

विदेशी कामदारका लागि जापान जीवन अभिमुखीकरण ह्यान्डबुक

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

नेपाली – जापानी · ७ अध्याय · १४ प्रश्नको परीक्षा · विशिष्ट कौशल नियमका अनिवार्य ६
विषय समेटिएको

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

विदेशी कामदारका लागि जापान जीवन अभिमुखीकरण ह्यान्डबुक

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

पहिलो संस्करण, सेप्टेम्बर २०२६ / 2026年9月 第1版

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

यो पुस्तकले विशिष्ट कौशल कामदार मापदण्ड मन्त्रालय अध्यादेशको धारा ३ र अध्यागमन सेवा एजेन्सीको "विशिष्ट कौशल कामदार (i) सहयोगसम्बन्धी सञ्चालन निर्देशिका" मा तोकिएका जीवन अभिमुखीकरणका ६ विषयलाई देशव्यापी सामग्रीका रूपमा समेटेको छ। कम्पनी र क्षेत्र विशेष जानकारी खाली ठाउँमा लेख्नुहोस्। कानून, प्रणाली र फोन नम्बर सेप्टेम्बर २०२६ को सार्वजनिक जानकारीमा आधारित छन्; प्रणाली परिवर्तन हुन सक्ने भएकाले पछिल्लो जानकारी सम्बन्धित निकायको आधिकारिक वेबसाइटमा हेर्नुहोस्। यो कानुनी सल्लाह होइन; सहयोग प्रदान गर्ने जिम्मेवारी स्वीकार गर्ने संस्था / दर्ता भएको सहयोग संस्थाको हो।

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>)

यो पुस्तक कसरी प्रयोग गर्ने

この本の使い方

यस पुस्तकमा ७ अध्याय छन्, जसले जापानी कानूनअनुसार कम्पनीले तपाईंले बुझ्ने भाषामा व्याख्या गर्नुपर्ने ६ विषय (जीवन अभिमुखीकरण, कम्तीमा ८ घण्टा) समेट्छन्। खैरो रङको जापानी पाठ कम्पनीको सहयोगी व्यक्तिले तपाईंसँगै पढ्नका लागि हो। "मेरो जानकारी" पृष्ठ सहयोगी व्यक्तिसँग मिलेर भर्नुहोस् र अन्त्यमा परीक्षा दिनुहोस्।

1. 1. तपाईंको कम्पनी र सहयोग व्यक्ति

会社・支援担当者・相談窓口

2. 2. आवागमन र यातायात नियम

交通ルール

3. 3. तोयोहाशीमा फोहोर र बसाइका नियम

ゴミ・生活ルール

4. 4. बिरामी हुँदा: अस्पताल र बिमा

病院・健康保険

5. 5. प्रकोप, आगलागी, आपतकाल

災害・火事・緊急時

6. 6. प्रक्रिया, कर र पेन्सन

手続き・税・年金

7. 7. तपाईंलाई जोगाउने कानून

法律とあなたの権利

8. 8. जापानमा तपाईंले गर्न पाउने काम (विशिष्ट सीप नं. १)

日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料

9. 9. यहाँ सुरक्षित काम गर्ने: हरेक नयाँ कामदारले जान्नुपर्ने कुरा

職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）

10. मेरो जानकारी (कम्पनी / सहयोगी व्यक्तिसँग मिलेर भर्ने)

私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）

11. बुझाइ परीक्षा (१४ प्रश्न)

理解度テスト（14問）

12. समस्या पर्दा बोल्ने जापानी (लेखिएभैं पढ्ने)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

पुष्टि गरिएका विषय

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. जापानको दैनिक जीवनसम्बन्धी सामान्य कुरा

本邦での生活一般に関する事項

2. सरकारी निकायमा सूचना र प्रक्रिया

届出その他の手続に関する事項

3. परामर्श र गुनासोका सम्पर्क

相談又は苦情の申出先の連絡先

4. चिकित्सा संस्था

医療機関に関する事項

5. प्रकोप रोकथाम, अपराध रोकथाम र आपतकालीन प्रतिक्रिया

防災・防犯・緊急時の対応

6. कानुनी संरक्षणका लागि आवश्यक कुरा

法的保護に必要な事項

1 तपाईंको कम्पनी र सहयोग व्यक्ति

会社・支援担当者・相談窓口

सहयोग व्यक्तिसँग कुरा गर्न सकिने विषय

支援担当者に相談できること

- तलब, काम गर्ने समय, बिदा, सम्झौताभन्दा फरक काम
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- छात्रावास, बिरामी, चोटपटक, नेपालमा परिवारको आकस्मिक काम
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- नराम्रो व्यवहार, हेपाइ, कसैले पासपोर्ट राखिदिनु (अनुमति छैन)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

देशभर उपलब्ध परामर्श सेवा (निःशुल्क वा कल शुल्क मात्र)

全国共通の相談窓口（無料または通話料のみ）

फोन गर्दा पहिले आफ्नो भाषाको नाम भन्नुहोस् ("नेपारु-गो" = नेपाली)। कम्पनीको सहयोगी व्यक्तिलाई सँगै फोन गर्न पनि भन्न सकिन्छ।

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。

के का लागि / 内容	सेवा / 窓口	फोन・ समय / 電話・ 時間
भिसा र प्रक्रियाबारे प्रश्न 在留資格・手続きの質問	विदेशी बसोबास सामान्य सूचना केन्द्र (अध्यागमन सेवा एजेन्सी) 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 जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिस, पोर्तुगाली, भियतनामी, नेपाली, थाई, बर्मेली, सिंहला
बसोबास र दैनिक जीवनको सामान्य परामर्श 在留・生活の総合相談	FRESC - विदेशी बासिन्दा सहयोग केन्द्र (सिन्जुकु, टोकियो) 外国人在留支援センター FRESC（東京・新宿）	0570-011000 9:00-17:00 Mon-Fri बहुभाषी

तलब, ओभरटाइम, बर्खास्ती, कार्यस्थल दुर्घटना 賃金・残業・解 雇・労災など労働 の悩み	कामका सर्तसम्बन्धी परामर्श हटलाइन (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय, निःशुल्क) 労働条件相談ほっとライン (厚生労働省・無料)	0120-531-408 नेपाली: बुधबार 17:00-22:00 / आइतबार 9:00-21:00 (डिसेम्बर 29-जनवरी 3 बन्द) दिउँसो: विदेशी कामदारका लागि परामर्श डायल 0570-001-708 (सोम-शुक्र 10:00-15:00, 12:00-13:00 बाहेक; फोन शुल्क लाग्छ)
भेदभाव, दुर्व्यवहार, मानव अधिकार 差別・ハラスメン ト・人権	विदेशी भाषा मानव अधिकार परामर्श डायल (न्याय मन्त्रालय) 外国語人権相談ダイヤル (法務省)	0570-090911 9:00-17:00 Mon-Fri नेपाली उपलब्ध
कानुनी सल्लाह, वकिल खोज्न 法律相談・弁護士 の紹介	होउतेरासु - बहुभाषी सूचना सेवा 法テラス 多言語情報提供サ ービス	0570-078377 Mon-Fri १० भाषा
जीवनका चिन्ता, एक्लोपन, घरेलु हिंसा (हरेक दिन) 生活の悩み・孤 独・DV (毎日)	योरिसोइ हटलाइन (विदेशी भाषा लाइन) 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 नेपाली उपलब्ध
पेन्सन, एकमुष्ट फिर्ता रकम 年金・脱退一時金	नेन्किन डायल (जापान पेन्सन सेवा) ねんきんダイヤル (日本年 金機構)	0570-05-1165 Mon-Fri 8:30-17:15 नेपाली उपलब्ध
ठूलो प्रकोपमा सुरक्षा सन्देश 災害時の安否確認 (伝言)	प्रकोप आपतकालीन सन्देश डायल १७१ 災害用伝言ダイヤル	171 24h जापानी निर्देशन

会社がルールを守らないとき

まず支援担当者へ。解決しなければ労働条件相談ほっとライン（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