

いま、歩きはじめた君たちへ



困ったときは、思い出して…

も く じ

Q. 残業しているのに、会社から残業代を支払ってもらえません！2
Q. うちの会社には、有給休暇なんてありません！？	
Q. これって、パワハラ？3
Q. いきなり、来月から「賃金カット」って言われても…	
Q. 上司からのセクハラに悩んでいます4
Q. 突然のクビ？？・・・解雇を通告されました。	
Q. パートや契約社員にも、労災や失業保険の適用はある？5
Q. 仕事を探すのはどうやって？	
Q. 仕事を探したいんだけど、その間の生活資金はどうすれば？6
Q. 軽い気持ちで借りたつもりが…。借金、もう返済できません！	
Q. 働かなきゃとは思うんだけど、そのための一歩が踏み出せない…7
Q. とにかく生活費がない！	
Q. 仕事や生活のことが気になって、疲れているのに眠れない…8
Q. 恋人からの暴力が辛い・・・でも、好きなんです！	
☆ 連絡先一覧9

発行日：2015年3月25日

執筆・編集：2010年度卒業生支援プロジェクト

(近藤真庸・立石直子・南出吉祥)

発行：岐阜大学地域科学部 就職委員会

いま巣立ちのとき

地域科学部での学びを生かすチャンスです！

地域科学部は、みなさんが卒業した後も応援しています！



卒業おめでとう！

いまは、この日を迎えられた達成感と新生活の不安が入り交じったような複雑な気持ちでしょうね。

みなさんの仲間には、正社員として働く場所を得ることができた人もいれば、アルバイトをしながら、あるいは大学や専門学校に進んで、夢の実現をめざす人もいます。社会は、地域科学部で学んだみなさんの力を求めています。学びを生かすチャンスがみなさんを待っています。

ただ、現実社会を見ると、経済不況による就労環境・条件の劣悪化にくわえ、「3.11」の未曾有の大震災の影響など、新規採用者として巣立っていかうとするみなさんの前には予想もしないような困難が待っているかもしれません。

そんなとき、思い出してほしいのです。地域科学部で学んだ、かけがえのない光景や、共に過ごした仲間と私たち教職員の姿を。一人で悩まないことです。どんな些細なことでも構いません。困ったこと、不安なことに思い悩んだとき、仕事をやめようか迷ったとき、生きていくことさえ辛くなったとき、もちろん、チョッピリうれしい事があったときも…。

メールでも電話でもハガキでも、直接足を運んでくれてもいいのです。声を聴かせてください。

私たちは、卒業した後も、みなさんたちが人間らしく生きていくことを応援しています。



2015年3月25日 地域科学部就職委員会



残業しているのに、会社から残業代を支払ってもらえません！

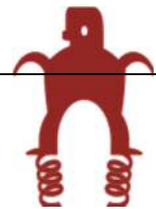
日本では、残業代を支払わず「サービス残業」を強いる会社が多いのが実態。でも、あなたが週40時間、1日8時間以上働いていたなら、使用者はあなたに、過去2年分の残業代を支払う義務があります（消滅時効が2年のため。但し、会社で変形労働時間制が採られていた場合は、別の扱いになります）。

残業代を請求するには、「残業をした」という証拠が必要です。あなたが、いつ、どこで、どのくらい残業をしたのか具体的に示せるよう、出勤簿やタイムカードをコピーしたり、日記やメモに残したりしておきましょう。

これは、パートタイマーや派遣労働者として働いている場合も同様です。また、「管理職だから…」と言われて残業代が支払われない場合にも、いわゆる「名ばかり管理職」として、支払いを請求できる場合があります。

- ① 証拠メモを作っておく
- ② まずは自分で会社に請求する
- ③ それでもダメなら、会社に言っても支払ってくれない旨を明確にして（「●月○日Eメールで請求したが無視された」など）、労働基準監督署へ申告に。

出勤時刻と退社時刻のメモを取るだけでも有効だよ！



うちの会社には、有給休暇なんてありません！？

有給休暇は、入社してから半年の時点で10日間発生します。また、勤続年数が増えるのに比例して、有給休暇の日数は増えていきます。アルバイトとしてパートタイムで働く場合でも、日数は少ないですが、有給休暇はあります。

でも、「有休をとれない…」という話はよく聞かれます。有給休暇は法律上の権利なので、「取れない」というのは本来おかしいのです。有休は、「取って良いですか？」と許可を求めるものでなく、「●月△日に有給休暇を取ります」と言えばよいだけで、理由を伝える必要もないのです。ただし会社側には、繁忙期など「今は大変な時期だから、休む日を変更してくれ」と、時期の変更を求める権利があります。

また、働きすぎたり、やる気が出ない日々が続いたら、とりあえず休職を考えましょう。就業規則に「休職」の規定があれば、雇用関係は残したまま、とりあえず休職できます。

「病気→仕事を失う→生活が苦しくなる・・・」という状況を避けるためにも、医者診断書を出して休職し、その間も一定の給料をもらいながら、次のステップを考えましょう。会社は、病気による休職という事実のみを理由に、解雇することはできません。



これって、パワハラ？

- ……「部長から、そもそも『頭が悪いんだ』と何度も怒鳴られます」
- ……「上司は私が気に入らないようです。『殺されたいのか？』と言われました」
- ……「アポの時間を間違えた僕も悪いですが、机を蹴り飛ばされました」

上司の立場を振りかざし、部下の人格を否定するような行為は、まさにパワハラです。業務内容に関することでも、何時間も怒鳴られたり、暴力的な行為でもって叱責するなど、パワハラになるケースもあります。職場でのいじめも、明らかな人権侵害となったとき、それはパワハラとして損害賠償を請求できます。また、事業主はそのようなことが起こらないようにする義務があります。そのような可能性があれば、相手の行為について、しっかりメモを取りましょう。また、パワハラが原因で精神科や心療内科にかかるようなときには、診断書をもらうようにしましょう。

パワハラは、明らかに人権侵害です。「こんな会社にいたくない！」と辞職を考えると、まずは他の人に相談したり、とりあえず休職するなど、冷静に考える時間を取りましょう。

いきなり、来月から「賃金カット」って言われても…



このような一方的な賃金の引き下げは、法的に許されない行為です。

でも、忘れないでください。労働者は使用者との間で、労働契約を締結しています。契約の内容を一方的に変えることは許されません。それは、何か物を買う契約の途中で、お店の側が急に代金を変えることと等しいのです。

そもそも、賃金はどうやって決まっているのでしょうか。形式的には、労働者は使用者との間の労働契約で、「月収・時給●●円」と契約していることになっています。でも、昇給や月給制か年棒制かなど、実際に給料について定めているのは、就業規則です。

従業員が10人以上の職場では、就業規則（労働時間や賃金、退職、休業、福利厚生などについて定められた規則）の作成が義務付けられています。時として、この就業規則が一方的に変更され、労働者の労働条件が不利益に変更されることがあります。

しかし、使用者が就業規則の変更によって労働条件を変えるためには、以下のことが求められます。働き始めたら、就業規則に必ず目を通しましょう。

- ①その変更が合理的であること
(→合理的かどうかは、労働者の受ける不利益の程度や変更の必要性、労働組合や従業員への説明・交渉の状況などから判断されます)
- ②労働者に、変更後の就業規則を周知させること



上司からのセクハラに悩んでいます

残念ながらセクハラ被害は少なくありません。

上司などがセクシャルなことを部下に強要し（「今晚、愛人として付き合ってよ」）、その要求を断ると嫌がらせをする（「付き合ってくれないなら、君をプロジェクトから外すよ」）ようなセクハラを「対価型セクハラ」といい、また、職場でヌードポスターを貼ったり、非常識な猥談を繰り返すなどの行為が、業務に支障をきたすときには「環境型セクハラ」と呼ばれます。

日本の法律には、「セクハラしてはいけません」という条文はありません。しかしながら、セクハラは、被害者を落ち込ませ労働意欲を削ぐだけでなく、時には精神的な疾患につながる重大な「性的嫌がらせ」なのです。無理やり身体を触るなどの行為は、刑事上の強制わいせつ罪に当たる場合もあります。

セクハラ被害に対して、まずは、適切な機関に相談するなどして、心を休めましょう。回復することができたなら、加害者自身、そしてセクハラを管理できていない職場を相手に、損害賠償請求も可能です。そのためにも、被害について具体的に日記やメモを取りましょう。メールなどは保存しましょう。法的な証拠になります。

突然のクビ??・・・解雇を通告されました。



突然クビだと言われたら、慌ててしまいますね。「君はもう必要ない」「辞めてほしい」などと言われたとき、大切なことは、即答を避けることです。会社から急に辞めるように言われ、動揺して勧められるままに退職届を書く人は少なくありません。でも、退職届を提出すると「自己都合」退職になってしまい、解雇の正当性を争うことができなくなります。失業給付の支給期間も短くなります。まずは冷静に、使用者に解雇の理由を求めましょう。

使用者が労働者を解雇するためには、「社会的に相当」と認められるだけの合理的な理由が必要です。その理由がなければ、「解雇権の濫用」として、その解雇は無効になります。最も多い企業側の解雇理由として「経営上の理由による解雇（いわゆるリストラ）」があります。「会社の経営が厳しいなら仕方ない」と思いがちですが、この解雇が法的に有効とされるには、下記の4つの条件が必要です。条件が揃っているか、よく検討してみましょう。相談してみましよう。

- 1) 人員削減の必要性
- 2) 解雇回避努力
- 3) 人選基準の合理性
- 4) 労働組合・当事者との協議



パートや契約社員にも、労災や失業保険の適用はある？

労働者であれば、もちろん労災や失業保険の適用はあります。業務上や通勤途中でケガをしたり、病気になった場合には、医療費や休業補償を受けることができます。また、仕事を辞めたあとには、受給要件を満たせば失業保険の給付を受けることができます。

- ▼労災保険：パートタイマーや期間の定めのある労働者であっても、業務上や通勤途中で負傷したり、病気になった場合には、医療費や休業補償を受けることができます。使用者が、保険の手続きをしていなかったり、保険料が未納であったとしても請求できます。
- ▼失業保険：パートタイマーや期間の定めのある労働者にも、一定の条件（受給資格要件）がありますが、適用されます。パートタイマーの場合は、週の所定労働時間が20時間以上で、31日以上引き続いて雇用される見込みが必要です。
- ▼社会保険：パートタイマーや期間の定めのある労働者も、健康保険や厚生年金保険といった社会保険に加入することはできます。ただし、以下のような場合は対象となりません。詳しくは、ハローワークや社会保険労務士に相談してみましょう。

・2か月以内で臨時的に使用される労働者 ・季節的業務に4か月以内で使用される労働者
・常用的な雇用関係にないパート労働者(所定労働時間が正社員の3/4未満の労働者など)

※正社員で働く人が、一方的に、契約社員や期間の定めのある労働者に変更されるなどの行為は認められていません。これらは、労働契約の内容や労働者としての地位を、労働者の合意なく一方的に変更することだからです。



仕事を探すのはどうやって？

再就職のための機関としては、ハローワークやインターネット上の転職サイトなどが代表的な存在ですが、近年では民間会社や地方自治体による職業紹介事業も増えていて、さまざまな選択肢が活用可能です。たとえばハローワークは地域の中小企業に強く、転職サイトは企業情報などが豊富、などの違いがありますので、いろいろ試してみるのがいいかと思います。

また、若者に特化したかたちでの就職支援機関も全国に設置されています（ハローワーク内に若者向けコーナーがある場合もあります）。名称は地域によりさまざまですが、岐阜の場合には「岐阜県人材チャレンジセンター（ジンチャレ）」となります。求人検索はもちろん、職業相談・紹介、職業訓練紹介、各種セミナーや面接対策、合同説明会など、いろいろな支援が無料で受けられます。

場所によるかもしれませんが、基本的に相談は担当者制・予約制で、一貫した支援を受けられる場合が多いと思います。また、セミナーなどを通じて、同じく就職活動をしている同世代の仲間と出会えるというのも重要な要素になるかと思います。

雇用保険法には、教育訓練給付金制度もあるので、次の仕事を探すときに利用してはいかがでしょうか。



仕事を探したいんだけど、その間の生活資金はどうすれば？

なんらかの事情で仕事を辞めた際には、まずハローワークに行って失業等給付を受ける手続きをしておきましょう。雇用保険に入っていた期間が6か月以上あれば、受給の資格があります。基本手当として、退職前にもらっていた賃金の50～80%ほどが受け取れます（給付日数は在職期間により異なります）。

ここで注意したいのが、離職理由です。離職理由が「会社都合」の場合、離職後7日目から支給が開始されますが、「自己都合」の場合には3か月間待たないともらえません。離職理由については、「いない、と言われるよりも、自分から辞めたという方がいい」という気持ちの整理の問題や、「会社都合のリストラだと再就職に不利」という誤ったイメージなどがありますが、3か月間受け取れないのはけっこう痛いところ。

また、失業等給付は基本手当だけでなく、「再就職手当」「就業手当」というものもあります。あまり知られていない制度ですが、支給期間が残っている人が就職を決めた場合には、基本手当の30～50%の額が残りの日数分もらえます。再就職した後、1か月以内の手続きとなりますので、お忘れなく。

軽い気持ちで借りたつもりが…。借金、もう返済できません！



まずは、今後どうしたらよいか相談しましょう。返済を続けていける見込みがなければ、住所地の地方裁判所で、自己破産の手続（破産手続開始および免責許可の申立て）をすることもできます。手続のなかで、裁判所は、借金などの返済義務を免除するかどうかについて決定を下します。ギャンブルやクレジットカードの使い過ぎなどでは、免責されないこともあります。

弁護士に相談する費用もなければ、消費生活センターや市民法律相談など、無料の法律相談を利用してみましょう。また、岐阜弁護士会の法律相談は、クレジットサウ金法律相談について初回無料です。弁護士によっては、弁護士費用の分割や、法テラスによる立替払いで受け付けるところもあります。

いくつかの金融業者から借入れがある場合に、借金の「一本化」を勧める金融業者もあります。確かに、銀行などから低い金利でまとめて借入れることができれば、利息分の負担を軽くすることは可能です。但し、借金の残高を減らすことはできません。「一本化」によって状況が改善する場合ばかりではないので、法律相談を行ったうえで、決断しましょう。



働かなきゃとは思っただけど、そのための一歩が踏み出せない…

離職後、すぐに就職活動を始められる状態の人もいますが、無理をし過ぎて身体を壊してしまった場合など、働き方や状態によっては、なかなか次の仕事探しに向かえなくなってしまう人も少なくありません。

頭の中では「働かなきゃ」と思い焦っているんだけど、どうしても身体が動いてくれない、といった状態です。「働き続けられなかった」という自責の念や、「お前はできない・いけない」などと言われ続けたことによる自己否定感が積み重なっていたり、同僚からのいじめや裏切りに遭い他者不信に陥ってしまっていたりなど、要因はさまざまです。

このように、頭と身体の不一致が起きてしまっていると、なかなか自分ひとりでは抜け出せません。そんな状態にある場合には、包括的な若者支援機関である「地域若者サポートステーション」を活用してみましよう（岐阜では「岐阜県若者サポートステーション」）。

場所によって支援内容やスタンスに大きく違いがありますが、進路相談・心理相談・専門支援機関の紹介・各種プログラム・しごと体験などは概ね共通事項になっています。そして個々の利用者に応じて、ケースバイケースの支援を展開しています。

とにかく生活費がない！



日々の暮らしを成り立たせていくうえで、一定程度のお金は欠かせない条件ですが、失業や病気・離婚などにより、生活費の工面が苦しくなってしまうことも生じたりします。いくらかの貯えがあれば、しばらくの間しのげるかと思いますが、収入がゼロのままではいずれ底をついてしまいます。「とにかく生活費がない！」、そんな状態になってしまった時には、最低限の生活費を保障する制度である「生活保護」を活用しましょう。

生活保護には、さまざまな誤解や偏見がありますが、貯金や収入が一定額を下回る場合（岐阜市では一人暮らしで11万円、二人暮らしで16万円程度）には、足りない分を公的に保障してもらうというのが原則であり、働きながらであっても生活保護は受けられます。申請は自治体の福祉事務所（岐阜市では「生活福祉課」）で行ないますが、担当職員によってはなかなか受理してもらえない場合もありますので、「法テラス」や各種支援団体（岐阜では「反貧困ネットワーク」など）に相談してから手続きに向かう（場合によっては同行をお願いする）のが確実です。

なお近年では、「第二のセーフティネット」としてまとめられている住宅支援・生活資金援助（貸付・給付）なども活用可能です。この制度については、「第二のセーフティネット支援ガイド」（厚生労働省）を参照してください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/employ/taisaku2.html>



仕事や生活のことが気になって、疲れているのに眠れない…

「眠れない」という不眠の症状は、ただ「眠れない」だけでなく、疲れがとれないため翌日の仕事にも集中できない、そのため能率も上がらず仕事が終わらない、終わらない仕事に追い立てられてストレスがさらに高まってしまふ、という悪循環になりがちです。

不眠症は、さまざまな精神病や神経症において確認される症状で、放置しておくとうどんどん悪化してしまいます。うつなどの疾患は、風邪などに比べて自覚しにくいのですが、風邪をこじらせ肺炎になってしまうように、うつをこじらせ自殺へと至ってしまうことも少なくありません。

市販の「睡眠改善薬」もありますが、それらは一時的な対処のためのもので、うつ病などに効くものではありません。長期間服用は、場合によっては症状を悪化させてしまうこともあります。同じ不眠でも、ちょっとした生活改善で対応可能なのか、きちんとした治療が必要なのかは素人では判断つけられませんので、精神科・心療内科に気軽に相談してみてください。

「どこに行けばいいかわからない」「不安だ」という場合には、精神保健福祉センターに相談してみましよう。家族や知人の相談でもOKです。専門家による相談や医療機関の紹介などしてくれます。

恋人からの暴力が辛い・・・でも、好きなんです！



恋人がいるって素敵なことですよ。社会人になって、素敵な恋愛をしたいと思っている人も多いでしょう。でも、そんな恋愛のなかで暴力を受けている人は少なくありません。

「デートDV」と呼ばれる、いわゆるデートする間柄で起こる暴力は、被害や加害に気が付きにくいものです。性的な関係を持ち、より親密になってから、暴力が始まることもあります。また、恋愛のもつれから、ストーカー行為や嫌がらせに発展するケースもあります。

でも暴力は、どんな理由があっても許されません。彼には辛い過去の経験があるから…、彼女は今ストレスの多い職場で働いているから…、ひどい別れ方をしたから…。このような理由があっても、正当化できないのです。

もし、あなたが暴力やストーカー行為で悩んでいるなら、相手を「怖い」と感じることもあるなら、周りの人や友達に話してみましよう。また、友人が恋人からの暴力で悩んでいるなら、ゆっくり話を聞いて、「あなたは悪くない」と言ってあげましよう。そして、右ページのような専門機関で、これからのことを相談してみませんか。

連絡先一覧（岐阜以外にも、各地に似たような機関があります。）

働く条件・環境について疑問を持ったとき

- 岐阜労働基準監督署
058-247-2368（平日8時半～17時15分）
- 岐阜労働局総合労働相談コーナー（いじめ・不当解雇など）
058-245-8124（平日8時半～17時15分）
- 全労連 労働相談ホットライン（誰でも、何でも）
0120-378-060（平日10時～18時）
- 連合 労働相談フリーダイヤル
0120-154-052（平日9時～18時）

性被害、セクハラ、ストーカー行為、犯罪被害など

- 女性の人権ホットライン
0570-070-810（平日8時半～17時15分）
- 岐阜県警察ストーカー相談110番
0120-794-310（平日9時～16時）
- 岐阜県女性相談センター 相談専用電話
058-274-7377
（平日9～21時、土日・祝日9時～17時）
- 岐阜県犯罪被害者相談室 0120-870-783
（携帯電話の場合は、058-277-3783）

再就職したいとき

- 岐阜県人材チャレンジセンター（ジンチャレ）
058-278-1149（予約・問い合わせのみ）
（月～土9時～17時 受付）

眠れない、お酒が止められない、など

- 岐阜県精神保健福祉センター（こころのダイヤル119番）
…精神疾患・依存症などの相談、医療機関・支援機関・各種制度などの紹介
058-276-0119（平日10時～16時）

働くことが不安になってしまったとき

- 岐阜県若者サポートステーション（ぎふサポ）
058-216-0125
（月・水・木 9時半～18時半、火・金 9時半～21時、
第1土曜10時～16時）

つらい気持ちを誰かに聴いてもらいたいとき

- いのちの電話
＊[フリーダイヤル] 0120-738-556
（毎月10日8時～11日8時）
＊[岐阜] 058-277-4343
（毎日19時～22時、金・土曜24時間）
＊[愛知] 052-931-4343（24時間）

とにかく生活に困ったら

- 各地の福祉事務所等
- 各地の反貧困ネットワーク等

借金や金銭トラブルはじめ、法律问题全般

- 法テラス（日本司法支援センター）
0570-078-374
（平日9時～21時、土曜9時～17時）
通話料のみ。法制度や相談機関を紹介。

とにかく何でも相談

- 寄り添いホットライン
0120-279-338（毎日24時間）

どこに相談したらいいかわからない

- 岐阜大学地域科学部
〒501-1193 岐阜市柳戸1-1
岐阜大学地域科学部 就職支援担当
058-293-3025（学務係）
tigakumu@gifu-u.ac.jp

