

日本での生活手引き

日本で生活する上で最低限必要となる情報

序文

日本で生活を始めることを予定している皆様へ。

正確な情報を学ぶことにより、円滑な生活を送ることができます。

この手引きは、皆様が日本で生活を開始する上で最低限必要な情報をとりまとめたものです。

日本入国後1か月以内、及び、3か月以内に行うべきことについてのチェックリストを付けていますのでご利用ください。

皆様の日本での生活が安全で快適なものとなることを願っています。

第2版
(2012年8月改訂)

外務省

緊急連絡先

- ・警察 TEL:110
- ・救急 TEL:119
- ・火事 TEL:119



緊急日本語

- 助けて(TASUKETE) HELP!
- 泥棒(DOROBOU) THIEF/ROBBER
- 警察(KEISATSU) POLICE
- 火事(KAJI) FIRE
- 救急車(KYUUKYUUSHA) AMBULANCE
- 病院(BYOUIN) HOSPITAL
- 急いで(SOON) HURRY UP
- 止めて(YAMETE) STOP IT
- 出て行って(DETEITTE) GET OUT OF HERE
- 痛い(ITAI) PAIN/HURT/SORE
- 暴力(BOURYOKU) VIOLENCE
- 病気(BYOUKI) ILLNESS
- 事故(JIKO) ACCIDENT
- 怪我(KEGA) INJURY
- 地震(JISHIN) EARTHQUAKE
- 高台(TAKADAI) HIGH GROUND
- 避難(HINAN) EVACUATION
- 日本語話せません(NIHONGO HANASE MASEN) I CANNOT SPEAK JAPANESE.

さらに詳しいことをお知りになりたいときには、次のホームページをご覧ください。なお、このリーフレットは、(財)自治体国際化協会制作『多言語生活情報』を参考にして作成しています。

- 外務省
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>
- 内閣府 定住外国人施策推進室
<http://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html>
- (財)自治体国際化協会(CLAIR)
<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>
- 総務省 外国人住民基本台帳室(住民登録関係)
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

相談窓口連絡先リスト

(※一部の言語は、対応可能曜日が決まっています。)

総合窓口

- ・外国人総合相談支援センター
(日本語、中国語、英語、ポルトガル語、ベトナム語、ルーマニア語、インドネシア語、ベンガル語)
TEL: 03-3202-5535

法律問題

- ・法テラス(日本語、英語)
TEL: 0570-078374

人身取引問題

- ・NGO 人身取引女性相談センター(日本語、英語、タガログ語、タイ語)
TEL: 03-3368-8855, 045-914-7008

就労問題

- ・東京外国人雇用サービスセンター(日本語、英語、中国語) TEL: 03-5339-8625
- ・大阪外国人雇用サービスセンター(日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語)
TEL: 06-7709-9465
- ・名古屋外国人雇用サービスセンター(日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、タガログ語、韓国語)
愛知労働局労働基準部監督課 TEL: 052-972-0253
豊橋労働基準監督署 TEL: 0532-54-1192

- 通訳配置している全国の公共職業安定所(ハローワーク)一覧
(設置所により、対応可能な言語及び取扱時間は異なります。)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/dl/12048.pdf>

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/gaikokujin/index.html

日常使う日本語

- ありがとう(ARIGATOU) THANK YOU
- おはよう(OHAYOU) GOOD MORNING
- こんにちは(KON-NICHIWA) HI/HELLO
- すみません(SUMIMASEN) EXCUSE ME
- ごめんなさい(GOMEN-NASAI) SORRY
- 私(WATASHI) I
- 夫(OTTO) HUSBAND
- 妻(TSUMA) WIFE
- 家族(KAZOKU) FAMILY
- 子ども(KODOMO) CHILD
- 学校(GAKKOU) SCHOOL

【チェックリスト】 (入国後1か月以内の事項)

住居

- 住居は見つかりましたか?
- 賃貸契約の内容や居住条件について、よく理解して契約しましたか?

住民登録

- 住民登録(市役所への住所の届出)をしましたか? →住所を定めてから、14日以内に届出が必要です。

医療・保険

- 身近にある診療所や個人医院がどこにあるか知っていますか?
- 公的医療保険(働く人のための「健康保険」、または、その他の人のための「国民健康保険」)に加入しましたか?

教育

- 子どもが通う学校を決めましたか?

就労

- 就労先は見つかりましたか? →ハローワークで相談できます。
- 就労に際し、労働条件について、自分で確認しましたか?

地域の生活

- あなたの住んでいる地域のゴミ出しのルールを知っていますか?
- 日常的に(特に夜間や早朝)に大きな音(騒音)を出さないように注意していますか?
- 近所の人に出会ったとき、あいさつをしていますか?
- 地域自治会への加入などにより、地域社会との関わりを持っていますか?
- 同じ国の出身者によるネットワークへの参加などにより、同じ国の出身者とのコンタクトがありますか?

災害

- 災害時の避難場所を知っていますか?

(入国後3か月以内の事項)

日本語学習

- 日本語学校や日本語教室などで、日本語を学習していますか?

税金と社会保険料

- 住民税など納入すべき税金や保険料を納入していますか?

日本入国後1か月以内に 行うことが望まれる事項

住 居

日本の住宅には、「民間の賃貸住宅」、「公的住宅」、「持ち家」の3種類があります。貸家やアパートを借りるときには契約を結びます。これを「賃貸契約」といい、契約期間は一般的に2年間になります。

賃貸契約をする際には家賃以外に、敷金、礼金、仲介料などの支払いが必要になります。詳しくは不動産屋で確認してください。

公的住宅の入居資格は、住民登録済みであることや所得基準など細かく決められているので、その公的住宅を管理する自治体(役所)やUR都市機構に問い合わせてください。

「民間の賃貸住宅」と「公的住宅」では、家主の許可をもらわないで家族以外の人と一緒に住ませることはできません。来日直後、一時的に友人等の家に住むことを考えている場合も、できるだけ早く、自分の住居を見つけましょう。

住民登録

日本国内において住所を定めた場合、住所を定めた日から14日以内に、住んでいる市区町村の役所で住民登録をしなければなりません。この際、外国人家族で住んでいる場合には、世帯主との関係を証明できる文書を持参してください。また、日本国内で外国人(日本国籍を持たない人)が生まれた場合、出生した日から14日以内に市区町村の役所に出生届を提出し、住民登録を行うとともに、出生した日から60日を超えて日本に滞在しようとするときは、出生した日から30日以内に地方入国管理局に在留資格の取得を申請してください。

住民登録は、世帯主(住居及び生計をともにする集団の中心となる人)又は住所を定めた本人が市区町村の役所で届出をします。

在留カード

法務大臣から中長期在留者に交付される「在留カード」は、日本での身分を証明するものです。16歳以上の人は、「在留カード」を常に携帯しなければなりません。

医療・保険

(医療)

日本においては、日本語以外では対応できない医療機関もあるほか、症状を正しく伝えるためにも、できるかぎり日本語の話せる方と一緒にいきましょう。各都道府県においては、医療機関の情報をホームページで公表しており、医療機関ごとに対応可能な言語を確認できますので、あらかじめ調べておきましょう。

日本の医療機関は、入院や検査の設備が整った病院と、普段から身近なお付き合いをする診療所に分かれます。まず診療所で診察を受け、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。

宗教上の理由により、日常生活や治療について制限があるときや、アレルギー体質などのときには、前もって受付や看護師などに伝えてください。病院へは健康保険証を持参します。

また、すでに服用している薬があれば、それも持参します。

(保険)

日本に住んでいる人はだれでも、何らかの公的医療保険に加入しなければなりません。

日本の公的医療保険には大きく分けて会社や事業所などに勤める人が加入する「健康保険」と、自営業者や無職の方などを対象とする「国民健康保険」の2つがあります。

公的医療保険に加入していると、基本的に全国一律に決められた医療費の30%を支払うだけですみます。しかし、公的医療保険に加入していないと、医療費はすべて自己負担となります。

教 育

日本の教育制度は基本的に、幼稚園3年、小学校6年、中学校3年、高等学校(高校)3年、大学4年(短期大学は2年)となっています。

日本人には子どもを小学校や中学校などに就学させる義務があります。日本に住んでいる就学年齢(満6歳～満15歳)の外国籍の子どもも、日本人と同様、授業料の負担なく地域の小学校や中学校などへの入学や編入ができます。また、外国籍の子どもを対象とした外国人学校も開設されています。

子どもの将来のことを考え、積極的に入学や編入を行いましょう。そのために居住地の市区町村の役所と相談してみましょう。

就 職

日本では、合法的に在留し、就労できる在留資格を有する外国人に対しては、公共職業安定所(ハローワーク)が雇用管理の改善や失業した場合の再就職の支援を行っています。

また、就労に際し、労働条件について、自分で確認することが大切です。労働契約とは、働くときにあなたと使用者が交わす契約のことです。労働契約を結ぶときに、使用者は、賃金(給料)、労働時間などの労働条件を明記した書面を交付することになっています。契約書が日本語で書かれている場合は、母国語に翻訳してもらうなどして、必ず内容を確認してください。

使用者が書面で通知しなければいけない労働条件は次のとおりです。

- ・労働契約の期間
- ・仕事をする場所、仕事の内容
- ・始業時刻と終業時刻、決められた労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇など
- ・給料の決定、計算、支払いの方法、締め切りと支払いの時期
- ・退職に関すること

会社に、労働条件や服務規定を定めた「就業規則(会社のきまり)」がある場合は、その内容を確認することが必要です。

地域における生活

近所の人と積極的にあいさつしましょう。地域のいろいろな情報も教えてもらえるかもしれません。自分の名前やどんなことをしているかなど、簡単な自己紹介をしましょう。

生活騒音は近隣住民とのトラブルの原因になります。夜間から早朝にかけてはもちろん、日常的に大きな音を出さないように注意しましょう。

ゴミの出し方は地域(市区町村)によって異なり、しかも、ゴミは種類ごとに、出す曜日と時間が決まっています。ゴミの出し方のルールを確認しましょう。

日本では一般的にどこの市区町村でも「町内会」や「自治会」と呼ばれる住民組織があります。活動は住民の会費で運営されており、外国籍の方でも住民であれば加入できます。加入すれば、地域の情報を得ることもできます。

災 害

日本は、地震や台風の多い国です。こうした自然災害での被害を少なくするため、普段から防災対策を整えるとともに、いざというときの避難場所を確認しておきましょう。

日本入国後3か月以内に 行うことが望ましい事項

日本語学習と母語の保持

日本で生活する上で、日本語は極めて重要です。

日本語を習うところとしては、日本語教育機関である「日本語学校」とそれ以外に大きく分かれます。日本語学校は授業料が必要ですが、それ以外の日本語教室や講座は無料、または比較的安い費用で参加できます。市区町村や国際交流協会、民間団体、ボランティア団体が行っている日本語教室や講座は無料または低料金で提供されており、誰でも参加することができます。詳しくは国際交流協会や都道府県または市区町村の役所へ問い合わせてください。

また、子どもの母語の保持については、同国人のネットワークや外国人学校に問い合わせてみましょう。母語の新聞、雑誌などで、日本に関する情報を集めることもできるでしょう。

日本の税制度

日本に住んでいる人は、外国籍の人であっても一定の所得があれば、日本人と同じように税金を納入する義務があります。

日本の税金は大きく分けて国に納入する国税と、都道府県・市区町村に納入する地方税があります。

理由なく税金を納入しないと、行政サービスを受けることができない場合もありますので、注意してください。