

にほん
日本で
あんしん
安心して
はたら
働くために

し 知ってる?

にほん

はたら

るーる

日本の働くルール!



にほん はたら ひと まも

日本には働く人を守るためにいろいろな法律(労働基準法など)があります。

ほうりつ せいしゃいんはけんしゃいん ぱーとたい む しゃいん はたら かた ちが かんけい
これらの法律は正社員、派遣社員、パートタイム社員など働き方の違いに関係なく、

はたら ひと まも

にほんじん おな がいこくじん まも

すべての働く人を守るためにあります。日本人と同じように外国人も守ります。

ばんふれっと がいこくじん

にほん はたら かならし

しょうかい

このパンフレットでは、外国人のみなさんが日本で働くときに必ず知っておいてほしいことを紹介しています。

ばんふれっと よ わ

そうだんまとぐち ベーじ そうだん

このパンフレットを読んでも分からぬことがあったら、相談窓口(7ページ)に相談してください。



1

はたら まえ ざいりゅう かーど み

働く前に在留カードを見ていますか？



あなたの在留カードの「就労制限の有無」と書いてあるところ※①を見てください。

ここに書いてある内容によってあなたができる仕事が決まります。

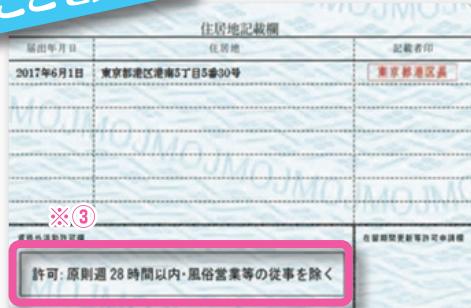
ざいりゅう かーど みほん
【在留カード見本】

おもて
(表)



まずはここを見て!

うら
(裏)



ざいりゅうしかく もと しゅうろうかつどう か
「在留資格に基づく就労活動のみ可」

ざいりゅう かーど ざいりゅうしかく
在留カードの「在留資格」のところ
※②に書いてある仕事だけできます。

していしょ してい
「指定書により指定された
就労活動のみ可」

していしょ ふつう ばすばーと つ
指定書(普通はパスポートに付いています)
に書いてある仕事だけできます。

しゅうろうせいけん
「就労制限なし」

しごと
どんな仕事でもできます。

しゅうろう ふ か
「就労不可」

はたら
働くことができません。
はたら しかくがいかつどうきょか
働きたいときは「資格外活動許可★」が
ひつよう ざいりゅう かーど うら み
必要です。在留カードの裏※③を見てください。

しかくがいかつどうきょか
★「資格外活動許可」については出入国在留管理庁ホームページで手続きを見てください。
<https://www.moj.go.jp/isa/index.html>

2

あなたの働く時間、給料などを知っていますか？



かいしゃ しょりい むつ
会社は書類で6つのことをあなたに知らせなくてはいけません。もらった書類に下の6つのこと
か かなら み か
とが書いてある必ず見てください。書いてあることが、よく分からなときは、会社や日本語
わ ひと き
の分かる人に聞いてください。



み
ここを見て！

- けいやく
①契約はいつからいつまでか
- つづ けいやく
②続けて契約をすることができるかどうか（働く期間が決まっているとき）
- しごと
③どこでどのような仕事をするか
- はたら じかん やす じかん やす ひ
④働く時間、休む時間、休みの日など
- きゅうよう けいさん
⑤給料はいくらで、どう計算し、いつ、どのようにもらうか
- しごと
⑥「どんなんときに仕事をやめてほしいと言われるか」
じぶん しごと
「自分から仕事をやめたいときはいつまでに会社に言うのか」



どうぞけいやく 労働契約とは？

しごと
仕事について、あなたと会社との間で結ぶ

やくそく
約束のことです。

はたら かた
いろいろな働き方があります。

せいしゃいん ①正社員	ふるたいむ はたら フルタイムでずっと働くことができる人
けいやくしゃいん ②契約社員	はたらきかん き 働く時間が決まっている人
ばとたいむしゃいん ③パートタイム社員	はたらじかん せいいしゃいん みしか ひと 働く時間が正社員よりも短い人
はけんしゃいん ④派遣社員	はけんかいしゃ けいやく べつ かいしゃ はたらひと 派遣会社と契約して別の会社で働く人。 きょうりょうはけんかいしゃ 給料は派遣会社からもらいます。

かいしゃ ちゅうもん しごと りょうきん きゅうりょう ちが
※そのほか、会社からの注文があったら仕事をして料金（給料とは違います）をもらう「業務委託」、「請負」という働き方もあります。
はたらひと まともうりつ
このとき、働く人を守る法律はあてはまりません。



しゅうぎょうきそく
「就業規則」とは？

しゅうぎょうきそく
就業規則とは、その会社が決めた働くときのルールのことです。10人以上の人人が働く会社には必ず
しゅうぎょうきそく
就業規則があります。労働契約は就業規則より悪い内容となってはいけません。就業規則は誰でも
み
見ることができますので会社に見せてもらってください。

3

きゅうりょう

給料をきちんともらっていますか？



きゅうりょう はら かいしゃ まも るーる
給料を払うときに会社が守るルールがあります。



み ここを見て！

- ちよくせつ げんきん はら きんこう こうざ ふ こ でじたるばら
①あなたに直接、現金で払うこと(銀行の口座に振り込むことやデジタル払いもできます)
ほうりつ き かね せいきん ほけんりょう かいしゃ はたらひと やくそく かねれい しょくひ さぎょううひんさい
②法律で決められたお金(税金や保険料)や会社と働く人たちが約束したお金(例:食費、作業用品代
など)のほかは引かないこと
まいつき かいき ひ はら
③毎月1回決められた日に払うこと



さいていちんぎん 最低賃金とは？

じかんはたら いちばんやす きゅうりょう きんかく とどうふけん き かいしゃ さいていちんぎん
1時間働いたときにもらえる一番安い給料の金額です。都道府県ごとに決められます。会社は最低賃金の
きんかく たか きゅうりょう はら ひつよう
金額より高い給料を払う必要があります。

あいかげん さいていちんぎん ねん がつ にち じかん えん
愛知県の最低賃金は2025年10月18日から1時間あたり「1,140円」です。

しごと しゅるい さいていちんぎん きんかく きんかく たか ぱあい
ただし、仕事の種類によっては最低賃金の金額がこの金額より高い場合があります。

まいとしきんかく き あいちろうどきょく ほーむペーじ み
毎年金額が決まるので愛知労働局のホームページを見てください。

https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-rooudoukyoku/pamphlet_form/_121784.html



きゅうぎょうてあて 休業手当とは？

かいしゃ せきにん かいしゃ やす かいしゃ きゅうりょう いじょう かね はら
会社の責任であなたが会社を休んだときは、会社は給料の60%以上のお金を払わなくてはいけません。

きゅうぎょうてあて
これを「休業手当」といいます。



きゅうりょう あなたの給料はいくらですか？

かいしゃ はたらひと はら きゅうりょう ないよう きんかく ひ
会社は働く人に払った給料の内容(いくらで、どんな金額を引いたか)を
しょりい し
書類で知らせなくてはいけません。

かいしゃ きゅうよめいさいしょ み
会社からもらっている給与明細書を見てください。



4

働く時間などのルールを知っていますか？



つぎ はたら じかん ほうりつ き
次のように働く時間が法律で決まっています。

①働く時間

にち じかん しゅうかん じかん
・1日に8時間まで、1週間に40時間まで

②休む時間

にち はたら じかん じかん なが ふんいじょう
1日に働く時間が 6時間より長いときは45分以上
じかん なが じかんいじょう
・8時間より長いときは1時間以上

③休みの日

しゅうかん にちいじょう しゅうかん にちいじょう
・1週間に1日以上から4週間に4日以上

④「年次有給休暇」(年休)

ひと かいしゃ はたら はじ げつづづ はたら
一つの会社で働き始めてから6か月続けて働いていて、80%以上仕事に来た人(派遣社員や
ばーと たいむ しゃいん ひと おな やす やす きゅうりょう
パートタイム社員の人も同じ)がもらうことができる休みです。休んでも給料はもらえます。
かいしゃ ねんきゅう あたら にちいじょう ひと ねん にち ねんきゅう と
会社は年休が新しく10日以上もらえる人に、1年に5日は年休を取らせなくてはいけません。



「残業」と「36協定」とは？

かいしゃ き はたら じかん なが はたら ざんぎょう かいしゃ ほうりつ き はたら じかん こ
会社が決めた働く時間より長く働くことを「残業」といいます。会社が法律で決まっている働く時間を超えて
ざんぎょう めいれい かいしゃ はたら ひと やくそく むす やくそく さぶろくきょうてい
「残業」を命令するためには、会社と働く人たちが約束を結ばなくてはいけません。この約束を「36協定」と
いいます。

ざんぎょう るーる げんそく げつ じかん ねん じかんいらない
【残業のルール】原則：1か月に45時間、1年に360時間以内

れいがい いそが した すべ まも ひつよう
例外：とても忙しいときでも、下のことを全て守る必要があります。

ねん じかんいらない ①1年に720時間以内	げつ じかんみまん ②1か月に100時間未満	ふくすう つき へいきん じかんいらない ③複数の月の平均が80時間以内
④1か月に45時間を超えることができるのは1年に6回まで		



残業したとき、休みの日や夜中に働いたときの給料の金額は？

きゅうりょう つぎ
・給料が次のように
たか 高くなります。

にち じかん しゅうかん じかん こ ざんぎょう じかん ①1日に8時間から1週間に40時間を超えて残業した時間	ばいいじょう 1.25倍以上
げつ じかん こ ざんぎょう じかん ②1か月に60時間を超えて残業した時間	ばいいじょう 1.5倍以上
やす ひ はたら じかん ③休みの日に働いた時間	ばいいじょう 1.35倍以上
よなか ごご じ ごぜん じ はたら じかん ④夜中(午後10時から午前5時)に働いた時間	ばいいじょう 1.25倍以上

会社は簡単にあなたをやめさせていませんか？



かいしゃ じゅう

会社は自由にあなたをやめさせることはできません。

こま

そうだんまどぐち

ペー

じ

そうだん

困ったら、すぐに相談窓口(7ページ)へ相談してください！

かいこ
解雇

かいこ

①「解雇」

かいしゃ かいしゃ めいれい かいこ
会社があなたに会社をやめろと命令することを「解雇」といいます。

かいこ さうりてき りゅう かなら かいしゃ かいこ
「解雇」は合理的な理由がないとできません。必ず会社から「解雇」

りゅう せつめい かいこ りゅう か しょるい
の理由を説明してもらい、解雇の理由を書いた書類をもらってください。

かいしゃ かいこ げんそく ひ にちいじょうまえ つた
会社があなたを「解雇」するときは原則としてやめる日の30日前までにあなたへ伝えるか、30

にちぶんいじょう きゅうりょう はら だれ み おも
日分以上の給料を払わなければいけません。※誰から見ても、もっともだと思えること

やといど

②「雇止め」

はたら きかん き きかん お あと かいしゃ あたら けいやく やといど
働く期間が決められているとき、期間が終わった後に会社が新しく契約をしないことを「雇止め」とい

います。

いま なんど つづ けいやく かいしゃ やといど
今まで何度も続けて契約をしているときは、会社は「雇止め」ができないときがあります。

いま かいじょうつづ けいやく ねん こ つづ はたら かいしゃ けいやく
今までに3回以上続けて契約をしているときや、1年を超えて続けて働いているときは、会社は契約

お にちまえ あたら けいやく つた
が終わる30日前までに新しく契約をしないことをあなたへ伝えなくてはいけません。



「退職勧奨」とは？

かいしゃ かいしゃ い たいしょくかんしょ
会社があなたに「会社をやめてほしい」と言うことを「退職勧奨」といいます。やめるかやめないかはあなたの
じゅう
自由なので、やめたくないときは会社にはっきりと伝えてください。



会社を自分からやめるときに注意すること

● 働く期間が決まっていない人

しゅうぎょうきそく き ひと
→就業規則で決まっている日(決まっていないときは2週間前)までに「会社をやめたい」と会社に
つた
伝えてください。

● 働く期間が決まっている人

げんそく きかん とちゅう ひと
→原則として期間の途中でやめることはできません。特別な理由があるときは会社と相談してく
ださい。

6

職場の人はあなたをいじめていませんか？



まず、職場の責任者や会社の相談窓口へ話してください。

それでもいじめがなくならないときは、相談窓口(7ページ)へ相談してください。

たと 例え

●暴力を振るわれる。 ●ひどい言葉を言われる。

●仲間外れにされる。など、あなたがいやな気持ちになることがあったときは、会社の責任になるとときがあります。



いじめを受けたときに注意すること

誰に、いつ、何をされたかなどが分かるようにメモ、メール、SNSなどを残してください。

7

仕事が原因でけがや病気になったときに使える 「労災保険」を知っていますか？



仕事中のけがや病気(仕事に行く途中や帰る途中のけがなども同じです)の治療費や働けなかった日の給料は「労働者災害補償保険(労災保険)」からお金がもらえます。

くわしい手続きは愛知労働局外国人労働者相談コーナーや労働基準監督署に聞いてください。

●病院のお金はかかりません。病院であなたがお金を払う

ことがあるかもしれません、あとでお金は返ってきます。

●仕事が原因のけがや病気が理由で仕事を休むときは、

最初の3日間は給料の60%を会社からもらいます。

●休んだ4日目からは給料の80%を労災保険からもらいます。



病院へ行ったときに注意すること

「仕事でけがをした」、「労災保険を使いたい」と医者や看護師にはっきり伝えてください。

8

はたらひと

そうだんまどぐち

働く人のための相談窓口

むりよう そうだん
※無料で相談できます

あいちけん ろうどうそうだんこーなー ろうどうもんだいぜんばん そうだん うつ にほんご はな
愛知県 労働相談コーナー(労働問題全般の相談を受け付けています)【日本語のみ話せます】

TEL:052-589-1405 相談日：月～金 9:30～18:00 土 10:00～17:00

そくさんまくらわおりのぞ けいみんじめしとう
 ○ほかの相談窓口(尾張を除く6県民事務所等) URL:<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/rodo/fukushi/0000000053.html>

しごと かん そうだんまどぐち しゃうしょく かん そうだん うつ かいこく はな
「お仕事」に関する相談窓口(就職に関する相談を受け付けています)【外国語が話せます】

TEL:052-990-6121 URL:<https://gaisapo.pref.aichi.jp/foreign-talent/>

相談日：月～金 9:00～17:00(祝日除く) はな ことば にほんご えいご ねん かつ にち
 ことば はな ひと じげん でんわ もう こ
 そのほかの言葉を話す人は、事前に電話をして申し込みください。

たぶんきょきよせい せん た 一 にじじゅせいかつぜんばん そうだん うつ かいこく はな
あいち多文化共生センター(日常生活全般の相談を受け付けています)【外国語が話せます】

TEL:052-961-7902 URL:<https://www2.aia.pref.aichi.jp/sodan/j/sodancorner.html> そうだんび げつ ど
 相談日：月～土 10:00～18:00

はな ことば にほんご えいご ちゅうごく はるかに べとなむこ すへいご ふりひのこ たがろくこ ねばるこ いひどねしある たいこ かんくく みやんまーこ さしあこ うくらいなご
 話せる言葉:日本語、英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語、スペイン語、フィリピン語/タガログ語、ネバール語、インドネシア語、イタ語、韓国語、ミャンマー語、ロシア語、ウクライナ語

あいちろうどうきょく がいこくじんろうどうしゃうだんこーなー ろうどうじょけん そうだん うつ
愛知労働局 外国人労働者相談コーナー(労働条件などの相談を受け付けています)

まどぐち 窓口	はな ことば 話せる言葉(相談日)	そうだん じかん 相談の時間
かんとくか 監督課 TEL:052-972-0253	えいご か もく ぼるとがるこ か きん 英語(火・木)、ポルトガル語(火・金)	
なごやにじゆうどうきょくじんかんとくしょ 名古屋労働基準監督署 TEL:052-481-9533	べとなむこ もく ベトナム語(木)	9:30～12:00
かりやうどくわいんかんとくしょ 刈谷労働基準監督署 TEL:0566-21-4885	ぼるとがるこ げつすいもく ポルトガル語(月・水・木)	13:00～16:00
とよはうどうきょうけいんかんとくしょ 豊橋労働基準監督署 TEL:0532-54-1192	ぼるとがるこ げつ か きん ポルトガル語(月・火・金)	

URL:https://site.mhlw.go.jp/aichi/roudoukyoku/roudoukyoku/gosoudan_naiyou_magoguchi/soudan03/gaikokujinannai_00001.html
 にほんご はな ひと ろうとうきょうじんかんとくしょ そうだん そうだんび げつ きん
 日本語を話す人は、そのほかの労働基準監督署でも相談できます。 相談日：月～金 8:30～12:00 13:00～17:15

こうせいうどうよう がいこくじんろうどうしゃむ そうだん だい やる ろうどうようりん
厚生労働省 外国人労働者向け相談ダイヤル(労働条件などの相談を受け付けています)

はな ことば 話せる言葉	そうだんび 相談日	はな ことば 話せる言葉	そうだんび 相談日
えいご 英語 TEL:0570-001-701	たがろくこ タガログ語 TEL:0570-001-705	げつ きん 月～金	げつ きん 月～金
ちゅうごく 中国語 TEL:0570-001-702	べとなむこ ベトナム語 TEL:0570-001-706		げつ きん 月～金
ぼるとがるこ ポルトガル語 TEL:0570-001-703	みやんまーこ ミャンマー語 TEL:0570-001-707		きん 金
すへいんご スペイン語 TEL:0570-001-704	ねばーるこ ネバール語 TEL:0570-001-708		げつ もく 月～木

かんこく たいこ いこ いどねしあこ かんぱじあこ くめーるこ もんごるこ そうだん
 韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語(メール語)、モンゴル語の相談日もあります。 相談の時間：10:00～12:00 13:00～15:00
 じかんかい ろうどうじゅうけいんとうだん らいん
 時間外は「労働条件相談ほつとらん」へ URL:<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

がいこくじん ものう じしゅうききょう ほこくこ そうだん がいこくじんきのうじゅうせい
外国人技能実習機構 母国語相談(外国人技能実習生からの相談を受け付けています)

はな ことば 話せる言葉	そうだんび 相談日	はな ことば 話せる言葉	そうだんび 相談日
べとなむこ ベトナム語 TEL:0120-250-168	げつ ど 月～土	いんどねしあこ インドネシア語 TEL:0120-250-192	か もく ど 火・木・土
ちゅうごく 中国語 TEL:0120-250-169	げつ すいきん 月・水・金	たいこ タイ語 TEL:0120-250-198	もくにち 木・日
ふいりびんご フィリピン語 TEL:0120-250-197	か もく ど 火・木・土	かんぱじあこ カンボジア語 TEL:0120-250-366	もく 木
えいご 英語 TEL:0120-250-147		みやんまーこ ミャンマー語 TEL:0120-250-302	か 火

そうだんじかん げつ きん
相談の時間：月～金 11:00～19:00 土日 9:00～17:00 URL:<https://www.otit.go.jp>

じゅうごく いわいわく かわんりょう
 出入国在留管理庁 インフォメーションセンター(入国や在留の手続きの相談を受け付けています)

TEL:0570-013904 (IP電話・海外から03-5796-7112) そうだんび げつ きん
 相談日：月～金 8:30～17:15 URL: <https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

にほんごばん

やさしい日本語版