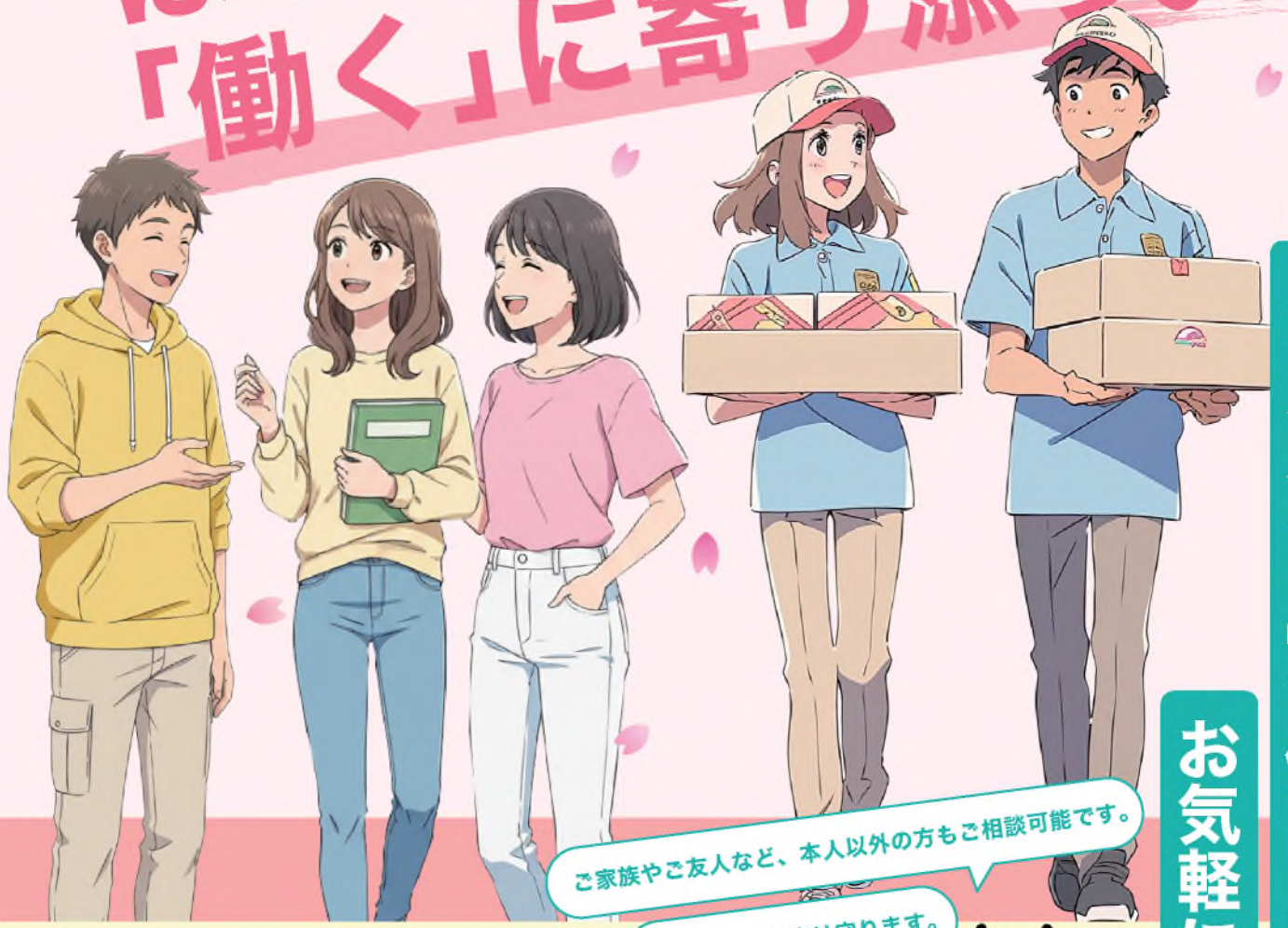
「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーン 実施中

令和８年４月１日～７月31日

学生・生徒のみなさんへ

はじめての「働く」に寄り添う。



「アルバイト」で働く中での疑問やお悩み

お気軽にご相談ください。

ご家族やご友人など、本人以外の方もご相談可能です。

相談内容の秘密は守ります。

くらし・はたらきマエストロ
たしかめたん

相談員がじっくりお話を伺います！

総合労働相談コーナー

※全国 378 か所で相談を受け付けております
※４月～７月に若者相談コーナーを開設します
※労働条件やハラスメント等のあらゆる疑問やお悩みご相談ください

平日夜間・土日祝日の相談は

労働条件相談ほっとライン

月～金：17 時～22 時　　土・日・祝日：９時～21 時

\ 相談無料 /

0120-811-610

日本語　English

For concerns & questions about working conditions

Labour Standards Advice Hotline

Mon to Fri 5 ～ 10 p.m. / Sat,Sun,National Holidays 9 a.m. ～ 9 p.m.

※キャンペーン期間に関わらず、いつでもご相談可能です

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

知っておきたい 8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。

- 雇用契約が結ばれたときに交付される「労働条件通知書（雇用契約書）」には、「始業・終業時刻」や「休日」などが示されています。

労働条件通知書のモデル様式はこちら！

☐ いつシフトに入るかは、事業主とよく話し合いましょう。

- 試験の準備期間や試験期間中など、シフトに入れない期間がある場合には、そのことを伝えましょう。
- トラブル防止のため、シフト制留意事項を参考に、シフトの作成や変更等のルールを決めておくことも考えられます。

シフト制留意事項

☐ シフト制で働く場合でも、休憩や年次有給休暇を取得できます。

- 働く時間が６時間を超える場合は少なくとも 45 分、８時間を超える場合は、少なくとも１時間の休憩を勤務時間の途中に取る必要があります。
- 正社員やアルバイトなどといった雇用形態や、働き方を問わず、①６か月間継続して勤務し、②全労働日の８割以上出勤しているという要件を満たす場合には、年次有給休暇を取得できます。

働き方・休み方改善ポータルサイト | 労働者の方へ

☐ 支払われたバイト代を確認しましょう。

- バイト代は、都道府県ごとに定められた最低賃金額以上の金額が支払われます。
- 業務に必要な準備や片付けを行った時間、研修・教育訓練を受講した時間にもバイト代が支払われます。
- 残業をした場合には残業代が支払われます。

地域別最低賃金の全国一覧

☐ 希望していない商品の購入に応じる必要はなく、その代金を一方的にバイト代から差し引くことは禁止されています。

商品の買取強要の問題点

☐ アルバイトでも、会社都合の自由な解雇はできません。

- きちんとした理由がなく、社会的に見ても妥当でない解雇は無効になります。
- 会社が解雇をする場合には、30 日以上前に予告等の手続きが必要です。

☐ アルバイトでも、仕事中のけがは労災保険が使えます。

☐ 困ったときは、各地の総合労働相談コーナーへ

確かめよう、アルバイトの労働条件

アプリで学ぼう 労働条件 (RJ) パトロール

動画版「これってあり？ ～まんが知って役立つ労働法 Q&A～」

「高額収入」「ホワイト案件」… 怪しい求人には応募しないで！

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署