

致在日就职的外籍人员

您知道吗?

为了安心
在日本就职

日本的就职规则!



在日本，有各种保护劳动者的法律（劳动基准法等）。

这些法律保护所有劳动者，无论其工作方式如何，例如全职员工，临时工或兼职员工。

外籍员工与日籍员工享受同等保护。

本手册介绍了外国人在日本就职一定要知道的事项。

阅读本手册时，如有不明之处，请向外国人就业咨询平台（第7页）咨询。



1

就职前确认过您的在留卡信息吗？

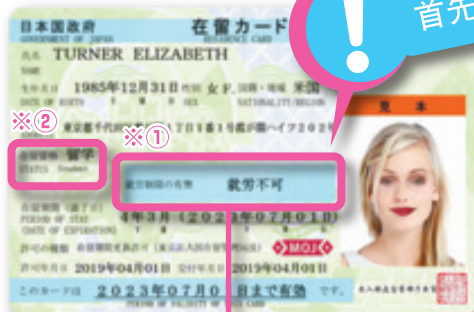


请确认您的在留卡上“就劳制限の有無(有无就职限制)”※①所示内容。
此处所示内容将决定您的工作种类。

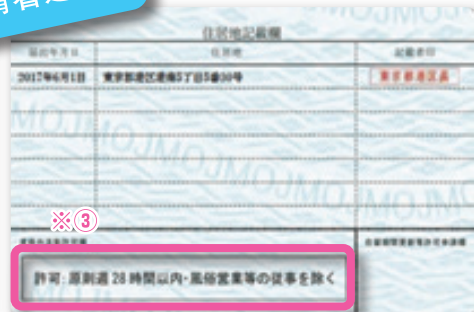
“在留卡样例”

(正面)

(背面)



！ 首先请看这里！



“在留資格に基づく就労活動のみ可”
(只能从事在留资格相关的职业)

只能从事在留卡的“在留资格”上
※②标明的职业。

“指定書により指定された
就労活動のみ可”
(只能从事指定书指定的职业)

只能从事指定书(一般附在护照上)
上标明的职业。

“就労制限なし”
(无就职限制)

可以从事任何职业。

“就労不可”
(不可就职)

无法从事任何职业。
就职时需要“资格外活動許可★”。
请确认在留卡的背面※③。

★关于“资格外活动许可”，请参照出入国在留管理厅的网站主页办理手续。

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



用人单位必须以书面形式明确提示的6件事。请一定要确认合同上是否标明了以下6件事。
如果阅读遇到困难,请向公司或者会日语的人求助。



请看这里!

- ① 劳动合同的开始日期和结束日期
- ② 是否可以续签合同(固定期限的劳动合同时)
- ③ 工作地点以及业务内容
- ④ 上下班时间,工间休息时间,休息日等
- ⑤ 工资多少,如何计算,结算日以及支付方式
- ⑥ [何时被要求辞职
 辞职时需提前多久上报



什么是劳动合同?

您与公司之间就工作签署的约定。
有各种工作方式。

① 正式员工	可以全职工作的人
② 合同工	有固定劳动期间的人
③ 临时工(pa-to taimu shain)	劳动时间比正式员工短的人
④ 派遣工	与派遣公司签了合同,在其他公司工作的人。 由派遣公司支付工资。

*此外,还有“嘱托工”,是指收到公司委托时才工作,并收取费用(与工资不同)的人。此时,保护劳动者的法律不适用。



什么是“就业规则(shugyo kisoku)”?

就业规则指用人单位制定的工作时的规则。10人以上的用人单位必须制定就业规则。劳动合同的内容不能低于就业规则。所有人都可以自由阅览就业规则,请确认公司的就业规则。



用人单位必须按规定支付工资。



请看这里！

- ① 直接向您支付货币(也可以通过银行转账方式或数字方式支付)
- ② 除了法律规定的金额(税金, 保险金等), 公司与员工约定的金额(例: 饭费, 工作用品费等)外, 不能扣除其他金额
- ③ 每个月在固定日期支付1次工资



什么是最低工资？

指劳动1小时可以得到的最低金额的工资。各都道府县分别制定了最低工资的标准。用人单位需要支付最低工资金额以上的工资。

爱知县的最低工资从2025年10月18日起为1小时“1,140日元”。

但是,根据工作种类不同,最低工资的金额会高于此金额。

每年都会制定标准,请参照爱知劳动局的网站主页。

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



什么是停工补助？

因公司的原因不得不休假时,公司必须支付您工资的60%以上的津贴。该津贴称之为“停工补助”。



您的工资有多少？

用人单位必须以书面形式明示劳动者的工资明细(支付金额, 扣除金额)。请确认公司发的工资明细单。





如以下所示，法律规定了相关的劳动时间。

① 劳动时间

- 1天8小时,1周40小时

② 休息时间

1天的劳动时间

- 超过6个小时,给予45分钟以上的休息时间
- 超过8个小时,给予1小时以上的休息时间

③ 休息日

- 每周至少1天或者4周内总计4天以上

④ “年度带薪休假”(年假)

进公司连续工作6个月以上并且出勤率占80%以上的劳动者(包括派遣工和临时工),必须给予年假。休假时也有工资。

对于有10天以上年度带薪休假的劳动者,用人单位有义务让其在1年内休完5天年度带薪休假。



什么是“加班(zangyo)”和“36协定(saburoku kyotei)”？

“加班”指，超过用人单位规定的劳动时间工作。让劳动者超过法定劳动时间工作时，用人单位必须先与劳动者签订协定。该协定称之为“36协定”。

[加班的规则]

原则：1个月不超过45个小时，1年不超过360个小时

例外：非常繁忙的时期也要全部遵守以下事项。

- | | | |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| ① 1年不超过720个小时 | ② 1个月不能达到100个小时 | ③ 几个月平均不超过80个小时 |
| ④ 1年里每月超过45个小时的加班不超过6次 | | |



加班工资,节假日劳动,深夜劳动的工资怎么算？

·工资如下所示增加。

① 1天超过8小时或1周超过40小时的加班	1.25倍以上
② 1个月超过60小时的加班	1.5倍以上
③ 节假日劳动	1.35倍以上
④ 深夜劳动(22:00到5:00之间)	1.25倍以上



用人单位无法自由地解雇您。

遇到困难,请立即向外国人就业咨询平台咨询(第7页)!



① “解雇 (kaiko)”

“解雇”是指用人单位单方面命令您辞掉工作。

“解雇”必须有明确合理理由。请让公司说明“解雇”的理由，并让其以文件形式阐明解雇理由。

用人单位在“解雇”劳动者时，原则上至少应提前30天通知，或者必须支付30天以上的平均工资。

★任何人都觉得合理的事

② “终止雇用 (yatoi dome)”

“终止雇用”指，有固定期限的劳动合同，合同结束后用人单位不再续签。

至今已经反复续签多次的情况下，用人单位将不能“终止雇用”。

至今已经连续3次以上续签合同，或者连续超过1年劳动的情况下，用人单位必须在合同结束前30天告知劳动者不再续签。



什么是“离职建议 (taishoku kansho)”

“离职建议”指用人单位对劳动者说“希望您辞掉工作”。是否辞掉工作取决于劳动者的自由，不想辞职的时候请明确传达给公司。



自己想要辞掉工作时的注意事项

- 没有固定劳动期间的人
 - 在就业规则所规定的日期之前（没有规定时默认为2周前），向公司传达“我想辞职”。
- 有固定劳动期间的人
 - 原则上不允许在合同期间辞职。有特殊理由时请与公司商量。

6

单位同事有欺负您吗？



首先，请向单位负责人或者咨询窗口商量。

情况没有好转时，请向外国人就业咨询平台咨询(第7页)。



比如

● 受到暴力攻击。 ● 受到语言暴力。

● 受到排挤。

等，您感到精神上痛苦时，有时候是公司的责任。



受到欺负时的注意事项

留下什么时候？被谁？做了什么的记录，比如邮件，社交软件等的记录。

7

您知道在工作中负伤或生病时可以使用的“劳灾保险(rosai hoken)”吗？



因工作原因造成的受伤，患病（包括上下班途中的负伤）的治疗费和请假时的工资可以从“劳动者灾害补偿保险”(劳灾保险)中领取补偿。

详细手续请咨询爱知县外籍劳动者咨询角或劳动基准监督署。

● 无需支付医院的费用。当场可能会在医院支付费用，之后会退款。

● 因工作原因造成受伤，患病，并由此不得不请假时，最初3天用人单位必须支付工资的60%。

● 第4天起，劳灾保险将补偿工资的80%。



去医院时的注意事项

请向医生，护士明确传达“是工作中受的伤”，“我想用劳灾保险”(rosai hoken)。

爱知县 劳动咨询之角(受理所有相关劳动问题)(只提供日语)

TEL: 052-589-1405

咨询日: 星期一至星期五 9:30 ~ 18:00 星期六 10:00 ~ 17:00

◎其他咨询窗口(尾张以外的6县民事务所等) URL: <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/rodofukushi/0000000053.html>

有关“工作”的外国人就业咨询平台(受理所有相关就业咨询)(提供外语服务)

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

咨询日: 星期一至星期五 9:00 ~ 17:00 (节假日除外) 对应语种: 日语, 英语 ※至 2026 年 3 月 31 日为止

使用其它语言的人, 请提前通过电话申请。

爱知多文化共生中心(受理日常生活问题)(提供外语服务)

TEL: 052-961-7902 URL: <https://www.2.aia.pref.aichi.jp/sodan/j/sodancorner.html> 咨询日: 星期一至星期六 10:00 ~ 18:00

对应语种: 日语, 英语, 汉语, 葡萄牙语, 越南语, 西班牙语, 菲律宾语/他加禄语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 韩语, 缅甸语, 俄语, 乌克兰语

爱知劳动局 / 外籍劳动者咨询之角(受理劳动条件等问题)

窗口	对应语种(咨询日)	咨询时间
监督课 TEL: 052-972-0253	英语(星期二, 星期四), 葡萄牙语(星期二至星期五)	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
名古屋西劳动基准监督署 TEL: 052-481-9533	越南语(星期四)	
刈谷劳动基准监督署 TEL: 0566-21-4885	葡萄牙语(星期一, 星期三, 星期四)	
丰桥劳动基准监督署 TEL: 0532-54-1192	葡萄牙语(星期一, 星期二, 星期五)	

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

会说日语也可向其他劳动基准监督署咨询。

咨询日: 星期一至星期五 8:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:15

厚生劳动省 / 外籍劳动者咨询服务专线(受理劳动条件等问题)

对应语种	咨询日	对应语种	咨询日
英语 TEL: 0570-001-701	星期一至星期五	他加禄语 TEL: 0570-001-705	星期一至星期五
汉语 TEL: 0570-001-702		越南语 TEL: 0570-001-706	星期一, 星期五
葡萄牙语 TEL: 0570-001-703		缅甸语 TEL: 0570-001-707	星期五
西班牙语 TEL: 0570-001-704		尼泊尔语 TEL: 0570-001-708	星期一至星期四

此外, 还有韩语、泰语、印度尼西亚语、柬埔寨语、蒙古语(高棉语)翻译的咨询日。 咨询时间: 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00

时间外请向“劳动条件咨询服务热线”咨询

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

外国人技能实习机构 / 母语咨询(受理外国人技能实习生相关问题)

对应语种	咨询日	对应语种	咨询日
越南语 TEL: 0120-250-168	星期一至星期六	印度尼西亚语 TEL: 0120-250-192	星期二, 星期四 星期六
汉语 TEL: 0120-250-169	星期一, 星期三, 星期五	泰语 TEL: 0120-250-198	星期四, 星期日
菲律宾语 TEL: 0120-250-197	星期二, 星期四, 星期六	柬埔寨语 TEL: 0120-250-366	星期四
英语 TEL: 0120-250-147		缅甸语 TEL: 0120-250-302	星期二

咨询时间: 星期一至星期五 11:00 ~ 19:00 星期六, 星期日 9:00 ~ 17:00 URL: <https://www.otit.go.jp>

出入国在留管理厅信息中心(受理入国和在留手续等相关问题)

TEL: 0570-013904(网络电话·海外专用 03-5796-7112) 咨询日: 星期一至星期五 8:30 ~ 17:15

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