

## 夏の服装 過度の露出は避けましょう

### Avoid Excessively Revealing Summer Outfits

アジア・東南アジア諸国の夏も暑いですが、日本の夏も湿気が多くて、とても暑いですね。

Summer in Asia, such as countries in Southeast Asia, is hot, but summer in Japan is also very humid and extremely hot, isn't it?

日ごろ、作業服や白衣に身を包んで一生懸命に働いている女性の皆さんが夏にショッピングや観光に出かけるとなれば、肌の露出が大きい服を選ぶときも多いことでしょう。毎日の仕事でたまったストレスを発散させるため、少し開放的な服を着て外出し、ストレスを発散させるのはよくあることです。

Women who work hard in their work uniforms or lab coats often choose to wear revealing clothes when they go shopping or sightseeing in the summer. It is common for women to wear clothes that are a little more revealing when they go out and relieve the stress built up during their daily work.

中には、日ごろの節制やトレーニングで整えた体のフォルムを少し人目に触れさせたいと思うケースもあるでしょう。その場合、街中であなたとすれ違う人々は無言であなたを見て、心の中で賞賛の言葉を贈ることでしょう。

There may be times when you want to show off a little of your body that you built up through daily dieting and training. People will pass you on the street and silently approve and give compliments in their hearts.

それはそれで素敵なことですが、日本で肌の露出が大きい服を着るときには、少し注意点があります。それは、公共の場所では、肩や胸、背中の肌をあまり見せない方がよいということです。

That is all very well, but there is a little caveat when wearing clothes that reveal a lot of skin in Japan. That is, in public places, it is best not to show too much skin on your shoulders, chest, and back.

街中やショッピングセンター、鉄道・バス・飛行機などの公共交通の中では、肩や胸、背中をあまり露出しすぎないのが、日本社会での暗黙のルールです。

In Japanese society, there is an unspoken rule that you should avoid showing too much skin on your shoulders, chest, and back when in public places such as city

streets, shopping centers, and on public transportation like trains, buses, and airplanes.

ですから、もしあなたが肌の露出が大きい服を着て街中を歩くときは、肩にカーディガンやシャツなどをかけ、肩や背中の肌が露出しすぎないように気をつけましょう。そして、友だちの家など、親しい人だけが集まる場所に着いたら、肩にかけているものを取るとよいでしょう。

Therefore, if you are walking around town in revealing clothing, be careful not to expose too much skin on your shoulders and back. Use a cardigan or shirt to drape over your shoulders. And when you reach the place where only close people gather, such as your friend's house, only then it is a good idea to take off your shoulder covering.

ところで、街中を歩くとき、肩にかける衣類はスケスケでも大丈夫です。肩や胸、背中の肌が直接見えなければ、それでOKです。

As a side note, though, it is actually completely fine to be wearing something see-through over the shoulders in town. As long as the skin on your shoulders, chest, and back is not directly visible, it is OK.

それと、太ももが全部見えるホットパンツをはいて街中を歩くのは大丈夫です。そのときにストッキングをはいていなくてもOKです。これは、日本の若者がここ数十年間に作り上げたファッション文化です。

It is also not a problem to walk around town wearing hot pants that show all of your thighs, even if you are not wearing stockings. This is a fashion culture that Japanese youth have created over the last few decades!

また、ビーチでは水着も露出の大きい服もちろんOKです。日本の若者も海水浴が大好きなので、皆さんも休みの日にビーチに出かけて海と親しみ、ストレスを思い切り発散させるのもいいかも知れませんね。

Also, swimsuits and revealing clothes are of course acceptable on the beach. Japanese young people also love swimming, so it might be a good idea for you to go to the beach on your days off to get close to the sea and relieve your stress to the fullest.

## 未来へつなげる大切なヒント

### Important Tips for the Future

自分自身の癖や態度を見直し、良い職場環境を

Look back on your own habits and

attitudes for a good work environment

皆さんはそのつもりがないのに、目の前の相手を怒らせてしまったり不快に思わせてしまったことはないでしょうか？皆さんの国では当たり前の行動や態度でも、実は日本人にとっては失礼だと捉えられてしまうことも少なくありません。特に仕事においては、良い人間関係を築くためにも言動には十分に気を付ける必要があります。

今月は、そんな日本においてタブーとされる態度について学び、自分自身を振り返るきっかけにしていきましょう。

Have you ever ended up offending someone or making them feel uncomfortable in front of you even though you didn't mean to? Even actions and attitudes that are commonplace in your country can often be perceived as rude by Japanese people.

We need to be especially careful at work about what we say and do in order to build good relationships with others. This month, we will be looking at attitudes that are deemed taboo in Japan and take this opportunity to reflect on our own.

## 日本で不快に思われる態度

### Attitudes Considered Offensive in Japan

多くの日本人が不快に感じると言われる代表的な態度についてまとめます。皆さんも無意識にやっちゃってはいないでしょうか？

The following is a list of attitudes that many Japanese typically find offensive. Perhaps there are a few that you have unwittingly expressed.

#### ①舌打ち Tutting

舌打ちは、不愉快な気持ちや苛立ちを表す動作です。仕事をしていると自分の思った通り物事が進まずイライラしてしまうこともあるでしょうが、チームで仕事をしている以上、自分の思い通りにならないのはよくあることです。「チツ」という音にも不快感を覚える人が多いので、十分気を付けましょう。

Tutting (clicking the tongue) is an action that expresses discomfort or irritation. When you are working in a team, it is common for things not to go your way. Watch out, as many people are uncomfortable with the sound of “tsk / tut”.

## ② 貧乏ゆすり

Restless legs

そわそわして落ち着かないときについ出てしまうという人もいるかと思いますが、周りからすると振動が伝わって集中力を欠いてしまうなど、悪い影響を与えてしまいます。無意識だとしても周りからは「落ち着きのない人」と思われ、印象も良くありません。

Some people may end up shaking their legs when they are anxious or restless, but those around them can feel the vibration and be impacted negatively, such as losing focus and concentration. Even if it is unconscious, people around you may think you are “restless,” which is not a good impression.

## ③ 叱られているときニヤニヤする

Grinning when scolded

その人がなぜ怒っているのかわからず、その場を和ませようとつい笑ってしまう場合もあれば、怒られる不安や緊張から無意識で笑ってしまう場合もあるかと思いますが、いずれにせよ大変失礼な行為であることに変わりありません。

Some people grin as an attempt to ease the tension in situations when they don't know why the other person is angry. Some others also grin unconsciously out of anxiety or nervousness when being scolded. In any case, grinning is received as extremely rude behavior.

## ④ 話しているときに目を合わせない

Not giving eye contact when talking

基本的に相手が話しているときは、相手の目を見てしっかり耳を傾けましょう。皆さん自身がそのつもりがなくても、話している最中に携帯をいじっていたりなどして目線を合わせないと、話を聞いていないと思われ相手を不快にさせるだけでなく、自分を受け容れてもらえないと不安をも与えることになります。

Basically, when the other person is talking, look them in the eye and listen to them carefully. If you are not making eye contact while talking, and instead, looking down at your phone, for example, it will not only make the other person uncomfortable despite your intentions, because they will think you are not listening to them, and they will feel uneasy, thinking that you are ignoring their presence and unwilling to accept them.

## ⑤ため息やあくびをする

Sighing and Yawning

疲れを感じるとつい出てしまうこともあるかと思いますが、どちらも相手に与える印象は決して良いものではありません。日々の仕事は大変かと思いますが、周りの覇気も奪うことになりかねないので、職場ではやらないように気を付けましょう。

When you feel tired, you may want to sigh or yawn, both of which give bad impressions to others. I know that daily work is hard, but be careful not to do this in the workplace, as it can bring down the energy of those around you.

## 悪い癖は、早めに直しましょう

Fix bad habits as soon as possible

自分は無意識でも、周りは皆さんの思っている以上に気になっていたりするものです。仕事で「成果を出したい」「良い人間関係を築きたい」と思っているのであれば、皆さん自身の癖を見直すことも大切です。まずは自分が相手に不快に思われたり誤解を招くような言動をしていないか、自分の癖や態度を第三者の視点で振り返ってみて、もし悪い癖があれば意識して改善出来るようにしましょう。日頃から注意していれば、きっと良い結果がついてきます！

Even if it isn't intentional, people around you might be making it a big deal, even if it isn't to you. If you want “good results” and “build good relationships” at work, it is important to look back on your own habits.

First of all, you should look back at your own habits and attitudes from a third-person perspective to see if you are saying or doing anything that might make others feel uncomfortable or misunderstand you, and if you find any bad habits, be mindful of them so that you can improve on them. If you are careful on a daily basis, good results will surely follow!

## まとめ Conclusion

態度一つで周りからの印象を悪くしてしまうのは、非常に勿体ないことです。国によって文化や価値観は違いますが、皆さんは今「日本」にいます。「郷に入っては郷に従え」という諺もありますが、日本において良くないとされる態度を無意識にやってしまわないよう気を付けていきましょう。

It is truly a shame to leave a bad impression on others just because of one's attitude. Cultural values and customs differ from country to country, but you are now living in Japan.

As the saying goes, "When in Rome, do as the Romans do." Be mindful not to unconsciously display behaviors that are considered inappropriate in Japanese society.

何よりも First

安全最優先

Safety Over Everything

～ 危険な暑さが「当たり前」になる時代へ ～

Dangerous Heat Becoming the “Norm” in Japan

2025 年夏、熱中症を防ぐ「知恵と準備」

Preventing Summer Heat Stroke in 2025: “Knowledge and Preparation” for Heat Stroke Prevention

ここ数年、日本の夏の危険な暑さは「異常」ではなく「当たり前」になりつつあります。

Over the past few years, dangerous levels of heat in summers in Japan has become the norm rather than the anomaly.

2023 年と 2024 年はともに5～9月の熱中症による救急搬送者数が9万人を超え、耐えがたいほどの暑さが定着していることが分かります。特に 2024 年7月の最終週には、1週間で1万3千人近い救急搬送者数となり、過去2番目に多い事例となりました。

In both 2023 and 2024, the number of medical emergency dispatches due to heat stroke between May and September exceeded 90,000, indicating that the unbearable heat has taken hold. In particular, the last week of July 2024 saw the second highest number of cases on record, with nearly 13,000 emergency dispatches in one week.

例年、梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、まだ体が暑さに慣れていない時期に熱中症を発症する人が多く見られます。この時期、特に注意が必要です。

Every year, many people suffer heat stroke during the rainy season or at the end of the rainy season, when their bodies are not yet accustomed to the heat. At this time of year, we need to be especially careful.

今年の夏も暑くなりそうです。実習生の皆さんも、しっかり熱中症対策をして、猛暑を乗り切ってください。

This summer is also expected to be hot. It is our wish that all trainees take precautions against heat stroke to survive the heat wave.

## 1.熱中症を防ぐ「3つの準備」 Three Preparations for Heat Stroke Prevention

### ① 水分と塩分をとる

Replenish with water and salt

朝起きた直後、作業前、休憩時、帰宅後——。タイミングを決めて水分と塩分をとる習慣をつけましょう。汗とともに失われるミネラル補給には、スポーツドリンクや塩飴が効果的です。

Decide when to take water and salt, such as immediately after waking up in the morning, before work, during breaks, and after returning home. Make it a habit to replenish water and salt at appropriate times. Sports drinks and salt lozenges are effective for replenishing minerals that are lost with sweat.

### ② 暑さから体を守る

Protect your body from the heat

通気性の良い服装、首元や頭部を守る帽子、保冷剤の活用などで体温上昇を防ぎましょう。特に屋外作業の方は、直射日光を避ける工夫をしてください。

Prevent the rise in body temperature by wearing breathable clothing, hats to protect your neck and head, and using cooling agents. Those who work outdoors should try especially to avoid direct sunlight.

### ③ 体の「小さなサイン」を見逃さない

Don't overlook small “signs” of the body

「いつもと違うだるさ」「軽い頭痛」「食欲がない」と感じたら、すぐに報告・休憩することが大切です。無理をせず、初期段階での対処が重症化を防ぎます。



If you feel “unusually lethargic,” “light-headed,” or “a loss of appetite,” it is important to report it and take a break immediately. Do not take these signs lightly, but take precautions in the early stages to prevent serious illness.

## 2.もし、誰かが熱中症になったら？What to do when someone gets heat stroke?

- すぐに日陰や涼しい屋内に移動し、指導員に知らせる
- Immediately move to a shaded or cool indoor location and notify the whoever is in charge.
- 衣服を緩め、首・脇・太ももの付け根などを冷やす
- Loosen clothing and cool the neck, armpits, and thighs.
- 意識がある場合は、水分を少しずつ与える
- If conscious, give fluids gradually.
- 意識がない・応答がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
- If unconscious or unresponsive, call an ambulance immediately.

実習生の皆さんへ To our trainees:

水を飲み、暑さを避け、体調の変化に気づいてください

Drink water, stay out of the heat, and be aware of the changes in your physical condition.

「がんばる」より「準備する」ことで命を守れます

“Being prepared” rather than “enduring your best” can save lives!

## 日本語学習攻略法

How to Master Japanese

## 今月のテーマ

This month's theme

日本語を楽しく学ぶ方法として、漫画はとても効果的です。特に学び始めたばかりの人にとって、内容がわかりやすく、日常的な言葉を多く使う漫画は語学力アップの強い味方になります。ここでは、初心者におすすめの漫画を3作品、特徴や学べる単語とともにご紹介します。

Manga is a fun and effective way to learn Japanese. For those who are just starting out, manga can be a strong ally in improving language skills, as the content is easy to understand and uses a lot of everyday language. Here we introduce three manga recommended for beginners, along with their features and words you can learn.

### マンガで学ぶ日本語 楽しく身につく3作品

Learning Japanese through Manga 3 Fun Series for Studies

#### 『しろくまカフェ』(難易度: やさしい)

Shirokuma Café (difficulty: easy)

動物たちとカフェの日常を描いた癒し系コメディ。会話が短く、ひらがなと簡単な漢字中心。食べ物、あいさつ、動作表現などが学べます。

A heart-warming comedy about the daily lives of animals at a café. Conversations are short and mainly in hiragana and simple kanji. You can learn about food, greetings, expressions of movement, etc.

『よつばと！』(難易度:ふつう)

Yotsubato! (difficulty: normal)

元気な少女・よつばの日常生活を描くストーリー。日常会話が豊富で、家族、季節、遊びなど生活に密着した語彙が学べます。

The story depicts the daily life of a cheerful girl, Yotsuba. Rich in everyday conversation, you can learn vocabulary closely related to daily life, such as family, seasons, and games.

『ドラえもん』(難易度:ややむずかしい)

Doraemon (difficulty: slightly difficult)

未来のネコ型ロボットと少年の冒険を描く名作。やさしい話も多く、道具、学校生活、感情表現など幅広い単語に触れられます。

A masterpiece about the adventures of a boy and a cat-shaped robot from the future. There are many easy stories, and you will be exposed to a wide range of vocabulary including tools, school life, and emotional expressions.

初級者でも楽しみながら自然な日本語が身につくので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

Even beginner-level students can have fun while learning natural Japanese, so by all means give it a go!

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

トウザーアウンさん

テインテインナインさん

N2 合格 !

みなさん、こんにちは !

私たちは2023年1月に来日し、もうすぐ2年になります。2024年12月には日本語能力試験N2に合格しました。今回は、私の勉強方法についてシェアさせていただきます。

Hello everyone!

We came to Japan in January 2023, almost 2 years ago, and passed JLPT N2 in December 2024. We would like to share with you our study methods.

漢字は一番苦手な分野なので、忘れないように何度も書いて覚えるようにしています。休みの日には、文法や単語は時間をかけて勉強しました。聴解の勉強は、毎日寝る前に YouTube を使って30分間の聞き取り練習をしていました。月に1回は、その1か月に勉強した内容を復習し、試験前の1か月は、毎日のように過去の問題集を解きました。

その結果合格して、日本語に自信が持てるようになり、とても嬉しかったです。

Kanji was our weakest area, so we tried to memorize them by writing them over and over again so we don't forget. On our days off, we spent a lot of time studying grammar and vocabulary. For listening comprehension, we practiced listening comprehension with half an hour of YouTube every day before bedtime. Once a month, we reviewed what we had studied that month, and during the month before the exam, we were solving past exam papers every day.

As a result, we managed to pass the exam and were very happy to gain confidence in Japanese language skills.

日本に来た当初は、日本のルールに慣れず、仕事でも分からないことが多くて不安でした。しかし、“郷に入っては郷に従え”という世界共通のことわざを知り、少しずつ慣れるように努力しました。日本は時間やルールに厳しい国ですが、それは素晴らしい習慣だと思います。この習慣は、帰国後も大切にしていきたいです。

When we first came to Japan, we weren't used to local rules, and there were many things we couldn't understand at work. However, we came to know of the universal proverb of “when in Rome, do as the Romans do,” we made efforts to get used to it little by little. Japan is a country that is strict about time and rules, which we think is a wonderful custom. We hope to practice these customs even after our return to our country.

仕事を一生懸命頑張っている理由は、充実した日常生活を送ることと、家族を支えることができるからです。日本に来てから変わったことは、母国にいた頃の自分よりも自信がつき、前向きに頑張れるようになったことです。チームで働く中で、チームワークの大切さも理解できるようになりました。

We work hard at our job because it allows us to lead fulfilling daily lives and support our families. What has changed since we came to Japan is that we now have more confidence in ourselves and are able to work harder and more positively than we were in our home country. Working in a team, we've also come to understand the importance of teamwork.

日本に来て本当に良かったと思います。自分の人生が良い方向に変わり、「報・連・相(ほうれんそう)」もできるようになりました。この経験を大切にして、これから自分たちがビジネスをするときにも、成功に繋げていきたいです。

We're really glad to have come to Japan. Our lives have changed for the better, and we've also managed to practice “horenso” (report, communicate, consult). It is our wish to cherish this experience and link it to success when we do business ourselves in the future.

最後に、みなさんに伝えたいことがあります。それは、「3年間という時間を大切にして、自分がなぜ日本に来たのかという最初の夢を忘れないでほしい」ということです。技能実習生として、3年間一緒に頑張りましょう！

Finally, there is something we would like to say to you all. It is our wish for you to cherish the three years you have here and never forget your original dream of why you came to Japan. Let's work hard together for three years as technical intern trainees!