

## メンタルヘルスセミナーを開催しました

8月28日と30日に一般職の方を対象に、8月31日には管理職の方を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催しました。

受講された皆さんは、最新のメンタルヘルス対策“ワークエンゲイジメント”の講演等で、心身ともに疲弊してバーンアウト（燃え尽き症候群）しないための会話の大切さや人の話を聴くなどのテクニックを学ばれました。

また、筋弛緩法を学び、リフレッシュすることがストレス緩和に効果的であることを実感されました。

### セミナーを受講しての感想

#### 【一般職向け参加者】

- 職場と家庭の往復で疲れきっていた私には、とてもリフレッシュできる1日となりました。冷え性でもあるのですが、教わりました訓練法により最後はポカポカあたたまり、これからは通勤電車の中でも取り組んでいきたいと思いました。



#### 【管理職向け参加者】

- ユーモアに富んだ話し方で、飽きずに最後まで受講することができました。メンタルヘルスのために職場ですべきこと、自分の健康のためにすべきことのヒントが見つかりました。
- 自分の足りない、できていないところが確認できたセミナーになりました。これを機にセミナーの成果を職場で、活かしていきます。

## 住宅貸付・災害貸付を借り受けている方へ 年末残高等証明書を交付します

住宅貸付等(災害貸付・特例災害貸付・在宅介護対応住宅貸付を含みます。)を借り受けている方で所定の要件に該当する場合は、住宅借入金等特別控除により所得税が軽減されます。

平成19年1月以降に住宅貸付等を借り受けている方へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を交付しますので、共済事務担当課よりお受け取りください。

平成19年1月から  
平成29年12月までに  
貸付を受けた方

年末調整用として平成30年11月中旬に送付します。  
※平成30年12月末日現在の残高を証明するため、11月および12月の一部繰上償還は原則としてできません。

平成30年1月から  
平成30年12月までに  
貸付を受けた方

確定申告用として平成31年1月下旬に送付します。

#### 【留意事項】

- 今まで控除対象となっていた貸付でも、一部繰上償還をしたことにより全償還期間が10年未満となった場合は、減税対象とならないため証明書は交付しません。
- 控除対象となる方は、原則、平成19年1月1日以後に新築等の家屋に居住した方となります。
- 所定の要件などの詳細は国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp/>】でご確認ください。