



工作、 在留资格

在日本工作

东京外国人雇用服务中心

p52

新宿外国人雇用援助 / 指导中心

p52

公共职业介绍所 (HELLO WORK)

p53



出入境在留管理局



p53

资格外活动许可

p54

就业资格证明书

p54



非法滞留、
非法就业



p55

留学生毕业
后的就业



p55

劳动合同的缔结



p55

劳动保险制度



p56

劳动咨询



p56

在日本就业必须要有允许就业的居留资格，居留资格大致可分为3类。

- (1) 对就业没有限制的居留资格(4种): 永久居住人员、日本人的配偶等、永久居住人员的配偶等、定居人员
- (2) 允许就业的在留资格(19种): 外交、公用、教授、艺术、宗教、报道、高级专业岗位、经营·管理、法律与会计业务、医疗、研究、教育、技术、人文知识与国际业务、企业内部调动、看护、演出、技能、特定技能、技能实习

(3) 不允许就业的在留资格(5种): 文化活动、短期滞留、留学、研修、家属滞留

- ※ 对于以“留学”在留资格暂住日本的外国人，如果事先从法务省地方出入境在留管理局获得资格外活动的许可，则在满足一定条件后可以进行打工，原则上1周可以打28小时以内的工。
- ※ 在留资格为“特定活动”时，各项就业活动的许可不同。



东京外国人雇用 服务中心

- 📍 新宿区四谷 1-6-1 CO·MO·RE 四谷
四谷 TOWER 13 楼
- ☎ 03-5361-8722
- 🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/chinese.html>

是为外国留学生和拥有专业性、技术性领域等在留资格，正在找工作的外国人提供帮助的国家(厚生劳动省)机构。

(1) 可利用中心的人

- ① 拥有“技术·人文知识·国际业务”、“技能”等专业性、技术性领域在留资格的外国人等
- ② 大学、研究生院、短期大学、专门学校毕业后，希望在日本就职的外国留学生(可以从毕业年度的前一年开始注册。)

(2) 需要携带的物品(原件，不可复印)

“技术·人文知识·国际业务”、“技能”等人士……“在留卡”

特定活动人士……“在留卡”和“护照”(为确认指定书)

留学生人士……“在留卡”和“学生证”

(3) 配备口译人员和在留资格相关的顾问

- ① 有英语和汉语口译人员。需要口语的人请事先电话确认。

咨询时间: 9:00 ~ 17:00

- ② 可获得有关在留资格的建议。

咨询时间: 10:00 ~ 17:00

咨询时间: 9:00 ~ 17:00

(星期六、星期日、节日及年末年初休息)

新宿外国人雇用援助 / 指导中心

- 📍 新宿区歌舞伎町 2-42-10 HELLO WORK
新宿(歌舞伎町厅舍) 1 楼
- ☎ 03-3204-8609

提供以下在留资格者的咨询和介绍。

- 永住者、定居者、日本人的配偶等，永住者

的配偶等没有就业限制的人

- 希望打工的外国留学生、家属滞留者
- 持打工度假签证的人

需要携带的物品（原件，不可复印）

在留卡、护照（指定书）、学生证（在留资格为留学时）

本中心设有英语·中文翻译人员。口译员工作时间为 9:00 ~ 17:00。

受理时间：8:30 ~ 17:15

（星期六、星期日、节日及年末年初休息）

公共职业介绍所 (HELLO WORK)

分布在全国各地，提供不分国籍的职业咨询、职业介绍的国家（厚生劳动省）机构。介绍符合职业种类、薪金、上班时间、通勤等条件的招聘信息。部分 HELLO WORK 配有外语口译人员。

此外还会通过在留卡、护照（指定书）等确认在留资格及是否可以就业。

● 新宿公共职业介绍所 西新宿厅舍

📍 新宿区西新宿 1-6-1

新宿 L-tower 23 楼

职业咨询 ☎ 03-5325-9593

JR 新宿站下车 步行 3 分钟



出入境在留管理局

■ 东京出入境在留管理局

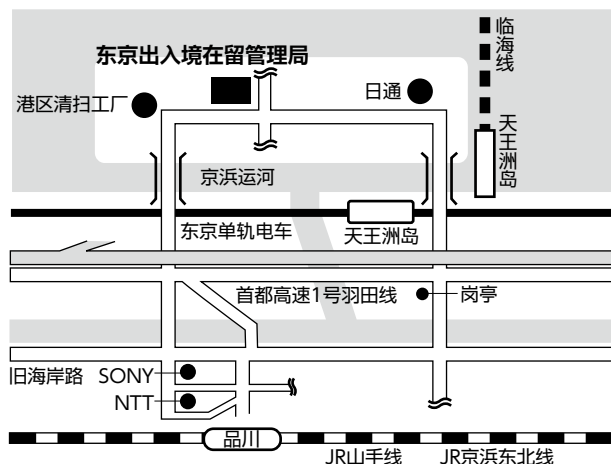
📍 港区港南 5-5-30

☎ 0570-034259

03-5796-7234 (IP 电话·海外拨打)

🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/>

交通指南：①从 JR 品川站港南口（东口）乘坐都巴士“品川码头（环线）”或“东京出入境在留管理局前（往返线）”，到“东京出入境在留管理局前”下车；②乘坐东京单轨电车到“天王洲 ISLE（南口）”或临海线（直通埼京线）到“天王洲 ISLE（A 出口）”下车，之后步行 15 分钟



工作、
在留资格

在留资格的变更、在留期限的更新

如居留在日本的外国人要提出在留资格的变更和更新许可，再入境许可等有关居留的申请，需由申请人本人前往管辖本人居住地区的地方出入境在留管理局办理。并且，对于未满16岁的人员、因疾病等不得已的理由不能亲自前往的人员，原则上必须由同住的亲属代为申请。

■再入境许可

再入境许可分为数次再入境许可和只限再入境一次的许可2种。关于再入境许可的有效期限，从再入境许可生效之日起，在不超过5年的范围内允许再入境。

根据“等同再入境许可”制度生效。出国后1年以内（限于在留期限内）再入境时，出示有效护照、在留卡后，原则上可不必再申请许可。但在留期间确定在3个月以内的人和“短期停留”的人不属于对象。

详情请咨询东京出入境在留管理局。

资格外活动许可

外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP电话·海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

外国人可以在居留资格规定的活动范围内活动，但是如果进行属于其他居留资格的活动、即开展有收入的事业、进行可获得报酬的活动，必须事先获得出入境在留管理局的许可。

为了让留学生勤奋学习，原则上可获得收入的活动是不允许进行的。但是，如在不影响学业的前提下，向出入境在留管理局提出许可申请，可以许可他们在规定范围内就业。

●居留资格：留学

可自由安排打工时间（1周不超过28小时）
学校放长假时每日不超过8小时

●居留资格：家属滞留

可自由安排打工时间（1周少于28小时）

- 不得在SnackBar、酒吧、扒金宫店等从事娱乐营业活动或娱乐相关类营业活动的场所打工。
- 如雇用未获得“资格外活动许可”的留学生等，让其超出许可范围进行工作的雇主将以非法就业助长罪被处以3年以下拘禁或300万日元以下罚金。
- 未获“资格外活动许可”就进行打工的留学生等将被处以1年以下拘禁或200万日元以下的罚金。
- 如留学生等打工过多，将打工作为主业进行各种以报酬为目的的活动，除了可要求其离境外，还可以对其处以3年以下拘禁或300万日元以下的罚金。

就业资格证明书

外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP电话·海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

关于外国人是否具有就业资格，除了护照上盖有的上陆许可证印等之外，还可通过在留卡和资格外活动许可书等进行确认。关于具体来说哪些活动是允许的，有时如果不详细参考各在留资格规定的活动，就不能详细了解。

所以，为了方便雇主和外国人双方，如外国人提出要求，我们可以为其开具详细地列有本人可进行的就业活动的就业资格证明书。

请向出入境在留管理局提出申请。



非法滞留、非法就业

超过允许的在留期限后仍滞留日本，这是违反法律的，可以作为强制离境的对象。

非法就业活动指非法滞留人员（非法入境人员、非法残留人员等）去工作赚钱，或某人员所被批准的在留资格（短期滞留、留学等）是不允许工作的，但他还是非法进行工作赚钱。但是，如获得资格外活动许可，则可工作。

并且，雇用不允许工作的外国人的业主和援助非法入境的人员等会受到处罚。

非法就业的外国人的存在，不仅在劳动就业方面，而且在社会风气和治安等各方面，都会不断引起各种各样的问题。而且，非法就业的外国人自身也可能被迫过度劳动，遇到劳动灾害后不能得到充分的救济等。

留学生毕业后的就业

👉 外国人居留综合信息中心

☎ 0570-013904

03-5796-7112 (IP 电话·海外拨打)

🌐 <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

留学生毕业后是否可以到日本企业就业与居留资格是否可以变更有关。如能在出入境在留管理局办理居留资格的变更手续，获得许可，就可以就业。

办理手续时主要需要以下文件。

- ① 居留资格变更许可申请书
- ② 在日本活动的相应资料
- ③ 护照及在留卡等

在办理居留资格变更许可手续时，将审查留学生计划从事的业务是否从所需技术或知识

相关的科目毕业等。此外，对于招聘企业也会审查是否让其从事需要该技术或知识的业务。

劳动合同的缔结

对于在日本国内工作的人员来说，不论其国籍、性别，也不论是符合还是违反入境管理法，原则上都能适用日本的劳动基准法、最低工资法、劳动安全卫生法、劳动者灾害补偿保险法等。

对于有关劳动条件的主要事项，都必须向劳动者开具书面文件，特别对于外国人来说，因为听别人说话容易产生歧义，所以为了避免以后出现纠纷，必须要订立书面的劳动合同。

根据劳动基准法订立劳动合同时对于以下主要事项来说，有开具书面文件的义务。

- ① 劳动合同的期间
- ② 更新定期劳动合同时的标准（含定期劳动合同的合计合同期间或更新次数的上限）
- ③ 上班场所、从事业务内容（含上班场所、业务变更的范围）
- ④ 上下班时间、是否有超过规定劳动时间的工作、休息时间、休息日、休假、轮班制工作时就业转换的相关事项
- ⑤ 工资的决定、计算、支付方法，工资的结算及支付时间、加薪相关的事项
- ⑥ 与退職有关的事项（含解雇事由）



劳动保险制度

**有关劳灾保险制度由劳动基准监督署管理
有关雇用保险由公共职业介绍所负责管理**

在日本有保护劳动者的劳灾保险与雇用保险两种制度。

劳灾保险制度指当在公司和事业所工作的劳动者在开展业务时或在通勤途中负伤或死亡时，向其提供疗养补偿、停工补偿、残疾补偿、遗族补偿等。

雇用保险制度指在失业的劳动者找到下一个工作之前，向其发放必要的生活费。对于居住在日本的外国人来说，除非可明确证明是外国公务员及适用外国失业补偿制度，否则不论国籍都将成为被保险人。

雇主必须缴纳劳灾保险制度的保险费。关于雇用保险，其保险费由雇主和劳动者共同支付。

劳动咨询

受理有关劳动条件和劳灾保险的咨询。

● 东京都劳动咨询信息中心

🏠 千代田区饭田桥 3-10-3

东京工作中心 9 楼

☎ 03-3265-6110

英语：星期一～星期五 14:00～16:00

汉语：星期二～星期四 14:00～16:00

其他还可通过视频电话口译受理西班牙语、葡萄牙语、法语、俄语、韩国语、泰国语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、菲律宾语、印地语、缅甸语。

● 东京劳动局外国人特别咨询·支援室

🏠 新宿区四谷 1-6-1 四谷 TOWER 13 楼
外国人在留支援中心 (FRESC) 内

☎ 03-5361-8728

英语：星期一～星期五

汉语：星期一～星期五

他加禄语：星期一、星期二、星期三、星期五

越南语：星期二、星期四、星期五

尼泊尔语：星期一～星期四

印度尼西亚语：星期二

柬埔寨语：星期三

泰国语：星期四

缅甸语：星期五

蒙古语：星期五

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)

● 新宿劳动标准监督署外国劳动者咨询处

🏠 新宿区百人町 4-4-1

新宿劳动综合厅舍 4 楼

☎ 03-5338-5582

英语：星期一、星期二

汉语：星期二、星期四、星期五

缅甸语：星期一

韩国语：星期三、星期四、星期五

泰国语：星期三

印度尼西亚语：星期三

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)

● 品川劳动标准监督署外国劳动者咨询处

🏠 品川区上大崎 3-13-26

☎ 03-3440-7556

汉语：星期三、星期五

他加禄语：星期一、星期四

时间：9:30～16:30

(12:00～13:00 除外)



● 厚生劳动省面向外国人劳动者的咨询热线

时间：10:00～15:00

(12:00～13:00 除外)

英语：星期一～星期五

☎ 0570-001701

汉语：星期一～星期五

☎ 0570-001702

葡萄牙语：星期一～星期五

☎ 0570-001703

西班牙语：星期一～星期五

☎ 0570-001704

他加禄语：星期一～星期五

☎ 0570-001705

越南语：星期一～星期五

☎ 0570-001706

缅甸语：星期五

☎ 0570-001707

尼泊尔语：星期一～星期四

☎ 0570-001708

韩国语：星期三、星期四、星期五

☎ 0570-001709

泰国语：星期四

☎ 0570-001712

印度尼西亚语：星期二

☎ 0570-001715

柬埔寨语：星期三

☎ 0570-001716

蒙古语：星期五

☎ 0570-001718



工作、
在留资格

可受理外语的咨询窗口

★新宿区外国人咨询窗口	生活方面所有事宜	英语		☎ 03-5272-5060
		汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-5272-5070
		韩国语		☎ 03-5272-5080
●新宿多文化交流广场	生活方面所有事宜	泰国语、尼泊尔语、缅甸语	关于对应语言的日期，请直接咨询。	☎ 03-5291-5171
●外国人综合咨询援助中心	入境、居留手续、生活咨询	英语、汉语		☎ 03-3202-5535
		西班牙语、葡萄牙语		☎ 03-5155-4039
		菲律宾语、越南语、印度尼西亚语		
●外国人在留支援中心 (FRESC)	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-011000
●外国人居留综合信息中心	居留咨询	英语、西班牙语、汉语、韩国语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5320-7744
●东京都外国人咨询	生活方面所有事宜	汉语	(星期二、星期五)	☎ 03-5320-7766
		韩国语	(星期三)	☎ 03-5320-7700
		英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●警视厅综合咨询中心	与犯罪相关的咨询	英语、汉语、韩国语	(星期一～星期五) 直通线路	☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110
●警视厅外国人困扰咨询	与犯罪相关的咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-3503-8484
●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询	法律咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●东京法务局内面向外国人的人权 咨询	人权咨询	英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用援助 / 指导中心	劳动咨询、 就业・打工帮助	英语、汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-3204-8609
		英语	(星期一～星期五)	
		汉语	(星期一～星期五)	
		他加禄语	(星期一、星期二、星期三、 星期五)	
		越南语	(星期二、星期四、星期五)	☎ 03-5361-8728
		尼泊尔语	(星期一～星期四)	
		柬埔寨语	(星期三)	
●东京劳动局外国人特别咨询・支援室	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	
		汉语	(星期二～星期四)	☎ 03-3265-6110
		英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语	(每日) 9:00～20:00	☎ 03-5285-8181
●公益财团法人 结核预防会	外国人结核电话咨询	英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午)	(星期二) 10:00～ 12:00、13:00～15:00	☎ 03-3292-1218 ～9
		英语	(每日)	☎ 03-5774-0992
●Tokyo English Life Line	生活咨询	英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语	(每日)	☎ 0120-005-250
●NTT 信息中心	电话等	英语、汉语、韩国语	(每日)	☎ 050-2016-1603

汉语版本

发 行：新宿区

区主页 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

面向外国人的生活信息主页

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

印刷编订号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发行时间：2026年4月1日