働く若者サポートガイド（簡易版）

はじめに

この冊子は、Ⅰ働くことの意味、Ⅱ社会の一員として働く上での基礎・基本的なマナーやルール、Ⅲ将来社会生活上において困った時に相談する窓口等をコンパクトに掲載しています。詳しくは、岡山県・岡山県労働協会「働く若者サポートガイド」（https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/1027907_9934958_misc.pdf）をご覧ください。

Ⅰ　そもそも、なぜ「働く」の？

経済的な自立のため

私たちが衣食住を備えて生活していくためには、働いて収入を得る必要があります。

経済的に自立し、色々な自分の夢を実現させていく上で、収入、つまりお金は大変重要で、社会生活を送るため欠かせないものです。

もちろん、働くことは、決して収入を得るためだけではありません。

自己実現と成長のため

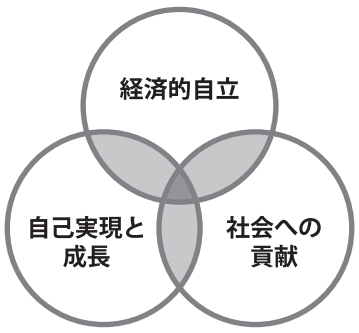
これまで自分自身が培い、身につけてきた知識・技能や人間的な魅力を「働く」ことで発揮し、仕事を通して自身の能力をさらにレベルアップさせ、成長していくという大きな意味を持っています。

社会に貢献するため

多くの人は働くことを通して、一つの仕事をやり遂げたときの達成感、満足感を得て、さらに、周りの人々から認められることで、働く喜びや生きる自信を持ちます。

そして、社会の一員として、広く社会貢献を果たして役立ちたいと願う気持ちも持つようになります。

働く上で、時に悩んだり、ストレスを抱える時にも、これらのやりがいが大きな原動力となり人は働き続けることができます。



Ⅱ　社会の一員として －「働く」を取り巻く基礎知識 －

1　社会人としての基本的なマナー

○社会人としての心得

〔時間・期限を守る〕

会社はあなたが働いた時間に対し賃金を支払います。時間・期限を常に意識して行動することが大切です。

〔心のこもったあいさつをする〕

あいさつは、相手の心を豊かにするだけでなく、自分自身の心をも晴れ晴れとしてくれます。そして、今日一日のやる気が自然と湧いてきます。

〔規律意識を持つ〕

職場はいろいろな人が集まり、ひとつの目標に向かって協力していくところです。そこには一定の規律が必要で、それを守ることが社会人として要求されます。

ＳＮＳなどで気軽に情報を漏らすことがないよう気をつけましょう。

〔身だしなみを整える〕

“人は外見ではない”という人がいますが、ビジネスの世界でそれは通用しません。

これからいろいろな人と出会います。まず、第一印象をよくすることは相手に対するマナーでもあります。清潔感のある身だしなみを心がけましょう。

2　仕事の基本

○「仕事のホウ・レン・ソウ」：報告・連絡・相談

仕事は自分一人だけで進めるものではありません。働く上で重要な「仕事のホウレンソウ」に基づき進めます。

※報告・連絡

指示を出した人に「あれはどうなった？」と聞かれる前に、できるだけ中間報告を行います。報告するときは、結論から始め、理由、経過の順に行います。

※相談

社会人になりたての頃は分からないことばかりです。自分だけの考えで仕事をしようと思わないで、どんな些細なことでも先輩や上司に相談しましょう。

（1）報告（ホウ）　事実・状況を伝えます。
▼
（2）連絡（レン）　情報の伝達・伝言、意思の疎通を図ります。
▼
（3）相談（ソウ）　問題を解決するための助言を求めます。
▼
（4）報告　１つの仕事が終了します。

※タイミングをはずさず、要領よく行うことが大切です。
トラブル・クレームなど悪い案件ほど早く伝えましょう。

3　働く上での法律上のルール

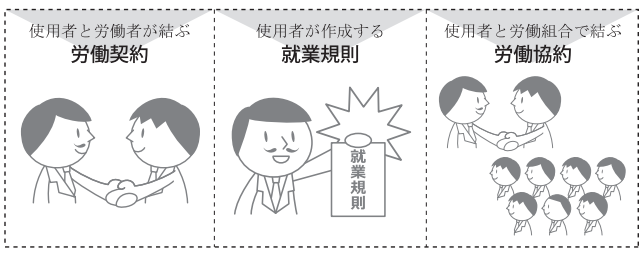
私たちは、「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を有しており（憲法第25条）、これを実現するため労働者に対して、いわゆる労働三権（勤労の権利、団結する権利、団体交渉その他の団体行動をする権利）を保障し、また、賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準を法律で定めることとしています（憲法第27条、28条）。

この憲法の理念に基づいて制定された労働に関するたくさんの法律をひとまとめにして「労働法」と呼んでいます。その中には、労働基準法や労働組合法をはじめ、様々な法律が含まれています。

4　働くときのルール

○労働条件

働くときのルールを労働条件といいますが、最低限の基準は労働基準法等で定められています。労働基準法等をもとにして、具体的に労働条件を定めるものとして、右のものがあります。



○労働契約

労働契約は使用者と労働者との約束で、「仕事の内容、賃金、労働時間などの基本的な労働条件」は書面で明示しなければなりません。

契約の際、労働条件を明らかにせず、労働条件が不明確なままの状態で働き始めると、「休みがとれない、賃金が安い、長時間労働だ、約束が違う」といった話になり、トラブルが発生する原因ともなってきます。

労働契約の締結の際に書面にして交付しなければならない事項

① 賃金の決定、計算及び支払の方法、賃金の締切り及び支払の時期に関する事項
② 就業の場所及び従事すべき業務に関する事項
③ 始業・終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇、交替制勤務をさせる場合は就業時転換に関する事項
④ 退職に関する事項（解雇の事由を含む）
⑤ 労働契約の期間に関する事項
（なお、期間の定めのある契約の場合は、契約更新する場合の基準に関する事項）

このようなトラブルを防止するため、労働契約の内容については、きちんと書面で確認するようにしましょう。

労働条件の中でも特に重要な項目は、書面で労働者に明示することが使用者に義務付けられています。（労働基準法第15条）

○就業規則

常時10人以上（パートタイマー・アルバイトも含む）の労働者がいる事業所では、必ず就業規則を作成し、所轄の労働基準監督署長に届け出なければなりません。また、就業規則は労働者がいつでも見られるような状態にしておかなければなりません。

その方法としては、常時、作業場の見やすい場所への掲示、職場への備付け、書面での交付、閲覧用電子機器の設置等があります。（労働基準法第89条、第90条、第106条第１項）

○労働協約

労働協約とは、労働組合が賃金その他の労働条件について使用者と団体交渉し、その合意した内容を書面にしたものをいいます。

就業規則

必ず記載しなければならない事項

① 始業・終業の時刻、休憩時間、休日、休暇、交替勤務に関する事項
② 賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り・支払いの時期並びに昇給に関する事項
③ 退職に関する事項（解雇の事由を含む）

5　労働時間

○法定労働時間

法定労働時間を休憩時間を除き１日８時間、１週間40時間とし、それを超えて労働させてはならないと規定しています。（労働基準法第32条）

○時間外・休日労働の上限規制、割増賃金の支払

やむを得ない理由で労働者に法定時間外労働や法定休日労働をさせる場合には、使用者は、労働者の過半数で組織する労働組合（あるいは労働者の過半数を代表する者）と「時間外労働、休日労働に関する協定」を結び、労働基準監督署に届け出なければならないと規定しています。（労働基準法第36条）

時間外、休日及び深夜に労働をさせた場合、使用者は割増賃金を支給しなければなりません。

6　休憩・休日・休暇

○休憩時間　～有効に使って能率アップ～

使用者は、１日の労働時間が６時間を超える場合には、少なくとも45分（８時間を超える場合は少なくとも１時間）の休憩時間を労働時間の途中に一斉に与えなければなりません。（労働基準法第34条）

○休日　～週１回は休み～

労働者の疲労回復、ゆとりある生活の実現のために、使用者は、毎週少なくとも１日の休日か、４週間を通じて４日以上の休日を労働者に与えなければなりません。（労働基準法第35条）

○年次有給休暇　～いつとっても、何をすることに使っても自由～

休日以外に有給で、原則として自分の希望する日に休みを取る権利が認められています。これを年次有給休暇（年休）といいます。（労働基準法第39条）

勤続年数	6か月	1年6か月	2年6か月	3年6か月	4年6か月	5年6か月	6年6か月以上
年休付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18日	20日

7　賃金

「賃金」とは、賃金、給料、手当、賞与など、労働の対償として使用者が労働者に支払うすべてのものをいいます。（労働基準法第11条）

「最低賃金制度」とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低額を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないという制度です。

地域別最低賃金	時間額	効力発生日
岡山県最低賃金	1,047円	令和7年12月1日

8　解雇・退職

○解雇とは

解雇とは、使用者からの一方的な意思表示により労働契約を解約することですが、突然の解雇により被る労働者の生活の困窮を緩和するため、「使用者が労働者を解雇しようとするときは、30日前に予告をするか、予告しない場合は30日分以上の平均賃金を支払わなければならない。」と定めています。（労働基準法第20条）

また、解雇は、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当であると認められない場合は、その権利を濫用したものとして、無効とする。」と定めていて、使用者が合理的な理由もなく労働者を解雇することは認められません。（労働基準法第16条）

○退職とは

労働者は、労働契約に期間の定めがない場合は、自分の都合によりいつでも退職（解約）の申出を行うことができます。

ただし、労働契約や就業規則に退職（解約）の申出の期間を定めている場合には、その規定に従って、そのような期間を定めていない場合は、民法の規定に従い申出後２週間の経過によって労働契約は終了します。

コラム　ブラックバイトと闇バイト

ブラックバイト

「休ませてもらえない」「片付けの時間の給料がもらえない」「退職を申し出たらノルマや罰金を求められた」といったいわゆる「ブラックバイト」におけるトラブルが生じています。

働き始めてから「最初に聞いた話と違っていた」と困らないように、アルバイト先から契約書などの書面を必ずもらい、労働条件を確認し、保管しておきましょう。

～アルバイトを始める前に知っておきたい７つのポイント～

- アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう！
- バイト代は、毎月、決められた日に、全額支払いが原則！
- アルバイトでも、残業すれば残業手当が出ます。
- アルバイトでも、条件を満たせば、有給休暇が取れます。
- アルバイトでも、仕事中のけがは労災保険が使えます。
- アルバイトでも、会社都合の自由な解雇はできません。
- 困ったときは、労働局総合労働相談コーナーに相談しましょう。（P.8参照）

おかやま県政広報動画「そのバイトはじめるまえに」をご覧ください。

闇バイト

SNS等で、仕事の内容を明らかにせず著しく高額な報酬を示唆したりして、強盗や特殊詐欺などの犯罪の実行者を募集しているものがあります。（犯罪実行者募集情報）

いわゆる「闇バイト」と呼ばれますが、アルバイトではなく、立派な『犯罪』です。

捕まっても、募集をしている犯罪グループは、決して助けてくれません。

犯罪グループの手足として使い捨てられるだけです。応募する前に、一度よく考えてみましょう。応募してしまった時には、早急に大人や警察に相談しましょう。

9　就職活動で注意すること

人生における大きなイベントのひとつ「就職活動」。その就職活動で、自分に責任の無いことで排除されたり、家族の職業や収入を聞かれるなど、嫌な思いをするケースがあります。

日本国憲法により「職業選択の自由」が保証されており、誰もが自由に自分の適性や能力に応じて職業を選ぶことができます。そのため事業主は応募者の適性・能力などを基準として、客観的な判断により公正な採用選考を行う必要があります。

○公正な採用選考の基本的な考え方

採用選考は、①『人を人としてみる』人間尊重の精神、すなわち、応募者の基本的人権を尊重すること、②応募者の適性・能力に基づいた基準により行うこと、の２点を基本的な考え方として実施することが大切です。

○就業差別につながるおそれがある１４事項

次の①～⑪の事項を、エントリーシート・応募用紙に記入させる、面接時において尋ねる、作文の題材とするなどによって把握することや、⑫～⑭を実施することは、就職差別につながるおそれがあります。

＜本人に責任のない事項の把握＞

①「本籍・出生地」に関すること
②「家族」に関すること（職業・続柄・健康・病歴・地位・学歴・収入・資産など）
③「住宅状況」に関すること（間取り・部屋数・住宅の種類・近隣の施設など）
④「生活環境・家庭環境など」に関すること

＜本来自由であるべき事項（思想・信条にかかわること）の把握＞

⑤「宗教」に関すること
⑥「支持政党」に関すること
⑦「人生観・生活信条など」に関すること
⑧「尊敬する人物」に関すること
⑨「思想」に関すること
⑩「労働組合（加入状況や活動歴など）」、「学生運動などの社会運動」に関すること
⑪「購買新聞・雑誌・愛読書など」に関すること

＜採用選考の方法＞

⑫「身元調査など」の実施
⑬「本人適性・能力に関係ない事項を含んだ応募書類」の使用
⑭「合理的・客観的に必要性が認められない採用選考時の健康診断」の実施

10　労働組合

○労働組合とは

労働組合とは、一人ひとりでは使用者に対して弱い立場にある労働者が、団結することによって使用者と対等の立場に立って交渉し、労働条件の維持改善や経済的地位の向上を図るためにつくる団体です。

○労働組合の活動は法律で保障されている

憲法は、労働者が団結して組合をつくり（団結権）、団体交渉を行い（団体交渉権）、ストライキなどの労働争議を行う（団体行動権（争議権））ことを保障しています。

これらの権利は労働三権や労働基本権といわれています。

11　男女が共に生き生きと働くために

男女が共に生き生きと働きつづけることができるよう、法律上さまざまな制度が設けられています。

○性別による差別禁止

雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律（男女雇用機会均等法）では、労働者が雇用の分野でその性別にかかわりなく均等な機会を得、その意欲・能力に応じて均等な待遇を受けられるよう定めています。

募集・採用から定年・退職に至るまでの雇用管理全般において、性別を理由とする差別が禁止されています。

・職場でセクシュアルハラスメントやマタニティハラスメント被害にあった場合には、１人で解決しようとせず、職場の相談・苦情窓口に相談し、会社としての対応を求めましょう。
詳しくは、岡山労働局雇用環境・均等室へ（P. ８参照）

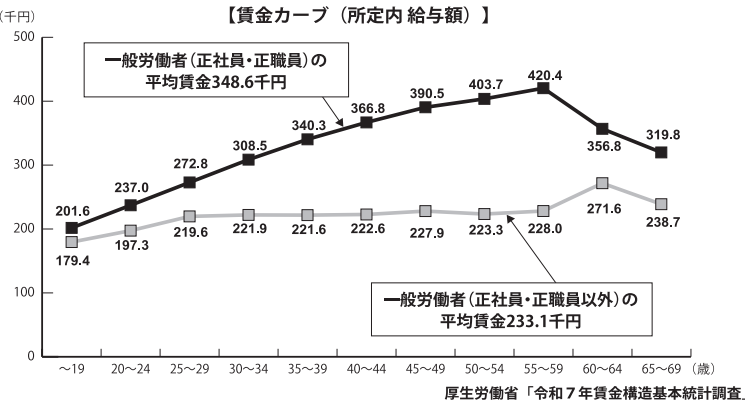
12　多様な働き方

従来からあった正社員という働き方に加え、「短時間」や「有期契約」、「派遣」といった様々な働き方をする人が増えています。

自分自身がどのような形で働いているのか（働きたいのか）を知っておくことは、自らの働く者としての権利を守る上でとても大切です。

コラム　正社員と非正規雇用労働者の賃金格差

年齢が上がれば収入が増加する正社員に対して、パートタイマー・アルバイトなどの正社員以外はほとんど上がらず、横ばい状態となっています。



厚生労働省「令和７年賃金構造基本統計調査」

コラム　心が疲れているときの相談窓口（電話・SNS等）

一人で悩んでいませんか。

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、電話やＳＮＳで悩みを相談できる窓口があります。

詳しくは、厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
まもろうよこころ　検索
岡山県内の相談窓口は、P．８に掲載しています。

Ⅲ　将来社会生活上において困った時に相談する窓口等

◇働くこと全般の悩みごと相談（職場でのいじめや労働条件等のトラブルなど）

名　称	所　在　地	電話番号
岡山労働局 総合労働相談コーナー	岡山市北区下石井１−４−１ 岡山第２合同庁舎３Ｆ	086−225−2017
岡山総合労働相談コーナー	岡山市北区大供２−11−20 岡山労働基準監督署内	086−283−4540
倉敷総合労働相談コーナー	倉敷市大島407−１ 倉敷労働基準監督署内	086−484−8641
津山総合労働相談コーナー	津山市山下９−６　津山労働総合庁舎２Ｆ 津山労働基準監督署内	0868−22−7157
笠岡総合労働相談コーナー	笠岡市笠岡5891　笠岡労働総合庁舎４Ｆ 笠岡労働基準監督署内	0865−62−4196
和気総合労働相談コーナー	和気郡和気町福富313 和気労働基準監督署内	0869−93−1358
新見総合労働相談コーナー	新見市新見811−１ 新見労働基準監督署内	0867−72−1136

◇労使間トラブルの相談（職場のトラブル解決に第三者の支援をお願いしたい）

名　称	所　在　地	電話番号
岡山労働局 総合労働相談コーナー	岡山市北区下石井１−４−１ 岡山第２合同庁舎３Ｆ	086−225−2017
岡山県労働委員会事務局	岡山市中区小橋町１−１−25 岡山県庁小橋町庁舎２Ｆ	086−226−7563

◇賃金、労働時間、労働安全衛生などの労働条件についての相談

名　称	所　在　地	電話番号
岡山労働基準監督署	岡山市北区大供２−11−20	086−225−0591
倉敷労働基準監督署	倉敷市大島407−１	086−422−8177
津山労働基準監督署	津山市山下９−６　津山労働総合庁舎２Ｆ	0868−22−7157
笠岡労働基準監督署	笠岡市笠岡5891　笠岡労働総合庁舎４Ｆ	0865−62−4196
和気労働基準監督署	和気郡和気町福富313	0869−93−1358
新見労働基準監督署	新見市新見811−１	0867−72−1136

◇パワハラ、セクハラ、育児・介護と仕事の両立、同一労働同一賃金についての相談

名　称	所　在　地	電話番号
岡山労働局雇用環境・均等室	岡山市北区下石井１−４−１ 岡山第２合同庁舎３Ｆ	086−225−2017

◇労働者派遣についての相談

名　称	所　在　地	電話番号
岡山労働局職業安定部 需給調整事業室	岡山市北区下石井１−４−１ 岡山第２合同庁舎３Ｆ	086−801−5110

◇失業したとき、再就職、仕事を探すときの相談
（職業訓練や技能の修得、職業能力開発についての相談）

名　称	所　在　地	電話番号
岡山公共職業安定所	岡山市北区野田１−１−20	086−241−3222
ハローワークプラザ岡山	岡山市北区本町６−36 第一セントラルビル１号館７Ｆ	086−222−2900
津山公共職業安定所	津山市山下９−６	0868−22−8341
〃　美作出張所	美作市林野67−２	0868−72−1351
倉敷中央公共職業安定所	倉敷市笹沖1378−１	086−424−3333
〃　総社出張所	総社市中央３−15−111	0866−92−6001
〃　児島出張所	倉敷市児島小川町3672−16	086−473−2411
玉野公共職業安定所	玉野市築港２−23−12	0863−31−1555
和気公共職業安定所	和気郡和気町和気481−10	0869−93−1191
〃　備前出張所	備前市東片上227	0869−64−2340
高梁公共職業安定所	高梁市段町1004−13	0866−22−2291
〃　新見出張所	新見市高尾2379−１	0867−72−3151
笠岡公共職業安定所	笠岡市笠岡5891	0865−62−2147
西大寺公共職業安定所	岡山市東区西大寺中１−13−35 ＮＴＴ西日本西大寺ビル	086−942−3212
おかやま新卒応援 ハローワーク	岡山市北区本町６−36 第一セントラルビル１号館７Ｆ	086−222−2904
倉敷わかものハローワーク	倉敷市笹沖1274−１ ゆめタウン倉敷　駐車場内別館	086−430−0705
おかやまマザーズ ハローワーク	岡山市北区本町６−36 第一セントラルビル１号館７Ｆ	086−222−2905
おかやま就職応援センター	岡山市北区内山下２−４−６ 岡山県庁８Ｆ　労働雇用政策課内	086−226−7313

◇職業能力開発施設（就職や転職をしようとするときに必要な知識と技能・資格を身に付けるための訓練施設）

名　称	所　在　地	電話番号
南部高等技術専門校（南部校）	倉敷市新田3241	086−424−3311
北部高等技術専門校（北部校）	津山市川崎953	0868−26−1125
北部高等技術専門校美作校（美作校）	美作市安蘇345	0868−72−0453
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構　岡山支部 岡山職業能力開発促進センター （ポリテクセンター岡山）	岡山市北区田中580	086−241−0067
中国職業能力開発大学校 （中国能開大）	倉敷市玉島長尾1242−１	086−526−0321
国立吉備高原職業 リハビリテーションセンター （※障害のある方が対象）	加賀郡吉備中央町吉川7520 （吉備高原都市）	0866−56−9000

◇ジョブカフェおかやま（若年求職者の就職全般についての相談や援助）

名　称	所　在　地	電話番号
おかやま若者就職支援センター 岡山センター	岡山市北区本町６−36 第一セントラルビル１号館７Ｆ	086−236−1515
おかやま若者就職支援センター 倉敷相談室	倉敷市西中新田620−１ 倉敷市庁舎西側第２分室１Ｆ	086−434−2321
おかやま若者就職支援センター 津山相談室	津山市山下92−１ 津山圏域雇用労働センター１Ｆ	0868−23−0850

◇無職の若者（15-概ね50歳）で働くことに不安や悩みを抱える方の相談支援

名　称	所　在　地	電話番号
おかやま地域若者 サポートステーション	岡山市北区野田屋町１−６−20 せとうちビルⅡ４階	086−224−3038
くらしき地域若者 サポートステーション	倉敷市阿知１−７−２ くらしきシティプラザ西ビル５階	086−486−5162

◇障害のある人の就業・職場定着についての相談援助

名　称	所　在　地	電話番号
岡山障害者就業・生活支援センター	岡山市北区祇園866	086−275−5697
倉敷障がい者就業・生活支援センター	倉敷市笹沖180 くらしき健康福祉プラザ１Ｆ	086−434−9886
津山障害者就業・生活支援センター	津山市川崎1554	0868−21−8830
たかはし障害者就業・生活支援センター	高梁市中原町1476−1	0866−56−1320

◇多重債務、悪質商法、その他消費生活に関するトラブルについての相談

名　称	所　在　地	電話番号
消費者ホットライン （最寄りの消費生活相談窓口等に接続します）	各市町村役場、消費生活センター等	188 （全国共通、局番なし）
岡山県消費生活センター （火曜日～日曜日開所）	岡山市北区南方２−13−１ きらめきプラザ５Ｆ	086−226−0999
岡山県消費生活センター 津山分室 （月曜日～金曜日開所）	津山市山下53 岡山県美作県民局別館１Ｆ　相談室内	0868−23−1247

◇こころの健康に関する相談

名　称	所在地・相談受付時間	電話番号
厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル （最寄りの公的な相談機関に接続します）	月～金　9:30 ～ 12:00 13:00 ～ 16:00 18:30 ～ 22:30 （22:00 まで受付）	0570−064−556
岡山県精神保健福祉センター （岡山県自殺対策推進センター） （岡山市以外）	こころの健康電話相談 月～金　9:30 ～ 12:00 13:00 ～ 16:00	086−201−0828
岡山市こころの健康センター こころの相談窓口 （岡山市）	岡山市北区鹿田町１−１−１ ・こころの電話相談 月～金　9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 16:00	086−803−1274
	・岡山市自殺対策推進センター 月～金　8:30 ～ 17:00	086−803−1273
倉敷市保健所 （倉敷市）	倉敷市笹沖170	086−434−9823
備前保健所 （玉野市・瀬戸内市・吉備中央町）	岡山市中区古京町１−１−17	086−272−3934
備前保健所東備支所 （備前市・赤磐市・和気町）	和気郡和気町和気487−２	0869−92−5180
備中保健所 （総社市・早島町）	倉敷市羽島1083	086−434−7057
備中保健所井笠支所 （笠岡市・井原市・浅口市・里庄町・矢掛町）	笠岡市六番町２−５	0865−69−1675
備北保健所 （高梁市）	高梁市落合町近似286−１	0866−21−2836
備北保健所新見支所 （新見市）	新見市高尾2400	0867−72−5691
真庭保健所 （真庭市・新庄村）	真庭市勝山591	0867−44−2990
美作保健所 （津山市・鏡野町・久米南町・美咲町）	津山市椿高下114	0868−23−0145
美作保健所勝英支所 （美作市・勝央町・奈義町・西粟倉村）	美作市入田291−２	0868−73−4054

働く若者サポートガイド（簡易版）
編集：岡山県教育庁高校教育課
岡山市北区内山下 2-4-6
TEL(086)226-7586

出典：働く若者サポートガイド
（令和８年３月　改訂）
岡山県・岡山県労働協会