

がいこくじん ろうどうしゃ
外国人労働者の

けんり
権利について知ろう



日本語, English, 中文, 한국어, ມົນໜາວິວວິວ,

Indonesian, Português, Tiếng Việt, ຕາສາລາວ



- » 国籍や在留資格にかかわらず、日本の法律においてあなたの労働者としての権利は守られています。この法律は、在留資格を失った場合でもあてはまります。
- » このパンフレットは、岡山県の公益財団法人橋本財団ソシエタス総合研究所が、福山ユニアオンたんぽぽ、岡山パブリック法律事務所の協力を得て作成しました。



労働者の権利やサポート情報を知り、 役立ててください

このパンフレットは、法律で守られている労働者の権利について簡単に紹介します。もしあなたの職場でこれらの権利が守られていないと感じたら、このパンフレットの裏に記載されている相談窓口に連絡してください。

1

雇用契約書

- 雇用契約書はサインする前に内容を確認しましょう
- 雇用契約書は保管してください

会社は、可能な限り、あなたの言語で契約書を提供することが求められます*
雇用契約書には労働条件の詳細（例：賃金、勤務時間）が記載されます。就業規則も確認しましょう。

» 雇用契約書は、労働者としてのあなたの権利と責任を明示した合意書です。新しい仕事を始める際に、雇用主はあなたの労働条件を詳細に記した文書を提供しなければなりません。*雇用契約書や就業規則を翻訳してもらえない場合は、日本語を読める人と内容を確認しましょう。

2

給与・給料

- 最低賃金以上を支払われていますか？*
- 月に一度直接給料をもらっていますか？

給料は直接（現金の手渡し・銀行口座への振り込み）あなたに支払われなければなりません。
給料は、雇用契約で指定された日に少なくとも月に一度支払われなければなりません。

» 最低賃金とは、会社が労働者に支払わなければならない最低限の金額で、時給で計算されます。地域や産業によって金額は異なります。もし地域の最低賃金と業種の最低賃金に差があれば、高い方の金額が適用されます。*2025年12月現在、岡山県の最低賃金は1,047円です。

3

給与明細書

- 明細書をもらい*、間違いがないか確認しましょう
- 明細書は保管してください

もし給料から必要以上に金額が差し引かれている場合は、ためらわずに誰かに相談しましょう。

» 給料明細書には、雇用主による支払い額と控除（差引）額が表示されます。法律上、会社は税金や保険など、雇用契約書に明記された（かつ、あなたが同意している）額の控除しかおこなえません。*会社は給料明細書（紙もしくはデジタル文書）を給料と一緒に提供する義務があります。

4

ざんぎょう 残業

- ☑ 残業をした場合、残業代は支払われていますか？
- ☑ 働いた時間を記録しておきましょう

残業する場合や夜間・休日に働いた場合、手当がついた賃金をもらう権利があります。
状況によりますが、手当がついた賃金は通常の時給の1.25から1.75倍になります。

- » 法律で定められた通常労働時間（1日8時間、週40時間）を超えて働いた場合に残業とみなされます。
会社がこれらの制限を超えて働くように求めた場合や夜間・休日出勤を求めた場合は、残業とみなされます。

5

ゆうきゅうきゅうか 有給休暇

- ☑ 今の仕事で6ヶ月続けて勤務し、8割以上出勤した場合、有給休暇を取ることができます

休暇を取得する時に、会社に理由を伝える必要はありません。
会社は、休暇の申請を理由に労働者を不当に扱ってはいけませんが、あなたに日にちの変更をお願いすることができます。

- » 祝日や休日などの休みは割増など給料に影響しません。従業員は育児休暇、産休、忌引き休暇などの家族関連の休暇も受ける権利があります。就業規則を確認しましょう。

6

きゅうじつ 休日

- ☑ 会社のカレンダーを確認して休日や祝日をチェックしましょう

会社は少なくとも毎週1日の休日か、4週間を通じて4日以上の休日を与えなければなりません。

- » 休日とは、「休みの日」です。労働義務がない日のことです。仕事を始める時に、会社の「休日」を就業規則とカレンダーで確認しましょう。

7

きゅうけい 休憩

- ☑ 仕事中、休憩を取っていますか？

雇用主は1日の労働時間が6時間以上の場合は45分、8時間以上の場合は1時間の休憩を与えなければなりません。

- » 休憩時間とは、職場から離れて作業や責任を離れることが保証される時間です。休憩時間は賃金に置き換えできません。

8

ハラスメント



詳しくは厚生労働省の多言語資料「均等法・職場におけるハラスメント・育児・介護休業法について」をご覧ください。



ハラスメント*の証拠（誰が、いつ、何をしたかを示すもの）を保存しましょう

ハラスメントの動画や録音、ショートメッセージ（SMS）やLINEの記録を保存しましょう。
ハラスメントの報告をしたこと、会社があなたに不当なことをするのは、法律で禁止されています。



*ハラスメントには、身体的な攻撃（例えば、ける、なぐる、はたく、不適切な触れ方）や、言葉や心理的な攻撃（例えば、暴言、脅迫、差別的な言葉）だけでなく、脅迫や強要も含まれます。ハラスメントを受けている場合は、速やかに相談してください。

9

かいこ 解雇



突然解雇されましたか？会社に解雇の理由を示す証明書を求めましょう

解雇をおこなう場合、会社は30日前に予告するか、もしくは30日分の賃金を支払わなければなりません。
会社から退職を勧められても（退職勧奨）、働き続けたいのであれば、働き続ける権利があります。



解雇とは、会社による雇用契約の一方的な終了です。労働災害、妊娠、出産などの理由で解雇されることは法律で禁止されています。不当解雇を争うことができます。

10

たいしょく 退職



詳しくは厚生労働省の多言語資料「離職された皆様へ」および「雇用保険受給資格者のしおり」をご覧ください。



労働者には退職の自由があります

会社はあなたの退職を妨げることはできません*

退職のルールが異なるので、会社の退職手続きを就業規則や契約書で確認しましょう。
労働条件が雇用契約と異なる場合：働き続けたい場合は支援団体に相談しましょう。辞める権利もあります。



退職して1ヵ月以内に、1. 雇用保険被保険者証、2. 年金手帳、3. 源泉徴収票、それに転職先がまだ決まっていない人は4. 離職票を会社から受け取りましょう。*退職したいのに、会社がなかなか辞めさせてくれない場合は、相談しましょう。

11

ろうどうくみあい 労働組合



労働者には、ユニオン / 労働組合*から助けを求め、相談できる権利があります

会社は、労働組合への加入を理由にあなたを脅したり、解雇するなど、不当に扱うことは法律で禁止されています。



*ユニオン / 労働組合（ろうどうくみあい）は協同組合（きょうどうくみあい）とは違います。労働組合は独立した労働者のための団体です。会社とのトラブルがある場合は労働組合に相談できます。

むりょう そうだん まどぐち と あ 無料相談窓口へお問い合わせください



岡山県で労働の問題について行政の無料相談を希望する場合は、ぜひ下記の相談窓口に連絡してください。どこに相談したらいいか分からない、通訳を希望される場合は国際交流センターに連絡してください。

おかやま こくさい こうりゅう

岡山国際交流センター



岡山県の外国人支援窓口です。以下のどの機関に相談するか分からない場合、もしくは通訳を必要とする場合のサポートです。センターでは多言語で相談、生活に必要な情報をもらえます。電話やメールでも多言語相談できます。



相談: 日本語, やさしい日本語, English, 中文, Português, Tiếng Việt, Tagalog, 한국어, Bahasa Indonesia, ភាសាខ្មែរ, नेपाली, Español



0120-007-173 (やさしい日本語)



岡山市北区奉還町2-2-1 (月曜日から土曜日: 9:00-17:00)

おかやま

ハローワーク岡山



ハローワークは国（厚生労働省）の機関です。仕事探しや雇用保険の手続きなどについて相談できます。岡山市、倉敷市、総社市に多言語窓口があります。曜日により、多言語相談できますので、ウェブサイトをご確認ください。



相談: 日本語, やさしい日本語, English, Português



086-241-3701 (やさしい日本語)



岡山市北区野田1-1-20 (月曜日から金曜日: 8:30-17:15)

ろうどう きじゅん かんとくしょ

労働基準監督署



労働基準監督署は国（厚生労働省）の機関です。賃金・残業代の未払い、残業、休憩や有給休暇を取らせてもらえない、退職したいのに辞めさせてもらえない、労災保険の受給を拒否される、といった内容について相談することができます。



相談: 日本語, やさしい日本語



086-283-4540 (やさしい日本語)



岡山市北区大供2-11-20 (月曜日から金曜日: 8:30-17:15)

ろうどうきょく がいこくじん そうだん

労働局外国人相談



労働局は国（厚生労働省）の機関です。外国人相談コーナーでは労働問題、パワハラ、セクハラ、マタハラ、育児・介護休業の取得などについて電話相談できます。曜日により、多言語相談できます。詳しくはウェブサイトをご確認ください。



相談: 日本語, やさしい日本語, English, 中文, Tiếng Việt



086-201-1651 (やさしい日本語)



岡山市北区下石井1-4-1 (月曜日から金曜日: 9:00-16:30)

労働の問題について民間団体の無料相談を希望する場合は、ぜひ下記の相談窓口に連絡してください。

ふくやま

福山ユニオンたんぽぽ



福山にある労働組合（ユニオン）です。職場でのハラスメント、転職、労働災害などについて無料相談できます。在留資格を失う（オーバーステイ）などした労働者を含め、すべての労働者からの相談を受け付けています。Facebook メッセンジャーでご連絡ください。



Facebook Messenger: 日本語, やさしい日本語, 中文, Tiếng Việt, ไทย, Indonesian, 他言語は通訳



084-928-5055（やさしい日本語）/緊急相談: 090-2860-4737（武藤）秘密厳守



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



広島県福山市霞町4-1-25（年中無休: 10:00-18:00）

岡山県労会議



岡山にある労働組合（ユニオン）です。地域で働く労働者の生活や会社とのトラブルについて相談できます。在留資格を失う（オーバーステイ）などした労働者を含め、すべての労働者からの相談を受け付けています。



相談: 日本語, やさしい日本語, 他言語は通訳



086-221-0133（やさしい日本語）



岡山市勤労者福祉センター3階 岡山県岡山市北区春日町5-6

労働組合 / ユニオンとは?



ユニオンは労働者のための独立*した団体です。労働者の権利を守り、労働条件や職場環境を改善していく活動を行っています。*ユニオンは行政、会社、管理団体、協同組合などから独立しています。

どんな時に頼れる？職場で安心して働けない、パワハラ、セクハラ、残業代が支払われない、など働く中での問題について相談にのり、あなたの代わりに会社と交渉してくれます。

誰が相談できる？国籍や在留資格は関係なく、働いている人は誰でもユニオンに相談したり、加入したり、助けを求めるることは保障された権利です。会社は、あなたがユニオンに加入したことを理由にあなたを脅したり、解雇するなど、不当に扱うことは労働組合法により禁止されています。

労働の問題について有料相談を希望する場合は、ぜひ下記の相談窓口に連絡してください。

おかやま

岡山パブリック



法律事務所です。法律相談をしています。借金、労働、交通事故、離婚、在留資格などの問題について相談できます。在留資格がなくてもあきらめる必要はありません。相談料金は40分 5,500円です。お電話かHPのフォームでご予約ください。



相談: 日本語, やさしい日本語, 他言語は通訳



086-221-0133（やさしい日本語）



岡山市勤労者福祉センター2階 岡山県岡山市北区春日町5-6（月曜日から金曜日: 9:00-18:00）

相談しましょう

地方自治体やボランティア団体、労働組合にアドバイスや支援を求めることはあなたの権利です。労働に関する問題で支援を求めたことを理由に、会社があなたを不当に扱ったり解雇することは違法です。

もし職場で自分の権利が認められていない、もしくは自分の職場のことで
ついて質問がある場合は、ぜひ相談窓口・団体に相談してみてください。

できれば、相談の前に在留資格、パスポートをチェックしましょう。在留資格の有無・種類によって、権利内容や救済方法が異なってくるからです。在留資格がなくてもあきらめる必要はありません。



ひとりで
悩まないで
どうか支援を
求めてください

こんな悩みについて相談できます

- 給料が支払われていない
さいていちんぎん しはら
 - 最低賃金が支払われていない
ざんぎょうだい しはら
 - 残業代が支払われていない
きゅうよめいさい しはら
 - 給与明細に控除が示されていない
ゆうきゅうきゅうか きゅうけい と
 - 有給休暇や休憩を取ることができない
しょくば ふとう あつか
 - 職場でのパワハラや不当な扱い
かいじゆ
 - セクハラ
 - 妊娠したことによる嫌がらせおよび解雇
にんしん いや かいこ かいこ
 - 突然の解雇
とつぜん かいこ
 - 退職しようとしたときに脅された
たいしょく おど
 - 労働組合に入ってはいけないと言われた
ろうどうくみあい はい い
 - その他の労働に関する問題
た ろうどう かん もんだい