

日本で自転車を運転するときのルール

Rules for Riding Bicycles in Japan

日本の道路は整備されているので、自転車の移動が便利です。しかし、自転車を運転するときにはルールがあり、違反すると、処罰を受けることもあります。

Japan's roads are well maintained, so bicycles are a convenient way to travel. However, there are rules for riding a bicycle, and if you break them, you may be punished.

日本では自転車は車の仲間 In Japan, Bicycles Are Considered Vehicles

自転車は「軽車両」として車の仲間に分類され、道路交通法という法律で運転ルールが定められています。運転ルールに違反した場合は罰則もあります。

Bicycles are classified as “light vehicles” and are considered part of the same category as cars. The rules for riding them are defined by the Road Traffic Act. If these rules are violated, penalties may be imposed.

自転車運転の基本的なルール

Basic Rules for Riding a Bicycle

■ 飲酒運転は法律違反

Drunk Riding Is Illegal

飲酒運転は法律違反です。飲酒運転には2種類あります。

Riding a bicycle after drinking alcohol is illegal. There are two types of drunk riding.

深く酔っていないなくても、はいた息1ℓの中にアルコールが0.15mg以上含まれている状態で運転する「酒気帯び運転」と、深く酔った状態で運転する「酒酔い運転」です。

One is “riding under the influence,” which means riding when your breath contains 0.15 mg or more of alcohol per liter even if you are not heavily intoxicated. The other is “riding while drunk,” which means riding in a clearly intoxicated state.

酒酔い運転をした場合、「5年以下の懲役か100万円以下の罰金」の対象になります。警察官が道路で自転車を止めて職務質問をすることがあります。このときに発覚して処罰されると、在留資格(ビザ)の更新に影響する可能性があります。

If you ride while drunk, you may face a penalty of up to five years in prison or a fine of up to one million yen. Police officers may stop bicycles on the road and question riders. If a violation is discovered and you are punished, it may affect the renewal of your residence status (visa).

■ 夜間走行時はライト点灯が義務

Lights Are Required When Riding at Night

前にライトがない、故障でライトがつかない自転車を夜に運転すると違法です。夜は、繁華街など明るい場所を走るときでも、ライトをつけなければなりません。

It is illegal to ride a bicycle at night without a front light or with a broken light. At night, you must turn on your light even if you are riding in a bright area such as a busy downtown district.

■ 運転中のスマホ使用は法律違反

Using a Smartphone While Riding Is Illegal

携帯電話で通話しながら片手で運転することや、運転中に携帯電話の画面を見ることは法律違反です。電話をかけたいときや画面を見たいときは、必ず自転車を止めてください。

It is illegal to ride a bicycle while talking on a mobile phone with one hand or looking at the phone screen while riding. If you need to make a call or check the screen, stop your bicycle first.

■ 片手でかさをさしながらの運転は法律違反

Riding with an Umbrella in One Hand Is Illegal

雨の日に片手でかさをさし、片手だけでハンドルを握って自転車を運転することは法律違反です。レインコートを着て運転しましょう。

Riding a bicycle while holding an umbrella with one hand is illegal. On rainy days, wear a raincoat instead.

■ 2人乗りは法律違反(幼児を乗せることは例外)

Riding with Two People Is Illegal (Except for Carrying a Small Child)

自転車の2人乗りは原則として禁止です。ただし、幼児をいっしょに乗せることはできます。幼児を乗せるには、幼児用座席を使うなどの条件があります。

Riding a bicycle with two people is generally prohibited. However, carrying a small child is allowed under certain conditions, such as when using a child seat.

■ イヤホンなどを付けながら運転してはいけません

Do Not Ride While Wearing Earphones

イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴きながら自転車を運転すると、周囲の音が聞こえず、危険に気づきにくくなります。イヤホンなどを付けて自転車を運転することはやめましょう。

If you ride a bicycle while listening to music with earphones or headphones, you may not hear surrounding sounds and may not notice dangers. Do not ride a bicycle while wearing earphones.

道路のどこを走れるか

Where You Can Ride on the Road

■ 車道通行が原則

Riding on the Roadway Is the Basic Rule

自転車は道路交通法で「軽車両」と位置づけられています。このため、歩道と車道が分かれている道路では、自転車は原則として車道を走らなければなりません。

Bicycles are classified as “light vehicles” under the Road Traffic Act. Therefore, on roads where sidewalks and roadways are separated, bicycles must generally ride on the roadway.

■ 歩道を走れる場合もある

There Are Cases Where Riding on the Sidewalk Is Allowed

しかし、歩道に自転車レーンがある場合や、道路標識で自転車も歩道を走ってよいと表示されている場合、道路工事や駐車車両の影響で車道を走りにくい場合には、例外的に歩道を走ることができます。

However, bicycles may ride on the sidewalk in certain cases, such as when there is a bicycle lane on the sidewalk, when road signs indicate that bicycles are allowed, or when road construction or parked vehicles make it difficult to ride on the roadway.

■ 歩道を走る場合の注意点

Points to Remember When Riding on the Sidewalk

・歩行者がいる場合は、いつでも止まれるスピードで走行し、歩行者の通行をじゃましそうになったら、止まらなければなりません。

If pedestrians are present, ride at a speed that allows you to stop at any time, and stop if you might obstruct their path.

・歩行者に道をあけてもらうために自転車のベルを鳴らしてはいけません。

Do not ring your bicycle bell to notify pedestrians to move aside.

・自転車で歩道を走る場合は歩道の中央より車道寄りの部分を走らなければなりません。

When riding on the sidewalk, you must ride on the side closer to the roadway rather than the center of the sidewalk.

■ 車道の走り方

How to Ride on the Roadway

① 車道では左はしを走行 Ride on the Left Side of the Road

自転車は、車道では、進行方向の左はしを走行しなければなりません。

When riding on the roadway, bicycles must travel on the left side in the direction of traffic.

②路側帯を走れます You May Ride in the Roadside Strip

進行方向の左側の路側帯を走行してください。Ride in the roadside strip on the left side in the direction you are traveling.

③車道の自転車レーン Bicycle Lanes on the Roadway

車道に自転車レーンがある場所では、そのレーンを通行しなければなりません。進行方向の左側の自転車レーンを走行してください。

If there is a bicycle lane on the roadway, you must use it. The left side in the direction of travel.

未来へつなげる大切なヒント

Important Tips that Lead to Your Future

仕事でミスをしたときに大切なこと

This is important when you make mistakes at work.

仕事をしていると、どんな人でもミスをしてしまうことがあります。新人だけでなくベテランでも、ミスを起こします。大切なのは「ミスをしないこと」ではなく、「ミスをしたあと、どうするか」です。

とくに日本の職場では、ミスをしたときの行動が皆さんの信頼に大きく関係します。正しい対応を知っておきましょう。

Anyone can make mistakes when working. Not only do new employees make mistakes, but even experienced workers. What is important is not “to avoid making mistakes no matter what,” but “how to respond when a mistake is made.” The way you act after a mistake greatly affects the trust others place in you, especially at Japanese workplaces. Here is the proper way to respond.

ミスしたら、まずは「報告」

If You Make a Mistake, “Report It” First and Foremost

仕事でミスをしたとき、いちばん大切なことは「すぐに報告すること」です。ミスをする、こわくなったり、怒られるのではないかと心配になったりすることもあるでしょう。

しかし、ミスをせずに黙っていることは、もっと大きな問題につながります。たとえば、小さな作業ミスでも、報告しなければそのまま次の工程に進んでしまいます。すると、不良品が増えたり、機械が故障したりして結果的にお客様に迷惑をかけたたりすることがあります。最初は小さなミスでも、時間がたつほど大きなトラブルになります。そして「ミスをしたこと」よりも、「報告しなかったこと」のほうが強く注意されることが多いのです。

The most important thing when you make a mistake at work is to report it immediately. When you make a mistake, you may feel scared or worry that you will be scolded. However, staying silent about a mistake can lead to much bigger problems.

For example, even a small mistake in a task may be carried on to the next process if it is not reported. This can lead to defective products increasing or machines breaking down, which may eventually cause trouble for customers. What starts as a small mistake can turn into a serious problem over time. In many cases, people are criticized more for “not reporting the mistake” than for “making the mistake.”

報告する人は、信頼される

People Who Report Mistakes Are Trusted

日本の職場では、「正直に報告する人」は信頼されます。ミスをしたこと自体よりも、すぐに相談し、対応しようとする姿勢が評価されます。反対に、かくしたりうそをついたりすると、「この人には大事な仕事を任せられない」と思われ、周りからの信頼を失ってしまう恐れがあります。その結果、正しく評価してもらえなくなることもあります。一度なくした信頼を取り戻すのは、とても大変です。

In Japanese workplaces, people who report honestly are trusted. More than the mistake itself, the attitude of consulting others quickly and trying to deal with the problem is valued.

On the other hand, if you hide the mistake or lie about it, others may think, “This person cannot be trusted with important work,” and you may lose the trust of those around you. As a result, you may no longer be evaluated fairly. Once trust is lost, it is very difficult to regain.

日本語が心配でも、大丈夫

Even If You Are Worried About Your Japanese, It's Okay

日本語に自信がなくても、むずかしい言葉を使う必要はありません。「すみません、ミスをしました」「ここをまちがえました」と、簡単な日本語で大丈夫です。とにかく早く伝えることが重要です。わからないときも、「わかりません」と言うことが大切です。

ミスを報告することは、責任をもって仕事をしている証拠です。職場は一人で働く場所ではなく、みんなで協力する場所です。困ったときは一人でかかえこまず、必ず皆さんの上司や先輩に相談してください。

Even if you are not confident in your Japanese, you do not need to use difficult words. Simple Japanese such as “I’m sorry, I made a mistake” or “I made a mistake here” is enough. The most important thing is to communicate quickly. If you do not understand something, it is also important to say, “I don’t understand.”

Reporting a mistake shows that you are taking responsibility for your work. A workplace is not a place where you work alone, but a place where everyone cooperates. When you have a problem, do not keep it to yourself—always consult your supervisor or senior coworkers.

まとめ In Summary

ミスをおくす勇気より、正直に話す勇気のほうが皆さんを成長させます。そして、その積み重ねが周りからの信頼につながります。日本で長く安心して働くためにも、「ミスをしたら、すぐ報告する」ことを忘れないでください。

Having the courage to speak honestly is more valuable than having the courage to hide a mistake. That honesty helps you grow and builds trust with those around you. To work safely and confidently in Japan for a long time, always remember: if you make a mistake, report it immediately.

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

製造現場ではどんな事故が起こっているか

What kinds of accidents occur at manufacturing sites?

今月は、製造現場で多く起きている3つの労働災害と予防ポイントについて紹介します。

This month, we will examine three types of workplace accidents that commonly occur at manufacturing sites, and key points for preventing them.

事故の内容と予防ポイント

次に、3つの労働災害の内容と予防ポイントについて考えてみましょう。

Types of accidents and points for prevention

Next, let's look at the details of the three types of workplace accidents and the key points for preventing them.

①「はさまれ・巻き込まれ」事故

■内容:機械や設備に手や作業着がはさまれたり、巻き込まれたりする事故です。

■事故例:おにぎり成型機で不良品が出たため、実習生が機械を止めずに手を入れて取り除こうとしました。その瞬間、機械が動き、手をはさまれて大けがをしました。

■予防ポイント:

動いている機械や設備には絶対に手を入れない

トラブル時は無理に自分で対応しようとせず、機械を停止して指導員に知らせる

袖や裾が巻き込まれないように正しく作業着を着る

① “Caught or Entangled” accidents

■ Description: These are accidents in which hands or work clothes get caught or entangled with machinery or equipment.

■ Example: A defective product came out of a rice ball forming machine. A trainee tried to remove it by putting their hand inside without stopping the machine. At that moment, the machine moved and their hand was caught, causing a serious injury.

■ Prevention: Never put your hands into moving machinery or equipment. Do not try to deal with problems by yourself when trouble occurs. Stop the machine and inform your supervisor. Wear work clothes properly so that sleeves or hems do not get caught in the machinery.

② 「転倒」事故

■内容:床に放置された材料や工具につまずいたり、水や油で滑ったりする事故です。

■事故例:実習生が書類を見ながら歩いていた時、床に残っていた水に気づかず転倒し、腰を強く打ちました。

■予防ポイント:

床が濡れている場合はすぐに拭き取る

職場の整理・整頓・清掃を徹底し、不要な材料や工具を放置しない

書類を読みながら、などの「ながら歩行」をしない

② “Slip and Fall” accidents

■ Description: These accidents occur when someone trips over materials or tools left on the floor, or slips on water or oil.

■ Example: A trainee was walking while looking at documents and did not notice water left on the floor. They slipped and fell, hitting their lower back hard.

■ Prevention: If the floor is wet, wipe it up immediately. Keep the workplace organized and clean, and do not leave unnecessary materials or tools lying around. Do not walk while doing something else, such as reading documents.

③「無理な動作」事故

■内容:無理な姿勢で重い物を持ち上げることなどで起こる事故です。

■事故例:重い材料を無理に一人で持ち上げようとした実習生が、ぎっくり腰になりました。

■予防ポイント:

重い物は一人で持たない。台車やクレーンを使う

体に負担の少ない正しい姿勢で作業をする

同じ作業が続くときは、時々体を動かして筋肉をほぐす

③ “Strained movement” accidents

■ Description: These accidents occur when lifting heavy objects at an awkward posture or when making excessively strained physical movements.

■ Example: A trainee tried to lift heavy materials alone and strained their lower back.

■ Prevention: Do not lift heavy objects alone. Use a cart or crane. Work using the correct posture that puts less strain on your body. When doing the same work continuously, move your body occasionally to loosen your muscles.

実習生の皆さんへ To all trainees

はさまれない。転ばない。無理な姿勢をとらない。そして、必ず無事故で家に帰ろう！

Don't get caught. Don't fall. Don't work in awkward positions.

And make sure to go home safely without any accidents!

日本語学習攻略法

How to Master the Japanese Language

今月のテーマ

This month's theme

仲間とつくる「日本語タイム」で、言葉を自分の武器にしよう！

Create “Japanese Time” with Friends and Make Language Your Strength!

日本語が上手になるために、大切なことがあります。

There is something important for improving your Japanese.

それは「口をたくさん使うこと」です。

That is using your mouth a lot—speaking as much as possible.

おすすめの方法は、同じ国の友だちと話すときも、わざと日本語で話す時間を作ることです。これを「日本語タイム」と言います。

One recommended method is to actively create time to speak Japanese, even when talking with friends from the same country. This is called “Japanese Time.”

日本語を使うごとに上手になる

Improving Every Time You Use Japanese

もちろん、母国語で話すほうが楽です。でも、少しがんばって日本語で話してみましょう。

Speaking in your native language is obviously easier. But try pushing yourself a little and speak in Japanese.

実は、リラックスしているときの会話は、日本語を覚えるのにとっても良いです。緊張しないで、たくさん話すと、

Conversations you have when relaxed are very good for learning Japanese. When you speak a lot without feeling nervous, both

- ・日本語を話すための口の動き
- ・日本語を考える力

がどんどん強くなります。

- ・the mouth movements needed to speak Japanese; and
- ・the ability to think in Japanese

become stronger and stronger.

はじめは、短い時間でも少しずつ

Start with Short Sessions

例えば、For example:

- ・ごはんの最初の 10 分だけ日本語で話す
- ・ルームメートとは日本語で話す

ゲームのように、楽しく始めてみましょう。

毎日少しずつ話すと、日本語が自然に出てくるようになります。

友だちと一緒に楽しみながら、日本語を自分の「一生使える力」にしていきましょう！

- Speak only in Japanese for the first 10 minutes during meals

- Speak Japanese with your roommate

Start speaking like it's a game, and make it enjoyable.

If you speak a little every day, your Japanese will begin to come out naturally.

Enjoy learning together with your friends and make Japanese a skill you can use for the rest of your life!

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

スニーンモーさん N2 合格 !

皆さん、こんにちは。スニーンモーです。私は医療給食の会社で技能実習生として働いています。2024年6月に来日して2025年12月に日本語能力試験N2に合格しました。今回は、私の日本語の勉強方法についてシェアさせていただきます。

Hello everyone. My name is SU HNIN MOE. I work as a technical intern at a medical meal service company. I came to Japan in June 2024 and passed the Japanese Language Proficiency Test N2 in December 2025. Today, I would like to share my Japanese study methods.

文法や単語は、毎日30分ずつ勉強し、仕事の休憩時間に復習しました。読解や聴解については過去問題を解き、分からない言葉を書き出してノートにまとめ、繰り返し勉強しました。そのように努力を続けた結果、試験に合格することができ、日本での生活や仕事にも自信が持てるようになりました。本当にうれしかったです。将来は、日本に関わる仕事に就きたいと考えています。

I studied grammar and vocabulary for 30 minutes every day and reviewed them during my work breaks. For reading and listening practice, I solved past exam questions, wrote down words I did not understand, organized them in a notebook, and studied them repeatedly. As a result of continuing these efforts, I was able to pass the exam and gained confidence in both my life and work in Japan. I was truly pleased. In the future, I hope to work in a job related to Japan.

日本での生活や仕事は、最初は大変なことや分からないことがたくさんありました。しかし、周りの方々に積極的に質問し、助けていただきながら、少しずつ慣れていきました。

Life and work in Japan were difficult at first, and there were many things I did not understand. However, by actively asking questions and receiving help from the people around me, I gradually became accustomed to it.

日本で学んだことは、時間を守る習慣、強い責任感、そしてチームワークの大切さです。

What I learned in Japan is the importance of being punctual, having a strong sense of responsibility, and working as a team.

努力を続けられるのは、自分の将来をより良いものにしたいという思いと、家族の支えになりたいという目標があるからです。日本に来てから、多くの経験を通して自分自身を成長させることができました。人として大きく成長できたと感じています。

I can continue my efforts because I want to make my future better and because I have the goal of supporting my family. Since coming to Japan, I have been able to grow through many experiences. I feel that I have grown a lot as a person.

日本の進んだ技術や社会の仕組みを学ぶことができ、とても貴重な経験になりました。家族を支えることは大切ですが、自分の夢をあきらめず、自分自身のために努力することも忘れないでください。努力を続ければ、必ず成長できます。夢を胸に、一歩ずつ前へ進んでいきましょう。

Being able to learn about Japan's advanced technology and social systems has been a very valuable experience. Supporting your family is important, but please do not give up on your dreams and remember to work hard for yourself as well. If you continue making efforts, you will definitely grow. Let's move forward step by step with our dreams in our hearts.

技能実習生として過ごす3年間、どんな困難があっても前を向き、ともに頑張っていきましょう。

During the three years we spend as technical interns, no matter what difficulties we face, let us all stay positive and do our best together.