

## 記録表

この部分をコピーして、記録をつけてみましょう。

年 月

日	作業時間 (例/9am~6pm)	休憩(分)	作業内容
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

## 残業手当(時給)

	時間	時給	円
<input type="checkbox"/> 通常残業			
<input type="checkbox"/> 深夜残業			
<input type="checkbox"/> 休日労働			
<input type="checkbox"/> 残業代は出ない			

## 相談してください

**Advocacy Network for Foreign Trainees**  
5F Shin-hirokoji Bldg. 1-1-12 Ueno Taito-ku Tokyo c/o  
Zentoitsu Workers Union  
TEL: 03-3836-9061  
Bahasa: Jepang, Inggris

**Advocacy Network for Foreign Trainees NAGANO**  
2-20-2 Nakagoshō Nagano-shi, Nagano c/o LCC  
NAGANO  
TEL/FAX: 026-226-1125  
Bahasa: Jepang

**Japan NGO Network on Indonesia (JANNI)**  
1-20-6-5F, Higashi-Ueno, Taito-ku, Tokyo  
TEL: 03-5818-0507  
Bahasa: Jepang, Indonesia

**Forum Konsultasi Trainee Indonesia**  
TEL: 070-5542-3195, 090-9398-6697, 070-5558-4822,  
090-3909-5742, 090-9313-2022, 090-6170-0699  
Bahasa: Indonesia

**RINK (Rights of Immigrants Network in KANSAI)**  
6F Banrai Bldg. 1-2-13 Uchihon-machi Chuo-ku Osaka  
TEL: 06-6910-7103  
Bahasa: Jepang, Inggris

**Tokyo Occupational Safety and Health Center**  
5F Z Bldg. 7-10-1 Kameido Kouto-ku, Tokyo  
TEL: 03-3683-9765Å@  
Bahasa: Jepang

**Kansai Occupational Safety and Health Center**  
6F Banrai Bldg. 1-2-13 Uchihon-machi Chuo-ku Osaka  
TEL: 06-6943-1527  
Bahasa: Jepang

**Komustaka**  
3-34 kamitori kumamoto-shi, Kumamoto Tetori  
Catholic Church  
TEL: 096-352-3030  
Bahasa: Jepang

# 研修生・実習生の皆さんへ こんな問題はないですか？

研修生・実習生の皆さん、  
日本で研修中、  
労働条件など  
さまざまな疑問や悩みが  
あると思います。  
このパンフレットでは、  
それらに簡単に答えてみます。

## 外国人研修生問題ネットワーク

## 問題がある時、あるいは万が一の場合に備えるために……

1. 日記をつけましょう。
2. 次のものは確認して保管しておきましょう。  
契約書      給与明細書   タイムカード  
作業カレンダー   就業規則

## 受け入れ企業や会社に問題はないですか？ チェックしてみましょう。

- パスポートを強制的に会社に保管されている
- 遠くに外出するのに許可がいる
- 電話の使用を制限されている
- 研修途中で帰国になった場合、罰金を払わなければならない
- 研修手当から理由のわからない管理費が引かれている
- やりたくないのに積み立て貯金をさせられる
- 自分の通帳や印鑑を会社が保管している
- 労働契約の説明が十分になかった(日本語で説明されてわからなかった)
- 事前に聞いていた職種とやっていることがちがう
- 残業手当が出ない
- 残業の割増分がない
- 毎週の残業時間が多すぎる
- 休日労働手当が出ない
- 研修手当・賃金が少ない
- 日本人が休日のときも働いている
- 研修(仕事)中に怪我をして病院で治療したが、研修生(実習生)保険をもらっていない
- 実習生のみ: 仕事中に怪我をして病院で治療したが、労災補償をもらっていない
- 研修・実習に関する問題を受け入れ企業のスタッフやコンサルタントに訴えたことがある。
- 問題を訴えたが、改善はなかった
- 今自分のやっている作業が技術移転とは感じていない