

# 職場でつらい思いをしていますか？

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、不利益な取り扱いを  
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



ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

# 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。**

※相談窓口相談したことによる不利益取り扱い禁止されています。

**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](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



## 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	048-600-6210	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）

## 【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

## For workers

## Do you have a hard time at your workplace?

**Harassment at workplaces is unpardonable.**  
**If you get a harassment, you should consult**



**Regardless of the worker's nationality (the status of residence), harassment at workplaces\* is unpardonable!**

※Workplaces include business trip destinations, cars used on business, places for meeting with business contacts.

For example, these acts are included in harassment:

## Power harassment

### Physical attack

You were hit or kicked.

### Excessive demand

You were compelled to do interpretation of a foreign language that was not your designated work.

### Infringement of individual rights

You were blamed for the social situations or culture of your country.

### Mental attack

Your superior yelled at you in front of your colleagues, saying, "you don't understand such easy Japanese words, don't you?"

### Undervalued demand

You were not given any tasks.

### Separation from a relationship

You were continuously ignored by colleagues and superiors.

## Sexual harassment

You were unfairly transferred because you resisted when you were touched the hip or chest by your superior.

It's hard to go to work because you are often asked for meals or dating by your superior and feel stressful.

## Harassment related to pregnancy, childbirth, childcare leave, etc.

When you consulted with your superior about the maternity leave before childbirth, you were told to quit the job if you take the leave.

When you consulted with your superior about avoiding overtime work, you were told not to expect for promotion in the next evaluation.

**For methods to deal with harassment and the contact for consultation, please see the other side.**

Furthermore,

If you are treated unfairly because of pregnancy, childbirth or child-raising, you should check another leaflet.



ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
 Ministry of Health, Labour and Welfare

Employment / Equal Opportunity Division  
 (Office), Municipal Labour Bureau

# If you get a harassment,

## Express your feelings clearly

To put up with the situation remaining silent may worsen the situation.  
Express your feelings clearly, saying, “Please stop doing that” or “I don’t like it.”

## Get in touch with the contact of the company

Harassment at work is not a problem for an individual but a problem for a company. You should consult with a person in charge of consultation such as the Personnel Labor Management or a trustworthy superior.  
**If it’s hard to consult in the company or things haven’t improved even after the consultation, please consult with an external organization such as Employment / Equal Opportunity Division (Office), Municipal Labour Bureau.**  
※Being treated unfairly for consulting with the contact for consultation is prohibited.

**All the companies are required to take the following measures to prevent harassment !**  
For details, please check the links below.

- 1. Clarification of employers’ policies and their dissemination / enlightenment
- 2. Giving consultation (including accepting complaints) and preparing the necessary system to respond appropriately
- 3. Prompt and appropriate response when receiving consultation and after that
- 4. Measures for eliminating the causes of harassment and factors in the background
- 5. Additional Measures to be taken (such as protection of privacy)

■ Pamphlet (Japanese) ※on P.20 and after :  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>  
■ Supporter for bright workplaces:  
[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



Inquiries (Free) : List of phone numbers of Employment / Equal Opportunity Division (Office), Municipal Labour Bureau

Prefecture	Phone number	Prefecture	Phone number	Prefecture	Phone number	Prefecture	Phone number
Hokkaido	011-709-2715	Tokyo	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kyoto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Hours: 08:30-17:15 (closed on Saturdays, Sundays, national holidays, end of year and New Year’s holiday)

[Reference] Outline of the Equal Employment Opportunity Act

English

Chinese

Portuguese

Vietnamese

Japanese

노동자 여러분께

# 직장에서 힘든 일을 겪고 있진 않나요?

직장에서의 괴롭힘은 허용되지 않는 행위입니다  
피해를 입었다면 상담하세요



**일본인 노동자·외국인 노동자(체류자격)를 불문하고,  
직장\*에서의 괴롭힘은 허용되지 않는 행위입니다!**

※직장에는 예를 들어 출장지, 업무용 자동차 안, 거래처와의 협의 장소 등도 포함됩니다.

예를 들어, 이런 행위가 해당됩니다:

## 권력 관계에 의한 괴롭힘

### 신체적인 공격

얻어맞거나 차이거나 한다

### 과다한 요구

본래의 업무가 아닌데도  
외국어 통역을 시키려고 한다

### 개인적인 침해

출신국의 정세나 문화를 비난한다

### 정신적인 공격

동료 앞에서 “이렇게 간단한  
일본어도 몰라?”라고 호통을 듣는다

### 과소한 요구

일을 아무것도 주지 않는다

### 인간 관계로부터의 분리

동료, 상사로부터 계속 무시당한다

## 성적인 괴롭힘

상사가 허리나 가슴을 만지고,  
저항했더니 불이익한 배치 전환을 당했다

상사로부터 식사나 데이트를 집요하게  
권유받아 고통을 느꼈고, 일하러 가기가  
괴롭다

## 임신·출산, 육아휴직 등 괴롭힘

산전휴업 취득에 대해 상사와 상의하자,  
“휴가를 낼 거라면 회사를 그만둬”라는  
말을 들었다

시간 외 근로 면제에 대해 상사와 상의하자,  
“다음 심사 때 승진하지 못할 거라고  
생각해”라는 말을 들었다

괴롭힘을 당했을 때의 대처법·상담 창구는 뒷면에

나아가 . . .

임신·출산·육아휴업 취득 등을 이유로 불이익한 취급을  
받았을 때는 다른 하나의 리플릿도 체크해 보세요.



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

도도부현 노동국 고용환경·균등부(실)

# 괴롭힘을 당했다면

## 분명히 의사를 전합시다

참자코 참고 있으면 사태가 더욱 악화될 수 있습니다.  
“그만하세요”, “저는 싫습니다”라고 여러분의 뜻을 전하세요.

## 회사 상담 창구에 상담합시다

괴롭힘은 개인의 문제가 아니라 회사의 문제입니다.  
회사의 인사노무 등의 상담 담당자나 신뢰할 수 있는  
상사와 상담하세요.

**사내에 상담하기 어려울 때나, 상담해도 전혀  
개선되지 않을 때는 도도부현 노동국 등 외부 기관에  
상담\*하세요.**

※상담 창구에 상담한 것을 이유로 한 불이익 취급은  
금지되어 있습니다.

**모든 기업은 괴롭힘을 방지하기 위해 다음의 조치를 강구할 의무가 있습니다!**

**자세한 내용은 아래 링크를 참조하세요.**

1. 사업주의 방침의 명확화 및 그 주지·계발
2. 상담(민원 포함)에 응하고, 적절하게 대응하기 위해 필요한 체제의 정비
3. 상담이 있었을 때, 사후의 신속하고 적절한 대응
4. 괴롭힘의 원인이나 배경이 되는 요인을 해소하기 위한 조치
5. (프라이버시 보호 등) 아울러 강구해야 할 조치

■팸플릿(일본어) ※P.20 이후:

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

■밝은 직장 응원단:

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



## 상담처(무료): 도도부현 노동국 고용환경균등부(실) 전화번호 일람

도도부현	전화번호	도도부현	전화번호	도도부현	전화번호	도도부현	전화번호
홋카이도	011-709-2715	도쿄	03-3512-1611	시가	077-523-1190	가가와	087-811-8924
아오모리	017-734-4211	가나가와	045-211-7380	교토	075-241-3212	에히메	089-935-5222
이와테	019-604-3010	니가타	025-288-3511	오사카	06-6941-8940	고치	088-885-6041
미야기	022-299-8844	도야마	076-432-2740	효고	078-367-0820	후쿠오카	092-411-4894
아키타	018-862-6684	이시카와	076-265-4429	나라	0742-32-0210	사가	0952-32-7218
야마가타	023-624-8228	후쿠이	0776-22-3947	와카야마	073-488-1170	나가사키	095-801-0050
후쿠시마	024-536-4609	야마나시	055-225-2851	돗토리	0857-29-1709	구마모토	096-352-3865
이바라키	029-277-8295	나가노	026-227-0125	시마네	0852-31-1161	오이타	097-532-4025
도치기	028-633-2795	기후	058-245-1550	오카야마	086-225-2017	미야자키	0985-38-8821
군마	027-896-4739	시즈오카	054-252-5310	히로시마	082-221-9247	가고시마	099-223-8239
사이타마	048-600-6210	아이치	052-857-0312	야마구치	083-995-0390	오키나와	098-868-4380
지바	043-221-2307	미에	059-226-2318	도쿠시마	088-652-2718		

접수시간: 8시 30분~17시 15분(토, 일, 공휴일, 연말연시 제외)

[참고] 남녀고용기회균등법 개요



영어



중국어



포르투갈어



베트남어



일본어

致各位劳动者

## 您感到在职场很艰辛吗？

职场中受到的骚扰是不可原谅的行为  
如果您受到了伤害，请咨询我们



无论您是日籍劳动者还是外籍劳动者（居留资格），  
在职场※中受到的骚扰都是不可原谅的行为！

※职场也包括如出差地、工作中使用的车辆中、与商业伙伴会面的地点等。

例如，这样的行为可视为骚扰：

## 职权骚扰

身体上的攻击  
被殴打或踢打

过度的要求  
试图让您担任外语口译，  
而这并不是您的本职工作

个人伤害  
谴责原籍国的国情和文化

精神上的攻击

在同事面前被大声申斥  
“连这么简单的日语都不懂！”

过低的要求  
不给与任何工作

切断人际关系  
持续被同事、上司忽视、孤立

## 性骚扰

被上司触摸腰部和胸部，  
反抗后，被调动到待遇不好的工作岗位

被上司约饭或约会，纠缠不休，  
感到痛苦，上班成了一件艰难的事

## 妊娠、生产、育儿休假等方面的骚扰

和上司商量产前休假的事情时，被告知“如  
果要请假，那就请你辞职吧。”

和上司商量免除加班时，  
被告知“下次考核时你别想得到晋升”

关于受到骚扰时的应对方法和咨询窗口，请见背面

此外……

因妊娠、生产、育儿休假等原因而遭受不利待遇时，  
请查看另一份宣传单

# 如果您遭到骚扰

## 明确表明您的想法

沉默和忍耐会使事情变得更糟。  
表明您的想法，如“请停止”“我不愿意”。

## 联系公司的咨询窗口

骚扰是公司的问題，而不是个人问題。请咨询公司的人事劳务等方面的咨询人员或其他可信赖的上司。  
如果向公司内部咨询有困难，或者咨询后完全没有改善，请咨询\*各都道府县的劳动局等外部机构。  
※禁止因联系咨询窗口而施加不公待遇。

所有公司都有责任采取下述措施来防止骚扰！  
请访问下述链接查看详情。

- 1. 雇主要明确其方针并广泛告知和宣导
- 2. 建立必要的体制，以针对咨询（包括投诉）进行适当的处理
- 3. 收到咨询后，事后要进行迅速且适当的处理
- 4. 采取措施，消除导致骚扰的原因和背景
- 5. 要同时采取保护隐私等的措施

■宣传册（日语）※第20页以后：  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>  
■快乐职场声援团：  
[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers.jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers.jp)



### 咨询方式（免费）：各都道府县劳动局 雇佣环境均等部（室）电话号码一览表

都道府县	电话号码	都道府县	电话号码	都道府县	电话号码	都道府县	电话号码
北海道	011-709-2715	东京	03-3512-1611	滋贺	077-523-1190	香川	087-811-8924
青森	017-734-4211	神奈川	045-211-7380	京都	075-241-3212	爱媛	089-935-5222
岩手	019-604-3010	新潟	025-288-3511	大阪	06-6941-8940	高知	088-885-6041
宫城	022-299-8844	富山	076-432-2740	兵库	078-367-0820	福冈	092-411-4894
秋田	018-862-6684	石川	076-265-4429	奈良	0742-32-0210	佐贺	0952-32-7218
山形	023-624-8228	福井	0776-22-3947	和歌山	073-488-1170	长崎	095-801-0050
福岛	024-536-4609	山梨	055-225-2851	鸟取	0857-29-1709	熊本	096-352-3865
茨城	029-277-8295	长野	026-227-0125	岛根	0852-31-1161	大分	097-532-4025
栃木	028-633-2795	岐阜	058-245-1550	冈山	086-225-2017	宫崎	0985-38-8821
群马	027-896-4739	静冈	054-252-5310	广岛	082-221-9247	鹿儿岛	099-223-8239
埼玉	048-600-6210	爱知	052-857-0312	山口	083-995-0390	冲绳	098-868-4380
千叶	043-221-2307	三重	059-226-2318	德岛	088-652-2718		

受理时间：8:30～17:15（周六、周日、节假日、年末年初除外）

### 【参考】男女雇佣机会均等法 概要



英语



中文



葡萄牙语



越南语



日语

# Apakah Anda memiliki keluhan di tempat kerja?

## Pelecehan di tempat kerja adalah perilaku yang tidak dapat diterima. Jika Anda telah menjadi korban, konsultasilah

 **Pelecehan karyawan berkewarganegaraan Jepang maupun luar Jepang pada tempat kerja※ tidak boleh dibiarkan!**

※\*Tempat kerja termasuk perjalanan bisnis, di dalam kendaraan yang digunakan untuk bekerja, dan tempat di mana pertemuan diadakan dengan mitra bisnis.

Contohnya :

### Pelecehan karena kekuasaan

#### Kekerasan Fisik

Meninju, menendang, dsb

#### Dituntut Lebih

Diminta untuk mengerjakan terjemahan meskipun bukan tugas seharusnya.

#### Pelecehan individual

Menjelekkan situasi dan budaya negara asal

#### Kekerasan Mental

Diteriaki "Kamu tidak mengerti bahasa Jepang yang sesederhana ini?!" di depan rekan kerja lain.

#### Diberi tugas minimal

Tidak diberikan pekerjaan

#### Dijauhkan dari orang lain

Terus-menerus diabaikan oleh rekan kerja dan atasan

### Pelecehan Seksual

Disentuh pinggang dan payudara saya, dan ketika saya menolak, saya dipindahtugaskan yang merugikan

Atasan saya tanpa henti mengajak saya keluar untuk makan dan kencan, saya merasa tertekan dan sulit untuk pergi bekerja

### Pelecehan terkait kehamilan, bersalin, cuti pengasuhan dan pelecehan lainnya

Ketika mendiskusikan pengambilan cuti melahirkan dengan atasannya, diberitahu bahwa harus berhenti jika mengambil cuti tersebut.

Ketika mendiskusikan pengecualian lembur dengan atasannya, diberitahu untuk 'berasumsi bahwa kamu tidak akan dipromosikan pada penilaian berikutnya'.

**Cara mengatasi pelecehan dan layanan konsultasi terdapat di halaman belakang**

Selebihnya...

Baca selebaran lainnya saat merasa dirugikan terkait pengambilan cuti kehamilan, persalinan, atau cuti pengasuhan

# Bila Anda dilecehkan

## Perjelas pendapat

Diam dan menahan diri dapat membuat keadaan menjadi lebih buruk. Biarkan mereka mengetahui niat Anda dengan mengatakan, "Tolong hentikan" atau "Saya tidak mau."

## Bicaralah dengan layanan konsultasi perusahaan

Pelecehan adalah masalah perusahaan, bukan masalah individu. Bicaralah dengan bagian SDM, tenaga kerja, dan staf penasihat perusahaan atau penyelia yang terpercaya.

Jika sulit untuk berkonsultasi secara internal, atau jika situasinya tidak membaik setelah berkonsultasi, berkonsultasilah dengan organisasi eksternal seperti Kantor Tenaga Kerja Prefektur※.

※Perusahaan dilarang melakukan perlakuan yang merugikan atas konsultasi karyawan.

### Semua perusahaan wajib mengambil langkah-langkah berikut untuk mencegah pelecehan!

Untuk informasi lebih lanjut, lihat tautan di bawah ini.

1. Penjelasan dan sosialisasi terkait kebijakan pemilik perusahaan
2. Pembentukan sistem yang diperlukan untuk menanggapi konsultasi (termasuk keluhan) dan menanganinya dengan tepat.
3. Tanggapan yang cepat dan tepat setelah konsultasi dilakukan.
4. Langkah-langkah untuk menghilangkan penyebab dan faktor yang mendasari pelecehan.
5. Langkah-langkah yang harus diambil (terkait perlindungan privasi dsb.) yang lain.

■ Pamflet (Bahasa Jepang) ※Dari halaman 20 :

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

■ Akarui Shokuba Oen Dan (Organisasi Pendukung Kesejahteraan Karyawan) :

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



### Narahubung konsultasi (gratis): Nomor Telepon Departemen Lingkungan Ketenagakerjaan Prefektur

Prefektur	Nomor Telepon	Prefektur	Nomor Telepon	Prefektur	Nomor Telepon	Prefektur	Nomor Telepon
Hokkaido	011-709-2715	Tokyo	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kyoto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Jam buka: 08.30 - 17.15 (kecuali hari Sabtu, Minggu, hari libur nasional, dan libur akhir tahun dan Tahun Baru).

### 【Referensi】 Undang-undang Kesetaraan Ketenagakerjaan



Bahasa Inggris



Bahasa Cina



Bahasa Portugal



Bahasa Vietnam



Bahasa Jepang

## តើមានរឿងដែលពិបាកនៅកន្លែងធ្វើការដែរទេ?

ការបៀតបៀននៅកន្លែងធ្វើការជាអំពើដែលមិនអាចលើកលែងឱ្យបាន។

សូម ធ្វើ ការ រ ពិ គ្រោះ យោ ប ល់ ប្រ សិ ន បើ អ្ន ក ជួ ប នឹង បញ្ហា បែ ប នេះ ។



មិនថាកម្មករជនជាតិជប៉ុន រឺ កម្មករជនជាតិបរទេស(ប្រភេទវិសា)ក៏ដោយ

ការបៀតបៀននៅកន្លែងធ្វើការ ❌ ជាអំពើដែលមិនអាចលើកលែងឱ្យបាន។

❌ កន្លែងធ្វើការក្នុងបញ្ចូលដូចជា កន្លែងចុះបសកកម្មការងារ នៅក្នុងរថយន្តដែលប្រើសម្រាប់បំពេញការងារ និងកន្លែងជួបជាមួយអតិថិជនផងដែរ។

ឧទាហរណ៍ សកម្មភាពបែបនេះត្រូវបានចាត់ទុកជា

### ការបៀតបៀន

ការបំពានទៅលើរាងកាយ

ត្រូវបានវាយដំ រឺ ទាត់ទុក

ការទាមទារហួសកំណត់

ការបង្ខំឱ្យធ្វើការងារដែលមិនមែនជាការកំណត់

ដូចជាបង្ខំឱ្យធ្វើការបកប្រែភាសាបរទេស

ការរំលោភបំពានលើច្បាប់

ការរឹតតែ គំរាមកំហែង រឺ ប្បញ្ញត្តិរបស់ប្រទេសកំណើត

ការបំពានទៅលើផ្នែកស្មារតី

បញ្ចេញកំហឹងនៅមុខបុគ្គលិកផ្សេងទៀតដោយនិយាយថា

「ភាសាជប៉ុនងាយៗទីងក៏មិនចេះដែរ !」

ការទាមទារដែលពិបាក

មិនមានផ្តល់ការងារឱ្យធ្វើ

ការកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនង

ត្រូវបានមិនក្លរូមការងារ រឺ ផ្ទាក់លើបុគ្គលិកដើរតាម

### ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ

ត្រូវបានមេប៉ះចង្កេះរឺដើមទ្រូង

ហើយនៅពេលធ្វើការតវ៉ា ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅផ្នែកការងារផ្សេងទៀតដែលទទួលបានគុណវិបត្តិ

ត្រូវបានមេបង្ខំឱ្យទៅញ៉ាំអាហាររឺទៅដើរលេងជាមួយ

ហើយមានអារម្មណ៍ថាពិបាកទៅធ្វើការ

### ការបៀតបៀនក្នុងការឈប់សម្រាកពេលមានផ្ទៃពោះ សម្រាលកូន និងមើលថែកូនជាដើម

ពេលពិភាក្សាពីការឈប់សម្រាកមុនពេលសម្រាលកូនជាមួយថ្នាក់លើ ត្រូវបានផ្ទាក់លើនិយាយថា

「បើសិនជាសុំច្បាប់ឈប់សម្រាក នឹងបញ្ឈប់ការងារ」

ពេលពិភាក្សាពីការស្នើសុំមិនធ្វើការតែម្តង ត្រូវបានផ្ទាក់លើនិយាយថា

「នឹងមិនធ្វើការ តឡើងទាន់ពេលធ្វើការវាយតម្លៃលើកក្រោយ」

របៀបដោះស្រាយនិងកន្លែងទទួលពិគ្រោះយោបល់នៅពេលទទួលបានការបៀតបៀន សូមមើលផ្នែកខាងក្រោយ

បន្ថែមពីលើនេះទៀត • • •

ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវបាន ទទួលបាន គុណវិបត្តិ ដោយសារសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកពេលមានផ្ទៃពោះ សម្រាលកូន និងមើលថែកូនជាដើម

សូមពិនិត្យមើលខិត្តប័ណ្ណមួយផ្សេងទៀត



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

មន្ទីរការងារប្រចាំខេត្តក្រុង នាយកដ្ឋានគាំពារបរិស្ថាននិងសមភាពនៃការជួលបុគ្គលិក

ប្រសិនបើទទួលបានការបៀតបៀន

សូមប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកឱ្យបានច្បាស់

ប្រសិនបើយើងនៅស្ងៀមមិននិយាយអ្វី

បញ្ហាអាចនឹងកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

សូមនិយាយពីអារម្មណ៍ពីរបស់អ្នកដូចជា

「សូមបញ្ឈប់」 「ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទេ」

សូមធ្វើការពិភាក្សាជាមួយនិងផ្នែកពិគ្រោះនៅក្នុងក្រុមហ៊ុន

ការបៀតបៀនមិនមែនជាបញ្ហាបុគ្គលនោះទេ តែជាបញ្ហារបស់ក្រុមហ៊ុន។ សូមធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកទទួលបន្ទុកផ្នែកពិគ្រោះរបស់ក្រុមហ៊ុនដូចជាផ្នែកធនធានមនុស្សនិងការងារជាដើម រឺទៅកាន់ថ្នាក់លើដែលអាចទុកចិត្តបាន។

ប្រសិនបើពិបាកធ្វើការពិគ្រោះនៅក្នុងក្រុមហ៊ុន រឺ ទោះជាពិគ្រោះរួចហើយក៏មិនទទួលបានដំណោះស្រាយទេ សូមធ្វើការពិគ្រោះជាមួយទីភ្នាក់ងារខាងក្រៅដូចជាអង្គការការពារប្រចាំខេត្តក្រុង

❌ ការទទួលបានវិបត្តិដោយសារតែធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយផ្ទៃក្នុងដែលត្រូវបានហាមឃាត់

ក្រុមហ៊ុនទាំងអស់មានកាតព្វកិច្ចរៀបចំវិធានការដូចខាងក្រោមដើម្បីការពារមិនឱ្យមានការបៀតបៀន !

សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមមើលតាមលំដាប់ខាងក្រោម

1. ត្រូវបំភ្លឺពីគោលការណ៍របស់ម្ចាស់អាជីវកម្ម ឱ្យបានទូលំទូលាយ និង បង្រៀនឱ្យបានច្បាស់លាស់ទៅបុគ្គលិក
2. ត្រូវរៀបចំប្រព័ន្ធចាំបាច់ដើម្បីឆ្លើយតបឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលមានការពិគ្រោះ ( ឬក្នុងទម្រង់ពាក្យបណ្តឹងផ្សេងៗ )
3. នៅពេលទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ ត្រូវឆ្លើយតបឱ្យបានលឿន និង សមស្រប
4. ត្រូវមានវិធានការដើម្បីលុបបំបាត់មូលហេតុដែលបង្កឱ្យមានការបៀតបៀន
5. ( ការអភិបាលកិច្ច ) វិធានការដែលត្រូវអនុវត្តបន្ថែម

■ ឱត្តប័ណ្ណ ( ភាសាជប៉ុន ) ❌ ចាប់ពីថ្ងៃទី២០៖

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

■ សមាគមន៍គាំទ្រកន្លែងការងារដែលមានភាពរីករាយ

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



កន្លែងពិគ្រោះ ( ឥតគិតថ្លៃ ) ៖ បញ្ជីលេខទូរស័ព្ទរបស់អង្គការការពារប្រចាំខេត្តក្រុង នាយកដ្ឋានគាំពារសិទ្ធិនិងសមភាពនៃការចូលបុគ្គលិក

ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ	ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ	ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ	ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ
ហុកៃដូ	011-709-2715	តូក្យូ	03-3512-1611	ស៊ីហ្គាកា	077-523-1190	តាកាហ្គា	087-811-8924
អាម៉ុម៉ូរី	017-734-4211	កាណាហ្គាវ៉ា	045-211-7380	ក្វីតូ	075-241-3212	អិហ្សឹម៉េ	089-935-5222
អ៊ីវ៉ាតិ	019-604-3010	ឆីហ្គាតា	025-288-3511	អូសាកា	06-6941-8940	ខូឈី	088-885-6041
មីយ៉ាហ្គិ	022-299-8844	គុយ៉ាម៉ា	076-432-2740	ហ្សេហ្គុ	078-367-0820	ហ្គីផុកា	092-411-4894
អាគីតា	018-862-6684	អ៊ីសឹហ្គាវ៉ា	076-265-4429	ណាហ្គា	0742-32-0210	សាហ្គា	0952-32-7218
យ៉ាម៉ាហ្គាតា	023-624-8228	ហ្គីផុកា	0776-22-3947	វ៉ាកាយ៉ាម៉ា	073-488-1170	ណាហ្គាសាគី	095-801-0050
ហ្វុគូស៊ីម៉ា	024-536-4609	យ៉ាម៉ាណាស៊ី	055-225-2851	គុគុតុ	0857-29-1709	យីម៉ាម៉ូតុ	096-352-3865
អ៊ីប៉ារ៉ាគី	029-277-8295	ណាហ្គាសា	026-227-0125	ស៊ីម៉ាណិ	0852-31-1161	អុយតាក់	097-532-4025
គីឈីហ្គិ	028-633-2795	ហ្គីហ្វុ	058-245-1550	អូកាយ៉ាម៉ា	086-225-2017	មីយ៉ាសាគី	0985-38-8821
ហ្គីណីម៉ា	027-896-4739	ស៊ីហ្ស៊ីអូកា	054-252-5310	ហ្វឹម៉ូស៊ីម៉ា	082-221-9247	តាកាហ្គាស៊ីម៉ា	099-223-8239
សៃតាម៉ា	048-600-6210	អៃឈី	052-857-0312	យ៉ាម៉ាហ្គឹឈី	083-995-0390	អូគីណាវ៉ា	098-868-4380
ឈីបាក់	043-221-2307	មីអិ	059-226-2318	គុគុស៊ីម៉ា	088-652-2718		

ម៉ោងធ្វើការ ៖ ម៉ោង៨កន្លះព្រឹក ~ ម៉ោង៥:១៥នាទីល្ងាច ( លើកលែងថ្ងៃអាទិត្យ ថ្ងៃបុណ្យ ថ្ងៃឆ្នាំនិងថ្ងៃដើមឆ្នាំ )

【 ឯកសារយោង 】 សេចក្តីសង្ខេបនៃច្បាប់ស្តីពីភាពស្មើគ្នានៃឱកាសការងាររបស់បុរសនិងស្ត្រី



ភាសាជប៉ុន



ភាសាចិន



ភាសាអង់គ្លេស



ភាសាវៀតណាម



ភាសាជប៉ុន

## ¿Usted está pasando tiempos difíciles en el trabajo?

**El acoso en el lugar de trabajo es un acto inaceptable**  
**Consúltenos si ha sido víctima de ello**



**Independientemente de que usted sea un japonés o extranjero (tipo de visado), ¡el acoso en el lugar de trabajo\* es un acto inaceptable!**

\*El lugar de trabajo incluye viajes de negocios, dentro del vehículo utilizado para el trabajo y los lugares de reunión con clientes.

Los ejemplos del acoso son...

### Abuso de poder

#### **Agresión física**

Dar golpes, patadas, etc.

#### **Exigencias excesivas**

Obligarle a trabajar como intérprete a pesar de que esa responsabilidad no forma parte de sus tareas laborales.

#### **Invasión de la privacidad**

Criticar la situación o la cultura de su país de origen.

#### **Abuso psicológico**

Le gritan, "¿No entiendes algo tan fácil en japonés?", delante de sus compañeros.

#### **Exigencias insuficientes**

No le asignan ningún trabajo.

#### **Aislamiento interpersonal**

Ser ignorado por compañeros de trabajo o superiores.

### Acoso sexual

Su superior le quiso tocar alguna parte de su cuerpo como el pecho o la cintura, y cuando se opuso, le transfirieron a un puesto diferente de manera injusta.

Su superior le insiste en ir a comer o salir juntos, lo que le hace sentir angustia y que le sea difícil ir a trabajar.

### Acoso por embarazo, parto o adquisición de baja para cuidar niños

Cuando consultó con su superior sobre pedir la baja prenatal, le dijo, "Si quieres descansos, deja el trabajo".

Cuando consultó con su superior sobre no hacer horas extras, le dijo, "Tienes que entender que en la próxima evaluación no tendrás ningún ascenso".

**Información en el reverso sobre qué hacer y dónde consultar en caso de ser víctima de acoso**

Además...

Si ha recibido un trato injusto a causa de su embarazo, parto o adquisición de baja para cuidar niños, consulte el otro folleto además de éste.

# Si es víctima de algún acoso laboral,

## Expresar su voluntad claramente

Si queda callado y aguanta, pueden empeorar las cosas.  
Expresar su voluntad claramente diciendo, "Deje de hacerlo conmigo, por favor" o "No me gusta que me lo haga".

## Consulte con la ventanilla de consulta de su empresa

El acoso no es un problema personal, sino de la empresa. Consulte con la persona responsable de recursos humanos o asuntos laborales de su empresa o con su superior en quien pueda confiar.  
**Si es difícil consultar con alguien de su empresa, o si a pesar de haber consultado no hay mejora alguna, consulte con un organismo externo\* como las oficinas de trabajo de su prefectura.**  
*\*Está prohibido tratar a una persona de manera injusta por haber contactado con la ventanilla de consulta.*

### ¡Todas las empresas están obligadas a tomar las siguientes medidas para prevenir el acoso!

Haga clic en los enlaces siguientes para obtener más información.

- 1. Aclaración de la política de la empresa, y su divulgación y concienciación
- 2. Implementación del sistema necesario para responder y tratar adecuadamente las consultas (incluidas las quejas)
- 3. Toma de acción rápida y adecuada tras recibir una consulta
- 4. Medidas para eliminar las causas y los antecedentes del acoso
- 5. Medidas que deben adoptarse conjuntamente (protección de la privacidad, etc.)

- Folleto (en japonés) \*De la página 20 en adelante:  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>
- Equipo de animación para un lugar de trabajo alegre:  
[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers.jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers.jp)



### Ventanillas de consulta (gratis): Números de teléfono de la División de Entorno Laboral e Igualdad en el Empleo de las Oficinas Prefecturales de Trabajo

Prefectura	N.º de teléfono	Prefectura	N.º de teléfono	Prefectura	N.º de teléfono	Prefectura	N.º de teléfono
Hokkaido	011-709-2715	Tokio	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kioto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Horario de atención: 8:30-17:15 (excepto sábados, domingos, festivos y vacaciones de fin/inicio de año)

[Referencia] Extracto de la Ley de Igualdad de Oportunidades de Empleo



Inglés



Chino



Portugués



Vietnamita



Japonés

# คุณรู้สึกมีความทุกข์ใจในที่ทำงานหรือไม่ ?

การคุกคามในที่ทำงาน เป็นพฤติกรรมที่ให้อภัยไม่ได้  
หากเกิดถูกคุกคาม กรุณามาปรึกษา



ไม่ว่า ผู้ใช้แรงงานญี่ปุ่นหรือ ผู้ใช้แรงงานต่างชาติ(สถานภาพการพำนักร)  
การคุกคามในที่ทำงาน\*\* เป็นพฤติกรรมที่ให้อภัยไม่ได้ !

\*\*ความหมายของคำว่าที่ทำงานนั้น หมายรวมถึงการออกไปปฏิบัติงานนอกบริษัท  
หรือขณะอยู่ในรถที่ใช้ในการทำงาน หรือสถานที่จัดประชุมกับลูกค้า เป็นต้น

พฤติกรรมที่เข้าข่าย มีตัวอย่างดังนี้ :

## การคุกคามโดยใช้อำนาจหน้าที่

### การคุกคามทางร่างกาย

ถูกชก เตะ ต่อย

### ให้ทำงานเกินหน้าที่การงาน

ให้เป็นล่าม ทั้งที่ไม่ใช่หน้าที่

### ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

ตำหนิหรือดูหมิ่นสภาพการณหรือวัฒนธรรม  
ของประเทศเมืองเกิด

### การคุกคามทางจิตใจ

ถูกเจ้านายตะคอกต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน  
“ภาษาญี่ปุ่นง่าย ๆ แค่นี้ ก็ไม่เข้าใจจริง”

### กีดกันการทำงาน

ไม่มอบหมายงานให้ทำ

### ตัดความสัมพันธ์

ถูกเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงานเพิกเฉย

## การคุกคามทางเพศ

ถูกย่ำแผนก หรือการงาน เมื่อต่อต้านเวลาโดนเจ้านาย  
ตะตองเอวหรือหน้าอก อันทำให้สูญเสียผลประโยชน์

เพราะถูกเจ้านายชวนไปทานอาหารหรือไปเดท  
ทำให้รู้สึกลำบากใจที่จะไปทำงาน

## การคุกคามเรื่องการตั้งครรภ์ การคลอด การลาหยุดเพื่อเลี้ยงดูลูก

ตอนที่ปรึกษากับเจ้านายเรื่องการขอลาหยุดก่อนคลอด  
ถูกบอกว่า “ถ้าจะขอลาแล้ว ก็ให้ลาออกเลยก็แล้วกัน”

ถูกเจ้านายบอกว่า “จำไว้ละกันว่า การประเมินพนักงาน  
ครั้งต่อไป ไม่มีการเลื่อนตำแหน่งนะ”

เกี่ยวกับวิธีการรับมือการคุกคามและช่องทางปรึกษากรณีถูกระทำ โปรดพลิกดูด้านหลัง

นอกจากนี้ . . .

หากมีการกระทำการใดอันทำให้เสียประโยชน์โดยอ้างเหตุเรื่องการตั้งครรภ์ การคลอด  
การลาเพื่อเลี้ยงดูลูก สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ในใบแทรกอีกแผ่นหนึ่ง

กรณีฎกกระทำการคุกคาม

แสดงเจตจำนงให้ชัดเจน

หากหนึ่งเคยอดทนแล้ว  
อาจทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ลงได้  
พูดให้ชัดไปเลยเพื่อเป็นการแสดงเจตจำนงว่า  
“หยุด อย่าทำ” “ฉันไม่ชอบ”

ปรึกษาช่องทางปรึกษาของบริษัท

การคุกคาม ไม่ใช่ปัญหาของส่วนบุคคล แต่เป็นปัญหาของบริษัท กรุณา  
ปรึกษากับพนักงานที่รับผิดชอบงานให้คำปรึกษา เช่น ที่ธุรการฝ่าย  
บุคคลของบริษัท หรือปรึกษากับเจ้านายที่ไว้วางใจได้  
กรณีที่ถึงเลวจะปรึกษาภายในบริษัทหรือปรึกษาแล้วไม่ได้รับ  
การแก้ไขสักที โปรดปรึกษา\*\*หน่วยงานภายนอก เช่น สำนักงาน  
แรงงานประจำจังหวัด เป็นต้น  
\*\*การกระทำอันทำให้เสียประโยชน์ เพราะปรึกษากับช่องทางปรึกษานั้น  
เป็นสิ่งที่ห้ามโดยกฎหมาย

ทุกบริษัทมีหน้าที่ตามกฎหมายที่จะดำเนินมาตรการต่อไปนี้เพื่อป้องกันการคุกคาม !

ดูรายละเอียดจากลิงค์ด้านล่างนี้

- 1. วางนโยบายของผู้ประกอบการให้ชัดเจน และประกาศให้ทราบอย่างทั่วถึงพร้อมทั้งทำการส่งเสริม
- 2. จัดระบบที่จำเป็นเพื่อรองรับและดำเนินการให้เหมาะสมต่อคำปรึกษา(รวมถึงคำร้องทุกข์)
- 3. รองรับอย่างเหมาะสมและรวดเร็วในกรณีที่ได้รับคำปรึกษา
- 4. มาตรการแก้ไขสาเหตุหรือเบื้องหลังที่ทำให้เกิดการคุกคาม
- 5. มาตรการที่ควรจะทำเรื่องอื่นๆ (การป้องกันความเป็นส่วนตัว เป็นต้น)

■ แผ่นพับ(ภาษาญี่ปุ่น) \*\*P.20 เป็นต้นไป :

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

■ กองเชียร์สถานที่ทำงานอย่างเร่งรีบ :

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



ช่องทางปรึกษา(ฟรี) : ตารางเบอร์โทรศัพท์ ฝ่าย(แผนก)สิ่งแวดล้อมและความเสมอภาคในการจัดจ้างแรงงาน สำนักงานแรงงานประจำจังหวัด

จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์
ชอกโกโด	011-709-2715	โตเกียว	03-3512-1611	ชิกะ	077-523-1190	คางาวะ	087-811-8924
อาโอโมริ	017-734-4211	คานากาว่า	045-211-7380	เกียวโต	075-241-3212	เอฮิเมะ	089-935-5222
อิวาเตะ	019-604-3010	นีงาตะ	025-288-3511	โอซาก้า	06-6941-8940	โคจิ	088-885-6041
มียาจิ	022-299-8844	โทยาม่า	076-432-2740	เฮียวโงะ	078-367-0820	ฟูกูโอกะ	092-411-4894
อาคิตะ	018-862-6684	อิซึคาวา	076-265-4429	นาระ	0742-32-0210	ซากะ	0952-32-7218
ยามากาตะ	023-624-8228	ฟูกูอิ	0776-22-3947	วากายามา	073-488-1170	นางาซากิ	095-801-0050
ฟุคุชิมะ	024-536-4609	ยามานาชิ	055-225-2851	ทตโตริ	0857-29-1709	คุมาโมโตะ	096-352-3865
อิบารากิ	029-277-8295	นากาโนะ	026-227-0125	ชิมิเะ	0852-31-1161	โออิตะ	097-532-4025
โทชิงิ	028-633-2795	กิฟุ	058-245-1550	โอคายามา	086-225-2017	มียาซากิ	0985-38-8821
กุนมะ	027-896-4739	ชิสึโอกะ	054-252-5310	ฮิโรชิม่า	082-221-9247	คาโกชิม่า	099-223-8239
ไซตามะ	048-600-6210	ไอจิ	052-857-0312	ยามากุจิ	083-995-0390	โอกินาว่า	098-868-4380
ชิบะ	043-221-2307	มิเอะ	059-226-2318	โทคุชิมะ	088-652-2718		

เวลาทำการ 8.30 น. - 17.15 น. (ยกเว้น วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงสิ้นปีใหม่)

(อ้างอิง) ข้อมูลเกี่ยวกับ พระราชบัญญัติว่าด้วย  
ความเสมอภาคในเรื่องการจ้างงานระหว่างชายหญิง



ภาษาอังกฤษ



ภาษาจีน



ภาษาโปรตุเกส



ภาษาเวียดนาม



ภาษาญี่ปุ่น

Para sa mga manggagawa

# Nahihirapan ka ba sa trabaho?

**Hindi kapatawad-tawad ang harassment sa trabaho  
Kumonsulta kung ikaw ay biktima nito**



**Maging hapon o dayuhang manggagawa (kahit anong visa),  
hindi kapatawad-tawad ang harassment sa lugar ng trabaho\* !**

\*Kasama sa lugar ng trabaho ang business trip, nasa sasakyan na gamit sa trabaho, at lugar ng pagpupulong kasama ang kasosyo sa Negosyo, atbp.

Halimbawa, kabilang dito ang sumusunod:

## Power Harassment

### Pisikal na pagsalakay

Binugbog, sinipa atbp.

### Sobrang demanding

Ginagawang interpreter kahit na hindi ito sakop ng trabaho

### Indibidwal na pag-atake

Pintasan ang sitwasyon o kultura ng bansang pinagmulan

### Pagsalakay sa pag-iisip

Sinisigawan sa harap ng ibang katrabaho, "Hindi mo ba naiintindihan ang ganitong simpleng Japanese?!"

### Kaunting trabaho

Hindi binibigyan ng trabaho

### Pag-dedma sa mga relasyon

Hindi pinapansin ng mga katrabaho at nakatataas

## Sexual Harassment

Hinawakan ng amo ko ang aking baywang at dibdib, lumaban ako, pagkatapos ay nalipat ako sa hindi magandang posisyon

Palagi akong iniimbitahan kumain at makipag-date ng amo ko, hindi ako komportable at nahirapan pumasok sa trabaho

## Harassment sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, childcare leave atbp.

Nagsabi ako sa aking amo tungkol sa pagkuha ng maternity leave, sinabihan ako "Kung mag-leave ka, dapat kang magbitiw sa trabaho"

Nagsabi ako sa aking amo tungkol sa exemption sa overtime work, sinabihan ako "Huwag mong isipin na ma-promote ka sa susunod na pagsusuri"

**Tingnan ang likod tungkol sa paraan kung ano ang dapat gawin kapag nakaranas ng harassment at mga consultation desk**

Sa karagdagan . . .

Mangyaring tingnan ang ibang leaflet kapag nakaranas ng hindi kanais-nais na pagtrato dahil sa pagbuntis, panganganak, pagkuha ng childcare leave, atbp.



ひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

Employment Environment and Equal Employment  
Department (Office), Prefectural Labor Bureau

# Kung ikaw ay hinarass

## Sabihin ng malinaw

Kung manatiling tahimik at pagtiyagaan mo lang, maaaring magpalala ang mga sitwasyon. Sabihin “Yamete kudasai (Tumigil po kayo)” o “Watashi wa iya desu (Hindi ko ito gusto)” para maintindihan nila ang isip mo.

## Makipag-ugnayan sa consultation desk ng iyong kumpanya

Ang harassment ay isyu ng kumpanya, hindi isyu ng indibidwal. Makipag-usap sa taga-human resource affairs ng iyong kumpanya o sa isang pinagkakatiwalaang amo.

**Kung mahirap kumonsulta sa kumpanya, o kung hindi man bumuti ang sitwasyon kahit kumonsulta ka, mangyaring kumonsulta sa panlabas na organisasyon gaya ng prefectural labor bureau\*.**

\*Ipinagbabawal ang hindi magandang pagtrato dahil sa kumonsulta sa consultation desk.

## Lahat ng kumpanya ay may obligasyon na gumawa ng mga sumusunod na hakbang upang maiwasan ang harassment !

Mangyaring tingnan ang link sa ibaba para sa mga detalye.

- 1. Gumawa ng patakaran sa kumpanya at ipaalam at ituro ito.
- 2. Bumuo ng systema para makatugon nang maayos sa mga konsultasyon (pati na din mga reklamo)
- 3. Kumilos nang mabilis at angkop pagkatapos ng konsultasyon
- 4. Magsagawa ng hakbang para alisin ang sanhi o dahilan ng harassment
- 5. Magsagawa ng hakbang na kailangan gawin para magawa ito (Proteksyon ng privacy atbp.)

■ Polyeto (Japanese) \*Mula P.20:

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

■ Akarui Shokuba Oendan (Support for No Harassment Workplace) :

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



## Consultation desk (libre): Listahan ng telepono ng Employment Environment and Equal Employment Department (Office) ng Prefectural Labor Bureau

Prepektura	Telepono	Prepektura	Telepono	Prepektura	Telepono	Prepektura	Telepono
Hokkaido	011-709-2715	Tokyo	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kyoto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Oras ng tanggapan : 8:30 n.u.~5:15 n.h. (Maliban sa sabado, lingo, pista opisyal, katapusan at simula ng taon)

[Sumanguni]  
Buod ng Batas sa Equal Employment Opportunity



Ingles



Intsik



Portugal



Byetnam



Hapon

कामदारहरूको लागि

## के तपाईंलाई काममा समस्या भइरहेको छ?

कार्यस्थलमा शक्ति दुर्व्यवहार(पावर हेरास्मेन्ट)अस्वीकार्य छ यदि तपाईं पिडित हुनुहुन्छ भने सम्पर्क गर्नुहोस्



जापानी कामदार वा विदेशी कामदार(भिसाको स्थिति) को परवाह नगरी, कार्यस्थलमा दुर्व्यवहार अस्वीकार्य छ!

\*कार्यस्थलका उदाहरण: कार्यस्थल, व्यावसायिक यात्रा गन्तव्य, काममा प्रयोग हुने गाडीभित्र, व्यापार साझेदारहरूसँग भेटघाट हुने ठाउँहरू आदि।

उत्पीडनका केहि उदाहरण हरु:

## शक्ति दुर्व्यवहार (पावर हेरास्मेन्ट)

## शारीरिक आक्रमण

कुटपिट वा लात हानेको

## मानसिक आक्रमण

सहकर्मीहरूको अगाडि, "तिमीलाई यस्तो साधारण जापानी पनि थाहा छैन!" भनेर चिच्याउनु

## अत्यधिक माग

वास्तविक/आवश्यक काम भन्दा भिन्न काम, जस्तै: फरक विदेशी भाषा अनुवादक काम लगाउनु

## न्यूनतम माग

कुनै पनि काम नदिनु

## व्यक्तिगत अधिकारको उल्लङ्घन

तपाईंको देश को स्थिति, संस्कृति, आस्था को आलोचना गर्नु

## मानबिय सम्बन्धहरूबाट अलगगर्नु

सहकर्मी वा अग्रज कर्मचारीहरू बाट बेवास्ता गरिनु

## यौन दुर्व्यवहार (सेक्सुअल हेरासमेन्ट)

वरिष्ठ कर्मचारी, हाकिमले कम्मर, छाती जस्ता शरीरका अंगहरू छुनु, व्यवहार गर्नु, विरोध गरेर बापत, असुविधाजनक पदमा नियुक्त गरिनु।

खानपिन र डेटिङ गर्न हाकिम/मालिक द्वारा निमन्त्रणा गरिनु, त्यस्ता व्यवहारबाट नराम्रो पीडा महसुस गरि काममा जान गाह्रो हुनु।

## गर्भावस्था, सुत्केरी, बालहेरचाह बिदा आदिको दुर्व्यवहार (म्याटरनिटी हेरासमेन्ट)

सुत्केरी बिदा लिने बारे सल्लाह गर्दा, 「सुत्केरी बिदा लिए काम छोड्न」 दबाब दिनु।

ओभरटाइम काम छुटको बारेमा सल्लाह गर्दा, 「छुट लिएमा अर्को मूल्याङ्कनमा पदोन्नति हुन्न」 भनेर भन्नु, व्यवहार गर्नु।

दुर्व्यवहार/उत्पीडन समस्या सामना गर्ने विधि र परामर्श डेस्कहरू बारेमा पछाडी पेज

थप जानकारी...

गर्भावस्था, सुत्केरी, बाल हेरचाह आदिको बिदा को कारणले नराम्रो वा अनुचित व्यवहार भोग्नु भएको छ भने, कृपया अर्को पर्चा पढ्नुहोस्।



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

स्थानिय श्रम ब्यूरो रोजगार वातावरण र समानता विभाग (कार्यालय)

# यदि दुर्व्यवहार गरिएको छ भने

स्पष्ट रूपमा आफ्नो विचार राख्नुहोस्

तपाईंको कम्पनीको परामर्श केन्द्र मा  
परामर्श गर्नुहोस्

चुपचाप सहेर बस्दा स्थिति / अवस्था जन  
बिग्रन सक्छ।

"कृपया रोक्नुहोस् / बन्द गर्नुहोस्" वा "मलाई  
यस्ता कुरा / व्यवहार मन पर्दैन" भनेर तपाईं  
लाई लागेको कुरा खुलेर भन्नुहोस्।

उत्पीडन कम्पनीको मुद्दा हो, व्यक्तिगत मुद्दा होइन।  
कम्पनीका कर्मचारी र श्रम मामिला को परामर्श, जिम्मेवार  
व्यक्ति या विश्वसनीय सुपरवाइजरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

यदी कम्पनी भित्र परामर्श गर्न गाह्रो हुन्छ, परामर्श गरेर पनि कुनै  
सुधार भएन भने, कृपया तपाईं बस्ने स्थानिय श्रम ब्यूरो जस्ता  
बाहिरी संस्थासँग परामर्श गर्नुहोस्।

\*परामर्श डेस्कमा परामर्श गरेको कारण कुनै पनि अनुचित व्यवहार  
निषेधित छ।

## सबै कम्पनीहरूले उत्पीडन रोक्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न आवश्यक छ।

विवरणको लागि कृपया तलको लिङ्क हेर्नुहोस्।

1. व्यवसाय/कम्पनी मालिकको नीतिको स्पष्टीकरण र यसको प्रसार र प्रबुद्धता
2. परामर्श (गुनासो सहित) अनुसार उचित प्रतिक्रिया दिन आवश्यक प्रणालीको विकास
3. परामर्श पछि तत्काल र उचित समाधान
4. उत्पीडनको कारणहरू र पृष्ठभूमि कारकहरूलाई हटाउने उपायहरू
5. (गोपनीयताको संरक्षण, इत्यादि) सँगसँगै अरु अपनाउनु पर्ने उपायहरू

■ पर्चा (जापानी भाषा) \* पेज.२० पछि :

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

■ आकारुई स्योकुबा ओएनदान :

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



परामर्श (निःशुल्क): स्थानिय श्रम ब्यूरो समान रोजगार वातावरण विभाग (कार्यालय) फोन नम्बर सूची

स्थान	टेलिफोन नम्बर	स्थान	टेलिफोन नम्बर	स्थान	टेलिफोन नम्बर	स्थान	टेलिफोन नम्बर
होक्काइदो	०११-७०९-२७१५	टोकियो	०३-३५१२-१६११	शिगा	०७७-५२३-११९०	कागावा	०८७-८११-८९२४
आओमोरी	०१७-७३४-४२११	कानागावा	०४५-२११-७३८०	क्योटो	०७५-२४१-३२१२	एहीमे	०८९-९३५-५२२२
इवाते	०१९-६०४-३०१०	निगाता	०२५-२८८-३५११	ओसाका	०६-६९४१-८९४०	कोची	०८८-८८५-६०४१
मियागी	०२२-२९९-८८४४	तोयामा	०७६-४३२-२७४०	ह्योगो	०७८-३६७-०८२०	फुकुओका	०९२-४११-४८९४
आकिता	०१८-८६२-६६८४	इशिकावा	०७६-२६५-४४२९	नारा	०७४२-३२-०२१०	सागा	०९५२-३२-७२१८
यामागाता	०२३-६२४-८२२८	फुकुई	०७७६-२२-३९४७	वाकायामा	०७३-४८८-११७०	नागासाकी	०९५-८०१-००५०
फुकुशिमा	०२४-५३६-४६०९	यामानाशी	०५५-२२५-०८५१	तोतोरी	०८५७-२९-१७०९	कुमातो	०९६-३५२-३८६५
इबाराकी	०२९-२७७-८२९५	नागानो	०२६-२२७-०१२५	शिमाने	०८५२-३१-११६१	ओइता	०९७-५३२-४०२५
तोचिगी	०२८-६३३-२७९५	गिफु	०५८-२४५-१५५०	ओकायामा	०८६-२२५-२०१७	मियाजाकी	०९८५-३८-८८२१
गुन्मा	०२७-८९६-४७३९	शिजुओका	०५४-२५२-५३१०	हिरोशिमा	०८२-२२१-९२४७	कागोशिमा	०९९-२२३-८२३९
साइतामा	०४८-६००-६२१०	आइची	०५२-८५७-०३१२	यामागुची	०८३-९९५-०३९०	ओकिनावा	०९८-८६८-४३८०
चिबा	०४३-२२१-२३०७	मिए	०५९-२२६-२३१८	तोकुशिमा	०८८-६५२-२७१८		

कार्यालय समय: बिहान ८:३० देखि बेलुका ५:१५ बजे (शनिबार, आइतबार, सार्वजनिक बिदा, र नयाँवर्ष बिदाहरू बाहेक)

[सन्दर्भ सामग्री]  
समान रोजगार ऐन अवलोकन



अंग्रेजी



चिनियाँ



पोर्चुगिज



भियतनामी



जापानी

## Bạn có đang gặp khó khăn ở nơi làm việc?

**Quấy rối tại nơi làm việc là hành vi không thể dung thứ**  
**Hãy liên hệ với chúng tôi nếu bạn là nạn nhân**



**Quấy rối tại nơi làm việc\* là hành vi không thể dung thứ**  
**bất kể đối với người lao động Nhật Bản hay nước ngoài (tư cách lưu trú) !**

\* Nơi làm việc bao gồm cả địa điểm đi công tác, trong ô tô dùng cho công việc và nơi họp với các đối tác kinh doanh, v.v.

Ví dụ như các hành vi sau đây:

### Quấy rối bằng cách lạm dụng quyền lực

#### Tấn công về thể chất

Bị đánh hoặc đá

#### Yêu cầu thái quá

Bị bắt phiên dịch tiếng nước ngoài dù đó vốn dĩ không phải công việc của mình

#### Xâm phạm đến cá nhân

Bị chỉ trích đồ lỗi về tình hình hoặc văn hóa của quốc gia mình

#### Tấn công về tinh thần

Bị quát mắng trước mặt đồng nghiệp:  
 "Tiếng Nhật đơn giản thế này mà cũng không hiểu à?!"

#### Yêu cầu quá ít

Không được giao bất kỳ công việc gì

#### Cô lập với người khác

Liên tục bị đồng nghiệp và cấp trên phớt lờ

### Quấy rối tình dục

Bị cấp trên chạm vào eo và ngực, nếu chống cự thì bị luân chuyển công tác sang một vị trí bất lợi

Bị cấp trên liên tục mời đi ăn và hẹn hò, cảm thấy khó sở và mệt mỏi khi phải đi làm

### Quấy rối do mang thai, sinh con, nghỉ làm nuôi con, v.v.

Khi trao đổi với cấp trên về việc xin nghỉ làm trước khi sinh con thì bị trả lời rằng: "Nếu xin nghỉ thì sẽ phải thôi việc"

Khi trao đổi với cấp trên về việc miễn làm ngoài giờ thì bị trả lời rằng: "Hãy nhớ rằng nếu không làm ngoài giờ thì sẽ không được thăng chức trong đợt đánh giá tiếp theo"

**Xem mặt sau để biết cách ứng phó và địa chỉ liên hệ khi bị quấy rối**

Hơn nữa...

Hãy xem tờ rơi còn lại

nếu bạn bị đối xử bất lợi với lý do mang thai, sinh con, nghỉ làm nuôi con, v.v.

# Nếu không may bị quấy rối

## Hãy thể hiện rõ quan điểm của bạn

Giữ im lặng và chịu đựng có thể làm cho tình hình tồi tệ hơn.  
Hãy thể hiện quan điểm của bạn như: "Hãy dừng lại", "Tôi cảm thấy khó chịu".

## Hãy liên hệ quấy tư vấn của công ty

Quấy rối là vấn đề của công ty, không phải vấn đề cá nhân.  
Hãy trao đổi với người phụ trách tư vấn về Nhân sự và Lao động, v.v. của công ty, hoặc cấp trên mà bạn có thể tin cậy.  
**Nếu bạn gặp khó khăn trong việc trao đổi trong công ty hoặc nếu tình hình không cải thiện ngay cả sau khi trao đổi, vui lòng trao đổi\* với các tổ chức bên ngoài như Cục Lao động tỉnh, thành phố.**  
**\*Nghiêm cấm hành vi đối xử bất lợi do đã trao đổi với quấy tư vấn.**

**Tất cả các doanh nghiệp đều có nghĩa vụ áp dụng các biện pháp sau đây để ngăn chặn hành vi quấy rối!**  
Vui lòng xem liên kết dưới đây để biết chi tiết.

- 1. Làm rõ chính sách của chủ doanh nghiệp và phổ biến, nâng cao nhận thức về chính sách đó
- 2. Trang bị hệ thống cần thiết để đáp ứng nhu cầu xin tư vấn (bao gồm cả khiếu nại) một cách hợp lý
- 3. Phản hồi nhanh chóng và phù hợp sau khi được xin tư vấn
- 4. Các biện pháp nhằm loại bỏ nguyên nhân và yếu tố cốt lõi của hành vi quấy rối
- 5. Cần thực hiện kết hợp các biện pháp (bảo vệ quyền riêng tư, v.v.)

- Sổ tay (Tiếng Nhật) \*Từ trang 20:  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>
- Tổ chức hỗ trợ khuyến khích nơi làm việc cởi mở:  
[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



### Địa chỉ liên hệ (miễn phí): Danh sách số điện thoại của Ban (Phòng) Môi trường việc làm và Bình đẳng - Cục Lao động tỉnh, thành phố

Tỉnh, thành phố	Số điện thoại	Tỉnh, thành phố	Số điện thoại	Tỉnh, thành phố	Số điện thoại	Tỉnh, thành phố	Số điện thoại
Hokkaido	011-709-2715	Tokyo	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kyoto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaraki	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Thời gian tiếp nhận: 8:30 - 17:15 (trừ Thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ, các ngày lễ cuối năm và đầu năm)

[Tham khảo] Tổng quan về Luật bình đẳng cơ hội tuyển dụng nam nữ, v.v.



Tiếng Anh



Tiếng Trung



Tiếng Bồ Đào Nha



Tiếng Việt



Tiếng Nhật

## Sente alguma dificuldade no local de trabalho?

**Assédios no local de trabalho é um ato inaceitável. Se você sofreu algum dano, consulte-nos.**



**Independente de você ser um trabalhador japonês ou estrangeiro (com visto), o assédio no local de trabalho\* é um ato inaceitável!**

\*Local de trabalho também se refere, por exemplo, viagem de negócios, dentro de um carro para fins comerciais, também inclui o local de encontro com os clientes.

Por exemplo, inclui comportamentos como abaixo:

### ASSÉDIO DE PODER

#### Agressão física

Ser espancado ou chutado, etc.

#### Exigências Excessivas

Exigir interpretação de língua estrangeira, embora não seja sua obrigação no trabalho.

#### Invasão de Privacidade

Criticar a situação ou a cultura do país de origem.

#### Ataque Mental

Berrar na frente de seus colegas frases tais como, "Você não entende um japonês simples como esse?!"

#### Carência de solicitações

Não ter trabalho para fazer.

#### Separação das relações humanas

Continuar a ser ignorado pelos colegas, chefes e etc.

### ASSÉDIO SEXUAL

Quando o chefe pegou na cintura ou no peito e quando foi repreendido por isso, fez que fosse transferida sem nenhuma justificativa.

Quando seu chefe insiste em convidá-la para jantar ou sair juntos, você se sentirá angustiada e torna-se difícil para ir trabalhar.

### ASSÉDIO SOBRE GRAVIDEZ, NASCIMENTO, LICENÇA PARA CUIDAR CRIANÇAS

Quando foi consultar seu chefe sobre a licença-maternidade, ele disse: "Se você quer folga, deve se demitir".

Quando foi consultar sobre dispensa de trabalho de horas extras com o seu chefe, ele disse: "Não pense que será promovido na próxima avaliação".

**Contramedidas e balcões de consulta quando for assediado, conferir o lado reverso dessa página**

Também . . .

Quando você for tratado desfavoravelmente por razões como gravidez, parto e licença para cuidar de crianças, confira nosso outro folheto

# Caso tenha sido assediado

Seja franco ao expressar a sua opinião.

Ficar em silêncio pode piorar as coisas. Exprese suas intenções claramente: "Por favor, pare", "Eu não gosto disso".

Fale com o balcão de consulta da sua empresa

Assédio não é um problema pessoal, e sim, um problema da empresa. Consulte com o seu chefe, pessoal de consulta ou o responsável de recursos humanos da sua empresa.

**Caso seja difícil consultar a empresa ou se não melhorar nada, consulte uma organização externa, tal como Secretaria de Trabalho das Províncias\* e etc.**

*\*É proibido o tratamento desvantajoso devido à consulta no balcão de atendimento.*

## É obrigatório para as empresas tomar as seguintes medidas necessárias para prevenir assédios!

Para mais detalhes, favor consultar os seguintes links abaixo:

- 1. Esclarecimento da política do empresário e divulgação e esclarecimento da mesma
- 2. Desenvolvimento do sistema necessário para responder adequadamente às consultas (incluindo queixas)
- 3. Respostas rápidas e adequadas após a consulta
- 4. Medidas para eliminar as causas e os fatores do fundo do assédio
- 5. (Proteção da privacidade, etc.) Medidas a tomar em conjunto

■ Folheto (Japonês) \* a partir da P.20:

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

■ Equipe de Apoio para um ambiente de trabalho sadio:-Akarui Shokuba Ouendan:-

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



**Consultas (gratuita) : Contato dos Dep. (Gab.) de Igualdade de Oportunidades e Ambiente de Trabalho da Secretaria de Trabalho das Províncias**

Província	Nº Telefone	Província	Nº Telefone	Província	Nº Telefone	Província	Nº Telefone
Hokkaido	011-709-2715	Tokyo	03-3512-1611	Shiga	077-523-1190	Kagawa	087-811-8924
Aomori	017-734-4211	Kanagawa	045-211-7380	Kyoto	075-241-3212	Ehime	089-935-5222
Iwate	019-604-3010	Niigata	025-288-3511	Osaka	06-6941-8940	Kochi	088-885-6041
Miyagi	022-299-8844	Toyama	076-432-2740	Hyogo	078-367-0820	Fukuoka	092-411-4894
Akita	018-862-6684	Ishikawa	076-265-4429	Nara	0742-32-0210	Saga	0952-32-7218
Yamagata	023-624-8228	Fukui	0776-22-3947	Wakayama	073-488-1170	Nagasaki	095-801-0050
Fukushima	024-536-4609	Yamanashi	055-225-2851	Tottori	0857-29-1709	Kumamoto	096-352-3865
Ibaragi	029-277-8295	Nagano	026-227-0125	Shimane	0852-31-1161	Oita	097-532-4025
Tochigi	028-633-2795	Gifu	058-245-1550	Okayama	086-225-2017	Miyazaki	0985-38-8821
Gunma	027-896-4739	Shizuoka	054-252-5310	Hiroshima	082-221-9247	Kagoshima	099-223-8239
Saitama	048-600-6210	Aichi	052-857-0312	Yamaguchi	083-995-0390	Okinawa	098-868-4380
Chiba	043-221-2307	Mie	059-226-2318	Tokushima	088-652-2718		

Horário de consulta : 8:30 às 17:15 (exceto nos sábados, domingos, feriados e fim e início de ano)

【Anexo】 Sumário da Lei de Oportunidades Iguais de Emprego para Homens e Mulheres



Inglês



Chinês



Português




Vietnamita



Japonês

# လုပ်ငန်းခွင်မှာစိတ်ဒုက္ခရောက်နေပါသလား ?

လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဒုက္ခပေးနေသော ယုတ်နေခြင်းသည်ခွင့် မလွတ်နိုင်သည့် အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းခံနေခဲ့ရလျှင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါစို့။

 ဂျပန်လူမျိုးလုပ်သားများ၊ နိုင်ငံခြားသားလုပ်သားများ (မည်သည့် ဗီဇာ) မဆို၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဒုက္ခပေးနေသော ယုတ်နေခြင်းသည်ခွင့် မလွတ်နိုင်သည့် အပြုအမူဖြစ်ပါသည် !

※လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဥပမာ-အလုပ်ဖြင့်ခရီးသွားသည့်နေရာ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်ဖြင့်အသုံးပြုသည့်ကားထဲတွင်၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့်နေရာစသည်တို့လည်းပါဝင်ပါသည် !

ဥပမာ- ဤကဲ့သို့သောအပြုအမူများကအကျိုးဝင်ပါသည်။

## အာဏာဖြင့်ဒုက္ခပေးနေသောယုတ်မှု

ခန္ဓာကိုယ်အားတိုက်ခိုက်မှု  
ထိုးကြိတ်ခံရခြင်း၊ အကန်ခံရခြင်း

အလွန်အကျွံတောင်းဆိုမှု  
လုပ်ရမည့် အလုပ်မဟုတ်ဘဲနှင့် နိုင်ငံခြားဘာသာစကား  
ကိုစကားပြန်ပြန်ခိုင်းခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာထိပါးမှု  
မွေးဖွားသည့် နိုင်ငံ၏အခြေအနေနှင့် ယဉ်ကျေးမှု  
ကိုရှုတ်ချခြင်း

## စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှု

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအရှေ့တွင် 「ဒီလောက်လွယ်  
တဲ့ဂျပန်စကားတောင်နားမလည်ဘူးလား ! 」 ဆိုပြီး  
ဆူငေါက်ခံရခြင်း

## အလွန်နည်းစွာတောင်းဆိုမှု

ဘာအလုပ်မှမပေးခြင်း

## ဆက်ဆံရေးမှဖယ်ထားမှု

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် အထက်အရာရှိမှဆက်  
တိုက်လစ်လျူရှုမှုခံနေရခြင်း

## လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှု

ခါးနှင့်ရင်သားကိုအထက်အရာရှိရဲ့ အကိုင်ခံရခြင်း၊  
ခုခံလျှင်အကျိုးမရှိသည့် နေရာသို့ အပြောင်းခံရခြင်း

အထက်အရာရှိမှထမင်းအတူတူစားရန်နှင့် နှစ်ဦး  
တွေ့ဆုံရန်ချိန်းဖို့ တောက်လျှောက်အပြောခံနေရ  
၍စိတ်မသက်သာဖြစ်ပြီး၊ အလုပ်သွားရန်အတွက်  
စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဒုက္ခပေးနေသောယုတ်ခြင်း

မီးဖွားမိခွင့်ပေးရန်အထက်အရာရှိအားတိုင်ပင်  
ဆွေးနွေးသည့်အခါ 「ခွင့်ယူမယ်ဆိုရင်အလုပ်  
ထုတ်မယ်」 လို့ အပြောခံခဲ့ရတယ်။

အချိန်ပိုမလုပ်ရန်ခွင့်ပြုဖို့ အတွက်အထက်အရာရှိအားဆွေး  
နွေးစဉ်တွင် 「ဒီတစ်ခါစိစစ်အကဲဖြတ်တဲ့အခါရာထူးမတိုး  
ဘူးလို့ စဉ်းစားထား」 လို့ အပြောခံခဲ့ရတယ်။

ဒုက္ခပေးနေသော ယုတ်နေခြင်းခံခဲ့ရလျှင်ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နည်း -  
ဆွေးနွေးရန်ကောင်တာနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောဘက်စာမျက်နှာသို့

ထို့အပြင် . . .

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရန်အတွက်ခွင့်ယူခြင်း  
စသည့် အကြောင်းရင်းကြောင့်၊ အကျိုးမဲ့စေရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကိုခံရလျှင်လက်  
ကမ်းစာစောင်နှောက်တစ်စောင်ကိုလည်းဖတ်ကြည့်ပါရန်။

# ဒုက္ခပေးနေသော ယုတ်ခြင်းခံနေခဲ့ရလျှင်

ပြတ်ပြတ်သားသားမိမိရဲ့  
စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောကြစို့။

ကုမ္ပဏီ၏တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာမှာဆွေးနွေးကြစို့။

နှုတ်ဆိတ်ပြီးသည်းခံနေလျှင်အခြေ  
အနေကထပ်ပြီးဆိုးလာခြင်းလည်းရှိ  
တတ်ပါသည်။ 「မလုပ်နဲ့」 「ကျွန်  
တော်/မ မကြိုက်ဘူး」 လို့သင့်ရဲ့  
စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောကြစို့။

ဒုက္ခပေးနေသောယုတ်ခြင်းသည်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာမဟုတ်ဘဲလူ့ဘောင်တစ်ခုလုံး  
ရဲ့ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ထမ်းရေးရာစတဲ့လက်ခံဆွေးနွေးသူတာဝန်  
ခံနှင့်ယုံကြည်ရသည့်အထက်အရာရှိအားတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါစို့။  
ကုမ္ပဏီအတွင်းတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသည့်အခါနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသော်  
လည်းလုံးဝကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိလျှင်မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန  
စသည့်ကုမ္ပဏီ၏ပြင်မအဖွဲ့အစည်းများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများ\* ပြုလုပ်ပါရန်။  
\*ဆွေးနွေးရေးကောင်တာတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသောကြောင့်အကျိုးယုတ်အောင်လုပ်  
ဆောင်ခြင်းများကိုတားမြစ်ထားပါသည်။

ကုမ္ပဏီများအားဒုက္ခပေးနေသောယုတ်ခြင်းများကိုကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက်အောက်ဖော်ပြပါစီမံဆောင်ရွက်မှုများကိုဆောင်  
ရွက်ရန်ချမှတ်ထားပါသည် ! အသေးစိတ်ကိုအောက်ပါလင့်ခ်တွင်ကြည့်ရှုပါရန်။

၁. လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်၏ပေါ်လစီကိုသိသာထင်ရှားစွာဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်၎င်းကိုအသိပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်း
၂. တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း(မကျေနပ်၍တိုင်ကြားခြင်းအပါအဝင်)အပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်စွာစီမံဆောင်ရွက်ရန်အတွက်လိုအပ်  
သည့်စနစ်ကိုမွမ်းမံခြင်း
၃. တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းရှိခဲ့လျှင်၊ ထို့နောက်ပိုင်းတွင်လျင်မြန်သင့်လျော်စွာကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
၄. ဒုက္ခပေးနေသောယုတ်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းနှင့်ဖြစ်စဉ်များ၊ ဖြစ်ရသည့်အချက်အလက်များကိုပြေလည်သွားရန်အတွက်ဆောင်ရွက်  
ခြင်းအပါအဝင်ပြုလုပ်သင့်သည့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ
၅. (ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းစသည့်)တို့ကိုအတူတကွဆောင်ရွက်ရမည့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်

- လက်ကမ်းစာစောင်(ဂျပန်ဘာသာစကား)※P.၂၀ နောက်ပိုင်း  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf>
- ရွှင်လန်းတက်ကြွသည့်လုပ်ငန်းခွင်အားပေးရေးအဖွဲ့ -  
[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)

တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရမည့် နေရာ (အခမဲ့) - မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊  
အလုပ်ခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း)ဖုန်းနံပါတ်များ

မြို့တော် နှင့် စီရင်စု	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော် နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော် နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော် နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်
ဟော့ ကိုင်းဒိုး	၀၁၁-၇၀၉-၂၇၁၅	တိုကျို	၀၃-၃၅၁-၁၆၁၁	ရှိဂ	၀၇၇-၅၂၃-၁၁၉၀	ခဂါဝ	၀၈၇-၈၁၁-၈၂၄၄
အအိုးမိုရိ	၀၁၇-၇၃၄-၄၂၁၁	ခနဂဝ	၀၄၅-၂၁၁-၇၃၈၀	တိုကျို	၀၇၅-၂၄၁-၃၂၁၂	အဲဟိမယ်	၀၈၉-၉၃၅-၅၂၂၂
အိဝတေ	၀၁၉-၆၀၄-၃၀၁၀	နီအိဂတ	၀၂၅-၂၈၈-၃၅၁၁	အိုဆာကာ	၀၆၆-၆၉၄-၈၉၄၀	ကိုးချို	၀၈၈-၈၈၅-၆၀၄၁
မိရဂိ	၀၂၂-၂၉၉-၈၈၄၄	တိုယာမ	၀၇၆-၄၃၂-၂၇၄၀	ဟိရောဂိုး	၀၇၈-၃၆၇-၀၈၂၀	ဖုကူအိုက	၀၉၂-၄၁၁-၄၈၉၄
အခိတ	၀၁၈-၈၆၂-၆၆၈၄	အိရှိဂဝ	၀၇၆-၂၆၅-၄၄၂၉	နရ	၀၇၄-၃၂-၀၂၁၀	စဂ	၀၉၅-၃၂-၂၂၁၈
ယမဂတ	၀၂၃-၆၂၄-၈၂၂၈	ဖုကူအိ	၀၇၇-၂၂-၃၉၄၇	ဝါကယမ	၀၇၃-၄၈၈-၁၁၇၀	နာဂစီ	၀၉၅-၈၀၁-၀၀၅၀
ဖုကူရှိမ	၀၂၄-၅၃၆-၄၆၀၉	ယာမနရှိ	၀၅၅-၂၂၅-၂၈၅၁	တိုတိုးရိ	၀၈၅၇-၂၉-၁၇၀၉	ကုမမိုတို	၀၉၆-၃၅၂-၃၈၆၅
အိဘရခီ	၀၂၉-၂၇၇-၈၂၉၅	နာဂနီ	၀၂၆-၂၂၇-၀၁၂၅	ရှိမနဲ့	၀၈၅၂-၃၁-၁၁၆၁	အိုးအိတ	၀၉၇-၅၃၂-၄၀၂၅
တိုချိုဂိ	၀၂၈-၆၃၃-၂၇၉၅	ဂိဖု	၀၅၈-၂၄၅-၁၅၅၀	အိုခယမ	၀၈၆-၂၅၅-၂၀၁၇	မိယဇခီ	၀၉၈၅-၃၈-၈၈၂၁
ဂွန်းမ	၀၂၇-၈၉၆-၄၇၃၉	ရှိဇအိုက	၀၅၄-၂၂၅-၅၃၁၀	ဟီရိုရှိမား	၀၈၂-၂၁-၂၅၄၇	ခဂိုးရှိမ	၀၉၉-၂၂၃-၈၂၃၉
စိုက်တမ	၀၄၈-၆၀၀-၆၂၁၀	အအိချို	၀၅၂-၈၅၇-၀၃၁၂	ယမဂုချို	၀၈၃-၉၉၅-၀၃၉၀	အိုကီနာဝ	၀၉၈-၈၆၈-၄၃၈၀
ချိုဘ	၀၄၃-၂၁၁-၂၃၀၇	မိအဲ	၀၅၉-၂၂၆-၂၃၁၈	တိုကူရှိမ	၀၈၈-၆၅၂-၂၇၁၈		

လက်ခံသည့်အချိန်- ၈နာရီ၃၀မိနစ်~၁၇နာရီ၁၅မိနစ်(စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ နှစ်ကုန်နှစ်သစ်ပိတ်ရက်မပါ)

【ကိုးကား】 ကျားမအလုပ်ခန့်ထားခြင်းဆိုင်ရာအ  
ခွင့်အရေးတန်းတူညီမျှမှုဥပဒေအကျဉ်းချုပ်

အင်္ဂလိပ်ဘာ  
သာစကား

တရုတ်ဘာ  
သာစကား

ပေါ်တူဂီဘာ  
သာစကား

ဗီယက်နာမ်  
ဘာသာစကား

ဂျပန်ဘာ  
သာစကား

# Ажилчин та

## Ажлын байрандаа аливаа дарамтлалд өртөж байна уу?

Ажлын байран дээр дарамтлах нь хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй үйлдэл юм. Хэрэв та ийм байдалд өртсөн бол холбоо барина уу.



**Ажилчныг иргэншил (Япон ба гадаад), оршин суух статусаар ялгаварлаж\* дарамтлахыг хүлээн зөвшөөрч болохгүй!**

\* Ажлын байранд жишээлбэл, томиллолтоор явах газар, албаны машин, бизнесийн түншүүдтэй уулзах газрууд орно.

Жишээлбэл доорх үйлдлийг хэлнэ:

### Эрх мэдлийн дарамт

#### Биед гар хүрэх

Зодох, өшиглөх

#### Хэтрүүлж шаардах

Хийх ёстой ажил биш байтал гадаад хэлний орчуулга хийхийг шаардах

#### Хувь хүн руу чиглэсэн халдлага

Эх орны байдал, соёлыг доромжлох

#### Сэтгэцийн халдлага

Хамт олныхоо өмнө "Ийм энгийн япон үг ч мэдэхгүй гэж үү!" гэж хашгирч доромжлох

#### Үл тоомсорлох

Ямар ч ажил хийлгэдэггүй

#### Харилцаанаас салгах

Хамтран ажиллагсад, дарга нар үл тоомсорлох

### Бэлгийн дарамт

Дарга миний бэлхүүс, цээжинд хүрч, эсэргүүцсэн чинь зүй бусаар намайг өөр ажилд томилсон.

Дарга хамтдаа хоол идэх, болзохыг тулган шаардаж, сэтгэл санааны даралттай байдгаас болж ажилдаа явах дургүй болсон.

### Жирэмслэлт, төрөлт, хүүхэд асрах чөлөө авах гэх мэт үед дарамтлах

Жирэмсний амралтаа авах талаар даргатайгаа зөвлөлдөхөд "Чи амрах бол ажлаасаа гарах хэрэгтэй" гэж хэлсэн.

Даргатайгаа илүү цагаар ажиллахаас чөлөөлөх талаар зөвлөлдөхөд "Дараагийн үнэлгээнд дэвшинэ гэж битгий бодоорой" гэж хэлсэн.

**Дарамт шахалтанд өртсөн үед хэрхэх тухай мэдээлэл авах, зөвлөгөө өгөх газартай холбогдохыг хүсвэл арын хуудаснаас үзнэ үү.**

Түүнчлэн.....

Жирэмслэлт, төрөлт, хүүхэд асрах чөлөө авсан гэх мэт шалтгаанаар танд зүй бусаар хандсан бол товхимолоос үзэж дэлгэрэнгүй мэдээлэл аваарай.

# Хэрэв та дарамт шахалтанд өртсөн бол

## Үзэл бодлоо тод илэрхийлэх

Дуугүй тэвчээд өнгөрөх нь нөхцөл байдлыг улам дордуулж болзошгүй юм.

“Болиоч”, “Надад таалагдахгүй байна” гэж өөрийн үзэл бодлоо тод илэрхийл.

## Ажлын газрын зөвлөх хэсэгтэй холбогдож зөвлөгөө авах

Дарамт шахалт бол хувь хүний асуудал биш байгууллага нийтийн асуудал юм. Ажлын газрын боловсон хүчин, хөдөлмөрийн асуудал хариуцсан хүн эсвэл итгэж болох даргатайгаа ярилцаж зөвлөгөө аваарай.

**Хэрэв ажлын газар дээр зөвлөлдөхөд хүндрэлтэй, эсвэл зөвлөлдсөний дараа сайжрахгүй бол Нийслэл, мужийн хөдөлмөрийн товчоо гэх мэт гадны байгууллагад\*-д хандана уу.**

\* Зөвлөгөө өгөх газарт хандсан хэмээн ажилчдад зүй бус харьцахыг хориглодог.

## Бүх аж ахуйн нэгжүүдэд дарамт шахалтаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд дараах арга хэмжээ авахыг шаарддаг!

Дэлгэрэнгүйг доорх линкээс үзнэ үү.

1. Байгууллагын чиг баримтлалыг тодорхойлох, түүнийг түгээн дэлгэрүүлэх, соён гэгээрүүлэх
2. Зөвлөгөө, хүсэлт (гомдлуудыг оруулаад)-нд зохих ёсоор хариу өгөх, шаардлагатай тогтолцоог бүрдүүлэх
3. Зөвлөгөө, хүсэлтийг хүлээж авсны дараа шуурхай, зохих хариу арга хэмжээ авах
4. Дарамтлалын шалтгаан, суурь хүчин зүйлийг арилгах арга хэмжээ авах
5. (Хувийн нууцыг хамгаалах г.м.) хамтад нь арга хэмжээ авах

■ Товхимол (Япон хэлээр) \*Хуудас 20-иас хойш:

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

■ Ажлын байрны таатай орчин бүрдүүлэхийг дэмжих баг:

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign\\_workers\\_jp](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp)



## Зөвлөгөө өгөх газар: Нийслэл, мужийн Хөдөлмөрийн товчооны Жендэрийн эрх тэгш байдлыг хангах алба/тасгуудын холбоо барих утас (зөвлөхөд үнэ төлбөргүй)

Нийслэл, мужууд	Утасны дугаар	Нийслэл, мужууд	Утасны дугаар	Нийслэл, мужууд	Утасны дугаар	Нийслэл, мужууд	Утасны дугаар
Хоккайдо	011-709-2715	Токио	03-3512-1611	Шига	077-523-1190	Кагава	087-811-8924
Аомори	017-734-4211	Канагава	045-211-7380	Киото	075-241-3212	Эхимэ	089-935-5222
Иватэ	019-604-3010	Ниигата	025-288-3511	Осака	06-6941-8940	Коочи	088-885-6041
Мияги	022-299-8844	Тояма	076-432-2740	Хиого	078-367-0820	Фүкүока	092-411-4894
Акита	018-862-6684	Ишикава	076-265-4429	Нара	0742-32-0210	Сага	0952-32-7218
Ямагата	023-624-8228	Фүкүи	0776-22-3947	Вакаяма	073-488-1170	Нагасаки	095-801-0050
Фүкүшима	024-536-4609	Яманаши	055-225-2851	Тоттори	0857-29-1709	Күмамото	096-352-3865
Ибараки	029-277-8295	Нагано	026-227-0125	Шиманэ	0852-31-1161	Ойта	097-532-4025
Точиги	028-633-2795	Гифү	058-245-1550	Окаяма	086-225-2017	Миязаки	0985-38-8821
Гүнма	027-896-4739	Шизүока	054-252-5310	Хирошима	082-221-9247	Кагошима	099-223-8239
Сайтама	048-600-6210	Айчи	052-857-0312	Ямагүчи	083-995-0390	Окинава	098-868-4380
Чиба	043-221-2307	Мие	059-226-2318	Токушима	088-652-2718		

Зөвлөх цаг: 8:30-17:15 (Бямба, ням, баярын өдрүүд, жилийн эцсийн болон эхний амралтын өдрүүдээс бусад)

【Лавлагаа】 Жендэрийн эрх тэгш байдлын тухай хуулийн тойм



Англи хэл



Хятад хэл



Португал хэл



Вьетнам хэл



Япон хэл