

大切な「いのち」を守るために…vol.4

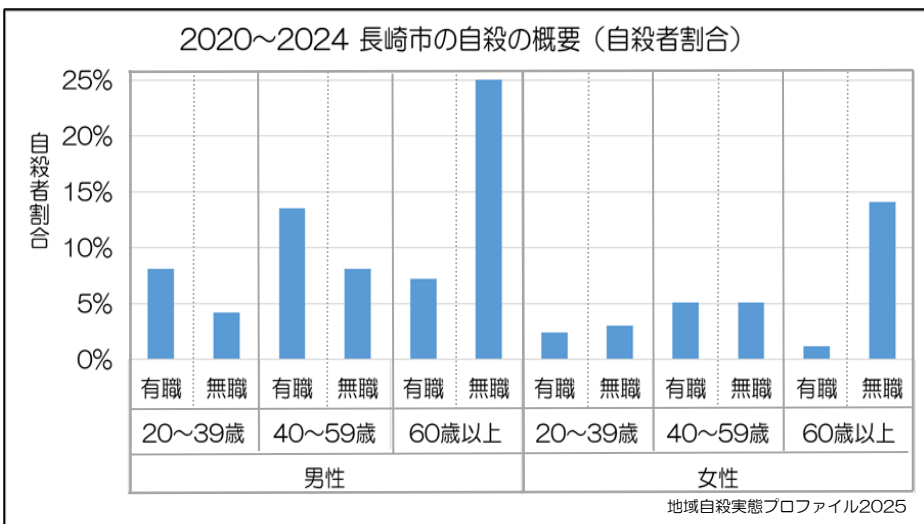
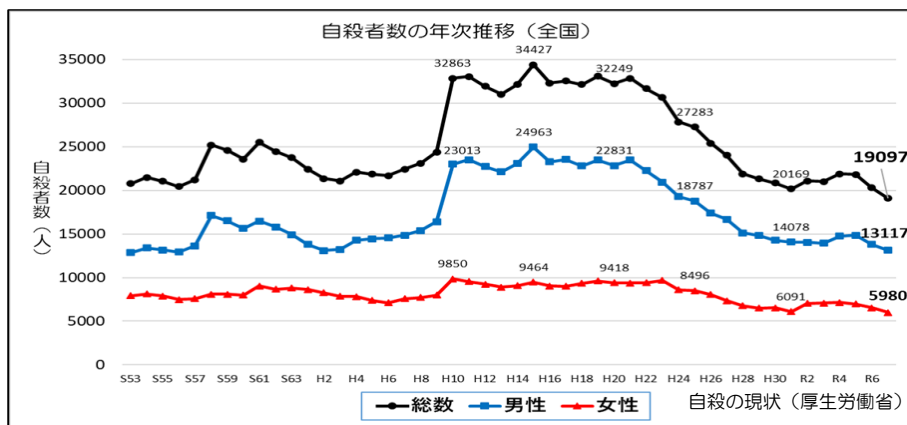
～3月は自殺対策強化月間です～

3月から4月は就職や転勤、進学、引っ越しなどで生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。この時期は一年の中で最も自殺者数が多くなる傾向もあります。

1 自殺の現状

1990年代のバブル崩壊を境に、日本社会は大きな転機を迎えました。経済の急速な悪化に伴い、自殺者数は平成10年に**3万人**を超える水準に達し、その後も高い水準が続きました。この深刻な状況を受け、平成18年に「自殺対策基本法」が施行され、自殺対策の本格的な取り組みが開始され、相談体制の充実や啓発活動が行われてきました。

新型コロナウイルス感染症流行時にはやや増加しましたが、令和7年（2025年）の自殺者数は**19,097人**と、19年ぶりに2万人を下回る水準に改善しました。しかし、依然として多くの人の命が自殺によって失われています。また男性が女性の約2倍という状況が長年続いています。



長崎市では、毎年60～70名が自殺で命を落としています。男性では働き盛りの有職者の割合が高いこと、また男女ともに無職となった後の割合が高いことから、働く世代、そして退職後に向けた『こころの健康』づくりは、とても重要です。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として考える必要があります。

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？

こんな時には要注意！

- 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

身近な人に、次の様子はありますか？

- 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

こころの不調に気づいたら、早めに**専門医**に相談しましょう！



4 ゲートキーパーになりましょう！

人は誰も落ち込むことがあります。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か分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。

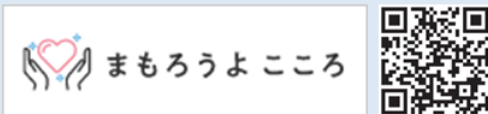
地域保健課では、こころの健康に関する「出前講座」や「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。

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。

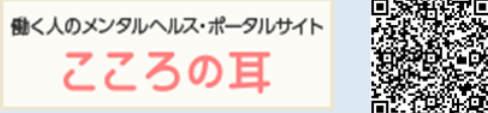


5 さまざまな相談窓口

厚生労働省



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

長崎県相談機関

長崎県SNS相談窓口
こころとこころの
ほっとライン@ながさき



<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>

長崎市相談機関

大切な「いのち」を守るために...



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1984.html>

問い合わせ

長崎市保健所 地域保健課
精神保健相談ダイヤル ☎ 829-1311

市内の地元企業 4 事業者が新たに長崎市の地域貢献企業として認定を受けました！

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事業者を「ながさき型地域貢献企業等」として認定しています。

具体的には、自治会等が実施する清掃活動への参加や行事への協力、また従業員が地域活動に従事する際に取得できる有給休暇制度（地域貢献休暇制度）の創設など、地域コミュニティの推進に多大な貢献をしている事業者を認定するものです。

この度、新たに 4 事業者を「ながさき型地域貢献企業等」に認定しましたので、ご紹介します。

地域貢献企業の皆様のなかには、本サイトでもご紹介している事業者も認定されていますので、ぜひ併せてご覧ください！

制度の詳細や各事業者の地域貢献活動の内容はこちらから↓↓

長崎市ホームページ：長崎の地域に貢献する企業等を募集します（ながさき型地域貢献企業等認定制度）



<新たに認定された事業者>

認定番号	事業所名	活動内容
21	株式会社興和開発	・ 地域行事での資材提供、設営撤去の補助 ・ 災害応急対策に必要な技術者や作業員の確保、建設機械や資材等の提供 ・ 災害発生時に、社屋・駐車場を一時避難所として開放
22	株式会社Factory	・ 地域行事（祭り）への協賛金 ・ 地域行事（祭り）の会場撤去及び会場清掃の実施
23	社会福祉法人優輝会	・ 地域行事（運動会）の運営補助、資材の提供、プログラムの作成・印刷等の事務補助 ・ 地域行事（高齢者向け交流会）の法人車両を用いた参加者送迎、会場の無償貸出（毎月）
24	株式会社あたご	・ 自治会会員とともに、社用車（青色回転灯防犯パトロール登録済）を用いて地区巡回を定期的実施 ・ 交通安全運動期間中に、地域団体の参加者とともに立哨活動を実施

<これまでに認定された事業者>

認定番号	事業所名	認定番号	事業所名
1	株式会社田浦組	11	社会福祉法人平成会
2	株式会社丸栄組	12	株式会社西海興業
3	株式会社弘栄工業	13	医療法人稲仁会
4	錦建設工業株式会社	14	長崎ダイヤモンドスタッフ株式会社
5	長興産業株式会社	15	有限会社福島清掃
6	三興建設株式会社	16	株式会社DENKEN
7	株式会社三基	17	九州ビルド株式会社
8	株式会社長崎西部建設	18	株式会社 KPG HOTEL&RESORT i+Land nagasaki
9	有限会社岩尾建業	19	社会福祉法人春秋会
10	武藤建設株式会社	20	Total Habilitation System株式会社

お問い合わせ先

長崎市自治振興課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号(10階)

電話 095-829-1134

子育てと仕事の両立を支援します



マザーズコーナーのご案内



求人情報の提供

子育てと仕事の両立をしやすい情報を提供しています。マイページの作成でもっと便利に！

保育情報の提供

就職にあたっての子育て支援の情報提供も行っています。

応募書類の添削

履歴書や職務経歴書の書き方や面接対策も個別にできます！
お気軽にどうぞ



オンライン相談・紹介

スマホなどでご自宅から相談・紹介ができます。
(要予約)

オンラインセミナー

就活に役立つ内容となっております。参考にはどうですか？
(内容例：面接対策・働き方(収入の壁)・会社説明会)

★★★保育士による見守りサービスを提供しています★★★

- 併設のキッズコーナーで子どもを遊ばせながら、安心してお仕事探しができます。
- 授乳室やベビーベッド、ベビーチェアも完備しています。
- 託児ではありませんので保護者の方の目配りをお願いします。
- 1Fフロアで窓口相談等をされるときにご利用ください。

※保育士常駐時間 9:00~12:00 / 13:00~16:30

※12時~13時の間は、保育士不在となります。



問い合わせ:長崎公共職業安定所 職業相談第一部門

担当:マザーズコーナー

TEL:095-862-8643

長崎労働局

Instagram

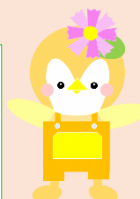


ハローワーク長崎

LINE



〇ハローワーク以外で就職決定されたときは、お手数ですがマザーズコーナーまでご連絡ください





年次有給休暇を 活用して長崎県の 魅力に触れよう！

年次有給休暇を取得して、家族と過ごしたり、
地域の活動に参加したり、
新しい働き方・休み方をはじめましょう。

写真提供：(一社)長崎県観光連盟

年次有給休暇を活用して 長崎県の魅力に触れよう！

Point
1

季節のイベントを楽しむ



長崎ペーロン



島原水まつり

Point
2

歴史や文化に触れる



チャンココ



原城跡

Point
3

長崎の味覚を満喫



壱岐牛のステーキ



松浦旬あじ

Point
4

日々の疲れをリフレッシュ！



地獄温泉



白嶽

地域のイベントや自治体活動にあわせて有給休暇を取得しましょう！

年次有給休暇の取得は、労働者の心身の健康増進や、モチベーションアップ、生産性向上による企業のメリットだけではなく、地域活動への参加の機会が広がり、地域社会の活性化に繋がります。誰もが暮らしやすい長崎県の実現のために、年次有給休暇の取得促進に取り組みましょう。

年次有給休暇の「計画的付与制度」を活用しましょう！

「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

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

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。



不妊治療と仕事との 両立サポートハンドブック

～不妊治療を受ける方と職場で支える上司、同僚の皆さんのために～

はじめに

働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあると考えられますが、厚生労働省が行った調査によると、不妊治療と仕事との両立ができず11%の方が離職しています。

不妊治療と仕事との両立を困難にしている要因としては、通院にかかる時間が読めないことや医師から告げられた通院日に外せない仕事が入るなど仕事との日程調整の難しさ、精神面での負担の大きさ等が挙げられていますが、企業や働いている人たちも、そもそも不妊や不妊治療についての認識があまりないために、企業内の支援制度の導入や利用が進まないことも考えられます。

このため、このハンドブックでは、職場内で不妊治療への理解を深めていただくために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイントなどをご紹介します。

令和8年3月



事業主・人事部門向け

不妊治療を受けながら 働き続けられる 職場づくりのためのマニュアル

令和7年度 不妊治療を受けやすい休暇制度等環境整備推進事業



令和8年3月

