

前 言

東京都に都内には労働相談信息中心があり、労働問題の相談を実施しています。前々回の相談の中には、日本に働く外国人労働者などから多くの相談が寄せられています。相談の内容を見ると、日本の法制度を知らないことによるトラブルや、生活習慣や価値観の違いによるものが多いことがわかります。

労働者の労働条件、労働基準法は、使用者は、労働者の国籍などを理由として、賃金、労働時間その他の労働条件について、差別的取り扱いをしてはならない、と定め、国籍のいかんを問わず、日本で働く全ての人たちに、この法律を適用することを明言しています。最低賃金法などの労働関係法令についても国籍を問わず適用されます。

ところが、こうした労働関係法令を知らないことによるトラブルが依然として多く、しかもトラブル解決のためのルールとして十分に理解されていないのが現状です。そこで、トラブルを未然に防止し、日本で働く外国人の皆さんに働く者としての権利を十分に理解していただくために、このハンドブックを作成しました。

労働関係法令をはじめとして、在留手続きや税金などの日本で働く上での必要な法制度について解説してあります。日本で働く外国人の皆さん、そして外国人を雇用する企業の皆さんに活用していただければ幸いです。

2026年3月

東京都労働相談信息中心

はじめに

東京都では、労働相談情報センターにおいて労働相談を実施しています。この労働相談窓口には、日本で働く外国人労働者などから多くの相談が寄せられています。相談の内容を見ると、日本の法制度を知らないことによるトラブルや、生活習慣や価値観の違いによるものが多いことがわかります。

労働者の労働条件について定めている労働基準法は、使用者は、労働者の国籍などを理由として、賃金、労働時間その他の労働条件について、差別的取り扱いをしてはならない、と定め、国籍のいかんを問わず、日本で働く全ての人たちに、この法律を適用することを明言しています。最低賃金法などの労働関係法令についても国籍を問わず適用されます。

ところが、こうした労働関係法令を知らないことによるトラブルが依然として多く、しかもトラブル解決のためのルールとして十分に理解されていないのが現状です。そこで、トラブルを未然に防止し、日本で働く外国人の皆さんに働く者としての権利を十分に理解していただくために、このハンドブックを作成しました。

労働関係法令をはじめとして、在留手続きや税金などの日本で働く上での必要な法制度について解説してあります。日本で働く外国人の皆さん、そして外国人を雇用する企業の皆さんに活用していただければ幸いです。

令和8年3月

東京都労働相談情報センター

目 录

解说篇

I 劳动合同	14
1 劳动相关法令适用于外国人	14
2 劳动合同的原则	14
3 关于就业规则	24
4 关于高龄者的雇用	26
II 工资	28
1 支付工资的原则	28
2 工资的保障和最低工资	28
3 减薪制裁	30
4 用人单位破产领不到工资时	30
5 年薪制	32
III 劳动时间、休息日、休假	34
1 法定劳动时间和休息日	34
2 非常规劳动时间制	34
3 超过法定时间劳动和休息日劳动	38
4 年度带薪休假	38
5 有关抚养孩子事项	42
6 有关护理事项	48
IV 辞职、解雇	54
1 关于辞职	54
2 关于解雇	56
3 对签有固定期限劳动合同劳动者的解雇和终止雇用	60

目 次

解説編

I 労働契約	15
1 外国人への労働関係法令の適用	15
2 労働契約の原則	15
3 就業規則について	25
4 高年齢者の雇用について	27
II 賃金	29
1 賃金支払いの原則	29
2 賃金の保障と最低賃金	29
3 減給の制裁	31
4 会社が倒産し賃金が支払われないとき	31
5 年俸制	33
III 労働時間、休日、休暇	35
1 法定労働時間と休日	35
2 変形労働時間制	35
3 時間外労働、休日労働	39
4 年次有給休暇	39
5 育児関連	43
6 介護関連	49
IV 退職、解雇	55
1 退職について	55
2 解雇について	57
3 契約期間の定めのある労働者の解雇と雇止め	61

V 男女雇用机会均等法	64
1 禁止以性别为由的歧视	64
2 禁止间接歧视	64
3 针对女性的特例	66
4 禁止以结婚、怀孕、生育为理由施予不公平待遇	66
5 有关性骚扰的雇用管理制度上的措施	66
6 有关怀孕及产后的健康管理的措施	68
7 确保实效性	68
VI 工作单位里的职权骚扰	70
1 职权骚扰	70
2 加害者、用人单位的法律责任	72
VII 工会	74
1 工会的成立	74
2 工会的组织	74
3 工会的活动	76
VIII 劳动灾害补偿	80
1 劳动灾害和劳动者灾害补偿保险（劳灾保险）	80
2 劳灾保险的支付	80
IX 雇用保险	84
1 雇用保险制度	84
2 雇用保险的支付	84
X 健康保险、年金保险	90
1 健康保险、年金保险制度	90
2 健康保险的支付	94
3 年金的支付	96
4 一次性退保金制度	96
5 社会保障协定	96

V 男女雇用機会均等法	65
1 性別を理由とする差別の禁止	65
2 間接差別の禁止	65
3 女性のみに関する特例	67
4 婚姻・妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止	67
5 セクシュアルハラスメントに関する雇用管理上の措置	67
6 妊娠中及び出産後の健康管理に関する措置	69
7 実効性の確保	69
VI 職場のパワーハラスメント	71
1 パワーハラスメント	71
2 加害者・使用者の法的責任	73
VII 労働組合	75
1 労働組合の結成	75
2 労働組合の組織	75
3 労働組合の活動	77
VIII 労働災害補償	81
1 労働災害と労働者災害補償保険（労災保険）	81
2 労働者災害補償保険給付	81
IX 雇用保険	85
1 雇用保険制度	85
2 雇用保険給付	85
X 健康保険・年金保険	91
1 健康保険・年金保険制度	91
2 健康保険の給付	95
3 年金の給付	97
4 脱退一時金制度	97
5 社会保障協定	97

XI 找工作	100
1 公共职业安定所(Hello Work)	100
2 职业介绍事业	100
3 劳动者派遣事业	100
XII 在留资格、在留管理制度	110
1 在留资格	110
2 在留资格の変更	124
3 资格外活动许可(要打工时)	126
4 在留期限の更新	128
5 违法就劳和强制出境	128
6 在留卡和居民登录	132
7 再入境许可及暂定许可再入境	136
8 在留资格“特定技能”	136
XIII 外国人技能实习制度	142
1 关于技能实习	142
2 利用法律等保护技能实习生所采取的措施	148
XIV 税金	152
1 工资相关的税收制度	152
2 所得税	152
3 住民税	160

咨询部门简介

咨询部门	166
1 东京都劳动咨询信息中心	166
2 劳动局外国人劳动者咨询窗口	172
3 外国人劳动者咨询热线	176
4 劳动条件咨询热线	178

XI 仕事を探す	101
1 公共職業安定所（ハローワーク）	101
2 職業紹介事業	101
3 労働者派遣事業	101
XII 在留資格、在留管理制度	111
1 在留資格	111
2 在留資格の変更	125
3 資格外活動の許可（アルバイトで働くとき）	127
4 在留期間の更新	129
5 不法就労と退去強制	129
6 在留カードと住民登録	133
7 再入国許可・みなし再入国許可	137
8 在留資格「特定技能」	137
XIII 外国人技能実習制度	143
1 技能実習について	143
2 技能実習生の法的保護等のための措置	149
XIV 税金	153
1 給与所得にかかる税制度	153
2 所得税	153
3 住民税	161

相談窓口案内

相談案内	167
1 東京都労働相談情報センター	167
2 労働局外国人労働者相談コーナー	173
3 外国人労働者向け相談ダイヤル	177
4 労働条件相談ほっとライン	179

5	其他外国人劳动咨询窗口(东京附近的县)	180
6	东京律师会法律咨询中心	182
7	劳动基准监督署	184
8	公共职业安定所(Hello Work)	190
9	东京劳动局雇用环境、均等部	194
10	东京劳动局需给调整事业部	194
11	年金事务所	196
12	全国健康保险协会东京支部	198
13	东京出入国在留管理局	200
14	东京国税局	202
15	东京都外国人咨询	204
16	东京都TSUNAGARI创生财团	206
17	面向外国人患者医疗信息服务	210
18	首都圈中国归国者支援・交流中心	210
19	外国人人权咨询窗口	212
20	外国人技能实习机构	214

5	東京近県の外国人労働相談	181
6	東京弁護士会法律相談センター	183
7	労働基準監督署	185
8	公共職業安定所(ハローワーク)	191
9	東京労働局雇用環境・均等部	195
10	東京労働局需給調整事業部	195
11	年金事務所	197
12	全国健康保険協会東京支部	199
13	東京出入国在留管理局	201
14	東京国税局	203
15	東京都外国人相談	205
16	東京都つながり創生財団	207
17	外国人患者向け医療情報サービス	211
18	首都圏中国帰国者支援・交流センター	211
19	外国人のための人権相談所	213
20	外国人技能実習機構	215