

Thông tin về

Quyền và cách tiếp cận Cơ chế khiếu nại, tố cáo, khắc phục hậu quả

Dành cho người lao động di cư
từ Việt Nam sang Nhật Bản

Tháng 8
2025

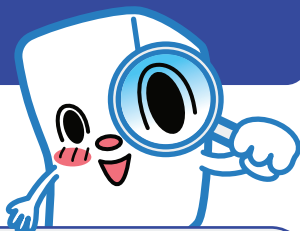


International
Labour
Organization



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

MỤC LỤC



A. Trước khi xuất cảnh tại Việt Nam.....2

- 01. Các loại hợp đồng và điều khoản.....3
- 02. Những điều cần lưu ý khi ký hợp đồng.....4
- 03. Danh sách các tổ chức hỗ trợ người lao động tại Việt Nam.....7

B. Trong thời gian làm việc tại Nhật Bản.....11

- 01. Cơ chế khiếu nại, tố cáo về vấn đề lao động14
- 02. Lưu ý chung.....18
- 03. Các trang cổng thông tin trực tuyến bằng Tiếng Việt.....21

A

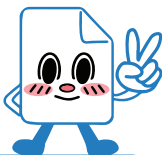
TRƯỚC KHI XUẤT CẢNH
TẠI VIỆT NAM



01

Các loại hợp đồng và điều khoản

Trong quá trình tuyển dụng, bạn sẽ ký hai loại hợp đồng.



1

Thứ nhất là Hợp đồng dịch vụ đưa người lao động đi làm việc ở nước ngoài (gọi tắt là Hợp đồng dịch vụ), trong đó có các điều khoản về nghĩa vụ của bạn với tư cách là người lao động (NLĐ) có dự định đi làm việc ở nước ngoài và nghĩa vụ của công ty tuyển dụng.

2

Loại thứ hai là Hợp đồng lao động giữa bạn và người sử dụng lao động tại Nhật Bản.



02

Những điều cần lưu ý khi ký Hợp đồng

Lưu ý chung

! Các hợp đồng phải được dịch sang tiếng Việt, và bạn chỉ ký khi đã hoàn toàn hiểu và đồng ý với các điều khoản trong hợp đồng.

! Nếu có bất kỳ điều khoản nào không rõ ràng hoặc có sự khác biệt giữa Hợp đồng dịch vụ và Hợp đồng lao động, bạn hãy yêu cầu phía công ty tuyển dụng hoặc người sử dụng lao động giải thích cụ thể. Nếu còn câu hỏi, hãy tìm đến văn phòng tư vấn và hỗ trợ lao động đi làm việc ở nước ngoài (MRC) hoặc tổ chức hỗ trợ người lao động di cư để được tư vấn.

! Bạn cần lưu giữ và bảo quản tất cả các bản sao hợp đồng đã ký và biên lai thanh toán. Hãy gửi bản sao các giấy tờ này cho người thân hoặc bạn bè ở Việt Nam cất giữ hộ.

文 → Ä



Những điều cần lưu ý khi ký Hợp đồng dịch vụ

!

Lưu ý rằng các công ty tuyển dụng không được phép thu phí dịch vụ vượt quá mức trần quy định (tối đa bằng một tháng lương cho mỗi 12 tháng làm việc, hoặc ba tháng lương đối với hợp đồng kéo dài 36 tháng, và thêm nửa tháng lương cho mỗi năm làm việc tiếp theo). Do người sử dụng lao động tại Nhật Bản phải chịu một phần phí dịch vụ, nên công ty tuyển dụng chỉ được phép thu phần còn lại từ bạn. Cụ thể:

- Đối với chương trình Thực tập sinh kỹ năng (TITP): Người sử dụng lao động phải chi trả phí dịch vụ, vé máy bay khứ hồi và chi phí đào tạo.

- Đối với chương trình Kỹ năng đặc định (SSW): Người sử dụng lao động phải chi trả phí dịch vụ, vé máy bay từ Việt Nam - Nhật Bản và chi phí đào tạo.

!

Lưu ý rằng đối với thị trường Nhật Bản, bạn không phải đóng tiền ký quỹ.



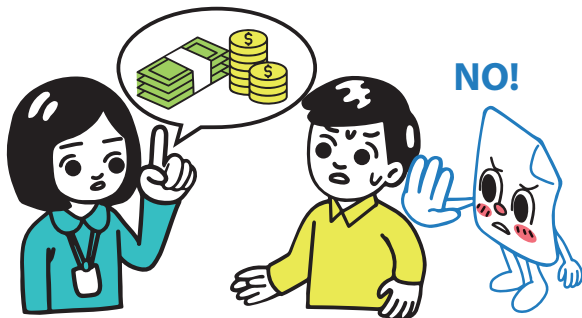
Những điều cần lưu ý khi ký Hợp đồng lao động

- ! Cần trọng với các điều khoản không công bằng, chẳng hạn như những điều khoản cho phép người sử dụng lao động:

- Đơn phương chấm dứt hợp đồng vì lý do như mang thai, sinh con, kết hôn, nghỉ thai sản, nghỉ ốm hoặc tham gia các hoạt động công đoàn.



- Thu phí giám sát mà người sử dụng lao động phải trả cho nghiệp đoàn. Thực tập sinh kỹ năng không có nghĩa vụ trả loại phí này, và phí này không được khấu trừ vào tiền lương của bạn.



03

Danh sách các tổ chức hỗ trợ người lao động tại Việt Nam

Nếu bạn gặp bất kỳ vấn đề nào trong giai đoạn trước khi xuất cảnh, như bị hủy bỏ hợp đồng đột ngột, bị công ty tuyển dụng thu phí quá mức,... bạn có thể tìm kiếm lời khuyên và sự hỗ trợ từ các tổ chức dưới đây.

Cơ quan nhà nước

Cục Quản lý Lao động ngoài nước (DOLAB), thuộc Bộ Nội vụ

DOLAB

📍 Số 41B đường Lý Thái Tổ, phường Hoàn Kiếm, Hà Nội

☎ (+84) (24) 3824 9517
Số máy lẻ 610, 611, 612, 613 và 614

Hỗ trợ điều dưỡng và hộ lý/ nhân viên chăm sóc Việt Nam sang Nhật Bản theo Chương trình VJEPA

Phòng thị trường Châu Á, Châu Phi, DOLAB

☎ (+84) (24) 3824 9517
Số máy lẻ 511, 512, và 513

Tiếp nhận khiếu nại và phản hồi

Phòng thị trường Châu Á, Châu Phi, DOLAB

☎ (+84) (24) 3824 9517
Số máy lẻ 511, 512, và 513

**Trung tâm
Lao động ngoài
nước (COLAB),
thuộc Bộ Nội Vụ**

**Hỗ trợ NLD di cư được cử sang Nhật Bản
thông qua chương trình IM Japan**

📍 Số 1 đường Trịnh Hoài Đức,
phường Ô Chợ Dừa, Hà Nội

☎ (+84) (24) 7303 0199

✉ colab@colab.gov.vn

🌐 <http://www.colab.gov.vn/>

**Các Trung tâm trợ
giúp pháp lý**

**Cung cấp dịch vụ trợ giúp pháp lý miễn phí
cho người lao động di cư được xem là
nhóm yếu thế theo quy định của pháp luật**

Để tìm trung tâm trợ giúp pháp lý gần nhất
trong khu vực của bạn, vui lòng truy cập:

🌐 <https://tGPL.moj.gov.vn/Pages/danh-ba-phap-ly.aspx>



Để kiểm tra mình có thuộc đối tượng nhận
trợ giúp pháp lý miễn phí hay không, bạn
tham khảo Điều 7 của Luật số
11/2017/QH14 về Trợ giúp Pháp lý tại:

🌐 <https://vbpl.vn/botuphap/Pages/vb-pq-van-ban-goc.aspx?ItemID=122827>



Văn phòng tư vấn và hỗ trợ lao động đi làm việc ở nước ngoài

Tư vấn đi làm việc ở nước ngoài

Tư vấn pháp lý

Hỗ trợ giới thiệu - kết nối người lao động với các bên liên quan

**MRC Lào Cai,
thuộc Trung tâm
Dịch vụ việc làm
(Trung tâm DVVL)
Lào Cai**

📍 Số 009 đường Nguyễn Công Trứ,
phường Lào Cai, tỉnh Lào Cai
☎ (+84) (214) 3832 233
✉ ttdvvl-snv@laocai.gov.vn

**MRC Phú Thọ,
thuộc Trung tâm
DVVL Phú Thọ**

📍 Số 3271 đường Hùng Vương,
Khu 4A, phường Vân Phú, tỉnh Phú Thọ
☎ (+84) (210) 3843 475; (+84) 865255 388
✉ gioithieuvieclamphutho@gmail.com

**MRC Bắc Ninh,
thuộc Trung tâm
DVVL Bắc Ninh số 2**

📍 Số 33 đường Nguyễn Đăng Đạo,
phường Kinh Bắc, tỉnh Bắc Ninh
☎ (+84) (241) 3823 196
✉ tvvieclambacninh@gmail.com

**MRC Thái Bình,
thuộc Trung tâm
DVVL Hưng Yên**

📍 Tổ 7, phường Trà Lý, tỉnh Hưng Yên
☎ (+84) (227) 3745 759
✉ thitruonglaodong17@gmail.com

**MRC Thanh Hóa,
thuộc Trung tâm
DVVL Thanh Hóa**

📍 Số 02 đường Tây Sơn,
phường Hạc Thành, tỉnh Thanh Hóa
☎ (+84) (237) 3722 940
✉ vieclamthanhhoa@gmail.com

**MRC Nghệ An,
thuộc Trung tâm
DVVL Nghệ An**

📍 Số 201 đường Phong Định Cảng,
phường Trường Vinh, tỉnh Nghệ An
☎ (+84) (238) 3550 050
✉ sanvieclamnghean@gmail.com

**MRC Hà Tĩnh,
thuộc Trung tâm
DVVL Hà Tĩnh**

📍 Số 156 đường Trần Phú,
phường Thành Sen, tỉnh Hà Tĩnh
☎ (+84) (239) 3855 639
✉ phongxkldhatinh@gmail.com

**MRC Quảng Ngãi,
thuộc Trung tâm
DVVL Quảng Ngãi**

📍 Số 4L đường Tôn Đức Thắng,
phường Nghĩa Lộ, tỉnh Quảng Ngãi
☎ (+84) 91 1260 739
✉ ttdvvl-snv@quangngai.gov.vn

Tổ chức hỗ trợ người lao động

**Trung tâm
Phát triển và
Hội nhập (CDI)**

**Trợ giúp pháp lý
Hỗ trợ giới thiệu - kết nối người lao động
với các bên liên quan**

☎ (+84) (24) 3538 0100
✉ info@cdivietnam.org
f <https://www.facebook.com/cdivietnam.ngo>
🌐 <https://cdivietnam.org/>

**Trung tâm nghiên
cứu Giới, Gia đình và
Phát triển Cộng đồng
(GFCD)**

**Cung cấp thông tin về di cư lao động
Hỗ trợ giới thiệu - kết nối người lao động
với các bên liên quan**

☎ (+84) 91 2621 895
✉ gfgcd08@gmail.com
🌐 <https://gfgcd.org.vn/>

**Viện Phát triển
Sức khỏe Cộng
đồng (LIGHT)**

**Tư vấn di cư
Hỗ trợ tái hòa nhập**

☎ (+84) 98 1175 959
✉ info@lightvietnam.org
f https://www.facebook.com/vien-light/?locale=vi_VN





B

**TRONG THỜI GIAN LÀM VIỆC
TẠI NHẬT BẢN**



Về nguyên tắc, bạn và tất cả người lao động di cư khác cư trú tại Nhật Bản đều được bảo vệ quyền lợi như người lao động địa phương theo Luật Lao động Nhật Bản.



Lao động

Các quyền lợi về lao động được bảo vệ bao gồm điều kiện làm việc, điều khoản lao động, an toàn và sức khỏe nghề nghiệp, và phúc lợi lao động. Cụ thể, luật pháp Nhật Bản đảm bảo quyền được hưởng mức lương tối thiểu, quy định giờ làm việc, ngày nghỉ, nghỉ phép có lương, và tiền làm thêm giờ của bạn. Luật cũng bảo vệ quyền tự do tham gia các tổ chức công đoàn của bạn, đồng thời thiết lập các chế độ bồi thường đối với các trường hợp tai nạn lao động.



An sinh xã hội

Bao gồm các chính sách và chương trình nhằm ngăn ngừa tình trạng nghèo đói, dễ bị tổn thương và bị loại trừ khỏi xã hội trong suốt cuộc đời. Là một NLD di cư có tình trạng cư trú hợp pháp tại Nhật Bản, bạn được tham gia vào các chương trình bảo hiểm xã hội khác nhau, bao gồm lương hưu (cho tuổi già và khuyết tật), bảo hiểm y tế, và trợ cấp thất nghiệp.



Chế độ thai sản

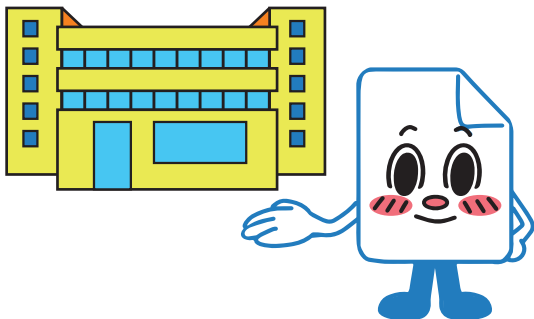
Bao gồm các chế độ dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh nhằm bảo vệ sức khỏe và đảm bảo việc làm của họ. Nếu bạn mang thai và sinh con tại Nhật Bản, bạn có quyền được nghỉ thai sản có lương và nghỉ chăm sóc con, quyền được yêu cầu giảm nhẹ công việc, đồng thời được miễn làm thêm giờ, làm việc vào ngày nghỉ và làm ca đêm. Chi phí y tế liên quan đến việc sinh con của bạn sẽ được bảo hiểm y tế chi trả thông qua một khoản trợ cấp.



01

Cơ chế khiếu nại, tổ cáo về vấn đề lao động

Văn phòng Thanh tra Tiêu chuẩn Lao động là cơ quan chính phủ chịu trách nhiệm tiếp nhận các khiếu nại liên quan đến công việc từ người lao động. Có hơn 300 văn phòng Thanh tra Tiêu chuẩn Lao động trên khắp Nhật Bản. Các văn phòng này thực hiện việc thanh tra, tiếp nhận báo cáo từ người lao động, và yêu cầu người sử dụng lao động tuân thủ các luật lao động liên quan. Văn phòng có trách nhiệm bảo mật thông tin, do đó sẽ không chia sẻ bất kỳ thông tin nào với người sử dụng lao động của bạn nếu bạn nộp đơn khiếu nại. Hiện tại, các Văn phòng này không có dịch vụ phiên dịch tại các Văn phòng Thanh tra Tiêu chuẩn Lao động. Tuy nhiên, bạn có thể liên hệ với các tổ chức hỗ trợ NLD để được hỗ trợ phiên dịch hoặc liên hệ với Sở Lao động cấp tỉnh để sử dụng dịch vụ phiên dịch.



Tư vấn về lao động tại Nhật Bản

Sở lao động cấp tỉnh có dịch vụ tư vấn cho NLD nước ngoài

Tư vấn trực tiếp về điều kiện làm việc. Kiểm tra website biết các ngôn ngữ hỗ trợ tại từng chi nhánh

 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/-soudan/foreigner_eng.html



Tổng đài tư vấn cho Lao động nước ngoài (giờ hành chính)/ Đường dây nóng tư vấn về tiêu chuẩn lao động (buổi tối và cuối tuần)

Tổng đài tư vấn về các vấn đề liên quan đến điều kiện làm việc do Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản cung cấp

Giờ hành chính: Tính phí 8,5 Yên cho mỗi 180 giây khi gọi từ điện thoại cố định, và 10 Yên cho mỗi 180 giây khi gọi từ điện thoại di động

 (0570) 001706

Buổi tối và cuối tuần: Miễn phí

 (0120) 531406

 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/-soudan/foreigner_eng.html



Nếu là một thực tập sinh kỹ năng, bạn có thể báo cáo bất kỳ mối quan ngại nào liên quan đến hành vi có thể bất hợp pháp do người sử dụng lao động hoặc nghiệp đoàn thực hiện đến Ủy viên Cơ quan Dịch vụ nhập cư và Bộ trưởng Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, theo Luật Thực tập kỹ năng. Đầu tiên, bạn có thể liên hệ với **Tổ chức Thực tập kỹ năng (OTIT)** để được hướng dẫn và hỗ trợ trong việc nộp báo cáo. Đường dây nóng OTIT bằng tiếng Việt tiếp nhận các khiếu nại về nhiều vấn đề liên quan đến điều kiện làm việc được quy định trong Luật, bao gồm lạm dụng thể chất hoặc lời nói tại nơi làm việc, tịch thu giấy tờ tùy thân và các hạn chế trái pháp luật đối với tự do ngoài giờ làm việc của bạn.

Tổ chức thực tập kỹ năng (OTIT)

Cung cấp dịch vụ tư vấn bằng Tiếng Việt qua điện thoại, email hoặc Zoom

☎ (0120) 250168

🌐 <https://www.otit.go.jp/trainee/vi/>



Là NLD Việt Nam tại Nhật Bản, bạn cũng có thể liên hệ và tìm kiếm sự hỗ trợ từ **Ban Quản lý lao động Việt Nam tại Đại sứ quán Việt Nam**. Ban Quản lý lao động Việt Nam tại Nhật Bản có đường dây nóng và cung cấp các hỗ trợ về lao động cũng như các vấn đề liên quan đến công ty tuyển dụng.

Đại sứ quán Việt Nam

Ban Quản lý lao động Việt Nam tại Đại sứ quán Việt Nam hỗ trợ NLD Việt Nam về các vấn đề liên quan đến lao động và tổ chức các buổi định hướng sau khi đến về các luật lao động liên quan đến NLD di cư

Đường dây nóng của Ban Quản lý lao động tại Đại sứ quán:

☎ (+81) (70) 14796888

Đường dây nóng khẩn cấp 24/7:

☎ (+81) (80) 35909136

🌐 <https://vnembassy-jp.org/vi>



Công đoàn Nhật Bản UA Zensen cung cấp dịch vụ tư vấn qua email và Facebook bằng tiếng Việt.

UA Zensen Việt Nam

UA Zensen là công đoàn công nghiệp lớn nhất tại Nhật Bản và có NLD di cư là thành viên

✉ uazensenvietnam@gmail.com

f <https://www.facebook.com/uazensenvietnam/>



02

Lưu ý chung

!

Các cơ chế khiếu nại tại Nhật Bản hoạt động dựa trên bằng chứng. Vì vậy, bạn luôn cần giữ các hợp đồng lao động, bảng lương và các chứng từ liên quan khác phòng khi cần thiết để giải quyết tranh chấp. Bạn cũng nên tạo thói quen chụp ảnh các tài liệu và lưu giữ trên điện thoại.



!

Bạn nên chụp ảnh thẻ chấm công và/hoặc ghi lại giờ bắt đầu và kết thúc công việc vào sổ tay. Nếu bạn không được trả lương hoặc bị trả lương thấp cho số giờ làm thêm, những tài liệu này có thể là bằng chứng hỗ trợ cho việc khiếu nại của bạn.



Bạn nên cẩn thận để không bị dẫn dắt bởi các cá nhân hoặc môi giới không được phép về các vấn đề như thay đổi công việc hoặc tình trạng cư trú tại Nhật Bản. Nếu là thực tập sinh kỹ năng, bạn chỉ có thể thay đổi công việc trong những trường hợp bất khả kháng, chẳng hạn khi quyền lợi của bạn bị người sử dụng lao động xâm phạm. Để được hỗ trợ, bạn có thể liên hệ với OTIT. Đối với các loại tư cách lưu trú khác, việc thay đổi người sử dụng lao động linh hoạt hơn, và bạn có thể liên hệ Trung tâm Hỗ trợ người nước ngoài để được trợ giúp.

**Trung tâm Hỗ trợ
người nước ngoài
(FRESC)**

**Các dịch vụ tư vấn tập trung liên kết với
chính phủ**

 (0570) 011000

 <https://www.moj.go.jp/isa/support/-fresc/fresc01.html>



!

Có nhiều tổ chức hỗ trợ người lao động và luật sư trên khắp Nhật Bản - những người quen thuộc với các vấn đề mà NLD di cư thường gặp phải và có thể cung cấp thông tin chính xác và hỗ trợ bạn. Ngoài các dịch vụ tư vấn, các tổ chức này còn có thể cung cấp cho bạn nhiều dịch vụ khác, bao gồm phiên dịch, đi cùng bạn đến bệnh viện hoặc các cơ quan chính phủ, và cung cấp thực phẩm, nơi ở khẩn cấp, thường là miễn phí. Để xem danh sách các tổ chức hỗ trợ NLD tại Nhật Bản do Mạng lưới di cư Mê-kông (MMN) biên soạn, hãy quét mã QR dưới đây.



!

Nếu bạn không chắc chắn nên liên hệ cơ quan chính phủ nào, bạn có thể liên hệ với tổ chức hỗ trợ người lao động trước và giải thích tình hình của bạn cho họ. Các tổ chức hỗ trợ người NLD có thể tư vấn cho bạn về nơi bạn nên tìm sự trợ giúp và có thể đi cùng bạn nếu cần thiết. Nếu tổ chức đó không có người nói tiếng Việt, họ có thể giới thiệu bạn đến một tổ chức khác có thể hỗ trợ bạn bằng tiếng Việt. Thông thường, bạn sẽ phải trả phí khi tìm đến luật sư, tuy nhiên, các tổ chức hỗ trợ NLD có thể tìm cách giúp bạn trả ít phí hơn hoặc nhận được sự trợ giúp pháp lý miễn phí.

03

Các trang thông tin trực tuyến bằng Tiếng Việt

Cổng thông tin
JP-MIRAI

Cung cấp thông tin về việc làm và cuộc sống tại Nhật Bản và dịch vụ tư vấn bằng 9 ngôn ngữ, bao gồm tiếng Việt

 <https://portal.jp-mirai.org/vi>



Giải thích ngắn gọn về chương trình Thực tập sinh kỹ năng

 <https://portal.jp-mirai.org/vi/work/s/tech-intern/comprehend-tech-intern>



Kỹ năng đặc định là gì?

 <https://portal.jp-mirai.org/vi/work/s/specified-skilledworkers/specified-skills-visa>



3 phút Kiểm tra xem quyền lợi của mình có được đảm bảo

 <https://portal.jp-mirai.org/vi/safety>



Mang thai tại Nhật Bản

Cung cấp thông tin liên quan đến mang thai và các đường dẫn tới các tổ chức hỗ trợ NLD

 <https://ninshinjapan.weebly.com/-ti7871ng-vi7879t.html>



Kokoro

Cung cấp thông tin cho NLD và sinh viên Việt Nam tại Nhật Bản

 <https://www.kokoro-vj.org/vi/>



**Thông tin về Quyền và cách tiếp cận Cơ chế khiếu nại,
tố cáo, khắc phục hậu quả**
Dành cho người lao động di cư từ Việt Nam sang Nhật Bản

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng Biên tập
Trương Thu Hiền

Biên tập:
Trương Hữu Thắng

Chế bản:
Phạm Hoàng Hải

Trình bày bìa:
ASDesign

NHÀ XUẤT BẢN CÔNG THƯƠNG

Trụ sở: 655 Phạm Văn Đồng, Phường Nghĩa Đô, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3934 1562 **Fax:** (04) 3938763

Website: <http://nxbconghuong.vn>

Email: nxbct@moit.gov.vn

In 120 cuốn, khổ 21×29,7cm tại Công ty TNHH In và Thương mại
Phú Hưng

Địa chỉ: 460 Trần Quý Cáp, Phường Văn Miếu - Quốc Tử Giám,
Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 3251-2025/CXBIPH/11-228/CT.

Số QĐXB: Số: 463/QĐ - NXBCT cấp ngày 25 tháng 8 năm 2025.

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2025.

Mã số ISBN: 978-632-612-538-2



SÁCH KHÔNG BÁN