

学生・生徒と保護者の皆さまへ

卒業後、勤務先（進学後の学生アルバイトを含みます）
で**困ったこと**や**疑問**があったら、ひとりで悩まず、**労働局**
の**各機関**へ**相談**してください



働いていて困った
ことがあったら？



労災？ 残業？
ハラスメント？

雇用環境・均等室

職場での性差別、パワハラ、セクハラ、
就活ハラスメント、マタハラ、
育児・介護休業などの相談

☎ 0985-38-8821



総合労働相談コーナー

（各労働基準監督署にも総合労働相談コーナーがあります）

労働条件の引き下げ、職場のいじめ・
嫌がらせ、内定取消し、雇止め、解雇、
学生アルバイトの労働条件など
労働問題全般の相談

☎ 0985-38-8821



これって
ブラック企業!?



労働基準監督署

勤務時間、休日・休暇（年休など）、
解雇、賃金不払い、労働災害、
労災保険などの相談

宮崎 ☎ 0985-29-6000 延岡 ☎ 0982-34-3331
都城 ☎ 0986-23-0192 日南 ☎ 0987-23-5277



頑張って
残業したのに
支払いなし!?



ハローワーク

（お仕事探しを全力でサポート）

全国各地の求人（仕事情報・企業情報）の検索が可能
応募書類の作成や面接対策などについてアドバイス
オンラインでの相談にも対応（県外からの相談もOK）
仕事に必要な職業スキルが習得できる職業訓練をあっせん

宮崎新卒応援ハローワーク ☎ 0985-62-4123 宮崎 ☎ 0985-23-2245
延岡 ☎ 0982-32-5435 日向 ☎ 0982-52-4131 都城 ☎ 0986-22-1745
日南 ☎ 0987-23-8609 高鍋 ☎ 0983-23-0848 小林 ☎ 0984-23-2171

雇用保険受給手続きも
受け付けています



宮崎労働局・ハローワーク

（宮崎労働局HP）



【参考】厚生労働省作成 冊子
これってあり？～まんが知って
役立つ労働法Q&A～



宮崎・日南で働こう！

住んでいると気づきにくい地元の暮らしやすさ・働きやすさ
(宮崎と東京の生活をライフステージごとに比較してみました)

【給与・通勤】



初任給 (資料出所：令和6年賃金構造基本調査)

東京 高卒 208,800円 大卒 254,300円

宮崎 高卒 179,500円 大卒 222,700円

通勤時間 (資料出所：令和3年社会生活基本調査)

東京 1時間35分

宮崎 56分

ラッシュ時の通勤で会社に着く前からヘトヘトだ



【結婚・生活】



50歳時未婚割合 (国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集 (2025年)」より)

東京 男 32.15% 女 23.79%

宮崎 男 24.64% 女 16.83%

仕事からの帰宅時間 (資料出所：令和3年社会生活基本調査)

東京 19時15分

宮崎 17時57分

時間に余裕があれば私生活も充実するね



【出産・育児】



合計特殊出生率 (資料出所：令和6年人口動態統計月報年計 (概数))

東京 0.96 ※ 女性1人が産む子どもの平均数

宮崎 1.43

男性の育児休業取得者の割合

全国 30.1% (令和5年度雇用均等基本調査)

宮崎 36.4% (令和5年度宮崎県労働条件等実態調査結果)

安全な地元だから子育ても安心だね



【住宅・支出】



持ち家比率 (資料出所：統計でみる都道府県のすがた2025)

東京 44.7%

宮崎 65.7%

住宅の敷地面積 (資料出所：統計でみる都道府県のすがた2025)

東京 139 m²

宮崎 322 m²

借家の1か月平均家賃 (資料出所：令和5年住宅・土地統計調査)

東京 94,802円

宮崎 46,290円

宮崎での暮らしは家計にもやさしい

1世帯あたりの消費支出 (資料出所：2019全国家計構造調査)

東京 369,238円 ※ 夫婦と子ども2人の世帯の場合

宮崎 263,219円



東京は、収入面で恵まれ、娯楽など刺激的な魅力にあふれていますが、生活費や教育費等の支出が相当な負担になります。

一方、宮崎は、豊かな自然や観光資源に恵まれ、都会と比べて通勤の負担が少なく、自分や家族のために使える時間にゆとりが持てることも大きな特長です。県外の大学を卒業後、Uターン就職した方からは、「親や友人が近くにいるので安心して社会人生活をスタートさせることができた」といった意見も聞かれます。

進路選択にあたっては、このような地元で暮らすメリットも参考にしてみてもいいかもしれません。