

がいきくじん
外国人のみなさん!

働はたら

にほん あんしん はたら
日本で安心して働くために
し 知ってほしいことを
か 書いています!

7
ポイント

知し
つて
ほし
い

く
前まえ
に

か 書いていること

はじめに

■ポイント1 かいしゃ会社と はたら働く人との やくそく約束や き決まり

■ポイント2 はたら働いて かいしゃ会社から かねもらうお金 について

■ポイント3 はたら働く じかん時間について

■ポイント4 ざんぎょう残業<じかんきまった時間より なが長く はたら働くこと>について

■ポイント5 ゆうきゅう きゅうか有給休暇<かいしゃ会社から かねお金をもらいながら

やすとることができる休み>について

■ポイント6 かいこ解雇<かいしゃ会社が やすやめさせる>

たいしよく退職<あなたが やすやめる>について

■ポイント7 かいしゃ会社の ハラスメント<はたら働く人 ひとが

きもつらい気持ちになること>について

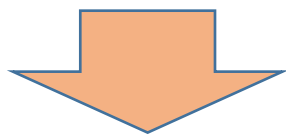
はじめに

ざいりゅう げつ なが にほん す がいこくじん
在留カード<3か月より 長く 日本に 住む 外国人が
にゅうかん かくにん
入管から もらう カード>を 確認します

あなたが、日本で 働くことが
できるかどうか、よく見てください。

しゅつにゅうこくかんり およ なんみんにんていほう
※出入国管理及び難民認定法

- しゅうろうせいげん
①就労制限なし
- ざいりゅうしかく もと しゅうろうかつどう
②在留資格に基づく就労活動
のみ可
- していしょ してい
③指定書により指定された
就労活動のみ可



はたら
働くことが できます。

にほん はたら き
日本では 働くときの 決まりが
あります。

- しゅうろうふか
④就労不可

はたら
働くことが できません。

はたら しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきょく
働きたいときは 出入国在留管理局で

ざいりゅう しかく へんこう きょか
「在留資格変更許可」か、

しかくがい かつどう きょか
「資格外活動許可」をもらいます。

はじめに

はたら

働くときや やめるときに すること

しゅつにゆうこくかんり およ なんみんにんていほう だい じょう
※出入国管理及び難民認定法第19条の16

しごと

仕事を はじめるとき、やめるとき、^{ちが}違う会社で ^{はたら}働く

ときは、^{しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう}出入国在留管理庁に ^し知らせます。

(^{しょぞくきかん}所属機関等 ^{とう}に ^{かん}関する ^{とどけで}届出)

※ ^{ざいりゆう}在留カードを ^も持っている人は、^{ひと}

^{しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう}かならず 出入国在留管理庁に ^し知らせてください。

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう

出入国在留管理庁に ^し知らせることを しなかったと
き、^{ばつ}罰として、^{まんえん}20万円以下の ^{かね}お金を ^{はら}払わなければ
なりません。

※ うそをついたとき、^{けいむしょ}刑務所 < ^{わる}悪いことをした人が ^{ひと}行く
^{ばしょ}場所 > に ^{ねん}1年以下 ^{いか}行くか、^{まんえん}20万円以下の ^{かね}お金を ^{はら}払う
^{ばつ}罰を ^う受けます。

「所属機関等に関する届出」について

区分	在留資格	届出が必要な場合	届出事項	根拠条文	罰則
所属機関に関する届出	教授，高度専門職1号（ハ）・2号（ハ），経営・管理，法律・会計業務，医療，教育，企業内転勤，技能実習，留学，研修	活動を行う機関の名称・所在地変更，消滅，離脱，移籍	届出に係る中長期在留者の ①氏名 ②生年月日 ③性別 ④国籍・地域 ⑤住居地 ⑥在留カード番号 ⑦事由に応じた届出事項	入管法第19条の16 入管法施行規則第19条の15，別表第3の3	入管法第71条の2第1号（虚偽の届出） 入管法第71条の5第3号（届出義務違反）
	高度専門職1号（イ・ロ）・2号（イ・ロ），研究，技術・人文知識・国際業務，介護，興行，技能，特定技能	契約機関の名称変更，所在地変更，消滅，契約終了，新たな契約締結			

しごと き ちが かいしゃ はたら
仕事を はじめることが 決まったとき、やめることが 決まったとき、違う会社で 働くことが 決まったとき から、1 4 日以内に、出入国在留管理庁に 知らせてください。

知らせる 方法 ↓

- ・出入国在留管理庁の ホームページで インターネットを使って 知らせる
(使うために「電子届出システム」利用者情報登録 が必要です)
- ・大阪出入国在留管理局に 行く
- ・東京出入国在留管理局 在留調査部門へ 紙で 送る

おく かみ
送る 紙は、ホームページに あります。

(<http://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/index.html>)

「所属（活動）機関に関する届出」 または 「所属（契約）機関に関する届出」 を見てください。



はたら ひと へ
働く人が 増えたり 減ったりするときに
かいしゃ
会社がすること

かいしゃ
会社は ハローワークに 知らせます

ろうどうしきくそうごうすいしんほう だい じょう
※労働施策総合推進法第28条

がいこくじん はたら
外国人が 働き はじめるときや やめるとき、
かいしゃ しごと しょうかい くに やくしょ
会社は、ハローワーク<仕事を 紹介する 国の役所>に
し
知らせます。

ハローワークに「がいこくじんこようじょうきょう とどけで」を だ
ださい。

だ ばつ まんえん いか かね
出さないとき、罰として、30万円以下の お金を
はら
払わなければなりません。

がいこくじん はたら まえ ひと にほん はたら
外国人が 働く 前に、その人が 日本で 働くことができるか
ざいりゅうしかく ざいりゅうきげん ざいりゅう み
どうか（在留資格や在留期限など）、在留カードを よく見
てください！

■ ケースその1

^{かいしゃ}会社と ^{はたら}働く^{ひと}人との ^{やくそく}約束や ^き決まり

^{やくそく}約束や ^き決まりは
^い言いました。
^か書いた^{かみ}紙は
ありません。

^{かいしゃ}会社の ^き決まりを
^か書いた^{かみ}紙が
ほしいです。



こんなとき、どうしたらよいのでしょうか？

■ポイントその1

1

はたら 働くための やくそく 約束 ろうどう けいやく 「労働契約」

あなたが かいしゃ 会社で はたら 働くとき、 かいしゃ 会社と ろうどうけいやく 「労働契約」
という やくそく 約束をします。

ろうどうけいやく 「労働契約」は とても だいじ 大事です。

かいしゃ 会社から かみ 紙に か 書いたものを もらってください。

ろうどうけいやくほう だい じょう
※労働契約法第6条

2

はたら 働くときの き 決まりを か 変えるとき

き 決まりを か 変えるとき、 かいしゃ 会社と あなたが

どちらも まも 守れる き 決まりに しなければなりません。

ろうどうけいやくほう だい じょう
※労働契約法第8条

はたら 働くときの き 決まりを すべて まも 守ることができますと

おも 思ったとき、 かいしゃ 会社と はたら 働くための やくそく 約束

ろうどうけいやく
(労働契約) を することができます。

■ポイントその1

3

はたら き か し
働くときの 決まりを 書いて 知らせる

かいしゃ はたら き か し
会社は、働くときの 決まりを 書いて、あなたに 知らせなければなりません。 次の 6つのことが 書いています。

☆メール、SNSで 知らせることも できます。

ろうどうきじゅんほう だいいしょう どうほうしこうきそく だいいしょうだい こう
※労働基準法第15条、同法施行規則第5条第1項

① はたら ひ ひ
働くことを はじめる日、さいごの日

② ひ はたら やくそく
さいごの日のあと、働く 約束が できるか

ひ き
(さいごの日が 決まっているか)

③ しごと
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

はたら かいしゃ かね
⑤ 働いて 会社から もらうお金は いくらか、

かね ほうほう
お金を もらう方法

しごと ほうほう き
⑥ 仕事を やめるとき (やめる方法や 決まり)

たと
例えば こんなとき…



はたら き か
働くときの 決まりが変わりました。
わたしは 知らなかった。

おおさかふ ろうどう そうだん でんわ
大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

■ ケースその2

はたら かいしゃ かね
働いて 会社から もらうお金 について



かいしゃ ひと
会社の人

じかん はたら
1時間 働いたら、
えん わた
1,200円 渡します。

はい。
わかりました。



はたら かね
働いたら お金が
ひ
もらえる日



かね
お金がないです。
じかん はたら
1時間 働いたら、
えん わた
800円 渡します。

かね
もらえるお金が
すく
少ないです。



こんなとき、どうしたらよいのでしょうか？

ポイントその2

1

ちんぎん はたら かいしゃ かね
賃金<働いて 会社から もらうお金>

はたら かいしゃ かね
働いて 会社から もらうお金のことを いいます。

- ① お金で ② 会社から あなたに ③ ぜんぶを
④ 毎月1回 以上 ⑤ 会社が 決めた日に もらいます。

ろうどうきじゅんほう だい しょう だい しょう
※労働基準法第11条、第24条

2

ほうりつ き やす ちんぎん
法律で 決まっている いちばん 安い 賃金

おおさかふ はたら ひと やす ちんぎん
大阪府で 働く人が もらえる いちばん 安い 賃金は
1時間 働いて 1,177円です。(2025年10月16日から)
このお金は 法律で 決まっています。

かね えん すく かいしゃ
もらった お金が 1,177円より 少ないとき、会社から
足りない分を もらうことができます。

さいていちんぎんほう だい しょう だい こう
※最低賃金法第4条第1項

たと
例えば こんなとき…

じきゅう じかんはたら えん
時給<1時間働いて>800円しか
もらってない…



おおさかふ ろうどう そうだん でんわ
大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

■ ケースその3

はたら じかん
働く 時間について



じかん はたら
10時間 ずっと 働い
ています。
つか
とても 疲れました。
やす じかん
休み時間が ほしい
です。



こんなとき、どうしたら よいのでしょうか？

■ポイントその3

1

はたら じかん ろうどう じかん
働く時間「労働時間」について

かいしゃ やくそく けいやく はたら じかん
会社と 約束（契約）した 働く時間は、

いっしょうけんめいに 働かなければ なりません。

はたら じかん なが ほうりつ き
働く時間の 長さは 法律で 決まっています。

2

ほうりつ き はたら じかん
法律で 決まっている 働く時間
ほうてい ろうどうじかん
「法定労働時間」

にち ろうどうじかん 8 じかんいない
1日の 労働時間 = 8時間以内

やす はい
(休み時間は 入っていません)

しゅうかん ろうどうじかん 40 じかんいない
1週間の 労働時間 = 40時間以内

ろうどうきじゅんほう だい じょう
※労働基準法第32条

3

やす じかん
休み時間

にち はたら じかん じかん なが
1日の 働く時間が 6時間より 長いときは、

やす じかん 45 ぶん いじょう
休み時間は 45分以上でなければ なりません。

にち はたら じかん じかん なが
1日の 働く時間が 8時間より 長いときは、

やす じかん 1 じかん いじょう
休み時間は 1時間以上で なければ なりません。

ろうどうきじゅんほう だい じょう
※労働基準法第34条



資格外活動許可



＜仕事ができない 在留資格の人が、仕事をしたいときに もらう
もの＞ が もらえたとき

※出入国管理及び難民認定法第19条第2項

在留資格 留学



あなたの 在留資格が「留学」で、
資格外活動許可を もらって アルバイトをするとき、

働くことができる 時間は、1週間で 28時間以内

夏休みなど 学校の 休みが 長いときは、1日で 8時間以内 です。

アルバイトをしたい 留学生は、出入国在留管理局で
資格外活動許可を もらってください。

【資格外活動許可を もらうために 必要なもの】 ※お金は いりません。

- ・ 申請書＜資格外活動許可を もらうために 出す紙＞
- ・ アルバイトの内容、働く時間、もらうお金 など 書いているもの
(雇用契約書のコピー)
- ・ 在留カード＜3か月より 長く 日本に 住む 外国人が 入管から もらう
カード＞
- ・ パスポート または 出入国在留管理局からもらった 在留資格証明書

例えば こんなとき…



毎日 12時間働いています…

大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

■ ケースその4

ざんぎょう

残業<きまった時間より

じかん

なが

はたら

長く 働くこと>について



まいにち ざんぎょう

毎日 残業しています...

ざんぎょう

ぶん

しかし 残業した分の

かね

お金は もらっていません。



はたら

き

あなたが 働くときの 決まりや、

はたら

けいやく

やくそく

し

働く契約（約束）を知っていますか？

■ポイントその4

1

残業（時間外労働）

残業は、会社と 約束した 時間より 長い時間
働くことです。

残業するときは、会社は あなたに いつもより 多く
お金を 払わなければなりません。
(多くお金を 払わない 約束もあります)

2

割増賃金<いつもより 多くもらえる お金>

1日で 8時間、1週間で 40時間より 長く 働いたときは、
会社は あなたに **1.25倍** 以上の お金を 払います。残業の
時間の お金です。午後10時から 午前5時まで
働いたときも 同じです。休みの日に働いたときは、
会社は あなたに **1.35倍** 以上の お金を 払います。

※労働基準法第37条

たとえば こんなとき…



会社から「残業してください」と言われました。
やりたくありません。どうしたらいいですか？

大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

■ ケースその5

ゆうきゅう きゅうか かいしゃ かね
有給休暇 < 会社から お金を もらいながら
とることができる 休み > について

せいしゃいん はたら やくそく はたら
正社員 < ずっと 働く 約束で 働いている
ひと ゆうきゅうきゅうか
人 > は 有給休暇があります。
アルバイトには ゆうきゅうきゅうか
有給休暇が ありません！



ほんとう
本当ですか？



かいしゃ い ただ
会社が 言うことは 正しいですか？

■ポイントその5

1

ゆうきゅう きゅうか

有給休暇とは

ろうどうきじゅんほう だい じょう
※労働基準法第39条

あなたが ^{やす}休^ひみたい日に ^{やす}休^{やす}むことができます。

^{かね}お金^{やす}を ^{やす}もらいながら ^{やす}休^{やす}むことができます。

ゆうきゅうきゅうか ^{ひと}
有給休暇が ^{ひと}もらえる人は、

^{はたら}働き ^ひはじめた日 ^{げつ はたら}から ^{ひと}6か月 ^{ひと}働いている人で

^{はたら}働く日の ^ひ80%以上 ^{いじょう はたら}働いた人 ^{ひと}です。

^{はたら}働く ^{ひと}すべての人（パート、アルバイトの人 ^{ひと はい}も入ります）

がもらえます。

^{やす}休^{りゆう}む理由^{かいしゃ}を ^い会社^いに ^い言^いわなくても ^いもらえます。

^{かいしゃ いそが}※会社^{かいしゃ}が ^{やす}忙しいときは、^{かいしゃ}会社^{やす}が ^ひあなたに ^か「休^{やす}む日^ひを ^い変^いえてほしい」と ^い言^いうことも ^いあり^います。

^{たと}例えば ^{たと}こんなとき…



ゆうきゅうきゅうか

有給休暇を

もらっていません…

おおさかふ ろうどう そうだん

大阪府労働相談センターへ ^{でんわ}電話してください！

☎06-6946-2600

■ ケースその6

^{かいこ}解雇 ^{かいしゃ}＜会社が やめさせる＞

^{たいしょく}退職 ^{かいしゃ}＜あなたが やめる＞について

クビです。

^{あした}明日から ^{かいしゃ}会社に
こ
来なくて いいです。



^{こま}困ります。
^{りゆう}理由は ^{なん}何ですか？



^{かいしゃ}会社は あなたを クビ ^{はたら}＜働くことが できないようにする＞
に できますか？

■ポイントその6

1

かいこ 解雇とは

ろうどうけいやくほうだい しょう
※労働契約法第16条ほか

かいしゃ 会社が あなたを やめさせることです。ただ 正しい理由が

なければ、あなたを やめさせることは できません。

かいしゃ 会社から 「解雇」と 言われても すぐに「わかりました」と
い 言わないでください。理由を 聞いてください。

2

たいしよく 退職とは

みんぽう たい しょう
※民法第627条ほか

かいしゃ あなたが 会社を やめたいと おも 思って やめることです。いつま

はたら 働くか かいしゃ 会社と やくそく 約束していない人は、たいしよく 「退職したい」と

い 言って、しゅうかん 2週間すぎたら、かいしゃ 会社をやめることができます。い

はたら 働くか かいしゃ 会社と やく そく 約束している人はさいごの日まで やめ

ることが できません。ただし、しかたない理由があればやめ

ることができます。

たと 例えば こんなとき…

かいしゃ
会社から
こ
「来ないでください」
い
と言われました。

かいしゃ
会社を やめるか やめないか は、あなたが 決める
ことができます。

かいしゃ
やめたくないときは 会社「やめたくない」と
い
言ってください。

WHY?



おおさかふ ろうどう そうだん でんわ
大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

■ ケースその7

かいしゃ はたら ひと きも
会社の ハラスメント < 働く 人が つらい 気持ち
になること > について

かいしゃ ひと
会社の人 が わたしを
おお こえ おこ
大きな 声 で 怒ります。
みんなが み 見えています。
わたしは きも つらい 気持ち です。



こんなとき、どうすればよいのでしょうか？

■ポイントその7

1

はたら ばしょ 働く 場所で ハラスメントが あったとき

かいしゃ はなし き ※労働施策総合推進法ほか
会社は あなたの 話を聞いて、ハラスメントがなくなるように しなければなりません。

1. まず、あなたに ハラスメントをした人（ひと）に「やめてください」と
いってください。
あなたが つらい気持ち（きもち）ということ を わかるように してください。

2. それでも ハラスメントが あるときは、メモをしてください。
（いつ、どこで、なにをされて、どう思ったか（おもったか）を 紙（かみ）に 書く）
かいしゃ そうだん
会社に 相談（そうだん）してください。

● はたら ばしょ つぎ
働く 場所の ハラスメントは、次のようなものがあります。

- パワハラ（つらい気持ち（きもち）になることを いう、仕事（しごと）がもらえないなど）
- セクハラ（あなたの からだ（からだ）を さわる人（ひと）がいる など）
- マタハラ・ケアハラ（子ども（こども）産むこと（うむこと）、子どもを 育てること（そだてること）、家族（かぞく）の 世話（せわ）のことで あなたが つらい気持ち（きもち）になることを 言われるなど）
- 外国人（がいこくじん）への 差別（さべつ）（宗教（しゅうきょう）、文化（ぶんか）などが 日本（にほん）と 違うこと（ちがうこと）や、外国人（がいこくじん）ということが 理由（りゆう）で つらい気持ち（きもち）になることを 言われる など）

たと
例えばこんなとき…



みんなが、
なかよくしてくれない

おおさかふ ろうどう そうだん でんわ
大阪府労働相談センターへ 電話（でんわ）してください！
☎06-6946-2600

こま

困ったとき、わからない ときは…

おおさかふ ろうどう そうだん

大阪府労働相談センターへ

でんわ

電話してください！

TEL:06-6946-2600

そうだん

よやく

にほんご

※相談の 予約は 日本語で できます。



大阪府労働相談センター（労働環境課）



（公財）大阪府国際交流財団【OFIX】大阪府外国人情報コーナー

よやく
予約してください

かね い
お金は要りません

おんらいん
オンラインで

そうだん
相談できます



がいこくじん

ろうどう そうだん

外国人のための労働相談

にちじ まいつき だい きんようび
日時：毎月 第1金曜日（1:30pm-5:30pm）

だい もくようび
第3木曜日（6:00pm-8:00pm）（原則）

ちんぎん
賃金

ろうどうじかん
労働時間

せくはら
セクハラ

かいこ たいしょく
解雇・退職

ろうどうけいやく
労働契約

ぱわはら
パワハラ

そうだんほうほう おんらいん らいしょ でんわ
相談方法：オンライン、来所、電話（すべて予約制）

げんそく そうだんじっしび えいぎょうびまえ よやくうけつけ
※原則、相談実施日の2営業日前まで予約受付

つうやくげんご えいご ちゅうごくご かんこくちょうせんご ぽるとがるご すぺいんご
通訳言語：英語、中国語、韓国朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、
たいご ふいりぴんご べとなむご いんどねしあご ねぱーる
タイ語、フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語

と あ もう こ
問い合わせ・申し込み：

おおさかふ がいこくじん じょうほう こ

大阪府外国人情報コーナー

☎ 06-6941-2297

✉ jouhou-c@ofix.or.jp



おおさかしちゅうおうくほんまちばし

大阪市中央区本町橋2-5

まい ど

マイドームおおさか5階

その他の相談窓口

内容	名称	電話番号	
労働条件（労働基準法関係）に関する相談をしたい	外国人労働者相談コーナー	06-6949-6490	大阪市中心区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館9階 （大阪労働局労働基準部監督課内） 9:30～17:00（12:00～13:00を除く） ※英語：月、水、金、ポルトガル語：水、木、中国語：火、水、木、金、ベトナム語：第1木、金
職業相談・職業紹介・求人情報の提供を受けたい	大阪外国人雇用サービスセンター	06-7709-9465	大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル16階 月～金曜日10:00～18:00 （土・日・祝日・年末年始を除く） ※英語：月～金、中国語：月～金、ポルトガル語：月～金、スペイン語：火、木、ベトナム語：水、金、ネパール語：水、木、ウクライナ語：月、水（通訳の配置時間は事前にご確認ください） ※通訳を希望される場合は事前に電話にてご連絡ください。
	ハローワーク堺 外国人雇用サービスコーナー	072-222-5049	堺市堺区南瓦町2-29堺地方合同庁舎1～3階（ハローワーク堺内） 13:00～17:00 ※中国語：月、火、ポルトガル語：木、英語：第2・第4水、金 ※通訳を希望される場合は事前に電話にてご連絡ください。
在留資格、労働・仕事、医療、福祉、教育など暮らし一般の相談をしたい	(公財)大阪府国際交流財団（OFIX） 大阪府外国人情報コーナー	06-6941-2297	中央区本町橋2-5マイドームおおさか5階 第3木、第4金9:30～20:00 （祝日除く。17：30以降に訪問の場合は要事前予約） 月～金9:30～17:30（祝日除く）、第3日9:30～17:30 ※英語、中国語、スペイン語、フィリピン語、ベトナム語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、タイ語、インドネシア語、ネパール語に対応
外国人の人権についての相談をしたい	法務省 外国語人権相談ダイヤル	0570-090911	平日（年末年始除く）9:00～17:00 ※英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語
	大阪弁護士会 外国人の人権電話相談	06-6364-6251	第2・4金12:00～17:00 ※英語、韓国(朝鮮)語、中国語
出入国管理に関する手続きの案内、相談がしたい	外国人在留総合 インフォメーションセンター	0570-013904 IP電話、海外からの電話 03-5796-7112	平日8：30～17：15 ※英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、ミャンマー語、シンハラ語

大阪府労働相談センター

Q 検索

