

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 ざいりゆうしかく  
**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](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](mailto:supportcenter@npoposse.jp)

にほんご えいご ご ご ご ちゅうごくご 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 とうろうじょうけん 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やむ そうだん こうせいろうどうしやう 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

● 外国人技能実習機構 (OTIT) 母国語相談 (ウェブ・電話・手紙)

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)。

(ベトナム語、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)

電話：月曜日～金曜日 午前11時～午後7時

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 むりょう 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  
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。

〒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  
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）  
こうきょうしよくぎょうあんていじよ

にほんご いがい でんわ つうわりょう  
日本語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 どようび 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 しゅくじつ 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 いがい はな ばしよ か いちらん にほんご  
日本語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](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)

びようき いりょう そうだん とき  
【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）  
こくさいいりょうじょうほう そうだん でんわ

でんわ つうわりょう  
電話：03-6233-9266（通話料あり）

ごぜん じ ごご じ しゅくじつ 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](mailto: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 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