

**2023年**  
**5月号**

発行日 令和5年5月15日(第180号)  
(月1回/毎月15日発行)  
発行元 オフィスタ広報・宣伝部  
東京都新宿区西新宿5-8-1第一とちえビル

特集：『五月病に対処するために』

/オフィスタ業務管理部

### オフィスタNEWS第180号発行にあたって

新年度が始まったと思ったら、あっという間に5月ですね。スケジュールが定まらない4月を乗り越え、連休も終わり、ようやく通常運転の日々が始まったという方も多いのではないのでしょうか。

入園入学、進級してすぐの4月は、給食がなかったり、早帰りだったり、働くお母さんにはなかなか厳しい時期ですよ。わが子が小学一年生になった4月の最初は、朝8時に学校へ行ったと思ったら、10時には帰ってきてびっくりしたことがあります。一年生のうちは4月いっぱいには給食がありませんでしたので、毎日の昼ごはんを頭に悩ませたのもいい思い出です。保育園はある程度、働く大人のスケジュールに合わせてくれていましたが、小学校はそうはいきませんので、「これがよく言われる、小一の壁か〜」と思ったことが懐かしいです。

子どもも慣れない環境でがんばっているし、親はそのフォローでクタクタですが、子どもが楽しく園や学校に通ってくれたら、こんなにありがたいことはないですね。連休明けでなかなかエンジンがかかりにくい人もいるかもしれませんが、今日もお仕事がんばっていきましょう。

“はたらくたいという気持ちを大切に”  
“育児も家庭もお仕事も大切に”

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援するママさんハケンの会社です。今回のオフィスタNEWSもお気軽に読んでいただければと思います。



オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&Aなど有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. [info@offista.com](mailto:info@offista.com)  
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)  
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係  
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>  
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ  
※オフィスタNEWSバックパ-もホームページから閲覧できます。



@offista\_twt



@日本 プランニング



@offista



@offista\_inst

(C)2023 OFFISTA

---

## ☆☆五月病に対処するために☆☆

/オフィスタ業務管理部

---

今年のGWは5日以上、人によっては9日間の大型連休でした。コロナの規制も解けて、イベントへ遊びに行ったり旅行へ出かける人も増えたりと、従来のGWらしさが戻ってきましたね。皆さんは十分に満喫できたでしょうか。楽しい連休を終えて日常が戻ってきましたが、そこで注意が必要なのは5月病です。労働・勤務に携わっている身にもかかわらず、これまで五月病を取り上げたことがなかったので今回書いてみました。身の回りで学校に行きたくない、会社を辞めたい、仕事探し面倒くさいという方がいらっしゃるかもしれません。注意が必要です。

五月病とは、新人社員や新入生といった社会人や小中高生などに見られる”新しい環境に適應できないことに起因する精神的な症状”の総称です。日本では新年度の4月には入学や就職、異動、クラス替え、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適應できないでいると人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いためこの名称で呼ばれます。医学的な診断名としては、「適應障害」あるいは「うつ病」と診断されます（この両者は異なるものであり、その症状や原因などから区分されます）。

発症に至る例としては、今春に生活環境が大きく変化した者の中で、新しい生活や環境に適應できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す、長い休みの影響で学校や職場へ行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明な体や心の不調に陥るといえるものです。

五月病の歴史は比較的浅く、症例が初めて医学会で発表されたのは1961年で、アメリカの精神科医が入学から1カ月ほど経過した大学生に見られる無気力、無関心など軽いうつ症状を報告したのが最初です。日本で五月病という言葉が定着したのは1960年代半ばの激しい受験戦争を終えた後の虚脱感や抑うつ気分を指したもので、1968年には「五月病」という言葉は流行語となりました。その後、五月病にかかる世代が広まり「ひきこもり」に変化しました。

症状としては、抑うつ、無気力、不安感、焦りなどが特徴的です。主に不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、人との関わりが億劫などが多いと言われます。改善法としては、気分転換をしてストレスを溜めないよう心がけるのが良いと言われます。但し、食事やアルコールに頼りすぎる事は、摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるためあまり勧められません。幼稚園・保育園や小学校や中学校や高校や大学など、以前の環境の友人と会うのが良いと言われています。



4月からの新しい環境の変化や忙しさからほっと一息つかせてくれるGWですが、それが終わるタイミングで無気力、集中が続かない、会社に行きたくない、就活のやる気が起きない等の症状が現れていませんか？

この症状に悩む人は毎年少なくなく、放置していると仕事の作業効率下がってしまうばかりか、最悪大きな失敗にもつながってしまいます。そんな厄介な5月病にどのように対処していけばいいか、対処法をいくつかご紹介します。本当は4月にご紹介すべきことだったのかもしれませんが、五月以降にも通年で対応すべきことなのかもしれませんから参考になさってください。

### 1. ストレスが溜まったら無理せずリラックス。

連休の楽しさから一変、普段の日常に戻ってみるとやる気がたくさんあって、このギャップによる反動でストレスがたくさん溜まってしまいます。そんな時は決して無理をしないことが大切です。今日は少し調子が悪いなと感じた時は一時休ませて休憩を取り、遠くの景色を眺めたり簡単にストレッチをしてリラックスしてみましょう。ほんの少し手を止めてみるにより、気持ちに変化が現れます。五月病と呼ぶ以上「病」だということを感じましょう。逆に五月病になっていない方はとり

あえず「健常」ということですが、この症状は五月に限ったものではありませんので油断は禁物です。

## 2.好きなことをして気分転換

疲れが出た時は、時間を見つけて思い切り趣味に没頭するといいかもかもしれません。好きなことをしている時はセロトニンの分泌量が高まり、ストレスを感じにくくなります。他にも近所を散歩して新しい場所を見つけたり、近くのケーキ屋さんでお菓子を買ったり、ちょっとした日常の楽しみを取り入れることも良い気分転換のポイントになります。再度になりますが五月病は「病」ですから軽く考えず改善を考えましょう。

## 3.周囲に相談、頼る

どうしても気分や身体の不調が治らない、五月病の症状が長いこと続いてしまう。そんな時は周囲の人に相談、助けを求めましょう。一人で抱え込んだままだと状況の改善は難しいです。人に頼る事で少しずつ負担を減らしていくことも時には必要です。また放置することによるさらなる悪化もあり得るため、無理せず心療内科にかかることも視野に入れておきましょう。再々度になりますが五月病は「病」です、取り返しのつかない大事になる前に対策を講じましょう。

## 4.五月病とは適応障害・うつ病といった精神病です。

「適応障害」とは、ストレス因子により著しい苦痛や機能の障害が生じており、そのストレス因子が除去されれば症状が消失する特徴を持つ精神障害です。急性ストレス障害や心的外傷後ストレス障害（PTSD）のことです。ストレスが原因で発生する身体的な異常は心身症です。適応障害は自然軽快することも多く治療には心理療法が推奨されますが、放置すると五月病からひきこもりなど社会生活の営みが困難になることもあります。

「うつ病」とは、抑うつ気分（悲しみ・苛立ち・虚しい感覚）、喜びの喪失、活動的興味の喪失が続く精神障害です。他にあり得る症状としては集中力低下、過剰な罪悪感、自尊心の低下、将来への絶望、死や自殺についての考え、不安定な睡眠、食欲や体重の変化、疲労感、エネルギー低下感などがあります。WHO（世界保健機関）の推計では全世界の成人の5%が罹患しているとされます。体重の減衰や反復的な自殺念慮などがみられると重症と判断されます。

何かと疲労感や身体の不調が出やすい時期ですが、少しずつ対処していくことにより本来のペースを取り戻していくことができます。ポイントになるのは何事も無理なく、気楽にです。五月病を克服してGWに負けなくらいの充実した毎日が過ごせるといいですね。



五月病と軽く考えていると死を招く事態にもなりかねません

企業においては新入社員特有の病と言われていましたが、最近では以外の方でも患うことがあるそうです。実は私も今年の4月に社会人になったばかりのオフィスタの新入社員です。幸い五月病になることなく楽しく職場生活を続けられています。これも職場の上司や先輩方の気遣いもあってのことだと思いますので本当に皆様には感謝しております。

そこで五月病になるのは本人だけの問題なのか考えてみました。もし五月病の新入社員が出してしまったとしたら企業側にも問題があるのではないのでしょうか。五月病は先にも書いたようにストレスに端を発しています。環境に適応できないことが原因です。ここでいう環境が会社なのかプライベート環境にあるのか人それぞれですが、上司や先輩社員が新入社員の公私にわたってケアができていたかどうか重要ではないでしょうか。

私もハケン会社は一年中お仕事の依頼を受けていますが、4月が最も依頼が少なく5月末～6月上旬にかけて依頼が急増するそうです。4月は新入社員がいるため人手は足りているが、5月に急増するのは退職者による増員依頼なのだそうです。つまり五月病で離職する者がそれ程多いという事でしょう。最近はテレワークなど新入社員と上司のコミュニケーションが希薄、同級生と顔を合わせ遊ぶ機会が少ない子供など五月病は増加傾向といわれています。特にテレワークは昨今の成人女性の自殺増加の原因になっている（本誌第177号特集参照）とも考察されていますので、やはり年間通して色々な人と接して話して遊んで楽しんで職場なり学校なりで毎日充実感を得るのが一番なのではないかなと思います。

## ☆☆お仕事Q&Aコーナー☆☆

/解説：オフィスタ顧問社会保険労務士

**Q.** 私は学生だった3月〜カ月間をハケンではたらき、卒業とともに4月から紹介予定派遣制度でこの会社に入社しました。約一カ月ほど働いてGWを10連休いただきました。GWが空けると急に会社に行きたくなくなり、もう辞めることを決意しました。上司に「働くのが面倒になったから」と辞表を出したところ「もう少し頑張ってみたらどうか？そんな急には辞められないよ」と言われました。会社には試用期間が6カ月ある旨の説明を入社時に受けています。労働者には試用期間はないのでしょうか？いつでも好き勝手に辞めることはできないのでしょうか？

**A.** 試用期間が6カ月ということから正社員で採用されたものと思われます。試用期間が設けられた趣旨は、採用時に会社が把握できなかった労働者のスキルを試しに採用してスキルが十分でなかった場合は採用を取り消すという制度です。正社員は民法上自由に辞めることができます（民法第627条）。有期の雇用の場合は、労働者であっても正当な理由がないと辞めることはできませんが、正社員のような無期雇用の場合はいつでも解約の申し入れをすることができることになっており、この場合解約の申し入れをしてから2週間を経過することによって会社との雇用関係が終了することになります。さすがに今日明日でもう辞めますという制度にはなっていないことにご注意ください。（回答：大滝岳光）

…＜そのほかの気になるお仕事疑問募集中＞…

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生（日本人材派遣協会アドバイザー）と馬場実智代先生（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼『ハケン質疑応答Q&A集実践100問』（無料ダウンロード）  
<http://www.offista.com/coffee/qa/qa100.pdf>

▼過去のQ&Aバックナンバーはオフィスタ・ホームページからダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

## ☆☆持っていて便利な資格は何？☆☆

/オフィスタ総合管理室

先日、上司に「簿記を持っている友人はいるか」と聞かれました。昨今、様々な資格がありますが、どの会社にも必ず経理のお仕事があるので簿記は所有していると強みになる資格であると同いしました。一方で、簿記の2級以上を保有している人は意外と少ないということも分かりました。

大学生である私の周りでは、資格を取得するといったらITパスポートが人気で、無難にTOEICのスコアを上げるといった友人が多くいずれも就活に役立つ資格だと学内ではいられています。調べてみると、社会保険労務士や社会福祉士、介護福祉士などの国家試験も人気が高いようです。

業界によってもっていると便利な資格もあると思います。妥当に人気度の高い資格取得を目指したほうが良さそうなのですが、上司曰く多くの人が持っている資格よりマイナーな資格だからこそ所有者が少なく需要がある、まさにそういう人材をピンポイントで探しているという企業もあるそうなので、人気知名度が高いから需要があるとも一概に言えないようです。中古ショップで大ヒットしたCDやソフトは二束三文で、聞いたこともないようなレアなソフトが何十万円もの値が付くとかありますがそんな感じでしょうか。

就職だけでなく転職にも役立つ資格があります。企業に入ったあとに役に立つ資格でいうと、色彩検定や秘書検定が人気だということなので、持っていて強みになる資格を調べてみるといういでしょう。私は現在「雇用環境整備士資格」の業務に日々携わっていますが、この資格は人事部を目指す方は是非挑戦していただければいいのではないかと考えます。障害者雇用の知識者は今後一層企業の人事部では重宝されることでしょう。このように、将来性を見据えて取得するのもいいかもしれません。

税理士・社労士・弁理士など即戦力になる資格は取得が難しいので、逆に取得しやすく皆が持っていない資格が狙い目ではないでしょうか。どんな資格でも身になりますので、興味がある分野で取得を目指してみてもいいかがでしょうか。

## ☆☆読者投稿コーナー☆☆

/題目：『子育てで買ってよかったもの』

『新しい年度が始まり、子どもが幼稚園や保育園に通い始めたという方も多いのではないのでしょうか。私の子どもが集団生活に入ってすぐの時期は、本当によく風邪をもらってきていました。そんな時、私が「買ってよかった」と思ったものがありますのでご紹介します。

それは「電動鼻吸い器」です。わが子は幼稚園に行き出してから、しょっちゅう風邪を引いていました。特に季節の変わり目は、ずっと鼻水が出ていました。しかもそれが悪化し中耳炎になってしまうと、毎週のように耳鼻科に通わなければならない、かなりの負担でした。

そんな時薬局で、鼻吸い器を見つけたので購入してみました。しかしそれは、子どもの鼻にチューブを突っ込んで、反対側を親が口で吸うタイプのもので、しかも思いつき吸わないと鼻水が取れなかったのも、子どもの風邪が親にうつってしまうこともしょっちゅうでした。そんな時、ママ友に教えてもらったのが「電動鼻吸い器」です。親が口で吸うわけではないので、風邪がうつる心配もないし、なんといっても電動はパワフルで、気持ちいいくらい鼻水が取れました。子どももスッキリするし、親も子どもの鼻水がズゴゴゴッと取れるのがすごく楽しかったです。鼻水が出始めたときに吸ってしまえば、風邪もあまり長引かなくなったと思います。

ただ一つネックだったのは、値段が高いことでした。口で吸うタイプの鼻吸い器は数百円で買えるのですが、電動鼻吸い器は一万円を超えていました。すごく悩みましたが、耳鼻科に通う手間や、風邪を早く治す効果が期待できることを考えると、これは投資するべきだと考え、思い切って購入しました。今はとても満足しています。

さらに電動鼻水器は、「医療用器具」に該当するため、医療費控除の対象になるそうです。医療費控除は一年間の医療費が多い場合、確定申告をすると一部が戻ってくるという制度なので、妊娠出産をした年など医療費が普段よりも多くかかると予想される年に、合わせて購入するとお得かもしれませんね。

子どもの鼻水でお困りの方は、ぜひ調べてみてくださいね。』

(投稿：匿名希望)

## ☆☆残業にもやりがいはある（コム）☆☆

/オフィスタ人事管理部

みなさんは残業をどう捉えていますか。日本では残業というと「ネガティブ」で「ブラック」な印象を持たれるのではないのでしょうか。少なくともそういう世風はあります。オフィスタはママさんハケンということもあり育児と仕事の両立がコンセプトなので、子供のお迎えや家事などで残業したくてもできないという方が大半です。なので、残業のイメージはなく実際残業をしているスタッフさんも少数です。しかし、私のようにオフィスタの職員として社内ではたらく以上はそういうわけにはいきません。特にハケン会社と言うのは残業ありきの業界で、残業なくしてハケン会社にあらずといわれます。

私は育児者ではないので必要に応じて残業は無制限で対応する派ですが、実は私自身は残業にさほどネガティブなイメージは抱いていません。社会人経験が浅いこともあるし、働きたいけれど雇ってもらえないという就活に随分苦労した末にオフィスタに入ったという経緯も関係しているかもしれませんがどちらかという残業は好きな部類です。ベテランの方からしたら失笑されるかもしれませんが、私の感じる残業の良いところ悪いところを挙げてみました。

### ◎【残業の良いところ】

(1) 昼間は外に出たり入ったり、電話に追われたり、宅急便が来たり、面接にいらっしゃる方の対応など慌ただしくバタバタしているので、落ち着いて事務作業に専念できません。その点、就業後は電話も少ないし、来客もないし、事務作業にどっぷり浸かれるので集中して仕事はかどります。昼間2時間かかるものが1時間でできるような感覚です（錯覚かもしれませんが）。

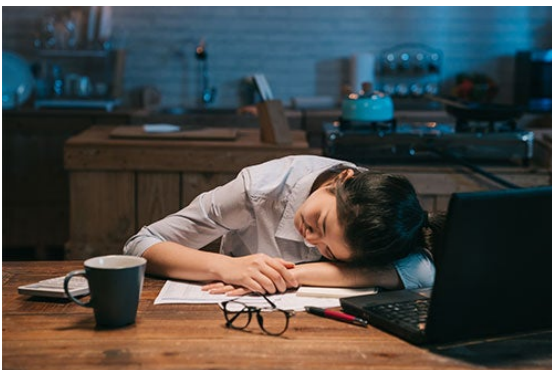
(2) 残業代が稼げる、これに尽きます。はたらけば残業代が支給されるのは当然ですが、残業代は25%割増ですから結構アテにしています。また、オフィスタでは残業で19時を回った場合は福利厚生で夜食代の領収書を経費で落としてもらえというお疲れ様制度があるので、今日は何食べようかなーという感じで私のような独身者にはありがたい限りです。22時を過ぎると更に

25%割増なので私の場合は時給が 1.5 倍になるボーナスタイムですがこれをやりすぎると上司に怒られます。

(3) 帰宅ラッシュがない。私の通勤経路のことで恐縮ですが、オフィスタのある新宿駅から 17~18 時あたりに帰ろうとするとすごい帰宅ラッシュです。残業後はビックリするほど空いていて座って帰れるのは快適です。

(4) 残業後に残っている上司に飲みに行くか?と何故かプチ打ち上げがあることもあります。日頃会社内では仕事の話しかしない先輩などとも楽しい時間が過ごせるのは嬉しいです。もちろんお酒が飲めるのもこの時間ならではです(しかも上司のおごり!)

(5) なにより「あー働いたなー」という充実感が得られること。自己満足でしかないのかもしれませんが、この満足感があるからこそ残業ができるのだと思います。正直、こういう充実感が得られないのならば残業は苦痛でしかないと思います。たぶん上司も先輩もきっと充実感を得るために働いているんだろうなと見てて思います。



### ×【残業の悪いところ】

(1) 約束や予定があるときに困る。プライベートで予定があるときなど急にどうしてもやらねばならない仕事が入ってきてしまうこともありますよね。そういうときはどちらを取るか困ってしまいます。

(2) 太る。残業していると電話や来客がないためついお菓子つまみ食いや夜食・打ち上げなど何かと飲食摂取機会が増えるので女性は注意が必要。

(3) 寝坊頻度が増える。帰宅時間が遅くなればなるほど、労働に費やすエネルギーを使えば使う程、朝寝坊する確率は増える。昨晚遅くまで働いたので遅刻しても良いという理屈にはならないのが悲しいところ。中には、

「夜遅くまで働いて翌朝定時に出勤しろなんて細かいこと言ったらやられてられないだろう」とある程度の理解を示してみても見ぬふりをしてくれる上司もいるが。

(4) 定時の概念がなくなる。たまに定時で 17 時ごろ帰宅すると「こんな明るいうちに帰宅するなんて」とまるで早退したかのような錯覚に陥り、正直家に帰って何しようか迷う。17 時半ごろに外回りが終わったりするのが一番中途半端で、直帰しようか帰社しようか悩むのは残業慢性症の人ならあるあるネタかも。

残業というのは強制的に嫌々やらされたら苦しいと思います。そこまでして嫌なことを無理にしないでいいと考えます。ただ、もしそこにやりがいを見つけられるなら結構楽しさの方が大きいのもまた事実です。私はドブプリ残業派なのですが、私の父親は昭和時代の商社マンでしたから朝起きたらもう居ないし、夜は私が寝た頃帰宅する、休みの日はゴルフだ接待だで 365 日 24 時間はたりますかのような人だったので(同じ家に住んでいるのにほぼ見かけないという子供時代だった)、そういう背中を見て育ったことも影響しているのかもしれませんが、人生の全てを仕事に懸けてみるのもまあそれはそれで悪くないと思っています。私もいつかは結婚・出産して週 2~3 日の扶養内勤務になるかもしれないし専業主婦になるかもしれませんが、私は残業を肯定も否定もしませんし、善悪を決める事柄でもないでしょう。『お仕事を探している女性にお仕事を紹介することを仕事にして日々働いている』という今のステージは私が充実できる唯一の舞台だと感じているからです。

-R5. 4 月某日 21:25 (雨) -

### 派遣クイズ

会社で男女差別や育児者不利益があってはなりません。次のうち **差別・不利益に該当するもの** はどれでしょう。

- ① 営業職で採用されたが男性は外回り、女性は内勤
- ② 女性には産休を認めるが、男性には認めない
- ③ 5 歳の子を育児している母親に時短が認められない
- ④ 5 歳の子を病院に連れて行ったら欠勤にされた



(答えは最終ページ)

## ☆☆お仕事情報コーナー☆☆

### 完全テレワークのユーチューブ編集

オフィスタでは新着のお仕事情報をユーチューブやVIMEOで動画にて配信しております。新着のお仕事数と制作・編集の作業バランスが合っていないため、効率化のため外部の編集作業を請負っていただけるアルバイトを募集中です。

業 態：アルバイト / 採用人数：最大2~3名  
勤務場所：完全テレワーク / 納期：1本7日程度  
作業内容：約10分間のユーチューブ動画編集  
報 酬：作業1時間当たり1,300円  
応募資格：ユーチューブ動画を編集できる方  
作 業 量：ノルマなし、お暇なときに受注ください  
参 考：成果物のイメージが知りたい方はオフィスタの過去の配信動画をご覧ください

このお仕事はメルマガを愛読いただいている方のみお知らせしているお仕事です。エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。(その他のお仕事についてはオフィスタ公式ホームページをご覧ください)

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>……

#### ★お問い合わせ先

##### ●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

##### ●本誌定期愛読を希望（無料）

<http://www.offista.com/mailin.html>

##### ●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/mailchange.html>

##### ●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

##### ●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

## ☆☆編集後記☆☆

### 〇おわりに

今年は久々に新入社員が入りました。GWが長いので五月病にならないか心配してはりましたが杞憂だったようです。大学在学中からオフィスタでアルバイトをして、卒業とともにオフィスタに入社したという経緯があるので一般的な新卒とは少し違ったかもしれませんが。

最近の女子大生は飲食やコンビニでのアルバイトを嫌がり、デスクワーク（事務職）のバイトを探している者が多いそうです。が、学生を社内の事務員に据えられる企業は少ないでしょう。オフィスタでは思い切って学生を職員同等のポジションに抜擢して業務を任せてみたところ、結果的に上手くいきました。新卒獲得が困難とお嘆きの中小企業は発想の転換を。 Makoto 記

### オフィスタ NEWS 第 180 号作成委員

編集長	Hiroko	オフィスタ広報・宣伝部
編 集	Reiko	オフィスタ経営企画部
監 修	makoto	オフィスタ業務管理部
執 筆	Myra	オフィスタ人事管理部
	Mime	オフィスタ業務管理部
協 力	大滝馬場人事労務研究所 一般社団法人日本雇用環境整備機構	
出 典	Wikipedia「五月病」・「適応障害」・「うつ病」	

### 派遣クイズの答え：①④が差別・不利益に当たる

①会社は労働者の配置や業務遂行にあたって、性別を理由に差別的取扱いをすることは禁止されています。(男女雇用機会均等法第6条)。②6週間以内に出産する予定の女性は、産前休業を請求することができます。但し、産休が使えるのは女性だけです(労働基準法第65条)。③会社は「3歳未満」の子を養育する労働者について、短時間勤務制度を設けなければなりません。(育児・介護休業法第23条)。④小学校入学前の子を養育する労働者は子が病気やけがをした場合の看護の休暇を会社に申し出ることにより休暇を取得することができます(育児・介護休業法第16条の2)。

### MEMO :

このメールはオフィスタ・メルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/10:00~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。



オフィスタは次世代育成支援対策推進法第13条に基づく厚生労働大臣認定企業です。

—オフィスタは日本プランニング株式会社の登録商標です。—