日本に住む外国人が

外国人に働いてもらいたい会社の人が

入管に相談できる場所

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。

○相談は、無料です。

○相談できることは、「在留資格」「入管の手続」などです。

○相談する前に、相談する日と時間を予約してください。

○自分の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（無料です）。

相談の方法・場所・相談できる日など

相談する方法を選べます。

対面相談

FRESCに行って相談する

オンラインで相談する

〇相談できる日・時間

月曜日から金曜日　／　午前９時から午後５時まで

（相談できない日・・・祝　日，12月29日から１月３日まで）

※相談は、１時間です。

〇相談のときに使える言葉

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

他の言葉で相談したいときは、予約するときに言ってください。

〇対面相談の場所

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

くわしい行きかたは【こちら】

※注意※

ここでできるのは、相談だけです。（在留資格や在留カードなどの申請はできません。）

予約の方法

〇対面相談をしたい人　→【①電話】か【②インターネット】で予約できます。

〇オンライン相談をしたい人　→　【②インターネット】で予約してください。

①電話で予約

03-5363-3025

電話で相談できる電話番号はこちらです→【くわしくはこちら】

②インターネットで予約

申込みのページは こちら【https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/】

※日本語か英語で入力してください。

インターネットで予約するときに気をつけること

○ ３営業日（＝ＦＲＥＳＣが開いている日）前までに予約をしてください。

○ 例を見てください。

（例）

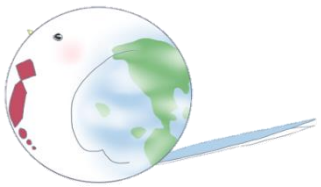
すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日	にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日
えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日	×	×	えいぎょうび 営業日	えいぎょうび 営業日

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）

3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） ← 1営業日前（えいぎょうびまえ）

かぞ
数えない

そうだん ひ
相談したい日



インターネットで予約した後のこと

① インターネットで予約をすると、自分のメールアドレスに、システムから自動でメールが届きます。（このとき、まだ相談の日は決まっていません。）

※「@cipher-x.jp」からのメールを受け取れるようにしてください。

② 相談の日が決まったら、東京入管のスタッフが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。

③ 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。

④ 相談をやめたいとき、相談する日を変えたいときは、電話（★）してください。

（★）電話番号：03-5363-3025

オンライン相談の準備・ミーティングルームの入りかた

○相談では、「**Microsoft Teams**」というアプリケーションソフトウェア（application software）を使います。

○ミーティングルームの入りかた

＜パソコンを使うとき＞

予約のメールに書いてある URL をクリックしてください。

URL をクリックしても Microsoft Teams の画面がでてこないときは、

アプリケーションをインストールしてください。インストールは【こちら】

＜スマートフォン・タブレットを使うとき＞

相談の前に、Microsoft Teams　のモバイルアプリをダウンロードしてください。

ダウンロードは【こちら】

○相談が始まる時間の５分前になったら、ミーティングルームに入ってください。そのとき、あなたのカメラとマイクはオンにしてください。

○相談を始めるとき、職員（スタッフ）が話しかけます。

※予約の時間に１０分以上遅れると、相談できなくなります。

※インターネットの通信料は、相談する人（あなた）が払います。

※相談の画面をビデオやカメラで撮ること、録音することはできません。