

令和8年 2026年
2月15日
第633号

ちの会議所ニュース

発行 茅野商工会議所
毎月15日発行 〒391-8521長野県茅野市塚原1-3-20
TEL (0266)72-2800(代)
FAX (0266)72-9030
URL <https://www.chinocci.or.jp/>
編集発行人 会頭 金子好成

2026年1月から「下請法」は「取適法」へ!

下請法の改正法が2026年1月1日に施行され、規制内容の追加や規制対象の拡大がなされるとともに、法律名も変更されます(新通称:「取適法(とりてきほう)」)

改正事項

法律の題名・用語の変更

下請代金支払遅延等防止法	→	製造委託等に係る中小受託事業者に対する代金の支払の遅延等の防止に関する法律
下請代金	→	製造委託等代金
親事業者	→	委託事業者
下請事業者	→	中小受託事業者

適用対象の拡大

- 適用基準に「従業員基準」を追加
従来の資本金基準に加え、従業員基準(300人、100人)が追加され、規制及び保護の対象が拡充されます
- 対象取引に「特定運送委託」を追加
適用対象となる取引に、製造等の目的物の引渡しに必要な運送の委託が追加されます

禁止行為の追加

- 「協議に応じない一方的な代金決定」を禁止
代金に関する協議に応じないことや、必要な説明を行わないことなど、一方的な代金決定が禁止されます
- 「手形払」等を禁止
手形払が禁止されるとともに、その他の支払手段(電子記録債権等)についても、支払期日までに代金相当額満額を得ることが困難なものが禁止されます

面的執行の強化

- 事業所管省庁に指導・助言権限を付与
事業所管省庁において、指導及び助言ができるようになるほか、報復措置の禁止に係る情報提供先にも事業所管省庁が追加されます

その他

- 製造委託の対象物品に金型以外の型等が追加されます
- 書面交付義務について、中小受託事業者の承諾の有無にかかわらず、電子メールなどの電磁的方法による方法とすることが可能になります

取適法の概要

適用対象取引

- ①取引の内容と
- ②資本金基準又は従業員基準から定めています



- 「製造委託」「修理委託」「特定運送委託」
- 「情報成果物作成委託」「役務提供委託」(プログラム作成、運送、物品の倉庫における保管、情報処理に限る)
- 「情報成果物作成委託」「役務提供委託」(プログラム作成、運送、物品の倉庫における保管、情報処理を除く)

委託事業者	資本金3億円超	→	中小受託事業者	資本金3億円以下
	資本金1千万円超3億円以下			資本金1千万円以下
	従業員300人超			従業員300人以下
委託事業者	資本金5千万円超	→	中小受託事業者	資本金5千万円以下
	資本金1千万円超5千万円以下			資本金1千万円以下
	従業員100人超			従業員100人以下

義務・禁止事項 委託事業者には、4つの義務と11の遵守事項が課されています

義務項目	具体的な内容
①発注内容等を明示する義務	発注に当たって、発注内容(給付の内容、代金の額、支払期日、支払方法)等を書面又は電子メールなどの電磁的方法により明示すること
②書類等を作成・保存する義務	取引が完了した場合、給付内容、代金の額など、取引に関する記録を書類又は電磁的記録として作成し、2年間保存すること
③支払期日を定める義務	検査をするかどうかを問わず、発注した物品等を受領した日から起算して60日以内のできる限り短い期間内で支払期日を定めること
④遅延利息を支払う義務	支払遅延や減額等を行った場合、遅延した日数や減じた額に応じ、遅延利息(年率14.6%)を支払うこと
禁止項目	具体的な内容
①受領拒否	中小受託事業者に責任がないのに、発注した物品等の受領を拒否すること
②支払遅延	支払期日までに代金を支払わないこと(支払手段として手形払等を用いること)
③減額	中小受託事業者に責任がないのに、発注時に決定した代金を発注後に減額すること
④返品	中小受託事業者に責任がないのに、発注した物品等を受領後に返品すること
⑤買ったとき	発注する物品・役務等に通常支払われる対価に比べ著しく低い代金を不当に定めること
⑥購入・利用強制	正当な理由がないのに、指定する物品や役務を強制して購入、利用させること
⑦報復措置	公正取引委員会、中小企業庁、事業所管省庁に違反行為を知らせたことを理由に、中小受託事業者に対して取引数量の削減・取引停止など不利益な取り扱いをすること
⑧有償支給原材料等の対価の早期決済	有償支給する原材料等で中小委託事業者が物品の製造等を行っている場合に、代金の支払日より早く原材料等の対価を支払わせること
⑨不当な経済上の利益の提供要請	自己のために、中小受託事業者に金銭や役務等を不当に提供させること
⑩不当な給付内容の変更、やり直し	中小受託事業者に責任がないのに、発注の取消しや発注内容の変更を行ったり、無償でやり直しや追加作業をさせること
⑪協議に応じない一方的な代金決定	中小受託事業者から価格協議の求めがあつたにもかかわらず、協議に応じなかったり、必要な説明を行わなかったりするなど、一方的に代金を決定すること

取適法の内容や詳細なガイドブックについては、公正取引委員会のウェブサイトをご確認ください

取適法リーフレットNo.01 令和7年8月



取適法関係情報 (公取委ウェブサイト)



取適法ガイドブック

悩んだらここに相談を!

これまでの「下請かけこみ寺」は2026年1月1日より「取引かけこみ寺」に名称変更しました。

取引かけこみ寺

<https://www.zenkyo.or.jp/kakekomi/index.htm>

「取引かけこみ寺」では、中小企業・小規模事業者・フリーランスの皆さんが抱える取引上の悩み相談をお受けします。問題解決に向けて、専門の相談員や弁護士がアドバイスをいたします。



★相談無料 ★秘密厳守 ★全国48か所 ★匿名相談可能

0120-418-618

【受付時間】平日9:00~12:00/13:00~17:00(土日・祝日・年末年始を除く)

携帯電話からもご利用になれます。お近くの「取引かけこみ寺」につながります。

中小企業庁 中小企業庁委託事業 (公財) 全国中小企業振興機関協会

会員親睦交流会開催

クリスマスパーティー in 茅野商工会議所

総務委員会（篠原敏委員）は「会員親睦交流会」を12月18日、マリオローヤル会館において開催した。会員事業所66社から216名の参加があった。

本事業は会員事業所従業員の交流の場や、他社との交流の場として開催して



会場の様子



じゃんけん大会でプレゼントを贈呈



アトラクションでは、今年もサンタに扮した正副会長がプレゼントを渡すじゃんけん大会を行い、多くのプレゼントが提供され、会場を盛り上げ、会員や従業員と楽しく交流できたという好評だった。

新春 役員・議員新年会開催

当所（金子会頭）は、先月23日、マリオローヤル会館で役員議員の新年会を開催した。代議士、市、県議会



役員議員新年会を開催【提供:長野日報社】

議員、市議会議長他、来賓を含め65名が参加した。本事業は、令和5年新春に第1回目を行って

年で4回目のまだ新しい事業。今回は第23期の新体制となった後でもあり、新議員も参加した。

新年会で会頭は、変化の激しい社会情勢ではあるが、プレミアム付商品券などで市民生活や地域経済が活性化するように会議所活動を行っていきたくと、冒頭の挨拶を行い、地域経済や会員事業所がそれぞれ持続発展できる年となることを願って懇親を深めた。

1月5日には、新年名刺交換会も開催されているが、本新年会では、当所役員議員が一堂に会し、それぞれお互いに新年を祝った。

諏訪地域年末企業研究会を開催

岡谷市、下諏訪町就職面接会実行委員会、諏訪市、茅野市労務対策協議会は昨年12月27日（土）イルフ



年末企業研究会の様子

ラザ3階カルチャーセンターにて、諏訪地域年末企業研究会を開催した。本イベントは、2027年新卒の学生が対象となるイベントであり、諏訪地域に本社や事業所を置く76社の企業、2027年新卒予定者（既卒3年以内含む）54名の学生等が参加した。

近年、就職活動は、早期化、長期化しており、3年生の夏のインターンシップ、もしくはそれ以前から就職活動を開始している学生が多い。企業側も早期に採用活動を開始することが必要となってきた。また、全国的に就職説明会等の開催方法は多様化している。従来通りの対面型合同企業研究会は、1日に多くの企業と学生等が出会える場所であり、双方にとって大きなメリットがある。今後も市場動向を把握し、柔軟に対応していく。

生成AIで変わる

業務効率化セミナー開催

当所では、事業環境変化に対応型支援事業として、1月21日に生成AIで変わる業務効率化セミナーを開催し、茅野市内事業所を中



講師の今井謙太郎氏

心に約46名が出席した。講師には、茅野市内外で幅広く事業を展開している株式会社フアンクリップ代表取締役、今井謙太郎氏をお迎え

した。

当日のセミナーでは、生成AIの全体像、既存の検索技術との違いやプロンプトの基本的な考え方、AI活用の最新トレンド、業務効率化に活用できるAIツールの概要紹介、デジタル化に伴うリスク管理と安全な利用のための注意点などを中心に説明があった。

生成AIが注目されている現代において、生成AIが得意なこと苦手なことを理解して、何のために生成AIを利用するのか目的を決め、業務に活用することが重要であるとの説明もあり、具体的な事例も交えての分かりやすい内容で好評でした。

地域産業と共に躍進する
SUWA KAMOTU
諏訪貨物自動車株式会社

本社 / 〒391-0001 長野県茅野市ちの3442-1
TEL 0266-72-2125 FAX 0266-72-2127

ワンランク上のスタイリッシュホテル
CANDEO HOTELS
カンデオホテルズ

茅野市中沖2-7 TEL 0266-71-1300

四季を奏でる 自然との出逢い

八ヶ岳に暮らす別荘・永住向き
不動産の総合窓口
蓼科グリーンビュー開発(株)

長野県茅野市本町西5番23号
電話 0266(72)1182
e-mail tatesina@dream.ocn.ne.jp

新米・古米
買い取り実施中
(有入倉米穀)

お問合せ TEL0266-72-2312

選べる2つの洗濯スタイル！
洗濯代行 & コインランドリー
OGA NEW LIFE LAUNDRY 茅野長峰店

ランドリー営業時間/6:00~23:00 年中無休

- コインランドリー岡谷店 〒394-0011 岡谷市長地権現町3-3-3
- コインランドリー富士見店 〒399-0214 富士見町落合字ノ沢1077番地1
- コインランドリー長峰店 〒391-0001 茅野市玉川長峰4606-1番地

株式会社オガ企画
茅野市玉川長峰4605-1 TEL0266-73-5322

茅野商工会議所
お知らせメールの配信登録をしませんか

当所会員向けにメルマガ「茅野商工会議 お知らせメール」を配信しています。

各種補助金や助成金・セミナー、行政や商工会議所等の経営に関する支援施策など、最新情報をお届けします。(月2~3回程度)

配信をご希望の方は、こちらからメールアドレスのご登録をお願いします。

※本メルマガは茅野商工会議所会員限定となります。

わたしの街の
サービスステーション
山長

ガソリン・灯油
軽油・重油
暖房機・消火器

茅野城山店(城山団地入口)
ノバ仲町店(スポーツ公園通り)
諏訪インター店(四賀飯島交差点)

ファミリーなメガネ&時計、宝石、補聴器、印章の専門店

サンス
いとう

店前駐車場完備

茅野駅前本通り ☎ 72-2286
営業時間/AM9:30~PM7:00 (月曜日定休日)



全国開催地の関係者が集ったキックオフミーティング

「全国から集結・現場の知恵を共有」

今回の会議では全国の各開催地が抱えるリアルな課題や成功事例を共有するため、2回のグループワークを行った。各地域の担当者が、運営のノウハウや工夫

4月19日 地域主導で挑む 持続可能なラリーチャレンジ2026開催へ

ラリーチャレンジin八ヶ岳茅野。2026年シーズンの幕開けとして、1月14日愛知県豊田市にて全国の開催自治体や関係団体、国内販売店、オーガナイザー等の主要メンバーが集結するキックオフミーティングが開催された。



グループワークの様子

「今後のラリーチャレンジ(CSM)」

今回の会議では、今後の大会運営の柱として、トヨタ自動車(株)より「地域主導」および「持続可能な大会」というテーマが掲げられた。地域が主体となつて企画・運営を担うことで、地元の特産品や観光資源、サービスを効果的にPRし、地域経済への波及効果を狙う。これにより地域に長く愛され、継続して開催できる仕組みづくりを目指す。

「八ヶ岳茅野ならではの開催に向けて」

2026年大会では、多くの来場者にお楽しみいただいた「はたらく車」などの従来の人気コンテンツに加え、脱炭素に貢献する水素エネルギーのPR・体験型企画のほか、商工会議所会員企業による競技車両用パーツ展示やeスポーツブース、自転車×電動バイクトライアルなど、より一層地域に密着したコンテンツなども検討している。

4月の開催に向け、今後は各担当部会において具体的な実施計画の策定や準備を本格化していく。



セミナーの様子

茅野・産業振興プラザ通信

第2回茅野IoT・AI研究会2025 生成AIを使った業務効率化の推進

12月16日(火)茅野・産業振興プラザ・茅野商工会議所は、生成AIセミナーを開催。講師は、茅野市DX推進課の池上直輝デジタル専門官が担当し、15名が参加した。

生成AIは「人間のよう考える、学習する、判断

するコンピュータ技術」で、人間が行う様々な作業のサポートができ、生産性や創造性の向上に役立ちますと語られた。具体的には、アイデア出し、文章作成補助、翻訳・文法チェック、プロシユートの例を挙げた。

主な生成AIの一部を紹介すると、文章作成AI(ChatGPT、Gemini)、画像作成AI(DALL-E3)、音楽生成AI(Suno)、動画作成AI(Runway)、プレゼン資料作成AI(Gamma)が挙げられた。

共通しての使い方は、大きな連想ゲームであり、生成AIは事前に学習した大量のトレーニングデータから選んで回答を行う。①ユーザが質問や指示を行う②生成AIが次に出力する文字を予測し、確立の高いものを選択③文字を繋げて生成AIが回答する。つまり#命令、#条件、#アウトプットの順番で回答が繰り返され時にデータ化がされると語られた。



価格交渉の基礎と改正下請法を学ぶ

価格転嫁の極意と改正下請法を学ぶセミナーを開催

当所は1月28日に「価格転嫁対策セミナー」を開催し、講師を(株)ビジネス交渉戦略研究所代表取締役の生駒正明氏が務めた。

前半では、物価高における価格転嫁の実態や、交渉の基本・心構えについて詳細。交渉とは単なる勝ち負けではなく、利害が異なる相手とお互いに納得できる合意を目指す話し合いである

と説明した。後半はセミナーのメインテーマである価格交渉の極意を中心に解説。1月1日に施行された改正下請法(取引適正化法)にも触れ、協議を行わない一方的な価格決定の禁止や、手形支払いの是正など、中小企業が不利な立場で取引されないための環境整備について重要性を説いた。また、実践的なノウハウとして「交渉準備の7ステップ」を紹介。自社の強みを相手の利益に置き換える「価値の翻訳」ワークなどを通じ、具体的な交渉ポイントを提示した。

参加者からは「価格交渉の具体的な準備の仕方が学べた」、「下請法の改正点を整理できた」などの声が寄せられた。

事業所様の経営相談から地域活性化のお手伝いまで茅野商工会議所をご活用下さい。

入会の手続きや、会費については、茅野商工会議所へご連絡ください。

経営相談をしたい

- 創業支援 ●融資相談
- 専門家派遣
- 個別相談 ●税務相談
- 事業承継相談
- 事業計画策定、補助金申請

もしものリスクに備えたい

- 特定退職金共済 ●小規模企業共済
- 経営セーフティ共済
- さわやか共済 (団体型生命共済制度)
- 各種共済制度

各種 会員サービスを受けたい

- 労働保険事務代行 ●検定、貿易証明
- 各種セミナー ●容器包装リサイクル
- 無料WEBセミナー ●信用調査 ●貸会議室
- 優良従業員表彰、優良企業表彰
- メールマガジン ●月刊会議所ニュース(広報誌)

ビジネスチャンス & 交流を上げたい

- 青年部 ●女性会 ●推奨土産品認定制度
- 事務受託団体、組織連携
- ザ・ビジネスモール(商取引支援サイト)
- 会員交流事業

茅野商工会議所
茅野中小企業相談所

茅野市塚原1-3-20
TEL.0266-72-2800
https://chinocci.or.jp/

送迎致します。

割烹 森の家

茅野市ちの駅前 ちの駅より歩いて2分
TEL0266-72-6543 FAX0266-73-0707

送迎から旅行まで 快適な旅をプロデュース

茅野バス観光(株)

〒391-0013 長野県茅野市宮川4313-1
TEL 0266-73-5858 http://www.chinobus.com/

良いお酒は郷土の誇り

清酒 菊

戸田酒造株式会社

茅野市ちの2998 TEL0266-72-2118 FAX0266-72-2780

南新電気工業株式会社

【営業品目】
電気・エアコン・床暖房・蓄熱床暖房・太陽光発電システム・電話通信・放送設備工事

◀太陽光パネル設置例
▼照明器具取付例

本社 長野県茅野市塚原二丁目4番3号(〒391-0002)
TEL:(0266)72-4158(代) / FAX:(0266)73-5881
営業所 諏訪(営): (0266)52-4158 / 下諏訪(営): (0266)27-2788
岡谷(営): (0266)21-5270 / 塩尻(営): (0263)51-8116

超 人手不足の時代を乗り切る 収入アップの第2の柱

本業に+の家賃収入!

新規事業支援プロジェクト 会員様の賃貸経営

株式会社チンタイバンク

不動産事業相談窓口 ☎0263-85-7171 担当 上條

エリア2店舗 ▶ ミニミニFC諏訪店 ▶ ミニミニFC諏訪インター店

米自動車関税措置等に伴う特別相談窓口開設中

令和7年分 確定申告のお知らせ

所得税・贈与税の申告・納付は、令和8年3月16日(月)まで
個人事業主の消費税等の申告・納付は、令和8年3月31日(火)まで

決算(所得税・消費税) 確定申告個別相談会開催のご案内

- 期日 / 令和8年3月2日(月)、3日(火)、4日(水)、5日(木)
- 時間 / 9:30~12:00(受付11:30まで)、13:00~15:30(受付15:00まで)
- 会場 / 茅野商工会議所4階 ● 対象 / 個人事業主

諏訪ブロック女性会事業(岡谷・諏訪・下諏訪・茅野商工会議所女性会) 若手後継者育成事業

ハードとハートの バリアフリーセミナー

近年、全国で広まっているユニバーサルツーリズム。
ほんの少しの“合理的配慮”で、誰もが心豊かに過ごせるまちを目指すセミナー。

近年、年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが安心して楽しめる旅行「ユニバーサルツーリズム」が全国的に広がっており、諏訪地域は先進地として知られ、多くの観光客に選ばれています。牽引しているのは「できることではなく、やりたいことを！」をモットーに活動する、ユニバーサル・サポートすわ。代表の牛山氏より諏訪地域の現状について講演していただきます。

一方で、2024年4月に義務化された“障がいのある方への民間企業による合理的配慮の提供”については、まだ思案されている事業者も多いのではないのでしょうか。バリアフリーでなくてもできる工夫や、ほんの少しの人的サポートなど、お客さまに気持ちよく過ごしていただけるヒントが満載の、身近なバリアフリーセミナーです。

3月12日(木) 会場 ホテル紅や 諏訪市湖岸通り2-7-21 定員 50名
14:00~15:15 講師 ユニバーサル・サポートすわ代表 牛山 玲子 氏

お近くの商工会議所女性会へお申込みください

【茅野】TEL 72-2800/FAX 72-9030 【岡谷】TEL 23-2345/FAX 22-9056
【諏訪】TEL 52-2155/FAX 57-1010 【下諏訪】TEL 27-8533/FAX 28-8811

中小企業大学校三条校

2026年度研修開催計画のお知らせ

中小企業大学校は、国の施策に沿って独立行政法人中小企業基盤整備機構(中小機構)が運営する中小企業のための人財育成機関です。

当校は、全国に9校ある中小企業大学校の一つとして1992年10月に開校し、2023年で31年目を迎えました。

中小企業の経営者、経営幹部、管理者及び管理者候補を対象とした研修を実施しており、信越・北陸・南東北・北関東をはじめ、全国各地の多くの皆様にご利用いただいています。

〈三条校の2026年度に実施予定の研修につきまして、年間研修計画一覧はこちら〉

<https://www.smrj.go.jp/institute/sanjyo/training/sme/2026/index.html>

※大学校以外で開催するコース、インターバルのあるコースがありますので、詳細ページにて研修内容をご確認ください。

お問い合わせ 独立行政法人 中小企業基盤整備機構
〒105-8453 東京都港区虎ノ門3-5-1 虎ノ門37森ビル
本部代表 電話番号:03-3433-8811 【受付時間】平日:午前9時30分~午後6時

お問い合わせ

茅野商工会議所

住所 茅野市塚原一三二〇〇
電話 七二二八〇〇〇

VEGETABLE OIL INK
資源保護と環境保全のため、植物性インキを使用しています。

諏訪地域 合同就職説明会

諏訪地域で開催 参加企業 約100社 会場 茅野市民館(茅野市)JR茅野駅 東口直結
2026 3/13(金) 6/13(金) 8/1(金)
【時間】9:30~12:30/14:00~17:00
午前・午後で企業を入れ替えて実施します。

新宿で開催 参加企業 約20社
2026 5/9(土) 13:30~16:30
会場 新宿エルタワー 30階 サンスカイルーム (JR新宿駅 西口 地下道直結)

諏訪地域労務対策協議会 TEL(0266)52-2155(諏訪商工会議所内)
2027 諏訪地域 就職企業ガイドブックを無料でお届けします!! 掲載企業 216社
就活生や学生の皆さんはもちろん、高校生・中学生などのお子さんや就活を控える学生がいるご家族の皆さんにもお届けいたします!

長野県内の商工会議所会員企業・団体のみならず 信州まつもと空港を発着する札幌(新千歳)線、福岡線、神戸線を片道4回 ご利用いただくごとにキャッシュバックするキャンペーンについて

信州まつもと空港企業利用キャッシュバックキャンペーン
利用路線により3回の申請で最大60,000円キャッシュバック
2026年2月28日(土)まで

【対象期間】	
2025年12月1日(月)~2026年2月28日(土)ご搭乗分	
【対象者】	
長野県内の商工会議所及び商工会の会員企業・団体	
【対象便】	
松本⇄札幌(新千歳)線、松本⇄神戸線、松本⇄福岡線	
【還元金額】	
松本⇄札幌線、松本⇄福岡線:20,000円/	
松本⇄神戸線:10,000円	
※札幌・福岡線と神戸線では還元金額が異なるため、同一の申請書にて申請することはできません。	
【還元金交付までの流れ】	
1 還元金交付申請書に必要事項をご記入のうえ、搭乗券(コピー可)を貼付します。	2 (一社)長野県商工会議所連合会事務局へ申請書類を送付します。
3 事務局が審査し、還元金交付決定を行った後、2023年3月下旬指定の口座にお振込します。	※申請締め切り前でも予算を超えた時点で締め切りとなります。(先着順)

申請書は茅野商工会議所窓口にございます。

還元金交付申請書 一般社団法人 長野県商工会議所連合会
〒380-0904 長野市七瀬中町276 長野商工会議所ビル3F TEL.026-226-6432

お問い合わせ先 信州まつもと空港利用促進協議会事務局/長野県 企画振興部 松本空港課
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2 TEL.026-235-7019

BLOG



やりがいが集まって、会社はつよくなる。
「離職率が下がりはじめている」「生産性がアップしてきた」。いま、経営者の皆様のような声が増えてきました。それはきっと、アクサの健康経営による「やりがい効果」。心と身体の健康をケアすることはもちろん、ある会社では「仕事と治療の両立」や「社内サークル活動」などに取り組み、夢や生きがい、働きがいといった「社会的健康」までをサポートしています。社員一人ひとりがやりがいをもって働ける環境をつくり、会社全体も元気に変えていくために、アクサ生命がお手伝いします。

アクサ生命は、商工会議所と協力し、会員事業所の各種ニーズ(弔慰金・見舞金制度、退職金制度、リスク対策や事業継承など)を共済制度/福祉制度でサポートしています。
アクサ生命保険株式会社
諏訪営業所 茅野分室
〒391-0002 茅野市塚原1-3-20 茅野商工会館3F
TEL 0266-53-8955

「ワークライフバランス」という言葉が世の中に出始めて久しいが、元々は「仕事」と「私生活」をバランス良く充実させようといった趣旨だったと思う。ところが、現在の我々世代では「仕事」と「介護」の両立になってきているのではないかと思う。

昨年、私の両親共に入院し、同時期ではないにしろ、両親の車を押すという経験を。少子高齢化の現実を体感した1年となった。比較的自分で時間を

作れる自分でも大変だったのだから、サラリーマンや、家族の協力が得られない人にとっては本当に大変な事だと思ってしまう。もちろん、介護のプロにお願いする方法もあるだろうが、金銭面や何よりその介護のプロが人手不足となっているのだから家族の負担は増す一方だと思ってしまう。自分が世話を受ける時にはどんな社会になっているのか。まずは世話にならないように準備をすること。

先日、無事に50歳を迎えた。人生を振り返ってもまだまだ課題は山盛りのようだ。

M・I