

在留カードはこんなに大切

Your Zairyu (Residence) Card is This Important

日本に住んでいる外国人にとって、在留カードはとても大切なカードです。「身分証明書だから大切」というだけではありません。在留カードには、あなたが日本に適法に在留していることや、在留資格、在留期間など、大切な情報が書かれています。そのため、日本で安心して生活し、働くためには、在留カードに関するルールを守らなければなりません。

For foreign nationals living in Japan, the Residence Card (Zairyu Card) is a very important card. Not only is it important as a form of identification, but it contains important information, such as whether you are legally staying in Japan, your status of residence, and your period of stay. Therefore, in order to live and work safely in Japan, you must follow the rules concerning your Residence Card.

在留カードはいつも持ち歩かなければなりません

You Must Carry Your Residence Card With You

3 カ月を超えて日本に住む外国人には、原則として在留カードが交付されます。在留カードを持っている人は、外出するときにはいつも持っていなければなりません。これは法律で決められています。

As a general rule, foreign nationals who stay in Japan for more than three months are issued a Residence Card. If you have a Residence Card, you must carry it with you whenever you go outside. This is required by law.

警察官や出入国在留管理庁（入管）の職員などから在留カードを見せるように言われたときは、在留カードを見せなければなりません。

You are required to show your Residence Card if a police officer or an official from the Immigration Services Agency of Japan asks.

例えば、道を歩いていて警察官に出会ったとき、呼び止められて質問（職務質問）をされる場合があります。これは日本人でも同じことです。そのときに警察官から在留カードを見せるように言われたら、あなたは在留カードを見せなければなりません。

For example,, a police officer may stop you on the street and ask you some questions as part of a routine check. This can happen to Japanese people as well.

If the police officer asks you to show your Residence Card, you must show it.

【ポイント】 [Key Points]

◎警察官などから在留カードを見せるように言われたときは、提示する必要があります。

You must present Residence Card if a police officer or other authorized official asks you to show it.

◎コピーやスマートフォンの写真では代わりになりませんので、必ず在留カードの原本（本物）を持ち歩いてください。

A copy or a photo of your Residence Card on your smartphone cannot be used instead of the original. Always carry the actual Residence Card with you.

在留カードをなくしたとき

If You Lose Your Residence Card

在留カードをなくしたり、盗まれたりしたときは、そのままにははいけません。

まず、職場と組合（監理団体）の担当者に報告してください。次に、なくしたか盗まれたことを警察へ届け出てください。そして、なくした（盗まれた）ことに気付いた日から 14 日以内に近くの入管で在留カードの再交付を申請してください。

If your Residence Card is lost or stolen, do not make the mistake of leaving it for later.

First, report it to the person in charge at your workplace and to your supervising organization (Kantoku Dantai). Next, report the loss or theft to the police. Then, within 14 days from the day you became aware that the card was lost or stolen, apply for a replacement Residence Card at your nearest Immigration Services Agency office.

在留カードは絶対に貸さない・借りない

Never Lend or Borrow a Residence Card

そして、一番気を付けてほしいことがあります。

それは、在留カードを他人に貸さないこと、そして他人の在留カードを借りないことです。

友人や知人から「少しだけ貸してほしい」と頼まれることがあるかもしれません。また、「少しの間だけ借りれば大丈夫」と誘われることもあるかもしれません。

しかし、相手を助けたいと思っても、在留カードを貸したり借りたりしてはいけません。

There is one more thing you should be especially careful about.

That is to never lend your Residence Card to another person, and never borrow someone else's Residence Card.

You might have a friend or acquaintance ask you, "Can I borrow it just for a little while?" They might say, "It'll be fine because I'll only borrow it for a short time."

Even if you want to help that person, you must never lend or borrow a Residence Card.

在留カードは、本人だけが使うことができるカードです。

もし他人があなたの在留カードを使うと、あなたの名前で銀行口座を作ったり、携帯電話を契約したり、不法就労をしたりするなど、犯罪に悪用されるおそれがあります。

その結果、あなた自身も犯罪に関わったと疑われたり、強制的に帰国させられたりすることがあります。

A Residence Card is only for use of the person it was issued to.

If another person uses your Residence Card, it could be misused for criminal purposes. For example, they could use your name to open a bank account, sign up for a mobile phone, or engage in illegal employment.

As a result, you yourself could be suspected of being involved in a crime, or you could even be forcibly deported from Japan.

【ポイント】 [Key Points]

- ・相手が家族や親しい友人であっても、絶対に在留カードを貸してはいけません。貸すこと自体が法律違反ですし、在留カードを悪用されるリスクが高いからです。

Never lend your Residence Card, even to a family member or close friend. Lending it is in itself a violation of the law, and there is a high risk that it could be misused.

- ・また、他人の在留カードを借りたりあずかったりしないでください。

Never borrow or keep another person's Residence Card.

偽造の在留カード

Fake Residence Cards

SNSなどで偽造された在留カードが売られていることもあります。

「本物と同じだから大丈夫」「これがあれば働ける」などという言葉信じてはいけません。

偽造された在留カードを作ること、買うこと、持つこと、使うことは犯罪になります。

在留カードは、日本で生活し、働くための大切なカードです。ルールを守るとは、自分自身を守ることにつながります。「少しくらいなら大丈夫」と考えず、いつも正しく使うようにしましょう。

Fake Residence Cards are sometimes sold on social media and other websites.

Do not believe claims such as, "It's exactly the same as the real one," or "You can work in Japan if you have this card."

Making, buying, possessing, or using a fake Residence Card is a crime.

A Residence Card is an important card that allows you to live and work in Japan.

Following the rules helps protect you and your life in Japan. Do not think, "It will be okay just this once."

Always use your Residence Card properly and keep it safe.

未来へつなげる大切なヒント

Valuable Tips for a Better Future

闇バイトに巻き込まれないために

How to Avoid “Yami Baito” (Illegal Jobs)

皆さんは、SNS やインターネットの広告で、このような言葉を見たことがありますか。

Have you ever seen advertisements like these on social media or on the internet?

- ・「即日現金払い、誰でもできる」 ”Same-day cash payment, no expertise required”
- ・「荷物を運ぶだけ、高額バイト」 ”High-paying job just for carrying items”

一見、とても魅力的に見えますよね。しかし、それらは「闇バイト」と呼ばれる、犯罪に直結する

非常に危険な仕事です。これらに一度でも関わってしまうと、皆さんの人生が壊れてしまうだけでなく、日本での実習生活が続けられなくなる可能性もあります。

At first glance, these jobs may look really attractive. However, they may be what are known as “yami baito,” or illegal jobs, which could be directly connected to serious crimes. Getting involved even once can seriously damage your life, and make it impossible for you to continue your training program in Japan.

トラブルに巻き込まれないために、闇バイトの仕組みと、身を守るための方法を知っておきましょう。

To avoid getting into trouble, it is important to understand how yami baito works and how you can protect yourself.

○資格外活動

Activities Beyond what Residence Status Permits

技能実習生は、技能実習をする会社だけで働くことができます。他の会社で働いたり、アルバイトをしたりすることはできません。

As a technical intern trainee, you are only permitted to work for the company you are carrying out your internship. You are not allowed to work for another company or take other part-time jobs.

「一日だけだから」「少しだけお金がほしいから」「友達に頼まれたから」といって、他の仕事やアルバイトをすることは、「資格外活動」になります。

資格外活動をすると、技能実習を続けられなくなったり、日本に住み続けられなくなったりすることがあります。

つまり「闇バイト」はもちろん、資格外活動はすべて禁止なのですが、今回は最近日本でもよくニュースになっている特に危険な「闇バイト」について紹介します。

Regardless of whether you think, “It should be fine if it’s only for one day,” or you just need a little extra money, or your friend asked you to do it, working another job or taking a part-time job is considered an “activity beyond what is permitted by your status of residence,”

If you engage in activities outside your permitted status of residence, you may no longer be able to continue your technical internship, and may lose your ability to continue living in Japan.

In other words, all activities outside your permitted status of residence are prohibited, including yami baito. In this section, we will focus on yami baito, which has recently become a serious issue frequently reported in the news.

○闇バイトとは何か？

What is Yami Baito?

闇バイトとは、犯罪グループが SNS などを使って募集する「犯罪の実行役」の仕事です。最初は「簡単な荷物運び」や「見張り」など、誰でもできそうな内容で募集されます。しかし、仕事の内

容は強盗、窃盗、詐欺など、深刻な犯罪そのものです。

指示役は、最初は優しい言葉をかけますが、一度応募すると性格が一変します。個人情報を使って脅迫され、辞めたくても辞められない状況に追い込まれるのです。

Yami baito are jobs that criminal groups recruit people through social media and other online platforms to carry out crimes. At first, the jobs may be advertised as simple tasks that anyone could do, such as “delivering packages” or “standing watch.” However, the actual jobs involve serious crimes such as robbery, theft, or fraud. The people giving instructions often speak to recruits in a friendly and kind way. However, once you apply, their attitude can suddenly change. They may use your personal information to threaten you and force you into a situation where you feel that you cannot quit, even if you want to.

○守ってほしい3つのルール

3 Rules to Go By

① 「高収入で簡単な仕事」は詐欺だと考える

「短時間でたくさん稼げる」仕事は、世の中にはありません。そんなに簡単に稼げるなら、犯罪グループがわざわざ SNS で他人を募集しません。怪しいと思ったら、絶対に連絡しないでください。

① Be Wary of “Easy, High-Paying Jobs”

There are no legitimate “low-effort jobs with high pay.” If making money were really that easy, criminal groups would not need to recruit strangers through social media. If a job seems suspicious, never contact the person advertising it.

② 個人情報を渡さない

パスポートや在留カードの写真を SNS やメッセージアプリで送らないでください。犯罪グループはそれを使って皆さんを脅し、支配しようとします。知らない相手に個人情報を渡さないようにしましょう。

② Never Give Out Your Personal Information

Never send photos of your passport or Residence Card through social media or messaging apps. Criminal groups will use this information to threaten and control you. Never give your personal information to anyone you do not know.

③ 困ったらすぐに相談する

もし、すでに怪しい仕事に応募してしまったり、脅されて不安な時は、一人で悩まないでください。怖いと感じるかもしれませんが、警察や監理団体に相談することが、最悪の事態を防ぐために重要なことです。

③ Ask for Help Immediately If You Are in Trouble

If you have already applied for a suspicious job or are being threatened and feel frightened, do not try to deal with the situation alone. You may be scared to ask for help, but contacting the police or your

supervising organization is important to prevent the situation from becoming even more serious.

○まとめ In Conclusion

闇バイトは、皆さんの日本での実習生活と明るい未来を奪う、非常に危険な犯罪です。

なので、SNS やインターネットの怪しい広告には決して反応しないでください。また、個人情報を知らない人に送ってはいけません。もし、少しでも「おかしいな」と感じたとき、あるいはすでに闇バイトに応募してしまって怖い思いをしているときは、一人で悩まず、必ず警察や監理団体に相談してください。

Yami baito are extremely dangerous criminal activities that can take away your opportunity to continue your training in Japan and your bright future.

Therefore, never respond to suspicious advertisements on social media or the internet. Make sure never to send your personal information to people you do not know. If something feels even slightly suspicious or not right, or if you have already applied for a yami baito and are now worried or are being threatened, do not face the situation alone. Be sure to consult the police and your supervising organization.

何よりも安全最優先

Above All, Safety Over Everything

5S と安全

～ 5 S ができている職場＝安全な職場～

The 5S's and Safety

～The Practice of 5S Makes a Safe Workplace～

今月は、5S と安全について考えましょう。5S とは、整理 (Seiri)、整頓 (Seiton)、清掃 (Seiso)、清潔 (Seiketsu)、躰 (Shitsuke) の 5 つの言葉の頭文字をとったものです。安全で働きやすい職場をつくるための土台となる活動です。

This month, we will be looking at what are known as the 5S's and safety. 5S stands for the five words Seiri (Sort), Seiton (Set in Order), Seiso (Shine), Seiketsu (Standardize), and Shitsuke (Sustain).

These activities form the foundation for creating a safe and comfortable workplace.

1. 5S ができていない職場には危険がある

1. A Workplace Without Proper 5S Has Safety Risks

5S がしっかりできていない職場では、工具や資材につまづいたり、床で滑ったりして事故が起こ

りやすくなります。

実際に、通路に置かれた資材につまずいて転倒し、腕を骨折した実習生がいます。

整理・整頓・清掃ができていない職場では、事故の危険が高くなります。

Accidents are more likely to occur in workplaces, where the 5S's are not properly practiced. Workers may trip over tools or materials, or slip on the floor.

In fact, there have been cases where a trainee tripped over materials left in a walkway, fell, and broke their arm.

The risk of accidents increases in workplaces where sorting, organizing, and cleaning (Sort, Set in order, Shine) are not carried out sufficiently .

2. 5S ができている職場は安全

2. A Workplace Where 5S Is Practiced Is Safe

5S ができている職場では、資材や工具が決められた場所に整理・整頓され、通路の安全も確保されています。そのため、つまずきや転倒などの事故を防ぐことができます。

また、必要な道具をすぐに見つけることができるため、作業もスムーズに進みます。

さらに、毎日清掃を行うことで、床の水や油、機械の異常などにも気づきやすくなり、事故の予防につながります。

5S は、きれいな職場をつくるだけでなく、安全な職場をつくる活動です。

In a workplace where 5S is properly practiced, materials and tools are organized and stored in their designated places, and walkways are kept clear and safe. This helps prevent accidents such as tripping and falling.

In addition, work can be carried out more smoothly, because the necessary tools can be found quickly.

By cleaning every day, it becomes easier to notice water or oil on the floor, problems with machinery, and other potential hazards. This helps prevent accidents.

5S is not just about keeping the workplace clean. It is an activity that helps create a safe workplace.

3. 今日からできる 5S 活動

3. 5S Activities to Start Today

5S は難しい活動ではありません。以下のような誰でもできる小さなことを毎日続けることが大切です。

- ・ゴミを見つけたら拾う
- ・不要な物は片付ける

- ・使った道具は元の場所に戻す
- ・床が濡れていたらすぐに拭きとる
- ・自分の部屋を毎日清掃する
- ・決められたルールを守る

Practicing the 5S's is not difficult. What is important is to continue small activities that anyone can do, but to do them consistently:

- ・ Pick up trash when you find it.
- ・ Put away things that are no longer needed.
- ・ Return tools to their proper places after use.
- ・ Wipe up any water on the floor immediately.
- ・ Clean your own room every day.
- ・ Follow the established rules.

5S はただの「掃除」ではありません。安全で働きやすい職場をつくる大切な活動です。

The 5S's are not simply about "cleaning." They are an important habit for creating a safe and comfortable workplace.

実習生の皆さんへ：

To Our Trainees:

今日の小さな 5S 活動が、明日の安全をつくれます！

The small 5S activities form a safe future ahead!

日本語学習攻略法

How to Master the Japanese Language

今月のテーマ

This month's theme

日本語学習に AI を活用しよう！

Let's Use AI to Learn Japanese!

友達どうしても母国語で会話してしまう、日本人と話すと緊張してしまう、
そんなときは AI を活用して練習してみましょう。

If you find yourself ending up speaking in your native language when you are with your friends, or get nervous speaking with Japanese people, here's a tip to use AI as your language partner!

例えば、

For example,

ChatGPT や Google Gemini に以下のようにお願いをします。

「あなたは日本のカフェ店員です。私と日本語で会話してください」

You can ask ChatGPT or Google Gemini something like this:

"You are a staff at a cafe in Japan. Please have a conversation with me in Japanese."

すると AI はカフェ店員になりきり、日本語で話しかけてくれます。カフェの他にも、観光客や会社
の上司など、様々なシチュエーションで練習をすることができます。

The AI will pretend to be a cafe worker, and talk to you in Japanese. You can practice conversations in
many different situations, such as talking with a tourist, or your boss at work, and not just at a cafe.

最初はゆっくりでも大丈夫。毎日少しずつ続けることで、だんだんスムーズに日本語が出てくるよ
うになるでしょう。

It is okay to start slowly. By practicing a little every day, you will gradually become more comfortable
speaking Japanese and find it easier to express yourself.

ただ、AI には自分の名前など個人情報を教えてはいけない、AI の言うことを鵜呑みにしてはいけな
いなど使い方に注意すべき点もあります。AI の正しい使い方を理解し、日本語の学習に役立てまし
ょう。

However, there are some things you need to watch out when using AI. For example, you should not give AI personal information such as your name, and you shouldn't blindly believe everything it tells you either.

Learn how to use AI properly and make it a useful tool for learning Japanese.

先輩が教える

Tips from your seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!

How to Pass the JLPT

●JLPT N2 への挑戦

My Challenge to Pass JLPT N2

みなさん、こんにちは！私の名前はスス・ラインです。2025 年 1 月に来日し、2025 年 12 月に JLPT N2 に合格しました。

Hello, everyone! My name is スス・ライン. I came to Japan in January 2025 and passed the JLPT N2 in December 2025.

●日本語の勉強方法

How I Studied Japanese

勉強方法としては、文法と単語を毎日教科書で少しずつ覚え、漢字は紙に書いて練習したり、e ラーニングアプリを活用したりして学習しました。聴解は、YouTube やポッドキャストを利用して勉強しました。読解は過去問題集を何回も練習しました。

For grammar and vocabulary, I studied a little every day using textbooks. I practiced kanji by writing them on paper and also used e-learning apps. For listening practice, I used YouTube and podcasts. For reading comprehension, I practiced repeatedly using past JLPT exam questions.

●N2 合格の喜びと今後の目標

The Joy of Passing N2 and My Future Goals

N2 に合格したときは、これまでの努力が報われたと感じ、とてもうれしかったです。今後は、JLPT N1 と特定技能 2 号に合格し、家族を日本へ招待して、日本の美しい景色や文化を見てもらうことを目標にしています。

When I passed N2, I was very happy because I felt that all my hard work had paid off. My future goals are to pass the JLPT N1 and obtain Specified Skilled Worker (ii) status, and to invite my family to Japan so that they can experience Japan's beautiful scenery and culture.

●日本での学びと母国への還元

What I Gained in Japan and Hope to Bring Home

日本は暮らしやすく、安全な国だと感じています。また、仕事を通じて、時間を守ることや、一つひとつの仕事を丁寧に行うことの大切さを学びました。将来、母国へ帰った際には、日本の時間を大切にする文化や、丁寧に仕事へ取り組む姿勢を周りの人たちにも伝えていきたいと思っています。

I feel that Japan is a safe and comfortable country to live in. Through my work, I have also learned the importance of being punctual and doing each task carefully. When I return to my home country in the future, I hope to share what I have learned from Japan with the people around me, including the culture of valuing time and the careful approach to work.

●努力の原動力と自身の成長

Motivations for Hard Work and Personal Growth

仕事で努力を続けられるのは、家族を支えたいという気持ちと、自分自身を成長させて夢を実現したいという強い思いがあるからです。日本に来てからは、自立心や判断力、忍耐力が身につき、日本語だけでなく、職場のルールや技術についても学ぶことができました。その経験を通して、人としても大きく成長できたと感じています。

What motivates me to keep working hard is my desire to support my family and my strong determination to grow as a person and achieve my dreams. Since coming to Japan, I have developed a greater sense of independence, better decision-making skills, and patience. I have also learned not only Japanese, but also workplace rules and technical skills. Through these experiences, I feel that I have grown significantly as a person.

●日本での思い出

My Memories in Japan

日本では、良い友人や親切な会社の皆さんと出会い、日本の文化や美しい景色を実際に体験できたことが、とても良い思い出になっています。

One of my best memories of Japan is meeting good friends and kind people at my workplace, as well as

experiencing Japanese culture and seeing Japan's beautiful scenery for myself.

●実習生の皆さんへのメッセージ

A Message to Fellow Trainees

最後に、日本で頑張っている実習生の皆さんへ。大変なことや苦しいこともあると思いますが、諦めずに努力を続ければ、必ず自分自身の成長につながります。健康に気を付けながら、それぞれの夢に向かって一緒に頑張りましょう。

Finally, I would like to say a few words to all trainees who are working hard in Japan. I know there may be difficult and challenging times, but if you continue working hard without giving up, your efforts will always lead to personal growth. Please take care of your health, and let's continue working hard together toward our dreams!