

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

どうする！？日本で地震にあったとき

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

What do you do? Earthquakes in Japan

日本は、世界有数の地震大国です。

2023 年は、5月現在で石川県や千葉県、鹿児島県などで震度5以上の地震が発生しており、大きな地震の頻度が高くなっています。

では、実際に大きな地震が起きた際は、どのような行動を取れば良いかわかりますか？

今月は、日本で地震にあったときに気を付けなければいけないことを学び、実際に適切な行動ができるようにしましょう！

Japan is one of the most earthquake-prone countries in the world.

In 2023, earthquakes of intensity 5 or higher have occurred in Ishikawa, Chiba, Kagoshima, and other prefectures as of May, and the frequency of major earthquakes is increasing.

So, do you know what you should do in the event of an actual major earthquake?

This month, let's look at what you need to know when an earthquake strikes in Japan, so that you can put your awareness into action appropriately!

地震大国ニッポン Japan, the Land of Earthquakes

日本は地球を覆う多くのプレート(岩盤の層)の境界線に位置していることから、地震が非常に多い国です。

日本地震学会によると、人が揺れを感じる大きさの地震(震度1～)は年に 1,000～2,000 回と言われており、日本人にとって小さな地震(震度1～3程度)は当たり前なものなのです。そんな日本は、今後 30 年の間に複数の巨大な地震に襲われるリスクがあると言われています。

京都大学の研究によると、2011 年の東日本大震災でプレートが大きく動いた影響で周辺のプレートが非常に不安定になっており、今後複数の巨大地震が誘発される恐れがあるとのことです。日本にいる限り巨大地震に遭遇する可能性は誰にでもあります。

Japan is located at the boundary of many tectonic plates (layers of bedrock) that cover the earth, making it a very earthquake-prone country.

According to the Seismological Society of Japan, there are 1,000 to 2,000 earthquakes a year that are large enough to be felt by humans (seismic intensity 1 to 2), and small earthquakes (intensity 1 to 3) are commonplace for Japanese people. This being the case, Japan is said to be at risk of being hit by multiple massive earthquakes in the next 30 years.

According to research conducted by Kyoto University, the Great East Japan Earthquake of 2011 caused a large plate movement, which has made the surrounding plates very unstable, and there is a risk that multiple large earthquakes could be triggered in the future. As long as we are in Japan, we all have the possibility of encountering a huge earthquake.

日本の地震で気を付けるべきこと

Considerations During an Earthquake in Japan

では日本で巨大地震が起きたときには、どのような災害に気をつければ良いのでしょうか？

〔地震発生で起こる災害〕

- ・津波
- ・建物倒壊
- ・火災
- ・土砂崩れ etc.

地震が起きたときの周りの環境によって、起こる災害は異なります。

例えば、海に近い場所にいるときは津波に警戒して、海から離れたり高いところに逃げたりします。

地震の前後に雨が降った場合は土砂崩れを警戒し、山の斜面から離れます。

このように色々な可能性がある中から、自分が置かれている環境を冷静に分析し、適切な行動を取る必要があるのです。

What kind of disasters should we watch out for in the event of a major earthquake in Japan?

Possible disasters in the event of an earthquake:

- Tsunami
- Collapse of buildings
- Fire
- Landslides, etc.

The types of disasters that can occur depend on the surrounding environment when an earthquake hits.

For example, if you are near the ocean, be on the lookout for tsunami and move away from the ocean or to a high place.

If it rains before or after an earthquake, be wary of landslides and move away from mountain slopes.

From these various possibilities, you need to calmly analyze your environment and take the appropriate actions.

実際に巨大地震が起きたときに考えること

Things to Note when a Major Earthquake Actually Hits

しかし実際、冷静に判断するのは、日本人でもとても難しいことです。

少しでも皆さんの判断の助けになるように、優先順位を紹介します。

In reality, however, making a calm decision is very difficult, even for Japanese people.

To aid in your decision-making, here is a list of priorities to consider.

①自分の身体を守る

Protect your own physical safety

室内の場合：落下物などから頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。

屋外の場合：ガラスなどから離れ、頭を保護しながら安全な姿勢を取る。

Indoors: Protect your head from falling objects and hide under a sturdy desk.

If outdoors: Move away from glass or other objects and assume a safe posture while protecting your head.

②落ち着いて周囲の安全を確認する

Stay calm and check the safety of your surroundings.

上で紹介した災害に備え、周囲の環境を確認して行動する。

例)火を使っていたら、揺れが収まってから火を消す。

In preparation for the disasters described above, check the surrounding environment and act accordingly.

If you are using a fire, extinguish it after the tremors stop.

③適切に情報収集をする

Gather information appropriately.

公的機関から発信される情報を集める。SNS などは混乱していると予想されるので、誤情報に注意する。

Gather information sent out by public institutions.

Be aware of misinformation on social networking sites, etc., as they are expected to get chaotic.

最後に In Conclusion

海外から来ている皆さんが異国の地で地震に遭遇することは、皆さんにとってとても恐ろしいことだと思います。

有事の際は会社の人や組合担当者の力を借りて、国籍関係なく皆で一緒に困難を乗り越えましょう！

I know that it is very frightening for all of you who are from overseas to encounter an earthquake in a foreign country.

In case of emergency, let's all overcome the difficulties together with the help of people from the company and union representatives, regardless of nationality!

未来へつなげる大切なヒント

Important Hints that Lead to Tomorrow

片付け上手になろう！

Let's become good at tidying up!

みなさんは自分の部屋や、職場を綺麗に使っていますか？部屋や職場を綺麗に保つことは、生活や実習をする上でも非常に重要です。それはなぜでしょうか。使ったものを片付けないでくと、探すのに時間がかかったり、他の人が困ってしまいます。

また、部屋や職場を常に片付けておくことは、みなさんにとっても様々なメリットに繋がります。その為には、「使ったものを元に戻す」ことを意識し、さらにそれを習慣化させることがとても大切です。

Are you using your room work space cleanly > Keeping your room and your work space clean is very important. Why is that? If you do not put back the things you used, you might take time to find it, or it might be a nuisance for other people.

Also, if you keep your room and work place clean does so much good for you. In order to keep your room and work space clean, you have to be careful to put things back in the place you took from and also make it a habit.

散らかった部屋・職場で生活や実習をするデメリット

The negative effect of living / receiving training in an untidy room / workplace

散らかったままの環境には以下のように多くのデメリットが存在します。

There are so many negative effects of untidy environment.

ものを無くしやすい You might lose your things.

探し物をしたりして時間がかかってしまう

It is time consuming because you have to look for things.

カビやダニが発生しやすくなる(洗濯物や布団などを放っておいた場合)

There might be mold or ticks.

綺麗な部屋または職場で生活、実習をするメリット

The benefits of living / receiving training in a clean room / workplace

反対に、綺麗な環境で過ごすことは多くのメリットがあります。

Contrary, there are many benefits for having a clean environment.

ものを探す手間が省け、時間が有意義に使える

You don't have to be spending time to find things, so you won't waste time.

家事や仕事が楽になる

It will be easier for you to do the housework and you job.

失くし物が減り、お金の節約ができる(同じものを二度買わなくて済む)

You don't lose things so you don't need to spend money on buying two same things.

気持ちに余裕ができる

You will be more relaxed.

綺麗にするために In order to clean up

片付け上手になれば、つまり「使ったものを元に戻す」ことが常にできれば、こうしたデメリットを減らし、メリットを増やすことができます。片付け上手になるコツをいくつかご紹介します。

If you become good at tidying up, meaning if you can put things back at where it was, you can have fewer negative effects and more benefits. We will show you here how to become good at tidying up.

①収納場所を決める Decide where you store things.

片付けをするには、場所が決まっていなくてはできません。まずは、何をどこにしまうかを、予め決めておく必要があります。また、場所は十分なスペースを確保し、ゆとりを持たせましょう。そうすることでラクに片付けができ、習慣化させやすくなります。100円ショップの収納グッズやボックスを、活用してみるのも手です。

In order to tidy up, the place has to be decided. First you have to decide where to put what. Keep ample space. That way you can tidy up easily and also it will be easier to make it a habit. You can also use the cases and boxes from the 100 yen shop to store things.

②不要なものは捨てる

Throw away the stuff that you don't need.

日本は沢山の物で溢れているため、つい買いすぎたりしてものを持て余してしまう人がとても多いです。しかし、いつまでも必要ないものを取っておくと、どんどんものが増えてしまいます。収納することも大切ですが、断捨離して捨てることも必要です。勿体無いと感じてしまう人は、1か月使わなかったら捨てるなどルールを作るようにしましょう。

Japan is full of things so maybe you will end up buying a lot of things. But if you keep the things that you don't need, you will end up having too many things. It is important to store things but it is also important to get rid of the stuff as well. If you

feel like it is mottainai to throw away things, you can make a rule like “I will throw away things if I don’t use it for a month.”

③片付けを習慣にする Make tidying up a habit.

片付けはまとめて行うのではなく、「使ったら戻す」ことを繰り返すほうが効率的と言えます。面倒だと感じる人は、何かのついでに片付けると負担が軽減されます。例えば、飲み物を取りにいくついで、トイレに寄るついで、などに使ったものを一緒に持っていくと良いです。

It is more efficient to put things back every time you use instead of tidying up all at once. If you feel like it is too troublesome, you can tidy up on your way to do something else. Such as take the things you used on your way to get a drink or go to the bathroom.

まとめ Conclusion

いかがでしたでしょうか。まずは「使ったものを元に戻す」ことから心掛け、さらにそれを習慣化させ、寮や職場を綺麗に保っていきましょう。綺麗な環境で生活や実習ができれば、時間を有意義に使うことができます。気持ちにも余裕が出てくるので、結果的により良い実習生活に繋がります。ぜひ皆さんも片付け上手になって、充実した実習生活を送ってくださいね！

What did you think about this topic? Let’s keep the dorm/workplace clean by putting back the things you used and also making it a habit. If you can live/receive training in a clean environment, you will be able to utilize your time better. You will be more emotional leeway. That will lead you to have a better training life. Let’s become good at tidying up and have a wonderful time as a trainee!

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

緊急時、どう行動すればよいか ～安全を確保するために～

How to Act in an Emergency ~ To ensure your safety ~

安全は最優先です。緊急時には冷静に対応し、自身と他の人々の安全を確保することが大切です。

今月は、地震や火災発生時などの具体的な対応方法を考えてみましょう。

Safety is our top priority. Should an emergency occur, it is important to remain calm and ensure the safety of yourself and others. This month, we will look at specific ways to respond in the event of an earthquake or fire.

①地震発生時

During an Earthquake

地震発生時には、頭と首を守ることが重要です。両手で頭を覆い、首を支えるようにしましょう。

In the event of an earthquake, it is important to protect your head and neck. Cover your head with both hands and support your neck.

頭上からの落下物に注意しながら、ガラスから離れるようにしてください。

Keep away from glass, being careful of objects falling overhead.

揺れが収まった後、避難経路を確保して安全な場所に移動します。建物から出る際は、近くにいる人と協力して、お互いに注意しながら避難をしましょう。

Once the tremors subside, secure an evacuation route and move to a safe place. When exiting a building, cooperate with others nearby and evacuate while being mindful towards each other.

②火災発生時

In a Fire

すぐに近くの消火器を確認しましょう。火が小さければ消火器を使って消火します。しかし、火が大きい(天井まで届いている)場合や煙が濃い(色が黒い)場合はすぐに避難し、消防署に通報してください(電話番号:119)。

Check nearby fire extinguishers immediately. If the fire is small, use a fire extinguisher to put out the fire. However, if the fire is large (reaching to the ceiling)

or the smoke is thick (black in color), evacuate immediately and call the fire department (phone number: 119).

避難する際は、避難経路を確認し、指定された避難場所まで移動します。避難場所を事前に確認しておくことが大切です。また、エレベーターは使用せず、階段を使用してください。

When evacuating, check the evacuation route and move to the designated evacuation site. It is important to check the evacuation site in advance. Do not use elevators; use the stairs.

避難時には濃煙を避けるため、布やタオルを口に当てましょう。

When evacuating, place a cloth or towel over your mouth to avoid thick smoke.

③負傷者が出た場合

In case of Injury

災害時は、まず、自分自身の安全を確保しましょう。危険な状況に身を置かないようにし、ケガをしないよう注意してください。

In the event of a disaster, ensure your own safety first. Avoid putting yourself in dangerous situations and take care not to get injured.

応急処置の知識がある場合は、負傷者に必要な処置を行いましょう。例えば、出血している場合は直ちに出血を止めるために圧迫止血を行います。ただし、自信がない場合や負傷が深刻な場合は、すぐに救急車を呼んでください(電話番号:119)。

If you have knowledge of first aid, give the injured person the necessary treatment. For example, if the person is bleeding, immediately apply pressure to the wound to stop the bleeding. However, if you are not confident or if the injury is serious, call an ambulance immediately (call 119).

負傷者がいることを、すぐに指導員または周囲の日本人に知らせ、支援を求めてください。

Immediately inform your instructor or other Japanese people around you of the injured person and ask for assistance.

④緊急連絡先の確認

Check Emergency Contacts

緊急時には、重要な連絡先を把握しておくことが大切です。会社や指導員、組合など、重要な連絡先は必ずスマホに保存しておきましょう。

In the event of an emergency, it is important to keep track of important contact information. Be sure to save important contact information such as company, instructor, union, etc. on your phone.

■以下の連絡先は、自分のスマホで直ちに発信できるようにしておいてください。

Please make sure that the following contacts are immediately available for outgoing calls on your own phone.

実習生の皆さんへ

To Our Trainees

安全は準備から始まります！

Safety begins with preparation!