

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

いつ来ても慌てない！地震に備えよう

Stay Calm at All Times! Be Prepared for Earthquakes

日本は地震が多い国として知られています。また周りは海に囲まれています。これは地震が発生したときに、一緒に津波が発生する可能性が高いということでもあるのです。

実際に、ここ数年だけでも、以下のような大きな被害をもたらした地震がありました。

Japan is known as a country with many earthquakes. It is also surrounded by sea, meaning that when an earthquake occurs, it is likely to cause a tsunami along with it.

Indeed, in recent years alone, there were earthquakes listed below that caused major damage:

発生日	震源地	Epicenter	規模	震度
Date			Magnitude	Seismic Intensity
2022/3/16	福島県沖	Offshore Fukushima	M7.3	6強 >6
2021/2/13	福島県沖	Offshore Fukushima	M7.3	6強 >6
2019/6/18	山形県沖	Offshore Yamagata	M6.7	6強 >6
	北海道胆振地方中東部			
2019/2/21		Mid-eastern area of Iburi Region, Hokkaido	M5.8	6弱 <6
2019/1/33	熊本県熊本地方	Kumamoto Region, Kumamoto	M5.1	6弱 <6

このように、日本では大きな地震が発生する恐れは常にあります。日本で実習を続けていくには、地震への対策を知っておかなければなりません。今月は地震対策について考えてみましょう。

As you can see, there is always a risk of a major earthquake in Japan. If you are to continue your training in Japan, you must know how to be prepared for earthquakes. In this month's edition, we will be looking at countermeasures against earthquakes.

地震が起きる前に(地震への備え)

Before an earthquake (earthquake preparedness)

もし地震が起きても、事前に準備をしておけば被害を最小限に食い止めることができます。

会社の人にも協力してもらい、以下の3点は実施しておきましょう。

If an earthquake does occur, you can minimize the damage if you prepare in advance.

Please ask for the cooperation of others in your company and do the following three things.

①家具は倒れないように固定する。

家具の固定器具が売られているので設置しましょう。

① Fix furniture so that they don't fall over.

Furniture fixation devices are available for sale, so set them up.

②避難場所(学校・公園など)を確認しておく。

避難場所と家からの道順を確認し、実際に避難場所まで歩いてみるようにしましょう。

②Check evacuation sites (schools, parks, etc.).

Check the directions to the evacuation site from your house, and try to walk to the evacuation site in preparation.

③2～3日分の水・食料・薬、包帯、懐中電灯を家に準備しておく。

家での保管場所を決めておきましょう。また職場での保管場所も確認しておきましょう。

③Prepare 2-3 day's worth of water, food, medicine, bandages, and a flashlight at home.

Decide on a place to keep these items at home. Also check the storage location at your workplace.

地震が起きたとき In the event of an earthquake

揺れている間 While the building is shaking

地震が起きたら最初にするのは、“自分の体を守ること”です。すぐに外に飛び出したり、慌てて逃げる行為はかえって危険です。落ちてくる物や倒れてくる物などに当たる恐れがあります。

地震が起きたときは、すぐに以下の行動をとりましょう。

The first thing to do after an earthquake is to protect yourself. You must not jump out of the house immediately.

It is dangerous to jump out immediately or to flee in a panic. You may be in danger of being hit by falling objects.

If an earthquake occurs, take the following actions immediately:

- ① 落ち着いて、自分の身を守る ①Stay calm and protect yourself.
- ② 火の始末はすばやく ②Put out fires swiftly.
- ③ ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する③ Open doors and windows to secure an escape route.

避難するとき When evacuating

指定された避難場所へ行きます。避難する際は以下の点に注意しましょう。

Go to a designated evacuation site. When evacuating, pay attention to the following points.

- ①避難場所へは歩いていく(自転車などは使わない)。
- ①Walk to the evacuation site (do not use a bicycle, etc.).
- ②広い道を通る(狭い道や崖に近づかない)。
- ②Follow wide paths (stay away from narrow paths and cliffs).

まとめ Summary

地震はいつ起こるか分からない！ You never know when an earthquake will strike!

日ごろから備えておけば被害を最小限に抑えることができる。地震が来ても、慌てずに、落ち着いて対応しよう。

If you are prepared on a daily basis, you can minimize damage. When an earthquake strikes, do not panic, but stay calm and respond accordingly.

未来へつなげる大切なヒント Important Hints for the Future

賢く生活しよう！水道光熱費の節約法 Living Wisely by Save Money on Utility Bills

会社の寮や賃貸住宅に住んでいる実習生のほとんどは、毎月家賃の他に「水道代」「電気代」「ガス代」を払っていると思います（給料から既に引かれている場合もあります）。この電気代、水道代、ガス代を合わせて「水道光熱費」といいます。水道光熱費は家賃と違って毎月の使用量に基づいて料金が決まるため、月によって料金が異なります。手元に残るお金をできる限り増やすためには、水道光熱費を節約することが大切です。今月は、水道・電気・ガスを無駄なく使い、節約する方法を紹介します。

Most trainees living in company dormitories or rented housing likely pay monthly water, electricity, and gas bills, in addition to monthly rent (In some cases, these bills are already deducted from your wage). The electricity, water, and gas bills are collectively called "utility expenses." Unlike rent, the utility fee is based on monthly usage, so the fee can vary from month to month. In order to increase the amount of money remaining at hand as much as possible, it is important to save money on utilities. This month, we will introduce methods to save money by using water, electricity, and gas in an un wasteful manner.

自分の生活を見直してみよう Take a good look at your own life!

水道光熱費はちょっとした行動で節約することができます。季節が変わるときには、必ず今の水道・電気・ガスの使い方を見直し、節約できる部分がないか確認しましょう。

実習生の皆さんは毎月仕送りをしている人も多いと思います。水道光熱費を節約することができれば、その分皆さんの手元に残るお金が増えます。定期的に自分の身の回りで、節約できるところがないか考えましょう。

You can save money on your utility bills with a few simple actions. Whenever the seasons change, it is always a good idea to review your current usage of water, electricity, and gas to see if there are any areas where you can save money.

Many of you may be sending money back home every month. If you can save money on utility bills, the amount of money you have left over will increase. Let's start by thinking about where you can save money in your personal life on a regular basis.

水道代の節約方法 How to save money on your water bill

水道代を節約するためには水を出しっぱなしにしないことが重要です。

例えば食器を洗うときは、最初に鍋やボウルに水をためて、そこに食後の食器をしばらく漬けておき、まとめて洗うと水の出しっぱなしを防ぐことができます。食器を漬けておくことは水の節約になるだけでなく、油や汚れが落ちやすくなるというメリットもあるため、おすすめです。

To save money on water bills, it is important to avoid leaving the tap water running.

For example, when washing dishes, you can prevent the running water by first filling a pot or bowl with water, soaking the dishes in the water for a while after eating, and then washing them all at once. Soaking dishes not only saves water, but also makes it easier to remove oil and food remains.

電気代の節約方法 How to save money on electricity bills

電気を使う製品はたくさんありますが、その中で最も電気を使用するのがエアコンです。次の点に注意してエアコンの使い方を見直してみましょう。

There are many products that use electricity, but air conditioners are the most electricity-intensive of them all. Take another look at how you use air-conditioners, by taking note of the following points:

注意点 Points to keep in mind	理由・効果 Reasons and effects
「切タイマー」をセットする	エアコンのつけっぱなしを防げる。余計な電気代を節約できる
Set the "off timer"	Prevents the air-conditioner from being left on too long. Saves on unnecessary electricity bills.
設定温度を夏は 28°C、冬は 20°C で固定する	節電効果がある
Set the temperature at 28°C in summer and 20°C in winter.	(冷房の設定温度を1°C高くすると約 13%、暖房の設定温度を1°C低くすると約 10%の節約になると言われています)

This has the effect of saving electricity.

(It is said that an increase of 1°C on the cooler setting saves about 13%, while a 1°C decrease on the heater setting saves 10% on an air-conditioner.

エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを使う

エアコンから出た空気が部屋中に行き渡りやすくなり、部屋全体を涼しく保つことができる

Use fans and circulators together with air conditioners.

Air from the air-conditioner will circulate more easily around the room, keeping the entire room cooler.

エアコンのフィルターをこまめに掃除する

フィルターが汚れていると、エアコンの効率が下がり、その分無駄な電気代がかかる

Clean air conditioner filters frequently.

Dirty filters reduce the efficiency of the air-conditioner, which results in higher electricity bills.

ガス代の節約方法 How to save money on gas

ガスの使用量が多いのはお風呂・シャワーです。暑い季節に、設定温度を冬に適した高い状態のままにしているのはもったいないです。お風呂・シャワーの温度は季節に合わせて設定しましょう。4～11月は40°C、12～3月は42°Cが目安の温度です。また、お風呂・シャワー以外にも食器を洗うときや、洗顔・歯磨き・手洗いなどでお湯を使うこともあると思います。水で洗っても問題がないときは、水洗いにするとガスの使用量を減らすことができ節約に繋がります。

Bathing and showering are the biggest uses of gas. During the hot season, it would be wasteful to leave the temperature setting on high, fit for winter. Set bath and shower temperatures according to the season: 40°C from April to November and 42°C from December to March. In addition to bathing and showering, you may also use hot water to wash dishes, wash your face, brush your teeth, and wash your hands. If washing with water is not a problem, washing with water will reduce the amount of gas used and lead to savings.

何よりも 安全最優先

First Safety Over Everything

事故はいつ起こる？

When do Accidents Occur?

今月は、「どんな時に事故が起こるか」と「あなたの危険度」について確認しましょう。

This month, let's look at "when accidents happen" and our "risk level for accidents."

1. どんな時に事故が起こるか When do Accidents Occur?

① 慣れた時・危険を軽視した時 When you have become accustomed to the work and start disregarding danger

「仕事にも慣れた」、「作業に自信がある」などと考え、油断した時に事故が起きます。例えば、危険を軽視して保護具を着用しなかったり、作業手順を守らなかったりすることで重大事故が起きています。

Accidents can occur when you start thinking that you are "used to your job" or "confident in your work" and let your guard down. For example, serious accidents occur due to neglecting to wear protective equipment or follow work procedures, out of a disregard of the risks of danger.

油断が事故を招きます！

Carelessness leads to accidents!

② 急いでいる時・省略した時 When you are in a rush or omitting some steps

「時間が無いから」と急いだり、「これぐらい大丈夫だろう」と作業を省略したりした時に事故が起きます。例えば、建築現場で急いで資材を運ぼうと走ってつまずいて転倒し、骨折した実習生がいます。

Accidents can occur when you are in a rush, thinking "there is no time," or when you omit work because you think "omitting this much should be all right." For example, there was a trainee who broke his leg when he tripped and fell while rushing to carry materials at a construction site.

時間に余裕を持ち、あせらず丁寧に作業をしてください！

Be sure to have enough time to spare, and work carefully without rushing it.

③ 知識や経験が不十分な時 When your knowledge or experience is insufficient

「新しい職場に入った初日に3割、1週間以内に6割の事故が起こる」と言います。これは、新しい作業の危険なポイントが分からなかったり、作業方法をしっかり理解しないで作業をしたりすることが原因です。

It is said that "30% of accidents occur on the first day at a new workplace and 60% within a week." This is due workers not fully understanding the dangers or work process in their new job.

分からないことは必ず確認してください！（分からないのに「分かりました」と言っは
いけません）

Always check if you are unsure of something!

(Do not say "I understand" when you do not understand.)

- ④ 寝不足・体調不良・不安がある時 When you are short of sleep, feeling unwell, or
anxious

体や心の状態が悪い時に事故が起きます。例えば、「遅くまでSNSやゲームをして寝
不足だ」、「仕事が忙しくて疲れている」、「心配事がある」、このような時は集中力が
低下しているので危険です。

Accidents can occur when your body or mind is in a bad state. For example, you
could be late, spending time on social media or playing games, and not getting
enough sleep. You could be tired from work, or have something that worries you. It's
times like this where your concentration is compromised, making it dangerous for
you.

体や心に不安があったらすぐに会社の方や組合に相談して下さい！

If you have any concerns about your body or mind, consult your company or union
immediately!

2. あなたの危険度チェック(Yes か No で教えてください)

Check your risk level (Answer Yes or No)

「自分は絶対事故にあわない」と思いますか？

Do you believe you will be free from ever getting into accidents?

必要な保護具を着用しないで作業をしたことがありますか？

Have you ever worked without wearing necessary protective equipment?

遅刻をし、あせって作業をしたことがありますか？

Have you ever been late and worked in a hurry?

先輩がルールを守らない時は自分も守らなくて良いと思いますか？

Do you think ignoring the rules is fine if your seniors are not following them?

作業手順がよくわからないまま作業をしたことがありますか？

Have you ever worked without fully understanding the work procedure?

説明が分からないのに「分かりました」と答えたことがありますか？

Have you ever answered “I understand” even though you didn’t understand the instructions?

毎日遅くまで SNS やゲームをしていますか？

Do you spend time on social media or play games every day?

体や心に不安がありますか？

Do you feel anxious regarding your body or mind?

自分の安全は自分で守るために、全て「No」と答えられるようになってください！

In order to protect your own safety, you should be able to answer “No” to all the questions!

実習生の皆さんへ To our trainees,

「後悔先にたたず」: 事故をした後で悔やんでも取り返しがつきません。作業前に自分の体と心の状態をチェックし、事故を予防してください。

“It will be too late once you regret it”: You will never be able to recover from your mistakes, even if you regret it after an accident. Check your body and mind conditions before starting your work to prevent such accidents.