

労働情報 なごや

2023 春号



メンタルヘルス（セルフケア）で5月病は早めに対処を！

4月は就職や異動などの環境変化が多い時期です。新しい環境への適応がうまくいかず、5月に入っても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る状況が「5月病」と呼ばれています。「5月病」は医学的な病名ではなく、「適応障害」「抑うつ状態」などの病気と関係があるとされることが多いです。

疲れを感じたら、自分自身によるケア（セルフケア）を実施してみましょう



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、季節、費用・所要時間などの別に複数の対処法を考えておくとう良いでしょう。

- 【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（ラインケア）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＞

名古屋市経済局労働企画室 TEL:052-972-3145

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>



中小企業の月 60 時間を超える時間外労働の割増賃金率が引き上げられました

労働基準法第 37 条

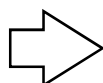
中小企業の月 60 時間を超える時間外労働について、割増賃金率が 50%になりました。

●2023 年 3 月 31 日まで

月 60 時間超の残業割増賃金率
大企業は 50%（2010 年 4 月から適用）
中小企業は 25%

●2023 年 4 月 1 日から

月 60 時間超の残業割増賃金率
大企業、中小企業ともに 50%
※中小企業の割増賃金率を引き上げ



	1 か月の時間外労働 （ 1 日 8 時間・1 週 40 時間 を超える労働時間 ）	
	60 時間以下	60 時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	25%

	1 か月の時間外労働 （ 1 日 8 時間・1 週 40 時間 を超える労働時間 ）	
	60 時間以下	60 時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	50%

※割増賃金引き上げの対象は、2023 年 4 月 1 日以降に労働した時間分の賃金です

●深夜・休日労働の関係

深夜労働との関係

月 60 時間を超える時間外労働を深夜（22：00～5：00）の時間帯に行わせる場合、
深夜割増賃金率 25% + 時間外割増賃金率 50% = 75%となります。

休日労働との関係

月 60 時間の時間外労働時間の算定には、法定休日に行った労働時間は含まれませんが、それ以外の休日に行った労働時間は含まれます。

（※）法定休日とは、原則として週 1 回または 4 週間を通じて 4 日以上与えることが義務付けられている休日のことです。週休 2 日制の例として、日曜日を法定休日とした場合、土曜日や国民の祝日などの休日は法定外休日となります。

（※）法定休日労働の割増賃金率は 35% です。

●代替休暇

使用者は労使協定の締結をすれば、月 60 時間を超える法定時間外労働を行った労働者の健康を確保するため、引き上げ分の割増賃金の支払の代わりに有給の休暇（代替休暇）を付与することができます。

労働基準法に関する問合せ窓口のご案内

時間外労働の割増賃金についてなど、労働基準法に関するお問合せは、愛知労働局労働基準部監督課（TEL 052-972-0253）または、事業場の所在地を管轄する労働基準監督署まで。

労働基準監督署	電話番号	市内管轄区域
名古屋北労働基準監督署	052-961-8653	東、北、中、守山
名古屋南労働基準監督署	052-651-9207	中川、港、南
名古屋東労働基準監督署	052-800-0792	千種、昭和、瑞穂、熱田、緑、名東、天白
名古屋西労働基準監督署	052-481-9533	西、中村

「名古屋市技能功労者表彰」個人推薦を募集します

名古屋市では、永年の経験と技能を必要とする、いわゆる“手づくり”の分野において“この道ひとすじ”に活躍している功労顕著な技能者の方を表彰します。

表彰基準：名古屋市内在住の、主に中小企業で働く技能者で、次の①～④をすべて満たす方

- ①年齢 60 歳以上で同一職種に 30 年以上従事し、
現在もその職種に従事する方（令和 5 年 11 月 23 日現在）
 - ②優れた技能を持ち、他の技能者の模範と認められる方
 - ③過去にこの表彰を受けていない方
 - ④禁固以上の刑に処せられた方でないこと、また道路交通法違反により人身に障害を与え、
行政処分（免許取消、停止等）を受けた方は、当該処分を受けた日から 5 年を経過していること
- ※勤務先が表彰登録団体の会員である場合は対象となりません。（団体推薦の対象）
※候補者ご本人及び同居の親族の方は、推薦者となることはできません。

推薦方法：所定の推薦調書に必要事項を記入して、下記の申込先までお送りください。

※実施要領・推薦調書は下記の申込先で配布

推薦期限：令和 5 年 6 月 16 日（金）

★ 表彰式 ★ 日にち：令和 5 年 11 月 23 日（木）

場 所：名古屋市公会堂大ホール（名古屋市昭和区鶴舞一丁目 1 番 3 号）（予定）

＜問合せ先・申込み先＞名古屋市経済局労働企画室 電話：052-972-3145 FAX：052-972-4129
メール：a3145@keizai.city.nagoya.lg.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1土曜日

午前9時～午後5時（水曜日のみ午後6時半まで）

休館日：土曜日（第1土曜日は開館）、日曜日、祝日、

年末年始（12/28～1/4）※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

名古屋市中心企業振興会館（吹上ホール）6階

URL：<https://www.nagojob.city.nagoya.jp>

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）

Email：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