



# 長崎市労政だより

長崎市や関係機関からの雇用・労働関連のお知らせをお届けしています。

～令和4年6月24日号～

## ●長崎市からのお知らせ

- 1 大切な「いのち」を守るために… Vol.2
- 2 アマランスからのお知らせ
- 3 こども・子育てイーカオ相談について

## ●長崎県からのお知らせ

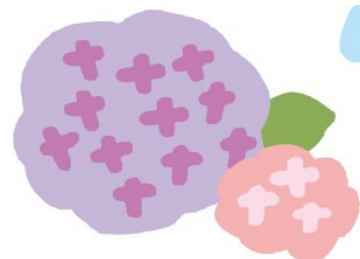
- 4 令和4年度長崎県緊急雇用維持助成金のご案内
- 5 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について

## ●長崎労働局からのお知らせ

- 6 夏季における年次有給休暇の取得促進について

## ●国からのお知らせ

- 7 外国人の適正な雇用について
- 8 厚生労働大臣表彰「輝くテレワーク賞」について



# 1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (1/3)

## ～こころの健康 ストレスとうつ～

新型コロナウイルス感染症による環境の変化で、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人が増えています。

ストレスは誰もが感じるものですが、うまくコントロールできれば生活に張りを与え日々を快適に過ごすことができます。

一度ご自身の心身面について振り返ってみませんか。



### 1. ストレスとは

からだにかかる外部からの刺激を「**ストレス要因**」、その刺激によっておこる様々な心身の反応を「**ストレス反応**」といいます。

ストレスによる緊張や興奮が度を越してしまうと、心やからだは適応できなくなり心身にダメージを与えます。

### 私たちを取り巻く「ストレス要因」

#### 仕事・職場

- 人間関係
- 仕事量の増加
- 異動・転勤・昇進
- 失敗やミス



#### 家庭・プライベート

- 人間関係
- 家庭の不和
- 結婚・離婚
- 引っ越し
- 子育て・介護



#### 健康面

- 病気・ケガ
- 体力の低下
- 老化
- 被災体験



#### 経済面

- 借金
- 倒産
- 減給
- 医療費の増加



# 1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (2/3)

## 2 ストレスが続くと…

心や体に現れる変化は、ストレスに気づかせてくれる大切なサインともいえます。  
しかし、適切に対処しないと悪化や慢性化を招き、深刻な影響を及ぼします。

### 心の変化

落ち込み、悲しみ、  
イライラ、ネガティブ  
思考、緊張など

### 体の変化

血圧上昇、頭痛、不眠  
肩こり、便秘、下痢など

### 生活習慣の変化

過食、多量飲酒、  
喫煙量の増加など

## 3. ストレスのサイン

最近の自分を振り返ってみましょう。思い当たることはありませんか？

※最後に記載しているURLでより詳しいストレスチェックができます。



- 仕事や家事が手につかない
- ケアレスミスが増えた
- いつもイライラしている
- お酒を飲む量が増えた
- 眠れない日が続いている
- 肩こりや頭痛がひどくなった
- 間食が増えた
- 朝、前日の疲れが残っている
- いつも時間に追われているような気がする

ここに挙げたのはほんの一例ですが、どれも一般的には「病院に行くほどではない」「いい大人が仕事を休む理由にはならない」と思われても仕方ないような症状です。これらの些細なサインに早期に気づいて対処できるかどうか、あとあとQOLを左右することになります。

## 4. ストレスとうまく付き合う方法

楽しい、心地よいと感じられる、自分にあったものをおこなってください。

### ★快適な睡眠をとる

- 夕食後のカフェイン、アルコールの摂取は控えめに
- 音や光、寝具など、快適な睡眠のための環境をつくる



### ★食習慣を見直す

- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しく食事できる環境をつくる



### ★運動をする

- 手軽にできて自分が好きな運動
- 楽しんで続けられるものを選ぶ
- 一緒に運動できる仲間を見つける



### ★こころのもち方を変えてみる

- 完璧を目指さない
- 忙しいときほど休息をとる
- 毎日自分自身のための時間を持つ



# 1 大切な「いのち」を守るために… Vol. 2 (3/3)

## 5. うつ病とは

うつ病は、何もやる気が出ない・悲しい気持ちになるなどの「**こころの症状**」と、食欲がない・眠れない/起きられない・体がだるい・口が渇く・頭痛・動悸・めまいや耳鳴りなどの「**体の症状**」が現れる病気です。

100人に約6人がかかる病気という調査結果もあります。誰でも発症する可能性があるため心身の不調に早めに気づき休養をとること、治療をすることが大切です。

## 6. 「うつ的な気分」と「うつ病」の違い

うつ的な気分

嫌なこと、悲しい出来事があると、誰しも気分は落ち込みます。正常範囲であれば、自然に回復します。



うつ病

気分が落ち込むだけでなく、眠れない、食欲がなくなる、物事が億劫になる、物事に対する興味を失うといった症状が続きます。



## 7. うつのチェックリスト

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 理由もなく悲しい・憂うつな気分     | <input type="checkbox"/> 何事にも興味がわかず、楽しくない      | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、元気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 気力がわかない、何もする気がしない   | <input type="checkbox"/> 自分が役に立つ人間だと思えない       |                                       |
| <input type="checkbox"/> 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない | <input type="checkbox"/> なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない |                                       |



これらの症状が2週間以上ずっと継続している場合は要注意！！精神科や心療内科の医師に相談をするなど早めの対応が必要です。

### \*相談窓口\*

長崎市地域保健課では、こころの健康についてご相談をお受けしています。

電話095-829-1311（精神保健福祉相談室直通）

時間8：45～17：30 月～金（祝日除く）



参考：みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）、e-ヘルスネット（厚生労働省）、こころの耳（厚生労働省）

## 2 アマランスからのお知らせ

### 女性のための起業連続講座

「アマランス起業塾」を開催します！！



起業に必要な基本知識を学ぶ講座です。

#### ・日程、テーマ

回	月日	時間	テーマ	講師
1	7/2 (土)	13:30~ 16:00	女性起業家講話&事業プラン作成	・女性起業家 ・起業支援コーディネーター
2	7/16 (土)		気になる名刺の作り方&情報発信のための文章講座	・ライティングコンサルタント ・起業支援コーディネーター
3	7/30 (土)		Instagramの情報発信&事業プラン発表	・起業支援コーディネーター

- ・対象 起業を考えている女性
- ・場所 アマランス会議室3 ほか
- ・定員 16人(先着順) ※3回とも出席できる方
- ・申込期限 7月1日(金)
- ・その他 1歳~就学前のお子様を対象にした無料託児があります。  
ご希望の方は6月25日(土)までにお申し込みください。

※マスク着用のうえご参加ください。



#### お問い合わせ先

男女共同参画推進センター

アマランス

(☎826-0018)



### 3 こども・子育てイーカオ相談について

妊産婦、子ども、子育て家庭の相談は、

## こども・子育てイーカオ相談

妊婦さん、子育て中のかた、子どもさんの色々な不安や悩みについて、相談できます。一人で悩まずお気軽にイーカオ相談にどうぞ！  
専門スタッフと一緒に考えてみませんか？ゆっくりと話ができたり、あなたに合った情報や、各種サービスの紹介も受けられますよ。



たとえば

秘密は守ります。  
些細なことでも、お気軽にどうぞ◎

- ・母子手帳はどこでもらえる？
- ・子育てサポートの情報が知りたい
- ・泣き止まない
- ・言葉の遅れが気になる
- ・学校や友だちの悩みを聞いてほしい

いい顔で  
子育てしよう

電話で相談



相談専用ダイヤル

☎825-5624  
☎822-8573

いつでも  
メールしてね

メール相談



子育て相談  
受付フォーム

※相談対応時間に返信します。  
すぐに返信できない場合があります。



オンライン相談

お好きな時間に、  
お顔を見ながら  
話せます。  
まずはお申込みを



窓口で相談

場所

長崎市桜町6-3 長崎市役所  
別館1F 子育てサポート課

アクセス

長崎バス・県営バス  
「市役所前」バス停前



相談対応時間：月曜～金曜（祝日・年末年始を除く）8：45～17：30

上記の子育て相談は、長崎市子育て世代包括支援センター（子育てサポート課）にて実施しています。  
子どもたちや子育て家庭の皆さん、それを支える皆さんがいつも「いい顔」であるよう、  
お手伝いさせていただきます！

子育て応援情報サイト「イーカオ」



子どもや子育て家庭に関する情報を集めたホームページです。  
長崎市の取り組みや制度のお知らせだけでなく、幼稚園や保育所などの  
施設情報や、親子で楽しめるイベント情報などを検索できますよ！

ekao-ng.jp

長崎市の子育て応援情報サイト「イーカオ」

## 4 令和4年度長崎県緊急雇用維持助成金のご案内

新型コロナウイルスの影響に伴い、従業員の休業や在籍型出向により雇用の維持を図る事業主の負担を軽減するため、国の「雇用調整助成金」及び「緊急雇用安定助成金」、「産業雇用安定助成金」（以下「雇用調整助成金等」という。）に対する、長崎県独自の上乗せ助成を実施します。

### 1. 対象事業主

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業や在籍型出向により、長崎労働局から「雇用調整助成金等」の支給決定を受けた県内中小企業事業者

### 2. 支給対象

#### (1) 雇用調整助成金及び緊急雇用安定助成金

令和4年2月1日以降に国の支給決定を受け、判定基礎期間の初日が令和4年3月31日までの期間にある雇用調整助成金等

(令和3年度に既に緊急雇用維持助成金の支給を受けた場合を除く)

(注) 雇用調整助成金等の助成率が10分の10の場合は対象外となります。

#### (2) 産業雇用安定助成金

令和4年2月1日以降に支給決定を受けている産業雇用安定助成金

(出向初期経費は除く)

### 3. 助成率・限度額

「雇用調整助成金等」の助成率に応じて次の金額を助成<(1)~(2)共通>  
<<助成限度額>> 1事業者当たり 100万円以内

国の助成率	県の助成率
5分の4	国支給決定額の8分の1
10分の9	国支給決定額の18分の1
【(2)のみ】3分の2	国支給決定額の20分の7

### 4. 申請・お問い合わせ先

長崎県 産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班

☎095-895-2714

長崎県緊急雇用維持助成金

検索



## 5 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について(1/2)

就業規則や労使協定を見直して働きやすい職場を目指しませんか！

職場環境づくりアドバイザー派遣中！

無料！

就業規則の見直しを行っていない、事業を拡大して従業員を増やしたけどマネジメントがうまくいかない…etc。

そんな経営者の皆さまのもとへ、就業規則の見直しなど職場環境の改善をアドバイスする専門家（社会保険労務士など）を無料で派遣します。

■相談内容の一例      たとえば、このようなご相談に応じます。

- 就業規則を見直したいけど、どうしてよいかわからない。  
⇒ 育児・介護休業法等の最近の労働法令の改正を踏まえた改正のポイントをアドバイスし、職場環境の改善をサポートします。
  - ◎ 派遣を受けた企業の声
    - ・最新の法令を基に、就業規則を作成、見直しができてよかった。
    - ・国の助成金（キャリアアップ助成金）の活用ができた。
    - ・ハラスメントの防止規定を定めることができた。etc
- ※その他、職場環境の改善や『Nぴか』の取得を目指す内容なら何でも結構ですので、お気軽にお申しください。

◎ 『Nぴか』は、年齢・性別に関係なく誰もが働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでいる県内の優良企業を、県が認証する制度です。

※「Nぴか」の詳細はこちら ⇒

Nぴか

検索

### ■アドバイスの流れ

STEP 1

企業の相談  
内容の把握

STEP 2

職場環境改善の  
ための解決策を  
提案

STEP 3

就業規則の改正  
など職場環境の  
改善



## 5 「長崎県職場環境づくりアドバイザー」派遣事業について(2/2)

- 派遣先 県内の事業所など
- 派遣・相談料 無料
- 派遣回数等 1回2時間程度、1事業者3回までサポートします。
- 申請期限 令和4年12月23日(金)  
※ただし、予算の上限に達し次第、募集を終了します。

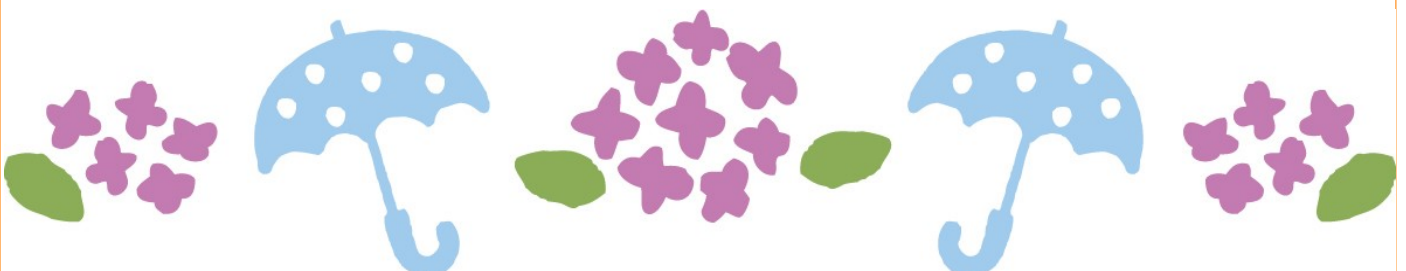
### 申請・お問い合わせ先

長崎県 産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班  
☎095-895-2714

◆詳細は県のホームページ及びNぴか特設ページに掲載しています

長崎県職場環境づくりアドバイザー

検索



## 6 夏季における年次有給休暇の取得促進について (1/2)

ゆったり休暇で、夏を満喫。  
心身ともに充実を。

Refresh/  
もっと自分らしい  
働き方  
休み方

新しい働き方・休み方を実践するために  
**年次有給休暇** を上手に活用しましょう

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。



働き方・休み方改善  
ポータルサイト



年次有給休暇  
特設サイト

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

●働き方・休み方改善ポータルサイト <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

年次有給休暇取得促進特設サイト

働き方の新しいスタイル



## 6 夏季における年次有給休暇の取得促進について (2/2)

新しい  
働き方・休み方を  
実践するために  
**年次有給休暇**を  
上手に  
活用しましょう。



年次有給休暇の計画的付与制度を導入しましょう。

「年次有給休暇の計画的付与制度」とは、年次有給休暇の付与日数のうち5日を除いた残りの日数について、労使協定を結べば、計画的に休暇取得日を割り振ることができる制度です。この制度の導入によって、休暇の取得の確実性が高まり、労働者にとっては予定していた活動が行いやすく、事業主にとっては計画的な業務運営に役立ちます。

1) 日数 付与日数から5日を除いた残りの日数を計画的付与の対象にできます。

例1 年次有給休暇の付与日数が10日の労働者



例2 年次有給休暇の付与日数が20日の労働者



◎前年度取得されずに次年度に繰り越された日数がある場合には、繰り越し分を含めた付与日数から5日を引いた日数を計画的付与の対象とすることができます。

2) 活用方法 企業、事業場の実態に合わせたさまざまな付与の方法があります。

方式	年次有給休暇の付与の方法	適した事業場、活用事例
一斉付与方式	全従業員に対して同一の日に付与	製造部門など、操業を止めて全従業員を休ませることのできる事業場などで活用
交替制付与方式	班・グループ別に交替で付与	流通・サービス業など、定休日を増やすことが難しい企業、事業場などで活用
個人別付与方式	個人別に付与	年次有給休暇付与計画表により各人の年次有給休暇を指定

### 年次有給休暇の計画的付与に関する労使協定の例(個人別付与方式の場合)

〇〇株式会社と〇〇労働組合とは、標記に関して次のとおり協定する。

- 当社の従業員が有する〇〇〇〇年度の年次有給休暇(以下「年休」という。)のうち5日を超える部分については、6日を限度として計画的に付与するものとする。なお、その有する年休の日数から5日を差し引いた日数が6日に満たないものについては、その不足する日数の範囲で特別有給休暇を与える。
- 年休の計画的付与の期間及びその日数は、次のとおりとする。  
前期=4月～9月の間で3日間 後期=10月～翌年3月の間で3日間
- 各個人別の年休付与計画表は、各期の期間が始まる2週間前までに会社が作成し、従業員に周知する。
- 各従業員は、年休付与計画の希望表を、所定の様式により、各期の計画付与が始まる1か月前までに、所属課長に提出しなければならない。
- 各課長は、前項の希望表に基づき、各従業員の休暇日を調整し、決定する。
- 業務遂行上やむを得ない事由のため指定日に出勤を必要とするときは、会社は組合と協議の上、前項に基づき定められた指定日を変更するものとする。

〇〇〇〇年〇月〇日

〇〇株式会社 代表取締役 〇〇〇

〇〇労働組合 執行委員長 〇〇〇

## 時間単位の年次有給休暇を活用しましょう。

年次有給休暇の付与は原則1日単位ですが、労使協定を結べば、年5日の範囲内で、時間単位の取得が可能となります。労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に役立ちます。

### 〈労使協定で定める事項〉

#### ① 時間単位年休の対象労働者の範囲

対象となる労働者の範囲を定めてください。一部の者を対象外とする場合には、「事業の正常な運営を妨げる場合」に限られます。

#### ② 時間単位年休の日数

1年5日以内の範囲で定めてください。

#### ③ 時間単位年休1日分の時間数

1日分の年次有給休暇が何時間分の時間単位年休に相当するかを定めてください。1時間に満たない小数がある場合は時間単位に切り上げてください。(例)所定労働時間が1日7時間30分の場合は8時間となります。

#### ④ 1時間以外の時間を単位として与える場合の時間数

2時間単位など1日の所定労働時間数を上回らない整数の時間単位を定めてください。

◎就業規則や労使協定のモデルは、「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください。

**労働基準法が改正され、2019年4月から年5日間の年次有給休暇を確実に取得させることが必要となりました。**

注) 時間単位の年次有給休暇の取得については、種別な取扱いが必要なり5日間から差し引くことはできません。



## 7 外国人の適正な雇用について

### ～外国人の適正な雇用にご協力ください～

外国人の方々が、その能力を十分に発揮できるよう、外国人の人権に十分配慮したうえで、より良い就労・生活環境の整備に努めていただくことにより、日本人と外国人がともに安全に安心して暮らせる共生社会の実現に向けてご協力をお願いします！

#### ●注意点●

- ①誤解が生じないために、異文化への理解を深めお互いを尊重する
- ②あらかじめ雇用契約期間、労働時間、業務内容、給料の仕組みや控除の理由などを丁寧に説明する
- ③外国人労働者の人権に十分に配慮し、パワーハラスメントなどの人権侵害等の不適正な行為がないか、適切に確認する

#### ●不法就労防止にもご協力ください●



<不法就労となる3つの場合>

#### ①不法滞在者や被退去強制者が働くケース

(例) 密入国した人や在留期限の切れた人が働く

#### ②就労できる在留資格を有していない外国人で出入国在留管理庁から働く許可を受けていないのに働くケース

(例) 留学生や難民認定申請中の人が許可を受けずに働く

#### ③出入国在留管理庁から認められた範囲を超えて働くケース

(例) 留学生が許可された時間数を超えて働く



**注意**

**事業主も処罰の対象となります！！**

#### お問い合わせ先

・入国手続きや在留手続きに関すること

0570-013904

(外国人在留総合インフォメーションセンター)

・労働関係法令、就職支援に関すること

0570-011000

(外国人在留支援センター (FRESK))



## 8 厚生労働大臣表彰「輝くテレワーク賞」について

テレワークを活用して働き方を変えてみませんか？

テレワークは、ICT（情報通信技術）を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方です。テレワークを先進的に取り組まれている企業等を表彰します！

### ◎表彰の対象と種類◎

<対象> 企業・団体

<種類>

#### ①厚生労働大臣賞「優秀賞」

テレワークの活用によってワーク・ライフ・バランスの実現を図るとともに、他社の模範となる取組を行っている企業・団体のうち、その取組が総合的に優れていると認められる企業・団体を表彰

#### ②厚生労働大臣賞「特別奨励賞」

テレワークの活用によってワーク・ライフ・バランスの実現を図るとともに、他社の模範となる取組を行っている企業・団体のうち、その取組が優れていると認められる者を表彰

### ◎応募期間◎

令和4年6月13日（月）～令和4年8月19日（金）※必着

### ◎応募方法◎

「輝くテレワーク賞ホームページ」にあるリンクの応募フォームから応募

### ◎表彰式について◎

日程：令和4年11月下旬（予定）

場所：東京都内（予定）



お問い合わせ先

一般社団法人日本テレワーク協会

「テレワーク推進企業等厚生労働大臣表彰」事務局

☎03-5577-4572（9時～17時、土日祝除く）