



上野商工会議所 ニュース

UENO CHAMBER OF
COMMERCE AND INDUSTRY NEWS



2022
健康経営優良法人
Health and productivity

料金後納

ゆうメール



2020年4月号から役員・議員様の事業所を
紹介させていただいています。

今月の表紙



伊賀上野ケーブルテレビ株式会社

〒518-0835 三重県伊賀市緑ヶ丘南町2332
TEL 0595-24-2560 FAX 0595-24-6260

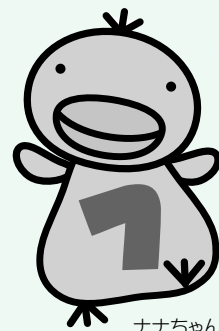


1990年に設立した伊賀上野ケーブルテレビ。ホームページ
1991年10月から地域情報の発信基地として放送を開始
しました。

伊賀地域でのイベントや学校行事などの身近な話題、生
活情報、行政情報など、市民の知りたい情報、役に立つ情
報を放送するコミュニティチャンネル。そして地上波、
BS、CS専門チャンネルなどの多チャンネルのテレビ放
送サービスを行っています。

また、1999年からはインターネットサービス、2009年
からはプライマリー電話サービス、現在では無線インター
ネットサービスやフリー Wi-Fiスポットも提供し地域のイン
フラ整備を続けてきました。

高度化、多様化するお客様のニーズや情報通信関連の環
境の変化に速やかに対応するため情報収集やサービスの改
善に努め、お客様の満足度向上と地域社会への貢献を目指
しております。



ナナちゃん

今月のTopics

会員ひろば掲載事業所募集中!!

企業と高校の採用・就職に関する情報交流会……………	2
令和4年度部会活動事業計画……………	3
伊賀市活性化に向けての提言 令和3年度予算等に関する要望の回答…	4-9
中小企業相談所だより(新型コロナウイルス対策への支援情報掲載) …	12
会員ひろば(PATISSERIE LE CIEL) ……………	14

2022.6

令和4年6月5日発行 第532号

発行所 上野商工会議所 〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地
TEL 0595-21-0527 FAX 0595-24-3857
発行人 専務理事 尾登 誠 URL <http://www.iga-ueno.or.jp/>
E-mail: info@iga-ueno.or.jp

「2022年度 企業と高校の採用・就職に関する情報交換会」開催

2022年5月17日(火)

2022年度「企業と高校の採用・就職に関する情報交換会」を上野商工会議所・名張商工会議所・伊賀市商工会・三重県教育委員会の共催により、上野フレックスホテルにて開催いたしました。この情報交換会は、企業と高校のネットワークを構築していただくための人脈づくりの場を提供し、地域の企業が県内の優秀な高校生を確保されるための一助となることを目的に実施しております。一昨年、昨年と新型コロナウイルス感染拡大の影響で対面開催をやむなく中止し、企業と学校のデータシートの交換のみさせていただきましたが、本年度は感染予防対策に注力しながら、対面での開催を実現することができました。皆さまのご支援ご協力に心より感謝いたします。

当日は、伊賀地域の企業60社の人事担当者と、県内26高校より29名の進路指導・就職支援担当の先生にご参加いただき、個別面談方式で来春の採用・就職活動に向けての情報交換を活発に行っていただきました。限られた時間内での面談となりましたが、この情報交換会をきっかけに今後のネットワークの構築に繋げていただければと思っております。



「強く豊かな日本を創るために商工会議所が果たすべき役割」を全体テーマに開催 第74回全国商工会議所専務理事・事務局長会議 in 広島

令和4年5月19日(木)、20日(金)全国商工会議所専務理事・事務局長会議が、広島市のホテルグランヴィア広島・広島コンベンションホールにて開催されました。本会議は日本商工会議所創立100周年記念として開催され、全国の商工会議所から約300名が出席し、当所からは尾登専務理事が出席しました。

1日目の規模別商工会議所専務理事・事務局長懇談会では、「強く豊かな日本を創るために商工会議所が果たすべき役割」をテーマに、デジタル化、大規模災害への広域支援体制構築、経営支援・伴走型支援のあり方等の課題への対応について先進活動事例の紹介の後、出席者の間で議論・意見交換が交わされました。

また2日目には、地元のJリーグチームである(株)サンフレッチェ広島の代表取締役社長 仙田信吾氏をお招きし、「サッカーが広島に与えた勇気」をテーマに記念講演が開催されました。



令和4年度 部会活動事業計画

令和4年5月12日、部会長会議が開催されました。

令和4年度部会運営助成金について事務局より説明し、その後部会事業計画について各部会長・副部会長より説明がありました。

各部会とも、下記の表のとおり、部会活動を計画しております。また、部会員の資質向上、地域の発展の為、活発な部会活動を行って参りますので、事業の際には皆様多数ご参加下さい。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
商 業		役員会	総会 セミナー (観光部会と 共催)				役員会 臨時総会	視察研修		講演会	役員会	
工 業			役員会・ 総会			新入・若手 社員研修会	役員会 臨時総会	中堅社員研修会 視察研修			セミナー	役員会
食品工業		役員会・ 総会				役員会	臨時総会 セミナー (オンライン)	視察研修		役員会・ 懇親会		
建 設 業			役員会・総会 行政との懇談会		施設見学 (岡波総合病院) (8月～9月)	役員会	臨時総会 研修会(10月～12月) 視察研修(10月～11月)			役員会		
※正副部会長会議 随時開催												
金融理財		役員会		総会		役員会	臨時総会	視察研修 (11月～12月)			役員会	
交通運輸		役員会・総会 アンケート 調査実施 (5月～6月)			役員会	役員会	臨時総会 行政との懇談会	視察研修			役員会	
サービス			役員会 総会 講演会			役員会 臨時総会 (9月～10月)		視察研修			役員会	
社会文化		役員会・総会 講演会		視察研修	施設見学 (岡波総合病院) (8月～9月)	役員会 臨時総会 (9月～10月)					役員会	
※正副部会長会議 随時開催 ※法律窓口相談、ジェトロ窓口相談、健康相談、随時開催												
観 光	役員会		総会 (6月～7月)	セミナー (商業部会と 共催)		役員会 視察研修	臨時総会 「城下町パル」事業 「灯りの城下町」事業					役員会
※NAVIGAロケ撮影支援・地域資源活用事業 随時実施、灯りの城下町実施委員会 5月～12月必要に応じて開催												
青 年 部	通常総会 役員会	例会 役員会	例会 役員会	例会 役員会	例会・役員会 県連親睦事業 市民夏のにぎわい フェスタ協力事業	例会 役員会 東海ブロック大会 (鈴鹿)	例会 役員会	例会 役員会	会員親睦事業 役員会	新年会 役員会 名張YEG 懇親事業	例会 役員会 三重県連大会	例会(卒業式) 役員会
女 性 会	各委員会 役員会	総会	県連理事会	役員会		役員会	全国大会 視察研修	県連総会 役員会 視察研修	フラワーアレンジ メント教室		新春懇親会 臨時総会	役員会 県連理事会
異 業 種 交 流 会 懇 談 会	毎月1回例会を実施。年1回視察研修及び特別事業開催。											

伊賀市活性化に向けての提言

令和4年度予算等に関する要望の回答

岡本栄市長より、令和3年12月16日に当所から提出した「令和4年度市への要望」に対する回答をいただきました。令和4年度の要望に対する回答の一部を抜粋し、ご紹介させていただきます。（要望と回答の全文は上野商工会議所HPへ掲載しています。また、文書での閲覧を希望される方は当所までお問い合わせください。）

1 「伊賀市 まち・ひと・しごと創生総合戦略」実現のための施策の推進

(1) 中小企業及び地域産業の振興策の充実

① 雇用機会の拡大及び成長産業の立地の推進 〈回答〉

【土地利用基本計画の柔軟な運用】

伊賀市の適正な土地利用に関する条例（以下「土地利用条例」）に基づく「土地利用基本計画」において「工業用地区域」は、市の計画、工場立地法及び農村地域工業等導入促進法において位置づけられている「工場適地」等に基づき設定しておりますので、ご理解をお願いします。

伊賀市都市マスタープランでは、都市機能に拠点性を持たせながら集約を図る「多核連携型都市」の実現を目指しており、土地利用基本計画において名阪国道インターチェンジより1kmの範囲を工場立地可能としていますので、ご理解をお願いします。

企業進出につきましては、昨年12月に新たな伊賀市都市マスタープランの策定を終えたことから、土地利用条例の一部見直しを行うべく準備を進めているところです。
（都市計画課）

【工場誘致について】

名阪国道インターより1km以内への工場立地については、既に、伊賀市工場誘致条例に基づき奨励措置を行っています。

また、国や県においても、「地域再生法」や「地域未来投資促進法」、平成30年度に制定された「生産性向上特別措置法」に基づく税や補助金の優遇など企業に対する新たな施策が整備されています。

特に「中小企業等経営強化法」に基づく優遇制度については中小企業等の活用も多く、当市では、固定資産税の特例率を3年間ゼロとする課税標準の特例を実施しています。

【伊賀市産業振興条例について】

当市では、現在「伊賀市産業振興条例」の策定中です。来年度の策定を予定しており、今年度は貴所のご協力もあって伊賀市産業振興条例策定委員会を2回開催することができました。今後も引き続き持続可能な地域経済の発展成長に向けて条例の制定を促進してまいりますのでご協力をお願いいたします。
（商工労働課）

【上野南部開発など新たな工業団地の計画及び造成の推進について】

大阪・名古屋の2大都市圏の中間に位置する地理的条件や、津波被害のない内陸地域への産業用地の需要の拡大等の理由から、当市への進出に興味を示す企業が増加傾向にあります。一方、市内操業企業様の中には、操業開始から年月が経過し、建替え、増築のため、用地の確保を検討する必要性が出てきているところもあります。しかし、市内において、企業を誘致する産業用地が無く、また、紹介する民間の産業用地も非常に少ない状況にあります。

これらのことから、新たな雇用の創出と人口減少への歯止め、就労機会の拡大、若者の定住の促進に繋げるため、上野南部丘陵地へ民間開発事業者を誘致し、民間主導による新たな産業用地計画を推進する為にも、関係する地権者とも連携して進めます。

また、立地企業の確保に向けては、市内外の企業を対象に意向調査や企業訪問を行い、立地企業の誘致活動を積極的に進めていきたいと考えております。
（企業用地整備課）

(2) 雇用確保のための施策の強化及び支援施策の拡充 〈回答〉

① 地元企業への就労の向上施策の拡充

【地元企業への就労の発信施策の拡充について】

伊賀市移住交流ポータルサイトを開設し、各部署の移住関連情報を収集し整理して発信しています。また、「移住コンシェルジュ」への就職相談については、担当部署へのつなぎ役を担い連携してサポートを行います。令和3年度には市内立地企業を訪問し、企業側へも移住コンシェルジュや空き家取得費補助金の説明等、伊賀市移住施策について周知・啓発を行い、令和4年度についても継続する予定です。
（地域づくり推進課）

当市では、貴所や商工会等の関係機関と連携し、地元での就職を希望する学生や求職者に対し、企業等との情報交換の場として、「合同就職セミナー」を開催しています。令和3年度は4月にオンラインを活用した「WEB版合同就職セミナー」を開催し、3月にも同様に開催を予定しています。

開催後のフォローアップとしては、学生や求職者と参加企業のマッチングを後押しするとともに、企

業（受入側）を対象とした勉強会も実施し、さらなる地元雇用の促進を図っています。就職セミナーはU・J・Iターンを進めていく上でも重要なものであると認識しており、貴所にU・J・Iターン促進事業負担金として支援をしています。

貴所や商工会、伊賀公共職業安定所ほか産業界や労働界関係者、学校関係者、当市などで構成する労務対策協議会では、伊賀管内の企業情報を掲載した企業ガイドブックを毎年発刊しており、当市ではこのガイドブックを、成人式に出席された新成人全員に対し配布するなど、あらゆる場面において市内の企業情報や就職セミナー等の情報発信を行っています。このガイドブックは地元学生等が企業情報入手する上で必要なもので、地元の就職につながる貴重なツールでもあるので、市も協議会事務局である貴所に対して一定の支援をしています。

また、今年度は、三重大学と連携し、就職活動を控えた学生を伊賀の地に招くことはできませんでしたが、市内企業のオンライン工場見学を行いました。学生に市内企業を新卒就職活動時の選択肢、再就職活動時の選択肢としていただけるよう、今後も様々な連携を模索していきます。

貴所におきましても、市内企業に対し、求職者に選ばれるような魅力的な職場づくりやPRに取り組むよう促していただくようお願いいたします。

②多様な雇用確保のための支援の創設

【少子化対策を踏まえ女性や子育て世代雇用に取り組んでいる企業への支援及び助成制度の創設】

平成27年11月に設立した伊賀市人権学習企業等連絡会の会員企業を対象に、いまだ根強く残っている「性別役割分担意識」の改善を図るべく、企業の管理職や経営者の意識改革を目的とした「イクボス講座」や「働き方改革」につながる講座を開催し、企業及び団体がよりよい職場環境の形成に向けて自主的に活動できるよう促しています。

また、伊賀市総合評価方式の入札の際には育休制度の整備など次世代育成支援活動を行っている企業については価格以外の要素も含めて総合的に評価しています。

貴所におかれましても、貴所会員企業に対し伊賀市人権学習企業等連絡会への加入を促進いただくとともに、両立支援助成金などの国の様々な支援策の情報提供などを連携して行い、すべての働く人に対するワークライフバランスの啓発に努めていただきますようお願いいたします。（商工労働課）

(3)中心市街地活性化の促進

〈回答〉

【第二期中心市街地活性化基本計画の促進について】

第2期中心市街地活性化基本計画（以下「2期計画」）は、まちなかの居住の促進、観光・商業の活性化などに関する事業を官民で一体的に推進し、市

をはじめあらゆる主体が連携・協力し中心市街地の活性化を図っていくものです。

2期計画に基づき各事業を推進し、庁内推進会議や進行管理PJ会議を通じて進捗管理を行い、着実な促進を図っていきます。

また、令和4年度末で計画期間終了となる2期計画を延長し、「伊賀市にぎわい忍者回廊整備事業」を基本計画に位置づけ事業推進し、3期計画に繋げていくことを検討しています。

貴所および民間事業者においても、主体的かつ積極的な取り組みを進めていただきますようお願いいたします。

【街なか賑わいイベント等への支援拡充について】

街なか賑わいイベントについては、単に事業を実施するだけでなく、事業を実施することにより商業等の活性化、継続的な発展に繋げることが重要と考えますので、事業実施の際は、綿密な事業計画と具体的な目標をもって実施いただきたいと思います。

なお、支援の拡充は、市の財政状況から困難ですが、事業者の需要に照らし合わせ、予算の枠組みの変更等、現行制度の見直しにより限られた財源をより効果的に活用できるよう貴所とともに検討していきたいと考えます。また、貴所におかれましても、イベント主催団体と連携しより効果的な事業ができるよう例年と同様の事業を行っていくのではなく、常に改善を行っていただきますようお願いいたします。（商工労働課）

(4)旧市庁舎の総合的な利活用の推進

〈回答〉 市指定文化財旧上野市庁舎については、PFI法に基づき民間活力を導入した利活用を進めており、ご要望の内容を含め多くの方にご利用いただき、市街地における他の施設との連携も踏まえ、新たなにぎわいの拠点として整備する予定としています。

事業の進捗については、これまでと同様に適時情報提供させていただきますので、会員様への共有をお願いいたします。

本事業を核とする伊賀市のにぎわいづくりには貴所をはじめとし、官民一体の取り組みが不可欠となりますので、一層のご協力をお願いいたします。

（中心市街地推進課）

(5)景観条例の高さ規制見直しについて

〈回答〉 三筋町通りについて景観計画では、城下町の歴史を色濃く残す町並みを残し、上野城への眺望が映える空間を維持する事を目的に建物の高さは12m以下と制限されています。

なお、当該地域が土地の高度利用による求心力の向上や都市機能の向上を図るために都市計画決定の変更により高度利用地区の指定を行う場合、建物の高さを最高31mとする事が可能ですが、伊賀市中心市街地活性化基本計画との整合や、周辺住民や各種

団体等に賛同をいただく必要があります。

また、2017（平成29）年に日本イコモス国内委員会より、旧上野市庁舎を含む近代建築群「伊賀上野城下町の文化景観」について「日本の20世紀遺産20選」の一つとして選ばれた事もあり、当該地域はその遺産を守る為の要所となっている事から、住民の方々からのご意見を聴取しながら中心市街地活性化の促進と景観保護の両面で検討する必要があると考えます。（都市計画課）

2 観光立市に向けた観光振興の促進

(1)ユネスコ無形文化遺産に登録された「上野天神祭のダンジリ行事」による更なる観光推進の強化

〈回答〉 上野天神祭については、全国から集客が見込める行事と考えており、今後も引き続き、伊賀市観光公式HP「伊賀ぶらり旅」での発信に加え、各イベント情報誌への情報提供などを行い誘客に努めています。また、旅行会社などヘッダー化に向けた情報提供を積極的に行っていきたいと考えています。

運営体制については、市行政主導の運営組織では、なかなか自分事としてとらえることが難しく、上野天神祭地域振興実行委員会の構成団体、一般市民、市内企業、高校、NPO、住民自治協議会、また観光地域づくり法人（DMO）などあらゆる主体が運営に関わっていくことで「世界に誇れる市民の祭」という意識が芽生えてくるのではないかと思います。民間主導の組織運営づくりについて貴所のリーダーシップに期待いたします。（観光戦略課）

(2)観光客受け入れ施設等の拡充

〈回答〉

【魅力的な新芭蕉翁記念館及び芭蕉ゾーンの実現】

新芭蕉翁記念館の整備につきましては、芭蕉翁の顕彰に加え、街なかへの回遊につながり、賑わい創出にも貢献できるよう取り組みます。

現在、芭蕉翁記念館では、市内小中学生に加え、コロナ禍による県内小中学生の社会見学等の受け入れを積極的に行っています。

また、観光客や芭蕉研究者だけでなく、市民にこれまで以上に関心を持っていただき、気軽に足を運んでいただける施設となるよう、引き続き企画展示やギャラリートーク等の事業を積極的に行っていきます。

改修工事が完成し、令和4年4月から開館する芭蕉翁生家も含め、芭蕉翁記念館等関連施設と連携した芭蕉ゾーンの構築についても検討をしていきます。（文化交流課）

【外国人を含む観光客向け案内プログラムなどの導入】

第2期中活計画に基づき、観光客向け目的別マップの作成や無料Wi-Fiアクセスポイントの整備など、受け入れ環境の整備に関する計画事業が進められています。

コロナ禍の影響でインバウンドをはじめ観光客が激減する厳しい状況が続いていますが、今後も中心市街地活性化協議会や伊賀上野DMO、民間事業者などの各実施主体と連携を図り、観光客の受け入れに向けた事業を推進していきます。

（中心市街地推進課）

コロナ禍により、一変した観光を取り巻く状況を受け、観光地域づくり法人伊賀上野DMOと連携し、ウイズコロナ、アフターコロナに着眼した新しい着地型観光のコンテンツづくりに取り組んでいます。

具体的には、最新技術を取り入れ、スマートフォン等を活用したこれまでにない、新たな生活様式に則したまち歩き周遊観光プログラムを構築しており、感染症の拡大のリスクを軽減しながら観光需要を作り、滞在時間や観光消費額の増加を図っていきたいと考えています。（観光戦略課）

(4)NTT西日本伊賀上野ビル壁面を活用した「忍者モニュメント」設置の早期実現

〈回答〉 ご提案いただいたNTT西日本伊賀上野ビルの壁面利活用につきましては、話題性はあると考えていますが、誘客の手段となりうるかをマーケティングデータ等から判断してまいりたいと考えています。また事業を進めるにあたっては、行政主導で進めるのではなく、市民や関係団体等の理解を得ながら、民間活力も導入しつつ効果的なものにしていきたいと考えています。昨年度は若者会議によるプロジェクションマッピングを試験的に実施したところです。今年は、にぎわい忍者回廊プロジェクトが本格的に始動することから、エリアマネジメントを公民連携で行っていく民間事業者等とも協議しながらより効果が得られる施策を検討してまいりたいと存じます。（観光戦略課）

(5)観光誘客に繋がる未利用施設の活用促進

〈回答〉 上野公園から城下町エリアを結ぶ導線を「にぎわい忍者回廊」と位置づけ、忍者体験施設整備事業や旧上野市庁舎整備事業を主軸に市街地をエリアマネジメントの視点で検討し、施設単体ではなく面で複数の課題に対して包括的にまた、早急に取り組んでまいりたいと考えています。事業推進にあたっては、将来の財政負担なども考慮し、民間活力を積極的に活用しながら進めてまいります。

（観光戦略課）

中心市街地の課題である空き家・空き店舗について、中心市街地活性化協議会や民間事業者と連携し、引き続き活用を促進していきます。

未利用施設を活用した新規出店を進めることでまちの魅力を向上させ、ひいては観光誘客に繋がるものと考えております。

また、事業承継を進め空き店舗を出さない取り組

みを官民一体で進めて行くことが重要と考えておりますので、今後ともご協力をお願いいたします。

(中心市街地推進課)

(6)観光地域づくり法人(DMO)による事業連携の推進、及び専任職員の確保

〈回答〉 観光地域づくり法人(DMO)の体制強化や事業推進については、貴所、伊賀市商工会、(一社)伊賀上野観光協会、伊賀市のトップ会議において4者が連携して必要な調査研究や計画づくりを進めていくと合意いただき、以降、伊賀上野観光協会DMO推進プロジェクトチーム及びワーキンググループにおいて事業検討や事業実施を役割分担のもと進めている状況であるのはご承知いただいていると存じます。貴所におかれては、DMOを構成する一員として積極的な企画提案や事業推進に向けてご尽力いただきますようお願いいたします。

なお、今後、DMOの体制強化を図る上では専任人材が必要不可欠であると考えており、その手立てをDMOの中で検討しているところです。行政としても人的、資金的支援をこれまでどおり行ってまいりたいと考えていますので、貴所においてもご尽力賜りますようお願いいたします。(観光戦略課)

(8)名阪上野ドライブインに代わる新たな物販拠点の設置

〈回答〉 名阪上野ドライブイン閉店の影響は大きいものであり、貴所とも連携して市内にIGAMONOコーナーを増設するなど、新たな拠点の確保に努めてまいります。また、当市には、道の駅あやまと道の駅いががあり、これらの施設をさらに利活用していただけますようPRしてまいります。(商工労働課)

3 社会基盤の整備

(1)社会基盤の整備

〈回答〉

【国道368号線の全線早期4車線化及び名阪国道上野インターの改良による渋滞緩和及び安全確保について】

国道368号線の4車線化は、三重県が事業主体となって進めており、伊賀市の名阪国道上野インターチェンジと名張市の国道165号を結ぶ約14.2キロメートルの区間において、渋滞解消のために4車線化に取り組まれています。

名阪国道上野インターチェンジから菖蒲池2交差点までの5.1キロメートル区間の4車線化につきましては、平成28年に山出交差点から菖蒲池2交差点までの1.6キロメートルと令和3年3月に山出団地入口交差点から山出交差点の0.6キロメートルが完成しています。成和中学校入口交差点から山出団地入口交差点の1.1キロメートルにつきましては、現在整備中で、今年度末の供用開始を目標としています。

大内橋につきましては、2車線部分の橋梁下部工事が完成し、橋梁上部工事を令和3年7月に発注し

ています。引き続き早期完成に向けまして県に要望してまいります。

【名阪国道の補修整備について】

昨年11月18日に名阪国道及び国道25号整備促進期成同盟会として中部地方整備局、北勢国道事務所並びに三重県を訪問し計画的に路面舗装の補修整備を行うことを要望しました。引き続き道路本線の路面補修について関係省庁に対し要望を続けていきます。(企画管理課)

【近鉄伊賀神戸駅前の開発の促進について】

以前は、駅近隣の民有地を借り上げ、民間企業の従業員送迎用のバスの転回及び待機場所の確保を行っていましたが、現在は賃貸借契約を解除し、ロータリーの設置とともに近隣土地所有者のご理解を得るに至っておりません。現時点では難しいと考えています。(都市計画課)

(2)将来への交通基盤の整備計画の策定

〈回答〉

【JR関西本線伊賀上野駅・柘植駅間の電化促進について】

電化をはじめとする利便性の向上には、まず利用者数の増加が重要であると考えており、JRとの意見交換等を通じて連携・協力し、コロナ禍の収束が見られない中ではありますが安全な公共交通機関利用を周知しながら、利用促進活動を実施したいと考えています。また、伊賀鉄道との連動についても、伊賀上野駅での乗り継ぎの向上に引き続き努めていきます。

なお、JR関西本線につきましては、昨年3月より交通系ICカードが利用可能となりましたので、機会を捉え利用者等へ周知を図っていききたいと考えています。

【リニア中央新幹線について】

リニア中央新幹線の名古屋・大阪間は、ルートや停車駅の設置について未だに公表されていない状況です。

当市としては、まずは、リニア中央新幹線建設促進三重県期成同盟会の一員として、名古屋・大阪間の三重・奈良ルート実現および県内の概略ルート及び停車駅の概略位置の早期公表について、三重県や関係市町村と連携しながら要望していききたいと考えています。(交通政策課)

【名阪国道と新名神高速道路との連絡道の整備促進について】

名神名阪連絡道路は、名神高速道路から新名神高速道路を経由し、名阪国道及び国道165号を南北に結ぶ道路です。

貴所にも同盟会に加盟いただいているのでご存じ

とは思いますが、令和4年1月13日に名神名阪連絡道路建設促進大会を開催し早期整備の実現に向けて三重県、滋賀県並びに地域が一丸となって切望する熱意を国に対し強く発信しました。

その熱意もあって3月25日には上柘植インター付近から八日市インター付近までの約30kmが重要物流道路の「候補路線」に、そのうち上柘植インター付近から甲賀市土山町の国道1号付近までが「計画区間」に指定されました。

今後もしっかりと要望し、早期実現に努めますので、貴所もご協力ください。（企画管理課）

(3)公共交通ネットワークの充実

〈回答〉

【市街地へのアクセス、利便性を考慮した公共交通システムの構築について】

鉄道やバス、タクシーといった地域公共交通には、それぞれの機能、役割があり、お互いが補い合いながら地域公共交通のネットワークを構築しています。今後も引き続き、それぞれの移動手段の特性を踏まえた連携を強化し、地域住民の生活行動に応じた効率的な運行体系の見直し及びネットワークの構築を進めたいと考えています。

【伊賀市の移動手段（特に夜間）、ウーバーの様な交通手段の導入、について】

これまで、既存の鉄道路線やバス路線を中心に公共交通網の形成に努めてきましたが、少子化や車への依存等による利用者の減少、バス運転士の不足等により現状維持が難しくなっています。今後は、デマンド運行等、新しい運行方法の導入も視野に入れながら、移動手段の確保について調査・研究を進めていきます。（交通政策課）

(4)伊賀鉄道の利用促進

〈回答〉 毎年、7月～9月の3ヵ月間を「公共交通機関利用促進期間」と位置づけ、この期間を中心に、市職員のみならず、沿線企業や団体の通勤利用の拡大、市民の皆さんへの利用啓発に努めていますが、昨年度および今年度はコロナ禍にあり、例年どおりの啓発を実施することができませんでした。

このような状況の中、公共交通の安全な利用についてチラシを作成し、新たな生活様式に対応した啓発を実施しており、引き続き安全な利用を訴える啓発を継続したいと考えています。

また、観光面についても新しい生活様式に配慮しながら、JR線、近鉄線からの利用に対する利便性向上に努めるとともに、観光部門と連携し、伊賀線の魅力向上及び発信に取り組んでいきます。

貴所の職員はじめ会員の皆様におかれましても、利用促進にご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。（交通政策課）

4 公共工事発注制度の改善及び防災対策の強化

(1)地元企業存続のための公共工事発注制度の改善

〈回答〉 本年度は当初予算額に加え、防災・減災・国土強靱化関連の補正予算において、公共事業費に約3億円を計上するなど令和4年度予算と切れ目なく一体的に執行する計画としています。

引き続き、国の動向も注視しつつ、財源の確保に努めます。（道路河川課）

農村整備課では防災減災対策として、防災重点農業用ため池555池の内86池について、ため池整備事業により三重県と連携したため池のボーリング調査（耐震豪雨劣化診断及び解析）を行っています。

ため池改修工事が必要と判断されたため池については、県営ため池整備事業によりため池改修工事を行っています。

また、農業用として使用されなくなった池については、ため池の廃止工事4池を実施中で今年度以後2池を発注する予定です。

今後も、防災重点農業用ため池に係る防災工事等の推進に関する特別措置法に基づき、集中的かつ計画的に事業推進を行い発注件数の引き上げに努めます。（農村整備課）

【適切な工事期間及び経費確保への対応について】

前年も回答した通り、新・担い手3法に基づき、発注者の責務として適切な工期の確保に努めています。

「土日完全週休二日制」についても、受発注者で工程計画を協議の結果、必要な工期を確保すると共に、「土日完全週休二日」が達成できた場合、労務費・機械経費（賃料）・共通仮設費・現場管理費の補正を行うなど対応しています。

【公共工事・設計の発注予定について】

公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律第7条により、地方公共団体は毎年度、当該年度の公共工事の発注見通しを公表することとなっており、同法律施行令では、4月1日以後遅滞なく発注見通しを公表し、10月1日を目途として見直すこととなっています。

伊賀市においても、伊賀市建設工事公表要領に基づき、四半期単位の発注見通しを四月一日時点で公表した後、7月、10月、1月に見直しを行っています。（契約監理課）

(2)全国各地で発生している水害や土砂崩れ等への対策強化

〈回答〉

【市の防災・減災対策について】

近年浸水被害が頻発する木津川上流部において、主な課題を抽出し「逃す、防ぐ、回復する」ことに主眼を置き、ハード・ソフト対策を一体的、計画的

に推進するため、平成28年から4市1町4村（伊賀市、名張市、津市、山添村、宇陀市、曾爾村、御杖村、笠置町、南山城村）、三重県、奈良県、京都府、水資源機構、津地方気象台、近畿地方整備局で構成される、木津川上流部大規模水害・土砂災害に関する減災対策協議会を立ち上げ取り組んでいます。

【川上ダムの早期完成及び木津川、服部川、柘植川及び名張川の関係河川事業の推進について】

令和3年4月20日にダム本体(堤体)のコンクリート打設が終了し、同年12月16日に試験湛水に移行しました。令和5年3月の完成に向けて順調に事業が進捗しています。

また、木津川、服部川、柘植川は国や県において順次、河道掘削、引堤等河川改修工事を進めていただいておりますが、引き続き早期完成に向けて要望します。

名張川の関係については、当市内に大きな影響はありませんが、改良等についても名張市も加盟する木津川上流直轄改修促進期成同盟会の活動を通じて、今後も要望していきます。（企画管理課）

本市では、令和2年度に創設された国の『緊急浚渫推進事業債』を活用して、市の管理する河川を対象に河床掘削を行い流下能力の維持・向上を図っており、令和3年度は、10河川の浚渫を行っています。今後も国や県との連携を図り、総合的な治水対策に努めてまいります。（道路河川課）

5 中小企業・小規模企業振興事業費補助及び商店街活性化等の事業補助金等の拡充

(1)中小企業相談業務負担金の拡充

(2)商工会議所事業補助金の拡充

(3)中心市街地等商店街活性化事業費補助金等の事業支援及び助成の拡充

(4)IT（情報）関連補助金の推進

〈回答〉 当市の財政状況から助成の拡充は困難ですが、予算の枠組みの変更等により、限られた財源をより効果的に活用できるよう貴所とともに支援策を検討していきたいと考えます。また、国や県においても様々な支援策が講じられていますので、貴所に置かれましても事業者に対し積極的な情報提供をお願いします。（商工労働課）

6 ポストコロナを見据えた中小企業・小規模企業への継続支援及び状況に応じた消費喚起

(1)事業継続応援給付金制度などの継続・拡充

〈回答〉 新型コロナウイルス感染症の影響による地域経済へのダメージは大きく、事業継続に対する支援は必要であると考えています。

国の給付金等の動向を見極めたうえで支援策を検討していきます。（商工労働課）

(2)金融支援制度の継続・拡充

〈回答〉 当市の財政状況から助成の拡充は困難ですが、予算の枠組みの変更等により、限られた財源をより効果的に活用できるよう貴所とともに支援策を検討していきたいと考えます。（商工労働課）

(3)影響が長期化しているなか、事業継続・雇用維持・地域活性化・安心安全な市民生活の確保等を図るため、引き続き行政と市内金融機関との幅広い連携とさらなる協力関係の構築

〈回答〉 新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続いており、沈静化も見通せないことから、今後も金融機関や貴所を始め、関係機関との連携を強化していきたいと考えていますので、今後もご協力ください。（商工労働課）

(4)飲食・酒類・宿泊・交通・イベント・観光等、コロナの影響を大きく受けた業種に対して、その営業規模に応じた支援策の創設

〈回答〉 新型コロナウイルス感染症の影響による地域経済へのダメージは大きく、特に当該業種は特に大きな影響を受けており、事業継続に対する支援は必要であると考えています。

国の給付金等の動向を見極めたうえで支援策を検討していきます。（商工労働課）

(5)ポストコロナにおいて、幅広い事業者を対象とした消費意欲を喚起する施策の実施

〈回答〉 消費意欲を喚起する施策として、今年度はプレミアム付食事券事業と地域振興券事業を行いました。来年度以降も消費意欲を喚起する施策は必要であると考えております。

事業を実施する場合は金融機関や貴所を始め、関係機関との連携が必要ですので、今後もご協力ください。（商工労働課）

7 コロナ禍における、伊賀市の文化芸術活動活性化のための支援政策の具体化と実施

(1)コロナ対策を行って収入が減少しているイベントやエンターテインメント型の事業者への補助

〈回答〉 現在、国においてさまざまな助成制度が設けられていることから、市独自の補助制度については検討していません。国の制度を利用していただくよう、市ホームページにより情報提供に努めます。（文化交流課）

(2)コロナ禍での活動自粛等により会場の貸し出しを行えない施設への補助制度創設

〈回答〉 指定管理施設では、減収などにより損失が発生した場合は、合理性の認められる範囲で補填しています。その他の施設については、国の新型コロナウイルス感染症関連補助金等を活用していただくよう、情報提供に努めています。（文化交流課）

経営計画作成セミナー 5月16日(月)

新型コロナウイルス感染症や制度改正等環境の変化に対応する経営力強化に向けた経営計画作成セミナーを上野商工会議所ホールに於いて開催いたしました。

講師に、中小企業診断士の橋本大輔氏をお招きし、新型コロナウイルス感染症に係る政府や三重県の支援策の解説、経営力強化に向けた制度改正等を中心にご説明いただきました。

また、各種補助金制度の紹介、販路拡大、売上増加に向けた経営力強化として、自社の現状把握、自社の強みを活かす経営計画作成の重要性、考え方や進め方

等のポイントをご講義いただきました。

当日は、当所会員事業所を中心に約10名の参加があり、参加者からは「たいへん有用であった」「興味、関心が出て今後活用できるものだった」などの感想が聞かれ、皆様熱心に聴講されました。



講師の橋本大輔氏

女性会だより

女性会総会開催 5月23日(月)

上野商工会議所女性会総会を、上野商工会議所ホールにて開催しました。ここ2年間の総会はコロナウイルス感染拡大の影響により書面決議としておりましたが、コロナの終息時期が見えないなか、会員の皆さんの近況が気になり久々にお顔をみて話がしたいという思いが募っており、今年は感染予防対策を十分講じた上での対面開催といたしました。

当日は、「皆にお会いしたい」という思いが伝わり、例年より多数の参加がありました。会長あいさつのあ



3年ぶりの対面開催

と、町野前会長に感謝の意を込めて花束を贈らせていただきました。議事の令和3年度事業報告(案)並びに収支決算報告(案)、令和4年度事業計画(案)並びに収支予算(案)につきまして、スムーズに審議承認されました。



町野前会長への花束贈呈

その後、昨年製作した女性会オリジナルデザインのトートバッグをようやく皆さんのお手元にお渡しし、続いて参加者一人一人より近況報告ということでお話いただきました。コロナ禍で事業がどれほど窮地に追い込まれたか、またそれをどのように乗り切ってきたのか、コロナ禍において新たに見えてきたこと取り組んできたこと、またプライベートでの楽しみ等々、それぞれの思いを込めた言葉で話していただき、その思いを皆で共有することができました。短時間開催ではございましたが、心温まるひと時となりました。

青年部だより

5月例会「読み取れ仲間の気持ち!!」開催 5月11日(水)

新体制初の担当例会として～読み取れ仲間の気持ち!!～と題して、カードゲーム『はあ?って言うゲーム』を用いて親睦を深める例会を開催しました。予想以上に白熱し、メンバー同士の普段とは違う一面を見

ることが出来、参加者全員が楽しみながら親睦を深めることが出来ました。上野YEGの結束力を強めることが出来る例会となりました。



表現力と想像力を試される『はあ?って言うゲーム』



多様化・複雑化の傾向にある

「労災事故」から会員企業も

従業員もお守りします。



うつ病による自殺、過労死などによる
労災認定件数が

増加

1億円を超える

高額な賠償事例が

発生

短期間労働者、パート、アルバイト、派遣社員等
非正規雇用労働者の

増加

2014年労働安全衛生法改正で

企業の安全配慮義務の

厳格化

あなたの会社が「業務災害補償プラン」に加入していれば!



会員企業には...

資金繰りに影響を与えることなく、
高額な損害賠償金が支払い可能に!



従業員には...

パート・アルバイトを含む
全従業員を包括補償で安心!

全国商工会議所の

業務災害補償プラン

新 型
コロナウイルス
感染症による
リスクも
補償

- 全国商工会議所のスケールメリットによる団体割引などが適用された保険料(一般加入と比べ約半額の掛金水準)
- 労災賠償に備える「使用者賠償責任保険」を標準セット
- 政府労災保険の給付を待たずに保険金のお支払いが可能
政府労災保険への加入が必要です(使用者賠償責任保険は給付決定後の支払いになります)。
- 派遣、委託作業者のほか、下請負人の補償にも加入可能
- 政府労災で認定された業務・通勤による精神障害、脳・心疾患などの疾病(新型コロナウイルス感染症含む)や自殺などを補償



商工会議所の保険制度HP

<https://www.ishigakiservice.jp/>

制 度 運 営

お 問 い 合 せ 先

各地商工会議所 商工会議所名簿



日本商工会議所

引受保険会社

東京海上日動火災保険株式会社[業務災害総合保険] 損害保険ジャパン株式会社[事業活動総合保険] 三井住友海上火災保険株式会社[業務災害補償保険]
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社[タフビズ業務災害補償保険(業務災害補償保険)] 大同火災海上保険株式会社(2020年10月補償開始)[業務災害補償保険]

●一部の商工会議所では、本プラン・特約を取り扱っていない場合があります。取り扱いの有無はお近くの商工会議所にご確認ください。 ●本募集広告は概要を示したものです。補償の内容、対象業種等は引受保険会社によって異なります。保険の内容は保険会社のパンフレットをご覧ください。詳細は契約者である団体の代表者に渡してあります保険約款によります。ご加入にあたっては必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。 ●お見積り、ご加入手続き、保険内容のご不明点は、お近くの代理店または引受保険会社までご連絡ください。

商工会議所では、本制度のほかにも各種保険・共済制度を取り扱っております。詳しくは、お近くの商工会議所にお問い合わせください。

本募集広告は、商工会議所会員向け保険制度の事務管理を行う有限会社石垣サービスが日本商工会議所の経営協力により作成したものです。

2021年10月作成 21-T03556

新型コロナウイルス対策への支援情報

三重県地域経済復活支援金

6月15日(水)まで！！

- 給付対象／2022年1月～3月のいずれかの月の売上が、前年(2021年)、前々年(2020年)又は前々前年(2019年)同月と比べて、30%以上減少している、三重県内に本店又は主たる事業所を有する中小法人・個人事業者等 ※三重県飲食店時短要請協力金との併給はできません。

- 算出式／
$$\text{支給額} = \{ (\text{比較年の1～3月の売上合計}) - \text{対象月}(\ast 1) \text{の売上} \times 3 \} \\ - \text{国の事業復活支援金の受給(予定)額} \times 3/5(\ast 2)$$

※1…2022年1月～3月のいずれかの月で比較年の同月比で売上が30%以上減少した月

※2…国の事業復活支援金を受給(予定を含む)した場合

- 給付上限額／中小法人等：30万円 個人事業者等：15万円

- 申請方法／電子申請 または 郵送

※電子申請は「三重県地域経済復活支援金」で検索してください。

※申請用紙は三重県庁ホームページからダウンロードできます。

上野商工会議所内にも申請用紙をご準備しています。

- 相談窓口／☎059-224-2838 (受付時間 9:00～17:00 ※土日祝を除く)

相談窓口の開設期間は6月30日(木)までです。

※切間近はサイトの混雑が予想されます。余裕をもった申請をお願いします！

6月個別相談会のご案内

- 新型コロナウイルス感染症により、経営に影響を受けている、または最低賃金引上げ、デジタル化等の対応といった事業環境変化による影響を受ける中小企業・小規模事業者の皆様を対象に、専門家による無料個別相談会を開催いたします。予約制となっておりますので事前にご連絡をお願いいたします。

- ・経営改善計画の支援
- ・小規模事業者持続化補助金
- ・事業再構築補助金
- ・ものづくり・商業・サービス・生産性向上促進補助金
- ・三重県版経営向上計画の支援
- ・経営革新計画 策定支援
- ・事業承継
- ・創業者支援 など…

- 日 時：令和4年6月17日(金) 9:00～17:00

① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00 ③ 11:00～12:00 ④ 13:00～14:00

⑤ 14:00～15:00 ⑥ 15:00～16:00 ⑦ 16:00～17:00

※いずれかの枠を選んで頂きます。

- 場 所：上野商工会議所セミナールーム

- 申込方法：お電話（☎0595-21-0527）で6月14日(火)までにお申し込みください。

地元の事業者の強い味方！「商工会議所・商工会」連携ローン

地域活性化ローン「**絆**」

Face
to
Face

最 高
500万円

担保不要

第三者
保証人不要

詳しくは、お近くの窓口まで
お問い合わせ下さい。



北伊勢上野信用金庫

業務部 059-354-9971

<http://www.kitaiseueno-shinkin.jp/>

伊賀再発見



三重大学

伊賀連携フィールド2022年度

★2021年度後期市民講座第2回「甲賀の坊人と薬業—甲賀に薬業を育んだ江戸時代の里修験について—」11月27日(土)配信

「甲賀の坊人と薬業—甲賀に薬業を育んだ江戸時代の里修験について—」要旨

生産開発科学研究所室長 眞岡孝至

滋賀県甲賀市南部の甲南町、甲賀町は薬業が盛んで多くの製薬会社やその業界団体である薬業会館、さらに滋賀県の薬事指導所などがある。この甲賀市南部地域（特に甲南町磯尾や龍法師）の薬業の発展の礎を築いたのは古くからこの地域に根付いた修験道と山伏（坊人）たちである。もともとこの地域は比叡山との関係が深く比叡山延暦寺の開祖、傳教大師最澄が開いたと伝えられる天台宗寺院が多く存在し飯道山は中世から近世にかけて修験道場として栄えた霊山である。江戸時代にはこの飯道山で修行した甲賀の山伏は多賀社、祇園社、愛宕社、伊勢朝熊山などに坊人（使僧）として仕え、それらの寺社のお札を各地の信者に配り歩いた。そのなかで「神教はら薬」や「万金丹」などの薬を信者に施薬あるい

は土産物として配っている。これがこの地域の薬業の起源といわれる。私の先祖も多賀社や朝熊山に仕えた坊人である。しかし明治維新の神仏分離により修験道が廃止され坊人たちは職を失ったために薬業に転じた。家内工業による薬の製造と配置売薬がはじまり、大正期になると会社組織による製薬が行われる。本講演では甲賀市南部地域の修験と薬業の歴史について述べる。

甲賀の坊人と薬業

甲賀に薬業を育んだ
江戸時代の里修験について
眞岡孝至(生産開発科学研究所室長)



三重大学
伊賀連携フィールド
忍者・忍術学講座

三重大学国際忍者研究センターだより 45の巻

三重大学国際忍者研究センターの高尾善希です。2022年の4月から、三重大学国際忍者研究センター准教授から、三重大学人文学部文化学科准教授に異動となりました。……いやいや、驚かないでください、センターは「担当教員」という籍で残りますから、以前の通り、センターに勤務いたします。だから「センターの高尾」と名乗ったとしても、差支えないわけです。いままで通り、センターで忍者研究・教育と伊賀地域の地域連携は担当いたしますので、今後とも、変わらずよろしく願いいたします。忍者研究センターは、その名の通り、忍者を研究する拠点ですけれども、伊賀連携フィールドの中にも入

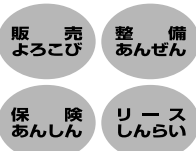
っていますから、「伊賀上野城下復元地図」のアプリケーションや、地域情報の紹介動画なども制作しています。伊賀地域は忍者だけでいいのかどうか。城下町の景観もあるし、芭蕉さんだっている。おいしい伊賀牛だっている。伊賀地域の多様な魅力を発信したいかと考えています。最近、伊賀上野ケーブルテレビの雑誌に、自伝めいた駄文を連載しているため、「読んでいますよ」と声をかけられることが多くなりました。私は、四日市市民ですが、勤務地の伊賀にも根をおろしていきたい、と考えています。



新車・車検・タイヤ・保険・钣金

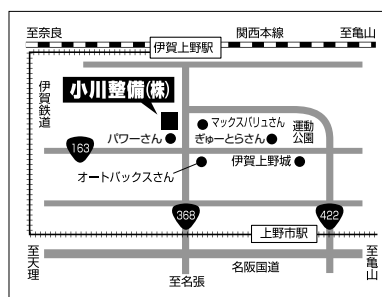
車に優しい思いやり 愛と誠実

〒518-0825
三重県伊賀市小田町743-2
TEL.0595-23-1531
FAX.0595-23-1772



小川整備(株)

0120-48-1532



会員ひろば

掲載事業所募集中!!
あなたの会社やお店をPR致します!!

PATISSERIE LE CIEL

伊賀市上野茅町2719-9伊賀市茅町ビル1階
TEL 050-8883-5962

こんにちは。3月末にオープンいたしましたパティスリールシエルです。ケーキを中心に焼き菓子を製造、販売しています。

人気のカヌレは、開店してから午前中には売り切れてしまいます。焼き時間、仕込みに時間がかかるカヌレは、なかなか大量生産が難しい為、個数制限を設けさせていただいています。予約は受けられないですが、皆様の手に取っていただけるよう毎日焼いております。

ケーキはタルトを中心に季節のフルーツを使っています。この季節はブルーベリータルトです。これからフルーツがたくさん出てくるので楽しみに。

デコレーションケーキも予約受け付けています。

Instagramに新商品等、掲載していますので、よろしかったら見ていただいたら幸いです。



PATISSERIE LE CIEL

営業時間 10時～19時（※ケーキが無くなり次第閉店） **定休日** 水・木（不定休）

上野商工会議所 会員の動き

商工業者数	令和4年4月末会員数	組織率
2,618件	1,537件（内特別会員105件）	54.70%

上野商工会議所会員募集中

新規会員をご紹介ください

上野商工会議所では、新規会員の加入促進に努めております。お知り合いの未加入事業所を是非ご紹介ください。

新規入会に関するお問い合わせ

総務課 ☎0595-21-0527

会議所に入会するとこんなにオトク!!

- 交流会で人脈が広がる
- 各種セミナーや視察に参加できる
- 融資や資金調達（コロナ支援金など）の相談が受けられる
- 販路拡大のサポートが受けられる
- 低コストで会報にチラシを折込できる
- 上野商工会議所会議室・ホールを割安で借りられる

がんばる企業を応援します。



三重県信用保証協会

三重県信用保証協会は、
中小企業の皆さまが事業資金借入をされる際の
「公的な保証人」となってサポートします。
お気軽にご相談ください。



みえ みらいちゃん みえ しんぼくん

本店

津市桜橋3丁目399番地

TEL 059-229-6021 (代表) FAX 059-229-6344

四日市支店

四日市市諏訪町4番5号(四日市諏訪町ビル5階)

TEL 059-353-9161 (代表) FAX 059-354-2046

<https://www.cgc-mie.or.jp/>



ホームページ企画・制作・運営サポート **動画も** 伊賀市比土 516
デジタル工房 株式会社 ☎0595-51-0349

決算・申告実務研修会の日程について

法人企業経営者・経理担当者の方を対象に、法人税、消費税等の誤りやすい事例をはじめ実務に役立つ情報を分かりやすく説明します。

今回から、「自主点検チェックシート」インボイス制度の説明も行い、特別に質疑応答の時間を1時間設けていただきますので、この機会に是非ご利用ください。

日時 6月21日(火) 14:00~16:00 (予定)

場所 ハイトピア伊賀 3階 ホールA・B (〒518-0873 伊賀市上野丸之内500)

内容 「わかりやすい会社の決算・申告の実務」について

講師 上野税務署 法人課税部門 担当官

受講料 法人会、上野商工会議所、名張商工会議所、伊賀市商工会の会員の方は無料

その他の方は、2,000円

事前に申込みが必要です。

申込先 (一社)伊賀法人会 TEL 24-5774 FAX 24-5796



「対人ストレスに強い人・弱い人の違い」

同じような状況や環境に置かれても、それをストレスと感じてしまう人と、感じない人がいます。日々の細かなことにイライラ、クヨクヨせず「ストレスに強い人」になることができれば、心も体も健康でいられます。違いを知ることで、ストレスコントロールを可能にする方法をお伝えしたいと思います。

まず、対人ストレスに弱い人の特徴を三つあげます。

(1) 常に人の顔色をうかがってしまう

相手に遠慮して、自分の思いや考えをのみ込んでしまうことの多い人は、「悪いかな」という気持ちが先に立ち、結果的に人の意見に振り回されがちになります。

(2) 「～べき」で頑張りすぎる

人から頼られたとき、相談を受けた際などに、自分が何とかしようと人一倍頑張ってしまうなど、自分に余裕がなくても断れず、自分で自分を追い詰めやすい傾向があります。

(3) 相手の負のパワーに敏感

人の気持ちや状況を繊細に感じ取ってしまう敏感さを持っています。故に他人のマイナスな感情やパワーも自分のことのように受け止めてしまいがちです。

次に、対人ストレスに強い人の特徴を三つご紹介します。

(1) 「私は私、あなたはあなた」

「I'm OK, You're OK (私は私、あなたはあなた)」ということ、感覚的に実践しています。余計なストレスを感じないためには、「自分の問題と相手の問題は別」と、割り切って考えられる

ことが大切です。

(2) プロセスを楽しむ

例えば、山登りをして登頂できなかったとしても、道中の景色や仲間との時間を楽しんだことを、有意義な経験ができたとポジティブに受け止めることができます。結果だけにこだわらず、そのプロセスを楽しむようにすることで、物事を前向きに考えられるようになり、ストレスにも強くなります。

(3) 一人の時間を大切にできる

他の人と過ごす時間は楽しい反面、何かと気を使うもの。誰ともつながらない自分だけの時間を意識的に持つことは心身のリフレッシュにつながり、心の疲れもリセットできます。一人の時間を大切にすることは、自分自身としっかり向き合うことにもなります。自分の心を心地よい状態に保つことが、ストレスコントロールには最適です。

ストレスに強くなるには、自分軸をしっかりと持ち、人との適度な距離感を保つことが重要です。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事
大野 萌子

◇大野 萌子／おおの・もえこ

法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構（メンタルアップマネージャ資格認定機関）代表理事、公認心理士、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで5万人以上を対象に講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひとを好まれるセリフに変える言いかえ図鑑』（サンマーク出版）ほか多数。



