

外国労働者



了解你的权益

日本語, English, 中文, 한국어, မြန်မာဘာသာ,
Indonesian, Português, Tiếng Việt, ဂါဟိုဒေါ့



- >> 无论国籍或在留资格如何，日本法律将保护您作为劳动者的合法权益。即使您失去了在留资格，这些法律仍然适用。
- >> 本手册由冈山县的公益财团法人桥本财团社会综合研究所与广岛县的福山工会Tanpopo、冈山县的冈山公共法律事务所合作编写。



了解劳动者的权益以及相关信息， 并在需要时寻求帮助

这本小册子简要介绍了法律所保护的劳动者权益。如果您觉得自己在职场中这些权利没有得到保障，请联系这本小册子背面所列举的咨询窗口。

1

雇用合同

koyō keiyakusho



在签署雇用合同前，仔细确认合同内容



妥善保管您的雇用合同

公司应尽可能提供一份用您的语言书写的雇用合同。
雇用合同中应详细列明劳动条件（例如：工资、工作时间、工作条件）。请务必详细确认工作章程。



雇用合同是明确劳动者权益和责任的协议书。开始新工作时，雇主必须提供详细列明劳动条件的文件。如果不能获得雇用合同或工作章程的翻译版，请找懂日语的人一同确认内容。

2

工资待遇

kyūyo · kyūryō



您的工资是否达到最低工资标准？



您是否每月一次直接领取工资？

工资必须直接支付给您（包括现金支付或者银行转账的方式）。
工资必须在雇用合同指定的日期支付且至少每月支付一次。



最低工资是公司必须支付给劳动者的最低金额，以时薪计算。该金额因地区和行业而异。如果地区的最低工资和行业的最低工资存在差异，则以较高金额为准。截止到2025年12月，冈山县的最低工资标准为1,047日元。

3

工资明细

kyūyo meisai-sho



领取工资明细后，仔细确认是否有误。



妥善保管工资明细。

如果工资中被扣除了不必要的金额，请尽快寻求咨询。



工资单上会显示雇主支付的金额和扣除金额。根据法律，公司只能扣除合同中明确规定且当事人已经同意的金额（如税金、保险等）。公司有义务提供工资明细（纸质版或电子版）。

4

加班

zangyō



如果加班，您是否会收到加班费？



记录下您的工作时间。

加班或者在夜间、假日工作，您有权获得额外津贴补助。

一般来说，加班津贴补助为正常时薪的1.25倍至1.75倍，具体金额因情况而异。



超过法律规定的工作时间（每天8小时，每周40小时）则视为加班。如果公司要求您在法律规定的工作时间外工作或者要求您夜间工作、假日工作，则视为加班。

5

带薪休假

yūkyū kyūka



如果在当前的工作中连续工作了6个月且出勤率超过80%，您就可以享受带薪休假。

请假时，无需向雇主告知请假的原因。

公司不能因为请假而对员工进行不当对待，但公司可以要求您更改休假日期。



节假日和休息日等的休假不会影响工资的金额。员工还有权享受育儿假、产假、丧假等与家庭相关的假期。具体细节请参考工作章程。

6

休息日

kyūjitsu



确认公司日历中的休息日和节假日。

公司必须至少每周给予员工一天假期，或者在四周内给予至少四天假期。



假日是指“休息日”，即没有工作义务的日子。在工作开始前，请通过工作章程和日历确认公司的“休息日”。

7

休息

kyūkei



工作期间是否可以休息？

如果您一天工作6个小时以上，您的雇主必须为您提供45分钟的休息时间；如果您工作8个小时以上，您的雇主必须为您提供1个小时的休息时间。



休息时间是指远离工作场所和工作职责的时间。休息时间不能用工资来替代。

8

骚扰

harasumento



详细内容请参照厚生劳动省提供的多语言版本的“平等法、职场骚扰、育儿假、看护假等相关法律”。



保留遭到骚扰的证据（例如：能反映某人、某地、某事的相关资料）

保留遭到骚扰的视频、录音、短信或者line的聊天记录等。
因举报骚扰行为而受到公司不当对待是被法律禁止的。



骚扰包括身体攻击（例如：踢、殴打、抽打、不当触碰）、言语或心理攻击（例如：辱骂、威胁、歧视性言论）、威胁和强迫等。如果受到骚扰，请尽快寻求帮助。

9

解雇

kaiko



是否遭到突然解雇？要求雇主提供解雇理由书。

公司应在解雇前30天发布解雇通知或者为解雇者发放30天的工资。
即使公司建议您辞职，但是如果您希望继续工作，您仍然有权继续工作。



解雇是指公司单方面终止雇用合同。因工伤、怀孕、生育等理由被解雇是被法律禁止的。您有权对不当解雇提出异议。

10

辞职

taishoku



更多信息请参考厚生劳动省的多语言资料“离职者手册、失业保险领取者手册”。



您有权提出辞职。公司无权阻止您辞职。

辞职章程因公司而异，请确认工作章程或者雇用合同中的辞职手续。
劳动条件与雇用合同不符的情况：如果您希望继续工作，可以咨询相关机构。您也有权选择辞职。



离职后的一个月内，您将会从公司收到以下文件：1. 被保险人的雇用保险证、2. 年金手册、3. 预扣税款。如果您尚未找到新工作，则还从公司收到4. 离职证明。*如果您想辞职但遭到了公司的阻止，请寻求相关咨询。

11

工会

rōdō kumiai



所有劳动者均有权加入工会并向工会寻求帮助。

公司不得因为您加入工会而对您进行威胁、解雇等不当对待，这在法律上是被禁止的。



*工会与合作社不同。工会是独立的劳动者组织。如果与公司发生纠纷，您可以咨询工会。



免费咨询窗口

在冈山县如果您需要免费咨询劳动问题，请联系以下窗口。如果您不知道应该咨询哪个机构，或者需要口译员，请联系国际交流中心。

冈山县国际交流中心



冈山县国际交流中心是冈山县的外国人支援窗口。如果您不知道向以下哪个机构咨询，或者需要口译员，我们可以提供帮助。本中心提供多语言咨询以及在日生活的相关信息。除了窗口咨询，您也可以通过电话或电子邮件进行多语言咨询。



咨询语言: 日本語, 简单的日语, English, 中文, Português, Tiếng Việt, Tagalog, 한국어, Bahasa Indonesia, ไทย, नेपाली, Español



0120-007-173 (简单的日语)



冈山市北区奉还町2-2-1 (星期一至星期六: 9:00-17:00)

Hello Work冈山就业服务中心



Hello Work是国家(厚生劳动省)的机构，您可以咨询关于求职以及雇用保险等事项。冈山市、仓敷市、总社市均设有多种语言窗口。各种语言的咨询窗口开设时间不同，您可以根据自己的需要进行选择，详细信息请查阅我们的网站。



咨询语言: 日本語, 简单的日语, English, Português



086-241-3701 (简单的日语)



冈山县北区野田1-1-20 (星期一至星期五: 8:30-17:15)

公司劳动基准监督局



劳动基准监督局是国家(厚生劳动省)的机构。您可以咨询以下问题: 未支付工资、未支付加班费、加班问题、无法休息、没有带薪休假、辞职但遭到阻止、无法享受工伤保险等。



咨询语言: 日本語, 简单的日语



086-283-4540 (简单的日语)



冈山市北区大供2-11-20 (星期一至星期五: 8:30-17:15)

劳动局外籍劳动者咨询



劳动局是国家(厚生劳动省)的机构。在外国人咨询窗口，您可以通过电话咨询劳动问题、职场欺凌、性骚扰、怀孕歧视、育儿假、护理假等问题。各种语言的咨询窗口开设时间不同，您可以根据自己的需要进行选择，详细信息请查阅我们的网站。



咨询语言: 日本語, 简单的日语, English, 中文, Tiếng Việt



086-201-1651 (简单的日语)



冈山县北区下石井1-4-1 (星期一至星期五: 9:00-16:30)

关于劳动问题，如果您希望向民间团体寻求免费咨询，可以联系以下咨询窗口。

福山工会Tanpopo



福山工会Tanpopo是位于福山的劳动组合（工会）。您可以咨询职场骚扰、转职、工伤等相关问题。我们接受所有劳动者的咨询，包括那些失去在留资格（即逾期居留）的劳动者。可以在Facebook主页上给我们留言。



Facebook信使: 日本語, 简单的日语, 中文, Tiếng Việt, ภาษาไทย, Indonesian, 或口译员



084-928-5055（简单的日语） 保守秘密 / 紧急咨询: 090-2860-4737（Muto）



fukuyama-u-t@mx71.tiki.ne.jp



广岛县福山市霞町4-1-25（终年无休：10:00-18:00）

冈山县劳动工会



冈山县劳动工会是位于冈山的劳动组合(工会)。您可以咨询劳动者的生活以及与公司之间的纠纷等相关问题。我们接受所有劳动者的咨询，包括那些失去在留资格（即逾期居留）的劳动者。



咨询语言: 日本語, 简单的日语, 或口译员



086-221-0133（简单的日语）



岡山劳动者福利中心3楼 冈山县冈山市北区春日町5-6

什么是劳动组合/工会？



工会是为劳动者而设的独立团体*。它致力于保护劳动者的权利，改善劳动条件以及工作环境。*工会独立于政府、公司、管理机构和合作社等组织。

什么时候可以向工会求助？如果您在职场感到不安，遭遇职场欺凌、性骚扰、公司未支付加班费等问题，工会可以为您提供咨询，并代替您与公司进行交涉。

哪些人可以向工会咨询？无论国籍或者在留资格的类型，任何劳动者都有权加入工会、向工会进行咨询、寻求帮助。根据《劳动组合法》，公司不得因为劳动者加入工会而对该劳动者进行威胁、解雇等不当对待。

如需关于劳动问题的有偿法律咨询，请联系以下咨询窗口。

岡山公法事務所



咨询语言: 日本語, 简单的日语, 或口译员



086-221-0133（简单的日语）



岡山市劳动者福利中心2楼 冈山市北区春日町5-6（星期一至星期五：9:00-18:00）

寻求帮助

您有权向地方自治体、志愿团体或者工会寻求建议和帮助。公司因您在劳动问题上寻求帮助而对您进行不当对待或解雇是违法的。

如果您觉得自己的权利在职场没有得到承认，或者对自己的职场有疑问，请随时向咨询窗口或者向相关机构寻求帮助。

建议您在咨询前，先确认您的在留资格类型和护照。因为根据是否具有在留资格以及在留资格的种类，您所具有的权利和对事件的处理方法将有所不同。即使没有在留资格，也不必放弃。



咨询内容包括：

- 拖欠工资
- 工资低于最低工资标准
- 未支付加班费
- 工资明细中未标明扣除额
- 无法享受带薪年假、工作中无法取得休息时间
- 在职场遭受职权骚扰或遭到不当对待
- 遭到性骚扰
- 因怀孕而遭到不当待遇或遭到解雇
- 突然被解雇
- 辞职时遭受威胁
- 不被允许加入工会
- 其他劳动相关问题

不要独自烦恼
请向相关机构寻
求帮助



公益財団法人

橋本財団

