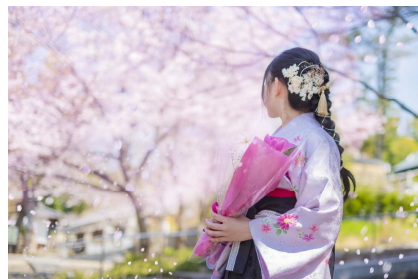


ご挨拶

日差しの中に春の暖かさを感じる頃となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。三寒四温の言葉通り、寒暖の差が激しい日が続いておりますが、つぼみが膨らみ始めた桜の木を見ると、心が弾むような気持ちになります。3月は、卒業や異動など、別れと出会いの季節でもあります。環境の変化がある方も、そうでない方も、心新たに健やかな春をお迎えになれますよう、今月もお役に立つ情報をお届けいたします。



なぜ春は眠いの？「春眠」と自律神経の関係

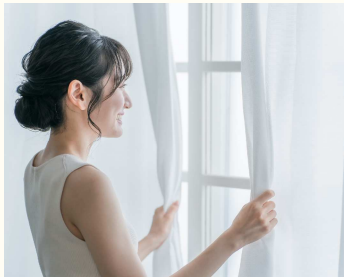
「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春になるとなぜか朝起きるのが辛かったり、日中に強い眠気を感じたりすることはありませんか？

実はこれ、単なる気の緩みではなく、体の正直な反応かもしれません。春は寒暖差が大きく、気圧の変動も激しいため、私たちの体は体温調節などに多くのエネルギーを使います。

その結果、自律神経が乱れやすくなり、「夜の睡眠の質」が下がったり、疲れが溜まりやすくなったりすると言われています。対策としては、朝起きたらカーテンを開けて「太陽の光」を浴びることが効果的です。

体内時計がリセットされ、夜の自然な眠気を促します。また、寝る前のスマホを控えてリラックスする時間を設けるなど、この時期はいつも以上に「質の良い睡眠」を意識してみてください。

参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 p23 p24 p25
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>



「ひな祭り」に込められた、健やかな成長への願い

3月3日は「ひな祭り（桃の節句）」ですね。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事として親しまれていますが、そのルーツは古代中国の「上巳（じょうし）の節句」にあると言われています。

かつては、紙や草で作った人形で体を撫でて穢れ（けがれ）を移し、川に流す「流し雛」という厄払いの儀式が行われていました。これがやがて、美しい人形を飾って祝う現在のスタイルへと変化していったそうです。

ひな人形と一緒に飾られる「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされています。今年はちらし寿司やハマグリのお吸い物など、春らしいお料理を囲みながら、ご家族皆様の健康と幸せを願う一日にしてみたいはいかがでしょうか。



■ 公的年金にプラスワン。「個人年金保険」という選択肢

老後の生活資金について考える際、国の「公的年金」だけでは少し不安……と感じることはありませんか？ そんな時の備えの一つとして、「個人年金保険」という民間の保険商品があります。これは、60歳や65歳といった所定の年齢まで保険料を積み立て、その後、積み立てたお金を「年金」として受け取る仕組みです。つつい使ってしまうがちなどは異なり、毎月決まった額が自動的に引き落とされるため、「貯蓄確実に老後資金を確保したい」という方に向いている方法と言えます。この保険の大きなメリットの一つに、「個人年金保険料控除」があります。一定の条件を満たして加入すると、年末調整や確定申告の際、お支払いいただいた保険料の一部が所得から差し引かれます（所得控除）。つまり、将来の自分への仕送りをしながら、今の税金（所得税・住民税）の負担を軽くできる可能性があるのです。「コツコツ貯めるのが苦手」という方や、「手堅く準備しておきたい」という方には適した選択肢の一つです。



担当者コラム

春は整理整頓の季節。眠っている「預金口座」はありますか？

3月は進学や就職、転勤など、生活環境が変わる時期ですね。

お引越しの荷造りや大掃除のついでに、一度ご確認いただきたいのが「使っていない通帳」です。学生時代のアルバイト先で作った口座や、以前住んでいた土地の銀行など、長期間出し入れがないまま放置されているものはありますか？

口座がたくさんあると、管理の手間や通帳紛失のリスクが増えるだけではありません。将来、万が一ご相続が発生した際、ご家族がその口座の存在を知らずに手続きが漏れてしまったり、解約のために遠方の銀行まで出向く必要が出たりと思わぬ負担になります。

特に、長い年月の間に銀行の合併などで名前が変わっていると、問い合わせ先を探すだけでも一苦労……なんてことも珍しくありません。

元気なうちに「資産の断捨離」をして、使わない口座を解約しスッキリさせておくこと。

それは、ご自身の家計管理を楽にするだけでなく、将来のご家族への何よりの「優しい心遣い」になるはずです。

編集後記

今月号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。桜の開花が待ち遠しい季節ですが、花冷えという言葉もある通り、急に寒さが戻る日もございます。羽織るもので調節するなどして、お体を大切になさってください。新年度に向け、皆様に素晴らしい春が訪れますようお祈り申し上げます。

税理士法人 T E R A S

〒520-0043

滋賀県大津市中央三丁目4番28号

TEL.077-525-5008

