

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

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 はたら ひと やくそく き
会社と 働く人との 約束や 決まり

■ポイント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

■ポイント3 はたら じかん
働く 時間について

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

■ポイント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

■ポイント6 かいこ かいしゃ
解雇<会社が やめさせる>

たいしよく
退職<あなたが やめる>について

■ポイント7 かいしゃ はたら ひと
会社の ハラスメント<働く人が

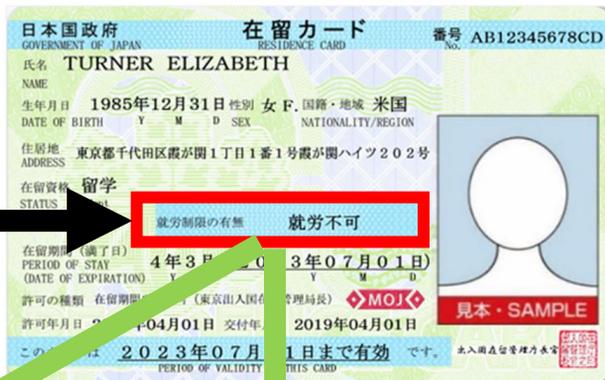
きも
つらい気持ちになること>について

はじめに

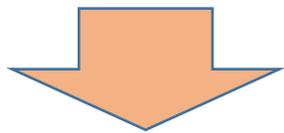
ざいりゅう げつ なが にほん す がいこくじん
在留カード<3か月より長く日本に住む外国人が
にゅうかん かくにん
入管からもらうカード>を確認します

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。

| 住居地記載欄 | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------|
| 届出年月日 | 住居地 | 記載者印 |
| 2019年4月1日 | 東京都港区港南5丁目5番30号 | 東京都港区長 |
| 資格外活動許可欄 | | |
| 許可: 原則週 28 時間以内・風俗営業等の従事を除く | | 在留資格変更許可申請欄 |
| | | 在留資格変更許可申請中 |

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 ちが かいしゃ はたら
仕事を はじめるとき、 やめるとき、 違う会社で 働く

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

しょぞくきかん とう かん とどけで
(所属機関等に関する届出)

ざいりゆう も ひと
※ 在留カードを 持っている人は、

しゅつにゆうこくざいりゆうかんりちよう し
かならず 出入国在留管理庁に 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 し
出入国在留管理庁に 知らせることを しなかったと
き、 ばつ まんえん いか かね はら
き、 罰として、 20万円以下のお金を 払わなけれ
ば なりません。

けいむしょ わる ひと い
※ うそをついたとき、 刑務所<悪いことをした人が 行く
ばしょ ねん いか い まんえん いか かね はら
場所>に1年以下 行くか、 20万円以下のお金を払う
ばつ う
罰を 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 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、14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 ふ 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ぽう たい 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
会社は、ハローワーク<仕事を 紹介する 国の役所>に
知らせます。

ハローワークに「外国人雇用状況の届出」を出してく
ださい。

だ
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
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

会社と働く人との約束や決まり

やくそく き
約束や 決まりは
い
言いました。
か かみ
書いた 紙は
ありません。

かいしゃ き
会社の 決まりを
か かみ
書いた 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 だいじ とても大事です。

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
まも どちらも き 守れる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 まも すべて **守ることができる**と

おも あなたが かいしゃ 思ったとき、はたら 会社と やくそく 働くための約束

ろうどうけいやく (労働契約) を まも 守ることができます。

■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。

ろうどうきじゆんほう だい じょう どうほうしこうきそく だい じょうだい 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

④ はたら じかん やす じかん やす ひ
働く時間、 休む時間、 休みの日

⑤ はたら かいしゃ かね
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

⑥ しごと ほうほう き
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 そうたん 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

じかん はたら
1時間 働いたら、
えん わた
1,200円 渡します。



かいしゃ ひと
会社の人

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。

ろうどうきじゆんぽう だい じょう だい じょう
※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
じかん はたら えん ねん がつ にち
1時間 働いて 1,177円です。(2025年10月16日から)
かね ほうりつ き
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
た ぶん
足りない分を もらうことができます。

さいていちんぎんぽう だい じょう 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
らってない…



おおさかふ ろうどう そうだん てんわ
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 6 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 8 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



しかくがい かつどう きよか
資格外活動許可



しごと ざいりゅうしかく ひと しごと
**<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**

しゅつにゅうこくかんり およ なんみんにんていほう だい じょう だい こう
※出入国管理及び難民認定法第19条第2項

ざいりゅうしかく りゅうがく
在留資格 留学



ざいりゅうしかく りゅうがく
あなたの 在留資格が「留学」で、
 しかくがい かつどう きよか
資格外活動許可を もらって アルバイトをするとき、

はたら じかん しゅうかん じかん いない
働くことができる 時間は、1週間で 28時間以内

なつやす がっこう やす なが にち じかん いない
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。

りゅうがくせい しゅつにゅうこくざいりゅうかんりきよく
アルバイトをしたい 留学生は、出入国在留管理局で
 しかくがい かつどう きよか
資格外活動許可を もらってください。

しかくがい かつどう きよか ひつよう かね
【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

たと
 例えば こんなとき…



まいにち じかん はたら
毎日 12時間働いています…

おおさから 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4

ざんぎょう

残業じかん <きまった時間より

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
アルバイトには 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

ろうどうきじゅんぽう 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}休むことができます。

^{かね}お金を ^{やす}もらいながら ^{やす}休むことができます。

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 ^{いじょう}80%以上 ^{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}も ^{はい}入ります)

が ^{もらえ}ます。

^{やす}休む ^{りゆう}理由を ^{かいしゃ}会社に ^い言わなくても ^{もらえ}ます。

^{かいしゃ}※会社が ^{いそが}忙しいときは、^{かいしゃ}会社が ^{やす}あなたに ^ひ「休む日 ^かを変えてほしい」と ^い言うことも ^{あり}ます。

^{たと}例えば ^{こんな}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 >

^{たいしよく}退職 < 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 좋습니다。



^{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 かいこ い
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

たいしょく 退職とは

みんぽう たい しょう
※民法第627条ほか

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

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

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

はたら かいしゃ やくそく ひと ひ
つまで 働くか 会社と 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 き
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 会社に「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 てんわ
大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

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 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。 ※労働施策総合推進法ほか

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 言ってください。

あなたがつらい気持ち（きも）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）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 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）になることを言う、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）、子どもを育てること（そだ）、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）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）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）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 てんわ
大阪府労働相談センターへ 電話してください！
☎06-6946-2600

^{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

^{そくだん} ^{よやく} ^{にほんご}
※相談の 予約は 日本語で できます。

おりょう
無料
Free

ひみつげんしゅ
秘密厳守
Confidential

おおさか ふ がいこくじん じょうほう
大阪府外国人情報コーナー

Osaka Information Service for Foreign Residents (OIS)

せいかつ なか **こま** 困ったこと **し** 知りたいこと **そうだん** を 相談できます。
Contact OIS if you have any problems in your daily life.

えいご

Free consultation



ちゅうごくご

免費諮詢



ぼるとがるご

Consultas gratuitas



かんこく・ちようせんご

무료 상담



すべいんご

Contultas gratuitas



いんどねしあご

Konsultasi gratis



ふいりびんご

Libreng konsultasyon



べとなむご

Tư vấn miễn phí



ねばーご

निशुल्क परामर्श



たいご

ປຶດຄວາມຟຣີ



にほんご



じゅうしょ
住所

おおさかしちゅうおうくほんまちばし
大阪府中央区本町橋2-5
まいどーむ
マイドームおおさか5階

06-6941-2297

LINEでんわ

jouhou-c@ofix.or.jp

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 | 大阪市中央区大手前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

