

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening ! Is This Normal in Japan?

健康こそ最大の財産！世界一の長寿大国ニッポン

Health is Your Greatest Asset!

Japan, the World's Greatest Land of Long Life!!

皆さん、新年明けましておめでとうございます！今年の目標や抱負は、もう決まりましたか？皆さんの実現したいことを叶えるために、最も大切なことがあります。それは「健康に気を付ける」ことです。いつもは問題なく出来ていることが、体調が優れないことで思うように出来なかった、という苦い経験は誰にでもあるのではないのでしょうか？

日本は世界の長寿国ランキングで例年1位を獲得するくらい、健康に対して関心が高い人々が多い国といえます。今月は、そんな日本人の知恵や意識から健康の秘訣を学び、今年1年を健やかに過ごしましょう。

Happy New Year, everyone! Have you decided on your goals and resolution for this year? There is one important thing you can do to achieve what you want to achieve. That is to take care of your health. Haven't we all had the bitter experience of not being able to do something we usually can do without any problems, all because we are not in good health?

Japan is ranked first in the world in terms of longevity every year, and you will find that that is because many people in this country are conscious about their health. This month, we will be looking at the secret of good health from the wisdom and awareness of the Japanese people, and enjoy a healthy year ahead.

日本はなぜここまでの長寿国になったのか？

How did Japan become the country with the longest life expectancy in the world?

日本で暮らしていると、元気なお年寄りをよく見かけるといったことはないでしょうか？WHOが発表した2023年度版の世界保健統計によると、日本は男女の平均寿命が84.3歳と世界で最も長く、男性は81.5歳、女性はなんと86.9歳にもなります。

更に、「日常生活が制限されず、健康的に生活できる期間」といわれる健康寿命においては男女の平均が 74.1 歳と、こちらも世界一となっております。

それでは、なぜ日本はここまでの長寿国になったのでしょうか？理由は様々ありますが、その中の一つに「食文化の影響」があります。日本人は昔から魚介や大豆を好んで食べてきました。これらはあらゆる食材の中でも脂肪分が少なく、身体に良い栄養素が豊富に含まれています。また、栄養バランスの整った日本食は種類や調理法（生、焼く、蒸すなど）が多彩で飽きにくい、その点も日本人の健康維持に役立っていると言われてしています。

Have you ever wondered why you see so many healthy elderly people living in Japan? According to the 2023 edition of the World Health Statistics released by WHO, Japan has the longest life expectancy in the world at 84.3 years for men and women, 81.5 years for men, and a whopping 86.9 years for women.

Furthermore, the average healthy life expectancy, which is defined as “the period of time during which a person can live a healthy life with no restrictions in daily living,” is 74.1 years for both men and women, also the highest in the world.

How did Japan come to have such a long life expectancy? There are many reasons, but one of them is the related to the food culture. Japanese people have long been fond of eating seafood and soybeans. These are among the lowest in fat among all foods and are rich in nutrients that are good for the body. Japanese cuisine is well balanced in terms of nutrition, and prepared in various cooking methods (raw, baked, steamed, etc.), making it a cuisine with great variety that one does not get tired of, which is also said to help Japanese people maintain good health.

日本人の健康意識がもたらした影響 The Influence of Health Awareness in Japan

しかし、現代は昔に比べて日本食を好んで食べる人が少なくなりました。それにも関わらず、いまだ日本は長寿国世界一をキープし続けています。その秘訣のひとつに、日本人の健康意識があると言えます。

近年日本では、健康食品や健康器具にお金をかけたり、早朝や休日にトレーニングやジョギングをするという、いわゆる「健康オタク」と言われる人が世代を問わず増えてきました。

特に成分に拘って作られた日本の健康食品というものは、国内だけではなく世界的に見ても評価が高く、海外からわざわざ買いに日本を訪れる人もいるくらいです。「日本製＝からだに良さそう」というイメージが、既に海外にも浸透しているのです。

日本人は真面目で勤勉、そして心配性という特徴を持つ人が多い傾向にあります。だからこそ、将来の自分の身に起こることに対して何となく不安になり、それが健康に対する意識の高さに繋がっているとも考えられています。

毎日の忙しい生活の中で、何とか時間と方法を見つけて健康に良いことをしようとするのは、まさに日本人の真面目で心配性な国民性を象徴していますね。

However, fewer people in Japan today enjoy eating Japanese cuisine compared to the past. Despite this, Japan continues to be the world's longest-living nation. One secrets to this is the strong awareness of health among people in Japan.

In recent years, the number of so-called "health fanatics," people who spend money on health foods and equipment, and who work out or jog early in the morning or on holidays, has been increasing in Japan, regardless of age.

Japanese health food products, especially those made with high attention to ingredients, are highly evaluated not only in Japan but also in the world, and some people from overseas even visit Japan just to buy them. The image of "made in Japan = good for the body" has already penetrated overseas.

Japanese people tend to be serious, diligent, and anxious. This is why they are also anxious about what will happen to them in the future, and it is believed that this is connected to their heightened level of health awareness.

It is truly symbolic of the serious and worrisome nature of the Japanese people that they manage to find time and ways to do what is good for their health in their busy daily lives.

おわりに In Conclusion

何をするにも、まずは皆さんのからだは資本です。からだは健康を保っていなければ、どんなこともうまくいかなくなってしまいます。皆さんの健康のために、今から出来ることは何でしょうか？早寝早起き、栄養バランスを意識した食事、適度な運動など全部は難しくても、すぐに実践できることもたくさんありそうですね。

病気知らずの健康的な生活を心掛けて、2024 年をより良い1年にしましょうね！

No matter what you do, your body is your asset. If you do not keep your body healthy, nothing will go smoothly. What can we do now to improve our health? It may be difficult to do everything, but there are many things you can do right away, such

as going to bed early, getting up early, eating a well-balanced diet, and exercising moderately.

Let's make 2024 a better year by trying our best to lead a healthy lifestyle free from illness!

日本語をマスターして、印象UPを目指そう！

Let's Master Japanese and Better our Impression

未来へつなげる大切なヒント

Important Tips for the Future

皆さん、日本語の勉強は頑張っていますか？毎日、しっかり計画を立てて進められているでしょうか？寝る時間を除けば1日の大半を仕事に費やしているのに、中には「仕事で疲れているのに、勉強なんて出来ない！」と思っている人もいるかもしれません。でも、日本語を習得すればするほど、皆さんの仕事の評価や、給料も上がる可能性が高まる、と考えればどうでしょうか？

今月は、毎日の生活の中でどうやって日本語を習得していけばいいか、一緒に考えていきましょう。

Hi everyone! Are you working hard on your Japanese studies? Are you planning well and make progress every day? Since you spend most of your day at work, except for sleeping, some of you may be thinking, "I can't study when I'm tired from work!"

But how about trying to think instead that the more you learn Japanese, the more your job evaluation and salary will increase?

This month, let's think together about how we can learn Japanese in our daily lifes.

日本語が上手な人は会社で重宝される？

Are those with good Japanese skills valued in your company?

日本の企業は、日本で働く皆さんに何を求めているのでしょうか？

外国人材の採用活動を行っている日本の企業に面接の際の評価基準を聞いたところ、

「日本語力」が 68.2%と一番高く、次に「仕事への意欲」が 57.8%、「コミュニケーション能力」が 48%だそうです。職種によっても多少の差はあるかもしれませんが、全業種において意思疎通をスムーズにはかるため、やはり日本語力は重要だということです。

さらに、日本人は「報連相」をととても大切にしています。報連相をするためにも日本語は身につけておかないといけません。

仕事が正確かどうかや経験もちろん大切ですが、どれだけ仕事に慣れていても日本語がわからないからと黙っていたら、仕事に対する意欲がないと誤解されてしまうかもしれません。

What are Japanese companies looking for from you working in Japan?

We asked Japanese companies that are recruiting foreign personnel what they evaluate during interviews,

The first thing that came up was “Japanese language skills” at 68.2%, followed by “work ethic” at 57.8% and “communication skills” at 48%. Although there may be some differences depending on the type of work, Japanese language skills are important for smooth communication in all industries.

In addition, Japanese people place great importance on “horenso (report, inform, consult).” Japanese language skills will be necessary to sufficiently perform these tasks.

Of course, accuracy and experience are also important, but no matter how familiar you are with your job, if you remain silent because you do not understand Japanese, you may be misunderstood as having no desire to do your job.

すぐに実践できる！勉強のコツ Study Tips to Start Right Away!

そうはいつでも日本語は語学ですから、一日二日で完璧に習得できるようなものではないことは、皆さんが一番わかっているのではないのでしょうか？そこで、皆さんが1日でも早く日本語をマスターするために、仕事をしながらでもできる勉強のコツを紹介します。

Even so, Japanese is a field of language studies, and you probably know better than anyone that it is not something that can be learned perfectly in a day or two.

So, in order for you to master Japanese as quickly as possible, here are some study tips that you can do while you are working.

◆出来るだけ日本人と話をしよう Talk with Japanese people as much as possible!

皆さんにとっての一番身近な日本語の先生は、やはり会社にいる日本人です。何を言っているのか理解できなければ、まずは近くで会話を聞いているだけでもいいです。毎日、日本語のシャワーをたくさん浴びましょう。

Your closest Japanese teachers are the Japanese people in your company. If you don't understand what they are saying, you can start by listening to the conversation up close. Bathe in as much shower of Japanese words as possible!

◆仕事で使えるフレーズをマスターしよう Master the phrases you can use at work!

日本人と一緒に仕事をするために、最低限これだけは実践して欲しい日本語のフレーズを紹介します。皆さんは、普段しっかり言えていますか？日本人は挨拶や返事をとても大切にしていますので、スムーズに言えるか言えないかで会社の人に与える印象もだいぶ変わりますよ！

In order to work with Japanese people, here are some Japanese phrases that you should practice at the bare minimum. Are you able to say them properly in daily life? Japanese people take greetings and replies very seriously, so whether or not you can say them smoothly will make a big difference in the impression you give to people at work!

出勤するとき When you arrive at work

おはようございます

何かをしてもらったら When someone does you a favor

ありがとうございます

指示をされたら When you receive instructions

承知しました、わかりました

指示がわからないとき When you don't understand an instruction

もう一度お願いします

ミスをしてしまったら If you make a mistake

もうしわけございません、すみません

会社の人とすれ違ったら

When you pass by someone at work

おつかれさまです

退勤するとき When you leave for work

お先に失礼します

おわりに In conclusion

いかがでしたか？日本人は、多少不器用でも真面目に一生懸命頑張っている人が大好きです。日本語の勉強を頑張るほど評価が上がって任せられる仕事の幅が広がり、さらには給料UPにも繋がる可能性が高まります。日常のあらゆる場面が勉強のチャンスだと思って、毎日前向きに頑張りましょう！毎日の勉強には、「日本語上達への道」も是非、活用してくださいね。

What do you think? Japanese people love people who are earnest and work hard, even if they are a little clumsy. The harder you study Japanese, the more you will be evaluated and the more work you will be entrusted with, and the more likely it is that it will lead to a higher salary. Think of every situation in your daily life as an opportunity to study, and do your best every day in a positive manner! Please be sure to use "The Way to Improve Your Japanese" for your daily study.