

関東でもやっと桜が満開になりました。我が家には桜はないですが、こぶしの花が咲いていて春を感じています。

4月は就職や転勤等で新しい職場環境となり、ストレスがたまりやすい時期です。こころの耳には新入社員のためのセルフケアのコンテンツが用意されていますのでご紹介します(中山)

## 目次

- 1 新入社員の方のためのセルフケア基礎知識（こころの耳）
- 2 「令和6年度地方労働行政運営方針」の策定について(厚生労働省)
- 3 関連情報

- 1 新入社員の方のためのセルフケア基礎知識（こころの耳）

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/newemployee\\_A4\\_leaflet.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/newemployee_A4_leaflet.pdf)

- 2 「令和6年度地方労働行政運営方針」の策定について(厚生労働省)

(毎年出されている本省版の行政運営方針です。各労働局でも労働局版が出されており、各労働局のHPで公開されます。メンタルヘルスについては「長時間労働やメンタルヘルス不調などによる健康障害を防止するため、長時間労働者に対する医師による面接指導やストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策などの労働者の健康確保の取組が各事業場で適切に実施されるよう引き続き指導等を行うとともに、労働者及び労災保険特別加入者のメンタルヘルス対策に係る情報提供・相談等を行う「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」」について周知を行う。」とされています。昨年度とほぼ同じ内容ですが、本年度は対象を労働者だけでなく「労災保険特別加入者」にまで広げた表現となっています)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39340.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39340.html)

- 3 関連情報

●第7回公認心理師国家試験（令和6年3月3日実施）合格発表について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39054.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39054.html)

（厚生労働省）

●第8回特定受託事業者の就業環境の整備に関する検討会

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39188.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39188.html)

（NHK）

○フリーランスの就業環境改善 厚生労働省の検討会が方針

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240328/k10014405221000.html>

（NHK）

●テレワークで労災認定 代理人“過密労働防止へ国の監督必要”

<https://www3.nhk.or.jp/shutoken-news/20240403/1000103536.html>

（ORICON NEWS）

●アーティストやスタッフのメンタルヘルスケアに乗り出す音楽業界 サポート体制構築へ

[https://www.oricon.co.jp/news/2321089/full/#google\\_vignette](https://www.oricon.co.jp/news/2321089/full/#google_vignette)

（糖尿病ネットワーク）

●糖尿病の人にはストレス対処法が必要 「マインドフルネス」がストレスや燃え尽き症候群から守る

<https://dm-net.co.jp/calendar/2024/038185.php>

（NHK）

●企業に義務づけられる障害者の雇用率 2.5%以上に引き上げ

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240401/k10014408831000.html>

（保健指導リソースガイド）

●日本人がどれだけ運動・身体活動をしているかを調査 達成率は49.5% 若年・中年・女性の達成率が低い

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2024/012961.php>

○厚労省「身体活動量の新基準」での達成率は49.5%（速報）／活動量計を用いた三大都市圏での成人調査は初(FNN プライムオンライン)

<https://www.fnn.jp/articles/-/674895>

●地域・職域連携のポータルサイト

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/reference/2024/04/post-1039.php>

(JILPT)

●上限を超えて超過勤務を命ぜられた国家公務員職員の割合等を公表／人事院  
人事院は26日、国家公務員を対象とした「上限を超えて超過勤務を命ぜられた職員の割合等」を公表した。

2022年度に上限超の超過勤務を命じられた職員の割合は、他律部署（他律的業務の比重が高い部署）では16.0%（前年度比0.4ポイント増）で、業務内容は「国会対応業務」21.0%、「予算・会計関係業務」12.4%、「他国又は国際機関との重要な交渉」10.4%など。自律部署（他律部署以外の部署）では7.7%（同0.9ポイント増）で、業務内容は「予算・会計関係業」16.1%、「大規模災害への対処」11.9%、「人事・給与関係業務」10.1%など。

「新型コロナウイルス感染症対策関連業務」により上限を超えた職員割合は、他律・自律部署とも、前回21年度を下回った。

[https://www.jinji.go.jp/kouho\\_houdo/kisya/2403/jogenR4.html](https://www.jinji.go.jp/kouho_houdo/kisya/2403/jogenR4.html)

▽資料

<https://www.jinji.go.jp/content/000002911.pdf>

●「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」公表／経産省  
経済産業省は3月26日、「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」を公表した。

仕事をしながら介護に従事する、いわゆる「ビジネスケアラー」に関わる諸課題への対応として、より幅広い企業に両立支援への取り組みを促すため、企業経営における仕事と介護の両立支援が必要な背景・意義や両立支援の進め方などをまとめたもの。経営層企業が取り組むべき事項をステップとして具体的に提示している。

<https://www.meti.go.jp/press/2023/03/20240326003/20240326003.html>

●子どもを産み育てたいと思える理想的な労働時間は1日「5時間以上～7時間未満」／民間調査

働き方改革コンサルティング事業のワーク・ライフバランスは3月22日、2024年1月に実施した「第5回働き方改革に関するアンケート」調査結果を発表した。

「子どもを産み育てたい（さらに持ちたい、を含む）」と思える理想的な労働時間（理想の労働時間別の、追加でほしい子供の人数）は1日「5時間以上～7時間未

満」で、5時間未満、または7時間以上の場合、追加でほしいと考える人はより少なくなった。「管理職になりたいと思えるようになるために必要と考えるもの」について、30代以下・女性の1位は「労働時間が1日6時間程度」で、すべての性別・年代での1位は「適切な評価がある」（女性：53.6%、男性：57.4%）だった。  
[https://work-life-b.co.jp/20240322\\_27971.html](https://work-life-b.co.jp/20240322_27971.html)

錦戸 典子 （両立支援担当）  
noriko-nishikido@honbu.johas.go.jp

中山 篤 （メンタルヘルス担当）  
atsui78natsu@gmail.com

菅野 由喜子 （メンタルヘルス担当）  
yukikan28@gmail.com