

1. 総合

- 東京都生活文化局広報広聴部「都民の声課（外国人相談）」
- 都民の声総合窓口（都庁第一本庁舎3階）：東京都外国人相談

住所：新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎3階南側

| URL | <http://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

言語	相談日 (祝日・年末年始を除く)	相談時間	電話
英語	月曜日から金曜日	午前9時半から正午	03-5320-7744
中国語	火曜日・金曜日	午後1時00分から	03-5320-7766
韓国語	水曜日	午後5時00分	03-5320-7700

(2022年10月現在)

内容：東京で暮らしている外国人の方のために、入国関係、婚姻・国籍、仕事など、日常生活におけるいろいろな相談に応じます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、原則として電話で対応させていただいております。対面での相談を希望する場合は事前にご連絡ください。

2. 人権問題

- 外国人権相談ダイヤル（東京法務局）

日本語を自由に話すことができない方からの人権相談に応じるため、専用の相談電話（ナビダイヤル）を設置しています。全国どこからでもこの電話番号にかけていただくことにより人権相談をお受けします。

電話番号	0570-090911
対応時間	平日（年末年始を除く）9：00～17：00
対応言語	英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、インドネシア語、ベトナム語、ネパール語及びスペイン語

※この電話は民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局につながります。
電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

DAILY-LIFE INFORMATION

1. General Matters

- **Tokyo Metropolitan Government Consultation Service for Foreigners**
- **Resident Voice General Counter (Tokyo Metropolitan Government Building No.1, 3rd floor): Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center (FRAC)**

Address: "Consultation for Foreigners"

Resident Voice Section, Public Relations and Hearings Division,
Bureau of Citizens and Cultural Affairs, Foreign Residents'
Advisory Center (First Main Building of the Tokyo Metropolitan
Government)

2-8-1 Nishi Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001

| URL | <http://www.metro.tokyo.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/koe/tominnokoe/index.html>

Language	Date of consultation*	Time	Telephone number
English	Monday-Friday	9:00-12:00 13:00-17:00	03-5320-7744
Chinese	Tuesday and Friday		03-5320-7766
Korean	Wednesday		03-5320-7700

*Consultations are not available during national holidays.

(As of October 2022)

Tokyo Metropolitan Government (TMG) offers consultation services for foreign residents in Tokyo on immigration, marriage, nationality, work, and other matters related to daily life.

In order to prevent the spread of the COVID-19, in principle, consultation is carried out over the telephone. Prior notice is required for those wishing to receive face-to-face consultation at the office.

2. Human Rights

- **Counseling for Foreign nationals (Tokyo Legal Affairs Bureau)**

The phone number (Navi Dial) below is available for human rights counseling for those who are unable to speak Japanese fluently. Feel free to consult with us by telephone from anywhere in Japan.

Phone	0570-090911
Days and Hours	Weekdays 9:00 through 17:00 (Closed on public holidays and December 29 th through January 3 rd)
Languages	English, Chinese, Korean, Filipino, Portuguese, Indonesian, Vietnamese, Nepali, and Spanish

Your call will be directed to the nearest Bureau to you via a multilingual interpretation service company.

Please be careful not to dial a wrong number.

3. アルバイトに関するトラブル

●東京都労働相談情報センター 外国人労働相談

アルバイトしたのに賃金を払ってくれない、仕事中にけがをしたので労災保険の適用を受けたい…など、労働問題について相談を受け付けます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、できる限り電話相談をご利用くださいますようお願いいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

URL | <https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/consult/guide.html#non-jap>

●センターの担当地域、夜間・土曜相談担当曜日一覧

来所には事前予約が必要です。

来所窓口	所在地	来所予約電話	担当区域 (会社所在地)	来所相談実施曜日 ()内は夜間 実施曜日
労働相談情報センター(飯田橋)	〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9F	03-3265-6110	千代田区、中央区、 新宿区、渋谷区、 中野区、杉並区、 島しょ	月～金 (夜間：月及び金)
大崎事務所	〒141-0032 品川区大崎1-11-1ゲート シティ大崎ウエスト タワー2F	03-3495-6110	港区、品川区、目黒区、 大田区、世田谷区	月～金 (夜間：火)
池袋事務所	〒170-0013 豊島区東池袋4-23-9	03-5954-6110	文京区、豊島区、北区、 荒川区、板橋区、 練馬区	月～金 (夜間：木)
亀戸事務所	〒136-0071 江東区亀戸2-19-1カメ リアプラザ7F	03-3637-6110	台東区、墨田区、 江東区、足立区、 葛飾区、江戸川区	月～金 (夜間：火)
多摩事務所	〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 6F	042-595-8004	多摩地域の市町村全域、 八王子市、立川市、 武蔵野市、三鷹市、 青梅市、府中市、 昭島市、調布市、 町田市、小金井市、 小平市、日野市、 東村山市、国分寺市、 国立市、福生市、 狛江市、東大和市、 清瀬市、東久留米市、 武蔵村山市、多摩市、 稲城市、羽村市、 あきる野市、西東京市、 西多摩郡	月～金 (夜間：月及び水)

3. Disputes at Part-time Jobs

● Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center

Consultation services are provided regarding work related issues. For example:

- About labor contract, labor conditions
- About paid holidays, working hours
- About dismissal, nonpayment of wages
- About compensation for injury at workplace or medical expenses
- About Labor Union Law

From the viewpoint of preventing the spread of COVID-19, please use telephone consultation whenever possible. We apologize for any inconvenience this may cause, and your understanding and cooperation would be much appreciated.

| URL | <https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/e/index.html#non-jap>

● List of contact information by region and nighttime/Saturday

Reservations are required before visitation

Reception	Address	Phone	Area	Days
Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center (Iidabashi)	〒102-0072 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda-ku, Tokyo Work Center 9F	03-3265-6110	Chiyoda-ku, Chuo-ku, Shinjuku-ku, Shibuya- ku, Nakano-ku, Suginami-ku, Shimasho	Monday-Friday (Nights: Monday or Friday)
Osaki Office	〒141-0032 Gate City Osaki West Tower 2F, 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku	03-3495-6110	Minato-ku, Shinagawa- ku, Meguro-ku, Ota-ku, Setagaya-ku	Monday-Friday (Night: Tuesday)
Ikebukuro Office	〒170-0013 4-23-9 Higashiikebukuro, Toshima-ku	03-5954-6110	Bunkyo-ku, Toshima-ku, Kita-ku, Arakawa-ku, Itabashi-ku, Nerima-ku	Monday-Friday (Night: Thursday)
Kameido Office	〒136-0071 2-19-1 Kameido, Koto- ku Camellia Plaza 7F	03-3637-6110	Taitou-ku, Sumida- ku, Koto-ku, Adachi- ku, Katsushika-ku, Edogawa-ku	Monday-Friday (Night: Tuesday)
Tama Office	〒190-0023 6F, 3-9-2 Shibasakicho, Tachikawa City	042-595-8004	All municipalities in the Tama area, Hachioji City, Tachikawa City, Musashino City, Mitaka City, Ome City, Fuchu City, Akishima City, Chofu City, Machida City, Koganei City, Kodaira City, Hino City, Higashimurayama City, Kokubunji City, Kunitachi City , Fussa City, Komae City, Higashiyamato City, Kiyose City, Higashikurume City, Musashimurayama City, Tama City, Inagi City, Hamura City, Akiruno City, Nishitokyo City, Nishitama County	Monday-Friday (Nights: Monday or Wednesday)

●外国人労働相談

1. 英語・中国語での労働相談

東京都労働相談情報センターでは、外国人の方からのご相談に対応するため、通訳を配置し、英語・中国語でのご相談をお受けしています。

相談日、相談時間等は下記のとおりです。

※来所相談は、事前の予約が必要です。

言語	センター・事務所	相談日	相談時間	電話番号
英語	飯田橋	月～金曜日	午後2時～4時	03-3265-6110
	大崎	火曜日		03-3495-6110
	多摩	木曜日		042-595-8004
中国語	飯田橋	火・水・木曜日	午後2時～4時	03-3265-6110

2. テレビ電話通訳制度

上記1の通訳による英語・中国語での労働相談以外に、テレビ電話通訳制度を用意しています。利用可能な言語は下記のとおりです。

対応言語：英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、ロシア語、韓国語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、フィリピン語（タガログ語）、ヒンディー語及びミャンマー語の14言語
※詳細につきましては事前に上記事務所までお問い合わせください。

簡単な日本語が必要です。

4. 交通事故の相談

弁護士に相談できる窓口を紹介します。相談は東京都の「都民の声総合窓口」以外はすべて日本語のみの対応になりますので、日本語に不安がある人は日本語の上手な友人・先輩などに手伝ってもらいましょう。

面接相談

1. 東京都交通事故相談所

交通事故の被害者や加害者の損害賠償問題、示談のしかた、保険の手続きなど、交通事故に関連するいろいろな問題について、専門相談員が相談に応じます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、原則として電話で対応させていただいております。対面での相談を希望する場合は事前にご連絡ください。

相談日：月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）

相談時間：午前9時00分から午後5時00分まで

電話：03-5320-7733

● Consultation in foreign languages

1. Labor consultation in English and Chinese

Tokyo Labor Consultation Center provides consultation and interpretation services available in English and Chinese for foreign residents.

Available days and hours are as follows:

*Please make an appointment in advance if you wish to have a face-to-face consultation at the office.

Languages	Center/Offices	Days	Hours	Phone
English	Iidabashi	Monday-Friday	14:00-16:00	03-3265-6110
	Osaki	Tuesday		03-3495-6110
	Tama	Thursday		042-595-8004
Chinese	Iidabashi	Tuesday Wednesday Thursday	14:00-16:00	03-3265-6110

2. Video Remote Interpreting Services

In addition, video remote interpreting services are also available in 14 languages.

Supported Languages:

English, Chinese, Spanish, Portuguese, French, Russian, Korean, Thai, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Filipino (Tagalog), Hindi, and Myanmar Language (Burmese)

*For details, please feel free to contact the offices above via phone (in Japanese only).

4. Traffic Accident Consultations

Legal consultation services are available. Except for “Resident Voice General Counter” (Tokyo Metropolitan Foreign Residents’ Advisory Center (FRAC) or Legal Counseling for Foreigners), consultation services are provided only in Japanese. You can ask for assistance from Japanese-speaking friends.

For consultation at the office

(1) Metropolitan Government office Traffic Accident Consultation Center

Specialist consultants offer advice on various issues related to traffic accidents, such as compensation issues for victims and offenders of traffic accidents, how to settle cases, and insurance procedures. For the prevention of the spread of the COVID-19 pandemic, as a general rule, consultations are conducted via phone. If you wish to consult in person, please contact us in advance.

Counseling Days: Monday through Friday (except national holidays and Year-End/New Year’s holidays)

Counseling Hours: 9:00-17:00

Phone: 03-5320-7733

2. 公益財団法人交通事故紛争処理センター（全国11箇所）

交通事故関係者の利益の公正妥当な保護を図るため、弁護士が中立的な立場で相談に応じ、和解のあっ旋を行います。

※センターのご利用には、事前の電話予約が必要です。お申込みは、被害者である申立人の住所地・事故地のセンターとなります。お気軽にお電話ください。

| URL | <https://www.jcstad.or.jp/map/>

エリア	住所／電話番号
東京本部	〒163-0925 新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル25階 03-3346-1756
さいたま相談室	〒330-0844 さいたま市大宮区下町1-8-1 大宮下町1丁目ビル7階 048-650-5271
福岡支部	〒810-0001 福岡市中央区天神1-9-17 福岡天神フコク生命ビル10階 092-721-0881

(2022年10月現在)

3. 日弁連交通事故相談センター

全国各地に配置されている交通事故に関する相談センターです。専門の弁護士が交通事故に関する相談や示談のあっ旋を無料で行います。

新型コロナウイルス感染症対策として、相談所により面接相談や示談あっ旋等の実施時間や実施方法を変更する場合があります。当センターの相談所をご利用いただくに当たりますは、事前に、相談所の運営状況について、ご利用予定の相談所にお問い合わせいただきますようお願いいたします。

| URL | <http://www.n-tacc.or.jp/>

エリア	住所／電話番号	相談実施日時
東京本部	〒100-0013 千代田区霞が関1-1-3 弁護士会館14F 03-3581-4724	月曜日～金曜日（祝日を除く）： 10:00-12:00 / 13:00-16:00
埼玉	〒330-0063 さいたま市浦和区高砂4-2-1 浦和高砂パークハウス1階 埼玉弁護士 会法律相談センター内 048-710-5666	月曜日～金曜日： 13:00-16:10
福岡	〒810-0004 福岡市中央区渡辺通5-14-12 南天神ビル2階 天神弁護士センター内 092-741-3208	月曜日～金曜日（祝日を除く）： 10:00-12:30

(2022年10月現在)

(2) Japan Center for Settlement of Traffic Accident Disputes (11 branches nationwide)

To ensure the fair and reasonable protection of the interests of persons involved in traffic accidents, lawyers mediate settlements from a neutral point of view.

*A prior appointment by phone is required.

Please feel free to contact the center in your area or where the accident occurred.

| URL | <https://www.jcstad.or.jp/map/>

Contact List	Address/Phone
Tokyo Head Office	Shinjuku Monolith Bldg. Floor 25, 2-3-1 Nishishinjuku, Shinjuku-ku Tokyo 163-0295 03-3346-1756
Saitama Branch	Omiya Shimocho 1 chome Bldg. Floor 7, 1-8-1, Shimocho, Omiya-ku, Saitama-shi, Saitama 330-0844 092-721-0881
Fukuoka Branch	Fukuoka Tenjin Fukoku Seimi Bldg. Floor 10, 1-9-7 Tenjin, Chuoku-ku, Fukuoka-shi 810-0001 048-650-5271

(As of October 2022)

(3) NICHIBENREN Traffic Accident Consultation Center

Being established in various locations around Japan, this center provides free consultation and out-of-court settlement by lawyers specializing in traffic accidents.

As a countermeasure against the COVID-19, the counseling hours and methods of interview are subject to change without notice. Please contact the applicable office beforehand to confirm its available hours.

| URL | <http://www.n-tacc.or.jp/>

Contact List	Address/Phone	Office Hours
Tokyo Head Office	BengoshiKaikan Floor 14, 1-3-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0013 03-3581-4724	Monday-Friday (except national holidays) 10:00-12:00/ 13:00-16:00
Saitama Branch	Urawatakasago ParkHouse, Floor 1, 4-2-1, Takasago, Urawa-ku, Saitama-shi 330-0063 048-710-5666	Monday-Friday 13:00-16:10
Fukuoka Branch	Minamitenjin Bldg. Floor 2, 5-14-12, Watanabedori, Chuo-ku, Fukuoka-shi 810-0004 092-741-3208	Monday-Friday (except national holidays) 10:00-12:30

(As of October 2022)

5. 弁護士による法律相談

契約を巡るトラブル、在留資格、損害賠償など日本の法律に関する相談を受け付けています。

●弁護士会法律相談センター

| URL | <http://www.horitsu-sodan.jp>

予約受付電話番号	03-6205-9531
予約受付日時	月～土 9:30～16:30※祝祭日を除きます。 ※事前予約制です。
場 所	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザハイジア 8階
相談料金	30分：5,500円（税込）
延長料金	延長15分につき、2,750円（税込）

(2022年10月現在)

6. 心の悩みごと相談

生まれ育った母国を離れ、長い間日本で生活していると、きっといろいろな悩みにもぶつかることも避けられないと思います。そんな時には、気軽に相談してみてください。専門の相談員が対応します。

1. 東京いのちの電話（日本語による相談）

[電 話] 03-3264-4343

[受付時間] 年中無休、24時間受付

2. 東京英語いのちの電話（英語による相談）

[電 話] 03-5774-0992

[受付時間] 9:00～23:00

3. 埼玉いのちの電話（日本語による相談）

[電 話] 048-645-4343

[受付時間] 年中無休、24時間受付

4. 福岡いのちの電話（日本語による相談）

[電 話] 092-741-4343

[受付時間] 年中無休、24時間受付

5. インターネット相談

<http://www.inochinodenwa-net.jp/>

概ね1週間程度で返信します。

5. Legal Advice

Legal consultation on Japanese law is available. e.g., problems over contracts, status of residence, and compensation for damages.

Advice at office

URL | <http://www.horitsu-sodan.jp>

Contact us	03-6205-9531
Appointment Hours	Mondays through Saturdays, 9:30-16:30 *except national holidays *Please make an appointment in advance
Location	Tokyo Health Plaza Hygeia Floor 8, 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0021
Basic Charge	JPY 5,500 for a 30-minute consultation session (including consumption tax)
Extra Charge	JPY 2,750 per every 15 minutes after the initial 30 minutes (including tax)

(As of October 2022)

6. Personal Problems

Leaving behind your home country and living in a foreign land for a long period of time can cause stress and worries. If you have any concerns or personal problems, you can phone one of the numbers below and discuss them with a specially trained counselor.

1. Tokyo Lifeline (counseling in Japanese)

[Phone] 03-3264-4343

24-hour services available throughout the year

2. Tokyo English Lifeline (counseling in English)

[Phone] 03-5774-0992

9:00-23:00 (everyday)

3. Saitama Lifeline (counseling in Japanese)

[Phone] 048-645-4343

24-hour services available throughout the year

4. Fukuoka Lifeline (counseling in Japanese)

[Phone] 092-741-4343

24-hour services available throughout the year

5. Online Consultations

<http://www.inochinodenwa-net.jp/>

You will hear from them in about a week.

7. 民間相談機関

1. (独) 日本学生支援機構 (東京)

| URL | <http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

市谷事務所

〒162-8412 東京都新宿区市谷本村町10-7

青海事務所

〒135-8630 東京都江東区青海 2 - 2 - 1

7. Private Counseling Organizations

1. Japan Student Services Organization (Counseling in Japanese & English)

| URL | <http://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

Ichigaya Office

10-7 Ichigaya Honmura-cho, Shinjuku-ku, Tokyo 162-8412

Aomi Office

2-2-1 Aomi, Koto-ku, Tokyo 135-8630