# 働くときの心構え、チェックリスト

## 心構え

### 会社のいうことが全てではない！

### 諦めない！自分を責めない！

### 証拠と記録を残す

### 調べる・実践する

### 専門家に相談する

## 何かあったらメモ・録音！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 記録・証拠 | コメント |
| □ | 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。 |

## 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 |
| □ | 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。 |
| □ | 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）。 |
| □ | 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。 |

## 働き始めたら

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 記録・証拠 | コメント |
| □ | 給与明細 | 給与明細を渡してもら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。 |
| □ | 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。 |

## 問題が発生したときに残しておくもの

### パワハラ、セクハラ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 記録・証拠 | コメント |
| □ | メモ、録音 | すぐにメモをしましょう。「いつ」「どこで」「誰が」「何をして」「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。 |

### 罰金

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 記録・証拠 | コメント |
| □ | 領収証 | 罰金を支払わされた場合や、自社の商品を購入させられた場合には、必ず発行してもらうようにしましょう。 |

### 解雇

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 記録・証拠 | コメント |
| □ | 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るようにしましょう。 |

# 困った時の相談先

## 弁護士

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **相談先** | **コメント** | **電話番号** |
| **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** |

## ****労働組合（ユニオン）****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **相談先** | **コメント** | **連絡先** |
| **「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** |

## ****行政****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **相談先** | **コメント** | **連絡先** |
| **東京都労働相談情報センター（飯田橋、大崎、池袋、亀戸、国分寺、八王子）** | **東京都の無料労働相談です。** | **ウェブサイトを確認。** |
| **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る。** | **ウェブサイトを確認。** |