

職場の労働問題でお困りの労働者、事業主の方へ

～労働相談・個別労働紛争解決機関・団体のご紹介～

労働相談や個別労働紛争解決制度を実施する機関・団体についてご紹介します。なお、詳しいサービス内容、制度の詳細については、裏面に記載する各機関・団体にお問い合わせください。（令和8年10月現在）

実施機関	解決制度		制度概要	対応期間	手続 (書面手続の有無)	費用	特徴	制度説明
(国の機関) 長野労働局 雇用環境・均等室 【総合労働相談コーナー】 *注1	・労働相談		情報提供・相談のワンストップサービス	即 日	無	無料	・簡易 ・迅速 ・非公開 ・任意(強制力なし)	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・嫌がらせなど(パワーハラスメントは、下記別掲)、労働問題に関するあらゆる分野についての相談を受け付けております。
	・助言・指導		電話等による話し合い促進	数日以内	無 (申出内容の分かる書類の提出等をお願いすることがあります)			民事上の個別労働紛争について、相手方に対し、申出者の意向を伝え、その中で問題点を指摘し、解決の方向を示すなどにより、紛争当事者間の自主的な紛争解決を促します。
	・あっせん		話し合いの場の提供(非対面方式)	2か月程度	有 (あっせん申請書1枚のみ)			民事上の個別労働紛争について、労働局長から委任を受けた紛争調整委員会(弁護士、大学教授等の委員で構成)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もちます。 非公開のためプライバシーは保護され、あっせん申請したことを理由とした事業主による不利益な取扱いが禁止されています。
	パワハラ／セクハラ／育・介護休業等	・相談	専門担当による情報提供・相談	即 日	無	無料	・簡易 ・迅速 ・非公開 ・任意(強制力なし)	職場におけるパワーハラスメント、性別による差別的取扱い、妊娠・出産等を理由とする解雇その他の不利益取扱い、セクシュアルハラスメント、育児・介護休業、パートタイム・有期雇用労働者や派遣労働者の同一労働・同一賃金、障害者に対する差別的取扱い・合理的配慮等労働施策総合推進法、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、労働者派遣法及び障害者雇用促進法に関するご相談を専門に受け付けております。
		・助言 ・指導 ・勧告	電話、文書による改善指導等	数日～2か月程度	無 (申出内容の分かる書類の提出等をお願いすることがあります)			上記法に関わる民事上の個別労働紛争について、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、解決を図ります。
		・調停	調停会議による調停(非対面方式)	2か月程度	有 (調停申請書1枚のみ)			上記法に関わる民事上の個別労働紛争に関して、労働局長から委任を受けた紛争調整委員会(弁護士、大学教授等の委員で構成)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。 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とした事業主による不利益な取扱いが禁止されています。
(国の機関) 長野地方裁判所 長野簡易裁判所 *注2	・調停(主として簡易裁判所)		話し合いによる解決	事案による	書面提出を要する	有料 *注3	・非公開 ・相手方に話し合いを強制することはできない ・公開 ・和解による解決も可能 ・非公開 ・調停による解決も可能 ・異議申立て等により訴訟へ移行 ・非公開 ・公開 ・和解による解決も可能	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。 話し合いの手続ですので、必ずしも詳細な主張書面や証拠は必要とされません。弁護士等に委任せず自分1人でも手続を行うことができます。
	・少額訴訟(簡易裁判所)		60万円までの金額請求のみ可	原則1回で判決	書面を提出する又は電子データをシステムを利用して提出する必要がある			原則として1回の審理で判決がされる特別な訴訟手続で、60万円以下の金銭の支払を求める場合に限り利用することができます。 事前に証拠等を準備する必要がありますが、複雑困難ではない事案の解決に有用な手続ですので、弁護士等に委任せず自分1人でも手続を行うことができます。
	・労働審判(地方裁判所)		労働審判委員会による審判	原則3回で審判	書面提出を要する			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、利用に当たっては、弁護士に依頼することが望ましいでしょう。
	・仮処分		判決までの仮の措置	事案による	書面提出を要する			判決が出るまでの間、給料がもらえないため生活に困るなど著しい損害が生じる場合に、相手方の言い分を聴いた上で、仮の支払などを命ずることを求める手続です。
	・訴訟		判決手続	事案による	書面を提出する又は電子データをシステムを利用して提出する必要がある			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。
(県の機関) 長野県の各労政事務所	・労働相談		法制度説明、相談	即日※ ※受付時間帯以外は原則翌開庁日以降	無	無料	・簡易 ・迅速 ・非公開 ・任意(強制力なし)	賃金や勤務時間などの労働条件、解雇、退職、様々なハラスメント(セクハラ、パワハラ、カスハラ等)、職場の人間関係、メンタルヘルスなど労働問題全般にわたって随時相談を受け付けています。 メールによる相談も受け付けています(詳しくは県ホームページをご覧ください)。

*注1 労働者派遣法及び障害者雇用促進法に関する事項については、長野労働局職業安定部又は県内各ハローワークが実施機関となります。

*注2 裁判所では、上記手続や支払督促手続などに関する問い合わせにお答えしたり、案内用リーフレットをお渡ししたりすることはできます。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。

*注3 請求内容に応じた費用が必要になります。

実施機関	解決制度	制度概要	所要期間	手続 (書面手続の有無)	費用	特徴	制度説明
(県の機関) 長野県労働委員会	・ <u>あっせん</u>	公・労・使・職の四者構成による話合いの場の提供 (非対面方式)	2か月程度	有 (あっせん申請書は長野県各労政事務所へ提出)	無料	・簡易 ・迅速 ・非公開 ・任意(強制力なし)	労働者個人と使用者との間で生じた労働条件等をめぐる紛争について、公益委員、労働者委員、使用者委員、行政機関の職員の四者構成のあっせん員が、労使双方の主張を聞いて、問題点を整理し、紛争解決に向けた合意のお手伝いをいたします。 労使委員による、当事者の観点に立った懇切丁寧なサポートにより、合意を目指す点が、他の機関と比べた場合の大きな特色です。 ※ 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、不当労働行為救済の制度を利用することになります。
(独立行政法人に準ずる機関) 法テラス長野 (日本司法支援センター 長野地方事務所)	・ <u>情報提供</u> 民事法律扶助 ・ <u>法律相談援助</u> ・ <u>代理援助書類作成援助</u>	解決に役立つ法制度や相談機関の紹介 弁護士・司法書士による無料の法律相談 弁護士・司法書士費用等の立替え	即 日 予約制 事案による	無 有 有	無料 立替	・法制度・各種相談窓口のご案内(法律相談は行わない) ・相談・援助の対象は個人に限る(法人・団体等は扱わない) ・刑事事件は扱わない	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。法的トラブルにあい、どのような解決方法があるのか分からない、どこに誰に相談していいのか分からないという方に、解決のための道案内をします。 収入・資産が一定額以下の方が援助の対象となります。 立替えた費用は毎月分割で返済いただきます(無利子)。
(民間の団体) 長野県弁護士会	労働問題 無料電話相談 紛争解決センター	弁護士による電話無料相談 和解あっせん 仲裁	事案による 事案による	無 有	無料 有料	電話による無料法律相談 (原則20分程度) 申立て前に弁護士の法律相談を受けること	残業代等の賃金未払、解雇、パワハラ等の労働に関する問題について、随時、電話による無料法律相談を行っています。 仲裁人の弁護士は、申立から3か月以内の解決を目指して、公正中立な立場で当事者双方の言い分を聞き、紛争解決に導くお手伝いをします。
(民間の団体) 長野県社会保険労務士会	・ <u>あっせん</u>	話合いの場の提供 (非対面方式)	事案による	有	無料	・非公開	個別労働紛争(労働関係に関する個々の労働者と使用者との間の紛争)について、日頃から労務関係の業務に携わり、労働問題に詳しい特定社会保険労務士が、話合いによる円満な紛争解決を図ります。手続きは、簡便・迅速で、相手方と対面することはありません。「民間感覚」をフルに発揮して、労働者・使用者双方にとって、納得のできる解決をめざします。
(民間の団体) 長野県司法書士会	・ <u>法律相談(労働トラブル)</u> ・ <u>調停</u>	法制度説明、相談 話合いの場の提供	即 日 事案による	無 有	無料 有料	・非公開 ・非公開	毎週水曜日の午後5時から午後7時まで、司法書士が解雇、賃金・退職金・残業の不払いなどの相談を受け付けております。 紛争の目的の価格が140万円を超えない民事に関する紛争について、司法書士が調停人として話合いの場に立ち会い、中立て公平な手続きにより、利用者の方々が納得できる解決を見つけ出すお手伝いをします。

各実施機関・団体の連絡先は次のとおりです。

機関・団体名	担当部署名	所在地	電話番号	受付時間等
長野労働局	雇用環境・均等室総合労働相談コーナー	長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎4階	026-223-0551	月曜～金曜 9:00～16:30 (予約不要) 土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。
	長野総合労働相談コーナー	長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎1階	026-480-0631	
	松本総合労働相談コーナー	松本市大字島立1696	0263-48-5707	
	岡谷総合労働相談コーナー	岡谷市中央町1-8-4	0266-22-3454	
	上田総合労働相談コーナー	上田市天神2-4-70 上田労働総合庁舎3階	0268-22-0338	
	飯田総合労働相談コーナー	飯田市高羽町6-1-5 飯田高羽合同庁舎3階	0265-22-2635	
	中野総合労働相談コーナー	中野市中央1-2-21	0269-22-2105	
	小諸総合労働相談コーナー	小諸市三和1-6-22	0267-22-1760	
	伊那総合労働相談コーナー	伊那市中央5033-2	0265-72-6181	
	大町総合労働相談コーナー	大町市大町2943-5 大町地方合同庁舎4階	0261-22-2001	
	男女機会均等/セクハラ/育・介休業等 雇用環境・均等室	長野市中御所1-22-1 長野労働総合庁舎4階	026-227-0125	月曜～金曜 8:30～17:15 (予約不要) 土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。
長野地方裁判所	民事訟廷係	長野市旭町1108	026-403-2027	月曜～金曜(但し、祝祭日及び年末年始を除く。) 8:30～17:00 (予約不要)
長野簡易裁判所	民事係	長野市旭町1108	026-403-2049	土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。
長野県産業労働部 労働雇用課 (労政事務所)	東信労政事務所	上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内	0268-25-7144	月曜～金曜(祝日、年末年始除く。) 9:00～16:30※ (予約不要)
	南信労政事務所	伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内	0265-76-6833	
	中信労政事務所	松本市島立1020 松本合同庁舎内	0263-40-1936	
	北信労政事務所	長野市大字南長野南県町686-1 長野合同庁舎内	026-234-9532	
長野県労働委員会	事務局	長野市大字南長野字幅下692-2 (長野県庁 8階)	026-235-7468	月曜～金曜 9:00～16:30 (予約不要) 土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。
法テラス (日本司法支援センター)	長野地方事務所	長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階	0570-078327 IP電話利用の場合 050-3383-5415	月曜～金曜 9:00～17:00 (予約不要、通話料は利用者負担)、土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。 ○サポートダイヤル (コールセンター、通話料は利用者負担)平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
長野県弁護士会	労働問題無料電話相談	長野市妻科432	026-232-2104	月曜～金曜 10:00～17:00 (予約不要) 土・日曜、祝日、8/13～16、12/29～1/3は受け付けていません。
長野県社会保険労務士会	労働紛争解決センター長野	長野市大字中御所1-16-11 鈴正ビル3F	026-267-6200	月曜～金曜 9:00～17:00 (予約不要) 土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。
長野県司法書士会	労働トラブル	長野市大字南長野妻科399	026-232-2110	毎週水曜日 17:00～19:00 (予約不要)
	調停センター		026-232-7492	月曜～金曜 9:00～17:00 (予約不要) 土曜、日曜、祝祭日、年末年始は受け付けていません。

その他、民間の裁判外紛争解決制度として、一般社団法人日本産業カウンセラー協会ADRセンターの調停があります。詳しくは実施機関・団体におたずねください。

【長野労働局雇用環境・均等室作成】