

労働情報なごや

(2024年6月発行)



セルフケアで早めのメンタルヘルス対策を！

新しい年度が始まって2か月が過ぎましたが、「なんとなく体調が悪い」「やる気が出ない」など心身に不調が現れてはいませんか？いつもと違う自分に気づいたら、早めにセルフケア（ストレスとうまく付き合っていくための自分でできる対処法）を実践してみましょう。

🌸 まずは自分を振り返ってみよう

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。ここ1ヶ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ひどく疲れた
- だるい
- 不安だ
- 落ち着かない
- 何をするのも面倒だ
- 気分が晴れない

🌸 自分にあったストレス対処法で気分転換しよう

上手に気分転換できるよう、日頃からご自身に合ったストレス対処法を屋内・屋外、費用・所要時間、季節などの別に複数考えておくといいでしょう。

- 【対処法の一例】・家族や友人などの親しい人たちと交流・話をする
・仕事から離れた趣味を楽しむ



🌸 自分の考え方のクセに気づこう

疲れを感じる背景として、自分で自分を追い込んでしまっていることがあるかもしれません。自分の「考え方のクセ」に気づいて、時には自分にやさしくしてあげることも大切です。

【完璧主義】

物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまいやすいタイプです。

「できなかった」ことでなく、「できたこと」に目を向けてみましょう。

【過度の一般化】

否定的なことがあると、「いつもこうだ」と一般化して考えてしまいやすいタイプです。

「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみましょう。

職場で行うメンタルヘルスケアに向けた 中小企業等向け「労働に関する出前講座」のご案内

中小企業や経営者団体等を主な対象に、企業内や団体の会合などで実施する「メンタルヘルス対策講座」に講師（社会保険労務士、心理カウンセラー）を派遣します。講座実施前に内容の事前調整を行いますので、ニーズにあわせた講座が開催できます。講師料などの費用はかかりませんので、ぜひご活用ください。

《問合せ先・申込み先》

名古屋市経済局労働企画課

電話：052-972-3145 Email：a3145@keizai.city.nagoya.lg.jp

詳しくは、名古屋市公式ウェブサイトをご覧ください。

<https://www.city.nagoya.jp/keizai/page/0000055285.html>

詳細はこちら



多様で柔軟な働き方セミナー・ 新しい働き方導入アドバイザー派遣のご案内

多様で柔軟な働き方セミナー

テレワーク等の柔軟な働き方を取り入れることで、育児・介護等との両立など、多様な人材が活躍し続けられる職場環境の整備を目指しませんか。

- ・第1回 【導入・基礎】 **企業に求められるワーク・ライフ・バランス**
令和6年6月25日（火）14:00～15:30 会場：ウインクあいち1003
- ・第2回 【採用・定着】 **優秀な人材の採用と定着のための多様で柔軟な働き方**
令和6年7月8日（月）14:00～15:30 会場：ウインクあいち1003
- ・第3回 【制度づくり】 **新たな制度導入のポイント**
令和6年7月24日（水）14:00～15:30 会場：ウインクあいち1204
- ・対象：市内に本社又は主たる事業所がある中小企業の経営者、実務担当者

新しい働き方導入アドバイザー派遣

多様で柔軟な働き方の実現のための制度導入や人材の採用・定着などにお悩みの中小企業に対し、アドバイザーを派遣し、各企業の課題や状況に応じた支援を行います。

- ・対象：市内に本社又は主たる事業所がある中小企業10社
- ・申込期限：令和6年7月31日（水）まで

⇒お申込み・詳細はこちら <https://nagoya-work.com>

詳細はこちら

《問合せ先・申込み先》

名古屋市多様で柔軟な働き方導入支援事業事務局（株式会社パソナ）
電話：052-990-3313（月～金／9：00～17：30）
Email：nagoya-work@pasona.co.jp



無料で企業アピール動画を制作したい採用担当者様必見！ 第1回中小企業人材確保支援セミナーのご案内

新卒や若年層をターゲットに動画を活用した採用は、自社の魅力をアピールする上で採用活動においても有効な手段といえます。お手持ちのスマートフォンやPCでの採用動画や編集の方法をお伝えします！

- ・テーマ：**Z世代に響く効果的な動画とは？～動画制作のポイントから編集の仕方まで伝授します！～**
- ・日時：令和6年7月24日（水）14:00～16:30
- ・会場：栄中央ビル6階 セミナールーム6B（栄⑤出口から徒歩3分）
- ・対象：市内の中小企業の経営者・人事責任者・採用担当者等
- ・申込期限：令和6年7月17日（水）まで

⇒お申込み・詳細はこちら <https://www.nagojob.city.nagoya.jp/jinsapo/seminar/>

詳細はこちら

《問合せ先・申込み先》

なごや人材サポートデスク
電話：052-733-2112（月～金／9：00～17：00）
Email：jinzaikakuho758@os.tempstaff.jp



中小企業外国人材雇用支援事業のご案内

外国人材の採用から定着まで学べるセミナー

経済のグローバル化が進み、外国人材雇用の関心が高まっています。本セミナーでは、外国人材の雇用の現状や採用・定着のポイントについて、外国人材が活躍している企業の事例とともにお伝えします。

外国人材を雇用している企業や外国人材の雇用にご関心のある企業の皆様、お気軽にご参加ください。

- ・テーマ：今さら聞けない！在留資格の基本と技能実習制度変更の最新動向
- ・日時：令和6年7月4日（木）13:00～15:00（オンライン開催）
- ・申込期限：令和6年7月3日（水）まで

専門家派遣

支援企業にヒアリングを行い、支援企業が抱える課題の解決につながるように、支援企業の外国人材の採用計画、募集・選考、内定、在留資格、受入、入社、育成の各段階の課題に対応した支援メニューを総合的に提案し、具体的な支援内容を決定します。

- ・対象：市内に事業所を有する中小企業等 12社程度
- ・申込期限：令和6年8月30日（金）まで

詳細はこちら



⇒お申込み・詳細はこちら <https://nagoya-globalsupport.com>

「問合せ先・申込み先」

名古屋市中企業外国人材雇用支援事業運営事務局（株式会社パソナ）

電話：052-562-2011（月～金／9：00～17：30） Email：nagoya-support@pasona.co.jp

課題解決型人材活用支援事業のご案内

副業・兼業人材活用促進セミナー

企業内部の人材のみでは対応しきれない経営課題に副業・兼業人材といった多様な人材と共に挑戦しませんか？本セミナーでは、外部人材を活用した市内企業の事例をご紹介します。

- ・日時：令和6年7月2日（火）14:00～16:00（オンライン開催）
- ・対象：市内に事業所を有する中小企業の経営者、人事労務責任者等

個別マッチング支援（企業募集）

プロジェクトの設計、外部人材の募集、プロジェクトの実践の一連の過程を支援します。

- ・対象：市内に事業所を有する中小企業 10社（ヒアリングを実施したうえで決定します）
- ・申込期限：令和6年7月15日（月）まで
- ・費用：外部人材の報酬、交通費、プロジェクト実施にかかる費用は企業負担

詳細はこちら

⇒お申込み・詳細はこちら <https://furusatokengyo.jp/event/other/p10809/>

「問合せ先・申込み先」

「課題解決型人材活用支援事業」運営事務局（特定非営利活動法人 G-net）

電話：058-263-2162 Email：info@furusatokengyo.jp



名古屋市の就職相談窓口



「なごやジョブサポートセンター」のご案内

名古屋市内で仕事をお探しの方を対象に、専門の相談員が一人ひとりの方を個別に担当して、求人紹介から応募、就職定着支援まで継続的な支援を行っています。WEBでの相談も可能です。

相談受付：月～金曜日・第2土曜日

午前9時～午後5時（水曜日のみ午後6時30分まで延長）

休館日：土曜日（第2土曜日は開館）、日曜日、祝日、年末年始（12/28～1/4）

※第2土曜日が祝日の場合、第3土曜日開館 ※夏季休館日あり

電話：052-733-2111（相談は完全予約制です）

場所：名古屋市千種区吹上二丁目6-3
名古屋市中小企業振興会館6階

URL：<https://nagojob.nagoya>

詳細はこちら



Instagram・facebookでも、情報を発信しています！

～職場でのトラブルや悩みごとはありませんか？～

【名古屋市市民相談室 労働相談】のご案内

雇用、賃金、解雇などの労働に関する問題でお困りの市内在住または在勤の方を対象に、市民相談室で専門家による労働相談を行っています。

相談受付：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

午前9時～11時45分・午後1時～3時45分

電話：052-972-3163

場所：名古屋市役所西庁舎1階（名古屋市中区三の丸三丁目1番1号）

E-mail：rodosodan@keizai.city.nagoya.lg.jp

※Eメールによるご相談は、氏名（可能な限り）、性別、年代、お住まい又は勤務地の区を記入し、相談内容についてなるべく詳しくお書きください。

◆相談無料

◆秘密厳守