

Gabay sa Life Orientation sa Japan para sa mga Dayuhang Manggagawa

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

Tagalog – Hapon · 7 kabanata · 14-tanong na pagsusulit · Sakop ang
6 na paksang iniaatas ng batas para sa Specified Skilled Worker

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

Gabay sa Life Orientation sa Japan para sa mga Dayuhang Manggagawa

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

Unang edisyon, Setyembre 2026 / 2026年9月 第1版

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

Binubuod ng aklat na ito, bilang nilalamang para sa buong bansa, ang 6 na paksa ng life orientation na itinakda sa Artikulo 3 ng Ministerial Ordinance on Standards for Specified Skilled Workers at ng "Operational Guidelines for the Support of Specified Skilled Worker (i)" ng Immigration Services Agency. Isulat sa mga blangkong field ang impormasyong partikular sa kumpanya at lugar. Ang mga batas, sistema at numero ng telepono ay batay sa pampublikong impormasyon noong Setyembre 2026; nagbabago ang mga sistema, kaya tingnan ang pinakabagong impormasyon sa opisyal na website ng bawat ahensya. Hindi legal na payo ang aklat na ito; nasa tumatanggap na kumpanya / registered support organization ang pananagutan sa pagbibigay ng suporta.

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>)

Paano gamitin ang aklat na ito

この本の使い方

May 7 kabanata ang aklat na sumasaklaw sa 6 na paksang iniaatas ng batas ng Japan na ipaliwanag ng kumpanya sa iyo sa wikang naiintindihan mo (life orientation, 8 oras o higit pa). Ang kulay-abong tekstong Hapon ay para basahin ng support person ng kumpanya kasama mo. Punan ang pahinang "Ang impormasyon ko" kasama ang support person, at kunin ang pagsusulit sa dulo.

- 1. Ang iyong kumpanya at support person**
会社・支援担当者・相談窓口
- 2. Pagbiyahe at mga alituntunin sa trapiko**
交通ルール
- 3. Basura at mga alituntunin sa pamumuhay sa Toyohashi**
ゴミ・生活ルール
- 4. Kapag may sakit: ospital at insurance**
病院・健康保険
- 5. Sakuna, sunog at emergency**
災害・火事・緊急時
- 6. Mga proseso, buwis at pensyon**
手続き・税・年金
- 7. Mga batas na nagpoprotekta sa iyo**
法律とあなたの権利
- 8. Ang puwede mong gawin sa Japan (Specified Skilled Worker (i))**
日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料
- 9. Ligtas na pagtatrabaho dito: dapat malaman ng bawat bagong manggagawa**
職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）
- 10. Ang impormasyon ko (punan kasama ang kumpanya / support person)**
私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）
- 11. Pagsusulit sa pag-unawa (14 na tanong)**
理解度テスト（14問）

12. Japanese para sa emergency (basahin nang ganoon)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

Mga paksang kinumpirma

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. Pangkalahatang bagay tungkol sa buhay sa Japan
本邦での生活一般に関する事項
2. Pag-uulat at mga proseso sa gobyerno
届出その他の手続に関する事項
3. Mga contact para sa konsultasyon at reklamo
相談又は苦情の申出先の連絡先
4. Mga institusyong medikal
医療機関に関する事項
5. Pag-iwas sa sakuna at krimen, at pagtugon sa emergency
防災・防犯・緊急時の対応
6. Mga bagay na kailangan para sa legal na proteksyon
法的保護に必要な事項

1 Ang iyong kumpanya at support person

会社・支援担当者・相談窓口

Puwede mong kausapin ang support person tungkol sa

支援担当者に相談できること

- Sahod, oras ng trabaho, day off, trabahong iba sa kontrata
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- Dormitoryo, sakit, aksidente, emergency ng pamilya sa Pilipinas
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- Masamang pakikitungo, pambu-bully, pagkuha ng iba sa iyong pasaporte (bawal)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

Mga helpline sa buong bansa (libre o bayad lang sa tawag)

全国共通の相談窓口（無料または通話料のみ）

Kapag tumawag, sabihin muna ang pangalan ng wika mo ("Tagarogu-go" = Tagalog). Maaari mo ring hilingin sa support person ng kumpanya na tumawag kasama mo.

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。

Para saan / 内容	Helpline / 窓口	Telepono・oras / 電話・時間
Mga tanong tungkol sa visa at proseso 在留資格・手続きの質問	Immigration Information Center (Immigration Services Agency) 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 Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Burmese, Sinhala (wala pang Tagalog)
Pangkalahatang konsultasyon sa paninirahan at pamumuhay 在留・生活の総合相談	FRESC – Foreign Residents Support Center (Shinjuku, Tokyo) 外国人在留支援センター FRESC（東京・新宿）	0570-011000 9:00–17:00 Mon–Fri Maraming wika

Sahod, overtime, pagkakatangal, aksidente sa trabaho 賃金・残業・解雇・労災 など労働の悩み	Working Conditions Hotline (Ministry of Health, Labour and Welfare, libreng tawag) 労働条件相談ほっとライ ン（厚生労働省・無料）	0120-531-405 Tagalog: Martes at Miyerkules 17:00–22:00 / Sabado 9:00–21:00 (sarado Dis 29–Ene 3) Sa araw: Consultation Dial para sa mga dayuhang manggagawa 0570-001-705 (Lun–Biy 10:00–15:00, maliban 12:00–13:00; may bayad ang tawag)
Diskriminasyon, harassment, karapatang pantao 差別・ハラスメント・人権	Human Rights Counseling Dial sa Wikang Banyaga (Ministry of Justice) 外国語人権相談ダイヤル (法務省)	0570-090911 9:00–17:00 Mon–Fri May Filipino
Legal na payo, paghahanap ng abogado 法律相談・弁護士の紹介	Houterasu – Multilingual Information Service 法テラス 多言語情報提供 サービス	0570-078377 Mon–Fri 10 wika, may Tagalog
Alalahanin sa buhay, kalungkutan, karahasan sa tahanan (araw-araw) 生活の悩み・孤独・DV (毎日)	Yoriso Hotline (linya sa wikang banyaga) 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 May Tagalog
Pensyon, lump-sum withdrawal payment 年金・脱退一時金	Nenkin Dial (Japan Pension Service) ねんきんダイヤル（日本 年金機構）	0570-05-1165 Mon–Fri 8:30–17:15 May Tagalog
Mensahe ng kaligtasan sa malaking sakuna 災害時の安否確認（伝言）	Disaster Emergency Message Dial 171 災害用伝言ダイヤル	171 24h Gabay sa wikang Hapon

Kung lumabag ang kumpanya sa mga patakaran

会社がルールを守らないとき

Sabihin muna sa support person ng kumpanya. Kung hindi malutas, tawagan ang Working Conditions Hotline (0120-531-405, libre) o pumunta sa pinakamalapit na Labour Standards Inspection Office / Regional Immigration Bureau. Hindi ka ide-deport dahil nag-report ka.

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