

あいちけん ろうどうそうだん こーなー ろうどうもんたいせいぜんぱん そうだん う つ にほんこ 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

◎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/rodofukushi/0000000053.html

「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://gaissapo.pref.aichi.jp/foreign-talent/

相談日：月～金 9:00～17:00(祝日除く) 話せる言葉：日本語、英語 ※2026年3月31日まで

そのほかの言葉話す人は、事前に電話を申し込んでください。

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://www.2.aia.pref.aichi.jp/sodan/j/sodancorner.html 相談日：月～土 10:00～18:00

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、ネパール語、インドネシア語、タイ語、韓国語、ミャンマー語、ロシア語、ウクライナ語

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)

まどくち 窓口	はな ことば 話せる言葉(相談日)	そうだん 相談の時間
かんとか 監督課 TEL:052-972-0253	えいご か もく ぼるととがろこ か きん 英語(火・木)、ポルトガル語(火～金)	9:30～12:00 13:00～16:00
なごやにしろうどうきじゅんかんとかとしよ 名古屋西労働基準監督署 TEL:052-481-9533	べとなむご もく ベトナム語(木)	
かりやうどうきじゅんかんとかとしよ 刈谷労働基準監督署 TEL:0566-21-4885	ぼるととがろこ げつすいもく ポルトガル語(月・水・木)	
とよはしろうどうきじゅんかんとかとしよ 豊橋労働基準監督署 TEL:0532-54-1192	ぼるととがろこ 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_madoguchi/soudan03/gaikokujinannai_00001.html

日本語を話せる人は、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

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 相談日	はな ことば 話せる言葉	そうだん 相談日
えいご 英語 TEL:0570-001-701	げつ きん 月～金	たがろくご タガログ語 TEL:0570-001-705	げつ きん 月～金
ちゅうごくご 中国語 TEL:0570-001-702		べとなむご ベトナム語 TEL:0570-001-706	げつ きん 月～金
ぼるととがろこ ポルトガル語 TEL:0570-001-703		みんまーご ミャンマー語 TEL:0570-001-707	きん 金
すべいんご スペイン語 TEL:0570-001-704		ねばーご ネパール語 TEL:0570-001-708	げつ もく 月～木

かんこくご たいご いんどねしあご かんぽじあご くめーご もんごるご そうだん
韓国語、タイ語、インドネシア語、カンボジア語(クメール語)、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

時間外は「労働条件相談はつライン」へ URL:https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html

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 相談日	はな ことば 話せる言葉	そうだん 相談日
べとなむご ベトナム語 TEL:0120-250-168	げつ ど 月～土	いんどねしあご インドネシア語 TEL:0120-250-192	か もく ど 火・木・土
ちゅうごくご 中国語 TEL:0120-250-169	げつすいきん 月・水・金	たいご 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	かんぽじあご カンボジア語 TEL:0120-250-366	もく 木
えいご 英語 TEL:0120-250-147		みんまーご ミャンマー語 TEL:0120-250-302	か 火

相談の時間：月～金 11:00～19:00 土・日 9:00～17:00 URL:https://www.otit.go.jp

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) 相談日：月～金 8:30～17:15 URL: https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html

知ってる？ 日本の働くルール！

にほん
日本で
あんしん
安心して
はたら
働くために



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。

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、

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。

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。

このパンフレットを読んでも分からないことがあったら、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るか？



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)

み

うら
(裏)

まずはここを見て！



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 ばすぽーと 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す。

しゅうろうせいげん
「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よか
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よか しゅうりゅうこくざいりゅうかんかちよう ほーむ ペーじ てつづ み
★「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>

6 しょくば ひと 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るときは、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、会社の責任になることがあります。



いじめを受けたときに注意すること

だれ なに わ めも めーる この
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 しごと げんいん びょうき つか 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が、あとでお金は返ってきます。

●仕事の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%を会社からもらえます。

●休んだ4日目からは給料の80%を労災保険からもらえます。



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。

会社は簡単にあなたをやめさせていませんか？



かいしゃ じゆう

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！

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 こうりてき りゆう 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」りゆう せつめい かいこ りゆう か しょうい
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 にちいじようまえ 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日以上前までにあなたへ伝えるか、30にちぶんいじよう きゅうりよう 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

②「雇止め」

はたら きかん き 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 なんと つづ けいやく かいしゃ やとど
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なりません。

「退職勧奨」とは？

かいしゃ かいしゃ い たいしよくかんしろう
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

はたら きかん き ひと
●働く期間が決まっていない人しゅうぎようきそく き ひ き しゅうかんまえ かいしゃ かいしゃ
→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」と会社に伝えてください。はたら きかん き ひと
●働く期間が決まっている人げんそく きかん とちゅう とくべつ りゆう かいしゃ そうだん
→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。

あなたの働く時間、給料などを知っていますか？



かいしゃ しょうい 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はいけません。もらった書類に下の6つのこ

か かなら み か わ かいしゃ にほんご
とが書いてあるか必ず見てください。書いてあることが、よく分からないときは、会社や日本語
わ ひと き
の分かる人に聞いてください。

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)

③どこでどのような仕事をするか

はたら じかん やす ひ

④働く時間、休み時間、休みの日など

きゅうりよう

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 い

⑥「どんなときに仕事をやめてほしいと言われるか」

じぶん しごと かいしゃ い

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



労働契約とは？

しごと かいしゃ あいだ むす
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。

せいしやいん ①正社員	ふる たい む はたら ひと フルタイムですと働くことができる人
けいやくしやいん ②契約社員	はたら きかん き ひと 働く期間が決まっている人
ぱーたいむしやいん ③パートタイム社員	はたら じかん せいしやいん みしか ひと 働く時間が正社員よりも短い人
はけんしやいん ④派遣社員	はけんがいしゃ 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。 きゅうりよう はけんがいしゃ 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 きゅうりよう 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。
はたらひとまも ほうりつ
このとき、働く人を守る法律はあてはまりません。

「就業規則」とは？

しゅうぎようきそく かいしゃ き はたら るーる
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人以上の人が働く会社には必ず
しゅうぎようきそく ろうどうけいやく しゅうぎようきそく わる ないよう
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つてはいけません。就業規則は誰でも
み かいしゃ 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を守るルールがあります。

！ここを見て！

- 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)
- 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)
- 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 きんがく 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
きんがく 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。

あいちけん 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 きんがく きんがく たか ばあい
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。
まいとしきんがく き あいちろうどうきょく 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-roudoukyoku/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なりません。
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 きんがく 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
しゅるい し
書類で知らせなくてはなりません。
かいしゃ きゅうぎょうてあて み
会社からもらっている給与明細書を見てください。



4

はたら じかん るーる し

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など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
やす じかん
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
・8時間より長いときは1時間以上
- ③休みの日
やす ひ 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4週間に4日以上
- ④「年次有給休暇」(年休)
ねんじゅうきゅうきゅうか ねんきゅう
ひとつの会社で働き始めてから6か月経けて働いていて、80%以上仕事にきた人(派遣社員や
パートタイム社員の人と同じ)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なりません。



？

ざんぎょう さぶろくきょうてい 「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なりません。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	ふくそう つき へいせん じかんいらない ③複数の月の平均が80時間以内
げつ じかん こ ねん かい 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		

？

ざんぎょう やす ひ よなか はたら きゅうりょう きんがく 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1週間に40時間を超えて残業した時間	はいいじょう 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	はいいじょう 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	はいいじょう 1.35倍以上
よなか ごご じ させん 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	はいいじょう 1.25倍以上