

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

『通話』はダメ！？日本の『恥の文化』

“Talking on the Phone” is Not Allowed!?! Japan’s “Culture of Shame”

皆さんは、日本で暮らしていて、このようなことを疑問に思ったことはありますか？

「なぜ電車内では『会話』は良いのに『通話』はダメなのか？」

今月は、日本にあるこの不思議なマナーについて、なぜなのか考えてみましょう。

そして、その根本にある日本人の性質・文化についての理解を深めていきましょう。

Have you ever wondered, living in Japan: Why is it okay to talk on the train, but not talk on the phone? This month, let us consider why this strange norm exists in Japan. We hope to explore and deepen our understanding of the underlying nature and culture of the Japanese people.

「会話」は良くて「通話」はダメなのはどうして？

Why is “talking” acceptable but “talking on the phone” not?

なぜ「会話」は良いのに「通話」はダメなのか？

これには、様々な理由があります。

- ・ペースメーカーを付けている人への配慮
- ・公共の場で音を立てるのは日本ではマナー違反だから

では、もう少し踏み込んで、なぜ同じ音を立てる「会話」と「通話」で区別されているのでしょうか？

Why is “conversation” fine, but not “phone calls”?

There are various reasons for this:

- Consideration for people with pacemakers
- It is against manners in Japan to make noise in public places.

Then, going a little further, why is there a distinction between “conversations” and “phone calls”, when they both make the same sound?

諸説ありますが、心理学的に「通話」の方が周囲の人に不快感を与えるからという理由があります。

事実として、人間には、周囲の人々の会話内容が理解できないとストレスを感じる心理的な働きがあります。

There are various theories, but the psychological reason is that “talking” is more uncomfortable for those around you.

The fact is that, psychologically, humans cannot but feel stress when they are not able to understand the conversations of those around them.

[仕組み]How it works

「会話」: 話の内容が理解できる。

⇒脳が「自分には不要な話」と判断できる。

⇒無意識にその話を頭の中から排除できる。

Conversation: The content of the conversation can be understood.

⇒The brain can judge that the conversation is “unnecessary”.

⇒The brain can unconsciously eliminate the conversation from its mind.

「通話」: 片方の言葉しか聞こえないため話の内容がわからない。

⇒脳が不要な情報かどうか判断できない。

⇒無意識にストレスを感じてしまう。

Calling on the phone: The conversation cannot be understood because only one side of the conversation can be heard.

⇒The brain cannot judge whether the information is unnecessary or not.

⇒This causes stress subconsciously.

日本は「恥の文化」

Japan is a "culture of shame"

「会話」は良いのに「通話」はダメというマナーには、日本人の性質が大きく反映されていると考えられます。

日本は「恥の文化」だとよく言われています。これは、他者からの批判を意識する日本人の性質のこと指しており、良くも悪くも人の目を気にする国民が多いことを表しています。

心理学的な理由を考えると、「会話」と「通話」を区別するこのマナーは、他の乗客の不快感やストレスを敏感に感じ取り、ほとんど無意識的にマナー化したものだと考えられます。まさに日本人がこうした性質を持っていたからこそ、この不思議なマナーは誕生したのかもしれませんが。

The peculiarity of how "talking" is fine but not "calling on the phone" is thought to reflect the nature of the Japanese people at large.

It is often said that Japan is a "culture of shame." This refers to how Japanese people tend to be highly conscious of criticism from others, and indicates that, for better or worse, many people are concerned about what others think of them.

Considering these psychological reasons, this custom of distinguishing between "talking in person" and "talking on the phone" is thought to have become the norm subconsciously, resulting from an extreme sensitivity towards not wanting to cause discomfort and stress to other passengers. This strange custom may have been born precisely because the Japanese have such characteristics.

身だしなみを気にする日本人

Japanese and the obsession with personal appearance

もう一つ、こうした日本人の性質が現れた事例を紹介していきます。

日本は世界の中でも身だしなみに厳しい国です。学校や会社では過度な染髪や派手なアクセサリーの着用は禁止されているところが多いです。女性の場合は特に、外に出る際は化粧を欠かせないといった人や、化粧せず外出する場合は(コロナウイルスの流行以前から)外から見えないようにマスクをする人が多くいました。こうした身だしなみに関するたくさんのルールも「恥の文化」から来るものだと思います。

Let me introduce another example of this Japanese characteristic.

Japan is one of the world's strictest countries in terms of personal appearance.

In many schools and companies, excessive hair dyeing and the wearing of flashy accessories are prohibited. Many women, in particular, consider wearing makeup to be necessary when going outside, and if they go out without makeup (even before the coronavirus epidemic), they may be seen wearing masks so as to conceal their face.

The multitude of such rules regarding personal appearance are also thought to come from the "culture of shame."

皆さんが日本で円滑に生活していくためには、日本のマナーを守らなければなりません。そもそもこうした日本のマナーの根本には、他の人に迷惑を掛けない・不快感を与えないという目的があります。

周囲の人の目を気にしすぎるのは確かに良くないですが、日本の治安・マナーの良さの維持にはこうした性質が大いに役に立っているのです。

In order to live smoothly in Japan, you must observe Japanese cultural norms.

The purpose of these Japanese norms is to avoid causing trouble and discomfort to others.

It is certainly not good to be overly concerned about the eyes of those around you, but this mentality found in Japanese cultural norms has been essential in maintaining Japan's good public safety and polite reputation.

では、皆さんの普段の行動は、他の人からどのように見えているでしょうか？

そもそも他の人から見られているということを意識をしたことがありますか？

今一度、皆さんの行動を見直してみましよう。

So, how do your everyday actions look to others?

Have you paid attention to the eyes of others, to begin with?

Take this opportunity to look back on your actions once more.

未来へつなげる大切なヒント

Important Hints that Lead to Tomorrow

新年には目標や抱負を立てよう！

Set Goals and Aspirations for the New Year!

日本には「書初め」という文化があります。

「書初め」とは、古くから日本で行われてきた伝統的な年間行事の1つでお正月に初めて文字や絵を書くことを言います。新年にその年の抱負や祈願をしたためることで、目標や努力を表す言葉のほか、健康や幸福などを願う四字熟語を書くのが定番です。実習生のみなさんも今年の目標や抱負を立ててみましょう。

There is a cultural custom called kakizome, or New Year's calligraphy in Japan.

Kakizome is one of the traditional annual events that have been held in Japan since olden times. It refers to the first time in the new year for people to write letters or draw pictures. It is a time to write down one's aspirations and prayers for the new year, and it is standard practice to write words that express goals and efforts, as well as four-character idioms wishing for good health and happiness. We invite trainees to set goals and aspirations for this year as well!

目標はなぜ必要？ Why are goals necessary?

目標が決まれば具体的な行動をすることができます。目標がないということは目的地を決めずに歩き続けることと一緒です。生活面での目標ももちろん大切ですが、仕事においても目標があるのとないのでは仕事の成果に大きな違いが現れますので、必ず仕事の目標は立てるようにしましょう。

Once goals are set, specific actions can be taken. Not having goals is like walking without a destination. Goals in life are important, of course, but even in work, the difference will be great between having goals at work and not having them. That's why it's important to set goals for your work.

### 目標を立てるコツ Tips for setting goals

目標は具体的に！ Be specific!

悪い例：日本語が上手になりたい Bad example: I want to improve my Japanese.

良い例：日本語上達のためにN3を習得する Good example: I want to pass N3 to improve my Japanese.

目標には「期限」をつけましょう！ Be sure to set "deadlines" on your goals!

生活：6月までにN3をとる／1年以内に日本人の友だちを10人作る

Home life: To get N3 by June. To make 10 Japanese friends within a year.

仕事：6月までに〇〇の仕事ができるようにする／この1年で仕事の単語を100個覚えるなど…

Work: To be able to do XX job by June. To learn 100 words for work in this one year, etc.

小さな目標から始めてみましょう Start with small goals

「家を建てたい」「N1を取りたい」など、大きな目標や夢を持つことは大切ですが目標が高すぎてしまうと、途中で挫折してしまいかねません。

まずは、あなたが少し頑張れば達成できるレベルのもの立ててみましょう。

It is important to have big goals and dreams, such as “I want to build a house” or “I want to get N1.” However, if your goals are too high, you may fall behind.

Try to first set a goal that you can achieve with a little effort.

目標は立てすぎない Do not set too many goals.

あれもこれもと目標の数を多くしてしまうと、どの目標から達成していったらいいのか優先順位が分からなくなり集中できなくなります。まずは1つ目標を決め、その目標が達成できたら次の目標を決めるようにしていきましょう。

If you set too many goals, you will not be able to prioritize which goal to achieve first, and you will lose focus.

Set one goal first, and when you have achieved that goal, set the next goal.

目標を立てたら Once you have set a goal

目標が決まったら、紙に書いて読み上げてみてください。

書いた紙は部屋のよく見える場所に貼っておくと、常に意識することができ自然と目標を達成するための行動ができるようになってきます。

また、友だちや家族、会社の人にも目標を共有してみてください。

より一層「頑張ろう！」という気持ちになるので、目標を達成する上でとても効果的です。

Once you have decided on a goal, write it down on a piece of paper and read it out loud.

Pin it up in your room where you can see it, so that you will always be aware of them and naturally take actions to achieve your goals.

On top of that, share your goals with your friends, family, and colleagues.

You will feel more motivated to “go for it!” and this will be very effective in achieving your goals.

最後に… Lastly…

目標は達成できても達成できなかったとしても、必ず振り返りをしましょう。

目標が達成できなかった場合は、なぜできなかったのか？どう行動したら良かったのか？など、反省して次に活かしましょう。

目標が達成できた場合も、なぜ達成したのか？どう行動したのが良かったのか？

達成できたことが自信につながるので、「達成できた理由」を知ることはとても重要です。

Whether you achieve your goals or not, be sure to look back.

If you did not achieve your goal, reflect on why you did not achieve it, how you should have acted, etc. and make the most of it for next time.

If you did achieve your goal, why did you achieve it? How could you have acted better?

It is very important to know “why you were able to achieve it” because it will give you confidence.

今まで目標を立てたことのない方も今年は目標を決めて実りある実習生活を送りましょう！

If you've never set goals before, set some this year. May your trainee life be fruitful!

何よりも First

安全最優先

Safety Over Everything

増え続ける外国人の労働災害

Workplace Accidents of Foreign Workers Continue to Increase



## 1. 外国人労働者の労働災害発生状況

### Occurrence of Workplace Accidents among Foreign Workers

外国人労働者の労働災害が増加し続けています。2017年は2,494件でしたが、2021年には5,715件(2.3倍)に増加しました。この間、技能実習生の労働災害も2017年の639件から2021年の1,912件(3倍)に大きく増加しました。また、まだ歴史の浅い在留資格である特定活動でも2021年には405件の労働災害が起きています。

Work-related accidents involving foreign workers continue to increase: in 2017, there were 2,494 cases; by 2021, the number had increased to 5,715 (2.3 times). During this period, the number of occupational accidents involving technical intern trainees also increased significantly, from 639 in 2017 to 1,912 in 2021 (3 times). In 2021, there were also 405 cases of occupational accidents of those holding the still recently implemented residence status of Designated Activities.

なぜ外国人労働者の労働災害が増え続けているのでしょうか。もちろん労働者数の増加も一因ですが、外国人特有の理由もあります。まず、外国人労働者が事故にあう理由について考えてみましょう。

Why is it that the number of work-related accidents involving foreign workers continues to increase? Of course, the increase in the number of workers is one factor, but there are also reasons specific to foreign nationals. First, let us consider the reasons why foreign workers have accidents.

## 外国人労働者の労働災害発生状況

### Workplace Accidents among Foreign Workers

## 2.外国人労働者が事故にあう理由とは？

What are the reasons why foreign workers get into accidents?

主に以下の2つの理由が考えられます。There are two main reasons.

①外国人労働者の安全意識が不十分 Insufficient safety awareness among foreign workers

②外国人労働者にとって日本語が難しい Japanese language is difficult for foreign workers

①外国人労働者の安全意識が不十分

Insufficient safety awareness among foreign workers

右の写真はベトナムの工場で撮影しました。裸足で作業をしています。作業着の袖もまкруられています。日本人から見ると危険な作業環境ですが東南アジア諸国ではよく見かける光景です。ヘルメット・安全靴などの保護具を身に着けずに作業をする労働者も多いです。これらの国々出身の実習生も十分な安全意識を持ちあわせていないケースが多いのではないのでしょうか。

実習生の皆さんは常に安全を第一に考え、保護具や作業着をきちんと着用することから始めてください。

The photo on the right was taken at a factory in Vietnam. They are working barefoot. The sleeves of their work clothes are also rolled up. This is a dangerous working environment from a Japanese point of view, but it is a common sight in Southeast Asian countries. Many workers do not wear helmets, safety shoes, or other protective gear. It is apparent that trainees from these countries tend to lack sufficient safety awareness.

We recommend that trainees always put safety first and start by properly wearing protective equipment and work clothes.

②外国人労働者にとって日本語が難しい

Japanese is difficult for foreigners

左の写真は日本の建築現場で撮影した安全に関する掲示です。漢字が多く含まれており外国人には理解が難しいと思われます。また、「どけ！」(どいてください)、「だめ！」(してはいけません)など「現場で使われる口語」も日本語の教科書には出てこないのが当惑する外国人も多いです。

The photo on the left is a safety notice taken at a construction site in Japan. It contains many kanji characters, which may be difficult for foreigners to understand. Also, "Move! (please move out of the way), "No! (stop it), etc., do not appear in Japanese textbooks, and many foreigners can be confused by them.

実習生の皆さんは読めない言葉や分からない言葉に出会ったら、自分で調べたり指導員に教えてもらったりして業務で使う日本語を現場で一つずつ覚えていってください。

Whenever you encounter a word you cannot read or understand, please look it up yourself or ask your instructor to teach you so that you can learn the Japanese used in the workplace, one at a time.

実習生の皆さんへ To Our Trainees

安全意識を高め保護具を着用し、危険を避けるための日本語を一つずつ覚え、事故を予防してください。

Prevent accidents by raising safety awareness, wearing protective equipment, and learning Japanese words one at a time to avoid hazards.