

職場の労働問題でお困りの方へ

～労働相談・個別労働紛争解決機関・団体のご紹介～

労働相談・個別労働紛争解決制度関係機関の問い合わせ先、各機関・団体の実施するサービス、制度等についてご紹介します。なお、サービス内容、制度の詳細については各機関・団体に直接お問い合わせください。

～まずは相談したい方～

宮城労働局
(P 1)

法テラス宮城
(P 4)

日本産業カウンセラー協会東北支部
(P 7)

仙台市
(P 10)

宮城県司法書士会
(P 6)

仙台市雇用労働相談センター
(P 11)

宮城県労働委員会
(P 3)

仙台弁護士会
(P 5)

宮城県社会保険労務士会
(P 8)

～紛争解決制度を利用したい方～

宮城労働局
(P 1)

仙台弁護士会
(P 5)

宮城県社会保険労務士会
(P 8)

宮城県労働委員会
(P 3)

宮城県司法書士会
(P 6)

～裁判、労働審判等を利用したい方～

仙台地方裁判所
(P 9)

宮城県内の簡易裁判所
(P 9)

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
宮城労働局 (総合労働相談コーナー)	<p>○ 雇用環境・均等室総合労働相談コーナー (住所) 仙台市宮城野区鉄砲町1 仙台第4合同庁舎8階 雇用環境・均等室内 (電話) 022-299-8834</p> <p>○ 仙台総合労働相談コーナー (住所) 仙台市宮城野区鉄砲町1 仙台第4合同庁舎1階 仙台労働基準監督署内 (電話) 022-299-9075</p> <p>○ 石巻総合労働相談コーナー (住所) 石巻市泉町4-1-18 石巻合同庁舎2階 石巻労働基準監督署内 (電話) 0225-22-3366</p> <p>○ 古川総合労働相談コーナー (住所) 大崎市古川駅南2-9-47 古川労働基準監督署内 (電話) 0229-22-2112</p> <p>○ 大河原総合労働相談コーナー (住所) 柴田郡大河原町字新東24-25 大河原労働基準監督署内 (電話) 0224-53-2154</p> <p>○ 瀬峰総合労働相談コーナー (住所) 栗原市瀬峰下田50-8 瀬峰労働基準監督署内 (電話) 0228-38-3131</p> <p>○ 気仙沼総合労働相談コーナー (住所) 気仙沼市古町3-3-8 気仙沼駅前プラザ2階 石巻労働基準監督署 気仙沼臨時窓口内 (電話) 0226-25-6921</p> <p>【特長】 簡易・迅速・無料・秘密厳守の解決援助サービス</p>	<p>総合労働相談コーナーにおける情報提供・相談</p>	<p>【制度概要】 解雇、雇止め、賃金引下げ等の労働条件のほか、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワーハラメントなど、労働問題に関する幅広い分野についての相談を受け付けております。</p> <p>【費用】 無料</p> <p>【相談方法】 電話又は面談。予約不要。</p> <p>【相談日時】 ●全ての総合労働相談コーナー 月曜～金曜 9:00～16:30 ※ 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は受け付けていません。</p>
		<p>宮城労働局長による助言・指導</p>	<p>【制度概要】 民事上の個別労働紛争について、宮城労働局長が、紛争当事者に対し、その問題点を指摘し、解決の方向を示すことにより、紛争当事者の自主的な紛争解決を促進する制度です。</p> <p>【費用】 無料</p>
		<p>宮城紛争調整委員会によるあっせん</p>	<p>【制度概要】 民事上の個別労働紛争について、宮城労働局長から委任を受けた宮城紛争調整員会(弁護士の委員で構成)から選任されたあっせん委員が、紛争解決に向けてあっせんを実施します。 長い時間と多くの費用を要する裁判に比べ、手続が迅速かつ簡便です。 紛争当事者間であっせん案に合意した場合には、合意された内容は、民法上の和解契約の効力を持ちます。 非公開のためプライバシーは保護され、あっせんを申請したことを理由に事業主が不利益な取扱いをすることが禁止されています。</p> <p>【費用】 無料</p>

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
宮城労働局 （雇用環境・均等室）	宮城労働局雇用環境・均等室 （住所）仙台市宮城野区鉄砲町1 仙台第4合同庁舎8階 （電話）022-299-8844 （URL） https://jsite.mhlw.go.jp/miyagi-roudoukyoku/1.html 【特長】 簡易・迅速・無料・秘密厳守の紛争解決援助サービス	相談	【制度概要】 男女雇用機会均等法（職場における男女差別、セクハラ、マタハラ、不利益取扱など）、育児・介護休業法（育児休業、介護休業、不利益取扱など）、パートタイム・有期雇用労働法（同一労働・同一賃金など）、労働施策総合推進法（パワハラなど）に関するご相談を受け付けております。
			【費用】 無料
			【相談方法】 電話又は面談（予約不要）
【相談日時】 月曜～金曜 8:30～17:15 ※土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は受け付けていません。			
宮城労働局長による紛争解決の援助	【制度概要】 男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法、労働施策総合推進法に関わる民事上の個別労働紛争について、宮城労働局長が、当事者双方の意見を聴取し、双方の意見を尊重しつつ、問題解決に必要な具体策を提示（助言・指導・勧告）することにより、解決を図る制度です。		
	【費用】 無料		
調停	【制度概要】 男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法、労働施策総合推進法に関わる民事上の個別労働紛争に関して、宮城労働局長から委任を受けた調停委員（弁護士の委員で構成）から選任された調停委員が紛争解決に向けて調停を実施します。なお、相手方が不参加の意思表示を行った場合、解決の見込み及び合意が図られない場合、同手続きは打ち切り終了となります。 紛争当事者間で調停案に合意した場合には、合意された内容は、民法上の和解契約の効力をもちます。 非公開のためプライバシーは保護され、調停を申請したことを理由に事業主が不利益取扱いをすることは禁止されています。		
【費用】 無料			

	問い合わせ先	利用できる 制度	制度概要等
宮城県労働委員会事務局	宮城県労働委員会事務局 (住所) 仙台市青葉区本町 3-8-1 宮城県庁 17 階 (電話) 022-211-3787 (URL) https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/tiroui/	個別労使紛争の あっせん	【制度概要】 労働者個人と使用者との間の労働条件その他労働関係に関する事項についての紛争について、公益委員、労働者委員、使用者委員の三者から構成されるあっせん員が、当事者双方の主張を聞いて、問題点を整理し、双方の歩み寄りによる解決のお手伝いをいたします。 労使委員による、各々の当事者に寄り添った懇切丁寧なサポートにより、金銭解決のみならず、労働関係の改善につながる解決となるケースもある点が、他の機関と比べた場合の特徴です。 なお、相手方が「あっせん」への不参加の意思表示を行った場合や、解決の見込みや合意が図れない場合、同手続きは終了となります。 ※ 労働者個人ではなく、労働組合と事業主との間の労働争議については、労働委員会の集団的労使紛争のあっせん・調停・仲裁又は不当労働行為救済の制度を利用することになります。
	【特長】 公（公益委員）・労（労働者委員）・使（使用者委員）の三者構成を活かした解決支援サービス		【費用】 無料
宮城県労働相談窓口	(住所) 仙台市青葉区 本町 3-8-1 宮城県庁 17 階 (電話) 022-214-1450 (相談専用ダイヤル) (URL) https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/tiroui/rodosodan.html (電子決裁) https://logoform.jp/form/GQGB/913933	労働相談 (労働問題全般)	【受付日時】 月曜～金曜日（祝日、年末年始は除く） 8:30～17:15
			【制度概要】 賃金や勤務時間などの労働条件、解雇、退職、パワハラ等、労働に関する様々な問題について随時相談を受け付けています。
			【費用】 無料
			【相談方法】 来所、電話又は電子決裁 【相談日時】 月曜～金曜日（祝日、年末年始は除く） 8:30～17:00 ※電子決裁は随時受信しますが、電子決裁への回答はこの日時になります。

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
日本司法支援センター宮城地方事務所（法テラス宮城）	<p>○ 法テラス宮城 （住所）仙台市青葉区 一番町 3-6-1 一番町平和ビル 6 階 （代表）0570-078369 又は 050-3383-5535 （相談予約）050-3383-5538 （情報提供）050-3383-5537 （URL） http://www.houterasu.or.jp</p> <p>○ 法テラス・サポートダイヤル 0570-078374 又は 03-6745-5600</p> <p>【特長】 様々な法律トラブルに対応</p>	<p style="text-align: center;">情報提供</p> <p>どなたでもご利用いただけます。</p>	<p>【サービス内容】 利用者からの問い合わせに応じて、法制度に関する情報と、相談機関・団体等に関する情報を無料で提供します。</p> <p>【費用】 無料（通話料は利用者負担）。</p> <p>【利用方法】 電話又は面談</p> <p>【受付日時】 ●法テラス宮城（電話・面談） 平日 9:30～16:30 （土日祝日、年末・年始休業） ●法テラス・サポートダイヤル（電話） 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 （日曜祝日、年末・年始休業）</p> <p>【注意点】 情報提供業務では、個別の法律相談や法的判断は行っていません。地方事務所においては情報提供専門職による対応、サポートダイヤルにおいてはオペレーターによる対応となります。</p>
	<p>様々な法律トラブルに対応</p>	<p style="text-align: center;">民事法律扶助</p> <p>ご利用には条件がございます。 平日 9:00～17:00 （土日祝日、年末・年始休業）</p>	<p>【サービス内容】 経済的に余裕がない方が法的トラブルにあった時に、民事法律扶助により、無料で法律相談を行い、必要な場合、弁護士・司法書士の費用の立替えを行います。</p> <p>【費用】 ●法律相談は無料 ●弁護士費用の立替えについては分割での返済が必要になります。</p> <p>【利用方法】 面談又は電話等法律相談 （要予約・利用条件あり）</p> <p>【注意点】 <u>収入・資産が一定基準以下の方が対象となります。要件確認の結果、該当しなかった場合は、他の機関を紹介することがあります。</u> 弁護士費用等の立替えについては、勝訴の見込みがないとはいえないこと、民事法律扶助の趣旨に適することという条件を満たす必要があります。</p>

	問い合わせ先	利用できる 制度	制度概要等
仙台弁護士会	<p>○ 法律相談 センター (住所) 仙台市青葉区 一番町 2-9-18 仙台弁護士会館内 (電話) 022-223-2383</p> <p>○ 紛争解決支援 センター (電話) 022-223-1005</p>	<p>法律相談</p>	<p>【サービス概要】 労働と生活保護に関する相談を実施しています。労働法律相談に対応できる弁護士の紹介を行っています。(電話申込可)。</p> <p>【費用】 一般相談は有料 (30分、5,000円+消費税) ※法律援助制度に該当の場合は無料。</p> <p>【相談方法・日時】 面談 (電話相談、オンライン相談もあり) 月～金曜 (祝祭日除く)。10時～15時 ※予約可 (平日 10時～17時、月・木は 17時30分～19時30分、土曜日は 9時30分～12時も実施)。</p>
	<p>紛争解決支援センター による あっせん、 仲裁制度</p>	<p>【サービス概要】 解雇・退職、賃金未払、ハラスメント等の職場トラブル、借地・借家、金銭消費貸借、相続等の紛争について、裁判所を使わず紛争解決を図る制度です。すべての案件に弁護士が仲裁人として関与して紛争の円満解決を目指します。 ※弁護士会HPでのオンラインでの申立てや、Zoomによるご自宅などからの手続き参加もできます。</p> <p>【受付】 月～金曜 (祝祭日除く)。 午前 10時から午後 4時まで。</p> <p>【費用】 有料</p>	
	<p>○古川法律相談センター (住所) 大崎市古川駅東 2-1-5 柳川駅前ビル 203 (電話) 0229-22-4611</p> <p>○石巻法律相談センター (住所) 石巻市穀町 12-18 駅前ビル 4階 (電話) 0225-23-5451</p> <p>○県南法律相談センター (住所) 大河原町大谷字 町向 103-23 (電話) 0224-52-5898</p> <p>○登米法律相談センター (住所) 登米市登米町寺 池桜小路 89-1 桜テラス川内 201号室 (電話) 0220-52-2348</p> <p>○気仙沼法律相談センター (住所) 気仙沼市田中前 1-6-1 (電話) 0226-22-8222</p>	<p>法律相談</p>	<p>【サービス概要】 労働と生活保護に関する相談を実施しています。</p> <p>【費用】 一般相談は有料 (30分、5,000円+消費税) ※法律援助制度に該当の場合は無料。</p> <p>【相談方法・日時】 面談による。</p> <p>○古川法律相談センター 毎週火・土曜日 (祝祭日除く) 10時～15時</p> <p>○石巻法律相談センター 毎週月～金曜日 (祝祭日除く) 13時～15時 毎週日曜日 (祝祭日除く) 10時～15時</p> <p>○県南法律相談センター 毎週火・木曜日 (祝祭日除く) 10時～15時30分</p> <p>○登米法律相談センター 毎週水・金曜日 (祝祭日除く) 11時～14時30分</p> <p>○気仙沼法律相談センター 毎週月・水曜日、第一第三土曜日 (祝祭日除く) 11時～15時</p> <p>※ 予約可 10時～17時 (電話) 022-223-2383</p>

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
宮城県司法書士会	<p>○ 宮城県司法書士会 総合相談センター (住所) 仙台市青葉区 春日町 8-1 (電話) 022-263-6755</p> <p>○ 大崎司法書士相談 センター (住所) 大崎市古川旭 4-2-1 アサヒビル102号室 (電話) 0229-23-1802</p> <p>○ 石巻司法書士相談 センター (住所) 石巻市中里 1-1-21 グランドハイツ中里1階 (電話) 0225-96-3611</p> <p>【特長】 特別にトレーニングを 積んだ司法書士が紛争 解決をサポート！</p>	無料法律相談	<p>【サービス概要】 給料不払いなどの労働問題、クレジット・サラ金等の借金返済、敷金問題、相続、不動産の売買や贈与（名義変更）、交通事故の物損、成年後見制度、クーリング・オフのような消費者トラブルなどについて、司法書士が解決に向け親身になって相談をお受けします。</p> <p>【費用】 無料</p> <p>【利用方法】 ・総合相談センター 面談（要予約 9時～17時） ・他相談センター 面談（予約優先、受付 9時～17時）</p> <p>【相談日時】 ・総合相談センター 月・水・金（祝祭日除く） 電話相談 13時30分～16時30分 面談相談 14時～16時 ・大崎 面談相談 水・土（祝祭日除く）13時30分～16時30分 ・石巻 面談相談 金・土（祝祭日除く）13時30分～16時30分</p>
	ADRセンター (総合相談センター のみで実施)		<p>【サービス概要】 民事上の司法処理機関として司法書士による調停の裁判外紛争解決手続を実施し、司法調停員が紛争当事者の話し合いを促進させることにより、自主的な紛争解決手続を行っています。 紛争の目的価額が金 140 万円以下の民事に関する紛争に限定されます。</p> <p>【費用】 申込み手数料 11,000 円（税込） 期日報酬 11,000 円（税込） 合意成立手数料 33,000 円（税込）</p>

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
日本産業カウンセラー協会東北支部	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東北支部	研修・講演 (階層別・相談員向け)	【サービス概要】 ●メンタルヘルス対策への支援 ・職場におけるメンタルヘルス ・ストレスと対処法 ・メンタルヘルスと生産 ●キャリア開発への支援 ・生涯設計 ・キャリア設計 ・自己理解 ●人間関係開発への支援 ・より良い人間関係のためのコミュニケーションのあり方 ・上司と部下の面談 ●ハラスメント防止と対策への支援 ・ハラスメントとは ・相談の仕方と受け方 ・対処の仕方 【費用】 有料 (細部、要相談)
	(住所) 仙台市青葉区 本町 2-6-15 チコウビル 503 号	コンサルティング	【サービス概要】 ●職場環境改善、健康な組織構築の支援 ・社内メンタルヘルス総合対策のサポート ・従業員のメンタルヘルス調査 【費用】 有料 (細部、要相談)
	(電話) 022-715-8114		【サービス概要】 ●対面カウンセリング 職場の人間関係、キャリア設計、ハラスメント等の相談 【費用】 有料 (1回 50分、6000円 (税別)) 要予約 【相談方法・場所】 対面・東北支部相談室 【相談時間】 月曜～金曜日 10:00～20:00 (土日も応じます。) 【予約受付】 平日 10:00～17:00
	[特長] 経験豊富な産業カウンセラーが気持ち、言い分をしっかりとお聴きし、心の相談を行う。	カウンセリング (相談)	●無料電話相談 働く人の悩みホットライン 【費用】 無料 (1回 30分以内)、予約不要 【相談方法】 電話 (通話料金は相談者負担) 【相談時間】 月曜～土曜日 15:00～20:00 【電話番号】 03-5772-2183 ●JAICO ほっと一息ルーム 【費用】 無料 (1回 50分以内)、要予約 【相談方法・場所】 対面・東北支部相談室 【相談時間】 毎週木曜日 14:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く。) 【予約番号】 022-715-8114 【予約受付】 平日 9:00～17:00

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
宮城県社会保険労務士会	宮城県社会保険労務士会 (住所) 仙台市青葉区 本町 1-9-5 五城ビル 4 階 (電話) 022-223-0573	総合労働相談室	【サービス内容】 賃金の不払い、パワハラ、退職勧奨など労働問題全般に関する疑問に社会保険労務士がお答えします。
	【費用】 無料。		
宮城県社会保険労務士会	社労士会労働紛争解決センター宮城 (電話) 022-223-0573 【特長】 労働関係諸法令の専門家としての強みを発揮	労働紛争解決センターによるあっせん	【利用方法・相談時間】 面談相談による。 相談日：毎週水曜日（祝祭日、年末・年始、お盆除く） 相談時間：13 時～、14 時～、15 時～、16 時～（1 組 1 時間、要予約）
			【制度概要】 主に、労働関係諸法令の専門家である特定社会保険労務士（あっせん員）が、職場のトラブル（解雇、賃金問題等）の当事者（労働者・経営者）双方の言い分を交互に聴きながら、話し合いによって、簡易、迅速、安価に円満解決を図ります。 気軽に利用でき、迅速に解決でき、円満に解決でき、低廉に解決できる制度です。
			【業務日、業務時間】 ・あっせん申立の受付、相談 毎週月～金曜日（12 月 29 日～1 月 4 日、祝祭日除く） 9 時～17 時 ・あっせん 原則として毎週木曜日、毎月第 2 土曜日の 10 時～20 時までの間に実施
			【費用】 無料（令和 7 年 7 月 1 日まで）

	問い合わせ先	利用できる制度
裁 判 所	<p>仙台地方裁判所</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 民事訟廷事務室（本庁） （住所）仙台市青葉区片平 1-6-1 （電話）022-745-6056 ○ 大河原支部 （住所）柴田郡大河原町字中川原 9 （電話）0224-52-2101 ○ 古川支部 （住所）大崎市古川駅南 2-9-46 （電話）0229-22-1601 ○ 石巻支部 （住所）石巻市泉町 4-4-28 （電話）0225-22-0361 ○ 登米支部 （住所）登米市登米町寺池桜小路 105-3 （電話）0220-52-2011 ○ 気仙沼支部 （住所）気仙沼市河原田 1-2-30 （電話）0226-22-6659 	<p>【各手続の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 労働審判手続（地方裁判所） 労働審判官（裁判官）と労働関係の専門家である労働審判員 2 名が労働審判委員会を構成し、原則として 3 回以内の期日で、話し合いによる解決を試みながら、最終的に審判を行う手続です。 事前に証拠等を準備し、主張を的確に行う必要があるため、利用にあたっては、弁護士に依頼することが望ましいでしょう。 ● 民事訴訟手続（簡易裁判所・地方裁判所） 裁判官が双方の主張を聴いたり、証拠を調べたりして、最終的に判決によって解決を図る手続です。請求する金額が 140 万円以下の場合には簡易裁判所、140 万円を超える場合は地方裁判所の取扱いとなります。 厳格な手続の下、主張と証拠に基づいて権利関係を明らかにしていく手続であるため、当事者は証拠の提出と主張を的確に行う必要があります。利用にあたっては、弁護士等に依頼することが望ましいでしょう。 ● 民事調停手続（簡易裁判所） 調停主任（裁判官又は調停官）と一般国民から選ばれた調停委員 2 名以上が調停委員会を構成し、簡易な事案から複雑困難な事案まで実情に応じた話し合いによる解決を図る手続です。 双方が話し合うことを基本としており、必ずしも詳細な主張書面や証拠は必要としません。 ● 少額訴訟手続（簡易裁判所） 原則として 1 回の期日で審理を終える特別な訴訟手続で、60 万円以下の金銭の支払いを求める場合にのみ利用できます。 最初の期日までにすべての主張を記載した書面とすべての証拠を準備する必要があり、争点が複雑な事案には適しませんが、簡易な事案の早期解決が可能で、訴訟手続の経験のない方でも比較的利用しやすい手続です。
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仙台簡易裁判所民事受付センター （住所）仙台市青葉区片平 1-6-1 （電話）022-745-6083 ○ 大河原簡易裁判所 （住所）柴田郡大河原町字中川原 9 （電話）0224-52-2101 ○ 古川簡易裁判所 （住所）大崎市古川駅南 2-9-46 （電話）0229-22-1601 ○ 石巻簡易裁判所 （住所）石巻市泉町 4-4-28 （電話）0225-22-0361 ○ 登米簡易裁判所 （住所）登米市登米町寺池桜小路 105-3 （電話）0220-52-2011 ○ 気仙沼簡易裁判所 （住所）気仙沼市河原田 1-2-30 （電話）0226-22-6659 ○ 築館簡易裁判所 （住所）栗原市築館薬師 3-4-14 （電話）0228-22-3154 	<p>【費用】 上記手続のいずれについても申立手数料等が必要になります。手数料の金額は、手続の種別や請求する金額によって異なります。</p> <p>【ご注意】 裁判所では、上記手続に関する問合せにお答えしたり、案内用リーフレットをお渡ししたりできます。なお、労働相談、法律相談及び弁護士等の紹介は行っていません。 上記手続以外にも、仮処分手続や支払督促手続等があります。</p>

	問い合わせ先	利用できる制度	制度概要等
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">仙台市雇用労働相談センター</p>	<p>仙台市雇用労働相談センター (仙台 ELCC)</p> <p>(住所) 仙台市青葉区中央 1-3-1 AER7 階 アシ☆スタ交流 サロン内</p> <p>(電話) 070-3811-9119</p> <p>(メール) information@sendai-elcc.jp</p>	<p>労務・労働相談 (紛争前に限る)</p>	<p>【制度概要】 主に使用者及び労務担当者（特に新規開業企業）を対象に、労働関係の紛争を生じることなく事業展開することが容易となるよう、労務管理全般について弁護士・社会保険労務士が無料で回数制限なしで相談対応に応じます。</p> <p>使用者からの相談については、必要と認めれば、弁護士・社会保険労務士が事業所への出張相談（無料）も行います。</p> <p>また、労働者からの労働相談にも対応いたします。</p> <p>【利用方法、相談時間】 労使双方：電話、メール、オンライン、面談 使用者側：訪問</p> <p>営業：平日 9時～17時 休み：土日祝日 12月29日～1月3日</p> <p>※相談が重複することがありますので、事前予約をお勧めします</p>