

がいこくじんむ

りょう

外国人向けハローワーク利用チェックリスト

かいしゃ ～会社をこれからやめるひと／会社をやめて新しい仕事を探しているひとへ～

にほんせいふ

日本政府からのお知らせです。

たいせつ

かならず

大切なことですので、つぎのことについて必ず確認してください。

かくにん

確認すること



P

STEP 1

あなたがどうやって会社をやめるのか（やめたのか）確認してください。

- | | |
|--|---|
| ① あなたがどうやって会社をやめるのか（やめたのか）によって、会社は、色々なルールを守らなければなりません。知っていますか？ | 1 |
| ② 不安があるときは、国の職員に相談しましょう。 | 2 |
| ③ 会社をやめたら、すぐに手続きをしなければいけないものもあります。知っていますか？ | 3 |

STEP 2

ハローワークに行きましょう。

- | | |
|---|---|
| ④ ハローワークは、国の職員が、あなたが新しい仕事を探すお手伝いをするとところ。知っていますか？ | 5 |
| ⑤ 仕事がなくなったり、会社をやめたあと仕事が見つからなかったりしたとき、生活の心配をしないで、新しい仕事を探すことができるように、「雇用保険」からお金をもらえることがあります。知っていますか？ | 6 |
| ⑥ すぐに働けない人も、働けるようになったあと、「雇用保険」からお金をもらえることがあります。知っていますか？ | 9 |

STEP 3

新しい仕事をさがしましょう。

- | | |
|-----------------------------------|----|
| ⑦ 在留資格によって、働ける仕事が変わっています。知っていますか？ | 12 |
| ⑧ ハローワークで、働きたい会社を探しましょう。 | 13 |
| ⑨ 働きたい会社に応募して、面接を受けましょう。 | 15 |
| ⑩ 早く仕事が決まったら「雇用保険」からお金が出る場合があります。 | 16 |

STEP 4

採用が決まったときは、手続きをしてください。

- | | |
|----------------------------------|----|
| ⑪ 新しい会社の労働条件を確認してください。 | 17 |
| ⑫ 在留資格の手続きをしてください。 | 17 |
| ⑬ 仕事をはじめると、ほかにも手続きが必要です。知っていますか？ | 19 |

2020年7月版

色々な国の言葉のものは、こちらを見てください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00020.html


厚生労働省 ハローワーク



1

あなたがどうやって会社をやめるのか（やめたのか）確認してください。

① あなたがどうやって会社をやめるのか（やめたのか）によって、会社は、色々なルールを守らなければなりません。知っていますか？

あなたの会社は、あなたが外国人だから、あなたを日本人よりも悪く扱ってはいけません。

会社は、あなたを理由がないのにやめさせることはできません。会社があなたに会社をやめてほしいときは、日本人にやめてほしいときと同じルールを守らなければなりません。



「あなたがなぜ会社をやめるのか」について、あなたと会社の考えが一致したあとで、退職届にサインをしてください。

会社があなたに「会社をやめろ」と命令するとき

1 あなたをやめさせるはっきりした理由がなければ、会社はあなたに会社をやめるように命令することができません。

また、次の期間は、会社はあなたに「会社をやめろ」と命令することはできません。

- 仕事上のけがや病気で休んでいる期間中やその後の30日間
- 産前産後休業期間（子どもを産む前と産んだ後に休む期間）とその後の30日間

2 命令する会社は、やめる日の30日以上前にやめさせることをあなたに伝えます。30日に足りない場合は、その分のお金をあなたに払います。

契約が終わるとき

1 会社は、3回以上契約をしている人や、1年より長く続けて働いている人と、契約が終わったあとに新しい契約をしないときは、契約が終わる30日前までに「新しい契約はしない」と伝えなければなりません。

2 契約が終わったあとも続けて同じ所で働くことになった人は、新しい契約をします。会社は、契約を何回もしてその会社の仕事を続けている人とは、理由がなければ、新しい契約をしなければなりません。

- 「就業規則（会社のルール）」で決まっている日（決まっていなかったら2週間前）までに「会社をやめたい」と会社や上の人に言います。
- 契約でいつまで働くか決まっている人は、契約の途中でやめることはできません。特別な理由があるときは会社と相談します。

② 不安があるときは、国の職員に相談しましょう。

- 会社があなたに「会社をやめろ」と命令してきたけれど会社のルールがわからないときや、働いたのに給料がもらえなかったら、まず、国の「外国人労働者相談コーナー」や労働基準監督署に相談しましょう。会社にお金がなくなって倒産したときは、支払われていない給料の一部を国が立て替えて払う制度があります。



- 労働基準監督署では、次のことを相談することができます。

- 労働条件（給料や働く時間、仕事の内容など、働くときの約束）。
- どうしたら「休業手当（※1）」をもらうことができますか？
- 「年次有給休暇（※2）」はどのように使ったらいですか？
- 会社が、会社で働いている人にやめてほしいときに守るべきルール。

※1 会社の責任で、会社があなたに「会社をやすみなさい」といったときに、会社があなたにはらうお金のこと。

※2 あなたが会社をやすみたいときに使うと、やすんでも給料がもらえるやすみのこと。

労働条件について相談したいとき

▶▶ https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_eng.html



③ 会社をやめたら、すぐに手続きをしなければいけないものもあります。
知っていますか？

会社をやめたら、次のようなことにも注意してください。

入管（Regional Immigration Services Bureau 出入国在留管理局）へ
の届出

あなたの在留資格が p 12～の②や④のとき（働く内容によって在留資格が決まっている人）
会社をやめてから 14 日以内に、「所属機関に関する届出」により入管に知らせます。

雇用保険の手続き

あなたが「雇用保険」の対象になるとき、仕事を探すためにお金をもらうことができます。ハロー
ワークに相談しましょう。（くわしくは p 6 へ）

健康保険の手続き

1 健康保険の適用される会社で働いていたとき

会社をやめると、これまで加入していた会社の健康保険の資格がなくなります。「健康保険
被保険者証（保険証）」を会社の人に返してください。

会社の健康保険の資格がなくなると、お住まいの市区町村の国民健康保険に加入すること
になります。手続きについては、お住まいの市区町村の窓口で聞いてください。

また、非自発的失業（倒産・解雇などにより仕事がなくなった場合等）の場合、申請を
すると保険料（税）が軽減される場合があります。お住まいの市区町村の窓口にご相談さ
い。

なお、あなたが、健康保険の被保険者であった期間（やめた会社で働いていた期間）が
つづけて 2 か月以上あるときは、希望すれば、これまでと同じ会社の健康保険に引き続き加入
することができます（任意継続被保険者制度）。その場合、会社をやめた日から 21 日以内
に手続きをしなければなりません。手続きの方法については、これまで加入していた
健康保険の保険者に聞いてください（保険者は、会社に聞くとわかります。）。

全国健康保険協会ホームページ、リーフレット
（任意継続被保険者制度について）

▶▶ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat320/sb3180/>
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat320/sb3180/1979-62524/>



2

(会社の健康保険ではなくて、) お住まいの市区町村の国民健康保険に加入しているとき
 会社をやめても、引き続きこれまでと同じ国民健康保険に加入することになります。手続き
 は必要ありません。

ねんきん てつづ 年金の手続き

1

厚生年金保険の適用される会社で働いていたとき
 会社をやめると、これまで加入していた会社の厚生年金保険の資格がなくなります。60歳
 より若い人は、新しく、「国民年金」に入ります。お住まいの市区町村の窓口で申し込み
 しましょう。

2

(会社ではなくて、) お住まいの市区町村の国民年金に加入しているとき
 会社をやめても、そのままです。手続きは必要ありません。

にほんねんきんきこう
 日本年金機構ホームページ、リーフレット
 てんしょく たいしょく てつづ
 (転職・退職したときの手続き)

▶▶ <https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/kanyu/20121003.html>
<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/seido-shikumi.html>



2 ハローワークに行きましょう。

- ④ ハローワークは、国の職員が、あなたが新しい仕事を探すお手伝いをするところです。知っていますか？

ハローワークの職業相談窓口では次のサービスをすべて無料で受けることができます。

1 仕事の相談

就職に関するさまざまな相談に対応しています。どのようなことでもまずは窓口で相談してみましよう。

2 働きたい会社を探す (p13 へ)

ハローワークは、たくさんの会社の求人の情報（「求人情報」…働く人がほしい会社の情報）をもっています。求人情報は、ハローワークのパソコンでも見ることもできます。別のハローワークに出ている求人情報も見ることができます。スマートフォンからでも見ることもできます。もし、会社の希望とあなたの希望が違ふときには、ハローワークは、会社にああなたの希望を伝えることもできます。

3 働きたい会社への紹介 (p15 へ)

あなたが働きたい会社を見つけたら、窓口に行きましょう。職員が、会社や求人のポイントについてアドバイスをします。

また、あなたが会社の人と面接できるよう、職員が会社の人にTELして、あなたに「紹介状」を渡します。

4 仕事さがしのサポート (p15 へ)

ハローワークは、履歴書や職務経歴書といった応募書類の添削指導や、面接のマナー・心構えについてのアドバイスや、模擬面接、セミナーも行っています。

その他にも、ハローワークごとに、さまざまなサービスを提供しています。

サービスのメニュー・内容については、家の近くのハローワークにきいてみましょう。

家の近くのハローワークはこちら

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000637894.pdf>

通訳があるハローワークはこちら

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



⑤ 仕事しごとがなくなったり、会社かいしゃをやめたあと仕事しごとが見つからなかったりしたとき、生活せいかつの心配しんぱいをしないで、新あたしい仕事しごとを探すことができるように、「雇用保険こようほけん」からお金かねをもらえることがあります。知っていますか？

「雇用保険」とは、仕事しごとがなくなったり、会社かいしゃをやめたあと仕事しごとが見つからなかったりしたときのための保険ほけんです。生活せいかつの心配しんぱいをしないで、新あたしい仕事しごとを探すことができるように、この保険ほけんからお金かねが出ます。

「雇用保険」をもらう手順は次のとおりです。

1 あなたが「雇用保険被保険者証」(※1)をもっており、5 の要件 (p 7 を見て下さい) を満たしているとき、あなたは、「雇用保険」からお金をもらう対象 (※2) になります。

(※1) 1 週間のうち 20 時間以上働いており、3 1 日以上働いていれば、基本的に会社からもらうことができます。もっていない場合は、会社に確認してください。会社が誤って手続きをしていないと思ったときは、ハローワークに相談できます。

(※2) 前の仕事で働いていた時間が、1 週間のうち 20 時間より少ない人や、昼間に学生として勉強している留学生などは対象になりません。

2 あなたが、「雇用保険」の対象になる場合は、会社をやめるとき、会社があなに「『離職証明書』に押印や署名をして」と言います。「離職証明書」に書いてある給与の金額やあなたが会社をやめた理由 (? P10 へ) が間違っていないかしっかり確認してください。

あなたが「派遣社員 (派遣会社と契約して別の会社で働くひと)」のとき
派遣会社と働いている会社との契約がおわったときではなく、派遣会社をやめるときに、「派遣会社」から「『離職証明書』に押印や署名をして」と言われます。あなたが「派遣会社」をやめた理由が間違っていないか確認してください。

3 会社が「離職証明書」をハローワークに提出すると、ハローワークが「雇用保険被保険者離職票」(「離職票-1」「離職票-2」といいます) を会社に渡します。会社は、この「離職票-1」「離職票-2」をあなたに渡します。再度、給与の金額や会社をやめた理由 (? P10 へ) が間違っていないか確認してください。間違っている場合は、会社に伝えて、修正してもらいます。会社が修正してくれないときは、ハローワークに相談してください。また、会社が離職票をくれないときも、ハローワークに聞いてください。

離職票-1、離職票-2 とはこんなものです。

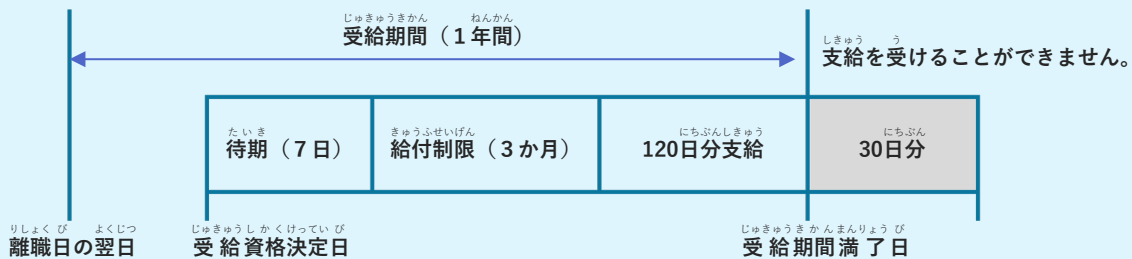
▶▶ https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/info_1_e2_01.pdf
https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/info_1_e7_01.pdf



4

すぐに働ける人は受給資格決定（あなたにお金をあげるかどうか、ハローワークが決めます）の手続きをしてください。（すぐに働けない人はp 9へ）会社をやめてからすぐに手続きをしてください。お金をもらえる期間は、あなたが会社をやめた次の日から1年間を限度に決定されます。ハローワークにくるのが遅いと、もらえる金額が減ります。会社をやめて1年を過ぎてからハローワークに来ても、お金はまったくもらえません。

（例）あなたが本来「150日分」お金をもらえる人であったとしても、手続きをするのが遅くなったときは、お金がもらえることが決まった日から、あなたが会社をやめた次の日の1年後までしかお金をもらうことができません。



5

お金を受け取るためには、原則として、あなたが会社をやめた日より前の2年間に12か月以上、被保険者期間（雇用保険に入っている期間）があることが必要です。ただし、次の場合は、あなたが会社をやめた日より前の1年間に6か月以上被保険者期間があればよいです。

- 倒産・解雇などのため、あなたが会社をやめた場合（特定受給資格者（? P10へ）になります。）
- 期間の定めのある労働契約が更新されなかったことその他やむをえない理由による退職の場合（特定理由退職者（? P10へ）になります。）

次の書類をもって、家の近くのハローワークに行き、新しい仕事を探す申し込みをしてください。（仕事を探す申し込みはp13へ）あなたが提出した書類を見て、ハローワークが受給資格の確認・決定を行います。

【ハローワークにもって行くもの】

1. 会社がくれた離職票—1（名前や銀行の口座番号などを自分でかいてください）
2. 会社がくれた離職票—2
3. マイナンバーカード
※マイナンバーカードをもっていないときは
 - ① マイナンバーの通知カードやマイナンバーがかいてある住民票記載事項証明書
 - ② 在留カードやパスポートなど写真のついた身分を証明する資料
4. 印鑑（認印のみ。スタンプ印以外）
5. 写真2枚（最近の写真、正面上半身、約3.0 cm×3.0 2.5 cm）
6. 銀行の預金通帳またはキャッシュカード（あなたの名前がかいてあるもの）

お金がもらえるときは、ハローワークで「雇用保険説明会」に参加します。ここであなたがお金をもらえることの証明書（「雇用保険受給資格者証」）などをもらいます。また、職員が、その後の手続きを説明します。

雇用保険受給資格証とはこんなものです。

▶▶ https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/info_1_e5_02.pdf



あなたは、ハローワークや民間の人材紹介会社を利用して、仕事探し（求職活動）を行います。原則4週間ごとに1回、ハローワークに行き、「失業認定申告書」を書いて、職員に、就職活動の状況（※）を報告します。あなたが失業していること（仕事がないこと）が認められれば、1週間ほどであなたの銀行の口座にお金が振り込まれます。いつからいくら出るかは、やめた理由などで違います。

（※）お金をもらうためには、「求職活動実績」と認められる活動を4週間に2回以上行う必要があります。「求職活動実績」と認められる主な活動は次のとおりです。

- 会社に応募する
- ハローワークや民間の人材紹介会社に相談したり、会社を紹介してもらう
- ハローワークや民間の人材紹介会社が行うセミナーを受講する
- 企業説明会に参加する
- 資格試験を受験する など

▶▶ https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/info_1_e4_01.pdf



⑥ ^{はたら}すぐに ^{ひと}働けない人も、^{はたら}働けるようになったあと、「^{こようほけん}雇用保険」から ^{かね}お金をもらえることがあります。

※^{はたら}すぐに ^{はたら}働けるひとは p 6 へ。^{てつづ}すぐに手続きをしてください。

1 ^{かいしゃ}会社をやめて^{はたら}すぐに ^{ひと}働けない人も「^{こようほけん}雇用保険」から^{かね}お金をもらうことができます。^{たと}例えば、^{つぎ}次のような^{ひと}人は、^{かいしゃ}会社をやめてから31日^{にち}を^す過ぎてから、^たすぐにハローワークに行^いって、「^{じゅきゅうき かんえんちようしんせい}受給期間延長申請」を^ししましょう。

- ① ^{びょうき}病気やけがで^{はたら}働くことができない
- ② ^{にんしん しゅっさん いくじ}妊娠・出産・育児（^{さいみまん かぎる}3歳未満に限る）などにより^{はたら}働くことができない（^{ふにん}不妊 ^{ちりょう ふく}治療を含む）
- ③ ^{しんぞく かいご}親族の介護のため^{はたら}働くことができない
- ④ ^{さいいじょう ていねんとう}60歳以上の定年等により^{りしよく}離職して、^{あいだやす}しばらくの間^{やす}休む

2 この^{しんせい}申請を^ししておけば、^{はたら}働けるようになって、^{しごと さが はじ}仕事を探し始めたとき^{かね}にお金をもらうことができます。





特定受給資格者、特定理由離職者とはなにか／ 会社をやめた理由を確認してください

みなさんが会社をやめる理由のうち主なものを紹介します。

① 解雇	会社の理由で、あなたに「やめろ」と命令されたとき
② 倒産	会社がつぶれて、なくなるのでやめることになったとき
③ 事業主からの働きかけによる希望退職の募集または退職勧奨	会社から「会社をやめませんか？」と言われて、あなたが「はい」と言ったとき
④ 会社都合による雇止め（3年以上）	期間が決まっている契約を何回か更新して3年以上同じ会社で働いていたのに、会社のせいで、契約期間が終わったときに急に更新されなかったとき
⑤ 会社都合による雇止め（3年未満）	期間が決まっている契約で、同じ会社で働いている期間が3年よりも短いとき、あなたが更新を希望していたのに更新されなかったとき
⑥ 正当な理由のある自己都合退職	病気やけが、妊娠や育児、家族の介護など、仕方のない理由があってあなたの希望でやめるとき
⑦ その他の契約期間満了	期間が決まっている契約で、次に更新がないことをあなたも知っていて、更新がされなかったとき
⑧ 定年	「〇〇才になったとき、会社をやめる」と決まっている年齢にあなたがなったとき
⑨ 重責解雇	懲戒処分を受けたなど、あなたのした悪いことのせいで会社から「やめろ」と命令されたとき
⑩ 正当な理由のない自己都合退職	あなたの希望で、自分から会社をやめるとき

「特定受給資格者」「特定理由離職者」とは

■特定受給資格者・・・倒産・解雇等の理由により再就職の準備をする時間的余裕なく離職を余儀なくされた人（上の例だと、①～④のような人）

■特定理由離職者とは、特定受給資格者以外で、期間の定めのある労働契約が更新されなかったこと、その他やむを得ない理由により離職した人（上の例だと、⑤、⑥のような人）

「特定受給資格者」「特定理由離職者」に該当するかどうかの判断

あなたが、特定受給資格者・特定理由離職者に該当するかどうかは、ハローワークが、決めます。あなたは、あなたが会社をやめた理由が正しいことを証明する資料を提出しなければなりません。会社が思っている「会社をやめる理由」があなたの言ったことと違うときは、ハローワークはあなたからの資料と会社からの資料を両方見て、やめた理由を決めます。

受給手続きのながれ

りしょく
離職

きゅうしょくもうしこみ
求職申込と
じゅきゅうしかく けつてい
受給資格の決定

こようほけんせつめいかい
雇用保険説明会

たいきまんりよう
待期満了

きゅうふせいげん
給付制限

しつぎよう にんてい
失業の認定

きほんてあて しはら
基本手当の支払い

げんそく しゅうかん
原則として4週間ごとに
あなたの認定日が
にんてい び
指定されます。

しゅうしょく
就職

しきゅうしゅうりよう
支給終了

受給手続きをする本人が、必要書類をもってハローワークまできてください。ハローワークでは、提出された書類等により受給資格の確認・決定を行います。

受給資格者証など必要な書類をお渡しします。
また、雇用保険の受給手続きの進め方や就職活動について説明します。
※雇用保険説明会は、待期期間満了後となる場合もあります。

受給資格の決定を受けた日から、失業の状態が合わせて7日間経過するまでを「待期期間」といい、この間は雇用保険の支給対象となりません。

自己都合等で退職された方は、待期満了の翌日からさらに3か月間基本手当は支給されません。これを「給付制限」といいます。

認定日ごと（原則として4週に1回）に失業認定申告書を提出してください。就労の有無、求職活動の実績などを確認して失業の認定を行います。

失業の認定を受けた日数分の基本手当は、あなたの普通預金口座への振込みとなります。（振込みまでの期間は金融機関によって異なりますが、おおむね1週間程度かかりますのでご了承ください）

職業相談をご利用ください
求人閲覧、職業相談などは、認定日以外の日も利用できます。積極的な求職活動で1日も早い再就職を。

再就職に対する給付金として、再就職手当・就業促進定着手当・就業手当・常用就職支度手当・高齢者再就職給付金などを申請できる場合があります。

支給終了後も、職業相談はご利用いただけます。
遠慮なく、ハローワークへおこしください。

3

新しい仕事をさがしましょう。

⑦ 在留資格によって、働ける仕事が変わっています。知っていますか？

1 在留資格によって、日本で働ける仕事が変わります。あなたの在留カードを見て、在留資格を確認してください。

① 永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者のとき

どんな仕事でも働くことができます。

② 技術・人文知識・国際業務、高度専門職、介護、技能、特定技能などのとき

働く内容によって、在留資格が決まっています。

(例1) 「技術・人文知識・国際業務」のひとつ

- 大学や日本国内の専修学校の専門課程を修了していること
- 大学や専修学校においてあなたが専攻した科目と働こうとする業務が関連(※1)していることが必要です。大学における専攻科目との関連性については緩やかに判断(※2)されます。あなたの卒業証明書だけでなく、(取ったすべての単位が書いてある)成績表も見て、関連があるか確認してください。

※1 関連すると認められる事例

- 工学部を卒業した人が、電機製品の製造をする会社で技術開発業務をする
- 日本の専門学校的美容科を卒業した人が、化粧品販売会社において、美容製品の商品開発やマーケティング業務をする

※2 「専攻」の名前から直接その業務とは関連が認められない場合であっても、あなたが履修したすべての「科目」全体を見て、働こうとしている業務に必要な知識を得たかどうか判断されます。また、すでに現在働こうとしている業務に、これまで3年くらい働いたことがある人は、大学などの「専攻」とあまり関連性がない仕事でも柔軟に判断されます。

(例2) 「特定技能」のひとつ

- 技能実習2号を良好に終わった人⇒技能実習で行っていた仕事と同じ仕事
- 試験に合格した人⇒合格した試験の分野

でのみ働くことができます。技能実習をしていない、合格していない分野で働くことはできません。なお、建設業や農業など、特定の14の分野に限られます。

③ 留学、家族滞在のとき

入管に「資格外活動許可」を申請し、許可を得ましょう。1週間のうち、28時間以内であれば働くことができます。留学生の人は、春休み等の学校が長期休みのときは、1日8時間まで働くことができます。また、留学生で今後卒業する人は、②の在留資格に変える予定で、②の対象となる内容で働く会社を探すこともできます。

④ 技能実習のとき

基本的には日本にきたらずっと同じ会社で働きます。もし、やめることになったら、「監理団体」や「外国人技能実習機構」に相談して、新しい会社を見つけてもらいましょう。ただし、「雇用保険」のお金をもらえる場合は、ハローワークで手続きをします。

⑤ その他の在留資格のとき

基本的に働くことができません。ただし、①や②に在留資格が変わる予定であれば、働く会社を探すことはできます。

2 ①、②、③の在留資格の人で、自分がどういう内容で働くことができるか、証明したいときは、入管に「就労資格証明書」を発行してもらうことができます。この証明書は、新しい会社へ渡すこともできます。

⑧ ハローワークで、働きたい会社を探しましょう。

1 ハローワークで仕事を探すために、申し込みをしてください。家の近くのハローワークに行きます。「雇用保険」のお金をもらうこともできます（p 6 へ）。在留カードやパスポートをもってきてください。

家の近くのハローワークはこちらで探すことができます。

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000637894.pdf>



通訳がいるハローワークはこちら

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



2

ハローワークにある「求職申込書」を書くか、スマートフォンやハローワーク内のパソコンからあなたの情報を入力し、窓口で職員に相談します。ハローワークは、あなたの在留カードやパスポートを見ます。あなたの在留資格が、働くことができるものであれば、「ハローワーク受付票」をもらうことができます。

受付票にはあなたの「求職番号」が書いてあります。ハローワークに行くときは、もらった「受付票」を必ずもっていきましょう。受付票があれば、申し込みをしたところと違うハローワークでも、求人情報を探ることができます。

「求職申込書」の書き方はこちら

▶▶ <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/gaikokujinnkyuusyokumousikomisyonokakikata.pdf>



(日本語ができる人は、) ハローワークにあるパソコンや自分のパソコン又はスマートフォンで仮登録をしてから、窓口で申込み手続きをすることもできます。

▶▶ <https://kyushoku.hellowork.mhlw.go.jp/kyushoku/GEAA020020.do?action=initDisp&screenId=GEAA020020>



3

求人情報をハローワークの窓口で探してもらいます。もらった「求人票」をみて、あなたの希望とあう求人を探します。「求人票」を見ることが難しいときは、ハローワークの職員に相談して、あなたの希望を伝えてください。

求人票の見方はこちら

▶▶ <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/doc/gaikokujinnkyuujinnhyounomikata.pdf>



(日本語ができる人は、) ハローワークのパソコンや自分のパソコン・タブレット・スマートフォンからも求人情報を検索できます。

▶▶ <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/kensaku/GECA110010.do?action=initDisp&screenId=GECA110010>



(※) 特に外国人の方を歓迎する求人を検索したいときは、「フリーワード」のところに「外国人」や「日本語」と入力すると便利です。



⑨ 働きたい会社に応募し、面接を受けましょう。

1 あなたの希望と合う求人が見つかったら、ハローワークの窓口に相談しましょう。ハローワークは、会社と連絡をとって、あなたの面接する日を決め、あなたに「紹介状」を渡します。

2 面接の日までに、「履歴書」(※1)や「職務経歴書」(※2)を書きます。会社の人は、あなたの書いた履歴書や職務経歴書などを見て、あなたを採用するか、採用しないかを決めます。分かりやすく丁寧に書いて、自分をアピールしましょう。ハローワークでは、履歴書や職務経歴書の書き方をあなたに教えるセミナーを開催しています。窓口では、あなたの書いた書類がもっとよくなるようにアドバイスも行っています。ぜひご利用ください。

(※1) あなたがこれまでどこで学んだか、どこで働いたか、なぜその会社で働きたいか、あなたの良いところ、特技、もっている資格などを書く書類。日本では、履歴書にあなたの写真を貼ることが多いです。これは、「面接に来た人が本当にあなたか」会社の人を確認するためのものです。あなたの見た目は、選考には関係ありませんので安心してください。

(※2) あなたがこれまで働いた仕事、これまでの仕事で得た能力などを書く書類。



3 面接までに、会社の情報を集めて、面接の練習をします。「なぜあなたがその会社で働きたいのか」、「あなたが会社でどのようなことをしたいのか」、「あなたの良いところや悪いところはどこか」といった質問がよく聞かれます。ハローワークでは、面接対策のセミナーを実施しています。また、面接のマナーについてのアドバイスや、実際の場面を想定した模擬面接を行っています。

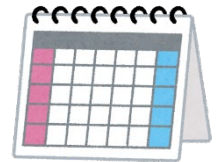
4 面接の日時に遅れないよう15分前には着いてください。ハローワークからの「紹介状」やあなたが書いた「履歴書」を忘れずにもって行ってください。もし、会社から「書類を面接の日より前に会社へ送付してほしい」と言われていたら、期限を守って送らなければなりません。当日、もし、あなたが予定の時間に遅れそうなときや、急に行けなくなったときは、必ず会社の人に電話で連絡してください。当日は、会社の人にあいさつをしっかりとし、服や髪の毛がおかしくないか、確認してください。

⑩ はや しごと き こようほけん かね で ばあい 早く仕事が決まったら「雇用保険」からお金が出る場合があります

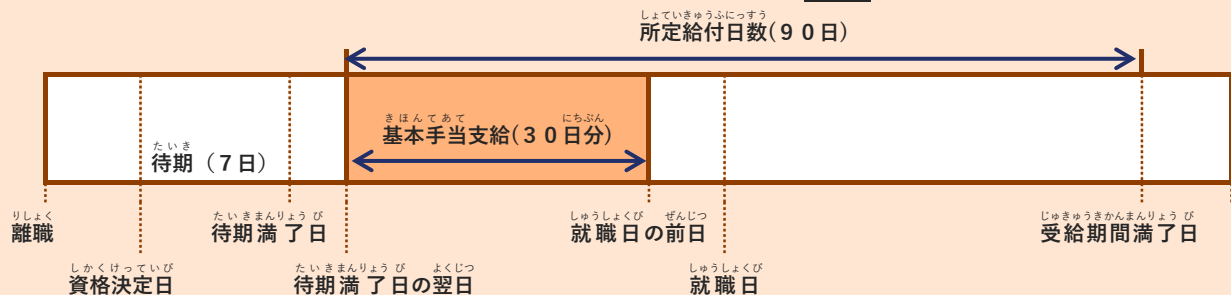
1 あなたが、「雇用保険」の受給資格の認定を受けたあと、早く新しい仕事を見つけたら、「再就職手当」をもらえることがあります。ハローワークに仕事が決まったことを報告（p19）した後、働きはじめた次の日から1か月以内にハローワークに申請してください。

2 いってい ようけん み 一定の要件を満たすとき、次のお金をもらえます。
 しつぎようてあて う のこ にっすう しきゅうざんにっすう
 失業手当を受け取ることで残りの日数（支給残日数）がすべての
 にっすう しよていきゅうふにっすう
 日数（所定給付日数）の

- 3分の1以上あるとき⇒あなたがもらえるはずだった金額の60%
- 3分の2以上あるとき⇒あなたがもらえるはずだった金額の70%



- きほんてあてにちがく 基本手当日額4,000円、しよていきゅうふにっすう 所定給付日数90日の人がしきゅうざんにっすう 支給残日数60日の時点でじてん しゅうしょく ばあい 就職された場合



- しよていきゅうふにっすう 所定給付日数90日に対して、きほんてあて ざんにっすう 基本手当の残日数が60日（3分の2以上）ですので、さい しゅうしょくてあて しきゅうりつ 就職手当の支給率は70%となります。
- さいしゅうしょくてあて きんがく 再就職手当の金額は、4,000円 × 60日 × 70% = 168,000円となります。



4

さいよう き てつづ
採用が決まったときは、手続きをしてください。

⑪ あたら かいしゃ ろうどうじょうけん かくにん
新しい会社の労働条件を確認してください。

1 かいしゃ
会社から、あなたをさいようしたいというお知らせがあったら、このかいしゃ
はたらきで働こうと決める前に、もう一度必ず労働条件を確認してください。

2 こようけいやく か
「雇用契約書にサインを書いて」と言われたとき、書いてある内容が分
からないのにサインをしないようにしてください。

3 かいしゃ こようけいやくし ろうどうじょうけんつうちしよ わた ろうどうじょうけん し
会社は、雇用契約書や労働条件通知書などをあなたに渡して、労働条件を知らせなければ
なりません。会社で働くときのルール（「就業規則」）を会社がくれることもあります。

4 ろうどうじょうけん しよるい か わ かいしゃ ひと き ふあん
労働条件や書類に書いてあることが分からないときは、会社の人に聞きます。不安になっ
たら、ハローワークや労働基準監督署で相談することもできます。



ろうどうじょうけん そうだん
労働条件について相談したいとき

▶▶ https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_eng.html



⑫ ざいりゅうしかく てつづ
在留資格の手続きをしてください。

1 ざいりゅうしかく
あなたの在留資格がp12の①のとき
ざいりゅうしかく てつづ にゅうかん ほうこく
在留資格の手続きや入管への報告はいりません。

2 ざいりゅうしかく
あなたの在留資格がp12の②のとき

あたら かいしゃ はたら ないよう まえ かいしゃ はたら ないよう ちが
新しい会社で働く内容が前の会社で働く内容と違うとき

① かいしゃ
会社をやめたときは入管に「所属機関に関する届出」により前の会社と契約を終了
したことを届け出なければなりません（やめてから14日以内）。

② あたら かいしゃ き
新しい会社が決まったら、「在留資格変更許可申請」を入管に行う必要があります。
きよか はたら
許可されないと働きはじめることができません。採用が決まったらすぐに入管に申請
をしてください。



- ③ 手続きは会社の人が行ってくれることもあります。書類を提出するようお願いされたら、すぐに渡すようにしてください。分からないことがあったら会社や入管に聞いてください。
- ④ 入管の許可がおりたら、働きはじめることができます。

新しい会社で同じ内容の仕事をするとき

前の会社と契約を終了したこと（やめてから14日以内）を届け出なければなりません。入管への「在留資格変更許可申請」は不要です。新しい会社が決まったら、新しい会社と契約したことを届け出てください（働きはじめてから14日以内）。ただし「高度専門職」や「特定技能」など一部の在留資格の人は、「在留資格変更許可申請」を入管に行う必要があります。分からないことがあったら、入管に聞いてください。

3 あなたの在留資格がp13の③のとき

あなたが留学生で、卒業して新たに働きはじめるとき

- ① あなたは「在留資格変更許可申請」を入管に行く必要があります。許可されないと働きはじめることができません。採用が決まったらすぐに入管に申請をしてください。
- ② 手続きは会社の人が行ってくれることもあります。書類を提出するようお願いされたら、すぐに渡すようにしてください。分からないことがあったら会社や入管に聞いてください。
- ③ 入管の許可がおりたら、働きはじめることができます。

あなたが留学生や家族滞在で新しいアルバイトが決まったとき

在留資格の手続きや入管への報告はいりません。
働く時間が1週間あたり28時間をこえないように、注意してください。アルバイトを2つ以上やっているときは、あわせて28時間をこえてはいけません。

入管への「在留資格変更許可申請」についてはこちら

▶▶ <http://www.moj.go.jp/ONLINE/IMMIGRATION/16-2.html>



入管への届出についてはこちら

▶▶ http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00014.html
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00015.html

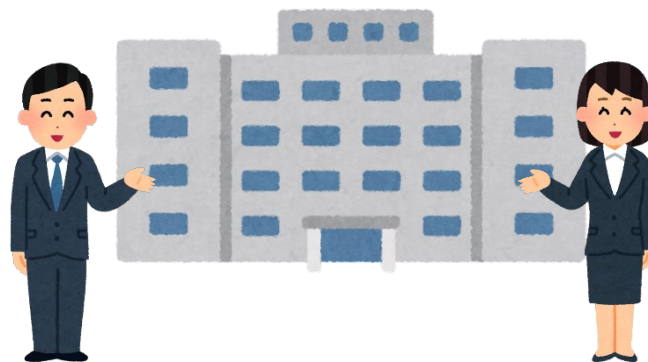


⑬ ^{しごと}仕事をはじめると、^{てつづ}ほかにも^{ひつよう}手続きが必要^しです。知っていますか？

- 1** あなたが「^{こようほけん}雇用保険」のお金^{かね}をもらっているときは、^{はたら}働き始める^{まえ}前の日に、ハローワークに
行って、^{しごと}仕事^きが決まったことを^い言ってください。^{つぎ}次の書類^{しよるい}をもって行ってください。

- ^{こようほけんじゅきゆうしかくしやしょう}雇用保険受給資格者証（^{こようほけんせつめいかい}雇用保険説明会でもらいます）
- ^{しつぎょうにんていしんこくしょ}失業認定申告書（^{はたら}働きはじめる日^ひや^{あた}新しい会社^{かいしや}の場所^{ばしょ}を^{じぶん}自分で^か書きます。）

- 2** 会社^{かいしや}はあなたが^{はたら}働きはじめた日^ひや^{ざいりゅうしかく}在留資格などをハローワークに^{ほうこく}報告する義務^{ぎむ}があります。
^{かいしや}会社の人に、あなたの^{ざいりゅう}在留カードに^か書かれていることを^{ほうこく}報告してください。



^とと ^ああ ^{さきいちらん}さきいちらん 問い合わせ先一覧

^{いえ}いえ ^{ちか}ちか ^{さが}さが
家の近く^{さが}のハローワークはこちらで探^{さが}すことができます。

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000637894.pdf>



^{つうやく}つうやく
通訳^{つうやく}がいるハローワークはこちら

▶▶ <https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>



^{ろうどうじょうけん}ろうどうじょうけん ^{そうだん}そうだん
労働条件^{ろうどうじょうけん}について相談^{そうだん}したいとき

▶▶ https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_eng.html

