

◆働くときの心構え、チェックリスト

1. 心構え

- (1) 会社のいうことが全てではない！
- (2) 諦めない！自分を責めない！
- (3) 証拠と記録を残す
- (4) 調べる・実践する
- (5) 専門家に相談する

2. 何かあったらメモ・録音！

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	メモ・録音	何かあったときに有効なのは、メモを残すことです。チャンスがあればスマートフォン等で録音しておきましょう。それが自分の身を守ることにつながります。

3. 働き始めるとき（労働条件を確認しよう）

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	求人票	求人票の内容は、実際の労働条件にも関わってきます。入社後も大切に保管しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	雇用契約書	契約内容が記載された書面です。 会社には、労働条件を記載した書面を労働者に交付する義務があります。書面の交付を求めましょう（あやふやにしておくと、後で揉めることになります）。
<input type="checkbox"/>	就業規則	会社のルールを定めたものです。 会社は、1つの事業場で10名以上の労働者を雇用する場合は、事業場ごとに就業規則を作成することが義務付けられています。作成された就業規則は労働者に周知しなければなりません。働き方に深く関わるものです。内容を確認しておきましょう。

4. 働き始めたら

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	給与明細	給与明細を渡してもらおうようにしましょう。労働時間が何時間だったのか、残業代が適切に支払われているかなど、様々なことが確認できます。
<input type="checkbox"/>	勤務時間の記録	タイムカードがない場合には、労働時間に関する何らかの証拠を残しておきましょう。業務メール、シフト表、業務日報、パソコンのログ記録も証拠になります。最終手段としては、メモを残すのが有効です。メモを残す際には、必ず、始まりの時刻と終わりの時刻、仕事の内容を記載するようにしましょう。

5. 問題が発生したときに残しておくもの

(1) パワハラ、セクハラ

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	メモ、録音	すぐにメモをしましょう。「いつ」「どこで」「誰が」「何をし」「どのように感じたか」を具体的にメモしておきましょう。チャンスがあればスマートフォン等で録音するのも有効です。

(2) 罰金

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	領収証	罰金を支払われた場合や、自社の商品を購入させられた場合には、必ず発行してもらおうようにしましょう。

(3) 解雇

	記録・証拠	コメント
<input type="checkbox"/>	解雇理由明示書	会社は、労働者が解雇理由の開示を求めた場合には、書面でこれを明らかにする義務があります。必ず理由の開示を求めようようにしましょう。

◆困った時の相談先

1. 弁護士

相談先	コメント	電話番号
大阪弁護士会 総合法律相談センター	大阪弁護士会の相談予約窓口です（初回 30 分相談無料）。	予約 06-6364-1248 （相談） 平日 9:00～20:00 土曜日 10:00～15:30
日本労働弁護団	労働者側の労働事件を専門的に取り扱っている弁護士の団体です。定期的に無料の相談ホットラインを実施しています。	（ホットライン） 月・火・木曜日 15～18 時 03-3251-5363 03- 3251-5364 土曜日 13～16 時 03-3251-5363
大阪労働者弁護団	労働者側の労働事件を取り扱っている弁護士の団体です。	（ホットライン） 火曜日 18～20 時 06-6364-8620
民主法律協会	関西地方において、労働者側の労働事件を取り扱っている弁護士や労働組合などの団体です。	（ホットライン） 金曜日 18～20 時 06-6361-8624

2. ユニオン（労働組合）

相談先	コメント	連絡先
関西学生アルバイトユニオン	学生のアルバイトの労働相談を受け付けている関西のユニオンです。	HP の相談フォームから
「なんでも相談ダイヤル」（連合）	ユニオンの全国中央組織「連合」の相談ダイヤルです。	0120-154-052

「労働相談ホットライン」(全労連)	ユニオンの全国中央組織「全労連」の相談ホットラインです。	0120-378-060
-------------------	------------------------------	--------------

3. NPO など

相談先	コメント	連絡先
NPO 法人労働相談センター	労働問題に関する相談を無料で受け付けている NPO です。	03-3604-1294
NPO 法人 POSSE	労働相談・生活相談・奨学金に関する相談を無料で受け付けています。	03-6699-9359

4. 行政機関

相談先	コメント	連絡先
大阪労働局労働相談コーナー	大阪労働局の無料労働相談です。	06-7660-0072 フリーダイヤル (府内の固定電話のみ通話可) 0120-939-009
労働基準監督署	会社の所在地を管轄する労働基準監督署を調べよう。	
大阪府総合労働事務所 南大阪センター	大阪府の無料労働相談です。	(相談課) 06-6946-2600 (南大阪地域労政課) 072-273-6100