

Living in Japan

がいこくじんじょせい

外国人女性のための

やくだ

役立つインフォメーション

ねんかいていばん  
(2024年改訂版)

Useful Information for Foreign Women  
Living in Japan  
(Revised in 2024)

にほんご えいご  
やさしい日本語と英語  
In Easy Japanese and English

てつづ  
1. いろいろな手続き

にほん せいかつ じょうほう  
2. 日本で生活するための情報

いじゅうじょせい しごと  
3. 移住女性の仕事

けんこう ほけん ねんきん  
4. 健康保険・年金

にんしん しゅっさん こそだ きょういく  
5. 妊娠・出産・子育て 6. 教育

こころ からだ まも  
7. 心と体を守る

あんしん あんぜん  
8. 安心・安全なくらしのために

特定非営利活動法人 アジア女性自立プロジェクト  
Asian Women's Empowerment Project



はじめに

わたし、アジヤ女性自立プロジェクト（AWEP）は、外国出身の女性たちが安心して日本で生活するために、この冊子を作りました。

1995年神戸で大きな地震がありました。そのときに外国人のための情報がなかったので外国人はたいへんこまりました。その時から、AWEPは外国人の女性のための生活相談をしています。みなさんに必要な情報が届くように、メール、SNSなどで情報発信もしています。わからないことがあれば、私たちに相談してください。

また、日本で外国人の相談を受ける方々にもこの冊子を使ってほしいです。多くの人々の役にたつことができれば嬉しいです。

2024年3月

アジヤ女性自立プロジェクト

Asian Women's Empowerment Project

## Introduction

Asian Women's Empowerment Project (AWEP) created this book to relieve foreign women living in Japan from anxiety.

AWEP accepts consultation from foreign women. That is because many foreigners in Kobe had a difficult time after the big earthquake disaster in 1995 due to the lack of information service for foreigners. It is important, we learned, to share information with everyone. AWEP, therefore, now sends information via our website, SNS, or emails to whoever wish to receive the service. Please feel free to contact us whenever you need any information.

We would be very happy if this book is used not only by foreigners but also by Japanese people who accept foreigners' consultations. We hope many people will find this book useful.

March 2024

Asian Women's Empowerment Project

アジヤ女性自立プロジェクト