

妊娠中の技能実習生のみなさんへ

たいせつなお知らせ

- ・日本では、妊娠（子どもがお腹にいること）したことで仕事をやめさせることは法律で禁止されています。
- ・送出国や監理団体は、あなたの妊娠を理由に、**あなたが実習を続けたいのあなたを国に帰すことは許されません。**
- ・仕事をやめさせられそうになったり国に帰るよう言われたら、**外国人技能実習機構(OTIT)へ相談してください。**OTITが助けます。

※連絡先は裏のページを見てください

妊娠したらどうしたらいいの？

- ☑ 妊娠したら、監理団体の相談できるところや実習している場所の人に妊娠したことを知らせましょう。
- ☑ 外国人技能実習機構や、住んでいる場所にも相談できる場所があります。※連絡先は裏のページを見てください
- ☑ 住んでいる場所の手続きをするところで、妊娠の届を出しましょう。
- ☑ 住んでいる場所の手続きをするところで、母子健康手帳（お腹に赤ちゃんがいる人が、住んでいるまちの役所からもらう手帳です。赤ちゃんやお母さんの健康などについて書くものです。）と妊婦健康診査（住んでいるまちの役所が赤ちゃんが健康かどうか調べることです。）の受診券などがもらえるので、妊娠中は定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

妊娠しても働けるの？

- ☑ 日本では、妊娠などを理由に仕事をやめさせることやあなたに不利になることをすることは禁止されています。妊娠などをしてもあなたが実習を続けたいのなら、技能実習を続けることができます。
- ☑ 日本では、子どもが生まれる予定の日の6週間前から仕事を休むことができます。仕事を休み、休んでいる間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険（会社で働いている人が入る保険です。みんなからお金を集めて、けがや病気で病院に行く人を助ける制度です。）から、出産手当金（いつもの給料の60%ほどのお金です。）がもらえます。

赤ちゃんを産んだ後、技能実習を続けられる？

- ☑ 日本では赤ちゃんを産んだ後、あなたの健康のため、8週間仕事をするのができません。そのあと、もう一度技能実習をはじめることができます。

仕事を休み、休んでいる間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険から出産手当金がもらえます。

- ☑ 技能実習を一時中止し、国に帰って赤ちゃんを産んだ場合も、もう一度日本に来て技能実習をはじめることができます。（手続が必要です。）
- ☑ 技能実習を一時中止したあとに、もう一度技能実習をはじめるためには、外国人技能実習機構などで手続が必要です。いつからはじめたいのか監理団体・実習実施者に知らせましょう。

困ったときは外国人技能実習機構(OTIT)に相談してください
(電話やメールで相談ができます)

相談できる言葉	相談できる日と時間	電話番号	OTIT URL
ベトナム語	月曜日～金曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
中国語	月曜日、水曜日、金曜日 11:00～19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
インドネシア語	火曜日、木曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
フィリピン語	火曜日、木曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
英語	火曜日、木曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
タイ語	木曜日、日曜日 11:00～19:00 (日曜日：9:00～17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
カンボジア語	木曜日 11:00～19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
ミャンマー語	火曜日 11:00～19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

妊娠中の心配なことや生活していて困ったことがあれば
住んでいる地域の相談できるところでも相談できます

外国人生活支援ポータルサイト	https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※地域によって相談できる言葉がちがいます。
多言語生活相談窓口 (一財)自治体国際化協会	https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

「生活・就労ガイドブック」にも赤ちゃんを産むことや育てることについて情報が書いてあります

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

書いてある言葉：日本語（やさしい日本語を含む）、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、インドネシア語、ミャンマー語、クメール(カンボジア)語、フィリピン語、モンゴル語、トルコ語、ウクライナ語



妊娠中の技能実習生のみなさんへ

- ・日本では、妊娠したことで解雇することは法律で禁止されています。
- ・送出国機関や監理団体は、あなたの妊娠を理由に、**あなたに帰国を強制することは許されません。**
- ・解雇されそうになったり帰国するよう言われたら、**外国人技能実習機構(OTIT)へ相談してください。**OTITが支援します。※連絡先は裏面を見てください

妊娠したらどうしたらいいの？

- ☑ 妊娠に気付いたら、監理団体の相談窓口や実習実施先の責任者に妊娠したことを伝えましょう。
- ☑ 外国人技能実習機構や、住んでいる場所の相談窓口にも相談できます。
※連絡先は裏面を見てください
- ☑ 住んでいる市町村の窓口で、妊娠の届出をしましょう。
- ☑ 市町村の窓口で、母子健康手帳と妊婦健康診査の受診券などがもらえるので、妊娠中は定期的に妊婦健康診査を受診しましょう。

妊娠しても働けるの？

- ☑ 日本では、妊娠等を理由に解雇や不利益取扱いをすることは禁止されています。妊娠等をして、あなたが希望すれば、技能実習を続けることができます。
- ☑ 日本では、子どもが生まれる予定日の6週間前から仕事を休むことができます。

仕事を休みその間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険から、出産手当金（いつもの賃金の平均6割程度）が支払われます。

出産後、技能実習を続けられる？

- ☑ 日本では出産後、あなたの身体の健康のため、原則8週間は仕事をすることができません。そのあと、技能実習を再開することができます。

仕事を休みその間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険から、出産手当金（いつもの賃金の平均6割程度）が支払われます。

- ☑ 技能実習を中断し、帰国して出産した場合も、再度入国して技能実習を再開することができます。（手続きが必要です。）
- ☑ 技能実習の再開は、外国人技能実習機構などで手続きが必要です。技能実習の再開や再開時期の希望を監理団体・実習実施者に伝えましょう。

相談先

お困りごとは外国人技能実習機構(OTIT)に相談してください
(電話またはメールでの相談が可能です)

対応言語	対応日時	電話番号	OTIT 母国語相談サイトURL
ベトナム語	月～金、土 11:00～19:00 (土曜：9:00～17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
中国語	月、水、金 11:00～19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
インドネシア語	火、木、土 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
フィリピン語	火、木、土 11:00～19:00 (土曜：9:00～17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
英語	火、木、土 11:00～19:00 (土曜：9:00～17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
タイ語	木、日 11:00～19:00 (日曜：9:00～17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
カンボジア語	木 11:00～19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
ミャンマー語	火 11:00～19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

妊娠中の心配ごとをはじめとした生活に関するお困りごとは住んでいる地域の相談窓口でも相談できます

地域における相談窓口 (外国人生活支援ポータルサイト)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※各窓口によって対応可能な言語が異なります。
多言語生活相談窓口 ((一財)自治体国際化協会)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

「生活・就労ガイドブック」にも
出産・子育てに関する情報が載っています

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



対応言語：日本語（やさしい日本語を含む）、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、インドネシア語、ミャンマー語、クメール(カンボジア)語、フィリピン語、モンゴル語、トルコ語、ウクライナ語

- 在日本因怀孕被解雇是法律所禁止的。
- **不能允许**派遣公司及监管团体以你怀孕为理由、**强制你回国**。
- 若出现被解雇的迹象、或被说让你回国的话。**请与外国人技能实习机构 (OTIT) 进行咨询**。OTIT会作支援的。
※有关联络信息请查看背面。

若怀孕了怎么办呐？

- ☑ 如果感到怀孕了的话，请将已怀孕的事情告诉给监管团体的咨询窗口或者实习会社的负责人。
- ☑ 也可以向外国人技能实习机构或者居住场所的咨询窗口进行咨询。
※有关联络信息请查看背面。
- ☑ 要向所居住的市町村政府机关窗口提出怀孕的申报。
- ☑ 在市町村政府机关的窗口可领取到母子健康手册和怀孕健康检查的受诊券，怀孕中要定期地接受怀孕的健康诊察。

怀孕后也可以工作吗？

- ☑ 在日本以怀孕等为理由接受到解雇或不利的对待是被禁止的。
即使你怀孕了，但若你希望的话，仍可以继续技能实习。
- ☑ 在日本可以在宝宝出生预定日的6周前开始不上班。

在不上班期间领不到工资时，可以从你加入的健康保险中作为分娩津贴（平时工资的平均60%左右）发给你。

生了宝宝后、还能继续技能实习吗？

- ☑ 在日本宝宝出生后、为了你的身体健康原则上8周不能工作。之后是可以开始进行技能实习的。

在不上班期间领不到工资时，可以从你加入的健康保险中作为分娩津贴（平时工资的平均60%左右）发给你。

- ☑ 若中断技能实习回国生宝宝时，可以再次入境重新开始技能实习。（但需要办理手续）
- ☑ 重新开始技能实习时有必要在外国人技能实习机构等处办理手续。要将希望重新开始技能实习及开始的时间告诉给监管团体・实习会社。

咨询信息

**有为难时请向外国人技能实习机构（OTIT）进行咨询。
（电话和邮件均可进行咨询）**

对应语言	接待时间	电话号码	OTIT 母语咨询网站URL
越南语	周一至周五、周六 11:00~19:00 (周六: 9:00~17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
中国语	周一、周三、周五 11:00~19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
印度尼西亚语	周二、周四、周六 11:00~19:00 (周六: 9:00~17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
菲律宾语	周二、周四、周六 11:00~19:00 (周六: 9:00~17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
英语	周二、周四、周六 11:00~19:00 (周六: 9:00~17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
泰国语	周四、周日 11:00~19:00 (周日: 9:00~17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
柬埔寨语	周四 11:00~19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
缅甸语	周二 11:00~19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

**有对怀孕中的担心事情及生活关联的为难事情时、可以向你
居住所在地的咨询窗口进行咨询。**

在居住地区的咨询窗口 (外国人生活支援门户网站)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※根据各窗口的现况接待的语言会有所不同。
多种语言生活咨询窗口 [(一财) 自治体国籍化协会]	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

**在「生活·就劳指南手册」里也登载了有关
分娩·养育孩子方面的信息。**

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

对应语言: 日语 (包括简单的日语)、英语、中国语、韩国语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、
泰国语、印度尼西亚语、缅甸语、高棉族 (柬埔寨) 语、菲律宾语、蒙古语、土耳其语、乌克兰语



- Ở Nhật bản, Luật pháp nghiêm cấm về việc sa thải công nhân với lý do là đã có mang thai .
- Công ty phái cử và Nghiệp đoàn quản lý **không được phép cưỡng ép bạn về nước** với lý do là vì bạn đã có thai .
- Nếu bạn cảm thấy có thể sắp bị sa thải, hoặc bị bảo cho về nước thì **hãy liên lạc đến Cơ quan quản lý Thực tập sinh Người nước ngoài (OTIT) để được tư vấn**. OTIT sẽ sẵn sàng giúp đỡ .
※ Về nơi để liên lạc, bạn hãy xem mặt sau.

Phải làm sao khi đã mang thai ?

- ☑ Khi biết mình đã có thai, hãy liên lạc và báo cho quây tư vấn của Nghiệp đoàn quản lý, và người quản lý của Công ty bạn đang thực tập.
- ☑ Bạn cũng có thể nhờ đến Cơ quan quản lý Thực tập sinh Người nước ngoài và Quây tư vấn khu vực bạn đang sinh sống để được tư vấn.
※ Về nơi để liên lạc, bạn hãy xem mặt sau.
- ☑ Khi nhận ra mình đã có thai, hãy cố gắng nạp sớm mẫu thông báo mang thai cho cơ quan hành chính địa phương nơi mình đang sinh sống.
- ☑ Tại nơi đăng ký đó, bạn sẽ nhận được sổ [Sức khỏe bà mẹ và trẻ em] cùng với phiếu khám thai, cho nên trong thời kỳ đang mang thai, các bạn phải nên đi khám sức khỏe thai phụ theo định kỳ.

Vẫn có thể làm việc được không? cho dù đã có mang thai .

- ☑ Ở Nhật bản, Luật pháp có nghiêm cấm về việc sa thải và gây bất lợi cho công nhân với lý do là đã có mang thai . Nếu bạn vẫn có nguyện vọng muốn tiếp tục về việc Thực tập kỹ năng thì bạn vẫn có thể tiếp tục được.
- ☑ Ở Nhật bản, bạn có thể xin nghỉ việc trước 6 tuần của ngày dự định sinh con.

Trường hợp khi nghỉ việc không có lương, các bạn sẽ được chi cấp một số tiền Trợ cấp sinh con (Trung bình khoản 60% của mức lương đã nhận) từ phía bảo hiểm sức khỏe mà bạn đã có đóng.

Sau khi đã sinh con, vẫn có thể tiếp tục công việc Thực tập kỹ năng không ?

- ☑ Ở Nhật bản, vì sức khỏe của bạn cho nên, theo nguyên tắc là trong vòng 8 tuần đầu sau khi sinh con thì bạn không được phép đi làm. Khoản thời gian sau đó, thì bạn có thể quay lại tiếp tục công việc Thực tập kỹ năng của bạn.

Trường hợp khi nghỉ việc không có lương, các bạn sẽ được chi cấp một số tiền Trợ cấp sinh con (Trung bình khoản 60% của mức lương đã nhận) từ phía bảo hiểm sức khỏe mà bạn đã có đóng.

- ☑ Trường hợp cho dù bạn có đình chỉ công việc Thực tập kỹ năng để trở về nước sinh con đi chẳng nữa, bạn cũng vẫn có thể xin tái nhập quốc Nhật bản để tiếp tục công việc thực tập của bạn. (Cần phải làm thủ tục giấy tờ.)
- ☑ Để tái tiếp tục công việc thực tập của bạn, bạn cần phải làm thủ tục giấy tờ ở Cơ quan quản lý Thực tập sinh Người nước ngoài. Về vấn đề muốn tái tiếp tục Thực tập kỹ năng và thời điểm tái tiếp tục thì bạn hãy nên liên lạc và báo cho nghiệp đoàn quản lý và công ty bạn đang thực tập biết nguyện vọng của mình.

Nơi tư vấn

Nếu có gặp việc gì khó khăn, hãy liên lạc đến Cơ quan quản lý Thực tập sinh Người nước ngoài (OTIT) để được tư vấn
(Bạn có thể liên lạc bằng Điện thoại hoặc Email để được tư vấn)

Ngôn ngữ	Ngày giờ làm việc	Số điện thoại	OTIT Trang tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ URL
Tiếng Việt Nam	Thứ Hai~Sáu, Bảy 11:00~19:00 (Thứ Bảy : 9:00~17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
Tiếng Trung Quốc	Thứ Hai, Tư, Sáu, 11:00~19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
Tiếng Indonesia	Thứ Ba, Năm, Bảy 11:00~19:00 (Thứ Bảy : 9:00~17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
Tiếng Philippines	Thứ Ba, Năm, Bảy 11:00~19:00 (Thứ Bảy : 9:00~17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
Tiếng Anh	Thứ Ba, Năm, Bảy 11:00~19:00 (Thứ Bảy : 9:00~17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
Tiếng Thái	Thứ Năm, Chủ Nhật 11:00~19:00 (Chủ Nhật : 9:00~17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
Tiếng Campuchia	Thứ Năm 11:00~19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
Tiếng Miến Điện	Thứ Ba 11:00~19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

Bạn cũng có thể trao đổi và nhận tư vấn từ việc lo lắng khi đang mang thai cho đến những việc liên quan khó khăn trong sinh hoạt ở quây tư vấn khu vực bạn đang sinh sống.

Quây tư vấn khu vực (Trang viện trợ sinh hoạt dành cho người ngoại quốc)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※Đáp ứng theo ngôn ngữ sẽ tùy thuộc theo các quây trao đổi và tư vấn của khu vực.
Quây tư vấn về sinh hoạt đa ngôn ngữ ((Tổ chức chung) Hiệp hội quốc tế hóa khu vực)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

Ở bên trong 「Sách hướng dẫn về sinh hoạt và lao động」

cũng có đăng tải những thông tin liên quan đến

Sinh con và Nuôi con

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



Ngôn ngữ đáp ứng : Tiếng Nhật (Kể cả Tiếng Nhật đơn giản) , Tiếng Anh, Tiếng Trung Quốc , Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Việt Nam, Tiếng Nepal, Tiếng Thái, Tiếng Indonesia, Tiếng Miến Điện, Tiếng Khờ Me (Campuchia), Tiếng Phi líp pin, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, Tiếng Ukraina

Sa mga Teknikal Intern Trainee na nagdadalang-tao

- Sa Japan, ipinagbabawal ng batas ang pagtanggap sa trabaho dahil sa pagbubuntis.
 - Ang nagpadalang organisasyon at nangangasiwang organisasyon ay **hindi pinahihintulutang pauwiin kayo ng sapilitan** dahilan sa iyong pagbubuntis.
 - Kung kayo ay tatanggalin sa trabaho o sapilitang pauwiin sa sariling bansa, **mangyari lamang na kumonsulta sa Organisasyon para sa Technical Intern Training (OTIT)**.
Susupportahan kayo ng OTIT .
- * Tingnan ang impormasyon sa pakikipag-ugnay sa likod

Ano ang gagawin kapag nabuntis?

- Kapag napansin ninyo na kayo ay buntis, sabihin sa consultation counter ng nangangasiwang organisasyon at sa nagpapatupad ng pagsasanay(kumpanya) ang tungkol dito.
- Maaari rin na kumonsulta sa OTIT o sa consultation counter sa lugar ng inyong tinitirahan.
*Tingnan ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan na nasa likod.
- Ipaalam sa opisina ng munisipyong tinitirahan ang tungkol sa inyong pagbubuntis.
- Kapag ginawa mo ang proseso sa munisipyo, makakakuha ka ng Maternal & child health handbook(sinusulat dito ang health condition ng ina at bata), at health check-up coupons (para ma-check ang health ng baby. Ito ay matatanggap sa munisipyo na iyong tinirahan. Siguraduhin na isagawa nang regular ang mga prenatal health checkups sa panahon ng pagbubuntis.

Maaari pa rin bang magtrabaho kahit buntis?

- Sa Japan, ang pagtanggap sa trabaho at pagtrato ng hindi maganda dahilan sa ikaw ay buntis, ay ipinagbabawal. Kahit ikaw ay nabuntis, maaari mong ipagpatuloy ang teknikal intern na pagsasanay kung nanaisin mong gawin ito.
- Sa Japan, maaari kang magpahinga ng anim na linggo bago ang petsa ng panganganak.

Kung hindi ka pumasok sa trabaho at walang sahod nang panahon na iyon, makakatanggap ka mula sa health insurance (insurance para sa mga nagtatrabaho sa kumpanya. Ito ay isang sistema na nangongolekta ng pera mula sa lahat at tumutulong sa mga taong pumupunta sa ospital dahil sa pinsala o sakit.) , ng maternity allowance (mga 60% ng average ng palagiang sahod).

Pagkapanganak, maipagpapatuloy pa ba ang training?

- Sa Japan, pangkaraniwan, na hindi maaaring magtrabaho ng walong linggo pagkatapos manganak dahilan sa pisikal na kalusugan. Maaaring ipagpatuloy ang teknikal intern na pagsasanay pagkatapos ng panahong iyon.

Kung hindi ka pumasok sa trabaho at walang sahod nang panahon na iyon, makakatanggap ka mula sa health insurance ng maternity allowance (mga 60% ng average ng palagiang sahod).

- Kahit na itigil mo muna ang technical intern training at umuwi ka sa sariling bansa para manganak, maaari mo pa rin ipagpatuloy muli ito. (Kinakailangan ng proseso)
- Upang ipagpatuloy ang technical intern training, kailangang gawin ang mga proseso sa Organisasyon para sa Technical Intern Training at iba pa. Ipaalam sa nangangasiwang organisasyon at nagpapatupad ng pagsasanay (kumpanya) kung kailan at kung nais mong ipagpatuloy ang teknikal intern na pagsasanay.

Impormasyon sa pakikipag-ugnayan

Kapag may problema, tumawag sa Organisasyon para sa Technical Intern Training (OTIT). (maaari ang konsultasyon sa telepono o email)

Suportadong wika	Araw at oras ng pagtugon	Numero ng telepono	URL site ng konsultasyon sa sariling wika OTIT
Vietnamese	Mon.- Fri., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
Intsik	M. W. F. 11:00 - 19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
Indonesian	T. TH., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
Pilipino	T. TH., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
Ingles	T. TH., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
Thai	Thurs., Sun. 11:00 - 19:00 (Sun. : 9:00~17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
Cambodian (Khmer)	Thurs. 11:00 - 19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
Myanmar	Tues. 11:00 - 19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

Kung may problema sa buhay, tulad ng mga pagaalala sa pagbubuntis, maaari rin na kumonsulta sa consultation counter sa lugar na tinitirahan.

Regional consultation counter (Foreigner's life support portal site)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf * Ang mga suportadong wika ay magkakaiba depende sa bawat window.
Multilingual life consultation counter (Council of Local Authorities for International Relations)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

Ang impormasyon sa panganganak at pag-aalaga ay matatagpuan din sa “Guidebook sa pamumuhay at pagtatrabaho”.

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



Suportadong wika: Hapon (kasama na ang easy Japanese), Ingles, Intsik, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Indonesian, Myanmar, Khmer (Cambodian), Pilipino, Mongolian, Turkish, Ukrainian

- Di Jepang, pemecatan karena hamil dilarang dalam Undang-Undang.
- Lembaga Pengirim/LPK dan Lembaga Pengawas **tidak diperbolehkan untuk memulangkan Anda secara paksa** dengan alasan Anda hamil.
- Jika Anda mau dipulangkan atau disuruh pulang ke negara Anda, maka **lakukanlah konsultasi ke OTIT/Organisasi Pemagangan WNA**. OTIT akan mendukung Anda.

※Lihat bagian belakang untuk informasi kontak

Apa yang harus dilakukan jika hamil ?

- ☑ Jika Anda menyadari kehamilan, maka kehamilan itu disampaikan ke loket konsultasi di Lembaga Pengawas atau penanggung jawab tempat Anda melakukan kegiatan pemagangan.
- ☑ Anda dapat berkonsultasi juga ke OTIT/Organisasi Pemagangan WNA atau loket konsultasi di daerah dimana Anda tinggal. ※Lihat bagian belakang untuk informasi kontak
- ☑ Ajukanlah laporan kehamilan di loket di kantor pemerintahan kota/kelurahan/desa dimana Anda tinggal.
- ☑ Buku Kesehatan Ibu dan Anak, kartu pasien untuk pemeriksaan kesehatan perempuan hamil, dan sebagainya diberikan kepada Anda di loket di kantor pemerintahan kota/kelurahan/desa, maka lakukanlah pemeriksaan kesehatan secara berkala selama masa kehamilan.

Dapatkah saya bekerja meskipun saya hamil ?

- ☑ Di Jepang, pemecatan atau perlakuan yang merugikan dengan alasan hamil dan sebagainya dilarang. Meskipun hamil dan sebagainya, Anda dapat melanjutkan kegiatan pemagangan jika Anda berharap.
- ☑ Di Jepang, perempuan hamil dapat memperoleh istirahat atau cuti selama 6 minggu sebelum tanggal perkiraan kelahiran bayi.

Apabila upah tidak diberikan selama masa cuti tersebut, maka tunjangan melahirkan (Rata-rata sekitar 60 % dari upah Anda yang biasa.) akan diberikan dari asuransi kesehatan yang Anda ikut serta.

Dapatkah saya melanjutkan kegiatan pemagangan setelah melahirkan ?

- ☑ Di Jepang, pada prinsipnya tidak boleh bekerja selama 8 minggu setelah melahirkan untuk menjaga kesehatan Anda. Setelah itu, Anda dapat mulai kembali melakukan kegiatan pemagangan.

Apabila upah tidak diberikan selama masa cuti tersebut, maka tunjangan melahirkan (Rata-rata sekitar 60 % dari upah Anda yang biasa.) akan diberikan dari asuransi kesehatan yang Anda ikut serta.

- ☑ Meskipun Anda membatalkan kegiatan pemagangan dan pulang ke negara sendiri untuk melahirkan, Anda dapat masuk kembali ke Jepang dan mulai kembali melakukan kegiatan pemagangan. (Perlu diproses.)
- ☑ Untuk mulai kembali melakukan kegiatan pemagangan, perlu proses di OTIT/Organisasi Pemagangan WNA, dan sebagainya. Sampaikanlah keinginan Anda untuk mulai kembali melakukan kegiatan pemagangan dan kapan waktu untuk mulai kembali kepada Lembaga Pengawas dan Pelaksana Pemagangan.

Informasi Kontak untuk Konsultasi

Lakukanlah konsultasi ke OTIT/Organisasi Pemagangan WNA jika Anda memiliki kesulitan (Dapat konsultasi melalui telepon atau mail)

Bahasa yang Tersedia	Jadwal Pelayanan	Nomor Telepon	OTIT URL Situs Konsultasi dalam Bahasa Nasional
Bahasa Vietnam	Senin-Jumat: 11.00-19.00 Sabtu: 9.00-17.00	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
Bahasa Tionghoa	Senin, Rabu, Jumat: 11.00-19.00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
Bahasa Indonesia	Selasa, Kamis: 11.00-19.00 Sabtu: 9.00-17.00	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
Bahasa Filipino	Selasa, Kamis: 11.00-19.00 Sabtu: 9.00-17.00	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
Bahasa Inggris	Selasa, Kamis: 11.00-19.00 Sabtu: 9.00-17.00	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
Bahasa Thailand	Kamis: 11.00-19.00 Minggu: 9.00-17.00	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
Bahasa Kamboja	Kamis: 11.00-19.00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
Bahasa Myanmar	Selasa: 11.00-19.00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

Kesulitan terkait kehidupan mulai dari kekhawatiran selama masa kehamilan dapat berkonsultasi di loket konsultasi yang disediakan di daerah dimana Anda tinggal

Loket konsultasi di daerah (Situs portal dukungan kehidupan WNA)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※Bahasa yang tersedia berbeda tergantung setiap loket
Loket konsultasi mengenai kehidupan dengan multibahasa (Yayasan Berbadan Hukum Umum Dewan Otoritas Lokal untuk Hubungan Internasional)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

Informasi tentang persalinan dan pengasuhan anak dimuat juga pada "Buku Panduan Kehidupan dan Pekerjaan"

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



Bahasa yang tersedia : Bahasa Jepang (termasuk bahasa Jepang yang mudah), Bahasa Inggris, Bahasa Tionghoa, Bahasa Korea, Bahasa Spanyol, Bahasa Portugis, Bahasa Vietnam, Bahasa Nepal, Bahasa Thailand, Bahasa Indonesia, Bahasa Myanmar, Bahasa khmer (Kamboja), Bahasa Filipino, Bahasa Mongolia, Bahasa Turki, Bahasa Ukraina

ถึงผู้ที่มาฝึกงานและอยู่ในระหว่างตั้งครรรภ์

ข้อแจ้งที่สำคัญ

- ในประเทศญี่ปุ่น, การไล่คนที่ตั้งครรรภ์ออกจากงานถือว่าเป็นความผิดทางกฎหมาย
- หากทางหน่วยงานที่ส่งมาหรือองค์กรที่ควบคุมดูแล, นำสาเหตุที่คุณตั้งครรรภ์, แล้ว**มาบังคับส่งคุณกลับประเทศนั้นเป็นสิ่งที่ทางเราจะให้อภัยไม่ได้**
- หากมีท่าทีว่าจะถูกไล่ออกหรือถูกส่งกลับประเทศ, **ขอให้ติดต่อไปยังองค์กรฝึกงานทางด้านเทคนิค(OTIT)เพื่อปรึกษาขอคำแนะนำได้**, ทางOTITจะให้ความช่วยเหลือสนับสนุนคุณ ※ที่ติดต่อสอบถามดูได้จากด้านหลังนี้

หากตั้งครรรภ์แล้วควรจะทำอย่างไร?

- ก่อนอื่นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองตั้งครรรภ์, ให้ติดต่อไปยังองค์กรที่ควบคุมดูแลหรือผู้ที่รับผิดชอบว่ามีครรรภ์
- หรืออาจจะขอรับคำปรึกษาได้จากองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคคนต่างชาติ, ที่เปิดให้คำปรึกษาแนะนำแถบที่อาศัยพำนักอยู่ได้ ※ที่ติดต่อสอบถามดูได้จากด้านหลังนี้
- ให้ไปยื่นเรื่องต่อฝ่ายรับเรื่องที่อำเภอหรือตำบลที่อาศัยอยู่ว่าตั้งครรรภ์
- ฝ่ายรับเรื่องของทางอำเภอหรือตำบล, จะออกคู่มือประจำตัวแม่และทารก รวมทั้งบัตรรับรองสุขภาพผู้ตั้งครรรภ์ให้, และในช่วงที่ตั้งครรรภ์ควรที่จะไปตรวจครรรภ์ตามกำหนดด้วย

ถ้าตั้งครรรภ์แล้วจะทำงานได้หรือไม่?

- ในประเทศญี่ปุ่น, การที่จะถือสาเหตุว่าตั้งครรรภ์หรืออื่นๆ ห้ามนำมาเป็นข้อไล่ออกจากงานหรือให้ความไม่เป็นธรรมต่อบุคคลนั้นๆ , ต่อให้คุณตั้งครรรภ์หรือใดๆ, ถ้าคุณมีความประสงค์ที่จะทำงานต่อ, คุณก็สามารถที่จะฝึกงานต่อได้ตามต้องการ
- ในประเทศญี่ปุ่น, ก่อนถึงกำหนดคลอด6อาทิตย์สามารถที่ขอลาหยุดงานได้

ถ้าช่วงที่หยุดงานและไม่ได้รับเงินเดือน, จากประกันสวัสดิการสุขภาพที่คุณเข้าอยู่, คุณสามารถรับเงินช่วยเหลือค่าคลอด(จากเงินที่จ่ายประจำประมาณ60เปอร์เซ็นต์)ได้

หลังคลอดบุตรแล้ว, สามารถฝึกงานต่อได้หรือไม่?

- ในประเทศญี่ปุ่น, เพื่อสุขภาพของคุณ, ตามกฎหมายแล้วช่วงระยะเวลา8สัปดาห์คุณไม่สามารถไปทำงานได้แต่หลังจากนั้น, คุณสามารถที่จะกลับไปทำงานตามปกติได้

ถ้าช่วงที่หยุดงานและไม่ได้รับเงินเดือน, จากประกันสวัสดิการสุขภาพที่คุณเข้าอยู่, คุณสามารถรับเงินช่วยเหลือค่าคลอด(จากเงินที่จ่ายประจำประมาณ60เปอร์เซ็นต์)ได้

- ถึงแม้ว่าคุณจะหยุดงาน, และกลับไปคลอดที่ประเทศไทย, คุณก็ยังสามารถที่จะกลับมาฝึกงานที่ประเทศญี่ปุ่นได้อีก(แต่จะต้องทำยื่นเรื่อง)
- การที่จะกลับมาฝึกงานอีก, จะต้องยื่นเรื่องต่อองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคคนต่างชาติ, ให้ทำการแจ้งเรื่องที่คุณต้องการจะกลับมาทำงานหรือช่วงเวลาไหนที่คุณจะกลับไปทำงานต่อองค์กรที่ควบคุมดูแล, ที่ทำงานไปด้วย

ที่รับคำปรึกษา

หากคุณมีความเดือดร้อนใด ๆ ติดต่อบริการฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับคนต่างชาติ (OTIT) เพื่อขอรับคำปรึกษาได้

ภาษา	วัน, เวลา	หมายเลขโทรศัพท์	OTIT เว็บไซต์รับคำปรึกษาเป็นภาษาแม่ URL
ภาษาเวียดนาม	จันทร์~ศุกร์, เสาร์ 11:00 ~ 19:00 (เสาร์ : 9:00 ~ 17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
ภาษาจีน	จันทร์, พุธ, ศุกร์ 11:00 ~ 19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
ภาษาอินโดนีเซีย	อังคาร, พฤหัสบดี, เสาร์ 11:00 ~ 19:00 (เสาร์ : 9:00 ~ 17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
ภาษาฟิลิปปินส์	อังคาร, พฤหัสบดี, เสาร์ 11:00 ~ 19:00 (เสาร์ : 9:00 ~ 17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
ภาษาอังกฤษ	อังคาร, พฤหัสบดี, เสาร์ 11:00 ~ 19:00 (เสาร์ : 9:00 ~ 17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
ภาษาไทย	พฤหัสบดี, อาทิตย์ 11:00 ~ 19:00 (อาทิตย์ : 9:00 ~ 17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
ภาษาเขมร	พฤหัสบดี 11:00 ~ 19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
ภาษาพม่า	อังคาร 11:00 ~ 19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

ช่วงระหว่างตั้งครรภ์หากมีปัญหา หรือเรื่องกังวลในการดำรงชีพสามารถขอรับคำปรึกษาได้จากหน่วยงานประจำท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ได้

หน่วยงานประจำท้องถิ่น (เว็บไซต์ช่วยเหลือการดำรงชีพชาวต่างชาติ)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※แต่ละที่อาจจะรับคำปรึกษาของแต่ละภาษาต่างกัน
หน่วยรับคำปรึกษาการดำรงชีพหลายภาษา ((มูลนิธิ) สมาคมท้องถิ่นนานาชาติ)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

「ในคู่มือการดำรงชีพ • ทำงาน」 ก็มีคำอธิบายการคลอดบุตร • ข้อมูลในการเลี้ยงบุตร

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



ภาษาที่รองรับ ภาษาญี่ปุ่น(รวมถึงภาษาญี่ปุ่นที่ง่าย ๆ), ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาเวียดนาม, ภาษาเนปาล, ภาษาไทย, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาพม่า, ภาษาเขมร(แคมโบเดีย) ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษามองโกล, ภาษาตุรกี, ภาษายูเครน

To all Technical Intern Trainees who are pregnant

- In Japan, dismissal due to pregnancy is prohibited by the law.
- Sending organizations and supervising organizations are **not allowed to force you to return to your home country** because of your pregnancy.
- If you are about to be dismissed at work or forced to return to home country, **please consult the Organization for Technical Intern Training (OTIT)**. OTIT will support you.

* Please see back side for contact information

What to do when you got pregnant?

- ☑ If you notice that you are pregnant, tell the supervising organization's consultation counter or the implementing organization(company) about your pregnancy.
- ☑ You can consult the Organization for Technical Intern Training and also at the consultation counter of the place where you live. *Please see back side for contact information
- ☑ Notify the municipality office counter where you live about your pregnancy.
- ☑ By following the procedures at the municipal office where you live, you can get a Maternal & child health handbook (it records information about the health of the mother and the baby.), and prenatal health checkup coupons (to find out if your baby is healthy and you can receive it at the municipal office.) Be sure to receive prenatal health checkups regularly during pregnancy.

Can I work even if I become pregnant?

- ☑ In Japan, dismissal or disadvantageous treatment due to pregnancy, etc. is prohibited. Even if you are pregnant, you can continue your technical intern training if you wish to do so.
- ☑ In Japan, you can take a rest from work six weeks before your child's expected date of birth.

If you are absent from work and have no salary during that time, you can receive a maternity allowance (about 60% of your usual average wage) from your health insurance (insurance for people who work for the company. It is a system that collects money from everyone to help people who go to the hospital for injuries and illnesses).

After giving birth, can I continue my technical intern training?

- ☑ In Japan, after giving birth, in principle, you cannot work for 8 weeks due to your physical health. After that period, you can resume your technical intern training.

If you are absent from work and have no salary during that time, your health insurance will pay you maternity allowance (about 60% of your usual average wage).

- ☑ Even if you suspend your technical intern training and return to your home country to give birth, you can re-enter Japan and resume your technical intern training. (Procedure is required)
- ☑ To resume technical intern training, procedures are required at the Organization for Technical Intern Training and others. Inform the supervising organization and implementing organization(company) if and when do you wish to resume your technical intern training.

Contact information

If you have any problems, please contact the Organization for Technical Intern Training (OTIT).
(Consultation by phone or email is possible)

Supported languages	Corresponding day and time	Telephone number	OTIT Native language consultation site URL
Vietnamese	Mon.- Fri., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
Chinese	M.W. F. 11:00 - 19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
Indonesian	T. TH., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
Filipino	T. TH., Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
English	T, TH, Sat. 11:00 - 19:00 (Sat. : 9:00 - 17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
Thai	Thurs., Sun. 11:00 - 19:00 (Sun. : 9:00~17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
Cambodian (Khmer)	Thurs. 11:00 - 19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
Myanmar	Tues. 11:00 - 19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

If you have problems about life, such as concerns during pregnancy, you can also consult at the consultation counter in the area where you live.

Regional consultation counter (Foreigner's life support portal site)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf *Supported languages vary depending on each window.
Multilingual life consultation counter (Council of Local Authorities for International Relations)	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

Information on childbirth and child-rearing can also be found
In the "Guidebook on Living and Working".

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



Supported languages: Japanese (including easy Japanese), English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Indonesian, Myanmar, Khmer (Cambodian), Filipino, Mongolian, Turkish, Ukrainian

- ច្បាប់របស់ប្រទេសជប៉ុនគឺមិនមានការបញ្ឈប់ការងារចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះចេញពីការងារទេ។
- **ក្រុមហ៊ុនបញ្ជូនពលកររបួសហង់ត៍គឺមិនអាចបង្ខំអោយសិក្ខាកាមវិលត្រលប់ទៅមាតុភូមិវិញដោយហេតុផលមានផ្ទៃពោះបានទេ។**
- ប្រសិនបើលីថានឹងមានការបញ្ឈប់ការងារអោយវិលត្រលប់ទៅមាតុភូមិវិញនោះ **សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសនិងជំនាញ(OTIT)។** OTIT នឹងជួយអ្នក។ ✖សូមមើលការទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រោយ

ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះតើគួរធ្វើដូចម្តេចទើបល្អ?

- ☑ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាខ្លួនមានផ្ទៃពោះ សូមផ្តល់ព័ត៌មានទៅខាងពិគ្រោះយោបល់ឬអ្នកទទួល បន្តកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។
- ☑ ខាងអង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសនិងជំនាញរួមទាំងទីស្តីការពិគ្រោះយោបល់នៅកន្លែងដែលអ្នករស់នៅក៏អាចពិគ្រោះយោបល់បានផងដែរ។
✖សូមមើលការទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រោយ
- ☑ សូមទៅចុះឈ្មោះអំពីការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកនៅសង្កាត់ក្រុងដែលអ្នករស់នៅ។
- ☑ អ្នកនឹងទទួលបានសៀវភៅតាមដានសុខភាពម្តាយកូន និងកាតពិនិត្យផ្ទៃពោះរយៈពេលអ្នកពពោះ ពីខាងសាលាក្រុងសង្កាត់ ហើយត្រូវទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះអោយបានទៀងទាត់។

ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះតើអាចធ្វើការបានដែរឬទេ?

- ☑ នៅប្រទេសជប៉ុនគឺមិនមានច្បាប់បញ្ឈប់ការងារដោយសារការមានផ្ទៃពោះទេ។ ទោះបីយើងមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើសិក្ខាកាមមានបំណងចង់ធ្វើការងារបន្តគឺអាចធ្វើការងារបាន។
- ☑ នៅប្រទេសជប៉ុនគឺអាចឈប់សម្រាកពីការងារ ៦ សប្តាហ៍មុនសម្រាលកូនផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានប្រាក់ខែក្នុងអំឡុងពេលឈប់សម្រាកពីការងារគឺអ្នកអាចទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក (ជាមធ្យមប្រហែល ៦០ ភាគរយនៃប្រាក់ខែរបស់អ្នក) ។

តើអាចបន្តធ្វើការបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូនបានដែរឬទេ?

- ☑ ដើម្បីការពារសុខភាពរាងកាយរបស់ម្តាយ គោលការណ៍នៃប្រទេសជប៉ុនគឺត្រូវអោយម្តាយសម្រាកការងាររយៈពេល ៨ សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច។ ក្រោយមកទើបអាចបន្តការងារបានទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានប្រាក់ខែក្នុងអំឡុងពេលឈប់សម្រាកពីការងារគឺអ្នកអាចទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក (ជាមធ្យមប្រហែល ៦០ ភាគរយនៃប្រាក់ខែរបស់អ្នក) ។

- ☑ ប្រសិនបើអ្នកបានព្យួរការហ្វឹកហ្វឺនរបស់អ្នកដើម្បីទៅសម្រាលកូននៅមាតុភូមិអ្នកក៏អាចវិលត្រលប់មកជប៉ុនវិញដើម្បីបន្តធ្វើជាសិក្ខាកាមវិញបានដែរ។ (តែត្រូវការរៀបចំឯកសារបញ្ជាក់)
- ☑ ដើម្បីបន្តធ្វើជាសិក្ខាកាមវិញបានគឺត្រូវការរៀបចំឯកសារបញ្ជាក់នៅអង្គការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសនិងជំនាញ។ សូមផ្តល់ដំណឹងអោយច្បាស់លាស់ដល់សហជីបនិងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកអំពីពេលវេលាដែលអាចបន្តធ្វើការជាសិក្ខាកាមវិញផង។

កន្លែងផ្តល់ព័ត៌មាន

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសូមពិភាក្សាជាមួយអង្គការហ្វឹកហ្វឺនចេកទេសនិងជំនាញ (OTIT) (ក៏អាចពិគ្រោះយោបល់តាមប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទឬអ៊ីម៉ែលបាន)

មានភាសា	ទំនាក់ទំនងពេល	លេខទូរស័ព្ទ	OTIT គេហទំព័រភាសាកំណើត
ភាសាវៀតណាម	ចំន្ន សុក្រ សៅរ៍ ១១:០០ ~ ១៩:០០ (សៅរ៍ : ៩:០០ ~ ១៧:០០)	០១២០-២៥០-១៦៨	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
ភាសាចិន	ចំន្ន ពុធ សុក្រ ១១:០០ ~ ១៩:០០	០១២០-២៥០-១៦៩	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
ភាសាឥណ្ឌូនេស៊ី	អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ សៅរ៍ ១១:០០ ~ ១៩:០០ (សៅរ៍ : ៩:០០ ~ ១៧:០០)	០១២០-២៥០-១៦២	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
ភាសាហ្វីលីពីន	អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ សៅរ៍ ១១:០០ ~ ១៩:០០ (សៅរ៍ : ៩:០០ ~ ១៧:០០)	០១២០-២៥០-១៩៧	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
ភាសាអង់គ្លេស	អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ សៅរ៍ ១១:០០ ~ ១៩:០០ (សៅរ៍ : ៩:០០ ~ ១៧:០០)	០១២០-២៥០-១៩៧	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
ភាសាថៃ	ព្រហស្បតិ៍ អាទិត្យ ១១:០០ ~ ១៩:០០ (សៅរ៍ : ៩:០០ ~ ១៧:០០)	០១២០-២៥០-១៩៨	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
ភាសាខ្មែរ	ព្រហស្បតិ៍ ១១:០០ ~ ១៩:០០	០១២០-២៥០-៣៦៦	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
ភាសាមីយ៉ាន់ម៉ា	អង្គារ ១១:០០ ~ ១៩:០០	០១២០-២៥០-៣០២	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

ប្រសិនបើមានការព្រួយបារម្ភអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះឬមានបញ្ហាក្នុងការរស់នៅអាចពិគ្រោះយោបល់នៅកន្លែងពិគ្រោះយោបល់ដែលមាននៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។

កន្លែងពិគ្រោះយោបល់នៅក្នុងតំបន់ (គេហទំព័រគាំទ្រការរស់នៅដល់ជនបរទេស)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※នៅតាមកន្លែងពិគ្រោះយោបល់នីមួយៗគឺមិនអាចប្រើប្រាស់ភាសាទាំអស់បានទេ
កន្លែងពិគ្រោះយោបល់ដែលអាចប្រើប្រាស់ច្រើនភាសា (一財) ក្រុមប្រឹក្សាអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអន្តរជាតិ	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

មានព័ត៌មានទាក់ទងអំពី 「ការរស់នៅ • ការស្វែងរកការងារធ្វើ」 ការសម្រាលកូននិងការចិញ្ចឹមកូនផងដែរ
<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

មានភាសា : ជប៉ុន (ភាសាជប៉ុនងាយស្រួលយល់) អង់គ្លេស ចិន កូរ៉េ អេស្បាញ ព័រទុយហ្គាល់
 វៀតណាម នេប៉ាល់ ថៃ ឥណ្ឌូនេស៊ី មីយ៉ាន់ម៉ា ខ្មែរ(កម្ពុជា) ហ្វីលីពីន ម៉ុងហ្គោលី
 ទួរគី អុយក្រែន



ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် အလုပ်သင်များသို့

အဖိုးတန်သော အသိပေးချက်

- ဂျပန်ပြည်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ဖြုတ်ခြင်းကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားပါသည်။
- ဝန်ဆောင်မှု ကုမ္ပဏီနှင့် ကုမိအအိမှ **သင့်အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောကြောင့် အခွမ တိုင်းပြည်သို့ ပြန်လည် ပို့ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။**
- အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း၊ တိုင်းပြည်ပြန်ရန် ပြောဆိုလာခြင်းများ ရှိပါက **နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ(OTIT) သို့ တိုင်ပင်ပါ။** OTIT မှ ကူညီပါမည်။
※ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာမှာ ကျောဘက်တွင် ပါရှိသည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်နည်း ?

- ☑ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ကုမိအအိ သို့မဟုတ် အလုပ်မှ တိုင်ပင်နိုင်သည့် တာဝန်ခံအား ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားပါ။
- ☑ နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာ ဒေသရှိ တိုင်ပင်ရန်ဌာနများတွင်လည်း တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
※ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာမှာ ကျောဘက်တွင် ပါရှိသည်
- ☑ နေထိုင်ရာ ဒေသရှိ မြို့နယ်ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေး ရုံးများတွင်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အကြောင်းကြားလွှာကို တင်ပြလျှောက်ထားပါ။
- ☑ မြို့နယ်ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေး ရုံးများတွင် မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်လက်မှတ်များ ရရှိနိုင်ပါ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သပ်မှတ်ထားသော ကာလအလိုက် ဆေးစစ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ကြပါစို့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်လည်း အလုပ် လုပ်နိုင်ပါသလား ?

- ☑ ဂျပန်ပြည်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ဖြုတ်ခြင်းနှင့် မသင့်တော်သော စေခိုင်းခြင်းများကို တားမြစ်ထားပါသည်။ သင်က ဆက်လက် အလုပ် လုပ်လိုပါက လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။
- ☑ ဂျပန်ပြည်တွင် မီးဖွားရန် ရက်သတ္တပတ် ၆ပတ် မတိုင်မီမှစ၍ အလုပ်နားယူနိုင်ပါသည်။

အလုပ်နားနေစဉ်ကာလအတွင်း လစာမရှိသည့်အခါ၊ သင်ပါဝင်ထားသော ကျန်းမာရေး အာမခံ ဌာနမှ မီးဖွားစားရိပ် ထောက်ပံ့မှု (သာမန်လစာ၏ ပျမ်းမျှ ၆၀ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပေးဆောင်ပါမည်။

မီးဖွားပြီးသည့်နောက် ဆက်လက်၍ အလုပ် လုပ်နိုင်ပါသလား ?

- ☑ ဂျပန်ပြည်တွင် မီးဖွားပြီးနောက် သင်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံ မှုအားဖြင့် ရက်သတ္တပတ် ၈ ပတ်၊ အလုပ် လုပ်ကိုင်၍ မရပါ။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းအား ဆက်လက် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်နားနေစဉ်ကာလအတွင်း လစာမရှိသည့်အခါ၊ သင်ပါဝင်ထားသော ကျန်းမာရေး အာမခံ ဌာနမှ မီးဖွားစားရိပ် ထောက်ပံ့မှု (သာမန်လစာ၏ ပျမ်းမျှ ၆၀ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပေးဆောင်ပါမည်။

- ☑ လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းကို ရပ်နား၍ မိမိတိုင်းပြည်သို့ ပြန်၍ မီးဖွားရာတွင်လည်း နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာပြီး လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းအား ဆက်လက် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။ (လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။)
- ☑ လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်းအား ပြန်လည် လုပ်ကိုင်ရာတွင် နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ စသည်တို့တွင် လျှောက်လွှာလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင် သင်တန်း ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည် လုပ်ကိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသော ကာလကို ကုမိအအိနှင့် အလုပ်ဌာနသို့ အကြောင်းကြားထားကြပါစို့။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အေဂျင်စီ • ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန •
နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ

တိုင်ပင်ရန် ဌာန

အခက်အခဲနှင့် ကြုံတွေ့နေပါက နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်းကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ (OTIT) သို့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

(တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် မေးလ်ဖြင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။)

ဆွေးနွေးနိုင်သော ဘာသာ	ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ရက်နှင့် အချိန်	ဖုန်းနံပါတ်	OTIT မိခင်ဘာသာဖြင့် ဆေးနွေးနိုင်သော ဝက်ဘ်ဆိုဒ် URL
ဗီယက်နမ် ဘာသာ	တနင်္လာ~သောကြာ၊ စနေ 11:00~19:00 (စနေ 9:00~17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
တရုတ်ဘာသာ	တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ 11:00~19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
အင်ဒိုနီးရှား ဘာသာ	အင်္ဂါ၊ ကြာသာပတေး၊ စနေ 11:00~19:00 (စနေ 9:00~17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
ဖိလစ်ပိုင် ဘာသာ	အင်္ဂါ၊ ကြာသာပတေး၊ စနေ 11:00~19:00 (စနေ : 9:00~17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
အင်္ဂလိပ်ဘာသာ	အင်္ဂါ၊ ကြာသာပတေး၊ စနေ 11:00~19:00 (စနေ : 9:00~17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
ထိုင်းဘာသာ	ကြာသာပတေး၊ တနင်္ဂနွေ 11:00~19:00 (တနင်္ဂနွေ : 9:00~17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
ကမ္ဘောဒီးယား ဘာသာ	ကြာသာပတေး 11:00~19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
မြန်မာဘာသာ	အင်္ဂါ 11:00~19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း စိုးရိမ်မှုများအပြင် နေထိုင်မှုအတွက် ခက်ခဲနေပါက မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသရှိ တိုင်ပင်ရန်ဌာနတင်လည်း တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

ဒေသတွင်း တိုင်ပင်ရန်ဌာန (နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်မှု ထောက်ပံ့ရေး ဝန်ဆိုင်ခံ)	http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf *စုံစမ်းသည့်ဌာန အပေါ်လိုက်၍ အသုံးပြုနိုင်သော ဘာသာစကားများ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
နေထိုင်မှု တိုင်ပင်ရာ ဘာသာစုံ ဌာန ((သာမန်)ဒေသတွင်း နိုင်ငံတစ်ကာ ပူးပေါင်း ကူညီမှုဌာန) Council of Local Authorities for International Relations	http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

「နေထိုင်မှု · အလုပ်လုပ်ကိုင်မှု လက်ဆွဲစာအုပ်」 တွင်လည်း
မီးဖွား · ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ရေးသားထားပါသည်။

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



တိုင်ပင်နိုင်သော ဘာသာ : ဂျပန် (လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာ အပါအဝင်) ၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဗီယက်နမ်၊ နီပေါ၊ ထိုင်း၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မြန်မာ၊ ခမာ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ မွန်ဂိုဘာသာ၊ တူရကီ၊ ယူကရိမ်းနား

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အေဂျင်စီ · ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန ·
နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ

- Японд жирэмслэлт (хэвлийдээ хүүхэд тээх)-ийг шалтгаан болгож ажлаас халахыг хуулиар хориглодог.
 - Илгээгч байгууллага, Хянагч байгууллага нь таны жирэмслэлтийг шалтгаан болгож, **та өөрөө дадлагаа үргэлжлүүлэхийг хүсч байхад, таныг нутаг буцаах явдал байж болохгүй.**
 - Ажлаасаа халагдаж болзошгүй болох юм уу таныг нутаг буцахыг шаардвал, **Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТІТ)-аас зөвлөгөө хүсээрэй.** ОТІТ танд туслах болно.
- ※Холбоо барих мэдээллийг арын хуудаснаас харна уу.

Жирэмсэлвэл яах вэ?

- ☑ Жирэмсэлвэл, Хянагч байгууллагын зөвлөгөө авах боломжтой газар, дадлага хийж байгаа газрынхаа хүнд жирэмсэлсэн гэдгээ мэдэгдээрэй.
- ☑ Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага болон таны оршин суугаа нутагт ч зөвлөгөө авах боломжтой газар байгаа. ※Холбоо барих мэдээллийг арын хуудаснаас харна уу.
- ☑ Оршин суугаа нутгийнхаа хариуцсан албанд жирэмслэлт мэдэгдэх мэдэгдэл хураалгаарай.
- ☑ Оршин суугаа нутгийнхаа хариуцсан албанаас эх хүүхдийн эрүүл мэндийн дэвтэр (Хэвлийдээ хүүхэд тээж байгаа хүн оршин суугаа нутгийнхаа захиргааны газраас авдаг дэвтэр. Нярай болон эхийн эрүүл мэндийн талаар бичиж тэмдэглэхэд зориулсан дэвтэр.) болон жирэмсний хяналт (оршин суугаа нутгийн захиргааны газар нярай эрүүл бойжиж байгаа эсэхийг хянана.)-анд хамрагдах ваучер зэргийг авах боломжтой байдаг учраас, жирэмсний хугацаанд тогтмол жирэмсний хяналтанд хамрагдаарай.

Жирэмсэлсэн ч ажлаа хийх боломжтой юу?

- ☑ Японд жирэмслэлт зэргийг шалтгаан болгож ажлаас халах явдал, танд хохиролтой зүйл хийхийг хориглодог. Жирэмсэлсэн ч та өөрөө дадлагаа үргэлжлүүлэхийг хүсч байгаа бол ур чадварын дадлагаа үргэлжлүүлэх боломжтой.
- ☑ Японд хүүхэд төрөх товт өдрөөс 6 долоо хоногийн өмнөөс ажлаасаа чөлөө авах боломжтой байдаг.

Ажлаасаа чөлөө авч, чөлөө авсан хугацаанд цалин олгогдохгүй тохиолдолд, таны хамрагддаг эрүүл мэндийн даатгал (компанид ажил эрхэлдэг хүмүүсийн хамрагддаг даатгал. Даатгалд хамрагдагчдаас даатгалын шимтгэл хурааж, түүгээрээ гэмтэж бэртэх юм уу өвчин тусаад эмнэлэгт үзүүлж буй хүмүүст тусалдаг систем.)-аас төрөлтийн тэтгэмж (ердийн үеийн цалингийн 60% орчмын мөнгө) авах боломжтой.

Хүүхдээ төрүүлсний дараа ур чадварын дадлагаа үргэлжлүүлэх боломжтой юу?

- ☑ Японд хүүхдээ төрүүлсний дараа, таны эрүүл мэндийг бодолцож, 8 долоо хоног ажил хийх боломжгүй байдаг. Үүний дараа, дахин ур чадварын дадлагаа хийж эхлэх боломжтой.

Ажлаасаа чөлөө авч, чөлөө авсан хугацаанд цалин олгогдохгүй тохиолдолд таны хамрагддаг эрүүл мэндийн даатгалаас төрөлтийн тэтгэмж авах боломжтой.

- ☑ Ур чадварын дадлагаа түр зогсоож, нутагтаа харьж хүүхдээ төрүүлсэн тохиолдолд ч мөн дахин Японд ирж, ур чадварын дадлагаа хийж эхлэх боломжтой. (Хүсэлт гаргах шаардлагатай.)
- ☑ Ур чадварын дадлагаа түр зогсоосны дараа, дахин ур чадварын дадлагаа хийж эхлэхийн тулд, Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага зэрэг газарт хүсэлт гаргах шаардлагатай. Хэзээ эхлэхийг хүсч байгаагаа Хянагч байгууллага, Дадлагыг хэрэгжүүлэгч этгээддээ мэдэгдээрэй.

**Асуудал гарвал Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага (ОТИТ)-аас зөвлөгөө аваарай.
(Утсаар, и-мэйлээр зөвлөгөө авах боломжтой.)**

Зөвлөгөө авах боломжтой хэл	Зөвлөгөө авах боломжтой өдөр, цаг	Утасны дугаар	OTIT URL
Вьетнам хэл	Даваа-Баасан, Бямба 11:00-19:00 (Бямба: 9:00-17:00)	0120-250-168	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/
Хятад хэл	Даваа, Лхагва, Баасан 11:00-19:00	0120-250-169	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/
Индонези хэл	Мягмар, Пүрэв, Бямба 11:00-19:00 (Бямба: 9:00-17:00)	0120-250-192	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/
Филиппин хэл	Мягмар, Пүрэв, Бямба 11:00-19:00 (Бямба: 9:00-17:00)	0120-250-197	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/
Англи хэл	Мягмар, Пүрэв, Бямба 11:00-19:00 (Бямба: 9:00-17:00)	0120-250-147	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/
Тайланд хэл	Пүрэв, Ням 11:00-19:00 (Ням: 9:00-17:00)	0120-250-198	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/
Камбодж хэл	Пүрэв 11:00-19:00	0120-250-366	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/
Мьянмар хэл	Мягмар 11:00-19:00	0120-250-302	https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/

Жирэмслэлттэй холбогдох санаа зовоосон зүйл юм уу ахуй амьдралтай холбоотой асуудал үүсвэл, оршин суугаа бүсийнхээ Зөвлөгөө өгөх газраас мөн зөвлөгөө авах боломжтой.

Гадаадын иргэдийн ахуй амьдралыг дэмжих портал сайт	https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf ※Бүс нутгаасаа хамааран зөвлөгөө авах боломжтой хэл харилцан адилгүй байна.
Олон орны гадаад хэл дээр ахуй амьдралын зөвлөгөө өгөх цонх (Орон нутгийн захиргааны байгууллагуудын олон улсын харилцааны Зөвлөл)	https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

“Япон улсад ажиллаж амьдрах гарын авлага”-д мөн хүүхэд төрүүлэх, хүүхэд асрах талаар мэдээлэл бичигдсэн байгаа.
<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

Бичигдсэн хэл: Япон (Хялбар Япон хэл орно), Англи, Хятад, Солонгос, Испани, Португал, Вьетнам, Непал, Тайланд, Индонези, Мьянмар, Кхмер (Камбодж), Филиппин, Монгол, Турк, Украин

