

対話型オリエンテーション <概要>

日時：2026 年 7 月 17 日（金）17:30～19:30

場所：FRESC 会議室及びオンライン

対象者：フィリピン人

最近日本に来たばかりの方、日本での日常生活などについて詳しく知りたい方

日本で長く暮らす方、日本にご家族で暮らしている方 など

内容：第 1 部：出入国在留管理庁による日本での生活に関する基本情報の説明

第 2 部：リーダーの体験談及び参加者との対話

※対面参加者は、第 1 部に先立ち FRESC ツアーを実施

<第 1 部で話された主な内容>

出入国在留管理庁及び東京出入国在留管理局から基本情報について

- ・特定在留カードについて ([リーフレット.pdf](#))
- ・外国人の受入れ・秩序ある共生のための総合的対応策の[概要](#)について
- ・学習プログラムの創設について
- ・[永住許可制度の適正化](#)について ([Q&A](#))
- ・在留資格の変更許可等に係る手数料に関する改正について ([Web サイト](#))
- ・FRESC（フレスク）について ([パンフレット](#)、[紹介動画](#))

<第 2 部で話された主な内容>

・行政制度・生活支援

FRESC の相談窓口や国際交流協会の日本語教室・託児支援など、実際に利用した支援について情報共有。

行政手続の複雑さや、来日後の手続に苦労した経験が共有され、生活に必要な情報を事前に知っておくことの重要性を確認。

・日本語学習

大学や病院などで日本語の難しさを感じた経験が共有され、継続的な日本語学習の必要性について意見交換。

第 1 部で紹介された日本語学習サイトを活用したいとの声もあった。

・文化・社会生活・人間関係

観光と実際の生活・就労との違いや、「空気を読む」など日本特有の暗黙のルールについて意見交換。

上司・先輩・後輩などの人間関係や敬語への対応に苦労した経験が共有された。

・医療・健康

在留中の生活におけるメンタルヘルスの経験や、休職時に利用できる社会保障制度について情報共有。

<フィリピン対話型オリエンテーションQ&A>

Q 1 日本で生活するために、必要な情報はどこで相談、確認できますか？

A 日本での生活や行政手続について分からないことや困ったことがある場合は、出入国在留管理庁の外国人在留支援センター（FRESC）や、自治体・国際交流協会などの相談窓口を利用することができます。

また、在留手続だけでなく、行政サービス、日本語学習、医療、仕事、災害・防災など、生活に必要な情報についても、自治体や国際交流協会などが情報を提供しています。SNS や知人から得た情報だけで判断せず、重要な手続や制度については、公的機関などの信頼できる窓口で最新の情報を確認することが大切です。来日後に困ってから調べるのではなく、来日前から必要な情報や相談先を確認しておく、安心して日本での生活を始めることにつながります。

Q 2 日本語を勉強していても、大学や病院、職場などで日本語が分からないときはどうすればよいですか？

A 日常会話ができて、大学の講義や病院、職場などでは、専門用語や独特の表現が使われるため、難しいと感ずることがあります。日本語学習を継続するとともに、地域の日本語教室やオンラインの学習サイト（つなひろ、いろどり）など、自分に合った学習方法を活用しましょう。

分からないときは、相手にゆっくり話してもらい、もう一度説明してもらいなど、遠慮せず確認することも大切です。

Q 3 日本の職場や人間関係に戸惑ったり、ストレスを感じたりしたときはどうすればよいですか？

A 日本の職場では、上司・先輩・後輩などの関係や敬語、職場での「暗黙のルール」など、外国人にとって分かりにくい習慣があります。分からないことがあれば一人で判断せず、信頼できる同僚や上司などに確認し、少しずつ日本の職場文化への理解を深めていきましょう。

また、生活環境の変化や言葉の壁、仕事や人間関係などによってストレスや孤独を感じた場合には、一人で抱え込まず、家族や友人、地域の相談窓口、医療機関などに相談することが大切です。日本の文化や習慣を理解するだけでなく、自分の文化や考え方を相手に伝え、お互いに理解することも大切です。