

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

今日からできる！実践簡単節約術

You can start today! Practical and easy ways to save money!

みなさんは、「お金の使い方」について考えたことはありますか？

お金があれば実現できることが、世の中にはたくさんあります。たとえば、おいしいものを食べたり、新しい場所へ行ったり、友だちと遊んだり。自分が本当に必要なことや使いたいことにお金を使うためにも無駄を省き、いざというときに「お金がない」ということをなくしたいですね。

Have you ever thought about “how to spend money”?

There are many things in the world that you can do with money.

For example, eating delicious food, going to new places, and having fun with friends.

We all want to use money for what is really essential, and spend when we really want to, instead of losing it to nonessential spending that puts us in a situation where we are out of money when we really need it.

そのための手段の一つとして、「節約」があります。

One way to achieve this is to save money.

節約とは「無駄を省いて切り詰めること」を意味します。

Saving means “cutting down on wasteful spending”

毎日なんとなく買う100円のお菓子を1か月我慢すれば、月に3,000円近くのお金が残ります。3,000円あれば、お菓子よりおいしいものを食べることができます。

また、最近の日本の物価は上がり続けており、今後もこの状態が続くことが考えられます。これまで払っていたお金では、今と同じ生活を送ることができなくなる可能性があります。

そのためにも無駄を省くことは、これからの生活において非常に重要です。

If you can hold off on the 100-yen snacks you buy every day for a month, you will have nearly 3,000 yen left over per month. 3,000 yen is enough to eat something more delicious than snacks.

In addition, prices in Japan have been rising recently and are likely to continue to do so in the future. The money you have been expending today may not be enough to live the same life in the future.

For this reason, it is very important to reduce wasteful spending for your future life.

そこで今回は、皆さんが今すぐ実践できそうな、簡単にできる節約方法を紹介します。

Therefore, I would like to introduce some easy-to-follow ways to save money that you can put into practice right away.

1. 自分が食べ切れるご飯の量を知っておく

Know how much food you can eat in one meal.

お腹が空いた状態でスーパーに行くと、ついつい多く買いすぎてしまいます。

おいしそうな匂いにつられて揚げ物を買ってしまった、すぐに食べられるスナック菓子やスイーツを買ってしまったという経験は誰にでもあることです。

When people go to the supermarket with an empty stomach, they tend to buy too much food.

We have all had the experience of buying fried food because of the delicious smell, or snacks and sweets that we can eat right away.

お腹が空く時間を避けてスーパーに行くことで、買いすぎてしまうということを防ぎ、無駄遣いを減らせます。

Going to the supermarket at a time when you are not hungry prevents you from buying too much,

また、空腹時にスーパーに行かなければならないときは、買うものをリストアップしておくといでしょう。食事には、人それぞれに適した量があります。少なすぎることも、多すぎることも体にとってはよくありません。

You can also avoid going to the supermarket when you are hungry.

If you must go to the supermarket on an empty stomach, it is a good idea to make a list of what you will buy. Each person has an amount of food that is right for him or her. Neither too little nor too much is good for the body.

必要なものとそうでないものを確認しながら買い物することも大切です。

It is also important to shop around to see what you need and what you don't.

2. サブスクリプションサービスを見直す Review subscription services

毎月同じお金を払い、サービスを受ける「サブスクリプションサービス」を使っていますか？毎月同じ金額で、映画やドラマをたくさん見ることができたり、様々な音楽を聴くことができたりします。

Are you using any “subscription services” where you pay the same amount of money each month to receive a service? For a set monthly fee, they allow you to watch many movies and dramas or listen to a variety of music.

このように便利で楽しいサービスですが、一方で無駄遣いの原因になっていることがあります。サブスクリプションサービスの多くが勝手に更新されるため、「もう利用していないのにずっとお金を支払っている」ということも考えられます。使っていないサービスにお金を払い続けることはもったいないですよ。

While these services are convenient and fun, they can also be a source of wasteful spending. Since many subscription services are renewed on their own, it is possible that you are paying for a service you no longer use all the time. It is a waste to keep paying for a service you don't use.

節約のためにも、自分のスマホを今一度確認してみるとよいでしょう。

It is a good idea to check your phone again to save money.

終わりに Finally

二つの節約術を紹介しました。実践できそうでしたか？

We have looked at two ways to save money. Did you think you can put them into practice?

正しい節約をするためには、自分にとって大切なものが何かを考える必要があります。

頑張って食事にかかるお金を減らしても、栄養が足りなくなり、体調を壊してしまっは意味がありません。体を壊した状態が続けば、集中力がなくなり、新しい学びや技術を習得することも難しくなるでしょう。

To save money correctly, you need to think about what is important to you.

Even if you work hard to reduce the amount of money you spend on food, it will be meaningless if your nutritional needs are not met and your health is destroyed. If you continue to be out of shape, you will lose focus and will have difficulty learning new lessons and skills.

健康や新たな学び、技術は、お金では手に入れることができない大切なものです。

Health, new learning, and skills are important things that money cannot buy.

節約はあくまで「無駄を省く」ことです。本当に必要なことにはお金を使えるようにぜひ、皆さんにとって大切なものが何かを考えて、お金を使うよう心掛けてみてください。

Saving money is only about “eliminating wasteful spending,” so you can spend your money on what you really need.

We urge you to think about what is important to you and try to spend your money accordingly.

未来へつなげる大切なヒント

Important Tips for the Future

指示をされていない作業はしない

Do Not do Work Uninstructed

皆さんが、会社で初めて業務に就くときは、その業務のことは、何もわからないと思います。

これから自分が何をするのか、配属先の上司や業務リーダー、先輩から指示を受けて作業、業務を進めていくと思います。指示された作業や業務の内容をしっかりと理解して、作業や業務の進捗を上司やリーダー、先輩に報告をしながら進めていきます。

When you first start your first job at a company, you probably don't know anything about the work you will be doing.

You will probably receive instructions from your supervisor, business leader, or senior staff member at your new assignment as to what you are to do and how you are to proceed with your work. You will be proceeding with your work and duties after receiving instructions from your supervisor, business leader, or senior staff member at your assigned company.

仕事に慣れると勝手に変更する！？

When workers used to work, they end up changing it themselves!?

最初は、上司やリーダー、先輩の指示通り作業、業務をしていても少し慣れてくると自分勝手にやり易いやり方に変えたいと考え始めたりします。

At first, the worker will follow the supervisor, leader, or senior worker's instructions, but as they becomes accustomed to the work, they might begin to think that they can change the way they do things to cut corners and make it easier.

これは、その人が就いている業界の職種、その業務内容、作業によっては、とても危険な行為となります。特に多くの人が連携して働いている建設業の現場、工場の現場、病院の治療現場、食品関連の現場などです。

This can be a very dangerous behavior, depending on the type of industry, the nature of the work, and the tasks involved. This is especially true on construction sites, factory floors, hospital treatment sites, and food-related sites where many people work together.

建設業や工場の現場では、多くの人が連携して作業や業務に携わっています。

指示されていないことを勝手にしてしまうと、まず、自分自身に危険がおよび、さらにその影響で周りにも危険な状況を作ってしまう可能性が高くなります。

On construction and factory floors, many people work together to perform tasks and operations.

If you do something on your own that you have not been instructed to do, you will first put yourself in danger, and then you will likely create a dangerous situation for those around you as a result.

また、病院や食品を扱う現場でも、業務前の準備から業務遂行、業務終了とその都度の規則や手順を正確に守ることが重要です。それを守らないと命の危険や大きな健康被害を与えてしまうこともあります。

勝手に手順の変更や指示以外の事をしては絶対いけません。

Also, in hospitals and food-handling workplaces, it is important to accurately follow the rules and procedures each time from preparation before work to execution of work and completion of work. Failure to do so can result in the endangerment of life or a major health hazard.

You must never change procedures or do anything other than what is instructed without permission.

また、作業中に分からないこと、疑問点があれば必ず現場の上司などに確認し指示を受けることが必要です。

Also, if there is anything you do not understand or have questions about during the work, you must always check with your supervisor or others on site and receive proper instructions.

指示がないと動かない人！？

Will you be deemed a person who can't move without being told?

指示されないと何もしない、できないと「指示待ち人間」と呼ばれ低い評価をする仕事や会社もあります。指示されないと動かない、指示された仕事しか取り組まない人は、主体性に欠け自分で考え何も提案せずアイデアや解決策を持たないダメな人であるという考えがあるためです。

Some jobs and companies might call you “someone who only waits around for instructions” and give you a low evaluation if you do not do move actively or cannot do anything without being instructed to do so. This is because there is a belief that people who do not move without instructions or only work as directed lack initiative, do not think by themselves, do not propose anything, and do not have ideas or solutions.

確かに主体的に自分から考え、動き業務を行うことは、とても大切です。

ただ、それは、自分勝手に業務を行うこととは、まったく違います。

It is certainly very important to think and work independently.

However, when it comes to getting lax with procedure and cutting corners, it is completely different issue.

主体的に自ら動き業務を行うには、報連相(報告、連絡、相談)が条件となります。

現場で指示されていない作業を勝手にすることは、とても危険で関わる人に迷惑をかける可能性が高くなります。

In order to work proactively and independently, report-inform-consult (horenso) is a prerequisite.

Doing work that has not been instructed at the site on one's own initiative is very dangerous and is likely to cause problems for those involved.

指示通りの作業を行い、指示されていない作業はしないことは、「指示待ち人間」とは違い「現場業務のルール」です。

It is a “rule of thumb at the workplace” to perform work as instructed and not to do work that has not been instructed. It will not make you “someone who only waits around for instructions.”

まとめ Conclusion

指示された業務、作業を丁寧に正確にすることは、とても大切です。

その上で業務をより良く進めるための工夫、改善案、アイデアを持つことも、とても大切です。

ただ、勝手に規則や手順、やり方を変えることは、間違っています。必ず関わる全ての人に共有し確認と理解、賛同、許可を得ることが求められます。その為に報告、連絡、相談をすることが大切なのです。規則、ルール、手順を厳守し、安全第一で業務を進めていきましょう！

It is very important to do the instructed work and tasks carefully and accurately.

It is also very important to have ideas and suggestions for improvement in order to improve the work.

However, it is not right to change the rules, procedures, or methods without permission.

It is necessary to share the information with everyone involved, and to obtain confirmation, understanding, approval, and permission.

This is why it is important to report, inform, and consult.

Let's practice strict adherence to the rules, regulations, and procedures, and proceed with our work with safety first!

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

5Sと安全

～5Sの徹底で安全な職場をつくろう！～

5S and Safety

Thorough application of 5S for a safe workplace

1. 5Sとは何か？What are the 5S?

日本の職場には「5S」という素晴らしい改善手法があります。5Sは、整理(Seiri)、整頓(Seiton)、清掃(Seiso)、清潔(Seiketsu)、躰(Shitsuke)の5つから成り立っています。これらを徹底することで、職場の安全性が飛躍的に向上します。

Japanese workplaces have a wonderful improvement method called “5S,” which consists of the five elements of Seiri (Sort), Seiton (Set in Order), Seiso (Shine), Seiketsu (Standardize), and Shitsuke (Sustain). A thorough implementation of these will dramatically improve workplace safety.

2. 5Sができていない職場では事故が多い

Accidents are frequent where 5S is not practiced

整理(Seiri)・整頓(Seiton)

Sort and Set in order

材料や工具が散乱していると、躓いたり転倒したりするリスクが高まります。不要なものを処分し、必要なものだけを残すことで、職場がすっきりして事故のリスクが減少します。

Materials and tools scattered around increase the risk of tripping and falling. Getting rid of unnecessary items and keeping only the essentials will help keep the workplace clean and reduce the risk of accidents.

清掃(Seiso)

Shine

床に油や水がこぼれていると、滑って転倒するリスクが高まります。定期的な清掃で危険を予防することが大切です。また、機械や設備を日々清掃・点検することで異常を見つけ、機械の故障を未然に防ぐこともできます。

Oil and water spills on the floor increase the risk of slipping and falling down. It is important to prevent hazards through regular cleaning. Daily cleaning and inspection of machinery and equipment can also help detect abnormalities and prevent machine breakdowns.

清潔(Seiketsu)

Standardize

一度整理・整頓・清掃された職場も、時間が経つと乱れてしまうことが多いです。いつも整理・整頓・清掃を良い状態に保つ仕組みをつくる必要があります。

Even once a workplace is organized, neat, and clean, it often becomes disorganized over time. It is necessary to create a system to always maintain a good state of organization, orderliness, and cleanliness.

躰(Shitsuke)

Sustain

躰が徹底されていない職場はルールが守られていない職場です。ルールが守られないと事故が多く起こります。躰を繰り返すことで従業員がルールをしっかり守るようになり、事故が減少し、安全が維持されます。

A workplace where discipline is not thoroughly enforced is a workplace where rules are not followed. When rules are not followed, accidents often occur. Repeated discipline will ensure that employees follow the rules closely, accidents will decrease, and safety will be maintained.

3. まとめ In Conclusion

5Sは単なる「お掃除活動」ではありません。安全な職場を築くための土台となるものです。

「ゴミが落ちていたら拾う」、「使ったものは元の場所に返す」など、だれでもできる簡単なことから始めてください。5Sの大切さを理解し毎日実践することで、安全に働くことができるようになります。

5Sの徹底で事故を予防しましょう！

5S is not just a “cleaning activity.” It is the foundation for building a safe workplace.

Start with simple things that anyone can do, such as “picking up trash when it falls,” and “returning used items to their original locations.”

By understanding the importance of 5S and practicing it daily, you will be able to work safely.

Prevent accidents by thoroughly practicing the 5Ss!

実習生の皆さんへ To our trainees

安全に働くために、毎日5Sを実践してください！

Please practice the 5s everyday so you can work safely!

日本語学習攻略法

How to Master Japanese

今月のテーマ

This month's theme

日本語の音楽を聴いて楽しく日本語を覚えよう！

Listen to Japanese music and learn Japanese enjoyably!

音やリズムに合わせて覚えようとするとう人間の脳が活発になり、印象に残りやすいと言われています。

さらに歌詞を見ながら聴くとより正確に単語や文章を覚えることができます。

It is said that the human brain becomes more active and impressionable when we try to memorize things to the sound and rhythm of music. On top of that, if you read the lyrics while listening to a song, you will be able to remember the words and sentences more accurately.

次に歌詞の意味を理解しましょう

Next, understand the meaning of the lyrics!

すぐに日本語訳をネットで調べずに歌詞の中にある分からない単語や理解できない文の文法を調べましょう。自分で歌詞の意味を理解することが勉強に繋がります。それでも分からなかったらネットで調べて、ノートにメモを取ってみましょう。あとから振り返りやすくなります。

Avoid searching for an online translation of the song you are listening to. Instead, look up the grammar and the words and sentences you don't understand. Understanding the meaning of the lyrics yourself will help you learn. If you still don't understand, look for a translation online and make a note of it in your notebook. It will be easier to look back on it later.

最後は声を出して歌ってみよう

Finally, sing the song out loud!

曲をだいたい覚えたら次は声に出して歌ってみましょう。聞き流すだけではなく聞いてマネして歌うことでリスニング力・スピーキング力をより強化出来るでしょう。

曲のジャンルはどんなものでもいいです。日本のアニメに使われている曲はとても人気なので、知っているだけで沢山のひとと仲良くなるきっかけにもなるでしょう。

多くの曲を聴いて楽しく日本語を勉強しましょう！

Once you have memorized most of the song, try singing it out loud. Instead of passively listening to it, try to listen and imitate, and by singing it this way, you will be able to strengthen your listening and speaking skills even more!

Any genre of songs is fine. Songs used in Japanese anime are very popular, so just knowing them will give you a chance to make friends with many people.

Enjoy learning Japanese by listening to many songs!

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

カインさん N3 合格 !

皆さん、こんにちは !

私はミヤツミイツズ カインです。2023 年7月の日本語能力試験で N3に合格しました。合格したときはとても嬉しかったです。

日本語の勉強は単語を書きながら覚えるようにしました。漢字を勉強するときにはとにかく書く練習をたくさんします。全部丸々な形のミャンマー語を勉強して来て、日本語の漢字を始めて見たときに難しいと感じました。形が全然違うし、書く練習にもなれなくて大変でした。1日分の漢字はその日に覚えて書く練習をします。文法と聴解は過去の問題集を探してそこからたくさん練習をしました。聴解は外国人の私にとって、少し不安でした。しかし、YouTube から問題集を何回も練習したり、日常生活でも日本のアニメ、歌、ドラマなどを見たり聞いたりすることで日本語の聞き取りができるようになりました。読解も苦手でしたが、合格するために練習をたくさんしました。日本語学習のためにおすすめの教材などは特にはないです。楽しく勉強することが大事だと思います。

家族と離れて暮らす日本の生活は寂しいです。私は日本に半年住んで日本は思った以上に安全な国だと感じました。困ったときや行き先が分からないときは周りの人が優しく教えてくれてとても嬉しくて安心しました。日本に暮らして日本の野菜と果物の美味しさに感動しました。どれを食べても新鮮で衛生的だと思います。

今は患者さんのための食事を作る仕事をしております。今の仕事は自分が興味を持つほど勉強することがたくさんあります。仕事をしてグループワークの大切さがわかりました。国に帰ったら、日本の衛生を大切に考える考え方を是非活かしたいと思いません。

日本に来て自分はとても変わった思います。前と比べると仕事も生活も頑張っていると思います。仕事と勉強が出来るようにスケジュールをたて時間の管理をしています。はじめて仕事をしたときは日本人とコミュニケーションを取れないことや仕事の内容を理解できないことが心配でした。仕事の仲間たちが優しく教えてくれたおかげで仕事にも早く慣れることができたと思います。会社のみなさんには感謝の気持ちでいっぱいです。これからも仲良くして仕事を頑張っていきたいと思います。最後に私と同

じ日本で働いているみなさんにどんなことがあっても諦めずに乗り越えて自分のゴールを忘れないで下さいと言いたいです。

Hello everyone!

My name is ミヤツ ミイツズ カイン(Myat Mieds Khaine) and I passed the JLPT N3 in July 2023. I was very happy when I passed.

When I studied Japanese, I tried to memorize words by writing them down. When I study kanji, I do a lot of writing practice. After studying the Myanmar language, which has all rounded shapes, I found it difficult when I first saw Japanese kanji. I would memorize the kanji for the day and practice writing them. For grammar and listening comprehension, I looked for past problem books and practiced a lot from there. As a foreigner, I was a bit nervous about listening comprehension. However, I was able to improve my Japanese listening comprehension by practicing many times on YouTube and by watching and listening to Japanese anime, songs, dramas, etc. in my daily life. Reading comprehension was also not my strong point, but I practiced a lot to pass the test. I don't have any particular teaching materials that I would recommend for studying Japanese. I think it is important to make studying fun.

Sometimes it is lonely living in Japan, living away from my family. I lived in Japan for six months and felt that Japan is a safer country than I thought. When I was in trouble or didn't know where to go, people around me kindly helped me and I felt very happy and relieved. Living in Japan, I was impressed by the taste of Japanese vegetables and fruits. I think all the food is fresh and hygienic.

Now I am working to prepare meals for patients. There is so much to learn in my current job that I find myself interested in it. I have learned the importance of teamwork through my work. When I go back to my country, I would definitely like to make use of the Japanese concept of valuing hygiene.

I think I have changed a lot since I came to Japan. Compared to before, I think I am working harder both at work and in my daily life. I manage my time by making a schedule so that I can work and study at the same time. When I started working for the first time, I was worried about not being able to communicate with Japanese people and not being able to understand what I was supposed to do. Thanks to the kindness of my co-workers, I was able to get used to the work quickly. I am very grateful to everyone at the company. I would like to continue to get along with them and do my best at work.

Finally, I would like to say to everyone who is working in Japan like me, no matter what happens, don't give up, overcome, and don't forget your own goals.