



Tel:048-970-0021

# マルヨシ通信 No. 55

令和2年1月吉日  
埼玉県知事免許(8)第13716号  
株式会社マルヨシ  
発行者：小山 哲央

哲央の部屋

## 3% ダイエット法

NHKためしてガッテン

新年明けましておめでとうございます。今年一年が皆様にとって素晴らしい年であることを祈願しております。「ためしてガッテン」というNHKの番組があります。23年間1000回以上にわたり日々の生活に直結する有益な情報を発信し続けて来て良心的な番組と評価されています。何しろ1000回ですからご紹介したいお役立ち情報を選ぶのは大変でしたが、ネットの閲覧者数が多かった「**小限の努力で効果が期待出来るダイエット**」を取りあげてみました。中年ともなれば誰でも気になるのがぼっこりおなかです。見た目の問題はもちろん、高血圧や高血糖、高コレステロールなど、健康にとっても良い事は何もありません。とは言え、ダイエットするのは大変ですし何より面倒くさいです。然し、最小限の努力で効果が期待できるダイエット法があります。それは、肥満問題の学会が取り上げている「3%ダイエット法」です。標準体重を目指した急激なダイエットではなく、まずは「体重の3%減量」を目標にすることで、血液の数値を改善、メタボ脱出を実現させようというものです。番組では1000kcalカード（最下段に掲載）を使ったユニークなダイエット法を紹介しました。

これを開発・実践したある企業では成功率7割以上という驚きのデータも出ています。急激なダイエットはリバウンドを招き易いだけでなく、肝臓などに大きな負担をかけてしまいます。そこでまずは「体重を3%減らす」（80kgの人で2.4kg）ことを目標にしています。その時のペースは「**1日50gの減量**」です。50gと聞くと大変少ないように思えますが、例えばこれを2ヶ月続ければ、3キロもの減量になります。あくまで「無理をせず続けられるペースで」がダイエット成功の鉄則です。カードは下段に示した通り一目りょう然です。食事でも運動でも結構ですのでこのカードに描かれている3コマを毎日選んで実行して下さい。3コマは300kcal＝脂肪50gに相当します。いつもの生活より300kcal分よけいに運動するか食べる量を減らせばいい訳です。お煎餅1枚食べただけで12分ジョギングしないとカロリーオーバーになってしまうという計算です。間食が如何に肥満の原因になっているかが分かります。番組では2カ月間で3キロ痩せようと考えずに、最初は1週間続けてみて約350g減っていただければこのダイエット方法はあなたに合っているという事が分かり納得も得られ楽しく痩せられると解説しています。

### 100 kcal 減らす為の 20 コマ (運動編) 運動するか？


### 100 kcal 減らす為の 24 コマ (食事編) 食べないか？




## 私の美味礼讃

中国4千年の歴史の中で最高級のグルメと言われた満漢全席を凌駕するグルメ料理の数々を36名の社員が1年間にわたりご紹介致します

こやま 哲史 (代表取締役)

当社から車で約5分、大房にある手打ち蕎麦店の「志田夫庵」(しゅうあん)を紹介させて頂きます。とにかくご主人のこだわりと愛情がたくさん詰まった極上の蕎麦を召し上がることが出来ます。先ずそば粉は長野、茨城、北海道産のソバの実を石臼で挽いています。そば粉の香りと味をしっかりとそばに浸み込ませる為には製粉する際に熱を持たせないよう低速回転の石臼で丁寧に挽くことが一番良いそうです。出汁には鹿児島県枕崎産の最高級のかつお節「本枯本節二年物」をふんだんに使い、醤油は「天然醸造」を使っています。その他、みりんやてんぷら油にも最高級の食材を使っています。蕎麦は風味やコシのバランスが良く、天ぷらはエビや穴子が新鮮で大満足です。これから社員が色々なグルメ料理の紹介をして行きますが、先ずはお膝元の越谷にもこんなに美味しい店があるという事で紹介させて頂きました。ぜひ足を運んでみて下さい



ふかさく 深作 萌 (賃貸営業部)

世界70か国を旅行して印象に残った食べ物をご紹介します。1つ目は、アラブの伝統料理です。ひよこ豆を使った料理を中心に、オリーブや焼きチーズなど種類は豊富で、それぞれナンのようなホブスと呼ばれるパンをつけて食べます。色々な食べ方を自分で作れるので、あつという間になくなってしまいます。2つめはデンマークの伝統料理、スモーフローという薄切りのパンの上にニシンの酢漬けやローストポークなどをのせたオープンサンドウィッチです。バルト海で採れた新鮮なニシンのサンドウィッチはワインにも合い、絶品です。最後は、ベトナムのブンチャです。ベトナム版のつけ麺です。春雨のような細麺を、甘めのあっさりしたつけ汁に浸して、肉団子と山盛りの野菜も併せて一緒に食べます。一緒に付いてくる揚げ春巻きも美味しいです。(写真は紹介順)



おしま まさのり 尾島 雅典 (アセットマネジメント事業部)

私が「おススメする究極のグルメ」は山形県にある道の駅「鳥海(むらつと)」の『岩牡蠣(いわがき)』です。皆様がいイメージする冬が旬の牡蠣は、「真牡蠣(まがき)」といい、広島・宮城・岡山が主な産地で養殖です。一方の「岩牡蠣」は水揚げ時期が6月〜8月中旬で、初夏が旬の天然の牡蠣です。産地は日本海側の秋田・山形・新潟が有名です。特徴は何といってもその大きさです。どれくらい大きいか表現すると、通常の牡蠣の2倍の大きさで、大人でも1口で食べると口が塞がれてしまうほどです。朝の獲れたてを自分で選んで生の状態でその場で召し上がれます。1個60円と少し高めですが、口の中いっぱいミルクのような甘さと豊潤な磯の香りが広がります。例えば、彦摩呂さんのように『まるで海の宝石箱や』と発してしまふほど。夏季限定で数量限定の人気商品ですので、庄内にお越しの際は是非『来いのお〜!』(庄内弁方言でお越しください)



## 民法の成年年齢 20 歳から 18 歳に引き下げ

2022年4月1日より143年ぶりの民法改正により成年年齢は18歳に引き下げられることになりました。米国（一部の州を除く）英国、フランス、ドイツ、中国などほとんどの主要国が18歳を成年年齢としています。政府は若者の自己決定権を尊重し社会への積極的な参加を期待しています。18歳の成人の権利や義務はどのように変わるのでしょうか？ 主要項目のみまとめてみました。

項目	変更内容	補足説明
成人年齢	20歳が18歳に変更	2022年4月1日に18歳になる方が「成人」となる
賃貸契約	親から独立し一人暮らしをする為の賃貸借契約も自分一人で行える	賃貸契約については保証人を求められるので保証会社または保護者を保証人とすることが求められる
雇用契約	アルバイトだけでなく正社員の契約も自分の意志で行える	企業によっては「身元保証」として保護者の署名を求められる
携帯電話	携帯電話の契約も自分の意志で可能になる	こちらも「支払」に関係するので各携帯会社が本人の支払い能力を審査した結果、保護者の保証を求める可能性がある
クレジットカード	クレジットカードの作成が自由にできる	但し、本人に安定した収入がないと18歳に関係なく審査が通らない
単独行為	自分だけの意志で完結する契約行為が可能になる	単独行為とは 所有権の放棄、相続の放棄、遺留分の放棄など
資格取得	宅建士、薬剤師、司法書士、公認会計士などの国家資格保有者は正式に資格者となる	現行では20歳未満の場合、資格登録は可能だが法定代理人の許可を受けての「みなし〇〇士」となる。(仮免状態) 改正後、18歳以上であれば通常の資格保有者と同じ立場になれる
パスポート	10年有効のパスポート(PP)取得ができる	従来未成年者は5年有効のPPだったが、改正により18歳以上は10年有効のPPを取得できる
飲酒 喫煙 賭博	20歳の年齢制限は維持される	健康面への影響と非行防止の観点より飲酒、たばこ、公営ギャンブル(競輪、競馬、競艇等)については20歳の年齢制限がそのまま維持される
刑事責任 (少年法)	審議中	過去残酷な少年事件が起こるたびに少年法の適用年齢を18歳未満に引き下げる検討が行われ、現在も法制審議会で審議中。
婚姻	婚姻開始年齢は男女ともに18歳以上になる	現在、婚姻が出来る年齢は男性が18歳、女性が16歳になっていたが男女ともに18歳に改正(女性の場合は2歳引き上げ)

賃貸マンションやアパートの経営ではその物件が確実な利益をもたらすかどうかか全てのオーナー様の最大の関心事だと思えます。その為には人間が定期健康診断を行うように、オーナー様がご持ちの賃貸物件の投資分析を定期的に行い健康体であるかチェックしておくことが大事です。今号では概要だけ掴んでおきたいという読者様に出来るだけ分かり易く分析手法をまとめてみました。深く入り込んで理解したいというオーナー様には当社で毎月開催しております「賃貸経営・資産管理」セミナーへのご参加をお待ちしております。尚、投資分析の手法は米国で開発されたものがベースになっておりますので横文字が何度も出て参ります事をご容赦下さい。読者の中には勉強されて馴染んでいらっしやる方も多いと思いますので英語の略文字をそのまま使わせて頂きます。



投資分析の基本は赤字とか黒字とかというより**手元になんば現金が残っているか**、所謂「手残り」がどのくらいあるかが最も重要です。損益計算書よりも事業収支計画書が中心になります。分析③で最初に投下した資金が事業期間中に幾ら稼ぎ出すかを見る「利回り」という言葉を使いますが、計算に用いる数字は手元に残った**現金**をベースにしています。投資分析を始

賃貸住宅経営のキャッシュフローツリー



項目名	略字	(単位万円)
総潜在収入	GPI	800
空室損失		▲50
家賃未回収損		0
雑収入		0
運営費	Opex	▲150
営業純利益	NOI	600
年間負債総額	ADS	▲399
税引き前手取	BTCF	201
税金		
税引き後手取		
<関連情報>		
物件購入価格		1億円
借入額 (金利2% 30年)		9,000
自己資金		1,000

分析① 損益分岐点 (BE: Break-Even Point)

収支バランスという言葉をよく耳にしますが、収入(入ってくるお金)と支出(出て行くお金)が均衡することです。それが損益分岐点 (BE) です。

具体的な例をあげた方が分かり易いので上段表の右側の数字を入れてみます。

$$\text{損益分岐点 (BE)} = \left[ \text{運営費 (Opex) } 150 + \text{年間負債支払額 (ADS) } 399 = 549 \right] \div \text{総潜在収入 (GPI) } 800 = \mathbf{68.7\%}$$

部屋の数全部で8部屋あり家賃は同じだと仮定します。68.7%ですから、ざっくりと7割が埋まっていれば資金ショートになることはないという事が分かります。細かい計算は省きますが、部屋数で計算すると2.5部屋になります。従い、2部屋空いた頃から黄色信号で3部屋空いたら必死で埋めないと直ぐに資金ショートになるという事がBEで分かります。

分析手法① 損益分岐点 (BE)

める上で重要なキャッシュ・フロー・ツリーを上段左に書き出してみました。家賃の総額を一番上に置いて、色々なモノが引かれて最後に税金を払って手元に幾ら残ったかを一本の大きな大木のイメージでとらえて下さいという事です。

分析手法② 負債支払安全率 (DCR)

営業純利益 (NOI: Net Operation Income) にどれだけ負債を支払う能力があるかという事を計ります。計算式は左記の通りです。営業純利益が負債支払額の1.3倍は欲しいです。

分析② 負債支払安全率 (DCR: Debt Coverage Ratio)

$$\text{営業純利益 (NOI)} \div \text{年間負債支払額 (ADS: Annual Debt Service)} = \text{負債支払安全率 (DCR)}$$

早速、例題の数字に当てはめてみますと次のようになります。

$$\text{営業純利益 (NOI) 600 万円} \div \text{年間負債支払額 (ADS) 399 万円} = 1.5 \text{ 倍}$$

賃貸住宅業界の中では健全性の合格圏内と見られているのが 1.3 倍以上となっておりますので例題の数値は 1.5 倍なのでますますの結果だと思えます。

分析手法③ 内部収益率 (IRR)

事業用不動産の宣伝広告で利回り5%というよ  
うな表示を目にすることがあります。然し、お

気を付け下さい。その宣伝で使われている利  
回りは物件も経年劣化していない初年度の利  
益率を言うケースが多いです。「利回り」とは  
正確には複数年にわたった利益率を指しま  
す。前述の損益分岐点や負債支払安全率は単  
年度の収益に対しての効率を計る物差しとし  
て重要ですが事業全体の複数年にわたった利  
益率、即ち利回りを表すものではありません。

下段に事例を用意しました。Aさんは定年退  
職して5千万円の現金を持っています。会社  
の年金組合に預けておけば年金として利回り  
2%で運用してくれ、まずまずの生活は維持  
できると考えました。然し、年金は自分が死  
んでしまえば終わりです。子供に僅かでも財  
産を残してやりたいと考えて自分で収益物件を持  
つのも悪くないと考えました。銀行に5千万  
円の借金をし自己資金から5千万円を拠出して  
1億円の物件を購入するという計画です。こ  
こで必要なのが20年間の事業を実施して利  
回りがどうなのかという計算であり内部収益  
率(IRR)を求めることになります。答え  
が出ました。下段表A案に20年間の收支計  
画を表示しましたがIRRは8.04%とな  
り年金組合の運用よりは高収益です。更に  
購入後5年経った段階で土地を購入した時と  
同額で売却しました(B案)。IRRは9.  
7%になりました。この様に利回りが良いの

分析③ 内部収益率 (IRR: Internal Rate of Return)

A案 20年後に売却した場合の IRR 資金調達: 借入残高 5,000万円 自己資本 5,000万円 <単位 万円>

<単位万円>	前提条件	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	17年目	18年目	19年目	20年目
総潜在収入	2年毎に1%減	800	800	792	792	784	784	738	738	730	730
空室損失	収入x5%	-40	-40	-40	-40	-39	-39	-37	-37	-37	-37
運営費	収入x18%	-144	-144	-143	-143	-141	-141	-133	-133	-131	-131
年間負債支払	元利均等2%20年	-303	-303	-303	-303	-303	-303	-303	-303	-303	-303
税前手取り		313	313	307	307	301	301	265	265	259	259
売却額	注①										10,000
内部収益		-5,000	313	313	307	307	301	301	265	259	10,259

注① 築20年の中古物件を1億円(借入5千万+自己資金5千万)で購入し20年後に1億円で売却(購入時の建物価値は無しと見込み、売却金額も土地だけの価値とした)

IRR 8.04%

B案 5年後売却の場合の IRR 資金調達: 借入残高 5,000万円 自己資本 5,000万円 <単位 万円>

前提条件	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目		
総潜在収入	2年毎に1%減	800	800	792	792	784	
空室損失	収入x5%	-40	-40	-40	-40	-39	
運営費	収入x18%	-144	-144	-143	-143	-141	
年間負債支払	元利均等2%20年	-303	-303	-303	-303	-303	
税前手取り		313	313	307	307	301	
5年後売却額						10,000	
借入金残金返済						-3,931	
内部収益額		-5,000	313	313	307	307	6,370

IRR 9.70%



で借金をして是非不動産を購入しましょうと  
いうお話ではございません。従来、賃貸不動  
産の事業収支は単年度毎に家賃収入から運営  
費や負債支払を引いて利益を出して、利益率  
がどのくらいかという計算をしていました。  
これからの不動産経営は事業として捉え、売  
却も視野に入れて長期の利回り(IRR)も  
併せて検討されたら如何でしょうか? 賃貸  
不動産も大きな変革の時代に入りました。

## 「EQとEQの重視の時代」

情報技術の発達により世の中には10年前や20年前とは比べ物にならないほど大量の情報飛び交っています。また、社会の変化も凄まじく速くなっています。今年も日本でも5Gのサービスが始まるそうです。5Gの世界に突入すれば通信スピードは現在の4Gの100倍と言われていますので世の中の価値判断が色々な分野で変わって行きます。昔前は著名大学を出ていればあの人は一生安泰と言われていました。しかし「あの人は頭が良い」とか「あの人は仕事ができる」という判定基準が変わって来ます。ユニクロの柳井正会長兼社長、京セラの稲森和夫創始者、日本電産の永森会長兼社長など日本を代表する創業経営者は日本一偏差値が高い大学の卒業者ではありません。彼らは「企業経営に偏差値は不要だ」と言っております。

このような状況の中で心理学者ダニエル・ゴールマン博士 (Daniel Goleman 米国) がEQこそがEQよりもっと重要だと説いた「EQリーダーシップ」という本を著し世界中で注目されました。「EQが幾ら高くてもビジネスの世界で成功はしない。EQを鍛えなければ駄目」という結論です。



ゴールマン氏はニューヨークタイムズの行動心理学と脳神経科学専門の科学記者でした。

人生が著名大学に入学できた瞬間に全て決まってしまうたらこんなにつまらないことはありません。仕事に必要な基礎能力のほかに別途必要とされる能力がある訳で、それが何かということをゴールマン博士は教えてくれました。

### 「EQ (基礎能力)とは何か？」

「EQとは何か?」の話を進める前にこれまで頭の良さの判定基準になっていた「IQとは何か?」を説明する為にその判定基準を書き出すと次のような内容になっていました。

- 1 知識・情報
- 2 気づきの能力
- 3 分析力
- 4 洞察力 (物事の本質を見抜ける力)
- 5 冷静な判断力 (論理的思考)



- 6 アイデア力
- 7 相手の話を理解する力
- 8 相手に伝える力
- 9 読解力
- 10 文章力
- 11 段取り力



### 「EQ (心の知能指数)とは何か？」

それではゴールマン博士の説いたEQの話をします。EQとは「心の知能指数」と訳されています。EQは、自己や他者の感情を知覚して、「コントロールし、成功を収める為に必要な能力です。EQは英語ではEmotional Intelligenceと呼ばれ本来の略文字はE-Iですが、EQは知能指数と比較するためにEQと呼称されています。EQと違っているのはEQは「おきやあ」と産まれた時にある程度先天的な能力が備わっているケースが多いですが、EQは後天的に教育や訓練によって高めていくことが可能だと言われています。EQが高い人というのはどのような人なのか? 次に、5つの特徴と訓練方法を紹介します。

### 1. 批判に冷静に対処できる (自己認識力)

EQの高さを示す顕著な特徴の一つは、自己認識力が高いことです。自分が何に怒りや幸福感を覚え、何に興味を持っているかなどを深く理解しており、失敗も含めあらゆることについて、正直かつ明瞭に、自分自身を評価することができる能力です。EQの高い人は、失敗してそのことを批判されても感情的になったり動揺したりすることはありません。彼らにとってそれは、注意を払い、分析をして修正をすべき事実にすぎないのです。

### 2. 偏見なし (柔軟性)

EQの高い人は自己認識能力が高いため、物事に対して偏見を持たずに耳を傾ける。自分と違うからという理由で、他人のアイデアを即座に否定することはありません。柔軟性のある思考が出来るため人が寄ってくる、情報が入ってくるというイメージです

### 3. 聞き上手 (親身)

EQの高い人は優れた聞き手です。どのような感情が「聞く力」を妨げるかを知っているため、それらの感情を切り離し、開かれた心で相手の言葉に耳を傾けることが出来ます。感情の押しがないのでトラブルが発生し

た時、親身になって話を聞いて欲しい時に頼れる人として人気が高いです

### 4. 不都合な真実を隠さない (正直)

EQの高い人は、他者の感情を認識しながら厳しいメッセージをきちんと伝えることができる人です。「君に厳しいことを言わなければならぬ。君のことを思って言っている。この問題をクリアー出来なければ、ここでの君のキャリアが危険にさらされることになるので是非理解して欲しい」とこんな風に明確なメッセージを伝えることが出来る人です。

### 5. 自分が間違っていたときは謝罪 (素直)

自分が間違っていると気づいたとき、EQの高い人は、貴重な時間を費やして自分の正当性を証明しようとするのではない。言い訳を探すのではなく、簡潔かつ正直に謝罪して、迅速に軌道修正を行う。例えばこんな言い方だ。「申し訳なかった。つい君を攻撃するような言葉を選ん

でしまった。そんなつもりはなかったんだ。もう一度、言い直させてくれないか」とまで言えたら最高です。

成功の3要素 IQ、EQ、人格



EQが注目されているのはビジネスの世界だけではありません。今、教育現場でEQを普及させる動きが広がっています。日本の子どもたちは自己肯定感が低いと言われています。勉強や運動が優れていてもどこか自信が持てない。頑張っても結果が伴わずに自分だめな人間だと思ひ込む傾向が強いそうです。その延長線上で不登校やいじめ、暴力行為が誘発されると言われており事態は深刻です。普段からEQを高めて「心の筋トレ」を行おうという動きが出て参りました。ゴールマン博士の5つの訓練により不登校やいじめが少しでもなくなると欲しいと願うばかりです。文部科学省が公表した2018年度のデータで、小中高校における暴力行為は7万2940件で前年度より約1万件増えたそうです。このうち小学校が半数を占めているとのことです。本当に憂慮すべき状況です。

子供の頃から知識だけの教育ではなくEQスキルを身につけ心の筋トレを行う事が求められています

令和の川柳 「18歳と81歳の違い」

⑤ 高速道路を暴走するのが18歳  
↓  
高速道路を逆走するのが81歳

⑤ 心がもろいのが18歳  
↓  
骨がもろいのが81歳

⑤ 偏差値が気になるのが18歳  
↓  
血糖値が気になるのが81歳

⑤ 受験戦争を戦っているのが18歳  
↓  
アメリカと戦ったのが81歳

⑤ 恋に溺れるのが18歳  
↓  
風呂で溺れるのが81歳

⑤ まだ何も知らないのが18歳  
↓  
もう何も覚えていないのが81歳

⑤ 東京オリンピックに出たいと思うのが18歳  
↓  
東京オリンピックまで生きていたいと思うのが81歳

⑤ 自分探しの旅をしているのが18歳  
↓  
出かけたまま分からなくなっ  
て皆で探しているのが81歳

⑤ そろそろ運転免許を取得しようと思  
うのが18歳  
↓  
そろそろ運転免許を返納しようと思  
うのが81歳

⑤ そろそろゴルフでも始め  
ようと思うのが18歳  
↓  
そろそろゴルフは止めようと思  
うのが81歳

⑤ 18歳はアップルコンピュー  
ターを連想するのが18歳  
↓  
81歳は美空ひばりの「18歳  
追分」を連想するのが81歳



今後の勉強会の開催予定

場所：「越谷市民活動支援センター」 全会共通  
越谷駅東口徒歩1分ツインシティB棟5階

予約制です

日時：2020年1月26日(日) 14:00~16:00

題目：相続勉強会 第6期生 ⑤回目

「生命保険を100%活用する方法」

生命保険は相続対策の万能選手です！

講師：当社代表取締役 上級相続コーディネーター 小山哲央  
当社貸貸管理部 トータルアドバイザー 小出 誠

日時：2020年2月11日(祝) 14:00~16:00

題目：相続勉強会特別セミナー

「不動産オーナーの為に確定申告と法人化」

毎年この時期恒例、好評のセミナーです

講師：税理士法人シリウス 代表税理士 田中博史

日時：2020年3月8日(日) 14:00~16:00

題目：相続勉強会 第6期生 ⑥回目

「相続発生後の対策」

相続発生前に準備してなくても諦めないで下さい！

講師：当社代表取締役 上級相続コーディネーター 小山哲央

当勉強会はどなたでも無料でご参加頂けます。参加を希望される方はお席と資料の確保の為に下記の電話番号又はメールにご予約願います

Tel 048-970-0021 又は  
seminar@0021.to (お名前、住所、  
お電話番号、ご参加講座名をお教え下さい)

弊社管理物件  
入居率  
96.67%  
2,123戸  
2019.12.28 現在