

だい しょう にほん はたら  
第3章 日本で働く

にほん はたら ことについての ほうりつ があって、はたら ひと まち ために かいしゃ 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 かいしゃ ひと き  
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。



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」で相談できます。

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



そうごうろうどうそうだん  
「総合労働相談コーナー」等でも相談できます。

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



しごと きが 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 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。

しごと きが 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 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 会社の人が外国人の 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。

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



# 1 はたら まえ 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」(P9) 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」(P9) をもらいます。

## 1-2 はたら かた 働き方

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 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 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」など色々な呼び方があります。
- ③ 短時間労働者
  - 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 「業務委託」「請負」という契約で働く人
  - 会社から注文があったらその仕事をして料金をもらいます。
  - 会社の人ではなくて、もらうお金は給料ではありません。
  - 働く人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、3、4は関係ありません。)

### 1-3 契約

契約の前に契約の書類を調べます。

① 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。

契約の書類に次のことが書いてあることを調べてください。

- ・ 契約はいつからいつまでか
- ・ 契約が終わったあと、続けて新しい契約ができるかどうか
- ・ どこで、どんな仕事をするか
- ・ 仕事の時間や休みの日など
- ・ 給料はいくらで、いつ、どのようにもらうか
- ・ どんなき仕事をやめてほしいと言われるか

② 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ことを調べてください。

- ・ 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

★ 契約をしたあと、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」(P20)に相談できます。

### 1-4 給料

日本では法律で「最低賃金」<=一番安い給料>が決まっていて、給料はそれより高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(または1日いくら)と決まっています。
- ・ 契約の給料が「最低賃金」より高いかどうか、調べてください。

## 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誰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」(P20)に相談できます。

### 2-1 きゅうりょう 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 働く時間と休み

働く時間：1日に8時間以内（働き方やシフトで違うこともあります）

1週間に40時間以内

休む時間：1日に6時間より長く働く人は45分以上

1日に8時間より長く働く人は60分以上

休みの日：1週間に1日か、4週間に4日以上

年次有給休暇：休んでも給料が出る休みです。6か月続けて働いていて、80%以上仕事に来た人がもらいます。

### 2-3 ざんぎょう やす 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）

おお かいしゃ げつ じ かん なが はたら じ かん きゅうりょう ばいじょう  
大きな会社では、1 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  
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。

よなか ざんぎょう じ かん きゅうりょう ばいじょう  
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。

かいしゃ はたら ひと だいひょう あいだ ざんぎょう なんじ かん き ほうりつ ざんぎょう  
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 月に 45時間以内、1 年に 360時間以内と決まっています。会社は、どんなに忙し  
いときでも、休みの日に働いた時間と合わせて 1 月に 100時間以上働かせてはいけな  
い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

次のような休みもあります。会社が「休みを取る人は会社をやめてほしい」と言うことはありません。でも、会社のルールがありますから、休むことがわかったら、できるだけ早く会社と相談してください。

「産前産後休業」：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ることができる休みと、赤ちゃんが生まれた後にとらなければいけない休み。赤ちゃんが生まれる予定の日の6週間前（双子以上の赤ちゃんがおなかにいる場合は、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、赤ちゃんが生まれてから6週間過ぎたときに、健康で、働きたいと思ったときには、医者が「働いてもいい」と言ったら、仕事には就くことができます。休んでいる間は、健康保険から「出産手当金」＜＝赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険からもらうことができるお金＞（P33）が出ます。



「育児休業」：お父さんとお母さんが子どもを育てるためにとることができる休み。休むことができるのは子どもが1歳になるまでです。休んでいる間は、雇用保険＜＝会社をやめたあと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制度＞から「育児休業給付金」＜＝育児休業をしているあいだに、雇用保険からもらうことができるお金＞（P33）が出ます。



「介護休業」：世話が必要な年をとった家族などの世話をするためにと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「介護休業給付金」＜＝介護休業をしているあいだに、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。



## 2-5 会社をやめる、仕事が終わる、仕事を探す

### 自分からやめる

- 契約でいつまで働くか決まっていない人

  - 「就業規則」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」と会社や上の人に言います。
  - 「退職届」という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。
  - 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。
- 契約でいつまで働くか決まっている人

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。

### 会社があなたに会社をやめるように命令する

「就業規則」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命令することができます。

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日間以上の給料をあなたに払います。

### 会社があなたに「会社をやめませんか」と頼む

会社があなたに「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 お  
契約が終わったら、その会社の仕事は終わりです。

かいしゃ は、次の人と契約が終わったあと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

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 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、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 かいしゃ かね  
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、働いた給料をもらうことができなかったら、まず、役所の「外国人労働者相談コーナー」(P20)で相談してください。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、無料でできます。

- ①仕事を探すことや、仕事で困ったことなどの相談をすること
- ②あなたが働きたい会社を探すこと
- ③あなたが働きたい会社あなたを紹介すること
- ④あなたが仕事を探すときに手伝いをする

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>



### 3 健康と安全

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決まっています。

困ったことがあるときは、「外国人労働者相談コーナー」(P 20)に相談できます。

#### 体と心の具合を調べる

- 会社に入ったときと毎年1回、体の具合を「健康診断」で調べます。  
もっとたくさんのことを調べる仕事の人もあります。
- 心の具合は「ストレスチェック」で年に1回調べます。



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、残業が多くて疲れている人は、医者にもてもらいます。必要なら、残業を少なくしたり、仕事を変えたりしてもらいます。

#### 仕事が原因のけがや病気

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、会社が入っている「労災保険」<=会社からお金を集めて、仕事で、けが・病気をした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、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、あと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日の給料の80%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%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、そのあと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

にんしん じよせい あか う じよせい つぎ かいしゃ たの  
妊娠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。

- 妊娠している間は簡単な仕事に変えたい。
- 働く時間は1日に8時間以内、1週間に40時間以内をしたい。
- 残業や休みの日の仕事、夜中の仕事をしたくない。
- お母さんとおなかにいる赤ちゃんの健康を確認しにに医者へ行くので、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 かいしゃ つぎ さべつ  
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
- 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



もし差別やこのような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、会社に相談します。

★「総合労働相談コーナー」等に相談できます。

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



4 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」（P45）や「国民年金」（P48）に入ってお金を払います。

「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（P44）。

「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（P54）。

「厚生年金保険」：年をとったり、病気やけがをしたりして、仕事ができなくなったときのための保険です。そして、家族のために働いていた人が亡くなったとき、家族が生活に困らないようにする保険です。70歳になっていない人が入ります（P51）。

「雇用保険」：仕事がなくなったり、会社をやめたあと仕事が見つからなかったりしたときのための保険です。生活の心配をしないで、新しい仕事を探すことができるように、この保険からお金が出ます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違いますから、家の近くの「ハローワーク」で相談してください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000685428.pdf>



「労災保険」：仕事の原因で、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ときのための保険です（P28）。