

## 女性が男性にチョコを渡す日本のバレンタインデー

### Valentine's Day in Japan, Where Women Give Chocolate to Men

日本では、バレンタインデーに女性が好きな男性にチョコレートあげます。また、男性の上司や先生、友人にあげる「義理チョコ」や、女性同士で渡し合う「友チョコ」という文化もあります。

In Japan, on Valentine's Day, women give chocolate to men they like.

There is also a custom of giving “giri choco” (obligation chocolate) to male bosses, teachers, or male friends, and “tomo choco” (friend chocolate) that women exchange with each other.

### 「本命チョコ」とは？ What is a “True Feeling” Chocolate?

2月14日のバレンタインデーは世界的に「恋人たちの日」となっています。日本では、女性が男性にチョコレートをあげるのが特徴。2月になったとたん、日本各地のデパートやショッピングモール、スーパーマーケットでバレンタイン用の特別なチョコが売られ始めます。バレンタインにチョコを贈る習慣は、1960年ごろに始まった日本の菓子メーカーのキャンペーンがきっかけです。

February 14th, Valentine's Day, is known worldwide as a “day for lovers.”

In Japan, a distinctive feature is that women give chocolate to men. As soon as February begins, special Valentine's chocolates start being sold in department stores, shopping malls, and supermarkets all over Japan.

The custom of giving chocolate on Valentine's Day began around 1960, triggered by a campaign from Japanese confectionery companies.

日本のバレンタインデーには、女性が夫や恋人にチョコをあげるほか、恋人のいない女性が好きな人にチョコを渡して告白する日にもなっています。このようなチョコは本命の人にあげるチョコなので、「本命チョコ」と呼ばれています。

In Japan, not only do women give chocolate to their husbands or boyfriends for Valentine's, but they also gift chocolates to the person they like and confess their feelings, if they do not have a partner.

Because these chocolates are given to the person who is their “special love,” they are called “honmei choco” (true-feeling chocolate).

## 義理チョコ“Giri choco” Courtesy Chocolates

恋愛対象ではない男性の上司や同僚、先生、友人などにあげるチョコを「義理チョコ」と言います。これは、日ごろお世話になっていることへの感謝を表すために贈ります。

Chocolate given to men who are not romantic partners—such as male bosses, coworkers, teachers, or male friends—is called “giri choco” (courtesy (or obligation) chocolate).

It is given to express gratitude for their help and support in daily life.

## 友チョコ

### Friend Chocolates

バレンタインデーに女性同士で贈り合うチョコのことを「友チョコ」と言います。男性の友人に贈る場合は「友チョコ」ではなく「義理チョコ」です。

Chocolate that women exchange with each other on Valentine’s Day is called “tomo choco” (friend chocolate).

When giving chocolate to a male friend, it is not called “tomo choco” but “giri choco.”

中学校や高校でお菓子を持ってくることを禁止している学校でも、バレンタインデーだけは特別に持ってきてよいという学校もあります（先生も生徒からチョコレートをもらいたいからかもしれませんね）。この日は、女子学生が集まっていろいろな種類のチョコを交換します。

Even at junior high and high schools where bringing sweets is normally prohibited, some schools make an exception just for Valentine’s Day (perhaps because the teachers also want to receive chocolate from students!). On this day, female students gather and exchange many different kinds of chocolate.

私は昔、留学生としてコンビニでアルバイトをしていたとき、仲の良い日本人の先輩女性と一緒にバレンタインデーに勤務しました。仕事が終わって外に出ると、その先輩がカバンからすてきな紙袋を取り出し、「はい、チョコレート」と言って私にくれました。

Long ago, when I was an exchange student and working part-time at a convenience store, I happened to work on Valentine's Day together with a Japanese senior colleague I was close to. When our shift ended and we stepped outside, she took a lovely paper bag out of her bag and said, "Here, some chocolate," and gave it to me.

私はそのとき初めて先輩から「友チョコ」や「義理チョコ」について教えてもらいました。そして、自分も「友チョコ」をもらえて、とてもうれしく思いました。

At that time, she taught me for the first time about "tomo choco" and "giri choco."

I was very happy that I, too, had received "tomo choco."

### 自分チョコ Self Chocolate

「自分チョコ」や「マイチョコ」はその名の通り、自分のために買うチョコです。独身女性が「がんばっている自分へのごほうび」として、普段買わないような高級チョコやバレンタイン期間限定の特別なチョコを買うケースがよくあります。

"Jibun choco" (chocolate for oneself) or "my choco" is, as the name suggests, chocolate you buy for yourself.

Single women often buy luxury chocolates or special limited-edition Valentine's chocolates—ones they wouldn't normally buy—as a "reward for working hard" for themselves.

### 「ホワイトデー」に男性から女性に返礼

#### Return Gifts on "White Day"

日本では3月14日は「ホワイトデー」と呼ばれ、男性がバレンタインデーのお返しをする日です。お返しはチョコレートやクッキー、キャンディーなどが一般的ですが、本命の女性に対してはアクセサリーなど高価なものをプレゼントする男性もいます。

In Japan, March 14th is called "White Day", a day when men give return gifts for Valentine's Day.

The typical return gifts are chocolate, cookies, or candy, but some men give more expensive presents—such as accessories—to the woman who is their "honmei" (special one).

バレンタインデーに先輩から「友チョコ」をもらった私は、その日にお返しができなかった  
たので、ホワイトデーにお返しをプレゼントしました。先輩にチョコを渡すと、「めっちゃ  
(とても)うれしい！」と喜んでくれました。

Since I had received “tomo choco” from my senior on Valentine’s Day but couldn’t  
give anything back that day, I gave her a return gift on White Day.

When I handed her the chocolate, she said, “I’m sooo happy!” and was delighted.

日本でのバレンタインデーの贈り物は、恋人同士に限らず、まわりの人たちに感謝の  
気持ちを伝えるという意味があります。小さなチョコですが、感謝を込めて渡すと、人  
間関係に良い影響を与えてくれるかもしれませんね。

In Japan, Valentine’s Day gifts are not limited to couples; they also have the  
meaning of expressing gratitude to the people around you.

Even a small piece of chocolate, if given with appreciation, may have a positive  
effect on your relationships with others.

## 未来へつなげる大切なヒント

Important Tips that Lead to Your Future

資格外活動はダメ！

ルールを守って安心安全な実習生活を

No to Unauthorized Work!

Follow the Rules for a Safe and Secure Trainee Life

皆さんは、「技能実習生」として日本に来ていますね。

この在留資格は「日本の会社で仕事をしながら技術を学ぶため」のものなので、働けるのは「決められた会社」だけです。他の会社やお店でアルバイトをしたり、お金をもらって仕事をしたりすることは、法律で禁止されています。これを「資格外活動」といいます。

皆さんは既に知っていることばかりかもしれませんが、今月は資格外活動の禁止について改めて知識を深めていきましょう。

You have all come to Japan as “technical intern trainees.”

Your residence status is “for learning skills while working at a company in Japan,” so you are only allowed to work for the “designated company.”

Doing part-time work at other companies or shops, or doing any paid work outside of that, is prohibited by law. Such work is called “activity beyond the authorized scope” (shikakugai katsudō), or unauthorized work.

You may already know most of this, but let us deepen our understanding of the prohibition on unauthorized work, in this month’s edition.

どうして資格外活動をしてはいけないのか？

Why is it prohibited to engage in activities outside your permitted status of residence?

日本では、外国人がどんな目的で日本に来ているかによって、できることが決まっています。例えば、留学生は勉強が目的なので、特別な許可がないと働けません。皆さんの場合は「技能実習」が目的です。技能実習は、決められた会社でしかしてはいけないことになっていますので、そこでもし皆さんが自由に他のところで働いてしまうと、日本での在留制度が混乱して公正な労働環境が守れなくなってしまう、賃金の不公平や安全管理の問題、労働条件の悪化などが起きる恐れがあります。

そのために日本では皆さんの安全を守るため、資格外活動を厳しく禁止しています。

In Japan, the official purpose foreign nationals have come to Japan is what determines what they are permitted to do. For example, international students are here to study, so they are not allowed to work without special permission.

In your case, your purpose is “technical training.” Technical training is something that can only be done at the designated company. If you were to work freely at other places, it would muddy and confuse the residentship system of Japan, and make it impossible for Japan to maintain fair working conditions. This could lead to problems such as unfair wages, poor safety management, and worsening working conditions.

For this reason, in order to protect your safety, Japan strictly prohibits unauthorized work.

もし資格外活動をしてしまったら？

What happens if you engage in unauthorized work?

資格外活動をすると、どうなってしまうのでしょうか？まず資格外活動をしたということが入管（出入国在留管理庁）に知られると、皆さんのところに働いた場所や時間、報酬の有無などの調査が入ります。そこで不法就労とみなされると在留資格が取り消され、皆さんの国に帰らなければならなくなってしまいます。もし皆さんが将来もう一度日本に来たいと思っても、来られなくなるかもしれません。また、資格外活動と知りながら働かせた雇用主や皆さんの友だちも法律違反となり、罰せられてしまいます。「少しだけだから」「お金が欲しいから」と思っても、資格外活動は絶対にしてはいけません。

What happens if you engage in unauthorized work? First, if the Immigration Services Agency of Japan learns that you have done unauthorized work, they will investigate where and when you worked, and whether you received payment.

If they regard this as illegal employment, your residence status may be revoked, and you will have to return to your home country. Even if you want to come back to Japan again in the future, you may no longer be allowed to enter.

In addition, the employer who knowingly let you work illegally, and even friends who were involved, will also be violating the law and can be punished.

Even if you think, “It’s just a little,” or “I really need money,” you must never do any unauthorized work.

お金に困ったときは When you are in need of money

日本で生活しているときに、お金が足りなくて大変なときもあるかもしれません。

でも困ったときは一人で悩まず、皆さんの組合や会社の人に相談してください。皆さんが悩まないよう、正しい方法でサポートしてくれます。たとえ皆さんの信頼のおける友だちや知り合いからの誘いだとしても、慣れない異国の生活では危険や誘惑がたくさんあるということを肝に銘じて、少しでも疑問に感じたらまずは相談、を心がけましょう。

While living in Japan, there may be times when you are short of money and things are very difficult.

However, even if you are in trouble, do not carry the worry alone. Talk to your supervising organization or someone at your company. They will support you in the correct way so that you don’t have to suffer alone.

Even if an offer for work comes from a friend or acquaintance you trust, remember that in a foreign country you are not fully familiar with, there are many dangers and temptations. If you feel even a little unsure or doubtful, make it a habit to consult first before doing anything.

最後に一言 Finally

皆さんは、どうして日本に来ましたか？

日々の仕事が大変で決心が鈍りそうになったときは、いつでも皆さんの「日本に来た理由」を思い出してください。そして、決められた期限までしっかり技能実習をやり遂げてください。

資格外活動の禁止は、日本で頑張る皆さんを守るためのルールでもあります。繰り返しますが、どんな理由があっても資格外活動は絶対にしてはいけません。法律を守り、安全で安心な実習生活を送りましょう。

Think back to why you decided to come to Japan.

When your daily work is hard and you feel your determination weakening, please always remember your own “reason for coming to Japan.” And then, be sure to complete your technical training properly within the set period.

The prohibition on unauthorized work is a rule to protect all of you who are working hard in Japan. To stress once more: no matter what the reason, you must never engage in unauthorized work.

Let's obey the law and lead a safe and secure training life in Japan.



何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

外国人労働者の事故が増えています！

～ なぜ外国人の事故が多いのか？ ～

Workplace Accidents Among Foreign Workers Are Increasing!

～ Why the Many Accidents Involving Foreign Workers? ～

## 1. 外国人労働者の労働災害発生状況

### 1. Work-Related Accidents Involving Foreign Workers

日本で働く外国人が増える中、労働災害も増えています。厚生労働省のデータによると、労働災害で4日以上休んだ外国人労働者は、2018年の2,847人から2024年には6,244人に増加しました。わずか6年間で2.2倍に増えています。そのうち技能実習生が1,874人、特定技能が810人を占めました。現場での外国人労働者の事故は、深刻な状況となっています。

As the number of foreign workers employed in Japan increases, workplace accidents are also on the rise. According to data from the Ministry of Health, Labor and Welfare, the number of foreign workers who took four or more days off due to workplace accidents increased from 2,847 in 2018 to 6,244 in 2024. This is a 2.2-fold increase in just six years. Among them, technical intern trainees accounted for 1,874 cases, and workers with Specified Skilled Worker status accounted for 810 cases. Accidents involving foreign workers at work have become a serious problem.

さらに「事故にあう確率(千人当たりの発生率)」を見てみましょう。

Let's take a further look at the “Likelihood of Accidents (rate of occurrence per 1,000 workers)”:

全労働者: 2.30

技能実習: 3.98(全労働者の約 1.7 倍)

特定技能:3.91(全労働者の約 1.7 倍)

- ・ All workers: 2.30 likelihood
- ・ Technical intern training: 3.98 likelihood (about 1.7 times that of all workers)
- ・ Specified Skilled Worker: 3.91 likelihood (about 1.7 times that of all workers)

つまり、技能実習生や特定技能の外国人労働者は、日本人よりも約 1.7 倍、労災事故にあう確率が高いのです。

In other words, foreign workers who are technical intern trainees or Specified Skilled Workers are about 1.7 times more likely to have a workplace accident than Japanese workers.

## 2. 外国人の事故が多い2つの理由

### 2. Two Reasons Why Foreigners Have More Accidents

#### ①日本語が難しい

##### ①hey struggle with Japanese

日本の職場では、作業の説明や指示が日本語で行われるため、外国人労働者が内容を十分理解しないまま作業を進めてしまうことがあります。また、標識や掲示物も日本語で書かれているため、注意喚起の意味が伝わらず、危険を見落とすケースもあります。こうした理解不足が事故につながる要因となっています。

At Japanese workplaces, explanations of tasks and instructions are usually given in Japanese. As a result, foreign workers sometimes proceed with their work without fully understanding the content.

In addition, signs and notices are also written in Japanese, so the warnings they contain may not be understood, leading to situations where dangers are overlooked.

This lack of understanding is one of the factors that leads to accidents.

#### ②安全意識が十分とは言えない

## ②Insufficient Safety Awareness

### 3. 重大事故ゼロを目指して

#### 3. Aiming for the Elimination of Major Accidents

事故は一瞬の油断から起こります。皆さんは、まず、次の3点を心がけてください。

Accidents happen in a single moment of carelessness. Keep the following three points in mind, for starters:

いつも安全を一番に考える

Always put safety first.

指示や説明が分からないときは必ず確認する

If you do not understand instructions or explanations, be sure to ask and confirm.

ヘルメット、安全帯などの保護具や作業着を正しく着用する

Wear protective equipment such as helmets and safety belts, as well as work clothes, correctly.

実習生の皆さんへ To all our trainees

自分と母国の家族のために、重大事故ゼロを実現しましょう！

For the sake of you and your families back home, let's work together to achieve the elimination of major accidents!

### 第 33 回外国人技能実習生日本語作文コンクール

33rd Japanese Essay Contest for Foreign Technical Intern Trainees

日本は何色ですか？

What Color Is Japan?

最近、SNS上で「日本は何色ですか？」という問いが、在日ベトナム人の間で話題になっています。「ピンク」と答える人もいれば、「黒」と語る人もいます。同じ国に暮らしていても、見える色は人それぞれです。この問いは、日本での生活に対する一人ひとりの感じ方を表しているかもしれません。

Recently, the question “What color is Japan?” has become a topic of conversation among Vietnamese people living in Japan on social media. Some people answer “pink,” while others say “black.” Even though we live in the same country, the color we see is different for each person. This question may reflect how each individual feels about life in Japan.

まず、「日本はピンク色」と感じる人たちがいます。日本は経済的に発展しており、治安も良く、公共サービスも充実しています。そういった安定した環境の中で生活することは多くの発展途上国出身の人々にとって魅力的に映ります。特に、以前は円高で、働くことでベトナムの家族に仕送りし、生活を支えることができました。私の友人の中にも、日本に来てから貯金を増やし、家族の家を建て替えたり、弟や妹の学費を払ったりした人がいます。努力すれば結果が出る、そんな環境に希望を感じ「日本はピンク色だ」と語る気持ちもよく分かります。

First, there are people who feel that “Japan is pink.” Japan is economically developed, has good public safety, and well-developed public services. Living in such a stable environment appears very attractive to many people from developing countries. In particular, when the yen used to be strong, they could support their families in Vietnam by working and sending money back home. Among my friends, there are those who, after coming to Japan, increased their savings, rebuilt their family’s house, or paid the school fees of their younger brothers and sisters. I can well understand the feeling of hope in such an environment, where effort leads to results, and the sentiment of saying “Japan is pink.”

しかし、その一方で、「日本は黒い」と感じる人もいます。なぜなら、実際に日本で生活してみると、理想と現実のギャップに苦しむ場面が多くあるからです。例えば、日本に来るために大きな借金をし、その返済に追われながら長時間働く日々。仕事のストレスや人間関係の悩み、さらに日本語がうまく話せないことによるコミュニケーションの壁、これらはすべて、外国人にとって大きなプレッシャーです。近年は円安が進み、物価も上昇し、以前のように貯金がしやすい状況ではなくなっています。

However, on the other hand, there are also people who feel that “Japan is black.” This is because, when they actually live in Japan, they often suffer from the gap between their ideals and reality. For example, they may take on large debts in order to come to Japan and then spend their days working long hours while being chased by repayments. Work stress, problems in human relationships, and the communication barrier caused by not being able to speak Japanese well — all of these are major pressures for foreign residents. In recent years, the weakening of the yen and rising prices have also made it much harder to save money than before.

また、日本での生活は孤独との戦いでもあります。文化や考え方の違いに戸惑い、何かに悩んでも気軽に相談できる相手がないという状況は、精神的なストレスにつながります。私自身も、来日したばかりのころは、言葉も環境もすべてが不安で、「本当にこの選択は正しかったのだろうか」と悩んだこともあります。そういった経験から、「日本は黒色だ」と感じる人がいても不思議ではありません。

Life in Japan is also a struggle with loneliness. People are confused by differences in culture and ways of thinking, and even when they are troubled by something, they

have no one they can easily talk to. This situation leads to psychological stress. I myself, when I had just arrived in Japan, felt uncertain about everything — the language, the environment — and there were times when I wondered, “Was this choice really the right one?” Based on such experiences, it is no surprise that there are people who feel that “Japan is black.”

では、「日本は何色なのか？」という問いに対して、私はこう考えます。

その答えは、自分の心のあり方や経験によって変わるものです。確かに、日本での生活は楽なことばかりではありません。しかし、苦労の中にこそ、学びや成長があります。毎日、少しずつ前に進むことで、たとえ今は「黒」に見える景色も、やがて「ピンク」に変わるかもしれません。

So, in response to the question “What color is Japan?”, this is how I think.

The answer changes depending on the state of one’s mind and one’s experiences. It is true that life in Japan is not all easy. However, it is precisely within hardship that learning and growth can be found. By moving forward little by little each day, even scenery that looks “black” now may eventually turn “pink.”

これは私が自分で選んだ道です。だからこそ、後悔せず、今できることに全力を尽くしたいと思っています。人生の色は、他人が決めるものではなく、自分自身で描いていくものです。

This is the path I chose for myself. That is why I do not want to regret it; rather, I want to do my very best in what I can do now. The color of one’s life is not something decided by others, but something you paint yourself.

毎日の一歩が、未来の自分を作ると信じています。小さな努力を積み重ねることで、どんな色でも自分の色に変えることができる。私はそう信じています。

I believe that each step we take every day shapes who we will be in the future. By piling up small efforts, we can turn any color into our own. That is what I believe.