生徒のみなさんへ

キャリアニュース@るもい

令和７年度１月号　北海道教育庁留萌教育局　ｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞｽｰﾊﾟｰﾊﾞｲｻﾞｰ(進路相談員)　齋藤　利佳

▶▷社会人になるための準備 3-セルフストレスマネジメント▷▶

厚生労働省によると、仕事や職業生活に関することで、強い不安や悩み、ストレスと感じる事柄がある労働者の割合は 68.3%となっています（令和６年調査）。このことから、労働者の半数以上が何らかのストレスを感じていることがわかります。

そこで１ページ目では、職場でのストレスの対処・軽減方法についてお伝えします。

ストレスとは ＝ ストレッサー（ストレス要因：個人にとって負担、負荷がかかる対象） ＋ ストレス反応（ストレッサーによって引き起こされた心身や行動の反応）

１　あなたはどのようなことにストレスを感じますか？

ストレッサーにはいくつかの種類がありますが、あなたはどのようなことにストレスを感じますか？あてはまるものはありますか？

◎物理的ストレッサー（温度、光、音等） 例：暑すぎる、寒すぎる、明るすぎる、騒音　等
◎化学的ストレッサー（化学物質や公害物質等） タバコの煙、アルコール、公害物質、食品添加物、強い香りの製品　等
◎社会的ストレッサー（人間関係や社会的な状況から生じること） 職場の人間関係、家庭内の役割期待、経済的困難、社会的変化等
◎心理的ストレッサー（不安、緊張、焦り、イライラ等） 職場や家庭でのトラブル、コミュニケーション不足等

２　ストレスを感じた時の軽減方法

休養と睡眠で疲労を解消する	栄養バランスのよい食事を取る	無理なく楽しみながら運動する	リラクセーションで心身のリラックスする

上記以外に、物事をポジティブに捉えることも大切です。

例：「残り 15 分しかない」ではなく、「あと 15 分ある」と考える

他人の行動はコントロールできないが、自分自身はコントロールできる

自分で発する否定的な発言を１度立ち止まって考えてみる

相手の良いところと同じように、自分の良いところにも目を向ける（他人と自分を比べない）

▶▷社会人になるための準備４-ワークルール▷▶

２ページ目では、特に知っておいてほしいワークルールについて紹介します。聞き慣れない言葉もあるかと思いますが、働く上で覚えておいてほしいことばかりです。

４月から自信をもって働けるように、確認をしておくことをお勧めします。

ワークルール１　労働契約

労働契約とは、働く人（労働者、従業員）と会社（雇用主、企業等）との間で結ぶ労働条件の約束の事です。そして、**労働契約内容を、はっきりと書面で示さなければなりません。求人票に書かれていた条件が、そのまま労働条件になるわけではないため、必ず確認しましょう！**

１　いつからいつまで働くか（契約期間）	２　契約期間が決まっている場合は更新の基準
３　仕事をする場所・仕事の内容	４　仕事の始めと終わりの時間、残業の有無、休憩時間、休日や休暇日数について
５　給料はどのように決まり、どのように支払われるのか	６　退職するとき、解雇されるときの決まり
７　昇給に関すること	１～６は書面で明示、７は口頭でもよい

ワークルール２　就業規則

就業規則とは、会社の労働条件や決まり事を細かく定めたルールです。

多くの会社には就業規則があり、**常に見やすいところに提示したり、備え付けるなど、労働者に周知する必要があり、労働者はいつでも見ることができます。**入社時に必ず内容を確認しましょう。就業規則を破った場合、給料が減らされたり、懲戒解雇させられる場合もありますので、会社のルールを理解し、守りましょう。就業規則に必ず記載しなければならない事項は以下の３つです。

１　始業及び終業の時刻、休憩時間、休日、休暇並びに交替制の場合には就業時転換に関する事項（交替期日や交替順序等）

２　賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期並びに昇給に関する事項

３　退職に関する事項（解雇の事由を含む）

ワークルール３　各種保険

毎月の給料からは税金の他、各種保険料が差し引かれます。各種保険は、怪我や病気、失業、高齢になった時等、働けなくなった場合に給付が受けられ、労働者の生活を守る目的があります。保険の名前と、役割を覚えておきましょう。

健康保険（社会保険） 労働者やその家族が、仕事以外で病気や怪我、出産、死亡等で臨時の出費があるときに必要な給付を受けられます。 	厚生年金保険（社会保険） 労働者本人やその家族の生活の安定を図るため、労働者が高齢になったり、障がい者になったり、死亡した場合に年金や一時金が支給されます。
雇用保険（労働保険） 労働者が何かの理由で失業したとき、再就職するまでの生活の安定と円滑な就職活動のために必要な給付を行います。 	労災保険（労働保険） 労働者の業務上の事由又は通勤による怪我、病気、障がい、死亡に対して、労働者やその遺族のために必要な給付を行います。