東京都新宿区にある外国人在留支援センター（FRESC）で、入管に相談できます。
予約をしてから来てもらうので、待たないで東京入管のスタッフに相談することができます。
また、名前を言わないで相談することもできます。日本語を話すことができない人は、通訳を使うことができます。
在留資格のこと、入管手続のことなど、分からないことがあったら、使ってください。
注意：ここでは、電話で相談することはできません。

電話（でんわ）で相談（そうだん）したいとき

予約方法について

FRESC で入管に相談したいときは、まず電話かインターネットで予約をしてください。

電話で予約する
（Reservation dial）

電話番号（TEL）
03-5363-3025

インターネットで予約する
（Reservation form）

【日本語】
相談予約はこちら

【English】
Click here
for reservation

※預约专用表格仅能提供日文和英文服务

インターネットで予約するときは、次に書いてある「インターネットで予約するときに気をつけること」を読んでください。

インターネットで予約するときに気をつけること

○ インターネットで予約できるのは、ＦＲＥＳＣが開いている日の３日前までです。例を見てください。
すぐに相談したい人は、インターネットでの予約ができません。

（例）

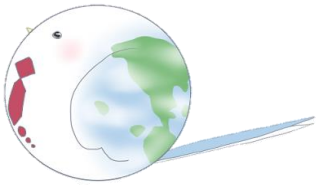
すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日	にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日
えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日	×	×	えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日

インターネットで申込ができる最後の日（もうしこみきげん）

数えない（かぞえない）

相談したい日（そうだんしたいひ）

1営業日前（えいぎょうびまえ） ← 2営業日前（えいぎょうびまえ） ← 3営業日前（えいぎょうびまえ）



○ インターネットで予約をした人には、東京入管から電話かメールをします。
「@i.moj.go.jp」からのメールを受け取ることができるようにしてください。

○ インターネットで予約をしてから２営業日たっても東京入管から電話かメールが来ないときは、電話してください。

電話番号➡０３－５３６３－３０２５

○ 相談する日が決まったら、東京入管から電話かメールで、①相談する日、②予約番号、③オンライン相談のＵＲＬ（オンライン相談のとき）を連絡します。予約番号の連絡があるまで、予約は終わっていません。

○ 相談に行くのをやめたり、予約を変えたりするときは、電話で連絡してください。

相談をやめたいとき・変えたいときに連絡する電話番号 ➡ ０３－５３６３－３０２５

在留相談について

時　間：月曜日から金曜日の午前９時から午後５時まで
（祝　日，12月29日から１月３日までは開いていません）

相談方法：

①フレスクに行って相談する

②オンラインで相談する

相談したいときは、予約をしてください。

場　所：コモレ四谷　四谷タワー１３階
外国人在留支援センター（ＦＲＥＳＣ／フレスク）内

くわしい場所（ばしょ）

言　葉：やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、
インドネシア語、フィリピノ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語など。
他の言葉でも相談できる場合があります。
※日本手話でも相談できます。

お　金：お金はいりません（通訳を使うときもお金はいりません）

オンライン相談（online consultation）について

- オンラインで相談をするときは、「Live On（ライブオン）」というアプリケーションソフトウェア（application software）を使います。
- オンラインで相談するときの通信料は、相談する人（あなた）が払います。
- オンライン相談をカメラで撮ったり、録音することはできません。

オンライン相談のやり方

1 オンライン相談を申し込みます

- インターネットでオンライン相談を申し込みます。
- オンライン相談を、電話で申し込むことはできません。

2 相談する日を知らせるメールが届きます

- いつオンライン相談をするか決まったら、メール（email）が届きます。
- メール（email）には

相談する日と時間　　予約番号　　オンライン相談の URL

など大切なことが書いてあるので、よく読んでください。

読んでも分からないときは、０３－５３６３－３０２５に電話して聞いてください。

3 オンライン相談の準備をします

◆ オンライン相談をするときは「Live On（ライブオン）」というアプリケーション（application software）を使います。

◆ オンライン相談のときに、スマートフォンやタブレットを使う人は、オンライン相談の日までに必ず「Live On（ライブオン）」をインストール(install)してください。

Live On（ライブオン） の
インストール(install)

◆ オンライン相談のときに、パソコンを使う人は、オンライン相談の URL をクリック（click）するだけで、「Live On（ライブオン）」を使うことができます。

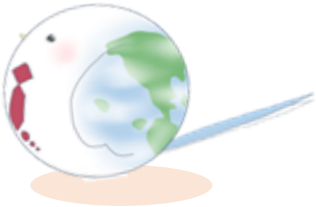
（Live On（ライブオン）の会社のページに変わります）

オンライン相談の URL をクリックしても「Live On（ライブオン）」を使えないときは、Live On（ライブオン）をインストール（install）してください。

4 オンライン相談をする

◆ オンライン相談の時間の 5分前になったら、相談する日を知らせるメールに書かれているオンライン相談URL をクリック（click）してください。

相談できるようになったら、職員（スタッフ）から話しかけます。

◆ 予約の時間に１０分以上遅れると、相談できなくなります。

◆ 相談が終わった後に、アンケート（＝オンライン相談をした感想などについての質問）に答えてください。