

電車やバスの車内でのマナー

Bus and Train Etiquette

先月は電車に乗ったり降りたりする際の大事なマナーについてお伝えしました。今月は、電車やバスの中で過ごすときのマナーについて紹介します。公共交通でのルールを守ることは日本社会で共生するためにとっても大事なことの一つなので、しっかり覚えましょう。

Last month, we talked about important etiquette when getting on and off trains. This month, we will introduce etiquette for when you are on a train or bus. Following public transport etiquette is one of the most important things for coexisting in Japanese society, so be sure to remember them well.

車内で携帯電話の通話をしない

No phone calls on public transport

私が先日、京都に遊びに行ってバスに乗ったとき、混雑している車内の後ろの方で、携帯電話で10分以上も大きな声で話している欧米人がいました。周囲の乗客が迷惑そうな顔で彼をちらちら見ましたが、その人は素知らぬ顔でした。これは外国人が日本社会の感情を害する代表的な行為の一つです。

Recently, when I went to Kyoto and took a bus, there was a Westerner at the back of the crowded bus who was talking loudly on his cell phone for over 10 minutes. The other passengers looked annoyed and glanced at him, but he acted as if he didn't notice. This is one of the most common behaviors that can offend Japanese sensibilities.

日本の電車やバスの車内で携帯電話で通話することは禁止されています。日本人の多くが、他人が車内で携帯電話で話す声を不快に感じるからです。もし、すいているバスの中で携帯電話で通話をすると、運転手から車内放送で注意されます。電車内では車掌に見つからない限り注意はされませんが、乗客の多くが不快に感じます。

It is prohibited to make phone calls on trains or buses in Japan. This is because many Japanese people find it unpleasant to hear others talking on their cell phones inside vehicles. Even if you make a call on your cell phone on an empty bus, the driver will issue a warning over the intercom. In trains, you won't be warned unless the conductor notices, but many passengers will find it unpleasant.

電車やバスの中で携帯電話の通話をする人の中には外国人が多いそうです。日本で暮らす外国人と共生するために日本社会も努力していますので、技能実習生の皆さんもこのようなルールを守りましょう。

It appears that it is mostly foreigners who make phone calls on trains and buses. Japanese society is making efforts to coexist with foreigners living in Japan, so it would be nice if technical intern trainees also follow these rules.

電車に乗っているときに電話がかかってきたら、呼び出し音をすぐに切って、「後でかけ直します」とメッセージを送るなどしてください。または、電車に乗る前に消音モードにしておきましょう。

If you receive a call while on the train, turn off the ringer immediately and send a message saying, "I will call you back later." Alternatively, set your phone to silent mode before boarding the train.

電車内で食べ物を食べない No eating on trains

日本の電車の中では原則として弁当や菓子を食べません。チョコレートやあめなど小さなお菓子を口に運ぶことにはまったく問題がありませんが、スナック菓子やおにぎり、弁当を車内で食べると、周りから好奇の視線で見られる場合がありますので、注意してください。また、電車内でペットボトルの水やジュースを飲むことは大丈夫ですが、酒類を飲むことは禁止されています。

As a general rule, do not eat boxed lunches or snacks on Japanese trains. There is no problem with eating small sweets such as chocolate or candy, but eating proper snacks, rice balls, or boxed lunches on the train may attract curious stares from those around you, so please be careful. It is okay to drink bottled water or juice on the train, but drinking alcohol is prohibited.

ただし、新幹線や特急列車の座席では自由に飲食できますし、酒類を飲んでも大丈夫です。また、普通列車でも2席ずつ向かい合って座る4人がけの席ではある程度の飲食が許容されています。

However, you can eat and drink freely on Shinkansen and limited express trains, and drinking alcohol is also permitted. On regular trains, eating and drinking is also permitted to a certain extent in seats of two that face each other.

ゴミを車内に残さない Do not leave trash on the train

先日、私が大きな空港で電車を降りようすると、先に降りたアジア人女性3人が座っていた席にお菓子の袋などゴミがたくさん残されていました。電車やバスの中など公共の場所でゴミを捨てない、ゴミ箱以外にゴミを捨てないというルールがあるのは皆さんもご存じのことと思います。日本では、ゴミに関するルールが全体的にしっかり守られており、これを守らない人たちには、厳しい目線が向けられます。外国人と日本社会との共生を進めるためにも、ゴミに関するルールを電車やバスの中でもしっかり守ってください。

The other day, when I got off the train at a large airport, I saw that three Asian women who got off before me had left a lot of trash, such as candy wrappers, on their seats. As you might already know, there are rules against littering in public places such as trains and buses, and against disposing trash outside of trash bins. In Japan, trash-related rules are generally strictly enforced, and those who violate them are subject to harsh scrutiny. To promote coexistence between foreigners and Japanese society, please adhere to trash-related rules even on trains and buses.

車内で出たゴミは、新幹線や特急列車の場合は車内のデッキにゴミ箱がありますし、新幹線の駅には必ずゴミ箱がありますので、それら利用しましょう。在来線の駅にはゴミ箱のある駅とない駅があり、ゴミ箱のない駅で降りた場合は、自宅まで持ち帰ってください。

For trash generated inside the train, there are trash cans on the deck of shinkansen and limited express trains, and there are always trash cans at shinkansen stations, so please use them. At regular local line stations, some have trash cans and some do not. If you get off at a station without a trash can, please take your trash home with you.

未来へつなげる大切なヒント

Important Tips for the Future

もしもに備えて！病院の受診の仕方を学ぼう

Be prepared! Learn how to visit a hospital

日々の仕事の中でも健康的でいることが大切です。しかし怪我や病気は突然起こります。あらゆる仕事には怪我のリスクが潜んでいますし、どんなに健康的な生活を心がけていても風邪や病気にかかることがあります。

It is important to stay healthy in your daily work. However, injuries and illnesses can occur suddenly. All jobs carry the risk of injury, and no matter how healthy you try to live, you can still catch a cold or other illness.

病気や怪我になった！そんなときはどうする？

What should you do if you get sick or injured?

そのときに行くのが「病院」です。しかし、日本の病院の受診方法は、皆様の母国のやり方とは異なるかもしれません。なにをすればいいかわからない、必要な持ち物がわからない。そのままだと最悪の場合、受診できない可能性があります。「万が一」に備えて病院の受診方法について学びましょう。

In such cases, you should go to the hospital. However, the procedure for visiting the hospital in Japan may differ from that in your home country. If you don't know what to do or what to bring, in the worst case, you may end up unable to receive treatment. Let's learn about visiting the hospital in case of an emergency.

病院で受診するとは

What does it mean to visit a hospital?

「受診」とは、健康に何らかの問題が生じたときに病院に赴き、医師による診断や検査を受け、その結果に基づいて治療を行う一連のプロセスを指します。

“Visiting the hospital” refers to the process of going to a hospital when you have a health issue, receiving a diagnosis and examination from a doctor, and undergoing treatment based on the results.

持ち物 Items to Bring

必要なもの What you need

資格確認書: 診療を受ける際に必ず必要です

Health insurance card → This is required when receiving medical treatment.

在留カードまたはパスポート(身分証明書): 身分を証明するために必要です

Residence card or passport (Identification) → This is required to prove your identity.

現金(診療費+交通費): 一万円ほど持っておくと安心です

Cash (medical expenses + transport fees) : It is recommended to have about 10,000 yen on hand

あると便利なもの Things that are good to have

メモと筆記用具 Pen and paper

医師の説明を記録しておく、後で確認しやすくなります

Taking notes of the doctor's explanation will make it easier to check back later

マスク Face mask

病院内には感染症の患者がいる可能性があるため、予防として着用しましょう

Wear a mask as a precaution, as there may be patients with infectious diseases in the hospital

STEPS: 1. 予約 STEPS: 1. Make an appointment

病院によっては事前に予約が必要な場合があるため、近くの病院が予約制かどうかを調べておき、必要な場合には予約します。

Some hospitals require appointments in advance, so check whether your local hospital operates on an appointment basis and make an appointment if necessary.

STEPS: 2. 来院 STEPS: 2. Visit the hospital

病院(予約した場合にはその日)へ行きましょう。

Go to the hospital (on the day of your appointment, if you have made one).

STEPS: 3. 受付 STEPS: 3. Reception

受付で診察を受けに来たことをスタッフに伝え、指示に従ってください。健康保険証と身分証明書を提出します。診察問診票や同意書などの書類が渡されるので、記入後、スタッフへ提出しましょう。わからないことがあれば、遠慮せずスタッフに質問してください。

Inform the staff at the reception desk that you are there for a medical examination and follow their instructions. Present your health insurance card and ID. You will be given forms such as a medical questionnaire and consent form, so fill them out and submit them to the staff.

If you have any questions, don't hesitate to ask the staff.

STEPS: 4. 問診 STEPS: 4. Medical Interview

書類を提出すると、スタッフが診察窓口へ案内します。

指定された場所で待機しましょう。

After submitting the forms, the staff will guide you to the examination window. Wait at the designated location.

STEPS: 5. 診察 STEPS: 5. Examination

名前が呼ばれたら、指定された診察室へ入りましょう。医師が診察を行い、怪我の具合や体の症状を確認します。

When your name is called, enter the designated examination room. The doctor will examine you and check the condition of your injury and physical symptoms.

STEPS:6. 検査 STEPS:6. Tests

医師が必要と判断した場合、血液検査や尿検査などを実施します。

If the doctor deems it necessary, tests such as blood tests, urine tests will be conducted.

STEPS:7. 治療 STEPS:7. Treatment

診断結果をもとに、医師が治療を施します。

必要に応じて薬の処方や治療方針の説明を受けます。終了したら診察室を出しましょう。

Based on the results of the diagnosis, the doctor will administer treatment. You will receive an explanation of the treatment plan and any necessary medication prescriptions. Exit the examination room once done.

STEPS:8. 会計 STEPS:8. Payment

① 受付に戻り、診察料金を支払います。忘れずに精算してください。

② 薬が処方される場合は、処方箋を受け取りましょう。

近くの薬局へ行き、スタッフに処方箋を渡して料金を支払い、薬を受け取ります。

① Return to the front desk and pay the examination fee. Please don't forget to make the payment.

② If medication is prescribed, collect the prescription.

Go to a nearby pharmacy, hand the prescription to the staff, pay the fee, and collect the medication.

こちらのガイドラインに沿って病院の受診を行ってください。

Please follow these guidelines when visiting the hospital.

何よりも 安全最優先

First Safety Over Everything

5Sと安全 5S and Safety

～5Sの徹底で事故を防ごう！～

～ Prevent accidents entirely with the 5Ss ～

1. 5Sとは何か？

5Sとは、整理 (Seiri)、整頓 (Seiton)、清掃 (Seiso)、清潔 (Seiketsu)、躰 (Shitsuke) の5つの言葉の頭文字のSをとったもので、安全で効率的な職場をつくるための改善活動の一つです。

1. What are the 5Ss?

The 5Ss are short for the following 5 of: Sort (seiri), Set in order (seiton), Shine (seiso), Standardize (seiketsu), Sustain (shitsuke).

2. 5Sが乱れている職場では事故が多い！

2. There are more accidents at workplaces where 5Ss aren't well-implemented!

写真のように5Sができていない職場では、次のような事故が起こることがあります。

Accidents such as the following can occur in workplaces like the ones in these photos where 5Ss are not well-implemented.

- ・床や通路に放置された材料や工具につまずいて転倒する。
- ・床にこぼれた水や油に滑って転倒する。
- ・職場のルールを守らないことが原因で、自分がケガをしたり、他人にケガをさせたりする。
- ・Tripping and falling over materials or tools left on the floor or in passageways.

- Slipping and falling on water or oil spilled on the floor.
- Injuring yourself or others due to failure to follow rules at work.

3. 安全な職場をつくるために大切なことは？

3. What is important for creating a safe workplace?

- 不要なモノは処分し、必要なモノは取りやすく並べる(整理・整頓)
- 定期的に職場や工具を清掃し、異常があれば指導員に報告する(清掃)
- いつも職場を「きれい」な状態に保つ(清潔)
- 作業手順や保護具着用などのルールを必ず守る(躰)
- Dispose of unnecessary items and arrange necessary items so that they are easy to use (sort and set in order).
- Regularly clean the workplace and tools, and report any abnormalities to the supervisor (shine).
- Always keep the workplace clean (standardize).
- Always follow the rules, such as work procedures and wearing protective equipment (sustain).

4. 今日からできる5Sチェック 4. 5S checklist of things you can do from today.

5Sは特別な道具や技術がなくても始められます。毎日次のことを確認してください。

- 使っていないモノやゴミは放置せず片付けているか？
- 使った道具は元の場所に戻しているか？
- 床が濡れていたらすぐにふきとっているか？
- 職場のルールや作業手順を必ず守っているか？

You can start 5S without any special tools or techniques. Check the following every day.

- Are unused items and trash being put away instead of left lying around?
- Are used tools being returned to their original places?
- Are wet floors being wiped up immediately?
- Are workplace rules and work procedures being followed?

実習生の皆さんへ To our trainees

日々行う小さな5S活動が、安全な職場をつくる大きな力になります！

The small implementation of 5S every day becomes a great force in building a safer workplace!

日本語学習攻略法

How to Master Japanese

ひらがなとカタカナの使い分け方

How to Determine when to use Katakana or Hiragana

他の国の言語と異なり、日本語では、ひらがなとカタカナ、漢字を使います。日本人は、場面に応じて、3種類の言葉を使い分けます。どのようなときにひらがな・カタカナを使うのか確認してみましょう。

Unlike other languages, Japanese uses hiragana, katakana, and kanji. Japanese people use these three types of characters depending on the situation. Let's take a look at when to use hiragana and katakana.

今月のテーマ

This month's theme

【ひらがなを使うとき】【When to use hiragana】

常用漢字を使わない言葉 Words that do not use regular-use kanji

日常的に日本で使われる漢字のことを常用漢字といいます。常用漢字以外の難しい漢字はひらがなで表現する場合があります。常用漢字は日本の文化庁のホームページにも載っているので、興味がある人は調べてみてください。

Kanji commonly used in Japan are called joyo (regular-use) kanji. Difficult kanji that fall outside the joyo kanji are usually written in hiragana. Joyo kanji are listed on the website of the Agency for Cultural Affairs, so if you are interested, please check it out.

優しい日本語 Easy Japanese

日本語に慣れていない外国人や日本人の子どもを対象に、やさしい日本語としてひらがなを使うことがあります。ひらがなを使うことでわかりやすく、柔らかい印象になります。

Hiragana is sometimes used to make Japanese easier to understand for children and foreigners who are not familiar with the language. Using hiragana makes the language easier to understand and gives it a softer impression.

【カタカナを使うとき】【When to use katakana】

外国からきた言葉を表すとき When expressing words that have come from foreign countries

外国からきた言葉はカタカナを使って表します。

例) チョコレート

ただし、必ずしも外来語＝英語ではないところには注意が必要です。例えば、パンは英語ではありません。英語では bread(ブレッド)といいます。

Words that have come from foreign countries are expressed using katakana.

Example: Chocolate

However, it is important to note that not all foreign words are English words. For example, “pan” is not an English word. In English, it is called “bread.”

オノマトペ Onomatopoeia

音や様子を表す言葉をオノマトペといいます。オノマトペもカタカナで表します。

例) フカフカな布団

オノマトペは軽い印象になるため、フォーマルな文章では使いません。

Words that represent sounds or situations are called onomatopoeia. Onomatopoeia is also represented using katakana.

Example: Fluffy futon

Onomatopoeia gives a light impression, so it is not used in formal writing.

使い分ける方法は難しいですが、日本語の面白さでもあると思います。難しいとき、どうしてそうなるのかわからないときに調べてみると、面白い発見があるかもしれませんね。

It can be difficult to know when to use which script, but I think that is part of the fun of Japanese.

When you find it difficult or don't understand why something is used a certain way, looking it up may lead to interesting discoveries.

先輩が教える Learn from your Seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!

How to Pass the JLPT

チャンミヤエさん N2合格 !

はじめまして。私はチャンミヤエと申します。現在、四国地方で働いております。2023年1月に日本に来ました。そして来日してから約1年間、日本語の勉強を毎日少しずつ続けた結果、2024年に日本語能力試験(JLPT)のN2に合格することができました。この試験に合格できたことで、大きな自信につながりました。

Hello, my name is Chan Myae (チャンミヤエ). I currently work in the Shikoku region.

I came to Japan in January 2023. After arriving in Japan, I studied Japanese little by little every day for about a year, and as a result, I was able to pass the N2 level of the Japanese Language Proficiency Test (JLPT) in 2024. Passing this test gave me a huge boost of confidence.

日本語の勉強では、文法は教科書やYouTubeの日本語講座を使い、語彙や漢字はノートに書いて覚えました。語彙や漢字は、ノートに繰り返し書いて覚えるようにしていました。聴解力を高めるためには、アニメやドラマを日本語音声で観たり、日本人と一緒に働く中で自然と耳が慣れてきたりしました。読解の練習としては、JLPTの過去問題集を活用しました。

For my Japanese studies, I used textbooks and YouTube language courses for grammar, and wrote down vocabulary and kanji in my notebook for memorization. For vocabulary and kanji, I repeatedly wrote them in my notebook to memorize them. To improve listening skills, I watched anime and dramas in Japanese audio and naturally became accustomed to the language through working with Japanese people. For reading practice, I utilized past exam question sets for the JLPT.

試験に合格したときは、本当に嬉しく、これまでの努力が報われたように感じました。私は将来、日本と母国の架け橋となるような仕事に就きたいと考えています。また、日本語を通じて、世界中のさまざまな人たちと関わりを持ち、広い視野を持って成長していきたいと思っています。

When I passed the exam, I was truly happy and felt that all my efforts had paid off. In the future, I hope to work in a field that serves as a bridge between Japan and my home country. Additionally, through Japanese, I aim to connect with people from around the world and grow with a broader perspective.

日本語を学んだことで、日本での生活がより便利で安心できるようになりました。仕事も最初はわからないことが多く、大変に感じることもありましたが、周囲の方々のサポートもあり、今では毎日楽しく仕事に取り組めるようになりました。日本で学んだ「時間を守ること」や「きれいな環境を保つこと」といった大切な習慣は、自分の国に戻ってからも続けていきたいと強く思っています。

Learning Japanese has made life in Japan more convenient and reassuring. At first, work was challenging with many unfamiliar tasks, but with the support of those around me, I now enjoy my work every day.

I strongly want to continue important habits I learned in Japan, such as “being punctual” and “keeping the environment clean,” even after I return to my home country.

私が頑張れるのは、自分の夢のため、そして応援してくれる家族の存在があるからです。職場の方々も親切で、もっと頑張ろうという気持ちになります。日本での生活を通じて、以前よりも自分に自信が持てるようになり、考え方もより柔軟になりました。一人で生活する中で、自立心や責任感も自然と身につきました。これは日本に来たからこそ得られた、かけがえのない成長だと感じています。これからも、困難なことがあるかもしれませんが、自分を信じて一步一步進んでいけば、きっと道は開けると信じています。皆さんもあきらめずに、自分の夢に向かって努力し続けてください。

I am able to work hard because of my dreams and the supporting presence of my family. My colleagues are also kind, which motivates me to work even harder. Through my life in Japan, I have become more confident in myself and my way of thinking has become more flexible. Living on my own has naturally helped me develop independence and a sense of responsibility. I feel this is an invaluable growth that I could only achieve by coming to Japan.

Even if there are challenges ahead, I believe that if you keep moving forward step by step, trusting in yourself, your path will open up. Please don't give up, and keep striving toward your dreams.