

# 紙芝居で学ぶ！！ 大学生のための労働トラブル予防

## 第1 大学生のアルバイト

ご意見・ご感想・質問

---

こまったら（ ）に相談する。

## 第2 試用期間中の本採用拒否

ご意見・ご感想・質問

---

本当に試用期間中の本採用拒否が（ ）なのかを、専門家に確認する

## 第3 パワハラ

ご意見・ご感想・質問

---

一人で抱え込まないこと。（ ）にならないこと。

## 第4 不当解雇問題

ご意見・ご感想・質問

---

世間一般の常識と法律の（ ）があることを知っておく

## 第5 大切なこと

真面目にひたむきに仕事に打ち込んで成長することと、  
追い詰められすぎないようにすることとのバランスの難しさ

言葉で伝えることがとても難しい、経験してみてもわかること

どんな権利があるかを学んでいつでも主張できるようにしておくことは重要ではあるものの、権利を主張することで失うものもあるかもしれない・・・

経験値・人間関係・成長・・・

(ただし、ブラック企業はこれをうまく利用してきたりするので、ますます難しい・・・)

©2022TakehisaTodo

## 五感を切り替えて回復・復活シート



※つらいときは無理せずゆっくり休むことも大切

- ①視覚  
好きなマンガ・映画・ドラマ・動画・動物  
お笑い・読書・小説・自然・絶景・名所  
場所を変える、外出・散歩する、VR、手品
- ②聴覚  
好きな音楽・楽曲・自然音、カラオケ
- ③触覚（体感覚）  
サウナ、シャワー、お風呂、プール、風、  
日光浴、運動、筋トレ、散歩、ペット
- ④味覚  
美味しいものを食べる・飲む、果物・野菜
- ⑤嗅覚  
コーヒー・紅茶・お茶、アロマ・お香

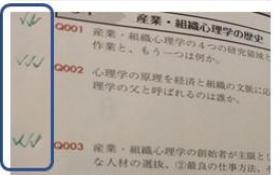
©2023TakehisaTodo

## 目標・計画・努力は可視化がお得



### 『目標を紙に書くことの有効性』

ハーバード大学で1979年から10年間実施された研究  
とある学生のグループで目標を紙に書いている学生は全体の3%だった  
10年後、目標を紙に書いていた3%の学生の平均年収は  
残りの97%の学生の約10倍だった  
(プライミング効果：先に知覚した事柄が後の知覚に影響を及ぼす)



### 『記録をつけることの有効性』

アメリカの三大健康保険システムのひとつであるカイザーパーマネンテ  
の行った研究 約1,700人を対象に実施した調査  
食事の内容を記録させた被験者は記録しなかった被験者よりも  
2倍の減量に成功した。記録することで客観的に把握・改善ができた

### 『やる気をコントロールする工夫の有効性』

スタンフォード大学のロバート・サボロスキー博士の研究  
やる気は脳から分泌されるドーパミンという脳内物質によってもたらされると  
ドーパミンが分泌されるのは報酬が得られた時ではなく報酬を期待した時と判明  
(サルを対象に餌を報酬とした実験 ライトが点滅したときにレバーを  
10回引けば餌がもらえると教育したところ、ドーパミンが分泌されたのは  
餌が与えられたときではなくライトが点滅したときだった)

方法例：目標や計画を紙やカードに書いて持ち歩く、壁に貼る  
作業時間15分ごとに記録をつけると記録をつけること自体が楽しくなってくる  
作業反復回数を記録する等  
(注意点：なるべく手間がかからない方が継続しやすい傾向。  
自分に合ったものを探し続ける、まずは少しま試してみよう)

## 第6 問題

以下の記述の中で、正しい記述を一つ選んで下さい

- ①アルバイトは正社員ではないが、有給休暇が発生することは理論上はあり得る。
- ②アルバイトは正社員ではないため、残業代はもらえない。
- ③正社員であっても使用期間中に本採用を拒否された場合は、退職するしかない。
- ④社員がパワハラと感じれば全てパワハラと扱われるので、なるべくパワハラと主張すべき。
- ⑤解雇に関する権限は社長にあるため、社長は解雇予告手当金を支払えば社員を解雇できる。

## 第7 最後に

弁護士より（           ・           ）が大事

中小企業診断士(弁護士) 藤 堂 武 久

所属

東京都中小企業診断士協会 東京弁護士会

弁護士法人濱田総合法律事務所

HP : <http://todotakehisa.net>