

長崎市労政だより

長崎市や関係機関からに雇用・労働関連のお知らせをお届けしています。

令和5年8月8日発行

■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 「アマランスフェスタ2023」を開催します！
- 3 職場に合う人権研修を考えてみませんか？
- 4 性同一性障害職員のトイレ使用制限は違法！【最高裁判決】

■長崎県労働委員会事務局からのお知らせ

- 5 休日労働相談のお知らせ

■中小企業退職金共済事業本部からのお知らせ

- 6 ご存知ですか？ 中退共の退職金制度

■長崎労働局からのお知らせ

- 7 年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう

■長崎県からのお知らせ

- 8 育児休業取得促進アドバイザーについて



1. 大切な「いのち」を守るために…vol.2

～こころの健康 ストレスとうつ～

新型コロナウイルス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

体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、心や体が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



2. ストレスが続くと…

心や体に現れる変化は、**ストレスに気付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、緊張、ネガティブ思考など

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QRから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」「大人が仕事を休む理由にはならない」と思われてしまうような症状です。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で今後の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、自分に合ったものを行ってください。

★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



★心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



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「心の症状」と、食欲がでない・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"/> 疲れやすく、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（精神保健相談ダイヤル）

時間 8:45～17:30 月～金（祝日除く）

ストレスチェックは
こちらから↓できます



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. 「アマランスフェスタ2023」を開催します！

長崎市では、平成14年10月1日の「男女共同参画推進条例」施行を記念して、毎年10月1日から10月7日までの1週間を「パートナーシップ推進週間」と定め、期間中の男女共同参画に関する啓発活動の一環として毎年度「アマランスフェスタ」を開催しています。

今年度は、令和5年9月30日(土)、10月1日(日)に「アマランスフェスタ2023」を開催します。

9月30日(土)は、プロレスラーとして、また、TV、イベント、講演会など、多方面で活躍されている「蝶野正洋さん」をお招きし、「家庭と仕事の両立」や「夫婦間での子育てとの関わり方」などについてご講演いただきます。

10月1日(日)は各種講座や体験など、様々なイベントを開催します。

○基調講演

【パートナーと鳴らそう！家庭と仕事の両立ゴング】

<u>日時</u>	令和5年9月30日(土) 14時～16時(開場：13時30分)
<u>場所</u>	長崎市民会館文化ホール (長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階)
<u>定員</u>	300人(先着申込順)
<u>参加費</u>	無料

講師

蝶野 正洋さん
(プロレスラー／アリストリスト有限会社代表)



○各種講座、体験イベント

日時：令和5年10月1日(日) 10時～17時

場所：長崎市男女共同参画推進センター(アマランス)

※講座内容等は現在調整中です。

基調講演、各種講座ともに「申し込み」、「一時保育の実施」など詳細については、長崎市ホームページを8月上旬頃に更新予定ですので、「アマランスフェスタ2023」でご検索ください！

お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室
電話：095-826-0026

3. 「職場に合う人権研修を考えてみませんか？」

国内外問わず「人権」にいかに配慮しているかが、企業に求められる時代となっています。

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、講師の提案なども含め、人権研修会の企画・運営を行っています。職場に合ったオリジナルの研修会を考えてみませんか？

業務・ビジネスに役立つ 人権研修会



あなたの職場に合った
オリジナルの人権研修会を
企画・運営します！

このような人権研修実施のお悩みもOK！

- ◆「うつ病で出社できない職員がいます」
職場環境の改善をしなければならないと考えていますが、まずは、メンタルヘルスの研修を行いたいと思っています。当社の実情にあった講師を提案してください。
- ◆「性的マイノリティの職員がいるかもしれません」
自分の周りには性的マイノリティの人はいないと思っている職員が多いようです。不用意な発言で傷つく人がないよう、基本的なことを学ぶ研修を実施できますか。

依頼は公益財団法人人権教育啓発推進センターへ！ <http://www.jinken.or.jp>

4. 「性同一性障害職員のトイレ使用制限は違法！」【最高裁判決】

令和5年7月11日に、戸籍上は男性で、女性として東京都で暮らす性同一性障害の経済産業省職員が、省内で女性用トイレの使用を不当に制限されたとして、国に処遇改善を求めた訴訟の上告審判決で、最高裁は制限を認めないとの判断を示しました。

「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」の施行（令和5年6月23日）により、事業主は雇用する労働者に対し、多様性に関する理解を深めるための情報提供、研修実施、普及啓発、就業環境に関する相談体制の整備等必要な措置を講じるとともに、理解増進に自ら努めることとされています。

法の施行により、今後国の基本計画や方針などが示されることになっていますが、事業主の取組みにも関わることから、方針等が示され次第、こちらで紹介していきます。

金沢大と企業が昨年実施した職場のトイレ調査では「希望通りのトイレを利用できていない」と回答したトランスジェンダーの割合が**42.2%**に上ったそうだよ！

【出典：「トイレのオールジェンダー利用に関する研究会」による意識調査】



お問合せ先

長崎市 市民生活部 人権男女共同参画室

電話：095-826-0026

5. 休日労働相談のお知らせ

10月は、「個別労働紛争処理制度周知月間」です！

県の労働委員会では、働く人と事業主の間の紛争解決のため、県労働相談情報センターとともに「休日労働相談」を実施します。**相談費用は無料**です。

労働相談のほか、労働委員会の紛争解決制度の説明も行います。お気軽にご相談ください。

■電話相談（通話料無料・携帯可）

10月8日（日）、22日（日）

受付時間：9時30分～16時30分

☎0120-783-258

■面談相談

10月22日（日）

受付時間：9時30分～16時30分

場 所：長崎県庁行政棟3階 308会議室

（長崎市尾上町3-1）

※面談相談は、**予約優先**です。（当日の申込も可）

■面談予約・お問合せ

長崎県労働委員会事務局

☎095-822-23988

長崎県労働委員会事務局 検索



6. 中退共の退職金制度のお知らせ

安心

国の退職金制度
安心・確実

掛金の助成を
受けることができます。

簡単

外部積立型だから
管理がカンタン

人材の 定着

従業員の意欲の向上
にもつながります。

中退共は、60年で110万社以上の中小企業が利用する国の退職金制度です。

ご存知ですか？ 中退共の退職金制度。

有利

掛金は
全額非課税

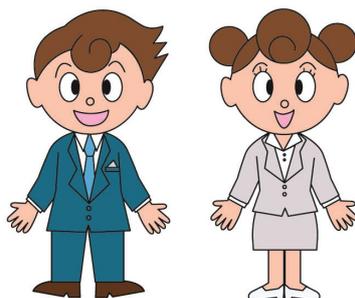
手数料もかかりません。

パートさんも
加入できます。

パートさんのための
特例掛金月額を
ご用意しています。

事業主と生計を一にする
同居の親族のみを雇用する
事業所の従業員も、次の条件を
満たしていれば加入できます。

- 小規模企業共済制度に加入していないこと
 - 事業主との使用従属関係を確認できる書類の提出が可能なこと
- ※掛金助成の対象となりません。



詳しくはホームページを
ご覧ください。

中退共

検索

中退共制度のしくみ

① 加入申込

お近くの金融機関等の窓口でお申込みください。事業主が中退共と「退職金共済契約」を結び共済手帳が送付されます。

② 掛金納付

毎月の掛金は全額事業主負担で、口座振替で納付します。

③ 支払い

退職した従業員の請求に基づき、中退共から退職金が直接支払われます。



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

7. 年次有給休暇取得促進のお知らせ

Refresh/
もっと自分らしい
働き方
休み方

年次有給休暇を
上手に活用し
働き方・休み方を
見直しましょう

- 「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。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

自分らしい
夏休みで
素敵な体験を
たくさんしよう。

年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに

取り組みましょう！

働き方・休み方の改善をこれからも継続的に行うためには、計画的な業務運営や休暇の分散化にも資する年次有給休暇の計画的な付与制度（※1）や、労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇制度（※2）の導入が効果的です。労使一体となって年次有給休暇を上手に活用するために、この夏導入をご検討ください。

詳しくは、「年次有給休暇取得促進特設サイト」をご覧ください。長崎労働局雇用環境・均等室（TEL：095-801-0050）にお問い合わせください。

（年次有給休暇取得促進特設サイト URL）

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/>



（※1）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は、労使協定を締結すれば、計画的に取得日を割り振ることができる制度です。

（※2）年次有給休暇の付与は原則1日単位ですが、労使協定を締結すれば年5日の範囲内で時間単位の取得が可能となります。

8. 育児休業取得促進アドバイザーについて

男性の育児休業促進 や 就業規則の改正
に向けて課題を抱える事業主の方へ

長崎県

育児休業取得促進

アドバイザーを派遣します！



育児・介護休業法が改正され、「産後パパ育休の創設」や「雇用環境の整備」「社内研修会等の開催」が**事業主の義務**となりました

- | | |
|---------|--|
| ■派遣先 | 県内の事業所など |
| ■派遣・相談料 | 無 料 |
| ■派遣回数等 | 1回あたり2時間程度（最大3回まで） |
| ■申込期限 | 令和6年1月31日（水） |
| ■相談内容 | ・ 育児休業を取得しやすい職場環境の整備
・ 育児休業に関する各種助成金の申請
・ 育児・介護休業法の改正に対する対応 など |

【このようにお考えの際はぜひご活用ください】

- ★ 育児・介護休業規程の改正をしたいけど何から始めればいいかわからない
- ★ 育児休業に関する社内研修会を実施したい
- ★ 雇用環境を整備して誰もが働きやすい職場づくりを実践したい

申込から派遣までの流れ

裏面の派遣申込書を
郵送またはFAXで
県へ提出

審査
派遣決定

アドバイザーを派遣し
育児休業等に関する支援を実施

【お問合せ先】

長崎県産業労働部雇用労働政策課 労政福祉班

長崎市尾上町3番1号 電話：095-895-2714 FAX：095-895-2582

長崎県 育児休業取得促進アドバイザー派遣

検索

