外国籍の中学生・高校生のみんなへ

～将来就職して働くために～

みんなが高校を卒業した後の
在留資格について説明するよ

※ネパール語のページは７枚（P７，P１０，P１１，P１３，P１８，P２２，P２８）だけです。

FRESC
外国人在留支援センター
Foreign Residents Support Center

東京出入国在留管理局
在留支援部門

動画の内容

パート1 自分の在留資格を知ろう

① 在留カードを見てみよう！ ⇒ P3，P4

② 働くことができる在留資格 ⇒ P5

③ 働くことができない在留資格 ⇒ P6

まとめページは ⇒ P7

パート2 将来就職して働くためには

① 自分はどのケースに当てはまる？ ⇒ P8

② 高校卒業後に就職する場合 ⇒ P9

まとめページは ⇒ P10，P11

③ 大学などに進学して就職する場合 ⇒ P12

まとめページは ⇒ P13

パート3 在留資格の変更について知ろう

① 「定住者」に変更する場合 ⇒ P14

② 「特定活動」に変更する場合 ⇒ P15，P16

③ 「留学」に変更する場合 ⇒ P17

まとめページは ⇒ P18

パート4 必要な手続きを知ろう

① 住所が変わった時 ② 16歳になる時 ⇒ P19

③ 名前や国籍などが変わった時・届出の方法 ⇒ P20，P21

まとめページは ⇒ P22

パート5 よくある質問と相談先

①みんなのしつもん！ ⇒ P23，P24，P25，P26

②わからないことがあったら相談しよう！ ⇒ P27

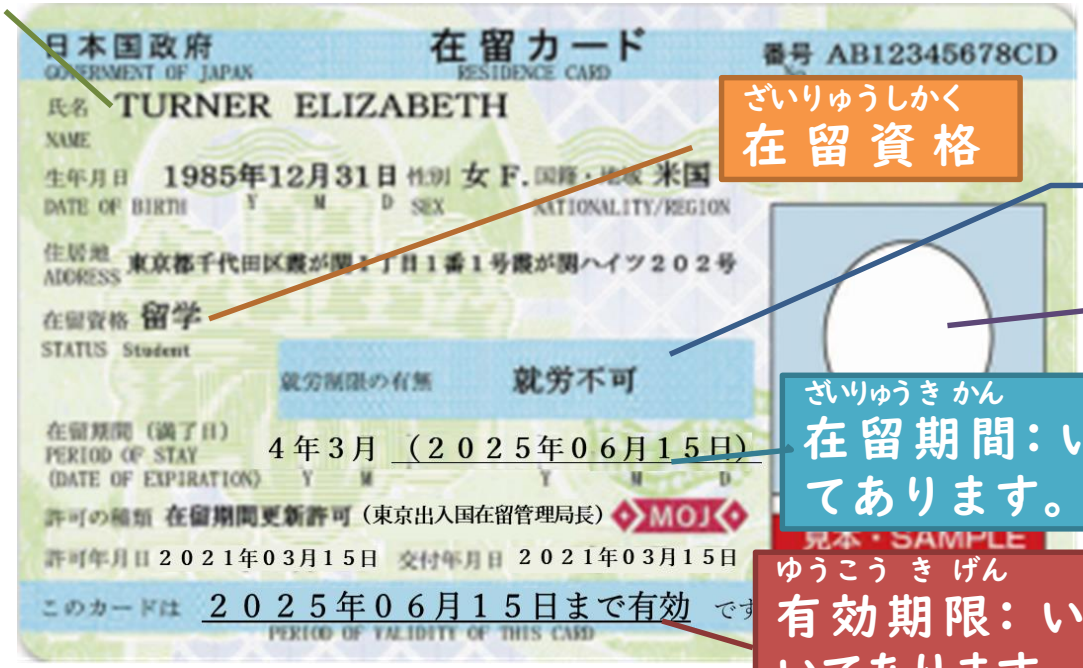
まとめページは ⇒ P28

自分の在留カードを見てみよう！

在留カードってなに？

- 日本に３か月より長く住んでいる外国人が持っています（例外があります。）。
- 在留資格や在留期間等が書いてあります。
- １６歳より年上の人はいつも持っていてください。

氏名：パスポートと同じ名前が書いてあります。漢字を書くこともできます。



在留資格

就労制限の有無：働くことができるか書いてあります。

写真：１６歳になると写真が入ります。

在留期間：いつまで日本に住むことができるか書いてあります。

有効期限：いつまでカードを使うことができるか書いてあります。

自分の在留カードを見てみよう！

住居地：今住んでいる所（住所）が書いてあります。

引っ越しをしたときは，区役所等で新しい住所を裏に書いてもらいます。

入管で申請をしているか書いてあります。

資格外活動許可：アルバイトできるか書いてあります。

働くことができる在留資格

就労資格（しゅうろうしかく）➡働く仕事がきまっている在留資格

外交（がいこう）
公用（こうよう）
教授（きょうじゅ）
芸術（げいじゅつ）
宗教（しゅうきょう）
報道（ほうどう）
高度専門職（こうどせんもんしょく）
経営・管理（けいえい・かんり）
法律・会計業務（ほうりつ・かいけいぎょうむ）
医療（いりょう）
研究（けんきゅう）
教育（きょういく）

技術・人文知識・国際業務（ぎじゅつ・じんぶんちしき・こくさいぎょうむ）
企業内転勤（きぎょうないてんきん）
介護（かいご）
興行（こうぎょう）
技能（ぎのう）
特定技能（とくていぎのう）
技能実習（ぎのうじっしゅう）

身分資格（みぶんしかく）➡どんな仕事もできる在留資格※

永住者（えいじゅうしゃ）
日本人の配偶者等（にほんじんのはいぐうしゃとう）
永住者の配偶者等（えいじゅうしゃのはいぐうしゃとう）
定住者（ていじゅうしゃ）

※法律で認められない仕事はできません。

特定活動（就労可） とくていかつどう（しゅうろうか）➡ 働くことができます。

働(はたら)くことができない在留資格(ざいりゅうしかく) ✕

文化活動（ぶんかかつどう）
短期滞在（たんきたんざい）
留学（りゅうがく）
研修（けんしゅう）
家族滞在（かぞくたいざい）
特定活動（就労不可）とくていかつどう（しゅうろうふか）➡ 働(はたら)くことができません。

でも… ○

許可(きょか)をとればアルバイト(あるばいと)ができるよ！

資格外活動許可(しかくがいかつどうきょか) をとれば

週(しゅう)28時間(じかん)までアルバイト(あるばいと)ができます

▪तपाईंको नाम, राष्ट्रियता, लिङ्ग, जन्म मिति, निवासको स्थिति, र निवास अवधि, साथै तपाईंले काम गर्न अनुमति दिइएको छ कि छैन, यस्ता कुराहरू आदि तपाईंको निवास कार्डमा संकेत गरीएका छन्।

▪निवासको स्थितिको दुइटा किसिम छन्: एउटा जसले तपाईंलाई काम गर्न दिन्छ, र एउटा जसले काम गर्न दिँदैन।

▪काम गर्न दिने निवासको स्थितिमा "就労可" लेखिएको हुन्छ ('शूरोउ का', काम गर्न अनुमति छ), तर काम गर्न नदिने निवासको स्थितिमा "就労不可" लेखिएको हुन्छ ('शूरोउ फुका', काम गर्न अनुमति छैन)।

▪तपाईंको निवासको स्थितिले काम गर्न काम गर्न नदिए तापनि, यदि तपाईंले "資格外活動許可" ('शिकाकुगाई कात्सुदोउ क्योका', योग्यता स्थिति बाहिर गतिविधिहरूको अनुमति) पाउनुभयो भने, तपाईंले हप्तामा २८ घण्टासम्म आंशिक समय काम गर्न सक्नुहुन्छ।

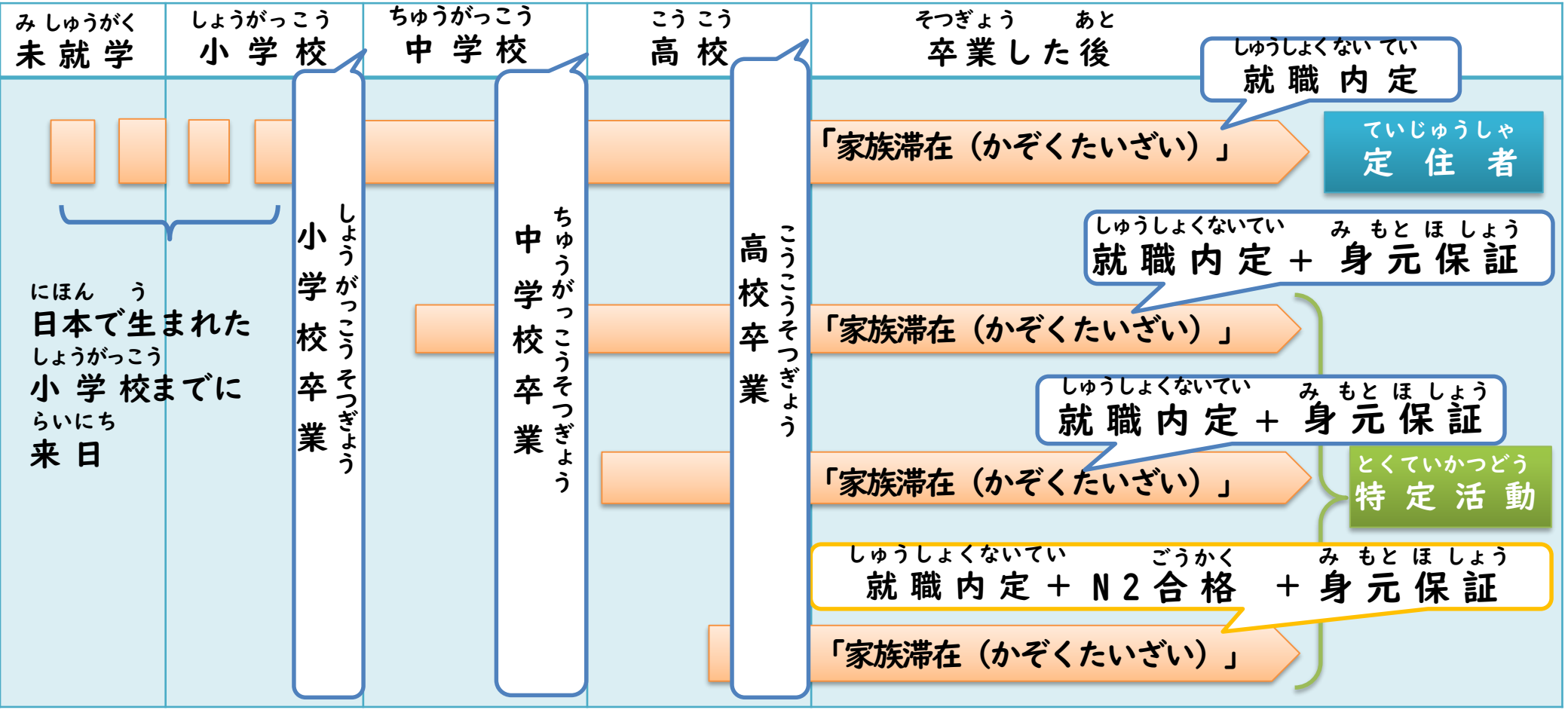
▪तपाईंले योग्यता स्थिति बाहिर गतिविधिहरूको अनुमति पाउनुभएको छ कि छैन भनेर तपाईंको निवास कार्डको पछाडीमा संकेत गरीएको छन्।

自分はどのケースに当てはまる？

「定住者」 17歳までに入国＋小学校卒業＋中学校卒業＋高校卒業＋就職内定

「特定活動」

17歳までに入国＋［高校入学→卒業／高校に途中から入学→卒業＋日本語能力N2］＋就職内定＋日本に住んでいる親の身元保証



高校卒業後に就職する場合

高校卒業（こうこうそつぎょう）

就職（しゅうしょく）

在留資格を変える必要があります！

「定住者」と「特定活動」両方に必要な条件

- 「家族滞在」の人。
- 日本の高校を卒業したか卒業見込み（定時制・通信制の高校もいい）。
- １７歳までに日本に来た。
- 就職先が内定している。　※「特定活動」はできない仕事がある。→Ｐ．２４
- 入管や住んでいる町の役所に届出を出している。

「定住者」だけ必要な条件

- 日本の小学校と中学校を卒業した。
（夜間中学校もいい。）

「特定活動」だけ必要な条件

- 親が日本にいる。

※高校の途中から日本に来た人だけ
日本語能力試験N2等に合格する。

高校に行って
卒業することが大事だね！

सारांश 2

"परिवारको भिसामा बस्ने" उच्च विद्यालय बिद्यार्थीले स्नातक गरेर काम गर्न थाल्दा, तिनले आफ्नो निवासको स्थिति "दीर्घकालीन निवासी" वा "विशिष्ट गतिविधि"-मा परिवर्तन गर्न सक्छन्।

- "दीर्घकालीन निवासी" भएको व्यक्तिले कामको जुनसुकै प्रकारमा संलग्न हुन सक्छन्।
- "विशिष्ट गतिविधि" भएको व्यक्तिले कामको केहि प्रकारमा संलग्न हुन सक्दैनन्।

व्यक्तिहरू जसले "दीर्घकालीन निवासी"-मा परिवर्तन गर्न सक्छन् (जापानमा जन्मिएकाहरू, प्राथमिक विद्यालयमा वा त्यसभन्दा अघि जापानमा आएकाहरू)

① देखि ⑤ सम्मको हरेक सर्त पुरा हुनै पर्छ।

① "परिवारको भिसामा बस्ने" व्यक्ति जसले जापानमा बस्छन्
② जापानी प्राथमिक विद्यालय, मध्य विद्यालय, र उच्च विद्यालयबाट स्नातक गरेको व्यक्ति (वा जापानी उच्च विद्यालयबाट स्नातक गर्न अपेक्षित)
③ १७ वर्ष वा कम उमेरमा जापानमा प्रवेश गरे
④ जागिरको प्रस्ताव पाएको छ
⑤ तिनले अध्यागमन विभाग र बस्ने ठाउँको स्थानीय सरकार कार्यालयमा आवश्यक सूचनाहरु पेश गरेको छ

व्यक्तिहरू जसले "विशिष्ट गतिविधि"-मा परिवर्तन गर्न सक्छन् (मध्य वा उच्च विद्यालयमा हुँदा जापानमा आएकाहरू)

① देखि ⑥ सम्मको हरेक सर्त पुरा हुनै पर्छ।

① "परिवारको भिसामा बस्ने" व्यक्ति जसले जापानमा बस्छन्

② उच्च विद्यालयबाट स्नातक गरेको व्यक्ति (वा जापानी उच्च विद्यालयबाट स्नातक गर्न अपेक्षित) * उच्च विद्यालय भैरहेको बेला नामांकन गरेकाहरूको लागी मात्र ⇒ जापानी भाषा प्रवीणता परीक्षा (N2) पास गरे

③ १७ वर्ष वा कम उमेरमा जापानमा प्रवेश गरे

④ जागिरको प्रस्ताव पाएको छ

⑤ तिनले अध्यागमन विभाग र बस्ने ठाउँको स्थानीय सरकार कार्यालयमा आवश्यक सूचनाहरु पेश गरेको छ

⑥ आमाले वा बुबाले ग्यारेन्टी गरिएको (बुबा वा आमा जो जापानमा बस्नुहुन्छ)

大学などに進学して就職する場合

高校卒業（こうこうそつぎょう）

在留資格を変える

「留学（りゅうがく）」

※資格外活動許可で週28時間以内のアルバイトができる。

在留資格を変えない

「家族滞在（かぞくたいざい）」

※資格外活動許可で週28時間以内のアルバイトができる。

大学・専門学校卒業（だいがく・せんもんがっこう そつぎょう）

在留資格を変える

働くことができる在留資格

たとえば「技術・人文知識・国際業務」

「定住者（ていじゅうしゃ）」

「特定活動（とくていかつどう）」

在留資格を変えない

「家族滞在（かぞくたいざい）」

※資格外活動許可で週28時間以内のアルバイトができる。

※フルタイムの仕事はできない。

就職（しゅうしょく）

उच्च विद्यालयबाट स्नातक गरे पछि, विश्वविद्यालय वा व्यावसायिक विद्यालयमा बढ्नेहरूले निवासको स्थिति "विद्यार्थी"-मा परिवर्तन गर्न सक्छन्।

- कोहीले विद्यार्थी ऋण लिनको लागि "विद्यार्थी"-मा परिवर्तन गर्छन्।
- "परिवारको भिसामा बस्ने" आधारमा रहेर विद्यार्थीको रूपमा जारी राख्न पनि सम्भव छ।

विश्वविद्यालय वा व्यावसायिक विद्यालयबाट स्नातक गरे पछि यदि तपाईंले पूर्ण-समय काम गर्न चाहानुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो निवासको स्थिति परिवर्तन गर्नुपर्छ।

- यदि शर्तहरु पूरा गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले काम गर्न अनुमति दिने निवासको स्थिति, "रोजगारको लागी योग्यता" ("ईन्जिनियर/मानविकी मा विशेषज्ञ/अन्तर्राष्ट्रिय सेवा ", आदि) भन्ने निवासको स्थितिमा परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।
- १७ वर्ष वा कम उमेरमा जापानमा प्रवेश गरेर जापानी उच्च विद्यालयबाट स्नातक गरेकाहरूले विश्वविद्यालय वा व्यावसायिक विद्यालयबाट स्नातक गरे पछि आफ्नो निवासको स्थिति "दीर्घकालीन निवासी" वा "विशिष्ट गतिविधि"-मा परिवर्तन गर्न सक्छन्।

「定住者」に変更する場合

申請者
本人（自分で申請する）

申請期間
在留期間が終わる日まで申請できます。

必要書類

①変更許可申請書　（Ｔと書いてある紙を使うこと。）
②写真（タテ４ｃｍ×ヨコ３ｃｍ）
③パスポート・在留カード
④日本の小学校と中学校の卒業証明書（卒業証書のコピーでもいいです。）
⑤日本の高校の卒業証明書（これから卒業する人は，卒業見込み証明書）
⑥履歴書（日本の小学校と中学校を卒業したことを書くこと）
⑦就職することがわかる書類（雇用契約書・働く条件がわかる書類・内定したことがわかる書類等）
⑧身元保証書（例えば働いているお父さんやお母さんなどに書いてもらいます。）
⑨家族みんなの住民票（もらう前に「マイナンバーはいりません。」と言いましょう。）

詳しい情報と申請書があるよ！

入管ＨＰ

「特定活動」に変更する場合

申請者

本人（自分で申請する）

申請期間

在留期間が終わる日まで申請できます。

必要書類

①変更許可申請書　（Ｕと書いてある紙を使うこと。）

②写真（タテ４ｃｍ×ヨコ３ｃｍ）

③パスポート・在留カード

④日本の高校の在学証明書（入学した日が書いてあるもの。）

⑤日本の高校の卒業証明書（これから卒業する人は，卒業見込み証明書）

⑥履歴書（日本の高校に入った日を書くこと）

次のページに続きがあるよ！
確認しよう。

「特定活動（とくていかつどう）」の情報と申請書はここにあるよ！

入管ＨＰ

必要書類（続き）

⑦働いているお父さんやお母さんが書いた身元保証書

⑧家族みんなの住民票（もらう前に「マイナンバーはいりません。」と言いましょう。）

⑨就職することがわかる書類（雇用契約書・働く条件がわかる書類・内定したことがわかる書類等）

高校の途中から日本に来た人

日本語能力試験N２を持っていることがわかる資料

「ＢＪＴビジネス日本語能力テスト」で４００点より上をとっていることがわかる資料でもいいです。

「留学」に変更する場合

申請者

本人（自分で申請する）

申請期間

入学許可を貰ってから在留期間が終わる日まで申請できます。

必要書類

①変更許可申請書　（Pと書いてある紙を使うこと。）

②写真（タテ４ｃｍ×ヨコ３ｃｍ）

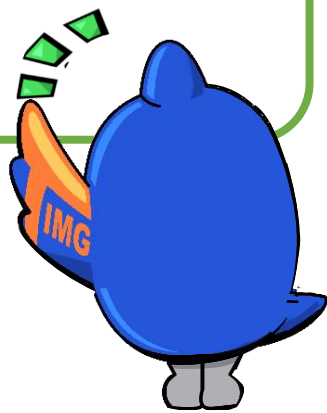
③パスポート・在留カード

そのほかに，高校の卒業証明書・大学等の入学許可書と日本で生活するためのお金について説明する書類も必要だよ。

提出書類は学校ごとに違うから進学する学校に確認してね

留学の情報と申請書はここ！

入管ＨＰ



सारांश 5

- आफ्नो निवासको स्थिति परिवर्तन गर्नको लागि, तपाईंले अध्यागमन विभागसित निवासको स्थितिको परिवर्तनको लागी आवेदन पेश गर्नुपर्छ।
- तपाईं आफैले आवेदन पेश गर्नुपर्छ।
- कृपया तपाईंको बसाईको अवधिको समाप्ति मिति भन्दा अघि अध्यागमन विभागमा आवश्यक कागजात पेश गर्नुहोस्।

"दीर्घकालीन निवासी"-मा परिवर्तन गर्दा आवश्यक कागजात
→१४ पृष्ठमा संकेत गरिएको छ

"विशिष्ट गतिविधि"-मा परिवर्तन गर्दा आवश्यक कागजात
→१५ र १६ पृष्ठमा संकेत गरिएको छ

"विद्यार्थी"-मा परिवर्तन गर्दा आवश्यक कागजात
→१७ पृष्ठमा संकेत गरिएको छ

आवश्यक कागजातबारे प्रश्न छ भने, कृपया FRESC-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

(फोन न.) ०३-५३६३-३०२५ *अप्पोइन्त्मेन्त बनाउनको लागि

①住所が変わった時　②１６歳になる時

変わったこと	いつまでに	どこへ	だれが	必要な書類	結果（どうなるか）
住　所 （住んでいる所）	引っ越した日から １４日以内	新しい住所がある 町の役所 （市役所・区役所等）	本　人※ いっしょに住んでいる家族 ・代理人	転出証明書 在留カード	在留カードの裏に新しい住所を書いてもらう。
１６歳になる時	１６歳になる ６か月前から １６歳になる日まで	近くの入管	親	申請書（入管にある） 写真 （タテ4cm×ヨコ3cm） パスポート 在留カード	写真入りの在留カードを作ってもらう。

※　代理人が届出するときは，委任状が必要です。

③名前や国籍などが変わった時

変わったこと	いつまでに	どこへ	だれが	必要な書類	結果（どうなるか）
名前 国籍（地域） 生年月日 （生まれた日） 性別	変わった日 から１４日以内	近くの入管	本人 代理人※	届出書 写真 パスポート 在留カード	新しい在留カードを作ってもらう。
学校 （大学や専門学校） 会社	変わった日 から１４日以内	・近くの入管 ・インターネット ・郵便	本人	届出書	入管に学校や会社が変わったことを知らせる

※ 本人が１５歳までは，いっしょに住んでいる家族(16歳以上)が代わりに届出できます。

届出の方法

・学校や会社が変わった日から１４日以内に書類を出します。

１　近くの入管の窓口に直接出します。

２　インターネットで出します。登録・利用料無料です！

24時間，365日届出ができます。

月曜日～金曜日　9:00～17:00

（使い方がわからないときはヘルプデスクがあります！
ＴＥＬ：０５０－３７８６－３０５３）

３　郵便で出します。

※封筒に赤色で**届出書在中**とかいてね。

送る住所はこちらです。

〒１６０－０００４
東京都新宿区四谷１丁目６番１号四谷タワー１４階
東京出入国在留管理局　在留管理情報部門届出受付担当

तपाईंको ठेगाना (तपाईं बसिरहने ठाउँ) परिवर्तन हुँदा

बसाई सरेको १४ दिन भित्र नयाँ ठेगानाको स्थानीय सरकारी कार्यालयमा बसाई सर्ने सूचना पेश गर्नुपर्छ। स्थानीय सरकारी कार्यालयमा निवास कार्ड आफु सँग ल्याउनुपर्छ।

तपाईं १६ बर्षको उमेर पुग्दा

१६ बर्षको उमेर पुग्नुभन्दा ६ महिना अघिदेखि अध्यागमन विभागमा आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ (तपाईं १६ बर्षको उमेर पुग्ने दिन सम्म नै गर्न सकिन्छ)। तपाईंको फोटो भएको नयाँ निवास कार्ड अध्यागमन विभागमा जारी गरिनेछ।

तपाईंको नाम, राष्ट्रियता, ठेगाना, जन्म मिति, वा लिङ्ग परिवर्तन हुँदा

तपाईंको नाम, आदि परिवर्तन भएको १४ दिन भित्र अध्यागमन विभागमा सूचना पेश गर्नुहोस्। एउटा नयाँ निवास कार्ड अध्यागमन विभागमा जारी गरिनेछ।

तपाईंको विद्यालय वा कम्पनी परिवर्तन हुँदा

तपाईंको विद्यालय वा कम्पनी परिवर्तन भएको १४ दिन भित्र अध्यागमन विभागमा सूचना पेश गर्नुहोस्। इन्टरनेट/हुलाक द्वारा पनि पेश गर्न सक्नुहुन्छ।

みんなのしつもん！

わたしは「家族滞在」です。わたしの在留資格を変更したら，
一緒に住んでいる親やきょうだいの在留資格はどうなりますか。

日本で一緒に住んでいる親やきょうだいの在留資格は
変わりません。在留資格が変わるのは本人だけです。

わたしは「家族滞在」です。
親が帰国したら，日本の高校にこのまま通うことはできますか。

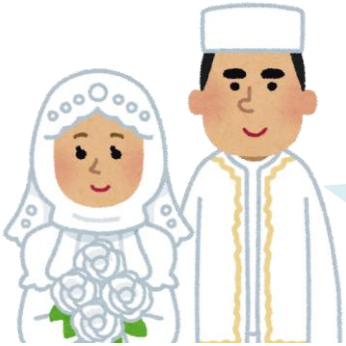
あなたの在留資格を変えないと日本の高校に通うことはできません。
まず，ＦＲＥＳＣに相談してみましょう。

高校を卒業して就職するとき，「家族滞在」から
在留資格を変えるのにどのくらい時間がかかりますか。

２か月から３か月かかります。会社の４月の入社式に間に合うように，
早めに手続きをしましょう。１２月に申請をする人が多いようです。

パチンコ店をやっている会社から内定をもらいました。
「特定活動」でパチンコ店で働くことはできますか。

「特定活動」ではパチンコ店，バーやクラブなどの風俗営業のお店で
働くことはできません。わからない時はＦＲＥＳＣに相談してください。



「家族滞在」のふたりが結婚したら，
日本でそのまま生活できますか。

「家族滞在」のままだと，親が帰国したら一緒に帰る必要があります。

ふたりで日本で生活するためには，

どちらかが働くことができる在留資格に変えることを

考えてください。

詳しくは，ＦＲＥＳＣに相談してください。

わたしは18歳で日本に来て，日本の高校卒業見込みです。
日本の会社から内定をもらいました。「特定活動」に変更できますか。

あなたは，17歳までに入国していないので，「特定活動」に変更できません。大学や専門学校を卒業して，「技術・人文知識・国際業務」や「介護」などの「就労資格」（働くことができる在留資格）に変えることを考えてください。

在留資格の変更にお金がかかりますか。

許可された場合，4000円の収入印紙が必要です。

わからないことがあったら相談しよう！

在留相談（四谷のフレスクかオンラインで相談します。）

入管の職員が相談を聞きます。（１時間）

予約が必要です。（０３－５３６３－３０２５）

月曜日～金曜日（９：００～１７：００）

英語，中国語，ネパール語等でも相談できます。

中学生や高校生だけでも相談できます。

यदि तपाईंको कुनै प्रश्न छ भने, कृपया विदेशी निवासी सहायता केन्द्र (FRESC) सम्पर्क गर्नुहोस्।
तपाईंको देशको भाषामै FRESC-सँग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।
परामर्शको समय बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजेसम्म, सोमबार देखि शुक्रबार।

FRESC परामर्श सेवा

▪निवासको विषयमा परामर्श
योत्सुयामा भएको FRESC कार्यालयमा वा इन्टरनेटद्वारा सिद्धै आप्रवासी अधिकारीसित परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।
कृपया फोनद्वारा वा अध्यागमन विभागको वेबसाइट (इन्टरनेट)द्वारा अप्पोइन्त्मेन्त बनाउनुहोस्।

(फोन न.) ०३-५३६३-३०२५

अप्पोइन्त्मेन्त बनाउनको लागि वेबसाइट

Special Thanks

この動画の作成に当たっては，
外国籍の生徒を応援している学校の先生や
支援団体の皆さんにご協力いただきました。
この場を借りてお礼を申し上げます。
ありがとうございました。