KNOW YOUR **rights**

公益財団法人 橋本財団

Societas Research Institute
ソシエタス総合研究所

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား
များအတွက်

သင့်၏အခွင့်အရေးများကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

日本語, English, 中文, 한국어, မြန်မာဘာသာ,

Indonesian, Português, Tiếng Việt, ភាសាខ្មែរ

>> သင်သည်မည်သည့်နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့်ပုံစံ (ဗီဇာအမျိုးအစား) တွင် ရှိစေကာမူ၊ အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အခွင့်အရေးများကို ဂျပန်ဥပဒေများအောက်တွင် အကာအကွယ်ပေးထားသည်။ ထိုဥပဒေများသည် အကယ်၍ သင်၏နေထိုင်ခွင့်ပုံစံကို ဆုံးရှုံးသွား သည့် အခြေနေထိပင်လျှင် သက်ရောက်မှုရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။

>> ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ၊ Okayama ရှိ Societas Research Institute (Hashimoto Foundation) မှ Fukuyama Union Tanpopo နှင့် Okayama Public Law Office တို့၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် ဖန်တီးထားပါသည်။

အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်၏အခွင့်အရေးများကို သိရှိအောင်လေ့လာထားပြီး လိုအပ်ပါက အကူအညီရှာဖွေရယူပါ။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည် အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏တရားဝင်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာသိမှတ်စရာများကို အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် သင်၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားမှုမရှိဟု ခံစားရပါက၊ နောက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသော အတိုင်ပင်ခံရုံးများသို့ ဆက်သွယ်ရန် တုံ့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။

1 အလုပ်စာချုပ်

koyō keiyakusho

သင့်၏ အလုပ်စာချုပ်မိတ္တူကိုရယူပြီး စာချုပ်တွင် လက်မှတ်မထိုးမီ စာချုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို သေချာစစ်ဆေးပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏အလုပ်စာချုပ်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

သင့်အလုပ်ရှင်သည် အတတ်နိုင်ဆုံး သင်၏ဘာသာစကားဖြင့် ပုံနှိပ်ထားသော စာချုပ်ဖြင့်ချုပ်ဆိုပေးသင့်သည်* အလုပ်စာချုပ်တွင် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ (ဥပမာ လုပ်ခ၊ အလုပ်ချိန်၊ အလုပ်အခြေအနေများ) ကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။အလုပ်စည်းကမ်းကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။

» အလုပ်စာချုပ်ဆိုသည်မှာ အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို သတ်မှတ်ဖော်ပြပေးထားသည့် သဘောတူညီချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အလုပ်သစ်တစ်ခုစသောအခါတွင်၊ သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများအကြောင်း အသေးစိတ်စာရွက်စာတမ်းများ ပေးဆောင်ရပါမည်။ * အကယ်၍ အလုပ်စာချုပ် သို့မဟုတ် အလုပ်စည်းမျဉ်းများကို ဂျပန် ဖြင့်သာရရှိပြီးသင်ကိုယ်တိုင် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းမပြုနိုင်ပါက စာချုပ်ပါအကြောင်းအရာများကို ဂျပန်စာဖတ်နိုင်သူနှင့် သေချာစစ်ဆေးပါ။

2 လုပ်ခ၊ လစာ

kyūyo • kyūryō

ဥပဒေအရသတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ* ထက်ပို၍ပေးဆောင်ပါသလား။ တစ်လတစ်ကြိမ် တိုက်ရိုက်ပေးချေပါသလား။

လစာကို ကြားခံတစ်ဦးဦးဆီမှမဟုတ်ဘဲ (ငွေသား သို့မဟုတ် ဘဏ်အကောင့်ဖြင့်) သင့်ဆီတိုက်ရိုက်ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်ပါ သတ်မှတ်ထားသည့် နေ့ရက်များအတိုင်း လစာကို အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ကြိမ် ပေးချေရပါမည်။

» အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ ဆိုသည်မှာ အလုပ်ရှင်များ မဖြစ်မနေပေးဆောင်ရမည့် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခပမာဏဖြစ်ပြီး နာရီအလိုက် လုပ်အားခဖြင့် တွက်ချက်ပါသည်။ ထိုအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာပမာဏများသည် ခရိုင်နှင့် လုပ်ငန်းအလိုက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ခရိုင်မှ သတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ နှင့် လုပ်ငန်းမှသတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခကြား ကွာခြားမှုများရှိပါက၊ ပိုများသောပမာဏကိုအသုံးပြုရပါမည်။ *၂၀၂၅ခုနှစ်မှစ၍လက်ရှိထိ၊ အိုကယာမ စီရင်စုရှိ အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာမှာ ၁၀၄၇ ယန်းဖြစ်ပါသည်။

3 လစာဖြတ်ပိုင်း

kyūyo meisai-sho

သင့်လုပ်ခလစာနှင့်အတူ လစာရှင်းလင်းချက်စာရွက်* ကိုရယူပြီး စစ်ဆေးပါ။ သင့်လစာရှင်းလင်းချက်စာရွက်များကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

အကယ်၍ သင့်လစာမှ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ နုတ်ယူမှုများရှိနေပါက၊ချက်ခြင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

» လစာရှင်းလင်းချက်ဖြတ်ပိုင်းသည် သင့်အလုပ်ရှင်က သင့်အား ပေးဆောင်သည့်ပမာဏနှင့် သင်ထံမှမည်မျှနုတ်ယူထားသည်ကို ပြသည့်စာရွက်ဖြစ်ပါသည်။ တရားဝင်အားဖြင့်၊ အလုပ်ရှင်များသည် သင့်စာချုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော အခွန်များ၊ အာမခံ သို့မဟုတ် သဘောတူညီထားသည့် နုတ်ယူမှုများကိုသာ နုတ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ * သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား လစာရှင်းလင်းချက်စာရွက် (ပုံနှိပ် သို့မဟုတ် ဒစ်ဂျစ်တယ်) ပေးရန်လိုအပ်သည်။

4 အချိန်ပို

zangyō

အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းရပါက အချိန်ပိုကြေးပေးဆောင်ပါသလား။ သင်အလုပ်လုပ်သည့်နေ့ရက်နှင့်နာရီများကိုမှတ်သားထားပါ။

သင်အချိန်ပိုဆင်းရခြင်း သို့မဟုတ် ညဘက်အလုပ်ဆင်းရခြင်း သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်များတွင်အလုပ်ဆင်း ရပါက၊ ပုံမှန်လုပ်ခထက်တိုးမြှင့် ခံစားခွင့်ရှိပါသည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ပုံမှန်လုပ်ခထက်တိုးမြှင့် ခံစားခွင့်ရှိသောနှုန်းမှာ သင်၏ပုံမှန်တစ်နာရီလုပ်ခ၏ 1.25 မှ 1.75 ဆဖြစ်သည်။

>> ဥပဒေအရ ပုံမှန်အလုပ်ချိန်ကို တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီနှင့် တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ကုမ္ပဏီမှ သင့်အား ဤသတ်မှတ်ချက်ထက်ကျော်လွန်၍ အလုပ်ဆင်းရန် သို့မဟုတ် ညပိုင်းအလုပ်ဆင်းရန် သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်များတွင် အလုပ်ဆင်းရန် တောင်းဆိုပါက၊ ၎င်းအား အချိန်ပိုအဖြစ် သတ်မှတ်မည်ဖြစ်သည်။ * သက်ဆိုင်သော အချိန်ပိုနှုန်းထားများကို စစ်ဆေးပါ။

5 လစာခွင့်

yūkyū kyūka

လက်ရှိအလုပ်တွင် ၆ လ အလုပ်လုပ်ပြီး အလုပ်တက်ရက် ၈၀% ထက် ပိုပါက လစာခွင့် ကိုယူနိုင်ပါသည်။ သင်ခွင့်ယူသည့် အခါ သင့်ကုမ္ပဏီကို ခွင့်ယူသည့်အကြောင်းအရင်းကို တင်ပြရန် မလိုအပ်ပါ။

အလုပ်ရှင်များသည် သင့်အား ခွင့်ယူမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မတရားဆောင်ရွက်ခွင့်မရှိသော်လည်း ၎င်းတို့သည် သင့်အား ခွင့်ရက်များကို အလုပ်အခြေနေအရ ပြောင်းလဲရန် ညှိနှိုင်းတောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

>> အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များနှင့် လစာခွင့်များသည် သင်၏လစာကို ထိခိုက်စေမည်မဟုတ်ပါ။ ဝန်ထမ်းများသည် ကလေးစောင့်လျှောက်ခွင့် နှင့် မီးဖွားခွင့်ကဲ့သို့သော မိသားစုအရေးဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ ခွင့်များကိုလည်း ခံစားခွင့်ရှိသည်။ သင်၏လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများတွင်စစ်ဆေးပါ။

6 ပိတ်ရက်များ

kyūjitsu

သင်၏ပိတ်ရက်များနှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များကို စစ်ဆေးရန် သင့်ကုမ္ပဏီ၏ ပြက္ခဒိန်ကို စစ်ဆေးပါ။

သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ပိတ်ရက် တစ်ရက် သို့မဟုတ် လေးပတ်တာကာလအတွင်း အနည်းဆုံး ပိတ်ရက် လေးရက်ပေးရပါမည်။

>> သင်၏အလုပ်တာဝန်မရှိသောနေ့သည် သင်၏ပိတ်ရက်ဖြစ်သည်။ သင်အလုပ်စတင်သည့်အခါ အလုပ်စည်းမျဉ်း နှင့် သင်၏ပိတ်ရက်ကို ကုမ္ပဏီ၏ပြက္ခဒိန် တွင်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။

7 အားလပ်ချိန် (ခေတ္တ အနားယူချိန်)

kyūkei

အလုပ်ချိန်အတွင်း အနားယူနိုင်ပါသလား။

သင်သည် ၁ ရက်လျှင် ၆ နာရီနှင့်အထက်အလုပ်လုပ်ပါက 45 မိနစ်အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် ၈ နာရီ နှင့်အထက် အလုပ်လုပ်ပါက ၁ နာရီအနားယူရမည်ဖြစ်သည်။

>> အားလပ်ချိန်သည် လုပ်ငန်းခွင် နှင့် အလုပ်တာဝန်များအားလုံး ကို မစဥ်းစားပဲ လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပသို့ထွက်ခွာခြင်း စသဖြင့် မိမိစိတ်ကြိုက် အသုံးပြုခွင့်ရှိသော ကာလဖြစ်သည်။ အားလပ်ချိန်ကို လစာနဲ့ အစားထိုးလို့မရပါ (ဥပမာ - အားလပ်ချိန်တွင် အနားမယူ ပဲအလုပ်လုပ်ပြီး လုပ်ခယူခြင်းကဲ့သို့ အစားထိုး၍မရပါ။)

8 နှောင့်ယှက်ခြင်း။

harasumento

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ ဘာသာပေါင်းစုံဖြင့် ထုတ်ဝေထားသော "တန်းတူညီမျှရေးဥပဒေ၊ အလုပ်ခွင်နှောင့်ယှက်မှု၊ ကလေးထိန်းကျောင်းမှုနှင့် မိသားစု စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေအကြောင်း" ကို ဖတ်ရှုပါ။

နှောင့်ယှက်မှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားအားလုံးကို သိမ်းဆည်းပါ* (ဥပမာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို)

နှောင့်ယှက်မှုကို သက်သေပြသည့် ဗီဒီယို သို့မဟုတ် အသံသွင်းချက်များ၊ စာသားမက်ဆေ့ချ်များ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်များကို သိမ်းဆည်းပါ။ သင့်ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်များတွင် တာဝန်ဝတ္တရားရှိပြီး နှောင့်ယှက်ခံရမှုအတွက် သက်ဆိုင်ရာသို့သတင်းပေးခြင်း အပေါ် အလုပ်ရှင်များဘက်မှသင့်အားအရေးယူခွင့်မရှိပါ။ ထိုသို့နှောင့်ယှက်တားဆီးခြင်းကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။

» နှောက်ယှက်ခံရမှုအတွက် သက်ဆိုင်ရာသို့သတင်းပေးခြင်းကို လုပ်ငန်းရှင်များမှ သင့်အားလိုက်လံ တားဆီးခြင်း နှောင့်ယှက်ခြင်း အပေါ် ‌ င့်ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်များသည် တာဝန်ဝတ္တရားရှိပြီးမှုသတင်းပို့ခြင်းအတွက် သင့်အား အပြစ်ပေးအရေးယူရန် ခွင့်မပြုပါ။

9 ထုတ်ပယ်ခြင်း

kaiko

သင် ရုတ်တရက် အလုပ်ထုတ်ခံရပါသလား? သင့်အလုပ်ရှင်ထံမှ ထုတ်ပယ်ခံရသည့်အကြောင်းရင်း၏ အထောက်အထားဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းကို တောင်းဆိုပါ။

ထိုသို့ထုတ်ပယ်ခံရပါက အလုပ်ရှင်သည် ရက် ၃၀ ကြိုတင်၍ အကြောင်းကြားခြင်း သို့မဟုတ် ရက် ၃၀ စာလုပ်ခပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကုမ္ပဏီမှ သင့်အား နုတ်ထွက်ရန် တောင်းဆိုသော်လည်း အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်လိုပါက တောင်းဆိုချက်ကို ငြင်းပယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

» ထုတ်ပယ်ခြင်းဆိုသည်မှာအလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်တစ်ခုအား တစ်ဖက်သတ်ရုပ်စဲခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော မတော်တဆမှုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း နှင့် ကလေးမီးဖွားခြင်းစသည့် အကြောင်းပြချက်များဖြင့် သင့်အား အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါရန် ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။ တရားမျှတမှုမရှိသော ထုတ်ပယ်ခြင်းအတွက် ယှဉ်ပြိုင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

10 နုတ်ထွက်ခြင်း

taishoku

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့်ထုတ်ပြန်ထားသော အလုပ်လက်မဲ့အာမခံထားမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ကို ဖတ်ရှုပါ။

အလုပ်သမားများသည် မိမိဆန္ဒအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ နုတ်ထွက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သင့်ဆန္ဒအတိုင်းအလုပ်မှ နုတ်ထွက်ခြင်းကို အလုပ်ရှင်များကတားဆီးခွင့်မရှိပါ။

နုတ်ထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများသည် သင့်စာချုပ်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားသောကြောင့် သင်၏အလုပ်စည်းမျဉ်းများနှင့် စာချုပ်တွင် သင့်ကုမ္ပဏီ၏ နုတ်ထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များကို စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ အမှန်တကယ်လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများသည် သင့်စာချုပ်ပါအကြောင်းရာများနှင့် ကွဲလွဲနေနေက ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင်အနေဖြင့်ကျေနပ်မှုမရှိပါက ထွက်ပိုင်ခွင့်လည်း ရှိသည်။

» အလုပ်ထွက်ပြီး တစ်လအတွင်း အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများနှင့် အထောက်အထားများကို တောင်းယူပါ။ ၁။ အလုပ်အာမခံကတ် ၂။ ပင်စင်လက်စွဲစာအုပ် ၃။ အခွန်နုတ်လွှာ၊ နှင့် ၄။ သင့်ကုမ္ပဏီမှ နုတ်ထွက်စာ *သင်နှုတ်ထွက်ချင်သော်လည်း သင့်အား ခွင့်မပြုပါက အထောက်အထားများကို သိမ်းဆည်းပြီး သက်ဆိုင်ရာအကူညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

11 အလုပ်သမားသမဂ္ဂ

rōdō kumiai

အလုပ်သမားအားလုံးတွင် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများထံမှ အကူအညီရယူခွင့်ရှိသည်*

သင့်အနေဖြင့်အလုပ်သမားသမဂ္ဂတွင် ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတရားပြုမူခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ခွင့်မရှိပါ။

» *အလုပ်သမားသမဂ္ဂသည် ကြီးကြပ်သည့်အဖွဲ့အစည်း (kyōdō kumiai) နှင့် ကွဲပြားသည်။ အကယ်၍ အချိန်ပိုကြေးမရပဲ သတ်မှတ်အလုပ်ချိန်ထက်ပို၍ဆင်းခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း (Harassment) ကဲ့သို့သော ပြဿနာများကြုံရပါက၊ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန်အတွက် အလုပ်သမားသမဂ္ဂသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခမဲ့ အတိုင်ပင်ခံရုံးသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အိုကာယာမစီရင်စုရှိ အလုပ်သမားပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ အခမဲ့ စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူလိုပါက၊ ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါ အတိုင်ပင်ခံရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆက်သွယ်တိုင်ပင်ရမည်ကို မသိပါက သို့မဟုတ် စကားပြန်လိုချင်ပါက၊ OPIEF သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

OPIEF (Prefectural International Exchange Foundation)

အိုကယာမစီရင်စုရှိ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများအတွက် ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ OPIEFသည် လိုအပ်သည့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်အနေဖြင့်လည်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ သာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကို ဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, English, 中文, Português, Tiếng Việt, Tagalog, 한국어, Bahasa Indonesia, ภาษาไทย, नेपाली, Español

0120-007-173（လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)

2-2-1 Hokancho, Kita Ward, Okayama (တနင်္လာ-စနေ- ၉း၀၀-၁၇း၀၀)

HelloWork Okayama (အလုပ်အကိုင်ဝန်ဆောင်မှုရုံး)

Hello Work သည် အစိုးရအေဂျင်စီ (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရုံး) ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှာဖွေရေးနှင့် အလုပ်လက်မဲ့အာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များလျှောက်ထားရေး စသည့်အကြောင်းအရာများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ Okayamaမြို့၊ Kurashiki မြို့ နှင့် Soja မြို့တို့တွင် ဘာသာစကားပေါင်းစုံကောင်တာများရှိသည်။ နေ့ရက်အလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သောဘာသာ ဘာသာမတူသောကြောင့် အသေးစိတ်အတွက် ဝဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, English, Português

086-241-3701（လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)

1-1-20 Noda, Kita Ward, Okayama (တနင်္လာမှသောကြာ ၈း၃၀-၁၇း၁၅)

အလုပ်သမားစံချိန်စံညွှန်းစစ်ဆေးရေးရုံး

အလုပ်သမားစံချိန်စံညွှန်းစစ်ဆေးရေးရုံးသည် အစိုးရ (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန)ရုံးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လုပ်ခလစာ၊ လုပ်ခမရပဲအချိန်ပိုဆင်းခိုင်းခြင်း နှင့် အချိန်ပိုလုပ်ခ၊ အချိန်ပိုအလုပ်၊ အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် လစာခွင့်မပေးခြင်း၊ အလုပ်ထွက်လိုသော်လည်း ထွက်ခွင့်မပြုခြင်းနှင့် အလုပ်သမားများ၏ လျော်ကြေးအာမခံ ခံစားခွင့်များ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းစသည့် ပြဿနာများအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား

086-283-4540（လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)

2-11-20 Daiku, Kita Ward, Okayama (တနင်္လာမှသောကြာ ၈း၃၀-၁၇း၁၅)

နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများ အတိုင်ပင်ခံရေးစင်တာ (အလုပ်သမားဗျူရို)

အလုပ်သမားဗျူရိုသည် အစိုးရအဖွဲ့အစည်း (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန) ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားပြဿနာများ၊ အာဏာသုံးနှောင့်ယှက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု၊ မီးဖွားခွင့်နှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်စသည်များကို ဖုန်းဖြင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ နေ့ရက်အလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သောဘာသာ ဘာသာမတူသောကြောင့် အသေးစိတ်အတွက် ဝဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, English, 中文, Tiếng Việt

086-201-1651（လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)

1-4-1 Shimoishii, Kita Ward, Okayama (တနင်္လာ-သောကြာ- ၉း၀၀-၁၆း၃၀)

အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခမဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။

ဖူကုယာမ ယူနီယံ တန်ပိုပို (Fukuyama Union Tanpopo)

ဟီရိုရှီးမား၊ Fukuyama ရှိ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင်နှောင့်ယှက်မှု၊ အလုပ်အပြောင်းအလဲ၊ စက်မှုမတော်တဆမှုများနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။ နေထိုင်ခွင့်ကုန်ဆုံးပြီးသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ (overstay) အပါအဝင် အလုပ်သမားအားလုံးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ Facebook စာမျက်နှာတွင် စာတိုများပေးပို့နိုင်ပါသည်။

- Facebook Messenger: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, 中文, Tiếng Việt, ភាសាខ្មែរ, Indonesian, အခြားဘာသာစကားများအတွက် စကားပြန်
- **084-928-5055 (လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)** / အရေးပေါ်အကြံပေးမှု 090-2860-4737 (Muto)
- fukuyama-u-t@mx71.tiki.ne.jp
- 4-1-25 Kasumicho, Fukuyama, Hiroshima (နေ့စဉ်, ၁၀:၀၀ – ၁၈:၀၀)

Okayama အလုပ်သမားသမဂ္ဂ (Okayama kenrō kaigi)

Okayama ရှိ အလုပ်သမားသမဂ္ဂဖြစ်သည်။ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းတွင် အလုပ်သမားများသည် မိမိတို့၏နေ့စဉ်ဘဝ၊ လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာများ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နေထိုင်ခွင့်ကုန်ဆုံးပြီးသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ (overstay) အပါအဝင် အလုပ်သမားအားလုံးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, အခြားဘာသာစကားများအတွက် စကားပြန်
- **086-221-0133 (လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)**
- Okayama Workers Welfare Center 3F 5-6 Kasugacho, Kita-ku, Okayama

အလုပ်သမား သမဂ္ဂဆိုတာဘာလဲ?

သမဂ္ဂများသည် အလုပ်သမားများအတွက် သီးခြားလွတ်လပ်သော* အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မြှင့်တင်ရန် လုပ်ဆောင်ကြသည်။ *သမဂ္ဂများသည် အစိုးရများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့များ (kanri dantai) ၊ သမဝါယမအဖွဲ့များ (kyōdō kumiai) စသည်တို့မှသီးခြားဖွဲ့စည်းကြသည်။

ဘယ်အချိန်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသလဲ? အလုပ်တွင် လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ အာဏာသုံးနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရခြင်း၊ အချိန်ပိုကြေး ပေးဆောင်ခြင်း မပြုခြင်းစသည့် ပြဿနာများရှိပါက သမဂ္ဂများသည် သင့်ကိုယ်စား သင့်လုပ်ရှင်နှင့် ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဘယ်သူတွေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လို့ရမလဲ? မည်သည့်နိုင်ငံသားမဆိုသို့မဟုတ် မည်သည့် နေထိုင်မှုအဆင့် မဆို အလုပ်လုပ်နေသူအလုပ်သမားအားလုံးသည် အလုပ်သမား သမဂ္ဂများထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း၊ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းနှင့် အကူအညီရယူခြင်း များဆောင်ရွက်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ အကူအညီ ရယူခြင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သမဂ္ဂတစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ရှင်များမှ မိမိအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အလုပ်မှ ထုတ်ပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် မတရားပြုမူခြင်းများမလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဥပဒေအရတားမြစ်ထားသည်။

အလုပ်သမားနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ အခကြေးငွေဖြင့် တရားဝင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုပါက အောက်ပါ ဥပဒေလုပ်ငန်းဆိုင်ရာရုံးသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Okayama ပြည်သူ့ဥပဒေရုံး (Okayama Public)

ဥပဒေအကျိုးဆောင် ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပဒေအကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ ချေးငွေဆိုင်ရာ၊ အလုပ်သမားရေးရာ၊ ယာဉ်မတော်တဆမှု၊ ကွာရှင်းမှု နှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးစသည့် ခြေအနေကဲ့သို့သော ပြဿနာများအတွက် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။ နေထိုင်ခွင့်ကုန်ဆုံးပြီးသူ (overstay) များကိုလဲ အကျိုးဆောင်တိုင်ပင်ပေးပါသည်။ မိနစ် ၄၀ အတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခမှာ ယန်း ၅၅၀၀ ဖြစ်သည်။ ဖုန်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းဖြင့် ကြိုတင်မှာယူပါ။

- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။: 日本語, လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား, အခြားဘာသာစကားများအတွက် စကားပြန်
- **086-221-0133 (လွယ်ကူသော ဂျပန်စကား)**
- Okayama Workers Welfare Center 2F 5-6 Kasugacho, Kita-ku, Okayama (တနင်္လာ-သောကြာ- ၉:၀၀-၁၈:၀၀)

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်

ဒေသဆိုင်ရာအစိုးရများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများထံမှ အကြံဉာဏ်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရယူခြင်းသည် သင့်အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ အလုပ်ကိစ္စများအတွက် သင်အကူအညီတောင်းသောကြောင့် သင့်အား အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်းများကို အလုပ်ရှင်များမှ လုံးဝလုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိပါ။

သင့်အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများကို အလုပ်ပိုင်မှ အသိအမှတ်မပြုပါက သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာများရှိပါက အတိုင်ပင်ခံဌာနနှင့် ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့အစည်းများသို့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

အကြံဉာဏ်မတောင်းမီ၊ သင်၏နေထိုင်ခွင့်အခြေနေ (zairyū shikaku) နှင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ် စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။ ထိုအချက်များကွဲပြားမှုပေါ် လိုက်၍ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ချက်များလိုက်၍ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ နေထိုင်ခွင့် ကုန်ဆုံးသူများ လည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

အလုပ်သမားရေးရာဆိုင်ရာ အခြားပြဿနာများအား တစ်ယောက်တည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကူအညီ တောင်းပါ။

ဒီပြဿနာတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးလို့ရပါတယ်။

- အလုပ်လုပ်သော်လည်း လစာမရခြင်း
- ဥပဒေအရသတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခကို မပေးဆောင်ခြင်း
- အချိန်ပိုကြေးမပေးခြင်း
- နုတ်ယူမှုအသေးစိတ်အချက်များဖော်ပြထားသော လစာဖြတ်ပိုင်းမပေးခြင်း
- လစာခွင့် သို့မဟုတ် အားလပ်ချိန် မပေးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် အာဏာသုံးနှောင့်ယှက်မှုနှင့် တရားမျှတမှုမရှိခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်စော်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုခြင်းကြောင့် စိတ်အနှောင့်ယှက်ပေးခြင်းနှင့် အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်း
- ရုတ်တရက် ထုတ်ပယ်ခြင်း
- မိမိဆန္ဒဖြင့် နုတ်ထွက်ရန် ကြိုးစားသည့်အခါ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း
- အလုပ်သမား သမဂ္ဂ အဖွဲ့ထဲဝင်ရောက်မှုများကို တားဆီးခံရခြင်း
- အလုပ်သမားရေးရာဆိုင်ရာ အခြားပြဿနာများ