

အခက်အခဲတွေ့ချိန်မှာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်တဲ့ နေရာ (စားဝတ်နေရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေကြေး၊ နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာ)

ပိုက်ဆံမရှိလို့ စားဝတ်နေရေး အခက်တွေ့တာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပူပန်စရာ ရှိတာ၊ အခွန်၊ ပင်စင်နဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ ငွေပေးချေမှုတွေကို ကောင်းကောင်းနားမလည်တာစတဲ့ ဂျပန်က စားဝတ်နေရေးအခက်အခဲတွေ၊ နားမလည်တာတွေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။

မြန်မာဘာသာစကားနဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ နေရာတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။
တခြားဘာသာစကားတွေရဲ့ နေရာလမ်းညွှန်ကတော့ - <https://tcc117.jp/facil/consult.html>

- **နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ FRESC အကူအညီပေးကောင်တာ** (တယ်လီဖုန်း)
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ် သက်ရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နိုင်ပါတယ်။
ဖုန်းနံပါတ်။ ။ 0120-76-2029 (အခမဲ့)
တနင်္လာမှ သောကြာနေ့ မနက် ၉နာရီမှ ညနေ ၅နာရီ
(စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အများပြည်သူအားလပ်ရက်တွေ မှာ ပိတ်ပါတယ်)

အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာလည်း ရှင်းလင်းချက်ရှိပါတယ်။
<http://www.moj.go.jp/isa/content/930006216.pdf>

- **အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဒေသန္တရ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကောင်စီ**
အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ ရှာနိုင်ပါတယ်။
(ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များ၏ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကောင်စီ/ စာရင်းက ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ် ဘာသာတွေနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်)
ဂျပန်ဘာသာစာရင်း။ ။ http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာရင်း။ ။ <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>
※လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဘာသာစကားကတော့ ကောင်တာအလိုက်မတူပါဘူး။

- **အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်း NGO စသည်များ၏ ကောင်တာ**
အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ ရှာနိုင်ပါတယ်။
(ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများနှင့် စည်းလုံးရေး ကွန်ရက် ဂျပန်/ စာရင်းက ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားတွေ တွဲနေပါတယ်)
<https://migrants.jp/network.html>
※လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဘာသာစကားကတော့ ကောင်တာအလိုက်မတူပါဘူး။

ပိုပြီး အသေးစိတ် ဆွေးနွေးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာအလိုက် သီးခြားခွဲထားတဲ့ ကောင်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

【အလုပ်ပြုတ်ပြီး အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်တဲ့အခါ၊ အလုပ်ခွင်မှာ အခက်အခဲတွေ့တဲ့အခါ】

အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေစတာတွေကို ဆွေးနွေးချင်တဲ့အခါ

- **နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများအတွက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်ဌာန**
 (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန) (တယ်လီဖုန်း)
 ဖုန်းနံပါတ်။ ။ 0570-001-707 (ဖုန်းပြောခ ပေးရပါမယ်)
 တနင်္လာနေ့ မနက် ၁၀နာရီမှ မွန်းလွဲ ၃နာရီ (နေ့လယ် ၁၂နာရီမှ ၁နာရီ မှအပ)
 (နှစ်သစ်ကူးကာလမှာ ပိတ်ပါတယ်)
- **လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေး Hot line**
 (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန) (တယ်လီဖုန်း)
 ဖုန်းနံပါတ်။ ။ 0120-531-407 (အခမဲ့)
 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ (ရုံးဖွင့်ရက်) ညနေ ၅နာရီမှ ည ၁၀နာရီ/
 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ (အများပြည်သူအားလပ်ရက်) နဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ မနက် ၉နာရီမှ ည ၉နာရီ
 (နှစ်သစ်ကူးကာလမှာ ပိတ်ပါတယ်)
- **နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာရဲ့ နိုင်ငံခြားအလုပ်သမား ညှိနှိုင်းရေးဌာန**
 အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။
https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/pdf/foreigner_mmr.pdf

လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေစတာတွေအတွက် ဆွေးနွေးတာကိုတော့ အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာလည်း ရှင်းပြချက်ရှိပါတယ်။
https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_mmr.html

အလုပ်သင်တန်းမှာ အခက်အခဲတွေ့တဲ့အခါ

- နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ (OTIT)
 မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း (အင်တာနက်စာမျက်နှာ၊ တယ်လီဖုန်း၊ စာ)
 ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ။ ။ ၂၄နာရီလုံး သုံးနိုင်ပါတယ်
 (ဖုန်းနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း အချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်)။
 ဖုန်းနံပါတ် ။ ။ 0120-250-302 (အခမဲ့)
 အင်္ဂါနေ့ နေ့လယ် ၁၁နာရီမှ ည ၇နာရီ (နှစ်သစ်ကူးကာလမှာ ပိတ်ပါတယ်)
 စာ ။ ။ စာထဲမှာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ သင့်ရဲ့ လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်စေလိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို
 ရေးပြီး အောက်က လိပ်စာဆီကို ပေးပို့ပါ။

Support Division, Technical Intern Training Department
 Organization for Technical Intern Training
 3F LOOP-X Building
 3-9-15, Kaigan, Minato-ku, Tokyo
 108-0022

အောက်က အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာလည်း ရှင်းလင်းချက်ရှိပါတယ်။
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/>

