



○【ご挨拶】 あらたな年が始まり、1か月が過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の4月1日より「働き方改革」に関する法律が順次スタートします。今月は、その内容をお知らせいたします。



【1】 残業時間の上限が設定されました

改正前は、労働基準法上の残業時間の上限はありませんでした。改正後は、残業時間の上限が定められ、これを超える残業はできなくなります。この上限は、原則として1か月45時間、年360時間ですが、例外でも「年720時間」、「複数月平均80時間」、「月100時間未満」を守る必要があります。

【2】 「勤務時間インターバル」制度の導入を促します

1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息时间（インターバル）を確保する仕組みです。例えば、「勤務終了後、休息時間を必ず11時間取る」、「残業があった場合は、11時間の休息時間を取り、始業時間を後ろ倒しにする」等です。

【3】 年5日の年次有給休暇の取得を企業に義務付けます

改正前は、年休取得は労働者の申し出が原則でしたが、改正後は、申し出がなかった場合でも、会社が従業員の希望を踏まえて時期を指定し、年5日を取得させることが必要です。

【4】 月60時間を超える残業は、割増賃金率を引き上げます。

中小企業は、残業時間が月60時間を超えても、残業割増賃金率は25%でもよかったのですが、4月1日より、大企業と同様に中小企業も割増率が50%となります。

＜ご案内＞ 裏面にメンタルヘルスの社内掲示用チラシを掲載しました。事業所に掲示するなどお使いいただけたら幸いです。



～ちょこっとコラム～



何かを買おうとするときに、買うまでに時間がかかるものと、即決即断できるものがあります。時間がかかるものは、雑貨、食器、家具類。お気に入りの一品を見つけたいと思うときは、なかなか決められず、また今度にしよう～とってしまいます。一方、本は即決です。本屋さんでも電子書籍でも、読みたいと思ったらすぐ購入。「ここで出会ったのは、何かの縁」と思うのと「読みたい」という気持ちが強い時ほど一気に集中して読めるためです。最近、面白かった本は『このまま今の会社にいてもいいのか？と一度でも思ったら読む転職の思考法』（著者・北野唯我氏）。「いつでも転職できるような人間が、それでも転職しない会社。それが最強だ」「20代は専門性、30代以降は経験をとれ。専門性は、誰でも学べば獲得可能だ。一方で、経験はそうではない」など核心をついた言葉が随所にでてきます。堅物コンサルタントと転職に悩む会社員のやりとりが、師匠と弟子の会話のように書かれており、とても読みやすく、「働くということ」にあらためて向き合える本です。

自分でできる心のメンテナンス

ストレスに向き合うために、日常生活で行える工夫を紹介します。

(1) 正しい生活習慣で健康を維持しよう

しっかりと質の良い睡眠をとる

心の健康を維持するためには、良い睡眠をしっかりととり、からだの疲労を解消することがとても大切です。毎日気持ちよく目覚め、規則正しい生活を送りましょう。



バランスの良い食事を

1日3回、バランスの良い食事をきちんととりましょう。

疲労回復に役立つビタミンB₁、免疫力を高めるビタミンCなど、必要な栄養素をとることで、ストレスに向き合う体力をつけます。

食欲がなくなったり、反対に暴食してしまったり、食欲に現れるサインは心の不調の表われです。

休日には気分転換

心とからだの緊張状態をほぐすために、休日は旅行に出かけたり、積極的にからだを動かしましょう。

