

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening ! Is This Normal in Japan?

あいさつはチャンス！！

Greetings are an Opportunity!!

「日本ではあいさつが大切だ」。皆さんはこれまで何度もこの言葉を耳にしてきたと思います。ではなぜ、あいさつが大切なのでしょうか？また、日本人がよい印象を持ってくれるあいさつとはどういうものなのでしょうか？今回はあいさつについて、改めて考えてみましょう。

Greetings are important in Japan. I am sure you have heard this phrase many times before. So why is it important to greet people? And what is the kind of greeting that leaves a good impression on Japanese people? In this issue, let's take a fresh look at greetings.

あいさつをする意味

あいさつは皆さんにとって、職場で自分の存在を認めてもらうチャンスなんです。「えっ！でもまだ日本語や仕事にも慣れていない自分が、あいさつなんかで認められるはずがない」と皆さんは思うかもしれません。

ところが、むしろ皆さんがまだ日本語や仕事に慣れていないからこそ、チャンスなんです。あいさつは簡単なことと思いませんか？しかし完璧なあいさつをすることは、意外と難しいのです。それを皆さんが精一杯やろうとしていけば、それを見た職場の日本人は「日本人でもあいさつが完璧にできない人もいるのに、よく頑張っているな」と思うはずです。つまり皆さんの評価が上がるのです。

仕事を覚えることはすぐにできることではありません。でもあいさつは、どんなに日本語が苦手な人でも、必ずできるはずです。

Why we greet people

Greetings are a chance for everyone to have their presence recognized in the workplace.

You may be thinking, "What? But there is no way that I, who am not yet accustomed to the Japanese language and work, can be accepted just by greetings."

However, this is an opportunity for you because you are not yet accustomed to the Japanese language and work. Perhaps you think that greeting people is simple.

However, it is surprisingly difficult to give a perfect greeting. If you give it your best to greet others, Japanese people in the workplace who see you will think, "There are many Japanese people who cannot even greet others perfectly, and yet, this trainee is giving it all his best! In other words, everyone's evaluation of you will improve.

Learning a job is not something that can be done quickly. However, no matter how poor your Japanese might be, greeting people is something that you definitely can do.

好印象を与えるあいさつとは？

せっかくあいさつするなら、相手に好印象を与えたいですね。あいさつをするときは次の6つのことを意識してみましょう。

What kind of greeting makes a good impression?

If you are going to greeting someone, you might as well make a good impression on the other person, right? The following six points should be kept in mind when greeting people.

①笑顔と大きな声であいさつする

自分が職場の雰囲気明るくするつもりで元気にやりましょう。

Greet with a smile and a loud voice.

Do it cheerfully, as if you are the one who will brighten the atmosphere of the workplace.

②立ち止まってあいさつする

歩きながらや作業しながらのあいさつは失礼にあたります。必ず一旦動きを止めてからあいさつしましょう。

Stand still and greet others

It is considered rude to greet while walking or working. Always stop moving before greeting.

③相手の目を見る

相手の方に体を向けて、相手の目を見ながらあいさつしましょう。

Look the other person in the eye

Turn your body toward the other person and greet them looking them in the eye.

#### ④自分からあいさつする

特に目上の人に対しては自分からあいさつしましょう。

Greet from yourself.

Start greeting people from your end, especially towards your superiors.

#### ⑤毎日続ける

たとえ返事をもらえなくても、毎日続けましょう。

Continue it every day.

Even if you don't receive a reply, keep doing it every day.

#### ⑥全ての人にあいさつする

自分の周りの人だけではなく、他部署の人にもあいさつをしましょう。また会社にいらしたお客様にも必ずあいさつをしましょう。

Greet all people

Greet not only those around you, but also those in other departments. Also, be sure to greet all customers who come to the company.

#### あいさつの言葉

日本語では時間や状況によってさまざまなあいさつの言葉があります。その場に応じた適切な言葉を使いましょう。以下の表現は特によく使うあいさつの言葉なので、しっかり覚えておきましょう！

#### Words of Greetings

In Japanese, there are a variety of greetings depending on the time of day and the situation. Use the appropriate one for the situation. The following expressions are particularly common greetings, so be sure to memorize them!

#### ①朝、午前中 「おはようございます」

Mornings and before noon: "Good morning"

②午後「こんにちは」Afternoon: "Hello"

③帰るとき 「お先に失礼します」

When going home: "Pardon my for going before you"

④出かけるとき「行ってきます」When going out: "I'll be going"

⑤部屋に入るとき 「失礼します」

When entering a room: "Excuse me / Pardon me"

まとめ In summary

・あいさつは自分の評価をあげる最大のチャンス！

Greetings are the greatest opportunity to raise your reputation!

・あいさつをするときは、適切な態度や表現を心掛けよう！

When greeting, be sure to use appropriate attitudes and expressions!

未来へつなげる大切なヒント

Hints for Tomorrow

困ったり悩んだりしたら会社や組合に相談しよう！

Consult Your Company or Union

if You are in Trouble or Worried!

6月から7月中旬にかけて日本では「梅雨」と呼ばれる雨が多い季節になります。この時期は、気分も落ち込みやすくなってしまいます。皆さんは、困ったり悩んだりしたときは、どのように解決していますか？

From June to mid-July, Japan experiences the rainy season called "tsuyu." During this season, it is easy to feel depressed. What do you do to resolve it when you are met with problems and anxiety?

どんな悩みでも相談して大丈夫

It is okay to ask for help with any problems you may have.

「最近仕事でミスばかり。自信を無くしてしまった…」 「7月に JLPT のテストがあるのに、勉強が思うように進まない…」。

それぞれいろいろな悩みがあると思います。中には、誰かに相談することが苦手な人もいるでしょう。このようなタイプの方は、悩みを一人で抱えてしまい、解決までに時間が掛かってしまう場合があります。悩みは人に話を聞いてもらうだけでも随分楽になります。相談相手は友だちでも家族でもいいですが、皆さんには会社の人や組合の先生がいることも忘れないでください。

“I have been making a lot of mistakes at work lately. I have lost my self-confidence...” “I have to take the JLPT test in July, but my studies are not going as smoothly as I had hoped...”

We know that there can be many things that are troubling you. Some people may not feel comfortable asking for advice. Such people bear the burden of their problems alone, making it take some time before they are resolved. It can be a great relief to have someone to listen to your concerns. A friend or a family member can be a good advisor, but don't forget that you also have company and union members to talk to.

体の異変や事故はすぐに相談を！ If you have any physical problems or accidents, consult with us immediately!

あなたが事故や事件に巻き込まれて困ったときは、真っ先に会社や組合に相談してください。相談せずに放っておくと、状況を悪化させてしまいます。ある実習生の事例をご紹介します。

If you are involved in an accident or incident, please consult with your company or union first. If left unattended, the situation may worsen. Here is a case of a trainee.

溶接を専門とする会社で働く実習生Aさんは、作業中に必ず防護マスクを着用するようにしていましたが「目がゴロゴロする。ゴミが入ったかなあ」と感じていました。しかし「しばらくすれば治るだろう。会社の人忙いから相談しなくていいだろう」と判断し、誰にも相談をしませんでした。ところが5日後、目に激痛が走り真っ赤に！会社の人に相談しすぐに病院へ駆け込みました。Aさんの目には異物が入っており、すぐにそれを取り除く手術を受けることになりました。幸い手術は成功しましたが、医師は「あと1日病院に来るのが遅れていたら失明するところだった」と言いました。また会社の方は「Aさんの体に何かあったら後悔してもしきれない。困ったことがあったらどんなときでも相談して欲しい」と何度もAさんに伝えました。

A-san, a trainee working for a company specializing in welding, made sure to wear a protective mask during work. Despite this, he thought, "My eyes are rattling. I wonder if I have dirt in my eyes." Yet, he thought, "It will get better in a while. The people at the company are busy, so there is no need to consult with them." However, five days later, his eyes turned red with pain! After consulting with a company employee, they immediately rushed to the hospital, where A-san underwent surgery to remove a foreign object in the eye. Fortunately, the surgery was successful, but the doctor said that if he had come to the hospital one day later, he would have lost his sight. The people at the company repeatedly told A-san, "If something had happened to you, we would have regretted it. I want you to consult with us at any time if you have any problems."

お金が関わる悩みもすぐに相談！ Consult us about any concerns related to money immediately!

次に実習生Bさんの事例をご紹介します。Next, we will look at the case of trainee B-san.

家族から「(Bさんの)お兄さんがベトナムで交通事故に遭ったため、治療費30万円を用意して欲しい」と連絡がありました。Bさんは周りの人に相談する前に、焦ってFacebookで知り合った人に相談しました。そして内容を確認せず借用書を書き、その人から借金をしました。後から借用書通り、利子を含め100万円を請求され、警察に相談しなくてはならない事態になりました。家族から連絡があった後、すぐに会社や組合に相談していれば、警察沙汰になることは無かったはずです。お金が関わる問題もすぐに会社や組合に相談してください。経験や知識を活かし、一緒に解決策を探します。

A family member informed B-san that his brother was involved in a traffic accident in Vietnam and need 300,000 yen for his medical treatment. Before consulting with others around him, B-san impatiently consulted with someone he had met on Facebook. B-san then took out a loan from that person without confirming the contents. Later, B-san was charged 1,000,000 yen (including interest) for the loan and had to consult the police. If B-san had consulted the company or union immediately after receiving the call from the family, there would have been no police action. If you have a problem involving money, you should also immediately consult with the company or union. We will use our experience and knowledge to find a solution together.

まとめ In Conclusion

どんなことでも勇気をもって会社や組合の人に相談してください。日頃の悩みから事故や事件などトラブルまで全力でサポートします。

Please have the courage to consult with your company or union about any matter.

We will do our best to support you in your daily worries, accidents, incidents, and other troubles.

何よりも安全最優先

First. Safety Over Everything

夏のトラブルに注意！～熱中症と水の事故～

Beware of Summer Dangers! ~Heat stroke and water-related accidents~

今月は、夏によく起こるトラブルである「熱中症」と「水の事故」について考えてみます。

This month, we will be looking at heat stroke and water-related accidents, which are common problems that occur in summer.

熱中症に注意！

Be careful of heat stroke!

「私の国は日本より暑いんです。だから暑さには慣れていますが」という実習生がいますが、母国と日本では暑さの質も仕事や生活の環境も異なります。意識を高めて熱中症を予防してください！

There are trainees who say, “My country is hotter than Japan, so I am used to the heat.” However, the quality of the heat in Japan, and the environment in which you work and live differ from that of your home country. Be actively mindful to prevent heat stroke!

熱中症とは？

What is heat stroke?

体温が上がり、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり体温調整が出来なくなったりして、体温の上昇・けいれん・めまい・頭痛などの症状を起こす病気で、最悪の場合死に至ることもあります。

Heat stroke is a condition in which the body temperature rises, causing the balance of water and salt in the body to be disrupted or the body to be unable to regulate its temperature, resulting in symptoms such as increased body temperature, cramps, dizziness, and headaches. In the worst case, it can lead to death.

毎年、熱中症患者数はおよそ5万人

About 50,000 people suffer from heat stroke every year.

毎年、熱中症による救急搬送者数は5万人ほどいます。また、私たちの組合でも10名ほどの実習生が熱中症になったという報告がありました。報告がないケースを含めれば、この数倍の実習生が熱中症になった恐れがあります。

Every year, about 50,000 people in Japan are transported to emergency rooms due to heat stroke. We have also received reports that about 10 trainees in our union have suffered from heat stroke. If the number of unreported cases is included, the number of heat stroke cases could be several times larger.

熱中症を予防するには？ How can heat stroke be prevented?

①水分補給：1日2ℓが目安。寝ている間にも水分は失われるので朝起きたらコップ1～2杯の水を飲む。日中もこまめに水分補給をする。

Hydration: 2 liters per day is the standard. Drink a glass or two of water when you wake up in the morning, as you can lose water while sleeping. Drink water frequently during the day as well.

②塩分補給：塩あめなどで塩分をしっかり補給する。

Salt replenishment: Take salt candy or other salts to replenish salt content.

③暑さ対策：日差しを避ける。帽子をかぶる。休憩時間には涼しい場所で体を冷やす。

Heat protection: Avoid exposure to the sun. Wear a hat. During breaks, cool off in a cool place.

④体調管理：夜更かしをしない。食事をしっかりとる。体調が悪くなったら無理をせず、すぐに会社の方に伝える。

Physical condition: Do not stay up late. If you feel unwell, do not force yourself, but inform the company immediately.



水の事故に注意！ Watch out for water accidents!

毎年実習生が海や川で死亡するニュースを耳にします。海や川の危険を十分知った上で、夏のレジャーを楽しんでください！

Every year we hear news of trainees dying in the sea or river. Please be fully aware of the dangers of the ocean and rivers, and enjoy your summer leisure activities!

遊泳禁止区域などでは泳がない！ Do not swim in areas where swimming is prohibited!

海には急に深くなっている場所、潮の流れが速くなっている場所、水上オートバイが走っている場所など、危険な場所が多くあります。「遊泳禁止」などの標識に注意するとともに、安全に泳げる場所かどうか地元の人に確認してから海に入ってください。また、河川は水の流れが速いので泳がないでください。

There are many dangerous areas in the ocean, such as areas where the water suddenly becomes deeper, where the tide flows faster, or where watercraft are operating. Please pay attention to signs such as “Swimming Prohibited (遊泳禁止),” and check with local people to see if the area is safe for swimming before entering the ocean. Also, do not swim in rivers, as the water flows too fast.

お酒を飲んだときは海に入らない！ Do not enter the ocean after drinking alcohol!

お酒を飲んだ後や、睡眠不足・体調不良時の遊泳は大変危険です。そのようなときは、海に入らないようにしてください。

Swimming after drinking alcohol, or when you are sleep deprived or in poor physical condition, is extremely dangerous. Please do not enter the ocean under such circumstances.

台風や大雨の前後には海や川に近づかない！

Stay away from the sea and rivers before and after typhoons and heavy rain.

台風や大雨のときに海や川の様子を見に行き、波や鉄砲水(急な水の流れや増水)にさらわれる人がいます。興味本位で海や川に近づかないでください。

Some people go to see what the ocean and rivers look like during typhoons and heavy rains, and are exposed to waves and flash floods (sudden or rising water). Do not approach the sea or rivers out of curiosity.