

# 仕事のピンチを切り抜ける

あなたが陥りやすい仕事のピンチは？先輩に聞くピンチの切り抜け方あなたが陥りやすい仕事のピンチは？解説編一人で悩むな！あなたのピンチを救う相談先仕事のピンチに備える知恵袋集

ピンチに役立つ…かもしれない  
あつたらいい文房具

仕事人インタビュー

富川悠太さん

落ち着いて、  
周りを見渡すことで  
必ず道は開けます

考えたい、和みたい  
秋のブックセレクション

4コマまんが  
後輩ユニオくんOJIT日誌  
「ピンチをチャンスに」

## Think Work

### 労働基準法を知っておこう

これから働くみなさんに知っておいていただきたい法律、それは労働基準法です。労働基準法とは、労働条件の最低ラインを定めた法律です。

労働基準法では、労働時間は原則として1日8時間、1週40時間を超えてはならない、休日も原則として週1日以上確保しなければならぬと定められています。労働者を、①1日8時間もしくは1週40時間を超えて働かせた場合（時間外労働）、②休日に働かせた場合（休日労働）、③深夜（午後10時～午前5時）に働かせた場合（深夜労働）には、会社は残業代を支払わなければならないと定められています。

労働基準法を踏まえて、みなさんには次の2つの点を必ず確認していただきたいです。

1つ目は、給与明細書です。給与明細書に基本給しか記載されていない、時間外手当の項目はあるが金額が記載されていない、などの場合は残業代が支払われていない可能性が高いです。2つ目は、自分の労働時間です。タイムカードやシフト表を

確認し、それがなければ自分で出退勤の時刻やパソコンのログイン・ログアウト時刻の記録を元にして労働時間を把握しましょう。労働時間の記録は、残業代請求だけでなく、過労の危険がないか確認するためにも重要です。

近年、コンプライアンス（法令遵守）が重視されていますが、労働基準法も当然、遵守されるべき法律です。自分の働いている会社が労働基準法を遵守しているか、みなさんがチェックして下さい。そして、残業代が支払われない、過労で体調を崩してしまった、そんなピンチに陥ったら、まずは労働組合や弁護士に相談して下さい。



弁護士  
旬報法律事務所  
小野山 静  
(おのやま しずか)

国際基督教大学、東京大学大学院総合文化研究科を経て、12年、早稲田大学大学院法務研究科修了。13年弁護士登録。