



しごと 仕事・ ざいりゅうしかく 在留資格

にほん はたら
日本で働く

とうきょうがいこくじん こよう
東京外国人雇用サービスセンター

p52



しんじゅくがいこくじん こよう し えん し どう
新宿外国人雇用支援・指導センター

p52

こうきょうしよくぎょうあんていしよ
公共職業安定所 (ハローワーク)

p53

しゅ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



p53



し かくがいかつどうきよ か
資格外活動許可

p54

しゅうろう し かくしよめいしよ
就労資格証明書

p54

ふ ほうたいざい
不法滞在・
ふ ほうしゅうろう
不法就労



p55

りゅうがくせい そつぎょうご
留学生の卒業後の
しゅうろう
就労



p55

ろうどうけいやく ていけつ
労働契約の締結



p55

ろうどう ほけんせいど
労働保険制度



p56

ろうどうそうだん
労働相談



p56

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 (19 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

- (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。

※「特定活動」の在留資格の場合は、個々に就労の可否が異なります。



東京外国人雇用サービスセンター

- 🏠 新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー 13階
- ☎ 03-5361-8722
- 🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

外国人留学生の方や専門的・技術的分野等の在留資格を所持して、仕事を探している外国人の方を支援する国（厚生労働省）の機関です。

- (1) センターをご利用いただける方
 - ① 「技術・人文知識・国際業務」、「技能」などといった専門的・技術的分野の在留資格を所持している外国人の方等
 - ② 大学・大学院・短大・専門学校卒業後、日本で就職を希望している外国人留学生の方（卒業年次の一つ前の学年から登録が可能です。）
- (2) お持ちいただくもの（原本、コピー不可）
「技術・人文知識・国際業務」、「技能」などの方…「在留カード」
特定活動の方…「在留カード」と「パスポート」
（指定書確認のため）

留学生の方…「在留カード」と「学生証」

- (3) 通訳員・在留資格に関するアドバイザーの配置

- ① 英語・中国語の通訳員がいます。通訳が必要な方はあらかじめ電話でご確認ください。
相談時間：9:00～17:00
- ② 在留資格に関するアドバイスが受けられます。
相談時間：10:00～17:00

相談時間：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

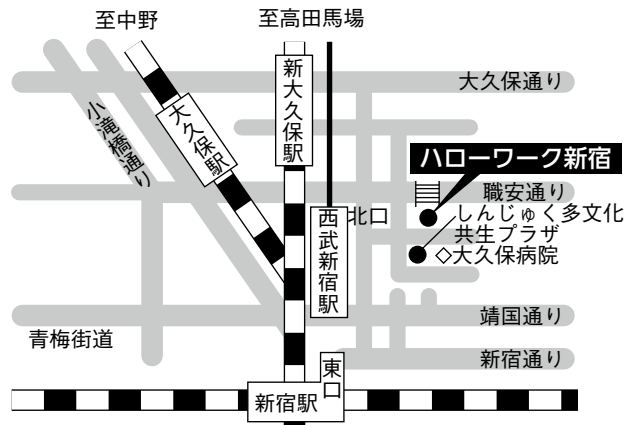
次の在留資格の方の相談・紹介を行っています。
○ 永住者、定住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等の就労に制限のない方

○アルバイトを希望する外国人留学生、家族滞在の方

○ワーキングホリデーの方
お持ちいただくもの (原本、コピー不可)
在留カード、パスポート (指定書)、学生証 (留学の在留資格の場合)

当センターは英語・中国語の通訳員がいます。
通訳員は 9:00 ~ 17:00 までとなります。

受付時間 : 8:30 ~ 17:15
(土・日・祝休日及び年末年始は休み)



公共職業安定所 (ハローワーク)

全国各地にあり、国籍の区別なく職業相談・職業紹介を行う国 (厚生労働省) の機関で、職種、賃金、勤務時間、通勤などの希望する条件にあった求人の紹介をしています。一部のハローワークでは外国語通訳員が配置されています。

なお、在留カード、パスポート (指定書) 等により在留資格及び就労が可能かどうかを確認しています。

●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

J R 新宿駅下車 徒歩 3 分

出入国在留管理局

東京出入国在留管理局

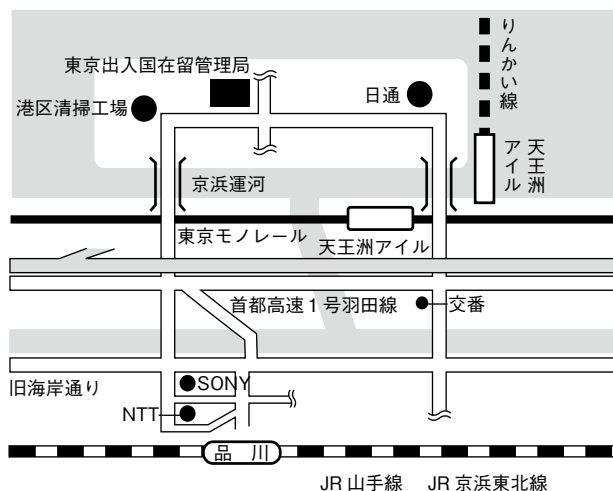
港区港南 5-5-30

☎ 0570-034259

03-5796-7234 (IP 電話・海外から)

🌐 <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「天王洲アイル (南口)」またはりんかい線 (埼京線乗入)「天王洲アイル (A 出口)」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。

再入国許可

再入国許可には数次再入国許可と1回限りの許可があります。再入国許可の有効期限は、再入国許可の効力発生の日から5年を超えない範囲で許可されます。

なお、「みなし再入国許可」制度により、出国後1年以内(在留期限内に限る)に再入国する場合は、有効な旅券、在留カードを提示することで、原則として許可を受ける必要はありません。ただし、3か月以内の在留期間を決定された人と「短期滞在」の人は対象外です。

詳しくは、東京出入国在留管理局にお問い合わせください。

資格外活動許可

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 (IP 電話・海外から)

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

外国人は、在留資格に定められた活動範囲内で活動することはできますが、他の在留資格に属す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場合には、あらかじめ出入国在留管理局で許可を受けなければなりません。

留学生は、勉学を目的としているため、収入を得る活動は原則として認められませんが、学業に

支障を及ぼさないことを前提に、出入国在留管理局で許可の申請をすれば、決められた範囲内で就労することが許可される場合もあります。

在留資格：留学

曜日ごとの時間は自由 (1週間に28時間以内)

長期休業期間中は1日8時間以内

在留資格：家族滞在

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などを雇用した場合や、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年以下の拘禁刑または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などは、1年以下の拘禁刑または200万円以下の罰金に処せられます。

○ 留学生などが、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年以下の拘禁刑または300万円以下の罰金に処せられます。

就労資格証明書

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 (IP 電話・海外から)

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

外国人が就労する資格があるかどうかについては、旅券に押された上陸許可証印などのほか、在留カードや資格外活動許可書などで確認できますが、具体的にどのような活動が認められているかについては、各在留資格で決められた活動を詳し



けいやく しよめん おこな かつよう
契約は書面で行うことが必要です。

ろうどう きじゆんほう ろうどうけいやく ていけつ さい しよめん こう
労働基準法で労働契約の締結に際し、書面の交
ふ ぎむ おも じこう つぎ
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
- ② 有期労働契約を更新する場合の基準（有期労働
けいやく つうさんけいやく きかんまた こうしんかいすう じようげん ふく
契約の通算契約期間又は、更新回数の上限を含
む）
- ③ 就業の場所、従事する業務の内容（就業の場所、
ぎようむ へんこう はんい ふく
業務の変更の範囲を含む）
- ④ 始業・終業時刻、所定労働時間を超える労働の
しぎょう しぎょうじこく しょていろうどうじかん こ ろうどう
有無、休憩時間、休日、休暇、交替制勤務をさ
うむ きゅうけいじかん きゅうじつ きゅうか こうたいせいきんむ
せる場合は就業時転換に関する事項
- ⑤ 賃金の決定・計算・支払いの方法、賃金の締切り・
しはら じき しょうぎょう かん じこう
支払いの時期、昇給に関する事項
- ⑥ 退職に関する事項（解雇の事由を含む）

ろうどう ほけんせいど 労働保険制度

ろうさいほけんせいど ろうどうきじゆんかんたくしよ
① 労働保険制度については労働基準監督署
こようほけん こうきぎょうあんていじよ
雇用保険については公共職業安定所

にほん ろうどうしゃ ほご ろうさいほけん こようほけん
日本には労働者を保護する労災保険と雇用保険
ふたつのせいどがあります。

ろうさいほけんせいど かいしゃ じぎょうしょ ばたら ろうどうしゃ
労災保険制度は会社や事業所で働く労働者が、
ぎょうむじょう つうさんとうじょう ふじょう いは しばう
業務上または通勤途上で負傷あるいは死亡したと
りょうようほしやう きゅうぎやうほしやう しょうがいほしやう いぞくほしやうとう
き、療養補償、休業補償、障害補償、遺族補償等
をこな
を行うものです。

こようほけんせいど しつぎやう ろうどうしゃ つぎ しごと
雇用保険制度は失業した労働者が次の仕事につ
くまでのいつていきかん ひつよう きやうふ
くまでの一定期間、必要な給付をするもので、日
ほん ざいじやう がいこくじん がいこくこうむいんおよ がいこく しつ
本に在住する外国人は、外国公務員及び外国の失
ぎやうほしやうせいど てきやうう りっしやう
業補償制度の適用を受けていることが立証された
ものをのぞき 国籍を問わず被保険者となります。

こようぬし ろうさいほけんせいど ほけんりやう おさ
雇用主は労災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
ぬし ろうどうしゃ しはら
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

ろうどうじやうけん ろうさいほけん そうだん う
労働条件や労災保険の相談を受けています。

● とうきやう ろうどう そうだん じやうほう 東京都労働相談情報センター

ちよだく くいだばし
千代田区飯田橋 3-10-3
とうきやう かい
東京しごとセンター 9階

☎ 03-3265-6110

えいご げつ きんようび
英語：月～金曜日 14:00～16:00

ちゆうごくご か もくようび
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・ミャンマー語
にたいおう
に対応しています。

● とうきやう ろうどう がいこくじん とくべつ そうだん し えんしつ 東京労働局外国人特別相談・支援室

しんじゆく よつや
新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13階
がいこくじんざいりやう し えん
外国人在留支援センター (FRESC/ フレスク)
ない
内

☎ 03-5361-8728

えいご げつ きんようび
英語：月～金曜日

ちゆうごくご げつ きんようび
中国語：月～金曜日

タグログ語：月・火・水・金曜日

ベトナム語：火・木・金曜日

ネパール語：月～木曜日

インドネシア語：火曜日

カンボジア語：水曜日

タイ語：木曜日

ミャンマー語：金曜日

モンゴル語：金曜日

時間：9:30～16:30

(12:00～13:00 を除く)

● しんじゆく ろうどう きじゆんかんたくしよ がいこくじん ろうどうしゃ そうだん 新宿労働基準監督署 外国人労働者相談コーナー

しんじゆく ひやくにんちやう
新宿区百人町 4-4-1 新宿労働総合庁舎 4階

☎ 03-5338-5582

えいご げつ かようび
英語：月・火曜日

ちゆうごくご か もく きんようび
中国語：火・木・金曜日



仕事・在留資格

ミャンマー語：月曜日

韓国語：水・木・金曜日

タイ語：水曜日

インドネシア語：水曜日

時間：9:30～16:30

(12:00～13:00を除く)

● 品川労働基準監督署 外国人労働者相談コーナー

品川区上大崎 3-13-26

☎ 03-3440-7556

中国語：水・金曜日

タガログ語：月・木曜日

時間：9:30～16:30

(12:00～13:00を除く)

● 厚生労働省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

タガログ語：月～金曜日 ☎ 0570-001705

ベトナム語：月～金曜日 ☎ 0570-001706

ミャンマー語：金曜日 ☎ 0570-001707

ネパール語：月～木曜日 ☎ 0570-001708

韓国語：水・木・金曜日 ☎ 0570-001709

タイ語：木曜日 ☎ 0570-001712

インドネシア語：火曜日 ☎ 0570-001715

カンボジア語：水曜日 ☎ 0570-001716

モンゴル語：金曜日 ☎ 0570-001718



仕事・在留資格

外国語で対応できる相談窓口

		えいご 英語	☎ 03-5272-5060
★新宿区外国人相談窓口	せいかつぜんぱん 生活全般	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5272-5070
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	せいかつぜんぱん 生活全般	ご タイ語・ネパール語・ミャンマー語	☎ 03-5291-5171
			対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	にゅうこく ざいりゅうてつづ 入国・在留手続き・ せいかつぜんぱん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 スペイン語、ポルトガル語 フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
●外国人在留支援センター (FRESC)	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご 英語	☎ 03-5320-7744
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5320-7766
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁 総合相談センター	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁 外国人困りごと相談	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 多言語無料法律相談	ほうりつそうだん 法律相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	じんけんそうだん 人権相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 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	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	ろうどうそうだん しゅうしょく 労働相談、就職・ アルバイト斡旋	えいご ちゅうごくご 英語、中国語	☎ 03-3204-8609
		えいご 英語	☎ 03-5361-8728
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5361-8728
		タグログ語	☎ 03-5361-8728
		ベトナム語	☎ 03-5361-8728
		ネパール語	☎ 03-5361-8728
		カンボジア語	☎ 03-5361-8728
		モンゴル語	☎ 03-5361-8728
●東京都労働相談情報センター	ろうどうそうだん 労働相談	えいご 英語	☎ 03-3265-6110
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	いりょうきかん いりょうせいど 医療機関、医療制度	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
			9:00～20:00
●公益財団法人結核予防会	がいこくじんけつかくでんわそうだん 外国人結核電話相談	えいご ちゅうごくご かんごくご じやくせい 英語、中国語、韓国語(予約制)、ベトナム語、 ミャンマー語(午前のみ)、ネパール語(第2・第4は午前のみ)	☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218 ☎ 03-3292-1218
			(火) 10:00～12:00, 13:00～15:00
●Tokyo English Lifeline	せいかつそうだん 生活相談	えいご 英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	ゆうびん 郵便について	えいご 英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	でんわ 電話など	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	ひがしにほん あんない JR 東日本の案内	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

にほんごばん
日本語版

はつこう
発行：新宿区

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>

刷り成り番号：2026-3-2614

へんしゅう
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)

☎ 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、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。