

人の記憶は、実は思い出すたびに少しずつ書き換えられていることが脳科学で分かっています。例えば昔の楽しい出来事も、何度も振り返るうちに最初とは少し違ったストーリーになっていることが多いのです。そう思うと「懐かしさ」というのは脳が作り出す「ちょっとしたフィクション」みたいなものかもしれません。

## 知っとこ! 「税」のマメ知識

### 今月のマメ知識：【医療費負担を軽減する3つの制度】

「医療費控除」「セルフメディケーション税制」「高額療養費」は、いずれも医療費負担を軽減する制度ですが、その目的や適用条件が異なります。医療費控除は、年間に支払った医療費が一定額を超えた場合に所得控除を受けられる制度です。総所得金額等の5%または10万円（どちらか少ない方）を超える部分が控除対象で、確定申告が必要です。通院費や入院費だけでなく、処方薬代や家族全員の医療費も合算可能です。セルフメディケーション税制は、健康維持や疾病予防を目的として購入したOTC医薬品の費用が年間12000円を超えた場合に適用されます。健康診断や予防接種などを受けていることが条件で、医療費控除との併用はできません。最後に高額療養費は、1カ月間の医療費が自己負担限度額を超えた際に超過分が払い戻される制度です。加入している健康保険組合などに申請すると直接的な医療費負担が軽減されます。医療費控除とセルフメディケーション税制は税負担が、高額療養費は実費負担が軽減されます。



## 光を放つ 名言コラム

### 【自分ファースト】

認知症の母、「酔っ払い」の父、ダウン症の姉と暮らしているお笑い芸人のしおかすみこさん。「私のポリシーは“自分ファースト”です」と月刊誌『PHP』で語っていました。掃除や食事作りを担当しつつ、ストレスをためないように、外でのランチや趣味を楽しんでいるそうです。ここ数年、自分を大切にするという意味で、セルフラブやセルフケア、ご自愛という言葉聞くようになりました。「自分ファースト」も同じでしょう。人のためにがんばる必要があっても、四六時中では疲れてしまいます。昔は「24時間戦えますか」という歌詞のコマーシャルソングがあったくらい、とことんがんばることがよいこととされ「休ませて」と言いにくかったかもしれません。しかし今は、休息や睡眠の大切さが理解されるようになりました。健康のためにも、心に余裕を持つためにも、「自分ファースト」、覚えておきたい言葉です。

## 世界の偉人伝

### 今月の偉人：【ノーベル】

アルフレッド・ノーベルは「ダイナマイト王」として知られるスウェーデンの科学者、発明家です。ストックホルムに生まれ、幼い頃から父の事業の影響で爆発物に興味を持ち、ニトログリセリンの研究では数々の犠牲を払って安全な爆薬「ダイナマイト」を発明しました。生涯で取得した350もの特許で巨万の富を築き、その遺産でノーベル賞を創設する遺言状を残しました。「祈る気持ちだけでは平和は保障されない」として、科学技術の進歩が人類の未来に貢献することを望んだのです。

切れてしまった乾電池を捨てる前に手や布で擦ってみましょう。乾電池は本体が温まると電流がスムーズになり、切れた電池が復活することがあります。電源が限られる非常時にはもちろん、日常のちょっとしたシーンでも覚えておくとう便利な知恵です。



## 才人の言葉

影のない役者は  
光のない役者だ

日本の俳優である勝新太郎の言葉。この後には「俺は新しい影をつくることから始める」と続く。劣る部分があるからこそ、それが人間としての魅力となっていく。

## 振り向けばあそこにも「商売のヒント」 ここにも

### 今月の商売のヒント：【種をまき続ける勇氣】

自分で思い描いた通りの人生を生きている人はどれくらいいると思いますか？ある調査によれば1%もないそうです。商売も同じではないでしょうか。業績の拡大、理想の企業文化、事業承継の成功など、経営者であれば理想的な会社の未来図を繰り返し思い描くと思います。しかし残念ながら、その通りに進むことは少ないです。突然の経済変動が事業計画を吹き飛ばすこともあれば、業務拡大を夢見ていた矢先取引先が撤退することもあります。信頼して目をかけていた幹部社員から突然、退職を告げられたときなど、もう本当にがっかりですね。しかし、ここに重要な真実があります。「思った通りにはならないが、やった通りにはなる」ということです。どんなに素晴らしいアイデアや理想を持っていたとしても、それが実現するかどうかは「やったかどうか」にかかっています。つまり、大事なことは行動すること。予期しない出来事は数え切れませんが、どんな状況でもあなたの行動がその後の展開を大きく左右します。今まで以上に先行きが見えない時代に商売を続けていくには、足元の一步一步が頼りです。種をまけば、たとえ期待した作物が育たなくても何かは生えてくるでしょう。

それが思いがけない収穫をもたらすことはよくあることです。日々の小さな決断や努力が、気づかぬうちに大きな流れとなって事業を形作っていくなら、行動し続けることで新たなチャンスを切り開くこともきっとできるはずです。繰り返しますが、**行動の痕跡は必ず残ります。未来は思った通りに展開しないかもしれませんが、やった通りには開けていくのです。**



### 今月のトピック：【おひとりさまツアー】

ひとり旅専用のツアーが人気を博しています。国内の秘境や離島のリゾート、お祭り鑑賞など充実したコースは多少、割高でもひとりで気兼ねなく楽しめると好評です。トルコや中東など海外のマイナーな国も添乗員同行で安心。参加者はかつて主流のシニア女性から40～50代にも裾野を広げています。旅行会社のさらなる企画力に期待です。



### 【継続する技術】

国内 No. 1 習慣化アプリの開発者である戸田大介の著書。ユーザーデータの分析から導き出された三原則など、継続を実践したい人にはおススメの一冊です。



元氣と氣づきを提供する  
東京都豊島区池袋の佐藤茂税理士事務所

豊島区池袋 2-60-7 ルート池袋第3ビル4階

電話：03-3988-8820 FAX：03-3988-8824

<http://www.satousigeru.jp>