応援します 新社会人

あります！あなたを守るルール

この春、社会人デビューするみなさん。昔から〝社会の荒波〟といいますが、いざというとき役だつ知識、専門家のアドバイスをお届けします。

那須絹江記者、藤原　直記者

こんなときどうする

残業代が出ない

所定の時間（ふつう８時間）を超えて働くことを残業といいます。会社は所定の時間を超えると25％、深夜（午後10時～午前５時）になると50％の割増賃金を払わなければなりません。休日に働くと35％の割増賃金です

「今日でクビ」といわれた

合理的で正当な理由がない限り一方的な解雇はできません。「能力がない」「経営不振」という理由も通用しません。派遣、契約社員の一方的な契約打ち切りも違法です

有給休暇とりたい

週５日、６カ月以上勤務し、出勤率が80％以上なら10日取得できます。パート・アルバイトも取得できます

給料が安い

都道府県ごとに最低賃金が決められています。それを下回っていれば経営者は罰せられます。パート・アルバイトも同様

毎日残業続き

１日８時間、週40時間が原則ですが、長時間労働がまん延しています。防止策として残業代をぜんぶ請求しましょう。労働基準監督署に申告するなど問題を公にすることが大事です。自分で勤務時間を記録しておくと役立ちます

社会保険って？

失業したとき手当が給付される雇用保険は、従業員が１人の事業所も加入しなければなりません。社会保険は、病気やけがで仕事を休んだとき、給与の一部が保障されるなど安心です。加入していない場合は相談を。一定の条件があればパート・アルバイトにも適用

セクハラ・いじめにあったら

我慢せず相手に抗議しましょう。上司や社長に報告します。そのことで不利益が生じたり、会社ぐるみのいじめの場合はすぐ相談機関へ

困ったときは

★労働相談フリーダイヤル
0120・378・060
月～金、午前10時～午後５時
相談は無料（全国労働組合総連合）

働く

一人で悩まないで

たくさんの悩みごと相談にのっている「東京労働相談センター」の前澤檀所長からのアドバイスです。

東京労働相談センター所長
前澤　檀（まゆみ）さん

買い手市場の厳しい就職戦線を体験してきたみなさんは、働く人はとても弱い存在で、雇用主（会社）だけが権限を持っていると思っているかもしれません。

実は労働者には、人間らしく働く権利」が憲法で保障されています。そのために、会社が守らなければならないルール（法律）がたくさんあります。

働く先輩たちが労働組合をつくり団結して、会社と交渉したり、裁判でたたかって実現してきた成果です。

正社員だけでなく、派遣やパート・アルバイトで働く人たちにも同様の権利があります。

ぜひ労働法を知ってください。元気に働き続けるために、「こんなときどうする」（中央）はきっと役にたちます。

―働き始める前に大切なことは。

まず、労働条件や就業規則を確認してください。わからないことは会社に聞きましょう。「就業規則を見せてください」「試用期間後も働けますか」と聞けば、答えてくれるはずです。「角が立つ」と聞かない人が多いのですが、そんなことはありません。もし、説明してくれなかったり、怒られるような会社はダメですね。ひとつの判断材料になります。

―困ったとき、どこに相談すれば。

知っておいてほしいのは、労働基準監督署やハローワークには相談ではなく「こういう法律違反があるから是正するように指導してください」と申告してください。「どうしたらいいの」と悩んだときは、労働団体や自治体の法律相談を利用するといいでしょう。

―我慢する人も多いのでは。

新人だからと我慢したり、競争に負けるからと無理をしても、結局は解雇や退職に追い込まれたり、体を壊して働けなくなってしまいます。労働組合に入って力をあわせれば、会社と対等な立場で要求できます。憲法で保障されていますから。ひとりでも入れる地域や産業別の労組もあります。

こころ

毎日「自分を取り戻す」

代々木病院精神科科長
岩田　俊さん

ここ数年、若い人たちを診察して痛感していることがあります。

どうやら職場で評価されることや、何か指摘されることに非常に弱いようなんですね。深く傷ついて心身の調子を崩したり、会社に行けなくなる人もいます。

職場の仲間を学校時代の仲良しの友人グループと同じようにとらえてしまう人が多いのです。

職場の労働者は〝より良い商品をつくる〟という目的のために、そこにいる集団です。当然、「競争」がありますし、嫌いな人とも協力しあわなければなりません。それが労働者仲間です。

働くためには、こうした状況（競争）を「あそぶ」力がいるんです。いろんな能力や性格の人たちが、互いに尊重しあい、失敗も含めてさまざまな体験をすることを楽しむ余裕です。

そのためには毎日、「自分を取り戻す」ことが必要です。帰宅してから寝るまでの過ごし方がとても重要です。仕事や先々のことは考えず、自分が心地よい、楽しいと思うことをして過ごしましょう。

そして①決まった時間に寝る②3食きちんと食べる。この二つの自己コントロールができていれば、がんばれます。

お金

カードとの賢いつきあい方

弁護士
東京経済大学教授
村　千鶴子さん

「特典がある」とすすめられ、いつの間にか使わないクレジットカードが２枚、３枚…。こんな人をよく見うけます。クレジットカードとの付き合い方を消費者問題の専門家、村千鶴子弁護士（東京経済大学教授）に聞きました。

クレジットカードは、みんなが持っているからといって持たなければならないものではありません。持つなら、カードとは何か、よく理解しておく必要があります。

最近では、百貨店で会員契約をしたり、銀行のカードの切り替えをして、あまり意識しないままクレジット機能をもつカードを持っていたなんてこともあります。契約内容をよく確認し、自分にとって本当に必要なのか、よく吟味して判断することが大切です。

クレジットカードを使うということは、借金をするということです。代金をクレジット会社が立て替えてくれているだけです。ショッピング（商品購入）でも分割払いなら、年利十何％といった手数料をとられ、決して安くはありません。

キャッシング（借金）の金利は25％前後でサラ金とほぼ同じです。

とくに毎月一定額の返済でいいという「リボルビング払い」は、ついつい利用額がかさみ、長期返済に陥りがちです。返済が滞ると、一括返済を求められるので、なんとか返済を続けようとキャッシングに手を出し、多重債務に陥る人もあとを絶ちません。

クレジットカードが本当に必要ならば、海外旅行用など自分の目的にしぼって持てばいい。むやみにカードを持つと、紛失、盗難、偽造、不正使用などトラブルのリスクも大きくなります。使わないカードにたいしては、往々にして無頓着になり、被害に気付くのも遅くなりがちです。普通の人がしっかりと管理できるのはせいぜい1、2枚ではないでしょうか。

「カードが使えるから信頼できるお店」とは限りません。利用したら、伝票を保存しておき、後でカード会社から送られてくる利用明細と照合することをおすすめします。

なにか困ったことがあれば消費生活センターに連絡してみてください。カードを持つと気が大きくなって人格が変わる人は、持たない方がいいかもしれませんね。