

- 日本では、妊娠（子どもがお腹にいること）したことで仕事をやめさせることは法律で禁止しています。
- 送出国や監理団体は、あなたの妊娠を理由に、あなたが実習を続けたいのにあなたを国に帰すことは許されません。
- 仕事をやめさせられそうになったり国に帰るよう言われたら、外国人技能実習機構(OTIT)へ相談してください。OTITが助けます。

※連絡先は裏のページを見てください

## 妊娠したらどうしたらいいの？

- 妊娠したら、監理団体の相談できる場所や実習している場所の人に妊娠したことを知らせましょう。
- 外国人技能実習機構や、住んでいる場所にも相談できる場所があります。※連絡先は裏のページを見てください
- 住んでいる場所の手続きをするところで、妊娠の届けを出しましょう。
- 住んでいる場所の手続きをするところで、母子健康手帳（お腹に赤ちゃんがいるひとが、住んでいるまちの役所からもらう手帳です。赤ちゃんやお母さんの健康などについて書くものです。）と妊婦健康診査（住んでいるまちの役所が赤ちゃんが健康かどうか調べることです）の受診券などがもらえるので、妊娠中は定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

## 妊娠しても働けるの？

- 日本では、妊娠などを理由に仕事をやめさせることやあなたに不利になることすることは禁止されています。あなたが実習を続けたいのなら、技能実習を続けることができます。
- 日本では、子どもが生まれる予定の日の6週間前から仕事を休むことができます。仕事を休み、休んでいる間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険（会社で働いているひとが入る保険です。みんなからお金を集めて、けがや病気で病院に行くひとを助ける制度です）から、出産手当金（いつもの給料の60%ほどのお金です）がもらえます。

## 赤ちゃんを産んだ後、技能実習を続けられる？

- 日本では赤ちゃんを産んだ後、あなたの健康のため、8週間仕事をする事ができません。そのあと、もう一度技能実習をはじめることができます。

仕事を休み、休んでいる間の給料がない場合、あなたが入っている健康保険から出産手当金がもらえます。

- 技能実習を一時中止し、国に帰って赤ちゃんを産んだ場合も、もう一度日本に来て技能実習をはじめることができます。（手続きが必要です。）
- 技能実習を一時中止したあとに、もう一度技能実習をはじめるためには、外国人技能実習機構などで手続きが必要です。いつからはじめたいのか監理団体・実習実施者に知らせましょう。

困ったときは外国人技能実習機構(OTIT)に相談してください  
(電話やメールで相談が可能です)

相談できる言葉	相談できる日と時間	電話番号	OTIT URL
ベトナム語	月曜日～金曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-168	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/</a>
中国語	月曜日、水曜日、金曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-169	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/</a>
インドネシア語	火曜日、木曜日 11:00～19:00	0120-250-192	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/</a>
フィリピン語	火曜日、木曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-197	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/</a>
英語	火曜日、木曜日、土曜日 11:00～19:00 (土曜日：9:00～17:00)	0120-250-147	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/</a>
タイ語	木曜日、日曜日 11:00～19:00 (日曜日：9:00～17:00)	0120-250-198	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/</a>
カンボジア語	木曜日 11:00～19:00	0120-250-366	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/</a>
ミャンマー語	火曜日 11:00～19:00	0120-250-302	<a href="https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/">https://www.support.otit.go.jp/soudan/mm/</a>

妊娠中の心配なことや生活していて困ったことがあれば  
住んでいる地域の相談できるところでも相談できます

外国人生活支援ポータルサイト	<a href="http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf">http://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf</a> ※地域によって相談できる言葉がちがいます。
多言語生活相談窓口 (一財)自治体国際化協会	<a href="http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html">http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html</a>

「生活・就労ガイドブック」にも赤ちゃんを産むことや育てることについて情報が書いてあります

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

書いてある言葉：日本語（やさしい日本語を含む）、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、タイ語、インドネシア語、ミャンマー語、クメール(カンボジア)語、フィリピン語、モンゴル語

