

**目から鱗！これがニッポンの当たり前？**

**So That's! How Things Are in Japan!**

**日本の食事マナーについて！！**

**On Japanese Dining Etiquette！！**

みなさんは、会社の人たちとレストランなどで一緒に食事をするところがあると思います。これからはコロナの規制も緩和され続けていくことが予想されますので、多くの人と一緒に食事をする機会も増えてくるでしょう。食事のときは、会社の人はもちろん、多くの人目に触れることが多いため、日本式の食事マナーに注意する必要があります。

食事マナーは国によって異なりますが、日本にも独特な食事マナーがあります。たとえば外国人であっても、あまりにも日本の食事マナーを守らない人は「日本の文化を尊重しようとしていない人」などと思われてしまい、悪い印象を与えてしまいます。日本の食事マナーはたくさんありますが、今月は押さえておきたい日本の食事マナーを3つ紹介します。

I am sure that you have often eaten together with people from your company at restaurants and other places. As the restrictions on the pandemic are expected to continue to be eased in the future, there will be more opportunities to dine with many other people. When eating meals, it is necessary to take heed to Japanese-style dining manners, as you will often be seen by many people, not to mention those in your company.

Dining manners differ from country to country, but Japan is no different with its unique dining manners. Even if you are a foreigner, if you do not observe Japanese dining manners, you may be seen by others as "someone who does not try to respect Japanese culture," and you may give a bad impression. There are many dining manners in Japan, but this month we will look at three important Japanese dining manners that you should keep in mind.

**押さえておきたい3つのマナー Three important manners to keep in mind**

**箸についてのマナー**

日本以外の国でも箸を使う国はありますが、日本独自の箸マナーがたくさんあります。日本では以下のような箸の使い方はマナー違反になりますので、気を付けてください。

Manners regarding chopsticks

Although there are countries other than Japan where chopsticks are used, there are many unique Japanese chopstick manners. In Japan, the following ways of using chopsticks are considered bad manners, so please be careful.

寄せ箸 Yosebashi (moving plates)

箸で食器を引き寄せたり移動させたりすること

Don't pull or move dishes with chopsticks

刺し箸 sashibashi (stabbing)

料理に箸を刺すこと

Don't stick chopsticks into food

ねぶり箸 Neburibashi (licking)

箸を舐めること

Don't lick chopsticks

直箸 Jikabashi (direct contact)

自分の箸を使って、料理をみんなに取り分けること

Avoid using your own chopsticks to give food to others

食べ方についてのマナー

日本では基本的に食器(茶碗など)は手に持って背筋を伸ばして料理を食べることがよいマナーとされています。(ラーメンのように食器が熱い汁物料理や牛丼など持つのが重い丼料理はテーブルに置いたまま食べることがあります)

In Japan, it is basically considered good manners to hold tableware (such as bowls) in your hands and eat with your back straight. (Dishes with hot soup, such as ramen, and heavy bowls of rice, such as beef bowls, may be eaten while still on the table.

食器をテーブルに置いたまま前屈みで料理を食べる行為は犬と同じような食べ方という意味で「犬食い」と呼ばれ、マナーが悪い行為とされています。

Eating food while bending forward with the tableware on the table is called “inugui (dog-eating),” meaning it is the same as how a dog eats, and is considered bad manners.

### 音についてのマナー

Manners regarding sounds

日本では口を開けたまま料理を食べることはマナーが悪いとされており、そのときに出てしまう音(クチャクチャ音)は不快感を与える音とされ、忌避されてしまいます。

口の中に食べ物が入っているときは、口を開けないように注意しましょう。また食事中に会話をするのであれば、口の中に食べ物が入っていない状態で行いましょう。

In Japan, eating food with the mouth open is considered bad manners, and are therefore should be avoided.

Do not open your mouth if there is food in it. If you are going to have a conversation during a meal, do so once there is no food in your mouth.

### 食事マナーを知っておく意味

The importance of knowing dining manners

食事を誰かと一緒にすることは、その人との距離を縮めるとても有効な方法です。今回紹介した3つのマナーを実践し、自信を持って積極的にいろいろな人と食事をしてみてください。

Sharing a meal with someone is a very effective way to shorten the distance between you and that person. Please practice these three manners introduced here, and try to proactively have meals with various people, with confidence.

まとめ In Summary

会食は会社の人との距離を縮めるチャンス！

Dinner is a chance to shorten the distance between you and the people in your company!

日本の食事マナーを実践して会食に積極的に参加しよう。

Practice Japanese dining etiquette and actively participate in dinner meetings.

## 未来へつなげる大切なヒント

### Important Hints that Lead to Tomorrow

#### 台風や大雨に備える

##### Prepare for Typhoons and Heavy Rain

日本は地震に加え、夏から秋にかけては、台風や大雨に見舞われることが多いです。またその被害の大きさも年々拡大しています。

去年の台風は通年とは違って異例の台風が多く、直前まで予測するのが困難なときでした。台風や大雨による被害はいつ、どこで発生するかわかりません。その対策について知っておきましょう。

In addition to earthquakes, Japan is often hit by typhoons and heavy rain from summer to autumn. The damage is becoming more severe each year.

Last year's typhoons were different from other years in that there were many unusual typhoons, and it was difficult to predict them until just before they hit. We never know when or where a typhoon or heavy rain will strike. It is important to know when and where typhoons and heavy rains can occur.

台風や大雨に備える Prepare for typhoons and heavy rain

正確な情報を得る Obtain accurate information.

地震と違って台風や大雨は、事前に情報を集めることができます。そして集めた情報から、規模や危険な地域などをある程度予測できます。特に危険な場合は気象庁から、テレビやラジオ、インターネットを通じて、以下の警報や注意報が発表されます。

「注意報」「警報」「特別警報」の順番で危険度が高まっていきます。以下の情報を見たら注意してください。

Unlike earthquakes, information on typhoons and heavy rainfalls can be found in advance. From the information gathered, it is possible to predict to some extent the magnitude of the event and the areas at risk. When a typhoon is particularly dangerous, the Japan Meteorological Agency will issue the following warnings and advisories via television, radio, and online.

The order of the warnings and advisories is "Alert (chuihou)," "Warning(keihou)," and "Special Warning (tokubetsu keihou)," and the level of danger increases in that order. Please pay attention to the following information when you see it.

危険度 Danger level	情報の名前 Name of information	意味 Meaning
低い Low	注意報 Alert	災害が発生する恐れがあります。 There is a risk of a disaster.
	警報 Warning	重大な災害が発生する恐れがあります。 There is a threat of a serious disaster.
高い High	特別警報 Special Warning	重大な災害の危険性が著しく高まっています。 There is a significant risk of a major disaster.

#### 避難する Evacuation

住んでいる地域が、土砂災害や河川の氾濫の危険が迫っている場合は、自治体から以下の情報が発表されます。「避難準備」「避難指示」の順番で緊急度が高まります。いずれの場合も速やかに指定されている避難場所へ避難してください。

If the area where you live is in danger of a landslide or river flood, the following information will be announced by the local government. The order of urgency increases in the following order: "Evacuation preparations" and "Evacuation instructions". In all cases, evacuate to the designated evacuation site as soon as possible.

危険度 Level of Danger	情報の名前 Name of information	意味 Meaning
低い Low	警戒レベル1避難準備	拘束力はありませんが、安全のため早めに避難の準備をしてください。It is only a recommendation, but be prepared for a swift evacuation for your safety.
	Warning Level 1 Prepare for evacuation	
高い High	警戒レベル4避難指示	著しい危険が切迫しています。必ず速やかに避難してください。

Warning Level 4    Significant danger is imminent. Evacuate as soon as possible.  
Call to Evacuate

## 台風や大雨に関する防災情報サイト

### Disaster Prevention Information Site for Typhoons and Heavy Rain

台風や大雨に関する防災情報は、スマートフォンやパソコンからも確認することができます。最近では、外国人向けに多言語対応のサイトも増えています。以下に代表的なサイトを紹介しますので、事前にアクセスし、ハンドブックなどダウンロードしていざという時のために備えておきましょう。

Disaster prevention information related to typhoons and heavy rain is also available via smartphones and computers. Recently, an increasing number of websites with multilingual versions are being developed for international citizens. The following is an introduction to some of the most representative sites, so do access them in advance and download the handbooks and other materials in case of emergencies.

### 宮城県「外国人県民のための防災ハンドブック」

Miyagi Prefecture “Disaster Prevention Handbook for Foreign Residents of Miyagi Prefecture

(ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、英語など)(Vietnamese, Indonesian, Tagalog, English, etc.)

<https://www.pref.miyagi.jp/site/tabunka/bosai-handbook.html>

### 山口県「外国人住民のための防災ハンドブック・緊急カード」

Yamaguchi Prefecture “Disaster Prevention Handbook and Emergency Cards for Foreign Residents

(ベトナム語、タガログ語、英語、やさしい日本語など)(Vietnamese, Tagalog, English, easy Japanese, etc.)

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/95/17523.html>

### まとめ Summary

台風や大雨は、事前に正確な情報を得ておくことで、被害をある程度予測できる

Typhoons and heavy rains can be predicted to some extent by obtaining accurate information in advance.

発表される情報を正しく受け取るために、情報の名前と意味について、理解しておく

In order to correctly understand released information, it is important to understand the types of warnings and their meaning.

## 何よりも安全最優先

### First Safety Over Everything

### 技能実習生の「重大事故ゼロ」実現に向けて

### Toward the Realization of "Zero Major Accidents" for Trainees

### 事故が起こる条件と事故を防ぐポイント

Conditions under which accidents occur and points on their prevention

どんなときに事故が起こるか？

When do accidents occur?

#### ①危険を軽視したとき・慣れたとき

When you disregard the danger or become accustomed to it

「現場にも慣れた。自分は自信がある。自分は事故に遭うことはないだろう」などと考える人は事故にあう可能性があります。

"I have become accustomed to working in my field. I have confidence in myself. It's unlikely that I will get involved in an accident." Sadly, people who think this way are likely to get into accidents.

#### ②急いでいるとき・省略したとき

When you are in a hurry or omit a process

「これぐらい大丈夫だろう。みんなやってるし、めんどうだから省略しよう」と思って行動したときに、事故に遭うことが多いです。

People who proceed with work thinking, “This should suffice. Everyone is doing it, so I’ll also omit this process,” are likely to get into accidents.

### ③経験不足・知識不足のとき

Insufficient experience or knowledge

新しい現場に入って初日に3割、1週間以内に6割の事故が起きています。これは新しい現場に対する経験・知識が不足しているからです。

Accidents occur 30% of the time on the first day at a new work site, and 60% of the time within a week. This is due to a lack of experience and knowledge in dealing with the new workplace.

### ④疲れているとき・体調が悪いとき

When tired or in poor physical condition

夜遅くまでインターネットやスマホをしていませんか？寝不足・体調不良が原因で、重大な事故が起きています。

Are you on the internet or your phone into the late night? Lack of sleep and poor physical condition can cause serious accidents.

### ⑤日本語(言葉・標識)が理解できなかったとき

When you do not understand the Japanese (words and signs)

一緒に働いている作業者の日本語をしっかりと理解できなかったり、日本語の標識や看板を読めなかったことによる事故が起きています。

Accidents have occurred due to the inability to understand signs and billboards or the Japanese of workers who are working with them.

実習生の皆さんへ To all trainees

「このくらい大丈夫だろう」「今は急いでいるから」などが最も危険な考え方です。現場では決して気を抜いたり省略したりしないでください。

It is dangerous to think, “this much should do” or “I need to hurry, so”. Whatever you do, be attentive and never omit anything at work.



夜間のスマホのしすぎなどが原因で寝不足になっている実習生を多く見かけます。心と体のコンディションを整え「安全第一」を常に心がけて仕事や生活をしてください。

I seen many trainees who are not getting enough sleep due to excessive use of their phones at night. Please keep your mind and body in good condition and always keep in mind "safety first" in your work and daily life.

現場では教科書に出てこない日本語が使われることがあります。自分の安全を確保するために、現場での日本語をしっかり覚えてください。

At work, there are times when Japanese words that do not appear in textbooks are used. In order to ensure your own safety, please be sure to learn the Japanese phrases used at the workplace.

### 「事故を起こさない」「事故にあわない」ための3つの重要なこと

Three important things to prevent causing or getting involved in accidents:

#### ①意識 Awareness

- ・外国人労働者の事故が増加していることをしっかり認識する
- ・「これくらい大丈夫だろう」などと気を緩めたり省略したりしない
- ・作業手順やルールは必ず守る(自己判断はしない)
- ・You should know that the number of accidents involving foreign workers is increasing.
- ・Do not let your guard down or omit work, saying things like, "This much should be all right."
- ・Always follow work procedures and rules (Do not make the judgments on your own).

#### ②知識 Knowledge

- ・実際に起こった事故事例から危険のポイントを学び、危険を予測できるようになる
- ・危険を避ける対策を取るための知識をつける
- ・危険を避けるための日本語を学ぶ

- Learn from actual cases of accidents so you know where the dangers lie, and will be able to predict the danger.
- Acquire the knowledge for taking measures to avoid hazard.
- Learn Japanese words and phrases for avoiding danger.

### ③ 予防 Prevention

- 安全装具、作業着をいつも正しく着用する
- 今日の作業の危険のポイントを確認し、安全のための対策をとる
- 今日の自分の体調と心理的なコンディションを確認し、注意する
- Wear safety equipment and work clothes properly at all times.
- Check the points of danger in that day's work and take measures to ensure safety.
- Check your physical and psychological condition of the day, and pay attention to it.

実習生の皆さんへ Dear trainees

わずか数秒間で起こった事故で一生苦しむことになる場合があります。後悔しないように、常に安全を意識し、危険を避ける知識をつけ、事故を予防してください。

An accident that occurs in just a few seconds may cause you a lifetime of suffering. To avoid regrets, always be aware of safety issues, acquire knowledge to avoid danger, and prevent accidents.

家族のために、自分のために「絶対無事故」で3年間を過ごしてください。

For the sake of your family and yourself, please live your 3 years here with "absolutely no accidents."