

3 関係機関のご案内

(1) 東京都労働相談情報センター

労働相談情報センターでは、労働法や労働問題に関するセミナーや、労働資料の提供等を行っています。

また、男女雇用機会均等法、労働施策総合推進法、育児・介護休業法、解雇など労働者や事業主から寄せられる労働相談全般に関する相談に応じています。

◆電話相談

東京都ろうどう110番

ろうどう110番
電話 0570(00)6110

月～金：9時～20時
土： 9時～17時

※祝日及び12月29日～1月3日は実施していません。

※土曜日の相談は、祝日及び12月28日～1月4日は実施していません。

◆LINE相談（通話料金はかかりません）

○アカウント名

東京都労働相談情報センター

○LINE ID

@tokyo-rodo-sodan

月～金曜日 午前9時～午後8時

（祝日及び12月29日～1月3日は除く）



LINE

@tokyo-rodo-sodan

◆来所相談（事前予約制）

○担当区域に応じて、各事務所が、月～金曜日の9時～17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）。

○夜間相談（20時まで）は、各事務所が担当曜日(P.111参照)に実施しています。

○土曜日の相談は、飯田橋（毎週）と多摩（第1・3土のみ）で9時～17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）

○来所相談は、予約制になります。ご相談にあたっては、会社所在地を担当する事務所をご利用ください（電話番号はP.111の各所来所相談予約電話を参照）。

◆オンライン相談（事前予約制）

オンライン相談（Zoom）を実施しています。

「TOKYO はたらくネット」内の専用予約ホームページからお申し込みください。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/online-soudan/index.html>

・オンライン相談に関する問合せ：042-595-8293（多摩事務所）



◆心の健康相談（事前予約制）

カウンセラーが職場における心の悩みに関する相談を受け付けています。ご利用を希望される方は、事前予約が必要です。各事務所にお申し込みください。

事 務 所	曜 日	相談時間	電 話 番 号
労働相談情報センター 飯田橋	第1～第4火曜日 第1～第4水曜日	午後2時 ～5時	03 (3265) 6110
大 崎	第1・第3水曜日 第2・第4金曜日		03 (3495) 6110
池 袋	第2・第4水曜日		03 (5954) 6110
亀 戸	第2・第4木曜日		03 (3637) 6110
多 摩	第2・第4火曜日 第1～第4金曜日		042 (595) 8004
青 山 (はたらく女性スクエア)	第2水曜日・ 第4木曜日		03 (6803) 8908

◆弁護士相談（事前予約制）

労働相談情報センターでは、弁護士が労働問題に係る高度な法律解釈や判例等の相談（裁判所で係争中の案件等を除く）に応じています。弁護士労働相談は、1人1回限りで30分までとなります。ご利用を希望される方は、事前に予約が必要です。

	実施曜日	相談時間	予約電話番号
労働相談情報センター 飯田橋	月・木・金曜日	午後2時～午後4時	03-3265-6110
多摩事務所	第2・第4水曜日		042-595-8004

◆チャットボット

よくある労働問題についての基本的な知識をチャットボットで簡単に確認することができます。

「TOKYOはたらくネット」のリンクから利用できます。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/index.html>



◆労働セミナー

職場におけるハラスメントなど、労働問題に関する様々な内容のセミナーを実施しています。詳しくは各事務所にお問合せください。

窓 口	所 在 地	セミナー等 問い合わせ電話	来所相談予約電話	担 当 地 域	夜間
労働相談 情報 センター (飯田橋)	〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階	03(5211)2209	03(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 金曜
大 崎 事務所	〒141-0032 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	03(3495)4872	03(3495)6110	港区、品川区、 目黒区、大田区、 世田谷区	火曜
池 袋 事務所	〒170-0013 豊島区東池袋4-23-9	03(5954)6501	03(5954)6110	文京区、豊島区、 北区、荒川区、 板橋区、練馬区	木曜
亀 戸 事務所	〒136-0071 江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ7階	03(3682)6321	03(3637)6110	台東区、墨田区、 江東区、足立区、 葛飾区、江戸川区	火曜
多 摩 事務所	〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 6F	042(595)8705	042(595)8004	多摩地域の市町村全域 八王子市、立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、昭島市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡	月曜 水曜
青 山 事務所 (はたらく 女性クエア)	〒150-0001 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山地下1階 EAST-A2	03(6427)7253	03(6803)8941		水曜

◆ビデオソフト（DVD等）の貸出

労働相談情報センターでは、職場におけるハラスメントや雇用管理問題などに関するビデオソフト（DVD等）を各事務所に貸し出しています。社内研修や学習会等の際に是非ご活用ください。詳しくは各事務所にお問合せください。（青山事務所を除く）

◆e-ラーニング

ウェブ上で労働に関する様々な知識が身につくe-ラーニングを実施しています。労働法や派遣・パート、メンタルヘルス等について学ぶことができます。

○気軽に学べるウェブ労働法クイズ 「チャレンジ！労働法」

<https://roudouho.metro.tokyo.lg.jp/>

○事業者向けパート社員活用のための 「パート労働ナビゲーション」

<https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/part/>

○労働者派遣に役立つ基礎知識が学べる 「労働者派遣講座」

<https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/haken/>

○メンタルヘルスケアの方法を気軽に学べる 「働くあなたのメンタルヘルス」

<https://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>

○労働法を気軽に学べる動画 「知らないと損する労働法」

<https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/douga>

(2) 国関係機関

◆東京労働局雇用環境・均等部

厚生労働省の地方出先機関として、以下の相談等に対応しています。

- 働き方・休み方（働き方改革）に関する相談
- 職場における男女の均等な取扱いに関する相談
- 妊娠・出産、育児休業等を理由とする不利益取扱いに関する相談
- 職場におけるセクシュアルハラスメント、妊娠・出産、育児休業等に関するハラスメント、パワーハラスメント対策に関する相談
- 母性健康管理、育児・介護休業等に関する相談
- パートタイム・有期雇用労働法に関する相談 等

これらに関するお問合せ、ご相談はこちらへお願いします。

【所在地】千代田区九段南1-2-1 九段第3合同庁舎14階

【電 話】03（3512）1611

◆21世紀職業財団

21世紀職業財団は、多様性を尊重し、あらゆる人がその能力を十分に発揮しながら健やかに働ける環境を目指す働き方改革を提案、支援する事業を展開しています。セミナー講師派遣依頼等、各種サービスについては、こちらへお問い合わせください。

【所在地】文京区本郷1-33-13 春日町ビル3階

【電 話】03（5844）1660

【H P】<https://www.jiwe.or.jp>

