

労政にのりみや

令和元年

(2019)

12月号

VOL.170



心が風邪をひいたら こじらせる前に、まず相談

これまでのように楽しめなくなった、
簡単なことが億劫に感じる、
なんだか疲れたような感じがする・・・
その思い、吐き出してみませんか。
聞いてくれる人がきっといるはず。



心・自殺の悩み 相談窓口

3ページで
ご紹介しています。
ご覧ください。



目次

- P2-3 特集 メンタルヘルス
- P4 漫画で学ぶ「過労死」について
- P5 産業別最低賃金
- P6 西宮市技能功労者表彰
- P7 西宮市男女共同参画センターから
- P8 西宮市労働相談

✓チェックしてみよう心の疲労のサイン

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない、興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い
- イライラして、何かに急ぎ立てられているようで落ち着かない
- 自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

気になる症状が続くときは、
周りの人や専門機関に相談しましょう。

厚生労働省みんなのメンタルヘルズHP “うつ病のサイン・症状”より引用

職場で、家庭で、取組もう メンタルヘルス(心の健康づくり)

働き盛り世代の「心の病気」は現代社会の大きな問題となっています。ストレスの多い現代、特に仕事の場において、心が疲れている人や心の病気にかかる人が増えています。2013年からは、国の医療方針として重点を置く4大疾病(がん・脳卒中・心臓病・糖尿病)に精神疾患が追加され5大疾病となっています。

また、2015年の労働安全衛生法の改正により、従業員に対するストレスチェック制度が義務化され、メンタルヘルスに真剣に取り組む必要性が、ますます高まっています。

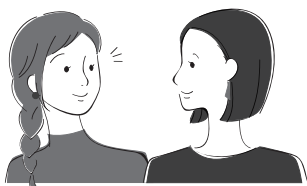
自殺者の4割が40～50歳代 職場の悩みも大きな要因

心の病気がひどくなると、自ら命を絶ってしまうことがあります。平成29年の西宮市の自殺者は62名。交通事故死亡者数の約6倍にも当たります。さらに、自殺未遂者が自殺者の少なくとも約10倍は存在すると言われており、自殺は私たちの身近な問題となっています。

働き盛りの自殺や死亡の大きな要因となっているのが「過労死」など、勤務問題。死に至らないまでも、仕

！ ゲートキーパーとは

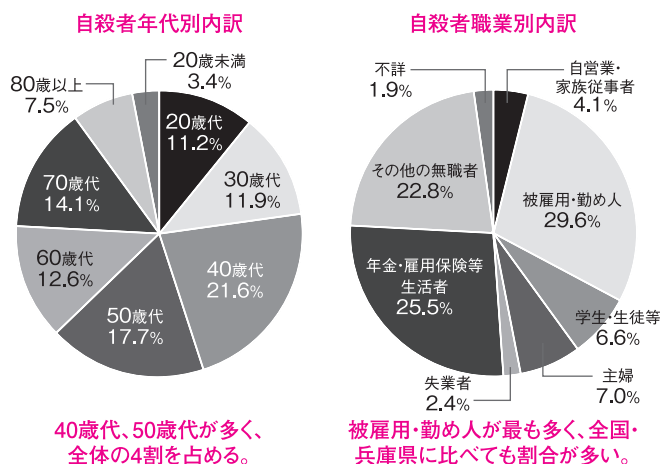
直訳すると「門番」という意味ですが、地域、職場、教育など様々な分野において、身近な人の「自殺のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な相談窓口につなげ、見守る」役割が期待されている人のことです。



事上の不安、悩みまたはストレスが心身の健康をむしばんでいくケースが増えているようです。

そこで必要となっているのが、企業内メンタルヘルス。平成30年版「過労死等防止対策白書」では、メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業所の割合を、2022年までに80%以上とする目標が掲げられていますが、2016年度は56.6%。規模が小さい事業所ほどその割合が低くなっています。

西宮市の自殺の現状 (平成25年～平成30年累計) ～警察統計より



上司や同僚、まわりの人の 気配りが大きな支えに

大切なのは気づくこと。遅刻が多くなった、顔色が良くない、口数が少なくなった、身だしなみが乱れてきた、一緒に昼食に行かなくなった、仕事の能率低下やミスが目立つ・・・などの兆候に気づいたら、「どうかした?」「眠れてる?」などの声をかけて、気にかけていることを伝えましょう。遠巻きにしたり、アドバイスするのではなく、話を聴いて寄り添うことが支えになります。もちろん、ハラスメントや過重労働などのない職場環境を整えることも重要です。



企業メンタルケアのきっかけに!

メンタルヘルス専門家の 無料派遣を活用してみませんか

兵庫県では、「健康づくりチャレンジ企業」に登録した企業などを対象に、働き盛り世代の健康づくりを推進・支援しています。メンタルヘルス改善に対する支援では、メンタルヘルスの専門家を無料で事業所に派遣し、管理監督職や従業員に向けた研修や相談を行っています。

他にも健診受診費などの補助や社食ごはん改革サポート、健康づくりの情報提供などさまざまな支援メニューがありますので、ぜひチャレンジ企業に登録し活用してみてください。

【登録対象】

兵庫県内で従業員・職員とそこご家族の健康づくりを積極的に応援する企業・団体等。私立学校、福祉施設、病院等も対象。

申込み、詳細は

兵庫県 チャレンジ企業

検索



心の相談窓口

- 西宮市 健康増進課
☎0798-26-3160
①平日/9:00~17:30
- 西宮市 こころのケア相談
☎0798-35-5066
①平日/9:00~11:30, 13:00~16:30
- 兵庫県 こころの健康電話相談
☎078-252-4987
①火曜~土曜/9:30~11:30, 13:00~15:30
- 兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル
☎078-382-3566
①月曜~金曜/18:00~翌8:30
土曜・日曜・祝日/24時間

●LINE公式アカウント

「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」

☑アカウント名/いのち支える(兵庫県いのち対策室)
ID: @nyl0284n



●こころの耳メール相談

「働く人のメンタルヘルスポータルサイト」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>
24時間受付



●こころもメンテしよう

若者を支えるメンタルヘルスサイト

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



●気づく つながる 支えるいのち

西宮市自殺対策事業ホームページ

<https://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/>



TOPICS

市民の心と体の健康づくりをサポート 西宮市健康増進課

西宮市保健所(江上町)にある健康増進課では、健(検)診や健康づくり、食育などとともに、メンタルヘルスや自殺防止にも積極的に取り組んでいます。

健康、家庭、経済、学校、職場など、自殺はいくつもの要因が重なり合って引き起こされるため、市役所の様々な部署や専門機関等と連携しながら自殺対策事業を行っています。

市民に向けても「悩みの聴き方レッスン」を開催しており、受講した人を対象とした「ゲートキーパー入門講座」と「フォロー講座」も実施してゲートキーパー※の養成に力を入れています。企業の人事担当者や部下を持つ人たちにもぜひ受講して欲しい内容です。心の健康をテーマにした「出前健康講座」もありますので、社員を対象に開催されてはいかがでしょうか。



食育・健康づくり
マスコットキャラクター
みやちゃん

詳細は市のホームページから

ページ番号 96836478

検索



過労死ってなんだろう

過労死は決して人ごとではなく我が事です
働きすぎて命を失わないために

「過労死」についてテレビや新聞でも報じられますが、自分には関係ない、若いから大丈夫と思っていますか。

長時間にわたる過重な労働によって、疲労の蓄



厚生労働省「これってあり?～まんが知って役立つ労働法Q&A」

積が生じ、その結果、脳・心臓疾患を発症することがあります。また、ストレス（心理的負荷）を生じ、精神障害を発病することもあります。時間外労働時間や休日労働時間が月100時間超または2～6か月平均で月80時間を超えると、健康障害のリスクが高くなります。残業や休日出勤が常態化している人は要注意です。

疲労蓄積度をセルフチェック

仕事による疲労蓄積度をチェックしてみましょう。簡単な質問(20問)に答えるだけ。所要時間は約5分間です。



国が定める適正な労働時間

2020年までに週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下とする国の目標が定められています。事業主は、時間外労働が月45時間、年360時間の上限の範囲内となるよう、長時間労働の削減に努めましょう。

過労死等防止に関する特設サイト

(厚生労働省ホームページ)

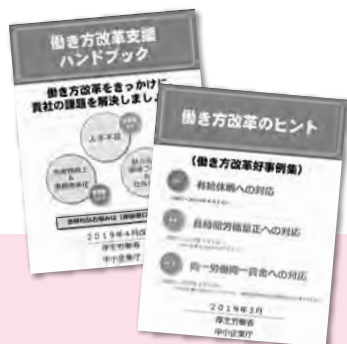
過労死等を防止するための事業主・労働者の取組み、相談窓口など、過労死等について、全体の概要がわかる特設サイトです。



TOPICS

- 人手不足 ●生産性向上 ●業務効率化 ●魅力ある職場 ●社員育成

働き方改革の手引きをお手元に!



働き方改革を推進するための関係法律が順次本格的に施行されること等を踏まえ、中小企業等の皆様に働き方改革を一層推進いただけるよう、働き方改革の好事例を集めた「働き方改革のヒント」を厚生労働省が作成しています。また、「働き方改革支援ハンドブック」も改訂され、内容が充実しておりますので、是非ご一読ください。

詳しくは市のホームページから

ページ番号 検索



年休5日 取れて いますか?

使用者は、法定の年次有給休暇付与日数が10日以上すべての労働者について、毎年5日以上、年次有給休暇を確実に取得させる必要があります。

兵庫県特定(産業別)最低賃金が改正されました

兵庫県特定(産業別)最低賃金が、令和元(2019)年12月1日に改正されました。最低賃金は、パートタイマー、アルバイト等すべての労働者に適用されます。

特定(産業別)最低賃金の適用業種	時間額	引上げ額	効力発生年月日
塗料製造業	970円	21円	令和元年12月1日
鉄鋼業	963円	20円	同上
はん用機械器具製造業、生産用機械器具製造業、業務用機械器具製造業	942円	21円	同上
電子部品・デバイス・電子回路製造業、電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業	900円	27円	同上
輸送用機械器具製造業	975円	21円	同上
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具製造業	901円	26円	同上
自動車小売業	901円	25円	同上
繊維工業 ^(注) (兵庫県最低賃金)	899円	28円	令和元年10月1日
各種商品小売業 ^(注) (兵庫県最低賃金)	899円	28円	同上

地域別最低賃金	時間額	引上げ額	効力発生年月日
兵庫県最低賃金	899円	28円	令和元年10月1日

注：繊維工業及び各種商品小売業の最低賃金については、兵庫県最低賃金が繊維工業最低賃金、各種商品小売業最低賃金を上回ったことから、兵庫県最低賃金が適用されています。

お問合せは、兵庫労働局労働基準部賃金室へ
TEL:078-367-9154

主な相談窓口一覧

就労支援	【ハローワーク】しごとサポートウェブにしきた	月～金 9:00～17:00	0798-66-1021 プレラにしのみや4階(西宮市高松町4番8号)
	【若者】西宮若者サポートステーション	月～金・第2土 9:30～18:00	0798-31-5951 勤労会館1階(西宮市松原町2番37号)
	【中高年】西宮市中高年しごと相談室	月・火・木・金・土 10:00～18:00	0798-38-8321 勤労会館1階(西宮市松原町2番37号)
	【生活困窮者】ソーシャルスポット西宮よりそい	月～金 9:00～17:00	0798-31-0199 勤労会館2階(西宮市松原町2番37号)
	【障害のある人】障害者就労生活支援センター「アイビー」	月～金 9:00～17:30	0798-22-2725 総合福祉センター2階(西宮市染殿町8番17号) FAX 0798-22-2724
労働問題	労働相談(西宮市)	火 15:00～19:00 第2・4土 13:00～18:00	0798-32-7170 勤労青少年ホーム2階(西宮市松原町2番37号)
	西宮総合労働相談コーナー(西宮労働基準監督署)	月～金 9:00～17:00	0798-26-3733 西宮地方合同庁舎3階(西宮市浜町7番35号)
	労働条件相談ほっとライン(厚生労働省)	月～金 17:00～22:00 土・日 9:00～21:00	【フリーダイヤル】 0120-811-610

外国語(8言語)の相談窓口は右のコードから案内サイトへアクセスしてください。
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



令和元年度 西宮市技能功労者表彰

その道一筋の技能者の功績をたたえる

西宮市技能功労者表彰は、永らく同一の職種に専念し、優れた技能をもって社会に貢献された人々の功績をたたえるために昭和49年より実施しております。

広く技能者の模範となる方を「技能功労賞」、さらに他に類をみない技能を有する方を「技能功労栄誉賞」として表彰しております。

今年度は、技能功労栄誉賞が2名、技能功労賞が8名表彰され、11月23日（土・祝）に表彰式が開催されました。



受賞者の皆さん(敬称略)

《技能功労栄誉賞》

左 官	山 本 健	有限会社左官山本組	(今津水波町)
製菓(洋)	岩 佐 康 雄	ケーキハウス ツマガリ	(甲陽園本庄町)

《技能功労賞》

表具師	奥 田 学	奥田成文堂	(松原町)
位牌文字彫・書	藤 原 正 幸	浜屋株式会社 西宮統合センター	(山口町)
石工	三 原 茂 一	株式会社石常竹田石材店	(奥畑)
造園工	高 木 俊 秀	株式会社高木造園	(段上町)
染物工	山 田 平	山田染物店	(鳴尾町)
美容師	山 本 晃	ヘアデザイン アクスト	(高松町)
鍼灸マッサージ師	宮 崎 高 彰	みやび鍼灸整骨院	(池田町)
理容師	川 口 昌 彦	理容川口	(宮前町)

令和元年度 西宮市勤労者美術展を開催

市内に在住・在勤の勤労者が手掛けた作品を展示する西宮市勤労者美術展を11月13日～17日の5日間市民ギャラリーにて開催しました。

絵画、写真、書、彫塑・工芸の各部門で合計50点を展示し、334名の方々に作品をご覧いただきました。仕事の余暇などを利用して制作した作品は圧巻で、多くの方を魅了しました。



ウェブでは「あなたらしさ」を応援するイベントを開催しています

男女共同参画センターウェブでは、「誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現」を目指して、「あなたらしさ」の実現を応援するために、様々なイベントを開催しています。ウェブ主催講座は、託児(1歳半～就学前)が付いているので、お子さんがいらっしゃる方でも安心してご参加いただけます!

バッシングしても終わらない ～家族の中の暴力を見つめて～

密室化するDVと児童虐待。声をあげられずにエスカレートし、さらなる悪循環を生んでいます。誰もが安心して助けを求められることができる社会、声をあげた人を守ることができる社会を作っていくことについて、考えてみませんか。

事前
申込

参加費
無料

12/14

13:30～15:30
講師:杉山春(ルポライター)

女子力・男らしさを求めない子育て ～私たちを縛る呪いのことば～

「女子力」や「男の子でしょ!」など、子どもに向けられる無意識のジェンダー規範の言葉かけに気づくことで、子どもも大人も自由になれるヒントを探ります。

事前
申込

参加費
無料

1/18

10:00～12:00
講師:遠矢家永子(特定非営利活動法人SEAN)

この催しは特定非営利活動法人a little (アリトル) が企画する市民企画講座です。

※開催場所はすべて男女共同参画センターウェブです。

<2～3月 実施決定!>

内容が決まり次第ホームページやFacebookでお知らせします。

◆働く女性の生活設計やマネープラン講座

私の生活、このままでいいの?このまま働き続けていても先行きが不安・・・などの悩みを少しでも軽くできるような講座を企画中です。

◆男性向け講座

男性は弱音を吐けず、悩みを打ち明けられない傾向があります。育児や介護などと仕事の両立を大変に感じている男性たちが少しでも心が軽くなるような講座も開催しますので、お楽しみに!

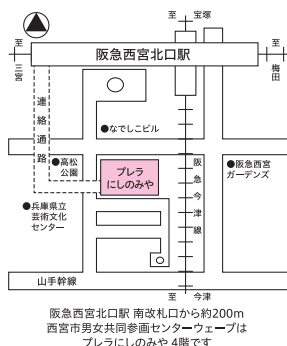
◆そのほか、体のセルフケア講座、父子向けイベント、起業・就労支援講座なども行っています。イベント情報はホームページやフェイスブックで発信しています。フェイスブックでフォローすると、イベント情報が届きます☆



▲facebook

ウェブ主催の各種講座等男女共同参画事業に関する情報をEメールでの配信をご希望される法人や事業所は、法人(事業所)名と担当者名をご記入の上、「vo_jyosei@nishi.or.jp」へ、Eメールをお送りください。

西宮市男女共同参画推進課(西宮市男女共同参画センター ウェブ)



女性のための 相談室

女性のカウンセラー、弁護士、キャリアコンサルタントによる相談です。一人で悩まず、気軽に相談室を訪ねてください。

- 電話相談 TEL.0798-64-9499 月・木 10:00～12:00 13:00～16:00
- 面接相談 要予約 TEL.0798-64-9498 火・水・土 10:00～16:30
- 法律相談 要予約 TEL.0798-64-9498 第3金 14:00～17:00
- チャレンジ相談 要予約 TEL.0798-64-9498 偶数月第2火 10:00～12:00 奇数月第3水 13:00～16:00

図書・資料 コーナー

情報は「力」です。女性のための情報、男女共同参画に関する資料等を収集し、提供しています。

- 閲覧:開館時間中 貸出:月～土 10:00～17:15



- 〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階 ■開館時間:1月4日～12月28日 9:00～22:00
- TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 ■受付時間:月～土9:00～17:15(日曜、祝日を除く)
- URL: <https://www.nishi.or.jp/access/sonotashisetsu/danjokyodo/danjokyodocenter.html>





休日おさんぽ

冬に咲く花を訪ねて

寒風の中けなげに咲く冬の花には勇気をもらえますね。西宮には冬の花が美しい公園や庭園があちこちにあります。陽射しが優しい休日に、お散歩してみませんか。

西宮市大谷記念美術館の庭園では1月ごろに**蠟梅(ロウバイ)**が満開となり甘い香りに包まれます。約200本の**梅(ウメ)**の木がある甲東梅林も見事です。

弁天公園と二見公園は**椿(ツバキ)**の名所。

越木岩神社の杜には**ヤブツバキ**が自生しており3



西宮市
大谷記念美術館の
蠟梅(ロウバイ)

月中旬には「椿まつり」が開かれます。伏原公園ではいろんな種類の**山茶花(サザンカ)**が楽しめます。御代開公園には2-3月にかけて黄金色の**満作(マンサク)**の花が咲き、寿公園では黄色い小花が可愛い**山茶莢(サンシュユ)**が早春を彩ります。



PICK UP
相談窓口

西宮市
労働相談

一人で悩まず
一緒に解決しましょう!

西宮市の労働相談では、働く人・経営者・市民の皆さんの疑問や困っている労働に関する様々な問題について社会保険労務士が相談・助言を行っています。長時間労働、リストラ、懲戒処分、賃金や退職金の未払い、労働災害、雇用保険などお気軽にご利用ください。相談は、秘密厳守、無料で行っています。

一人で悩まず一緒に解決しましょう。

※書類の作成・提出など各種手続きの代行(訴訟を含む)は行っておりません。



平成31年4月1日から
日時が変わりました!

●西宮市労働相談の連絡先など詳細は5ページの「相談窓口一覧」をご覧ください。



司書のオススメ

『**頑張りがすぎるあなたのための会社を休む練習**』
志村和久／著 出版社:イースト・プレス

自分が休むと周囲の人に迷惑がかかるから、休めない。休んだら自分の評価が下がるから、休めない。自分の体調が悪いのに、つつい頑張ってしまった。こういった



経験はありませんか。この本には、仕事を休むという選択ができないメカニズムの解説や、自分の内面に起こる不安を解消する方法、職場からのプレッシャーに立ち向かう方法などが記されています。

(協力:西宮市立図書館)

編集・発行: 西宮市産業文化局産業部労政課
 〒662-0912 西宮市松原町 2-37
 西宮市立勤労会館内
 TEL:0798-35-5286 FAX:0798-34-2888
<https://www.nishi.or.jp/kurashi/rodo/index.htm>
 ページ番号: 74265377

