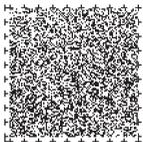


外国人相談窓口



外国語での相談が可能な窓口です。必要な方にご紹介していただくことで、日本での生活の不安を解消し、安心して生活を

営めるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。

東京都 外国人相談 (祝日、年末年始を除く)

言語	電話	相談日	時間
英語	03-5320-7744	月～金	9:30～12:00
中国語	03-5320-7766	火・金	13:00～17:00
韓国語	03-5320-7700	水	

東京都労働相談情報センター(飯田橋) (祝日、年末年始を除く)※

言語	電話	相談日	時間
英語	03-3265-6110	月～金	14:00～16:00
中国語		火・水・木	

東京都労働相談情報センター大崎事務所 (祝日、年末年始を除く)

言語	電話	相談日	時間
英語	03-3495-6110	火	14:00～16:00

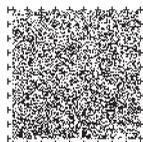
東京都労働相談情報センター多摩事務所 (祝日、年末年始を除く)※

言語	電話	相談日	時間
英語	042-595-8004	木	14:00～16:00

※タブレット端末を利用したテレビ電話通訳制度があります。タブレット端末は、労働相談情報センター(飯田橋)及び多摩事務所に配置しており、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(タガログ)語、ヒンディー語及びミャンマー語の14言語に対応しています。詳細は、労働相談情報センター(飯田橋)又は多摩事務所にお問い合わせください。

東京都保健医療情報センター (電話対応のみ)

言語	英語	中国語	韓国語	タイ語	スペイン語
サービス	電話	対応日	時間		
医療情報サービス	03-5285-8181	毎日	9:00～20:00		



東京都多言語相談ナビ (TMC Navi) (公益財団法人東京都つながり創生財団)

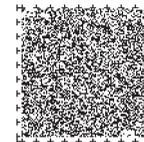
(祝日・年末年始を除く)

言語 やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、ネパール語、フランス語、インドネシア語

電話 相談日 時間

0120-142-142(通話料無料) 月～金 10:00～16:00

対応時間、曜日、言語等の最新情報は、ウェブサイト等でご確認ください。
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html>



外国人総合相談支援センター

(祝日、年末年始及び毎月第2・第4水曜日を除く)

言語 電話 相談日 時間

英語、中国語 03-3202-5535 月～金 9:00～16:00
 ポルトガル語 03-5155-4039
 外4言語

東京法務局外国語人権相談ダイヤル (年末年始を除く)

言語 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

電話 相談日 時間

0570-090911 月～金 9:00～17:00

新宿外国人雇用支援・指導センター (祝日、年末年始を除く)

言語 電話 相談日 時間

英語 03-3204-8609 月～金 8:30～17:15
 中国語

東京英語いのちの電話 (主催：NPO法人東京英語いのちの電話)

言語 英語

電話 相談日時

0800-300-8355(通話料無料) 土9:00～月23:00(継続)
 03-5774-0992 火～木 9:00～23:00
 金 9:00～26:00

来所による相談の際には、あらかじめ電話で確認してください。上記のほか、各区市にも相談窓口があります。

外国人の人権

お互いを認め合うことが大切です



このリーフレットに関する問合せは下記にお願いします。

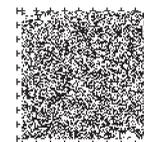
東京都総務局人権部人権施策推進課

東京都新宿区西新宿2-8-1 電話：03(5388)2588

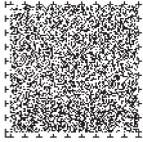
令和8(2026)年1月発行
 法務省委託事業
 印刷物規格表第4類
 印刷番号(7)34



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



このリーフレットには、音声コードが開いた四角の両面に印刷されています。専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



東京には、 様々な国籍を持つ多くの 外国人が暮らしています

身近で生活している外国人に対し、肌の色、言葉や文化、生活習慣が違うというだけで偏見や先入観を持って接していること

はないでしょうか。

首都東京は世界中から訪れる人々にその魅力を発信し、東京が世界の都市として、発展していくことを目指しています。

オリンピック憲章は、「人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会的な出身、財産、出自やその他の身分などの理由による、いかなる種類の差別」を禁じています。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催都市として、この理念を東京においても実現しなければなりません。

しかし、現実には、生活習慣の違いが理解されず、偏見や誤解に基づき、賃貸住宅への入居拒否や職場での不合理な扱いを受けたりすることもあります。

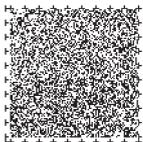
また、相手を侮辱する表現で、特定の民族や国籍の人々を排斥する趣旨の言動が公然と行われていることが、ヘイトスピーチとして社会的な問題となっています(※)。このような行為は一人一人の人権が尊重され、豊かで安心して生活できる成熟した社会を実現する観点から、あってはならないことです。

※本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律（平成28（2016）年6月施行）

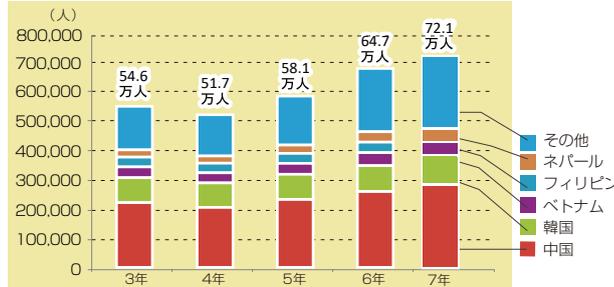
不当な差別的言動（ヘイトスピーチ）は許されないことを宣言するとともに、その解消に向けて、国や地方公共団体が、相談体制の整備や教育活動、広報啓発などの施策を講じるよう定めています。

東京都は、この法律を踏まえ、「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」に、本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進のため、都が保有する公の施設の利用制限、拡散防止措置、事案等の公表、第三者機関（審査会）の設置などを明記しました。

これらの取組等は、表現の自由などの国民の持つ権利や自由を不当に侵害しないように留意して実施します。



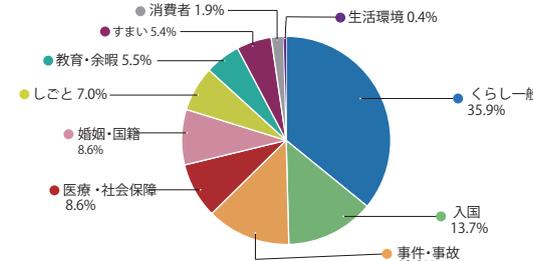
東京における外国人人口の推移



出典：総務局「住民基本台帳上の人口」より作成(各年1月1日現在)

外国人から寄せられた相談の内容

資料：令和6年度外国人相談内容別相談実績（生活文化局）



外国人による相談例から

【相談例】

○外国人にも労働法は適用されますか（賃金や労働時間など）。

日本の労働関係法令は国籍を問わず日本国内で就労する外国人にも適用されます（労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法等）。

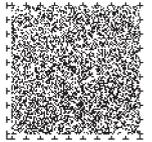
また事業主は、採用時に、賃金、労働時間等主要な労働条件を明らかにした書面を交付しなければなりません。その際、外国人労働者が理解できる方法（母国語その他の当該外国人が使用する言語または平易な日本語を用いる等）で明示するよう努める必要があります。

○賃貸住宅に入れない、紹介される物件に限られる。

東京都は、国籍等の理由により民間賃貸住宅への入居の機会が制約されないよう、不動産業者への研修などを通じて啓発に努めています。

私たち一人一人が外国人の持つ文化や多様性を受け入れ、地域での交流を深め、互いの人権を尊重しあう、国際化時代にふさわしい社会を築いていきましょう。

災害時に備えて



緊急時に正確な情報が外国人にも迅速に伝わるよう、日頃から地域で防災対策に取り組むなどの活動も必要です。

東京都では災害時に「外国人災害時情報センター」を設置するほか、避難所等に「東京都防災（語学）ボランティア」を派遣し、外国人を支援します。

外国語によるウェブサイト

インターネットにより、外国語表記の案内などを読むことができます。必要な方にご紹介いただくなど、ぜひご利用ください。

東京都庁

The Official Website of Tokyo Metropolitan Government

言語 アドレス (URL)

英語 <https://www.english.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都多文化共生ポータルサイト (TIPS)

Tokyo Intercultural Portal Site

英語 <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/>

外国人のための生活ガイド

Comprehensive living guide for foreign residents in Japan

英語 https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_eng/

中国語 https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_chi/

韓国語 https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_kor/

やさしい日本語 https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/

外国人向け防災リーフレット

Earthquake! How would you react? / Typhoon! Torrential rain! How would you react?

6言語対応 https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

外国人のためのヘルプカード

Help Card For Foreign Nationals

11言語対応 https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

