



にほん す がいこくじん
日本に住む外国人が

がいこくじん はたら かいしゃ ひと
外国人に 働 いてもらいたい会社の人

にゅうかん そうだん ばしょ
入 管に相談できる場所

とうきょうとしんじゅくく がいこくじんざいりゅうしえん にゅうかん そうだん
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。
よやく き ま とうきょうにゅうかん そうだん
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。
なまえ い そうだん にほんご はな ひと つうやく
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
つか
使うことができます。

ざいりゅうしかく にゅうかんとつづき わ つか
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。
ちゅうい でんわ そうだん
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



よやくほうほう 予約方法について

にゅうかん そうだん でんわ
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。

でんわ よやく
電話で予約する
(Reservation dial)

でんわばんごう
電話番号（TEL）

03-5363-3025

インターネット
よやく
で予約する
(Reservation form)

にほんご
【日本語】
そうだんよやく
相談予約はこちら



【English】
Click here
for reservation



※予約専用表格仅提供日文和英文服务

よやく つぎ か
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

- インターネットですべて予約できるのは、3 営業日 (= F R E S C が開いている日) 前までです。例を見てください。
- もっと早く相談したいときは、電話で予約してください。

(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
えいぎようび 営業日	えいぎようび 営業日	えいぎようび 営業日	×	×	えいぎようび 営業日	えいぎようび 営業日

最後の日 (もう申し込みができる)

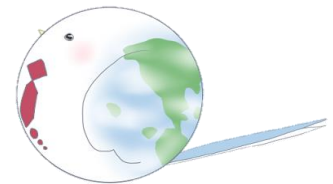
3 営業日前
(えいぎようびまえ)

2 営業日前
(えいぎようびまえ)

1 営業日前
(えいぎようびまえ)

かぞ
数えない

そう
相談したい日



- インターネットですべて予約をした人には、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。
- インターネットですべて予約をしてから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。
でんわばんごう
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。

そう
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



ざいりゅうそうだん 在留相談について

じ かん げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ
時 間：月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで
しゅくじつ がつ にち がつ にち あ
(祝 日, 12月29日から1月3日までは開いていません)

そうだんほうほう
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



そうだん
相談したいときは、**よやく**をしてください。

ば しょ よつや よつや かい
場 所：コモレ四谷 四谷タワー13階

がいこくじんざいりゅうしえん
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)

こと ば にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご ご
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,
ご ご ご
インドネシア語, フィリピン語, タイ語, ポルトガル語, スペイン語
ほか ことば そうだん よやく い
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。

かね かね つうやく つか かね
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、「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。
- 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「Microsoft Teams」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「Microsoft Teams」をインストール(install)してください。



- ◆ 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、「Microsoft Teams」を使うことができます。



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

Microsoft Teams の
インストール
(install)

(Microsoft Teams の会社のページに変わります)

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。

