

日本では、朝からあいている飲食店は少ない

Hardly Any Restaurants Open in the Morning in Japan

日本に住み始めた東南アジア人の家族がある日、観光地に遊びに行くことになりました。家族4人で朝6時に起きて、近所の飲食店で朝食を食べてから電車に乗ろうと計画していました。

A Southeast Asians family who recently started living in Japan decided to visit a tourist destination one day. The family of four planned to get up at 6 in the morning, have breakfast at a nearby restaurant, then catch the train.

しかし、朝7時に家を出ると、通りに人がまばらです。ウォーキングやランニングをしている人たちはいましたが、それほど多くありません。そして、飲食店はどこも閉まっていて、「準備中」の札が掲げられていました。

However, when they left home at 7 in the morning, the streets were hardly busy. There were people walking and running, but not many, and all the restaurants were closed, with “in preparation” signs up.

その家族はカレーやラーメンのお店なら開いているかもしれないと思って探しましたが、開店時間は午前10時か11時で、どこも開いていませんでした。

The family looked for a curry or ramen restaurant that might be open, but the opening time was 10 or 11 a.m. and none were open.

結局、彼らはコンビニでパンを買って食べました。実は、日本では朝に外食をする習慣があまりないので、朝から開いている飲食店は少ないのです。

In the end, they bought bread at a convenience store and had that. Actually, hardly any restaurants open in the morning in Japan because it is not customary to eat out for breakfast.

朝から開いているベトナムの飲食店

Vietnamese restaurants open in the morning

ベトナムでは、午前4時か5時ごろからたくさんの人が通りを散歩し、飲食店は午前3時か4時ごろに料理を作り始め、早朝からお客さんに食事を出せるように準備します

ね。そして、午前5時ごろからバイク・タクシーや一般のタクシーもたくさん走っています。

In Vietnam, many people stroll down the streets from around 4 or 5 a.m., and restaurants start cooking around 3 or 4 a.m., ready to serve food to customers early in the morning. And there are also many motorcycle cabs and regular cabs running around 5 am.

ムスリムの人たちが夜明けとともにモスクや家で礼拝をするインドネシアでも、早朝からたくさんのワルン(食堂)が開いていて、bubur(おかゆ)や soto(スープ)、nasi goreng(チャーハン)などの朝食を振る舞ってくれます。

In Indonesia, where many Muslims pray at dawn in mosques and homes, many warung (restaurants) are open early in the morning and serve breakfast such as bubur (porridge), soto (soup), and nasi goreng (fried rice).

ところが、日本では朝から開いている飲食店は限られています。というのは、日本人は長い時間働く人が多く、そのうえ電車・バスでの通勤にも時間がかかるため、朝早く起きて外でご飯を食べる余裕がない人がたくさんいます。また、昔からの文化で、朝食は家で食べるという習慣が広く根付いています。

In Japan, however, only a few restaurants are open in the morning. This is because many Japanese people work long hours and take long commutes by train and bus that they do not have the time to get up early in the morning to eat out. In addition, the custom of eating breakfast at home has taken root in Japanese culture since long ago.

このような事情で、早朝に飲食店で食事をする日本人はあまりいません。そのため、日本の飲食店の多くは朝は閉まっており、ランチタイムの直前に開店します。

Due to these circumstances, not many Japanese people eat at restaurants early in the morning. Therefore, most Japanese restaurants are closed in the morning and open just before lunch time.

## 日本のカフェの「モーニング・セット」

### A “Morning Set” at a Japanese Cafe

ただし、日本でも朝食を提供する飲食店が少しはあります。技能実習生の皆さんには、朝食は家で食べるかコンビニでパンやおにぎりを買って食べる人が多いので、普段は、飲食店で朝食を食べることは少ないと思います。

Having said that, there are a few restaurants in Japan that serve breakfast. Since most technical intern trainees eat breakfast at home or buy bread or rice balls at convenience stores, they usually would not eat breakfast at restaurants.

しかし、休みの日に遠くへ遊びに行くときなどにお店で朝食を食べたい場合があるかも知れません。そこで、日本で朝食を食べられるお店を少し紹介しておきます。

But there may be times when you want to have breakfast at a restaurant, such as when you are out traveling far from home on holiday. For those occasions, we would like to introduce a few places where you can have breakfast in Japan.

#### ◆カフェ Cafes

カフェの多くは「モーニング・セット」を提供しています。セットの内容は、トーストやホットドッグ、サンドイッチなどの軽食とドリンクです。ドリンクは、コーヒー、紅茶、ミルクの中から選ぶ場合が多いです。愛知県や岐阜県では、他県に比べてカフェでモーニング・セットを食べる人が多く、モーニング・セットのメニューが他県よりも少し豪華です。

Many cafes offer a “morning set.” The set includes a light meal such as toast, hot dog, sandwich, etc., and a drink. Drinks are often a choice of coffee, tea, or milk. In Aichi and Gifu prefectures, more people eat morning set meals at cafes than in other prefectures, and the morning set menus are a little more luxurious than in other prefectures.

#### ◆ファストフード店 Fast food restaurants

牛丼店、(立ち食いの)そば・うどん店、ハンバーガーショップなど。

Gyudon (beef bowl) restaurants, (standing) soba/udon noodle restaurants, hamburger stores, etc.

#### ◆ファミリーレストラン “Family” restaurants

ファミリーレストランにも、朝から営業している店が多くあります。

Many family (franchise chain) restaurants are open in the morning.

#### ◆大きなホテルのレストラン Restaurants in large hotels

小さなホテルのレストランの多くは宿泊客専用ですが、大きなホテルのレストランは朝から一般に開放していることが多いです。ただし、値段が高いです。

Most small hotel restaurants are for hotel guests only, but many large hotel restaurants are open to the public in the morning. However, they tend to be expensive.

## 未来へつなげる大切なヒント

### Important Tips for the Future

## 社会人として必要な「あいさつ」とは

### “Greetings” as a Social Necessity

皆さん、普段の挨拶はしっかり出来ていますか？挨拶はビジネスマナーの基本中の基本と言われるくらい、社会人として非常に大切な要素です。しっかりとした挨拶は周りの雰囲気明るくするだけでなく、皆さん自身の印象を良くし、人間関係も良好に保てるなど様々なメリットがあります。今月は、挨拶について改めて考えてみましょう。

Dear reader, do you greet people properly on a daily basis? Greetings are a very important element of business manners for any working person in society. A good greeting not only brightens the atmosphere around you, but also improves others' impression of you, and helps you maintain good relationships with others. This month, let's take a fresh look at greetings.

### どうして挨拶が大切か？ Why Greetings are Important

そもそも、どうして挨拶をしなければならないのでしょうか？「挨拶」の「挨」には「自分の心を開く」、「拶」には「相手の心に近づく」という意味があります。皆さんにも経験があるかもしれませんが、せっかく挨拶をしたのに相手からの反応が悪くて嫌な気持ちになるのは、自分は相手を認めているのに、その相手に自分が認められていないと感じるからだと言われています。

特に日本では新入社員研修で最初に挨拶を題材にする会社が多く、それだけ挨拶を重要視しています。協調性を大切にする日本の会社において挨拶が出来ない人は、場合によっては仕事が出来ない、常識がないなどのレッテルを貼られてしまい、悪い評価がついてしまうこともあります。

このように挨拶は人間同士の最低限のマナーであり、皆さんの印象を左右する大変重要なものなのです。

### Why should we greet people in the first place?

In the two characters for “greeting” in Japanese, “挨拶,” “挨” means “to open one's heart” and “拶” means “to approach the other person's heart. You may have

had this experience where you felt offended at the other person when they did not respond well to the greeting you gave. The reason for this is said to be feeling like the other person does not acknowledge you, even though you acknowledged them.

In training programs for new employees in Japan, companies specifically start with greetings, and that is how much importance they place on greetings. In a Japanese company, where cooperation is very important, a person who is unable to greet others may be labeled as being unable to do their job or lacking common sense, which can result in a bad personal evaluation.

Thus, greetings are the bare minimum of manners among people, and are very important in leveraging your impression on others.

## 仕事で使う挨拶

### Workplace Greetings

主に仕事で使う挨拶をいくつか紹介します。もし知らない表現があれば、この機会に覚えましょう。

Here are some greetings mainly used at work. If you are unfamiliar with any of them, take this opportunity to learn them.

「おはようございます」「Good morning」

出社したらする挨拶。一日のスタートを気持ちよく切る為にも元気に言いましょう。

This is the greeting you give when you arrive at work. Try to say it cheerfully to start the day pleasantly.

「お疲れ様です」「You're working hard」

社内で職場の人とすれ違ったらする挨拶。ただし、社外のお客様とすれ違う場合は「こんにちは」と言います。

This is the greeting you say when you pass someone in the office. However, if you are passing by a customer outside the company, say “Hello”.

「行ってまいります」「I'll be going now」

休憩時間などで外出するときにする挨拶。同時にどこに行くのかを伝えられると尚良いです。

This is the greeting given when going out for a break. It is better to say where you are going at the same time.

「ただいま戻りました」「I'm back」

外出から戻ってきたときに使う挨拶。「ただいま」だけだとカジュアルなので、会社では使いません。

This is the greeting used when returning from outings. “Back!” alone is too casual and should not be used at work.

「失礼致します」「Excuse my intrusion」

誰かがいる部屋に入るときに使う挨拶。

This is a greeting used when entering a room where someone is present.

「お先に失礼致します」「Do excuse me for leaving before you」

まだ職場に人が残っていて、自分が先に帰社するときにする挨拶。

This greeting is used when someone is still at work and you are the first to leave.

「お疲れ様でした」「Thank you for your hard work」

先に帰社する人を見送るときに使う挨拶。

This greeting is used when you see off someone who is leaving before you.

### 挨拶するときの注意点 Tips when Greeting Someone

挨拶の仕方、その人の第一印象が決まると言っても過言ではありません。挨拶をするときは以下の点に気を付けましょう。

It is no exaggeration to say that the way you greet someone determines their first impression of you.

Keep the following points in mind when greeting others:

## 笑顔で明るく元気に

Smile and be cheerful and energetic

普段から笑顔で、明るく元気な挨拶を心掛けてください。特に目上の人に対しては、お辞儀もすることでより印象が良くなります。

Be sure to greet people in a cheerful and energetic manner, usually with a smile. Bowing is also a good way to make a good impression, especially with superiors.

挨拶は自分から Greet people from your side

挨拶は相手からされるのを待つのではなく、自分から進んでしましょう。何事においても自ら率先して出来る人は、良い評価につながりやすいです。

Do not wait for the other person to greet you. People who take the initiative in everything are more likely to be evaluated favorably.

相手の目を見る Look the other in the eye

仕事に集中していると難しいときもあるかもしれませんが、挨拶は「相手の目を見て」が基本です。何かをしながらの「ながら挨拶」は、相手にとって失礼な行為なのでやめましょう。

Although it may be difficult when you are concentrating on your work, the basic rule of greeting is to “look the other person in the eye.” Do not “greet while doing something” as it will come off as rude to the other person.

## まとめ Conclusion

挨拶がしっかり出来ないことで、職場の人と良い関係を築けなくなったり、キャリアアップのチャンスを逃してしまうかもしれないのは、非常に勿体ないことです。日本語は難しい言語ですが、挨拶であればすぐ出来ます。早速今日から、元気で礼儀正しい社会人としての挨拶を心掛けましょう！

It would be a shame if you fail to build good relationships with people at work, or if you miss out on opportunities for career advancement because of your inability to greet people properly.



Japanese is a difficult language, but greetings can be done easily. Starting right today, try to greet people in an energetic and courteous manner, as working members of society!

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

～分からないと危ない！～ 危険を避けるための口語と標識

~Not Knowing is a Risk!~

Words and Signs for Avoiding Danger

問題 Questions

今月は、日本語の教科書には出てきませんが、分からないと危険を招く口語や標識を勉強しましょう。

This month, we will be studying some colloquial expressions and signs necessary for avoiding danger, which cannot be found in your Japanese textbooks.

1. つぎの ことばを かんじで かいて、いみを せつめい してください( /6)

Write the following words in kanji, along with its definition

①きけん      かんじ:              いみ:

②きんし      かんじ:              いみ:

③ちゅうい      かんじ:              いみ:

2. つぎの こうごを ていねいな にほんごで かいて ください( /12)

Write the following phrases in polite Japanese

①あぶねえ！

②やめろ！／ストップ！

③するな！／すんな！

④しろ！／やれ！

⑤どけ！

⑥くるな！／くんな！

⑦とまれ！／ストップ！

⑧はいるな！／はいんな！

⑨さわるな！／さわんな！

⑩いそげ！

⑪とれ！

⑫だめ！

注)これらは丁寧な言葉ではないので、皆さんは使わないでください

Note: These are not polite phrases, so let us not use these towards others.

3. つぎの ひょうしきを みたら あなたは どうしますか？ (／6) What should you do if you see the following signs?

答え Answers

1. 次の言葉を漢字で書いて、意味を説明してください (／6) Write the following words in kanji, along with its definition

きけん      漢字：危険      意味：あぶないこと      when something is dangerous

きんし      漢字：禁止      意味：してはいけないこと      something you are not allowed to do

ちゅうい      漢字：注意      意味：きをつけること      to watch out

2. 次の口語を丁寧な日本語で書いてください (／12)

Write the following phrases in polite Japanese

あぶねえ！ あぶないです It's dangerous.

やめろ！／ストップ！ やめてください Please stop it.

するな！／すんな！ ししないでください Please do not do it.

しろ！／やれ！ してください Please do it.

どけ！ どいてください Please make way.

くるな！／くんな！ こないでください Please don't come.

とまれ！／ストップ！ とまってください Please stop.

はいるな！／はいんな！ はいらないでください Please do not enter.

さわるな！／さわんな！ さわらないでください Please do not touch it.

いそげ！ いそいでください Please hurry.

とれ！ とってください Please take it.

だめ！ してはいけません／よくないです You cannot do that/That is not good

注)これらは丁寧な言葉ではないので、皆さんは使わないでください

Note: These are not polite phrases, so let us not use these towards others.

### 3. 次の標識を見たらあなたはどうしますか？( /6)

What should you do if you see the following signs?

注意します

Watch out.

たばこを吸いません

Do not smoke.

入りません

Not enter.

整理整頓します

Keep clean and tidy.

上に注意します

Look out overhead.

安全を一番に考えます

Think safety first.

実習生の皆さんへ To our trainees

繰り返し練習し、完璧に覚えてください！

Review these repeatedly, and learn them perfectly!

## 日本語学習攻略法

How to Master Japanese

### 今月のテーマ

This month's theme

ものまね上手は発音上手！？

Good imitation is good pronunciation!

頑張って日本語で話したのにうまく伝わらなかった経験はありませんか？日本人と同じように日本語を話せるようになりたいと思いませんか？

Have you ever had the experience of not being able to communicate well despite your best efforts to speak in Japanese? Would you like to be able to speak Japanese as well as a native? Let's learn the characteristics of Japanese pronunciation, as well as how to practice it to become a master of pronunciation!

### 気持ちが伝わる発音について

Enunciate with Feeling

なめらかに日本語を話せるようになるための練習の一つに、シャドーイング (shadowing) があります。

Shadow (影) のようにぴったりと後について同じように発音する練習法です。日本語のイントネーションは緩やかな山のようになっています。シャドーイングをする際は、声の高低の差を意識してください。専用の教材を準備するのも良いですが、テレビで聞いた言葉を真似して発音してみるのも良い練習になりますよ。

One exercises when learning to speak Japanese smoothly is shadowing, which is copying and following as close as possible the pronunciation of words, in the same way a shadow follows its subject. Japanese intonation is like a gentle mountain. When shadowing, be aware of the difference between high and low voices. It is a good idea to prepare special materials, but it is also good practice to imitate the words you hear on TV and pronounce them.

気持ちが伝わる「そうですか」

Conveying “Is that so?” with feeling

皆さんが良く使う「そうですか」という言葉も、イントネーションを意識するとより気持ちが伝わります。

The common phrase “is that so?” can be used to convey various feelings if you are conscious of your intonation.

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

DUONG さん N3 合格 !

Duong-san (passed N3)

初めまして。ズオンと申します。2019 年7月から日本で暮らし始めて、もう5年になります。最初から日本語を勉強しないと仕事ができないと認識しているので、毎日少しずつ勉強を続けてきました。おかげさまで、職場でのコミュニケーションは問題なくできるようになりましたが、自分の日本語力を客観的に評価したくて、2024 年7月にJLPT N3を受験し、合格することができました。

Nice to meet you all. My name is Duong. It's been five years living in Japan since moving here in July 2019. From the start, I was aware that I needed to study Japanese to be able to work, so I have continued to study a little every day. Thanks to that, I am now able to communicate at work without any problems, but I wanted my Japanese language skills to be evaluated objectively, so I took the JLPT N3 in July 2024 and passed.

最初は会話力を中心に学習していました。職場には日本人が多く、仕事だけでなく、日常生活のことまで色々な話をする機会に恵まれています。

At first, I focused on conversational skills. There are many Japanese people at my workplace, and I am blessed with opportunities to talk not only about work, but also about various topics in daily life.

勉強法ですが、毎日2時間ほど「日本語学習時間」を設けています。その時間には、まず日報を書きます。配属してから毎日会社の日報を書いています。日報を書くことは、その日の業務を振り返って、自身が携わった業務の内容を確認することです。作業の進捗状況を把握し、次の日にすべきことを明確にすることで、翌日以降の仕事に活かすことができます。日報を書く中で、自然と文法や語彙、漢字を学ぶことができ、仕事用語にも慣れてきました。知らない単語が出てきたらすぐに調べるようにしています。

When it comes to my study method, I set aside two hours every day for “Japanese study time”. During this time, I first write a daily report. I have been writing this daily report for the company every day since I was assigned. The purpose of writing the daily report is to look back on the day’s work and double check the details of the work I did. By grasping the progress at work and clarifying what needs to be done the next day, I can make the most of my work the following day and beyond. In writing the daily report, I naturally learn grammar, vocabulary, and kanji, and become familiar with work terms. I try to look up unfamiliar words as soon as I see them.

JLPT対策としては、YouTube で日本語N3の文法動画を見ていました。日本でベトナム語訳付きのテキストを見つけるのが難しかったので、オンラインの動画は本当に役立ちました。リスニングの練習には、シャドーイングを取り入れました。ネイティブの発音を真似ることで、より自然な日本語を話せるようになると思います。仕事が忙しい中でも、短い時間でも毎日続けることで、効果を実感しています。

To prepare for the JLPT, I watched Japanese N3 grammar videos on YouTube. It was difficult to find textbooks with Vietnamese translations in Japan, so the online videos were really helpful. For listening practice, I incorporated shadowing. I believe that by imitating native speakers’ pronunciation, I can speak more natural Japanese. Even though I am busy with work, I have found that continuing to do so every day, even for a short time, has been very effective.

試験前には、過去問題集を解きました。過去問を解くことで、試験の形式に慣れることができました。次はN2取得を目指します。将来は、日本の会社で活躍したいと考えています。

Before the exam, I solved past exam questions. By solving past questions, I was able to get used to the format of the exam. My next goal is to obtain N2. In the future, I would like to work for a Japanese company.

日本に来て、本当に良かったです。日本語だけでなく、仕事や生活のことまで、たくさんのことを学ぶことができました。皆さんも、日本で様々な経験をして、大きく成長してください。一緒に頑張りましょう。

I am really glad that I came to Japan. I was able to learn not only the Japanese language, but also a lot about work and daily life. I hope that you will also experience various things in Japan and greatly grow. Let’s work hard together.