


# しごと ざいりゅうしかく 仕事・在留資格

## にほん はたら 日本で働く




こうきやうしよくぎやうあんていじよ  
 公共職業安定所（ハローワーク） p2

とうきやうがいこくじん こやう  
 東京外国人雇用サービスセンター p2

しんじゅくがいこくじん こやう しえん しどう  
 新宿外国人雇用支援・指導センター p3


しゆつにゅうこくざいりゅうかん りきよく  
 出入国在留管理局 p3


し かくがいかつどうきよか  
 資格外活動許可 p4

しゅうろう し かくしやうめいしよ  
 就労資格証明書 p4

ふほうたいざい ふほうしゅうろう  
 不法滞在・不法就労 p5



りゅうがくせい そつぎやう ご しゅうろう  
 留学生の卒業後の就労 p5




ろうどうけいやく ていけつ  
 労働契約の締結 p5



ろうどう ほけんせいど  
 労働保険制度 p6



ろうどうそうだん  
 労働相談 p6



この冊子は分野別に  
 8種類あります

①緊急時や災害に備えて  
 ⑥出産・子育て・教育

②住所の手続き・税金  
 ⑦暮らし

③保険・健康管理・福祉  
 ⑧余暇

④**仕事・在留資格**  
 ⑧便利情報

この冊子の記載内容についての問い合わせは、最終ページに記載の外国人相談窓口へ。本文に記載されている担当部署や電話番号に問い合わせる場合は、特に表記がない限り、必ず、日本語で問い合わせるか、日本語のわかる方を介してください。なお、本紙の掲載内容は変更される場合があります。

ホームページでも  
 掲載しています



日本で就労するには、就労が認められている在留資格が必要で、在留資格は大まかに次の三つに分類できます。

- (1) 就労に制限がない在留資格 (4 種類) :  
永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者
- (2) 就労が認められる在留資格 (20 種類) :  
外交、公用、教授、芸術、宗教、報道、高度専門職、経営・管理、法律・会計業務、医療、研究、教育、技術・人文知識・国際業務、企業内転勤、介護、

興行、技能、特定技能、技能実習、特定活動

- (3) 就労が認められない在留資格 (5 種類) :  
文化活動、短期滞在、留学、研修、家族滞在

※「留学」の在留資格で在留する外国の方については、事前に法務省地方出入国在留管理局で資格外活動の許可を受ければ、一定条件のもと、原則として1週間28時間以内のアルバイトが可能です。

## 公共職業安定所 (ハローワーク)

各ハローワーク

<http://www.hellowork.go.jp/>

全国各地にあり、国籍の区別なく職業相談・援助を行う機関で、求職者の能力に適合する職業や賃金、勤務時間、通勤などの条件にあった会社の紹介をしています。外国語通訳員が配置されているハローワークも数多くあります。紹介にあたっては、通訳のように特定の能力を求められる場合を除き、「外国人に限る」といった求人はありません。

なお、公共職業安定所は、ビザ、在留カード等により就労が可能か確認し、就労が認められない滞在者には、職業紹介をしません。

### ● 新宿公共職業安定所 西新宿庁舎

新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワー 23 階

職業相談 ☎ 03-5325-9593

JR 新宿駅下車 徒歩 3 分

## 東京外国人雇用サービスセンター

新宿区四谷 1-6-1  
四谷タワー 13 階

☎ 0570-011000

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

① 日本で就職を希望する外国人留学生の方 ② 専門的・技術的分野の在留資格の方の就職相談・紹介や在留資格に関する相談、留学生及び既卒者を対象とした求人の受付を行っています。

※ 英語・中国語の通訳員が配置されていますが、通訳が必要な方はあらかじめ電話でご確認ください。

受付時間：9:00 ~ 17:00

(土・日・祝休日及び年末年始は休み)

## 新宿外国人雇用支援・指導 センター

🏠 新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿  
(歌舞伎町庁舎) 1階

☎ 03-3204-8609

🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

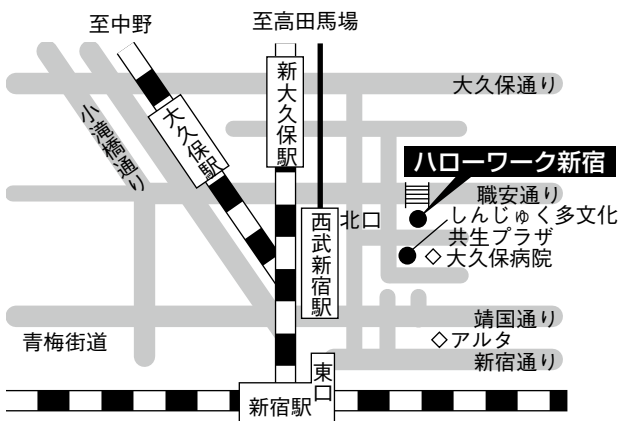
①日本人の配偶者や定住者など、就労に制限のない在留資格の方 ②アルバイトを希望する外国人留学生の方の就職相談・紹介、在留資格に関する相談を行っています。

※英語・中国語の通訳員が配置されていますが、通訳が必要な方はあらかじめ電話でご確認ください。

さい。

受付時間：8:30～17:15

(土・日・祝休日及び年末年始は休み)



## 出入国在留管理局

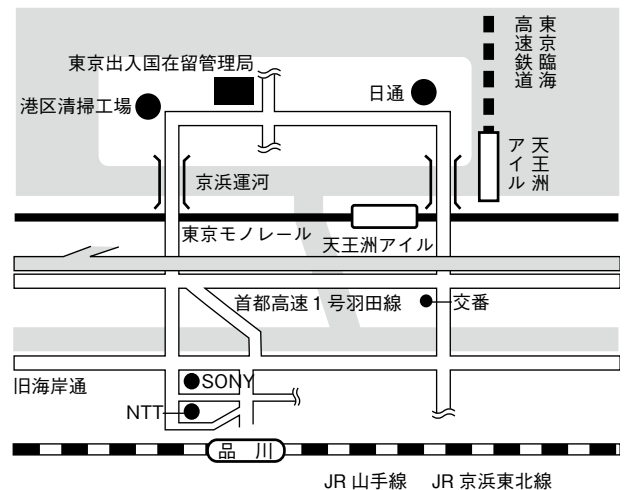
東京出入国在留管理局

🏠 港区港南 5-5-30

☎ 0570-034259  
03-5796-7234

🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/>

交通のご案内：① JR 品川駅港南口（東口）から都バス『品川埠頭循環』または『東京出入国在留管理局前折返し』で「東京出入国在留管理局前」下車、②東京モノレールまたはりんかい線（埼京線乗り入れ）「天王洲アイル駅」から徒歩 15分



## 在留資格の変更、在留期間の更新

日本に在留する外国人の在留資格の変更や更新許可、再入国許可などの在留関係の申請は、お住まいの地区を管轄する地方出入国在留管理局で、申請人本人が行います。なお、16歳未満の方、疾病などやむを得ない事情で本人が行くことができない方については、原則として同居の親族の方が代理申請する必要があります。

## さいにゅうこくきよか 再入国許可

さいにゅうこくきよか すうじ さいにゅうこくきよか かいかがい きよか  
再入国許可には数次再入国許可と1回限りの許  
か  
可があります。再入国許可の有効期限は、さいにゅうこく  
か  
許可の効力発生の日から5年を超えない範囲で許  
か  
可されます。

なお、「みなし再入国許可」制度により、出国後  
ねん い ない ざいりゅう きげん ない かぎ さいにゅうこく ばあい  
1年以内(在留期限内に限る)に再入国する場合は、  
ゆうこう りよけん ざいりゅう ていじ げんそく  
有効な旅券、在留カードを提示することで、原則  
きよか とう ひつよう  
として許可を受ける必要はありません。ただし、3  
げつ い ない ざいりゅう きかん けつてい ひと たん き ない ざい  
か月以内の在留期間を決定された人と「短期滞在」  
ひと たいしやうがい  
の人は対象外です。

くわ とうきやうしゅうこくざいりゅうかん りきよく と あ  
詳しくは、東京出入国在留管理局にお問い合わせ  
てください。

## しかくがいかつどうきよか 資格外活動許可

がいこくじんざいりゅうそうごう  
外国人 在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

03-5796-7112

🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html>

がいこくじん ざいりゅうし かく さだ かつどうはん い ない  
外国人は、在留資格に定められた活動範囲内で  
かつどう  
活動することはできますが、他の在留資格に属す  
かつどう しゅういゆう と ともな じぎやう ほうしゅう う かつどう  
る活動で収入を伴う事業や報酬を受ける活動をし  
ようとする ばあい には、あらかじめ出入国在留管理  
きよく きよか とう  
局で許可を受けなければなりません。

りゅうがくせい べんがく もくてき しゅういゆう  
留学生は、勉学を目的としているため、収入を  
え かつどう げんそく みと かつどう がくぎやう  
得る活動は原則として認められませんが、学業に  
ししやう およ ぜんでい しゅうこくざいりゅうかん り  
支障を及ぼさないことを前提に、出入国在留管理  
きよく きよか しんせい いてい はん い ない しゅうろう  
局で許可の申請をすれば、一定の範囲内で就労す  
る こと が 許される 場合 も あります。

## ざいりゅうし かく りゅうがく 在留資格：留学

ようび じかん じゅう しゅうかん じかん い ない  
曜日ごとの時間は自由(1週間に28時間以内)

ちやうき きゅうぎやう きかんちゅう にち じかん い ない  
長期休業期間中は1日8時間以内

## ざいりゅうし かく かぞくたいざい 在留資格：家族滞在

ようび じかん じゅう しゅうかん じかん い ない  
曜日ごとの時間は自由(1週間に28時間以内)

- スナック、パブ、パチンコ店など風俗営業または風俗関連営業が行われる所でのアルバイトはできません。
- 「資格外活動許可」を得ていない留学生を雇用した場合や、許可された範囲を超えて働かせた雇用主は、不法就労助長罪として3年以下の懲役または300万円以下の罰金に処せられます。
- 「資格外活動許可」を得ないでアルバイトをした留学生は、1年以下の懲役もしくは禁固または200万円以下の罰金に処せられます。
- 留学生が、アルバイトの程度を超えて、本業として報酬目的の活動を行っている場合は、国外退去となるほか、3年以下の懲役もしくは禁固または300万円以下の罰金に処せられます。

## しゅうろうし かくしやうめいしよ 就労資格証明書

がいこくじんざいりゅうそうごう  
外国人 在留総合インフォメーションセンター

☎ 0570-013904

03-5796-7112

🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/info/index.html>

がいこくじん しゅうろう し かく  
外国人が就労する資格があるかどうかについて  
りよけん お じやうりくきよか かしやういん ざい  
は、旅券に押された上陸許可証印などのほか、在  
りゅう しかくがいかつどうきよか かしよ かくにん  
留カードや資格外活動許可書などで確認できま  
ぐたいてき かつどう みと  
すが、具体的にどのような活動が認められているか  
かくざいりゅうし かく たいおう かつどう さんしやう  
については、各在留資格に対応する活動を参照し  
しやうさい しい ばあい  
ないと詳細にはわからない場合があります。

そこで、雇用主などと外国人の双方の利便を図  
るため、外国人が希望する場合、本人が行うこと  
がいこくじん きぼう ばあい ほんにん おこな  
ができるしゅうろうかつどう ぐたいてき しめ しゅうろうし かくしやうめい  
しよ ことが できる 就労活動を具体的に示した就労資格証明  
書が交付されます。

しゅうこくざいりゅうかん りきよく しんせい  
出入国在留管理局に申請してください。

## 不法滞在・不法就労

許可された在留期間を超えて日本国内に滞在することは、法律違反となり、国外への退去強制の対象となります。

不法就労活動は、不法滞在者（不法入国者、残留者など）が働いてお金を稼いだり、働くことが認められていない在留資格（短期滞在、留学など）を許可されている人が、違法に働いてお金を稼ぐことです。ただし、資格外活動の許可を受けている場合は合法活動となります。

なお、働くことを認められていない外国人を雇った事業主や不法入国を援助した人などにも罰則の適用があります。

不法就労する外国人の存在は、労働面だけでなく、風俗・治安等いろいろな分野にわたって、様々な問題を引き起こしつつあります。また、不法就労している外国人自身も、過剰な労働を課せられたり、労働災害に遭っても十分な救済を受けられないなど被害を受ける場合があります。

## 留学生の卒業後の就労

☎ 東京外国人雇用サービスセンター

☎ 0570-011000

📄 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

留学生在卒業後、日本の企業に就職することができるかどうかは、在留資格の変更が可能かどうかによります。出入国在留管理局で在留資格の変更の手続きを取り、許可を受けられれば就労できます。

手続きには主に次の書類が必要となります。

- ① 在留資格変更許可申請書
- ② 日本での活動に応じた資料
- ③ 旅券及び在留カード等

在留資格変更許可にあたっては、留学生在が専攻した学科、身につけた知識・能力と、「技術・人文知識・国際業務」等に該当する就職後の職務に貫性があるかどうか、今回の就職の動機、就職を希望する理由などが審査の対象となります。また、採用する企業についても、その留学生在を雇用する目的など、その留学生の必要性が審査されます。

## 労働契約の締結

☎ 東京外国人雇用サービスセンター

☎ 0570-011000

📄 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

日本国内で働く人は、国籍・性別を問わず、また入国管理法上、合法、違法を問わず原則として、日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法などが適用されます。

労働条件に関する主要な事項については、労働者に書面を交付しなければならないことになっており、特に外国人については言葉の行き違いが生じやすいので、後日のトラブルを避けるため労働契約は書面で行うことが必要です。

労働基準法で労働契約の締結に際し、書面の交付が義務づけられている主な事項は次のとおりです。

- ① 労働契約の期間、更新の基準に関する事項
- ② 就業の場所及び従事する仕事の内容
- ③ 始業、終業の時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日及び休暇、就業時転換に関する事項
- ④ 賃金の決定、計算及び支払いの方法、賃金の締切り及び支払いの時期、昇給に関する事項
- ⑤ 退職に関する事項

## ろうどう ほけんせいど 労働保険制度

**労働保険制度**については労働基準監督署  
雇用保険については公共職業安定所

日本には労働者を保護する労働保険と雇用保険の二つの制度があります。

労働保険制度は会社や事業所で働く労働者が、業務上または通勤途上で負傷あるいは死亡したとき、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償等を行うものです。

雇用保険制度は失業した労働者が次の仕事につくまでの一定期間、必要な給付をするもので、日本に在住する外国人は、外国公務員及び外国の失業補償制度の適用を受けていることが立証されたものを除き、国籍を問わず被保険者となります。

雇用主は労働保険制度の保険料を納めなければなりません。雇用保険については、保険料は雇用主と労働者が支払うことになっています。

## ろうどう そうだん 労働相談

労働条件や労働保険の相談を受けています。

### 東京都労働相談情報センター

千代田区飯田橋 3-10-3  
東京しごとセンター 9階

03-3265-6110

英語：月～金曜日 14:00～16:00

中国語：火～木曜日 14:00～16:00

ほかに、テレビ電話通訳により、スペイン語・ポルトガル語・フランス語・ロシア語・韓国語・タイ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・フィリピン語・ヒンディー語に対応しています。

### 東京労働局外国人労働者相談コーナー

千代田区九段南 1-2-1

03-3816-2135

英語：月・木・金曜日

中国語：月・火・木曜日

フィリピン語：月・火・水・金曜日

ベトナム語：月～水曜日

ネパール語：火～木曜日

カンボジア語：水曜日

モンゴル語：金曜日

時間：9:30～16:30

(12:00～13:00を除く)

### 東京労働局外国人労働者向け相談ダイヤル

時間：10:00～15:00

(12:00～13:00を除く)

英語：月～金曜日

☎ 0570-001701

中国語：月～金曜日

☎ 0570-001702

ポルトガル語：月～金曜日

☎ 0570-001703

スペイン語：月～金曜日

☎ 0570-001704

フィリピン語：月～金曜日

☎ 0570-001705

ベトナム語：月～金曜日

☎ 0570-001706

ミャンマー語：月曜日

☎ 0570-001707

ネパール語：火～木曜日

☎ 0570-001708

韓国語：木・金曜日

☎ 0570-001709

タイ語：水曜日

☎ 0570-001712

インドネシア語：水曜日

☎ 0570-001715

カンボジア語：水曜日

☎ 0570-001716

モンゴル語：金曜日

☎ 0570-001718



# 外国語で対応できる相談窓口

★新宿区外国人相談窓口	生活全般	英語	☎ 03-5272-5060
		中国語 (月～金)	☎ 03-5272-5070
		韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	生活全般	韓国語 (午後のみ)	☎ (月)
		中国語・タイ語・ネパール語	☎ (火)
		英語 (第2・4水曜日を除く)	☎ (水)
		ミャンマー語・中国語	☎ (木)
		韓国語	☎ (金)
●外国人総合相談支援センター	入国・在留手続き・生活相談	英語、中国語、	☎ 03-3202-5535
		スペイン語、ポルトガル語	☎ 03-5155-4039
		フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	
●外国人在留支援センター (FRESC)	生活全般	英語・中国語など	☎ (月～金) 0570-011000
●外国人在留総合インフォメーションセンター	在留相談	英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ (月～金) 0570-013904
			☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	生活全般	英語	☎ (月～金) 03-5320-7744
		中国語	☎ (火・金) 03-5320-7766
		韓国語	☎ (水) 03-5320-7700
●警視庁総合相談センター	犯罪に絡む相談	英語、中国語、韓国語など	☎ (月～金) 03-3501-0110
			☎ # 9110
●警視庁外国人困りごと相談	犯罪に絡む相談	英語、中国語など	☎ (月～金) 03-3503-8484
●東京法務局外国人のための人権相談	人権相談	英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語など	☎ (月～金) 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	労働相談、就職・アルバイト斡旋	英語、中国語	☎ (月～金) 03-3204-8609
●外国人労働者相談コーナー	労働相談	英語	☎ (月・木・金)
		中国語	☎ (月・火・木)
		フィリピン語	☎ (月・火・水・金)
		ベトナム語	☎ (月～金) 03-3816-2135
		ネパール語	☎ (火～木)
		カンボジア語	☎ (水)
		モンゴル語	☎ (金)
●東京都労働相談情報センター	労働相談	英語、中国語	☎ (月～金) 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター「ひまわり」	医療機関、医療制度	英語、中国語、	☎ (毎日) 03-5285-8181
		韓国語、タイ語、スペイン語	
●公益財団法人結核予防会	外国人結核電話相談	英語、中国語、韓国語 (第3週のみ)、ベトナム語、ミャンマー語 (午前のみ)、ネパール語 (第2・第4の午前のみ)	☎ (火) 10:00～12:00、13:00～15:00 03-3292-1218～9
●Tokyo English Lifeline	生活相談	英語	☎ (毎日) 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	郵便について	英語	☎ (毎日) 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	電話など	英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ (毎日) 0120-005-250
●JR East InfoLine	JR 東日本の案内	英語、中国語、韓国語	☎ (毎日) 050-2016-1603

## 日本語版

発行：新宿区

ホームページ：<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp>

刷作成番号：2021-2-2614

編集：新宿区多文化共生推進課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-5273-3590

発行日：2021年4月1日

この生活情報紙は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。