

# 生活ハンドブック

راهنمای زندگی در ژاپن

補完的保護対象者として認定された方の

日本でのくらしのために

برای افرادی که به عنوان واجد شرایط برای  
 حمایت تکمیلی شناخته شده‌اند

< 日本語 / ペルシア語 >

ژاپنی / فارسی

第 1 版

نسخه اول

(公財)アジア福祉教育財団

難民事業本部

مرکز کمک به پناهندگان (RHQ)

بنیاد امور اجتماعی و آموزشی در آسیا (FWEAP)

## はじめに

1979年に発足した当難民事業本部は、政府から委託を受け、インドシナ難民の日本への定住支援事業を行ってきました。2005年12月末をもってインドシナ難民の受け入れが終了し、この間に11,319人の方が定住を許可されました。政府は、2002（平成14）年8月、1951年の「難民条約」に基づいて法務大臣が認定した難民（条約難民）の方々の定住を支援することとしました。条約難民とその家族の方々に対し日本語教育や就職あっせん等を提供するもので、難民事業本部が運営する定住支援施設で2003年秋から開始され、現在はRHQ支援センターにて実施されています。また、政府は、2008（平成20）年10月の閣議了解において、第三国定住による難民の受け入れを、タイの難民キャンプに滞在するミャンマー難民を対象に2010（平成22）年から毎年30人（家族単位）5年間にわたってパイロットケースとして実施することを決定しました。2015年以降は、マレーシアに滞在するミャンマー難民を受け入れることになり、さらに2019年6月の閣議了解により、受け入れ可能な難民がアジア地域に一時滞在する難民に変更され、受入れ人数も拡大しています。また、2023年12月には、日本政府が補完的保護対象者への支援を開始しました。難民事業本部はRHQ支援センターにおいて、日本語教育や就職あっせん等を提供しています。難民として定住している多くの方が、日本社会に適応し、各方面で活躍されるようになることを心から希望しています。一方では、生活が安定するまでには、様々な日本の習慣や出来事が分かりにくかったり、いろいろな困難に出くわしたりする可能性があります。この「生活ハンドブック」は皆さんのために作成しました。日本での生活の便利を図るため、基本的なことを説明しました。このハンドブックを使って、日本の色々な制度やきをまりを理解し、更に詳しい情報を入手し、日本での生活を楽しめるものにして下さい。また、難民事業本部の運営する相談窓口や難民相談員に気がねなく問い合わせてください。皆さんが早く自立し、安定した生活を送れるよう願っています。なお、内容にご意見があれば、どうぞ難民事業本部にお寄せください。

2024年3月

難民事業本部

## مقدمه

مرکز کمک به پناهندگان (RHQ) در سال ۱۹۷۹ با مجوز دولت تأسیس شده و در حال اجرای پروژه هایی برای حمایت از استقرار پناهندگان هندو چینی در ژاپن است. پذیرش پناهندگان هندو چینی در پایان دسامبر ۲۰۰۵ متوقف شد. و در آن دوره تعداد ۱۱۳۱۹ نفر اجازه اقامت در ژاپن را گرفتند. در آگوست سال ۲۰۰۲، دولت ژاپن تصمیم گرفت در موضوع اسکان افرادی که توسط وزیر دادگستری بر اساس کنوانسیون ۱۹۵۱ مربوط به وضعیت پناهندگان ("پناهندگان کنوانسیون") به عنوان پناهنده شناخته شده بودند، کمک کند. مرکز (RHQ) در پاییز سال ۲۰۰۳، مراکز پشتیبانی خود را که توسط این مرکز اداره می شود برای ارائه کمک به پناهندگان کنوانسیون و اعضای خانواده آنها برای یادگیری زبان ژاپنی و یافتن شغل به روی این پناهندگان باز کرد و کماکان امروزه در این زمینه به فعالیت خود ادامه میدهد. در اکتبر سال ۲۰۰۸، دولت ژاپن پس از تصویب در کابینه تصمیم گرفت فرصت های اسکان را مجدداً برای این پناهندگان فراهم کند. لذا در سال ۲۰۱۰ یک برنامه آزمایشی پنج ساله برای پذیرش ۳۰ پناهنده سالانه برمه ای ساکن در کمپ های پناهندگان در تایلند (بصورت خانوادگی) آغاز شد. از سال ۲۰۱۵، پذیرش پناهندگان میانمار که در مالزی اقامت داشتند آغاز شد و پس از آن در ژوئن ۲۰۱۹، با تصویب کابینه پرونده پناهندگانی که دارای اقامت موقت در منطقه آسیا بودند مورد قبول واقع شد و بدینوسیله تعداد پناهندگان پذیرفته شده افزایش یافت. در ادامه این امر، دولت ژاپن در دسامبر ۲۰۲۳ حمایت خود را از افراد واجد شرایط برای حمایت تکمیلی آغاز کرد. این مرکز خدمات آموزش زبان ژاپنی و خدمات استخدامی را در مرکز پشتیبانی خود به این پناهندگان ارائه می دهد. امیدواریم پناهندگان ساکن ژاپن بتوانند به آسانی و خوشی با جامعه ژاپن سازگار شوند و در زمینه های مختلف فعال باشند، اگرچه ممکن است درک آداب و رسوم و مناسبت های مختلف ژاپنی برایشان دشوار باشد و مشکلات زیادی برای آنها در پی داشته باشد تا زمانی که زندگی آنها پایدار شود. برای کمک در تسهیل این امر، این راهنما در مرکز تدارک دیده شد که حاوی اطلاعات اولیه مورد نیاز برای زندگی در ژاپن است و میتوان از آن به صورت یک راهنما برای درک قوانین و مقررات مختلف ژاپن استفاده کرد، این اطلاعات را مطالعه کرده و از زندگی خود در ژاپن لذت ببرید. همچنین لطفاً در ارسال هر گونه سوال به بخش مشاوره یا مشاوران پناهندگی مرکز ما دریغ نکنید، امیدواریم هر چه زودتر از استقلال و زندگی پایدار برخوردار شوید.

مارس ۲۰۲۴

مرکز کمک به پناهندگان

## 日本で補完的保護対象者として居住する方へ

## راهنمای افرادی که تحت بند حمایت تکمیلی در ژاپن مقیم خواهند شد

### 1. 在留手続き

日本に住む補完的保護対象者のほとんどは、出入国管理及び難民認定法によって「定住者」という在留資格で日本に在留を認められています。定住者の主な在留期間は、1年、3年、5年となっており、期間の更新が必要です。更新の手続き方法については、第1章 1-1 で詳しく説明しています。

### 2. 在留カード

補完的保護対象者認定を受けたときに新しい在留資格を取得した人は、在留カードが交付されます。

在留カードの交付については、第1章 1-2 を参照してください。

### 3. 公的医療保険

日本では、3か月を超える在留資格をもつ外国人は、全員が公的医療保険に加入することになっています。

職場で健康保険に加入していない人は、市区町村役場で「国民健康保険」に加入する手続きが必要です。

詳しくは、第5章 5-3 で説明します。

### 4. 地域の情報

みなさんがこれから日本で生活していくためには、地域社会で受け入れてもらえることが大切です。ごみの分別方法や自治会への加入要件、住民サービスなどは地域によって異なりますので、市区町村役場へ行ったときに確認しましょう。

また、住まいのとなりや、上下の階の方には、あいさつをしておくことも大切です。生活のルールも教えてもらえるでしょう。

自治会などに加入することにより、困った時など、協力してもらえます。

### 1. مراحل تمدید اقامت

اکثر افراد مقیم ژاپن که واجد شرایط حمایت تکمیلی هستند و تحت این بند به رسمیت شناخته شده اند، طبق قانون کنترل مهاجرت و به رسمیت شناختن پناهندگان، مجاز به اخذ اقامت در ژاپن به اصطلاح "اقامت طولانی مدت" هستند. متداول ترین دوره اقامت برای دارندگان اقامت طولانی مدت یک ساله، سه ساله و یا پنج ساله است، بنابراین لازم است دوره اقامت خود را تمدید کنید. برای جزئیات مراحل تمدید، لطفاً به فصل ۱-۱-۱ مراجعه کنید.

### 2. کارت اقامت

کارت اقامت برای این افراد پس از به رسمیت شناخته شدن به عنوان مشمول حمایت تکمیلی و تغییر وضعیت اقامت آنها صادر می شود. برای جزئیات بیشتر در مورد صدور کارت اقامت به فصل ۲-۱-۱ مراجعه کنید.

### 3. بیمه سلامت عمومی

اتباع خارجی با اقامت بیش از سه ماه در ژاپن موظف به پیوستن به طرح بیمه ی سلامت عمومی هستند.

افرادی که در محل کار خود در بیمه سلامت ثبت نام نکرده اند، ملزم به ثبت نام در "بیمه سلامت عمومی" در اداره شهرداری محلی خود هستند.

برای جزئیات بیشتر در این خصوص لطفاً به فصل ۳-۵-۵ مراجعه کنید.

### 4. اطلاعات محلی

مهم است که شما در جامعه محلی پذیرفته شوید تا از زندگی آینده ی خود در ژاپن لذت ببرید. قوانین محلی از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است، مواردی همچون راههای جداسازی و دفع زباله، شرایط عضویت در انجمن محله، خدمات ساکنان و موارد دیگر در هر منطقه ممکن است با دیگر مناطق متفاوت باشد، لذا توصیه می شود هنگام مراجعه به اداره شهرداری محلی خود، از این موارد مطلع شوید.

همچنین برای شما بسیار مهم و مفید خواهد بود که خود را به همسایگان خود که در آپارتمان های مجاور و آپارتمان های طبقات بالا و پایین زندگی می کنند، معرفی کنید. معمولاً آنها به شما در درک قوانین محله کمک خواهند کرد.

همچنین اعضای انجمن های محله یا گروه های مشابه آن در محل زندگی شما در صورت داشتن هر گونه مشکل یا دشواری به شما کمک خواهند کرد.

**第 1 章 法的な手続き**

1-1 定住者の在留資格について ..... 1  
 1-2 在留カード ..... 4  
 1-3 家族を呼び寄せるには ..... 7  
 1-4 婚姻の手続き ..... 8  
 1-5 子どもが生まれたときの手続き ..... 10  
 1-6 家族が死亡したときの手続き ..... 12  
 1-7 離婚の手続き ..... 14  
 1-8 永住許可を受けるには ..... 16  
 1-9 帰化をするには ..... 18  
 1-10 印鑑 (実印) 登録 ..... 20  
 1-11 海外への渡航 ..... 21  
 1-12 外国へ移住するとき ..... 23

**第 2 章 暮らし**

2-1 地域社会で守るべき日本のルール ..... 24  
 2-2 交番 ..... 26  
 2-3 暮らしが苦しいとき ..... 26  
 2-4 社会福祉協議会 ..... 27  
 2-5 保護が必要な子どもについて ..... 28  
 2-6 集まりを開く場所を借りたい ..... 28  
 2-7 法律相談などの公的な相談所について ..... 29  
 2-8 運転免許の切替や取得について ..... 30  
 2-9 電話の加入 ..... 32

**فصل 1 شرح اقدامات قانونی**

1-1 ..... 1-1  
 1-2 ..... 2-1  
 1-3 ..... 3-1  
 1-4 ..... 4-1  
 1-5 ..... 5-1  
 1-6 ..... 6-1  
 1-7 ..... 7-1  
 1-8 ..... 8-1  
 1-9 ..... 9-1  
 1-10 ..... 10-1  
 1-11 ..... 11-1  
 1-12 ..... 12-1

**فصل 2 زندگی در ژاپن**

2-1 ..... 1-2  
 2-2 ..... 2-2  
 2-3 ..... 3-2  
 2-4 ..... 4-2  
 2-5 ..... 5-2  
 2-6 ..... 6-2  
 2-7 ..... 7-2  
 2-8 ..... 8-2  
 2-9 ..... 9-2

### 第3章 しごと

3-1	仕事を探したい	33
3-2	職業訓練を受けたい	34
3-3	各種の資格をとるには	35
3-4	雇用保険	36
3-5	労災保険	38
3-6	仕事をやめたり、別の会社が変わったりするとき	39

### 第4章 住居

4-1	公営や都市再生機構の住宅に入居したい	40
4-2	民間の賃貸住宅	42
4-3	家を買うには	43

### 第5章 医療

5-1	病気や怪我をしたとき	44
5-2	休日（夜間）急患診療所	45
5-3	公的医療保険	46
5-4	公的介護保険	48
5-5	健康診断・予防接種	50
5-6	医療費が払えないとき	51
5-7	精神的に不安なとき	52
5-8	在宅の障害児のための援助と訓練施設	53
5-9	妊娠・出産	54

### 第6章 教育

6-1	日本の教育制度	58
6-2	小・中学校の入学や転入学の手続き	60
6-3	保育園・幼稚園に入れるには	61
6-4	高校に進学したいとき	64

### فصل ۳ کار

۳۳	جستجوی کار	۱-۳
۳۴	دریافت آموزش های فنی حرفه ای	۲-۳
۳۵	کسب مدارک تحصیلی و کاری مختلف	۳-۳
۳۶	بیمه بیکاری	۴-۳
۳۸	بیمه جبران خسارت ناشی از حوادث کار	۵-۳
۳۹	استعفا از کار و انتقال به شرکت دیگر	۶-۳

### فصل ۴ تأمین مسکن

۴۰	مسکن دولتی و مسکن توسعه شهری	۱-۴
۴۲	اجاره مسکن خصوصی	۲-۴
۴۳	خرید خانه	۳-۴

### فصل ۵ درمان پزشکی

۴۴	در صورت بروز بیماری یا آسیب دیدگی و جراحت	۱-۵
۴۵	مراکز اورژانسی شبانه روزی و روزهای تعطیل	۲-۵
۴۶	بیمه سلامت عمومی	۳-۵
۴۸	بیمه مراقبت های پرستاری عمومی	۴-۵
۵۰	معاینات پزشکی و واکسیناسیون	۵-۵
۵۱	زمانی که قادر به پرداخت هزینه های پزشکی نباشید	۶-۵
۵۲	هنگامی که از استرس رنج می برید	۷-۵
۵۳	امکانات آموزشی و کمکی برای کودکان دارای معلولیت در منزل	۸-۵
۵۴	بارداری و زایمان	۹-۵

### فصل ۶ نظام آموزشی

۵۸	سیستم آموزشی در ژاپن	۱-۶
۶۰	مراحل پیوستن به مدارس ابتدایی / راهنمایی یا انتقال به مدارس جدید	۲-۶
۶۱	پیوستن به مهدکودک ها و کلاسهای پیش دبستانی	۳-۶
۶۴	ادامه تحصیل در مقطع متوسطه	۴-۶

6-5	大学等に進学したいとき	66
6-6	高等専門学校・専修学校	69
6-7	学費に困ったとき	71
6-8	留学したいとき	73
6-9	日本語の学習	75

## 第7章 事故・火事・救急車

7-1	事故・盗難にあったとき	77
7-2	交通事故にあったとき	78
7-3	火事のと	79
7-4	急病・怪我のと	79
7-5	ガス漏れ	80

## 第8章 自然災害

8-1	地震	81
8-2	台風・洪水のと	84
8-3	火災保険と地震保険	86
8-4	罹災証明書	87

## 第9章 税金・年金・保険

9-1	税金の種類	88
9-2	税金の納め方	89
9-3	確定申告	92
9-4	税金が納められないとき	92
9-5	日本の公的年金制度	93
9-6	公的年金の種類と受給要件	96
9-7	年金保険料を払えないとき	100
9-8	民間の保険の種類	101

66	.....	5-6
69	.....	6-6
71	.....	7-6
73	.....	8-6
75	.....	9-6

## 7 事故 / 火事 / 救急車 / 自然災害

77	.....	1-7
78	.....	2-7
79	.....	3-7
79	.....	4-7
80	.....	5-7

## 8 税金・年金・保険

81	.....	1-8
84	.....	2-8
86	.....	3-8
87	.....	4-8

## 9 税金・年金・保険

88	.....	1-9
89	.....	2-9
92	.....	3-9
92	.....	4-9
93	.....	5-9
96	.....	6-9
100	.....	7-9
101	.....	8-9

## 第1章 法的な手続き

### 1-1 「定住者」の在留資格について

「定住者」の在留資格をもらった場合、どのようなことに気をつければよいですか？

在留資格「定住者」とは

在留資格「定住者」とは、法務大臣が特別な理由を考慮し一定の在留期間を指定して居住を認めた人に与えられる資格です。定住者は、日本での活動内容に制限はないため、仕事をするために資格外活動許可を取る必要はありません。また、離婚したり仕事を辞めたりした場合も、在留資格を変更する必要はありません。

#### 1. 在留資格と在留期限を確認しましょう。

日本で補完的保護対象者の認定を受けたときは、その場で地方出入国在留管理官署の担当者に日本国内に合法的に滞在するために他に手続きが必要か確認しましょう。在留資格を取得、変更したら、在留資格と在留期限を確認し、次の更新はいつ行えばよいかを聞きます。

在留資格と在留期限は、在留カードに表示されていますので、自分で確認することができます。自分で見方が分からないときは、各地の地方出入国在留管理官署に「外国人在留総合インフォメーションセンター」が設けられていますので、そこで相談することができます。

## 1 説明 法的な手続き

### 1-1 「定住者」の在留資格について

「定住者」の在留資格をもらった場合、どのようなことに気をつければよいですか？

在留資格「定住者」とは

「定住者」の在留資格をもらった場合、どのようなことに気をつければよいですか？

#### 1. 在留資格と在留期限を確認しましょう。

在留資格「定住者」とは、法務大臣が特別な理由を考慮し一定の在留期間を指定して居住を認めた人に与えられる資格です。定住者は、日本での活動内容に制限はないため、仕事をするために資格外活動許可を取る必要はありません。また、離婚したり仕事を辞めたりした場合も、在留資格を変更する必要はありません。

在留資格と在留期限は、在留カードに表示されていますので、自分で確認することができます。自分で見方が分からないときは、各地の地方出入国在留管理官署に「外国人在留総合インフォメーションセンター」が設けられていますので、そこで相談することができます。

## 2. 在留期間の更新手続きが必要です。

「定住者」は、1年、3年又は5年ごとに在留期間の更新が必要です。この更新を行わないと在留期限を過ぎた日から不法滞在になり、退去強制の対象となりますので十分に注意しましょう。

在留期間の更新は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で行います。更新申請は、在留期限の概ね3か月前から受け付けてもらえますので、早めに準備しましょう。補完的保護対象者の場合、「定住者」の在留期間更新申請のために必要な書類は、次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

- (1) 在留期間更新許可申請書
- (2) 写真1枚 (※16歳未満は提出不要)
- (3) 在留カード
- (4) 旅券又は在留資格証明書 (※提示することができないときは、その理由を記載した理由書)
- (5) 日本での活動内容に応じた資料
  - ・住民票 (世帯全員の記載のあるもの)
  - ・住民税の課税 (又は非課税) 証明書及び納税証明書
  - ・在職証明書 (※在職中の場合)

## 2. اقدام به موقع جهت انجام مراحل تمدید مدت اقامت ضروری است

دارندگان "اقامت طولانی مدت" (با توجه به تاریخ پایان اقامت نوشته شده بر روی کارت) باید هر سال، هر سه سال یا هر پنج سال یکبار دوره اقامت خود را تمدید کنند. لطفاً به این مرحله توجه کافی داشته باشید زیرا عدم ارسال درخواست تمدید به این معنی است که اقامت شما در ژاپن از روز بعد از آخرین روز مدت مشخص شده غیرقانونی می شود و باید از کشور اخراج شوید.

مراحل تمدید دوره اقامت در اداره مهاجرت موجود در منطقه ای که در آن زندگی می کنید انجام می شود. پذیرش درخواست های تمدید معمولاً سه ماه قبل از پایان اقامت آغاز می شود، بنابراین لطفاً هرچه زودتر مقدمات لازم را انجام دهید. در زیر مدارک مورد نیاز برای درخواست تمدید مدت "اقامت طولانی مدت" برای مشمولان بند حمایت تکمیلی ذکر شده است. (توجه فرمایید که ممکن است بسته به شرایط خاص خود، مدارک اضافی دیگری هم از شما درخواست شود)

(1) فرم درخواست تمدید اقامت

(2) یک قطعه عکس (برای افراد زیر ۱۶ سال لازم نیست)

(3) اصل کارت اقامت

(4) گذرنامه یا گواهی اقامت \* یا توضیح کتبی در مورد دلایل عدم ارائه در صورت عدم امکان ارائه آنها)

(5) اسناد مربوط به فعالیت های شما در ژاپن

- گواهی اقامت (شامل اطلاعات تمام اعضای خانواده)
- گواهی مالیات (یا گواهی معافیت مالیاتی) و گواهی پرداخت مالیات مسکن
- گواهی اشتغال به کار (\* اگر در زمان درخواست شاغل بوده اید)



「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けたのですが、そのままいいのでしょうか？

在留資格「短期滞在」とは、観光や短期の商用、家族訪問等を目的として入国した人に与えられる資格です。

「短期滞在」の在留資格では、最長でも90日ごとに更新が必要であり、活動内容にも制限があるため、資格外活動許可がなければ働くことはできません。また、補完的保護対象者が受けることができる各種の行政サービスも、この資格のままでは受けられないことがあります。

従って、「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けた場合は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留資格を「短期滞在」から「定住者」へ変更申請をするとよいでしょう。在留資格の変更申請は、在留期間内であればいつでも行うことができます。

補完的保護対象者の場合は、「定住者」への在留資格変更申請のために必要な書類は次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

- (1) 在留資格変更許可申請書
- (2) 在留カード (※中長期滞在者の場合)
- (3) 旅券
- (4) 手数料 (収入印紙代 4,000円)

「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けたのですが、そのままいいのでしょうか？

「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けたのですが、そのままいいのでしょうか？

「短期滞在」の在留資格では、最長でも90日ごとに更新が必要であり、活動内容にも制限があるため、資格外活動許可がなければ働くことはできません。また、補完的保護対象者が受けることができる各種の行政サービスも、この資格のままでは受けられないことがあります。

従って、「短期滞在」の在留資格で滞在中に補完的保護対象者の認定を受けた場合は、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留資格を「短期滞在」から「定住者」へ変更申請をするとよいでしょう。在留資格の変更申請は、在留期間内であればいつでも行うことができます。

補完的保護対象者の場合は、「定住者」への在留資格変更申請のために必要な書類は次のとおりです。(但し、個々の事情に応じて追加資料の提出を求められる場合があります。)

- (1) 在留資格変更許可申請書
- (2) 在留カード (※中長期滞在者の場合)
- (3) 旅券
- (4) 手数料 (収入印紙代 4,000円)

## 1-2 在留カード

在留カードは、日本に中長期に在留する外国人に対し、在留に係る許可に伴って交付されるものです。在留カードは常に携帯する必要があります。16歳未満の人については、在留カードの常時携帯義務は免除されています。

### 1. 新規交付申請

① 上陸許可によって新たに中長期在留者になった人には、成田空港、羽田空港、中部空港、関西空港、新千歳空港、広島空港及び福岡空港においては、旅券に上陸許可の証印をするとともに、在留カードを交付します。その後、住居地を定めてから14日以内に、在留カードを持参の上、住居地の市区町村の窓口へ届け出る必要があります。

その他の出入国空港においては、旅券に上陸許可の証印をし、中長期在留者になった人が市区町村の窓口に住居地の届け出をした後に、在留カードが交付されます。(原則として、地方出入国在留管理官署から当該住居地に郵送されます。)

② 子どもが生まれたときは生まれた日から30日以内に地方出入国在留管理官署で在留資格を申請する必要があります。

\* 在留カードには有効期間があります。永住者で16歳以上の人は公布日から7年間、16歳未満の人は16歳の誕生日まで、永住者以外で16歳以上の人は在留期間の満了日まで、16歳未満の人は在留期間の満了日又は16歳の誕生日のいずれか早い日までです。

\* 2023年11月1日以降に発行される16歳未満の人の在留カードの有効期間満了日は、在留期間の満了日又は16歳の誕生日の前日のいずれか早い日までです。

## 2-1 カート アقامت

カート های اقامت کارت هایی هستند که به افرادی که مجوز اقامت میان مدت یا بلند مدت در ژاپن دریافت می کنند داده می شود. همراه داشتن کارت اقامت برای تمامی افراد به استثنای افراد زیر ۱۶ سال الزامی است.

### ۱. درخواستهای جدید

① افرادی که در بدو ورود به ژاپن با اخذ مجوز ورود به کشور مقیم می شوند و در فرودگاه های ناریتا، هاندا، چوبو، کانسای، شین چیتوسه، هیروشیما یا فوکوگا مهر مجوز ورود به کشور و کارت اقامت دریافت می کنند میبایستی ظرف ۱۴ روز پس از یافتن محل اقامت مناسب با به همراه داشتن کارت اقامت ورود به کشور آدرس خود را در شهرداری استانی آن منطقه ثبت کنند.

افرادی که پس از اخذ مهر مجوز ورود به کشور در سایر بنادر / فرودگاه ها موفق به کسب اقامت میان مدت یا طولانی مدت می شوند، پس از ثبت آدرس خود در شهرداری استانی محل، کارت اقامت دریافت می کنند (معمولاً اداره مهاجرت استانی کارت اقامت را به آدرسی که توسط فرد مقیم در منطقه ثبت شده ارسال می کند).

② برای کودکان متولد شده در ژاپن میبایستی ظرف ۳۰ روز از تولد یک درخواست به اداره مهاجرت استانی برای اجازه اقامت آنها ارسال شود.

\* برای کارت های اقامت مدت اعتبار وجود دارد. این مدت ۷ سال پس از روز تحویل برای مقیمان دائم ۱۶ سال و بالاتر است. در مورد مقیمان دائمی که هنوز به سن ۱۶ سالگی نرسیده اند، مدت اعتبار کارت اقامت آنها تا روزی است که به سن شانزده سالگی می رسند. برای ساکنین غیردائم بالای ۱۶ سال، تاریخ انقضای کارت اقامت آنها روز انقضای مدت اقامت آنها است. برای مقیمان غیردائم بالای ۱۶ سال، تاریخ انقضای کارت اقامت آنها روز انقضای مدت اقامت آنها خواهد بود و برای افرادی که هنوز به سن ۱۶ سال نرسیده اند، تاریخ انقضای کارت اقامت آنها یا روز انقضای مدت اقامت آنها و یا روز جشن گرفتن شانزده سالگی آنهاست (تاریخی که نزدیکتر باشد).

\* تاریخ انقضای کارت اقامت افراد زیر ۱۶ سال که از تاریخ ۱ نوامبر ۲۰۲۳ به بعد صادر می شود، تا روز پایان دوره اقامت یا روز قبل از تولد ۱۶ سالگی آنها، هر کدام که زودتر باشد، معتبر است.

## 2. 更新・変更・再交付申請

## 2. درخواست های تمدید / تغییر / صدور مجدد

### ① 更新

### ① تمدید

16 歳以上の永住者は現に有する在留カードの有効期間の満了日の 2 か月前から有効期間満了日までに、また在留カードの有効期間の満了日が 16 歳の誕生日とされている人に関しては、16 歳の誕生日の 6 か月前から同誕生日までに、本人の住居地を管轄する地方出入国在留管理官署で在留カードを更新します。在留カードの有効期間の更新申請のために必要な書類は、以下のとおりです（但し、個々の事情に応じて追加資料を求められる場合があります）。

درخواست‌ها برای ساکنان دائم ۱۶ سال و بالاتر ظرف دو ماه قبل از تاریخ انقضا و برای کسانی که کارت اقامتشان در ۱۶ سالگی منقضی می‌شود ظرف ۶ ماه قبل از تولد ۱۶ سالگی ارسال می‌شود. مقیمان مبیابستی درخواست تمدید اعتبار کارت اقامت خود را به اداره مهاجرت استانی ذیربط ارسال کنند. در زیر مدارک مورد نیاز برای ارسال درخواست برای تمدید مدت اعتبار کارت های اقامت ذکر شده است (توجه فرمایید که ممکن است بسته به شرایط خاص خود، مدارک اضافی دیگری هم از شما درخواست شود).

(1) 在留カード有効期間更新申請書

① فرم درخواست تمدید مدت اعتبار کارت اقامت

(2) 写真 1 枚

② یک قطعه عکس

(3) 旅券（又は在留資格証明書）

③ گذرنامه (یا گواهی اقامت)

※提示できないときは、その理由を記載した理由書

\* یا توضیح کتبی که دلایل عدم ارائه در آن ذکر شود.

(4) 在留カード

④ کارت اقامت

### ② 変更

### ② تغییر اطلاعات شخصی ثبت شده

住居地を変更したときは、変更後の住居地に移転した日から 14 日以内に、在留カードを持参の上、移転先の市区町村の窓口でその住居を出入国在留管理官に届け出てください。

هنگامی که آدرس محل سکونت خود را تغییر می دهید، باید کارت اقامت خود را به شهرداری استانی آدرس جدید ببرید تا ظرف ۱۴ روز از روزی که به آدرس جدید نقل مکان کرده اید، آدرس جدید خود را به رئیس سازمان خدمات مهاجرت اطلاع دهید.

\*なお、住居地変更のためには、転出先の市町村に転出の届出をして転出証明書の交付を受けた後、当該転出証明書を転入先の市町村に提出し、転入の届出をする必要がありますので、忘れずに行ってください。  
結婚して姓が変わった等、氏名、生年月日、性別、国籍・地域を変更したときは、14 日以内に地方出入国在留管理官署で出入国在留管理官に届け出てください。

\* هنگام تغییر آدرس محل سکونت خود فراموش نکنید که تغییر محل سکونت و نقل مکان خود را در شهرداری منطقه ای که از آنجا نقل مکان می کنید ثبت کنید و گواهی بگیرید و سپس این گواهی را به شهرداری منطقه ای که به آن نقل مکان می کنید جهت ادامه ی مراحل ثبت آدرس جدید تحویل دهید.  
اگر نسب خود را پس از ازدواج تغییر دهید یا نام، تاریخ تولد، جنسیت، یا ملیت / منطقه خود را تغییر دهید، باید این تغییرات را ظرف ۱۴ روز پس از تغییر به رئیس سازمان خدمات مهاجرت با مراجعه به اداره مهاجرت استانی گزارش دهید.

### ③ 再交付

紛失、盗難、滅失その他の事由により在留カードの所持を失った場合、その事実を知った日（本邦から出国している間に当該事実を知った場合は、その後最初に入国した日）から14日以内に地方出入国在留管理官署で在留カードの再交付申請をしなければなりません。

## 3. 交付手続き

① 新たに来日した人は出入国港で在留カード交付の手続きをします。その時使う写真は、当該上陸許可に係る在留資格認定証明書交付申請や査証申請等で登録したものを扱うため、上陸申請の際に写真を用意しておく必要はありません。

② 在留期間更新申請等の在留諸申請や在留カードに関する申請・届け出においては、申請・届け出の日から3か月前までに撮影された写真を申請書等に貼付して提出します。

(注) 有効期限が16歳の誕生日又はその前日以前の日までとして交付される在留カードには写真は表示されません。

### ③ صدور مجدد کارت اقامت

اگر کارت اقامت شما مفقود، دزدیده یا آسیب دیده است، یا اگر به هر دلیلی آن را گم کرده اید، باید ظرف ۱۴ روز از روزی که متوجه مفقود شدن کارت شده اید (یا از روزی که به ژاپن برگشته اید، اگر در خارج از کشور بودید) در اداره مهاجرت استانی منطقه ی خود برای صدور مجدد کارت اقدام نمایید.

## ۳. درخواست صدور کارت اقامت

① افرادی که برای اولین بار به ژاپن می آیند برای دریافت کارت اقامت در فرودگاه / بندر اقدام می کنند. عکس شخصی شما که در مراحل صدور کارت اقامت استفاده خواهد شد همان عکسی خواهد بود که در زمان درخواست ویزا و درخواست ورود به کشور از شما درخواست شده و بر روی مجوز ورود شما به کشور چسبانده میشود، بنابراین نیازی به آماده کردن عکس شخصی هنگام درخواست برای صدور کارت اقامت نخواهد بود.

② در درخواستها یا اطلاعیههای مربوط به کارت اقامت و درخواستهای مختلف اقامت، مانند درخواست مجوز برای تمدید مدت اقامت، باید عکس شخصی گرفته شده اخیراً و یا حداکثر سه ماه قبل گرفته شده باشد تا به فرم درخواست یا اسناد دیگر پیوست شود.

توجه: روی کارت های اقامتی که مدت اعتبار آنها تا شانزده سالگی یا قبل از آن است عکسی قرار نمی گیرد.

### 1-3 家族を呼び寄せるには

補完的保護対象者（定住者、永住者及び日本人帰化者も含む）も、自分の家族と日本で同居するために、他の一般外国人と同様の手続きにより呼び寄せることができます。その際の呼び寄せ範囲は次の通りであり、呼び寄せられる家族の国籍及び居住国は出身国以外であっても差支えありません。

- (1) 配偶者
- (2) 未成年未婚の実子
- (3) 6歳未満の養子

呼び寄せの手続きは、呼び寄せ人の居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局（成田空港支局及び関西国際空港支局を除く）又は同出張所（一部の出張所では取扱いませんので、電話で聞いてみてください）に、被呼び寄せ人の代理人として在留資格認定証明書の交付申請をします。在留資格認定証明書が交付されたら、それを被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人は同証明書と旅券を持参して、最寄りの日本の在外公館に日本定住のための査証発給の申請をします。査証が発給されたら日本に入国することができます。

在留資格認定証明書は発給の日から3か月間有効で、その有効期間内に日本に入国しなければ無効になりますので、地方出入国在留管理官署から認定証明書が発給されたら速やかに被呼び寄せ人に送付し、被呼び寄せ人はなるべく早く最寄りの日本の在外公館に出向いて査証を申請する必要があります。そのためには呼び寄せ人が呼び寄せの手続きを始める前に、被呼び寄せ人が日本入国のための旅券をあらかじめ入手しておくことがよいでしょう。在留資格認定証明書の交付申請のために必要な書類は申請先の地方出入国在留管理官署もしくは支局（成田空港支局と関西空港支局を除く）出張所に問い合わせてください。

### 3-1 دعوت اعضای خانواده به ژاپن

افراد تحت پوشش حمایت تکمیلی (شامل ساکنان طولانی مدت، مقیمان دائم و افراد دارای تابعیت ژاپنی) می توانند اعضای خانواده خود را به ژاپن دعوت کنند تا با آنها زندگی کنند، این امر طبق روش های کلی مهاجرت برای سایر خارجی های دیگر نیز انجام میشود. در زیر لیست اعضای خانواده که می توان آنها را از این طریق دعوت کرد ذکر شده است. در بعضی موارد ملیت یا کشور محل اقامت اعضای خانواده دعوت شده با کشور اصلی آنها متفاوت است و این امر مشکلی در پرونده ایجاد نخواهد کرد.

(1) شوهر یا زن

(2) فرزندان زیر سن قانونی یا مجرد

(3) فرزند خواندگان زیر 6 سال

جهت دعوت اعضای خانواده به ژاپن، شخص موجود در ژاپن به عنوان نماینده عمل می کند و برای صدور گواهی صلاحیت برای اقامت در اداره مهاجرت استانی یا یکی از شعب آن (به استثنای شعبه مهاجرت فرودگاه ناریتا و شعبه مهاجرت فرودگاه بین المللی کانسای) درخواست می کند. و یا میتواند این کار را با مراجعه به دفتر مسئول منطقه ای که شخص مربوطه در آنجا اقامت دارد، انجام دهد. (این درخواست ها را در برخی از دفاتر نمی توان ارسال کرد، بنابراین لطفاً قبل از مراجعه حتماً تماس بگیرید و مطمئن شوید) هنگامی که گواهی صلاحیت برای اقامت صادر می شود، نماینده باید آن را برای فردی که دعوت خواهد شد ارسال کند، و شخص دعوت شده باید آن گواهی را همراه با اصل پاسپورت خود به نزدیکترین سفارت یا نمایندگی دیپلماتیک ژاپن ببرد و برای اقامت طولانی مدت در ژاپن درخواست دهد. پس از صدور ویزا، عضو خانواده دعوت شده می تواند وارد ژاپن شود.

اعتبار گواهی صلاحیت اخذ اقامت سه ماه از تاریخ صدور می باشد. اگر دارنده گواهی طی این مدت وارد ژاپن نشود، گواهی باطل تلقی می شود. بنابراین، هنگامی که اداره مهاجرت گواهی را صادر می کند، نماینده باید آن را به سرعت برای عضو خانواده دعوت شده ارسال کند، که به نوبه خود باید آن را برای دریافت ویزا در اسرع وقت ارائه نماید. به همین دلیل، توصیه می شود که فرد دعوت شده قبل از اینکه فرد در ژاپن مراحل صدور گواهی صلاحیت اقامت را آغاز کند، برای صدور پاسپورت جهت ورود به ژاپن اقدام نماید.

در مورد مدارک مورد نیاز برای درخواست گواهی صلاحیت اخذ اقامت، لطفاً از اداره مهاجرت استانی یا یکی از دفاتر یا شعب آن (به جز شعبه مهاجرت فرودگاه ناریتا و شعبه مهاجرت فرودگاه بین المللی کانسای) تماس حاصل فرمایید.

## 1-4 婚姻の手続き

### 日本国内での婚姻

#### 1. 婚姻の要件

##### (1) 補完的保護対象者の場合

補完的保護対象者が日本で婚姻する場合の要件は、それぞれの出身国(母国)の現行法に基づきます。

#### 2. 婚姻の手続き

婚姻をしようとする男女は居住地の市区町村役場に、婚姻届を提出することになりますが、次のような書類を添付する必要があります。また、婚姻届は届出をした市区町村役場で受理されますが、婚姻要件具備証明書等の提出がない場合は、管轄法務局又は地方法務局で、届出を受理するか否かについて審査がされます。婚姻届書の用紙は市区町村役場にあり、当事者双方及び成人の証人2名以上の署名押印(外国人については、署名)が必要です。

#### <必要な書類>

(a) 補完的保護対象者認定証明書

(b) 婚姻要件具備証明書

※ただし、婚姻要件具備証明書を発行していない国や証明書を得心ことが困難な場合は、婚姻要件具備証明書を得心できない旨の申述書及び身分関係を証する書面(旅券、国籍証明書等の身分証明書、身分登録簿の写し、出生証明書等)を提出する。

添付の証明書等が外国語で作成されている場合は、翻訳者を明らかにした訳文

## 4-1 اقدام برای ازدواج در ژاپن

### ازدواج در ژاپن

#### 1. شرایط ازدواج

(1) افراد تحت پوشش حمایت تکمیلی  
قوانین ازدواج در ژاپن برای افراد تحت پوشش حمایت تکمیلی تابع قوانین موجود کشور مبدا (کشور مادری) آنها است.

#### 2. اقدام جهت ازدواج

زن و مردی که مایل به ازدواج هستند باید فرم ثبت ازدواج خود را به همراه مدارکی که در زیر نشان داده شده است به اداره شهرداری محلی ارائه دهند. ثبت ازدواج در اداره دولتی شهرداری منطقه ای که در آن فرم درخواست داده شده است پذیرفته می شود. با این حال، در صورت عدم ارائه اسنادی مانند گواهی صلاحیت ازدواج، اداره حقوقی یا اداره حقوقی محلی مسئول منطقه سکونت، ثبت نام را بررسی کرده و در مورد پذیرش یا عدم پذیرش آن تصمیم گیری می کند. فرم های ثبت ازدواج در ادارات دولتی شهرداری موجود است. هم مرد و هم زن مایل به ازدواج و حداقل دو شاهد بالغ باید فرم را امضا یا مهر کنند (امضا در این صورت فقط برای اتباع خارجه قابل قبول خواهد بود).

#### <مدارک لازم>

(الف) گواهی مشمولیت حمایت تکمیلی

(ب) گواهی صلاحیت ازدواج

\* در صورتی که فرد مورد نظر از کشوری باشد که چنین گواهینامه ای را صادر نمی کند و یا در اخذ آن با مشکل مواجه می شود، باید اظهارنامه کتبی مبنی بر عدم امکان اخذ چنین گواهینامه ای و مدارک کتبی هویت خود (گذرنامه، کارت هویتی و مدارکی مانند گواهی ملیت، کپی سابقه خانوادگی، شناسنامه و غیره) ارائه نماید.

اگر اسناد پیوست به زبان خارجی باشد، ترجمه ژاپنی آنها باید با ذکر نام مترجم به وضوح ارائه شود.

\* 以上は、一般的な場合です。婚姻届を提出する前に役所の窓口で、つぎの事柄を伝え、手続の仕方を確認してから書類の準備をしましょう。

- (a) 自分の出身国名
- (b) 補完的保護対象者認定証明書を持っているか
- (c) 渡航証明書、旅券のどれを持っているか、或いは何もないか
- (d) 在留資格は何か

### 3. 婚姻成立後

婚姻の結果、姓や国籍・地域が変わった場合には14日以内に、地方出入国在留管理官署に届け出なければなりません。

\* موارد فوق به صورت معمول در اغلب پرونده های ازدواج کلی صدق می کند و ممکن است در موارد خاص نیاز به مدارک اضافی باشد. خواهشمند است قبل از اقدام برای ثبت ازدواج به اداره مربوطه در اداره شهرداری محل مراجعه نموده و اطلاعات زیر را به مسئول مربوطه اطلاع داده و قبل از تهیه مدارک از مراحل لازم اطمینان حاصل نمایید.

- (الف) کشور اصلی
- (ب) داشتن یا نداشتن گواهی مشمولیت حمایت تکمیلی
- (ج) داشتن یا نداشتن سند مسافرتی یا پاسپورت
- (د) نوع اقامت

### ۳. پس از ثبت ازدواج

اگر نام خانوادگی یا ملیت / منطقه شما در نتیجه ازدواج تغییر کند میبایستی به اداره مهاجرت استانی مراجعه و این تغییرات را ظرف ۱۴ روز ابلاغ کرده و ثبت نمایید.

## 1-5 子どもが生まれたときの手続き

### 1. 妊娠がわかたら、母子手帳をもらいましょう

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で妊娠届の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。このような手続は、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続により、母子は無料の検診や予防接種を受けることができます（市区町村役場か地域の保健所）。

### 2. 子どもが生まれたら

#### (1) 出生届をする（14日以内）

子どもが生まれたら、出生証明書（出産に立会った医師や助産師等が発行）を添えて、出生届を14日以内に居住地の市区町村役場に提出します。また、同時に、母子手帳に出生届済の証明を受けます。出生届が提出されると、「出生による経過滞在者」として住民票が作成されます。その際、市区町村役場で、子どもの国民健康保険への加入（社会保険の場合は職場で手続）、児童手当の申請、乳幼児医療証の申請を忘れずにしてください。

#### (2) 子どもの国籍について気をつける

日本人と外国人の夫婦のあいだに生まれた子どもが、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、その子が20歳に達するまでに、いずれかの国籍を選択しなければなりません。

なお、日本人と外国人の夫婦の間の子どもが外国で生まれ、出生によって日本と外国の国籍を取得した場合には、3ヶ月以内に出生届とともに日本国籍を留保する旨の届出を最寄りの日本の在外公館又は本籍地の市区町村

## 5-1 اقداماتی که هنگام تولد کودک باید مورد توجه قرار گیرد

### 1. دریافت بروشور سلامت مادر و کودک پس از تایید بارداری

پس از تایید بارداری توسط پزشک، به اداره شهرداری محلی خود مراجعه کنید تا فرم ثبت نام بارداری را پر کنید. در این فرم معمولاً نام، تاریخ تقریبی تولد، نام بیمارستان و سایر اطلاعات مربوطه را مینویسید و یک دفترچه سلامت مادر و کودک "پرونده ی بهداشتی مادر و کودک" دریافت می کنید. این امر برای سلامت مادر و نوزادش در دوران بارداری و هم برای نظارت بر سلامت نوزاد پس از تولد بسیار مهم است و برای مادر و نوزاد این امکان را میدهد که هر دو از خدماتی همچون معاینات پزشکی و واکسیناسیون رایگان بهره مند شوند (این امور معمولاً در اداره محلی شهرداری یا مرکز بهداشت عمومی محلی انجام می شود).

### 2. هنگام تولد کودک

(1) ثبت تولد (ظرف ۱۴ روز)  
ثبت تولد میبایستی ظرف ۱۴ روز پس از تولد کودک با ارائه گواهی تولد (صادر شده توسط پزشک حاضر یا ماما) در اداره شهرداری محلی انجام شود و تایید این امر بصورت همزمان بر روی دفترچه سلامت مادر و کودک انجام می شود. پس از ثبت تولد، کودک کارت اقامت "اقامت موقت از طریق تولد" دریافت می کند. توجه داشته باشید که حتماً برای ثبت نام فرزند خود در بیمه سلامت ملی و اقدام جهت برخورداری از حمایت مادی کودکان و گواهی رعایت پزشکی نوزادان به اداره دولتی شهرداری محلی خود مراجعه نمایید (برای ثبت نام در بیمه ی اجتماعی باید در محل کار خود درخواست دهید).

(2) توجه به موضوع تابعیت کودک  
اگر فرزندی که در ژاپن از پدر و مادری که یکی ژاپنی و دیگری خارجی است متولد شود، و دو تابعیت (تابعیت ژاپن و تابعیت کشور دیگر) را کسب کرده باشد. او باید قبل از رسیدن به سن ۱۸ سالگی یکی از این دو تابعیت را انتخاب کند.

اگر کودکی که در خارج از کشور از والدین ژاپنی و خارجی متولد شد و هر دو تابعیت (ژاپن و تابعیت کشور دیگر) را به دست آورد، لطفاً توجه داشته باشید که کودک تابعیت ژاپنی خود را از دست می دهد مگر اینکه ثبت تولد و اعلان حفظ شهروندی ژاپن به نزدیک ترین سفارت ژاپن یا نمایندگی دیپلماتیک یا به



役場に提出しなければ、子どもは日本国籍を失うこととなりますので、注意してください。

(3) 子どもの在留資格取得申請もしくは永住許可申請 (30 日以内) と在留カードの交付手続きをする。

両親とも外国人の場合は、日本で生まれても、日本国籍にはなりません。外国籍の子どもの場合は出生届が居住地の市区町村役場で受理されると、出生届受理証明書の交付を受けることができます。出生届受理証明書を持って、居住地を管轄する地方出入国在留管理官署、同支局又は同出張所(以下「地方出入国在留管理官署等」という。但し、成田空港支局及び関西空港支局を除く。)に行き、在留資格取得の申請をします(生まれてから30日以内)。両親のいずれかが永住者の在留資格を有する場合は永住許可申請をします。

後日(申請から60日前後)、その申請結果に係る通知書が自宅に郵送されるため、この通知書を持って地方出入国在留管理官署等に行き、在留カードの交付を受けます。

اداره دولتی شهرداری مسئول اقامت قانونی کودک در ژاپن ظرف سه ماه از تولد ارائه شود.

(۳) باید مراحل درخواست اقامت یا درخواست اجازه اقامت دائم (ظرف ۳۰ روز) و مراحل صدور کارت اقامت برای کودک را طی کنید. اگر پدر و مادر هر دو خارجی باشند، کودک نمی تواند تابعیت ژاپن را دریافت کند، حتی اگر در ژاپن متولد شده باشد.

در مورد فرزندی که تابعیت خارجی دارد، والدین می توانند پس از پذیرش ثبت تولد توسط اداره شهرداری، گواهی ثبت تولد دریافت کنند. این گواهی ثبت تولد را (در عرض ۳۰ روز از تاریخ تولد) به اداره مهاجرت منطقه ای یا شعبه مسئول منطقه خود (بجز شعبه مهاجرت فرودگاه ناریتا و شعبه مهاجرت فرودگاه بین المللی کانسای) ببرید و برای اقامت درخواست نمایید. اگر یکی از والدین دارای اقامت دائم باشد، برای اقامت دائم اقدام نمایید.

اعلام نتیجه درخواست شما بعداً از طریق اطلاعیه با پست (حدود ۶۰ روز پس از ارسال) ارسال خواهد شد. این اطلاعیه را به اداره مهاجرت استانی یا شعبه مسئول منطقه ای که در آن زندگی می کنید ببرید تا کارت اقامت خود را دریافت کنید.

## 1-6 家族が死亡したときの手続き

親族が亡くなると、葬儀をはじめ、さまざまな用事が遺族に残されます。葬儀や告別式などは民族や宗教によって大きく異なります。出身の国の世話人や地域自治会関係者などに相談するのもひとつの方法です。また、葬儀社に託す方法もあります。残された親族又は同居者は、亡くなった人のために次のような手続きをしなければなりません。葬儀社が手続きを代行してくれる場合もあります。

### 1. 死亡届の提出

死亡の事実を知った日から7日以内に届出人の所在地又は故人の死亡地の市区町村役場に死亡届を提出しますが、死亡届書に医師の書いた死亡診断書又は死体検案書を添付します。

### 2. 死体埋火葬許可の申請

死亡届を市区町村役場に出すと同時に、埋火葬の許可証が交付されます。(このために市区町村役場は、24時間いつでも受け付けています)。遺体を本国へ移送することは手続も大変で高額な移送費がかかります。

### 3. 在留カードを14日以内に返納します。

### 4. 故人によって、以下のような手続きがあります。

- (1) 就職していた人であれば、その勤務先に連絡をし、死亡退職金や社会保険の手続きをしてもらいます。
- (2) 健康保険加入者やその家族であれば、健康保険組合又は年金事務所に、埋葬料の請求手続きをします。

## 1-6 مرحلی که در صورت فوت یکی از اعضای خانواده باید رعایت شود

فوت یکی از اعضای خانواده امری بسیار ناراحت کننده است و موجب ناراحتی و پریشانی دیگر اعضای خانواده میشود ، اما تشییع جنازه و سایر اقدامات دیگر مرتبط به این مناسبت غمناک میبایستی توسط دیگر اعضای خانواده متوفی در اسرع وقت انجام شود تا همه مراحل به بهترین شکل پیش برود. مراسم تشییع جنازه، یادبود، و سایر مراسمهای مرتبط به این امر بر اساس نژاد و آداب مذهبی بسیار متفاوت است. یکی از راه ها مشورت با هموطنان فرد فوت شده و یا درخواست مشاوره از انجمن منطقه ی محلی است. راه دیگر واگذاری این امر به یک شرکت خدمات ترحیم برای انجام هماهنگی های لازم است. خانواده متوفی یا افراد ساکن با او میبایستی اقدامات زیر را انجام دهند ( در برخی موارد، شرکت خدمات تشییع جنازه این اقدامات را از طرف آنها انجام می دهد).

### ۱. ثبت فوت

فوت باید ظرف مدت ۷ روز پس از فوت (یا اطلاع از آن) در دفتر شهرداری استانی که مسئول حوزه ثبتی یا محل فوت است ثبت شود. ثبت فوت باید به گواهی فوت یا گواهی تایید فوت صادر شده توسط پزشک پیوست شود.

### ۲. درخواست اجازه دفن یا سوزاندن متوفی

پس از ثبت فوت در اداره شهرداری، مجوز دفن یا سوزاندن متوفی بلافاصله صادر می شود. (دفاتر شهرداری این درخواست ها را در هر زمان، روز یا شب می پذیرند). پروسه انتقال جسد به کشور خود دشوار است و هزینه زیادی دارد.

### ۳. کارت اقامت متوفی را ظرف ۱۴ روز به اداره ی ذیربط ارسال فرمایید.

### ۴. موارد زیر برخی از اقدامات مربوط به فرد متوفی است:

(۱) اگر متوفی کارمند بود، باید با محل کار او تماس بگیرید و مراحل دریافت مزایای فوت و تامین اجتماعی را انجام دهید.

(۲) اگر متوفی یا یکی از اعضای خانواده وی از مشترکین در بیمه ی سلامت است، باید مراحل درخواست پرداخت هزینه های دفن / سوزاندن را از طریق دفتر سازمان بیمه ی سلامت یا اداره بیمه اجتماعی انجام نماید.

(3) 国民年金や国民健康保険に加入していたら、市区町村役場で葬祭費の請求手続をします。

\* 国民年金の保険料を3年以上納めた人が、年金を受給せずに亡くなった場合、国民年金の死亡一時金を請求できます。

(4) 年金受給者であれば停止の手続きを死亡から10日以内(国民年金は14日以内)に年金事務所、または市区町村役場の国民年金課で行います。

(5) 生命保険や預貯金、不動産があれば、請求や名義の変更を行います。

(6) 公共料金の名義人であれば、名義を変更します。

(7) 携帯電話、クレジットカードの解約手続をします。

## 5. 墓地

墓地に関しては、独自に墓地を購入したり納骨堂を借りたりすることもできますが、墓地には次のような種類があります。

- ・ 公営墓地 (自治体が所有する墓地で、宗派を問わず民営に比べて割安です)
- ・ 民営墓地 (公益法人や宗教法人によって運営されている墓地です)
- ・ 寺院墓地 (寺院内にある墓地で、その寺院によって管理運営されている墓地です)

お墓については、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。納骨堂はもともと墓ができるまで遺骨を預かる場所でしたが、最近ではロッカー形式や棚式など形態はさまざまに多岐にわたるようになってきています。

(3) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

(4) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

(5) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

(6) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

(7) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

(8) 若くは若死した場合は、葬祭費の請求手続をします。

## 5. 墓場 ( قبرستان )

墓場 ( قبرستان ) は、埋葬された人の遺骨を保管する場所です。墓場には、公営墓場、民営墓場、寺院墓場などがあります。

- ・ 公営墓場 (自治体が所有する墓場で、宗派を問わず民営に比べて割安です)
- ・ 民営墓場 (公益法人や宗教法人によって運営されている墓場です)
- ・ 寺院墓場 (寺院内にある墓場で、その寺院によって管理運営されている墓場です)

お墓については、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。納骨堂はもともと墓ができるまで遺骨を預かる場所でしたが、最近ではロッカー形式や棚式など形態はさまざまに多岐にわたるようになってきています。

## 1-7 離婚の手続き

離婚の方法には、主に以下のような協議離婚、調停離婚、裁判離婚の3つがあります。夫婦の本国法が同一であるときは、その本国法によります。また、夫婦の一方が日本に住んでいる日本人であれば、日本法によります。いずれの場合も、未成年の子どものいる場合は、離婚の手続きと共に、子どもの親権をどちらにするかを決めなければなりません。

### 1. 協議離婚

協議離婚とは、最も簡単な方法で、お互いの話し合いにより離婚することに合意すれば、離婚届（市区町村役場に備え付けてあります）に夫婦双方と成人の証人2人が署名押印（外国人については署名のみ）し、市区町村役場に提出して受理されれば離婚が成立します。

### 2. 調停離婚

調停離婚とは、夫婦間で離婚についての合意ができなかったり、相手の意思がはっきりしない場合に、相手方の居住地を管轄する家庭裁判所に申し立てを行い、その家事審判（裁判官）と2人の調停委員が、当事者の話を別々に聞き、調停を行う方法です。費用も時間もあまりかかりません。また、夫婦の関係の相談・調整もしてくれますので、利用者が多くなっています。

調停離婚の手続きは、弁護士を依頼する必要はありません。家庭裁判所の相談窓口で、必要書類や文書の書き方を教えてくれます。費用は収入印紙1,200円と連絡用の郵便切手（申し立てする家庭裁判所で確認して下さい。）です。

## 7-1 مراحل اقدام برای طلاق

سه راه اصلی برای طلاق در ژاپن وجود دارد: طلاق توافقی، طلاق با میانجیگری و طلاق قضایی در دادگاه محلی. در صورتی که زوجین هر دو همان تابعیت را داشته باشند (یا قانون کشورهایی که تبعیت آن را دارند متطابق باشد)، طلاق طبق قوانین کشور تابعیت صورت می پذیرد. اگر یکی از زوجین ژاپنی مقیم ژاپن باشد، طلاق طبق قوانین ژاپن انجام می شود. در تمام موارد، در صورت وجود فرزندان خردسال، علاوه بر انجام مراحل طلاق دو طرف باید تصمیم بگیرند که کدام طرف از حق حضانت کودکان برخوردار خواهد شد.

### 1. طلاق با رضایت طرفین

طلاق توافقی ساده ترین راه برای طلاق است. در صورتی که طرفین با توافق تصمیم به طلاق بگیرند، فرم درخواست طلاق (موجود در ادارات شهرداری) را با امضا و مهر (امضا فقط برای خارجیان) و دو شاهد تهیه و به اداره شهرداری ارائه مینمایند. هنگام تایید و ثبت رویداد در اداره دولتی شهرداری طلاق صورت می پذیرد.

### 2. طلاق با میانجیگری

در صورتی که طرفین نتوانند با مشورت فیما بین بر سر طلاق توافق کنند یا نیت طرف مقابل مشخص نباشد، یکی از طرفین می تواند تقاضای میانجی گری را در دادگاه خانواده که مسئول منطقه ی محل سکونت طرف مقابل است مطرح کند. یک قاضی خانواده و دو میانجی از دادگاه خانواده به طور جداگانه نظرات هر دو طرف را می شنوند. این روش واسطه گری هزینه زیادی ندارد و زمان زیادی نمی برد. دادگاه خانواده نیز مشاوره و هماهنگی در رابطه با روابط دو طرف را ارائه می دهد، بنابراین بسیاری این روش را انتخاب می کنند.

طلاق با میانجیگری نیازی به مداخله وکلا ندارد. بخش مشاوره دادگاه خانواده در مورد مدارک لازم و نحوه تکمیل آنها راهنمایی می کند. تنها هزینه هایی که باید پرداخت شود ۱۲۰۰ ین به عنوان هزینه تمبر و هزینه پست ارتباطی است (لطفاً جزئیات را در دادگاه خانواده جویا شوید).

### 3. 裁判離婚

家庭裁判所での調停を経ても解決できなかった場合は、居住地を管轄する家庭裁判所に提訴することになります。この場合は、弁護士を依頼しなければ難しいでしょう。弁護士の選任及び弁護士費用については、各地の法テラスが相談にのっています。

### ۳. طلاق قضایی

اگر طلاق میانجی‌گری از طریق دادگاه خانواده حل و فصل نشود، پرونده به دادگاه خانواده محلی که مسئول منطقه است ارجاع داده می‌شود. این طلاق ممکن است بدون حضور وکلا دشوار باشد. لذا در هر منطقه دفاتر مرکز پشتیبانی حقوقی محلی ژاپن در مورد انتخاب وکیل و حق الزحمه آنها مشاوره ارائه می‌دهند.



の2条件に適合し、かつ、その者の永住が日本国の利益に合すると認められなければならぬとされていますが、補完的保護対象者の認定を受けた人は、このうち(2)の要件を満たさない場合であっても、法務大臣の裁量により永住許可を受けることができる場合があります。

## 2. 要件

永住許可を受けるには、普段から、日本社会の一員として法律を遵守し、安定した生活をする必要があります。

## 3. 申請先

申請は居住地を管轄する地方出入国在留管理官署等に対して行います。提出書類は申請先の担当官の指示に従って作成、提出してください。

و اینکه اقامت دائم او با منافع ژاپن سازگار باشد. البته اقامت دائم ممکن است بر اساس صلاحدید وزیر دادگستری به افرادی که به عنوان مشمولین حمایت تکمیلی شناخته شده‌اند اعطا شود، حتی اگر شرط (۲) (که در بند فوق توضیح داده شد) را نداشته باشند.

## ۲. شرایط

دریافت اجازه اقامت دائم مستلزم رعایت دائمی قوانین ژاپن به عنوان عضوی از جامعه ژاپن و داشتن یک زندگی آرام است.

## ۳. مکان درخواست

شما باید برای اقامت دائم در اداره مهاجرت استانی مسئول منطقه اقامت خود (منطقه ای که در آن ساکن هستید) درخواست دهید. خواهشمند است مدارک لازم را تهیه و با توجه به راهنمایی طرف مسئول ارائه نمایید.

## 1-9 帰化をするには

### 1. 条件

「帰化」とは、外国人が、法務大臣の許可を得て日本の国籍を取得することをいいます。帰化が許可されるためには、国籍法第5条に定められた次の条件を備えている必要があります。

- (1) 正当な在留資格を有して引き続き5年以上、日本に住所を有すること(住所条件)。
- (2) 年齢18歳以上であって、かつ、本国法によっても成人の年齢に達していること(能力条件)。
- (3) 素行が善良であること(素行条件)。
- (4) 自己又は生計を一にする配偶者、その他の親族の資産、又は技能によって生計を営むことができること(生計条件)。
- (5) 無国籍であるか、又は日本の国籍の取得によって、それまでの国籍を失うべきこと(重国籍防止条件)。
- (6) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを企てたり主張したことがない、又はこれを企てたり主張する政党その他の団体を結成、若しくはこれに加入したことがないこと(憲法遵守条件)。

ただし、日本人の配偶者又は子等については、住所条件、能力要件等が緩和される規定があります。(国籍法第6条～8条)

## 9-1 帰化の条件

### 1. 条件

帰化の条件は、この法律に定められた条件を備えている必要があります。

(1) 18歳以上であって、かつ、日本に住所を有すること(住所条件)。

(2) 年齢18歳以上であって、かつ、本国法によっても成人の年齢に達していること(能力条件)。

(3) 素行が善良であること(素行条件)。

(4) 自己又は生計を一にする配偶者、その他の親族の資産、又は技能によって生計を営むことができること(生計条件)。

(5) 無国籍であるか、又は日本の国籍の取得によって、それまでの国籍を失うべきこと(重国籍防止条件)。

(6) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを企てたり主張したことがない、又はこれを企てたり主張する政党その他の団体を結成、若しくはこれに加入したことがないこと(憲法遵守条件)。

ただし、日本人の配偶者又は子等については、住所条件、能力要件等が緩和される規定があります。(国籍法第6条～8条)



## 2. 申請先

帰化の申請は、住所を管轄する法務局または地方法務局に必要な書類を提出することによって行います。申請は、必ず本人が直接法務局に出向いて行わなければならないが、郵送や代理人による申請は認められていません。ただし、申請人が15歳未満の場合は、法定代理人（通常は親権者）が代わって手続を行うことになります。帰化の申請に必要な書類は、申請人によって異なる場合があります。詳しくは、法務局または地方法務局に相談してください。

## 3. 在留資格が永住者ではありませんが、帰化申請できますか。

帰化申請のために永住許可をとる必要はありません。

## 2. محل اقدام برای درخواست تابعیت

بنود درخواست تابعیت شامل ارائه مدارک لازم به اداره امور حقوقی محلی یا اداره امور حقوقی استانی مسئول منطقه اقامت متقاضی می باشد. متقاضی باید شخصاً به دفتر امور حقوقی مراجعه کند، زیرا درخواست های ارسالی از طریق پست یا بواسطه شخصی غیر متقاضی پذیرفته نخواهد شد. با این حال، اگر متقاضی کمتر از ۱۵ سال سن داشته باشد، یک نماینده ی قانونی (معمولاً والدین و یا ولی امر متقاضی) می تواند از طرف متقاضی برای پرونده اقدام کند. مدارک مورد نیاز برای درخواست تابعیت بسته به وضعیت متقاضی متفاوت است. برای جزئیات، لطفاً از اداره امور حقوقی محلی یا دفتر امور حقوقی استانی استعلام بگیرید.

## 3. آیا می توانم برای تابعیت حتی در صورت نداشتن اقامت دائم اقدام کنم؟

جهت اقدام برای درخواست تابعیت نیازی به اخذ اقامت دائم نیست.

日本社会では、書類等の記載内容を承認した証として、サインではなく印鑑を使います。印鑑には主に、一般的な書類に使う「認め印」と重要な書類（例えば、自動車や住宅の売買契約書等）に使う「実印」の2種類があります。実印を使用する際、それが登録した人の物であることを公的に証明する『印鑑登録証明書』の提出を求められることがあります。「印鑑登録証明書」は居住地の市区町村役場から発行されますが、事前にその印鑑（実印）の登録が必要です。

印鑑の登録には、居住地の市区町村役場に、在留カードと印鑑（大きさは、一辺が8mmを超え25mm以下の正方形の中に印影が収まるもの）を持参します。登録後、印鑑登録証や印鑑登録カードが交付されます。印鑑登録証明書の発行には毎回この印鑑登録証（又は印鑑登録カード）が求められますので、大切に保管しましょう。また、他の市区町村に転居する際は、前住所での印鑑登録は転出日をもって無効となるため、改めて転居先の市区町村役場で、印鑑の登録を行う必要があります。

## 10-1 اقدام برای تهیه ی مهر (مهر قانونی)

در ژاپن به جای امضا بر روی اسناد مختلف مهر شخصی قانونی به عنوان مدرکی برای تأیید محتوای آن اسناد استفاده می شود. دو نوع عمده مهر وجود دارد: مهرهای غیررسمی و بدون ثبت به نام "میتومه – این" که از آن در اسناد عمومی استفاده می شود و مهرهای ثبت شده به نام "جیتسو – این" که در اسناد مهمی مانند قراردادهای خرید و فروش خودرو و املاک استفاده می شود. هنگامی که از مهر ثبت شده استفاده می کنید، ممکن است از شما درخواست شود "گواهی ثبت مهر" را ارائه نمایید که مدرک رسمی دال بر این است که مهر، مهر ثبت شده توسط مالک است. "گواهی ثبت مهر" را می توان از اداره دولتی شهرداری محلی خود دریافت کرد، اما ابتدا میبایستی مهر را ثبت کنید.

برای ثبت آن باید مهر (مهر بایستی در مربعی بین ۸ تا ۲۵ میلی متر قرار گیرد) و کارت اقامت خود را به اداره شهرداری محلی خود ببرید. پس از ثبت نام، گواهی ثبت مهر برای شما صادر می شود. هر بار از مهر استفاده می کنید احتمال دارد که به گواهی ثبت مهر (یا کارت ثبت مهر) نیاز داشته باشید، بنابراین آن را در مکانی امن نگهدارید تا بتوانید به هنگام درخواست آن را ارائه نمایید. نکته ی دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که اگر بنا دارید به منطقه دیگری نقل مکان کنید، از تاریخی که آدرس قبلی خود را ترک می کنید، گواهی ثبت مهر باطل خواهد شد، بنابراین باید دوباره مهر خود را در اداره شهرداری منطقه ای که به آن نقل مکان کرده اید، ثبت بفرمایید.



よる出国の意図表明欄」にチェックします。みなし再入国許可の有効期間は、  
出国の日から1年間ですが、在留期限が出国の日から1年を経過する前に到来  
する場合には、在留期限までとなるため注意が必要です。

اگر فردی مشمول حمایت تکمیلی با اقامت طولانی مدت بخواد با پاسپورت  
معتبر و کارت اقامت معتبر ژاپن را ترک کند و ظرف ۱ سال دوباره وارد کشور  
شود، اصولاً برای ورود مجدد به کشور نیازی به مجوز ندارد. این امر "مجوز ویژه  
ورود مجدد به کشور" نامیده میشود. هنگامی که می خواهید با استفاده از مجوز ویژه  
برای ورود مجدد به کشور ژاپن را ترک کنید، حتماً کارت اقامت خود را نشان دهید  
و ستون "خروج با مجوز برای ورود مجدد به کشور" را در کارت خروج / ورود  
علامت بزنید. باید توجه داشته باشید که مجوز ویژه برای ورود مجدد به کشور به  
مدت یک سال از تاریخ خروج معتبر است، اما اگر مدت اقامت شما قبل از آن به  
پایان برسد، مجوز در همان زمان باطل می شود.

### 1. 移民査証

日本に定住を許可されている補完的保護対象者の定住者が、日本以外の国への移住を希望する場合は、通常、一般の外国人としてその国の政府から入国許可（移民査証）を受けることが必要です。

### 2. 移民としての入国許可

移民としての入国許可は、国によってそれぞれ制度が異なっているので、一概に説明することはできません。自分が移住を希望する国の駐日大使館又は領事館に問い合わせて、どのような条件を満たせば移民としてその国に入国を認められるのか、また、そのためにはどのような手続きが必要なのかをよく確かめてから着手しましょう。

### 3. 厚生年金・国民年金

日本で厚生年金又は国民年金の受給資格のある定住者は、外国に移住しても、移住先国で引き続き日本の年金を受給できます。日本を出国する前に、移住先国で日本の年金を受給するためにどんな手続きが必要か、日本年金機構や年金事務所等でよく調べておきましょう。

### 4. 年金受給資格がない場合

年金受給資格はないが、国民年金又は厚生年金に6か月以上加入していた定住者が外国に移住した場合、原則として、国民年金又は厚生年金の脱退一時金を出国後に請求することができます。（但し、最後に国民年金の資格を喪失した日から2年以上経過しているときや、障害基礎年金などの年金を受けたことがある場合などは脱退一時金を請求できません。）日本を出国する前に、日本年金機構や年金事務所等で脱退一時金の請求方法を調べておきましょう。

#### <電話での年金相談窓口>

ねんきんダイヤル：0570 - 05 - 1165（ナビダイヤル）

### 1. ویزای مهاجرتی

هنگامی که فرد مشمول حمایت تکمیلی با اقامت طولانی مدت در ژاپن خواهان مهاجرت به کشوری غیر از ژاپن است، معمولاً باید مجوز ورود به کشور (ویزای مهاجرت) را از دولت آن کشور دریافت کند، نه به عنوان پناهنده بلکه به عنوان یک شخص خارجی معمولی.

### ۲. مجوز ورود به کشور به عنوان مهاجر

سیستم صدور مجوز ورود به کشور برای مهاجران از کشوری به کشور دیگر متفاوت است و بنابراین نمی توان در اینجا توضیحات کلی ارائه داد. قبل از شروع مراحل لازم، به افراد ذینفع توصیه می شود از سفارت یا کنسولگری آن کشور (کشوری که می خواهند به آن مهاجرت کنند) در ژاپن استعلام کرده و شرایط لازم برای ورود به آن کشور به عنوان مهاجر و مراحل لازم برای این منظور را جویا شوند.

### ۳. مستمری بازنشستگی شغلی / مستمری بازنشستگی کشوری

مقیمان دارای اقامت طولانی مدت که واجد شرایط بازنشستگی شغلی یا بازنشستگی ملی در ژاپن هستند، حتی اگر به کشور دیگری نقل مکان کنند، می توانند از ژاپن مستمری دریافت کنند. لطفاً قبل از ترک ژاپن، از خدمات بازنشستگی ژاپن یا یک دفتر بازنشستگی در مورد مراحل لازم برای دریافت بازنشستگی ژاپن در کشور دیگر سؤال کنید.

### ۴. عدم واجد شرایط بودن برای مستمری بازنشستگی

مقیمانی که دارای اقامت طولانی مدت هستند و واجد شرایط دریافت بازنشستگی نیستند و بیش از شش ماه در طرح بازنشستگی کشوری یا مستمری شغلی شرکت کرده اند، اصولاً می توانند برای خروج خود از طرح بازنشستگی کشوری یا بازنشستگی شغلی درخواست پرداخت یکجا کنند. (با این حال، شما نمی توانید دو سال پس از آخرین روز واجد شرایط بودن بازنشستگی خود، یا اگر مستمری از کارافتادگی پایه دریافت می کنید، پرداخت مبلغ یکجا را درخواست کنید.) قبل از ترک ژاپن، باید از دفتر خدمات بازنشستگی ژاپن یا اداره بازنشستگی از چگونگی درخواست پرداخت کل مبلغ مطلع شوید.

### >برای استعلام تلفنی در مورد دریافت حقوق بازنشستگی با شماره ی زیر

تماس حاصل فرمایید<

شماره تماس: 0570-05-1165 (برقراری تماس از طریق Navi-Dial)

## 第2章 暮らし

### 2-1 地域社会で守るべき日本のルール

地域の日本人から日本人の一般的な生活のしかたや常識を学ぶことが、日本で暮らしやすくなる秘訣です。その第一歩は、近所の人や自治会の役員に対して挨拶することです。地域には、ごみの出し方、地域広報（回覧板の回し方）、自治会費などの決まりや地域の行事などがあります。地域の決まりを理解できるように、地域の人々に教えてもらいましょう。日本の一般的なルールは、ごみを正しく出すことや家の内外で大きな音を出さないよう騒音に気をつけることです。

#### 1. ごみの出し方

- (1) ごみは、種類によっていくつかに分別をします。例えば、「燃えるごみ」（野菜くずや紙くずなど）、「燃えないごみ」「資源ごみ（ペットボトル、ビン・カン、新聞紙、雑誌、ダンボール紙、衣類など）」に分けます。しかし、その分別は、地域によって少しずつ違います。
- (2) ごみを入れる袋も地域によってそれぞれ指定があります。
- (3) 捨ててはいけないごみもあります。例えば、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機などの家電やパソコン、タイヤや自動車部品などで、これらについては販売店に相談します。上記以外の電化製品や家具、布団、自転車などの粗大ゴミは市区町村の清掃事務所や粗大ゴミ受付センターなどに相談してください。いずれも有料です。
- (4) 捨ててもよいごみについては、ごみを出す場所、曜日や時間が決められています。
- (5) 資源（リサイクル）ごみも出す場所、曜日や時間が決められています。また、種類ごとに束ねたり、出し方にも地域ごとのルールがあります。

## 2 生活 2 生活

### 2-1 生活 2 生活

نکته کلیدی برای زندگی راحت در ژاپن این است که از ژاپنی های همسایه خود آداب و رسوم قابل قبول و شیوه های زندگی روزمره ژاپنی را یاد بگیرید. بنابراین اولین قدم این است که به همسایگان خود و مسئولان انجمن محلی سلام و خود را معرفی کنید. در هر محله قوانینی در مورد دور ریختن زباله، و اطلاعات محلی (نحوه تحویل گرفتن نامه های دوره ای)، هزینه های انجمن محله و غیره دارد. توصیه می کنیم به همسایگان خود نزدیکتر باشید تا بتوانید آداب و رسوم محلی را یاد بگیرید. قوانین عمومی در جامعه در ژاپن شامل رعایت روش های جداسازی و دفع زباله و عدم ایجاد سر و صدای زیاد در داخل یا خارج از خانه است.

#### 1. طرز جداسازی و دفع زباله

- (1) زباله ها به چند نوع تقسیم می شوند. برای مثال زباله هایی که سوزانده می شوند (مانند بازمانده های سبزیجات و کاغذ)، زباله هایی که سوزانده نمی شوند و زباله هایی که بازیافت می شوند (مانند بطری های پلاستیکی و شیشه ای، قوطی های فلزی، روزنامه، مجلات، مقوا و انواع لباس). روش های جداسازی و آماده سازی زباله جهت دفع، از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است.
- (2) هر منطقه نوع کیسه های زباله که باید استفاده شود را تعیین می کند.
- (3) مواردی هستند که نباید دور ریخته شوند. برای دور انداختن وسایل برقی خانگی (مانند تلویزیون، یخچال، کولر، ماشین لباسشویی) رایانه شخصی، لاستیک، قطعات خودرو و غیره، لطفاً از فروشگاه های که با این اقلام سروکار دارد سؤال فرمایید. به غیر از موارد ذکر شده فوق مانند لوازم برقی بزرگ، میلمان، تشک، دوچرخه و غیره، با دفتر جمع آوری زباله شهرداری محلی یا دفتر زباله های بزرگ مشورت کنید. معمولاً برای دفع چنین اقلامی باید هزینه ای پرداخت شود.
- (4) مکان، روزها و زمان های دور ریختن زباله های معمولی که سوزانده میشوند مشخص شده است.
- (5) مکان، روزها و زمان های دور ریختن زباله های بازیافتی نیز مشخص شده است و هر منطقه قوانین خاص خود را در مورد روش های جمع آوری و بسته بندی بر اساس نوع و دفع زباله دارد.

## 2. 騒音さうおんについて

家の内外いえ ないがいでは大きな声おお こゑで話はなしたりさけんだりしないようにしましょう。又、  
大きな音おお おとや隣となりの家にひびくような振動しんどうを出さないように気きをつけましょう。

## ۲. سر و صدا

از صحبت کردن یا مشاجره با صدای بلند چه در داخل خانه و چه در خارج از خانه پرهیز نمایید، و توجه داشته باشید که صداها یا لرزش های ایجاد شده در خانه ی شما نباید در خانه های همسایه محسوس باشد .

## 2-2 交番

警察署の他に各地域には交番があり、警察官がいます。交番では地域のパトロール、迷子の世話、落とし物の処理などを行っています。また、道を聞きたいときは、交番で教えてください。

## 2-3 暮らしが苦しいとき

市区町村の福祉事務所（保健福祉センター）の福祉課は、ひとり親家庭や病気や失業などで暮らしが苦しいときに相談を受け付ける場所です。生活に困った世帯に対し、その困窮の程度に応じ、必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けるため、「生活保護」という制度があります。「生活保護」には、生活扶助、教育扶助、住宅扶助、介護扶助、医療扶助等がありますが、厚生労働大臣の定める基準によって計算される最低生活費から収入を差し引いた差額が保護費として支給されます。

「生活保護」を受けられるのは、(1) 預貯金、不動産などの資産、(2) 仕事をする能力、(3) 親族や親戚からの援助、(4) 他の公的給付などあらゆるものを活用しても生活に困窮する人です。「生活保護」が受けられるかどうかについては、市区町村等の福祉事務所に相談してください。

## ۲-۲ مراکز پلیس (کلانتری)

علاوه بر کلانتری های اصلی، در همه ی مناطق دفاتر کوچکتر پلیس محله با افسران پلیس وجود دارد. افسران دفاتر پلیس محله در محله ها گشت زنی می کنند، از کودکان گمشده مراقبت می کنند، وسایل گم شده را حفظ می کنند و غیره. همچنین این دفاتر مانند یک نقطه ی اطلاعاتی محله برای پاسخ به سوالات مربوط به دسترسی به مناطق مختلف در خدمت شما عزیزان هستند.

## ۳-۲ اگر در زندگی با مشکل مواجه شدید

بخش رفاه اجتماعی در دفتر اداره رفاه اجتماعی شهرداری محل (مرکز سلامت و رفاه اجتماعی) برای افرادی مانند خانواده های دارای تنها یک سرپرست و افراد بیمار یا بیکار که در زندگی خود مشکل دارند، مشاوره ارائه می دهد. بسته به درجه آن مشکلات، حمایت های لازم از خانواده هایی که با مشکلات مواجه هستند، ارائه می شود. همچنین یک سیستم حفاظت از معیشت وجود دارد که حداقل استاندارد زندگی را تضمین می کند و به مردم کمک می کند تا به استقلال خود دست یابند. حفاظت از معیشت شامل کمک های زندگی، آموزش، مسکن، مراقبت، کمک های پزشکی و غیره است. میزان کمک پرداختی با کسر درآمد خانوار از حداقل معیشت طبق ضوابط تعیین شده توسط وزیر بهداشت، کار و امور اجتماعی محاسبه می شود.

افرادی که واجد شرایط حمایت معیشتی هستند افرادی هستند که حتی پس از استفاده از گزینه های مختلف دیگر، از جمله (۱) دارایی هایشان مانند سپرده ها و املاک (۲) توانایی آنها برای کار (۳) کمک خانواده و بستگان (۴) سایر کمک های دولتی، همچنان مشکلات زندگی را تجربه می کنند. اگر می خواهید بدانید که آیا واجد شرایط حمایت از زندگی هستید، لطفاً از اداره رفاه اجتماعی شهرداری خود سؤال کنید.



## 2-4 社会福祉協議会

市区町村の社会福祉協議会生活支援課では、つぎの世帯に対して、

- 他から融資を受けることが困難な低所得世帯（生活保護世帯の1.7倍の収入以下。都道府県により異なる）
- 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳あるいは、療育手帳を持った世帯
- 日常生活をするのに介助が必要な高齢者の世帯

資金の貸付や民生委員の援助指導による支援を行っています。

貸付資金にはつぎの4種類があります。

- 総合支援資金  
生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費
  - 福祉資金  
福祉費、緊急小口資金
  - 教育支援資金  
教育支援費、就学支度費
  - 不動産担保型生活資金  
不動産担保型生活資金  
尚、貸付にあたっては、各都道府県社協によって定められている審査基準により、審査、決定されます。
- ※母子父子世帯の方には、別途『母子父子寡婦福祉資金』の案内が福祉事務所の窓口にあります。

## 4-2 مجالس رفاه اجتماعی

بخش کمکهای معیشتی مجلس رفاه اجتماعی شهرداری محلی از طریق وام های مالی یا راهنمایی های ارائه شده توسط کارمندان اداره به خانواده های دارای شرایط زیر کمک رسانی می کند:

- خانواده های کم درآمدی که در گرفتن وام از منابع دیگر مشکل دارند (حداکثر ۱,۷ برابر درآمد برای خانواده هایی که کمک حمایتی معیشتی دریافت می کند ، و این میزان در استان های مختلف متفاوت است)
- خانواده هایی که دارای دفترچه ی معلولیت جسمی، دفترچه ی معلولیت ذهنی یا دفترچه ی توانبخشی و آموزش کودکان معلول هستند.
- خانواده های مسنی که در زندگی روزمره خود نیاز به مراقبت دارند.

چهار نوع وام مالی به صورت زیر موجود است:

- صندوق حمایت جامع  
هزینه های کمک معیشتی، هزینه های رهن مسکن، هزینه های توانبخشی موقت زندگی
  - صندوق رفاه اجتماعی  
هزینه های رفاه اجتماعی ، هزینه های متفرقه ی اضطراری
  - صندوق حمایت آموزشی  
هزینه های کمک آموزشی، هزینه های آمادگی تحصیلی
  - صندوق رهن املاک  
هزینه های رهن املاک
- اخذ این وام ها مستلزم بررسی و اخذ تاییدیه بر اساس ضوابط بررسی مصوب شوراهای اداره رفاه اجتماعی در هر یک از استانها است.
- \* اداره رفاه اجتماعی خدمات جداگانه ای برای وام های مراقبت از "خانواده های دارای یک سرپرست" ارائه مینماید.

## 2-5 保護が必要な子どもについて

両親の死亡や病気・入院によって、保護者がいなくなったり、親の虐待を受けている子どもがいれば、福祉事務所か児童相談所に連絡しましょう。乳児施設や養護施設への入所、養子縁組、里子委託など、保護を必要とする子どもに関する様々な相談に応じています。通報者のプライバシーについては配慮されます。

## 2-6 集まりを開く場所を借りたい

コミュニティー団体の各種の集会や、母国の祝祭日を祝うような集まりを開きたい場合は、団地の集会所や地域の公民館・市民センターなどに申し込むと無料か低料金で借りることができます。費用は時間帯や広さ、設備、使用目的により異なります。また、交通の便の良い所で、週末を利用する場合は、早めに申し込む必要があるでしょう。借りる場合は、会場の使用規則や後始末等の説明を良く聞き、規則を守って使用しましょう。

## 2-5 کودکانی که نیاز به مراقبت دارند

اگر کودکانی را می شناسید که به دلیل مرگ، بیماری یا بستری شدن والدین در بیمارستان، بدون سرپرست مانده اند، یا کودکانی که از رفتار نامناسب خانواده توسط یک یا هر دو والدین رنج می برند، لطفاً با دفتر رفاه اجتماعی یا مرکز مشاوره و مراقبت از کودکان تماس حاصل فرمایید. این مکان ها طیف گسترده ای از مشاوره های مربوط به رفاه کودکان نیازمند مراقبت از جمله پذیرش در مراکز نوزادی، خانه های پرورشی، فرزندخواندگی یا مراقبت موقت از کودک توسط یک خانواده را ارائه می دهند. بدهی است که حریم خصوصی تماس گیرنده محفوظ خواهد ماند و اطلاعاتی در این خصوص افشا نخواهد شد.

## 2-6 اجاره مکان ملاقاتهای گروهی

اگر می خواهید یک جلسه گروهی محلی برگزار کنید یا برای جشن گرفتن مناسبت های ملی کشور مادر خود دور هم جمع شوید، می توانید با ارسال درخواست به مکان ملاقات در مجتمع آپارتمانی خود یا سالن عمومی محلی منطقه، مکانی را به صورت رایگان یا با قیمت پایین اجاره نمایید. هزینه های اجاره بسته به زمان استفاده، مکان اجاره ای، تجهیزات مورد استفاده و هدف استفاده متفاوت است. اگر دسترسی آسان به مکان برای شما مهم است و می خواهید مکانی را برای تعطیلات آخر هفته اجاره کنید، باید زودتر درخواست دهید. زمانی که چنین مکانی را اجاره می کنید باید به قوانین استفاده از تسهیلات و دستورالعمل نظافت و چیدمان مکان پس از استفاده توجه نمایید.

## 2-7 法律相談などの公的な相談所について

都道府県や市区町村には、無料の公的な相談所が開かれています。弁護士や行政書士などが直接相談に乗ってくれます。法律相談案内、女性相談、人権相談、外国人向け相談、住宅相談、税務相談、行政相談、教育相談、親子の相談、登記相談、就労相談、障害者相談、家庭内暴力（DV）相談、高齢者相談などさまざまです。

相談日は、予約制で、決められた日時だけです。予め、都道府県や市区町村の相談窓口に、相談内容を伝えて、問い合わせてください。しかし、外国語のできる相談所は少ないので、通訳や外国人相談窓口の問い合わせは、役所の国際課や国際交流協会に行くように指示されることもあります。また、相談の内容によっては、有料になることがありますので、相談の予約のときに確認してください。法テラスの弁護士による法律相談の受付は、まず、各都道府県にある法テラス支部に電話で問い合わせましょう。

## 7-2 دفتر مشاوره عمومی (مشاوره های حقوقی و غیره)

استان ها و شهرداری ها دفاتر مشاوره عمومی رایگان دارند که در آن وکلا، کارشناسان و سایرین به طور مستقیم به سوالات پاسخ می دهند. مشاوره ها در مورد مسائل حقوقی، مسائل زنان، حقوق بشر، مسائل مربوط به خارجی ها، مسکن، مالیات، امور اداری، آموزش، رابطه والدین و فرزند، ثبت نام، اشتغال، معلولان، خشونت خانگی، سالمندان و غیره ارائه می شود.

مشاوره در ساعات و روزهای مشخصی انجام می شود و مستلزم رزرو نوبت می باشد لذا خواهشمند است پس از ابلاغ موضوع مورد نظر به مسئول واحد مشاوره در استان یا دفتر شهرداری استعلام نمایید. اما لطفاً توجه داشته باشید که اکثر دفاتر مشاوره به زبان های خارجی مشاوره ارائه نمی دهند، بنابراین ممکن است که لازم باشد به بخش امور بین الملل اداره دولتی یا انجمن مبادلات بین المللی مراجعه کنید تا شما را در مورد خدمات ترجمه یا مشاوره برای خارجی ها راهنمایی کنند. با این حال، برخی از دفاتر مشاوره وجود دارند که مشاوره خارجی ها را می پذیرند. علاوه بر این برخی از مشاوره ها بسته به محتوای آنها ممکن است رایگان نباشد، بنابراین هنگام رزرو نوبت باید از قبل این امر را بررسی فرمایید. جهت دریافت مشاوره حقوقی از وکیل مرکز پشتیبانی حقوقی ژاپن (JLSC)، ابتدا باید برای توضیحات بیشتر با شعبه JLSC در استان خود تماس بگیرید.

## 2-8 運転免許の切替や取得について

日本国内で自動車を運転するには、日本の運転免許証が有効期限内の国際運転免許証を持っている必要があります。運転免許証の切替及び取得は住所を有する都道府県の公安委員会で行わなければなりません。手続き等でわからないことは各都道府県警察の運転免許センターにお問い合わせください。

### 1. 母国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替える場合

外国の運転免許証から日本の運転免許証への切替を申請するには以下のものがが必要です。

- (1) 有効期限内の外国の運転免許証
- (2) 当該免許を取得した国の大使館又は日本自動車連盟 (JAF) による当該免許証記載事項の日本語訳
- (3) 当該免許を取得後、当該外国に通算して3か月以上滞在していたことが確認できる旅券等の書類
- (4) 国籍記載の住民票
- (5) 写真
- (6) 手数料

運転免許センターでは、申請に基づき運転について必要な知識等又は運転に関する技能を確認し、運転することに支障がないと認められた場合には、免許試験の一部が免除され切替が認められます。日本では18歳以上でなければ原付免許を除いて運転免許を取得できませんので、18歳未満の人は母国の運転免許証を持っていても日本の運転免許に切り替えることはできません。

## 8-2 取得と変更の運転免許証

運転免許証の取得や変更は、運転免許センターで行われます。運転免許証の取得や変更には、運転免許センターで必要な書類を提出し、手数料を支払う必要があります。運転免許証の取得や変更には、運転免許センターで必要な書類を提出し、手数料を支払う必要があります。

### 1. 運転免許証の取得や変更の運転免許センター

運転免許センターで運転免許証の取得や変更を行うには、運転免許センターで必要な書類を提出し、手数料を支払う必要があります。

- (1) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター
- (2) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター
- (3) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター
- (4) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター
- (5) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター
- (6) 運転免許証の取得や変更の運転免許センター

運転免許センターで運転免許証の取得や変更を行うには、運転免許センターで必要な書類を提出し、手数料を支払う必要があります。運転免許センターで運転免許証の取得や変更を行うには、運転免許センターで必要な書類を提出し、手数料を支払う必要があります。



## 2-9 電話の加入

携帯電話等に加入したい時は、それぞれの会社の契約内容（月々の経費）や性能（電波の届く範囲等）の特長について説明をよく聞いて、契約をするときは会社を、慎重に選びましょう。在留資格によっては加入出来ないこともあります。なお、病院、電車の中、公衆の場や車の運転中に携帯電話で話すことは、禁止されています。

آن، در صورت قبولی در آزمون صلاحیت و آزمون کتبی (به زبان ژاپنی یا انگلیسی) که توسط اداره امنیت عمومی استان برگزار می شود، می توانید مجوز دریافت کنید.

## ۹-۲ اشتراک خط تلفن

زمانی که به دنبال پیوستن به خدماتی چون خدمات تلفن همراه می باشید، ضروری است که به جزئیات مربوط به مفاد قراردادهای هر شرکت (هزینه های ماهانه) و ویژگی های آن (نظیر گستره پوشش دهی سیگنال و...) مطلع شوید و هنگام انعقاد قرارداد، قبل از انتخاب شرکت مورد نظر اطمینان حاصل فرمایید. بسته به وضعیت اقامت شما، ممکن است نتوانید به برخی سرویس ها دسترسی داشته باشید. همچنین، استفاده از تلفن همراه در بیمارستان ها، داخل قطار ها، اماکن عمومی و هنگام رانندگی ممنوع است.

## 第3章 しごと

### 3-1 仕事を探したい

仕事を探したいときは厚生労働省が運営するハローワーク（公共職業安定所）を利用することができます。ハローワークでは、無料で職業相談や職業紹介を行っており、オンラインシステムを使って他の地域の仕事を探すこともできます。ハローワークの中には就労許可を持つ在日外国人を対象とした「外国人雇用サービスセンター（東京・名古屋・大阪）」や「新宿外国人雇用支援・指導センター」があります。英語・中国語等の通訳員が配置されていますが、予約制ですので、通訳が必要な場合は事前に電話をしましょう。

また、子育てをしながら就職を希望している人には、マザーズハローワークの利用が便利です。マザーズハローワークでは、キッズコーナーの設置など子ども連れで来所しやすい環境が整備されています。予約による担当者制の職業相談、地方公共団体等との連携による保育所等の情報提供、仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供など、総合的かつ一貫した就職支援を行っています。利用料等は一切無料です。

ハローワークは全国に設置されていますが、最寄りの所在地がわからないときは市区町村の役場で尋ねるか、インターネット（<http://www.hellowork.mhlw.go.jp/>）で確認してください。そのほかにも求人情報誌や新聞の求人欄を見たり、同国人の知り合いに相談してみるという方法もあります。

## فصل ۳ کار

### ۱-۳ جستجوی کار

زمانی که بدنبال موقعیتی برای کار هستید می توانید از خدمات دفاتر Hello Work یا سلام کار (دفاتر ضمانت اشتغال عمومی) که توسط وزارت بهداشت، کار و امور اجتماعی مدیریت میشوند، بهره مند شوید. دفاتر Hello Work مشاوره استخدامی و پیشنهادات شغلی را به صورت رایگان ارائه می دهند و می توانید از سایت اینترنتی Hello Work برای جستجوی کار در مکانهای مختلف استفاده کنید. برخی از شعبه های مراکز Hello Work (در توکیو، ناگویا و اوزاکا) دارای مراکز خدمات استخدامی خارجی و همچنین مراکزی مانند مرکز استخدامی شینجوکو (نام منطقه ای در توکیو) است که جهت پشتیبانی و راهنمایی استخدامی خارجی هستند که در آنجا به مقیمان خارجی دارای مجوز کار مشاوره ارائه می دهند. همچنین میتوانید در این مرکز مترجم از زبان های انگلیسی، چینی و سایر زبان ها داشته باشید، ولی اگر به مترجم نیاز دارید، باید از قبل تماس بگیرید و وقت خود را رزرو کنید.

علاوه بر این، سرویس Mothers Hello Work برای مادرانی که به دنبال شغلی متناسب با تربیت فرزندان خود هستند، مفید است. مراکز Mothers Hello Work دارای مناطق بازی کودکان هستند که به راحتی می توانید کودکان را هنگام انجام کار همراه خود داشته باشید. این مرکز به مادران حمایت های شغلی همه جانبه و هماهنگ از جمله مشاوره استخدامی اختصاصی ارائه می دهند (میبایستی وقت خود را از قبل رزرو کنید). همچنین میتوانید اطلاعات بیشتری در مورد مراکز نگهداری از کودکان که با هماهنگی مقامات محلی کار می کنند و فرصت های شغلی مناسب برای کسانی که سعی می کنند اوقات کاری خود را با تربیت فرزندان وفق دهند کسب کنید، و این خدمات کاملا رایگان هستند.

دفاتر Hello Work در سراسر ژاپن موجود است. اگر نمی دانید نزدیکترین مراکز به شما کجاست، با اداره شهرداری محلی خود تماس گرفته و یا به سایت اینترنتی (<http://www.hellowork.mhlw.go.jp/>) مراجعه فرمایید. راه های دیگری نیز برای یافتن کار وجود دارند که عبارتند از : جست و جو در مجلات موقعیتهای کاری، بررسی آگهی های استخدام و درخواست کارمندان در روزنامه ها و یا میتوانید در این خصوص با آشنایان خود که از همان کشور آمده اند مشورت کنید.

### 3-2 職業訓練を受けたい

離職者（ハローワークの求職者）を対象に、厚生労働省所管の独立行政法人  
高齢・障害・求職者支援機構では、再就職に必要な技能及び知識を習得するた  
めに必要な職業訓練を、各都道府県は、地域住民サービスの観点から地域の  
実情に応じた職業訓練を実施しています。これらの離職者訓練の多くは受講料  
が無料です。実施の期間は、概ね3ヶ月から1年で、民間訓練機関に委託さ  
れたものも含め、様々な分野のコースがあります。受講申し込みの手続きは、  
実施訓練機関等によって異なります。詳しくは、独立行政法人 高齢・障害・  
求職者雇用支援機構（JEED）のWEBサイトで調べる他、最寄りのハローワー  
クで、直接問い合わせることができます。

### 2-3 دریافت آموزش های فنی حرفه ای

سازمان ژاپن برای استخدام سالمندان، افراد دارای معلولیت و جویندگان کار یک سازمان اداری مستقل است که توسط وزارت بهداشت، کار و امور اجتماعی اداره می شود و آموزش های فنی حرفه ای را برای افراد فاقد کار (جویندگان کار از طریق Hello Work) ارائه می دهد تا مهارت ها و تجربه های لازم را کسب کنند. مدیریتهای شهرداری محلی نیز آموزش استخدام مجدد را ارائه می دهند که متناسب با نیازهای ساکنان هر منطقه طراحی شده است. اکثر دوره های آموزشی برای افراد غیر کارمند به صورت رایگان ارائه می شود. دوره های مختلفی وجود دارد و اجرای برخی از این دوره ها به انستیتو های آموزشی خصوصی واگذار می شوند و مدت اکثر دوره ها از سه ماه تا یک سال متغیر است. مراحل ارسال درخواست برای اشتراک در این دوره ها با توجه به انستیتو تعیین میشود. برای اطلاعات بیشتر در این خصوص، لطفاً به سایت سازمان استخدام ژاپن برای سالمندان، افراد دارای معلولیت و جویندگان کار (JEED) مراجعه فرمایید یا مستقیماً به دفتر محلی Hello Work مراجعه فرمایید.





### 3-4 雇用保険

会社などで雇用保険に加入していた人が離職した場合、失業中の生活を心配しないで再就職活動ができるよう、一定の要件を満たせば、雇用保険の「基本手当（いわゆる失業給付）」を受けることができます。「失業給付」は、雇用保険の被保険者（雇用保険に加入している人）が離職して、次の1.及び2.のいずれにもあてはまる場合に支給されます。

1. 公共職業安定所（ハローワーク）に来所し、求職の申し込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること

2. 離職の日以前2年間に、「被保険者期間」が通算して12か月以上あること。ただし、倒産・解雇や、やむを得ない理由等により離職した人については、離職の日以前1年間に、被保険者期間が通算して6か月以上ある場合でも可

なお、65歳以上の高年齢被保険者や、季節的に雇用されている者等の短期雇用被保険者については、一般の被保険者と区別され支給要件が上記と異なり、それを満たした場合に、一時的な給付金が支給されます。

雇用保険の「基本手当」を受けるためには、ハローワークにおいて所定の手続きをする必要があります。支給手続きに必要なものは、以下の(1)～(6)です。

- (1) 雇用保険の被保険者離職票（離職票は1と2の2枚あり、離職前の（もとの）会社から発行してもらう）
- (2) 雇用保険被保険者証

### 3-4 بیمه بیکاری

هنگامی که کارمند مشمول بیمه بیکاری در محل کار خود کارش را ترک می کند یا از دست می دهد، در صورت داشتن شرایط خاص، مستحق دریافت "کمک هزینه پایه" (به اصطلاح یارانه بیکاری) از بیمه بیکاری است تا در مدت جستجو برای یافتن شغل جدید با مشکلات معیشتی درگیر نشود. افرادی که تحت پوشش بیمه بیکاری هستند و شغل خود را ترک می کنند یا از دست می دهند، در صورتی که یکی از دو مورد زیر در مورد آنها صدق کند، می توانند از مزایای یارانه بیکاری برخوردار شوند:

۱. افرادی که به دفتر Hello Work مراجعه کرده اند و برای کار درخواست داده اند و فعالانه در تلاش برای یافتن کار جدید هستند، ولی علیرغم اینکه حاضر به کار در هر زمانی هستند و دارای مهارت کافی جهت کار هستند ولی با وجود تلاشهای خود و دفتر Hello Work همچنان بیکار هستند و نتوانستند کار پیدا کنند.

۲. افرادی که در دو سال قبل از استعفا یا از دست دادن شغل خود حداقل به مدت حداقل یک سال مشمول طرح بیمه بیکاری بوده اند واجد شرایط هستند. بدیهی است که در مورد افرادی که به دلیل ورشکستگی شرکت، اخراج از کار یا دلایل قانع کننده دیگر شغل خود را از دست می دهند، شرایط متفاوت است و اگر آنها در مجموع حداقل شش ماه در سال قبل از آن تحت پوشش طرح بیمه بیکاری بوده اند مشمول طرح بیمه بیکاری و واجد شرایط خواهند بود.

قابل توجه است که افرادی که مشمول طرح بیمه بیکاری کوتاه مدت هستند مانند افراد بالای ۶۵ سال یا شاغلین موقت، وضعیت آنها با مشمولان طرح عادی متفاوت است و شرایط لازم برای دریافت یارانه با شرایط تعیین شده فوق متفاوت است. و آنها می توانند در صورت داشتن شرایط مشخص شده، مزایای موقت دریافت کنند.

برای دریافت "کمک هزینه پایه" از بیمه بیکاری، باید مراحل ثبت نام را در دفتر Hello Work طی کنید. مدارک و موارد مورد نیاز برای ارائه درخواست یارانه بیکاری به شرح زیر است:

- (۱) گواهی استعفا برای مشمولان بیمه بیکاری (معمولاً شرکتی که از آن استعفا داده اید دو گواهی استعفا صادر می کند)
- (۲) گواهی بیمه بیکاری

(3) 印鑑

(4) 住所及び年齢を確認できる官公署発行の書類 (在留カード、自動車運転免許証)

(5) 写真1枚 (たて3cm、よこ2.5cm程度の正面上半身のもの)。

(6) 本人名義の預金通帳

(3) مهر قانونی

(4) مدرک هویتی نشان دهنده آدرس و سن شما (مانند کارت اقامت یا گواهینامه رانندگی)

(5) یک قطعه عکس شخصی (تصویر از بالا تنه ۳ سانتی متر طول در ۲,۵ سانتی متر عرض)

(6) دفترچه بانکی به نام خود متقاضی باشد

تاریخ شروع پرداخت مزایای بیکاری بسته به اینکه به درخواست شرکت یا داوطلبانه کار خود را ترک کرده اید متفاوت است. استعفا به درخواست شرکت مواردی است که طی آن شرکت در اثر بحران اقتصادی در معرض ورشکستگی قرار می گیرد یا به دلیل مشکلات اداری از شخصی درخواست میشود که شغل خود را ترک کند یا به سن بازنشستگی می رسد. در چنین مواردی، پس از هفت روز انتظار از روزی که کار خود را ترک کردید، مزایا پرداخت می شود. همچنین موارد دیگری بطور مثال هنگامی که قرارداد کار با مدت مشخص شما تمدید نشود یا به دلایلی خارج از کنترل شما ناچار شوید شغل خود را ترک کنید، در این موارد هم مزایا پس از هفت روز انتظار پرداخت می شود.

در صورت استعفای داوطلبانه یعنی هنگامی که شما به میل خود کار را ترک می کنید و شرکت نقشی در این امر نداشته باشد، ابتدا درخواستی به مرکز Hello Work جهت کاربایی ارسال کرده و این امر معمولاً هفت روز طول میکشد ( که زمان ارائه ی درخواست تلقی می شود) سه ماه پس از تاریخ ارسال این درخواست در صورت عدم یافتن کار مزایا به متقاضی تعلق می گیرد.

در تمام موارد، مزایای بیکاری هر چهار هفته یک بار برای "روزهای تأیید شده بیکاری" در نامه گواهی بیکاری و برای تعداد روزهای مشخص شده در آن پرداخت می شود. توجه داشته باشید که در صورت عدم حضور در دفتر Hello Work در روزهای تأیید شده بیکاری برای کاربایی، به شما مزایایی تعلق نمی گیرد. میزان روزانه مزایای بیکاری به حقوق شما قبل از بیکاری بستگی دارد. مدت زمان دریافت مزایای بیکاری با توجه به عوامل خاصی مانند دلیل استعفا، مدت زمان شرکت در بیمه بیکاری و سن متفاوت است. برای جزئیات بیشتر در این خصوص لطفاً از نزدیکترین دفتر Hello Work سوال بفرمایید.

失業給付の支払いが始まる時期については、「会社の都合による退職」と「自己の都合による退職」で異なります。「会社の都合による退職」とは、不況などで会社が倒産したり、会社の経営が苦しくなったりして辞めさせられたり、定年で辞めた場合をいいます。この場合は失業した日から7日間待った後、支払われます。また、期間の定めのある労働契約が更新されなかったために、もしくは、やむを得ない理由により退職した場合も、失業した日から7日間待った後に失業給付を受けることができます。

一方、「自己の都合による退職」とは、会社ではなく自分の都合で辞めた場合などをいい、この場合、仕事を探すことを申し込んでから7日待って、さらに3ヶ月待った後に支払われます。

いずれの場合も、実際の支払いは、4週間に1回ある「失業認定日」に、認定された日数分が支払われます。失業認定日にハローワークに行かなかった場合、失業給付を受けられなくなるため、気をつけましょう。失業給付の月額額は、働いていたときの給料によって違います。失業給付の受給期間は、会社を辞めた理由、雇用保険に入っていた期間、年齢などによって違いがあります。詳しくは、最寄りのハローワークにお問い合わせください。

労災保険制度とは、労働者が仕事や通勤途上の事故で怪我や病気をしたり死亡した場合に、被災労働者や残された家族にお金が支給される制度で、原則として事業主の負担する保険料によってまかなわれています。仕事や通勤途上の事故での怪我の治療費（療養補償給付）やその怪我のために働けない期間の給与の一部補償（休業補償給付）として被災労働者に一定のお金が支給され、障害が残った場合は一時金や年金が、死亡した場合には残された家族への給付金や葬儀をするためのお金などが支給されます。保険給付を申請する場合は、被災労働者やその家族が、保険給付請求書を労働基準監督署に提出します。但し、療養補償給付については、かかった医療機関が労災保険指定医療機関の場合には、その医療機関に申請します。もっと詳しいことについては、(公財)アジア福祉教育財団難民事業本部に相談したり、近くの労働基準監督署に問合わせください。

طرح بیمه جبران خسارت ناشی از حوادث کار در صورت آسیب دیدگی، بیماری یا فوت کارگران در حادثه ای که در حین کار یا در حین رفت و آمد به محل کارشان رخ داده است، به کارگران آسیب دیده یا خانواده آنها مزایایی را ارائه می دهد و کارفرما اصولاً حق بیمه را پرداخت می کند. در صورتی که کارگر در حادثه ای که در حین کار یا در حین رفت و آمد به محل کارش رخ داده آسیب ببیند، مبلغ معینی (خسارت درمان پزشکی) برای پوشش هزینه های پزشکی ناشی از آسیب و به عنوان خسارت جزئی برای دستمزد از دست رفته کارگر آسیب دیده در مدتی که به دلیل جراحت قادر به کار نیست، پرداخت می شود. اگر کارگر آسیب دیده دیگر قادر به کار کردن نباشد، مستمری مقطوع یا مستمری بازنشستگی دریافت می کند و اگر حادثه منجر به فوت کارگر شود، علاوه بر پوشش هزینه های ترحیم و غیره به خانواده وی مزایا پرداخت می شود. برای درخواست این مزایا، کارگر آسیب دیده که در معرض حادثه بوده یا خانواده وی باید درخواست دریافت مزایای بیمه را به یکی از دفاتر کنترل استاندارد کار ارائه دهند. اما در صورتی که سازمان درمانی مراقب کارگر آسیب دیده یکی از سازمانهای مشخص شده در طرح بیمه جبران خسارت ناشی از حوادث کار باشد، درخواست ها مستقیماً از طریق آن سازمان انجام می شود. برای جزئیات بیشتر، لطفاً با مرکز کمک به پناهندگان (RHQ) تماس بگیرید یا از یکی از دفاتر نظارت بر استانداردهای کار سؤال بفرمایید.



## 第4章 住居

### 4-1 公営や都市再生機構の住宅に入居したい

#### 1. 公営住宅への入居

都道府県や市区町村が管理する住宅に入居するには、それぞれの地区の役所の窓口にお問い合わせ、募集内容（新築、空き家）や申し込み資格（所得制限等）についてをよく聞きましょう。主な自治体の要項の一部は以下のとおりですが、一般的に言って、申し込み資格には収入額や家族構成に範囲や制限があり、抽選制となっています。東京都などの場合、倍率が非常に高く入居が困難な地域もあります。

	外国人の条件の一部	問い合わせ先
東京都 都営住宅	定住者、永住者又は入国1年以上在留している都内居住者	東京都住宅供給公社募集センター TEL：03-3498-8894
神奈川県 県営住宅	県内に居住をして6ヶ月を経過した日から申し込みができる	かながわ土地建物保全協会 TEL：045-201-3673
埼玉県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	埼玉県住宅供給公社 TEL：048-829-2861
愛知県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	愛知県住宅供給公社 TEL：052 - 954 - 1361
大阪府 府営住宅	府内に居住しているか、勤務先があること	大阪府住宅供給公社 TEL：06-6203-5451 他
兵庫県 県営住宅	県内に居住しているか、勤務先があること	兵庫県住宅管理課 TEL：078-230-8460

## فصل ۴ تأمین مسکن

### ۴-۱ مسکن دولتی و مسکن توسعه شهری

#### ۱. انتقال به مسکن دولتی

اگر می‌خواهید به یک خانه که توسط شرکت‌های دولتی زیر مجموعه ی شهرداری استانی مدیریت میشود، نقل مکان کنید، از بخش مربوطه اداره شهرداری محلی در مورد خانه‌های موجود (خانه‌های جدید، خانه‌های خالی) و شرایط درخواست (میزان درآمد و غیره) سؤال کنید. در جدول زیر برخی از شرایط اساسی جهت درخواست در شهرداری‌ها آورده شده است. شرایط برای درخواست عموماً شامل میزان درآمد و ساختار خانواده است و متقاضیان پذیرفته شده با قید قرعه گشی انتخاب می‌شوند. مسکن متعلق به شرکت‌های دولتی موجود در توکیو در مقایسه با تعداد متقاضیان بسیار محدود است، بنابراین یافتن خانه های دولتی در برخی مناطق دشوار است.

جهت توضیحات بیشتر	برخی از شرایط مربوط به خارجی ها	
مرکز ثبت نام و تأمین مسکن استان توکیو تلفن: ۰۳-۳۴۹۸-۸۸۹۴	ساکنان استان توکیو که اقامت طولانی مدت، دائم یا بیش از یک سال در ژاپن اقامت داشته اند.	شرکت تأمین مسکن استان توکیو
انجمن نگهداری زمین و ساختمان کاناگوا تلفن: ۰۴۵-۲۰۱-۳۶۷۳	اتباع خارجی ۶ ماه پس از نقل مکان به این استان می‌توانند درخواست دهند	شرکت تأمین مسکن استان کاناگوا
شرکت تأمین مسکن استان سایتاما تلفن: ۰۴۸-۸۲۹-۲۸۶۱	اتباع خارجی مقیم و کسانی که در استان کار می‌کنند	شرکت تأمین مسکن استان سایتاما
شرکت تأمین مسکن استان آیچی تلفن: ۰۵۲-۹۵۴-۱۳۶۱	اتباع خارجی مقیم و کسانی که در استان کار می‌کنند	شرکت تأمین مسکن استان آیچی
شرکت تأمین مسکن استان اوزاکا تلفن: ۰۶-۶۲۰۳-۵۴۵۱	اتباع خارجی مقیم و کسانی که در استان کار می‌کنند	شرکت تأمین مسکن استان اوزاکا
اداره تأمین مسکن استان هیوگو تلفن: ۰۷۸-۲۳۰-۸۴۶۰	اتباع خارجی مقیم و کسانی که در استان کار می‌کنند	شرکت تأمین مسکن استان هیوگو

## 2. UR住宅

公営住宅よりも家賃が高いですが、同面積の民間住宅よりは家賃の低い住宅として、UR都市機構が建設したUR住宅があります。UR住宅の入居には基準月収など一定の条件がありますが、保証人不要、更新料がかからない等の利点があります。入居募集は、主に先着順ですから、各地のUR（アーバンルネサンス）営業センター等へ問い合わせ下さい。

UR都市機構（独立行政法人 都市再生機構、旧住宅公団）

## 2. مسکن توسعه شهری (UR)

اگرچه اجاره مسکن آژانس توسعه شهری بیشتر از مسکن دولتی است، اما در مقایسه با دیگر مسکنهای خصوصی در مکانهای مشابه ارزان تر است. یکی از شرایط اساسی برای ثبت نام این مسکن داشتن میزان حد اقل درآمد مشخص ماهانه است، اما مزایایی مانند نداشتن ضامن و عدم پرداخت هزینه در زمان تمدید قرارداد افراد را برای ثبت نام برای این مسکن ها ترغیب میکند. درخواست های مسکن به ترتیب در صف انتظار قرار می گیرند. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از مرکز خدمات UR (سازمان توسعه شهری) محلی خود استعلام بفرمایید. سازمان توسعه شهری (سازمان اداری مستقل که قبلاً به عنوان شرکت مسکن عمومی ژاپن شناخته می شد)





## 4-3 家を買うには

### 1. 自分の家（マイホーム）

家は非常に高額であり、現金で購入することは難しいものです。そこで、資金を借りることになります。けれども、高額な借金をして長期間にわたりこれを返済するためには慎重な決断がいります。重要なのは、まず「返済可能額を把握する」ことです。すなわち、いつまで、どれくらいの金額ならば毎月の返済が可能かを家族と共によく相談して決めます。

### 2. 住宅ローン

長期間で利子が安いという良い条件でお金を借りる（ローン）ことができるのは公的機関からの融資であり、住宅金融支援機構（在留資格の「永住者」がひとつの条件）等があります。

### 3. 財形貯蓄制度

職場において財形貯蓄制度に加入していれば、この制度の融資（1年以上の積立が条件）を利用することも可能でしょう。その他、民間銀行などからの借入も可能ですが、金利は高くなります。

以上のような住宅についてのローン相談は、銀行や住宅販売会社等で行います。

## 3-4 خرید خانه

### ۱. اگر فکر میکنید صاحب خانه شوید

خرید خانه با پرداخت هزینه ی کامل آن معمولا دشوار است زیرا قیمت خانه ها بسیار بالاست و به همین دلیل مردم وام مسکن دریافت می کنند. با این حال، هنگام تصمیم گیری برای دریافت وام بزرگ و پرداخت اقساط آن در مدت زمان بسیار طولانی باید مراقب باشید. بسیار مهم است که بدانید ماهانه چقدر می توانید بازپرداخت کنید، برای تصمیم گیری درباره ی این موضوع یعنی مدت پرداخت و قدرت پرداختی ماهانه با خانواده خود گفتگو کنید، سپس تصمیم بگیرید.

### ۲. وام مسکن

وام های مناسب با بهره کم و بلند مدت را می توان از سازمانهای دولتی مانند اداره ی حمایت مالی اسکان ژاپن دریافت کرد (یکی از شرایط آن این است که متقاضی "اقامت دائم" داشته باشد).

### ۳. سیستم پس انداز املاک انباشته

اگر مشترک سیستم پس انداز املاک انباشته شده در محل کار خود هستید، می توانید از وام های ارائه شده توسط این سامانه (که یکی از شرایط آن پرداخت اقساط آن حداقل به مدت یک سال است) بهره مند شوید. روش دیگر، وام گرفتن از بانک های خصوصی است، اما نرخ سود در این مورد بیشتر است.

مشاوره در رابطه با وام های فوق الذکر در بانک ها، شرکت های فروش مسکن و مانند آنها می باشد.

## 第5章 医療

### 5-1 病氣や怪我をしたとき

病氣にならないよう、日頃から健康に注意しましょう。しかし、病氣や怪我をしてしまったら早めに医師にみてもらうことです。なるべく近所の決まった医療機関で、かかりつけの医師を決めておきましょう。

病院に行くときは、必ず『(国民)健康保険被保険者証』(通称:健康保険証)を持っていきます。健康保険には、勤務先で入る「健康保険」と、自治体で加入する「国民健康保険」があり、日本に住居登録のある外国人はどちらかに入ります。健康保険では、本人と家族ともに医療費の自己負担率はほとんどの場合が1割から3割です。もし、ひと月内に支払った医療費が一定額を超えた場合などは、超過分の医療費を支給する「高額療養費制度」があります。

交通事故の怪我による治療費は、原則、運転者や自動車の所有者が自動車損害賠償責任保険(通称:自賠責保険)に加入しているため、その保険金で支払われます。

仕事や通勤途上の事故で怪我や仕事で病氣になった時は、「労働者災害補償保険(労災保険)」で扱われます。就職時に会社が加入していることを確認してください。

## فصل ۵ درمان پزشکی

### ۱-۵ در صورت بروز بیماری یا آسیب دیدگی و جراحت

مهم است که در زندگی روزمره خود مراقب باشید تا بیمار نشوید، اما اگر مریض یا دچار آسیب دیدگی شده اید، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. تا حد امکان سعی کنید در یکی از درمانگاههای نزدیک در منطقه ی خود پزشک خاصی را انتخاب کنید تا پزشک شخصی همیشگی شما باشد.

هنگام مراجعه به بیمارستان باید کارت بیمه سلامت خود را همراه داشته باشید. دو نوع بیمه درمانی وجود دارد: "بیمه سلامت کاری" وابسته به محل کار، و "بیمه سلامت ملی" وابسته به شهرداری محلی، و اتباع خارجه مقیم ژاپن در یکی از این دو نوع بیمه شرکت می کنند. اشتراک بیمه سلامت به این معنی است که دارنده بیمه و خانواده او فقط باید حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد از هزینه های درمانی را بپردازند. اگر هزینه های درمانی برای همان بیماری در یک ماه از حد معینی فراتر رود، می توانید از طرح "کمک هزینه های پزشکی بالا" بهره مند شوید که در آن مبلغ اضافی هزینه شده به شما پرداخت می شود.

رانندگان و صاحبان خودرو هر دو در "بیمه مسئولیت در برابر غیر" شرکت می کنند، این نوع بیمه یکی از بیمه های خودرو است که در آن هزینه های پزشکی صدمات ناشی از حوادث رانندگی را پرداخت می شود.

بیمه ی "جبران آسیب دیدگی و بیماری ناشی از کار" مسئولیت جبران هزینه های پزشکی پرداختی مرتبط به صدمات ناشی از حوادث کاری یا به هنگام رفت و آمد کاری یا بیماری های شغلی را بر عهده دارد. لذا توصیه میکنیم حتما قبل از شروع به کار در شرکت مورد نظر این موضوع را در خاطر داشته باشید که آیا این شرکت در بیمه جبران حوادث ناشی از کار شرکت کرده یا خیر.



## 1. 健康保険

## 1. بیمه سلامت

会社等で仕事をしている人は、社会保険（健康保険と厚生年金保険）に加入します。手続きは、会社等が行います。更に、扶養家族がいる人は、勤務先に申請手続きをすれば、その家族も健康保険に加入できます。健康保険加入者には、その保険者（全国健康保険協会または健康保険組合等）から勤務先を通して、本人及びそれぞれの扶養家族に健康保険証が発行されます。社会保険の保険料は、雇用者と本人が折半で負担し、本人負担分は毎月の給与所得から差し引かれ、保険者に納入されます。この健康保険によって、医療費の自己負担は、1割から3割（2018年12月現在）となります。

کارگران شرکت ها و سایر کارکنان در بیمه های اجتماعی (بیمه سلامت و بیمه بازنشستگی شغلی) شرکت می کنند و شرکت یا محل کار اقدامات لازم جهت ارائه این خدمات را انجام می دهد. اعضای خانواده تحت حمایت نیز می توانند با ارائه درخواست در محل کار در طرح بیمه سلامت شرکت کنند. شرکت های بیمه (انجمن بیمه سلامت ژاپن، انجمن های بیمه سلامت و...) برای متقاضیان بیمه سلامت و اعضای خانواده تحت حمایت آنها از طریق محل کار متقاضی، کارت بیمه سلامت صادر می کنند. کارفرما و افراد ذینفع هر طرف نیمی از حق بیمه اجتماعی را پرداخت می کنند که این مبلغ از حقوق کسر و ماهانه به سازمان بیمه پرداخت می شود. با این بیمه نامه، فرد فقط بین ۱۰ تا ۳۰ درصد از هزینه های درمانی را پرداخت می کند (مطابق با بند قانونی از دسامبر ۲۰۱۸).

## 2. 国民健康保険

## 2. بیمه سلامت ملی

国民健康保険は、本人が、市区町村役場で加入手続きをし、納入通知書に定められた期限までに健康保険料を納入します。保険料は、世帯の所得と加入者数によって決定されます。住民票が作成された人は、勤務先等の健康保険に加入している場合を除き、国民健康保険に加入しなければなりません。

در رابطه با بیمه سلامت ملی، شخص مربوطه مراحل ثبت نام را خود در اداره شهرداری محلی انجام می دهد و اقساط بیمه را قبل از پایان تاریخ مشخص شده روی قبوض ماهانه پرداخت می کند. میزان حق بیمه با توجه به درآمد خانواده و تعداد اعضای خانواده شرکت کننده در بیمه تعیین می شود. افرادی که کارت اقامت دارند و در محل کار خود بیمه سلامت ندارند، موظف به عضویت در طرح ملی بیمه سلامت هستند.

子どもについては、「乳幼児医療証等」を提示することで、健康保険または国民健康保険が適用される医療費の自己負担分（2割から3割）について、一定の年齢（自治体によって異なる）に達するまで、自治体が実施する「乳幼児等に係る医療費の援助」が受けられます。これにより、多くの場合、子どもの医療費が無料となります。「乳幼児医療証等」の交付申請は、子どもの住民登録がある市区町村にて行います。

با ارائه "گواهی مراقبت بهداشتی نوزاد" که طی آن نوزادان و کودکان تا سن مشخصی توسط شهرداری محلی (سن تعیین شده با توجه به شهرداری متفاوت است) با این گواهینامه بیمه می شوند، بطوریکه شهرداری محلی همانند "بیمه سلامت" و "بیمه سلامت ملی" اجرای آن را برعهده می گیرد، و فرد در آن فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد هزینه درمان کودکان را پرداخت می کند و بقیه توسط بیمه پرداخت می شود. این حمایت مالی در بسیاری از موارد به معنای جبران کامل هزینه های درمانی کودکان است. برای دریافت "گواهی مراقبت بهداشتی نوزاد" می توانید در اداره شهرداری که محل اقامت کودک در آن ثبت شده است اقدام بفرمایید.



介護保険は、高齢者が介護を必要とするようになって、地域で必要なサービスを利用しながら、出来る限り安定した生活を送れるように、社会のみんなと助け合う仕組みです。40歳以上になると、介護保険に加入し、毎月決められた保険料を納めます。(保険料は、介護保険被保険者の所得によって算定) その保険料や税金を財源として、介護保険の被保険者が介護が必要な状態となった時、一部の費用負担で、さまざまな介護サービスを受けることができます。

## 1. 介護保険の加入

介護保険制度に加入する人は、①65歳以上の人(第1号被保険者)と②40歳から64歳で医療保険に加入している人(第2号被保険者)です。65歳以上の人は、原因を問わず、支援や介護が必要な状態になったときに、介護サービスを受けることができます。40歳から64歳の人は、末期がんや、関節リウマチ等の老化による病気(特定疾病)が原因で要支援・要介護状態になった場合に、地域の介護サービスを一部の費用負担で、利用することができます。

「介護保険証」は、65歳になる前の月に交付されます。40歳から64歳の人は、要支援・要介護認定を受けた場合にのみ、「介護保険証」が交付されます。介護サービスを利用するために必要となりますので、大切に保管しておきましょう。

## 2. 相談窓口と申請先

介護サービスを利用するためには、地域の高齢者相談センター(地域包括支援センター)や市区町村役場の介護保険担当窓口にご相談、申請します。利用者本人のほかにも、家族からの相談や申請も受け付けています。申請後、医師の診断書や訪問調査等に基づいて審査が行われ、利用者が必要とする支援

بیمه مراقبت پرستاری سیستمی است که به سالمندان اجازه می دهد با بهره مندی از حمایت همه اعضای جامعه و خدمات ضروری ارائه شده توسط منطقه هنگام نیاز به مراقبت های پرستاری، حتی امکان زندگی پایداری داشته باشند. افراد بالای ۴۰ سال در بیمه مراقبت پرستاری ثبت نام می کنند و اقساط بیمه ماهانه مشخصی را پرداخت می کنند (میزان اقساط بیمه با توجه به درآمد شخص محاسبه می شود). این اقساط و مالیات ها به عنوان یک منبع مالی استفاده می شود تا به افراد در بیمه مراقبت های پرستاری این امکانات را مهیا کند که در صورت نیاز از خدمات مختلف مراقبت های پرستاری با پرداخت جزئی بهره مند شوند.

## ۱. ثبت نام در بیمه مراقبت پرستاری

افرادی که در بیمه مراقبت پرستاری ثبت نام می کنند عبارتند از: (۱) افراد بالای ۶۵ سال (رده ۱) و (۲) افراد بین ۴۰ تا ۶۴ سال دارای بیمه سلامت (رده ۲). افراد بالای ۶۵ سال می توانند در صورت نیاز بدون نیاز به توجیه علت از خدمات پرستاری و مراقبت بهره مند شوند. افراد بین ۴۰ تا ۶۴ سال می توانند در صورت نیاز به مراقبت پرستاری یا کمک به دلیل بیماری های مرتبط با سن (بیماری های مشخص) مانند سرطان مزمن یا التهاب مفصل روماتیسمی، خدمات پرستاری محلی را دریافت کنند و در این صورت فقط بخشی از هزینه های درخواستی فعلی را پرداخت می کنند.

افراد مسن یک ماه قبل از رسیدن به سن ۶۵ سالگی "کارت بیمه مراقبت پرستاری" را دریافت می کنند. افراد بین ۴۰ تا ۶۴ سال پس از تایید نیاز به مراقبت پرستاری "کارت بیمه مراقبت پرستاری" دریافت می کنند. هنگام دریافت خدمات مراقبت پرستاری به این کارت نیاز خواهید داشت، بنابراین لطفاً آن را در مکانی امن نگهداری کنید.

## ۲. بخش های مشاوره و مکان های درخواست برای خدمات پرستاری

برای دریافت خدمات پرستاری، باید از مرکز مشاوره سالمندان محلی (مرکز حمایت عمومی محلی) یا بخش بیمه مراقبت پرستاری اداره شهرداری محلی خود درخواست مشاوره یا مراحل مقتضی جهت اقدام را انجام نمایید. درخواست ها و امور مشاوره می تواند توسط شخص متقاضی یا یکی از اعضای خانواده اش ارسال

や介護の度合い（「要介護度」という）について、判定が下されます。判定結果は、申請から原則、30日以内に通知されます。利用できる介護サービスの種類や毎月のサービス利用限度額は、この「要介護度」に応じて異なります。

### 3. 「在宅サービス」と「施設サービス」

介護保険利用できるサービスは、大きく分けて、「在宅サービス」と「施設サービス」に分かれます。

「在宅サービス」には、訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問リハビリテーションなどの訪問形式のものと、通所介護（デイサービス）や通所リハビリテーション（デイケア）などの通所形式で利用できるものがあります。

「施設サービス」とは、その施設に入所した人が受けられるサービスであり、どのような介護が必要かによって主に3つのタイプに分かれます。生活介護中心の「介護老人福祉施設（特養）」、在宅生活に戻るためのリハビリテーションを中心とした「介護老人保健施設（老健）」、長期間の療養入院が必要な人を対象とした「介護療養型医療施設（療養型病院）」です。

どのようなサービスを、どの程度利用するか、本人や家族の希望や相談に応じて、具体的な介護サービスの利用計画（ケアプラン）を作成するのは、ケアマネジャーと呼ばれる介護支援専門員です。利用者やその家族は、ケアマネジャーを選び、必要に応じて変更することもできます。ケアプランが生活に合わなかったり、問題が生じた場合は見直しが可能なので、担当のケアマネジャーに納得のいくまで相談しましょう。ケアマネジャーの選定は、介護保険課や高齢者相談センターが相談に応じています。

شود. درخواست ها با استناد بر اساس گواهی پزشکی و کنترل در منزل شخص متقاضی بررسی می شود، سپس در مورد میزان مراقبت و کمک پرستاری مورد نیاز متقاضی (سطح نیاز مراقبت پرستاری) تصمیم گیری می شود. نتیجه ی درخواست و تصمیم نهایی معمولاً ظرف ۳۰ روز پس از ارسال درخواست اطلاع رسانی می شود. نوع و میزان خدمات پرستاری که فرد می تواند در یک ماه دریافت کند با توجه به سطح نیازهای مراقبت پرستاری شخصی او تعیین می شود.

### ۳. خدمات خانگی و خدماتی

خدمات ارائه شده توسط بیمه مراقبت پرستاری به طور کلی به دو گروه "خدمات خانگی" و "خدمات تسهیلات" تقسیم می شود. "خدمات خانگی" شامل خدمات زیارت در منزل مانند کمک در امورات خانگی، استحمام و توانبخشی در منزل و خدمات خارج از منزل مانند مراقبت روزانه و توانبخشی و غیره است.

"خدمات تسهیلات" برای افرادی است که در مراکز پرستاری پذیرفته شده اند. این خدمات با توجه به نوع خدمات مورد نیاز به سه نوع تقسیم می شوند: کمک در زندگی روزمره که عمدتاً در خانه های سالمندان (Tokuyo) ارائه میشود، خدمات توانبخشی که با هدف کمک به افراد برای بازگشت و زندگی در خانه های خود ارائه میشود و عمدتاً در خانه های سالمندان (Roken) ارائه میشود. و خدمات به افراد نیازمند مراقبت های طولانی در مراکز مراقبت بهداشتی طولانی مدت (Ryoyogata Byoin).

متخصصان کمکهای پرستاری که مدیران مراقبت نامیده می شوند با فرد و اعضای خانواده او در مورد نوع و میزان خدمات مورد نظر مشورت می کنند و سپس یک برنامه مراقبت پرستاری دقیق تهیه می کنند که نوع و دفعات خدماتی را که فرد دریافت خواهد کرد مشخص می کند. متقاضیان و خانواده های آنها می توانند مدیر مراقبت خود را انتخاب کنند و در صورت نیاز می توانند آن را تغییر دهند. در صورتی که برنامه مراقبتی متناسب با سبک زندگی فرد مورد نظر نباشد یا مشکلاتی پیش بیاید، امکان تغییر آن نیز وجود دارد، بنابراین لطفاً موضوع را با مدیر مراقبت در میان بگذارید تا رضایت شما را جلب کند. شما می توانید در مورد انتخاب یک مدیر مراقبت با بخش بیمه تدارکات کمک پرستاری دفتر شهرداری محلی خود یا با مرکز مشاوره سالمندان محلی خود مشورت کنید.





## 5-6 医療費が払えないとき

長引く病気や難病を患い、医療費が払えない時は、病院の医療相談室のケースワーカーが相談にのってくれます。高額療養費が支給されるまでの約2ヶ月の間、高額療養費に相当する金額を貸してもらえる「高額療養費貸付制度」もあります。収入はあるものの支払いが一時的に無理な場合には、低利の公的な医療費貸付制度を地域の社会福祉協議会が行っていますから、相談してみてください。

また、自治体によっては、国民健康保険の加入者で、「医療費の自己負担金減免（または免除）制度」を利用することができる場合もありますので、居住地の市区町村役場に問い合わせてみるとよいでしょう。なお、生活保護の受給要件を満たしている者に対しては、医療扶助が行われます。原因が不明であって、治療法が確定していない「難病」のうち、治療が困難であり、かつ、医療費も高額であるとして国が指定した338の疾患（2021年11月現在）については、自己負担分の全部または一部を公費で負担しており、申請は保健所等で受け付けております。まず医師に相談してください。また、感染症にかかった時にはいろいろな検査や援助もありますから、早めに保健所に相談してください。

## 5-6 زمانی که قادر به پرداخت هزینه های پزشکی نباشید

اگر یک بیماری طولانی مدت یا صعب العلاج دارید و قادر به پرداخت هزینه های درمانی خود نیستید، می توانید آن را با یک مددکار اجتماعی در دفتر مشاوره درمانی بیمارستان در میان بگذارید. همچنین یک سیستم وام "هزینه های پزشکی پر هزینه" وجود دارد که به شما امکان می دهد مبلغی معادل هزینه های پزشکی پر هزینه خود را برای حدود دو ماه وام بگیرد تا این هزینه ها به شما بازپرداخت شود. اگر درآمد دارید اما در پرداخت با مشکلات موقتی مواجه هستید، هیئت رفاه اجتماعی محلی شما یک طرح وام استعلاجی با بهره کم ارائه می دهد، بنابراین لطفاً در صورت نیاز جزئیات را جویا شوید. در برخی از شهرداری ها، افرادی که مشترک طرح بیمه سلامت ملی هستند، گاهی اوقات می توانند از تخفیف (یا معافیت) برای پرداخت های شخصی هزینه های درمانی بهره مند شوند، بنابراین توصیه می شود جزئیات را از دفتر شهرداری محلی استعلام کنید.

کمک های پزشکی نیز برای افرادی که واجد شرایط کمک هزینه های زندگی هستند ارائه میشود. در خصوص "بیماری های صعب العلاج" نامعلوم با علت ناشناخته که درمان خاصی برای آنها وجود ندارد، دولت هزینه های درمانی را بعنوان هزینه های عمومی بصورت کلی یا جزئی پوشش می دهد این امر برای ۳۳۸ بیماری که توسط دولت به عنوان بیماری های با هزینه های پزشکی بالا تشخیص داده شده است (مطابق با بند قانون در نوامبر ۲۰۲۱) انجام می شود. درخواستها در مراکز بهداشت عمومی و سایر مراکز پذیرفته می شود. اولین قدم این است که در صورت نیاز با پزشک مشورت کنید. در صورت ابتلا به یک بیماری مسری، آزمایشها و کمکهای زیادی در دسترس است، بنابراین در اسرع وقت با یک مرکز بهداشت عمومی مشورت کنید.

## 1. 異文化に接しての不安

定住者のなかには、日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで体や心がうまく適応できなくなる人もいます。精神的な葛藤やストレスは放置しておくと、精神的な障害を起すことがあります。アルコールや薬の過剰摂取も精神に障害をもたらします。

## 2. 不安が高じた時（精神障害）が疑われるようなら、精神科の医師にみてもらいましょう。

睡眠障害が3日以上続くようなら医師に相談した方がよいでしょう。また、精神保健福祉相談員がいる保健所で相談もできます。医師が通院治療や入院を指示したら、それに従って、できるだけ早く治療をしてください。

入院には、本人の同意に基づく「任意入院」と、精神保健指定医が医療及び保護の必要があると認めた場合に、保護者の同意を得て入院させる「医療保護入院」があります。また、「自傷他害」の恐れがある場合は、2人以上の精神保健指定医の診察で知事の権限によって強制的に入院させる「措置入院」があります。措置入院期間中の医療費は、国が負担します。健康保険が適用されませんが、通院治療費を公費で負担する制度がありますし、国民健康保険の高額療養費制度や自治体で実施している「精神障害者医療費助成制度」もあります。初診から6ヶ月以上診察を受けている人は「精神障害者保健福祉手帳」申請ができ、発行により税金等の減免等が受けられる場合があります。社会復帰のための訓練施設もあります。医師や保健所に相談してください。様々な依存症（例：アルコール、ドラッグ等）の治療については、精神保健福祉センター又は保健所に相談してください。

## 1. اضطراب ناشی از زندگی در یک تمدن متفاوت

برخی از مقیمان طولانی مدت به دلیل تغییرات محیطی و انتقال برای زندگی در ژاپن به دلیل عواملی از جمله تفاوت در جامعه، فرهنگ و زبان با مشکلاتی در سازگاری جسمی و ذهنی مواجه می شوند. غفلت از عواملی که سبب اضطراب و استرس روانی می شود می تواند منجر به اختلالات روانی جدی شود. مصرف بیش از حد مشروبات الکلی یا داروها نیز می تواند منجر به اختلالات روحی و روانی شود.

## 2. در صورت افزایش استرس باید به پزشک متخصص مراجعه کنید

توصیه می کنیم در صورتی که بیش از سه شب متوالی دچار اختلال خواب هستید یا پزشک مشورت کنید و همچنین می توانید از مراکز بهداشت عمومی که دارای مشاوران سلامت روان هستند مشاوره بگیرید. اگر پزشک به شما دستور درمان سرپایی یا بستری شدن در بیمارستان برای درمان را داده است، باید به توصیه او عمل کنید و در اسرع وقت تحت درمان قرار بگیرید.

دو راه برای ورود به بیمارستان وجود دارد: پذیرش به صورت داوطلبانه که بر اساس رضایت فرد مورد نظر انجام می پذیرد و پذیرش برای مراقبت های پزشکی پس از تشخیص پزشک در مورد لزوم درمان و مراقبت های درمانی که در این صورت رضایت سرپرست بیمار برای بستری شدن در بیمارستان گرفته می شود. در مواردی که بیمار می تواند به خود یا دیگران آسیب برساند، روش دیگری نیز برای بستری اجباری وجود دارد که پس از معاینه حداقل دو روانپزشک از بین پزشکان مشخص، بیمار تحت نظر استانداردها به اجبار در بیمارستان بستری می شود. در صورت بستری شدن اجباری هزینه های درمانی توسط دولت پرداخت می شود. بیمه سلامت، درمان های روانی را پوشش می دهد، اما بیماران می توانند علاوه بر این از سیستم های دیگری که طی آن دولت بخشی از هزینه های پزشکی ناشی از درمان خارجی را پرداخت می کند بهره مند شوند. از این سیستمها می توان به طرح بیمه سلامت ملی در خصوص هزینه های درمانی پر هزینه و طرح کمک هزینه درمانی برای افراد دارای معلولیت ذهنی که توسط شهرداریهای محلی اجرا می شود، اشاره کرد. افرادی که بیش از 6 ماه از اولین معاینه به معاینات پزشکی ادامه می دهند، می توانند برای دریافت گواهی مراقبت های روانی اقدام کنند تا در صورت قبول درخواست و صادر شدن این گواهی دریافت مزیت هایی مانند کاهش مالیات و غیره امکان پذیر شود. همچنین امکانات آموزشی برای کمک به توانبخشی اجتماعی وجود دارد. لطفاً در صورت نیاز با پزشک یا درمانگاه خود مشورت کنید. در مورد درمان انواع مختلف اعتیاد (مانند اعتیاد به الکل یا مواد مخدر)، لطفاً با مرکز بهداشت و مراقبت های روانی یا درمانگاه مشورت کنید.

## 5-8 在宅の障害児のための援助と訓練施設

障害児や障害者の相談は、市区町村の福祉事務所や福祉課が窓口です。在宅の心身障害児（20歳未満で心や体に不具合がある人、医師による認定が必要）を養育している保護者に「特別児童扶養手当」が支給されます。この手当は障害の程度によって支給額が異なります。障害者の程度がさらに重度である場合、障害者本人に「障害児福祉手当」が別途支給されます。ただしこれらの手当は、保護者の所得に条件があります。

また、障害を抱える児童を対象に医療と保育、養育に重点をおいた施設として、療育施設があります。施設ごとに肢体不自由児、重症心身障害児（者）、盲ろうあ児、発達障害児などを対象としており、全国各地にあります。

日常生活に介護が必要な状態であれば、ホームヘルパーを派遣する制度があります。短期の療養や補装具の給付などもあります。これらの相談申込みは市区町村の役所や福祉事務所です。

身体に障害がある方は「身体障害者手帳」、知的障害がある方は「療育手帳」、精神障害がある方は「精神障害者保健福祉手帳」の申請が可能です。各手帳の申請方法については、市区町村窓口にお問い合わせください。障害者手帳の交付を受けると、各種税金の減額もしくは免除、各種公共交通機関の割引きなどの各種サービスが受けられます。交付された障害者手帳の種類や等級、各地方自治体によって、受けられるサービスに差があるため、申請時に各地方自治体に確認しましょう。

## 8-5 امکانات آموزشی و کمکی برای کودکان دارای معلولیت در منزل

مشاوره برای کودکان و افراد با نیازهای ویژه در دفتر مراقبت یا بخش شهرداری محلی انجام می شود. یارانه های ویژه فرزند پروری به والدینی تعلق می گیرد که کودکان دارای معلولیت ذهنی یا جسمی را در خانه بزرگ می کنند (شامل کودکان زیر ۲۰ سال با مشکلات روانی یا جسمی که گواهی پزشکی دارند). میزان این یارانه ها با توجه به سطح ناتوانی متفاوت است. اگر سطح ناتوانی شدید باشد، مزایای مراقبت از کودکان با معلولیت به طور جداگانه به کودک ارائه می شود. اما شرایطی در خصوص میزان درآمد پدر یا مادر در رابطه با این یارانه ها وجود دارد.

همچنین مراکز آموزشی و توانبخشی وجود دارد که بر ارائه مراقبت های درمانی و مراقبت و آموزش کودکان دارای معلولیت تمرکز دارد. علاوه بر این نیز مراکز در سراسر کشور وجود دارد که از کودکان دارای ناتوانی جسمی یا ذهنی شدید، کودکان ناشنوا، لال و نابینا و کودکان دارای معلولیت های ناشی از مشکلات رشد مراقبت می کند.

در صورت نیاز به مراقبت در زندگی روزمره همچنین سیستمی برای اعزام دستیاران کمک خانگی به منازل، مراقبت های کوتاه مدت و همچنین کمک و ارائه وسایل کمکی وجود دارد. جهت استعلام برای توضیحات بیشتر در این خصوص و ارسال درخواست به اداره شهرداری یا دفتر رفاه اجتماعی مراجعه فرمایید.

افراد دارای معلولیت جسمی می توانند برای دریافت گواهی معلولیت جسمی، افراد دارای معلولیت ذهنی گواهی ناتوانی ذهنی و افراد دارای معلولیت عقلی با دریافت گواهی ناتوانی عقلی اقدام کنند. لطفاً نحوه درخواست هر یک از این گواهی ها را از اداره شهرداری جویا شوید. این گواهینامه ها خدماتی مانند کاهش یا معافیت مالیاتی، کسر هزینه های حمل و نقل عمومی و غیره را در اختیار دارنده خود قرار می دهد. خدمات قابل استفاده با توجه به شهرداری مربوطه و نوع و رده گواهی متفاوت است، بنابراین لطفاً هنگام درخواست حتماً در این خصوص با اداره شهرداری مشاوره فرمایید.

## 1. 妊娠がわかったら、母子手帳をもらいましょう。

医師によって妊娠が確認されたら、居住地の市区町村役場で「妊娠届」の用紙に妊婦名や出産予定日、病院名等を記入し、『母子手帳』をもらいます。あわせて、妊婦健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

## 2. 定期健診

医師の指示に従って、母子ともに健康な状態で安心して出産を迎えることができるように努力しましょう。もし、不安な問題があるときは、担当の医師や保健所や保健センターなどの相談窓口で相談しましょう。

## 3. 産休、育児休業

本人が会社等に勤務している場合は、産前、産後の休暇が認められています。また、父母共に育児休業を希望する場合、1歳2ヶ月に達するまでの子どもを養育する父又は母が事業主に申し出ることにより、それぞれ上限1年間の「育児休業」（母の場合、産後休業期間と合わせて1年間）を取得することができます。このほかにも3歳までの子を養育する親が利用できる勤務時間を原則1日6時間とする「短時間勤務制度」や、小学校就学前の子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日取得可能な子の「看護休暇制度」などがあります。

## 1. 分娩後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。

産後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

## 2. 産後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。

産後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

## 3. 産後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。

産後 1 週間以内の母子健康診査の受診票を受け取ります。妊婦健康診査は全額自己負担ですが、検診時に指定の医療機関にこの受診票を提示することで、公費の助成を受けることができます。このような手続きは、妊娠中の母子の健康と、出産後の子どもの健康管理のためにも必要なものです。また、この手続きにより、母子は無料の健診や予防接種を市区町村か地域の保健所で受けることができます。

ただし、これらの制度の中には雇用期間1年未満の場合は適用外となるものもあります。必要がある場合は、人事や労務担当者に尋ねましょう。

#### 4. 赤ちゃんが生まれたら

出産後14日以内に「出生届」を市区町村役場に提出します。また「出生通知票」を指定の機関（保健センターなど）に提出することで、保健師の訪問サービスなどを受けることができます。

担当の医師の指示に従い、定期健診や予防接種を受けましょう。具体的な日程などは、保健所や保健センターに問い合わせます。定期健診や予防接種の際には、必ず母子手帳を持参してください。

#### 5. 生まれた赤ちゃんが平均より小さいとき

2,500グラム未満の低出生体重児は、出生地の保健所に届けることになっています。出生時の乳児の体重が2,000グラム以下で、医師が養育を受ける必要があると判断し、指定病院に入院する時は、保護者の収入額によっては、養育医療費用の一部又は全部が免除されます。

#### 6. 母子手帳

乳幼児に関わるあらゆる手続きや健康診断、予防接種、病気での治療等では、必ず、母子手帳を使います。予防接種の対象の中・高校生まで大切に保管しましょう。

بگیرند. والدینی که دو یا چند کودک زیر سن مدرسه دارند از طرح ۱۰ روز در سال مرخصی بهرمنند می شوند. اما توجه داشته باشید که این برنامه ها برای والدینی که هنوز در کارنامه ی کاری خود مدت استخدام کمتر از یک سال دارند، قابل اجرا نیست. لطفاً در صورت نیاز به توضیحات بیشتر از دفتر پرسنل یا بخش امور کار شرکت خود استعلام بگیرید.

#### ۴. زمانی که نوزاد به دنیا می آید

"گواهی تولد" نوزاد باید ظرف ۱۴ روز پس از تولد به اداره شهرداری محل ارائه شود. همچنین می توانید با ارسال "اطلاعیه تولد" کودک به سازمانهای مشخص شده (مانند مراکز بهداشت عمومی) از خدمات ویزیت پرستاران بهداشت عمومی بهره مند شوید.

شما باید دستورالعمل های پزشک خود را دنبال کنید و به طور منظم معاینات پزشکی لازم را انجام داده و برای اخذ واکسنهای ضروری اقدام کنید. لطفاً از مرکز بهداشت عمومی در مورد تاریخهای دقیق و غیره استعلام بگیرید. هنگام انجام معاینات پزشکی و واکسیناسیون دوره ای، حتماً دفترچه سلامت مادر و نوزاد را همراه داشته باشید.

#### ۵. اگر وزن کودک کمتر از حد متوسط باشد

کودکان با وزن کم هنگام تولد (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) باید به مرکز بهداشت محلی در منطقه ای که نوزاد در آن متولد شده است ثبت نام شوند. در صورتی که وزن نوزاد در بدو تولد کمتر از ۲۰۰۰ گرم باشد و پزشک ارائه مراقبت های پزشکی به او را ضروری بداند و نوزاد در بیمارستان مشخص شده بستری شود، سرپرست نوزاد با توجه به درآمد ممکن است از هزینه های پزشکی و پرستاری به طور جزئی یا کلی معاف شود.

#### ۶. دفترچه ی سلامت مادر و نوزاد

مطمئن شوید که از دفترچه ی سلامت مادر و نوزاد برای تمام اقدامات مربوط به کودکان، معاینات پزشکی، واکسیناسیون، درمان بیماری ها و موارد دیگر استفاده می کنید. دفترچه را تا زمانی که نوزاد به سن راهنمایی/ دبیرستان برسد نگه دارید زیرا در آن سن واجد شرایط دریافت واکسن خواهد بود.

## 7. 出産育児一時金

通常の妊娠・出産は病気の場合と違い、健康保険が適用されず、費用は全額自費負担となります。病院での正常分娩の平均的な出産費用は、50万円～60万円です。ただし、(国民)健康保険の被保険者もしくは被扶養者であり、妊娠4カ月以上で出産した人は、「出産育児一時金」として50万円の給付を受け取ることができます。ちなみに、妊娠85日以上で死産、流産となった場合でも、支給することができます。

「出産育児一時金」は、産婦が国民健康保険の被保険者の場合は、市区町村役場の窓口、会社等の健康保険被保険者もしくは被扶養者であれば、勤務先を通して、その保険者の担当窓口申請します。また、出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度として、「直接支払制度」があります。保険者から医療機関等に直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額払う必要がなくなります。

## 8. 出産費用に困ったら

低所得で入院分娩が必要な人のために、指定病院で入院分娩をさせる入院助産制度もあります。なお、生活保護受給者に対しては、出産扶助が行われます。

## 9. 計画的妊娠が理想的

異国での妊娠や出産は女性だけでなく定住者一家にとって、大きな喜びであると同時に一大事でしょう。望まない妊娠である場合や出産費用の心配があれば心臓も大きいです。妊娠については、計画的であることが理想的です。妊娠中絶や不妊手術によらず、夫婦で協力しあって受胎調節をしましょう。保健所(※)では避妊や遺伝について、産婦人科医(母体保護法指定医)には、

## 7. مبلغ مقطوع برای زایمان و مراقبت از کودک

بیمه درمانی بر خلاف بیماری ها شامل بارداری و زایمان طبیعی نمی شود و فرد مورد نظر باید تمام هزینه ها را بپردازد. هزینه متوسط زایمان طبیعی در بیمارستان حدود ۵۰۰۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰۰۰ است. با این حال، اگر مشترک یا وابسته به شخص مشترک در بیمه سلامت یا بیمه سلامت ملی هستید، اگر فرزند شما چهار ماه یا بیشتر پس از شروع بارداری به دنیا بیاید، می توانید مبلغی معادل ۵۰۰۰۰۰۰ ین بعنوان مبلغ مقطوع برای مراقبت از زایمان و مراقبت از کودک دریافت کنید. همچنین اگر بعد از هشتاد و پنجمین روز بارداری سقط جنین یا مرده زایی داشته اید، می توانید این مقدار را دریافت کنید.

زنان باردار شرکت کننده در طرح بیمه سلامت ملی می توانند برای درخواست جهت دریافت مبلغ فوق برای زایمان و مراقبت از کودک به اداره شهرداری محلی مراجعه کنند و کسانی که در بیمه سلامت در محل کار خود مشارکت دارند و یا وابسته به فرد بیمه شده هستند می توانند از طریق محل کار درخواست ارائه دهند. همچنین یک برنامه پرداخت مستقیم وجود دارد که در آن سازمانهای پزشکی می توانند درخواست دهند و مبلغ را از طرف زن باردار دریافت کنند. مبلغ از سازمان بیمه به طور مستقیم به سازمان درمانی واریز می شود، بنابراین نیازی به پرداخت کل هزینه ها هنگام خروج از بیمارستان نیست.

## 8. در صورت مشکل بودن پرداخت هزینه های زایمان

سیستم بستری شدن در بیمارستان وجود دارد که به افراد کم درآمدی که برای زایمان نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، اجازه می دهد وارد بیمارستان های تعیین شده شوند. افرادی که کمک معیشت دریافت می کنند، کمک های زایمان نیز دریافت می کنند.

## 9. بارداری برنامه ریزی شده بهترین گزینه است

بارداری و زایمان در یک کشور خارجی یک امر شادی آور است و در عین حال یک موقعیت عالی نه تنها برای مادر، بلکه برای همه اعضای خانواده مقیمان طولانی مدت است. اما اگر خانواده مایل به این بارداری نباشند یا نگران نحوه پرداخت هزینه های زایمان باشند، آنوقت نگرانی بسیار زیاد خواهد بود. لذا بارداری برنامه ریزی شده بهترین گزینه خواهد بود. زوجین باید بدون توسل به سقط جنین یا جراحی عقیم

妊娠中絶、不妊手術（男性は泌尿器科）について相談出来ますが、費用や時間については前もって連絡して確かめましょう。

母体の保護や、やむをえない理由によって、妊娠22週未満までは妊娠中絶が母体保護法で認められますが、生命の危険や不妊症の原因となるなどの問題もあるので、特に若い女性の場合はさけたいものです。また、妊娠中絶には原則、健康保険は適用されません。

(※) 保健所は地域によって、福祉事務所と併設されている所もあります。

سازی باهم همکاری کنند. شما می توانید در مورد بارداری و وراثت در مراکز بهداشت عمومی و در بخش ها و کلینیک های زنان و زایمان (پزشکان مشخص شده در قانون حمایت از زایمان) در مورد سقط جنین و جراحی عقیم سازی (مردان باید به بخش ها یا کلینیک های اورولوژی مراجعه کنند). لطفاً از قبل با بخش یا کلینیک مورد نظر تماس بگیرید تا هزینه و زمان انجام مشاوره تایید شود.

قانون حمایت از مادران، سقط جنین را قبل از اتمام هفته بیست و دوم بارداری به منظور محافظت از مادر یا به دلایل دیگری که نمی توان از آن اجتناب کرد، مجاز می داند، اما باید تا حد امکان از انجام این گونه عمل ها خودداری کرد زیرا خطر اینگونه عملها برای زندگی زن جدی است. و ممکن است باعث عقیم شدن و مشکلات دیگری بخصوص در زنان جوان شود. علاوه بر این، بیمه سلامت اصولاً سقط جنین را پوشش نمی دهد.

\* در برخی از مناطق مراکز مراقبت درمانی در کنار اداره رفاه اجتماعی قرار دارند .

## 第6章 教育

### 6-1 日本の教育制度

日本の学校教育には、義務教育として6歳からの小学校教育、12歳から3年間の中学校教育があります。更に3年（定時制4年）間の高等学校、4年間の大学があります。これらの教育機関の1学年は4月に始まり、翌年3月で修了します。

その他にも小学校入学前には、仕事や病気などで子どもの面倒をみられない保護者に代わって子どもを保育する保育園、3歳から5歳までの幼児を対象とした養育施設として幼稚園があります。義務教育の年齢を過ぎた未就学者には夜間中学があります。義務教育後の学校としては、高等学校・大学以外に高等専門学校、専修学校、短期大学などに通うこともでき、大学卒業後もさらに勉強を続けたい場合には大学院に進学することができます。

また、昼間働き、夜間に勉強をしたいという人のために、定時制高校や大学の二部（夜間部）、放送大学などの通信制の大学があります。各教育施設の詳しい説明はそれぞれの項をみてください。

## فصل ۶ نظام آموزشی

### ۱-۶ سیستم آموزشی در ژاپن

سیستم آموزشی در ژاپن شامل شش سال آموزش اجباری در مدرسه ابتدایی از سن ۶ سالگی و سه سال در مدرسه راهنمایی از سن ۱۲ سالگی است. علاوه بر آن، سه سال در دبیرستان (یا چهار سال در سیستم نیمه وقت) و چهار سال در دانشگاه است. سال تحصیلی در تمامی این مقاطع آموزشی از ماه آوریل آغاز می شود و در مارس سال بعد به پایان می رسد.

همچنین مهدکودک ها و کلاسهای پیش دبستانی (برای کودکان بین ۳ تا ۵ سال) به عنوان مرحله قبل از ورود به مدرسه در دسترس همگان است و اولیای کودکان را که به دلایل مختلفی همچون کار یا بیماری قادر به مراقبت از کودک خود نیستند در این امر یاری می کنند. علاوه بر این، مدارس شبانه برای کودکانی که با وجود رسیدن به سن آموزش الزامی به مدرسه نرفتند ارائه می شود. مراحل آموزشی پس از مراحل الزامی شامل مدارس متوسطه، دانشگاه ها، دانشکده های فنی عالی، مدارس فنی حرفه ای و دانشکده های کوچک می شود. افرادی که مایل به ادامه تحصیل پس از فارغ تحصیلی از دانشگاه هستند نیز می توانند در مقطع آموزشهای عالی فوق لیسانس ثبت نام کنند.

برای کسانی که مایل به کار در روز و مطالعه در شب هستند دوره های نیمه وقت دبیرستان، دوره های دانشگاهی شبانه، و دانشگاه های آموزش از راه دور مانند دانشگاه آزاد ژاپن تدارک دیده شده است. برای اطلاع از جزئیات بیشتر درباره این مراکز آموزشی، لطفاً به صفحات مربوط به آنها در این راهنما مراجعه فرمایید.





## 6-2 小・中学校の入学や転入学の手続き

小学校は、満6歳になった子どもがその次の年度の4月から6年間通う学校です。中学校は、小学校を卒業した子どもが、3年間通う学校です。補完的保護対象者の定住者の子どもは公立の小・中学校に、希望すれば入学することができますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。また、16歳以上でも義務教育を修了していない場合は、夜間中学に入学することができますので、住所のある市区町村の教育委員会に相談してください。

## 6-2 مراحل پیوستن به مدارس ابتدایی / راهنمایی یا انتقال به مدارس جدید

کودکان در ماه آوریل پس از ششمین سالگرد تولد خود به مدت ۶ سال به مدرسه ابتدایی می روند و پس از آن ۳ سال دوره راهنمایی را طی می کنند. فرزندان اشخاص دارای اقامت طولانی مدت و مشمول حمایت تکمیلی در صورت تمایل می توانند در مدارس ابتدایی و راهنمایی دولتی تحصیل کنند، بنابراین لطفاً با شورای آموزش شهرداری محلی خود در این خصوص مشورت کنید. افراد بالای ۱۶ سالی که دوره ی آموزش اجباری خود را تکمیل نکرده اند نیز می توانند در مدارس راهنمایی شبانه ثبت نام کنند، بنابراین لطفاً در صورت نیاز با شورای آموزش شهرداری محلی مشورت کنید.

## 6-3 保育園・幼稚園に入れるには

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの全ての子どもたちの利用料は、基本的に無償です。

### 1. 保育園

保育園は、両親共に働いていたり、病気などの事情で家庭で保育が出来ない乳幼児に保育を行う施設です。対象年齢は生後8週間～小学校入学前までが普通ですが、0歳児を預からない保育園もあります。定員いっぱいのため待たされることも多いようですが、必要度、緊急度が高い子どもから入園できます。

#### (1) 保育時間

保育時間は保育園により異なりますが、一般的には平日は午前8時30分～午後5時まで、土曜日は午前8時30分～午後0時30分までです（日曜祝日は休みです）。8時30分前からや5時以降に保育（時間外保育）を必要とするときは保育園に申請します。

#### (2) 保育料

利用料無償の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。食料費、行事費などは、保護者の負担になります。ただし、年収や子どもの人数によっては、副食（おかず・おやつ等）の費用が免除される場合があります。

0歳から2歳までの子どもたちについては、住民税非課税世帯を対象として、利用料が無償となります。

## 3-6 3-6 歳児の保育施設の種類と特徴

3歳から6歳までの子どもを保育する施設の種類と特徴を説明します。

### 1. 保育園

保育園は、両親共に働いていたり、病気などの事情で家庭で保育が出来ない乳幼児に保育を行う施設です。対象年齢は生後8週間～小学校入学前までが普通ですが、0歳児を預からない保育園もあります。定員いっぱいのため待たされることも多いようですが、必要度、緊急度が高い子どもから入園できます。

#### (1) 時間

保育園の保育時間は、一般的には平日は午前8時30分～午後5時まで、土曜日は午前8時30分～午後0時30分までです（日曜祝日は休みです）。8時30分前からや5時以降に保育（時間外保育）を必要とするときは保育園に申請します。

#### (2) 費用

保育園の保育料は、一般的には無償です。ただし、年収や子どもの人数によっては、副食（おかず・おやつ等）の費用が免除される場合があります。

### (3) 入園申請

入園を希望する時は居住地の市区町村役場の保育担当の課に申請します。申請には「家庭現況報告書」「就労証明書」等が必要ですが、これらの書類は条件や時期によってそろえる種類が違いますから、市区町村役場の保育担当の窓口で説明を聞いてから準備しましょう。

### (4) 保育園での生活

自宅から保育園までの往復共に保護者が代わりに人が送迎しなければなりません。入園から1週間位は「ならし保育」と言って子どもが保育園に慣れるため預ける時間を1時間位から徐々に長くしていきます。「保育手帳」(連絡帳)で家庭から園へ、園から家庭へと必要情報を伝え、より良い保育をめざしますが、文字の読み書きが苦手な人は朝、夕の送迎時に担任の保育士に話しかけ、子どもの健康状態など大切なことを口頭でも確認するようにしましょう。

## 2. 幼稚園

幼稚園は3歳から小学校入学までの幼児が通園する学校で公立と私立があります。教育時間は標準4時間で、例えば9時頃から午後2時頃迄です。入園については、募集期間(大体9月～11月頃)がありますので教育委員会または各園に早めに問い合わせてください。

幼稚園の利用料は無償(上限月25,700円)ですが、入園料や、通園送迎費、食材料費、行事費などは、保護者の負担になります。ただし、年取や子供の人数によっては副食(おかず・おやつ等)費用が免除される場合があります。

### (3) درخواست برای پذیرش

اگر می خواهید فرزند خود را در مهد کودک ثبت نام کنید، باید درخواستی را به بخش مسئول مراقبت از کودکان در اداره شهرداری محلی خود ارسال کنید. برای ثبت نام معمولاً اسنادی مانند "گزارش وضعیت فعلی خانواده" و "گواهی اشتغال به کار" نیاز است. مدارکی که باید ارائه شود با توجه به شرایط و زمان درخواست متفاوت است، بنابراین لطفاً قبل از تهیه مدارک لازم به توضیحات بخش مراقبت از کودکان اداره شهرداری محلی خود دقت فرمایید.

### (4) زندگی روزمره در مهد کودک

آوردن کودک به مهدکودک و اخذ او بر عهده والدین یا نمایندگان آنهاست. هفته نخست ورود به مهدکودک "هفته سازگاری" نامیده می شود که در این هفته کودک هر روز یک ساعت را در مهد کودک می گذراند و این مدت به تدریج افزایش می یابد تا به زندگی مهد کودک عادت کند. والدین معمولاً یک دفترچه ی مکاتبه ای به نام "دفترچه ی مراقبت از کودک" دریافت می کنند که به وسیله آن اطلاعات مهمی بین مدرسه و والدین برای مراقبت بهتر از کودک در میان گذاشته می شود. اگر با خواندن و نوشتن به زبان ژاپنی آشنایی ندارید، زمانی که فرزندتان را به مهد کودک می سپارید یا او را به مهد کودک می آورید، در مورد مسائل مهمی مانند سلامتی کودک و غیره با معلم صحبت کنید.

## ۲. پیش دبستانی

پیش دبستانی مدارس هستند که کودکان از سن ۳ سالگی تا ورود به دبستان در آنها تحصیل می کنند که معمولاً دولتی یا خصوصی هستند. تدریس در پیش دبستان ها معمولاً ۴ ساعت در روز است (مثلاً از ساعت ۰۹:۰۰ صبح تا ۱۴:۰۰ بعد از ظهر) انجام می شود. زمان مشخصی برای پذیرش درخواست های پذیرش در پیش دبستان ها وجود دارد (معمولاً بین سپتامبر و نوامبر)، بنابراین هرچه زودتر از شورای آموزشی محلی یا مستقیماً از پیش دبستان مربوطه در این خصوص سؤال بفرمایید.

هزینه استفاده از مدارس پیش دبستانی رایگان است (تا حد اکثر ۲۵۷۰۰ ین در ماه)، اما هزینه ثبت نام، ایاب و ذهاب، مناسبیت و رویدادها، مواد غذایی و غیره بر عهده والدین است. البته، بسته به درآمد سالانه و تعداد فرزندان، ممکن است از پرداخت هزینه های اضافی بابت دسرهای غذایی (مخلفات، تنقلات و ...) معاف باشید.

子ども・子育て支援新制度の対象とならない幼稚園については、無償化となる認定や、市区町村によって償還払いの手続きが必要な場合があります。また、市区町村が私立幼稚園の補助金制度を設けている場合もありますので、詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

### 3. 認定こども園

認定こども園は幼稚園と保育園のそれぞれの良いところを活かしながら、その両方の役割を果たすことができる、新しい施設です。教育と保育を一体化させた施設といえます。両親が働いている・いないにかかわらず、すべての子どもが利用できます。子育てに関する不安に対して相談に乗ってくれたり、親子の集いの場を提供してくれるなど、子育て支援も充実しています。

جهت ثبت نام در پیش دبستانهایی که تحت پوشش سیستم جدید حمایت از کودک / فرزندپروری نیستند، ممکن است نیاز به ارائه ی گواهینامه معافیت از پرداخت و یا گواهینامه بازپرداخت از طرف شهرداری منطقه ی خود باشید. علاوه بر این، ممکن است اداره ی شهرداری سیستم یارانه ای برای پیش دبستان های خصوصی داشته باشد، بنابراین لطفاً برای جزئیات بیشتر با اداره ی شهرداری منطقه ی خود تماس حاصل فرمایید.

### ۳. مراکز معتبر نگهداری از کودکان

این مراکز نوع جدیدی از مراکز معتبر نگهداری از کودکان هستند که وظایف مهدکودک و پیش دبستان ها را با هم و با بهره گیری از مزایای هر دو انجام می دهند و می توان آنها را مراکزی هم برای آموزش و هم مراقبت از کودکان توصیف کرد. هر کودکی بدون توجه به اینکه پدر و مادر هر دو کار می کنند یا نه می توانند در آن ثبت نام کنند. این مراکز همچنین پشتیبانی های مرتبط با امور تربیت فرزندان مانند مشاوره های مربوط به امور تربیتی و تامین مکان برای ملاقات والدین و فرزندان را ارائه می دهند.



### 3. 高校の転学

高校在学中に遠方に引っ越すなどの理由により、転学を希望する場合は、各高等学校において状況が異なりますので、担任などに相談してください。

### ۳. انتقال به مدرسه ی جدید

اگر دانش‌آموزی می‌خواهد به دبیرستان جدید منتقل شود، به‌عنوان مثال به دلیل نقل مکان خانواده ی دانش آموز به منطقه ای دیگر، لطفاً با معلم کلاس دانش آموز مشورت به عمل آید زیرا وضعیت از دبیرستانی به دبیرستان دیگر متفاوت است.

1. 外国人が日本の4年制大学、2年制又は3年制の短期大学に入学する方法は、次のとおりです。

(1) 留学生として受験する場合

- (a) 留学生のみを対象とした入学試験を実施する大学。  
 (b) 日本人と同じように試験をした上で、留学生対象の試験結果を加味する大学。  
 (c) 日本人と全く同じ試験による大学。

これらのうち、どの方法で受験できるかは、大学によります。

また、外国人に対して、「日本留学試験」や「日本語能力試験」(日本国際教育支援協会※)を義務づけている大学があります。入試制度が毎年変わることもあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

※公益財団法人日本国際教育支援協会：  
日本語教育普及課 TEL 03-5454-5215

(2) 日本の高校を卒業(見込)して、受験する場合

一般的には、日本人と同じ入試を受けることとなります。まず、国立大学や一部の私立大学を受験するには、初めに各地にある試験会場で『大学入学共通テスト』を受け、その後で各大学独自の入学試験を受けることとなります。『大学入学共通テスト』を受験するときは、9月上旬に出願書類を取り寄せ、検定料を振り込んだら、10月上旬に郵送で申し込みます。試験を受けるのは1月中旬になります。その後、各大学へ出願することとなります。共通テストの選考料は一般入試の2分の1以下、交通費や宿泊費などもかからないので、地方の受験生にとっては経済的です。

۱. روش های ثبت نام اتباع خارجه در دانشگاه های ۴ ساله، و دانشکده های ۲ ساله یا ۳ ساله در ژاپن

(۱) هنگام شرکت در امتحان به عنوان دانشجوی خارجی

(الف) دانشگاه هایی که فقط برای دانشجویان خارجی امتحان ورودی برگزار می کنند.

(ب) دانشگاه هایی که امتحانات ورودی یکسانی را برای دانشجویان خارجی و دانشجویان ژاپنی برگزار می کنند، اما امتحانات دانشجویان خارجی را جداگانه ارزیابی می کنند.

(ج) دانشگاه هایی که برای دانشجویان خارجی و ژاپنی امتحانات ورودی یکسانی برگزار می کنند.

بنابراین روش استفاده شده از روشهای فوق با توجه به دانشگاه متفاوت است.

همچنین دانشگاه هایی وجود دارند که دانشجویان بین المللی را ملزم به شرکت در "آزمون ورودی دانشگاه ژاپن برای دانشجویان خارجی (EJU)" و / یا "آزمون مهارت زبان ژاپنی (JLPT)" می کنند (\* خدمات تبادل آموزشی ژاپن، اداره آموزش بین المللی). سیستم از مونهای ورودی ممکن است سالانه تغییر کند، بنابراین لطفاً با دانشگاهی که می خواهید در آن شرکت کنید مستقیماً تماس حاصل کرده و از جزئیات اطمینان حاصل فرمایید.

\* انجمن خدمات تبادل آموزشی ژاپن، اداره آموزش بین المللی:  
بخش ارتقاء آموزش زبان ژاپنی، تلفن: ۰۳-۵۴۵۴-۵۲۱۵

(۲) هنگام فارغ التحصیلی از یک دبیرستان ژاپنی

در این صورت، دانش آموز معمولاً در همان آزمون ورودی دانش آموزان ژاپنی شرکت می نماید. برای ثبت نام در دانشگاه های دولتی یا عمومی یا برخی از دانشگاه های خصوصی، ابتدا میبایستی در آزمون ملی ورودی کنکور دانشگاه ها در یکی از مراکز امتحانی واقع در سراسر کشور شرکت کنید و سپس در آزمون ورودی دانشگاه مورد نظر شرکت نمایید. برای شرکت در کنکور باید فرم درخواست را در ابتدای سپتامبر دریافت کنید و قبل از ارسال درخواست از طریق پست در اوایل اکتبر، هزینه آزمون را با حواله بانکی پرداخت نمایید. این آزمون معمولاً در اواسط ماه ژانویه برگزار می شود و



また、『大学入学共通テスト』を利用しない私立大学は、各大学独自のほうほうにようがくしけんおこなう方法で入学試験を行います。この他、国公立大学を通じて、推薦入学制度をもっている大学があり、在学している高校での成績が大学側が求める基準以上の成績であれば、推薦を受けることがあります。なお、日本の高校を卒業した場合であっても、留学生として受験することを認めている大学もあるので、詳細は入学を希望する大学に直接確かめるとよいでしょう。

(3) 高校を卒業していない場合

(a) 「高等学校卒業程度認定試験（旧：大検）※」に合格すれば高校を卒業していない人でも大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。受験資格は、検定が行われる年度の終わり（3月31日）までに満16歳以上になる者です。

※高等学校卒業程度認定試験：

文部科学省生涯学習推進課 TEL 03-5253-4111

(b) 国際的な評価団体※の認定を受けた外国人学校（12年の課程）を修了した者

※国際的な評価団体としては、WASC（ウェスタン・アソシエーション・オブ・スクールズ・アンド・カレッジズ）、ACSI（アソシエーション・オブ・クリスチャン・スクールズ・インターナショナル）、ECIS（ヨーロッパ・カウンスル・オブ・インターナショナル・スクールズ）があります。

(c) 我が国において、高等学校に相当する外国の学校の課程（12年）として外国の学校教育制度において位置付けられた教育課程を修了した者

2.3.2 海外の大学から入学する  
 2.3.2.1 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.2 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.3 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.4 海外の大学に入学しようとしている者  
 2.3.2.5 海外の大学に入学した後に退学した者  
 2.3.2.6 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.7 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した者  
 2.3.2.8 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.9 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した者  
 2.3.2.10 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者

2.3.2.11 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.12 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した者  
 2.3.2.13 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した者  
 2.3.2.14 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.15 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.16 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.17 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.18 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.19 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者  
 2.3.2.20 海外の大学に入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した後に退学した後に再入学した者

(3) 2.3.2.1 海外の大学を卒業した者

2.3.2.1.1 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.2 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.3 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.4 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.5 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.6 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.7 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.8 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.9 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.10 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.11 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.12 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.13 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.14 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.15 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.16 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.17 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.18 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.19 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.20 海外の大学を卒業した者

\* 2.3.2.1 海外の大学を卒業した者

2.3.2.1.1 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.2 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.3 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.4 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.5 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.6 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.7 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.8 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.9 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.10 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.11 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.12 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.13 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.14 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.15 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.16 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.17 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.18 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.19 海外の大学を卒業した者  
 2.3.2.1.20 海外の大学を卒業した者

2.3.2.2 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.1 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.2 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.3 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.4 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.5 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.6 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.7 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.8 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.9 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.10 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.11 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.12 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.13 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.14 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.15 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.16 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.17 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.18 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.19 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.20 海外の大学に在学している者

\* 2.3.2.2 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.1 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.2 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.3 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.4 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.5 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.6 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.7 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.8 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.9 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.10 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.11 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.12 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.13 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.14 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.15 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.16 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.17 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.18 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.19 海外の大学に在学している者  
 2.3.2.2.20 海外の大学に在学している者

2.3.2.3 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.1 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.2 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.3 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.4 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.5 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.6 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.7 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.8 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.9 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.10 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.11 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.12 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.13 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.14 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.15 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.16 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.17 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.18 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.19 海外の大学に入学していない者  
 2.3.2.3.20 海外の大学に入学していない者

(d) 大学や専門学校への入学については、個別の入学資格審査により、高校を卒業した者と同等以上の学力があると認められた者のいずれかで18歳に達した者などが大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。

※ UNHCR 難民高等教育プログラム

UNHCR では大学・大学院と連携し、難民に高等教育プログラム（奨学金制度）を提供しています。

詳細は下記に問い合わせ下さい。

— UNHCR 駐日事務所 —

〒107-0062 東京都港区南青山6-10-11 ウェスレーセンター

電話：03-3499-2011

2. 大学卒業後、更に勉強して修士や博士などになれる大学院もあります。

(d) 18 歳の方には、入学資格審査により、高校を卒業した者と同等以上の学力があると認められた者のいずれかで18歳に達した者などが大学・短大・専門学校を受験する資格を得られます。

\* 難民高等教育プログラム (UNHCR) による奨学金制度は、UNHCR によって提供されています。奨学金は、UNHCR の奨学金制度を通じて提供されています。奨学金は、UNHCR の奨学金制度を通じて提供されています。

UNHCR 駐日事務所  
〒107-0062 東京都港区南青山6-10-11 ウェスレーセンター  
電話：03-3499-2011

2. 大学卒業後、更に勉強して修士や博士などになれる大学院もあります。

1. 高等専門学校

中学校卒業後の進路として、高等学校以外に高等専門学校があります。高等専門学校は、大学、短大と同じ高等教育機関で、中学校卒業生を受け入れて 5 年間の一貫教育を行い、高度な専門技術者を育成することを目的とした学校です。2013 年現在、国立 61 校、公立 3 校、私立 3 校が全国各地に設置されており、工業系の学科が多いですが、その他に商船や経営情報、デザインといった学科もあります。授業料は、国立の学校の場合、全国一律で年額 23 万 4 千 6 百円 (2013 年調べ) となっています。また、多くの高等専門学校には学生寄宿舎が用意されています。

2. 専修学校

専修学校は、職業や实际生活に必要な能力の育成又は教養の向上を図ることを目的とした学校です。工業、農業、医療、衛生、教育・社会福祉、商業実務、服飾・家政、文化・教養の 8 つの分野があります。社会のニーズに幅広く応えた多様な学科があり、その中には卒業すると公的資格が取れる学科や、受験資格を得られる学科も数多くあります。専修学校は、入学資格の違いにより、以下の 3 つの課程に分かれています。

(1) 高等課程 (高等専修学校)

中学校卒業程度を入学対象としています。文部科学大臣が指定した高等専修学校を卒業した者には、大学入学資格が与えられます。

۱. دانشکده های فنی عالی

دانش آموزان پس از فارغ التحصیلی از مقطع راهنمایی می توانند در مقطع دبیرستان یا در دانشکده فنی عالی ثبت نام کنند. این دانشکده های فنی مراکزی برای آموزش عالی مانند دانشگاه ها و دانشکده ها هستند و شامل پنج سال آموزش کامل برای دانش آموزان فارغ التحصیل از مقطع راهنمایی با هدف پرورش افرادی با مهارت های تخصصی بالا به بهترین شکل ممکن است. در سال ۲۰۱۳ تعداد ۶۱ دانشکده فنی عالی ملی، ۵ دانشکده فنی دولتی و ۳ دانشکده خصوصی در سراسر کشور وجود داشت. اکثر این دانشکده ها برنامه های مرتبط با رشته های تولیدی-صنعتی را ارائه می دهند، اما برنامه های دیگری همچون برنامه های تخصصی در کشتی های تجاری دریایی و رشته های تخصصی در مدیریت و رشته های طراحی را نیز ارائه می دهند. شهریه ها در این دانشکده ها معمولاً مبلغ مشخص ۲۳۴۶۰۰۰۰ یین در سال (با توجه به بند قانون در سال ۲۰۱۳) است و اکثر این دانشکده ها برای دانشجویان مسکن فراهم می کنند.

۲. مدارس فنی حرفه ای

مدارس حرفه ای مدارسی هستند که هدف آنها توسعه مهارت های کاری و مهارت های زندگی و بهبود آموزش عمومی است. مدارس حرفه ای در ۸ حوزه صنعتی، کشاورزی، پزشکی، بهداشت، آموزش و مراقبت اجتماعی، تجارت، پوشاک، مدیریت خانه و فرهنگ و آموزش فعالیت می کنند. این برنامه های متنوع طیف وسیعی از زمینه های مفید برای نیازهای جامعه را پوشش می دهد. چندین دوره برای کسب مدارک عمومی یا واجد شرایط بودن برای امتحانات پس از فارغ التحصیلی در دسترس است. مدارس حرفه ای را می توان با توجه به شرایط ورود به سه دسته زیر تقسیم کرد:

(۱) دوره های عالی (مدارس فنی حرفه ای عالی)

ورود به این مدارس مستلزم فارغ التحصیلی از مقطع راهنمایی یا معادل آن است. دانشجویانی که از مدارس فنی حرفه ای عالی مشخص شده توسط وزیر آموزش و پرورش فارغ التحصیل می شوند، واجد شرایط درخواست برای ورود به دانشگاه ها هستند.

(2) 専門課程 (専門学校)

高等学校卒業程度を入学対象としています。修業年限が2年以上等の要件を満たす専門学校の卒業生には「専門士」の称号が付与されます。また、専修学校の専門課程（修業年限が2年以上、総授業時数が1,700時間以上又は62単位以上であるものに限る）を修了した者は大学に編入学することもできます。

(3) 一般課程

入学資格は特に定められていません。誰でも自由に学べます。

(4) 入学試験

書類選考のほか、面接、作文や学科試験を行うところが多いようです。推薦入学を実施している学校も多数あります。なお、留学生として専門学校を受験する場合は、大学に入学する場合に準じた扱いとなっています。日本の高等学校又は高等専修学校を卒業（見込）して受験する場合は、直接専門学校の入学試験を受けることになります。

(۲) دوره های فنی حرفه ای (انستیتو های فنی حرفه ای)

ورود به این انستیتو ها مستلزم فارغ التحصیلی از مقطع دبیرستان یا معادل آن است. فارغ التحصیلان انستیتو های فنی حرفه ای که دارای شرایط خاص مانند تحصیل حداقل دو سال هستند، "دیپلم فنی حرفه ای" را دریافت می کنند. دانشجویانی که دوره های تخصصی را در انستیتو های فنی حرفه ای گذرانده اند (برای کسانی که حداقل دو سال با حداقل ۱۷۰۰ ساعت مطالعه یا حداقل ۶۲ امتیاز تحصیل کرده اند) می توانند برای انتقال به دانشگاه اقدام کنند.

(۳) دوره های عمومی

هیچ شرایط خاصی برای پیوستن به این دوره ها وجود ندارد و همه کسانی که مایل به پیوستن به این دوره ها هستند می توانند اقدام نمایند.

(۴) آزمونهای ورودی

اغلب مدارس فنی حرفه ای از متقاضیان درخواست مصاحبه، ارزشیابی توانایی های متقاضی با درخواست مقاله پیرامون موارد تعیین شده یا شرکت در آزمونهای درسی مختلف بهنگام بررسی درخواست ها و انتخاب از میان آنها هستند. بسیاری از مدارس فنی حرفه ای نیز پذیرش بر اساس توصیه نامه ها را اجرا می کنند. اقدام برای انجام آزمون ورودی مدرسه ی فنی حرفه ای برای دانشجویان خارجی، مشابه اقدامات ورود به دانشگاه است. اگر می خواهید بعد از فارغ التحصیلی (یا قبل از فارغ التحصیلی پیش بینی شده) از دبیرستان یا مدرسه فنی حرفه ای عالی در ژاپن در آزمون ورودی شرکت کنید، باید مستقیماً در آزمون ورودی انستیتوی فنی حرفه ای شرکت کنید.

## 6-7 学費に困ったとき

進学の準備は、受験勉強とともに、学費等の資金についても、受験前に、家族とよく相談をしてから、進学先を決めましょう。しかし、家族や自分の力では学費を工面することができない学生のために、奨学金を支給・貸与する団体の一部を下表に紹介します。希望者は問い合わせしてみてください。その他に、地方自治体や大学などによる制度もありますので積極的に問い合わせましょう。各市区町村にある社会福祉協議会でも生活福祉資金の貸付制度によって修学資金を借りる事が出来ますが、対象は高校生からになります。

団体名	対象・金額	問い合わせ先
難民事業本部 教育訓練援助金 <給付>	補完的保護対象者とその家族 小～大学院生(大学生及び 大学院生はアルバイトをしてい ることが条件) 一時金 (20,000 ～ 100,000 円)	本部事務所 TEL : 03-6721-7570  関西支部 TEL : 078-361-1700

## 6-7 زمانی که پرداخت هزینه های تحصیل برای شما دشوار باشد

مراحل آمادگی برای ادامه تحصیل علاوه بر آماده شدن برای شرکت در کنکور شامل انتخاب دقیق مرکز آموزشی مورد نظر (دانشگاه یا دانشکده یا انستیتو و یا غیره) پس از بحث در مورد شهریه و سایر هزینه ها با خانواده قبل از شرکت در آزمون می باشد. در ادامه برخی از سازمان ها که دانشجویان را در پرداخت هزینه های تحصیلی با ارائه بورسیه یا وام تحصیلی یاری می کنند ذکر خواهیم کرد. توجه است که علاقه مندان میبایستی مستقیماً با این سازمان ها تماس گرفته و در این خصوص استعلام بگیرند. علاوه بر این، برخی از شهرداریهای محلی، دانشگاه ها و سایر سازمانها، سیستم های بورسیه تحصیلی ارائه می دهند، بنابراین از پرس و جو در مورد آنها دریغ نکنید. وام مورد نیاز برای تحصیل را نیز می توان از طریق سیستم وام معیشت که توسط شورای رفاه اجتماعی در هر یک از شهرداری ها ارائه می شود اقدام و دریافت کرد و این وام ها معمولاً در اختیار دانش آموزان مقطع دبیرستان و بالاتر از آن قرار می گیرد.

نام سازمان	افراد دارای شرایط / مبلغ	تماس برای جزئیات بیشتر
سازمان کمک به پناهندگان (RHQ) کمکهای مالی آموزشی و پرورشی (بورسیه)	افراد مشمول حمایت تکمیلی دانش آموزان ابتدایی ~ تحصیلات آموزشهای عالی (دانشجویان دانشگاهی و مقطع کارشناسی ارشد میبایستی کار پاره وقت داشته باشند) مبلغ کل (۲۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰۰ یین)	دفتر مرکزی تلفن : ۰۳-۶۷۲۱-۷۵۷۰  دفتر شعبه ی کانسای تلفن : ۰۷۸-۳۶۱-۱۷۰۰

団体名	対象・金額	問い合わせ先
<p>日本学生支援機構 (旧日本育英会)</p> <p>&lt;貸与&gt;</p>	<p>第一種奨学金 大学生無利息で卒業後返還 月額 (2013 年度)</p> <p>国公立大 自宅 45,000 円 自宅外 51,000 円 私立大 自宅 54,000 円 自宅外 64,000 円</p> <p>第二種奨学金 利息を付けて返還 (在学中は 無利息) ※平成 25 年度 4 月 1 日 現在、上限年 3 % 国公立・私立 3 万、5 万、8 万、10 万、12 万円から選択</p>	<p>出願資格の有無 は、在学する大学 に照会してくださ い。</p>

تماس برای جزئیات بیشتر	افراد دارای شرایط / مبلغ	نام سازمان
<p>لطفا برای جزئیات بیشتر در رابطه با شرایط درخواست از دانشگاه سوال فرمایید</p>	<p>بورسیه رده ی اول پس از فارغ التحصیلی بدون بهره، به صورت ماهانه ( مطابق قانون سال مالی ۲۰۱۳) پرداخت می شود. دانشگاه های ملی و دولتی افراد ساکن با خانواده: ۴۵۰۰۰ بین افراد غیر ساکن با خانواده: ۵۱۰۰۰ بین دانشگاه های خصوصی افراد ساکن با خانواده: ۵۴۰۰۰ بین افراد غیر ساکن با خانواده: ۶۴۰۰۰ بین بورسیه رده ی دوم با بهره بازپرداخت می شود (بدون بهره هنگام بازپرداخت در زمان تحصیل) * حداکثر نرخ سود سالانه ۳٪ مطابق با قانون ۱ آوریل ۲۰۱۳ دانشگاه های ملی، دولتی و خصوصی دانش آموزان می توانند از میان مبالغ ۳۰۰۰۰ و ۵۰۰۰۰ و ۸۰۰۰۰ و ۱۰۰۰۰۰ و ۱۲۰۰۰۰ بین انتخاب کنند</p>	<p>انجمن ژاپنی کمکهای دانش آموزی (JASSO) که قبلا انجمن ژاپنی بورسیه نام داشت (وام ها)</p>

## 6-8 留学したいとき

定住者の中には、家族や親戚が外国に住んでいる場合もあり、自分たちの家族をその国へ留学させるケースが見受けられます。この場合、入国手続きについては、国によって対応が異なりますので、事前に留学希望先の大使館へ問い合わせることが必要です。

留学費（授業料、航空チケット代、生活費等）の調達は、

- (a) 外国政府等の奨学金
- (b) 日本政府等の奨学金
- (c) 民間基金の奨学金
- (d) 私費によるもの

に分類されます。このうち (a) から (c) までは原則として日本国籍を有するものに応募資格が限定され、公募による選抜となります。(d) については志望大学の選定から始まって大学決定まですべてのことを独力で行うことになります。また、留学にも日本の大学に籍を置いたまま留学する場合（交換留学または休学留学等）や、高校卒業後最初から外国の大学に進学を希望する場合など留学の形態はさまざまです。それによって、入学が許可されるために必要な手続きも変わってくるでしょう。さらに、アメリカやオーストラリア等の大学は、外国人のための英語標準テスト (TOEFL) の成績も重要な判定材料にしています。

なお、留学中はアルバイトを禁止している国もありますから、十分な生活設計が必要です。いずれにせよ、留学を希望する場合は下記の機関に照会してください。

## 8-6 8-6 若くは 18-6 若くは 18-6 若くは 18-6

برخی از پناهندگان با مجوز اقامت طولانی مدت ممکن است بخواهند اگر اعضای خانواده یا بستگان در کشور دیگری باشند اعضای خانواده خود را برای تحصیل به خارج از کشور بفرستند. در چنین شرایطی، باید از قبل با سفارت کشور مربوطه تماس گرفته شود تا در مورد روش های مهاجرت جویا شوید، زیرا نحوه ی تعامل با درخواست از کشوری به کشور دیگر متفاوت است.

به طور کلی چهار راه برای دریافت هزینه های تحصیل در خارج از کشور وجود دارد (هزینه تحصیل، هزینه سفر، هزینه های زندگی و غیره):

(الف) کمک های مالی دولت های خارجی

(ب) کمک های مالی دولت ژاپن

(ج) کمک های مالی ویژه

(د) منابع مالی مستقل

سه بند اول (الف تا ج) اصولاً برای اتباع ژاپنی قابل اجراست و انتخاب از بین متقاضیان انجام می شود. در مورد گزینه چهارم (د) مربوط به منابع مالی مستقل، به این معنی است که شما تمهیدات لازم مانند انتخاب دانشگاهی مورد نظر یا دانشگاهی که در آن ثبت نام خواهید کرد، را انجام خواهید داد. همچنین انواع مختلفی از گزینه های تحصیل در خارج از کشور وجود دارد، مانند تحصیل در خارج از کشور بدون انصراف از دانشگاه ژاپنی (به عنوان مثال تبادل فرهنگی خارج از کشور یا توقف ثبت نام به صورت موقت برای تحصیل در خارج از کشور)، یا ثبت نام در دانشگاهی در کشور خارجی پس از اتمام مقطع دبیرستان در ژاپن. مراحل پذیرش دانشگاه بسته به نوع تحصیل متفاوت است. نتیجه آزمون زبان انگلیسی به عنوان زبان خارجی (TOEFL) نیز از نکات مهمی است که هنگام بررسی درخواست های دانشگاهی در کشورهایی مانند ایالات متحده آمریکا و استرالیا مورد توجه قرار می گیرد.

برخی از کشورهای خارجی به دانشجویان خارجی اجازه کار نمی دهند، بنابراین لازم است منابع مالی کافی برای زندگی خود در آنجا تهیه کنید. در هر حال در صورت تمایل به تحصیل در خارج از کشور لطفاً از سازمان های زیر استعلام بگیرید.

<問い合わせ先>

独立行政法人日本学生支援機構

TEL : 045-924-0812

<http://www.jasso.go.jp/>

日米教育委員会 (アメリカ)

TEL : 03-3580-3231

関西アメリカンセンター (アメリカ)

TEL : 06-6315-5970

ブリテイッシュ・カウンシル (イギリス)

TEL : 03-3235-8031

ドイツ学術交流会 (ドイツ)

TEL : 03-3582-5962

< برای جزئیات بیشتر >

تلفن: ۰۴۵-۹۲۴-۰۸۱۲ سازمان خدمات دانشجویی ژاپن (JASSO)

<http://www.jasso.go.jp>

تلفن: ۰۳-۳۵۸۰-۳۲۳۱ انجمن آموزش ژاپن و آمریکا (ایالات متحده آمریکا)

تلفن: ۰۶-۶۳۱۵-۵۹۷۰ مرکز کانسای آمریکا (ایالات متحده آمریکا)

تلفن: ۰۳-۳۲۳۵-۸۰۳۱ مجلس فرهنگی بریتانیا (انگلیس)

تلفن: ۰۳-۳۵۸۲-۵۹۶۲ انجمن تبادل فرهنگی آلمان (آلمان)



まず最初に、どの程度の日本語能力の向上を目指すのかを決めることが重要です。近所の日本人や会社の人と話したい、高校や大学に進学したい、仕事のために専門用語を学びたい、本や新聞を読みたいなど、目的と自分の実力に合わせて、学校や教材を選ばなくてはなりません。

時間的・経済的に余裕のある人は、(財)日本語教育振興協会が認定している日本語教育施設(いわゆる日本語学校、大学受験のための学校)が選択肢の一つとしてあります。日本語学校を選ぶ時には、(財)日本語教育振興協会のホームページにある「日本語教育機関案内」が便利です。地域や費用など条件を入力して、全国の日本語学校の情報を得ることができます。(http://www.nisshinkyoo.org/search/)

日本語学校の授業料は1年間で平均70～90万円ほどかかります。ただし、一般的に授業時間数も多く、働きながらの勉強は、よほどの努力が必要です。

その他、日本語学校以外で勉強しようとする場合は、無料又は教材費の負担程度で日本語を教える民間団体やボランティアグループが各地にあります。教え方は、家庭教師のように訪問指導するもの、受験勉強も併せて指導する塾形式のもの、日曜日や夜間に公民館等を利用して開かれる教室形式のものなど、さまざまです。これらの学校や団体については、住んでいる場所や学習目的・到達目標などによって選択すべきでしょう。地元の都道府県等の国際課や国際交流協会などで紹介をしていますので、問い合わせてください。

また、公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部では日本語教育相談員を配置し、補完的保護対象者から寄せられる学習教材や地域の日本語教室の紹介など日本語学習全般に関する相談や問い合わせに対応したり、日本語のボ

مهم است که ابتدا سطح مهارت ژاپنی مورد نظر خود را تعیین کنید. شما باید مدرسه و موضوعاتی را متناسب با توانایی ها و اهداف فعلی خود انتخاب کنید، مانند تمایل شما به صحبت با همسایگان و همکاران، ادامه تحصیل در دبیرستان یا دانشگاه، مطالعه اصطلاحات حرفه ای مرتبط با کار، یا خواندن کتاب و روزنامه.

اگر پول و زمان کافی دارید، می توانید در یک مرکز آموزشی معتبر زبان ژاپنی از طرف انجمن ترویج آموزش زبان ژاپنی (یعنی مدارس زبان ژاپنی و مدارس آمادگی برای آزمون ورودی دانشگاه) ثبت نام کنید. بررسی "اطلاعاتی درباره ی سازمانهای آموزش زبان ژاپنی" موجود در سایت انجمن ترویج آموزش زبان ژاپنی در اینترنت هنگام انتخاب آموزشگاه زبان ژاپنی معتبر در این زمینه برای شما مفید خواهد بود. شما می توانید با وارد نمودن گزینه های مورد نظر مانند منطقه، هزینه و ... اطلاعات آموزشگاه های زبان ژاپنی را در اقصی نقاط کشور مشاهده نمایید. (http://www.nisshinkyoo.org/search)

مجموع شهریه سالیانه مدارس زبان ژاپنی حدود ۷۰۰۰۰۰ تا ۹۰۰۰۰۰۰ ین است و معمولاً تعداد ساعت های درسی در این مدارس زیاد است لذا کار همزمان با درس ممکن است دشوار باشد.

اگر می خواهید در جایی غیر از آموزشگاه های زبان ژاپنی تحصیل کنید، در اکثر مناطق سازمان های خصوصی و گروه های داوطلبی وجود دارند که زبان ژاپنی را به صورت رایگان یا فقط با پرداخت شهریه ملزومات آموزشی این خدمات را ارائه می دهند. روش های آموزشی زیادی مانند آموزش در منزل، کلاس های خصوصی برای آمادگی برای آزمون ورودی دانشگاه و کلاس هایی که یکشنبه ها و عصرها در مراکز اجتماعی محلی برگزار می شوند، وجود دارد. با توجه به این مدارس و سازمان ها، باید منطقه سکونت، هدف از تحصیل و سایر عوامل را در نظر گرفته و در انتخاب خود دقت فرمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً از بخش امور بین الملل اداره شهرداری محلی استان خود یا انجمن مبادلات بین المللی محلی خود سؤال کنید.

علاوه بر این، مرکز کمک به پناهندگان، مشاوران زبان ژاپنی را ارائه می دهد که به افراد مشمول حمایت تکمیلی دارای اقامت طولانی مدت در مورد مواد تحصیلی، کلاس های محلی زبان ژاپنی و یادگیری زبان ژاپنی به طور کلی، مشاوره و پاسخ

ランティアグループや地方公共団体と提携し、補完的保護対象者の日本語支援  
に必要な情報を収集、提供しています。日本語教育相談員が日本語の学習相談  
を受けていますのでご相談ください。

#### <問い合わせ先>

財団法人日本語教育振興協会 TEL : 03-6380-6557

公益財団法人アジア福祉教育財団難民事業本部

本部事務所 TEL : 03-3449-7011

関西支部 TEL : 078-361-1700

می دهند. مرکز کمک به پناهندگان همچنین با گروه های داوطلب زبان ژاپنی و  
سازمان های عمومی محلی در جمع آوری و تامین اطلاعات لازم در رابطه با ارائه  
پشتیبانی زبان ژاپنی به مضمولان حمایت تکمیلی دارای اقامت طولانی مدت همکاری  
می کند. لطفا سوالات مربوط به یادگیری زبان ژاپنی را با مراکز ذکر شده زیر در  
میان بگذارید.

#### > برای کسب اطلاعات بیشتر <

تلفن: ۰۳-۶۳۸۰-۶۵۵۷ انجمن ترویج آموزش زبان ژاپنی

مرکز کمک به پناهندگان / سازمان امور اجتماعی و آموزش در آسیا

تلفن: ۰۳-۳۴۴۹-۷۰۱۱ دفتر مرکزی

تلفن: ۰۷۸-۳۶۱-۱۷۰۰ دفتر شعبه کانسای

## 第 7 章 事故・火事・救急車

### 7-1 事故・盗難にあったとき

暴力の被害や交通事故にあったときは、警察に電話します（電話番号は 110）。あせらず、落ち着いて、自分の名前と (1) 何があったのか、(2) いつ、(3) どこで、を伝えます。「110」は無料で警察につながります。公衆電話からかける時は、コインもテレホンカードもいりません。自宅から知らせるときに、あわてないように、日頃から自分の名前と住所、近くの目印となる建物の名前を、ひらがなやローマ字で大きく書いて、電話の近くにはっておくと便利です。

もし、泥棒に物を盗まれた時などは、すぐ近くの交番 (KOBAN) に届けるか「110」に電話をして警察に知らせ、被害届を出します。被害届は警察の捜査の手がかりとなりますから、盗まれた物などを詳しく説明しましょう。保険を掛けていた物は、警察で「被害届」の「受理番号」を聞いて、保険会社に保険金を請求します。物を忘れてなくした時は「遺失届」を警察に出します。キャッシュカードやクレジットカードをなくした場合は、ただちに銀行やクレジット会社にも届けます。早く届けないとお金を使われてしまうことがあります。旅券、在留カード、在留資格証明書を紛失した時も警察に届出をし、届出番号を入手して後日再発行手続きの時に担当の窓口で伝えます。

## فصل ۷ حوادث / آتش سوزی / آمبولانس

### ۱-۷ قرار گرفتن در معرض حوادث مختلف و سرقت

اگر قربانی خشونت شده اید یا تصادف کرده اید، با شماره ی مخصوص پلیس (۱۱۰) تماس بگیرید. لطفاً هنگام تماس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و توضیحاتی همچون هویت شما و (۱) شرح حادثه و (۲) زمان و (۳) مکان آن را به وضوح به پلیس اطلاع دهید. شماره ی اضطراری "۱۱۰" یک شماره رایگان برای تماس مستقیم با پلیس است. هنگام برقراری این تماس از تلفن های عمومی شما نیازی به پول نقد و یا کارت های تلفن نخواهید داشت. نوشتن نام، آدرس و نام ساختمان مجاور معروف برای همگان نیز با حروف هیراگانا یا روماجی با دستخط بزرگ روی کاغذ کنار تلفن می تواند به هنگام تماس از منزل به شما بسیار کمک کند تا در هنگام تماس با پلیس استرس نداشته باشید.

اگر خانه شما دزدیده شده است، میبایستی در اسرع وقت نزدیکترین ایستگاه پلیس (کوبان) را از حادثه مطلع سازید یا با پلیس "۱۱۰" تماس بگیرید و این امر را گزارش کنید. این گزارش نقش مهمی در تحقیقات پلیس دارد. لذا اقلام مسروقه و غیره را با جزئیات یادداشت فرمایید. در رابطه با اقلام بیمه شده "شماره رسید گزارش جرمی" که داده اید را از پلیس بخواهید تا مبلغ ارقام بیمه شده را از شرکت بیمه دریافت کنید. اگر چیزی را گم کرده اید، "گزارش مفقودی" را به پلیس ارسال کنید. اگر بند گم شده یک کارت دستگاه خودپرداز یا کارت اعتباری است، بلافاصله این امر را به بانک یا شرکت کارت اعتباری مربوطه گزارش دهید. این امر میبایستی در اسرع وقت به این ادارات اطلاع داده شود تا کسی از پول شما استفاده نکند. اگر پاسپورت، کارت اقامت یا گواهی اقامت خود را گم کردید، میبایستی این مسئله را به اداره ی پلیس گزارش دهید و یک شماره گزارش دریافت کنید تا بعداً هنگام انجام مراحل صدور مجدد، به مسئول مربوطه اطلاع دهید.

## 7-2 交通事故にあったとき

1. 警察に連絡をします。「110」に電話をする、あるいは、近くに警察署や交番がある時は、直接警察官に連絡をしてください。
2. 警察の現場見分を受けます。
3. 事故の相手（車の運転手など）の住所、連絡先、氏名、車両番号、保険会社などを確認します。
4. 損害賠償や保険金支払請求に必要な「交通事故証明書」を自動車安全運転センターから交付してもらいます。申請書は警察署や交番にあります。
5. 事故により怪我をしたら、軽い怪我と思っても、医師の診断を受けておきます。
6. 負傷している人がいる場合、負傷者の救護にあたります。救急車が必要ななら、「119」に連絡して救急車をよびます。

交通事故のことで、困ったときは、都道府県の交通事故相談センターや自治体の相談室などで相談に乗っています。

法テラス（日本司法支援センター）で交通事故に関する相談を受け付けています（相談は予約制）。また、事情や条件によっては裁判費用の立替もしています詳しくは下記のホームページにアクセスし、該当の相談窓口情報を検索してください。

※法テラス（日本司法支援センター） <http://www.houterasu.or.jp/>

## 7-2 اقدامات هنگام وقوع حوادث رانندگی

1. با شماره "۱۱۰" با پلیس تماس بگیرید یا اگر ایستگاه پلیسی در نزدیکی شما وجود دارد، مستقیماً به پلیس اطلاع دهید.
2. پلیس منطقه را بازرسی خواهد کرد.
3. نام، آدرس، اطلاعات تماس، شماره پلاک، شرکت بیمه و سایر اطلاعات طرف مقابل را درخواست کنید.
4. "گواهی تصادف رانندگی" را از مرکز رانندگی ایمن دریافت کنید زیرا برای ارائه درخواست خسارت تصادف و دریافت مبلغ بیمه به آن نیاز خواهید داشت. فرم های درخواست در ایستگاه ها و مراکز پلیس موجود است.
5. اگر تصادف باعث صدمه به شما شده باشد، حتی اگر فکر می کنید آسیب جزئی بوده است، برای آزمایشات حتماً به پزشک مراجعه فرمایید.
6. در صورت وجود افراد مجروح به آنها کمک کنید. در صورت نیاز با شماره "۱۱۹" آمبولانس درخواست کنید.

در صورت داشتن هر گونه مشکل مرتبط با یک حادثه رانندگی، می توانید از مرکز مشاوره حوادث ترافیکی استان یا مرکز مشاوره شهرداری محلی راهنمایی دریافت کنید.

مرکز پشتیبانی حقوقی ژاپن در مورد حوادث رانندگی مشاوره می دهد (نیاز به رزرو وقت دارید) و با توجه به شرایط و وضعیت موجود سرویس پرداخت هزینه های دادگاه را از طرف شخص مربوطه ارائه میدهد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص به سایت زیر مراجعه کرده و اطلاعات مربوط به خدمات مشاوره مناسب خود را بررسی کنید.

\* مرکز پشتیبانی حقوقی ژاپن: <http://www.houterasu.or.jp/>

### 7-3 火事かじのとき

消防署しょうぼうしょに連絡れんらくをします。

火事かじのときは、大きな声おおこえで近所きんじよの人に知らせ、消防署しょうぼうしょに電話でんわして、消防車しょうぼうしゃを呼びましよう。(電話番号でんわばんごうは119です。)[119]に電話でんわをしてつながったら、あせらず、落ち着おちついて、「(1) 火事かじであること、(2) どこじゅうしょ (住所じゅうしょまたは目標物もくひょうぶつ)、(3) 燃えているもの」を伝えてください。

### 7-4 急病きゅうびょう・怪我けがのとき

救急車きゅうきゅうしゃを呼びます。

急病きゅうびょうや、大けがおおけがのときは、電話でんわで「119」番ばんにかけて、救急車きゅうきゅうしゃを呼びます。軽いケガびょうきや病気のときなどで、自力じりきで病院びょういんに行けるときは、タクシーや自家用車じかようしゃを使つかいます。「119」に電話でんわしてつながったら、あせらず、落ち着おちついて、(1) 救急であること、(2) どうしたのか、(3) どこかじゅうしょ (住所じゅうしょまたは目標物もくひょうぶつ)、(4) 氏名しめい、(5) かけている電話番号でんわばんごう、を話はなしてください。家族かぞくなどが一緒いっしょにいる場合ばあい、救急車きゅうきゅうしゃのサイレンサイレンが聞こえたら、道案内みちあんないのため迎むかえに出でてもらってください。救急車きゅうきゅうしゃを呼よんだとき、健康保険証けんこうほけんしやうや、診察券しんさつけん (かかりつけかかりつけの病院びょういんがある場合ばあい) を持っている人ひとは、できるだけ用意よういしておいてください。

### 3-7 火事かじ 火災かさい 火警かけい 火警かけい 火警かけい

با ایستگاه آتش نشانی تماس بگیرید.

در صورت وقوع آتش سوزی باید با صدای بلند به همسایگان خود اطلاع دهید و با ایستگاه آتش نشانی (با شماره ۱۱۹) برای ارسال ماشین آتش نشانی تماس حاصل فرمایید و هنگام تماس با شماره "۱۱۹" میبایستی تا حد ممکن خونسردی خود را حفظ کرده و به طور واضح گیرنده ی تماس را از " (۱) آتش سوزی و (۲) آدرس و مکان آتش سوزی (آدرس شما یا مکان مورد نظر) و (۳) نوع وسیله هایی که در حال سوختن مطلع سازید."

### 4-7 بیماری و صدمات ناگهانی

درخواست آمبولانس کنید.

در صورت بیماری ناگهانی یا آسیب جدی، با شماره ی "۱۱۹" تماس بگیرید تا آمبولانس درخواست کنید. اگر درجه بیماری یا آسیب کم است، خودتان با تاکسی یا ماشین شخصی خود به بیمارستان بروید. هنگام تماس با "۱۱۹" باید خونسردی خود را حفظ کنید و به طور واضح به گیرنده (۱) طبیعت وضعیت اضطراری را بیان کنید، (۲) چه اتفاقی افتاده است، (۳) مکان (آدرس خود یا مکان مورد نظر)، (۴) نام خود (۵) و شماره تلفنی که از آن تماس می گیرید مطلع کنید. اگر اعضای خانواده یا افراد دیگری همراه شما هستند، از آنها بخواهید که هنگام شنیدن صدای آمبولانس در اسرع وقت خارج شوند و راهنمایی های لازم را به پرسنل آمبولانس بدهند. هنگام تماس با آمبولانس، افرادی که دارای کارت بیمه درمانی یا کارت شناسایی بیمار (از بیمارستانی است که معمولاً فرد مراجعه می کند) هستند میبایستی در صورت امکان آن را همراه خود داشته باشند.

## 7-5 ガス漏れ

1. 住居内のガス漏れはとても危険です。家庭で使用されるガスは独特な臭いがします。ガスの異常に気づいたら、ガスを止めて窓をあけ、家の中で火や電気のスイッチを入れるのを止めてください。小さくても花火やタバコの火やライターで引火や爆発の危険があります。換気扇やエアコンも使ってはいけません。
2. ガスメーターの元栓を確認し、元栓を閉めます。
3. ガスにはLPガス（プロパンガス）と都市ガスの2種類があります。LPガスは空気より重いため、床にたまります。戸を開けて箒などで外に掃き出してください。都市ガスは、空気より軽いため、天井にたまります。窓を大きく開け外の風を入れましょう。
4. ガス漏れに気が付いたら、休日・夜間を問わず、近くのガス会社に連絡してください。LPガスの場合は、ボンベのcockを急いで閉めて、ボンベに表記されている連絡先に知らせます。

## 5-7 在 صورت نشتی گاز

1. نشت گاز در خانه یک خطر بزرگی است. گازی که در خانه ها استفاده می شود بوی مشخصی دارد، بنابراین وقتی متوجه مشکلی در گاز شدید، آن را خاموش کنید، پنجره ها را باز کنید و از استفاده از منابع آتش سوزی یا دکمه های برق در خانه ، آتش بازی، سیگار، فندک و ... حتی اگر کوچک باشند خودداری کنید زیرا ممکن است گاز در پی این امر مشتعل و منفجر شود. همچنین فن های تهویه یا دستگاه های کولر را روشن نکنید.
2. شیر اصلی کنتور گاز را چک کرده و ببندید.
3. دو نوع گاز در منازل استفاده می شود: گاز مایع (گاز پروپان) و گاز شهری. گاز پروپان از هوا سنگین تر است، بنابراین در صورت نشت روی زمین جمع می شود. در را باز کنید و آن را با جارو بیرون بکشید. اما گاز شهری، سبکتر از هوا است و بنابراین در نزدیکی سقف جمع می شود. لذا پنجره ها را کاملاً باز کنید تا هوای تازه وارد شود.
4. در صورت احساس نشتی گاز در هر زمان حتی در روزهای تعطیل و اوقات شب آن را به نزدیکترین شرکت گاز اطلاع دهید. اگر از گاز مایع استفاده می کنید، بلافاصله دریچه گاز را ببندید و با شماره روی آن تماس بگیرید.

## 第8章 自然災害

### 8-1 地震

日本は地震が多い国です。無数の尊い生命と財産を一瞬にして奪った1995年の阪神・淡路大震災、2011年の東日本大震災などを貴重な教訓とし、今後、いつ、どこで震災が起きても、被害を最小限にとどめる事ができるように、常に心構えと必要な準備をしておきましょう。

#### 1. 日頃の対策

- (1) 家の中で一番安全な場所を確認しておく（タンスなど倒れやすい家具の傍は危険です）。
- (2) 一人一日2～3リットルを目安に飲用水を3日分は確保しておく。
- (3) リュック、あるいは救急袋を用意し、家族全員が知っている場所に置く。その中に必要な物を入れておく。例えば：懐中電灯、乾電池、飲用水、食糧、携帯ラジオ、現金（10円硬貨は公衆電話に便利）、身分証明書の写し、パスポート、預金通帳などの貴重品、マッチやライター、ろうそく、救急セット（持病がある人は常備薬を忘れずに）、ヘルメットあるいは頭巾、軍手、靴下及び肌着、防寒着、防水用シート、ロープなど
- (4) 転倒防止用の金具で家具を固定する。
- (5) 窓、食器棚や戸棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- (6) 緊急用の電話番号や言葉が通じる相手の連絡先を明記しておく。
- (7) 避難場所と最寄りの病院と経路を確認し、避難場所は住まいの市区町村に問合せておく。

## فصل ۸ بلاياى طبيعى

### ۱-۸ زلزله

ژاين در معرض زلزله هاى زيادى است. زلزله بزرگ هانشين آواجى در سال ۱۹۹۵، زلزله بزرگ ژاين شرقى در سال ۲۰۱۱ و زلزله هاى ديگر منجر به تلفات جانى و مالى بى شمارى در يك چشم به هم زدن شدند و ما درس هاى ارزشمندى از اين امر در زمينه هاى اهميت آمادگى روانى و مادى براى کاهش آسيب تا حد ممكن گرفتيم.

#### ۱. اقدامات و آمادگى هاى دائمى

- (۱) امن ترين مكان هاى خانه خود را به خاطر بسپاريد (مكان هاى اطراف مبلمان در معرض ريزش مانند كمد خطرناك هستند).
- (۲) ذخيره آب آشاميدنى كافى براى سه روز به ميزان ۲-۳ ليتر براى هر نفر در روز نگه داريد.
- (۳) يك كيف اورژانسى داشته باشيد و مطمئن شويد كه همه اعضاى خانواده از مكان آن مطلع هستند. وسايل ضرورى در اين كيف عبارتند از: چراغ قوه، باترى، آب آشاميدنى، غذا، راديوى قابل حمل، پول (سكه هاى ۱۰ ين براى استفاده از تلفن هاى عمومى)، كپى از مدارك هويتى، گذرنامه، اشياء قيمتى (مانند دفاتر بانكى)، كبريت يا فندك، شمع، جعبه كمك هاى اوليه (و دارو هاى بيماران)، كلاه ايمنى يا كلاه، دستكش، جوراب و لباس زير، لباس زمستانى، پوشش ضد آب، طناب .
- (۴) مبلمان منزل خود را تا جابى كه ممكن است با بست هاى فلزى ثابت كنيد تا ريزش نكنند.
- (۵) شيشه هاى پنجره ها و كابينت ها را با يك چسب ضد پراكندگى بپوشانيد.
- (۶) شماره تلفن هاى اضطرارى و اطلاعات تماس فردى را كه زبان شما را مى فهمد، يادداشت كنيد.
- (۷) آدرس مسيرهاى مربوط به محل تخليه محلى و نزديكترين بيمارستان خود را بررسى كنيد (در مورد مكان هاى تخليه از قبل از اداره شهردارى محلى استعلام بگيريد).

2. 地震が発生したら

- (1) 屋外にいる時は、まず身の安全をはかり、最寄りの安全な場所に避難する。
- (2) 屋内にいる時は、使用中のガス、ガスコンロの火を消す。他の調理器具や暖房器具等出火の原因になりそうなものはすべて切る。出火していれば、ただちに手近な消火器で消す。
- (3) 部屋や玄関のドアを開け、逃げ道を確保する。
- (4) テレビ、ラジオ、電話などで震災情報を随時把握するように努める。
- (5) 慌てて建物から飛び出さず、地震がひとまず落ち着いてから救急袋を取り出し、ヘルメットなどで頭部を保護しながら空き地に出る。
- (6) 家族や近所の人からはぐれないよう、お互いを確認しながら速やかに避難所へ移動する。
- (7) 自動車の運転中であれば急ブレーキを避け、ゆっくり減速しながら左側路肩に寄せる。ガソリンスタンドや高圧ガス施設のそば、歩道橋の下などには停車しない。
- (8) 歩行中は、広い道なら中央へ、繁華街では看板、電柱や窓ガラスなどの落下物に気を付ける。

- (1) اگر در خارج از خانه هستید، ابتدا باید از امنیت خود مراقبت کنید و به نزدیکترین مکان امن پناه ببرید.
- (2) اگر در داخل خانه هستید، در صورت استفاده از گاز و وسایل پخت و پز و گرمایشی که ممکن است باعث آتش سوزی شوند، آنها را خاموش کنید.
- (3) درب خانه را برای اطمینان از تامین راه خروجی باز نگه دارید.
- (4) سعی کنید به اطلاعات مربوط به زلزله از طریق تلویزیون، رادیو یا تلفن گوش فرا دهید.
- (5) با عجله از ساختمان خارج نشوید، بلکه صبر کنید تا در ابتدا زلزله آرام بگیرد سپس یک کیف اضطراری بردارید و برای محافظت از سر خود کلاه ایمنی یا کلاه بپوشید و به یک مکان باز بروید.
- (6) از اعضای خانواده و همسایگان خود جدا نشوید و با اطمینان از امنیت یکدیگر سریعاً به محل تخلیه بروید.
- (7) اگر در حال رانندگی هستید، از ترمزهای ناگهانی خودداری کنید و به تدریج سرعت خود را در حین حرکت به سمت لبه خط چپ جاده کاهش دهید. خودرو را در نزدیکی پمپ بنزین، تاسیسات فشار قوی یا زیر پل های عابر پیاده پارک نکنید.
- (8) اگر در یک جاده ای عریض هستید، باید در بخش میانی آن حرکت کنید و اگر در منطقه تجاری یا شلوغ هستید، مراقب افتادن اشیا مانند تابلوها، تیرهای برق و شیشه های پنجره باشید.

3. 地震の後は

余震や津波の危険があります。ラジオ、新聞やテレビ等でできるかぎり正しい情報を集めましょう。大きな地震で自宅に戻れない状態になった時は、家族の安否と避難先を関係者、会社や学校等に連絡しましょう。

خطراتی ممکن است پس از زلزله مانند پس لرزه ها و سونامی ها رخ دهد. سعی کنید تا حد امکان از طریق رادیو، روزنامه، تلویزیون و غیره اطلاعات دقیقی کسب کنید. اگر بعد از یک زلزله بزرگ نمی توانید به خانه برگردید، نزدیکان، شرکت، مدرسه و سایر افرادی که ممکن است نگران شما باشند را از سلامت خانواده خود و جایی که به آن پناه برده اید، مطلع سازید.



#### 4. 災害用伝言ダイヤル (電話番号 171)

災害が発生すると、被災地への電話がかかりにくくなります。そのようなとき、「災害用伝言ダイヤル」を利用しましょう。被災地にいる人が録音した、安否などに関する情報を、ほかの地域にいる人が聞ける、声の伝言板です。被災地にいる人へ、メッセージを送ることもできます。NTTが災害用伝言ダイヤルサービスを始めるときは、テレビやラジオでお知らせします。使い方は、電話番号 171 をダイヤルし、日本語の利用ガイダンスに従って、伝言の録音、再生をおこないます。

#### 5. 災害時に役立つ多言語情報

日本で生活するための情報に加え、災害時などの緊急時の対応や必要な情報が下記のホームページにおいて、提供されています。

外国人生活支援ポータルサイト

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

#### ۴. سرویس پیام رسانی تلفنی مربوط به بلایای طبیعی (شماره ی ۱۷۱)

هنگامی که فاجعه رخ می دهد، ممکن است تماس تلفنی با منطقه فاجعه دشوار باشد. در چنین شرایطی، می توانید از "سرویس پیام رسانی تلفنی مربوط به بلایای طبیعی" استفاده کنید. این سرویس یک برد پیام صوتی است که به افراد در منطقه حادثه اجازه می دهد تا اطلاعات مربوط به سلامتی خانواده خود و موارد دیگر را ضبط کنند و به مردم مناطق دیگر این امکان را می دهند که به آن پیام ها گوش دهند. همچنین بواسطه ی این سرویس می توان پیام هایی را برای افراد موجود در منطقه ی حادثه ارسال نمود. NTT از آغاز به کار این سرویس پیام رسانی تلفنی در تلویزیون و رادیو اطلاع خواهد داد. برای استفاده از این سرویس، با ۱۷۱ تماس بگیرید و با پیروی از دستورالعمل های صوتی با زبان ژاپنی، پیام ها را ضبط یا گوش دهید.

#### ۵. اطلاعات مفید در زمان بلایای طبیعی به زبان های مختلف

سایت اینترنتی زیر اطلاعاتی در مورد اموری که باید در شرایط اضطراری مانند بلایای طبیعی دنبال شود و همچنین اطلاعات مفیدی در مورد زندگی در ژاپن ارائه می دهد.

سایت ارائه خدمات و پشتیبانی زندگی روزمره اتباع خارجی

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

## 1. 台風・洪水に備えて

日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で、土砂災害や洪水などの被害がでることがあります。強風や豪雨に備えて、次のことに心掛けましょう。

- (1) 家の各所を点検し、被害をできるだけ小さくするために修理や補強をしておく。
- (2) 窓ガラス等は、ガムテープやビニールテープを貼って補強し、雨戸・シャッターなどがあれば閉める。
- (3) 庭、あるいはベランダに出しているゴミ箱、鉢植え、置物などは固定するか家に取り入れ、強風に吹き飛ばされないようにする。
- (4) テレビのアンテナ等は、そえ木、針金などで補強する。
- (5) 排水口や樋の中に溜っている泥、塵などを取り除き家の回りの排水をよくする。
- (6) 浸水の恐れがある地域や低地に住んでいる場合は、家具、電気製品などをできるだけ高い所に移す。
- (7) 停電することがあるので、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族全員が定めたところに置いておく。
- (8) 非常持ち出し品を揃え、出しやすい場所に置いておく。
- (9) 最寄りの避難場所、避難経路を確認する。

## 1. آمادگی در برابر طوفان و سيل

در ژاپن بين فصول تابستان و پاييز طوفان های زيادی رخ ميدهد و باد شديد و باران شديد گاهی باعث خساراتی مانند رانش زمين و سيل می شود. لذا هنگام آماده شدن برای بادها و باران شديد بايد به نکات زير توجه فرماييد:

- (1) اطراف خانه را بازرسی کنید و هر گونه تعمیرات و تقویت لازم را انجام دهید تا آسیب پذیری را به حداقل برسانید.
- (2) پنجره ها را با نوار ضخیم تقویت کنید و در صورت وجود توری ها و کرکره ها را ببندید.
- (3) سطل های زیاله، گلدان ها و سایر اقلام را در که در باغ یا بالکن وجود دارد محکم تثبیت کنید یا آنها را به داخل خانه بیاورید تا بادهای شديد آنها را با خود نبرد.
- (4) آنتن تلویزیون و موارد مشابه را با یک تخته ی چوبی یا سیم تقویت کنید.
- (5) فاضلاب اطراف خانه خود را با برطرف کردن خاک و زباله جمع شده در لوله های فاضلاب باز کنید.
- (6) اگر در منطقه ای زندگی می کنید که به دلیل سيل مستعد آبگرفتگی است، اثاثیه، وسایل برقی و موارد مشابه را تا حد امکان به بالاترین سطح ممکن منتقل کنید.
- (7) چون احتمال قطع برق وجود دارد، چراغ قوه، رادیو قابل حمل و سایر اقلام ضروری را در محلی که برای همه اعضای خانواده مشخص است قرار دهید.
- (8) وسایلی را که در مواقع اضطراری نیاز دارید آماده کنید و در مکانی قرار دهید تا هنگام نیاز به راحتی قابل دسترس باشد.
- (9) از محل تخلیه و نزدیکترین آدرس مسیر تخلیه به منزل خود اطمینان حاصل فرمایید.

各市区町村役所、消防署、土木事務所（地域によって名称が異なる）に避難場所の案内及び大雨による土砂災害が起きる危険性のある地域を記した「危険箇所図」があるので、自分が住んでいる地域が安全かどうかを事前に確認し、できる限りの対策をとる。

## 2. 台風が来たら

- (1) 強風のときには外出しない。どうしても外出する際にはヘルメットか厚手の帽子をかぶる。
- (2) 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。
- (3) 気象情報に十分注意し、避難勧告や指示が出れば速やかに避難をする。特にお年寄り、病人や乳幼児がいる家庭は早めに避難する。

ادارات شهرداری، مراکز آتش نشانی و دفاتر مهندسی عمران (نام آنها از منطقه ای به منطقه دیگر متفاوت است) دارای نقشه های خطر هستند که مکان های تخلیه و "مناطق در معرض خطر" رانش زمین ناشی از باران شدید را نشان می دهد، بنابراین این امور را از قبل بررسی کنید که آیا منطقه ای که در آن زندگی می کنید ایمن است یا خیر ، و تمام اقدامات لازم را در این خصوص انجام دهید.

## ۲. هنگام وقوع طوفان

- (۱) در بادهای شدید اصلاً بیرون نروید. در صورت لزوم از کلاه ایمنی یا کلاه ضخیم استفاده کنید.
- (۲) نزدیک تیرهای برق شکسته یا سیم های برق آویزان نروید.
- (۳) با دقت به اطلاعات آب و هوا گوش فرا دهید و در صورت توصیه یا دستور تخلیه سریعاً مکان را تخلیه کنید. مخصوصاً خانواده هایی که افراد مسن، افراد بیمار یا نوزاد دارند باید در اسرع وقت تخلیه شوند.

### 8-3 火災保険と地震保険

盗難、火災、風水害の被害にあって、税の減免や猶予などを受ける場合には「罹災証明」が必要です。申請書は市区町村の役所や警察署、消防署にあります。火災や風水害などで損害が生じた場合、経済的に苦しくなるだけでなく、精神的にもダメージを受けます。また、自宅が火事の火元になり、近隣に被害が及んだ場合、損害賠償金を要求されることもあります。日々の生活で常に火元を注意しておくのはもちろんですが、いつ起こるかわからない災害に備えて、「火災保険」と「地震保険」の両方に加入しておきましょう。

火災保険にはさまざまな種類がありますが、火災による被害だけでなく、竜巻や突風などの風害やゲリラ豪雨による水害などによる損害を補償するタイプを併せて選ぶこともできます。ただし、火災等の原因が地震等であったときは、火災保険のみでは補償されないため、地震保険も合わせて加入しておきましょう。また、団地や集合住宅に住む人は、団地保険に加入する方法もあります。詳しくは損害保険会社に問い合わせてみましょう。

### 3-8 بیمه آتش سوزی و زلزله

اگر می خواهید مالیات خود را به دلیل سرقت، آتش سوزی، طوفان یا خسارت سیل کاهش یا به تعویق بیندازید، به "گواهی قربانی بلایای طبیعی" نیاز خواهید داشت. فرم های درخواست در ادارات شهرداری، مراکز پلیس و آتش نشانی موجود است. قرار گرفتن در معرض آتش سوزی، طوفان و خسارت سیل نه تنها منجر به خسارتهای مالی می شود، بلکه احتمال آسیب های روانی را نیز به همراه دارد. همچنین، اگر آتش سوزی در خانه شما رخ دهد و به اموال همسایگان شما آسیب وارد کند، ممکن است موظف به جبران این خسارت برای همسایگان خود باشید. البته همیشه باید به منابع احتمالی آتش سوزی توجه داشته باشید، علاوه بر این توصیه می شود در "بیمه آتش سوزی" و "بیمه زلزله" شرکت کنید چون این حوادث ممکن است هر لحظه ای رخ دهد.

انواع مختلفی از بیمه بلایای طبیعی وجود دارد که می توانید از بین آنها انتخاب کنید و می توانید انواع مختلفی از آنها را ترکیب کنید مانند بیمه ای که خسارت آتش سوزی، خسارتهای بدست آمده از باد ناشی از طوفان، بادهای شدید و گردباد ها ، خسارتهای ناشی از باران شدید و غیره را پوشش می دهد. توجه داشته باشید که بیمه آتش سوزی، آتش سوزی های ناشی از زلزله را پوشش نمی دهد و به همین دلیل توصیه می کنیم در بیمه زلزله نیز شرکت کنید. و اگر در آپارتمان یا مجتمع آپارتمانی زندگی می کنید، می توانید در بیمه آپارتمان نیز مشترک شوید. برای جزئیات بیشتر، از شرکت بیمه استعلام فرمایید.

## 8-4 罹災証明書

火災や震災を含む自然災害に遭い、家屋等に被害を受けた場合は、市区町村役場や消防署にある罹災証明の申請書に記入し、提出してください。現地調査が行われた後、「罹災証明書」が交付されます。「罹災証明書」とは、災害による被害の事実や家屋などの損壊の程度を証明する書類です。「罹災証明書」は、加入している損害保険の保険金請求や税金の控除の際に提出するだけでなく、生活再建資金の支給や学校の授業料減免など、自治体からさまざまな救済措置を受けるときに、提示が求められます。

具体的な申請方法は、市区町村役場によって手続きが異なるため、確認してみてください。

## ۴-۸ گواهی قربانی بلایای طبیعی

اگر خانه یا اموال شما در اثر بلایای طبیعی مانند آتش سوزی یا زلزله آسیب دیده است، به دفتر شهرداری یا مرکز آتش نشانی محلی خود مراجعه کنید تا فرم درخواست "گواهی قربانی بلایای طبیعی" را پر کرده و ارسال نمایید. "گواهی قربانی بلایای طبیعی" پس از انجام بازرسی در محل صادر می شود. "گواهی قربانی بلایای طبیعی" سندی است که خسارت وارده بر اثر حادثه و میزان خسارت به خانه یا اموال خود را ثابت می کند. هنگام درخواست برای پرداخت های بیمه، کاهش مالیات و اقدامات امدادی مختلف ارائه شده توسط شهرداری ها مانند کمک های توانبخشی زندگی، کاهش هزینه های تحصیل و موارد دیگر، این سند از شما درخواست خواهد شد.

روش های درخواست بسته به شهرداری متفاوت است، بنابراین لطفاً از قبل از روش درخواست اطمینان حاصل فرمایید.

## 第9章 税金・年金・保険

### 9-1 税金の種類

日本の税金には、二種類の税金、国税と地方税があります。

日本に住所がある人、又は引続いて1年以上在留する人は、その国籍にかかわらず納税の義務があります。補完的保護対象者でも税金は納めなければなりません。個人が納める税金の種類には、国に納める『国税』と、住んでいる県や市町村に納める『地方税』があります。国税は給料などから源泉徴収される所得税などです。地方税は、住んでいる地域の自治体から課税される都道府県民税と市町村民税などです。日本の所得税は、所得が多くなると、税率が高くなります。

また、いろいろな所得控除や税額控除がありますので、同賃金でも控除の種類や内容が違えば、会社で源泉徴収される額が変わり、給料の手取り額も違ってきます。在留資格の更新や変更、永住許可申請、帰化申請など、地方出入国在留管理官署や法務局での各種申請手続きの際には、納税証明書の提出が求められます。その時になってからあわてても遅いので、納税はきちんと期限内に行いましょう。なお、母国にいる両親や妻子に送金している人は、扶養控除の対象となるかどうか、最寄りの税務署に問い合わせるとよいでしょう。

## 9 財力 / 権利 / 責任 / 責任 / 責任

### 9-1 財力

財力には、二種類の財力、権利と責任があります。

個人が納める税金の種類には、国に納める『国税』と、住んでいる県や市町村に納める『地方税』があります。国税は給料などから源泉徴収される所得税などです。地方税は、住んでいる地域の自治体から課税される都道府県民税と市町村民税などです。日本の所得税は、所得が多くなると、税率が高くなります。

همچنین انواع کسر درآمد و مالیات وجود دارد، بنابراین میزان کسری از طرف هر شرکت از اصل و میزان حقوق پرداختی بسته به نوع و محتوای کسورات حتی برای دستمزد مساوی متفاوت است. ارائه ی گواهی پرداخت مالیات در هنگام ارسال درخواست های مختلف به اداره مهاجرت یا اداره امور حقوقی ژاپن مانند درخواست های تمدید یا تغییر نوع اقامت، درخواست اقامت دائم، درخواست های اخذ تابعیت و غیره الزامی است. حتما مالیات خود را قبل از زمان مقرر پرداخت کنید زیرا اگر مهلت به پایان برسد، سردرگمی به شما کمکی نخواهد کرد. اگر برای والدین یا همسر و فرزندان خود که در کشور مبدا زندگی می‌کنند پول می‌فرستید، از نزدیکترین اداره مالیات خود در مورد اینکه آیا به دلیل داشتن افراد تحت تکفل واجد شرایط معافیت مالیاتی هستید استعلام بفرمایید.

ここでは所得税の申告と納税及び住民税の納め方をなどについて説明します。

در ادامه اظهارنامه ی مالیاتی سالانه و نحوه پرداخت مالیات بر درآمد و مالیات اسکان توضیح خواهد شد.

## 1. 所得税の源泉徴収

会社などに勤めている人は月々の給与から所得税が源泉徴収され、その年の最後の給与の支払時に、年末調整により精算されます。

برای کارکنان شرکت ها، مالیات بر درآمد از منبع حقوق ماهیانه آنها کسر می شود و تعدیل مالیات در پایان سال با پرداخت آخرین حقوق ماهانه سال انجام می شود.

### ۱. کسر مالیات بر درآمد از مبدا

#### <月々の源泉徴収>

毎月の給与などから源泉徴収される所得税額は、給与所得の「源泉徴収税額表」に基づいています。

**<کسر مالیات ماهیانه>**  
میزان مالیات بر درآمدی که از حقوق ماهیانه و سایر پرداخت ها کسر می شود، بستگی به "برنامه کسر مالیات بر درآمد" کار دارد.

#### <年末調整>

一年間の給与総額に課されるべき所得税額と毎月の給与から源泉徴収された所得税の総額は、必ずしも一致しないため、その年の最後の給与支払時に過不足額の精算が行われます。これを年末調整といいます。

**<تسویه ی مالیات پایان سال>**  
از آنجایی که ممکن است مالیات بر درآمد اخذ شده از کل درآمد سالانه و مبلغ مالیات بر درآمدی که در منبع از حقوق ماهانه کسر می شود یکسان نباشد، افزایش یا کاهش مبلغ پرداختی در هنگام پرداخت آخرین حقوق ماهانه در هر سال محاسبه می شود. این فرآیند تسویه ی مالیات پایان سال نامیده می شود. در محاسبه مالیات بر درآمد می توان کاهش های زیادی مانند کسر مالیاتی برای قرین (همسر) و افراد تحت تکفل، کاهش برای افراد دارای معلولیتها و نیازهای ویژه، کاهش ویژه برای قرین و کاهش انواع اقساط بیمه اعمال کرد.

所得税の計算では、配偶者控除や扶養控除、障害者等の控除、配偶者特別控除、各種の保険料控除などが受けられます。

بنابراین در زمان تسویه ی مالیات در پایان سال، "فرم های درخواست کاهش اقساط بیمه حقوق و دستمزد متقاضی و کاهش ویژه برای قرین" توزیع می شود. اطلاعات مورد نیاز را در این فرم یادداشت کنید و اگر در "بیمه عمر، زلزله یا سایر انواع بیمه شرکت کرده اید آنها را همراه با درخواست کاهش" ارائه دهید. اگر مثلاً امری از این جزئیات مانند تولد فرزند یا ازدواج فردی از افراد تحت تکفل در آن سال رخ دهد، "ثبث جزئیات تکفل و ارائه (اظهارنامه تغییرات) جهت درخواست کاهش" ضروری است.

年末調整の時期になると会社の経理担当者から「給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申請書」が配布されますので、必要事項を記入して生命保険等に加入している人は、「生命保険料や地震保険料の控除証明書」をつけて提出してください。また、年の途中で子どもが生まれたり、扶養親族の結婚などにより、「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」の項目内容に異動があった場合にはそれを記入し、異動申告をする必要があります。

افرادی که حقوق سالانه آنها بیش از ۲۰ میلیون ین باشد و افرادی که در طول سال از دو یا چند مکان حقوق دریافت می کنند، واجد شرایط تسویه ی مالیات در پایان سال نیستند، زیرا میبایستی خود اظهارنامه مالیاتی سالانه ارائه کنند.

なお、給与の年収が2,000万円を超える人や2か所以上から給与の支払を受けている人などは、年末調整の対象とならないので、本人が確定申告をします。

## 2. 申告納税

事業所得や不動産所得などがある人、2ヶ所から給与の支払を受けている人、給与所得以外に20万円超の所得（翻訳、講演料等）のある人などは『確定申告』をしなければなりません。所轄税務署で、2月16日から3月15日までの間に前年（1月～12月）の所得の申告をし、税額を所轄税務署、又は金融機関の窓口で納めます。その他、口座振替により納めることもできます。

申告用紙は税務署の受付にあります。国税庁のWebサイトに、確定申告書等作成コーナーのサイトがあるため、インターネットで申告、提出することもできます。用意するものは、源泉徴収票や印鑑、その他、各種控除申告をする人は、控除項目によって添付する必要書類が異なります。税務署で申告書を作成する場合は、その場で職員が相談に応じてくれますが、申告書の作成者は申告者本人です。また、次の場合は確定申告をすると、税金が戻ってくる場合があります。具体的な要件など、詳しくは、最寄りの税務署に問い合わせください。

- (1) 本人と生計を同じくする家族の医療費が、合わせて年間10万円以上（その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等5%の金額）を超えた分について所得控除として計算されます。
- (2) 災害又は盗難若しくは横領によって、資産について損害を受けた場合等には、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを雑損控除といいます。
- (3) 住宅や土地を借入金で購入、または増改築した場合、一定の要件に該当するときは税額控除として計算されます。

## 2. اظهارنامه مالیاتی

افراد زیر ملزم به ارائه اظهارنامه مالیاتی سالانه هستند: افرادی که درآمد متفرقه و یا درآمد از املاک دارند، افرادی که از منابع مختلف حقوق دریافت می کنند و افرادی که درآمد آنها بیش از ۲۰۰۰۰۰۰۰ بین علاوه بر حقوق است (مثلاً هزینه ترجمه یا هزینه سخنرانی دارند). این افراد بایستی اظهارنامه درآمد سال قبل (ژانویه تا سپتامبر) را به اداره مالیات منطقه ای که در آن سکونت دارند بین ۱۶ فوریه تا ۱۵ مارس هر سال ارائه کنند و مالیات اضافی را به اداره مالیات یا سازمان مالی پرداخت کنند. پرداخت را می توان از طریق حواله بانکی نیز انجام داد.

فرم های اظهارنامه مالیاتی سالانه در بابه پذیرش در اداره مالیات موجود است و در سایت اینترنتی سازمان مالیاتی کشور قسمتی برای تهیه و ارسال صورت حساب مالیاتی سالانه به صورت آنلاین وجود دارد. شما باید گواهی کسر مالیات منبع را آماده و همراه مهر داشته باشید و اگر می خواهید برای درخواست کاهش مالیات اقدام کنید، بسته به نوع کاهش، باید مدارک مختلف مورد نیاز را ضمیمه کنید. اگر می خواهید در اداره مالیات اظهارنامه مالیاتی تهیه کنید، کارکنان به سوالات شما پاسخ خواهند داد، اما باید اظهارنامه را خودتان شخصا انجام دهید. هنگام ارائه اظهارنامه مالیاتی سالانه ممکن است برخی از پرداخت های مالیاتی را در مواردی که در زیر توضیح داده شده است، به شما باز پرداخت شود. برای جزئیات بیشتر در مورد شرایط خاص و غیره، لطفاً از نزدیکترین اداره مالیات خود استعلام بگیرید.

(۱) در صورتی که مجموع هزینه های درمانی متقاضی و اعضای خانواده وی که به همان منابع وابسته هستند بیش از ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ بین باشد (یا ۵٪ از کل درآمد سالانه در سال مربوطه اگر کل درآمد سالانه کمتر از ۲ میلیون بین باشد)، در این حالت مبلغ اضافی به عنوان مبلغ کسر شده از درآمد محاسبه می شود.

(۲) اگر دارایی های شما در نتیجه بلایای طبیعی، سرقت یا اختلاس متحمل زیان یا خسارت شود، می توانید برای درخواست کاهش مالیات بر درآمد اقدام کنید که به این کسر خسارتهای تصادفی گفته می شود.

(۳) در صورت خرید زمین یا خانه یا هرگونه تغییر عمده در منزل خود با استفاده از وام و داشتن شرایط خاصی، مبلغ به عنوان کسر مالیات محاسبه می شود.



### 3. 住民税

住民税は、前年の1月1日に居住していた市区町村の役所から、前年の所得に対して課税されますので、今、失業して無収入でも、前年に収入があれば課税されることがあります。住民税が課税される場合、直接、自宅に納付書が郵送されてきますので、市区町村の役所か銀行、郵便局などを通して納入します。住民税が課税されている会社勤めの方は、所得税と同じように勤務先の会社が給料から直接差し引いて納入してくれます。

税務署に所得税の確定申告書を提出した人や給与以外の所得がない会社員やパートタイマー等で、勤務先から自治体へ給与報告書が提出されている人等は、住民税の申告をする必要はありません。一方、親の仕送りや援助などで生活している人で、扶養者と同一の世帯ではない人（例：独居の高齢者や親元を離れて生活する学生など）や前年中にまったく所得がない人等は、住民税の申告が必要です。自分がどちらに該当するかわからない場合は、居住地の市区町村の役所に問い合わせください。

### ۳. مالیات بر مسکن

اداره شهرداری مسئول منطقه ای که در ۱ ژانویه سال قبل در آن زندگی می کردید مالیات مسکن را از درآمد سال قبل شما دریافت می کند. بنابراین حتی اگر در حال حاضر مشغول به کار نیستید و درآمدی ندارید، در صورت داشتن درآمد در سال قبل، ملزم به پرداخت این مالیات خواهید بود. در صورت وجوب پرداخت این مالیات، صورت حساب پرداخت مستقیماً به منزل شما پست می شود و سپس می توانید مبلغ مورد نیاز را در اداره شهرداری، بانک یا اداره پست خود پرداخت کنید. اگر کارمند شرکتی هستید، شرکت مالیات مسکن را مستقیماً از حقوق شما کسر می کند و مانند مالیات بر درآمد مبلغ را از درآمد شما کسر و از طرف شما پرداخت می کند.

افرادی که اظهارنامه مالیاتی ارائه کرده اند، کارمندان شرکت ها و کارگران پاره وقت که درآمد آنها محدود به حقوق است و محل کار آنها گزارش حقوق و دستمزد را به شهرداری محلی ارائه کرده است، نیازی به ارائه اظهارنامه مالیاتی مسکن ندارند. افرادی که به عنوان مثال به مبالغ ارسالی یا کمک های خانواده خود وابسته هستند و کسانی که در خانواده ای زندگی نمی کنند که افراد تحت تکفل داشته باشند (مانند سالمندانی که به تنهایی زندگی می کنند یا دانش آموزانی که تنها دور از خانواده خود زندگی می کنند) و کسانی که در سال قبل هیچ درآمدی نداشته باشند باید اظهارنامه مالیات مسکن ارائه کنند. لطفاً اگر مطمئن نیستید که آیا نیاز به ارائه اظهارنامه مالیاتی مسکن دارید یا خیر، از اداره شهرداری محلی خود استعلام کنید.

### 9-3 確定申告

確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間の所得金額と、それに対する税額を納税者が自分で計算して所轄税務署に申告することをいいます。申告には、収入に関わる源泉徴収票や各種証明書、領収書、認印などを用意して、翌年の2月16日～3月15日の間に税務署に行き手続きをします。

### 9-4 税金が納められないとき

税金を期日までに納めないと延滞税が加算されますが、病気や廃業などを理由に納税の猶予を所轄税務署に申請し、それが認められると1年間の分割納付等ができるほか、その間の延滞税は一部免除されます。税金を納められない理由によっては、住民税にも分割納付や徴収猶予の制度があります。市区町村の税務担当課に相談してください。

### 3-9 اظهارنامه ی مالیاتی سالانه

جهت ارائه ی اظهارنامه ی مالیاتی سالانه بایستی افراد شخصا درآمد سال قبل خود و میزان مالیات بر آن را از اول ژانویه تا ۳۱ دسامبر آماده و به اداره مالیات منطقه محل سکونت خود ارائه دهند. مراحل اظهار مالیاتی سالانه در مدت بین ۱۶ فوریه تا ۱۵ مارس سال بعد در اداره مالیات انجام می شود و برای این کار باید مهر، گواهی کسر مالیات و سایر گواهی ها و فاکتورهای مربوط به درآمد را تهیه کنید.

### ۴-۹ زمانی که قادر به پرداخت مالیات نباشید

اگر قبل از مهلت مقرر مالیات خود را پرداخت نکنید جریمه های اضافی بابت تاخیر به شما تعلق میگیرد. اما اگر به دلایلی مانند بیماری یا از دست دادن کار قادر به پرداخت نباشید، می توانید درخواست تعویق مالیاتی را به اداره مالیات ارسال کنید. در صورت پذیرفته شدن درخواست، می توانید مبلغ بدهی خود را به صورت اقساط در طول یک سال پرداخت کنید و بخشی از جریمه های تاخیر در آن مدت بخشوده خواهد شد. همچنین برنامه هایی برای تعویق پرداخت مالیات مسکن یا پرداخت اقساطی آن بسته به دلایل عدم پرداخت وجود دارد. لطفاً در صورت نیاز جزئیات را از اداره مالیات اداره شهرداری محلی خود استعلام بفرمایید.

## 9-5 日本の公的年金制度

誰でも年をとれば、個人差はあっても若い頃のように働けなくなり、収入を得る能力が低下するリスクなどを背負っています。こうした中、老後をできるかぎり安心して暮らせるための社会的な仕組みとして、日本の公的年金は大きな役割を担っています。

日本の公的年金は、個人が納めた保険料を積み立てて個人に返すのではなく、現在の現役世代の納める保険料によって現在の高齢者の年金給付をまかなうという世代と世代の支え合いの仕組みによって成り立っています。その財源は、現役世代からの保険料に加え、国の税金などでまかなわれています。

日本では、1986年より、20～60歳未満の外国人を含むすべての居住者は、公的年金制度への強制加入が原則となりました。年金には、国民年金（全ての居住者が加入）や厚生年金保険（民間サラリーマンなど）、公務員等の共済組合などがあります。

1. 年金加入者には第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の3種類がありこのどれかに属してはなりません。

### 第1号被保険者

日本国内に住所を有する自営業者、農林漁業者とその家族、学生、無職の人など、第2号被保険者でも第3号被保険者でもない人。保険料の納付は、指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金で支払う以外に、口座振替やインターネットを利用する方法もあります。第1号被保険者に該当する場合は、市区町村に届け出る必要があります。

## 5-9 システム حقوق بازنشستگی دولت ژاپن

علیرغم تفاوت های بدنی بین اشخاص، تقریباً در همه ی افراد با افزایش سن توانایی کاری شخص کاهش میابد و این امر خطر کاهش توانایی برای کسب درآمد را افزایش می دهد. لذا سیستم حقوق بازنشستگی دولتی ژاپن به عنوان یک سیستم اجتماعی نقش مهمی را ایفا می کند که در دوران پیری تا حد امکان احساس امنیت مالی را برای افراد فراهم می کند.

سیستم حقوق بازنشستگی دولتی در ژاپن مبتنی بر جمع کردن اقساط حقوق بازنشستگی که فرد پرداخت می کند و برگرداندن مبلغ به او نیست، بلکه سیستمی است که در آن نسل جوان از نسل مسن تر حمایت می کند، بطوریکه اقساط بیمه و مالیات ملی پرداختی توسط نسل کارگر جوان در حال حاضر برای تامین مالی و پرداخت حقوق سالمندی استفاده می شود.

ثبت نام در سیستم بازنشستگی ملی در ژاپن از سال ۱۹۸۶ برای همه مقیمان بین ۲۰ تا ۶۰ سال از جمله اتباع خارجه، اجباری شده است. برنامه های بازنشستگی شامل بازنشستگی ملی (همه مقیمان)، بازنشستگی شغلی (کارمندان بخش خصوصی و مانند آنها) و انجمن های کمک متقابل (کارمندان دولت) است.

۱. همه افراد بایستی در یکی از سه دسته مشمولان حقوق بازنشستگی مشترک باشند: رده ۱، رده ۲ و رده ۳.

رده ۱

افراد دارای شغل آزاد، کارگران بخش کشاورزی، جنگل داری و ماهیگیری و خانواده های آنها، دانشجویان و بیکارانی که از رده ۲ یا ۳ حساب نمی شوند. پرداخت های اقساط بازنشستگی را می توان به صورت نقدی در سازمانهای مالی تعیین شده، دفاتر پست، سوپرمارکت های کوچک یا از طریق حواله بانکی یا آنلاین و غیره پرداخت کرد. افراد متعلق به رده ۱ میبایستی که در شهرداری ثبت نام کنند.



は反映されませんが受給資格期間としてみなすことができる期間があり、これを「合算対象期間（カラ期間）」といいます。保険料を納付した期間と免除された期間に合算対象期間を加えた期間が10年以上であれば、老齢基礎年金の受給要件を満たすことになります。

#### 〈外国人の老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例〉

20歳から65歳の誕生日前日までに「帰化」して日本の国籍を取得した人、もしくは「永住者許可」を取得した人が、1961年4月1日から日本国籍が永住許可を取得した日の前日までに、日本国内に住所（※注1）を有しなかった期間（ただし、20歳未満であった期間及び60歳以上であった期間を除く）があれば、その期間を「合算対象期間（カラ期間）」として算定します。

（※注1）民法22条に則り、住所とは「その者の生活の本拠」を指す

なお、年金は日本国外に住んでいても受給できます。また、6ヶ月以上年金制度に加入した外国人のうち、海外に居住し年金の給付を受けていないなどのいくつかの条件を満たした人は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内であれば、「脱退一時金」を請求出来ます。

2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。また、2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。

> 例として、2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。また、2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。

(\*) 1) 2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。また、2024年（令和6年）の法律第24号（2024年）の改正により、老齢基礎年金の受給要件が緩和され、これまで10年以上の合算対象期間が必要だったのが、現在は5年以上で済むようになりました。

## 9-6 公的年金の種類と受給要件

公的年金は、世代間扶養の仕組みをとる公的な制度であるからこそ、私的年金にはない次のようなメリットがあります。

〈公的年金の5つのメリット〉

- (a) 賃金や物価に応じて給付額をスライド
- (b) 受給権者が亡くなるまで年金を支給
- (c) 万一の場合の障害・遺族年金も支給
- (d) 給付費などに対する国庫負担が行われる
- (e) 支払った保険料は税制上、所得から全額控除される（社会保険料控除）

年金に加入している人、または加入していた人の障害年金、遺族年金、老齢年金は、以下のように支払われます。

### 1. 障害年金

#### 障害基礎年金

国民年金に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日）のある病気やケガで、障害認定日において、法令により定められた障害等級表（1級・2級）による障害の状態にある場合は、障害基礎年金が支給されます。障害認定の基準、時期、方法など、詳細については、最寄りの年金事務所に問い合わせください。

## 6-9 انواع حقوق بازنشستگی دولتی و شروط صلاحیت

بر خلاف طرح های بازنشستگی خصوصی، طرح ملی بازنشستگی دارای مزایای زیر است زیرا بر ساختار حمایتی بین نسلی متکی است.

مزیت های پنجگانه طرح ملی بازنشستگی

(الف) میزان حقوق بازنشستگی پرداختی با توجه به دستمزد و قیمت ها تعدیل می شود

(ب) افراد بازنشسته تا پایان عمر حقوق بازنشستگی دریافت می کنند

(ج) حقوق از کارافتادگی و حقوق بازماندگان نیز در صورت از کارافتادگی یا فوت اعضای خانواده پرداخت می شود

(د) اموال دولت برای پرداخت حقوق بازنشستگی استفاده می شود

(ه) اقساط کامل حقوق بازنشستگی از مالیات بر درآمد کسر می شود (کسر بیمه اجتماعی).

حقوق از کارافتادگی، بازماندگان و سالمندی به افراد شرکت کننده در طرح بازنشستگی به روش های زیر پرداخت می شود:

### ۱. حقوق بازنشستگی از کارافتادگی

#### حقوق از کارافتادگی پایه

حقوق پایه از کارافتادگی به افرادی پرداخت می شود که در زمان اولین معاینه پزشکی بیماری یا آسیب ناشی از معلولیت آنها و در تاریخ روزی که تأییدیه دریافت می کنند در طرح ملی بازنشستگی شرکت کرده باشند و دارای معلولیت های رده ۱ یا ۲ هستند که به طور قانونی در جدول رده های از کارافتادگی مقرر شده است. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد معیارها، زمان، روش و سایر موارد مربوط به تعیین ناتوانی، از دفتر خدمات بازنشستگی محلی منطقه ی خود استعلام بگیرید.

※注) 障害基礎年金を受けるためには、初診日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち2/3以上の期間について、保険料が納付又は免除されていること、または初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

### 障害厚生年金

厚生年金保険に加入している間に初めて医師の診療を受けた病気やケガで、障害認定日において、障害基礎年金の1級または2級に該当する障害の状態にある場合は、障害基礎年金に上乘せして障害厚生年金が支給されます。また、障害の状態が2級に該当しない軽い程度の障害のときは3級の障害厚生年金が支給されます。なお、初診日から5年以内に病気やケガが治り、障害厚生年金を受けるよりも軽い障害が残ったときには障害手当金(一時金)が支給されます。

※注) 障害厚生年金・障害手当金を受けるためには、障害基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

## 2. 遺族年金

### 遺族基礎年金

国民年金に加入中の人が亡くなった時、その人によって生計を維持されていた「18歳到達年度の末日までにある子(障害者は20歳未満)のいる配偶者」又は「子」に遺族基礎年金が支給されます。

※注) 遺族基礎年金を受けるためには、亡くなった日のある月の前々月までの保険料を納付しなければならない期間のうち2/3以上の期間について、保険料が納付又は免除されていること、または亡くなった日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

\* توجه : برای دریافت حقوق از کارافتادگی پایه، فرد مورد نظر باید اقساط حقوق بازنشستگی را برای بیش از دو سوم مدت پرداختی لازم را حداکثر تا دو ماه قبل از ماهی که اولین معاینه پزشکی خود را انجام داده است، پرداخت کرده باشد (یا از پرداخت آنها معاف شده باشد). یا باید کلیه اقساط حقوق بازنشستگی را برای مدت یک سال تا دو ماه قبل از ماهی که در آن اولین معاینه پزشکی انجام داده است پرداخت کرده باشد.

### حقوق از کارافتادگی شغلی

حقوق از کارافتادگی شغلی علاوه بر حقوق از کارافتادگی پایه به افرادی پرداخت می‌شود که در تاریخ اولین معاینه پزشکی از بیماری یا آسیبی که باعث ناتوانی آنها شده است، در طرح بازنشستگی شغلی مشارکت داشته باشند و دارای معلولیت رده ۱ یا رده ۲ مطابق با معیارهای حقوق از کارافتادگی پایه هستند. اگر معلولیت کمتر از معلولیت‌های مذکور در رده ۲ باشد، حقوق از کارافتادگی شغلی رده ۳ پرداخت می‌شود. اما در صورتی که فرد مورد نظر در مدت ۵ سال پس از اولین معاینه پزشکی از بیماری یا جراحت بهبود یابد و از کارافتادگی کمتر از آنچه در ضوابط دریافت حقوق از کارافتادگی عملکردی مقرر شده باشد، به جای پرداخت حقوق از کارافتادگی یارانه معلولیت (به صورت یک بار پرداخت مبلغ مقطوع) پرداخت می‌شود.

\* دریافت یارانه معلولیت یا حقوق از کارافتادگی شغلی مستلزم احراز شرایط پرداخت اقساط حقوق پایه از کارافتادگی است.

## ۲. حقوق بازنشستگی برای بازماندگان

### حقوق بازنشستگی پایه برای بازماندگان

در صورت فوت شخصی در حین پرداخت اقساط حقوق بازنشستگی ملی، فرزندان یا همسر وی که "سرپرستی فرزندان کمتر از ۱۸ سال را به عهده دارد (تا پایان دوره مالی سالی که در آن فرزندان به سن ۱۸ سالگی می‌رسند یا در صورت داشتن معلولیت تا سن ۲۰ سالگی)" حقوق بازنشستگی پایه برای بازماندگان دریافت خواهد کرد.

\* توجه : برای دریافت حقوق بازنشستگی برای بازماندگان، فرد متوفی باید بیش از دو سوم مدت پرداخت اقساط بازنشستگی را تا دو ماه قبل از ماه فوت، پرداخت کرده باشد (یا از پرداخت آنها معاف شده باشد). یا باید تمام اقساط حقوق بازنشستگی را برای مدت یک سال تا دو ماه قبل از ماه فوت پرداخت کرده باشد.

### 遺族厚生年金

厚生年金保険に加入中の方が亡くなった時（加入中の傷病がもとで初診日から5年以内に亡くなった時）、その方によって生計を維持されていた遺族（1.配偶者または子、2.父母、3.孫、4.祖父母の中で優先順位の高い方）に遺族厚生年金が支給されます。ただし、夫、父母、祖父母が支給請求する場合は、加入者の死亡時において請求者が55歳以上であることが条件であり、支給開始は60歳からです。

- ・子のある配偶者又は子には、遺族基礎年金も併せて支給されます。なお、子は遺族基礎年金の受給の対象となる子に限りです。
- ・遺族厚生年金を受けるためには、遺族基礎年金の保険料納付要件を満たしていることが必要です。
- ・30歳未満で、子のない妻は5年間の有期給付となります。

支給要件には細かい規定がありますので、詳しくは年金事務所などに問い合わせください。

### 3. 老齢年金

20歳から60歳まで40年間、国民年金保険料を満額支払った場合、65歳から年額795,000円（2023年現在）の老齢基礎年金が支給されます。これに厚生年金保険の加入期間があれば、老齢厚生年金が上乘せされます。老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取れますが、60歳から64歳の間でも請求をすれば繰り上げて年金を受け取れます。ただし、老齢基礎年金を繰り上げて受け取る場合は、老齢基礎年金の額は、生涯にわたって減額されます。また、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある人については、請求すれば生年月日に応じて65歳までに特別支給の老齢厚生年金が受けられます。

### حقوق بازنشستگی شغلی برای بازماندگان

در صورتی که فردی در حین پرداخت حقوق بازنشستگی شغلی فوت کند (یا ظرف مدت ۵ سال از تاریخ اولین معاینه بیماری یا از کارافتادگی متحمل شده در مدت پرداخت فوت شود)، یکی از اعضای خانواده تحت تکفل وی (به ترتیب اولویت ۱. همسر یا فرزندان ۲. والدین ۳. نوه ها ۴. پدر بزرگ و مادر بزرگ) حقوق بازنشستگی برای بازماندگان دریافت خواهد کرد. ولی در هر حال میبایستی همسر، والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ برای درخواست بازنشستگی حداقل ۵۵ سال سن داشته باشند و پرداخت حقوق با رسیدن آنها به ۶۰ سالگی شروع می شود.

- حقوق بازنشستگی برای بازماندگان نیز به فرزندان یا همسر در صورت داشتن فرزند پرداخت می شود. با این حال، فرزندان باید واجد شرایط دریافت حقوق بازنشستگی پایه برای بازماندگان باشند.
- دریافت حقوق بازنشستگی برای بازماندگان مستلزم احراز شرایط پرداخت اقساط حقوق بازنشستگی پایه بازماندگان می باشد.
- حقوق بازنشستگی برای بازماندگان به مدت پنج سال به زوج ای که به ۳۰ سال تمام نرسیده و فرزندی نداشته باشد پرداخت می شود.

شرایط دریافت این حقوق بازنشستگی دارای جزئیات زیادی است، بنابراین لطفاً از دفتر خدمات بازنشستگی ژاپن در این خصوص استعلام فرمایید.

### ۳. حقوق بازنشستگی سالمندی

افرادی که بین سنین ۲۰ تا ۶۰ سال اقساط بازنشستگی را به مدت ۴۰ سال پرداخت می کنند، از زمانی که به سن ۶۵ سالگی می رسند، واجد شرایط دریافت حقوق بازنشستگی پایه سالمندی به مقدار ۷۹۵۰۰۰ ین در سال (مطابق با بند قانون سال ۲۰۲۳) می شوند. در مورد افراد شرکت کننده در بیمه بازنشستگی شغلی نیز حقوق بازنشستگی سالمندی به آن اضافه می شود. اگرچه حقوق سالمندی اصولاً از سن ۶۵ سالگی پرداخت می شود، اما در صورت ارسال درخواست در سنین بین ۶۰ تا ۶۴ سالگی، امکان تغییر زمان شروع پرداخت حقوق وجود خواهد داشت. اما انجام این کار به این معنی است که میزان حقوق ماهیانه بازنشستگی سالمندی که شما تا پایان عمر دریافت می کنید کاهش خواهد یافت. افرادی که حداقل به مدت یک سال در بیمه بازنشستگی شغلی شرکت کرده اند نیز می توانند قبل از رسیدن به سن ۶۵ سالگی با توجه به تاریخ تولد خود برای دریافت پرداخت های ویژه از حقوق بازنشستگی شغلی سالمندی خود اقدام کنند.



受給年金額は、各個人の加入期間と平均標準報酬月額などによって違ってきます。毎月の保険料の負担はありますが、将来にわたって日本で生活する定住者にとって、年金は必要なものです。年金を受給出来るか、どのくらいもらえるか等については年金手帳（オレンジか青色）、もしくは基礎年金番号通知書を持参し、最寄りの年金事務所で、問い合わせます。その時に外国人に対して老齢年金に関する合算対象期間（カラ期間）の特例がある事を窓口の人に伝えて（見せて）ください。

国民年金法 附則（昭和60年5月1日法律第34号）  
「国民年金の被保険者期間等の特例」 第8条第5項第11号  
昭和61年3月28日政令54号 第12条第1号

詳しいことは、年金手帳、もしくは基礎年金番号通知書と在留カードを持って最寄りの年金事務所に問い合わせください。

میزان حقوق بازنشستگی با توجه به مدت زمان حضور فرد در طرح بازنشستگی و میانگین حقوق ماهانه وی و عوامل دیگر متغیر است. اقساط ماهیانه بیمه بالا است، اما حقوق بازنشستگی برای مقیمان طولانی مدت که می خواهند در آینده در ژاپن بمانند ضروری است. لطفاً دفترچه بازنشستگی خود (نارنجی یا آبی) را زمانی که می خواهید از واجد شرایط بودن حقوق بازنشستگی، میزان دریافتی و سایر اطلاعات مطلع شوید با خود به دفتر خدمات بازنشستگی محلی خود ببرید. در این صورت، شما باید به شخص مسئول اطلاع دهید (یا مدرک لازم را نشان دهید) که موارد استثنا برای مدت اضافه (دوره خالی) حقوق بازنشستگی سالمندی برای اتباع خارجه وجود دارد.

احكام الحاقی قانون بازنشستگی ملی (قانون شماره ۳۴، ۱ می ۱۹۸۵)  
"موارد استثنا مربوط به مدت پرداخت اقساط بیمه بازنشستگی ملی و..." ماده  
۸-۵-۱۱

قانون دولت به شماره ۵۴، بند ۱-۱۲، ۲۸ مارس ۱۹۸۶

برای جزئیات بیشتر در این خصوص، لطفاً دفترچه بازنشستگی یا شماره بازنشستگی پایه و کارت اقامت خود را به دفتر خدمات حقوق بازنشستگی محلی خود ببرید.

## 9-7 年金保険料を払えないとき

思いがけない病気や怪我、失業などの理由で収入がなく経済的に保険料の支払いが困難なときは、市役所等の国民年金窓口に申請して所得審査を受け承認されると、保険料が免除されます。免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の3の4種類があります。(更新も出来ます)。免除期間は受給資格期間として算定され、受け取る年金額が、全額免除の場合は2分の1、4分の3免除の場合は8分の5、半額免除の場合は8分の6、4分の1免除の場合は8分の7となります。しかし、手続きを取らず未納のままだと受給資格期間にならず、年金が受けられなくなる場合もあります。また、免除手続きを取っていると障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るための受給資格期間として扱われます。

### <1年で受け取れる年金額の目安(平成25年10月時点の金額)>

老齢基礎年金	40年納付した場合	777,800円
	40年全額免除となった場合	388,900円
障害基礎年金	1級	972,250円
	2級	777,800円
遺族基礎年金	子(1人)がある妻	1,001,600円

## 9-7 هنگامی که قادر به پرداخت اقساط بازنشستگی نباشید

اگر به دلیل بیماری یا آسیب ناشی از حادثه ناگهانی یا به دلیل دادن کار خود، درآمد خود را از دست دهید و قادر به پرداخت اقساط بیمه نباشید، می توانید به اداره بازنشستگی ملی در اداره شهرداری محلی خود در این خصوص درخواست معافیت دهید. اگر درخواست پس از بررسی درآمد شما پذیرفته شود، به نسبت ۲۵٪، ۵۰٪، ۷۵٪ یا ۱۰۰٪ بسته به وضعیت شما از پرداخت اقساط بیمه معاف خواهید شد (معافیت بسته به وضع متقاضی قابل تمدید است). مدت زمانی که معافیت جزئی یا کلی بر آن اجرا شود هنگام محاسبه میزان حقوق بازنشستگی که برای شما تعیین می شود به عنوان دوره صلاحیت محاسبه می شود (۵۰٪ در صورت معافیت کامل، ۶۲٫۵٪ در صورت معافیت ۷۵٪ و ۷۵٪ در صورت معافیت ۵۰٪ و ۸۷٫۵٪ در صورت معافیت ۲۵٪)، اما در صورت توقف پرداخت اقساط بدون رعایت مراحل معافیت فوق، این مدت در هنگام محاسبه مبلغ کاملاً نادیده گرفته می شود و ممکن است حق دریافت حقوق بازنشستگی خود را در آینده از دست دهید. انجام این مراحل از کارافتادگی و حقوق پایه بازماندگان بسیار مهم است تا مدت زمان فوق به هنگام محاسبه میزان حقوق بازنشستگی به عنوان دوره صلاحیت حساب شود.

### > معیارهای میزان حقوق بازنشستگی سالانه قابل دریافت (مطابق با بند قانون ماه آوریل سال ۲۰۲۲) <

حقوق پایه بازنشستگی سالمندی:  
در صورت پرداخت اقساط بیمه به مدت ۴۰ سال ۷۷۷۸۰۰ بین  
اگر به مدت ۴۰ سال از پرداخت کل مبلغ اقساط بیمه معاف شوید  
۳۸۸۹۰۰ بین

حقوق پایه بازنشستگی از کارافتادگی: رده ۱ ۹۷۲۲۵۰  
رده ۲ ۷۷۷۸۰۰ بین

حقوق پایه بازنشستگی پایه بازماندگان: زوجه و یک فرزند: ۱۰۰۱۶۰۰ بین

## 9-8 民間の保険の種類

社会保険が強制加入であるのに対し、民間の保険は、経済的に社会保険でカバーされない不足部分を補うために、多くの保険商品から自ら選択するものです。

主に、病気やケガ、死亡などにより、一定の収入を維持することができなくなった場合の経済的な不足や損失分を補う「生命保険」と、災害や偶然の事故により生じた損害を補償する「損害保険」とに分けられます。生命保険には、亡くなった後のことを補償するものと、老後の生活や医療費等を補償するものがあります。損害保険は、主に「火災保険」や「地震保険」など、災害や地震による損害を補償するものと、自動車事故によって賠償責任を負った場合に被害者に対して支払う損害賠償に備える「自動車保険」があります。自動車保険には以下の2種類があります。

### 自動車保険

#### (a) 自賠責保険（自動車損害賠償責任保険）

自動車を持ったら、強制的に加入します。交通事故の相手の死傷のみが賠償となる保険であり、賠償金の上限は、死亡の場合、1名3,000万円、傷害の場合、1名120万円と決められています。自賠責保険の証明書は、常に車内に積んでおく義務があり、違反の場合は30万円以下の罰金となります。自賠責保険に未加入であったり有効期限切れになっていたたりした場合は、1年以下の懲役または50万円以下の罰金となります。

## 8-9 انواع بیمه خصوصی

ثبت نام در بیمه های اجتماعی الزامی می باشد، اما بیمه های خاص متعددی نیز وجود دارد که می توان از میان آنها برای پوشش بخشی از خسارت های مادی که تحت پوشش بیمه اجتماعی نیستند، انتخاب کرده و ثبت نام کنید.

بیمه خصوصی دو نوع است : نوع اول "بیمه عمر" است، که معمولاً برای زمانی می باشد که فرد به دلیل آسیب های ناشی از بیماری، جراحت و یا فوت ضرر یا خسارتی را متحمل میشود و به دلایل فوق تأمین درآمد برای او دشوار میشود، و بیمه فوق آنها را پوشش می دهد یا جبران می کند. نوع دیگر "بیمه جبران خسارت" است که معمولاً خسارت های ناشی از بلایای طبیعی و حوادث را پوشش می دهد. بیمه عمر به نوبه خود به دو دسته مبلغ جبرانی در صورت فوت و حقوق جبرانی پس از بازنشستگی از قبیل هزینه های زندگی و درمانی و غیره تقسیم می شود. از انواع اصلی بیمه جبران خسارت که ضرر و خسارت ناشی از بلایای طبیعی و زلزله را جبران می کند، می توان به "بیمه آتش سوزی" و "بیمه زلزله" اشاره کرد و بیمه ی دیگر نیز "بیمه خودرو" است که خسارت هایی را که در زمانی که شما مسئول جبران خسارت و خسارت وارده به قربانیان حوادث رانندگی هستید را پوشش می دهد. بیمه خودرو به دو نوع زیر تقسیم می شود:

### بیمه ماشین

الف) بیمه مسئولیت الزامی خودرو  
ثبت نام در این بیمه برای دارندگان خودرو الزامی است. این بیمه فقط مبلغ جبران خسارت های وارده از جراحت یا فوت شخص ثالث در تصادفات رانندگی را پوشش می دهد. حد اکثر مبلغ جبرانی برای هر فوتی ۳۰ میلیون ین و ۱،۲ میلیون ین در صورت آسیب دیدگی یک نفر است. داشتن گواهی بیمه مسئولیت خودرو به صورت دائم در خودرو الزامی است و عدم ارائه آن در صورت درخواست از پلیس منجر به جریمه تا سقف ۳۰۰ هزار ین می شود. در صورت عدم ثبت نام در بیمه مسئولیت خودرو یا عدم تمدید بیمه نامه منقضی مجازات تا یک سال حبس همراه با کار شاقه یا تا ۵۰۰۰۰۰۰ ین به صورت غرامت و جزای نقدی خواهد بود.

(b) 任意保険

任意の自動車保険には、賠償責任保険（相手やその車に対する損害賠償）、傷害保険（自分や同乗者に対する補償）、車両保険（自分の車に対する補償）などがあります。加入は任意ですが、現在の交通状況では、被害者になるだけでなく、いつ加害者となるかもしれません。高額な対人賠償や対物賠償を請求されることもあるので、任意保険にも入る必要があります。

民間の保険には、保険料を掛け捨てるタイプと貯金の様に払った金額の一部が戻るものがあります。いろいろな種類の保険が発売されているので、万一の時や将来をよく考えて、選択すると良いでしょう。

なお、生命保険や地震保険の保険料は、一部が所得税の所得控除対象となります。

(ب) بیمه اختیاری خودرو

انواع مختلفی از بیمه اختیاری خودرو وجود دارد نمونه های آن بیمه مسئولیت خودرو(جبران خسارت برای طرف مقابل و خودرو آنها)، بیمه حوادث (جبران خسارت برای شما و مسافران خودرو شما) و بیمه خودرو (جبران خسارت برای خودرو شما) است. ثبت نام در این بیمه اختیاری است، اما میبایستی در آن ثبت نام کنید، زیرا شرایط ترافیکی امروزی ممکن است در هر زمانی شما را در جایگاه یک قربانی یا حتی مسبب قرار دهد و در آن صورت ممکن است مجبور شوید برای جبران خسارت وارده به قربانیان مبالغ هنگفتی برای صدمات بدنی یا خسارتهای مالی پرداخت نمایید.

همچنین بیمه های خصوصی غیرقابل استرداد و موارد دیگری مانند حساب های پس انداز نیز وجود دارد که بخشی از مبالغ اقساط پرداختی برای بیمه را به شما باز می گرداند. طرح های بیمه زیادی با شرایط و بندهای مختلف وجود دارند، لذا هنگام انتخاب باید به دقت در مورد آینده خود فکر کنید.

هنگام محاسبه مالیات بر درآمد می توان برخی از هزینه های بیمه ی عمر و بیمه ی زلزله را کاهش داد.

# 生活ハンドブック

初版 (ペルシア語)

راهنمای زندگی در ژاپن

(نسخه اول (فارسی))

発行日 2024年3月(初版)

編集・発行 (公財) アジア福祉教育財団 難民事業本部

東京都港区南麻布 5-1-27

電話 (03) 3449-7011

協力団体 (50音順)

特定非営利活動法人 かながわ難民定住援助協会

社会福祉法人 さぼうと21

特定非営利活動法人 難民支援協会 (JAR)

社会福祉法人 日本国際社会事業団 (ISSJ)

国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR)

مارس ۲۰۲۴ (نسخه اول)

تاریخ انتشار:

مرکز کمک به پناهندگان (RHQ)

ویرایش و منتشر شده

بنیاد امور اجتماعی و آموزشی در آسیا (FWEAP)

توسط:

توکیو، میناتو کو، مینامی آزابو ۲۷-۱-۵

تلفن: ۳۴۴۹-۷۰۱۱ (۰۳)

سازمان های همکار (به ترتیب حروف الفبا):

انجمن ژاپن برای پناهندگان (JAR)

انجمن کانگاوا برای حمایت از اسکان پناهندگان

پشتیبانی ۲۱

خدمات اجتماعی بین المللی ژاپن (ISSJ)

کمیساریای عالی سازمان ملل متحد در امور پناهندگان (UNHCR)