

上半身はだかでビデオ通話はやめましょう

Try to Avoid Video Calls Bare Chested

私の友人(日本人)に東南アジアの友人(Aさん)からFacebookのメッセージー通話(ビデオ通話)がかかってきました。Aさんは日本滞在中に私の友人に世話になったのですが、日本での仕事を終えて母国に帰国したので、近況を連絡するためにメッセージーでビデオ通話をかけてきたのです。

My (Japanese) friend received a Facebook messenger call (video call) from a friend (Mr. A) in Southeast Asia. Mr. A is someone my friend took care of during his stay in Japan, and now that he has finished his work in Japan and returned to his home country, he called my friend via messenger to let her know how things are going.

上半身は・だ・か He was naked from the waist up.

友人は携帯電話の待ち受け画面を見て、喜んでビデオ通話に出ましたが、画面に映し出されたAさんの格好を見て驚きました。それは、Aさんが上半身はだかだったからです。東南アジアの国々では、男性同士が上半身はだかで道ばたでいすに座って談笑している光景などを見かけることがあります。しかし、日本ではビーチ以外の屋外では、上半身はだかで出歩くことはありませんし、家から電話する場合でも、上半身はだかでビデオ通話をかけることはありません。

My friend was happy to answer the video call. But when he saw Mr. A on the screen, she was surprised to see him bare-chested. In Southeast Asian countries, it is common to see men sitting on the street chatting with each other with their upper bodies bare-chested. In Japan, however, people do not go out outdoors with their upper bodies bare except at the beach, and even when making a phone call from home, people do not make video calls with their upper bodies bare.

ビデオ通話でAさんが上半身はだかで話す姿を見て、友人は強い違和感を覚えましたが、Aさんがにこにこ笑って話していたので、強くとがめることはできず、最後に「今度、電話をするときは服を着てね」と軽くたしなめるにとどめました。しかし、上半身はだかでビデオ通話で話すAさんの姿はとても印象に残ったので、今もその姿が友人の目に焼き付いているそうです。

Seeing Mr. A talking on the video call bare-chested, my friend felt a strong sense of discomfort, but since Mr. A was smiling and talking, she could not strongly criticize him and only lightly told him, “Next time you call, please put on some clothes.”

However, the sight of Mr. A talking on the video call bare-chested left a strong impression on my friend, who says that the image is still burned into her mind.

## 人前に出るときのマナー Public Etiquette

暑い国々では、猛暑の日、男性が上半身はだかで家の近所を歩く光景は珍しくはありません。日本に住む東南アジア諸国の若者も、男だけでだれかの部屋に集まって食事会(宴会)をするときは、酒が回ってくると、しだいに皆が上着を脱ぎ、上半身はだかになることがよくあります。

In hot countries, it is not unusual to see men walking around the neighborhood bare-chested on extremely hot days. Young men from Southeast Asian countries living in Japan often gather in someone's room for a dinner party (banquet) with only men, and as the alcohol gets flowing, everyone gradually takes off their shirts and goes bare-chested.

しかし、日本人や欧米人にとっては、くつろいだ場面であっても、公共の場で服を着ることは大切なマナーです。日本では、海水浴場やプールサイド以外では、上半身はだかで屋外を歩いたり会話を楽しんだりすることはありません。今は東南アジア諸国でも、都会の真ん中では上半身はだかで歩く人はいませんね。

However, for Japanese and some Westerners, it is an important etiquette to wear clothes in public places, even in relaxed situations. In Japan, people do not walk or talk outdoors with their upper bodies bare except at the beach or by the pool. Even in Southeast Asian countries, people do not walk around bare-chested in the middle of the city.

「はだか禁止」はビデオ通話をかけるときでも同じです。いくら親しい相手でも、相手が日本人である場合は、上半身はだかで電話をかけることはやめましょう。

The same applies to video calls. Even if you are close to the person you are calling, it might surprise them if they are Japanese, so try to avoid making the call bare-chested.

★毎日新聞社が運営する KOKORO サイトには、日本での生活に役立つさまざまな情報がのっています。残業代、給与明細の見方、有給休暇の取り方、生活関係、ビザ、先輩たちの体験などの記事がわかりやすく書かれていますので、参考にしてください。

The Mainichi Shimbun's KOKORO website contains a variety of useful information on living in Japan. Please refer to the thoughtfully presented articles on topics such as overtime pay, how to read bills, how to take paid leave, living arrangements, visas, and the experiences of senior workers.

## 未来へつなげる大切なヒント

### Important Tips for the Future

## 職場の人と良い人間関係を築くために出来ること

### What You Can Do to Build Good Relationships with People at Work

皆さんは、どんな会社で働きたいですか？恐らく、働きたい会社の条件のひとつとして思い浮かぶのは、「良い人間関係」ではないでしょうか。皆さんも、せっかく一日の大半を会社で過ごすのであれば、職場の人と良好な関係を築きたいですよね。皆さんの心がけ次第で、職場の人間関係は良くも悪くもなります。今月は、良い人間関係を築く為のコツや考え方について見ていきましょう。

What kind of company do you want to work for? Perhaps you might think a conditions for an ideal workplace is one with good human relations. If you spend most of your day at work, you want to build good relationships with the people you work with, don't you? Depending on how you think about it, your relationships at work can get better or worse. This month, we will look at some tips and ideas for building good relationships.

## なぜ人間関係が大切な Why Relationships are Important

皆さんは、「組織の一員」として会社に所属しています。最近ではリモートワークという働き方をする人も増えましたが、それでも全て一人で仕事を完結させることは、ほぼ不可能です。どの仕事も大抵は誰かのサポートがあってこそ成り立っているのです、仕事をより円滑に進めるためにはお互い意思疎通を図り、信頼関係を築いていく必要があります。

また良い人間関係を築くことは、会社での評価にも大きく影響します。その人がどんなに有能だとしても、社内での印象が悪いと高い評価をつけにくいものです。

それくらい、人間関係は働く上では重要な要素なのです。

You belong to a company as a “member of an organization”. Recently, more and more people are working remotely, but even so, it is almost impossible to complete work all by yourself. Most jobs require the support of others, so it is necessary to

communicate with each other and build a relationship of trust in order to make the work go more smoothly.

Building good relationships also has a significant impact on a person's reputation in the company. No matter how capable a person is, it is difficult to give a person a high evaluation if he or she does not make a good impression within the company.

That is why relationships are such an important factor in work.

良い関係を築くには？ To Build Good Relationships

良い人間関係を築く為に、どのような点に気を付けて人と接すればいいのでしょうか？

是非、以下の点を意識してみましょう。

What should we pay attention to in dealing with others if we want to build good relationships?

Try to remember the following points:

- ・挨拶や返事をしっかり行う Properly greeting and replying

挨拶は人としての基本です。相手と目を合わせ元気よく挨拶をする人に対し、悪い印象を持つ人はいないでしょう。また、しっかりとした返事は相手に安心感も与えます。

Greetings are the basis of human relations. No one will have a bad impression of a person who makes eye contact with others and greets them cheerfully. Also, a firm reply will make the other person feel at ease.

- ・笑顔で接する Interacting with a smile

表情は、その人の印象を決めるいわば「窓口」です。状況によっては常に笑顔でいることは難しいかと思いますが、口角を少し上げるだけでも相手に与える印象はだいぶ変わります。

Facial expressions are the “window” to a person's impression of you. It may be difficult to smile all the time depending on the situation, but even a slight lift of the corners of your mouth can make a big difference in the impression you give others.

- ・積極的にコミュニケーションを取る Proactive communication

日本語がわからないからといって会社の人と話す機会を持たずにいると、日本語上達のチャンスを逃しますし、相手との信頼関係も築きにくくなります。仕事の合間の他愛のない雑談も、自分自身のことを知ってもらうチャンスです。

If you don't have opportunities to talk with people at your company because you don't understand Japanese, you will miss the chance to improve your Japanese and it will be difficult to build a relationship of trust with them. Even casual chit-chat during work hours is a chance to let people get to know you.

・素直な気持ちを持つ Be moved in honesty and humility

相手の好意に対して感謝を伝えたり、自分が悪いときはそれを認めて謝ることができる素直な人が、あらゆる場面において好かれます。「ありがとう」や「ごめんなさい」が自然と言える人は、人間的にもとても魅力的です。

People who are honest enough to express gratitude for the other person's goodwill or to admit when they are at fault and apologize will be well-liked in all situations. People who can say "thank you" and "I'm sorry" naturally are very attractive from a human perspective.

・相手に興味を持ち、良いところを探す Be interested in others and look for the good in them.

どんな人にも、長所や皆さんが学べる点が必ずあります。普段から相手の話に耳を傾け、その人の「良いところ探し」をしてみましょう。好きだと思える相手が増えれば増えるほど、相互協力も生まれやすくなります。

Every person has strengths and something you can learn from. Try to listen to what they have to say and look for the good things about them. The more people you like, the more likely they are to mutually cooperate.

普段出来ていることは、いくつありましたか？もし出来ていないことがあれば、今日から早速実践してみましょう！

How many of these things have you been able to do in your daily life? If there is something you are not doing, let's put it into practice today!

まとめ In Conclusion

人間関係を良好に保つには、「この人と一緒に仕事がしたい」と普段から思わせることが重要です。皆さんと一緒に働きたいと思う人のことを想像し、その人のように振舞ってみましょう。

会社の人とうまく信頼関係が築ければ結果的にいろいろな仕事を任せられるようになり、キャリアアップにも繋がります。今回の学びをきっかけに、皆さんが「今の会社に来て良かった！」と心から思えることを願っています。

To maintain good human relations, it is important to make people think “I want to work with this person” on a regular basis. Imagine the person you would like to work with and try to act like that person.

If you can build a trusting relationship with people at the company, you will be able to be entrusted with a variety of tasks, and as a result, it will be easier to advance your career. We hope that what you have learned here will make you truly think, “I’m glad I came to this company!”

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

外国人労働者の労働災害が増えている！

～実習生の重大事故0を実現しよう～

Workplace Accidents Up for Foreign Workers!

～Let us achieve 0 major trainee accidents～

日本で働く外国人が関わる労働災害が増えています。

安全は何より大切です。実習生の重大事故0を実現するためにどうすれば良いか、1年間一緒に考えていきましょう。

Workplace accidents involving foreign nationals working in Japan are on the rise.

Safety is of utmost importance. Throughout this year, let us together think about what we can do to achieve zero major accidents among trainees.

## 労働災害の現状 Current State of Workplace Accidents

2018年に2,847人だった外国人労働者の死傷者数は、2023年には5,672人まで増加しました。その間、技能実習生の死傷者数も、2018年の784人から2023年の1,692人(2.2倍)に増加しています。技能実習生を含む外国人の労働災害が増加傾向であることが分かります。

The number of foreign worker casualties increased from 2,847 in 2018 to 5,672 in 2023. Meanwhile, the number of deaths and injuries among technical intern trainees also increased from 784 in 2018 to 1,692 in 2023 (2.2 times). This indicates that occupational accidents involving foreign nationals, including technical intern trainees, are on the rise.

また、日本全体の労働災害発生率(千人当たりの発生率)は約2.36ですが、技能実習生は4.10(全労働者の1.7倍)、特定技能は4.31(全労働者の1.8倍)と高い数字を示しています。つまり、技能実習生や特定技能の外国人は、日本人に比べて事故に遭う確率が大幅に高いです。



In addition, while the rate of workplace accidents in Japan as a whole (per 1,000 workers) is approximately 2.36, the rate for technical intern trainees is 4.10 (1.7 times higher than that for all workers), and the rate for specified skilled workers is 4.31 (1.8 times higher than that for all workers), showing high figures. In other words, the likelihood of accidents is significantly higher for foreign nationals in the technical intern trainee and specified skilled trainee categories than for Japanese nationals.

実習生の皆さんへ To our trainees

安全は何よりも大切です！ Safety is more important than anything!

日本語学習攻略法

How to Master Japanese

今月は日本語を滑らかに発音するための練習方法をご紹介します。

This month, let us examine a method for practicing smooth Japanese pronunciation.

今月のテーマ

This month's theme

達人の発音練習法！

Pronunciation Practice of a Master!

《日本語の発音の鍵は母音だ！》

The key to Japanese pronunciation is in the vowels!

みなさんは「母音」と聞いて何のことかわかるでしょうか？日本語には「a、i、u、e、o」の5つの母音があります。勘の良い人はわかったと思いますが、平仮名を勉強したときに最初に習った「あいうえお」が母音なのです。この5つの母音をはっきりと美しく発音することが、発音の達人になるためには不可欠です。

Do you know what “vowels” are? There are five vowels in Japanese: a, i, u, e, and o. As those with good intuition may have figured out, “AIUEO,” which you first learned when you studied hiragana, are the vowels. Enunciating these five vowels clearly is essential to becoming a master of pronunciation.

《練習しよう》

Let's Try Practicing

下記の文は、みなさんがよく使う日本語の言葉から母音だけを取り出したものです。口を大きく動かし、母音を意識して声に出してみましょう。

The following sentences are Japanese phrases that you often use, but with only the vowels.

Move your mouth wide and speak out loud, paying attention to the sound of vowels.

おあおうおあいあう(おはようございます)

OAOU OAI AU (Good morning)

おおうおえあいいあう(よろしくおねがいします)

OUIU OEAI IAU (Please have me in your care)

おうあいいえんいえうえ(きょうはいいてんきですね)

OUA IENI EUE (The weather is fine today, isn't it?)

先輩が教える Learn from your Seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!

PHU さん N3 合格 !

Phu san (passed N3)

初めまして。ファム・クアン・フーと申します。2024 年1月7日に日本に来て、わずか半年でN3試験に合格しました。私の勉強法はシンプルですが、みなさんの役に立てたら嬉しいです。ぜひシェアさせてください。

Nice to meet you. My name is Pham Quang Phu. I came to Japan on January 7, 2024 and passed the N3 exam in just 6 months. My study method is simple, but I hope it will be useful for you. Allow me share it with you.

N3合格に向けて、特に力を入れたのは漢字の学習です。スーパーや駅など、日常生活のあらゆる場所で漢字を見かけるので、気になった漢字はすぐに辞書で調べて、関連する単語も一緒に覚えるようにしました。漢字をマスターすることで、語彙力の向上にもつながり、他の問題を解く上でも大きな助けとなりました。

In order to pass the N3 exam, I put special emphasis on learning kanji. I saw kanji at supermarkets, train stations, and everywhere else in my daily life, so I immediately looked up any kanji that caught my attention in the dictionary and tried to memorize related words together. Mastering the kanji helped me improve my vocabulary, which was a big help in solving other problems.

また、N4・N5で学んだ内容の復習も大切にしました。特に「みんなの日本語」は基礎を固めるのに役立ち、YouTube の解説動画も理解を深める上で非常に役立ちました。15分程度の短い動画を繰り返し視聴することで、飽きずに学習を続けることができました。

I also made it a point to review the content I learned in N4 and N5. In particular, “Minna no Nihongo” helped me solidify the basics, and the explanatory videos on YouTube were also very helpful in deepening my understanding; by repeatedly watching short, 15-minute videos, I was able to continue learning without getting bored.

会話やリスニングの練習には、「The bite size japanese podcast」というチャンネルを積極的に活用しました。このチャンネルは、忙しい人でも気軽に続けられる日本語学習ポッドキャストです。短いエピソードで、日本文化や日常会話など、様々なトピックを楽しく学ぶことができます。ネイティブの自然な発音で、聞き取りやすいのも魅力の一つです。クイズや面白いエピソードも盛り込まれており、飽きずに学習を進めることができます。また、他の学習者と交流できるコミュニティがあるのも嬉しいポイントです。

For conversation and listening practice, I actively used the channel “The Bitesize Japanese Podcast”. This channel is a Japanese learning podcast that even busy people can easily continue. In short episodes, you can enjoy learning about Japanese culture, daily conversation, and many other topics. The natural pronunciation of

native speakers makes it easy to listen to and understand. Quizzes and interesting episodes are also included to keep you learning without getting bored. Another nice feature is the community where you can interact with other learners.

このような学習を続けた結果、「JLPT N3」に合格することができました。合格の知らせを聞いたときは、驚きと喜びでいっぱいでした。次の目標はN2取得です。日本の生活や仕事は、日本語を理解することでより豊かになると思います。私の日々の努力の原動力は、家族と未来です。皆さんは、どんなに困難な状況でも、努力を続けることで必ず道は開けます。家族や将来の自分を思い浮かべながら、一緒に頑張りましょう。

As a result of continuing this kind of study, I was able to pass JLPT N3. I was both surprised and delighted when I heard the news that I had passed. My next goal is to get to N2. I believe that life and work in Japan will be enriched by understanding the Japanese language. The driving force behind my daily efforts is my family and my future. No matter how difficult your situation may be, you will always find a way if you keep trying. Let's work hard together, with our families and our futures in mind.