

1. 大切な「いのち」を守るために…vol.4

～3月は自殺対策強化月間です～

毎年、月別自殺者数が多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

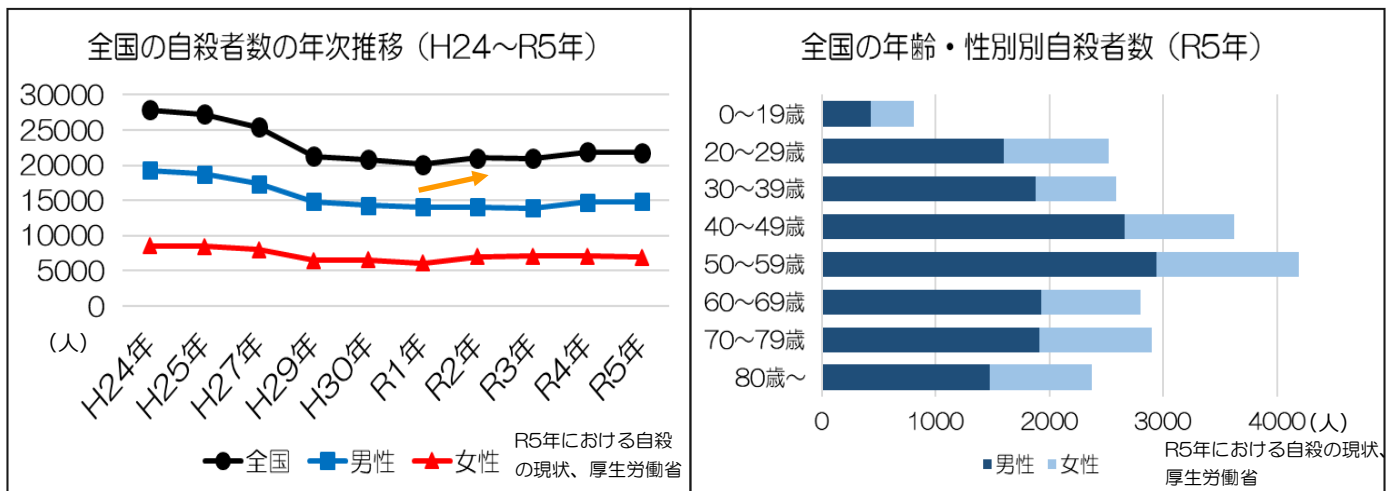
令和5年の全国自殺者数は2万1837人で、その数は交通事故で亡くなる人の約6～7倍にもなります。

また、長崎市では毎年70人前後の方が自殺で亡くなっており、**自殺は特別なことではなく、誰にでも起こりうる身近な出来事**になっています。

1. 自殺の現状

新型コロナウイルスの国内流行前は10年連続で減りR元年に約2万人となりましたが、コロナ禍で1000人ほど増えたまま高止まりの状況が続いています。R5年の自殺者数は**2万1837人**でR4年と比較し全体としては44人減少しました。男女別にみると、男性は2年連続で増加しましたが、女性は4年ぶりに減少しています。また、**男性の自殺者数**は、女性の2.1倍となっています。

原因・動機のうち令和5年は生活問題が増加しており、特に生活苦、事業不振、負債が増加しています。令和3年から続いている物価高の影響があると考えられます。

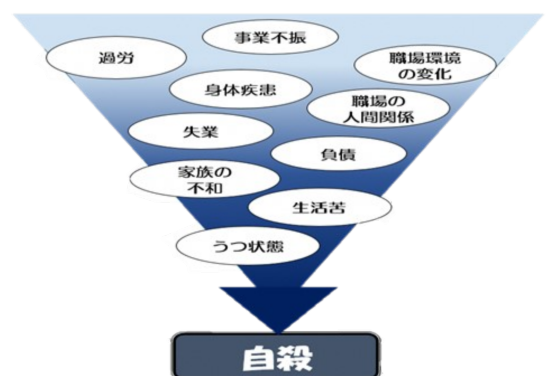


2. 自殺の原因・背景

自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、それに次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」など、多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、それらの要因が連鎖する中で起きています。

様々な悩みによって心理的に追い詰められた結果、自殺しか解決策がないと思込む傾向が強まります。

多くの自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」です。



3. こころのストレスチェックをしましょう

これらはこころの不調につながるサインです。思い当たることはありませんか。

あなた自身について

- ☐理由もなく悲しい、憂うつな気分
- ☐何事にも興味がわかず楽しくない
- ☐疲れやすい、元気が出ない
- ☐眠れない日が続く
- ☐食欲がなくなる
- ☐家事や仕事でミスが増える など

あなたの大切な人について

- ☐以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐体調不良を訴えることが増える
- ☐人づきあいを避けるようになる
- ☐趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ☐遅刻や欠勤をするようになる
- ☐飲酒量が増える など



スマホでも
チェックできます！



4. ゲートキーパーになりませんか

人は誰も落ち込むことがあります。もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのかわからないと悩んだことはありませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

次の4つの項目を心がけて、まずは相手の話をゆっくり聞いてあげてください。



気づき

大切な人の様子が「いつもと違う」ことはありませんか？



傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。相手の考えを否定することは避けましょう。



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促し、相談者の了承を得た上で連携先に連絡をとりましょう。



見守り

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

◆総合相談窓口

「まもろうよ こころ」（厚生労働省特設サイト）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



◆SNSでの相談

・長崎県
「こころとこころの
ホットライン@ながさき」



◆精神保健相談ダイヤル（長崎市地域保健課）

☎095 - 829-1311
(8:45~17:30※土日祝除く)

・NPO法人「あなたのいばしょ」



地域保健課では、こころの健康に関する「出前講座」や「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。
職場のメンタルヘルス対策推進のため、職員研修等でぜひご活用ください。



出前講座の詳細についてはこちらからご確認ください。



みんなで支えよう

犯罪被害者等支援

犯罪被害は、いつ誰に起きるかわかりません

誰もが ある日突然、犯罪被害者になる可能性があります



犯罪被害にあうと、どのような状況になるのでしょうか

犯罪被害者やその家族・遺族の方々（以下、「犯罪被害者等」といいます）は、犯罪等による直接的な被害だけでなく、その後も周囲の理解不足による精神的苦痛などの二次被害に苦しめられることも少なくありません。

心身への影響

身体障害、精神的ショック、精神的後遺症、再被害の恐怖

経済的な困窮

医療費・転居費用等の支出の増加、生計維持者の喪失・失職等

精神的な苦痛

周囲の心ない言動、SNS等による誹謗中傷、過剰な取材等



犯罪被害者等が、再び平穏な生活を取り戻すためには、地域の皆さんの理解と支援が必要です。

○事業者の皆さんへのお願い

犯罪被害者等は、事件後生じる身体や心の不調を治療するための通院、さらには捜査や裁判に伴う時間的な拘束などが生じ、仕事を続けたくても辞めざるを得ない状況に置かれることも少なくありません。

犯罪被害等にあわれた従業員の方が仕事を続けることができるよう、次の点にご協力をお願いいたします。

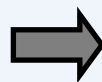
- ・ 犯罪被害者等が置かれている状況や支援の必要性について従業員に周知し、理解を深めましょう。
- ・ 周囲の配慮に欠ける言動や誹謗中傷などによる二次被害を防ぐため、犯罪被害者等に寄り添った言動を心がけましょう。
- ・ 職務内容や勤務体制、休暇制度など職場環境の整備に特段の配慮をしましょう。

長崎市の犯罪被害者等支援について

長崎市では、令和3年4月に「長崎市犯罪被害者等支援条例」を施行し、犯罪被害者等の方々が被害から回復し、再び平穏な生活を営むことができるよう、総合相談窓口の設置、見舞金・助成金の給付、心身の被害回復・二次被害等の防止、犯罪被害者等への理解の促進などの支援に取り組んでいます。

長崎市ホームページ

長崎市の犯罪被害者等への支援はこちら



長崎市犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

長崎市市民生活部自治振興課

電話 095-829-1211

受付時間 8：45～17：30（土日・祝日・年末年始を除く）

長崎の地域に貢献する企業等を募集します！

長崎市では、自治会や地域コミュニティ連絡協議会などの地域団体が行う地域活動に貢献する企業等を「ながさき型地域貢献企業等」として認定します。

1 認定の要件

- ① 自治会・地域コミュニティ連絡協議会をはじめとした各種地域団体が行う活動に対し、人的支援、金銭的支援、物的支援等の地域貢献活動を行う企業・団体等
- ② 市又は地域団体との地域貢献活動に関する連携協定の締結を行う企業・団体等
- ③ 従業員等が地域貢献活動を行う際に取得できる有給の休暇制度を導入している企業・団体等（但し、労働基準法第39条の規定による年次有給休暇を除く。）

2 認定によるメリット

- ① 認定証を交付し、市のホームページ（人材採用関係の HP 含む）等で公表します。
- ② 認定マークを認定企業の広報媒体等に使用することができます。
- ③ 申請により建設工事入札参加資格において加点があります。



ながさき型地域貢献企業等認定制度ロゴマーク

詳細については右の QR コードより確認することができます。

問合先 長崎市自治振興課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号

Tel 095-829-1134 Fax 095-829-1233

Mail jichishin@city.nagasaki.lg.jp



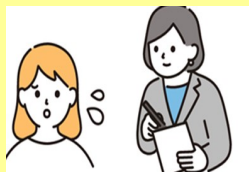
○合理的配慮についてご存じですか？

障害者差別解消法の改正により、令和6年4月1日から、事業者の合理的配慮の提供が義務化されました。

合理的配慮とは、障害のある方から社会の中にあるバリアを取り除くために、行政機関等や事業者ができる範囲で対応することです。障害の程度や場面・状況で合理的配慮の内容は異なり、柔軟な対応が求められます。

例えば

難聴で弱視のため筆談を希望する人に、太いペンで大きな文字を書くようにする。



足の不自由な車いすの人に、高いところに陳列された商品を取って渡す。



なお、「合理的配慮の提供」にあたっては、事業者と当事者との間で「対話」を重ね、共に解決策を検討することが大切です。この対話を「**建設的対話**」といいます。以下、対話の際に避けるべき考えかたをいくつか紹介します。

○前例がないため、対応できません

合理的配慮の提供は個別の状況に応じて柔軟に検討する必要があるものであり、前例がないことは対応を断る理由にはなりません。

○障害のある人だけを特別扱いできません

合理的配慮は障害のある人もない人も、同じようにできる状況を整えることが目的であり、「特別扱い」ではありません。

○もし何かあったらいけないので、対応できません

漠然としたリスクの可能性だけでは断る理由になりません。どのようなリスクが生じ、そのリスクを低減するためにどのような対応ができるのかを具体的に検討する必要があります。

○～の障害がある人には、対応できません

同じ障害でも程度などによって適切な配慮が異なるので、ひとくくりにせず、個別に検討する必要があります。



障害者差別解消法について
詳しくはこちらから⇒



出典：政府広報オンライン「事業者による障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務化」

(<https://www.gov-online.go.jp/article/202402/entry-5611.html>)

お問い合わせ先：

長崎市人権男女共同参画室（☎095-826-0026）

国際女性デー2025 記念講演会

「現代世界に見る女性リーダー3人」

～激動の時代を生き抜き、世界を変えた女性リーダーの活躍をたどる～

3月9日(日) 13:30～15:30

アマランス研修室

講師：門 更月（かど さつき）さん

「モッシューもうセクハラを許さない女たちの会」代表/元 高校教諭(世界史)

同時開催

ふえうた舎

「篠笛演奏会」

・12:30～

・15:30～

アマランス交流

コーナー

世界の女性リーダー3人とは？

- エメル・パンクハースト ◎イギリスの女性参政権活動グループのカリスマリーダー。

「言葉ではなく行動を！」をスローガンに、デモなどの抗議行動を展開。

- ルース・ベイダー・ギンズバーグ(RBG) ◎男女平等の権利確立のため、アメリカ最高裁判事として長年活躍。女性の社会進出に多大な貢献をした。

- アンゲラ・メルケル ◎ドイツ初の女性首相。16年間、冷静で実務的なリーダーシップを取り、EUの団結を推進した。物理学者でもある。

◇受講無料

◇定員/50名

◇申込締切/3月8日(土)

◇無料託児締切/3月2日(日)

長崎市男女共同参画推進センターアマランス

◇長崎市魚の町5-1 095-826-0018

▽お申し込み



「国際女性デー」とは？

毎年3月8日、女性が置かれている環境や直面する課題について、世界中で考え、行動する日です。今年は、国連が制定した「国際女性デー」50年の節目を迎えました。国際女性デーを機に、イベントや講座などに積極的に参加し、ジェンダー平等を目指して新たな一歩を踏み出しましょう。

○長崎市パートナーシップ宣誓制度をご存じですか？

長崎市では、どのような性的指向や性自認であってもありのままの姿で社会の一員として認められるよう、性の多様性に起因する社会生活上の支障を軽減するとともに、性の多様性が尊重される社会を目指して、性的少数者のカップルが、その関係性を市長に対して宣誓した事実を証明する「長崎市パートナーシップ宣誓制度」を導入しています。

制度利用者は、宣誓時に発行される「パートナーシップ宣誓書受領証」の提示により、行政サービスや民間事業所の顧客向けサービスなどの提供を受けることができます。



長崎市
多様な性について考えてみよう
レインボーハンドブック



長崎市民生活婦人権男女共同参画室



◆事業者の皆さまへ◆

この制度の有効性を高めるために、事業者の皆さまに性的少数者の方々が置かれている社会生活の現状や、直面している困難などについて知っていただき、パートナーシップ宣誓制度の趣旨をご理解いただいたうえで、事業活動の中に制度を取り入れていただきたいと考えています。詳細は、長崎市ホームページをご参照ください。（左の「レインボーハンドブック」は、性的少数者への理解を深める内容となっています。こちらもホームページより閲覧することが可能です。）



性的少数者への理解を促進し、多様な人材の存在を前提とした環境・制度の整備を進めることが大切です。



【長崎市 パートナーシップ】で検索】

またはこちらから⇒



お問い合わせ先：

長崎市人権男女共同参画室（☎095-826-0026）

長崎で 自分らしく 働く

利用
無料



自分のこと × 働くこと → 「キャリア」について一緒に考えてみませんか？

Will

将来やりたいこと

Can

今できること

Must

やるべきこと

主な支援内容

- 自己分析
- 企業情報提供
- 面接練習
- 適性・適職診断
- 応募書類作成
- ビジネスマナー
- 各種セミナーの実施
就活力フェ（就職支援セミナー）
体験型就活塾

学生の皆さん
就職活動中の方
在職中の方

それぞれの
「キャリア」形成を
サポートします。

専門の
キャリアコンサルタントが
サポートします

お問い合わせは下記の電話番号へどうぞ

対象 45歳未満

フレッシュワーク長崎
TEL 095-801-4703

対象 45歳以上

再就職支援コーナー
TEL 095-801-4705

対象 女性

ウーマンズジョブほっとステーション
TEL 095-801-4710

センターの
HPはこちら



WEB での相談も実施しています。 E-mail : ngs-jinnzai@lec.co.jp

キャリアコンサルタントと一緒に考えてアドバイスします

自分にどんな
仕事に向いているのか
知りたい

自信を持って
仕事を続けていくために
キャリアアップ
したい

長崎にUターン
するために地元企業の
情報が欲しい

★キャリアカウンセリング

職業経験や能力、職業に対する興味などにより、あなたに合った職種やスキルアップの方向性についてアドバイスします。

就職支援セミナー（事前予約制）

パソコン利用（応募書類作成、企業情報等の検索用）

書籍の閲覧・貸出（職業、就職関連図書）



★在職中の方でも利用できます。

例えば若手社員のこんな悩みにも対応します！

- ・職場の人間関係で悩んでいる
- ・仕事にやりがいを感じなくなった
- ・自信がなくなってきた



★県内企業への就職支援

ご家族からの相談にも対応します

県内企業や企業説明会の情報を提供することで、
県内企業への就職を支援します。



●利用方法

パソコン利用・書籍利用以外の相談業務は事前予約制です。
まずは電話かメールで予約をしてください。 ☎095-801-4703

来所相談

個別カウンセリング（1回45分程度）

Web相談

〃

電話相談

1回20分程度

出張相談

ミライon図書館（毎週水曜日）11:00～17:00

メール相談

E-mail: ngs-jinnzai@lec.co.jp



長崎県人材活躍支援センター フレッシュワークコーナー

〒850-0877 長崎市築町3-18 メルカつきまち4階

☎ 095-801-4703

開館日時

月曜～金曜 10:00～18:30

（土・日・祝日休み）

FAX 095-801-4708

E-mail: ngs-jinnzai@lec.co.jp



春の大型連休に
休みをつなげてリフレッシュ。



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

●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 

年休取得促進
特設サイト▶

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。

Refresh!

もっと自分らしい
働き方
休み方

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

5日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

例2 年次有給休暇の付与日数が20日の労働者

15日	5日
事業主が計画的に付与できる	労働者が自由に取得できる

◎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限度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

〇〇労働組合 執行委員長 〇〇〇〇

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時間に満たない端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分については、確実な取得が必要な5日間から差し引くことはできません。

事業主さまへ

こんなお困りごと（経営課題）を解決しませんか？

大企業並みの福利厚生

総合的な福利厚生サービスを受けることができます

人材の定着確保

優秀な人材の確保や社員の離職を防ぐことにもつながります

やる気の創出

明日の活力のため余暇も充実することができます

健康経営を目指す

従業員の健康維持につながります

安価な会費

500円とワンコインで
お手軽な会費です

税制面での優遇

会費は、経費計上が可能なため節税になります（条件あり）

★ 全国、九州内の施設も利用可能

- ・全国中小企業勤労者福祉サービスセンター（通称：全福センター）
- ・九州沖縄地区中小企業勤労者福祉共済団体協議会（通称：K-net）



全福センター



K-net

★ 安心な運営

- ・長崎市が出資した団体のため、安心です

長崎市、時津町、長与町で働くみなさんを応援します！

月々500円の会費で充実の福利厚生 楽しい暮らし応援！

◆ 中小企業で働く方々の福利厚生をサポートします ◆

一般財団法人

長崎市勤労者サービスセンター TEL 095-820-0020

長崎市桜町1番12号 4階 桜町電停から徒歩1分

【営業時間】8:45～17:30（月～金 但し、祝日・年末年始除く）



詳しくはHPへ

LINE

公式アカウント

@080lrqyw

友だち募集中



従業員の皆さまへ

魅力ある福利厚生制度でいきいきと働きませんか！

給付事業

- ・結婚祝 20,000円
- ・出生祝 10,000円
- ・入学祝 8,000円
- ・勤続20年、30年 5,000円
- ・還暦祝 10,000円
- ・在会祝 10,000円
- ・結婚祝 25年 5,000円
35年 10,000円
- ・死亡保険金 100,000円
- ほか

自己啓発

- ・コンサートなど
催事入場料（年1回）
助成金 1,500円
- ・旅行宿泊（年1回）
助成金 3,000円
- ・入会金の割引
（指定スクールや通信講座）



チケット

2カ月に1度会報誌で
募集します

地域密着型（長崎市など）

- ・コンサート、演劇、寄席
- ・展覧会
- ・映画鑑賞券
- ・ランチ、ディナー券
- ・ケーキやお菓子
- ・食事券、子供券
- ・クオカード、KFCカード
- ・プール券
- ・入浴施設入湯券
などお得なチケット・
クーポンを提供

健康管理

定期健康診断（年1回）

- ・3千円以上1万円未満
助成金 1,000円
- ・1万円以上
助成金 2,000円

人間ドック（年1回）

- ・自己負担 3万円以上
35歳以上
助成金 5,000円
- ・40・45・50・55・60歳
に達する年度に受診
助成金 10,000円



施設利用

レジャー施設（割引）

- ・長崎バイオパーク
- ・グリーンランド 遊園地
- ・ハーモニーランド
- ・マリンワールド
- ・城島高原パーク
など

全国、九州内の施設

も利用可能
通称：全福センター
通称：K-net



長崎バイオパーク

自主事業

- ・料理教室
- ・手作り味噌教室
- ・じゃがいも収穫体験
- ・水泳教室 など
季節に合わせた体験
メニューを提供



スポーツクラブ利用

- ・NAS長崎
- ・ルネサンス長崎
ココウォーク
- ・エニタイムフィットネス
*お得に利用できます



長崎市、時津町、長与町で働くみなさんを応援します！

2025年1月現在

月々500円の会費で充実の福利厚生 楽しい暮らし応援！

◆ 中小企業で働く方々の福利厚生をサポートします ◆

一般財団法人

長崎市勤労者サービスセンター TEL 095-820-0020

長崎市桜町1番12号 4階 桜町電停から徒歩1分

【営業時間】8:45～17:30（月～金 但し、祝日・年末年始除く）



詳しくはHPへ

LINE

公式アカウント

@080lrqyw

友だち募集中

