

第24回 メンタルヘルス

～各相談窓口についての紹介 Vol.2～

Vol.2 精神科医による心の健康相談について

精神科医とは、厚生労働省が認定した国家資格（医師免許）を持ち、精神疾患・精神障害・神経症・心身症等の診断と治療を専門的に行うものであります。

患者さん一人ひとりの「心の状態」を把握し、薬物治療・社会治療・精神治療等を行う上で、以前までなら「うつ病」「統合失調症」が主な治療対象でしたが、最近ではストレス等が原因の心身症や心的外傷（トラウマ）の治療が増えてきており、看護師と連携してのみの治療方法から、近年では「臨床心理士」「ソーシャルワーカー」等の専門知識を持つスタッフと協力して治療を行う『チーム医療スタイル』が多くなっています。つまり、精神科医がチーム医療における診断・治療方針（薬物治療等）の決定を行う「チーム全体の調整役（コーディネーター）」の役割を担っています。

◎ 精神科とは …… 妄想や幻覚を特徴とした（妄想や幻覚だと当事者本人が判断できない）症状がある。
健康な人でも生涯において、約5.8%が精神科体験をしていると言われています。

精神科医は、こころの正常と異常の境目はハッキリとはしないため、人間そのものを見る柔軟な姿勢が特に求められています。こころの病気は社会的偏見を生みやすく、差別問題・人権問題に対しても敏感な感覚が必要となります。「精神の病」という大きな病魔に立ち向かうエキスパート（専門家）として、主に面接（面談）を通して『人間関係の改善』『社会適応能力の向上』等を図るための指示・助言を行うのが一般的な治療であります。

【精神科を受診する人の代表的な症状として】
○気分が落ち込む ○眠れない ○食欲がない ○不安が強い ○幻覚や幻聴がある

【身体異常も精神疾患が原因と考えられる可能性があります】※ 精神科の受診で改善に繋がる
○喉がつかえる ○動悸がする ○頭痛がする ○目眩がする ○食欲不振

この程度に達しないと受診してはいけない等という基準は全くありません!!

どのような症状であっても、説明ができない『辛さ』が続くようであれば迷わず・我慢せず・積極的な受診を検討して下さい!!

相談者のプライバシーに関することは必ず守ります

北山こころのクリニック

【場 所】 金沢市此花町3-2 ライブ1（金沢駅前第一ビル）2階

【相談日時】 毎月第2・4木曜日 …… 14時～18時

※ 必ず電話予約が必要

【電話番号】 076-233-8808

【相談料】 無料（但し、医師の診断により「医療行為を必要」とする場合には、承諾を得て「保険診療扱い」となり、相談者の負担になります。）

※ 必ず保険証提示が必要

【利用対象者】 本人・家族・職場（上司）等

【利用概要】 精神科医が医学的見地から相談に応じます。

なお、相談者のプライバシーは厳格に守られるシステムとなっております。



院長 北山 昌平

Point

金沢市のメンタルヘルス相談窓口紹介Vol.2 & 2020年度人事院勧告ポイント

2020年度人事院勧告について

人事院は10月28日、内閣及び国会に対し、帆年の官民較差に基づき、月例給を7年ぶりに据え置くよう報告しました。

10月6日に先行して出された一時金の勧告では、0.05月分のマイナスとなり、月例給も同様にマイナス勧告も予想されていましたが、民間給与実態調査の結果、官民較差は「ごく僅か」であったことから、7年ぶりの据え置きとなりました。

本年の月例給官民較差が、極めて小さく「給料表の改定なし」となった要因としては、先行した一時金勧告の考え方と同様に、本年4月時点の官民比較という制度の仕組みによるところが大きく、来年の勧告については、新型コロナウイルスによる経済の落ち込み等を踏まえれば、非常に厳しくなることが予想されます。

今後は、給与関係閣僚会議での議論を経て、国会に法案が提出されることとなりますが、勧告通り実施することとなれば、現時点では11月第2週を目途に閣議決定、冬季一時金の基準日前の11月下旬の成立に向けた日程が想定されます。

◎人事院勧告のポイント

重要!

☆ Point.1 … 月例給の改定は無し

民間給与との較差▲0.04%（▲164円）が極めて小さく、俸給表及び諸手当の適切な改定が困難であることから、月例給の改定は行わない。

☆ Point.2 … ボーナスの改定について

民間の支給割合（4.46月）との均衡を図るため引下げ

4.50月分（公務員の支給月数）→ 4.45月分に引下げ

〔一般の職員の場合：支給月数の考え方〕

	6 月 期	12 月 期
令和2年度〔期末手当〕	1.30月（支給済み）	1.25月（現行1.30月）
令和2年度〔勤勉手当〕	0.95月（支給済み）	0.95月（改定は無し）
令和3年度〔期末手当〕	1.275月	1.275月
令和3年度〔勤勉手当〕	0.95 月	0.95 月

〔再任用職員の場合：支給月数の考え方〕

	6 月 期	12 月 期
令和2年度〔期末手当〕	0.725月（支給済み）	0.725月（改定は無し）
令和2年度〔勤勉手当〕	0.425月（支給済み）	0.425月（改定は無し）
令和3年度〔期末手当〕	0.725月	0.725月
令和3年度〔勤勉手当〕	0.425月	0.425月

2020人事院勧告は、国家公務員のボーナス（期末・勤勉手当）について10年ぶりに▲マイナス改定（世界金融危機：リーマン・ショック後以来）を求める内容となりました。

人事院勧告を踏まえた各地の「人事委員会」による地方公務員の給与改定も、国が引下げとなったことは重要な『判断材料』となり、コロナ渦で奮闘する我々職員の大切な『生活の安定』に直結することであり、今後も勧告にとらわれず『現業職員の賃金水準改善』に向けた闘いを強化していきます。

自治労

市従労
NEWS

第143号
発行2020年11月6日
金沢市従労組 情報宣伝部