第1章

はたらくあなたへ

第1章 はたらくあなたへ

1 相談したい

東京都労働相談情報センター

東京都労働相談情報センターは、働く方や事業主の方を対象に、労働問題や雇用環境整備について幅広く相談をお受けするほか、労働に関する調査、各種セミナーの実施、資料の提供等労働に関する情報発信もしています。

また、職員やアドバイザーが事業所に直接伺い、情報の提供や助言等を実施しています。

問合せ先

労働相談情報センター及び各事務所 （☎→p88）

※お勤め先を担当している地域の事務所をご利用ください。

労働相談

「解雇された」、「賃金を支払ってもらえない」、「労働組合について知りたい」等労働問題全般に関する相談窓口です。

電話相談

東京都ろうどう110番（ろうどう110番） ☎ 0570（00）6110

月曜日～金曜日　午前９時～午後８時（終了時間）

土曜日　午前９時～午後５時（終了時間）

※祝日及び12月29日～1月3日を除く。

土曜日は祝日及び12月28日～1月4日を除く。

LINE 電話相談

LINEの通話機能を利用した電話相談（通話料はかかりません）を実施しています。LINEの公式アカウントIDは@tokyo-rodo-sodanです。

来所相談（予約制）

受付時間　月曜日～金曜日　午前９時～午後５時（終了時間）　※祝日及び12月29日～1月3日を除く。

※平日の午後５時以降（午後８時まで）は、飯田橋（月曜日・金曜日）、大崎（火曜日）、池袋（木曜日）、亀戸（火曜日）、多摩（月曜日･水曜日）、青山（水曜日）で相談をお受けします。

※土曜日（午前９時～午後５時（終了時間））は、飯田橋（毎週）、多摩（第１･第３土曜）で相談をお受けします。（祝日及び12月28日～1月4日を除く。）

※来所相談を希望される方は、事前の予約が必要です。

※手話による相談を希望される方は、事前の予約が必要です。

オンライン相談等

オンライン相談、テレビ会議専用端末を用いた遠隔相談を実施しております。

あっせん

労使間での自主的な問題解決が困難な場合は、労働相談情報センターの判断と労使双方の了解のもとで問題解決の支援「あっせん」を行います。

問合せ先

労働相談情報センター及び各事務所 （☎→p88）

外国人労働相談

英語・中国語での労働相談

東京都労働相談情報センターでは、外国人の方からのご相談に対応するため、通訳を配置し、英語・中国語でのご相談をお受けしています。

相談日時

	英　語	中国語	相談時間
飯田橋	月～金	火･水･木	午後２時から午後４時まで
大崎	火	—	
多摩	木	—	

（要事前申込み）

問合せ先

労働相談情報センター及び各事務所 （☎→p88）

心の健康相談（職場におけるメンタルヘルス相談）

「職場の人間関係がうまくいかない」、「仕事が合わず悩んでいる」等様々なストレスでお悩みの方にカウンセラーによる相談を行っています（予約制）。

相談日時

事務所	曜　日	相談時間
飯田橋	第１～第４火曜日　第１～第４水曜日	午後２時から午後５時まで
大崎	第１・第３水曜日　第２・第４金曜日	
池袋	第２・第４水曜日	
亀戸	第２・第４木曜日	
多摩	第2～第4金曜日　第1･第2･第4火曜日	
青山	第１木曜日・第３火曜日	

問合せ先

労働相談情報センター及び各事務所 （☎→p88）

弁護士労働相談・フリーランス弁護士相談

労働に関する高度な法律解釈、判例紹介、各種紛争解決制度の利用手続、フリーランスの就業環境の整備等に関する相談を弁護士が直接お受けします（事前予約制、原則１人30分、１回限り）。

弁護士労働相談

◆労働相談情報センターにて実施

相 談 日　月・木・金曜日

開設時間　午後２時～午後４時

◆多摩事務所にて実施

相 談 日　第２・第４水曜日

開設時間　午後２時～午後４時

フリーランス弁護士相談

◆労働相談情報センターにて実施

相 談 日　水・金曜日

開設時間　午前９時30分～午前11時30分

問合せ先

労働相談情報センター　☎03（3265）6110

多摩事務所　☎042（595）8004

労働相談事業についての詳細は、ホームページ「TOKYOはたらくネット」 https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/index.html をご覧ください。

働く女性の総合相談窓口（はたらく女性スクエア）

女性管理職（大企業を含む）や女性従業員を対象に、キャリア相談、社外メンター相談、多様な働き方相談、女性の健康課題相談、労働相談をオンライン・対面・電話（キャリア相談、労働相談のみ）にてお受けしています。（事前予約制）

◆キャリア相談・社外メンター相談・多様な働き方相談　相談日　月曜日から土曜日、午前９時～午後８時（終了時間）

◆女性の健康課題相談

相談日　週１回水曜日（原則）午後１時～午後８時（終了時間）　※祝日及び 12 月 29 日～１月３日を除く。

◆労働相談

相談日　月曜日～金曜日、午前９時から午後５時（終了時間）水曜日のみ午後８時まで

※祝日及び 12 月 29 日～１月３日を除く。

問合せ先　はたらく女性スクエア（労働相談情報センター青山事務所）　☎ 03（6803）8941

はたらく女性スクエアについての詳細はホームページ
https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/　をご覧ください。

カスタマーハラスメントに関する相談（東京都カスタマーハラスメント総合相談窓口）

カスタマーハラスメントに関する問い合わせについて、労務管理やメンタルケア、消費者保護等に関する経験が豊富な専門相談員が対応します。（無料・匿名相談可）

◆電話相談　☎ 0120-182-276　月曜日～金曜日　午前９時～午後５時

※祝日及び 12 月 29 日～１月３日を除く。

◆ WEB 相談　WEB 相談フォーム（ホームページに掲載）より受付

問合せ先　産業労働局雇用就業部労働環境課　☎ 03（6420）0862

東京都カスタマーハラスメント総合相談窓口に関する詳細は、ホームページ「カスタマーハラスメント防止対策推進事業」https://www.customer-harassment-taisaku.metro.tokyo.lg.jp/ をご覧ください。

2　労働関係の情報について知りたい

労働セミナー

労働法や労働問題に関するセミナーです。

個別課題セミナー

労働法や労働問題の現状に関する知識や情報について提供し、分かりやすく解説します。

男女雇用平等セミナー

男女労働者の両立支援、企業の女性活用、改正均等法、ポジティブ・アクション等について解説します。

労働法等周知セミナー

労働契約、賃金、労働時間等のきまりについて、基礎を分かりやすく解説します。

東京労働大学講座　多摩労働カレッジ

労働法、労働経済、労使関係、労務管理等について体系的に解説します（有料）。

チャレンジ！ 労働法 ～ミー猫とつばさのまなびネット～

クイズで楽しく労働法の基礎を学べるウェブサイトです。
https://roudouho.metro.tokyo.lg.jp/

パート労働ナビゲーション

パート社員活用の現状や基礎知識・事例等を解説したウェブサイトです。
https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/part/

労働者派遣講座

派遣元事業主及び派遣先事業主の方が労働者派遣に関する法令等の知識を学べるウェブサイトです。
https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/haken/

知らないと損する労働法

労働法を気軽に学べる動画を配信しているウェブサイトです。
https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/douga/

セミナーの日程や内容等、詳しくは、東京都労働相談情報センター及び各事務所（☎→p88）へお問合せください。
ホームページ「TOKYOはたらくネット」https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/　からもセミナー案内をご覧いただけます。

出張労働教育

労働法・労働問題等に関する企業の研修会、労働組合の学習会等に講師を派遣・紹介しています。

問合せ先　労働相談情報センター及び各事務所（青山を除く）（☎→p88）

労働資料センター

主として労働に関する調査・統計・白書・判例等を所蔵し、閲覧及び貸出を行っています。

ホームページ「TOKYO はたらくネット」の東京都労働資料センターのページ https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/madoguchi/siryo/index.html からも「労働資料センター」の図書検索ができます。

問合せ先　労働資料センター（東京都労働相談情報センター）　☎ 03（5215）5857

働くあなたのメンタルヘルス

近年、働く人の心の健康に関する相談が多く寄せられています。メンタルヘルスに関する情報をわかりやすくまとめ、提供しています。

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

職場のメンタルヘルス（e-ラーニング）

働く方や企業の担当者の方等が、職場や自宅のパソコンからメンタルヘルスケアの方法を気軽に学べるウェブサイトです。

https://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.lg.jp/mental/index.html

問合せ先
労働相談情報センター事業普及課
☎ 03（5211）2209

労政会館

労使の会議・集会等に会議室をご利用いただけます。
（→p80）

問合せ先
南部労政会館　品川区大崎1-11-1
ゲートシティ大崎ウエストタワー2F
☎ 03（3495）4915

研修用ビデオソフト貸出し

社内研修、学習会用のビデオソフトを貸し出しています。

ホームページ「TOKYOはたらくネット」https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/kasidasi/video/ からビデオソフトの一覧がご覧いただけます。

（主なテーマ）
人事労務、ハラスメント、安全衛生・健康管理、コンプライアンス・危機管理、ビジネスマナー・接遇、公正採用・人権啓発　等

問合せ先　労働相談情報センター及び各事務所（青山を除く）（☎→p88）

いわゆる「年収の壁」に関する普及啓発動画

「年収の壁」等の正確な理解を促進するとともに、ライフ・キャリアを検討するきっかけを提供する動画を発信しています。

https://tokyo-life-career.metro.tokyo.lg.jp/

問合せ先　産業労働局総務部企画調整課　☎03（5388）3608

ライフ×キャリアシミュレーター「イフキャリ」

ライフイベントや働き方の変更による生涯収支への影響を簡単に試算できるツールを提供しています。

https://lifecareerplansim.metro.tokyo.lg.jp/

問合せ先　産業労働局総務部企画調整課　☎03（5388）3608

東京都職域健康促進サポート事業

都内の中小企業等を対象に、企業の「健康経営」の取組促進のため、健康づくり、がん対策、肝炎対策及び感染症対策に関する普及啓発と、従業員の健康に配慮した経営の実施に向けた具体的な取組の支援を行います。

問合せ先　（申し込みについて）東京商工会議所　ビジネス交流部　☎03（3283）7670
（制度について）　保健医療局保健政策部健康推進課　☎03（5320）4356

3　融資、共済制度を活用したい

中小企業従業員生活資金融資

都内に在住又は在勤の中小企業従業員の方に、個人融資、子育て・介護支援融資を行っています。

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">個　人　融　資
（さわやか）</th><th>個　人　融　資
（まなび）</th><th>子育て・介護支援融資
（すくすく・ささえ）</th></tr>
<tr><td>ご利用
いただける方
※正規・非正規雇用の方を問わずご利用いただけます。</td><td colspan="2">お勤め先の会社等が下表のいずれかに該当している方
<table><tr><th>会社等の業種</th><th>資本金・出資金又は従業員数</th></tr><tr><td>小　売　業</td><td>５千万円以下　又は　50人以下</td></tr><tr><td>サービス業</td><td>５千万円以下　又は　100人以下</td></tr><tr><td>卸　売　業</td><td>１億円以下　又は　100人以下</td></tr><tr><td>上記以外の業種</td><td>３億円以下　又は　500人以下</td></tr></table>・現在の勤務先に6か月以上勤務し、現住所に3か月以上居住している方であって、勤務先又は住所が都内にある方
・年間収入（税込）が800万円以下の方
・住民税を滞納していない方</td><td colspan="2">お勤め先の会社等が下表のいずれかに該当している方
<table><tr><th>会社等の業種</th><th>資本金・出資金又は従業員数</th></tr><tr><td>小　売　業</td><td>５千万円以下　又は　50人以下</td></tr><tr><td>サービス業</td><td>５千万円以下　又は　100人以下</td></tr><tr><td>卸　売　業</td><td>１億円以下　又は　100人以下</td></tr><tr><td>上記以外の業種</td><td>３億円以下　又は　500人以下</td></tr></table>・現在の勤務先に6か月（育児・介護休業者は1年）以上勤務し、現住所に3か月以上居住している方であって、勤務先又は住所が都内にある方
・妊娠中の方、子育て期間（※）中の方、介護休業中の方又は要介護・要支援認定を受けた三親等以内の親族のいる方
※子育て期間：妊娠から子が20歳に達した日以後の最初の３月31日まで
・住民税を滞納していない方</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">生活の安定のため</td><td>本人及び扶養親族の
教育・リスキリング費用</td><td>子育てに必要な費用、介護に必要な費用又は育児・介護休業中の生活資金</td></tr>
<tr><td>融　資　額</td><td colspan="2">70万円以内
（医療、冠婚葬祭、住宅の増改築費は特例で100万円以内）</td><td>120万円以内</td><td>100万円以内</td></tr>
<tr><td>融資利率</td><td colspan="3">年利1.8%
（変動する場合があります。）</td><td>年利1.5%
（変動する場合があります。）</td></tr>
<tr><td>返済期間・方法</td><td colspan="3">３年以内（70万円超５年以内）元利均等月賦返済</td><td>５年以内元利均等月賦返済（据置期間は含まず）</td></tr>
</table>

※融資に当たっては審査があり、ご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。
※「さわやか」と「すくすく・ささえ」を合わせて利用する場合の融資額は1人100万円以内、「まなび」と「すくすく・ささえ」を合わせて利用する場合の融資額は1人120万円以内です。

問合せ先　中央労働金庫　☎ 0120（86）6956
東京都信用組合協会（子育て・介護支援融資のみ）　☎ 03（3567）6211
産業労働局雇用就業部労働環境課　☎ 03（5320）4653

家内労働者生活資金融資

都内に在住又は都内で家内労働に従事されている方に、生活資金（一般生活資金、特別生活資金）を融資しています。

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">一般生活資金</th><th>特別生活資金</th></tr>
<tr><td>ご利用
いただける方</td><td colspan="3">次の①から④までの条件の全てに当てはまる専業的家内労働者（※）
①都内に在住又は都内で家内労働に従事していること　②同一住所に３か月以上居住し、かつ、６か月以上家内労働に従事していること
③年間収入（税込み）が600万円以下であること　④住民税を滞納していないこと
※専業的家内労働者とは、通常、自宅を作業場として、メーカーや問屋等の委託者から主な原材料の提供を受けて、一人で（又は同居の家族とともに）、製造や加工等の仕事に従事し、その加工賃収入で生計を立てている人です。</td></tr>
<tr><td>用　途</td><td>応急的な生活資金</td><td>《特例》
医療費 教育費 冠婚葬祭費 住宅増改築費</td><td>作業場の改善費　作業機械等の購入費
火災、水害等災害時の生活資金</td></tr>
<tr><td>融　資　額</td><td>70万円以内</td><td>100万円以内</td><td>130万円以内</td></tr>
<tr><td>融資利率</td><td colspan="3">年利1.8%　※変動する場合があります。</td></tr>
<tr><td>返済期間・方法</td><td colspan="3">５年以内 元利均等月賦返済（返済期間が３年を超え、かつ、融資額が50万円を上回る場合には、元金を当初の６か月間据え置くことができます。なお、据置期間中は、利息分のみの返済となります。）</td></tr>
</table>

※融資額は、一般生活資金と特別生活資金を合わせた場合は1人130万円以内です。　※融資に当たっては審査があり、ご希望に沿えない場合もありますのでご了承ください。

問合せ先　中央労働金庫　☎ 0120（86）6956
産業労働局雇用就業部労働環境課　☎ 03（5320）4654

共済事業

傷病共済（あんしん共済）

病気やケガで働けなくなった時、共済金が支払われます。

加入できる方

15歳から75歳までの、健康で現在働いている方で、以下のいずれかに当てはまる方が加入できます。

①都内に在住又は在勤の専業的家内労働者とその家族従業者

②都内に在住又は在勤で、従業員４人以下の製造業又は製造小売業を営む個人事業者とその家族従業者

※ただし、75 歳までに加入し、継続したい方は 80 歳まで継続して加入できます。

※加入お申込時には審査があります。お申込みいただいても、ご加入いただけない場合があります。あらかじめご了承ください。

共済掛金・共済給付

		A　型				B　型			
給付	共済金（病気やケガで連続して6日以上働けなくなったとき、その初日に遡ってお支払い）	1日　3,000円（1年間最高54万円）				1日　5,000円（1年間最高90万円）			
給付	見舞金（死亡されたとき）	18万円				30万円			
掛金	年齢区分	15～64歳		65～80歳		15～64歳		65～80歳	
掛金	男女区分	男	女	男	女	男	女	男	女
掛金	月払い（円）	1,800	1,600	2,800	2,600	2,800	2,400	4,500	4,000
掛金	半年払い（円）	10,350	9,200	16,100	14,950	16,100	13,800	25,875	23,000
掛金	一括払い（円）	19,800	17,600	30,800	28,600	30,800	26,400	49,500	44,000

問合せ先

（公財）東京都中小企業振興公社企画課共済事業担当　　☎ 0120-816093（ハイローキョウサイ）

貸金業に関する苦情・相談

貸金業に関する苦情及び相談、貸金業者の登録照会を受け付けています。

問合せ先

産業労働局金融部貸金業対策課　☎ 03（5320）4775

受付時間：月曜日～金曜日　午前９時～午後５時（※祝日及び12月29日～1月3日は除く。）

※夜間・休日は、留守番電話の「貸金被害受付ダイヤル」になります。お名前とご連絡先を必ずご伝言ください。

借金トラブルの弁護士・司法書士の無料相談

相談窓口開設日時

弁護士相談：毎月第２、第４水曜日　午後1時～午後４時

司法書士相談：毎月第１、第３金曜日　午後1時～午後４時

受付は、いずれも 15：30 までとなります（祝日及び 12 月 29 日～1月3日は除く。）

受付方法

まずは貸金業対策課（☎03（5320）4775）にお電話ください。

あらかじめ東京都の相談員がご相談内容をお伺いし、相談日時を予約します。

受付時間：月曜日～金曜日　午前９時～午後５時（祝日及び 12 月 29 日～1月3日は除く。）

相談窓口（場所）

東京都新宿区西新宿二丁目８番1号東京都庁第一本庁舎 19 階北側　貸金業対策課までお越しください。

（お電話で、弁護士・司法書士にご相談することはできません。ご来庁をお願いします。）

4　技能や技術を身につけたい

キャリアアップ講習

都立職業能力開発センター及び校では、主に中小企業で働いている方を対象に、スキルアップや資格試験受験対策等のための短期講習を行っています。

＊講　　習	ガス溶接（技能講習）、CAD製図、第三種電気主任技術者科目合格対策、Photoshopによる画像編集、Python、介護福祉士受験対策　等
＊授 業 料	900～6,500円 （この他、指定の教科書をご用意いただきます）
＊講習時間	1講習は24時限（1時限45分）が標準 主に平日夜間、土日祝日の昼間に実施

問合せ先
各職業能力開発センター及び校　（☎→p89）
産業労働局雇用就業部能力開発課　☎ 03（5320）4719

技能検定

「働く上で身に付ける」、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度

技能検定は、職種ごとに等級を区分するもの（特級、1級、2 級、3 級）と等級を区分しないもの（単一等級）があり、実技試験と学科試験が行われます。

技能検定に合格すると、厚生労働大臣名（特級・1 級・単一等級）又は東京都知事名（2 級・3 級）の合格証書と技能士章が交付され、「技能士」と称することができます。

上記のほか、外国人技能実習生を対象とした技能検定（随時2級・随時3級・基礎級）を実施しており、合格した者には知事名の合格証書が交付されます。

受検資格

原則として、検定職種に関する実務経験が必要です。

受検手数料（最大）

実技試験　18,200 円、学科試験　3,100 円

実施職種

造園、機械加工、電子機器組立て、時計修理、建築大工、配管等、国が設定する 111 職種（都道府県知事実施分）のうち、東京都が公示する職種を、前期・後期に分けて実施しています。

合格証書の再交付

東京都で技能検定に合格された方は、合格証書の再交付を受けることができます。

問合せ先
東京都職業能力開発協会（申込み等、手続き全般について）
☎ 03（6631）6052
産業労働局雇用就業部能力開発課（合格証書の交付について）
☎ 03（5320）4717

技術セミナー・講習会

（地独）東京都立産業技術研究センターでは、主に都内の中小企業で働いている方を対象に、新技術、産業動向、国際化対応等に関する講義形式の「技術セミナー」や、実習と講義を組み合わせた実践的な「講習会」を開催しています。

分野は、機械、電気・電子、情報、IoT、化学、バイオ、食品等多岐にわたります。

問合せ先
(地独)東京都立産業技術研究センター
お客様支援室 技術セミナー係　☎ 03（5530）2308

職業訓練指導員　免許の交付及び試験の実施

職業訓練指導員免許は、職業能力開発促進法の規定に基づく公共職業能力開発施設及び認定職業訓練施設で訓練指導を行うために必要な免許です。

免許交付を受けることができる者

①職業能力開発総合大学校の指導員訓練課程修了者
②職業訓練指導員試験合格者
③職業訓練指導員の業務に関して、①及び②と同等以上の能力を有すると認められる者

試験の実施

厚生労働省令で定める免許職種の中から、東京都が職種を選定して実施しています。

免許証の再交付

東京都で免許を交付された方は、免許証再交付を受けることができます。

問合せ先
産業労働局雇用就業部能力開発課　☎ 03（5320）4717

リスキリング普及促進事業

個人や企業に向けて、リスキリングに関する専用のポータルサイトを新設し、セミナーによる情報発信や個別相談等を実施します。

問合せ先
産業労働局雇用就業部能力開発課
☎03（5320）4705