

トラブルの対処

ひとりで悩まず、早めに相談！

トラブルに直面した時には、以下の3つがポイントとなってきます。

1. 自分を責めない

「我慢できない自分が悪い」「仕事が出来ない自分が悪い」と自分ばかりを責めないで、まずは冷静になりましょう。会社が違法行為を行っている場合、悪いのは会社です。

2. 証拠となる書類やメモを残しておく

労働条件通知書、就業規則、給与明細書などの書類は大切に保管しておきましょう。

サービス残業やパワハラなどの問題がある場合には、手帳などに日々の労働時間や仕事内容を詳細にメモ（記録）しておきましょう。

3. 専門家を頼る

少しでも「おかしいな」「これって違法じゃないのかな」と感じたら、ひとりで悩まず、早期に専門の相談窓口（次ページ参照）に相談することが大切です。

その際に、上記「2.」の書類やメモ（記録）を持参して相談しましょう。