



일 · 체류 자격

일본에서 일한다

도쿄 외국인 고용 서비스센터

p52

신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터

p52

공공 직업안정소 (헬로 워크)

p53



출입국체류관리국



p53

자격외 활동 허가

p54

취로자격증명서

p54



불법체재 ·
불법취로



p55

유학생의
졸업후의 취업



p55

노동계약의 체결



p55

노동보험제도



p56

노동상담



p56

일본에서 취업하려면 취업이 인정되는 체류자격이 필요하며, 체류자격은 대략 다음의 3 가지로 분류할 수 있습니다.

- (1) 취업 제한이 없는 체류자격 (4 가지) : 영주자, 일본인의 배우자 등, 영주자의 배우자 등, 정주자
- (2) 취업이 인정되는 체류자격 (19 가지) : 외교, 공용, 교수, 예술, 종교, 보도, 고도 전문직, 경영·관리, 법률·회계 업무, 의료, 연구, 교육, 기술·인문 지식·국제 업무, 기업 내 전근, 개호, 흥행, 기능, 특정 기능, 기능 실습

(3) 취업이 인정되지 않는 체류자격 (5 가지) : 문화활동, 단기체류, 유학, 연수, 가족체류

- ※ 「유학」의 체류자격으로 체류하는 외국인에 대해서는 사전에 법무성 지방출입국체류관리국에서 자격외 활동 허가를 받으면 일정한 조건 아래, 원칙적으로 1 주일에 28 시간 이내의 아르바이트가 가능합니다.
- ※ 「특정 활동」 체류자격의 경우에는 각 개인의 취업 여부가 다릅니다.



도쿄 외국인 고용 서비스센터

- 🏠 신주쿠구 요츠야 1-6-1 코모레 요츠야 요츠야 타워 13 층
- ☎ 03-5361-8722
- 🌐 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

외국인 유학생이나 전문적·기술적 분야 등의 체류자격을 소지하고 일자리를 찾고 있는 외국인을 지원하는 국가(후생 노동성)의 기관입니다.

- ① 「기술·인문 지식·국제 업무」, 「기능」 등과 같은 전문적·기술적 분야의 체류자격을 소지하고 있는 외국인 등
 - ② 대학·대학원·단기 대학·전문 학교 졸업 후 일본에서 취직을 희망하고 있는 외국인 유학생(졸업 연차의 하나 전 학년부터 등록할 수 있습니다.)
- (2) 지참 서류 (원본, 사본 불가)
「기술·인문 지식·국제 업무」, 「기능」 등의 분... 「체류카드」
특정 활동의 분... 「체류카드」와 「여권」(지정서 확인을 위해)

유학생... 「체류카드」와 「학생증」

(3) 통역원·체류자격에 관한 어드바이저 배치

- ① 영어·중국어 통역원이 있습니다. 통역이 필요한 분은 미리 전화로 확인해주시십시오.
상담시간 : 9:00~17:00
- ② 체류자격에 관한 어드바이저를 받을 수 있습니다.
상담시간 : 10:00~17:00

상담시간 : 9:00~17:00(토, 일·공휴일 및 연말연시는 휴무)

신주쿠 외국인 고용지원·지도센터

- 🏠 신주쿠구 카부키초 2-42-10 헬로 워크 신주쿠(카부키초 청사) 1 층
- ☎ 03-3204-8609

다음 체류자격의 분을 상담·소개하고 있습니다.

- 영주자, 정주자, 일본인의 배우자 등 영주자의 배우자 등 취업에 제한이 없는 분

- 아르바이트를 희망하는 외국인 유학생, 가족 체류의 분
- 워킹 홀리데이의 분
 - 지참 서류 (원본, 사본 불가)
 - 체류카드, 여권 (지정서), 학생증 (유학 체류 자격의 경우)

당 센터는 영어·중국어 통역사가 있습니다.
통역사는 9:00~17:00 까지 근무하고 있습니다.

접수시간 : 8:30~17:15(토, 일 · 공휴일 및 연말연시는 쉼)

공공 직업안정소 (헬로 워크)

전국 각지에 있으며 국적의 구별 없이 직업 상담·직업 소개를 하는 국가(후생 노동성)의 기관으로 직종, 임금, 근무 시간, 통근 등의 희망하는 조건에 맞는 구인 소개를 하고 있습니다. 일부 헬로 워크에서는 외국어 통역원이 배치되어 있습니다.

또한 체류카드, 여권(지정서) 등을 통해 체류자격 및 취업이 가능한지를 확인하고 있습니다.

●신주쿠 공공 직업안정소 니시 신주쿠 청사

- 📍 신주쿠구 니시 신주쿠 1-6-1
신주쿠 엘 타워 23층
- 직업상담 ☎ 03-5325-9593
- JR 신주쿠역 하차 도보 3분

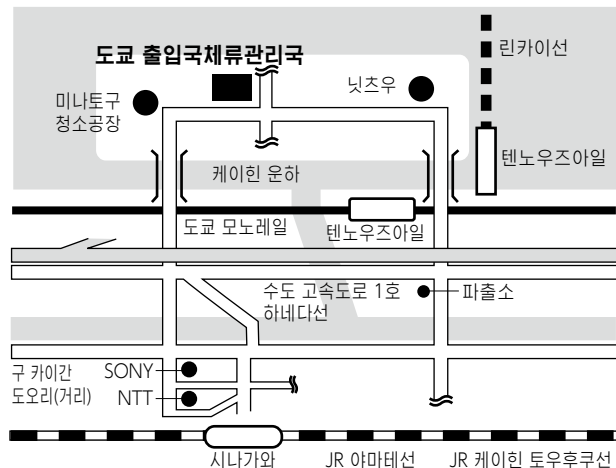


출입국체류관리국

■도쿄 출입국체류관리국

- 📍 미나토구 코우난 5-5-30
- ☎ 0570-034259
03-5796-7234(IP 전화 · 해외에서)
- 🌐 <http://www.immi-moj.go.jp/>

교통 안내 : ① JR 시나가와역 코우난구치 (동쪽 출구)에서 도영 버스 「시나가와 부두 (순환)」 또는 「도쿄 출입국 체류 관리국 앞 (왕복)」을 타고 「도쿄 출입국 체류 관리국 앞」에서 하차, ②도쿄 모노레일 「텐노우즈아일 (남쪽 출구)」 또는 린카이선 (사이교선 연결) 「텐노우즈아일 (A 출구)」에서 도보 15분



일 · 체류 자격

체류자격의 변경, 체류기간의 갱신

일본에 체류하는 외국인의 체류자격의 변경이나 갱신허가, 재입국허가 등 체류와 관련되는 신청은 거주하고 있는 지구를 관할하는 지방 출입국체류관리국에서 신청인 본인이 합니다. 다만, 16세 미만인 분, 질병 등 부득이한 사정으로 본인이 갈 수 없는 경우에는 원칙적으로 동거 중인 친족이 대리 신청해야 할 필요가 있습니다.

■재입국허가

재입국허가에는 복수 재입국허가와 1회만의 허가가 있습니다. 재입국허가의 유효기간은 재입국허가의 효력 발생일로부터 5년을 넘지 않는 범위에서 허가됩니다.

또한 「간소화된 재입국 허가」 제도에 따라 출국 후 1년 이내(체류기한 내에 한함)에 재입국할 경우는 유효한 여권, 체류카드를 제시하면 원칙적으로 허가를 받지 않아도 됩니다. 단, 3개월 이내의 체류 기간으로 결정된 분과 「단기 체류」인 분은 대상에서 제외됩니다.

자세한 내용은 도쿄 출입국체류관리국에 문의해 주십시오.

자격외 활동 허가

☞ 외국인 체류 종합 인포메이션센터

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

외국인은 체류자격에 정해진 활동 범위내에서만 활동할 수 있습니다만, 다른 체류자격에 속하는 활동으로 수입을 수반하는 사업을 하거나 보수를 받는 활동을 하려고 하는 경우에는 미리 출입국체류관리국에서 허가를 받지 않으면 안됩니다.

유학생은 공부를 목적으로 하고 있으므로 수입을 얻기 위한 활동은 원칙적으로 인정되지 않

습니다만, 학업에 지장을 주지 않는 것을 전제로 출입국체류관리국에서 허가 신청을 하면 정해진 범위내에서 취로가 허가되는 경우도 있습니다.

●체류자격 : 유학

요일마다의 시간은 자유(1주일에 28시간 이내)

방학 기간중은 하루 8시간 이내

●체류자격 : 가족 체재

요일마다의 시간은 자유(1주일에 28시간 이내)

○스낵바, 퍼브, 파칭코점 등의 풍속영업 또는 풍속 관련 영업을 하는 업소에서의 아르바이트는 할 수 없습니다.

○「자격외 활동허가」를 받지 않은 유학생 등을 고용한 경우나 허가된 범위를 넘어서 일을 시킨 고용주는 불법취업 조장죄로 3년 이하의 구금형 또는 300만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

○「자격외 활동허가」를 받지 않고 아르바이트를 한 유학생 등은 1년 이하의 구금형 또는 200만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

○유학생 등이 아르바이트의 수준을 넘어 본업으로서 보수를 목적으로 활동한 경우는 국외 퇴거 처분을 받거나 3년 이하의 구금형 또는 300만엔 이하의 벌금처분을 받게 됩니다.

취로자격증명서

☞ 외국인 체류 종합 인포메이션센터

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

외국인이 취업할 자격을 갖고 있는지의 여부는 여권에 날인된 상륙허가증인 외에 체류카드나 자격외활동 허가서 등으로 확인할 수 있습니다만, 구체적으로 어떠한 활동이 인정되어 있는지는 각 체류자격에서 정해진 활동을 자세히 확



인하지 않으면 잘 모르는 경우가 있습니다.

그러므로 고용주 등과 외국인 쌍방의 편의를 도모하기 위해 외국인이 희망하는 경우, 본인이 할 수 있는 취업활동을 구체적으로 제시한 취로 자격 증명서를 교부받을 수 있습니다.

출입국체류관리국에 신청하십시오.

불법체재 · 불법취로

허가된 체류기간을 초과하여 일본국내에 체재하는 것은 법률위반으로 국외 강제퇴거의 대상이 됩니다.

불법취업활동이란 불법체류자(불법 입국자, 불법 잔류자 등)가 일을 하여 돈을 벌거나 일하는 것이 인정되지 않은 체류자격(단기체류, 유학 등)만 허가되어 있는 사람이 위법으로 일하여 돈을 버는 것을 말합니다. 다만, 자격외 활동 허가를 받고 있는 경우는 일할 수 있습니다.

그리고, 취로가 인정되지 않은 외국인을 고용한 사업주나 불법입국을 지원한 사람 등에도 벌칙이 있습니다.

불법취로 중인 외국인은 노동면뿐만이 아니라 풍속이나 치안 등 다분야에 걸쳐서 여러가지 문제를 일으키고 있습니다. 또한 불법취로 중인 외국인 자신도 과도한 노동 착취나 노동 재해를 당하더라도 충분한 구제를 받을 수 없는 등 피해를 입는 경우가 있습니다.

유학생의 졸업후의 취업

👉 **외국인 체류 종합 인포메이션센터**

☎ 0570-013904

03-5796-7112(IP 전화 · 해외에서)

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

유학생이 졸업후 일본 기업의 취직 여부는 체류자격 변경 여부에 달려 있습니다. 출입국체류관리국에서 체류자격 변경 수속을 신청하여 허가를 받으면 취로할 수 있습니다.

수속을 위해서는 주로 다음의 서류가 필요합니다.

- ① 체류자격 변경허가 신청서
- ② 일본에서의 활동에 따른 자료
- ③ 여권 및 체류카드 등

체류자격 변경허가에 있어서는 유학생이 종사하고자 하는 업무에 필요한 기술 또는 지식과 관련된 과목을 전공하고 졸업했는지 여부 등을 심사합니다. 또한 채용하는 기업에 대해서도 그러한 기술 또는 지식을 필요로 하는 업무에 종사하게 할 수 있는지 여부를 심사합니다.



일 · 체류 자격

노동계약의 체결

일본에서 일하는 사람은 국적이나 성별 또는 입국관리법상의 합법 · 위법을 불문하고 원칙적으로 일본의 노동기준법, 최저 임금법, 노동 안전 위생법, 노동자 재해보상 보험법 등이 적용됩니다.

노동조건에 관한 주요 사항에 대해서는 노동자에게 서면으로 교부하도록 되어 있으며, 특히 외국인에 대해서는 언어 소통의 문제가 발생하기 쉽기 때문에, 후일의 분쟁을 피하기 위해 노동계약을 서면으로 체결하는 것이 필요합니다.

노동기준법에서 노동계약을 체결할 때 서면의

교부가 의무화되어 있는 주요 사항은 다음과 같습니다.

- ① 노동계약 기간
- ② 기간제 노동계약을 갱신하는 경우의 기준 (기간제 노동계약의 통산 계약 기간 또는 갱신 횟수 상한을 포함)
- ③ 취업 장소, 종사하는 업무 내용 (취업 장소, 업무 변경 범위를 포함)
- ④ 시업·종업 시각, 소정 노동시간을 초과한 노동의 유무, 휴게시간, 휴일, 휴가, 교대제 근무를 시킬 경우는 취업 시 전환에 관한 사항
- ⑤ 임금의 결정·계산·지급 방법, 임금의 마감·지급 시기, 임금 인상에 관한 사항
- ⑥ 퇴직에 관한 사항 (해고 사유를 포함)

노동보험제도

노재보험제도에 대해서는 노동기준 감독서 고용보험에 대해서는 공공 직업안정소

일본에는 노동자를 보호하는 노재보험과 고용보험 등의 2 가지 제도가 있습니다.

노재보험제도는 회사나 사업소에서 일하는 노동자가 업무상 또는 통근중의 부상 혹은 사망시에 요양 보상, 휴업 보상, 장애 보상, 유족 보상 등을 지급하는 것입니다.

고용보험제도는 실업한 노동자가 다음 일에 종사하게 될 때까지의 일정기간 동안 필요한 급부를 실시하는 것으로, 일본에 거주하는 외국인은 외국 공무원 및 외국의 실업 보상 제도 적용을 받고 있는 것이 입증된 경우를 제외하고, 국적을 불문하여 피보험자가 됩니다.

고용주는 노재보험제도의 보험료를 납부하지 않으면 안됩니다. 고용보험의 보험료는 고용주와 노동자가 지불하도록 되어 있습니다.

노동상담

노동조건이나 노재보험에 관한 상담을 받고 있습니다.

● 도쿄도 노동상담 정보센터

☏ 치요다구 이이다바시 3-10-3 도쿄 고용센터 9층

☎ 03-3265-6110

영 어 : 월 ~ 금 14:00~16:00

중국어 : 화 ~ 목 14:00~16:00

이 밖에 화상 전화 통역을 통해 스페인어·포르투갈어·프랑스어·러시아어·한국어·태국어·베트남어·네팔어·인도네시아어·필리핀어·힌디어·미얀마어에 대응하고 있습니다.

● 도쿄 노동국 외국인 특별 상담·지원실

☏ 신주쿠구 요츠야 1-6-1 요츠야 타워 13층 외국인 체류 지원 센터 (FRESC) 내

☎ 03-5361-8728

영 어 : 월 ~ 금요일

중국어 : 월 ~ 금요일

타갈로그어 : 월 · 화 · 수 · 금요일

베트남어 : 화 · 목 · 금요일

네팔어 : 월 ~ 목요일

인도네시아어 : 화요일

캄보디아어 : 수요일

태국어 : 목요일

미얀마어 : 금요일

몽골어 : 금요일

시간 : 9:30~16:30

(12:00~13:00 제외)

● 신주쿠 노동 기준 감독서 외국인 노동자 상담 코너

☏ 신주쿠구 하쿠닌초 4-4-1 신주쿠 노동 종합 청사 4층

☎ 03-5338-5582

영 어 : 월 · 화요일

중국어 : 화 · 목 · 금요일

미얀마어 : 월요일

한국어 : 수 · 목 · 금요일

태국어 : 수요일

인도네시아어 : 수요일
시간 : 9:30~16:30
(12:00~13:00 제외)

● **시나가와 노동 기준 감독서 외국인 노동자 상담 코너**

📍 시나가와구 카미오오사키 3-13-26
☎ 03-3440-7556
중국어 : 수 · 금요일
타갈로그어 : 월 · 목요일
시간 : 9:30~16:30
(12:00~13:00 제외)

● **후생노동성 외국인 노동자용 상담 다이얼**

시간 : 10:00~15:00
(12:00~13:00 제외)

| | |
|-------------------|---------------|
| 영어 : 월 ~ 금 | ☎ 0570-001701 |
| 중국어 : 월 ~ 금 | ☎ 0570-001702 |
| 포르투갈어 : 월 ~ 금 | ☎ 0570-001703 |
| 스페인어 : 월 ~ 금 | ☎ 0570-001704 |
| 타갈로그어 : 월 ~ 금요일 | ☎ 0570-001705 |
| 베트남어 : 월 ~ 금요일 | ☎ 0570-001706 |
| 미얀마어 : 금요일 | ☎ 0570-001707 |
| 네팔어 : 월 ~ 목요일 | ☎ 0570-001708 |
| 한국어 : 수 · 목 · 금요일 | ☎ 0570-001709 |
| 태국어 : 목요일 | ☎ 0570-001712 |
| 인도네시아어 : 화요일 | ☎ 0570-001715 |
| 캄보디아어 : 수요일 | ☎ 0570-001716 |
| 몽골어 : 금요일 | ☎ 0570-001718 |



일 · 체류 자격

외국어 대응이 가능한 상담창구

| | | | |
|-------------------------------|-------------------|--|---|
| ★신주쿠구 외국인 상담창구 | 생활 전반 | 영어 | ☎ 03-5272-5060 |
| | | 중국어 | (월 ~ 금) ☎ 03-5272-5070 |
| | | 한국어 | ☎ 03-5272-5080 |
| ● 신주쿠 다문화 공생 플라자 | 생활 전반 | 태국어, 네팔어, 미얀마어 | 대응 언어의 요일에 대해서는 직접 문의하십시오. ☎ 03-5291-5171 |
| ●외국인 종합상담지원센터 | 입국, 체류절차 생활상담 | 영어, 중국어 | ☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039 |
| | | 스페인어, 포르투갈어 | |
| | | 필리핀어, 베트남어, 인도네시아어 | |
| ●외국인 체류 지원 센터 (FRESC) | 생활 전반 | 영어, 중국어 등 | (월 ~ 금) ☎ 0570-011000 |
| ●외국인 체류 종합정보센터 | 체류 상담 | 영어 · 스페인어 · 중국어 · 한국어 등 | (월 ~ 금) ☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112 |
| | | 영어 | (월 ~ 금) ☎ 03-5320-7744 |
| ●도쿄도 외국인상담 | 생활 전반 | 중국어 | (화 · 금) ☎ 03-5320-7766 |
| | | 한국어 | (수) ☎ 03-5320-7700 |
| | | 영어, 중국어 등 | (월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227 |
| ●경시청 종합상담센터 | 범죄와 관련되는 상담 | 영어, 중국어, 한국어 | (월 ~ 금) ☎ 03-3501-0110 푸쉬 회선 ☎ # 9110 |
| ●경시청 외국인 민원 상담 | 범죄와 관련되는 상담 | 영어, 중국어 등 | (월 ~ 금) ☎ 03-3503-8484 |
| ● 도쿄도 츠나가리 창생 재단 다국어 무료 법률 상담 | 법률 상담 | 영어, 중국어 등 | (월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227 |
| ●도쿄 법무국 외국인을 위한 인권상담 | 인권 상담 | 영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어 등 | (월 ~ 금) ☎ 0570-090911 |
| ●신주쿠 외국인 고용지원·지도센터 | 노동상담, 취직·아르바이트 알선 | 영어, 중국어 | (월 ~ 금) ☎ 03-3204-8609 |
| | | 영어 | (월 ~ 금) |
| | | 중국어 | (월 ~ 금) |
| | | 타갈로그어 | (월·화·수·금) |
| | | 베트남어 | (화·목·금) ☎ 03-5361-8728 |
| | | 네팔어 | (월 ~ 목) |
| | | 캄보디아어 | (수) |
| 몽골어 | (금) | | |
| ●도쿄도 노동상담 정보센터 | 노동상담 | 영어 | (월 ~ 금) ☎ 03-3265-6110 |
| | | 중국어 | (화 ~ 목) |
| ● 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」 | 의료기관, 의료제도 | 영어, 중국어 | (매일) 9:00 ~ 20:00 ☎ 03-5285-8181 |
| ●공익재단법인 결핵예방회 | 외국인 결핵 전화상담 | 영어, 중국어, 한국어 (예약제), 베트남어, 미얀마어 (오전만), 네팔어 (둘째 화요일·넷째 화요일은 오전만) | (화) 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00 ☎ 03-3292-1218 ~ 9 |
| ●Tokyo English Life Line | 생활상담 | 영어 | (매일) ☎ 03-5774-0992 |
| ●일본 우편 서비스 상담센터 | 우편에 관한 일 | 영어 | (매일) ☎ 0570-046-111 |
| ●NTT 인포메이션 센터 | 전화 등 | 영어, 중국어, 포르투갈어, 스페인어 | (매일) ☎ 0120-005-250 |
| ●JR East InfoLine | JR 히가시 니혼의 안내 | 영어, 중국어, 한국어 | (매일) ☎ 050-2016-1603 |

한국어판

발행: 신주쿠구

구청 홈페이지: <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지:

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

인쇄작성번호: 2026-3-2614

편집: 신주쿠구 다문화 공생추진과

☎ 우 160-8484 신주쿠구 카부키초 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (직통)

FAX 03-3209-7455

발행일: 2026년 4월 1일

이 생활정보지는 재생지를 이용하고 있습니다. 본 인쇄물은 업체에게 위탁하여 1,600 부를 인쇄·제작했습니다. 그 경비로 1 부당 96.3 엔 (세금 포함) 이 들었습니다. 단, 편집 시의 직원 인건비는 포함되어 있지 않습니다.