

## 遇到困难时的咨询窗口（生活全体、工作、金钱、在留资格）

因为没钱生活困难、有心理方面的烦恼、  
对于税金、年金和保险费的支付方式不太了解等情况，  
在日本生活上遇到困难、或不太清楚的事都能咨询。

这里介绍能通过中文应对的窗口。

其他语言的窗口指南在这里：<https://tcc117.jp/facil/consult.html>

- **YORISOI 热线**（社会的包摂支持中心）（电话、在线交谈）  
电话：0120-279-338（免费）  
※从岩手县、宫城县、福岛县拨打时：0120-279-226  
听到语音提示时请按 2。

在线交谈：可通过 Facebook 的 Messenger 功能发送短信

<https://www.facebook.com/yorisoi2foreign>

可应对的星期和时间等详细内容公布在以下网站。

<https://www.since2011.net/yorisoi/zh/>

- **外国人在留支援中心（FRESC）帮助台**（电话）  
可咨询受到新冠病毒影响而感到困扰的事。  
电话：0120-76-2029（免费）  
周一～周五 9:00～17:00（周六、周日、节假日休息）

以下网站上也有说明。

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930006204.pdf>

- **外国人综合咨询支援中心**（出入国在留管理厅）（电话）  
电话：03-3202-5535 / 03-5155-4039（需通话费）  
周一～周五 9:00～16:00（第 2、第 4 个周三休息）

以下网站上也有说明。

<https://www.isa.go.jp/zh-cn/consultation/center/index.html>

- **附近的地区国际化协会**  
可从以下网站进行搜索。（自治体国际化协会 / 一览内容为日语、英语）  
日语的一览：[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)  
英语的一览：<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

※可应对的语言根据窗口而有所不同。

- **附近的 NGO 等咨询窗口**  
可从以下网站进行搜索。（移住连的网络 / 一览内容为日语、英语）

<https://migrants.jp/network.html>

※可应对的语言根据窗口而有所不同。



如需进一步咨询，根据以下的咨询内容另有不同窗口。

**【失业时、工作上遇到困难时】**

- 外国人劳动支援中心（NPO 法人 POSSE）（邮件、电话）

邮件：[supportcenter@npoposse.jp](mailto:supportcenter@npoposse.jp)

电话：03-6699-9359（需通话费）※日语、英语

平日 17:00～21:00 / 周六、周日、节假日 13:00～17:00（周三休息）

**特别想咨询劳动条件等时**

- 面向外籍劳动者的咨询专线（厚生劳动省）（电话）

电话：0570-001-702（需通话费）

周一～周五 10:00～15:00（12:00～13:00 除外）

（岁末年初休息）

- 劳动条件咨询热线（厚生劳动省）（电话）

电话：0120-531-402（免费）

周一～周五 17:00～22:00 / 周六、周日、节假日 9:00～21:00

（岁末年初休息）

- 居住地区的外国人劳动者咨询窗口

可从以下网页进行搜索。

[https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/pdf/foreigner\\_chi.pdf](https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/pdf/foreigner_chi.pdf)

关于劳动条件等的咨询，以下网站上也有说明。

[https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner\\_chi.html](https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html)

**特别想咨询法律或人权相关问题时**

- Houterasu 多语言信息提供（日本司法支援中心）（电话）

电话：0570-078377（需通话费）

周一～周五 9:00～17:00

以下网站上也有说明。

<https://www.houterasu.or.jp/multilingual/index.html#cms7F32B>

- 外语人权咨询热线（法务省）（电话）

电话：0570-090911（需通话费）

周一～周五 9:00～17:00（岁末年初休息）

- 网上外语人权咨询受理窗口（法务省）

可从以下网址进行咨询。

中文的咨询网页：[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_AD/0101\\_zh.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_AD/0101_zh.html)



- **居住地区的法务局**

可从以下网站进行搜索。（一览内容仅有日语）

<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji10.html>

关于法务省、法务局的咨询，以下网页内也有说明。

<http://www.moj.go.jp/content/001282100.pdf>

#### 技能实习中遇到困难时

- **外国人技能实习机构（OTIT）母语咨询（网上、电话、信件）**

网上咨询：24 小时受理（应对电话咨询的时间）。

电话：0120-250-169（免费）

周一、周三、周五 11:00~19:00 / 周六 9:00~17:00（岁末年初休息）

信件：请在信件中写明您想咨询的内容、您的联系地址和您希望的联系方式，  
并邮寄到以下地址。

邮编：108-0022 东京都港区海岸 3-9-15 LOOP-X3 楼

外国人技能实习机构 技能实习部/援助课

以下网站上也有说明。

<https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/>

#### 想找工作时

- **Hello Work（公共职业安定所）**

可以用外语给公共职业安定所打电话。

电话：0800-919-2902（需通话费）

周一~周五 8:30~18:00 / 周六 10:00~17:00（周日、节假日、岁末年初休息）

以下网站上也有说明。

其中也载明可以应对外语的公共职业安定所的地址。（公共职业安定所的一览内容为日语）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000673004.pdf>

#### **【想咨询疾病等医疗问题时】**

- **AMDA 国际医疗信息中心咨询中心（电话）**

电话：03-6233-9266（需通话费）

周二、周四 10:00~16:00（节假日、岁末年初休息）

以下网站上也有说明。

<https://www.amdamedicalcenter.com/welcome/%E7%AE%80%E4%BD%93%E4%B8%AD%E6%96%87>

- **新冠病毒相关问题的厚生劳动省电话咨询窗口（电话）**

电话：0120-565653（免费）

365 天都可应对 9:00~21:00



**【想咨询在留资格或出入国问题时】**

- 外国人在留综合信息中心（出入国在留管理厅）

电话：0570-013904（需通话费）

※使用 IP 电话、PHS 电话、从海外拨打时：03-5796-7112

周一～周五 8:30～17:15

邮件：[info-tokyo@i.moj.go.jp](mailto:info-tokyo@i.moj.go.jp) ※日语、英语

以下网站上也有说明。

<https://www.isa.go.jp/zh-cn/consultation/center/index.html>

**【受到家暴时】**

- 家暴咨询 PLUS（内阁府・社会的包摂支持中心）

在线交谈：可通过以下网站进行在线交谈

<https://soudanplus.jp/zh/index.html>

电话：0120-279-889（免费） ※仅限日语

邮件：请点击网站上的 MAIL ※仅限日语

