

これから社会で働くために

\\ 知っておくべき //

7



Seven rules that you should know

つのルール



今のアルバイトを辞めたいのに、代わりの人が入るまで辞めちゃダメって言われた…



毎日、深夜まで働かされてクタクタ。
残業代ももらえないし、休みも取れない。



上司から毎日大声で怒鳴られてばかり…
仕事に行くのが辛いよー！



落として割ったお皿の弁償として、
給料から差し引かれてる…



©Gunma pref. GUNMACHAN

それって、もしかして「ブラック企業・ブラックバイト」かも！？
就職する人も、アルバイトする人も、
こうしたトラブルに悩まされないために、中へ

GO!

① 働く条件



やっと就職決まったよ!でも、
どこで何時から働くのかな。

働く条件が書かれた労働条件通知書(雇用契約書の場合もあり)を確認したかな?正社員はもちろん、アルバイトももらえるよ。



それって何が書かれているの?

- ① 働く期間
- ② (一定期間だけ働く場合)契約更新の有無、契約更新の判断基準・更新上限の有無
- ③ 働く場所や仕事内容及びその変更範囲
- ④ 働く時間(○時～○時まで)
- ⑤ 残業があるかどうか
- ⑥ 休憩時間・休暇・休日
- ⑦ 給料の額・支払方法・給料の締日・支払日
- ⑧ 退職に関することなどが書いてあって「当社規定(就業規則)による」と書かれている場合もあるよ。

TOPICS

労働条件通知書について

実際の労働条件は、求人票の内容ではなく労働条件通知書の内容で確定します。トラブルに備えて、労働条件通知書を必ず確認し、大切に保管しておきましょう。

就業規則とは

上記の労働条件や職場でのルールなどが書かれたものです。常時10人以上の労働者を雇用している会社は、就業規則の作成と、それを働く人がいつでも見られるようにしておくことが義務づけられています。

不合理な待遇差の解消 (同一労働同一賃金)について

同一企業内において、正社員と短時間・有期雇用労働者との間で、不合理な待遇差を設けることが禁止されています。気になる場合は会社に聞いてみましょう。

② 働く時間 休む時間



- ① 働く時間について、決まりがあるの?
- ② 休憩は取れるの?



- ① 原則、休憩時間を除いて1日8時間、1週40時間を超えて労働させてはならないと決まっているよ。(法定労働時間)
- ② 1日の働く時間が
 - 6時間を超える場合、45分以上
 - 8時間を超える場合、60分以上の休憩時間が与えられるよ。



休日は自由に決められるの?



毎週少なくとも1日、あるいは4週間を通じて4日以上 of 休日を与えられるよ。(法定休日)
ただし、何曜日になるかは働く条件によって異なるよ。

TOPICS

年次有給休暇とは

一定の手当をもらえる休暇で、原則、労働者が会社に休む労働日を指定して取得します。6か月間勤務し全労働日の8割以上出勤していれば、誰でも取得できます。
※取得できる有給休暇が、年何日間付与されるかは、働く日数によって変わります。

長時間労働について

残業(時間外労働)や休日労働は、会社と働く人の代表で決まりを作ることになっています。長時間労働削減のため、ほとんどの業種で、残業は原則月45時間までとなっています。長時間労働が続く場合は、早めに相談機関へ相談しましょう。

③ 給料



給料はどうやって
もらえるのかな。



- ① 通貨で
- ② 直接働く人に
- ③ 全額を
- ④ 毎月1回以上
- ⑤ 一定の期日に支払われることになっているよ。(条件を満たせば本人名義の銀行口座へ振込も可能)

全額払いの例外として、税金(所得税・住民税)、雇用・健康・厚生年金保険料などを給料から差し引くことは認められていますが、これ以外は原則給料から一方的に差し引くことは認められていません。



残業した分も給料は
出るのかな。



会社は、残業(時間外労働)だけでなく、深夜や法定休日に働かせた場合、次の割増率をかけた手当(割増賃金)を支払うことになっているよ。

- ① 法定労働時間を超えて働く場合(時間外労働)
…25%以上
- ② 法定休日に働く場合(休日労働)
…35%以上
- ③ 午後10時～午前5時の間に働く場合(深夜労働)
…25%以上
- ④ 時間外労働が60時間を超える場合
…50%以上

TOPICS

最低賃金とは

都道府県ごとに決められている給料の最低額で、群馬県は時給1,063円です。
(令和8年3月1日から)

④ 仕事を辞めるとき (解雇・退職)



突然辞めさせられることも
あるの？



会社が働く人を辞めさせる場合、30日以上前に予告しなくてはならないよ。予告期間が短かったり、即日解雇する場合は解雇予告手当の支払が必要だよ。また、法律や就業規則で定められたルールを守らなければ解雇できないよ。



自分に合わない仕事だった
ら、いつでも辞めていいの？



労働条件通知書の内容と事実が異なるなら、いつでも辞めることができるよ。自分の都合で辞めたい場合、円満退職するためには、まずは会社のルール(就業規則)を確認したり、上司に相談した方がいいよ。それでも辞めさせてもらえないときは、退職届の提出など退職の申立てをすれば2週間で辞めることができるけど、アルバイトのように契約期間がある場合は、期間の途中で辞めるにはやむを得ない理由が必要だよ。

突然の退職で会社に損害を与えた場合は損害賠償を請求される場合があるため、注意が必要です。

⑤ 保険



求人情報に、「各種保険あり」
と書いてあるけど、これは何？



病気やケガ、失業(仕事を失うこと)、老後の生活などに備え、働く人の生活を保障するためのもので、労災保険、雇用保険、健康保険、厚生年金保険などがあるよ。

TOPICS

労災保険

仕事(通勤を含む)が原因で働く人がケガや病気になった場合に、保険給付を行う(主にお金を支給する)制度です。

雇用保険

働く人が仕事を失った(失業した)場合などに備えた保険です。1週間の所定労働時間が20時間以上あり、31日以上働き続ける見込みがある場合は必ず加入していなければならず、失業中などには給付が受けられます。

健康保険

働く人やその家族が仕事以外で病気、ケガ、出産、亡くなったときなどに必要な医療費や傷病手当金、出産手当金などの給付が受けられる保険です。

厚生年金保険

働く人自身が高齢となったり、病気やケガによって重い障害が残ってしまったり亡くなったりした場合に、働く人自身とその家族の生活の安定を図るために年金や一時金が支給される制度です。

⑥ 職場における ハラスメント(嫌がらせ)



勤務先でセクハラやパワハラを
受けたらどうしたらいいの？



法律で会社に対して、セクハラやパワハラ、妊娠・出産等に関するハラスメントを防止する義務が定められていて、令和8年10月からはカスハラも対象に加わるよ。一人で悩まず社内の相談窓口や、裏に記載されている相談窓口で相談しよう！働く前、就職活動中にセクハラを受けて困った場合でも相談できるよ。



ハラスメントを防止する義務って
どんなもの？

ハラスメントを許さない方針を会社として示したり、ハラスメントを受けた場合の相談窓口を設置することなどが義務になっているよ。勤務先のハラスメント対策がどうなっているか、確認してみよう。



⑦ 子育てや介護に備えた制度 ※育児休業及び介護休業は取得条件があります。

産前・産後休業

【取得できる期間】

産前6週間(双子以上の場合14週間)から産後8週間までの女性が取得できます。

育児休業

【取得できる期間】

原則として、子どもが1歳(保育園などに入所できない場合は最長2歳)になるまで、男性でも女性でも取得可能です。

介護休業

【取得できる期間】

対象家族1人につき3回を上限として、最長で通算93日まで一括して又は分割して取得できます。

※育児休業と介護休業について、夫婦同時に取得できます。また、どちらも賃金にかわる給付金が支給されます。

困ったときに相談しよう！ 【労働相談窓口等のご案内】

労働に関する問題でお困りの方のために、県内には国や県等の相談窓口が置かれています。専門の相談員が対応しますので、一人で悩まず気軽に相談してください。

県の窓口

●ぐんま県民労働相談センター

労働問題全般についての相談を受け付けています。

【フリーダイヤル】0120-54-6010

前橋市大手町1-1-1(県庁11階労働政策課内)

【相談時間】9:00～17:15(土日・祝日を除く)

●ジョブカフェぐんま

群馬県が運営する若者のための就職支援センターです。就職に役立つ情報の提供からカウンセリング、面接練習、職業紹介まで「仕事」探しをサポートします！

【TEL】027-330-4510

高崎市旭町34-5(高崎駅西口旭町ビル3F)

【利用/開館時間】

月・火・木・金・土 9:00～18:00

(祝日・年末年始を除く)



ジョブカフェぐんまホームページ
(GUN A GUN A 就職ナビ内)
<https://gungun-navi.pref.gunma.jp/>

●群馬県労働委員会

労働者と使用者の間に入り、中立な立場からトラブルの解決をサポートしています。

【TEL】027-226-2783

前橋市大手町1-1-1

(県庁26階労働委員会事務局)

【相談時間】8:30～17:15(土日・祝日を除く)

国の窓口

労働問題全般についての相談

●総合労働相談コーナー(群馬労働局、各労働基準監督署内)



https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren_shisetsu/soumu02.html

職場でのハラスメントの相談

●群馬労働局雇用環境・均等室

【TEL】027-896-4739 前橋市大手町2-3-1

【相談時間】8:30～17:15(土日・祝日を除く)

関連情報のご紹介

●確かめよう労働条件

(厚生労働省ホームページ)

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



●群馬労働局ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/home.html>



その他の窓口

労働問題全般についての相談

●総合労働相談所(群馬県社会保険労務士会)

【TEL】027-255-4864 前橋市元総社町528-9

【相談時間】10:00～15:00 ※事前予約:平日9:00～16:30
(相談日は毎週木曜日(原則月4回)予約時にお尋ねください)

●なんでも労働相談ホットライン(連合・連合群馬)

【フリーダイヤル】0120-154-052

前橋市野中町361-2 群馬県勤労福祉センター2階

【相談時間】9:30～17:30(土日・祝日を除く)

●働くものの相談センター(群馬県労働組合会議)

【フリーダイヤル】0120-378-060

【TEL】027-223-8787

前橋市本町3-9-10 群馬県労働組合会議内

【相談時間】13:00～17:00(土日・祝日を除く)

法制度や相談窓口の紹介・資力のない方の無料法律相談

●法テラス群馬(日本司法支援センター・群馬地方事務所)

【TEL】0570-078320

前橋市千代田町2-3-12 しのめ信用金庫前橋営業部ビル4F

【相談時間】9:00～17:00(土日・祝日を除く)

●法テラス・サポートダイヤル

【TEL】0570-078374

【相談時間】9:00～21:00(土日・祝日を除く)、9:00～17:00(土)



「闇バイト」はアルバイトではなく犯罪です。少しでも怪しいと思ったら、すぐに周りの人や警察に相談しましょう。



群馬県警察



【TEL】027-243-0110
<https://www.police.pref.gunma.jp/673218.html>