

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

## 『葉隠 上』

講談社学術文庫 644頁 1750円＋税

『葉隠』（はがくれ）は、江戸時代中期（1716年ごろ）に書かれた書物。肥前国佐賀鍋島藩士・山本常朝が武士としての心得を口述し、それを同藩士田代陣基（つらもと）が筆録しまとめたものです。有名な「武士道と云ふは死ぬ事と見つけたり」ということばは、本書から出たものです。

『葉隠』は江戸時代の道徳本のようなものですからおもしろいはずがないと思っていたのですが、ふとしたきっかけで読んでみるとおもしろいのです。何がおもしろいかというと、事例がたくさん載っていて、それがおもしろいのです。また、武士とはこうでなければということが書かれているのですが、今でも使えることが多いのです。

講談社学術文庫の『葉隠』は全三巻なのですが、今回は上巻から選んで、現代語訳をそのまま「」でくくってご紹介します。

「翌日のことは前の晩から一つ一つ考え、書きつけておかれた。これも様々なことを人より先に思いめぐらしておくべきだという心得だ。ある方のお宅へかねてからの約束でいらっしゃる時は、前の晩からむこうさまのことを万事万端、挨拶話やお辞儀などのことまで思い巡らしておかれた。」

・さわねコメント>そのまま私たちの日常で使えますね。

「とある者の登用のご詮議があったとき、これより以前に酒乱で粗相をしたことがあったので、登用に及ばないということが、全会一致で決まろうとしたとき、ある方が言われたのは、「一度過ちがある者をお見捨てなされてはこれという人物は出て来ますまい。一度

過ちがある者はその過ちを後悔するため、十分に気をつけてお役に立ちます。」

・コメント>いかがでしょうか？皆様はどうされますか？

「奉公人についても、よい奉公人を手本にしたならば、それなりにはなるはずだ。しかし、今はよい奉公人の手本がない。したがって手本を作って見習うのがよい。作り方は、礼儀作法一通りは誰それ、勇氣は誰それ、弁舌は誰それ、品行方正なのは誰それ、義理堅いのは誰それ、迷いをすばっと断ち切って心が素早く定まる決断は誰それと、いろいろな人々の中で一番良いというところを一点だけ持っている人の、その良いところだけを選び出して組み合わせれば手本ができるのだ。」  
コメント>手本の合成です。やってみる価値はありそうです。全体像の合成までいなくても、いいところを見つけて真似していけばいいのですね。

「過ちを改めるときは躊躇するなど一般に言われる。少しも時間をおかず改めれば誤りはたちまち消滅するのだ。誤りをごまかそうなどとするとき、ますます見苦しく苦しむことになる。」

・コメント>そのまま役に立ちます。クレーム処理の際にも大切です。

「物事が順調に進むときは自慢とおごりがあぶないものである。その時は日ごろの二倍慎まなければ追いつかないのだ。」

「大災難や大凶変に出くわしても動転しないというのはまだまだである。大凶変に出くわしたら歓喜踊躍して勇んで進むくらいでなければならぬ。一関門越えた境地である。『水かさが増せば船は高くなる』というようなものだ。」

・コメント>コロナの今こそ、歓喜踊躍（かんきようやく）すべきときです。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

## 登録間近

### 適格請求書発行事業者

消費税の関係の登録です。消費税は、生産・流通の各段階で二重・三重に税が課されることのないよう、「課税売上げに係る消費税額等」から「課税仕入れ等に係る消費税額等」を控除（仕入税額控除）して納税します。税が累積しない仕組みとなっています。

この仕入税額控除の計算に当たり、今は、免税事業者からの仕入についても、仕入税額控除の対象となっています。

ところが、令和5年10月から令和11年9月にかけて段階的に免税事業者からの仕入について税額控除ができなくなります。

令和5年9月30日まで100%控除

令和8年9月30日まで80%控除

令和11年9月30日まで50%控除

10月1日から控除不可

仕入税額を控除できる業者かどうかを判断するのが表題の「登録」です。登録した者から仕入れた場合のみ仕入税額控除ができるようになるのです。

現在の課税事業者は迷う必要なく登録すればいいのです。登録は今年10月1日開始。制度開始に間に合わせるには令和5年3月31日までに登録しなければいけません。

免税事業者の方は、売上先が課税事業者である場合、今までつけていた消費税をつけないよう要求される可能性があります。そうしないと売上先が損失を被るからです。実質的な値下げを要求される可能性があるのです。

値下げを要求されないためには登録すればいいのですが、それは課税事業者を選択することになります。納税しなければなりません。免税事業者にとっては試練です。

## 「1日8000歩」

### 「20分の中強度運動」

健康のため歩いていらっしゃる方はたくさんいらっしゃると思います。面白い記事を見つけましたので紹介いたします。元記事はTHINK Blog Japanの「1日8000歩／そのうち20分の速歩きで病気知らずの人生を・・・」です。東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏に対するインタビューを記事にしたものです。以下要約します。

青柳氏の15年にわたる研究の結果、「1日8000歩／中強度運動20分」であれば、要支援、要介護、認知症、がんなどの病気になりにくいことがわかった。

1万歩歩いても病気予防という点では8000歩と効果が変わらない。むしろむやみに歩数を増やすと、疲労により免疫力が下がったり、関節を痛めたりする可能性もある。

8000歩の中に20分の中強度の運動を取り入れると病気にならない歩き方の黄金律だ。

中強度の運動とは、「なんとか会話できる程度の速歩き」である。このとき、心がけたいのは、大股で歩くこと。それさえ意識すれば背筋も伸びますし、自然と腕が振れ、膝も伸びたよいスタイルになる。

歩き終わったあとや翌日に疲れが残っている感覚があれば、それはやり過ぎだ。疲労を感じるということは、つまり免疫機能が下がっているということなので無理をするのはよくない。

悲鳴を上げる場所は、ずばり“関節”。年をとっても筋肉や体力をつけることは可能ですが、関節は鍛えることはできない。膝関節がガクガクしたり、膝がすり減ったりして痛みが出やすくなると要注意だ。