

Dành cho các bạn người nước ngoài đi làm

Để yên
tâm đi làm tại
Nhật Bản

Bạn có biết? Các quy định về đi làm tại Nhật Bản!



Tại Nhật Bản có nhiều luật khác nhau (ví dụ Luật Tiêu chuẩn lao động v.v.) để bảo vệ người đi làm.

Những luật này có mục đích để bảo vệ tất cả những người đi làm bất kể cách thức làm việc khác nhau ví dụ như nhân viên chính thức, nhân viên phải cử, nhân viên lao động thời gian ngắn v.v. Những luật này cũng bảo vệ cả người nước ngoài giống như với người Nhật.

Trong tài liệu giới thiệu này, chúng tôi giới thiệu những điều mà các bạn là người nước ngoài nhất định phải biết khi đi làm tại Nhật.

Nếu có điều gì mà bạn không hiểu cho dù đã đọc tài liệu giới thiệu này thì hãy xin tư vấn với quầy dịch vụ tư vấn (trang 7).



[Mẫu thẻ lưu trú]

**Trước tiên hãy
xem chỗ này!**

日本国政府
GOVERNMENT OF JAPAN

在留カード
RESIDENCE CARD

氏名 TURNER ELIZABETH

NAME

生年月日 1985年12月31日 性別 女 F 国籍・地域 米国
DATE OF BIRTH Y M D SEX NATIONALITY/REGION

住所
東京都千代田区千代田1番1号段が間ハイブ2021
ADDRESS

在留資格 留学
STATUS Student

就労制限の有無 就労不可

在留期間(満了日)
PERIOD OF STAY (DATE OF EXPIRATION) 1年3月(2023年07月01日)

許可の種別 在留期間更新許可(東京入国在留管理局) **◇MOJ◇**

許可年月日 2019年04月01日 交付年月日 2019年04月01日

このカードは 2023年07月01日まで有効です。
PERIOD OF VALIDITY UNTIL

入国検査官管理用写真

住民地記載欄		
届出年月日	住居地	記載者印
2017年6月1日	東京都港区港南5丁目5番30号	
 ③		
世帯主活動状況確認		在留期限更新等許可申請権
許可：原則週 28 時間以内・風俗営業等の従事を除く		

Bạn chỉ có thể làm các công việc được ghi trong mục ※② chỗ “Tư cách lưu trú” trên thẻ lưu trú.

Bạn chỉ có thể làm các công việc được ghi trong Giấy chỉ định (bình thường sẽ đính vào hồ chiếu).

Bạn có thể làm bất kỳ công việc gì.

Bạn không thể đi làm.
Nếu bạn muốn đi làm thì phải xin
“資格外活動許可★
(Giấy phép hoạt động ngoài tư cách)*”.
Xin hãy xem mục ※③ ở mặt sau thẻ lưu trú.

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

2

Bạn đã biết về thời gian làm việc, tiền lương v.v. chưa?



Công ty bắt buộc phải thông báo cho bạn biết 6 thông tin bằng giấy tờ. Bạn nhất định phải xem 6 thông tin dưới đây có được viết trong giấy tờ đã nhận không. Nếu bạn không hiểu rõ những thông tin được viết trong đó thì xin hãy hỏi công ty hay người hiểu tiếng Nhật.



Hãy xem chỗ này!

- ① Hợp đồng là từ khi nào tới khi nào
- ② Bạn có thể tiếp tục ký hợp đồng hay không (trường hợp khoảng thời gian làm việc đã được quy định)
- ③ Bạn sẽ làm công việc như thế nào và tại đâu
- ④ Thời gian làm việc, thời gian nghỉ ngơi, ngày nghỉ v.v.
- ⑤ Tiền lương là bao nhiêu, tính toán như thế nào, sẽ nhận khi nào và như thế nào
- ⑥ [Bạn sẽ bị yêu cầu nghỉ việc vào những lúc như thế nào
Khi bản thân muốn nghỉ việc thì phải nói với công ty chậm nhất là khi nào



Hợp đồng lao động là gì?

Hợp đồng lao động là chỉ thỏa thuận được ký kết giữa bạn và công ty về công việc.

Có nhiều cách thức làm việc khác nhau.

① Nhân viên chính thức	Những người là nhân viên chính thức và có thể làm việc suốt
② Nhân viên hợp đồng	Những người có khoảng thời gian làm việc đã được quy định
③ Nhân viên lao động thời gian ngắn (<i>pātotaimu shain</i>)	Những người có thời gian làm việc ngắn hơn nhân viên chính thức
④ Nhân viên phái cử	Những người ký hợp đồng với công ty phải cử rời đi làm tại công ty khác. Tiền lương thì họ sẽ nhận từ công ty phải cử.

* Ngoài những cách trên ra, cũng có những cách thức làm việc gọi là "ủy thác nghiệp vụ", "nhận thầu" để khi có đơn đặt hàng từ công ty thì sẽ thực hiện công việc rồi nhận tiền (khác với tiền lương). Lúc này, các luật bảo vệ người đi làm sẽ không áp dụng.



"Nội quy lao động (*shūgyō kisoku*)" là gì?

Nội quy lao động là chỉ những quy định khi làm việc mà công ty đó đã quy định. Công ty có 10 người trở lên làm việc nhất định phải có nội quy lao động. Hợp đồng lao động không được có nội dung tệ hơn nội quy lao động. Nội quy lao động thì ai cũng có thể xem được nên bạn hãy yêu cầu công ty cho xem.

3

Bạn có đang nhận được tiền lương một cách đầy đủ không?



Có những quy định mà công ty phải tuân thủ khi chi trả tiền lương.



Hãy xem chỗ này!

- ① Phải trả bằng tiền trực tiếp cho bạn (có thể thanh toán qua chuyển khoản ngân hàng hoặc qua ví điện tử)
- ② Không được trừ tiền ngoài các khoản đã được quy định bởi pháp luật (tiền thuế hay tiền phí bảo hiểm) hay các khoản mà công ty và những người làm việc đã thỏa thuận với nhau (ví dụ: tiền ăn, tiền đồ dùng tác nghiệp, v.v.)
- ③ Phải trả tiền vào ngày đã được quy định 1 lần mỗi tháng



Tiền lương tối thiểu là gì?

Đây là số tiền là tiền lương rẻ nhất mà bạn có thể nhận được khi đã làm việc 1 giờ. Nó được quy định theo từng tỉnh thành Nhật Bản. Công ty cần phải chi trả tiền lương cao hơn tiền lương tối thiểu. Tiền lương tối thiểu của tỉnh Aichi kể từ ngày 10 tháng 18 năm 2025 là “1,140 Yen” 1 giờ. Tuy vậy, tùy theo loại công việc mà số tiền là tiền lương tối thiểu có thể sẽ cao hơn số tiền này. Số tiền hàng năm sẽ được quy định nên xin hãy xem tại trang chủ của Cục Lao động Aichi.

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



Trợ cấp khi tạm nghỉ việc là gì?

Khi bạn đã nghỉ làm tại công ty do trách nhiệm của công ty thì công ty bắt buộc phải chi trả 60% tiền lương trở lên. Đây gọi là “trợ cấp khi tạm nghỉ việc”.



Tiền lương của bạn là bao nhiêu?

Công ty bắt buộc phải thông báo bằng giấy tờ nội dung tiền lương đã chi trả cho người làm việc (số tiền là bao nhiêu, đã trừ những khoản như thế nào).

Xin hãy xem giấy liệt kê chi tiết thu nhập từ tiền lương mà bạn nhận được từ công ty.



4

Bạn đã biết về các quy định ví dụ như thời gian làm việc v.v. chưa?



Thời gian làm việc v.v. được pháp luật quy định như sau đây.

① Thời gian làm việc

- Tối đa 8 giờ 1 ngày, tối đa 40 giờ 1 tuần

② Thời gian nghỉ ngơi

Nếu thời gian làm việc 1 ngày

- dài hơn 6 giờ thì là 45 phút trở lên
- dài hơn 8 giờ thì là 1 giờ trở lên

③ Ngày nghỉ

- 1 ngày trở lên cho 1 tuần hoặc 4 ngày trở lên cho 4 tuần

④ “Ngày nghỉ có lương theo năm” (ngày nghỉ năm)

Đây là ngày nghỉ mà người đã làm việc liên tục trong 6 tháng

kể từ khi bắt đầu làm việc tại một công ty tới để làm việc 80% tổng số ngày làm việc trở lên

(người là nhân viên phái cử hay nhân viên lao động thời gian ngắn cũng tương tự) có thể nhận được. Cho dù nghỉ không làm nhưng bạn vẫn nhận được tiền lương.

Công ty bắt buộc phải cho những người mà số ngày nghỉ năm vừa mới trở thành 10 ngày trở lên nghỉ 5 ngày 1 năm.



?

“Làm thêm giờ (*zangyō*)” và “Hiệp định 36 (*saburoku kyōtei*)”

Việc làm việc dài hơn thời gian làm việc mà công ty đã quy định được gọi là “làm thêm giờ”. Để công ty ra lệnh “làm thêm giờ” vượt quá số giờ làm việc đã được pháp luật quy định thì công ty và những người làm việc bắt buộc phải ký thỏa thuận với nhau. Việc thỏa thuận này được gọi là “Hiệp định 36”.

[Quy định về làm thêm giờ] Nguyên tắc: Không quá 45 giờ 1 tháng, 360 giờ 1 năm

Trường hợp ngoại lệ: Cho dù là lúc rất bận rộn nhưng cần phải tuân thủ tất cả các điều dưới đây.

① Không quá 720 giờ 1 năm

② Không tới 100 giờ 1 tháng

③ Bình quân của nhiều tháng không quá 80 giờ

④ Số lần có thể vượt quá 45 giờ 1 tháng là tối đa 6 lần 1 năm

?

Số tiền là tiền lương khi bạn đã làm thêm giờ, khi bạn đã làm việc vào ngày nghỉ hay ban đêm là bao nhiêu?

• Tiền lương sẽ cao hơn như sau đây.

① Thời gian đã làm thêm giờ vượt quá 8 giờ 1 ngày hoặc 40 giờ 1 tuần

1,25 lần trở lên

② số thời gian tăng ca vượt trên 60 tiếng 1 tháng

1,5 lần trở lên

③ Thời gian đã làm việc vào ngày nghỉ

1,35 lần trở lên

④ Thời gian đã làm việc vào ban đêm (từ 22:00 tối tới 05:00 sáng)

1,25 lần trở lên

5

Công ty có bắt bạn nghỉ việc một cách đơn giản không?



Công ty không thể bắt bạn nghỉ việc một cách tự do được.

Nếu bạn gặp rắc rối thì hãy xin tư vấn ngay với quầy dịch vụ tư vấn (trang 7)!



① “Sa thải (kaiko)”

Việc công ty ra lệnh cho bạn nghỉ làm ở công ty được gọi là “sa thải”.

Việc “sa thải” nếu không có lý do hợp lý* thì sẽ không thể thực hiện được. Bạn nhất định phải được công ty giải thích lý do của việc “sa thải” và xin hãy nhận giấy tờ có viết lý do của việc sa thải.

Khi công ty “sa thải” bạn thì về nguyên tắc công ty bắt buộc báo cho bạn chậm nhất là 30 ngày trở lên trước ngày bạn sẽ nghỉ việc hoặc chi trả tiền lương tương ứng cho 30 ngày trở lên.

* Điều mà bất kỳ ai xem cũng có thể nghĩ là đương nhiên phải thế

② “Không gia hạn hợp đồng lao động (yatoidome)”

Khi khoảng thời gian làm việc đã được quy định, việc công ty không ký hợp đồng mới sau khi khoảng thời gian đó kết thúc được gọi là “không gia hạn hợp đồng lao động”.

Khi đã ký hợp đồng liên tục nhiều lần cho tới lúc này thì cũng có trường hợp công ty không thể “không gia hạn hợp đồng lao động”.

Khi đã ký hợp đồng liên tục 3 lần trở lên cho tới lúc này hay khi đang làm việc liên tục quá 1 năm thì công ty bắt buộc báo cho bạn việc không ký hợp đồng mới chậm nhất là 30 ngày trở lên trước ngày hợp đồng kết thúc.

?

“Khuyến khích nghỉ việc (taishoku kanshō)” là gì?

Việc công ty bảo bạn rằng “Chúng tôi muốn bạn nghỉ làm ở công ty” được gọi là “khuyến khích nghỉ việc”. Việc nghỉ hay không nghỉ là quyền tự do của bạn nên khi bạn không muốn nghỉ việc thì xin hãy nói rõ ràng với công ty.

!

Những điều cần chú ý khi tự mình chủ động nghỉ việc ở công ty

● Những người có khoảng thời gian làm việc chưa được quy định

→ Xin hãy thông báo với công ty rằng “Tôi muốn nghỉ việc tại công ty” chậm nhất là ngày đã được quy định trong nội quy lao động (trường hợp chưa được quy định thì là trước 2 tuần).

● Những người có khoảng thời gian làm việc đã được quy định

→ Về nguyên tắc thì bạn không thể nghỉ việc ở giữa chừng khoảng thời gian này. Khi có lý do đặc biệt thì hãy xin ý kiến tư vấn với công ty.

6

Người ở nơi làm việc có đang bắt nạt bạn không?



Trước tiên, xin hãy nói chuyện với quầy dịch vụ tư vấn của công ty hay người chịu trách nhiệm tại nơi làm việc.

Khi làm thế rồi mà vẫn không hết bị bắt nạt thì hãy xin tư vấn với quầy dịch vụ tư vấn (trang 7).



Khi bạn có những lúc có cảm xúc khó chịu ví dụ như

- Tôi bị hành xử bạo lực. ● Tôi bị nói những từ ngữ tồi tệ.
- Tôi bị cả nhóm xa lánh.
v.v. thì cũng có khi đó là trách nhiệm của công ty.



Những điều cần chú ý khi bạn đã bị bắt nạt

Bạn hãy lưu lại ghi chú, thư điện tử, SNS v.v. để biết được bạn đã bị ai làm gì vào lúc nào v.v.

7

Bạn có biết tới “bảo hiểm thảm họa lao động (*rōsai hoken*)” mà bạn có thể sử dụng vào lúc bạn bị thương hay bị bệnh do nguyên nhân là công việc chưa?



Chi phí chữa trị vết thương hay bệnh tật trong lúc đang làm việc (vết thương v.v. trong lúc đang tới để làm việc hay trong lúc đang trở về nhà cũng tương tự) hay tiền lương của ngày mà bạn đã không thể làm việc thì bạn có thể nhận từ “bảo hiểm bồi thường thảm họa cho người lao động” (bảo hiểm thảm họa lao động). Thủ tục chi tiết thì xin hãy hỏi Văn phòng thanh tra tiêu chuẩn lao động hay Góc tư vấn người lao động là người nước ngoài Cục Lao động Aichi.

- Tiền bệnh viện sẽ không tốn. Có thể là bạn sẽ phải trả tiền tại bệnh viện nhưng sau đó số tiền đó sẽ quay lại với bạn.
- Khi nghỉ không làm việc với lý do là bị thương hay bị bệnh do công việc là nguyên nhân thì 3 ngày đầu tiên bạn sẽ có nhận được từ công ty 60% tiền lương.
- Kể từ ngày thứ 4 mà bạn nghỉ thì bạn nhận được từ bảo hiểm thảm họa lao động 80% tiền lương.



Những điều cần chú ý khi bạn đi tới bệnh viện

Bạn hãy nói rõ ràng với bác sỹ hay y tá rằng “Tôi bị thương trong công việc”, “Tôi muốn sử dụng bảo hiểm thảm họa lao động”(rōsai hoken).



* Bạn có thể xin ý kiến tư vấn miễn phí

Góc tư vấn lao động - Trung tâm hành chính Tỉnh Aichi (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn tổng thể về các vấn đề lao động) [Chỉ có thể nói bằng tiếng Nhật]

TEL: 052-589-1405

Ngày tư vấn: Thứ hai ~ thứ sáu 9:30 ~ 18:00 Thứ bảy 10:00 ~ 17:00

◎ Quầy dịch vụ tư vấn khác (6 văn phòng tỉnh, v.v. ngoại trừ Owari) URL: <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/rodofukushi/0000000053.html>

Quầy dịch vụ tư vấn liên quan tới “công việc” (tiếp nhận tư vấn liên quan đến hoạt động xin việc) [Có thể nói bằng tiếng nước ngoài]

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

Ngày tư vấn: Thứ hai ~ thứ sáu, 9:00 ~ 17:00 (trừ ngày lễ) Ngôn ngữ có thể nói được: Tiếng Nhật, tiếng Anh * Tối ngày 31 tháng 3 năm 2026

Người nói những ngôn ngữ khác, xin vui lòng gọi điện đặt lịch hẹn trước.

Trung tâm Sinh hoạt cộng đồng Đa văn hóa Aichi (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn tổng thể về cuộc sống thường ngày) [Có thể nói bằng tiếng nước ngoài]

TEL: 052-961-7902 URL: <https://www2.aia.pref.aichi.jp/sodan/j/sodancorner.html> Ngày tư vấn: Thứ hai ~ thứ bảy 10:00 ~ 18:00

Ngôn ngữ có thể nói được: Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt, tiếng Philippines/tiếng Tagalog, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Hàn, tiếng Myanmar, tiếng Nga, tiếng Ukraina

Góc tư vấn người lao động là người nước ngoài - Cục Lao động Aichi (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn về điều kiện lao động v.v.)

Quầy dịch vụ	Ngôn ngữ có thể nói được (ngày tư vấn)	Thời gian tư vấn
Phòng Thanh tra TEL: 052-972-0253	Tiếng Anh (thứ ba/thứ năm), tiếng Bồ Đào Nha (thứ ba ~ thứ sáu)	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
Văn phòng Thanh tra tiêu chuẩn lao động khu vực Tây Nagoyanishi TEL: 052-481-9533	Tiếng Việt (thứ năm)	
Văn phòng Thanh tra tiêu chuẩn lao động Kariya TEL: 0566-21-4885	Tiếng Bồ Đào Nha (thứ hai/thứ tư/thứ năm)	
Văn phòng Thanh tra tiêu chuẩn lao động Toyohashi TEL: 0532-54-1192	Tiếng Bồ Đào Nha (thứ hai/thứ ba/thứ sáu)	

URL: https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-roudoukyoku/roudoukyoku/gosoudan_naiyou_madoguchi/soudan03/gaikokujinannai_00001.html

Những người có thể nói được tiếng Nhật thì có thể xin ý kiến tư vấn ngay cả ở các văn phòng thanh tra tiêu chuẩn lao động khác.

Ngày tư vấn: Thứ hai ~ thứ sáu 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:15

Hướng dẫn về đường dây tư vấn dành cho người lao động nước ngoài - Bộ y tế, lao động và phúc lợi (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn về điều kiện lao động v.v.)

Ngôn ngữ có thể nói được	Ngày tư vấn	Ngôn ngữ có thể nói được	Ngày tư vấn
Tiếng Anh TEL: 0570-001-701	Thứ hai ~ thứ sáu	Tiếng Tagalog TEL: 0570-001-705	Thứ hai ~ thứ sáu
Tiếng Trung TEL: 0570-001-702		Tiếng Việt TEL: 0570-001-706	Thứ hai ~ thứ sáu
Tiếng Bồ Đào Nha TEL: 0570-001-703		Tiếng Myanmar TEL: 0570-001-707	Thứ sáu
Tiếng Tây Ban Nha TEL: 0570-001-704		Tiếng Nepal TEL: 0570-001-708	Thứ hai ~ thứ năm

Cũng có ngày tư vấn bằng tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Campuchia, tiếng Mông Cổ (tiếng Khmer). Thời gian tư vấn: 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00

Ngoài thời gian trên thì chuyển tới “Hướng dẫn về đường dây nóng tư vấn điều kiện lao động”

URL: <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

Tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa - Tổ chức thực tập kỹ năng người nước ngoài (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn từ thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài)

Ngôn ngữ có thể nói được	Ngày tư vấn	Ngôn ngữ có thể nói được	Ngày tư vấn
Tiếng Việt TEL: 0120-250-168	Thứ hai ~ thứ bảy	Tiếng Indonesia TEL: 0120-250-192	Thứ ba/thứ năm/thứ bảy
Tiếng Trung TEL: 0120-250-169	Thứ hai/thứ tư/thứ sáu	Tiếng Thái TEL: 0120-250-198	Thứ năm/chủ nhật
Tiếng Philippines TEL: 0120-250-197	Thứ ba/thứ năm/thứ bảy	Tiếng Campuchia TEL: 0120-250-366	Thứ năm
Tiếng Anh TEL: 0120-250-147		Tiếng Myanmar TEL: 0120-250-302	Thứ ba

Thời gian tư vấn: Thứ hai ~ thứ sáu 11:00 ~ 19:00 thứ bảy/chủ nhật 9:00 ~ 17:00 URL: <https://www.otit.go.jp>

Trung tâm thông tin Sở quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú (tiếp nhận việc xin ý kiến tư vấn về thủ tục nhập cảnh hay lưu trú)

TEL: 0570-013904 (Vui lòng gọi đến số 03-5796-7112 nếu gọi từ điện thoại IP hoặc nước ngoài) Ngày tư vấn: Thứ hai ~ thứ sáu 8:30 ~ 17:15

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