

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

世界でも大注目！「完璧主義」な国、ニッポン！！

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

Japan: the World-Renown Perfectionist Nation

皆さんは、職場で一緒に働く日本人に対して「この人、完璧主義だな」と感じたことはあるでしょうか？何事に対してもルールに沿ってミスなくきっちりと進めていこうとする傾向の強い日本人は、「完璧主義」だと思われることが多くあります。例えば、電車を分刻みで時間通りに走らせたり、1分でも遅れると謝罪のアナウンスが流れるところなどが、日本人の完璧主義な点が現れている典型例です。

今月はそんな日本人の特徴から、日本で働く上で大切な考え方を学んでいきましょう。

Perhaps you have thought to yourself, “This person is a perfectionist!” when dealing with your Japanese colleagues. The Japanese, who seem to have a strong tendency to observe every rule and strive to do things with no mistakes, are often thought of as “perfectionists.” For example, the trains are run right on time, down to the exact minute, and should there be even a delay of a single minute, an apology will be announced, exemplifying the perfectionist aspect of the Japanese.

In this month’s issue, let us explore the Japanese perfectionism in order to learn important attitudes for working in Japan.

完璧主義な日本人がもたらした、世界への影響

The global influence of the perfectionist Japanese

皆さんもご存じの通り、日本人は世界的に見ても大変勤勉な国民です。

仕事においても「ちょっとのミスならいいや」という楽観的な考えは許されず、より良いサービスや品質を求めて、何事においても最高の結果を出すことを大切にしています。その為、ミスをしないようルールや規則を定めたり、事前に細かく計画を立ててその通りに行動をしようとする傾向が日本人には多く見られます。皆さんの周りにも、そういう人はいないでしょうか？

このような考え方があったからこそ、日本の産業は大きく発展していったといえるでしょう。サービスや品質において「完璧」を求めていった結果、「安心安全、高品質」というイメージが世界に浸透し、日本は海外で注目を集めるようになったのです。

As you well know, the Japanese are a highly diligent and studious people, even on a global scale.

In their work, they do not tolerate the wishful thinking that “a small mistake is acceptable” but seek to better their service and quality, and committed to achieving the best possible results in everything they do. To this end, there is a major tendency in Japan for rules and regulations to be set for mitigating mistakes, and for detailed plans to be drawn up in advance, which are followed through with minute obsession. There must be people like this around you too.

It is thanks to this very outlook that the Japanese industry has managed to developed to such an extent. As the result of the pursuit of “perfection” in service and quality, Japan has been successful in planting its global image as “safe, secure, and high quality,” and has become the focus of attention overseas.

完璧主義な人の陥りやすい罠？

The trap that perfectionists fall into

ここまで見ると、「完璧主義はいいことだ」「完璧な仕事をしないと」と思う人も多いのではないのでしょうか？確かに完璧を目指すことで、高品質なサービスを提供することが出来、顧客満足に繋がりがやすくなります。

しかし、完璧主義になることにはマイナス要素もあります。例えば完璧にやろうとするあまり、出来なかった場合に自己嫌悪に陥ったり、出来なかった相手に対して厳しく当たってしまったたり、過去の失敗をいつまでも悔やんだりと…あまりいいとは言えませんね。

仕事においてミスなく正確にやることは大切ですが、柔軟な気持ちを持つことも大切です。「完璧」な人間なんていません。

状況やシチュエーションによって「完璧である必要はない」という気持ちを持つことも忘れないようにしてください。

Looking at it so far, many will be under the impression that “perfectionism is great” and “I too must do work perfectly.” Indeed, aiming for perfection will help to provide high-quality services and lead to customer satisfaction.

However, there is a downside to perfectionism. For example, if work does not meet the anticipated results, despite best efforts to do it perfectly, it can lead to self-loathing, lashing out at the person responsible for the sub-par result, or ever-lingering regret over past failures. None of this is ideal.

Although it is important to be accurate and avoid mistakes in your work, it is also important to have a flexible mindset. We should aim to work without making mistakes, but we should acknowledge that no one is perfect.

Depending on the situation or circumstance, it is important to remember that “utmost perfection is not necessary all the time.”

「良い仕事」をするために In order to achieve “good work”

「少しくらい大丈夫だろう」という考えで仕事をしていると、大きなミスが起きる可能性が高まり、皆さんの会社が提供している品質が保てなくなり、最悪の場合は会社の損害や事故にも繋がりがねません。

人間なので当然ミスは誰にでもありますし、疲労やメンタル不調などで仕事に精が出ない、ということもときにはあるかと思えます。しかしそんなときだからこそしっかり休養を取り、うまく気分転換をすることで仕事に対する集中力が増し、より良い結果を残せるだけでなく「良い仕事が出来た！」という達成感も味わえるものです。

If you work with the mindset that “a little room for mistake should be tolerated,” you will leave an increasing possibility for major mistake to happen, and may will not be able to maintain the quality that your company promises. In the worst case, it could lead to damages to the company or an accident.

Because we are all human, it is only natural that we make mistakes, and there may be times when we are unable to work due to fatigue or mental illness. However, it is precisely at times like these that we need to take a good rest and have a good change of pace. Doing so will not only increase our ability to concentrate on work to achieve better results, but also help us feel the sense of accomplishment that you “did some good work.”

完璧な人は、一人もいませんし、完璧主義の人が必ずしも優れているということでも決してありません。しかし何事においても「人や社会に満足してもらうため」という心構えを持ち、常に改善を目指す姿勢でいることは、とても大切なことです。皆さんが、今日から意識出来ることは何でしょうか？是非、考えて実践してみてくださいね！

No one is perfect, and a perfectionist is not necessarily superior. However, it is very important to always aim for improvement in everything you do, with the mindset of “satisfying people and society.” What are some things you can do starting today? Try to think about it, and put it into practice!

未来へつなげる大切なヒント

Important Hints for the Future

他人の良いところを真似しよう

Emulate the Good in Others

あなたは、あの人のようになりたい、こんな人だったら良かったのと思う人が、近くにいますか？

そのように思った人は、「どこが自分と違っているのか」「その人の何が自分に無いのか」を考えて違っているものや無いものを見つけて、その人の真似をしてはどうでしょうか？

Are there people around you that you wish to be like, or that you wish you were?

If so, why not emulate that person by figuring out how you differ from that person, and what about that person you lack?

自分に課題を持っている人は、友だちや会社の人、また少しでも自分と関わった人で「この人いいな」と思ったら良いところを真似することで自分の課題の解決と成長に繋がるかもしれませんね。

If you are facing internal issues with yourself, look to your friends and colleagues, and if there is anything in them that you think is nice about that person, try to emulate it. By doing so, it might resolve your internal issue, and lead to your growth.

例えば、自分は日本語の上達がおそいが、友だちはすぐ覚えて話していたりするとき自分の勉強の仕方と何が違うのか観察してみるのもいいかもしれません。

For example, if you are slow at improving your Japanese, and see that your friends are learning and using Japanese quickly, it may be worth observing what about their study methods differ from your own.

もしかしたら、テレビでいつも好きなアニメやドラマ、漫画雑誌をみて自然に身につけていたかもしれません。

ほかの友だちは、毎日、朝早く起きて散歩しながら少しずつ日本語の単語を覚えているとか無理なく自然に勉強していたりするかもしれません。また、いつも行くスーパーマーケットの店員さんと顔見知りになり、話すことが多くなって覚えてしまったかもしれませんね。

Perhaps they have naturally acquired the language by immersing themselves in media that they like, such as TV, anime, dramas, and manga.

Other friends might be studying Japanese at a natural pace without excessive effort, for example, by waking up early every morning and learning vocabulary little by little while taking walks outside.

They may have become friendly with the clerks at the supermarket they frequent, and have the chance to speak Japanese more.

ちょっとした、他愛のない自分の生活の中で気が付いていなかった事が友だちの生活習慣の中から学びがあるかもしれません。

You might learn something small but new about your own life by looking at your friends' lifestyles.

※「学ぶ(まなぶ)」という言葉と「真似ぶ(まねぶ)」という言葉は、語源が同じです。

*The words “learn” and “emulate” have the same origin in Japanese.

「何かを学ぶ」ということは、「何かの真似をする」ということです。

学ぶという姿勢で真似をすることは、恥ずかしいことではありません。

To learn something means to emulate or imitate something. There is no shame in imitating in the spirit of learning.

※参考文献:エバーパートナーズ ※Reference: Everpartners

上手に真似をする(学ぶ)ためには、観察と分析です。

Observation and analysis are the keys to emulate (learning) successfully from others.

- ・その人は、どの点が優れていて素晴らしいのかを観察、分析する
- ・その人は、自分と何が違う(どんな違うことをしている)のかを理解する
- ・その人のどの点を自分が真似すれば足りないところを補えるか理解する
- ・自分は、どの点を修正し直せば良いのか理解する
- ・Observe and analyze what is excellent and great about the person.
- ・Understand what makes that person different from you (what kind of things they do differently).
- ・Identify what aspects of that person can make up for what you lack.
- ・Figure out what areas you should fix to improve yourself

他の人の学ぶべき点を観察、分析することによって何を真似すれば良いか理解できれば自身の成長に繋がります。

そして、相手をよく見て観察することで直に相手を理解できるので良い関係が築けるようになります。

If you know what you need to learn and emulate from others through observation and analysis, it will lead to your own growth.

By observing others, you will also be able to understand them more directly, which will help you build a better relationship.

自分の成長の為に何を真似するかの理解ができるとあなたの苦手な人からも真似できることを発見できるかもしれません。あなたが何か嫌だと感じている相手は、実はあなたにないモノを持っているから嫌だと感じているのかもしれませんが。感情に流されず客観的に自分を含めて人を観察、評価、分析すべきです。

きっと苦手な人にも必ず学ぶべき長所があります。

If you are able to figure out what you can emulate for your own growth, you may discover that you can even emulate aspects of those that you do not particularly like.

The people you find disdainful may have something that you do not have, and it just might be the reason why you find them disdainful.

You should observe, evaluate, and analyze people objectively, including yourself, without being influenced by your feelings.

Even people you are not close with can have strengths that you should learn from.

まとめ In Conclusion

自分が成長する為に他の人の良いところ、自分に足りないところを真似することは、恥ずかしいことではありません。学び成長するために、謙虚に自分自身をよく知り、どのような人からも学びはあると考えその本質を理解して良いところをしっかりと見つけ真似をしましょう！

There is no shame in emulating other people's strengths and weaknesses for your own growth.

In order to learn and grow, we need to get to know ourselves sincerely, and knowing that we can learn from any person, observe others and emulate what is good!

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

～今年も猛暑がやってくる～

～ Heatwave Incoming ～

梅雨明け、熱中症に嚴重注意！

High Alert for Heat Stroke as the Rainy Season Ends!

昨年、日本は観測史上最も暑い夏を経験しました。猛暑の影響で熱中症患者も例年より増加し、5月から9月までの救急搬送者数は 91,467 人となり、2008 年の調査開始以降で2番目に多い年となりました。

特に7月 24 日の週は、7月3日の週の約3倍となる 12,066 人が救急搬送され、ピークを迎えました。例年、暑さにまだ体が慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けに熱中症になる人が多く見られます。

この時期、特に注意が必要です。実習生の皆さんもしっかり熱中症対策をしてください。

Last year, Japan experienced the hottest summer in recorded history. The number of patients suffering from heat stroke increased from previous years due to the heat wave, and the number of emergency medical evacuees from May to September totaled 91,467, the second highest number since the start of the survey in 2008. In particular, the week of July 24 saw a peak of 12,066 emergency medical evacuations, approximately three times the number of emergency medical evacuations in the week of July 3. Every year, many people suffer from heat stroke during or after the rainy season, when their bodies have yet to adjust to the heat. This is a time of year when extra caution is needed. All trainees should take precautions against heat stroke.

1. 熱中症予防のための注意点 Precautions for Preventing Heat Stroke

①水分・塩分をとる

Replenish water and salt

作業中は体から水分が多く失われるため、定期的な水分補給が重要です。仕事の合間に、こまめに水やスポーツドリンクを飲むようにしてください。また、塩飴などで塩分を補給することも大切です。

Since the body loses a lot of water during work, it is important to replenish water on a regular basis. Drink water or sports drinks frequently during work hours. It is also important to supplement salt, with salt candy or other items.

②暑さ対策をする

Take measures against heat

通気性の良い服を着用するとともに、帽子などで直射日光を避けてください。休憩時には、日陰や冷房の効いた涼しい場所で体を休めてください。

Wear breathable clothing and avoid direct sunlight by wearing a hat. During breaks, rest in a cool area in the shade or air-conditioned.

③熱中症の初期症状に注意する

Pay attention to the early signs

頭痛やめまい、吐き気や異常な疲労感など、熱中症の初期症状に気付いたらすぐに指導員に知らせ、休憩を取ってください。無理をすると非常に危険です。

If you notice any of the early symptoms of heat stroke, such as headache, dizziness, vomiting, or unusual tiredness, inform the instructor immediately, and take a break. It is extremely dangerous to overwork yourself.

2. 熱中症になった人への対応方法 What to do when someone has a heat stroke

①涼しい場所へ移動:

すぐに日陰や冷房の効いた室内に移動してください。

Move to a cooler place: Immediately move to a shaded area or an air-conditioned room.

②体を冷やす:

衣服を緩め、冷たいタオルや氷を入れた袋を首や脇の下に当てて体温を下げてください。

Cool the body: Loosen clothing and place a cold towel or bag containing ice cubes around the neck or under the armpits to lower the body temperature.

③水分補給:

意識がはっきりしている場合は、水分を少しずつ与えてください。

Hydrate: If the patient is conscious, give them small sips of water at a time.

→症状が改善されない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

If symptoms do not improve, call the ambulance (119) immediately.

実習生の皆さんへ To Our Trainees

熱中症をしっかり予防し、猛暑を乗り切ってください！

Thoroughly Prevent heat strokes and overcome the heat wave!

日本語学習攻略法

Metode Pembelajaran Mandiri Efektif

今月のテーマ

This month's theme

脳の構造を制する者が日本語学習を制する！

Mastery of the Brain is the Key to the Mastery of Learning Japanese!

日本語を勉強しようと思ってもすぐに飽きてしまう……と悩んでいる人はいませんか？長く勉強を続けられないのは脳の構造上、当たり前のことであり、決してあなたが勉強に向いていないわけではないのです。今回は、脳の構造を意識することで学習の効率を上げる方法をご紹介します。

Do you every get stuck in worry that you get bored easily when you try to study Japanese? It is normal for your brain that it cannot keep studying for a long time, and it does not mean that you are not suited to study. Here, we will introduce a method to increase learning efficiency by being aware of the structure of the brain.

人間の脳の構造を意識しよう！

Be aware of How the Human Brain Works!

人間は 15 分以上同じ作業(勉強)をすると集中力が低下するといわれています。裏を返せば、15 分間であれば効果的に勉強ができるということです。つまり、15 分以上勉強をする場合は、15 分ずつ勉強内容を変えることで集中力を保つことができます。

It is said that if you study for more than 15 minutes, you will lose your ability to concentrate. On the other hand, this means that you are able to study effectively if you study in 15-minute increments. If you are going to study for more than 15

minutes, you can maintain your concentration by changing the content of your studies every 15 minutes.

タイマーで日本語勉強サーキット！

Study Japanese Routinely with a Stopwatch!

では、具体的な勉強法をご紹介します。まず、携帯電話のタイマーを 15 分間に設定します。そして、タイマーが鳴るたびに勉強内容を変えていきます。その際、インプット系(単語や漢字の暗記など)とアウトプット系(問題演習など)を交互に行うと脳がよりリフレッシュされます。

例えば、1時間勉強する場合は、単語の暗記→文法の問題演習→漢字の書き取り→聴解演習をそれぞれ 15 分ずつ行うということです。15 分ずつ勉強内容を変えると集中力が続くだけでなく万遍なく勉強をすることもできます。皆さんも、ぜひ試してみてください♪

Now we will look at a specific study methods First, set the timer on your phone to 15 minutes. Then, each time the timer rings, change the content of your study. Alternating between input activities (memorizing vocabulary and kanji) and output activities (problem solving) will refresh your brain. For example, if you study for one hour, you should memorize words, do grammar exercises, write kanji characters, and listen to listening comprehension exercises for 15 minutes each. Allocate the first quarter for listening comprehension exercises and the next quarter for listening comprehension exercises.

By changing the content of your study for each 15 minutes, you will be able to concentrate more, as well as study more effectively. Do give it a try!

先輩が教える日本語能力試験合格のヒケツ!

Learn from your Seniors Tips for Passing the JLPT

DIEU LINH さん

N3 合格 !

私は 2023 年3月に来日しました。その時は日常会話もあまりできなく日本語能力試験でN5相当でした。勉強を頑張って続け、9ヶ月後の 2023 年 12 月にN3に合格しました。とてもうれしかったです。

I came to Japan in March 2023. At that time, I could not speak very well in daily conversation, and I was equivalent to N5 on the JLPT. I studied hard and passed N3 in December 2023, nine months later. It made me very happy.

ベトナム語はアルファベットなので、漢字が苦手です。毎日漢字を中心に練習しないといけないと決めました。周りの生活には、漢字がいっぱいあります。看板とポスターなどを見かけて、それらの漢字がわからないときすぐ調べるようにしました。特にスーパーやコンビニなどの漢字は、覚えると実生活にも役に立つので、とても実用的です。

Vietnamese is an alphabetic language, so I am not good with kanji. I have decided that I need to focus on practicing kanji every day. There are many kanji in our daily life. I looked at signboards and posters, and if I didn't understand a kanji, I would look it up right away. In particular, the kanji at supermarkets and convenience stores are very practical, as they can be used in real life once memorized.

もちろん、この方法だけでは漢字をきちんと覚えることはできません。そこでいつも漢字を覚えるためにカードを使っています。カードのサイズは小さいので、どこへでも持ち歩けます。その学び方のおかげで、漢字だけでなく新しい言葉も覚えられて、読解のスピードも速くなりました。

Of course, this is not the only method for learning kanji. I always use flash cards to memorize the kanji. The cards are small in size, so I can carry them with me wherever I go. Thanks to this study method, I am even able to learn new words, on top of kanji, improving my reading speed.

また、会話については日本語の聞き取りも大事だと思っています。毎日、日本人の方と一緒に仕事をしていますので、なるべく多くの人とコミュニケーションをとるように積極的に話しかけています。仕事も教えてもらいみなさんとの関係もよくなりました。ま

た家にいる時間を使って、YouTube でやさしい日本語の歌やニュースなどを聴いて、頑張って内容を理解しました。

I also think that it is important to listen and understand conversational Japanese. I work with Japanese people every day, so I try to actively communicate with as many people as possible. I have improved my relationship with everyone through learning about work from them. I have also been listening to easy Japanese songs and news on YouTube during the time I am at home, and I have been trying my best to understand the contents.

最近では Tiktok で日本語や JLPT 試験に関する解説動画をよく見かけます。Tiktok で日本語の学習方法のチャンネルをフォローしています。1～2分程度の短い動画で、本当に役立つ知識を身に付けられます。楽しみながら学ぶのは良い方法だと思います。

Recently, I have been watching a lot of explanatory videos on Tiktok about the Japanese language and the JLPT. I follow a Japanese language learning channel on Tiktok where you can learn some really useful knowledge in short videos (1-2 minutes). I think it is a good way to learn while having fun.

これらを続けた結果、合格することが出来てとても嬉しかったです。次の目標は N2 に合格することです。日本には長くいたいからです、生活、働き方などのマナーも身につけるようにしています。周りの日本人からいいマナーをたくさん勉強出来ました。みんないつもマナーを守って生活しています。今住んでいる町はゴミや落書きで汚れている場所はほとんどありませんし、お店の前でいつもきちんと整列して待っていることは素晴らしいと思っています。日本人の正しいマナーを是非少しずつ学びたいと思っています。

I am very happy that I was able to pass the exam as a result of continuing my efforts. My next goal is to pass the N2 test. I want to stay in Japan for a long time, so I am also trying to acquire good manners in daily life and work. I have learned many good manners from the Japanese people around me. Everyone is always observing good manners in their daily lives. I think it is wonderful that people always line up neatly in front of stores and wait in line. I would like to learn some of the proper manners of Japanese people.

人によって色々な学習方法があると思いますが、毎日勉強を続けることがポイントです。自分の学習方法で足りていない所を改善して次の試験に向けて頑張ってください。

I know there are various learning methods for different people, but the key is to keep studying every day. Improve the areas where you are lacking in your study methods and please do your best for the next exam.