

နိုင်ငံခြားလုပ်သားများအတွက် ဂျပန် နေထိုင်မှု လမ်းညွှန်လက်စွဲ

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

မြန်မာ - ဂျပန် · အခန်း ၇ ခန်း · မေးခွန်း ၁၄ ခု စာမေးပွဲ · သီးသန့်ကျွမ်းကျင်
လုပ်သား စည်းမျဉ်းအရ မဖြစ်မနေ အကြောင်းအရာ ၆ ခု ပါဝင်သည်

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

နိုင်ငံခြားလုပ်သားများအတွက် ဂျပန်နေထိုင်မှု လမ်းညွှန်လက်စွဲ

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေ၊ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ / 2026年9月 第1版

© 2026 オリエンキット編集部 (OrienKit Editorial). All rights reserved.

ဤစာအုပ်သည် သီးသန့်ကျွမ်းကျင်လုပ်သားစံနှုန်း ဝန်ကြီးဌာနအမိန့် အပိုဒ် ၃ နှင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအေဂျင်စီ၏ "သီးသန့်ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (i) ပံ့ပိုးရေး လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု လမ်းညွှန်ချက်" တွင် သတ်မှတ်ထားသော နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ ၆ ခုကို တစ်နိုင်ငံလုံးသို့ အကြောင်းအရာအဖြစ် စုစည်းထားသည်။ ကုမ္ပဏီနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ကွက်လပ်တွင် ဖြည့်ပါ။ ဥပဒေ၊ စနစ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များသည် ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ အများပြည်သူသိရှိထားသော အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံသည်; စနစ်များ ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် နောက်ဆုံးအချက်အလက်ကို အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီ၏ တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စစ်ဆေးပါ။ ဤစာအုပ်သည် ဥပဒေအကြံဉာဏ် မဟုတ်ပါ; ပံ့ပိုးမှုပေးရန် တာဝန်သည် လက်ခံသော အဖွဲ့အစည်း / မှတ်ပုံတင်ပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့အစည်းတွင် ရှိသည်။

本書は、特定技能基準省令第3条および出入国在留管理庁「1号特定技能外国人支援に関する運用要領」に定める生活オリエンテーションの6項目を、全国共通の内容としてまとめた教材です。会社・地域固有の情報は書き込み欄に記入してください。法令・制度・電話番号は2026年9月時点の公開情報に基づきます。制度は変わることがあるため、最新の情報は各機関の公式サイトで確認してください。本書は法的助言ではなく、支援の実施責任は特定技能所属機関・登録支援機関にあります。

ご意見・訂正のご連絡：info@orienkit.jp (<https://orienkit.jp>)

ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း

この本の使い方

ဤစာအုပ်တွင် အခန်း ၇ ခန်းပါပြီး ဂျပန်ဥပဒေအရ ကုမ္ပဏီက သင်နားလည်သော ဘာသာစကားဖြင့် ရှင်းပြရမည့် အကြောင်းအရာ ၆ ခု (နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်၊ အနည်းဆုံး ၈ နာရီ) ကို လွှမ်းခြုံထားသည်။ မီးခိုးရောင် ဂျပန်စာသားများသည် ကုမ္ပဏီ၏ ပံ့ပိုးသူက သင်နှင့်အတူ ဖတ်ရန်ဖြစ်သည်။ "ကျွန်ုပ်၏အချက်အလက်" စာမျက်နှာကို ပံ့ပိုးသူနှင့်အတူ ဖြည့်ပြီး အဆုံးတွင် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုပါ။

1. 1. သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် ထောက်ပံ့မှုညီသူ

会社・支援担当者・相談窓口

2. 2. သွားလာရေးနှင့် ယာဉ်စည်းကမ်း

交通ルール

3. 3. တိုယိုဟာရှိရှိ အမှိုက်နှင့် နေထိုင်မှုစည်းကမ်း

ゴミ・生活ルール

4. 4. ဖျားနာသောအခါ: ဆေးရုံနှင့် အာမခံ

病院・健康保険

5. 5. သဘာဝဘေး၊ မီးဘေးနှင့် အရေးပေါ်

災害・火事・緊急時

6. 6. လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ အခွန်နှင့် ပင်စင်

手続き・税・年金

7. 7. သင့်ကို ကာကွယ်ပေးသော ဥပဒေများ

法律とあなたの権利

8. 8. ဂျပန်တွင် သင်လုပ်နိုင်သောအရာ (သတ်မှတ်ကျွမ်းကျင်မှု အမှတ် ၁)

日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料

9. 9. ဤနေရာတွင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း: အလုပ်သမားအသစ်တိုင်း သိထားရမည့်အရာ

職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）

10. ကျွန်ုပ်၏အချက်အလက် (ကုမ္ပဏီ / ပံ့ပိုးသူနှင့်အတူ ဖြည့်ရန်)

私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）

11. နားလည်မှု စစ်ဆေးချက် (မေးခွန်း ၁၄ ခု)

理解度テスト（14問）

12. အရေးပေါ်အတွက် ဂျပန်စကား (ရေးထားသည့်အတိုင်း ဖတ်ပါ)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

အတည်ပြုပြီးသော အကြောင်းအရာများ

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. ဂျပန်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ယေဘုယျအချက်များ
本邦での生活一般に関する事項
2. အစိုးရရုံးများသို့ အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း
届出その他の手続に関する事項
3. တိုင်ပင်ရန်နှင့် တိုင်ကြားရန် ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာ
相談又は苦情の申出先の連絡先
4. ဆေးကုသရေးဌာနများ
医療機関に関する事項
5. ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး၊ ရာဇဝတ်မှုကာကွယ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု
防災・防犯・緊急時の対応
6. ဥပဒေအရ ကာကွယ်မှုအတွက် လိုအပ်သောအချက်များ
法的保護に必要な事項

1 သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် ထောက်ပံ့ကူညီသူ

会社・支援担当者・相談窓口

ထောက်ပံ့ကူညီသူနှင့် ပြောနိုင်သောအကြောင်းအရာများ

支援担当者に相談できること

- လစာ၊ အလုပ်ချိန်၊ နားရက်၊ စာချုပ်နှင့်မတူသော အလုပ်
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- အိပ်ဆောင်၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဒဏ်ရာ၊ မြန်မာပြည်ရှိ မိသားစု အရေးပေါ်ကိစ္စ
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- မကောင်းသောဆက်ဆံမှု၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သိမ်းထားခံရ
ခြင်း (ခွင့်မပြု)
ハラスメント・パスポートの預かり (違法)

တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး အကူအညီလိုင်းများ (အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဖုန်းခသာ)

全国共通の相談窓口 (無料または通話料のみ)

ဖုန်းခေါ်သောအခါ သင့်ဘာသာစကားအမည်ကို ဦးစွာပြောပါ ("မျန်းမား-ဂို" = မြန်မာ)။ ကုမ္ပဏီ၏ ပံ့ပိုးသူကို အတူဖုန်းခေါ်ပေးရန်လည်း တောင်းဆိုနိုင်သည်။

電話をかけたら、最初に自分の言語名を言ってください (例: 「ベトナム語」)。会社の支援担当者に一緒にかけてもらうこともできます。

ဘာအတွက် / 内容	အကူအညီလိုင်း / 窓口	ဖုန်း・အချိန် / 電話・時間
ဗီဇာနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မေးခွန်းများ 在留資格・手続きの 質問	နိုင်ငံခြားသား နေထိုင်ရေး အထွေထွေ သတင်း အချက်အလက်စင်တာ (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအေဂျင်စီ) 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)	0570-013904 8:30-17:15 Mon-Fri ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီး ယား၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဗီယက်နမ်၊ နီပေါ၊ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ ဆင်ဟာလ
နေထိုင်ရေးနှင့် နေစဉ် ဘဝ အထွေထွေ တိုင်ပင်ခြင်း 在留・生活の総合相 談	FRESC - နိုင်ငံခြားသား ပံ့ပိုးရေး စင်တာ (တိုကျို၊ ရှင်းဂျူကျု) 外国人在留支援センター FRESC (東京・新宿)	0570-011000 9:00-17:00 Mon-Fri ဘာသာစကားစုံ

လစာ၊ အချိန်ပို၊ အလုပ်ထုတ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှု 賃金・残業・解雇・ 労災など労働の悩み	အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ တိုင်ပင်ရန် ဟော့လိုင်း (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ အခမဲ့) 労働条件相談ほっとライン (厚生 労働省・無料)	0120-531-407 မြန်မာဘာသာ: ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ 17:00-22:00 / တနင်္ဂနွေနေ့ 9:00-21:00 (ဒီဇင်ဘာ 29- ဇန်နဝါရီ 3 ပိတ်) နေ့ခင်း: နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအတွက် တိုင်ပင်ရန်ဖုန်း 0570-001-707 (အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ 10:00- 15:00၊ 12:00-13:00 မပါ၊ ဖုန်းခ ကျသင့်သည်)
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ နှောင့်ယှက်မှု၊ လူ့ အခွင့်အရေး 差別・ハラスメン ト・人権	နိုင်ငံခြားဘာသာ လူ့အခွင့်အရေး တိုင်ပင်ရေးဖုန်းလိုင်း (တရားရေး ဝန်ကြီးဌာန) 外国人権相談ダイヤル (法務 省)	0570-090911 9:00-17:00 Mon-Fri ဘာသာစကား ၁၀ မျိုး
ဥပဒေအကြံဉာဏ်၊ ရှေ့နေရှာဖွေခြင်း 法律相談・弁護士の 紹介	ဟိုတေရာဆု - ဘာသာစကားစုံ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု 法テラス 多言語情報提供サービ ス	0570-078377 Mon-Fri ဘာသာစကား ၁၀ မျိုး
ဘဝပူပန်မှု၊ အထီးကျန်မှု၊ အိမ် တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (နေ့စဉ်) 生活の悩み・孤独・ DV (毎日)	ယိုရိုဆိုအိ ဟော့လိုင်း (နိုင်ငံခြား ဘာသာလိုင်း) よりそいホットライン (外国語 ライン)	0120-279-338 (press 2) 10:00-22:00 every day ဘာသာစကား ၁၀ မျိုး
ပင်စင်၊ တစ်လုံးတည်း ပြန်အမ်းငွေ 年金・脱退一時金	နန်ကင်းဒိုင်ယယ် (ဂျပန်ပင်စင် ဝန်ဆောင်မှု) ねんきんダイヤル (日本年金機 構)	0570-05-1165 Mon-Fri 8:30-17:15 မြန်မာဘာသာ ရရှိနိုင်သည်

ဘေးအန္တရာယ်ကြီး
တွင် ဘေးကင်း
ကြောင်း သတင်းပို့
ခြင်း

災害時の安否確認
(伝言)

ဘေးအန္တရာယ် အရေးပေါ်
သတင်း ဖုန်းလိုင်း ၁၇၁
災害用伝言ダイヤル

171

24h

ဂျပန်ဘာသာ လမ်းညွှန်

ကုမ္ပဏီက စည်းကမ်းချိုးဖောက်လျှင်

会社がルールを守らないとき

ကုမ္ပဏီ၏ ပံ့ပိုးသူကို အရင်ပြောပါ။ မဖြေရှင်းနိုင်ပါက အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ
တိုင်ပင်ရန် ဟော့လိုင်း (0120-531-407၊ အခမဲ့) သို့ ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး
အလုပ်သမားစံနှုန်းစစ်ဆေးရေးရုံး / ဒေသဆိုင်ရာ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့
သွားပါ။ တိုင်ကြားသည့်အတွက် ပြည်နှင်ဒဏ် မခံရပါ။

まず支援担当者へ。解決しなければ労働条件相談ホットライン（無料）・労働基準監督
署・出入国在留管理局へ。通報を理由に不利益を受けることはない