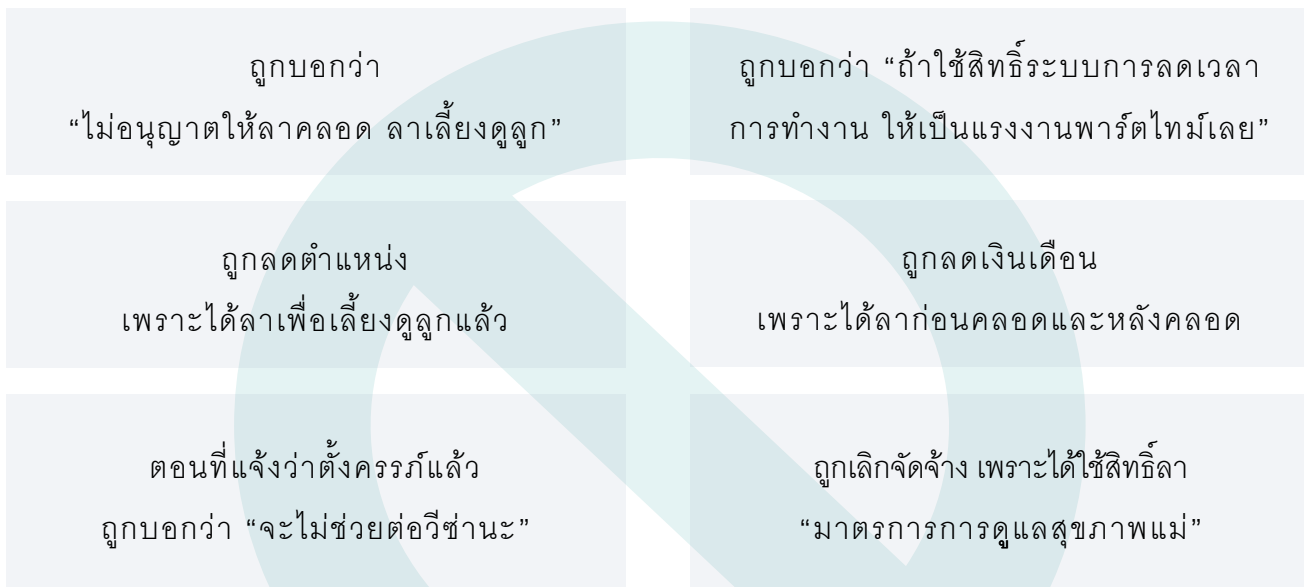


# คุณรู้สึกมีความทุกข์ใจในการทำงานหรือไม่ ?

การเลิกจ้างหรือ กระทำใดอันทำให้เสียประโยชน์โดยอ้างเหตุ  
เรื่องการตั้งครรภ์ การคลอดลูก การขอลาก่อนและหลังคลอด  
เป็นต้นนั้น เป็นสิ่งที่ห้ามด้วยกฎหมาย



ไม่ว่า ผู้ใช้แรงงานญี่ปุ่นหรือ ผู้ใช้แรงงานต่างชาติ(สถานภาพการพำนัก)  
“เลิกจ้างเพราะตั้งครรภ์” นั้น ถือเป็น การผิดกฎหมาย !



ตัวอย่าง เช่น . . .

เพราะเหตุผลดังต่อไปนี้

- ตั้งครรภ์ คลอดลูก
- ลาหยุด เพราะมีอาการแพ้ท้อง
- ได้ลาหยุดก่อนคลอดและหลังคลอด เป็นต้น

จึงถูกกระทำต่อไปนี้ ถือเป็น การผิดกฎหมาย !

- ถูกเลิกจ้าง
- ไม่ได้รับการดำเนินการต่อเวลาที่อนุญาตให้พำนัก
- ถูกลดค่าจ้าง เป็นต้น

โปรดแสดงเจตจำนงให้ชัดเจนกับบริษัทว่า

“หลังคลอด(หลังกลับจากการลาหยุดเพื่อเลี้ยงดูลูก) ต้องการงานต่อ !”

เกี่ยวกับสวัสดิการที่สามารถใช้ได้ในช่วงตั้งครรภ์ คลอดลูก โปรดผลิติดูด้านหลัง

นอกจากนี้ . . .

กรณีได้รับความเดือดร้อนจากการถูกคุกคามในที่ทำงาน  
สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ในใบแทรกอีกแผ่นหนึ่ง

# ระบบสวัสดิการที่สามารถใช้สิทธิได้สำหรับผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ คลอดลูกหรือเลี้ยงลูก

ระบบหรือมาตรการที่ผู้ใช้งานหญิงที่ตั้งครรภ์ คลอดลูก สามารถใช้สิทธิได้	ระบบหรือมาตรการ(บางส่วน)ที่ผู้ใช้งานชายและหญิงที่กำลังเลี้ยงลูกอยู่ สามารถใช้สิทธิได้
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>การลาช่วงก่อนคลอดถึงคลอด</b> สามารถลาหยุดได้นับจาก 6 สัปดาห์ก่อนวันที่กำหนดคลอด ไม่สามารถทำงานได้ 8 สัปดาห์ นับจากวันรุ่งขึ้นของวันคลอด</li> <li>◆ <b>การขอเปลี่ยนเป็นงานที่เบา</b> ระหว่างตั้งครรภ์ สามารถขอเปลี่ยนงานเป็นงานประเภทอื่นที่เบาได้</li> <li>◆ <b>มาตรการการดูแลสุขภาพแม่</b> กรณีที่ได้รับความแนะนำจากนายแพทย์ในการตรวจสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น สามารถยื่นเรื่องต่อบริษัทเพื่อดำเนินการมาตรการ</li> <li>◆ <b>การลดการทำงานที่อันตราย</b> ผู้หญิงไม่สามารถปฏิบัติงานที่มีสิ่งของหนัก หรือในสถานที่ที่มีแก๊สพิษเกิดขึ้น</li> <li>◆ <b>เวลาเลี้ยงลูก</b> ผู้หญิงที่มีลูกไม่ถึง 1 ขวบ สามารถขอเวลาพักวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นอกเหนือจากเวลาพักที่กำหนดไว้</li> <li>◆ <b>การจำกัดการทำงานล่วงเวลา การทำงานในวันหยุด และการทำงานตอนดึก</b> ผู้สามารถขอการยกเว้นการทำงาน การทำงานในวันหยุด และการทำงานตอนดึกได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>การลาเลี้ยงลูก</b> สามารถลาเลี้ยงลูกได้ในระหว่างที่ลูกยังไม่ถึง 1 ขวบ โดยสามารถแบ่งเป็น 2 ช่วงได้</li> <li>◆ <b>การลาเลี้ยงลูกสำหรับคุณพ่อ หลังจากที่คุณแม่คลอดลูก (การลาหยุดเพื่อเลี้ยงลูกในช่วงคลอดลูก)</b> ระหว่าง 8 สัปดาห์ นับจากวันการคลอดลูกแล้ว สามารถใช้สิทธิได้ถึง 4 สัปดาห์ ซึ่งสามารถแยกเป็น 2 ช่วงได้ โดยคิดแยกจากการลาหยุดเพื่อเลี้ยงลูก</li> <li>◆ <b>การลดเวลาการทำงานเพื่อเลี้ยงลูก</b> สำหรับพนักงานที่มีลูกที่อายุไม่ถึง 3 ขวบ จะมีระบบสวัสดิการ การลดเวลาการทำงานในกรณีที่ต้องการ</li> <li>◆ <b>การลาเพื่อดูแลลูก</b> พนักงานที่เลี้ยงลูกในวัยก่อนเข้าโรงเรียนประถม จะสามารถลาหยุดเพิ่มเติมได้ถึงปีละ 5 วัน (กรณีที่มีลูก 2 คนขึ้นไป) เพื่อดูแลลูกที่ป่วยหรือได้รับบาดเจ็บโดยจะสามารถขอลาได้เป็นชั่วโมง</li> <li>◆ <b>การจำกัดการทำงานนอกเวลา</b> พนักงานที่เลี้ยงลูกที่อายุไม่ถึง 3 ขวบอยู่ มีระบบที่สามารถขอการยกเว้นการทำงานนอกเวลาได้</li> </ul>

\*\* การอธิบายเรื่องระบบสวัสดิการนั้น เป็นแบบย่อๆ สำหรับรายละเอียดของเงื่อนไขในการรับสิทธิ โปรดสอบถามบริษัทหรือสำนักงานแรงงาน

กรณีที่ต้องการรู้รายละเอียดของระบบ หรือเกิดปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดลูก โปรดปรึกษากับฝ่าย(แผนก)สิ่งแวดล้อมและความเสมอภาคในการจัดจ้างแรงงาน สำนักงานแรงงานประจำจังหวัด โดยสามารถไม่เปิดเผยชื่อได้ ทางเราจะรักษาความลับอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ หากมีความต้องการ ทางเราจะสามารถอธิบายเรื่องกฎหมายหรือระบบให้บริษัทได้ด้วย

## ตารางเบอร์โทรศัพท์ ฝ่าย(แผนก)สิ่งแวดล้อมและความเสมอภาคในการจัดจ้างแรงงาน สำนักงานแรงงานประจำจังหวัด

จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์	จังหวัด	เบอร์โทรศัพท์
ออกโทโด	011-709-2715	โตเกียว	03-3512-1611	ชิกะ	077-523-1190	คางาวะ	087-811-8924
อาโอโมริ	017-734-4211	คานากาวา	045-211-7380	เกียวโต	075-241-3212	เอฮิเมะ	089-935-5222
อิวาเตะ	019-604-3010	นิงาตะ	025-288-3511	โอซาก้า	06-6941-8940	โคจิ	088-885-6041
มียาจิ	022-299-8844	โทยามา	076-432-2740	เฮียวโงะ	078-367-0820	ฟูกูโอกะ	092-411-4894
อาคิตะ	018-862-6684	อิซึคาวา	076-265-4429	นารา	0742-32-0210	ซากะ	0952-32-7218
ยามากาตะ	023-624-8228	ฟูกูอิ	0776-22-3947	วากายามา	073-488-1170	นางาซากิ	095-801-0050
ฟูกูชิมะ	024-536-4609	ยามานาชิ	055-225-2851	ทตโตรี	0857-29-1709	คุมาโมโตะ	096-352-3865
อิบารากิ	029-277-8295	นากาโน่	026-227-0125	ชิมานะ	0852-31-1161	โอยิตะ	097-532-4025
โทจิง	028-633-2795	กิฟุ	058-245-1550	โอคายามา	086-225-2017	มียาซากิ	0985-38-8821
กุนมะ	027-896-4739	ชิสึโอกะ	054-252-5310	อิโรชิม่า	082-221-9247	คาโกชิม่า	099-223-8239
ไซตามะ	048-600-6210	ไอจิ	052-857-0312	ยามากูจิ	083-995-0390	โอกินาวา	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 พระราชบัญญัติว่าด้วยความเสมอภาคในเรื่องการจ้างงานระหว่างชายหญิง



ภาษาอังกฤษ



ภาษาจีน



ภาษาโปรตุเกส



ภาษาเวียดนาม



ภาษาญี่ปุ่น

# คุณรู้สึกมีความทุกข์ใจในที่ทำงานหรือไม่ ?

## การคุกคามในที่ทำงาน เป็นพฤติกรรมที่ให้อภัยไม่ได้ หากเกิดถูกคุกคาม กรุณาไปปรึกษา



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

\*\*ความหมายของคำว่าที่ทำงานนั้น หมายถึงการออกไปปฏิบัติงานนอกบริษัท หรือขณะอยู่ในรถที่ใช้ในการทำงาน หรือสถานที่จัดประชุมกับลูกค้า เป็นต้น

พฤติกรรมที่เข้าข่าย มีตัวอย่างดังนี้ :

### การคุกคามโดยใช้อำนาจหน้าที่

#### การคุกคามทางร่างกาย

ถูกชก เตะ ต่อย

#### การคุกคามทางจิตใจ

ถูกเจ้านายตะคอกต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน “ภาษาญี่ปุ่นง่าย ๆ แค่นี้ ก็ไม่เข้าใจรีไรง”

#### ให้ทำงานเกินหน้าที่การงาน

ให้เป็นล่าม ทั้งๆที่ไม่ใช่หน้าที่

#### กีดกันการทำงาน

ไม่มอบหมายงานให้ทำ

#### ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

ตำหนิหรือดูหมิ่นสภาพการณหรือวัฒนธรรมของประเทศเมืองเกิด

#### ตัดความสัมพันธ์

ถูกเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงานเพิกเฉย

### การคุกคามทางเพศ

ถูกย้ายแผนก หรือการงาน เมื่อต่อต้านเวลาโดนเจ้านาย ตะแคงต่อเอวหรือหน้าอก อันทำให้สูญเสียผลประโยชน์

เพราะถูกเจ้านายชวนไปทานอาหารหรือไปเดท ทำให้รู้สึกลำบากใจที่จะไปทำงาน

### การคุกคามเรื่องการตั้งครรรภ์ การคลอด การลาหยุดเพื่อเลี้ยงดูลูก

ตอนที่ปรึกษากับเจ้านายเรื่องการขอลาหยุดก่อนคลอด ถูกบอกว่ “ถ้าจะขอลาแล้ว ก็ให้ลาออกเลยก็แล้วกัน”

ถูกเจ้านายบอกว่า “จำไว้ละกันว่ การประเมินพนักงาน ครั้งต่อไป ไม่มีการเลื่อนตำแหน่งนะ”

เกี่ยวกับวิธีการรับมือการคุกคามและช่องทางปรึกษากรณีถูกกระทำ โปรดคลิกดูด้านหลัง

นอกจากนี้ . . .

หากมีการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเสียหายโดยอ้างเหตุเรื่องการตั้งครรรภ์ การคลอด การลาเพื่อเลี้ยงดูลูก สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้ในใบแทรกอีกแผ่นหนึ่ง

# กรณีฎกกระทำการคุกคาม

## แสดงเจตจำนงให้ชัดเจน

หากนิ่งเฉยอดทนแล้ว

อาจทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ลงได้

พูดให้ชัดไปเลยเพื่อเป็นการแสดงเจตจำนงว่า

“หยุด อย่าทำ” “ฉันไม่ชอบ”

## ปรึกษาช่องทางปรึกษาของบริษัท

การคุกคาม ไม่ใช่ปัญหาของส่วนบุคคล แต่เป็นปัญหาของบริษัท กรุณาปรึกษากับพนักงานที่รับผิดชอบงานให้คำปรึกษา เช่น ที่รกรการฝ่ายบุคคลของบริษัท หรือปรึกษากับเจ้านายที่ไว้วางใจได้

กรณีที่ถึงเลโจะปรึกษาภายในบริษัทหรือปรึกษาแล้วไม่ได้รับการแก้ไขสักที โปรดปรึกษา\*\*หน่วยงานภายนอก เช่น สำนักงานแรงงานประจำจังหวัด 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>

■ กองเชียร์สถานที่ทำงานอย่างร่าเริง :

[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	นิงาตะ	025-288-3511	โอซาก้า	06-6941-8940	โคจิ	088-885-6041
มียากิ	022-299-8844	โทยาม่า	076-432-2740	เฮียวโงะ	078-367-0820	ฟูกูโอกะ	092-411-4894
อาคิตะ	018-862-6684	อิซึคาว่า	076-265-4429	นารา	0742-32-0210	ซากะ	0952-32-7218
ยามากาตะ	023-624-8228	ฟูกูอิ	0776-22-3947	วากายามา	073-488-1170	นางาซากิ	095-801-0050
ฟูกูชิมะ	024-536-4609	ยามานาชิ	055-225-2851	ทตโตริ	0857-29-1709	คุมาโมโตะ	096-352-3865
อิบารากิ	029-277-8295	นากาโน่	026-227-0125	ชิมิเะ	0852-31-1161	โออิตะ	097-532-4025
โทชิจิจิ	028-633-2795	กิฟุ	058-245-1550	โอดายามา	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	ยามากูจิ	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