



THE 社会人
働く人のルールブック
2026年 令和8年版



目 次

I “社会人になる”ってどういうこと？	2
1 働くことの意味って何？	3
2 会社が働く人に求めていること	5
◦参考 『社会人基礎力』を意識して働こう！	6
3 社会人としての基本行動～ルールとマナー～	7
◦コラム 職場の緑黄色野菜あれこれ	13
II 働くときのルール	14
1 労働法って？	15
2 さまざまな働き方	16
3 働くときの約束事 ー労働契約ー	17
4 会社のルール ー就業規則ー	21
5 契約期間	23
◦参考 健康診断の実施義務	23
6 賃金（給与）	25
◦参考 賃金（給与）からの控除	27
7 労働時間	29
◦参考 労働時間を柔軟に調整できる変形労働時間制	32
8 休憩時間、休日	33
◦コラム ブラック企業・ブラックバイト	34
9 年次有給休暇（年休・有給休暇）	35
10 会社を辞めるとき ー退職・解雇・雇止めー	37
III 働きやすい職場づくり	42
1 職場での嫌がらせ ーハラスメントー	43
◦参考 より良いコミュニケーションのために	46
2 ハラスメント防止のために	47
3 ストレスと上手につき合おう！	49
IV 安心して働くための制度	50
1 社会保険制度 ー労災・雇用・健保・年金ー	51
2 仕事と家庭両立のための制度 ー産休・育休・介護休ー	59
◦参考 退職時における保険等の変更手続き	67
V 知っとこ！ミニ情報	68
1 困ったときの相談窓口	69
2 労働条件通知書（モデル様式）	73

※見開きページ右上に、社会人の大先輩から読者の皆さんへ**エールの言葉**を贈ります。
落ち込んだ時、疲れた時、心が折れた時などに、読んでみてね！