

東京都労働相談情報センター

賃金不払いや解雇など、労働問題全般に関するご相談に応じています。相談無料。秘密厳守。

●電話相談(随時)

東京都ろうどう110番

0570-00-6110

月～金曜日：午前9時～午後8時
(祝日及び12月29日～1月3日を除く。)
土曜日：午前9時～午後5時
(祝日及び12月28日～1月4日を除く。)

●来所相談(予約制)

担当区域に応じて、各事務所が月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで実施しています。
(祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

窓口	所在地	来所予約電話	担当区域	夜間
労働相談情報センター(飯田橋)	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階	(3265)6110	千代田区、中央区、新宿区、 渋谷区、中野区、杉並区、島しょ	月曜日 金曜日
大崎事務所	品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー2階	(3495)6110	港区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区	火曜日
池袋事務所	豊島区東池袋4-23-9	(5954)6110	文京区、豊島区、北区、荒川区、 板橋区、練馬区	木曜日
亀戸事務所	江東区亀戸2-19-1 カメラアプラザ7階	(3637)6110	台東区、墨田区、江東区、足立区、 葛飾区、江戸川区	火曜日
国分寺事務所	国分寺市南町3-22-10	042(321)6110	立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、 昭島市、小金井市、小平市、東村山市、 国分寺市、国立市、福生市、東大和市、 清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、 あきる野市、西東京市、西多摩郡	月曜日
八王子事務所	八王子市明神町3-5-1	042(645)6110	八王子市、府中市、調布市、町田市、 日野市、狛江市、多摩市、稲城市	水曜日

●夜間来所相談(予約制)

各事務所が担当曜日に午後8時まで実施しています。
(祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

●英語・中国語での相談も受け付けます。

労働相談情報センターでは、外国人労働相談員(通訳)を配置しており、英語・中国語による相談も受け付けています。相談日、相談時間などは下記のとおりです。

言語	事務所	曜日	相談時間	電話番号
英語	飯田橋	月～金	午後 2時～4時	(3265)6110
	大崎	火		(3495)6110
	国分寺	木		042(321)6110
中国語	飯田橋	火～木		(3265)6110

●土曜来所相談(予約制)

飯田橋で午前9時～午後5時まで実施しています。
(祝日及び12月28日～1月4日を除く。)

アニメで学ぶ 知らないと損する労働法VI 新入社員萌の働き方改革ってなに?



労働相談情報センター 動画

東京都産業労働局雇用就業部ホームページもご覧ください。

「TOKYO はたらくネット」<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>
セミナー情報、資料情報、雇用就業情報、調査・統計情報など、随時更新しています。



公正な採用選考のために

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。
詳しくはTOKYO はたらくネットをご覧ください。

大学生・短大生・専門学生の皆さんへ

アルバイトを始める前に



大学、短大、専門学校などに入学した
みなさんがアルバイトをするうえで、
特に気を付けてほしい点をまとめました。

自分の仕事に責任を持ち、
学業とうまく両立しながらアルバイトをしましょう。

労働条件通知書や雇用契約書はきちんと保管しましょう



雇い主には、人を雇い入れるときに、賃金（給料）、労働時間・休日などの労働条件を書面で明示することが法律で義務付けられています。また、労働者が希望し、出力して書面を作成できる場合に限り、雇い主は FAX や電子メール、SNS でも明示することができます。

働き始めるときに渡される労働条件通知書や雇用契約書などには、働く上で重要な情報が書かれていますので、必ず保管しておきましょう。労働条件が書面になっていないと、その内容について雇い主とあなたとの間で言い分が違ったときに、あなたの言い分が正しいという証明が難しくなってしまう、トラブルや泣き寝入りの原因となります。

無理なシフトや長時間労働で困ったら

大学・学校の授業・試験・行事、就職活動など、学生としての生活とアルバイトが両立できるように、無理なシフトは入れないようにしましょう。

事前に決めたシフトの急な変更や、あなたの都合を無視したシフトを要請された場合には、はっきり断ることも大切です。試験や就職活動で、やむを得ない予定が入ることもあります。諦めずに店長などの責任者に相談してみましょう。

労働基準法は、原則として 1日 8 時間・週 40 時間が上限（法定労働時間）となっています。また、時間外労働の上限は原則として月 45 時間・年 360 時間となっています。（※雇い主が労働基準法で定められた手続を取っている場合などの例外があります。）



決められた時間を超えて働いたとき

労働契約で決められた時間を超えて働いた場合には、その時間を超えて働いた分の給料を請求できます。

また、法定労働時間を超えたり、深夜に働いたりしたときは、通常の給料額を割増ししなければならないことが法律で決まっています。

実際に働いた時間を明らかにできるように、働き始めた時間と仕事を終えた時間を、手帳にメモするなど記録しておくといいでしょ。



給与明細をしっかりと確認しましょう

給料明細をもらったら、働いた時間分の給料がきちんと支払われているか確認して、明細を保管しておきましょう。

税金などの例外を除き、事務手数料、研修費用、制服代などの名目で、雇い主が一方的に給料から差し引くことはできません。また、飲食店で働いていてうっかり皿を割ってしまったというときにも、工作中的の軽度のミスについては、一般的に会社はそのリスクを負担すべきと考えられることから、雇い主は、損害額を一方的にあなたの給料から差し引くことはできません。

また、給料の額については、アルバイトであっても最低賃金が適用されます。令和3年10月から、東京都の最低賃金は、1時間あたり1,041円です。



アルバイトを辞めたいとき

アルバイトでは、例えば「3か月契約」のように、労働契約の期間が決められていることが多くなっています。労働契約は、働く人と雇う人との間の約束ですから、契約期間の途中で自分勝手に辞めることはできません。ただし、法律では、勤務を続けることができないやむを得ない理由がある場合に辞めることができるとされています。一方、契約期間が満了するときに新たな契約を更新しなければ、問題なく辞めることができます。

また、契約期間が決まっていない契約のときには、法律で、2週間前までに退職を申し出れば辞めることができるとされています。



休憩時間はきちんと取りましょう

雇い主は、あなたの労働時間が 1日あたり 6 時間を超えたら 45 分以上、8 時間を超えたら 60 分以上の休憩を、労働時間の途中に与えなければなりません。休憩時間なのに実際には仕事をしたのであれば、その時間についても給料の支払を請求することができます。



アルバイトでも有給休暇はあります

アルバイトでも、6か月継続して働いて、労働契約で決められた労働日の8割以上出勤していれば、有給休暇（給料がもらえる休み）を取ることができます。有給休暇の日数は、1週間の労働時間などを基準にして、法律で最低の日数が決められています。また、有給休暇が、年10日以上付与される労働者については、年5日は雇い主が時季を定めて有給休暇を取得させることを義務付けています。



仕事中や通勤途中にけがをしたとき

仕事中や通勤中にけがなどをしたときには、一定の要件を満たせば労災保険から治療費などの給付を受けることができます。

アルバイトをしていて困ったり不安なことがあったりしたら

東京都労働相談情報センター
0570-00-6110へ
相談しましょう!

詳しい連絡先は裏面です。➡