

職場での待遇に疑問を感じたら、労働局にご相談を ～チェックシートを使って確認しましょう～

対象者

パートタイム、アルバイト、契約社員で働かれている方

使用方法

現在働いている会社で、以下の7つの問にあてはまるものがあるかどうか確認してみましょう。

Q1

雇用された際や契約更新の際に文書で示された労働条件に、以下の項目がありますか？

- ・昇給・退職手当・賞与の有無
- ・相談窓口
- ・待遇の相違等に関する説明を求めることができる旨（令和8年10月から追加）

☐ ない ☐ そもそも文書で提示されていない

Q2

正社員と同じ仕事をしている場合、同じ研修や訓練を受講できますか？



☐ できない

Q3

正社員と同じように、食堂、休憩室、更衣室などを利用できますか？



☐ できない

Q4

正社員に転換するための機会がありますか？

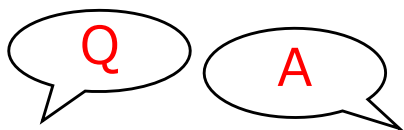


例：パート→正社員

☐ ない

Q5

正社員との賃金や休暇制度の違いについて、社長や店長に尋ねると、説明してもらえますか？



☐ ない

Q6

あなたと正社員との賃金や休暇制度の違いについて、相談できる窓口がありますか？



☐ ない

Q7

雇用された際や契約更新の際に、賃金制度や教育訓練制度の内容について説明はありますか？

賃金制度
教育訓練制度



☐ ない

1つでもチェックが付いたら、お近くの労働局で相談してみましよう！
詳しくは裏面へ！



パートタイム・有期雇用労働法とは

1. 正社員とパートタイム・有期雇用労働者との間で、**不合理な待遇差**は禁止されています。
2. 正社員との待遇差の内容や理由、待遇を決定するに当たって考慮した事項について、事業主に対し**いつでも説明を求めることができます**。
※説明を求めたことに対して不利益な取扱いをすることは禁止されています！
3. 職場でのトラブルについて**紛争解決援助**が利用できます。

事業主とのトラブルを抱えて困った時は

職場でのトラブルについて**紛争解決援助**が利用できます。

都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）へご相談ください。職場のトラブル解決に向けたサポートをします。



自主的解決ができない場合

①都道府県労働局長による
助言、指導、勧告

②均衡待遇調停会議
調停委員による調停、調停案の受諾

援助事例：雇用環境・均等部（室）が企業に対して助言を行い、労働者には正社員と同様に通勤手当が全額支払われるようになった。

都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

開庁時間 平日8:30~17:15

所在地一覧▶



	電話番号		電話番号		電話番号		電話番号
北海道	011-709-2715	東京	03-3512-1611	滋賀	077-523-1190	香川	087-811-8924
青森	017-734-4211	神奈川	045-211-7380	京都	075-241-3212	愛媛	089-935-5222
岩手	019-604-3010	新潟	025-288-3511	大阪	06-6941-8940	高知	088-885-6041
宮城	022-299-8844	富山	076-432-2740	兵庫	078-367-0820	福岡	092-411-4894
秋田	018-862-6684	石川	076-265-4429	奈良	0742-32-0210	佐賀	0952-32-7218
山形	023-624-8228	福井	0776-22-3947	和歌山	073-488-1170	長崎	095-801-0050
福島	024-536-4609	山梨	055-225-2851	鳥取	0857-29-1709	熊本	096-352-3865
茨城	029-277-8295	長野	026-227-0125	島根	0852-31-1161	大分	097-532-4025
栃木	028-633-2795	岐阜	058-245-1550	岡山	086-225-2017	宮崎	0985-38-8821
群馬	027-896-4739	静岡	054-252-5310	広島	082-221-9247	鹿児島	099-223-8239
埼玉	048-600-6210	愛知	052-857-0312	山口	083-995-0390	沖縄	098-868-4380
千葉	043-221-2307	三重	059-226-2318	徳島	088-652-2718		