

がいこくじんむ
《 外国人向け 》



でんわ も でんわそうだん
電話を持っていなくても電話相談できます。



こま 悩んでいることがあれば電話してください。

① 公衆電話をさがす。

こうしゅうでんわ

公衆電話はコンビニや公園、駅にあることが多いです。

公衆電話の場所はインターネットでも探せます。

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>



NTT東日本

日本語が読めない人は
タブレットやパソコン
の翻訳アプリを使って
ください。

② 電話をかける。

でんわ

1. 受話器を上げてください。
2. 10円か 100円を入れてください。
3. 電話番号を押してください。

0120で始まる電話は無料です。

電話を切るとお金は戻ってきます。

むりょう でんわそうだん
無料で電話相談できるところ

新型コロナウイルス感染症についての相談

新型コロナウイルスコールセンター

0120-565653

英語・中国語・韓国語・ポルトガル語
スペイン語・タイ語・ベトナム語



厚生労働省

仕事や生活についての相談（新型コロナウイルス関係）

FRESCヘルプデスク

0120-76-2029

やさしい日本語・英語・中国語
韓国語・スペイン語・ポルトガル語
ベトナム語・ネパール語・タイ語
インドネシア語・タガログ語・ミャンマー語
クメール語・モンゴル語・フランス語
シンハラ語・ウルドゥー語・ベンガル語



外国人在留支援センター FRESC

仕事や生活についての相談 (技能実習生のみ)

母国語相談

- 0120-250-168(ベトナム語)
- 0120-250-169(中国語)
- 0120-250-192(インドネシア語)
- 0120-250-197(タガログ語)
- 0120-250-147(英語)
- 0120-250-198(タイ語)
- 0120-250-366(カンボジア語)
- 0120-250-302(ミャンマー語)



外国人技能実習機構 OTIT

働く時間や給料についての相談

労働条件相談『ホットライン』

- 0120-811-610(日本語)
- 0120-531-401(英語)
- 0120-531-402(中国語)
- 0120-531-403(ポルトガル語)
- 0120-531-404(スペイン語)
- 0120-531-405(タガログ語)
- 0120-531-406(ベトナム語)
- 0120-531-407(ミャンマー語)
- 0120-531-408(ネパール語)
- 0120-613-801(韓国語)
- 0120-613-802(タイ語)
- 0120-613-803(インドネシア語)
- 0120-613-804(クメール語)
- 0120-613-805(モンゴル語)



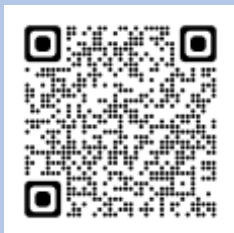
厚生労働省

生活や仕事、DVなどいろいろなことについての相談

よりそいホットライン

0120-279-338

英語・ポルトガル語・スペイン語
タガログ語・タイ語・中国語・韓国/朝鮮語
ベトナム語・インドネシア語・ネパール語



社会的包摂サポートセンター

※言語によって相談曜日・時間が異なる場合があります
ので、ウェブサイトや電話で確認してください。

《緊急電話》

警察

110

救急

119

消防

119

★緊急電話の場合はお金を入れる
必要はありません。