

東京都労働相談情報センター

賃金不払や解雇など、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。)
東京都 LINE 電話労働相談	LINE コール（音声通話機能） を活用した電話相談を実施して います。	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。)



LINE 電話
労働相談は
こちらから



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	担当区域等	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	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	03-3495-6110	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	03-5954-6110	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	03-3637-6110	台東区、墨田区、江東区、 足立区、葛飾区、江戸川区	火曜日
多摩事務所	立川市柴崎町 3-9-2 6 階	042-595-8004	多摩エリア全域	月曜日・水曜日
青山事務所 (はたらく女性 スクエア)	渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山地下 1 階 EAST - A2	03-6803-8941 (総合相談)	詳細は 「はたらく女性スクエア」 ホームページへ https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/	水曜日

■ 夜間来所相談（予約制）、土曜来所相談（予約制）

事務所によって実施日程が異なります。
詳細は「TOKYO はたらくネット」をご覧ください。

■ 労働問題に関するチャットボット

「TOKYO はたらくネット」内のリンクから労働問題の普及啓発等を目的とした
チャットボットをご利用いただけます。

■ 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。

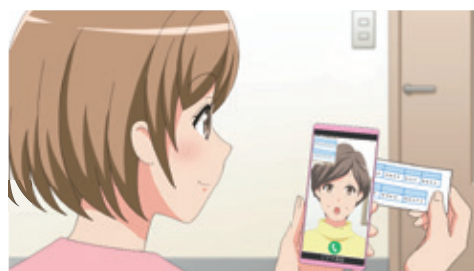
言語	事務所	曜日	相談時間	電話番号
英語	飯田橋	月～金	午後 2～4 時	03-3265-6110
	大崎	火		03-3495-6110
	多摩	木		042-595-8004
中国語	飯田橋	火～木		03-3265-6110

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。



アニメで学ぶ 知らないで損する労働法Ⅶ
新入社員萌の働き方改革ってなに？



知らないで損する労働法

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
アルバイトをする上で、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。



～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。



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和7年9月発行

東京都産業労働局

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。（労働者が希望し、出力して書面を作成できる場合に限り、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。「言った、言わない」のトラブルを防ぐためにも、しっかりと内容を確認し、必ず保管しておきましょう。



無理なシフトで困ったら

学校の授業や試験、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、シフトの入れすぎには注意しましょう。

また、店側に勝手にシフトを変更されたり、あなたの都合を無視したシフトを組まれた場合には、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ると思いますので、店長などの責任者としっかり話し合いましょう。



労働時間とは

労働時間とは、雇い主の指揮命令の下に置かれている時間をいいます。実際に作業している時間だけではなく、指示があった際対応できるよう待機している時間や、仕事をするための準備時間も労働時間とみなされます（例：電話当番として待機している時間、作業前のミーティングや引継の時間、作業服の着用が義務付けられている場合の着替えの時間）。また、労働時間の上限は1日8時間・週40時間と定められています（法定労働時間）。職場において、仕事の準備作業が労働時間に含まれていないなどの問題がある場合は、一度相談をしてみましょう（裏面参照）。



休憩時間はきちんと取りましょう

雇い主は、労働時間が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。休憩時間にもかかわらず実際には仕事をしているのであれば、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、法律で最低日数が決められています。（例：週に3回のシフトで働いた場合、6か月勤務で5日の有給休暇が付与されます。）



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、1日の労働時間が8時間を超えたり、夜10時以降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記録しておくといでしょう。



給料明細をしっかりと確認しましょう



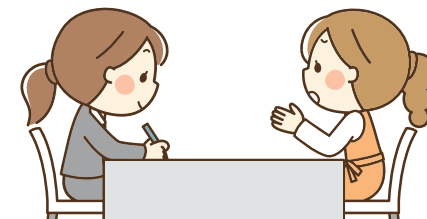
給料明細をもらったら、働いた時間分の給料がきちんと支払われているか確認して、明細を保管しておきましょう。税金などの例外を除き、雇い主が事務手数料、研修費用、制服代などの名目で、一方的に給料から差し引くことはできません。また、飲食店で働いていてうっかり皿を割ってしまったというような軽度のミスについては、一般的に会社がそのリスクを負担すべきと考えられます。雇い主が、損害賠償などと称して「罰金」を科すことも労働基準法により制約されます。また、給料の額については、アルバイトであっても最低賃金が適用されます。令和7年10月から、東京都の最低賃金は1時間当たり1,226円です。（令和7年10月3日発効）

アルバイトを辞めたいとき

契約期間が決まっていない契約のときには、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法律で決まっています。

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あります。労働契約は、働く人と雇う人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は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。



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。



※「闇バイト」は犯罪です！

いわゆる「闇バイト」とは、SNSやインターネットで「簡単・高収入」などの甘い言葉を用いた犯罪実行者の募集であり、バイトではなく「犯罪」です。絶対に関わってはいけません。少しでも怪しいと思ったら、一人で決めず、家族や友人等、周囲の人に相談しましょう。「特殊詐欺加害防止特設サイト」<https://www.kagaiboushi.metro.tokyo.lg.jp/>



アルバイトをしていて困ったことや不安なことがあれば
東京都労働相談情報センターへ相談しましょう！

詳しい連絡先は
裏面です。