

# 職場のパワハラ 相談窓口一覧表

 Money Forward クラウド

※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。  
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。  
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

## 職場のパワハラ相談ガイド

職場でパワーハラスメント（パワハラ）を受けていると感じたら、一人で悩まず相談しましょう。相談先は大きく分けて3つあります。

### 1 会社内の相談窓口

人事部、コンプライアンス部門、労働組合など。多くの企業でパワハラ相談窓口の設置が義務付けられています。身近で相談しやすく、社内事情に詳しいため対応が早いこともあります。行為者に知られたり、必ずしも中立な対応がされなかったりするリスクも考慮する必要があります。

### 2 外部の相談窓口

国や自治体などが設ける公的な窓口や、労働組合（ユニオン）など。第三者のため中立性が高く、プライバシーも守られやすい一方、社内の状況把握や解決までに時間がかかる場合がある点に注意が必要です。

### 3 専門家

弁護士や社会保険労務士（社労士）など、法律や労務の専門家です。

- ・ **社会保険労務士（社労士）**：職場環境を改善しつつ就労を継続したい場合
- ・ **弁護士**：行為停止の交渉代理、慰謝料・損害賠償請求、刑事告訴や不当解雇対応が必要な場合

## 主な外部相談窓口一覧

窓口	概要・連絡先
総合労働相談コーナー	各都道府県労働局に設置 予約不要でパワハラを含むあらゆる労働問題に対応

窓口	概要・連絡先
都道府県労働委員会	労使紛争のあっせんを無料で実施
みんなの人権110番	パワハラを含む人権問題全般に電話・インターネットで相談可能 0570-003-110（平日8:30-17:15）
労働条件相談ほっとライン （厚生労働省委託）	夜間・土日祝日も対応、13言語対応あり 0120-811-610（平日17:00-22:00／土日祝9:00-21:00）
こころの耳	厚労省サイトでメンタルヘルス情報と相談先を案内
公務員・教員専用	<span style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">国家公務員</span> 人事院、各府省の人事担当部署 <span style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-left: 10px;">地方公務員</span> 各自治体の人事委員会・自治労 <span style="border: 1px solid #0070C0; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-left: 10px;">教員</span> 教育委員会

## パワハラの相談をスムーズに進めるために

相談窓口を利用する際は、以下の点を準備しておくこととスムーズです。

状況の整理	いつ、誰から、どんな行為を受けたか、経緯、心身への影響などを時系列でメモにまとめておくことが重要です。
証拠の収集	パワハラ言動の録音・動画、メール・SNS記録、業務日誌、医師の診断書など、客観的な証拠があれば集めておきましょう。事実確認や後の手続きで役立ちます。 相談は電話やメール等で連絡後、面談となることが多いです。窓口は事実調査や話し合いの仲介、再発防止策の検討などをサポートしてくれます。信頼できる窓口を選び、早めに相談することが大切です。