

知っておこう！



S N S お金・労働 ハラスメント



はじめに

この冊子では、皆さんにとって、今そして将来身近になるとと思われる法律問題について、事例を中心に説明しています。「法律」と聞くと、難しそう、ややこしそう、と思うかもしれませんが、しかし、次のページの目次を見てください。身近なテーマが並んでいるのではないのでしょうか。法律は、実はあなたにとって身近なものなのです。

①法律 = 身近な存在

法律には、たくさんの条文があり、これらのルールをすべて理解しておくのは難しいと思います。しかし、法律はあなたにとってとても身近なものです。例えば、あなたがお店でおにぎりをかうことは、立派な「契約」（法律行為）です。なぜなら民法 522 条 1 項では、「契約は、契約の内容を示してその締結を申し入れる意思表示（申込み）に対して相手方が承諾をしたときに成立する」と定めているからです。あなたが店員さんに対しておにぎりを表示された値段で購入することを申し入れ（申込み）、お店の従業員である店員さんがその申込みを承諾するという一連の流れは、この条文が定める「契約」（法律行為）に該当します。

また、「法の不知はこれを許さず」という言葉もあります。これは、「法律を知らなかったとしても、そのことによって、罪を犯す意思がなかったとすることはできない」（刑法 38 条 3 項）という意味です。ですから、皆さんは、自分の身を守るためにも法律をよく理解しておく必要があります。あなたの生活は、法律と隣り合わせに存在するものであり、あなたは知らないうちに法律の世界に足を踏み入れているのです。

②法律 = 救済のためのツール

法律は、皆さんを救うツールでもあります。

例えば、あなたが3か月間バイトをしたにもかかわらず、一度もバイト代が支払われなかった場合を考えてみましょう。あなたは言われるがままに我慢することしかできないのでしょうか。

そうではありません。労働基準法 24 条 2 項では、賃金は毎月 1 回以上、一定の期日に支払われなければならないと定めていますので、あなたはその法律の条文に基づき、バイト先に対して、バイト代の支払いを請求することができます。このような場合、まずは当事者間で話し合って解決を目指すことになりますが、解決ができない場合には、弁護士に交渉してもらう、裁判所に裁判などの手続を申し立てるといった解決方法が考えられます。

このように法律は、あなたが気付かないうちに権利を付与し、その権利により救済を求めることができるようにするルールを定めています。なお、どのような救済手段をとることが適切かは、自分のその時の状況、相手との関係、問題の深刻さなどによって変わってきますので、周りの大人や相談窓口などに相談することによって、問題が悪化しないための対策をとることも必要です。

国や民間団体は、皆さんが問題に直面した際に 1 人で悩まなくてすむよう、これらの問題の解決を支援するための相談窓口を設けています。困ったこと、不安に思うことがあれば、1 人で悩まず、まずは周りの大人や相談窓口を頼るようにしてください。本冊子でも、具体的な相談窓口を記載していますので参考にしてみてください。

この冊子は 2021 年に最初に制作しましたが、制度や相談先などが変わったことをアップデートするために、このたび 2026 年に改訂しました。

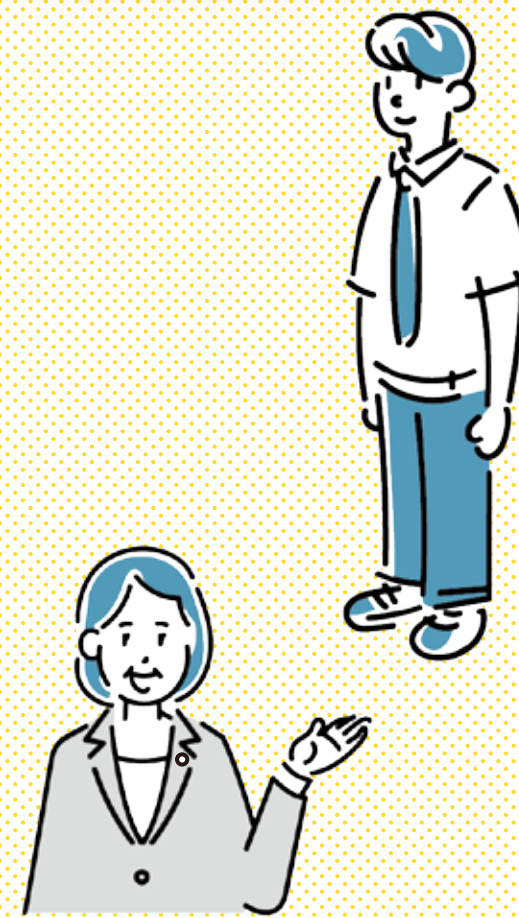
協賛：J.P. モルガン
監修：森・濱田松本法律事務所外国法共同事業

伊佐次文佳、北澤誠己、木下虎地郎、佐々木晴香、
鈴木彬史、内藤正暁、中矢仁武、古谷彩馨、圓山凌介、
山内裕雅、山岡孝太

目次

はじめに	P.2
第1章・それホント？ホントはコワイ SNS	P.4 ~P.11
第2章・だいじなだいじな「お金」の話	P.12~P.21
第3章・知らないと損する労働法	P.22~P.29
第4章・これってハラスメント？	P.30~P.35

※この冊子に掲載されている情報は 2026 年 3 月時点のものです。



高校生 (A)

友達に誘われて、最近 SNS を始めた高校生。夏休みにアルバイトを始めた。アルバイトをきっかけに、将来のお金に興味を持ち始めた。高校卒業後に就職したら一人暮らしをするかもしれない。



高校生 (B)

家族のためにアルバイトを行ってきた高校生。夏休みも、頑張ってアルバイトを行うつもり。

弁護士

ハラスメント問題に詳しい。

第1章 それホント？ホントはコワイ SNS

SNS・インターネットに潜む危険 アルバイトテロ

最近 SNS を始めたのですが、母親から SNS は怖いから気を付けてね、と言われました。友達と近況を共有し合ったり、新しい友達を増やしたりするために始めただけに、何が怖いのかよくわからないのですが。

例えば SNS に一度投稿した内容は消すことが難しいよね。だから軽い気持ちで不適切な投稿をしないように気を付ける必要があるの。

SNS の投稿は簡単に編集したり削除したりできますよね？

じゃあ具体例として、ある高校生のお話をしましょうか。その高校生は、コンビニでのアルバイト中に、自分が着ている服の中に商品のパンをどんどん入れていく動画を、SNS への投稿後 24 時間だけ表示される機能を使って投稿したの。

その動画は 24 時間で消えたのですよね？

それが投稿を見た人が画面を録画して、自分の SNS に投稿して拡散させてしまったの。動画にはその高校生の首から下しか映っていなかったし、投稿したアカウントをすぐに消去したのだけど、その動画をきっかけにその高校生の別の SNS のアカウントが特定されて、そこに載せていた顔がわかる写真まで拡散されてしまったの。

投稿を完全には消すことができないだけでなく、他の色々な情報までさらされてしまうことがあるのですね… まあ、さすがに僕はその高校生みたいにわざわざお店に嫌がらせをするようなことはしませんよ。

そうね、でもその高校生はお店に嫌がらせをするためにやったのではなくて、SNS のフォロワーや投稿の閲覧数を増やしたかっただけなのよ。投稿を多くの人に見てもらいたいという気持ちから、過激なことをして問題になるケースは度々起きているの。

アルバイトテロをしたらどうなる？

アルバイトテロをしてしまったことによる影響は、アルバイトを解雇される以外にも色々なものが考えられます。

- 自分がしてしまったことによって他人に損害を生じさせてしまった場合は、その分のお金の支払いを請求される可能性があります。アルバイトテロによってお店に生じる損害は、いたずらをした商品を廃棄せざるを得なかったこと以外にも、お店の評判が悪くなって売上が下がったり、場合によっては店舗の閉鎖に追い込まれたりすることによって生じる可能性があります。
- アルバイト先やお客さんの物を壊す行為は、器物損壊罪（刑法第 261 条）という犯罪に当たる可能性もあります。
- アルバイト先の業務を妨害したとして、アルバイトテロの行為が業務妨害罪（刑法 第 233 条、第 234 条）という犯罪に当たる可能性もあります。
- 通っている学校を停学や退学になる可能性もあります。

SNS を通じた闇バイト

それから SNS は、知らない人と簡単につながることができるから、自分が SNS でやり取りをしている相手が実際にどんな人なのかがわからないのも怖いところだね。

そういえば、詐欺の疑いで逮捕された高校生が「SNS で知り合った相手から指示された」と言っているというニュースを見ました。

SNS を通じて仲良くなった人からアルバイトの話を持ちかけられて応じたり、SNS で募集している「高収入バイト」に応募したりした結果、詐欺などの犯罪に加担してしまうケースは多く発生しているみたいね。

“アルバイト”だと思っていたら犯罪の手助けだった!?

SNS を通じて“アルバイト”を始めたつもりが、犯罪に加担させられてしまった、というケースは数多く発生しています。例えば、以下のような具体例が考えられます。

- 詐欺の被害者から現金やキャッシュカードなどを受け取らされた、受け取ったキャッシュカードを使って現金の引出しをさせられた（いわゆる“受け子”、“出し子”）
- 銀行口座を開かせられ、その銀行口座が犯罪に利用された
- 携帯電話の利用契約をさせられ、その携帯電話が犯罪に利用された
- 違法薬物を運ばされた
- 違法薬物の販売をさせられた

どうして犯罪になんて加担してしまうんでしょうか？

色々な理由が考えられるけど、典型的には①最初は犯罪だと知らずに応募して相手に個人情報を渡し、怪しいと気が付いてやめようとしたときには脅されてやめられなくなってしまった、②怪しいとは思いつつ、「絶対大丈夫」「皆やっている」などという言葉信じてやってしまった、③いわゆる“闇バイト”であると知っていたが、知り合いに誘われて断れなかった、④お金が必要でやってしまった、などが考えられるかな。

個人情報渡すってどういうことですか？

例えば、応募をしてすぐに「手続に必要なだから」、「信頼関係を築きたいから」などと言われて、運転免許証や学生証などの身分証や、顔写真を送るように言われて、そのとおり送ってしまうとか。そうすると、やっぱりやめたいと言ったときに「家に行くぞ」、「個人情報をさらすぞ」と脅されてしまうの。他にも、連絡手段としてメールアドレスや SNS アカウントを教えることも考えられるわよね。メールアドレスや SNS のアカウント名だけでも、他の情報と組み合わせると特定の個人を識別することが可能になってしまうから、これらの情報も個人情報になり得るわ。

“闇バイト”と聞くと、なんとなく軽いものに聞こえますね。

そうね。お金を稼ぎたい高校生や大学生がアルバイト感覚で“闇バイト”をやってしまうこともあるけど、**その多くは犯罪行為**なの。自分が加担することによって被害者を出してしまうし、自分は犯罪者になってしまうということを忘れてはいけないのよ。

“黒幕”じゃなくても捕まってしまうのですか？

例えば詐欺の“受け子”や“出し子”をやっただけでも、詐欺罪に問われる可能性があるし“受け子”や“出し子”に指示を出していた人やその背後にいる“黒幕”よりも、実際に被害者と接触したりする“受け子”や、ATMを使用して防犯カメラに写ったりする“出し子”の方が逮捕される可能性は高いの。犯罪グループは、自分たちの素顔を明かさないうまま、逮捕される危険性の高い行為をSNSで募集した人たちにやらせて、逮捕されたらまた新しい人を募集している場合が多いから。

“受け子”や“出し子”は使い捨てってことですか。「絶対大丈夫」とか言っていたのに...

そう。募集をするときは様々な言葉で誘惑したり警戒を解こうとしたりしているけど、その言葉を鵜呑みにしてはいけないのよ。

SNSを通じた性犯罪の被害

それから、SNSを通じて性犯罪に巻き込まれるケースにも注意が必要ね。例えばSNSのメッセージで「かわいいね、アイドルにならない？」と言われたり、「チャットで会話をするだけで高額報酬！」という募集に応募したりする場合があるの。

今度は加害者ではなく被害者になる危険性ということですか？

そう。アイドルやモデルになる誘いだったはずが、下着姿や裸の写真を撮られたり、アダルトビデオに出演させられたり、「チャットで会話をするだけ」と言われたのに実際にはビデオ通話で裸になることや性的な行為を要求されたりといったことがあるの。

さっきの話と同じように、脅されて断れなくなってしまうのですか？

そういうケースもあるし、アイドルやモデルの誘いの場合は、「ファンを増やすため」「売れるため」などと言われて応じてしまった、ということもあるみたいね。

色々な言葉で断りにくくしてしまうのですね。

そもそも怪しい誘いには乗らないことももちろん大切だけど、乗ってしまった場合に、やりたくないことは流さずにはっきり断ることや、周りの大人に相談することも大切ね。

他にも、恋人同士で撮ったり送ったりした写真が別れた後に拡散されてしまう、“リベンジポルノ”の被害もあるの。それに、SNSで知り合った人とやり取りをしていくうちに下着姿や裸の写真を手相に送ることになってしまうケースも最近増えているわ。警察庁が漫画で注意を促しているから見てみるといいわよ。

https://www.npa.go.jp/policy_area/no_cp/uploads/2017_selfy_2.pdf

SNS・インターネットの危険は他にも...

SNSやインターネットを使うときに気を付けなければいけないことは他にもあるの。例えば、不正なアプリをインストールすることで、**スマートフォンの中に入っている情報が抜き取られてしまう**ことがあるわ。

スマートフォンの中には、写真や友達の連絡先などの**個人情報もたくさん入っています**。それらが流出してしまったら大変ですね。

ウェブサイトなどのリンクをクリックしたら、突然「登録完了」「×日以内に×万円お支払いください」などと架空の請求が表示されることもあるの。このような**架空請求が来ても支払う必要はないから、相手に連絡してはダメ**よ。身に覚えのない架空請求を無視したということだけで、いきなり裁判になるといったことは**基本的にない**ので、架空請求が表示されても焦らずに周りの大人に相談しましょう。

あなたのお母さんが「SNSは怖い」と言った理由は他にも考えられるから、例えば、文部科学省が作成した「スマホ時代のキミたちへ」という啓発リーフレットも見てみてね。

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/03/27/1345381_01.pdf

トラブルに巻き込まれないためのチェックポイント

- ☑ SNSやインターネット上に流出した画像・動画や情報は完全に消すことはほぼ不可能です。それでも**問題が生じた時にすぐに専門家に相談**をすれば、一定の対処が可能な場合があります。
- ☑ 怪しいと思ったこと、やりたくないことは、はっきりと断りましょう。しつこく誘われたり、脅されたような場合は**すぐに身近な大人や警察に相談**しましょう。
- ☑ 少しでも気になることがあれば、親や学校の先生などの身近な大人や、警察、P11にある相談先などに相談しましょう。自分が悪いのかも、もう手遅れかも、と思っても、**一人で悩まずにまずは相談してみましょう**。自分の名前を言わずに相談することができる窓口もあります。
- ☑ SNSでやり取りをしている相手は顔が見えません。優しい言葉をかけてくれていても、本当は悪いことを考えているかもしれません。友人のアカウントだからと安心していても、そのアカウントが乗っ取られている可能性もあります。**相手の言うことを簡単に信じないように**しましょう。
- ☑ “楽しくたくさん稼げる”とうたっているアルバイトの募集には、裏があるかもしれない、と疑いましょう。
- ☑ “アルバイトの話をする”と言って事務所やホテル、レンタルルームなどの密室に誘導されてもついて行かないようにしましょう。他人と話をする際は、カフェなどの人の目のある場所に行くようにしましょう。

インターネットの情報は正しい？

どうぶつえん、もうじゅう、だっそう
× × 動物園から猛獣が脱走したらしいですよ。SNS で見ました。

それ、正しい情報かしら？

ネットで話題ですよ！みんな言っているのですから、正しいのではないですか？

新聞やテレビのニュースで報道されていたり、そのような報道機関のウェブサイトや SNS アカウントで報道されているかしら？

そういわれてみると、個人のアカウントから拡散されているだけですね。

いくら拡散されていても、正しい情報とは限らないわ。インターネット上の情報が正しいものかどうか知るために、**まずは情報源を確認することが有効よ。**

情報源の種類

世の中の情報には、様々な情報源があります。

- 国・都道府県・市町村などの公的機関
- 報道機関
- 民間の会社や団体
- 専門家
- 情報源の記載のないウェブサイト
- 個人の SNS アカウントなど

☑情報の内容によって、どの情報源がどれくらい信用できるか異なりますが、通常は、**公的機関の情報は信用性が高い**と考えられます。

情報源が誰かという問題とは別に、ミスリーディングな情報ではないかという視点も必要よ。情報が伝えられるとき、**一部が切り取られることで、違う意味になってしまうこともあるの。**

どういうことですか？

細かい説明を省略して、インパクトの強い部分だけを切り取って報道されると、誤解が生じてしまうことがあるわね。例えば、政治家や芸能人の発言の一部が切り取られて報道されて“失言”だと批判されることがよくあるけど、発言をすべて聞くと少し意味が違って見えることもあるかもしれないわ。

次に、このグラフを見てもらえるかしら。

とてもお得ですね！半分くらいですか？

見た目は半分だけど、本当にそうかしら？数字をよく見てみて。

1000 円が 750 円になっているから…全然半分じゃないですね。だまされるところでした。

グラフは見た目で分かりやすいけど、それを逆手にとって、ミスリーディングな使われ方をされることもあるから注意が必要よ。こんなものもあるわ。

今度は円グラフですか。60%と40%と書いてありますが、同じくらいの大きさに見えますね。

グラフは作り次第でいくらでもミスリーディングにできるわ。

気を付けます。

その情報、偏っていない？

もう1つ気を付けてほしいことがあるんだけど、**SNS やインターネットの情報は、アルゴリズムが過去のあなたの閲覧履歴や「いいね」などの行動をもとにあなたの関心分野を分析した結果、自分と同じ意見や似た考え方の意見が表示されやすくなっていることがあるの。**

世間で意見が分かれるような話題のとき、テレビなどで見る意見と、インターネットで見る意見が全然違うなと思ったことがあります。

そうね。**SNS やインターネットで見る意見は、偏っている場合もあるから、そのことに気を付けて見る必要があるわ。**

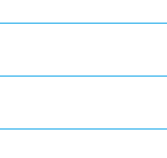
SNS やインターネットから世界中に情報が拡散されると… 個人情報の拡散



最近 SNS を始めて、自分のアカウントを作ったんです。いろんな写真を投稿して、友達からいいねやコメントが来るのが楽しいです。



友達しか見られない設定なので大丈夫です。



一度投稿したら、世界中に拡散されると思ったほうがいいわ。あなた自身の個人情報もそうだし、友達の個人情報を投稿することも気を付けてね。住所、電話番号、メールアドレスを投稿することはあまりないだろうけど、名前や顔写真は投稿することがあるんじゃないかしら。通っている学校名だってあなたの大切な情報の一つよ。個人情報が拡散してしまうと、他人から嫌がらせにあったり、犯罪に巻き込まれる危険もあるわ。また、個人情報が明示的に投稿されていなくても、写真に写っている背景から住所や現在地を特定されてストーカーの被害に遭うケースも多くなっているの。SNS では誰でも気軽に写真を投稿できてしまう一方で、そこにはリスクが伴うことも覚えておいてほしいわ。

他人の権利を侵害してしまう例



この前、面白かった漫画があって、それを友達にも知ってほしくて、写真に撮って投稿しました。



それは著作権の侵害になる可能性があるわ。漫画、写真、絵画、映画、音楽など、人が創作したものには、基本的にはすべて著作権があって、作者に無断でコピーしたり SNS に投稿したりしてはいけないことになっているの。



結構よく見かけるのですが、ダメなのですね。気を付けます。



SNS に投稿するときに気を付けてほしいことをもう 1 つお伝えするわ。他人の話を投稿するときには、その人の名誉を傷付けることにならないかよく注意してね。



悪口はダメってことですね。トラブルの元なのでそんなことしませんよ。



そうね。他人の名誉を傷付けてしまうと、投稿した内容が事実だったとしても、名誉毀損になってしまう可能性があるから、何を投稿するかはきちんと考えてね。

色々なことに注意しないとイケないのですね。正しく SNS を使っていきます。

そう だん まど ぐち

相談窓口

警視庁総合相談センター

どこに相談をすれば良いかわからないとき

☎ 9110 または 03-3501-0110

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/madoguchi/sogo.html>
関連する相談窓口につないでくれます。



ヤング・テレホン・コーナー

悩みを相談したいとき

☎ 03-3580-4970

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/young.html>
有害サイトにアクセスしてトラブルになってしまった、ネットで知り合った相手に裸の写真を送ってしまったなど、未成年の相談を 24 時間受け付けています。



犯罪被害者ホットライン

犯罪の被害にあったとき

☎ 03-3597-7830

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/madoguchi/sogo.html>
関連する相談窓口につないでくれます。



性暴力被害者ワンストップ支援センター

性犯罪や性的なトラブルに巻き込まれたとき

☎ 8891 (全国共通短縮番号)

裸の写真を撮られた・送られた、アダルトビデオに出演させられた、望まない性的な行為をさせられた、などのトラブルがあったときに相談することができる窓口です。
被害者・加害者の性別に関係なく、相談をすることができます。
お医者さんや弁護士などの専門家を含む支援員の方たちがサポートや心身のケアをしてくれます。

法務省人権相談

人権侵害を受けているかもしれないとき

☎ 0570-003-110 (みんなの人権 110 番)
☎ 0570-070-810 (女性の人権ホットライン)

https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

相談を受けて人権侵害が認められるかを判断し、認められる場合には、例えば、個人情報や裸の写真をインターネット上に載せられてしまったときに、載せられたウェブサイトの運営者に対して削除の要請をするなど、救済のための措置をとってくれます。
相談方法は、①窓口で直接、②電話、③インターネットから選ぶことができます。



チャイルドライン

誰かに話を聞いて欲しいとき、誰かと話をしたいとき

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/>

18 歳までの子どもが電話やチャットで大人に話を聞いてもらうための場所です。自分の名前を名乗る必要がなく、秘密にして欲しいことは誰にも話しません。
警察に相談するほどのことではないかな、と思うときや、知っている人に話すのは恥ずかしいというとき、なんとなく寂しい、というときでも利用できます。



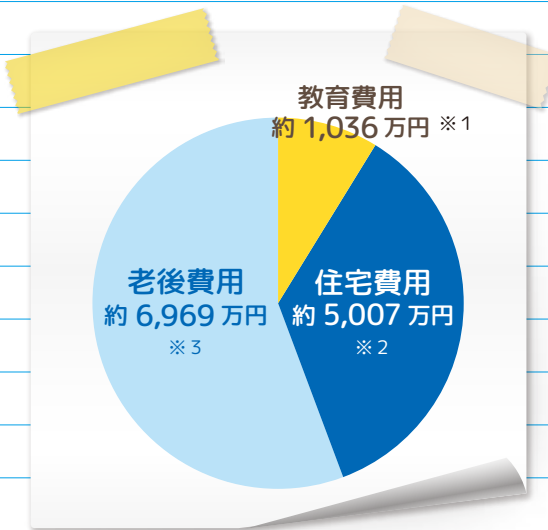
第2章 だいじなだいじな「お金」の話

お金について詳しく知ろう！



最近アルバイトを始めて疑問に思ったのですが、そもそも生きていくうえで金ってどれくらい必要なのでしょう？

「人生の3大費用」って知ってる？「教育費用」「住宅費用」「老後費用」の3つの費用のことで、人生の中で特に大きな支出のことなのよ。



出典：家計調査報告（家計収支編）2025年（総務省統計局）、2024年度フラット35利用者調査（住宅金融支援機構）、令和5年度子供の学習費調査（文部科学省）、私立大学等の令和7年度に係る学生納付金等の調査結果について（文部科学省）

※1：公立幼稚園（3年間）～高等学校、私立文系大学に入学した場合（子どもが1人の場合）

※2：土地付き注文住宅の場合

※3：65歳以上の夫婦のみの無職世帯における65歳～87歳の世帯支出の合計



えっ、こんなにかかるのですか！？
そんなお金急には用意できませんよ。

そのとおり。だからこそ将来への備えのため、
そして自分の夢をかなえるためにも、お金の知識は重要なよ。



お金を稼ごう！



お金が重要なことはよくわかりましたけど、これだけの大金一体どうやって貯めればいいのでしょうか。

様々な方法があると思うけれど、働いて貯めていくことが多いと思うわ。

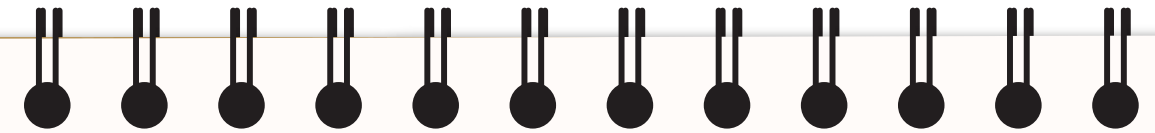


就職か、悩ましいですね…そういえば、仕事の種類がたくさんあるのはわかりますが、働き方にも色々あると聞いたことがあります。

そうね。仕事の種類だけでなく、働き方にも色々あって、
①正社員・契約社員・パート社員・派遣社員といった企業に雇われて働く方法や、
②業務委託を受ける（フリーランス等）といった企業に雇われずに働く方法があるわ。
どんな働き方があっているかという点も仕事を選ぶ際には重要になるわね。



仕事を選ぶときは職業だけでなく働き方も大事になってくるのですね。働き方によって、どんなところが違ってくるのでしょうか？



働き方の違い

	企業に雇われて働く方法			
	正社員	契約社員	パート・アルバイト	派遣社員 ※3
	正社員 平均年収 約545万円 ※2		正社員以外 平均年収 約206万円 ※2	
雇用期間	無期限	期限あり	期限あり	期限あり
有給休暇	○	○	○	○
ボーナス	○	△	△	△
退職金	○	△	△	△
雇用・健康保険	○	△	△	△

※1：一年以上働いた人の平均年収をいいます。

※2：国税庁長官官房企画課「令和6年分民間給与実態統計調査 調査結果報告書」（令和7年9月）

※3：派遣社員は、正社員、パート社員、契約社員と異なり、働く先の会社ではなく派遣会社との間で労働契約を結びます。そのため、賃金は派遣会社から支払われ、また、有給休暇の申請も派遣会社に行う必要がある等の違いがあります。



一見すると正社員が安定してそうに見えますね。

そうね。ただ正社員以外だと、時間や勤務日等の調整がしやすく、より柔軟な働き方ができるし、正社員よりも採用されやすいといったメリットもあるわ。企業に雇われずに働く方法は契約ごとに内容が決まってくるから一概に内容を説明することは難しいけれど、企業に雇われて働く場合よりも自由度は増すわね。もちろん、企業に守られていない分不安定さはあるし、個人の責任が大きくなる点には注意が必要よ。自分がやりたいことは何か、仕事と私生活のバランスをどうとるのか、といった自分の人生設計を考えながら、その時の自分にあった働き方を選ぶのが良いと思うわ。



令和8年4月更新版 知って役立つ労働法
～働くときに必要な基礎知識～（第4章）

正社員、契約社員、パート社員、派遣社員の違いについてもっと知りたいとき

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouzenpan/roudouhou/index.html



お金の支払い方



支払いをするとき現金だと不便に感じることも多いですが、他にいい方法はないのでしょうか？

現金で支払う以外にも方法はたくさんあるわ。クレジットカードや、最近では電子決済（Suica、PayPay 等）も増えてきてるよね。ここでは代表的なクレジットカードの仕組みを見てみましょう。



クレジットカードはどうやって使うの？

- ☑ 前提として、クレジットカードを使うというのは、お金を借りることである、ということはよく理解しておきましょう。
- ☑ 使い方には、**クレジット**と**キャッシング**の2種類があります。
 - ✓ クレジットとは、物やサービスを買うためにお金を借りること
 - ✓ キャッシングとは、クレジットカードを使って、お金を借りること
- ☑ 使う際は手数料に注意しましょう。
 - ✓ 1～2 回払いであれば、手数料はかかりません。しかし、3 回払い以上であったり、リボ払い・キャッシングであれば手数料がかかります。
- ☑ **リボ払い**には特に注意しましょう。
 - ✓ リボ払いって？：毎月の返済額を一定にする払い方のことをいいます。
 - ✓ それ便利そう！：15% 程度の手数料（金利）がかかることに要注意。
返済金額は一定ですが、借入額がなかなか減らず、支払う手数料が大きくなります。

クレジットカードを使うときは、借りたお金を返せるのか？ということ、常に考えながら使うことが大切です。毎月の返済額を確認しながら使いましょう。

利用金額 50 万円での返済イメージ

分割払い (12 回)	▶ 1 回目	▶ 2 回目	▶ 3 回目 ▶▶▶▶▶ 11 回目 ▶ 12 回目	最終合計支払額 540,800 円 内手数料 40,800 円
	45,074 円 38,792 円 + 分割手数料 6,282 円 ぶんかつてすうりよう	45,066 円 39,313 円 + 分割手数料 5,753 円 ぶんかつてすうりよう	45,066 円 39,836 円 + 分割手数料 5,230 円 ぶんかつてすうりよう	
リボ払い	▶ 1 回目	▶ 2 回目	▶ 3 回目 ▶▶▶▶▶ 24 回目 ▶ 25 回目	最終合計支払額 581,250 円 内手数料 81,250 円
	26,250 円 20,000 円 + リボ手数料 6,250 円 てすうりよう	26,000 円 20,000 円 + リボ手数料 6,000 円 てすうりよう	25,750 円 20,000 円 + リボ手数料 5,750 円 てすうりよう	



もしクレジットカードで使ったお金が返せなくなったら、どうすればいいですか？

その場合は、すぐに専門家等に相談しよう。そのまま放置するとカード会社のブラックリストに登録されてその後お金を借りづらくなったり、場合によっては裁判を起こされることもあるから注意が必要よ。相談する先としては、多重債務ほっとラインや弁護士会等があるわよ。詳しくは、P20～21 の「困ったときの相談窓口等」を見てね。



一人暮らしをするときの注意点（賃貸編）

① 部屋を借りるには

部屋の持ち主（大家さん）と「**賃貸借契約**」という、部屋を借りるための約束をすることになります。「賃貸借契約」では、家賃や、部屋を借りる期間、部屋や共用部分（階段、廊下など他の借主と一緒に使うスペース）を使うときに守るべきルールといった、約束事が定められているため、契約をする前にしっかりと内容を確認し、理解しておきましょう。

なお、未成年の間は一人では契約できません。18 歳以上であれば、成人として、親権者の同意なく 1 人で「賃貸借契約」を締結することができますが、正しい知識を身に付けることが重要です。

② 一人暮らしで必要となる費用

一人暮らしでは様々な費用が必要となります。一般的に部屋を借りる時に必要な費用としては、次の表に記載してあるものが挙げられます。

もっとも、物件によっては支払いが求められる費用もあるため、契約をする前に入居希望の物件ではどのような費用が必要とされているか確認しましょう。また、表の費用の他にも、引っ越し費用（引っ越し業者への費用、家具・電化製品等の費用）、毎月の電気・ガス・水道代、インターネット代や食費等も必要です。

家賃	部屋を使用する対価です。部屋の引渡しを受けた日から発生します。毎月 1 か月分をまとめて大家さんに支払うことになります。家賃の滞納が続くと契約を解除されることがあるため、毎月しっかりと払いましょう。
共益費 管理費	共用部分を維持・管理する費用です。
敷金 (保証金)	家賃の滞納や部屋の汚れ・破損があった場合の修繕に備えて事前に大家さんに預けておくお金です。部屋を引き払うときには部屋のクリーニング代等として使われ、余った金額が戻ってきます。どのような場合にいくら戻ってくるのか、契約するときにしっかりと確認しましょう。通常、家賃の 1～2 か月分を契約のときに支払います。
礼金	契約のときに大家さんに支払うお礼です。家賃の 1～2 か月分を契約時に支払います。敷金と異なり返金はされません。
仲介手数料	仲介会社に支払う手数料です。家賃の 0.5～1 か月分（借主が同意した場合）が普通です。
鍵交換代	前の借主が使用していた鍵から変更するための費用です。
火災保険料	火災保険の保険料です。火災保険への加入が契約条件のときもありますが、そうでない場合は加入は自由です。
保証料	保証会社（家賃を払えないときに代わりに払う会社）に払うお金です。連帯保証人がいない場合などに、保証会社を付けることが契約で求められることがあります。

③一人暮らしのルールで気になることがあったら

ペットを飼ってみたい、楽器を弾きたい、友人と一緒に住みたい...etc と思った場合、事前に管理会社や大家さんから説明を受けていなかった内容については、自分で判断せずに管理会社や大家さんに確認してみましょう。物件ごとに認められているルールは異なるため、自分の判断で行うとトラブルの原因（近所トラブル、契約の解除理由など）となります。また、あらかじめ希望の条件がある場合には「賃貸借契約」を締結する前に管理会社や大家さんに確認してみましょう。

④一人暮らしでトラブルに巻き込まれた

一人暮らしには様々なトラブルがつきものです。もしトラブルに直面した場合には一人で抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。例えば、水漏れや部屋の設備のトラブル、近隣住民とのトラブルなどが生じた場合、まずは管理会社や大家さんに相談するとよいでしょう。また、家賃の値上げや契約の解除を言い渡され、大家さんとの話し合いがうまくいかずにトラブルとなってしまった場合には、国・自治体などが設置している無料相談窓口で専門家に相談するのもよいでしょう。

一人暮らしでトラブルに巻き込まれた場合に利用できる相談窓口としては以下のものが挙げられます。

何かあったときは一人で解決しようとせず、管理会社や大家さん、また相談窓口に相談してみましょう。

相談窓口

弁護士会の法律相談センター

☎ 0570-200-050（東京都）

<https://www.horitsu-sodan.jp/>

法律の専門家である弁護士に、電話または対面で相談できます。



消費生活センターの相談窓口

☎ 03-3235-1155（東京都）

<http://www.kokusen.go.jp/map/13/center0044.html>

消費者トラブル専門の相談員に、電話または対面で相談できます。



公益財団法人日本賃貸住宅管理協会 「賃貸住宅に関するご相談窓口」

相談は書面（WEB フォーム、FAX、郵便）でのみ受付

<https://www.jpm.jp/consultation/>

入居者・家主・管理会社のより良い関係の構築に向け、アドバイスをしてもらえます。

書面で相談内容を送り、電話で回答を受けます。

訴訟や損害賠償請求等の相談はできません。



お金の守り方 ～ だまされないために

怪しい話を持ち掛けられた！ これって詐欺？



久しぶりに会った友人から、「今、仮想通貨を使った投資をしていて、すごく調子がいいんだ。もし 10 万円を出資してくれたら、毎月 1 万 2 千円の配当を受け取れるよ。出資してみない？」という誘いを受けました。ちょうどバイトのお金も貯まってきたし、お金を増やすチャンスだと思いましたが、金額が大きいので少し不安で…これって安全なのでしょうか？

うーん、分からないわね。

でも、楽しく儲けられるなんて「おいしい話」は、基本的にないと思った方がい
いよ。こういった話は詐欺投資の可能性もあるから、注意しないとイケないわね。



でもその友人は、自分だけに特別に話していると言っていて、こんな機会を断っちゃうのはもったいない気もしています。芸能人の〇〇もやっているとも言っていたので、少し安心できそうかなと思っていましたが、それでも危ない話なのでしょうか？

投資詐欺をする人は、ここだけの話とか、芸能人もやってるなどと言って、特別感や安心感を与えようとするのよ。それに多くの投資詐欺では、元本は保証するとか、今回のように月利が 10% を超える高配当だからと話を持ちかけられることが多いわ。



なるほど。そうすると、今回の投資話はやっぱり怪しいですね。

こういう投資話には巻き込まれないことが一番重要だから、きっぱりと断るのが大事よ。もしトラブルにあってしまったら、ひとりで悩まず、早めに誰かに相談するのがベストね。自分ひとりで判断せずに P20～21 の相談窓口には相談するのがいいんじゃないかしら。



注文した覚えのない商品が送られてきた！ どうすればいいの？ ※1

この間、注文した覚えのない健康食品が送られてきて、ラベルに「商品を返送しない場合は購入したものとみなします」と書かれていて、代金の請求書まで入っていました。身に覚えがない話だったのですが、わざわざ返送しなければいけないのでしょうか？

返送する必要はないわ。あなたは健康食品を送りつけられただけで、自分からその健康食品を買い取ったわけでもないし健康食品を食べたり、その商品を買う前提のやり取りもしていないわね。そうすると、その健康食品を購入する契約は成立してないから、お金を支払う必要も、商品を返送する必要もないのよ。

そうなのですね、少し安心しました。でも、そうすると健康食品は僕のものではないので、ずっとうちで保管していなければいけないのでしょうか？

その必要もないわね。一方的に送り付けられた商品は、すぐに食べても捨ててもよし、つまり自由に扱ってよいと法律で定められているの。 ※2

そうなのですね！では業者から何か物が送りつけられても、返送したり、代金を支払う必要はないのですね。ちょっと安心しました。

そうね、でも健康食品を使う意思がないのであれば、トラブルに巻き込まれないために、**まずは受取りをきっぱり断るべき**ね。中には、注文していない商品を代金引換郵便で送りつけて、中身をよく確認しないまま代金を支払ってしまい、その後業者と連絡がつかなくなる、という悪質なケースもあるの。こういったトラブルに巻き込まれないためにも、注文した覚えのない商品が来たときには、例えば家族に確認がとれるまでは受取りを断ったり、代金支払いに応じない、という対応をすることが大事ね。

そんなことがあるのですね。これから気を付けますが、もしトラブルになったら、どこに相談したらいいのでしょうか？

国民生活センターや消費者ホットライン188に相談したり、場合によっては私たち弁護士に助けを求めたほうがいいわね。P20～21に相談窓口が書いてあるから、参考にしてみて。

※1：消費者庁「身に覚えのない自分宛の商品が届いたあなた その商品、直ちに処分できます！ 支払も不要です！」

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_transaction/amendment/2021/notice/index.html)

※2：特定商取引に関する法律 59 条 1 項、59 条の 2

よく考えずに、高額な商品を買ってしまった！ 返品はできるの？

友人から「商品を買って会員になり、さらに会員を紹介して商品を売ると、手数料がもらえるビジネスがある」と説明されて、健康食品の販売組織に入って、10 万円分の健康食品を買ってしまいました…よくよく考えて、やっぱり販売組織をやめて、健康食品の購入代金は返金してもらいたいのですが、今からでも間に合うのでしょうか？

大丈夫だと思うわ。今回のように、会員を紹介したら手数料を支払うことで、どんどん会員数を増やす商法を「マルチ商法」というのだけれど、この場合クーリング・オフという制度が使える可能性が高いわね。

クーリング・オフ？聞いたことある気はしますが、どんな制度なのですか？

クーリング・オフ制度とは？

- 購入者がよく考えずに買ってしまうような販売方法（訪問販売や電話での勧誘販売等）や、複雑な取引について、消費者が商品を買った後に頭を冷やして考え直す期間を与え、一定の期間内であれば無条件で一方的に契約を解除できる制度があります。
- これをクーリング・オフ制度といいます。 ※3

そうなのですね！今回はいつまでならクーリング・オフできるのでしょうか？

マルチ商法の場合、契約書面を受け取った日から 20 日以内であれば、クーリング・オフができるわ。ただ、買った商品が 3,000 円未満で、商品を受け取って代金も払ってしまっている場合や、通信販売の場合には、クーリング・オフは認められないから気を付けてね。こういったクーリング・オフ制度が使えるのは、法律上の条件を満たすときに限られているから、いつでもクーリング・オフできると思って安心しないでね。考えずに取引をしてしまっただけで解除したいと思ったときは、P20 にある国民生活センターにまずは相談するのがいいと思うわ。

そうなのですね。ほかには、どんな方法があるのでしょうか？

あなたはまだ未成年よね？親の同意なく 18 歳未満の未成年がした契約は、民法上取り消すことができるわ

そうなのですね！未成年だったらどんなときでも取り消すことができるのでしょうか？

この場合にも例外があって、常に取り消しができるわけではないから注意が必要よ。例えば何かを購入したときに、自分が自由に使ってもいい金額の範囲内の買い物、つまり金額が安い場合だと、取り消しはできないわ。また、自分が未成年であるにもかかわらず、18 歳以上であるかのように相手をだました場合は、未成年であることを理由に取り消すことはできなくなっちゃうので気を付けてね。

※3：特定商取引に関する法律 9 条～9 条の 3、24 条～24 条の 3、40 条～40 条の 3 等

困ったときの相談窓口等

こうえきざいだんほうじん
公益財団法人
日本クレジットカウンセリング協会

<http://www.jcco.or.jp/>

借金、クレジットトラブルに巻き込まれたとき

☎ 0570-031640（多重債務ほっとライン）



きんゆうちょう
金融庁
金融サービス利用者相談室

<https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/index.html>

よきん
預金や投資等でトラブルに巻き込まれたとき

☎ 0570-016811



きんゆうちょう
金融庁
カードローンホットライン

<https://www.fsa.go.jp/news/29/ginkou/20170901.html>

カードローンをめぐってトラブルに巻き込まれたとき

☎ 0570-00-6825



どくりつぎょうせいほうじん
独立行政法人
国民生活センター

<http://www.kokusen.go.jp/>

こうにゆう
商品の購入、サービスの利用でトラブルに巻き込まれたとき

☎ 188（消費者ホットライン）



東京都 東京くらし WEB
消費生活に関わる
東京都の情報サイト

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/k_c_off/

クーリング・オフについてもっと知りたいとき



べんごし
全国の弁護士会の
法律相談センター一覧

https://www.nichibenren.or.jp/legal_advice/search/center.html

ほうりつ かん じょうほう かんけいきかん
法律に関する情報・関係機関の紹介をもらいたいとき



お近くの法テラス
（地方事務所一覧）

<https://www.houterasu.or.jp/chihoujimusho/>

べんごし
弁護士に相談したいとき



いっぽん
一般社団法人 全国銀行協会
「教えて!くらしと銀行」
（お金について役立つ読み物集）

<https://www.zenginkyo.or.jp/article/>

ぎもん かいししょう
日常生活で生じるお金についての疑問を解消したいとき



きんゆうけいざいきょういくすいしんきこう
金融経済教育推進機構
（J-FLEC）

<https://www.j-flec.go.jp/>

ちしき
人生の様々な場面に応じて必要なお金の知識を知りたいとき



第3章 知らないと損する労働法

夏休みにアルバイトを始めました！ 何に気を付けたら良いの？



今年の夏休みに初めてアルバイトをしてみようかと考えています！
お小遣いを稼いで、ずっと欲しかった新しいスニーカーを買いたいです！

それはいいわね！自分で働いてお金を稼ぐのは良い経験ね。
ただ、アルバイト経験のある高校生の※約3人に1人がトラブルに遭っているの
で気を付けてね。



※厚生労働省「2016年5月18日公表「高校生に対するアルバイトに関する意識等調査結果について」別紙1を参照



えっ、そんなに多いんですか！？私も気を付けないといけませんね。



夏休みに飲食店でアルバイトを始めました！
毎月お小遣いを稼げるのでお金がどんどん溜まっています！



ただ、最初に聞いていた以上にシフトを入れられて毎週忙しく、あまり勉強時間
が取れていません。夏休みの宿題も少し遅れてしまっており、大変です…。

それは困ったわね。最初は何の程度のシフトを入れることになっていたの？



えっと…、たしかバイトを始めるときは週2～3日で良いよと言われたと思いま
すが、正確には覚えていません…。

それはバイト先にきちんと確認した方が良いわね。シフト数や勤務時間、時給など
といった労働条件をきちんと確認することでトラブルを未然に防げるのよ。
「労働条件通知書」をバイト先からもらうこともできるわ。



初めて聞きました。
どういうものですか？

バイトのシフト数や勤務時間や時給などが書かれた書面よ。
「労働基準法」では、原則として会社は書面で通知する
ことになっているわ。



「労働基準法」

従業員を雇うにあたって、会社を守らなければならないルールが定められている法律です。

アルバイトにも適用されます。

労働条件通知書

『主な記載事項』

- アルバイトの期間
- アルバイトの内容や働く場所
- シフト数・勤務時間、休憩時間、休日
- 時給（金額、支払いの時期）

レジの金額が合わず、バイト代から差額を天引きされてしまいそうです…



ようやく仕事に慣れてきましたが、この前最後までレジのお金の残額が合わず、店
長から私のミスだから足りない分を今月のバイト代から天引きすると言われてへ
こんでいます。仕事って甘くないんですね…。
今月のバイト代でやっと新しいスニーカーを買えると思ったのに…。

本当にそんなこと言われたの？足りない分をバイト代から
天引きすることは基本的にできないわよ。



えっ、ミスしてしまったのは自分だから仕方ないと思っていましたが
そうじゃないのですか？

バイト代などの「賃金」の支払いには決められたルールがあるのよ。



「賃金」バイト代など、働いたことに対して支払われる給料のことをいいます。

賃金の支払い

バイト代などの賃金の支払いには、法律で5つのルールが決められています。
賃金は、



- ① 働く人本人に直接、
- ② 通貨（現金・銀行振込み、又は一定の場合にはデジタル払い）により、
- ③ 全額を、
- ④ 毎月1回以上、
- ⑤ 一定の期日に、支払わなければならない。

賃金のデジタル払いを導入している使用者の場合、本人が希望すれば、バイト代を
たとえば PayPay や楽天ペイのアカウントで受け取ることもできます。もっとも、
バイト代の一部を現金やデジタル払いではなく、商品券などで支給する
ことはルール違反になります。

バイト代は毎月全額を支払ってもらえる（④）というルールがあるので、ミスが
あったとしても、バイト代から天引きすることは基本的にはできないわ。



そうなのですね、ちゃんと全額支払ってもらえるようバイト先に話してみます。

シフトを増やされてしまい、もうやめたいです。どうしたらいいの？



バイト先から元々決めた時間以外に突然シフトを入れられて困っています。友達と約束のある日やテストの日に入れられたこともあります…。

それは困るわね。決めた時間以外にシフトを入れられないようバイト先に相談してみたらどうかしら。
働く時間は「労働契約」の内容の一つになっていて、変更するには、基本的には事前に働く人と雇う人の合意が必要なのよ。



労働契約

働く時間や業務内容は、

- 雇う人（アルバイト先）と働く人の合意＝労働契約で決められます。
- 労働契約の内容を変更する場合も、原則として合意が必要です。



バイト先に相談したら、突然シフトを入れられることはなくなりました！
ただ、夏休みがもうすぐ終わり、より勉強に集中したいのでバイトはもうやめようと思っています。しかし、バイト先に相談したところ、代わりの人を探すまでやめることはできないと言われました。これではずっとやめることができなさそうです…。

法律上は、退職の申し入れをすれば2週間でやめられることになっているの。だから、バイトをやめるときは、代わりの人を探す必要はないのよ。
ただ、急にやめるとバイト先も困るでしょうから、約1か月前にはアルバイト先に連絡しておくといいわ。



そうなのですね。安心しました！

退職方法

法律上は、アルバイトをやめる旨をアルバイト先に伝えてから2週間経てばやめることができます。
ただし、急にアルバイトをやめると、アルバイト先も困る可能性があるのよ。最低でも1か月前にはアルバイト先に相談すると良いでしょう。



稼ぎすぎるとアルバイトでも税金がかかるってホント？



家族の生活費のためにバイトを続けていて、親からも私のバイトのおかげで助かっているとされています。
もっと家族の役に立ちたいので、シフトを増やしてたくさん稼ぎたいです！

家族のために頑張っていて感心ね！
ただ、稼ぎすぎると、あなたや親の税金の負担に影響したりすることがあるので注意が必要よ。



- 1年間（1月1日～12月31日）の収入が給与だけの場合、所得税は160万円超、住民税は110万円超が目安になる。
- ✓**所得税：160万円**を超えた額に対して課税されます。
- ✓**住民税：110万円**（住んでいる地域によっては異なる場合も）を超えた額に対して課税されます。
- ✓**「勤労学生控除」**は、学生で一定の条件を満たすと税負担を軽くできる制度です。
令和7年度分以後は、給与の場合は、年収150万円以下が要件です。
ただし、通っている学校によっては適用されない場合があるので、わからない場合は学校・税務署・市区町村に確認してみましょう。
- 1年間（1月1日～12月31日）の給与が123万円を超えると、親の扶養控除に影響する。
- ※本ページの税制については、2026年3月現在に基づいています。税制は改正されることがあります。たとえば、所得税の課税最低限については令和8年度税制改正において178万円に引き上げることが議論されています。



つまり、所得税、住民税が課税される額はそれぞれ異なるのですね！

160万円	課税される範囲	⇐所得税
《1年間のアルバイト収入》		
110万円	課税される範囲	⇐住民税
《1年間のアルバイト収入》		

扶養控除

- 16歳以上の子供を養う親は、「扶養控除」(*)が受けられ、税金の負担が軽くなります。しかし、その子供の給与が123万円を超えると、親は扶養控除を受けられなくなり、税金の負担が増えることがあります。
- また、19歳以上23歳未満の子供については、給与が123万円を超えても188万円以下であれば「特定親族特別控除」が適用されることがあります。

※「扶養控除」：養っている家族の数に応じて、税金の負担を軽くする仕組みのことをいいます。
納める税金の額を計算する際に、課税されない部分として、決められた金額が収入額から差し引いて計算されます。



扶養控除が受けられる年収の上限は、年齢によって変わるのでね。

自分の収入が増えても、親が扶養控除を受けられなくなってしまう可能性もあるので、家族とよく相談しておく必要があるわね。



アルバイトにも残業代って支払われるの？



最近お店がとても忙しく、人手が足りなくてシフトよりも長く働くことがよくあります。店長には、バイトだから残業代なんて出ないと言われたんですが、長く働いているのにその分のバイト代はもらえないのでしょうか…？

バイトだからといって、残業代を支払わなくていいということはないわ。



○アルバイトにも残業代は支払われる！

☑賃金は労働時間（＝働いた時間）に応じて支払われなければなりません。
その日決められていたシフトの時間より長く働いた場合、その分の賃金も当然支払われます。

☑仕事の準備や後片付けの時間分のバイト代は？
バイト先に着いてから制服への着替えをする時間や、シフトを上がった後に片づけをする時間も労働時間になりますので、賃金が支払われます。

○働く時間は法律で決められている！

☑労働時間は、労働基準法で、**1日8時間以内、1週間40時間以内**と決められています。
この決められた時間を超えて働いた時間のことを時間外労働といいます。

☑割増賃金って？
法律で決められているよりも長く働いた場合、次のような割増賃金（＝長く働いたことに対する手当）が支払われることが法律で決められています。

1日8時間以内、週40時間を超える労働時間	通常の賃金の25%以上
1か月60時間を超える時間外労働時間	通常の賃金の50%以上

また、午後10時から午前5時の間に働いた場合には、通常の賃金の**35%**以上の割増賃金が支払われます。

※18歳未満の者に、午後10時から午前5時までの間に仕事をさせることは、法律で禁止されています。



なるほど！
1日9時間（休憩時間を除く）働くと、時給1,000円の場合、8時間分は1,000円/時、8時間を超える1時間分には、1,250円/時の賃金が支払われるんですね！

通常の賃金

1～8時間分 1,000円×1=1,000円

割増賃金

8時間を超える1時間分 1,000円×**1.25**=1,250円

賃金の計算例

1,000円×1×8=8,000円

1,000円×1.25=1,250円

合計 9,250円

バイト先から突然「来なくていいよ。」と言われてしまった…。どうしたらいいの？



最近、バイト先が閑散期で、シフトの日に「今日は仕事が少ないから来なくていいよ。」と急に言われることが増えました。
その分の給料はもらえず、困っています…。

生活にも影響するのでそれは困るわね。シフトの日に仕事をしなくて良いとバイト先から言われた場合は、**休業手当**を受け取れる可能性があるわ。



休業手当

- 労働基準法では、雇い主が、雇い主の都合で従業員を休業させる（仕事をさせない）場合には、**平均賃金の6割以上の手当（休業手当）**を支払わなければならないと定められています。

シフト制のアルバイトでも、シフトが確定した後に休業させられた場合は、休業手当の支払いを受けられる可能性があるわ。



ありがとうございます。バイト先と話してみます！

- 仕事がなくなって早退させられたなど、1日の仕事のうち一部が休業となった場合には、その日に働いた分の賃金が平均賃金の6割以上であれば、休業手当は支払われません。一方、6割に満たない場合には、その差額の支払いを受けることができます。

一方的に辞めさせられてしまったら？



バイト先の店長から「明日からもう来なくていいよ。キミには悪いけど、物価高の影響でウチも厳しいんだ。」と言われました…。突然のことで混乱しています。今のバイトはもう少し続けたかったのですが、これからどうすればいいのでしょうか…。

アルバイトとはいえ、バイト先があなたを「解雇」(※)するには、社会の常識に照らして納得できる正当な理由が必要なのよ。

※「解雇」雇い主が従業員を一方的に辞めさせることをいいます。



○アルバイトでも、解雇するには十分な理由が必要！

- ☑雇い主が従業員（アルバイトを含む）を解雇するには、**社会の常識に照らして納得できる正当な理由**が必要です。
- ☑雇い主が従業員（アルバイトを含む）を解雇するときには、**30日以上前に解雇の予告**をする必要があります。
30日以上前に解雇の予告をしない場合には**30日分以上の平均賃金**（「解雇予告手当」といいます）を支払わなければなりません。

もし、あなたが解雇の理由に納得できないなら、平日の夜や休日なら「労働条件相談ほっとライン」に電話で無料相談することもできるわ。
事前にあなたのアルバイトについて整理しておくことで相談の際に役立つわ。

相談前に整理してみよう

アルバイトについて整理してみよう

- 勤務先の名称・住所・連絡先
- 仕事の内容
- 給料や勤務時間などの労働条件

問題を整理してみよう

- 困っていること
- トラブルの経緯
- どう解決したいか

相談時があると役立つ資料

- 給料や勤務時間などの労働条件がわかる資料（例えば、アルバイトの募集広告や求人票、「労働条件通知書」(⇒P22 も参照) など)
- 給与明細
- アルバイト先の「就業規則」(※)
- シフト表、タイムカードのコピー
- メール、録音などトラブルの内容や経緯がわかるもの

※「就業規則」：始業・終業時間や休憩時間・休日など働く際のルールが記載された書面で、常に10人以上が勤務するアルバイト先では通常作成されています。アルバイト先にコピーを渡すようお願いすることもできます。

労働条件相談ほっとライン

☎ 0120-811-610（通話無料）

相談対応時間：月～金 17:00～22:00 / 土日・祝日 9:00～21:00
※12月29日～1月3日を除く

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>



平日の夜や休日にも相談できるんですね！放課後に電話してみます！



総合労働相談コーナー

予約不要・無料の相談



<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

もし平日の昼間にも時間を取れるなら、ここに相談することができるわ。近所の「総合労働相談コーナー」がどこにあるかを調べてみるといいわね。



他にも、アルバイトをしていて困ったことがあったときや、何かおかしいなと思ったときには、一人で抱え込まずに、まずは**家族や友達、先生など、身近な人に相談**してみましょう！

もう少しだけ知りたい！



色々教えていただいたので、アルバイトで損しなくて済みました！
重要なポイントをもう少し教えていただけませんか？

分かりやすいアプリがあるので紹介するわ。最初にも言ったけど、アルバイト経験のある高校生の約3人に1人が**トラブルに遭っている**のよ。トラブルを予防し**自分を守る**ために、ルールを知っておくのはとても大事なことよね。



労働条件(RJ)パトロール！

アプリ

クイズやマンガを通して労働条件に関する法律を学習できるアプリ

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/app/download/index.php>



このアプリでアルバイトでトラブルに遭わないためのポイントがわかりました！



動画で学ぼう！労働条件

動画

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/seminar/index.html>



他に動画やマンガもあるわ。一度見ておくだけでも役に立つことがたくさんあるはずよ。



マンガで学ぶ労働条件

マンガ

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/manga/>



第4章 これってハラスメント？

これってパワーハラスメント（パワハラ）？

ハラスメントとは、言葉や行動による嫌がらせのことをいいます。ハラスメントとは一体どんなものか、アルバイトを例に考えてみましょう。



私は飲食店でバイトを始めましたが、店長からシフトが終わる 30 分前になって、作業をするように指示されて、結局 30 分では全く終わらず、1 時間もシフトを延長したということがありました。危うく部活に遅刻をするところでした。

それは大変だったわね。断れなかったの？



店長は厳しいとバイト仲間の中で有名なんです。時間内に終わらないような仕事を私たちに押し付けて、終わらずに帰ろうとすると、「終わらないのはお前の仕事が遅いからだ」とか「仕事を投げ出して帰るような無責任な奴は辞めてもらう」とか怒鳴りだすので、断れませんでした…。バイトをクビになったら困るし…。

それは「厳しい」を超えて、パワハラにあたりそうね。「厳しい」とパワハラの境目って意外と難しいけど、パワハラの定義※4を知っておくと、役に立つかもしれないわ。



職場におけるパワハラって？

以下の①～③の3要素がすべてある場合、それはパワハラです。

- ① 先輩・上司など立場が上の者や、同僚のグループなどが、抵抗・拒絶することが難しいような嫌がらせをする場合
- ② 嫌がらせが、仕事をする上で不必要であったり、仕事の目的や手段にそぐわない場合
- ③ 嫌がらせにより、それを受けた人が身体的・精神的に苦痛を受け、職場で仕事をするのがつらくなり、うまく仕事ができなくなってしまう場合



少しイメージがわかりました！でも3要素と言われてもまだあまりピンと来ないです…。

そうよね。人によって置かれている状況や受け取り方は色々だから、一言で表すのはなかなか難しいわね。より具体的なイメージができるように、パワハラの典型的な例を見てみましょう。



典型的なパワハラの例 ※5

- ① 身体的な攻撃：書類を投げつけられる、仕事が遅いからと突き飛ばされるなど
- ② 精神的な攻撃：ミスをしたら数時間にわたって怒鳴られる、仕事を辞めたいと伝えたら無視されるようになった、「仕事を休んだらクビにする」と脅されるなど
- ③ 人間関係からの切り離し：同僚全員が参加する懇親会に自分だけ呼ばれない、仕事に必要な情報を共有してくれないなど
- ④ 過大な要求：明らかに達成できないノルマを課される、明らかに勤務時間内では終わらない量の仕事を押し付けられる、内容を知らない業務を押し付けられるなど
- ⑤ 過小な要求：ミスをしたら「もう何もしなくていい」と言われ、仕事を与えられなくなる、バイトの内容と全く関係ない掃除ばかりを命じられるなど
- ⑥ 個の侵害：家族やプライベートなことをしつこく聞いてくるなど

これはあくまでも例だから、時と場合によってパワハラにあたるかどうかの判断が異なることに注意が必要よ。だけど、パワハラかもしれないと思ったら、上の例を思い出して、考えてみるのもいいかもしれないわね。



はい、とても参考になりました。もし、パワハラを受けているかもしれないと思った時にはどうすればよいのでしょうか。

まずは、どのような仕事・職場であっても、あなたが嫌がらせを受ける理由なんてないということを思い出してね。パワハラを受けたと感じたときは、絶対に一人で悩んだり、我慢したりせずに、家族・友人、バイト先の先輩・社員など、身近な人に相談することがとても大切よ。周りの人に相談しにくいときには、バイト先のハラスメント相談窓口や公的機関に相談することも考えられるわ。相談するときにパワハラの事実をしっかりと伝えられるように、パワハラを受けた時のことを記録しておくに役立つわ。感情的なことだけではなく、いつ、どこで、だれに、どのようなことをされたかなど、客観的な事実をしっかりと記録することがポイントよ。



ありがとうございます！だけど、バイト先に相談することでバイトをクビになったりしませんか？

労働施策総合推進法では、会社が従業員に対してそのような不利益な取り扱いをすることを禁止しているわ。でも、万が一の時は公的機関に相談してみてね。誰かに相談しても嫌がらせが続く場合は、バイトをやめたり、新しいバイト先を探してみたりすることも1つの解決策よ。バイトをやめるときのトラブルも公的機関で相談できるから覚えておいてね。



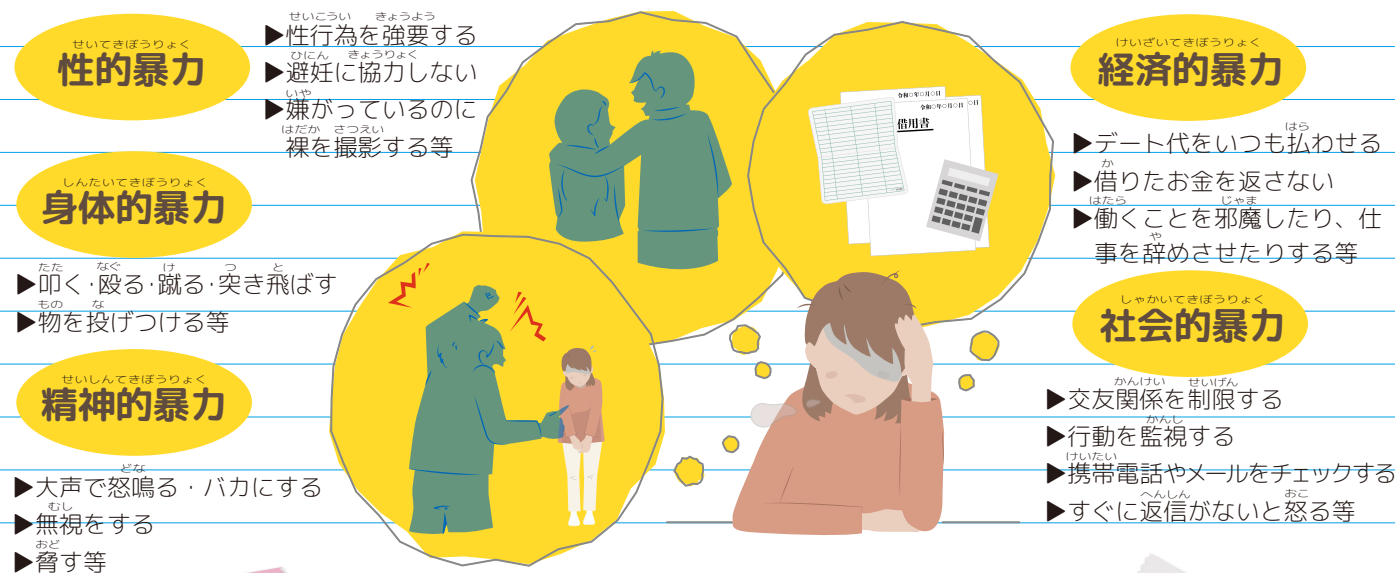
※4：厚生労働省作成リーフレット（詳細版）「2020年（令和2年）6月1日から、職場におけるハラスメント防止対策が強化されました！」

※5：厚生労働省作成リーフレット（詳細版）「2020年（令和2年）6月1日から、職場におけるハラスメント防止対策が強化されました！」

コラム ①デート DV

学生の皆さんからよくある相談の1つに、恋人との関係があります。もしかしたら、今恋人がいる人もいるかもしれませんね。好きな人と一緒にいるときは幸せなもの…でも恋人に対して、怖いな、一緒にいると息がつまるなと思ったりしたことはありませんか？逆に、恋人に無理を言ったり自分の意見を押し付けたりして、困らせたことはありませんか？もしかしたらそれは、「デートDV」かもしれません。恋人と素敵な関係を築くために「デートDV」について考えてみましょう。

デートDVとは、交際相手から受ける様々な「暴力」のことをいいます。



デートDVの加害者にも被害者にもならないために - デートDVチェックリスト -

気づかないうちに暴力を受けていませんか？

- ☐ 相手から、突き飛ばされたり、強い力でつかまれたり、物を投げつけられたりしたことがある
- ☐ 相手から、バカにされたり、大声で怒鳴られたりしたことがある
- ☐ あなたと仲のいい友人と会うことをやめさせたりすることがある
- ☐ あなたのスマホをチェックして、他の人の連絡先やメールを消したりすることがある
- ☐ 相手の怒る理由を、あなたのせいにされる
- ☐ あなたの気の進まないことを無理やりさせようとするすることがある

気づかないうちに暴力的な態度をとっていませんか？

- ☐ 相手が自分の意見に従わないと、イライラして怒鳴ったりしたことがある
- ☐ 腹を立てた時、物を投げつけたり暴力的な行動に出たりしたことがある
- ☐ 相手が自分以外の人と仲良くしていることを、責めたりしたことがある
- ☐ 相手のスマホをチェックしたり、行動を監視したりすることがある
- ☐ 付き合っていれば、自分の言うことを聞くべきだと思っている

左の項目に
チェックがついたら、
それはデートDVかも
しれません。

「暴力」とは、殴る・蹴ることだけを指すものではないということがわかりましたか？どんな理由があっても暴力は許されません。あなたも恋人も、一人ひとりが大切にされるべき存在です。自分の気持ちや身体を大切にしましょう。

イヤなことを「イヤ」といえる関係、お互いの意見や気持ちを尊重しあえる関係が素敵な関係です。

もしも、2人の間だけで問題を解決することが難しいと感じた場合には、P35にあるような相談窓口を利用してみましょう。あなたの秘密は守られるので安心してください。

コラム ②いじめ

●いじめられている人に知ってもらいたいこと

もし、あなたがいじめに悩んでいたら、まず知ってもらいたいのは、あなたは一人ではないということ。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹、友達、近所の人、いつも行くお店の人…数えたらキリがないくらい、あなたのことを気にかけて、大切に想っている人たちがたくさんいます。あなたはかけがえのない、唯一無二の存在です。

●すぐそこにあるいじめ。でもなぜ起こる？

多くの人がいじめに悩んでいます。全国の小・中・高及び特別支援学校におけるいじめの認知件数は732,568件で過去最多とのことです（2025年度）^{※6}

いじめられるのは、いじめられている人が「弱い」からではありません。いじめの始まりは「孤立化」、つまり一人ぼっちになることだといわれています。よくあるケースとしては、加害者がいじめのターゲットを決め、それを広めることで、自分も被害にあうことを恐れた人がターゲットから仕方なく距離を置くようになるケースがあります。この場合、被害者は一人ぼっちになってしまい、不利な立場に置かれてしまうことになります。誰でもいじめの被害者の立場になる可能性があるのです。

●誰かに相談することの重要性

いじめのはじまりに「孤立」があるのなら、何とかして一人ぼっちの状態から抜け出すことが解決の第一歩になります。「孤立」に限らず、人間関係で悩んだときは、まず、周囲の友達や先生、親などの信頼できる人に相談しましょう。P35で紹介するように、いじめに関する相談窓口もあります。周囲に相談したいいじめ被害者の約70%が「問題が解決した」と感じたという研究もあります^{※7}

いじめ防止対策推進法では、学校と先生たちは、普段からいじめの防止・早期発見に取り組むとともに、いじめを発見したときには、複数の先生でチームを作って、速やかに事実確認を行い、被害生徒のサポートと加害生徒への指導を行うことが義務づけられています。学校では、担任の先生に限らず、信頼できる先生に相談することを考えてみてください。ここでいう「いじめ」とは、平たく言うと「被害者が苦痛を感じるもの」を意味するので、自分が受けているのが「いじめ」なのかどうか（「いじり」等にすぎないのか）を迷う必要はありません。迷ったときは、相談してみましょう。

●もし、あなたのそばでいじめが起これば

あなたのそばでいじめられている人がいるとするなら、その人は一人ぼっちかもしれません。それなら、あなたを含め、周りの生徒が手を差し伸べることで、そしていじめに反対する雰囲気を作ることがとても大切です。いじめが起きている場合、すぐそばにいる人の約85%がそのいじめを不快に感じているようです^{※8} あなたのそばでいじめが起きている場合、他の人たちも「嫌だな」と感じていることでしょう。一人で行動を起こすのは難しくても、友達や先生など周りの人たちで協力することでいじめに反対する雰囲気を作ることが出来るはずです。

また、一つ一つの言動を取り出せば軽い「いじり」でも、周りの大勢の生徒から同じような扱いを繰り返し受ければ、誰でも「孤立」を感じ、深く傷つきます。とても残念なことですが、いじめによる自殺は後を絶ちません。自分が気づかないうちにいじめの加害者になっていないか、友達や周囲の生徒との関係を見つめなおしてみてください。

※6：文部科学省「令和5年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」（2024年10月31日）
※7：小林麻衣子「児童生徒・教師「いじめについてのアンケート」結果報告」（https://np0-ghp.or.jp/wp-content/uploads/2014/02/ijime_enquete.pdf）
※8：O'Connell, P., Sedighdeilami, F., Pepler, D.J. et al. "Prevalence of Bullying and Victimization among Canadian Elementary and Middle School Children"(1997) (<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED427834.pdf>)

コラム ③ 虐待

あなたがもしお父さんやお母さんから嫌なことをされていたり、反対に放置されているなど、もしかしたら虐待にあっているかもしれないと思う場合には、どうしたらいいのでしょうか。

虐待には、例えば以下のようなものが含まれます。



身体的虐待

叩く・つねる・家から追い出すなど。



性的虐待

身体の触られたくない箇所を無理に触るなど。



心理的虐待

親の世話や保護を必要としているのに放置するネグレクト、子どもの心に傷を負わせるものなど。子どもに対する激しい暴言（「お前は勉強ができないだめな人間だ」など）や拒絶的な対応（「あっちに行け、近寄るな」など）のほか、目の前で暴力を振るうなど子どもに大きな心理的ショックを与える行為も含まれます。

自分が親から嫌なことをされている、もしくは虐待を受けているかもしれないと感じたときには、すぐに学校の先生や公共の相談窓口等に相談してください。

虐待が疑われる場合には、児童相談所が中心的な支援機関となり、対応方針と一緒に検討します。虐待の種類・程度によっては、家庭を出て暮らすこともあり得ます。ただし、あなたの気持ちを無視することはありませんので、安心してください。高校生の場合は、自治体の認可を受けた「自立援助ホーム」や「子どもシェルター」といった施設、親族の家や住み込みの仕事先が生活場所として考えられるほか、一人暮らしを支援する場合があります。両親とは、児童相談所・弁護士などが間に入って、今後の生活等について話し合います。学校や仕事のことについては、各種支援が受けられないかを児童相談所などと一緒に検討します。このように、児童相談所をはじめとする大人のサポートを受けながら、新生活に向けて舵を取って行くことになります。

相談窓口

文部科学省 子どもの SOS 相談窓口

悩みごと全般に関する相談

☎ 0120-0-78310 24時間子供 SOS ダイヤル（通話料無料）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

他にも SNS による相談方法も紹介されています。



日本弁護士連合会 弁護士会の子どもの人権 に関する相談窓口一覧

https://www.nichibenren.or.jp/legal_advice/search/other/child.html

弁護士に相談することができます。



厚生労働省 雇用環境・均等部

パワハラ・セクハラ等に関する相談

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137888.html>



総合労働相談コーナー

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

各都道府県労働局、全国の労働基準監督署内などの 379 か所に設置されています。



法務省常設相談所 みんなの人権 110 番

☎ 0570-003-110

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html>



男女共同参画局 DV 相談ナビ

デート DV に関する相談

☎ #8008

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/date_dv/victim.html



厚生労働省児童相談所 虐待対応ダイヤル

虐待に関する相談

☎ 189（通話料無料）

<https://www.cfa.go.jp/policies/jidouguyakutai/gyakutai-taiou-dial/>



キッズドアの活動は、
みなさまからのご寄付によって支えられています。
困窮する日本の子どもたちとそのご家庭を支えるために、
ぜひ財政的なご支援をお願いいたします。



ご寄付について

月々 1,000 円から毎月一定額を継続的にご支援いただけます。
また、その都度寄付をすることも可能です。ウェブサイトから、
クレジットカードをはじめ様々な支払い方法で簡単にお手続き
していただけます。

<https://kidsdoor.net/support>



税制優遇について

キッズドアにご寄付いただいた場合、税制優遇を受けること
ができます。詳しくはこちらをご覧ください。

<https://kidsdoor.net/support/deduction.html>



KIDSDOOR

認定NPO キッズドア

認定特定非営利活動法人キッズドア

URL : <https://kidsdoor.net/>

e-mail : info@kidsdoor.net

東京

〒104-0033

東京都中央区新川 2-16-10 プライムアーバン新川 2 階

TEL. 03-5244-9990 FAX. 03-5244-9991

東北

〒983-0852

宮城県仙台市宮城野区榴岡 3-2-5 サンライズ仙台 2 階

TEL. 022-354-1157 FAX. 022-355-2071

発行日：2026 年 6 月 1 日