

障害のある方の雇用促進を目的とした「福祉と企業の虹の架け橋フェスタ」を開催します！

長崎市障害福祉課では、障害のある方の雇用促進、企業の人材不足解消等を目的とし、一般就労を考えている障害のある方と障害者雇用に関心のある企業様とのマッチング、一般就労に向けて訓練を行う障害福祉サービス事業所（就労移行支援、就労継続支援事業所）と企業様とのマッチングの機会を設ける「福祉と企業の虹の架け橋フェスタ」を開催します！

障害者雇用をこれから検討したいと思われる企業様は、フェスタにお越しいただき、障害者雇用の実態や、就労訓練の事業内容を聞いて、情報収集の場にしてください★ 当日参加の事前申込は不要です

開催日時：令和6年 8月 7日（水）10:00-15:00
開催場所：出島メッセ 1F イベント・展示ホール

どなたでも参加可能です
参加費無料

※参加の事前申込は不要です。
当日ご都合の良い時間にお気軽にお越しください。

企業紹介コーナー

障害者雇用をしている企業、また今後雇用を検討している企業から会社の雰囲気や業務内容を気軽に聞くことができます！

障害福祉サービス事業所紹介コーナー

障害福祉サービス事業所での就労訓練の内容について紹介します！自分にあった事業所が見つかるかも？！

物販コーナー

障害のある方が作った菓子類・雑貨などなど、可愛い1点物もあるのでぜひご購入を！

お仕事体験コーナー

ちょっとだけ参加もOK
色んなお仕事を体験して、自分に合う業種が見つかるかも？！

※長崎市ホームページにもアップしています。（ブースを設置する企業様の一覧も掲載しています）

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/440000/449000/p042089.html>

【お問い合わせ先】

長崎市役所障害福祉課 担当：柴原、橋本

TEL：095-829-1141（直通）

アドレス：shien-shogai@city.nagasaki.lg.jp

「こどもの人権110番」をご存じですか？

「いじめ」や体罰、不登校といったこどもをめぐる人権問題は周囲の目につきにくいところで発生していることが多く、また被害者であるこども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力が未完成であったり、身近に適切に相談できる大人がいなかったりする場合が少なくありません。

「こどもの人権110番」は、こどもの発するSOS信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話です。こどもだけでなく、こどもに関する悩みをお持ちの大人の方々も利用可能です。

電話は、最寄りの法務局につながり、相談は、法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。

企業にお勤めの方のお子さんのことなど、ご相談がある方は「こどもの人権110番」まで。相談は無料、秘密は厳守します。



じんけん ばん
こどもの人権110番 (全国 共通・無料)
0120 (007) 110

じんけん
人権イメージキャラクター

じん くん じん
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん



じんけんそうだん きょうかしゅうかん
「こどもの人権相談」強化 週間

れいわ ねん がつ にち すい がつ にち か
令和6年8月21日(水)から8月27日(火)まで

ごぜん じ ふん ごご じ
午前8時30分から午後7時まで

ただし、どようび にちようび ごぜん じ ごご じ
土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで

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

職場で人権に関する研修を実施してみませんか？

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。

パワハラ、セクハラといった各種ハラスメントや不当な差別など、企業活動の中で発生する人権問題は、個人の人権を侵害するだけでなく、職場環境の悪化や生産性の低下、企業イメージの悪化などにもつながるものです。

長崎地方法務局では、企業等からの要望に応じて、無料で法務局職員又は人権擁護委員を講師として派遣し、人権研修（大人の人権教室）を実施しています。

ハラスメントなどを防止するため、職場で人権に関する研修を実施してみませんか？

「人権研修」を実施しております！

長崎地方法務局及び長崎県人権擁護委員連合会では、様々な人権課題の解決に向けて、法務局職員、又は法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員を職場の人権研修会に講師として派遣しています。

皆さんも、人権尊重の重要性について一緒に考えてみませんか。

感染予防のため、Zoom等による研修にも対応しています。

● 内容

下記一覧から研修希望のテーマを選択してください。

講演時間は60分程度です。

※時間をご希望により調整可能です。

※テーマによっては、DVDを視聴していただくこともあります。

<講座一覧>

	テーマ	内 容
①	女性の人権	女性を取り巻く人権課題とそれに対する施策等の説明
②	高齢者の人権	高齢者を取り巻く社会状況や課題、それに対する理解を深める。
③	障害者の人権	障害のある人を取り巻く社会状況や課題、それに対する理解を深める。
④	ハラスメント	ハラスメント（パワー・セクシュアル等）の概念、具体的な事例等の説明
⑤	部落差別（同和問題）	同和問題の歴史的経緯や現状とえせ同和行為に対する対応方法を説明
⑥	性的指向及び性自認（性同一性）	LGBT等の性的少数者を取り巻く社会状況や課題、それに対する取組や理解を深める。
⑦	外国人の人権	外国人の生活習慣等を理解・尊重し、偏見や差別に関する理解を深める。
⑧	人権一般	一般的な人権についての説明
⑨	その他	①～⑧以外のテーマをご希望の場合はご相談ください。

依頼及び詳細等はこちらまで↓

<https://houmukyoku.moj.go.jp/nagasaki/keihatsu>

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

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～

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていますか？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しょう。

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



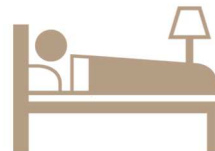
家庭・プライベート

- 人間関係
- 家庭の不和
- 結婚・離婚
- 引っ越し



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？



- ☐ 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が今後の生活の質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、精神的・身体的ストレスを背景に脳がうまく働かなくなっている状態です。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、治療することが大切です。

心の症状

このような症状はうつ病かもしれません

何もやる気が出ない
悲しい気持ちになる

体の症状

食欲が出ない、眠れない/起きられない
体がだるい、口が乾く
頭痛・動悸・めまい など

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

- | | |
|--|---|
| ☐ 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 |
| ☐ 疲れやすく、元気が出ない | ☐ 気力がわかない、何もする気がしない |
| ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない | ☐ 今まで楽しんでやれたことが楽しめない |
| ☐ 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。

ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

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）



働く人の疲労度セルフチェックはこちらの
2次元コードからアクセスできます！

今のご自身の状況をチェックしてみませんか？

（出典：こころの耳）



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）

働きやすい職場づくりのセミナー等に 県から専門講師を派遣します



商工会や業界団体の皆様、
会員等企業の管理職や経営者向けに
セミナー・講演会を実施しませんか？

最近、以前にも増して人材確保の相談が多く来ていませんか？
売り手市場の現在、採用においても、定着においても、
重要なのが「働きやすい職場」であること。

しかし、従業員の背景や価値観はそれぞれ...。
では、誰もが「働きやすい職場」はどうすれば実現できるのか...。

—経営者が先頭を切って、導くことが何よりの近道だと思いませんか？

働きやすい職場づくりをテーマに開催される
経営者向けセミナーに、専門的な知識を持ち、
全国的な経験がある外部講師を派遣します。

日時や内容、開催方法などを
概ね2ヶ月前までにご相談ください。

ご相談先：雇用労働政策課 労政福祉班

メールアドレス： s05460@pref.nagasaki.lg.jp

事業名：「働きやすい職場づくり」経営者向けセミナー講師派遣



考えなくてはならないことだらけの職場を、誰もが働きやすい職場へ！

育児休業取得促進 アドバイザー派遣

対象：県内事業所

1回あたり2時間程度（最大3回）

相談料：無料

就業規則の改正、男性育児休業促進、女性の活躍推進、
ビジネスケアラー、仕事と家庭の両立……

近年、仕事について様々な言葉が飛び交うようになりました。
時代に応じた職場づくりをしていくことは、人材確保の一環として大切です。



しかし、自社で対応するには「制度が難しい」
「業務が忙しい」「専門家に頼むと費用がかかる」など、
考え込んでしまったり、後回しにしてみたり……。
例えばこんなお悩みはありませんか？

「育休の社内研修会の資料はこれでいいの？」「就業規則に問題がないか不安」
「規程は整備してるけど理解できていない…」「助成金が分かりにくい」
「『Nぴか』『くるみん』などの認証を受けるには何からしたらいいのか？」



アドバイザーとの個別相談で、誰もが働きやすい職場へ！

- アドバイザーは社会保険労務士や中小企業診断士など
- 育休はもちろんのこと、様々な職場環境の整備に活用可能

申込フォームへ入力
または
裏面の申込書を提出



審査
派遣決定

アドバイザーを派遣し
職場環境に関する支援を実施

※ 申込期限：令和7年1月31日（金）まで（予算に達し次第、受付終了）

お問い
合わせ



産業労働部 雇用労働政策課 労政福祉班 〒850-8570 長崎市尾上町3-1
TEL：095-895-2714 FAX：095-895-2582



この夏は
休みをつなげて
心身ともに
リフレッシュ。



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

●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▶



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。



起業を目指す皆様

労働保険の知識は必須です！

労働保険とは

労働保険は**労災保険**（労働者災害補償保険）と**雇用保険**の総称です。

常勤、パート、アルバイト等の名称や雇用形態にかかわらず、**労働者を1人でも雇用する事業は適用事業**であり、**成立手続を行う義務**があります。



全国労保連は、厚生労働省の委託を受け、起業者等に対し、労働保険制度の必要な知識を付与する啓発活動（セミナー）を行っています。

詳細は全国労保連の各都道府県支部にお問い合わせください。

・支部一覧 | 一般社団法人 全国労働保険事務組合連合会
<https://www.rouhoren.or.jp/info/branch.html>



全国労保連 支部一覧

検索

（一社）全国労働保険事務組合連合会（全国労保連）