

# JET LEAVERS' GUIDEBOOK

Important Information for

All Leaving JETs

令和6年度JETプログラム  
任期終了者の手引き  
(日本語訳)

Fukushima International Affairs Division

福島県生活環境部国際課

# 目次

<b>1 帰国する準備について</b>	<b>p. 1~7</b>
・ 帰国する前の準備	1
・ 後任者への手紙	2
・ 帰国費用	2
・ 所持品の処分	3
・ 自動車の処分	3
・ 自動車の廃車	6
・ 解約・請求書の支払い	6
・ 郵便の転送	7
<b>2 母国に荷物を送る</b>	<b>p. 7~9</b>
・ 送金する	7
・ 海外へ荷物を送る	8
・ 輸送する	9
・ 事前に空港に荷物を送ること	10
<b>3 税金及び年金還付について</b>	<b>p. 10~14</b>
・ 住民税	10
・ 年金還付（脱退一時金）	12
<b>4 保険及び在留資格について</b>	<b>p. 15~16</b>
・ 健康保険	16
・ J E T 傷害保険	16
・ 在留資格（ビザ）	16
<b>5 J E T 後の就職</b>	<b>p. 17~19</b>
・ 推薦書	17
・ 日本での就職	18
<b>6 J E T プログラムのその後</b>	<b>p. 19~20</b>
・ 逆カルチャーショック	19
・ J E T プログラム同窓会—J E T A A	20

# 1. 帰国する準備について

より詳しい情報については、「JET プログラム参加者用ハンドブック 2024」の「第7章 JET プログラム終了にむけて」を参照してください。

<http://jetprogramme.org/ja/gih/>

「After JET Guide」にも、帰国者にとって役立つ情報が掲載されています。

<http://jetprogramme.org/ja/ajg/>

## 帰国する前の準備

### 3カ月前～2ヶ月前

- ・ アパート関係の整理を始める。持ち帰る物、売却する物、後任者に残す物そして処分するものを決める。
- ・ 残り数か月にかかる費用を見積もり、計画的に母国への送金を始める。
  - 最後の給料は、日割りされるため、毎月受け取る額より少ないことを覚えておくこと。引っ越しに必要な費用を準備すること。
- ・ 品物を自宅に送る場合、今から手続きを始める。書籍等、船便で郵送するものは到着まで時間がかかるので、早めに手続きを始める。
- ・ 少なくとも1ヶ月前には、家主に退去日を知らせる。
- ・ 後任者が今のアパートに入居する場合、入れ替わり月の家賃が公平に負担されるように調整する。
- ・ 担当者または代理人の参考資料として請求書他の支払い関係を整理する。
- ・ 在留期間延長を申請する場合、必要書類を作成し始める。在留期間の延長申請は、少なくとも有効日の2週間前に行う。

### 1カ月前に

- ・ 郵便局に郵便物の転送先を通知する。
  - ◇ JET終了後も日本に滞在する場合、郵便局に転送届を出せば1年間は新しい住所に郵便物や小包が転送される。日本に滞在しない場合、友人や同僚の住所に転送されるようにする。
- ・ 請求書の支払いや年金の脱退一時金の代理人について詳細を決定する。離任後の連絡先を代理人に知らせる。
- ・ 公共料金の使用停止日を各々の会社等に知らせ、支払いの手続きを確認する。
- ・ 転出届を市役所／役場に提出する。
  - ◇ 転出届を提出すると他の手続き（自動車の名義変更など）に必要な書類の申請ができなくなる場合もあるので、なるべく最後に行った方がいい。
- ・ 離日前に、未払いの住民税を市役所／役場に支払う。
  - ◇ 所得税を支払うJETは、住民税も支払う。
- ・ アパートの清掃
  - ◇ 所持品の撤去後、アパートの清掃をすることが重要。アパートが汚れていたり、損

傷がある時、敷金の返済がなく、家主が清掃料金を別途請求することができる（アパートの清掃は、任用団体ではなくJET参加者の責務である）。

◇ 粗大ゴミの処分には、数週間かかるため、事前に計画して、粗大ゴミ処分の時間を取っておく

- ・ 離日の場合、出国審査のときに在留カードを提出する。日本に残る場合は、市役所／役場で転出／転入の手続きをする。

## 後任者への手紙

後任者に提供すべき情報のリスト（例）

自己紹介

出発前のアドバイス

勤務する市町村について

住居について

職場・勤務校について

ALTの業務について

CIRの業務について

## 帰国費用

JET参加者は、次の3つの条件を満たす場合、帰国費用を受け取ることができる。

1. 参加者は、JETの任用期間を満了している。
  2. 任用満了後1ヶ月以内に、参加者が日本において任用団体または第三者と雇用関係に入らないこと。
  3. 参加者は、任用終了後1ヶ月以内に帰国するために日本を出発すること。
- ◇ 条件を満たすJET参加者は、任用団体の旅費規定に基づき、最も合理的な通常の経路および方法により、空港から来日時の指定された空港までの帰国旅費が、任用団体の旅費規定に基づき負担される。
  - ◇ 上記には航空券費用と国内空港までの旅費が含まれる。
  - ◇ 航空券の種類及び、帰国費用を航空券や乗車券で渡すか実費相当額の現金を渡すかは、任用団体に任されている。

任用団体によって規定が異なるので、任用団体の担当者に確認すること。任用団体が、現金を支払うとき、渡航手続きを自分でする場合がある。支払を自分でして、後に返金される場合もある。あるいは、任用団体が、JET参加者が希望する出国日に向けて、全て手続きをとることもある。自分が希望する手続きについて担当者と話し合うこと。任用団体の許可が無い限り、航空券を買わないこと。

## 所持品の処分

品物を処分する前に持ち主を確認すること。電化製品（冷蔵庫、テレビ、洗濯機等）または家具等（炬燵、キャビネット）、任用団体が貸与しているものがあるかもしれない。売却／処分する前に、だれが何を所有するのか担当者に確認すること。任用団体が所有する品物を売却してはならない。

### 5つの選択肢

1. 売る
  - ◇ 後任者に
  - ◇ リサイクルショップに（ブックオフ・セカンドストリートなど）
2. 譲る
3. 寄付する
4. 家に持ち帰る
5. 廃棄する

## 自動車の処分

自動車の処分は、JET参加者と購入者間の合意だけでは進まない。名義を書き換える必要があり、それには、下記のことを準備しなければならない。書式が市町村で異なるので、各地域の規則をチェックしておく。3ヶ月以内に名義書換を終わらせること。名義書換が終わらないと前の所有者に税金が請求されるので注意。500円程の申請料金が必要。

必要なもの：

現在の所有者：

- 車検証
- 印鑑
- 印鑑証明書（3ヶ月以内にとったもの）
- 譲渡証明書（所有者の押印があるもの）

購入者：

- 印鑑
- 印鑑証明書（3ヶ月以内にとったもの）
- 車庫証明書（1ヶ月以内にとったもの）
- 住所を証明できるもの（在留カード、住民票等）

譲渡証明書は、オンラインで取得できる。

<https://annai-center.com/pdf/jotosyomei.pdf>

転出届を既に提出していると上記に書いてある書類が得られない場合もあるので、転出届を提出する前に必ず上の手続きを終えること。

#### 車庫証明 ※購入者が手続きする

駐車場がある地域を管轄している警察署で車庫証明を申請する。市町村によっては、黄色ナンバーの軽自動車の名義書換に車庫証明が必要でない場合がある。

#### 申請のための手続き

- ・ 申請書
- ・ 駐車場レイアウト／位置の詳細地図
- ・ 駐車場使用のための所有者の同意書
- ・ 費用：白ナンバー 2, 750円、黄ナンバー 550円

#### 印鑑証明書

自分の印鑑と在留カードを市役所／役場に持参して手続きをすると、その日のうちに登録は完了する。印鑑登録証明書を取得するには、300円程度かかる（市町村によって異なる）。

※印鑑の名前が、在留カード（例 ローマ字ではなく片仮名表記）と異なる場合、外国人登録証明書の名前と同じ名前の印鑑を登録しなければならない。

#### 任意保険の解約

1年間相当の保険料を支払った場合、途中で保険を解約しても返還金を受け取ることが出来ない。月毎の支払いの場合、保険解約後に保険料は請求されない。詳しくは、保険会社に問い合わせること。

#### Q & A

1. 車検証をなくしました。どうすれば良いですか？

車検は、所有権譲渡に必要なため、再発行を申請する。必要なものは、下記参照。

- ナンバープレートのナンバー（書かれているもの）
- 印鑑
- 身分証明書（運転免許証、パスポート、在留カード）
- 申請料金（300円程）

2. 名義書換手続きには、どの位時間がかかりますか？

必要な書類が揃っていれば、申請日に登録が終了する。

3. 郵送で申請することができますか？

できない。名義書換は、購入者が直接申請することが法律で定められている。

## 連絡先

東北運輸局福島運輸支局（福島／郡山／白河／会津ナンバープレート）

〒960-8165 福島市吉倉字吉田54

TEL ; 024-546-0345

FAX : 024-545-1561

<http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/fs/fs-index.htm>

## 管轄地域

福島市、会津若松市、郡山市、白河市、南相馬市、田村市、伊達市、須賀川市、喜多方市、相馬市、二本松市、伊達郡、安達郡、岩瀬郡、南会津郡、耶麻郡、河沼郡、大沼郡、西白河郡、田村郡（三春町）、相馬郡

東北運輸局福島運輸支局 いわき自動車検査登録事務所

（いわきナンバープレート）

〒973-8403 いわき市内郷綴町舟場1-135

TEL : 050-5540-2016

FAX : 0246-27-2815

## 管轄地域

いわき市、東白河郡、石川郡、双葉郡、田村郡（小野町）

## 自動車の廃車

自動車を空港や道路脇に乗り捨ててしてはいけません。

車は、登録され、ナンバープレートがなくとも登録者を特定される。母国の連絡先が市役所で記録されていて、やがて、請求書が届く。車を正式に廃車するまで、自動車税だけではなく巻き込まれた事故の賠償責任も負わなければならない。

## 廃車する場合

文書は自分で作成することもできるが、書類作成や廃車手続きは、通常販売会社や廃棄会社が取り扱う。必要な書類を提供すれば、販売会社や廃棄会社が文書関係を手伝う。

- ・ 車検証
- ・ 車両前後のナンバープレート
- ・ 廃車証明書（自分で廃車する時、廃車会社または東北運輸局福島運輸支局から入手する。（手続きについては、下記参照））
- ・ 委任状 — 廃車業者に書類取扱いを委任する場合
- ・ 自動車税納税証明書 — 書類処理をする事務所または会社に任せる

- ・ 印鑑と印鑑証明書※

※印鑑証明書は、3ヶ月以内に取得したものとする。自分の印鑑と在留カードを居住地の市役所／役場に持参し、登録する。登録は、その日の内に完了する。

## 解約・請求書の支払い

### 公共料金

退去日に電気、ガス、水道のサービスが、未払い料金の支払いをもって、同日に停止される。電気、ガス、水道会社に事前に連絡をして、最終日にメーター検針をしてもらうことを確認する。担当者に来てもらって現金で支払うこともできるが、立ち会いは必須ではない。

会社の係員に会えない時は、請求書が発行され、後日国内の住所に送られる。海外の住所には送られない。請求書が発行される場合は、出国する前に、友人や同僚に支払をしてもらうよう調整しておくこと。

### インターネットの接続料など

インターネットは、希望日に停止されるが、その日に請求はされない。毎月の支払いは、ローカルサービスプロバイダーまたは銀行口座振替での支払いになる（インターネット使用料は、翌月に差し引かれる）。帰国前に支払うことができず、帰国前に銀行口座を解約する時、支払代理人を申請する。日本に滞在し続ける場合、新しい住所でインターネットのアカウントを変更することができる。

### 携帯電話の解約手続き

離日前に契約会社の代理店に行って、携帯電話を解約することができる。携帯電話を解約するには、本人が直接販売店に行かなければならない（電話では、解約手続きをすることができない）。解約の時には、在留カード、住民票、パスポート、印鑑と携帯電話を持参する。

### クレジットカード

日本滞在中に、日本のクレジットカードを手に入れたとき、海外でも使うことができるが、日本円で請求されるので、出国前にカードを解約しておいた方が良い（それでも良いのなら、カードを保持することはかまわない）。帰国日時が決まってから、クレジットカード会社に連絡を取って、未払い金を支払って、カードを解約する。デパート、ガソリン、メンバーズクラブカード等その他のクレジットカードを精算すること。

### 口座解約

銀行（または郵便局）の口座をもう使わない場合、通帳、カード、ハンコを支店に持って行って口座を解約する。自分の銀行口座を海外から解約することはできない。口座を開いた支店以外で解約する時、手数料がかかることもある。最後の給与受け取り前または公共料金その他の料金を支払う前に口座を解約するときは、現金で給与の受け取りができるよう



に手続きをする。

## 郵便の転送

日本郵便では、海外には転送できない。学校、教育委員会、事務所または日本滞在の友人の住所を転送先の住所にして良いかどうか聞く。

JET終了後も日本に滞在する場合、郵便を転送してもらう手続きをしておくとう便利。手続きは、最寄りの郵便局やインターネットでも可能。郵便局で直接手続きをする場合、新住所の情報や、身分証明書、印鑑を持参すること。

## 2. 母国に荷物を送る

### 送金する

母国に送金するために次のような会社が国際送金サービスを提供している。郵便局の国際送金サービス（提供している支局は限られているので、確認してください）、新生銀行の送金サービスとTransferWiseである。会社によって手数料や条件が異なるので、よく調べてください。上記の3つの中TransferWiseが一番早くて（1～2日かかる）安い（送金国により）サービスを提供している。又は英語でのアプリと情報もある。

Japan Post Bank International Remittance service

[https://www.jp-bank.japanpost.jp/en/djp/en\\_djp\\_index.html](https://www.jp-bank.japanpost.jp/en/djp/en_djp_index.html)

Shinsei Bank GoRemit

<https://www.shinseibank.com/english/goremit/>

TransferWise

<https://wise.com/jp/>

### 海外へ荷物を送る

飛行機に積むには、制限がある。費用もかかる。早めに計画を立てることが大切。残して置くものと、次の居住地でいらぬものを仕分ける。不要なものは、売ることも誰かにあげることができる。母国に品物を無事に送るための方法を紹介する。

#### 郵送の選択肢

- ・ 船便：一番時間がかかる（送付先によって1～3ヶ月）が、料金があまり高くない。
- ・ エコノミー航空（SAL）：日本国内と到着国内では船便として扱い、両国間は航空輸送するので、船便より速く、航空便より安いサービス。取り扱われている国、地域が限られている。

- ・ 航空便：飛行機で輸送するため、料金は高めだが3～6日程度で届く。
- ・ 国際スピード郵便（EMS）：国際郵便の中で最優先に取り扱われ、2～4日程度で届く。

荷物を送る時、郵便局が内容を検査するかもしれない。郵便局で、包みが開けられないことを避けるために、箱を閉じないで郵便局に持って行って検査をしてもらい、そこで梱包する。品物について、「国際小包送り状」に記入する。そこに、詳しい箱の中身、関税申告、住所を書き込む。

税関、保険そして自分の心の整理のために目録を作る。「私用の中古品」というラベルを貼るのも良いかもしれない。さもないと税関が商用の送料を請求するかもしれない。壊れ物は、丈夫な入れ物に入れて安全に送付される。全面に英語で「fragile」日本語で、「こわれもの」のラベルを貼る。壊れやすくなるので、詰めすぎないこと。

国際郵便の詳細（ガイドと料金計算方法）については、下記の日本郵便のウェブサイト参照のこと（英語）。

※新型コロナウイルス感染症により、国際郵便の引き受けに制限が出ている国もあるので注意。

[http://www.post.japanpost.jp/int//index\\_en.html](http://www.post.japanpost.jp/int//index_en.html)

## 輸送する

荷物が多いとき、船会社を使って大切な荷物を送るのも良い。対応も良く、サイズの規定内であれば、サイズが異なる荷物を送るのに理想的だ。輸送に最低料金を請求する会社もあるので事前にチェックすること。

### 事前通知

重量計算や輸送スケジュールの調整があるので、船会社には、少なくとも1ヶ月前（できれば2～3ヶ月前）に連絡が欲しい。早めに計画を立てて、普通郵便で全ての物を家に送ることでお金の無駄を省く。

### 保険

荷物を送る時にも保険について聞く。保険は、品物の価値に応じて金額が決められ、通常1.5%の保険料がかけられる。保険会社と詳細について話し合う。梱包物のリストを作成して、梱包時の状態も書いておく。後で、保険を請求する時に役に立つ。

### 関税規制

国に持ち込む物品には、国ごとに税関の規制や規定がある。税関手数料が国によって異なるために、事前に規制について問い合わせておく。

Japan Luggage Express (ジャパンラゲージエクスプレス)

URL : <http://www.jluggage.com/> (航空便と船便)

## 事前に空港に荷物を送ること

自宅で荷物を引き渡し、空港の各提携カウンターに運んでもらえる。出国2日前の発送締切時間までに荷物を出すこと(場所によって3日前の時もある)。

ヤマト運輸 (クロネコ)

<http://www.kuronekoyamato.co.jp/en> (英語)

### 3. 税金及び年金還付について

#### 住民税

住民税とは、都道府県民税と市町村民税を合わせた総称で市町村が徴収する。

#### 納税義務のある人は？

納税義務のある人は、1月1日時点で市町村に住所があり、合計所得金額が市町村で定める金額以上であった人。例として、JET参加者が2022年1月1日に、ある市町村に住所を有する場合、2021年1月1日～12月31日までに日本で得た収入から計算された住民税を、2022年6月以降に納めなければならない。

#### 住民税の支払時期は？

住民税は、去年（1月1日～12月31日）の収入から計算された税額を「今年支払う（6月から納税開始）」こととなっており、納税方法は毎月、四半期、一括のいずれかであり、任用団体に確認する。

#### 租税条約による納税免除について

JET参加者は、原則として日本での納税義務を負っているが、出身国が二重課税を回避するための租税条約を日本と締結している場合、所轄の税務署等に申請を行うことにより、日本国内における所得税及び住民税が免除される場合がある。詳細については任用団体に確認すること。なお、全てのCIR、SEA及び3年目（中国は4年目）以降の全てのALTは免税対象にならないため、日本で納税する義務がある。

#### 参考：住民税の手続例

最初の任用期間が2018年8月～2019年7月であり、3年間で帰国する場合

#### ◇ 任用1年目（2018年8月～2019年7月）

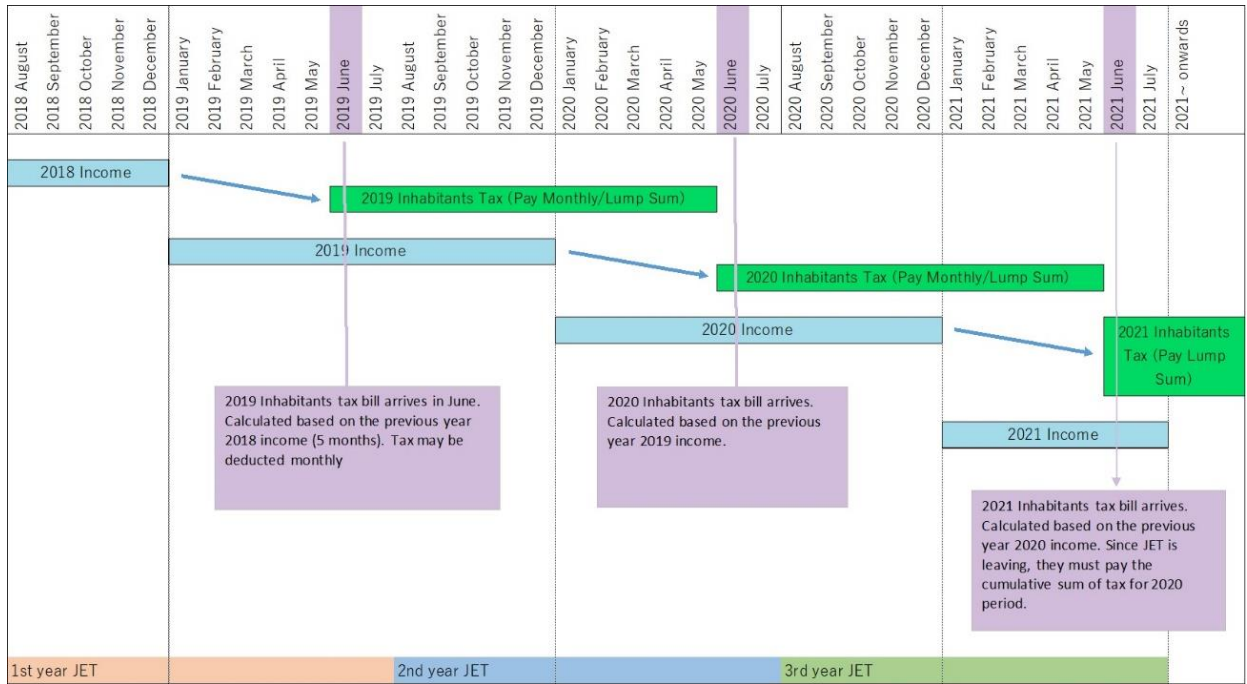
2019年1月1日に市町村に住所を有するので、2018年8月～12月分の所得金額に対する住民税が課せられる（2019年6月以降）。

#### ◇ 任用2年目（2019年8月～2020年7月）

2020年1月1日に市町村に住所を有するので、2019年1月～12月分の所得金額に対する住民税が課せられる（2020年6月以降）。

#### ◇ 任用3年目（2020年8月～2021年7月）

2021年1月1日に市町村に住所を有するので、2020年1月～12月分の所得金額に対する住民税が課せられる（2020年6月以降：7月に帰国する場合に一回12か月分を全部払う必要があるかもしれない）。



## 年金還付（脱退一時金）

J E T参加者は、日本の年金制度に加入する。日本で働く人は、必ずこの制度に加入しなければならない。年金は、月給から差し引かれる。年金を支払った上で離日する外国人が脱退一時金（年金還付）を申請することが可能。脱退一時金を受け取るためには、下記の条件を満たさなければならない。

- ・ 離日後2年以内に申請する。
- ・ 日本国籍ではないこと
- ・ 厚生年金を6カ月以上支払っていること
- ・ 日本に住所がないこと（転出届を市役所／役場に提出すること。提出しない場合、出国したとは見なされないため、申請を処理することができない）
- ・ 年金給付に該当しないこと（障害者給付を含む）

脱退一時金とそれに関連する源泉所得税還付の申請には、次の7つのステップがある。

1. 離日前に年金事務所、または市役所で必要な書類を入手し納税管理人を指定する。または日本年金機構のウェブサイトからオンラインのフォームを入手する。
2. 離日後に、還付金を申請するために日本年金機構に必要書類を郵送する。
3. 海外の銀行口座に脱退一時金を振り込んでもらう。
4. 2年以内に日本の納税管理人に還付通知を郵送する。（所属校や教育委員会には送らないこと）
5. 納税管理人が、脱退一時金の源泉所得税還付を申請する。
6. 納税管理人が、還付金を受け取る。
7. 納税管理人がJ E T参加者に送金する。

### 受取額について

日本年金機構が、制度への支払い期間を計算して、特別計算率を使い、J E Tの年金還付を計算する。年金還付は、6カ月単位で計算される。11カ月分支払ったとしても、還付金額は、6カ月のレートで計算される。詳しくは日本年金機構のWebサイトやG I Hを参照。

### 脱退一時金の源泉所得税申請手続き

（J E T参加者用ハンドブック（G I H）2023年176—183ページ）

①離日前に、年金事務所または最寄りの市町村役場の年金担当課から脱退一時金請求書を入手するかまたは

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

からP D Fの書式をダウンロードしてください。

②必要な情報（青い年金手帳に書かれている情報も知っておくこと）を全て記入して、離日後、年金事務所に請求書と添付書類を郵送する。

請求書に添付しなければならないもの：

- パスポートのコピー（在留資格と最終出国日を示すページと氏名、誕生日、国籍および署名が入っているページ）
- 請求書に銀行印が押されていない場合、銀行名、支店名、支店住所、銀行口座番号、フルネームの口座名（自分の名前）がある書類（明細書、通帳等のコピー）を添付する。
- 年金手帳（手帳は、後日JETに返される。年金手帳が無いとき、請求書の該当欄に必要な情報を書き込む。）

③添付書類を添えて請求書を下記に送付する。

〒168-8505

東京都杉並区高井戸西 3-5-24

日本年金機構

還付されると、脱退一時金は、直接JET参加者の海外の銀行口座に振り込まれる。口座に振り込まれる脱退一時金の金額は、振替日の為替レートで換算される。

2021年4月1日より、脱退一時金の上限が3年から5年に延長された。

また、社会保障協定の締結国からの参加者は、年金加入期間の通算を行うことができるが、脱退一時金を受け取った場合には通算することができなくなるため、どちらを選択するかJET参加者が決めることとなる。協定の詳細については、日本年金機構のホームページなどで確認すること。

## 税金還付申請手続き

### 1. 税務書類を申請する人を決める。(納税管理人)

出国前に最寄りの税務署で納税管理人の届出書（外国人用）を入手する。帰国前に、納税管理人を指定するために、届出書を居住地の所管税務署に提出する。納税管理人を指定する時、金銭面で信頼することができ（同僚、友人等）、母国に帰ってから連絡を取ることが出来る人を見つける。納税管理人は、日本在住でなければならないが、日本人である必要はない。納税管理人の届出を提出しないで出国した場合、源泉徴収された税金の還付請求をするときに届出書を提出できる。納税管理人は、負担が重いので、任用団体の方を含み、引き受ける義務がないことに留意すること。

### 2. 脱退一時金請求書の提出

出国後、脱退一時金請求書を提出する。日本年金機構から脱退一時金を受け取ったとき、自分の記録用にコピーを一枚とり、脱退一時金の送金に伴って送付される脱退一時金支給

決定通知書（給付金制度）の原本を納税管理人に送る。

### 3. 納税管理人による税金還付申請

上記1と同じ税務署に、納税管理人に行ってもらい、確定申告書を代わりに提出してもらう。納税管理人が指定する日本の銀行口座に還付金が振り込まれる。

受領後、自分の銀行口座に納税管理人から還付金を送金してもらう。脱退一時金支給決定通知書を受け取り次第、源泉所得税の還付申請をする。他の還付金のように還付金申請のために翌年の1月1日まで、待つ必要はない。

#### 重要事項(注)

- ・ 帰国後5年以内に還付金申請をする。
- ・ JET参加者は、日本の税金支払の有無を問わず、脱退一時金支払いの20%が課税される。
- ・ 申請に問題がないでも、手続きには3-6ヶ月間かかる。

#### 手続きの要約

	脱退一時金	脱退一時金の源泉所得税の還付	
	JET参加者	JET参加者	納税管理人
帰国前	脱退一時金請求書を入力する。	納税管理人を決める。	
帰国後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ (出国後2年以内に) 日本年金機構に請求書を送る。</li> <li>・ 脱退一時金を母国の銀行口座に振り込んでもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脱退一時金を受け取る。</li> <li>・ 脱退一時金支給決定通知書(原本)を納税管理人に送る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 税務署で、源泉所得税の還付申請をする。</li> <li>・ 日本の口座に源泉所得税を振り込んでもらう。</li> <li>・ 還付金を海外のJET参加者に送金する。</li> </ul>



## 4. 保険及び在留資格について

### 健康保険

健康保険は、任用満了日に終わる。任用が終わり次第、任用団体に保険証を返す。居住者として日本に残る場合、次の雇用主か市町村役場を通して再加入が必要である。

### J E T 傷害保険

J E T 傷害保険は、帰国した日または8月31日のどちらか早い日まで保障される。それ以後は、個人的に保険に入る。

### 在留資格（ビザ）

在留資格変更の手続きは、自分の責任になる。空港で捕まらないようにすること！

- ・ 日本に残る場合、変更後14日以内に在留カードを更新して、最新の在留資格、雇用状態、住所を明示する。
- ・ 在留期間が切れた後で出国すると、不法在留外国人とされ、空港で引きとめられて尋問を受ける。そうすると、強制送還になるので帰国費用を自分で支払い、再入国が禁じられる。
- ・ 任用終了後1ヶ月以上日本に滞在する場合、任用団体は、帰国費用を支払う必要がない。

#### I 在留期限が切れる

##### *A) 任用終了前に在留期限が切れる。*

自分の在留資格が切れる3ヶ月前から、滞在期間の延長手続きを取ることが出来る。手続きによって、通常6ヶ月から1年の延長をすることができる。

##### *B) 任用満了日に在留期限が切れる。*

在留期間が切れるまでに、失効日翌日からの「短期滞在」の資格を申請しなければならない。短期在留資格については、下記参照。

##### *C) 任用満了日後で出国前に在留期限が切れる。*

在留期間が切れるまでに、失効日翌日からの「短期滞在」の資格を申請しなければならない。「短期滞在」については、下記参照。

#### II 在留期間が残っている

##### *A) 任用終了後在留期限が切れておらずJ E T参加者が日本滞在をする。*

J E T プログラム終了時在留期限が切れていない場合（3年間の在留期間でも1年または2年のJ E T期間）、在留期限が切れる前に「在留資格変更」の手続きを行い、在留資格を「短期滞在」とする。

※在留資格に基づく本来の活動を継続して3か月以上行っていない場合、在留資格が取り消されることがある。

B) 任用期間終了後も在留期限が切れておらず日本で働き続ける。

現在の在留資格で働くことは、在留資格取得の条件外になるため違法になる。新しい契約がかつての在留資格と同じ分野で同じ雇用主でない場合、在留資格変更申請をしなければならない。

#### 「短期滞在」

現在の在留期限が切れても少し滞在を延長したい時、任用団体が許可すれば在留資格「短期滞在」を申請することができる。現在の在留期限が切れる前に、申請手続きをすること。

「短期滞在」の在留期間は15日間、30日間または90日間有効になる。90日間で1日の日本滞在延長であっても、「短期滞在」を申請する。さもないと、日本の入管法により、刑罰または強制送還になる。

#### Q & A

Q 1. 7月に任用が終了しても私の在留資格は、2年間有効です。任用団体から帰国の渡航費用を支払ってもらい、後に、仕事を見つけるために来日したいと思います。私の在留資格は、どうなりますか。

A 1. 帰国時の渡航費を受け取るには、任用満了後1ヶ月以内に出国しなければならない。任用終了後1ヶ月以内に、日本の他の会社に雇用された場合、帰国時の渡航費用は、支払われない。帰国後、日本の他の会社に雇用される場合、在母国日本国大使館を通して新しいビザ申請をする必要がある。

#### 出入国在留管理庁

英語での情報は、直接電話で問い合わせる。

仙台出入国在留管理局

仙台市宮城野区五輪1-3-20 仙台第二法務合同庁舎

TEL : 022-256-6076

#### 郡山出張所

福島県郡山市希望ヶ丘31-26 郡山第2法務総合庁舎1階

TEL : 024-962-7221

## 5. J E T 後の就職

### 推薦書

担当者または英語教師（JTE）が理想的な推薦書作成候補者になる。

#### 推薦書の主旨

大学院に進む予定？コースは何？どんな仕事を探しているの？英語教師を続けるの？誰が推薦書を書く場合でも、情報をできるだけ多く提供することが大切。

#### 母国の推薦書フォーマットを推薦書作成者に提供する

作成者は、書き方が分からないかもしれない。適正なフォーマットがあれば、作成者に提供する。

#### 作成を助ける

作成者から、スペリングや文法のチェックの依頼があるかもしれない。お願いを聞いてもらっている立場なので、出来る限り協力すること。

#### アピールしたいこと

特に書いて欲しい活動、業績等があれば、作成者にその旨を伝える。

#### 例

- 毎日の学校および職場での仕事 - 小学校／保育所訪問、試験問題作成
- 課外活動
- スタディグループ／成人対象の英語クラス／スピーチコンテストの指導
- 地方紙に投稿した記事
- 地方紙に載った自分についての記事
- スピーチイベント
- お祭りやイベントへの参加
- 小学校訪問
- 校正または翻訳／通訳
- 支援または実施したプロジェクト
- 日本語能力（能力試験）
- スピーカー／司会としての J E T 会議への参加
- 同僚や生徒との人間関係

## 日本での就職

任期满后も日本に滞在するJET参加者もいる。日本では、教えること以外にも多くの仕事の可能性がある。国際ビジネス展開、金融、法律、マーケティング、ジャーナリズム等が可能性のある産業だ。日本で働く時の留意点がある。

まず、日本式の履歴書を用意する。もちろん、欧米型の履歴書（CV）も用意すること。名刺も大切なアイテムだ。仕事を探していることを誰にでも話す。ネットワーキングがこの国でも良い方法だ。多くの人々に話すこと（日本人以外にも話す）。

日本に残りたい時、外国人向け仕事情報がある。

日本の履歴書：<http://resume.meieki.com>

Gaijinpot Jobs：<https://jobs.gaijinpot.com/>

JET就職のサイト（非公式）：<http://jetwit.com/wordpress/>

外国人が日本で働くのに絶対に必要な物：

1. パスポート
2. 在留カード
3. 職務内容、給料および雇用期間が書かれた契約書
4. 納税証明書
5. 身元保証書
6. 雇い主の雇用通知書
7. 適正な在留資格

※雇用主候補が、3～6 を渡さない時、他の雇用主を探したほうが良い。求職者のことを考えて、世話をしてくれる雇用主が良い。

### 辞令

毎年任用される際に、任用団体から辞令を受け取る。任用期間が示されている。

### 在職証明書

JET参加者は任用団体に在職証明書を依頼することができる。様式は任用団体マニュアルにある。在職証明書は便利であり、何枚も依頼することができる。また、在職証明書にはJETプログラムの参加について述べられているが、辞令の場合はJET参加者が任用団体に任用されていることが述べられている。

## 6. J E Tプログラムのその後

### 逆カルチャーショック

逆カルチャーショックは、外国への長期滞在後に帰国してから遭遇する困難を意味する。適応期間は通常のカルチャーショックと似ているが、より長く、深刻でありえる。外国滞在中に国も自分も変わっていることを見落としがちなので、母国に適応することが必要だとは思えないのである。見慣れない物があることは間違いない。日本滞在中に、自分の態度や意見が進化しているかもしれず、同じことが母国の人達には、起きていないのかもしれない。

逆カルチャーショックは、他人に起こるものと考えている人もいるので、自分にどんな影響があるのか知るには、他の人の経験談を読むのが一番だ。日本には、サポートネットワークがある。今、抱えている問題を友人と話し合うと良い。同じような問題を抱えていることが多い。いつでもA S LやP Aに電話やEメールで相談することが出来るし、A J E Tピアサポートグループに電話で相談することもできる。

#### 対処法

##### 日本を出る前に

- ・ 帰国することについて自分の感情を探る。帰国を楽観視しているのか悲観視しているのか？
- ・ 自分、母国そして友人が変わっていると考えること。
- ・ 日本での経験が、母国での生活にどのように影響を与えるか考えること。
- ・ 仕事に意欲を持ち、関係向上のために長期目標を立てる。
- ・ 母国で起きていることに遅れないでついていく。

##### 帰国した時に

- ・ 友情、手紙、訪問、クラス、J E T A Aまたはメディアを通して、日本との絆を続ける。
- ・ 日本を勉強したように、母国についても勉強する。
- ・ 日本にいたときの趣味や活動を続ける。
- ・ 仕事やプライベートの新しい目標を立てる。

逆カルチャーショックの良い面としては、外国の文化、自国の文化そして自分自身について学んだことに気づくということ。この情報が再適応を助けて、母国を再び「ふるさと」と思えるようになって欲しい。

## J E T プログラム同窓会ー J E T A A

J E T A A は、元 J E T プログラム参加者で構成され、日本と海外諸国にある。グローバルに元 J E T とアクティビティや経験を共有するフォーラムを開催する。J E T A A の目的は、J E T プログラム終了後の人々を支援し、日本、J E T プログラムおよび他の J E T 参加者との関わりを続けることができるようにすることである。

雇用サービス運営やキャリアフェアを開催し、日本のビジネス界、商工会議所その他のビジネス機関と連絡を取り続ける J E T A A 地域支部も多い。各国・地域の大使館、日本の総領事館、C L A I R 海外事務所と連動してソーシャルイベントを開催する場合もある。母国で、（逆カルチャーショックへの）適応努力をしている元 J E T 参加者を支援し、ネットワーキングの機会を提供する。また、J E T 新規招致者の募集、選考、出発前オリエンテーションなどで各国・各地域の大使館、日本の総領事館を支援している。

### J E T A A に参加する

帰国する J E T 参加者は、J E T A A への参加を勧められる。夏には、C L A I R が会員フォームを帰国 J E T に送る。フォームに書き込んで C L A I R に戻す。

元 J E T 参加者は、年に 1 回発行される J E T S t r e a m s というタイトルの公式の C L A I R J E T A A ニュースレターを受け取る。母国で、J E T A A の活動に参加したい人は、地域支部にも連絡すること。各 J E T A A 支部は、日本領事館と一緒に、帰国 J E T のために「帰国歓迎レセプション」を開催している。レセプションは、元 J E T にとってたくさんの人と出会う良い機会となる。

質問は [kokusai@pref.fukushima.lg.jp](mailto:kokusai@pref.fukushima.lg.jp) までお気軽にどうぞ。