

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

「バリアフリー」を知って、だれにでも優しい社会へ

Understanding “Barrier-Free Accessibility” for a Society Kind to Everyone

皆さんは街を歩いているとき、音が鳴る信号機や黄色い点字ブロックを見たことがありますか？それらは目の見えない人が安全に道を歩くために設置されています。「バリアフリー」は高齢者や障がい者、妊婦さんが社会で生活をする上で障壁をなくすことです。

バリアフリーなものは街中にたくさんありますが、皆さんがその意味を理解していないと、必要としている人が正しく使用できなくなります。今回は身の回りのバリアフリーについて紹介します。

Have you ever seen traffic lights beeping sounds or yellow Braille blocks when you are walking in the city? They are installed to help the blind and visually impaired walk safely on the streets. “Barrier-free accessibility” refers to the elimination of barriers for the elderly, disabled, and pregnant women to live in society.

There are many barrier-free facilities in the city, but if people do not understand the meaning of them, those who need them will not be able to use them properly. This month, we will look at barrier-free accessibility found around us.

点字 Braille

点字は目が見えない人が情報を得る手段です。これは街や公共施設のあらゆる場所に使われています。では、駅で使われている点字をみてみましょう。

Braille is a means for the blind to obtain information. They are used everywhere in town and public facilities. Here we will be looking at Braille found in train stations.

券売機 : 行き先や料金についての案内があります。

Ticket vending machine: Provides information on destinations and fares.

てすり : 階段やエスカレーターに点字の行き先案内があります。

Railings: Braille signs are provided on stairways and escalators.

駅案内図 : トイレや窓口、改札などの設備についての案内があります。

Station maps: Information on facilities such as restrooms, ticket counters, and ticket gates is provided.

点字ブロック: 線路内に転落することを防ぐため、ホームの端を知らせています。

Braille blocks: yellow blocks mark the edge of the platform to prevent passengers from falling onto the tracks.

皆さんが普段生活しているときには気づかなかったこともあると思います。このように、駅内だけでもさまざまな場所に使用されているので、実際に確認してみてください。

I am sure there are things that you may not have noticed in your daily life. As you can see, Braille is used in many places in the train station alone. Have a look and see for yourself.

音のなる信号機(音響信号機) Acoustic Signal Signals

横断歩道を渡るとき、「信号は青になっているか」「車や自転車は来ていないか」など安全かどうかを確かめて渡りますよね。しかし、目が見えない人にとって安全を確認することは難しく、道路を渡るといふ行為は非常に危険です。音響信号機は信号が青になっていつまで青かを知らせる役割があります。

When crossing the pedestrian crosswalk, we always make sure that it is safe to do so by checking if the signal is green and if there are no cars or bicycles coming. However, it is difficult for blind people to confirm the safety, and crossing the road becomes extremely dangerous. Acoustic signals are used to let such people know when the signal turns green and for how long it will remain green.

音の違い Difference in sound

音響信号機には2種類の音があります。

There are two types of sound signals.

音楽が流れる「メロディ式」 The “melody type,” in which music is played

鳥の鳴き声などの「擬音式」 Signals that mimic various sounds such as bird songs.

現在はほとんどが「ピヨピヨ／カッコウ」の擬音式になっています。さらに最近では、安全に目が見えない人を誘導するために、交差点の自分側と反対側とで異なる種類の音をずらして鳴らす方式が増えています。（「ピヨとピヨピヨ」「カッコウとカカッコウ」など）

Most traffic signals today use sounds such as “tweet-tweet” and “cuckoo”. More recently, in order to safely guide people who cannot see, different variations of the sound is used on the opposite sides of the intersection, such as “tweet” and “tweet-tweet,” “cuckoo” and “cuck-cuckoo.”

心のバリアフリー Barrier-free accessibility from our hearts

誰もが安全に生活をするためには、設備を設置するだけでなく、皆さん一人ひとりの意識が大切です。

例えば、電車の優先席で高齢者や妊婦さんが立っているとき、席を譲っていますか？また、見た目では分からない障がいを持っている人もいます。「ヘルプマーク」や「マタニティマーク」など配慮が必要であることを示すマークを持っている人がいたら、席を譲りましょう。スマートフォンや読書に夢中になって気がつかないこともあるので、優先席にはなるべく座らないようにしましょう。

In order for everyone to lead a safe life, it is important for each and every one of us to be awareness of those around us.

For example, when an elderly person or a pregnant woman is standing in front of a priority seat on a train, do you offer them your seat?

Some people have disabilities that are not obvious to the naked eye. If you see someone with a “help mark,” “maternity mark,” or other mark that indicates they need special consideration, offer them your seat. Try not to sit in priority seats, as you may not be able to notice those needing them if you get absorbed in your smartphone or reading.

また、自転車に乗ったとき、歩道に駐輪したことはありませんか？自転車が点字ブロックを塞いでも、目が見えない人はそれに気づくことができないため大変危険です。ルールを守り正しい場所に駐輪しましょう。

Additionally, you may have parked your bicycle on the sidewalk, but if a bicycle blocks the Braille blocks, it is very dangerous because a blind person will not be able to notice it. Please follow the rules and park your bicycle in the correct place.

誰もが安全に暮らすために、街のバリアフリー設備を知り、どうしたら使いやすいのかを考えるようにしましょう。

Learn about the barrier-free facilities in your town and think about how to make them accessible and easier to use so that everyone can live safely.

皆さんの国にも「バリアフリー」の設備はありますか？

どんな人でも危険なく、気持ちよく生活ができるように設備だけでなく、私たち一人ひとりが思いやる気持ちを持つことがとても大切です。

日本の生活でたくさんの「バリアフリー」に触れ、皆さん自身も思いやりの心を持つようにしましょう。

Does your country have “barrier-free” facilities?

It is very important for each of us to have a caring attitude on top of accessible facilities so that every person can live comfortably and without danger.

Let’s keep our eyes open to the many “barrier-free” sites in our daily lives, and be mindful of making our actions “barrier-free” and accessible to all.

未来へつなげる大切なヒント

Important Hints for the Future

いつくる、いつ起こる！？災害が起こったら

When Will it Strike? Coping with Disaster

皆さんは、日本では、どのような災害が多く起きているかわかりますか？

夏の終わりから秋にかけて台風が日本に來ます。そして日本では、地震が多く発生します。

特に地震は、台風と違い、いつ、どこで発生するかわかりません。

私たちは、常に起こりうる災害に備えて災害が起きた場合、どのような行動をとるか知っておく必要があります。

Do you know about what kind of disasters are common in Japan?

Japan is hit by typhoons from the end of summer to autumn. Earthquakes occur frequently in Japan.

Earthquakes in particular are different from typhoons in that we do not know when or where they will occur.

We need to be prepared for disasters that can occur at any time, and know what to do in the event of a disaster.

地震が起こったら、次のことに注意しましょう！ Note the following for when earthquake strikes

地震を感じたらまずは頭を守り、身の安全を確保する

If you feel an earthquake, first protect your head and make sure you are safe.

カバンや布団などを使って頭をガードする

Use a bag or futon to guard your head

倒れてくる家具や落下物に注意する

Watch out for falling furniture and falling objects.

ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する

Open doors and windows to secure escape routes.

揺れがおさまったら、家の周りの出火やガス漏れの有無を調べる

After the shaking subsides, check for fire or gas leaks around the house.

海岸近くにいる場合は、津波の恐れがあるので、高台に避難する

If you are near the coast, evacuate to higher ground for risk of tsunami.

避難する際は、周囲の状況に十分注意する

When evacuating, be alert of your surroundings.

忘れ物などをしても、安全が確認されるまでは家に戻らない

Do not return home even if you left belongings, until you are sure it is safe.

身の危険を感じたら、自治体からの避難情報を待つことなく、安全な場所や避難所などへ自主的に避難する

If you feel you are in danger, evacuate voluntarily to a safe place or shelter without waiting for evacuation information from the local government.

避難する際はガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る

When evacuating, turn off the main gas valve and turn off the breaker for electricity at home.

※事前に自治体の災害ハザードマップを確認しておき、最寄りの避難場所を知っておきましょう。

Check the disaster hazard map of your local government in advance so you know where the nearest evacuation site is.

災害発生後は、次のことを行いましょう。After a disaster strikes, do the following

ネットやSNSの情報を鵜呑みにしない

Do not believe everything you see online or on social media.

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る

Get correct information from the radio, TV, fire department, government agencies, etc.

自分の家の安全を確認後、近隣の安否を確認する

After confirming the safety of your house, check the safety of your neighbors.

倒壊建物や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する

Cooperate with neighbors to rescue and save people who have been trapped under collapsed buildings or fallen furniture.

※災害発生時には、ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

To prepare for disaster, it is important to stockpile drinking water and emergency food on a regular basis so that you can live on your own even if lifelines are interrupted.

飲料水(一人1日3ℓを目安に3日分ぐらい)

Drinking water (about 3 liters per person per day for 3 days)

食品(ご飯一人5食分ぐらい)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど一人最低3日分ぐらい

Food (about 5 servings of rice per person), biscuits, chocolate, dried bread, etc. for a minimum of 3 days per person

衣類、下着

Clothing and underwear

トイレトペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

Toilet paper, tissue paper, matches, candles, cassette stove, etc.

飲料水とは別に、ものを洗ったり、トイレを流すための水も必要です。

日ごろから水道水を入れたポリタンクを用意しておくか、お風呂の水を張っておくなどの備えをしておきましょう。

Water for washing things and flushing the toilet is also necessary in addition to drinking water.

It is a good idea to prepare a polyethylene tank filled with tap water or have the bathtub constantly filled.

※非常持ち出しリュックに持ち出し品を入れ何時でも簡単に持っていけるよう準備しておきましょう

*Prepare an emergency backpack with items that you can easily carry with you at any time.

持ち出し品例 Examples of items to take with you

・飲料水・食品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなどのお菓子類)・貴重品(預金通帳、カード類、印鑑、現金、健康保険証)・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、薬など)・防火頭巾やヘルメット・マスク・軍手・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・使い捨てカイロ・ウエットティッシュ・洗面具・衣類・下着・タオル・毛布

Drinking water, food (cup noodles, canned food, biscuits, chocolates and other sweets), valuables (bank book, cards, personal seal, cash, health insurance card, etc.), and health insurance card (health insurance card) First aid supplies (band-aid and bandages, disinfectant, medicines, etc.), fire hood, helmet, mask, protective gloves, flashlight, portable radio, spare batteries, disposable body warmer packs, wet wipes, toiletries, clothing, underwear, towels, blankets.

参考文献:政府広報オンライン Reference: Government Public Relations Office Online

「災いは忘れたころにやってくる」という言葉があります。いつ何があっても慌てずに対処する為の準備をしておきましょう。「備えあれば憂いなし」です。

There is a saying that disasters strikes right when we forget. Let us do are best to be prepared with anything that may happen at any time without panicking. It is best to be prepared for anything.

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

危険を予測しよう ～「かもしれない」活動～

Anticipating Danger ~ Acting on "What-ifs" ~

安全に働くためには危険を予測することが大切です。今回は、「～かもしれない」という視点を利用した危険予測の方法を紹介します。

To work safely, it is important to anticipate danger. This month, we will introduce a method for predicting danger by using the "what-if" point of view.

1. ハインリッヒの法則 Heinrich's Law

1件の重大な事故の背後には29件の軽微な事故があり、その背後には、300件の事故にはならない「ヒヤリとする危険な経験」があると言います。これを「1:29:300の法則」(ハインリッヒの法則)と言います。

これらの事故は同じ原因で起こっているので、重大事故を無くすためには「ヒヤリとする危険な経験」を無くすことが大切です。

It is said that behind every major accident there are 29 minor accidents, and behind every minor accident are 300 dangerous "near-misses" that do not result in an accident. This is called "Heinrich's law" of 1:29:300.

Since these accidents all occur due to the same cause, it is important to avoid "cases of near-misses" in order to prevent serious accidents.

2. 「～かもしれない」と危険を予測する

Anticipate risks with "What-ifs"s

「ヒヤリとする危険な経験」を無くすためには、小さなリスクを見逃さず、いつも「事故が起こるかもしれない」と危険を予測する癖をつけることが大切です。

例えば以下のように「～かもしれない」と考え、安全対策を講じ、事故を予防してください。

In order to avoid "near-misses," it is important to always anticipate the possibility of an accident, and avoid overlooking even the smallest risk.

For example, consider the following "what-ifs" and take safety measures to prevent accidents.

立っているものは → 倒れるかもしれない。Something upright → What if it falls?

高い所にあるものは → 落下するかもしれない。Something placed up high → What if it falls?

高所からは → 墜落するかもしれない。Working at heights → What if I fall?

回転しているものには → 巻き込まれるかもしれない。Something turning or spinning → What if I get caught in it?

重機や車両には → 衝突されるかもしれない。Cars and construction vehicles → What if I get hit?

3. 「かもしれない」活動例

Examples of "what-ifs" in action

高所から墜落するかもしれない

What if you fall from heights

状況：建設現場で高所作業をしているときに強風が吹いてきた。

⇒強風でバランスを崩し、墜落してケガをするかもしれない。

安全対策：高所作業では必ず安全帯を着用する。天候に注意する。作業前に足場や保護具を点検する。

Situation: Strong winds started blowing while working at heights in a construction site.

⇒ What if you lose your balance from the strong winds, fall down, and injure yourself?

Safety measures: Use a safety belt when working at heights. Be on the lookout for the weather. Inspect scaffolds and protective equipment before work.

モノにつまずいて転倒するかもしれない

What if I trip and fall on something?

状況: 材料や工具などのモノが散乱している作業場で、大きな荷物を抱えて歩いている。

⇒ 荷物で前が見えずモノにつまずき、転倒してケガをするかもしれない。

安全対策: 常に作業場の整理・整頓・清掃をする。通路にモノを置かない。荷物を持ちすぎない。

Situation: You are walking with a large material in a work area where materials, tools, and other objects are scattered about.

⇒ What if you trip over and injure yourself, after getting tripped by objects you cannot see because of the material you are carrying?

Safety measures: Always organize, tidy, and clean your work area. Do not leave things in the aisles. Do not carry too much material at once.

機械に手をはさまれるかもしれない

What if you get your hand caught in machinery?

状況: 電源スイッチを切らずに機械の洗浄をしている。

⇒ 機械が突然動きだし、手をはさまれてケガをするかもしれない。

対策: 機械の洗浄や点検をするときは確実に電源スイッチを切る。動いている機械には絶対に手を入れない。

Situation: You are cleaning machinery without turning off the switch.

⇒ What if the machine starts moving suddenly, and you get your hand caught and injure yourself?

Measures: Make sure to turn off the power switch when cleaning or inspecting the machine. Never put your hand into a moving machine.

実習生の皆さんへ To our trainees

「かもしれない」活動を行ってください！

Please act with “What-ifs” in mind!

日本語学習攻略法

How to Master Japanese

今月のテーマ

This month's theme

日本といえばアニメ！アニメで楽しく日本語勉強

Say Japan, say Anime! Fun Japanese Learning with Anime

机に座って勉強することに疲れたら、アニメで楽しく勉強しましょう。

When you get tired of studying at your desk, change it up and have fun studying with anime.

日本語でアニメを楽しもう！

Enjoy anime in Japanese!

まずは母国語の字幕で視聴しましょう。母国語字幕を読むことに集中するのではなく日本語に集中します。ストーリーすべてを理解する必要はないので1回目はまず、アニメを日本語で楽しんでください。

Watch anime with subtitles in your native language first, but concentrate on the Japanese instead of reading the subtitles. You don't need to understand the entire story, so just enjoy the it in Japanese the first time.

2回目からは知らなかったフレーズをメモしましょう。全部のフレーズをメモする必要はありません。そしてメモしたフレーズをキャラクターと一緒に発音してみましょう。

ストーリーが理解できてきたら、字幕なしや日本語字幕に挑戦しても良いでしょう。

From the second time, take note of phrases you do not know. It isn't necessary to write down all the phrases. Then, try to pronounce the phrases you wrote down mirroring the anime characters.

Once you understand the story, you can try watching without subtitles, or with Japanese subtitles.

スキマの時間に利用しよう

Use your spare time!

アニメだけで日本語を勉強することは難しいですが、普段の勉強と合わせてスキマ時間でチャレンジしてみてください。教科書では学べない日常会話を楽しく覚えることができるかもしれません。

It is difficult to study Japanese only with anime, but you can try it in your spare time in combination with your regular studies. You may be able to learn everyday conversation that you cannot learn from textbooks enjoyably.

先輩が教える Learn from your Seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!

Tips for Passing the JLPT

LOANさん N3 合格 !

LOAN (lulus N3)

私はLOANです。日本に来て3年目になりました。日本に来る前は自己紹介ぐらいしかできなかったのも、とても心配でした。入国後講習の1ヶ月間で勉強できるのは良いチャンスだと思って一生懸命勉強しました。そこから日本語の勉強が好きになりました。一日でも早く日本人の皆さんとコミュニケーションをとれるように意識し、努力した結果JLPTのN3に合格出来ました。毎日色々な方法で日本語を勉強したので、紹介したいと思います。

My name is LOAN. This is my third year in Japan. Before I came to Japan, I only knew enough Japanese to introduce myself, so I was very worried. I thought it would be a good chance to study during the one-month post-entry course, so I studied hard. From there, I started to take a liking to studying Japanese. I made a conscious effort to communicate with many Japanese people as soon as possible, and as a result of my efforts, I was able to pass the JLPT N3. I studied Japanese in various ways every day, so I would like to share them with you.

どんなことでもまず基本が大事で、ベトナムで勉強していたN4とN5を「みんなのほんご」という本を使って約1ヶ月で復習しました。また勉強する際に、YouTubeで15分ぐらいのまとめ動画も活用しました。また、N3オンラインコースにも申し込みました。仕事が終わって夜時間は少ないですが、上手く調整してSNSから離れると時間がつくれると思います。コースには重要な文法を中心に教える動画が入っています。勉強した後、例文も作ったら、すぐ覚えることができました。

Covering the basics is essential in everything, so I reviewed N4 and N5 I had studied in Vietnam in about one month using the book "Minna no Nihongo." I also used YouTube to watch 15-minute video clips when I studied.

I also applied for an online course for N3. I don't have much time at night after work, but I know I can make the time if I adjust my schedule and avoid going on social media sites. The course included videos that teach important grammar. After studying, I made example sentences and was able to memorize them easily.

他に、単語や文法などフラッシュカードに記載すれば携帯して勉強することができます。休憩時間に、日本人の同僚に確認しながら、発音など直してもらうことがポイントです。

読解能力を向上させるためには、ニュースや小説を読んで辞書を使わずに内容を理解しようとするのが大事だと思います。

I can also use flashcards to record vocabulary and grammar for study. It is important to ask Japanese colleagues to correct your pronunciation during breaktime.

To improve reading comprehension, it is important to read news and novels and try to understand their contents without using a dictionary.

最後、日本語能力試験の前には、集中して過去の試験問題集を勉強しました。制限時間を設けて、実際の試験のように問題を解き、その点数や結果から勉強不足な点を確認し、改善するようにしました。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。私は将来日本語を使う仕事をしたいので、日本にいる間に出来るだけ身につけるようにします。仕事でいつも細かいところまで気を配ること、ミスから改善できることなど、将来帰国しても日本で勉強できたことは絶対に活かせると思います。私の目標は今後N2に合格することですから、毎日勉強を続けます。皆さんも目標を立てて、それに向かって頑張れば必ず成功できると思います。

Lastly, before taking the JLPT, I concentrated on studying past exam papers. I set a time limit and solved the problems as if they were real exams, and then checked the scores and results to see if there was anything I needed to improve upon.

I believe there are various learning methods for different people, but the key is to keep studying every day. I would like to have a job where I can use Japanese in the future, so I will try to learn as much as I can while I am in Japan. The attention to the smallest details in work at all times, and being able to improve on one's mistakes are traits I learned in Japan that I believe will definitely help when I return to my home country in the future.

My next goal is to pass the N2 exam, so I will continue to study every day. I believe that if you set a goal and work hard toward it, you will be successful.