

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

鬼は～外！福は内！悪いものを追い出し、良いものを取り入れる習慣をつけよう

Demons, out! Fortune, enter!

Let's get into the habit of chasing out the bad and bringing in the good!

皆さん、2月3日は何の日かわかりますか？そう、節分です。2月になると、街中や商業施設など至る所で「鬼は～外！福は～内！」という元気な掛け声をよく耳にするとします。また、節分といえば「豆まき」「鬼」「恵方巻」などを連想する人もいます。

皆さんは、節分についてどれくらい知っていますか？今月は2月の代表行事である節分から、皆さんの生活に必要な学びを深めていきましょう。

Hi all! Do you know what day February 3rd is? That's right, it is Setsubun, and in February, you can hear "Oni wa soto (demons out!), Fuku wa uchi (fortune enter!)" everywhere in towns and commercial establishments! Setsubun is also associated with "mame-maki (bean-throwing)," "oni (demons)," and "ehomaki (sushi rolls).

How much do you know about Setsubun? This month, let's deepen our understanding about life in Japan, starting with Setsubun, the main event of February.

節分とは何か？ What is Setsubun?

節分とは、季節の「節」と分けるの「分」がくっついて出来た言葉で、「季節を分ける日」ということを意味しています。暦の上で春が始まる日のことを「立春」といいますが、その前日つまり冬と春を分ける日を「節分」と呼ぶようになりました。

旧暦の立春が新年だった為、その前日に邪気を払う目的で始まったのが由来とされており、いわゆる昔の大晦日のような日だったと言われています。

節分の日には、鬼が嫌がって近づかないと言われる焼いた鰯の頭を柵の枝に刺した「柵鰯」を玄関に飾り、「鬼は外、福は内」という掛け声とともに家中の至るところに豆をまき、そこにある悪いもの(鬼)を追い出します。日本発祥のものだと思われがちで

すが実は平安時代の頃に中国から伝わってきた文化です。それが、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられています。

The word "Setsubun" comes from combining "Setsu" meaning "season" and "Bun" meaning "divide," and means "the day that divide the seasons." The day before the beginning of spring on the lunar calendar is called "Risshun," and the day separating winter and spring is called "Setsubun."

Setsubun is said to have originated from the eve of Risshun, which was the New Year in the lunar calendar, to ward off evil spirits. In the olden days it is said to have been a day like New Year's Eve.

On the day of Setsubun, a "holly sardine," which is a roasted sardine head stuck in a sprig of holly, is displayed on the front door, which is said to keep demons away. The "Oni" (demons) are displayed at the entrance, and beans are scattered throughout the house with the call "Demons, Out! Fortune, in!"

It is often thought to be a Japanese custom, but in fact, this culture was introduced from China around the Heian period (794–1185). It is believed that this culture was combined with ancient Japanese ways of thinking to form the present-day Setsubun.

節分に取り入れる「福」とは？ What is "Fuku (fortune)" in Setsubun?

豆をまいて悪いものを追い出したら、次は「福は内」の言葉の通り、良いもの(福)を取り入れます。それぞれの意味も併せて見ていきましょう。

After throwing beans to get rid of bad things, the next step is to take in good things, as the saying goes, "Fortune, in." Let's take a look at the meanings of each of these sayings.

年齢の数だけ豆を食べる

Eat as many beans as your age

「年齢分の福を身体に取り入れる」という目的で、まいた豆を自分の年の数だけ食べて1年の幸せを祈ります。ここで使われる豆は「福豆」と呼ばれ、煎った大豆が一般的です。大豆は豆の中でも粒が大きく、多くの精霊が宿ると言われている為、邪気払いに最も効果的だとされています。

The purpose of this ritual is to take good fortune into the body for the number of years of the person's age. The beans used in this ceremony are called "fukumame (fortune beans)" and are usually roasted soybeans.

Soybeans are said to be the most effective for dispelling evil spirits, as they are the largest among beans and are said to be inhabited by many spirits.

### 恵方巻を食べる

Eating "ehoumaki" rolls

恵方巻とは、節分に恵方(その年の幸運を司る神様がいる方向)を向いて無言で食べると良いとされる太巻寿司のことです。意図的に切り分けておらず、無言で一気に食べるにより「縁を切らない」「運を逃さない」という意味が込められています。

Ehoumaki is a type of thick sushi roll that is eaten on Setsubun. They are eaten silently, facing the direction of blessings (the direction in which the gods of good fortune for the year are located). It is intentionally uncut and eaten in a single bite in silence, which signify "not cutting off connections" and "not letting fortune slip away."

自分の中の「鬼」を追い出し、「福」を取り入れよう！

Let us rid ourselves of the "demon" within us and bring in "fortune!"

さて、ここで皆さんの中にある追い出すべき「鬼」とは一体何なのか、その鬼をどうやって追い出すか考えてみましょう。例えば遅刻が多い人であれば、明日から30分早く起きる、片付けが苦手で部屋が散らかってしまいがちな人は、出来そうなところから少しずつ片付ける習慣をつける、日本語の勉強習慣がなかなかつかない人は、1日5分から漢字練習を試みるなど。自分の中の悪い部分を追い払うことで、自然と「福」が入ってくるようになるかもしれません。皆さんが取り入れたい福は、何をしたら入ってきますか？是非、自分自身を振り返るきっかけにしてください。

Now, let's consider what this "demon" is that we are supposed to dispel, along with how to do so.

For example, if you are someone who is often not on time, you may want to get up 30 minutes earlier tomorrow. If you are someone who is not good at tidying up and your room tends to be messy, you may want to start by tidying up a little at a time, starting with the areas you think you can do well. For those who have a hard time getting into the habit of studying Japanese, they may want to start by trying to

practice kanji for 5 minutes a day. By getting rid of the bad parts within you, you may find that "good fortune" will come to you naturally.

What do you think you can do to invite the good fortune in? Please take this opportunity to reflect on yourself.

おわりに In conclusion

節分は地域によって様々な特徴がありますが、形式問わずに誰でも楽しめる行事です。

また、皆さんの中に住み着く「鬼」もなくすことが出来れば、今よりも更に充実した生活を送れるようになりそうですね。それぞれの節分を楽しむと共に、皆さんの周りを「福」で満たしましょう！

Setsubun is an event that can be enjoyed by anyone, regardless of its formality, although it has various characteristics depending on the region.

Also, if we can eliminate the "Oni" that live inside everyone, we will be able to live a more fulfilling life than we do now. Let's enjoy every coming Setsubun and fill everyone's surroundings with good fortune!

未来へつながる大切なヒント

Important Hints for the Future

仕事・勉強 ～ミスを隠さない・言い訳をしない

Work & Study : Don't hide or make excuses for mistakes

仕事や勉強のできる人は、どのような人だと思いますか？

どのようにしたら仕事や勉強をうまく進められるか考えてみましょう。

誰でも仕事を最初にするときは、経験がないのでわかりません。教えてもらいながら経験して覚えます。勉強も先生から教わり、またテキスト(教材)を見て知識を吸収し広げます。

What kind of person do you think is good at work and study?

Let's consider how we can make the best use of our work and studies.

When starting a new job, no one knows what to do at first because they do not have any experience. You learn by experience while being taught. The same is true of studies: we learn from our teachers and by looking at textbooks (teaching materials) to absorb and expand our knowledge.

どのように教われれば仕事や勉強ができる人になるのか

How can I learn to become someone that is apt at work and study?

謙虚で素直な人が伸びていきます。

People who are humble and sincere will grow.

『謙虚さ素直さ』を欠いていると「自分の悪いところ・できなかったこと」を受け入れることができず仕事でミスを隠したり、言い訳をしたりします。仕事のミスを隠すと大きな事故や周りに大きな迷惑をかけることに繋がります。

勉強もわからないこと、理解できなかったことをそのままにしてしまいます。

People who lack "humility and honesty" are unable to accept "their own faults and failures," and tend to hide their mistakes or make up excuses for them at work.

Hiding mistakes at work can lead to serious accidents or cause major inconvenience to others.

Even when it comes to studies, they will end up leaving things they don't understand.

ミスを受け入れ言い訳せず認める・勉強の何がわからず、何が苦手なのかを理解する効果

Why accepting mistakes without making excuses, and knowing what

we are not good at or lack understanding in is beneficial

どんなミスをしたのかすぐに報告することで、関係者がミスの大きさ深刻さを判断し解決・修正ができます。

また、正しくミスを報告することで自分が何をしたかを理解できます。

By immediately reporting what kind of mistake has been made, the relevant parties can determine the magnitude and seriousness of the mistake, and act to resolve and correct it.

Also, by reporting the mistake correctly, you can properly understand what you have done.

言い訳をすれば言い訳をしている時間にミスが大きくなったりまた、自身の印象も悪くなります。ミスが解決されてからどうしてこのようになったかを説明して改善につなげる事が仕事を覚える近道です。

そして、勉強でも難しくて分からないことを言い訳に、そのままにしておくと成長できません。

何がわからないか、何が苦手なのかを自覚できれば分からない点や苦手な点をできる人に聞いて教わることができます。

If you make excuses for your mistakes, your mistakes might get bigger and out of hand as you spend time you spend time making excuses, and you will also end up leaving a bad impression of yourself. After a mistake is resolved, explaining why it happened and making improvements is a shortcut to learning the job.

If you keep on saying that something is too difficult to learn or understand, you will not be able to grow.

If you are aware of what you do not understand and what you are not good at, you will be able to ask and learn from those who are good at what you do not understand and what you are not good at.

謙虚で素直になる為に How to adopt humility and sincerity

「謙虚」とは、ただ謙遜をする事ではありません。今の自身を客観的に見つめて何ができて何ができないのかを理解する姿勢を持つ。

他の人間に評価されたことを冷静に見つめて理解し受け入れる。

(明らかに異なる評価を受けた場合は、なぜそのように評価されたか原因を考える。  
もしくは評価者に聞く)

常に周りからの言葉や助言、評価を知識・情報として取り入れることが成長につながると考える。

謙虚で素直になることで、見栄を張ることや知ったかぶりをする必要がなく気持ち楽になります。

“Humility” does not only mean to be humble. It means adopt the attitude of reflecting on yourself objectively and understand what you can and cannot do. It means to consider, understand, and accept the critique of others with calm clarity. (If you receive a critique that is clearly different from what you believe, consider the reason why it was made the way it was. Otherwise, go ask the person yourself).

Always take into consideration the words, advice, and evaluations of those around you as knowledge and information, as this will lead to growth.

When we have humility and sincerity, we do not need to occupy ourselves vainly in pride or keep up the pretense of knowing, and we will feel at ease.

#### まとめ In Summary

今回は、「仕事・勉強～ミスを隠さない・言い訳をしない」というテーマで進めてきました。

仕事や勉強だけではなく色々な場面で心に刻んでおいてください。

ミスを隠さないということは、ミスを最小限にするだけでなく、それを公にすることで多くの助言や助けを得ることができる可能性があります。また、助言や助けが自身の知識や経験となり成長に繋がるのです。

言い訳は、ミスや間違いをごまかすことになりその原因を明確にすることができません。

言い訳せずまず受け入れる事で自分自身の足りなかった部分は何か、改善するべき点は何かを見つめなおすことができ成長へと繋がるのです。

これからも失敗を恐れず仕事や勉強を積極的に取り組んでください。

In this edition we have discussed the theme of "Work & Study: Don't hide or make excuses for mistakes

Please keep this in mind not only at work and in your studies, but also in many other life situations.

If you stop hiding mistakes you can minimize the impact of the mistake. On top of that, by making them known, you may be able to receive more advice and help. Moreover, the advice and assistance you receive will become your own knowledge and experience, leading to your growth and development.

Excuses are a cover-up for mistakes and errors, and cannot clearly identify the cause of the mistake.

By accepting the mistakes without excuse, you can reevaluate what is lacking in your conduct and what needs to be improved, which will lead to your growth.

I hope that you will continue to work and study hard without fear of failure.

## 何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

## 労働災害を予防するために

To Prevent Accidents at Work

先月は、技能実習生の労働災害が増加していることを説明しました。今月は労働災害を予防するにはどうすれば良いか考えてみましょう。

Last month, we discussed the increasing number of occupational accidents involving technical intern trainees. This month, let's look at what we can do to prevent such accidents at work.

実習生の皆さんは、何よりも安全を一番に考えて行動するようにしてください。

All trainees are encouraged to put safety first and foremost in their actions.



## 1.保護具や作業着を正しく着用する

### 1. Wear protective equipment and work clothes properly

では、労働災害を防ぐためにはどうすれば良いでしょうか。

まず、保護具や作業着をいつも正しく着用してください。ヘルメット、安全帯、保護手袋、保護メガネ、安全靴など、作業に応じた保護具と作業着をきちんと着用することで、ケガをするリスクを大幅に減らすことができます。

外国人である実習生にとって、日本の職場には未知の危険が多く潜んでいます。母国と違う環境や、現場で使われる日本語を十分理解できないで作業をすると、事故にあう可能性が高まります。まず、保護具や作業着で自分の体をしっかり守ることから始めてください。

So, what should we do to prevent occupational accidents?

First, always wear protective equipment and work clothes properly. Properly wearing protective equipment and work clothes appropriate for the job, such as helmets, safety belts, protective gloves, protective goggles, and safety shoes, can greatly reduce the risk of injury.

For trainees, being foreigners, there are many unknown dangers in the Japanese workplace. If you work in an environment that differs from your home country or if you do not fully understand the Japanese language used in the workplace, you are more likely to have an accident. First, protect your own body with protective equipment and work clothes.

## 2.作業前に安全チェック！

### 2. Conduct safety checks before work!

実習生の皆さんに常に安全意識を高めてもらえるよう、私たちは「Safety Card」を配布し、日々の作業前安全チェックを勧めています。1分間でも良いので、「保護具の着用」、「自分の心身の状況のチェック」、そして「その日の作業の危険」を確認してから作業にとりかかってください。これだけで、事故にあう確率は大幅に減少するでしょう。

We distribute "Safety Cards" to all trainees and encourage them to perform a safety check before work every day to increase their safety awareness. Please take just

one minute to “wear protective equipment,” “check your physical and mental condition,” and “work hazards of that day” before starting your work. This alone will greatly reduce the probability of accidents.

(注) Safety Card についてのお問い合わせは組合担当者までお願い致します

Note: Contact your union representative on inquiries regarding the Safety Card.

実習生の皆さんへ To Our Trainees

安全第一、あなたの行動が未来をつくる！

Safety First: your actions form your future!