

職場でつらい思いをしていませんか？

職場におけるハラスメントは許されない行為です
被害を受けてしまったら相談しましょう



日本人労働者・外国人労働者（在留資格）を問わず、
職場※におけるハラスメントは許されない行為です！

※職場には、例えば出張先、業務で使用する車中、取引先との打ち合わせの場所なども含まれます。

例えば、こんな行為が該当します：

パワハラ

身体的な攻撃

殴られたり蹴られたりする

過大な要求

本来の業務ではないのに
外国語の通訳をさせようとする

個の侵害

出身国の情勢や文化を非難する

精神的な攻撃

同僚の前で「こんな簡単な日本語も
わからないのか！」と怒鳴られる

過小な要求

仕事を何も与えられない

人間関係からの切り離し

同僚、上司から無視され続けている

セクハラ

上司に腰や胸を触られ、
抵抗したら、不利益な配置転換をされた

上司から食事やデートに執拗に誘われ、
苦痛を感じ、仕事に行くのがつらい

妊娠・出産、育児休業等ハラスメント

産前休業の取得を上司に相談した際、「休
みを取るなら辞めてもらう」と言われた

時間外労働の免除について上司に相談した
際、「次の査定の際は昇進しないと思え」
と言われた

ハラスメントを受けてしまったときの対処法・相談窓口は裏面へ

さらに・・・

妊娠・出産・育児休業の取得などを理由に、不利益な取扱いを
受けた時はもうひとつのリーフレットもチェックしてみてください



ハラスメントを受けてしまったら

はっきりと意思を伝えましょう

黙って我慢していると事態をさらに悪化させてしまうことがあります。
「やめてください」「私はイヤです」と、あなたの意思を伝えましょう。

会社の相談窓口にご相談しましょう

ハラスメントは、個人の問題ではなく会社の問題です。会社の人事労務などの相談担当者や信頼できる上司に相談しましょう。

社内に相談しにくいときや、相談しても一向に改善されないときは、都道府県労働局など外部の機関に相談※してください。

※相談窓口にご相談したことによる不利益取扱いは禁止されています。

すべての企業には、ハラスメントを防止するため以下の措置を講じることが義務づけられています！

詳細は下記リンクをご覧ください。

1. 事業主の方針の明確化およびその周知・啓発
2. 相談（苦情を含む）に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
3. 相談があった際の、事後の迅速かつ適切な対応
4. ハラスメントの原因や背景となる要因を解消するための措置
5. （プライバシーの保護など）併せて講ずべき措置

■パンフレット（日本語）※P.20以降：

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>

■あかるい職場応援団：

https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp

相談先住所一覧



相談先（無料）：都道府県労働局 雇用環境均等部（室）電話番号一覧

都道府県	電話番号	都道府県	電話番号	都道府県	電話番号	都道府県	電話番号
北海道	011-709-2715	東京	03-3512-1611	滋賀	077-523-1190	香川	087-811-8924
青森	017-734-4211	神奈川	045-211-7380	京都	075-241-3212	愛媛	089-935-5222
岩手	019-604-3010	新潟	025-288-3511	大阪	06-6941-8940	高知	088-885-6041
宮城	022-299-8844	富山	076-432-2740	兵庫	078-367-0820	福岡	092-411-4894
秋田	018-862-6684	石川	076-265-4429	奈良	0742-32-0210	佐賀	0952-32-7218
山形	023-624-8228	福井	0776-22-3947	和歌山	073-488-1170	長崎	095-801-0050
福島	024-536-4609	山梨	055-225-2851	鳥取	0857-29-1709	熊本	096-352-3865
茨城	029-277-8295	長野	026-227-0125	島根	0852-31-1161	大分	097-532-4025
栃木	028-633-2795	岐阜	058-245-1550	岡山	086-225-2017	宮崎	0985-38-8821
群馬	027-896-4739	静岡	054-252-5310	広島	082-221-9247	鹿児島	099-223-8239
埼玉	048-600-6269	愛知	052-857-0312	山口	083-995-0390	沖縄	098-868-4380
千葉	043-221-2307	三重	059-226-2318	徳島	088-652-2718		

受付時間：8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

- ・電話での相談は、日本語で対応します。
- ・相談窓口にご直接お越しいただきますと、通訳を介した相談が可能です。

【参考】男女雇用機会均等法 概要



英語



中国語



ポルトガル語



ベトナム語



日本語