

こま とき そうだんまどぐち せいかつぜんばん しごと かね ざいりゅうしかく
困った時の相談窓口（生活全般、仕事、お金、在留資格）

かね せいかつ こま めん なや
 お金がなくて生活に困っている、メンタル面で悩みがある、
 ぜいぎん ねんきん ほけんりょう しはら わ
 税金や年金、保険料の支払いについてよく分からない、など、
 にほん せいかつ こま わ そうだん
 日本での生活で困っていること、分からないことについて相談できます。

いろいろ げんご そうだん まどぐち しょうかい
 ここでは色々な言語で相談できる窓口を紹介します。

げんご まどぐちあんない
 それぞれの言語の窓口案内はこちら：<https://tcc117.jp/facil/consult.html>

● よりそいホットライン（社会的包摂サポートセンター）（電話・チャット）

でんわ むりょう
 電話：0120-279-338（無料）

いわてけん みやぎけん ふくしまけん
 ※岩手県、宮城県、福島県からかけるとき：0120-279-226

にほんご igoい がい とき なが お
 日本語以外のことばでかける時は、ガイダンスが流れたら、2を押してください。

チャット：Facebook の Messenger でメッセージを送ることができます

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

たいおうげんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご ご
 対応言語：日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、
 スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語

たいおうようび じかん くわ ないよう した か
 対応曜日・時間など、詳しい内容は下のウェブサイトを書いてあります。

<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/>

● 外国人在留支援センター（FRESC）ヘルプデスク（電話）

しんがた えいきょう こま そうだん
 新型コロナウイルスの影響で困っていることを相談できます。

でんわ むりょう
 電話：0120-76-2029（無料）

げつようび きんようび ごぜんじ ごごじ ど にち しゅくじつ やす
 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（土・日・祝日は休み）

たいおうげんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご ご
 対応言語：やさしい日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、
 ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、
 タガログ語、ミャンマー語、クメール語、モンゴル語

した せつめい
 下のウェブサイトにも説明があります。

<http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

- 外国人総合相談支援センター（出入国在留管理庁）（電話）

でんわ
電話：03-3202-5535／03-5155-4039（通話料あり）
ごぜんじ ごごじ
午前9時～午後4時

ちゅうごくご えいご 中国語・英語	げつようび きんようび だい だい すいようび やす 月曜日～金曜日（第2・第4水曜日は休み）		
いんどネシアご インドネシア語	かようび 火曜日	ご ご スペイン語・ポルトガル語	げつようび すいようび 月曜日～水曜日
べトナムご ベトナム語	げつようび すいようび 月曜日・水曜日	ご タガログ語	きんようび 金曜日

した せつめい
下のウェブサイトにも説明があります。

<http://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/japanese.html>

- お近くの地域国際化協会

した さが じちたいこくさいかきょうかい いちらん にほんご えいご
下のウェブサイトから探せます。（自治体国際化協会／一覧は日本語・英語）

にほんご いちらん
日本語の一览：http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

えいご いちらん
英語の一览：<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

たいおう げんご まどぐち ちが
※対応できる言語は窓口によって違います。

- お近くのNGOなどの相談窓口

した さが いじゅうれん いちらん にほんご えいごへいき
下のウェブサイトから探せます。（移住連のネットワーク／一覧は日本語・英語併記）

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

たいおう げんご まどぐち ちが
※対応できる言語は窓口によって違います。

くわ そうだん ばあい かき そうだんないようべつ まどぐち
より詳しく相談したい場合、下記のような相談内容別の窓口もあります。

【失業して無職になった時、職場で困ったことがあった時】

- 外国人労働サポートセンター（NPO法人POSSE）（メール・フォーム・電話）

メール：supportcenter@npoposse.jp

にほんご えいご ご ご ご ちゅうごくご
（日本語、英語、スペイン語、ベトナム語、インドネシア語、中国語、タガログ語）

かき そうだん
フォーム：下記ウェブサイトにあるフォームから相談できます。

<https://foreignworkersupport.wixsite.com/mysite>

えいご ご ご ご
（英語、タガログ語、ベトナム語、インドネシア語、スペイン語）

でんわ つうわりょう にほんご えいご
電話：03-6699-9359（通話料あり）※日本語・英語

へいじつ ごごじ ごごじ どにしゅく ごごじ ごごじ すいようび やす
平日 午後5時～午後9時／土日祝 午後1時～午後5時（水曜日は休み）

とく ろうどうじょうけん そろだん ととき
特に労働条件などについて相談したい時

● がいこくじんろうどうしゃむ そろだん こうせいろうどうしょう でんわ
外国人労働者向け相談ダイヤル（厚生労働省）（電話）

でんわ ごぜん じ ごご じ しょうご ごご じ のぞ
電話：午前10時～午後3時（正午～午後1時は除く）

ねんまつねんし やす
（年末年始は休み）

げんご 言語	でんわばんごう 電話番号 （通話料あり）	ようび 曜日
えいご 英語	0570-001-701	げつようび きんようび 月曜日～金曜日
ちゅうごくご 中国語	0570-001-702	
ポルトガル語	0570-001-703	
スペイン語	0570-001-704	
タガログ語	0570-001-705	
ベトナム語	0570-001-706	
ミャンマー語	0570-001-707	げつようび 月曜日
ネパール語	0570-001-708	か すい もくようび 火・水・木曜日
かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	0570-001-709	もく きんようび 木・金曜日
タイ語	0570-001-712	すいようび 水曜日
インドネシア語	0570-001-715	
クメール語	0570-001-716	
モンゴル語	0570-001-718	きんようび 金曜日

- 労働条件相談ほっとライン（厚生労働省）（電話）
 電話：平日 午後5時～午後10時／土日・祝日 午前9時～午後9時
 （年末年始は休み）

げんご 言語	でんわばんごう 電話番号（無料）	ようび 曜日
にほんご 日本語	0120-811-610	げつようび にちようび 月曜日～日曜日 まいにち （毎日）
えいご 英語	0120-531-401	
ちゅうごくご 中国語	0120-531-402	
ポルトガル語	0120-531-403	
スペイン語	0120-531-404	か もく きん どのようび 火・木・金・土曜日
タガログ語	0120-531-405	か すい どのようび 火・水・土曜日
ベトナム語	0120-531-406	すい きん どのようび 水・金・土曜日
ミャンマー語	0120-531-407	すい にちようび 水・日曜日
ネパール語	0120-531-408	
かんこく ちょうせんだ 韓国・朝鮮語	0120-613-801	もく にちようび 木・日曜日
タイ語	0120-613-802	
インドネシア語	0120-613-803	
クメール語	0120-613-804	げつ どのようび 月・土曜日
モンゴル語	0120-613-805	

- お住まいの地域の外国人労働者相談コーナー
 下のページの「外国人労働者相談コーナー」の部分から探せます。
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

労働条件などの相談について、下のウェブサイトにも説明があります。
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>

（日本語、英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、韓国・朝鮮語、タイ語、インドネシア語、クメール語、モンゴル語）

とく ほうりつ じんけん かん そうだん とき
特に法律や人権に関することで相談したい時

- 法テラス多言語情報提供（日本司法支援センター）（電話）

でんわ つうわりよう
電話：0570-078377（通話料あり）

げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

たいおうげんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご
対応言語：やさしい日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、
ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語

した せつめい
下のウェブサイトにも説明があります。

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

- 外国語人権相談ダイヤル（法務省）（電話）

でんわ つうわりよう
電話：0570-090911（通話料あり）

げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ ねんまつねんし やす
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（年末年始は休み）

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご
対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、
ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

- 外国語インターネット人権相談受付窓口（法務省）

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご
対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、
ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

した がいこくご じんけんそうだんうけつけまどぐち
下のウェブサイトの「外国語インターネット人権相談受付窓口」のところから
相談のページに進めます。

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

- お住まいの地域の法務局

たいおうげんご にほんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご
対応言語：日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、ポルトガル語、
ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

した さが いちらん にほんご
下のウェブサイトから探せます。（一覧は日本語のみ）

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

ほうむしょう ほうむきよく そうだん した せつめい
法務省・法務局での相談について、下のページにも説明があります。

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成

三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO法人 多言語センターFACIL
<https://tcc117.jp/facil/>



ぎのうじしゅう こま
技能実習で困ったことがあった時

● がいこくじんぎのうじしゅうきこう ぼこくごそうだん でんわ てがみ
外国人技能実習機構 (OTIT) 母国語相談 (ウェブ・電話・手紙)

そうだん じかんつか でんわそうだん じかん たいおう
ウェブ相談：24時間使えます (電話相談の時間に対応します)。

(べトナム語、中国語、インドネシア語、タガログ語、英語、タイ語、
クメール語、ミャンマー語)

でんわ げつようび きんようび ごぜん じ ごごじ
電話：月曜日～金曜日 午前11時～午後7時

ど にちようび ごぜん じ ごごじ ねんまつねんし やす
土・日曜日 午前9時～午後5時 (年末年始は休み)

げんご 言語	でんわばんごう むりよう 電話番号 (無料)	ようび 曜日
べトナム語	0120-250-168	げつようび きんようび どようび 月曜日～金曜日・土曜日
ちゅうごくご 中国語	0120-250-169	げつ すい きん どようび 月・水・金・土曜日
インドネシア語	0120-250-192	か もくようび 火・木曜日
タイ語	0120-250-198	もく にちようび 木・日曜日
クメール語	0120-250-366	もくようび 木曜日
ミャンマー語	0120-250-302	かようび 火曜日
タガログ語	0120-250-197	か もく どようび 火・木・土曜日
えいご 英語	0120-250-147	

てがみ てがみ そうだん れんらくさき きぼう れんらくほうほう か
手紙：手紙に、相談したいこととあなたの連絡先、希望する連絡方法を書いて、
した じゅうしょ おく
下の住所に送ってください。

とうきょうとみなとくかいがん かい
〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-X3階
がいこくじんぎのうじしゅうきこう ぎのうじしゅうぶ えんじょか
外国人技能実習機構 技能実習部・援助課

した せつめい
下のウェブサイトにも説明があります。

<https://www.otit.go.jp/>

しごと さが とき 仕事を探したい時

● ハローワーク（公共職業安定所）

にほんご 以外のことばでハローワークに電話ができます。（通話料あり）

でんわ げつようび きんようび ごぜん じ ぶん ごご じ じようび ごぜん じ ごご じ
電話：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時／土曜日 午前10時～午後5時
にちよう しゆくじつ ねんまつねんし やす
（日曜・祝日・年末年始は休み）

えいご 英語	0800-919-2901	タイ語	0800-919-2906
ちゅうごくご 中国語	0800-919-2902	タガログ語	0800-919-2907
かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	0800-919-2903	ベトナム語	0800-919-2908
ポルトガル語	0800-919-2904	ネパール語	0800-919-2909
スペイン語	0800-919-2905	インドネシア語	0800-919-2910

した せつめい
下のウェブサイトにも説明があります。

にほんご 以外で話せるハローワークの場所も書いてあります。（ハローワークの一覧は日本語）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00001.html#E3%81%97E3%81%94E3%81%A8E3%82%92E3%81%95E3%81%8CE3%81%97E3%81%A6E3%82%8BE3%81%BF%3E81%AAE3%81%95E3%82%93

【病気など医療のことで相談したい時】

● AMDA国際医療情報センター相談センター（電話）

でんわ つうわりよう
電話：03-6233-9266（通話料あり）

ごぜん じ ごご じ しゆくじつ ねんまつねんし やす
午前10時～午後4時（祝日・年末年始は休み）

えいご 英語	げつようび きんようび 月曜日～金曜日	タイ語	かようび 火曜日
ちゅうごくご 中国語	か もくようび 火・木曜日	ポルトガル語	きんようび 金曜日
かんこく ちょうせんご 韓国・朝鮮語	げつようび 月曜日	タガログ語	げつようび 月曜日
スペイン語	すいようび 水曜日	ベトナム語	だい だい すいようび 第2・第4水曜日

した せつめい
下のウェブサイトにも説明があります。

<https://www.amdamedicalcenter.com/welcome/%E3%81%AB%E3%81%BB%E3%82%93%E3%81%94>

● **新型コロナウイルスについての厚生労働省電話相談窓口（電話）**

でんわ
電話：0120-565653（無料）

むりよう
にちたいおう
365日対応

にほんご えいご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご 日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、 ポルトガル語、スペイン語	ごぜんじ ごごじ 午前9時～午後9時
ご タイ語	ごぜんじ ごごじ 午前9時～午後6時
ご ベトナム語	ごぜんじ ごごじ 午前10時～午後7時

● **【在留資格や出入国のことで相談したい時】**

● **外国人在留総合インフォメーションセンター（出入国在留管理庁）**

でんわ
電話：0570-013904（通話料あり）

※IP、PHS、海外からの場合：03-5796-7112

げつようび きんようび ごぜんじ ぶん ごごじ ぶん
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

にほんご えいご かんこく ちょうせんご ちゅうごくご
（日本語、英語、韓国・朝鮮語、中国語、スペイン語）

メール：info-tokyo@i.moj.go.jp ※日本語、英語

した
下のウェブサイトにも説明があります。

<http://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/japanese.html>

● **【DVで困っている時】**

● **DV相談プラス（内閣府・社会的包摂サポートセンター）**

した
チャット：下のウェブサイトの「チャット（CHAT）」から

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

にほんご えいご ご ちゅうごくご かんこく ちょうせんご
（日本語、英語、タガログ語、タイ語、スペイン語、中国語、韓国・朝鮮語、
ポルトガル語、ネパール語、ベトナム語、インドネシア語）

でんわ
電話：0120-279-889（無料） ※日本語のみ

メール：ウェブサイトの「メール（MAIL）」から ※日本語のみ

