

# にほん はたら 日本で働く

にほん はたら ほうりつ  
日本には働くことについての法律があって、  
はたら ひと まも かいしゃ  
働く人を守るために会社がしなければならない  
ことなどが決めてあります。

こま かいしゃ しごと ちが  
細かいルールは会社や仕事で違いますから、  
かいしゃ ひと き  
会社の人に聞いてください。



はたら  
働くことについての質問は？

しごと こま  
仕事で困ったことやわからないことがあったら、  
した か やくしょ き  
下に書いた役所に聞いてください。

- 『外国人労働者相談コーナー』で相談できます。

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



- 『総合労働相談コーナー』などでも相談できます。

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



やくしょ まどぐち  
役所の窓口では、13 のことばで相談できます。

しごと さが しつもん  
仕事を探すことについての質問は？

にほん しごと しょうかい やくしよ  
日本には仕事を紹介する『ハローワーク』という役所があります。

ハローワーク については →P.46 を見てください。

しごと さが そうだん  
仕事を探すときは、ハローワークで相談してください。

どこのハローワークでも相談できます。

つうやく  
通訳がいるハローワークもあります。↓を見てください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



かいしゃ ひと しつもん  
会社の人からの質問は？



かいしゃ ひと がいこくじん はたら かた し  
会社の人から外国人の働き方についてよく知らなかったら、

↓を見てもらってください。

(外国人に働いてもらう会社が守るルールなどが書いてあります。)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/page11.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11.html)



1

はたら まえ しら 働く前に調べること

1-1 ざいりゅうしかく 在留資格

あなたの在留カードの **在留資格** はなんですか。



- ① 『文化活動』 『短期滞在』 『留学』 『研修』 『家族滞在』

⇒ **働いてはいけません。** 働きたいときは『資格外活動許可』

⇒ **P.12** をもらいます。

- ② 『永住者』 『日本人の配偶者等』 『永住者の配偶者等』 『定住者』

⇒ **どんな仕事でもできます。**

- ③ ①と②以外

⇒ 在留資格 に書いてある仕事だけです。

⇒ 別の仕事をしたいときは『資格外活動許可』 **P.12** をもらいます。

## 1-2 仕事しごとの探し方さが かた

### 1 ハローワーク

- 仕事しごとを探すときは、ハローワークに相談そうだんしてください。  
ハローワークについては **→P.46** を見みてください。

### 2 仕事を紹介する会社を使う場合

- 仕事しごとの紹介しょうかいをする会社かいしゃを使う場合つか ばあいに気きを付つけることは次つぎのとおりです。

- 仕事しごとの紹介しょうかいにお金かねを取とられていませんか？  
仕事しごとの紹介しょうかいをしてもらうためや、働くためにお金かねを払はらう必要ひつようはありません。払はらった場合ばあい、払はらったことわが分かる書類しよるいは残のこしましょう。
- 仕事しごとの紹介しょうかいをするための許可きよかを持もっているか、確認かくにんできる会社かいしゃですか？  
仕事しごとの紹介しょうかいをするためには、許可きよかが必要ひつようです。会社かいしゃの許可きよか番号ばんごうをかくにん確認かくにんしメモしておきましょう。
- 働く条件じょうけんをきちんと教おしえてもらっていますか？  
仕事しごとの内容ないようや給料きゅうりょう、働く場所ばしょなどは書しょ面めんなどで示しめすことになって  
いますので、必ずかなら確認かくにんし保管ほかんしましょう。

- 許可きよかを持もっている会社かいしゃは「人材サービス総合サイト」で確認かくにんできます。

<https://jinzai.hellowork.mhlw.go.jp/JinzaiWeb/GICB101010.do?action=initDisp&screenId=GICB101010>

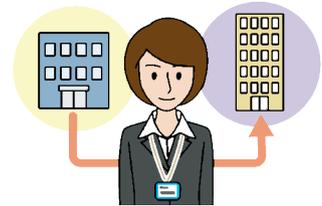


## 1-3 はたら かた 働き方

なが はたら 長く働くことができる『正社員』以外にもいろいろな働き方があります。

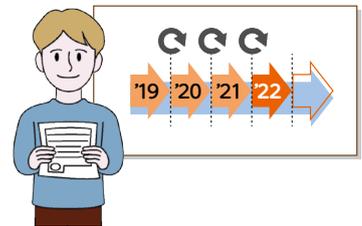
### 1 はけんしゃいん 派遣社員

- 派遣会社と契約して、別の会社で働きます。
- 給料や社会保険は派遣会社が決めます。
- あなたが働いた時間や休んだ日は、働いている会社が記録します。



### 2 ゆうきけいやくろうどうしゃ 有期契約労働者

- 契約でいつまで働くか決まっています。
- 1回の契約は3年以内に終わります。
- 何回も同じ契約を繰り返して3年より長く働くこともあります。
- 会社によって『契約社員』などいろいろな呼び方があります。



### 3 たんじかんろうどうしゃ 短時間労働者

- 1週間の働く時間が正社員より短いパートタイマーやアルバイトなどです。



### 4 ぎょうむいたく うけおい 業務委託『請負』という契約で働く人

- 仕事の注文があったら、その仕事をしてお金をもらいます。
- 自分の会社の社長や上司から言われたことをしてお金をもらう『労働者』を守るルールはあてはまりません。(正社員や①～③の人とは違って、第3章の②働くときのルール、③健康と安全、④社会保険・労働保険などは関係ありません。)



- ただし、働き方によっては、『労働者』を守るルールがあてはまることもあります。
- このルールがあてはまるかなどについて分からないことがあるときは、労働基準監督署<=働く場所や働き方の困りごとを相談するところ>に相談してください。

## 1-4 けいやく 契約

けいやく まえ けいやく しよるい しら 契約の前に契約の書類を調べます。

- 1 けいやく しよるい つぎ けいやく か 契約の書類には次のことがはっきり書いていなければなりません。けいやく しよるい つぎ けいやく か しら 契約の書類に次のことが書いてあるかを調べてください。

- けいやく 契約はいつからいつまでか
- けいやく お あと き つづ あたら けいやく 契約が終わった後の決まり（続けて新しい契約ができるかなど）
- どこで、どんな仕事をするか
- しごと じかん やす ひ 仕事の時間や休みの日など
- きゅうりょう 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- しごと い どんとき仕事をやめてほしいと言われるか

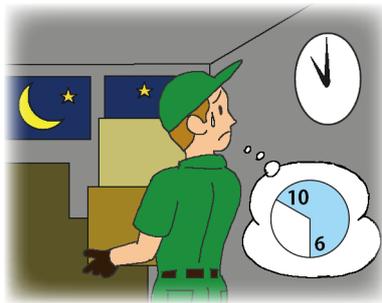


※ おな かいしゃ なんかい けいやく ねん こ ひと けいやく お けいやく けんり けいやく お 無期転換申込権<=終わりのある契約を、終わりのない契約にする権利>があります。けいやく しよるい か しら 契約の書類に書いてあるかを調べてください。

- 2 つぎ かいしゃ けいやく けいやく しよるい 次のことについて、会社はあなたと契約できません。契約の書類に次のことが書いていないかを調べてください。

- あなたが契約と違うことをしたら、いくら払うか決める
- 会社がお金を貸して、毎月の給料から引く
- あなたに相談しないで、会社が旅行や寮などのお金を給料から引く

契約をした後、働いているときに、契約と違うことがわかったら、  
すぐに契約をやめることができます。外国人労働者相談コーナー **▶P.32** に  
相談できます。



## 1-5 きゅうりょう 給料

にほん ほうりつ さいていちんぎん さいばんやす きゅうりょう さい きゅうりょう  
 日本では法律で『最低賃金』<=一番安い給料>が決まっています、給料は  
 それより高<sup>たか</sup>くしなければなりません。

- 最低賃金は、都道府県や、仕事で違います（※）。
- 1時間いくらと決まっています。
- 契約の給料が最低賃金より高<sup>たか</sup>いかどうか、調<sup>しら</sup>べてください。

（※）働<sup>はたら</sup>いている都道府県の最低賃金を知りたいときは ↓ を見<sup>み</sup>てください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/minimumichiran/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/minimumichiran/)



しごと さいていちんぎん きんがく たか  
 仕事によって最低賃金の金額が高くなっていることがありますので、  
 し 知<sup>し</sup>りたいときは、働<sup>はたら</sup>いている会社<sup>かいしゃ</sup>のある地域<sup>ちいき</sup>の都道府県労働局<sup>とどうふけんろうどうきょく</sup>に相談<sup>そうだん</sup>  
 してください。

とどうふけんろうどうきょく でんわばんごう  
 都道府県労働局の電話番号などは、 ↓ を見<sup>み</sup>てください。

<https://www.mhlw.go.jp/link/index.html#roudoukyoku>



## 2 はたら 働くときのルール

ここでは法律で決めてある働くときのルールを説明します。

会社が決めた細かいルールは『就業規則』と言います。その会社で働く人はだれでも見ることができます。会社のルールを知りたいときは、就業規則を見てください。



就業規則は変わることがあるので、ときどき調べてください。

困ったことがあるときは、外国人労働者相談コーナー → P.32 に相談できます。

### 2-1 きゅうりょう かた 給料のもらい方

- ① お金でもらいます。会社があなたの銀行の口座にお金を振り込むこともあります。
- ② 会社が税金や社会保険のお金を給料から引いて、あなたの代わりに国に払います。
- ③ 1か月に1回以上、決まった日にもらいます。



## 2-2 はたら じかん やす 働く時間と休み

<p>はたら じかん 働く時間</p>	<p>にち じかん いない 1日に8時間以内 (はたら かた ちが 働き方やシフトで違うこともあります) しゅうかん じかん いない 1週間に40時間以内</p>
<p>やす じかん 休む時間</p>	<p>にち じかん なが はたら ひと ぶんいじょう 1日に6時間より長く働く人は45分以上 にち じかん なが はたら ひと ぶんいじょう 1日に8時間より長く働く人は60分以上</p>
<p>やす ひ 休みの日</p>	<p>しゅうかん にち しゅうかん か いじょう 1週間に1日か、4週間に4日以上</p>
<p>ねんじゅうきゅうきゅうか <u>年次有給休暇</u></p>	<p>やす きゅうりょう で やす 休んでも給料が出る休み (6か月続けて働いていて、しごと 仕事をする日の いじょうしごと き ひと 80%以上仕事に来た人がもらいます)</p>

## 2-3 残業と休みの日の仕事

- 1日に8時間より長く働くこと。または、1週間に40時間より長く働くこと
- 1週間に1日あるはずの休みの日に働くこと

このように長く働かなければならないときは給料が少し高くなります。

- ① 1日に8時間より長く働いた時間の給料は1.25倍以上になります。(働き方やシフトで違うこともあります)  
1か月に60時間より長く働いた時間の給料は1.5倍以上になります。
  - ② 1週間に1日あるはずの休みの日に働いた日の給料は1.35倍以上になります。
  - ③ 午後10時から午前5時までの間に働いた時間の給料は1.25倍以上になります。
- ※ 夜中に残業した時間 (①+③) の給料は1.5倍以上になります。

会社と、働く人の代表の間で「残業は何時間までか」を決めています。  
法律で残業は、1か月に45時間以内、1年に360時間以内と決まっており、  
会社は、どんなに忙しいときでも、1年で720時間より長く残業をさせてはならず、また、残業と休みの日に働いた時間と合わせて1か月に100時間以上、1か月の平均で80時間より長く働かせてはいけないうことになっています。健康のため、できるだけ残業や休みの日の仕事はしないようにしてください。



## 2-4 特別な休み

つぎ yasu やす  
 次のような休みもあります。かいしゃ が「休みを取る人は会社をやめてほしい」といふことはできません。でも、かいしゃ のルールがありますから、yasu やす 休むことがわかったら、できるだけはや かいしゃ そうだん 早く会社と相談してください。

### さんぜんさんごきゆうぎょう 産前産後休業

かいしゃ しごと おんな ひと あか う まえ  
 会社で仕事をしている女の人が、赤ちゃんが生まれる前に  
 と 取ることができる休みと、あか う 生まれた後にとらなけ  
 ればいけない yasu やす 休み。あか う 赤ちゃんが生まれる よてい ひ の 6 しゅうかん 週間



まえ ふたごいじょう あか なか ばあい しゅうかん まえ  
 前（双子以上の赤ちゃんがお腹にいる場合は、14 週間前）

から休むことができます。赤ちゃんが生まれてから8週間は休まなければなりません。

ただし、あか う 赤ちゃんが生まれてから6週間過ぎたときに、はたら かいしゃ つた 働きたいと会社に伝えたときには、いしゃ が「働いてもいい」といふ仕事であればはたら 働くことができます。休ん

でいる間は、あいだ けんこうほけん から 『しゅっさんてあてきん 出産手当金』 <= あか う 赤ちゃんを産むために会社を休み、かいしゃ やす きゅうりょう 給料をもらうこ

とができないとき、けんこうほけん からもらうことができるお金 > → P.56 が 出ます。

### いくじきゆうぎょう 育児休業

とう かあ こ そだ と やす こ  
 お父さんとお母さんが子どもを育てるために取ることができる休み。子どもが1  
 さい さい あいだ かい わ やす やす  
 歳になるまでの間に、2回に分けて休むことができます。子どもが生まれてから8

しゅうかん まえ 4 しゅうかん かい わ やす さんご  
 週間までに、4週間で2回に分けて休むことができる産後

ぱぱ いくきゆう やす あいだ こようほけん かいしゃ  
 パパ育休もあります。休んでいる間は、雇用保険 <= 会社を

やめた後、あと しごと み ひと いくじきゆうぎょう かいごきゆうぎょう ひと たす  
 仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける

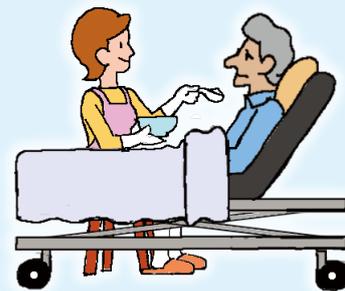
せいど せいど いくじきゆうぎょうきゅうふ いくじきゆうぎょう あいだ こようほけん  
 制度 > から 『育児休業給付』 <= 育児休業をしている間に、雇用保険

からもらうことができるお金 > → P.56 が 出ます。



かいごきゅうぎょう  
介護休業

としをとった家族などに必要な世話をするために取る  
ことができる休み。休むことができる日は93日まで  
で、3回まで分けて取ることができます。介護のため  
に仕事を休んだら、雇用保険から『介護休業給付』



<=介護休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>が出ます。いつもの給料の  
67%のお金をもらうことができます。

かいしゃ かいしゃ しごと お しごと さが  
2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す

じぶん  
自分からやめる

けいやく はたら き ひと  
契約でいつまで働くか決まっていな人



- ① 就業規則 → P.40 で決まっている日（決まっていなかったら  
2週間前）までに「会社をやめたい」と会社の人に言います。
- ② 『退職届』 <=やめる理由などを書いた書類>を出します。  
就業規則を見たり、会社の人に聞いたりして、あなたの会社の  
退職届の書き方や出し方を調べてください。
- ③ 周りの人や次にあなたの仕事をする人に、仕事の説明を  
します。

けいやく はたら き ひと  
契約でいつまで働くか決まっている人

けいやく とちゅう とくべつ りゆう  
契約の途中でやめることはできません。特別な理由があるとき  
は会社と相談します。

かいしゃ かいしゃ めいれい  
会社があなたに「会社をやめるように」と命令する

しゅうぎようきそく → P.40 にやめさせる理由が書いてあって、あなたをやめさせるはっきりした理由があるとき、会社はあなたに「会社をやめるように」と命令することができます。

めいれい かいしゃ ひ にちじょうまえ  
命令する会社は、やめる日の30日以上前にやめさせることをあなたに伝えます。30日以上前に伝えないときは、30日に足りない日数分の平均の給料をあなたに払います。

かいしゃ かいしゃ たの  
会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

かいしゃ があなたに「命令ではないが、やめることを考えてほしい」と言っても、やめるかやめないかはあなたが決めます。やめたくないときは、会社に「やめません。働き続けます。」と言ってください。

けいやく お  
契約が終わる

けいやく が終わったら、その会社の仕事は終わりです。  
かいしゃ は、下に書いてある人との間で、契約が終わった後に新しい契約をしないときは、契約が終わる30日前までに「新しい契約はしない」と言わなければなりません。

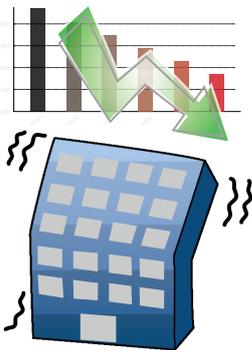
- 3回以上契約をしている人
- 1年より長く続けて働いている人



けいやく お あと つづ おな ところ はたら  
契約が終わった後も続けて同じ所で働くことになった人は、新しい契約をします。

かいしゃ あたら けいやく なんかい かいしゃ しごと つづ ひと  
会社は、新しい契約を何回もしてその会社の仕事を続けている人の契約を、正しい理由がないのにやめることはできません。

かいしゃ とうさん 会社が倒産 <= 会社のお金がなくなって、会社がなくなること > した



かいしゃ かね 会社がお金がなくなって倒産したため、はたら  
 かいしゃ とうさん 会社がなくなること した  
 きゅうりょう た給料をもらうことができなかつたら、まず、  
 がいこくじんろうどうしゃ そうだん 外国人労働者相談コーナー → P.32 で相談してくださ  
 くに かいしゃ か きゅうりょう いちぶ はら い。国が会社の代わりに給料の一部を払うこともあ  
 ります。

しごと さが 仕事を探す

しごと さが 仕事を探すときは、ハローワーク → P.33 に相談して  
 ください。ハローワークでは、次のようなことを、  
 むりよう 無料でできます。



- ① しごと さが 仕事を探すことや、しごと こま 仕事で困ったことなどの相談をすること
- ② あなたが はたら 働きたい会社を探ること
- ③ あなたが はたら 働きたい会社にあなたを しょうかい 紹介すること
- ④ あなたが しごと さが 仕事を探すときに てつだ 手伝いをすること

つうやく 通訳がいるハローワークもあります。↓ を見てください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



ハローワークに行くことができないときは、外国語で  
 ハローワークに電話ができます。↓ を見てください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000673000.pdf>



ろうどう しゃかいほけん 労働や社会保険についての言葉の意味がわからないときは、  
 やさしい にほんご がいこくご しら 日本語や外国語で調べることができます。

↓ を見てください。

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu/index.html)



3

けんこう あんぜん  
健康と安全

はたら ひと けんこう あんぜん しごと ほうりつ  
働く人が健康で安全に仕事ができるように、法律でいろいろなことが  
き  
決まっています。

こま  
困ったことがあるときは、がいこくじんろうどうしゃそうだん **外国人労働者相談コーナー** → P.32 **そうだん** に相談  
できます。

からだ ところ ぐあい しら  
体と心の具合を調べる

かいしゃ はい  
会社に入ったときと毎年1回、体の具合を  
けんこうしんだん しら  
『健康診断』で調べます。

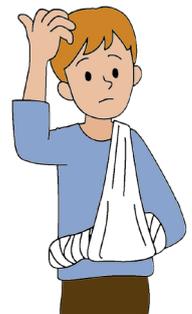
ところ ぐあい  
心の具合は『ストレスチェック』で年  
かいしら  
1回調べます。



けんこうしんだん  
健康診断やストレスチェックで健康に問題があ  
るとわかった人や、ざんぎょう おお つか ひと  
残業が多くて疲れている人は、  
いしゃ しら  
医者に調べてもらいます。必要なら、ざんぎょう すく  
残業を少な  
くしたり、しごと か  
仕事を換えたりしてもらいます。

しごと げんいん びょうき  
仕事が原因のけがや病気

しごと げんいん はたら ひと びょうき  
仕事が原因で、働いている人がけがをしたり病気に  
なったり亡くなったりしたときは、かいしゃ はい  
会社が入っている  
ろうさいほけん  
『労災保険』 <=会社からお金を集めて、仕事で、けが びょうきをした  
ひと たす せいど かね で かいしゃ い とちゅう  
人などを助ける制度>からお金が出ます。会社に行く途中や、  
かいしゃ かえ とちゅう じこ かね で  
会社から帰る途中の事故などでもお金が出ます。



- 病院のお金はかかりません。あなたが払うことがあるかもしれませんが、後であなたに返します。
- 仕事を休まなければならなくなった日は、休んだ4日目から、1日の平均の給料の80%くらいのお金をもらいます。(休んだ1日目から3日目までは会社から1日の給料の60%くらいのお金をもらいます)。
- 仕事が原因のけがや病気で仕事を休んでいるときと、その後30日は、「会社をやめろ」と言われません。
- 亡くなったときは、家族がお金をもらいます。

あか かあ まも  
赤ちゃんとお母さんを守る

妊娠<=お腹に赤ちゃんがいること>した女性や  
赤ちゃんを産んだ女性は、次のことを会社に  
頼むことができます。



- 妊娠している間は体に無理のない仕事に変えたい。
- 働く時間は1日に8時間以内、1週間に40時間以内になりたい。
- 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- 私の健康とお腹にいる赤ちゃんの健康を  
確認しに医者へ行くので、仕事を休みたい。
- 医者に言われたので、働く時間を短くしたい。  
または、休みたい。



あんしん はたら 安心して働く

あんしん はたら 安心して働いてもらうため会社は次のような差別やハラスメントがないようにします。

- 男性か女性か、日本人か外国人かなどで給料や研修、仕事などを  
か 変える。
- 女性が結婚したり、妊娠したり、赤ちゃんを産んだりしたことを  
理由に会社をやめさせるルールをつくる。結婚を理由に女性をやめ  
させる。
- パワーハラスメント<=上司など立場が上の人、部下など立場が下の人をいじ  
めること>
- セクシュアルハラスメント
- 妊娠した人や子どもを産んだ人へのハラスメント、子どもを産んで  
育てるために休みを取る人などへのハラスメント

もしこのような差別やハラスメントがあったら、「やめてください」  
「嫌です」などと言って、会社に相談してください。



そうごろうどうそうだん 総合労働相談コーナー → P.32 などに相談できます。

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



やくしょ まどぐち 役所の窓口では、13 の言葉で相談できます。

でんわ そうだん (電話で相談するときは、日本語で話します。)

ハラスメント対策のことが書いてあるウェブサイト  
(13の言葉で見ることができます)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html)



4

しゃかいほけん ろうどうほけん  
社会保険・労働保険

日本には「社会保険」・「労働保険」という制度があります。国が、働いている人と会社からお金を集めて、困ったときにそのお金を使って助けます。

会社で働いている人は、給料から社会保険・労働保険（健康保険、介護保険、厚生年金保険、雇用保険）のお金が引かれます（労災保険は全部会社がお金を出します。）。会社は集めたお金に会社のお金を足して国に渡します。短い時間だけ働いている人は、社会保険に入っていないため、給料からお金が引かれませんが、自分で「国民健康保険」➡P.79 や「国民年金」➡P.84 に入ってお金を払います。

けんこうほけん  
健康保険

けがや病気で病院に行くときのための保険です ➡P.78。



かいごほけん  
介護保険

年をとったり、特別な病気になったりして、毎日の生活（食べること・お風呂に入ることなど）をすることが難しくなったときなどに世話をしてもらうための保険です ➡P.93。

こうせいねんきんほけん  
厚生年金保険

とし 年をとったり、びょうき 病気やけがをしたりして、しごと 仕事ができなくなったときのためのほけん 保険です。そして、かぞく 家族のために働いていたひと 人が亡くなったとき、かぞく 家族が生活にこま 困らないようにするほけん 保険です。70 さい 歳になっていない人が入ります → P.88。

こようほけん  
雇用保険

しごと 仕事が無くなったり、かいしゃ 会社をやめたあと、しごと み 仕事が見つからなかったりしたときに、せいかつ しんぱい 生活の心配をしないで、あたらしごと さが 新し仕事を探ることができるようにするほけん 保険です。

ろうさいほけん  
労災保険

しごと 仕事が原因で、はたら 働いているひと 人がけがをしたりびょうき 病気になったり亡くなったりしたときのほけん 保険です → P.47。