

【ワーク・ライフ・バランスの推進】

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることをいいます。

事業所にとって、なぜワーク・ライフ・バランス？「ワーク・ライフ・バランス」の実現に向けた取組は、人口減少時代において、企業の活力や競争力の源泉である有能な人材の確保・育成・定着の可能性を高めます。

【アドバイザーの無料派遣～あなたの事業所の働きやすい職場環境づくりを応援！】

鹿児島市内の事業所における「ワーク・ライフ・バランス」を推進するため、従業員の仕事と育児・介護の両立支援や長時間労働の削減をはじめ、働きやすい職場づくりについてのアドバイスなどを行うワーク・ライフ・バランス推進アドバイザー（社会保険労務士など）を無料で派遣します。

[ワーク・ライフ・バランスの推進（鹿児島市 HP）](#)



【自殺対策】

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺は、個人の意思や選択の結果と思われがちですが、様々な要因が複雑に関係しています。

平成 18 年に自殺対策基本法が施行、平成 29 年 7 月「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～」が閣議決定されました。鹿児島市では、改正自殺対策基本法に基づき、大綱の主旨を踏まえ「鹿児島市自殺対策計画～誰も自殺に追い込まれることのないいのちを支える鹿児島市を目指して～」を策定し、自殺予防対策を総合的に推進しています。

【自殺予防のサイン 10 か条】

次のようなサインを数多く認める場合は早い段階で専門家に相談を。

1. うつ病（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）の症状がある
2. 原因不明の体調不良が長引く
3. アルコールの量が増える
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失業する
6. 職場や家庭内サポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるもの（職・地位・家族・財産）を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 「死にたい」と口にする
10. 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」H22.9 作成

【自殺予防のための行動～あなたも今日からゲートキーパー～】

鹿児島市では周囲の気づきを自殺予防につなげるために、自殺の実態や相談の受け方について学ぶ「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人「ゲートキーパー」になってみませんか？



ゲートキーパーになってみませんか？



[自殺対策（鹿児島市 HP）](#)

【自殺に関する関連リンク先一覧】

[厚生労働省自殺対策 HP](#)

[鹿児島県自殺対策 HP](#)

[「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト厚生労働省・産業医学振興財団](#)

[みんなのメンタルヘルス総合サイト](#)

[こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルサポートサイト～](#)

[あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策](#)