

## 第二章

# 生活情報

生活信息





# 1

## 社会と生きる 与社会共生

### 1

外国人登録と在留手続 ～まず身分を確保しよう！～  
外国人登记和居留手续 ～首先确保身份！



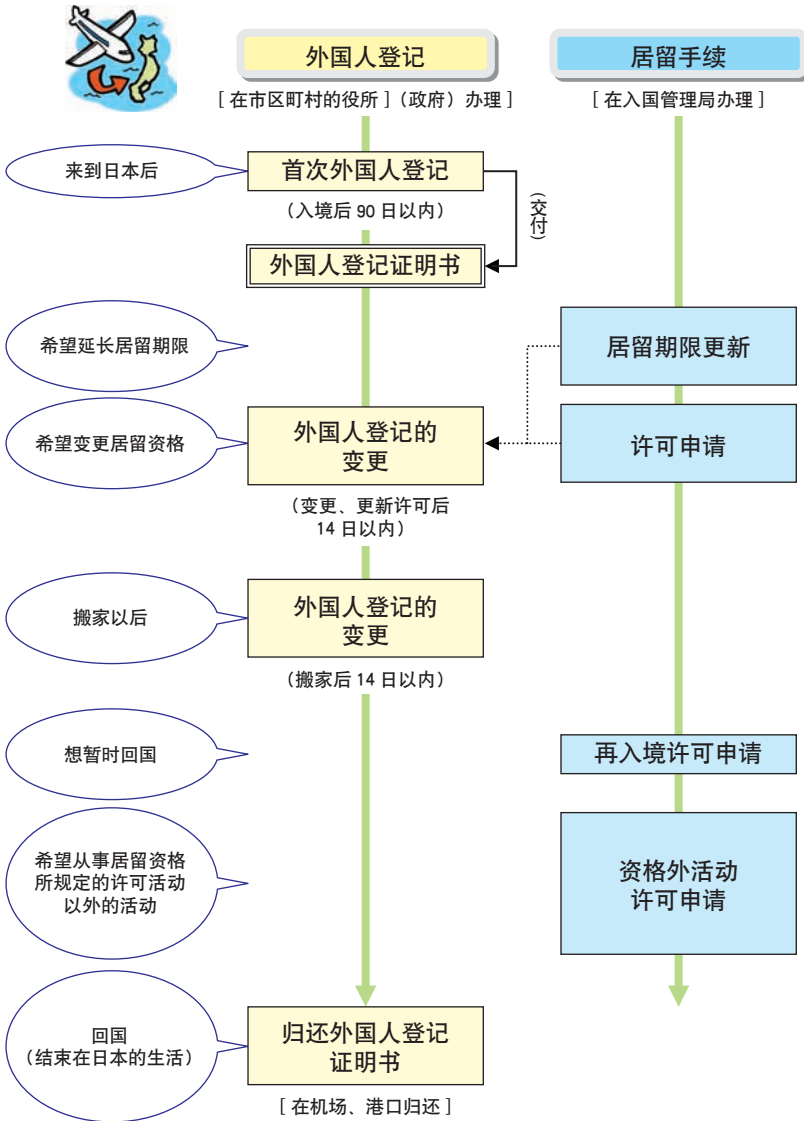
欢迎您光临日本！ 从今天起您也成为了日本社会的一员。

在日本，每当开始新的生活或者生活状况发生变化时，必须办理一些法律手续，务请尽早办理。看似繁琐的手续，却会感到意想不到的简单。

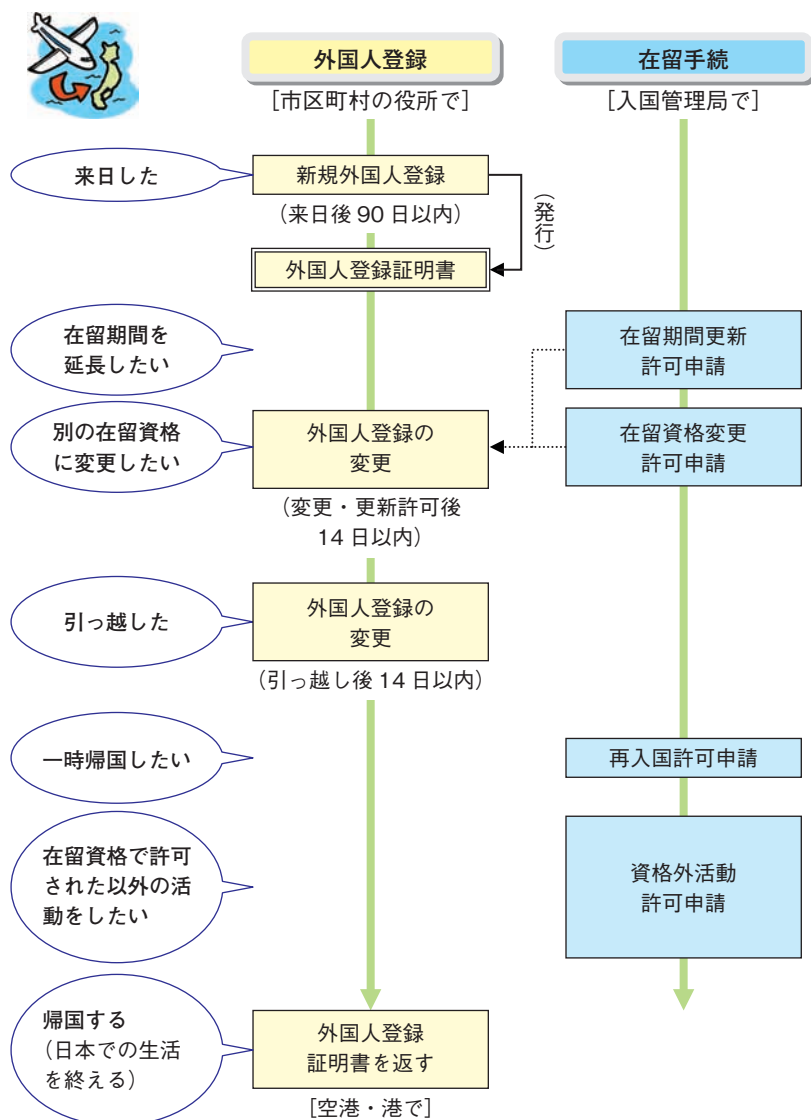
ようこそ日本へ！ 今日からあなたも日本社会の一員です。

日本で新しく生活を始めるときや、生活の状況が変わったときに、必ずしなければならない法的手続があります。なるべく早めに手続をしましょう。面倒に思える手続も、意外と簡単です。

法律手续大致分为外国人登记手续和居留资格手续两种。请到窗口确认办理时所需资料。



法的手続は、大きく分けて外国人登録の手続と在留資格の手続の2種類です。必要な書類は窓口で確認してください。



## 外国人、gaikokujin、拥有外国国籍者？

只要一浏览市町村の网页，您就会发现网页上一般都登载了有关“外国人登记”的信息。而需要办理“外国人登记”手续的人却不仅仅是“外国人”，有“外国人士”、“gaikokujin”、“拥有外国国籍者”等等，各市町村各自使用了不同的表达方法。从明确是“谁”这个角度来说各种方法表达的结果都一样，但是留给人们的印象却有微妙的不同。可以看出，这是将来访者设想为外国人，特意使用了一般比较容易明白的词汇，虽然其中也有因在这方面的过分追求导致了过于复杂的表达。您不妨试着从语言的微妙变化中捕捉一下语言使用者的心情，您觉得如何？

## 外国人・がいこくじん・外国籍を有する方？

市町村のホームページを御覧になると，大抵「外国人登録」についての情報が記載されています。この「外国人登録」が必要な人ですが，「外国人」ばかりではありません。「外国人の方」，「がいこくじん」，「外国籍を有する方」など市町村により様々な表現がみられます。「だれ」という点ではいずれも同じですが，そこから受ける印象は微妙に違います。読み手を外国人と想定し，一般的には分かりやすいよう工夫がされているようです。しかし，なかには，工夫をしすぎて逆に難しい表現になってしまっているものもあるようです。ことばのちょっとしたバリエーションから，ことばの使い手の気持ちを考えてみてはいかがでしょう。





社会保険は日本の社会保障制度之一。事先缴纳保险费，当患病受伤、或不能继续工作时可以保障加入者及其家人的生活。所加入的保险因年龄、工作性质而异。除短期逗留者之外，外国人也必须加入。

社会保険とは、日本の社会保障制度の一つです。あらかじめ保険料を払うと、病気やけが、働けなくなったときに加入者やその家族の生活を保障します。加入する保険は年齢や仕事によって違います。短期滞在者を除き、外国人も加入しなければなりません。

社会保险分为“医疗保险”和“年金保险（养老金保险）”两种。“医疗保险”以减轻患病受伤接受治疗时的经济负担为目的，“年金保险（养老金保险）”则以不能继续工作时的生活保障为目的。在公司等单位工作的公司职员与非公司职员加入的保险种类不同。



### 医疗保险

|             | 国民健康保险                                                            | 健康保险                                        |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 对象          | 在日本居留一年以上者                                                        | 持有可以劳动就业的居留资格<br>在公司等单位工作者                  |
| 手续          | 在市区町村的役所（政府）办理                                                    | 由公司办理加入手续                                   |
| 保险费         | 自己全额负担                                                            | 直接从工资扣除<br>(公司负担 50%)                       |
| 患病或受伤时      | 接受治疗时本人和家人负担医疗费<br>3 成<br>(未满 3 岁者 → 2 成<br>70 岁以上未满 75 岁者 → 1 成) | 非因公患病或受伤者同左<br>因公患病或受伤者按劳灾<br>对象处理 (→ P.26) |
| 高额医疗费<br>制度 | 一个月中自己负担的医疗费超过一定金额时，<br>可提出申请要求退还一部分已付费用                          |                                             |
| 其他          | 领取健康保险证                                                           |                                             |

### 年金保险（即养老金保险，包括老龄年金、残疾年金、遗族年金）

|                    | 国民年金（国民养老金）                                                         | 厚生年金（福利养老金）                |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 对象                 | 办理了外国人登记手续的 20 岁以上<br>未满 60 岁者                                      | 持有可以劳动就业的居留资格<br>在公司等单位工作者 |
| 手续                 | 在市区町村的<br>役所（政府）办理                                                  | 由公司办理加入手续                  |
| 保险费                | 自己全额负担                                                              | 直接从工资扣除<br>(公司负担 50%)      |
| 支付                 | 基础年金                                                                | 基础年金 + 厚生年金                |
| 退保时的一次性保险金<br>支付制度 | 在日本缴纳了 6 个月以上的保险费，且在回国后的两年内提出申请者，可以领取退保时的一次性保险金。回国前，请到社会保险事务所等处进行确认 |                            |
| 其他                 | 领取年金手册                                                              |                            |

社会保険には、病気やけがをしたときの経済的負担を軽減するための「医療保険」と、働けなくなったときの生活を保障するための「年金保険」があります。会社などで働いている人とそうでない人で種類が違います。



### 医療保険

|              | 国民健康保険                                                    | 健康保険                                            |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 対 象          | 日本に1年以上住む人                                                | 就労できる在留資格をもち会社などで働く人                            |
| 手 続          | 市区町村の役所でします                                               | 会社が手続きをします                                      |
| 保険料          | 全額自己負担                                                    | 源泉徴収<br>(50%は会社が負担します)                          |
| 病気・<br>けがのとき | 本人と家族は3割の自己負担で治療が受けられます<br>(3歳以上 → 2割<br>70歳以上75歳未満 → 1割) | 仕事以外の病気・けがは左と同じです<br>仕事中の病気・けがは労災の対象です (→ P.27) |
| 高額医療<br>費制度  | 1か月の医療費の自己負担額が高額になったときに、申請するとその一部が後日払い戻されます               |                                                 |
| そのほか         | 保険証が交付されます                                                |                                                 |

### 年金保険 (老齢年金・障害年金・遺族年金)

|             | 国民年金                                                                    | 厚生年金                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 対 象         | 外国人登録をした20歳以上60歳未満の人                                                    | 就労できる在留資格をもち会社などで働く人   |
| 手 続         | 市区町村の役所でします                                                             | 会社が手続きをします             |
| 保険料         | 全額自己負担                                                                  | 源泉徴収<br>(50%は会社が負担します) |
| 支 給         | 基礎年金                                                                    | 基礎年金+厚生年金              |
| 脱退一時<br>金制度 | 日本で6か月以上保険料を納めた人は、帰国後2年以内に請求すれば、脱退一時金が支給されます<br>帰国前に、社会保険事務所などで確認してください |                        |
| そのほか        | 年金手帳が交付されます                                                             |                        |

## 对声音的感觉

当您在电车中听到从您身边人的耳机里传出来的声音时，会令您感到不快吗？那么，擤鼻涕的声音会令您感到不快吗？有些人在吃 Soba（面条）时会发出“哧哧”的声音，又会令您感到不快吗？

有的人对这些“声音”极感不快，而有的人却毫无所谓。这是因为每个人可以容忍的声音大小程度有所不同。但是，事情似乎不仅仅是声音大小的问题，有些声音远远大于吃面条发出的声音，却并不令人感到不快。日本人对什么声音敏感，或对什么声音不敏感，请仔细观察。或许您会发现仅用“声音大小”所不能解释的某种原因吧。

## 音に対する感じ方

みなさんは、電車の中で隣の人へのヘッドホンから音が漏れているのが聞こえたとき、不快に感じますか。では、鼻をかんでいるときの音は不快ですか。そばを食べるとき「ズズズー」と音をたてる人がいますが、不快に感じますか。

これらの「音」を不快に感じる人もいれば、何とも感じない人もいます。それは、許容できる音の大きさに差があるのでしょうか。しかし、ことは音の大きさだけが問題ではないようです。そばをすする音より大きい音でも不快に感じないこともあるでしょう。日本人がどんな音を不快に感じ、また、感じないのか、観察してみてください。「音の大きさ」だけで説明できない何かが見えてくるでしょう。





目前，外国人提出的劳动咨询有所增加。

各种维护劳动者权利的法律、制度，同样也适用于外国人。就职前请认真确认自己的居留资格、了解劳动者应享有的权利，防止纠纷，心情愉快地在日本工作。

外国人からの労働相談が増えています。

労働者を守るためのいろいろな法律や制度は，外国人にも適用されます。働き始める前に，自分の在留資格や，労働者の権利についてよく理解しておきましょう。トラブルを防いで，日本で気持ちよく働きましょう。

## 寻找工作

公共职业安定所（Hello Work）免费提供就业咨询、职业介绍服务。必须提交护照和外国人登记证明书。有些职业介绍所还配备有翻译人员。您的居留资格已决定了您是否可以在日本劳动就业。

|        |                                    |                                                                              |                          |
|--------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 居留资格   | 永住者<br>日本人的配偶者等<br>永住者的配偶者等<br>定居者 | 教授、艺术、宗教、报道、投资与经营、<br>法律与会计业务、医疗、研究、教育、<br>技术、人文知识与国际业务、企业内调<br>动、演出、技能、特定活动 | 文化活动<br>留学<br>就学<br>家属   |
| 劳动就业限制 | 可以从事任何工作                           | 可以从事居留资格规定范围内的工作<br>* 更换工作时必须提出居留资格变更许<br>可申请                                | 必须有资格外活动许可<br>* 有劳动时间的限制 |

## 劳动合同

就职时一定要签订劳动合同，确认工资待遇、劳动时间等主要劳动条件。

日本的劳动基准法、最低工资法、劳动安全卫生法、劳动者灾害补偿保险法也适用于外国人。一旦发生问题请立即到劳动基准监督署及劳动咨询窗口进行咨询。

## 劳动保障

所有的公司都必须加入劳动保障。



|                | 劳动者灾害补偿保险                                       | 雇用保险                                    |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 对象             | 所有外国人劳动者<br>(包括临时工)                             | 下述外国人劳动者除外(临时<br>工、短期雇用、雇用合同期满回<br>国者)  |
| 保险费            | 公司全额负担                                          | 直接从工资扣除<br>(劳动者和公司双方负担)                 |
| 主要<br>支付<br>内容 | 在工作中或上下班途中患病或发生事<br>故受伤、留下残疾或死亡时，可以领<br>取必要的保险金 | 为保障失业后的生活安定和<br>对再就职提供支援，可以领<br>取必要的保险金 |

## 仕事を探す

ハローワーク（公共職業安定所）では、無料で就職相談や就職紹介をしています。パスポートと外国人登録証が必要です。通訳がいるハローワークもあります。在留資格によって就労できるかどうか決まっています。

|      |                                    |                                                                          |                                        |
|------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 在留資格 | 永住者<br>日本人の配偶者等<br>永住者の配偶者等<br>定住者 | 教授、芸術、宗教、報道、投資・経営、法律・<br>会計業務、医療、研究、教育、技術、人文知識・<br>国際業務、企業内転勤、興行、技能、特定活動 | 文化活動<br>留学<br>就学<br>家族滞在               |
| 就労制限 | どのような仕事<br>でもできます                  | 在留資格内の範囲内で働くことができます<br>*転職するときは在留資格変更の許可申請が必要<br>です                      | 資格外活動の<br>許可が必要です<br>*労働時間の制限があり<br>ます |

## 労働契約

就職するときは必ず労働契約を結んで、賃金、労働時間などの主な労働条件を確認しましょう。

日本の労働基準法、最低賃金法、労働安全衛生法、労働者災害補償保険法は外国人にも適用されます。問題があったらすぐに労働基準監督署や、労働相談窓口にご相談してください。

## 労働保険

すべての会社は必ず労働保険に加入しなければなりません。

|           | 労働者災害補償保険                                       | 雇用保険                                  |
|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 対 象       | すべての外国人労働者<br>(アルバイトも含む)                        | 次の外国人労働者は対象外（アルバイト、短期雇用、雇用期間終了で帰国する人） |
| 保険料       | 全額会社負担                                          | 源泉徴収<br>(労働者と会社双方が負担)                 |
| 主 給 付 内 容 | 仕事や通勤で病気・けがをしたときや、障害が残ったり死亡したときに、必要な保険給付が受けられます | 失業したときの生活の安定や再就職のために、必要な給付が受けられます     |



## 掌握分寸，为互作投保

在日本，上司和同事有时会在一天的工作结束后邀请您去喝酒。喝酒时的话题有时也会涉及工作之事。这是下班以后的事，想拒绝时是应该能够拒绝的……。

一天下班后，上司对刚来日本不久的韩国人A先生说：“走，去喝一杯吧！”。A先生不会喝酒，说明理由拒绝了。但是，到了第二天，只因为昨天没有一同去喝酒，结果给工作带来了影响。从那以后，A先生尽量参加这样的应酬。最近几年，虽然这样的“nominikeeshon”（饮酒交往）已逐渐渐少，但是参加饮酒这件事本身，也许可以说成是一种工作上的“保险”。

## 断り方にも保険を掛けよう

日本では仕事が終わった後、上司や同僚にお酒の席に誘われることがあります。その席での話題はというと、仕事上の話がされることもあるようです。アフターファイブのことですから、断りたいときは断れるはずですが…。

来日間もない韩国人A氏は、業務後、上司に「飲みに行こう」と誘われました。お酒が飲めないA氏は、理由を話して断りました。ところが、翌日になってみると、昨日の酒席に出席しなかったばかりに、仕事に支障が生じたそうです。A氏はそれをさかいに、酒席にはできる限り出席するようになりました。近年、こうした飲みニケーションは少なくなりましたが、こうした酒席に出ることも、仕事上の「保険」と言えるかもしれません。

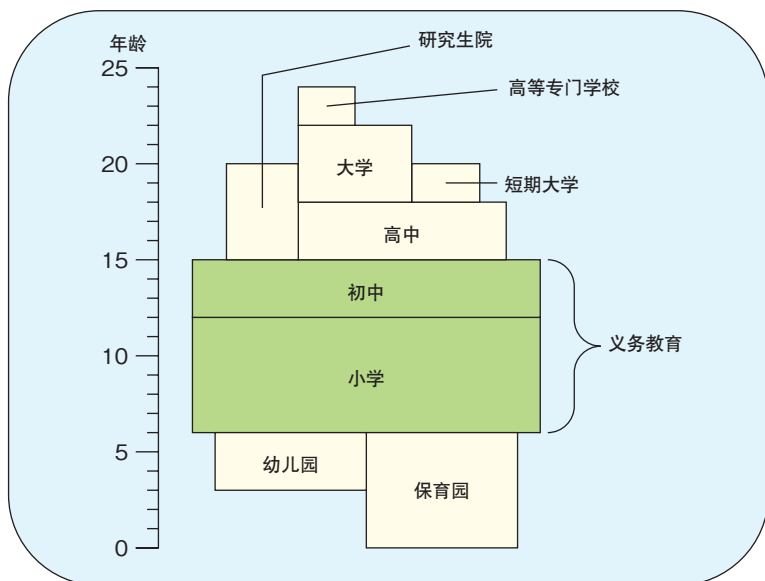




外国国籍的儿童可以不接受日本国民的义务教育，但是只要有此希望，可以在日本的小学或初中学习。对于不懂日语的儿童，也制定了各种支援制度。在有些地区，也可以在国际学校或民族学校学习。请认真考虑好日本居留计划和孩子将来的生活据点后选择学校。

外国籍の子供は義務教育ではありませんが、希望すれば、日本の小・中学校で学ぶことができます。日本語の分からない子供のために、いろいろな支援制度もあります。地域によっては、インターナショナル・スクールや民族学校で学ぶこともできます。日本滞在の予定や子供が将来どこで生活することになるのかよく考えて、学校を選びましょう。

## 日本的教育制度



小学（6岁至12岁）和初中（12岁至15岁）为义务教育。义务教育没有跳级和留级。新学年从4月开始，翌年3月结束。

### 插班或入学手续

〔公立学校〕在居住地的市区町村的役所（政府）或教育委员会办理。

〔私立学校、国际学校、民族学校〕在学校办理。

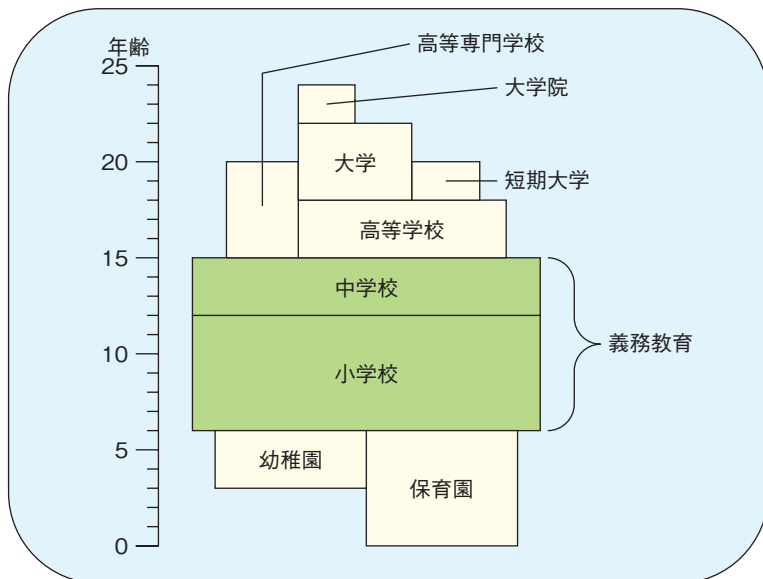


### 费用和就学援助制度

公立小学、初中的学费和教科书均为免费。但必须缴纳学习用品、校外活动、毕业旅行、学生餐费等费用。

如果经济拮据，可以利用就学援助制度，请到学校或教育委员会咨询。私立学校、国际学校、民族学校的就学者也可接受援助。

## 日本の教育制度



小学校（6歳から12歳まで）と中学校（12歳から15歳まで）は義務教育です。義務教育には、飛び級や落第はありません。学年は4月に始まって、次の年の3月に終わります。

### 編入学・就学手続

〔公立学校〕 住んでいる市区町村の役所か教育委員会で行います。

〔私立学校、インターナショナル・スクールや民族学校〕 その学校で行います。



### 費用と就学援助制度

公立小学校、中学校の授業料や教科書は無料です。学用品、校外活動、修学旅行、給食などの費用は払わなければなりません。

経済的な理由があれば、就学援助制度がありますので、学校か教育委員会に相談してください。私立、インターナショナル・スクールや民族学校でも援助が受けられます。

## 妈妈朋友

来日本已有3年的韩国人B女士在日本生了孩子，于是通过孩子开始了与母亲们的交往，结交了一些“mamatomo”（妈妈朋友）。但是，妈妈朋友的一些做法却让B女士吃惊不少。前几天当妈妈朋友们相聚在某一家时，一个孩子把大便拉在了尿片中，他的母亲立即向主人家的妈妈朋友说“对不起”。B女士觉得孩子大便在尿片里是很正常的事，为什么要专门道歉呢？感到费解。

是否应该道歉这个问题，根据国家和地区的不同，看法也截然不同。即使是同样的问题，也存在着道歉程度的差异。请仔细观察日本人的道歉方法。

## ママトモ

来日4年目の韓国人Bさんは日本で子供を生み、子供を介した母親同士の付き合いがスタートしたそうです。いわゆるママトモ（ママ友達の略）です。しかし、このママトモ、Bさんには衝撃の連続だそうです。先日もママトモ同士であるお宅に集まったとき、一人の子がオムツの中にうんちをしたそうです。その母親はすかさず「ごめんなさい」と、その家のママトモに謝りました。Bさんは、子供がオムツにうんちをするのは当然で、それをわざわざ謝るなんてと驚いたそうです。

謝罪すべきか否かという問題は国や地域によって随分異なります。同じ問題でも、謝罪のレベルが異なることもあります。日本人の謝罪のルールを観察してみてください。





国家及地方自治体提供的福利、医疗、教育、警察、消防等公共服务，是用税金来实现的。

不仅是居住在日本的外国人必须缴纳税金，即使是暂时来日本的外国人，经劳动获得劳动收入之时，也必须缴纳税金。

税金は、国や地方自治体が福祉・医療・教育・警察・消防などの公共サービスを提供するために使われています。

日本に住んでいる外国人だけでなく、一時的に来日した外国人が働いて収入を得たときにも、税金を納めなくてはなりません。

## 税金的主要种类

|     |                 | 直接税                                                    | 间接税                                                             |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 国税  |                 | 所得税…对一年中的个人所得征收的税金<br>遗产继承税…对遗产继承者征收的税金                | 消费税…对几乎所有的商品和服务征收的税金（税率 4%）<br>酒税…对日本酒、啤酒等征收的税金<br>香烟税…对香烟征收的税金 |
| 地方税 | 都道府县税           | 都道府县民税…对在各都道府县有居住地址者，根据其前一年的收入征收的税金<br>汽车税…对持有汽车者征收的税金 | 地方消费税…与消费税相同（税率 1%）<br>高尔夫球场使用税…对使用高尔夫球场者征收的税金<br>县香烟税…对香烟征收的税金 |
|     | 市町村税<br>（特别区民税） | 市町村民税（特别区民税）…对在各市町村（区）登记有固定住址者，根据其前一年的收入征收的税金          | 市区町村香烟税…对香烟征收的税金<br>入浴税…对在温泉地入浴温泉者征收的税金                         |

## 税金的缴纳方法

〔在公司等单位工作者〕…直接从工资中扣除

所得税和住民税（都道府县民税和市町村民税）从每个月的工资中自动扣除，称为“gensen chooshuu”（源泉征收）。您可从每年 1 月左右公司发给的“gensen chooshuu hyo”（源泉征收票）上知道前一年的纳税额。

〔上述以外者〕…通过确定申告缴纳所得税，持纳税通知书缴纳住民税

税金没有被自动从每个月的工资中扣除，即没有被源泉征收者，必须到税务署办理所得税缴纳手续，同时到市区町村的役所（政府）办理住民税缴纳手续。

## 纳税证明书、所得证明书

居留资格更新、变更或申请入住公团住宅时需要这些资料，请到市区町村的役所（政府）申请。



## 主な税金の種類

|     |                 | 直接税                                                             | 間接税                                                                   |
|-----|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 国税  |                 | 所得税…その年の所得に対して掛かります<br>相続税…死亡した人から財産を相続したときに掛かります               | 消費税…ほとんどの商品やサービスに掛かります（税率 4%）<br>酒税…日本酒、ビールなどに掛かります<br>たばこ税…たばこに掛かります |
| 地方税 | 都道府県税           | 都道府県民税…その都道府県内に住所がある人に前の年の収入に応じて掛かります<br>自動車税…自動車をもっているときに掛かります | 地方消費税…消費税と同じです（税率 1%）<br>ゴルフ場利用税…ゴルフ場を利用したときに掛かります<br>県たばこ税…たばこに掛かります |
|     | 市町村税<br>（特別区民税） | 市町村民税（特別区民税）…その市町村（区）に住所がある人に前の年の収入に応じて掛かります                    | 市区町村たばこ税…たばこに掛かります<br>入湯税…温泉地の温泉に入浴したときに掛かります                         |

## 税金の納め方

【会社などで働いている人】…源泉徴収で納める

所得税と住民税（都道府県民税と市町村民税）は、毎月の給与から自動的に引かれています。これを源泉徴収といいます。毎年1月頃に会社からもらう源泉徴収票で前の年の納税額が分かります。

【それ以外の人】…所得税は確定申告で、住民税は納税通知書で納める

源泉徴収されない人は、所得税は税務署で、住民税は市区町村の役所で、納付手続きをします。

## 納税証明書、所得証明書

在留資格の更新・変更や公団住宅に入居を申し込む場合に必要になることがあります。これらの書類は、市区町村の役所で申請します。



## 称呼

李先生：前几天，因为要办理申请手续去了一趟役所，按顺序排队等了一会儿，听到叫“李 San”，也有叫“李 Sama”的时候。

张小姐：对，对！我问过日本人，说“San”有亲切感，而“Sama”是很有礼貌的感觉。

李先生：原来是这样。昨天去医院，在前台领取了号码后到候诊室候诊，这次是用“号码”叫人的，这样算是有礼貌的吗？

张小姐：我想这是从保护个人隐私的角度出发尽量避免呼叫名字吧。

李先生：仅仅是一个称呼也关系到“礼貌程度”、“亲切程度”、“个人隐私”等方方面面呀！

## 呼 称

李：先日、書類の申請で役所に行って、順番を待っていたら、「李さん」って呼ばれたんだけど、「李さま」のときもあるんだよね。

張：そうそう、日本人に聞いたら「さん」は親しみを感じ、「さま」は丁寧な感じがすると言ってたよ。

李：そうなんだ。それから昨日は、病院に行ったんだけど、受付で番号をもらって待合室で待っていたら、今度は「番号」で呼ばれたよ。これって丁寧なのかな。

張：そうじゃなくて、それは、プライバシーの保護という観点から名前を呼ぶのを避けているんじゃない。

李：呼び方一つにも「丁寧度」や「親しみの程度」，「プライバシーの保護」などいろいろな事情が関係しているんだね。



## 2

## 安全・安心に暮らす 安全安心地生活

### 1

災害と緊急電話 ～いざというときに備えよう～  
灾害和紧急电话 ～未雨绸缪～



日本は地震、台風等自然災害多発の国家。为了使灾害发生时的受灾程度尽可能减至最小，必须平时做好准备。希望能积极参加市区町村（政府）举办的防灾训练。

日本は地震や台風など，自然災害が多い国です。もし災害が起きても被害をできるだけ少なくするために，ふだんから準備しておきましょう。市区町村が実施する防災訓練に積極的に参加しましょう。

### 防范地震…

- 将家具固定在墙壁上，以防家具翻倒。
- 准备好避难用应急物品（手电筒、收音机、饼干及罐头食品、饮用水、医药用品等），放置在立即能够拿出来的地方。
- 确认好市区町村（政府）规定的避难场所。
- 商量好家庭成员的汇合场所。



应急避难场所标志  
(Foundation for Promoting Personal  
Mobility and Ecological Transportation)

### 地震发生时…

- 请躲藏到桌子下面，确保人身的安全。
- 摇晃停止后，请关火并关闭煤气的总栓。
- 请打开门和窗，确保避难出口。
- 请拿好避难用应急物品，步行到避难场所。
- 不能使用大楼的电梯。
- 会日语的人请帮助提供、交换信息。

### 台风发生时…

- 请尽量不要外出。
- 请确认电视及收音机播放的气象信息。
- 请不要靠近悬崖及容易浸水的地下层。

### 紧急电话

#### ☎ 110 【警察】被盗、犯罪、交通事故等（免费）

- ① 讲清楚在何时、何地、发生了什么事情。
- ② 告知自己的名字、地址、电话号码。



#### ☎ 119 【消防署】火灾、急救（急病、受重伤）等（免费）

- ① 当对方问“是火灾 (kaji) 还是急救 (kyuukyuu) ? ”时,请选择其中之一回答。
- ② 讲清楚在何时、何地、发生了什么事情。
- ③ 告知自己的名字、地址、电话号码。

#### ☎ 171 【灾害留言热线】与灾区联系、确认亲人友人的安全状况（仅支付通话费用） 因大灾害发生导致与灾区无法通过电话联系时提供的热线电话。一次可以录下 30 秒钟的留言。

### 地震に備えて…

- ・家具が倒れないように壁に固定しておきます。
- ・非常持ち出し品（懐中電灯・ラジオ・非常食・飲料水・医療品など）をまとめて、すぐに持ち出せる場所に置いておきます。
- ・市区町村が決めた避難場所を確認しておきます。
- ・家族の集合場所を決めておきます。



広域避難場所  
(交通エコロジー・モビリティ財団)

### 地震が起きたら…

- ・テーブルなどの下に隠れて体を守ってください。
- ・揺れが止まったら、火を消してガスの元栓を閉めてください。
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を作ってください。
- ・非常持ち出し品を持って歩いて避難場所に行ってください。
- ・ビルのエレベーターは使ってはいけません。
- ・日本語の分かる人はコミュニケーションの手伝いをしましょう。

### 台風のときは…

- ・できるだけ外出しないでください。
- ・テレビやラジオで気象情報を確認してください。
- ・崖や浸水しやすい地下階など危ない場所に近づかないでください。

### 緊急電話

#### ☎ 110 【警察】 盗難, 犯罪, 交通事故など（無料）

- ①いつ, どこで, 何が起きたか話します。
- ②自分の名前, 住所, 電話番号を言います。

#### ☎ 119 【消防署】 火事, 救急（急病・大けが）など（無料）

- ①「火事ですか, 救急ですか」と聞かれたら, どちらか答えます。
- ②いつ, どこで, 何が起きたか話します。
- ③自分の名前, 住所, 電話番号を言います。

#### ☎ 171 【災害用伝言ダイヤル】 被災地との連絡, 安否確認（通話料のみ）

大きな災害で被災地への電話がつながりにくくなったときに提供されます。  
一つの伝言は 30 秒まで録音できます。







在国外患病、受伤，一定非常担心。如果想正确地述说症状，想详细了解治疗情形的话，最好由懂日语者陪同前往医院。

有一些医院配备有翻译人员。请到市区町村的役所（政府）和国际交流协会询问。

外国で病気やけがをしたら，とても心配だと思います。症状を正確に伝えたいときや，治療について詳しく知りたいときは，日本語の分かる知人と一緒に病院へ行く方がいいでしょう。

通訳のいる病院もあります。市区町村の役所や国際交流協会に問い合わせてください。

## 医疗机构

### 〔小医院、诊疗所〕

地区的小规模医院。身体不适时首先去这里接受诊疗。

### 〔综合医院〕

有多种诊疗科目的大规模医院。



## 就诊流程

就诊流程因医疗机构而异，以下的一般用例仅作参考。虽然有如牙科等采用预约制的医疗机构，但一般医院大多按当天受理顺序依次诊疗。

|     | 小医院、诊疗所                                                                                                                   | 综合医院                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 初诊  | ①将健康保险证（→ P.24）交给前台，说明是：“初诊”（Hajimete）。<br>②填写问诊表。不懂时说“我不会日语”（Nihongo ga wakarimasen）。<br>③在候诊室候诊。<br>④当听到叫自己的名字后，进入诊室就诊。 | ①填写诊疗申请书的必要事项，与健康保险证一同交给前台。<br>②根据受理顺序依次呼叫名字。领取病历，交给就诊科的受理窗口，在该科附近候诊。<br>③填写问诊表。<br>④当听到叫自己的名字后，进入诊室就诊。    |
| 复诊  | ①将诊察卡（每次换月份时健康保险证也一同）提交给前台。<br>②在候诊室候诊。                                                                                   | ①直接将诊察卡（每次换月份时健康保险证也一同）交给就诊科的受理窗口。在前台有复诊受理机时，复诊受理机可以直接受理。<br>②在就诊科附近候诊。                                    |
| 就诊后 | ①回到候诊室。<br>②当听到叫自己的名字后，领取处方笺，将归还来的诊察卡和健康保险证收好，支付诊疗费。<br>③到调剂药局凭处方笺取药，付药费。药费和诊疗费是分别支付的。                                    | ①在收款窗口（有些医院的收款窗口与前台是分开的）等待。<br>②当听到叫自己的名字后，领取处方笺，将归还来的诊察卡、健康保险证收好，支付诊疗费。<br>③到调剂药局凭处方笺取药，付药费。药费和诊疗费是分别支付的。 |

\* 有些综合医院需要其他医院等的介绍信。

\* 有些医疗机构内设有药局，此时可以在这些医疗机构内的药局取药。

## 医療機関

### 〔医院・診療所・クリニック〕

地域の小規模な病院。具合が悪くなったら、まずここに行きましょう。

### 〔総合病院〕

複数の診療科がある大きな病院。

## 受診の流れ

医療機関によって違いますので、大体の参考にしてください。歯科など予約制の医療機関もありますが、当日の受付順での診察が多いです。

|        | 医院・診療所・クリニック                                                                                                                   | 総合病院                                                                                                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 初診のとき  | ①受付で保険証（→P.25）を出して、「初めて」だと言います。<br>②問診票を書きます。分からないときは「日本語が分かりません」と言ってください。<br>③待合室で名前が呼ばれるのを待ちます。<br>④名前が呼ばれたら、診察室へ入って診察を受けます。 | ①総合受付で、診療申込書に必要事項を書いて、保険証と一緒に出します。<br>②受付順に名前が呼ばれます。カルテを受け取って、受診科の受付にカルテを出して、受診科の近くで待ちます。<br>③問診票を書きます。<br>④名前が呼ばれたら、診察室へ入って診察を受けます。 |
| 再診のとき  | ①診察券（月が変わったら保険証も）を受付に出します。<br>②待合室で名前が呼ばれるのを待ちます。                                                                              | ①直接、受診する科へ行って、診察券（月が変わったら保険証も）を出します。総合受付に再診受付機があるときは、それで受付します。<br>②受診科の近くで名前が呼ばれるのを待ちます。                                             |
| 診察のあとで | ①待合室に戻って待ちます。<br>②名前が呼ばれたら、処方箋、診察券、保険証をもらって支払をします。<br>③調剤薬局に行って処方箋を渡して薬をもらいます。薬代は診療費と別に払います。                                   | ①料金支払窓口（総合窓口と別のことがあります）で待ちます。<br>②名前が呼ばれたら、処方箋、診察券、保険証をもらって支払をします。<br>③調剤薬局に行って処方箋を渡して薬をもらいます。薬代は診療費と別に払います。                         |

※総合病院は、医院などの紹介状が必要なこともあります。

※薬は医療機関内の薬局で受け取ることもあります。



## 谁的常识?

您感觉到您可能感冒了，您该怎么办？



这是各个国家各个地区及各年龄层的人们代代相传的家庭医学，也许与自己的常识相悖，也许不能全部用科学和道理来说明。但是，人们为了能够更好地生存而互相帮助、共享智慧、跨越辈分相互传授的这种善意是我们共同拥有的。人们比较容易着眼于与自己的不同之处，然而探求其中的共同之处在异文化生活中也同样显得极为重要。

## だれの常識？

風邪を引きそうになったとき、あなたはどのようなしますか。

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| A: あたたかくして早く寝る  | B: 牛肉を食べる   |
| C: みかんの皮を焼いて食べる | D: しょうがを食べる |
| E: チキンスープを飲む    | F: 蛇のスープを飲む |
| G: お祈りをする       |             |

これらは様々な地域や年齢の人々に伝わっている家庭の医学です。自分の常識とは違うかもしれませんが、全部を科学や論理では説明できないかもしれません。しかし、人はよりよく生きるために助け合い、知恵を共有し、世代を超えて伝え合う、そうした善意があることが大きな共通点です。自分と異なるものは意識しやすいものですが、その中にある共通点を考えていくことも異文化の生活の中では重要です。



对外国国籍的妇女来说，在日本生育孩子是一件非常辛苦的事情。日本有各种支援生育、育儿的制度，外国人也可以利用，请到市区町村的役所（政府）咨询。

外国人のお母さんにとって，日本で赤ちゃんを生んで育てるということは大変なことです。出産・育児を支援するいろいろな制度は，外国人も利用できますので，市区町村の役所に相談してみましょう。

## 从怀孕到生育

### 〔母子健康手册〕

怀孕后即到市区町村的役所（政府）领取母子健康手册。有些市区町村可以领取到外文的手册。怀孕、生育、育儿过程中的母子健康状况都将记录在该手册上。

### 〔生育费用〕

在日本，生孩子时住院一周左右，费用大约为 30 ~ 50 万日元。您可以利用生育费用援助制度，请到市区町村的役所（政府）进行确认。

## 生育后

### 〔出生申报〕

在孩子出生后的 14 日以内，向市区町村的役所（政府）提出出生申报。

### 〔生育一次性补助金〕

向加入的健康保险的服务窗口办理申请手续，可以领取约 30 万日元的生育一次性补助金。

- 国民健康保险 → 市区町村的役所（政府）
- 健康保险 → 公司

### 〔外国人登记和居留资格〕

对不具有日本国籍的孩子，除了办理出生申报之外，还必须办理以下手续：

- 居留资格的取得申请 → 居住地的地方入国管理局（出生后 30 日以内）
- 外国人登记 → 市区町村的役所（政府）（出生后 60 日以内）
- 向本国政府申报 → 请向大使馆或总领事馆咨询。



## 育儿

### 〔健康体检和育儿咨询〕

在婴儿的各成长阶段都实施婴儿健康体检和育儿咨询。具体内容因市区町村而异。

### 〔预防接种〕

预防接种是为预防疾病而进行的注射。日本的预防接种也许与您本国的不同。如果在预防接种的接种疗程途中来日本或回国，请根据母子健康手册的记录，向市区町村的役所（政府）或小儿科医生咨询。

## 妊娠から出産まで

### 〔母子健康手帳〕

妊娠したら、市区町村の役所で母子健康手帳がもらえます。外国語の手帳がもらえる市区町村もあります。この手帳に、妊娠、出産、育児の様子など母と子の健康状態を記録しておきます。

### 〔出産費用〕

日本では、出産するとき1週間くらい入院します。費用は30～50万円くらい掛かります。出産費用の援助制度もありますので、市区町村の役所で確認してください。

## 出産したら



### 〔出生届〕

赤ちゃんが生まれたら、14日以内に市区町村の役所に出生届を出します。

### 〔出産育児一時金〕

健康保険の窓口で申請すると30万円程度の出産育児一時金が出ます。

- ・国民健康保険→市区町村の役所
- ・健康保険→会社

### 〔外国人登録と在留資格〕

日本国籍ではない赤ちゃんは、出生届のほかに次の手続も必要です。

- ・在留資格の取得申請→地方入国管理局（出生後30日以内）
- ・外国人登録→市区町村の役所（出生後60日以内）
- ・本国政府への報告→大使館か領事館に問い合わせてください。

## 育児

### 〔健康診査と育児相談〕

赤ちゃんの成長に合わせて、健康診査や育児相談を行っています。サービスの内容は市区町村によって違います。

### 〔予防接種〕

予防接種は、病気を防ぐために打つ注射です。日本の予防接種は、あなたの国とは違うかもしれません。もし予防接種の途中で来日したとき、帰国するときは、母子健康手帳の記録を見て、市区町村の役所や小児科医に相談しましょう。

## 注重心理平衡

在日本有生孩子经验的韩国人C女士，对产院提供的饮食很是吃惊。在韩国，生孩子后，为了便于排汗、促进血液循环，产妇的月子餐以热呼呼的汤为中心。然而日本医院却连续几天提供的都是营养价值高的饭菜，对C女士来说，这样的饭菜不符合韩国的传统习惯。

正如此例而言，仅产后的饮食一事就会因国家、地区而有所不同。这时，要想与原来的生活方式完全吻合是不可能的，于是就会产生精神上的压抑感。建议您此时务必注重心理平衡。据说C女士出院后，在家里尽情喝汤，以满足自己的愿望。

## バランスが大切

日本で子供を生んだ経験がある韓国入Cさんは、産院での食事に驚いたそうです。韓国では、出産後は体内の汗を出して血行をよくするという目的で、食事は熱いスープなどが中心だそうです。ところが、日本では、栄養価の高い献立が続いたので、Cさんにとっては少々重い食事だったそうです。

上記の例のように、産後の食事一つとっても国や地域によって異なる場合があります。そんなとき、すべてを生活圏の方式に合わせるのも難しいでしょう、ストレスがたまることもあるでしょう。そんなときは、バランスをとることを心がけたらいかがでしょう。Cさんは、退院後は家でスープざんまいの生活を送ったそうです。





在过去很长一段时期，日本是被公认的世界第一安全国家。但是，最近情况可能有所变化。为了使自己不被卷入事故或事件等麻烦之中，平时须多加注意。万一遭遇事故或成为受害者，请不要慌张，立即向警察或派出所联系。

長い間、日本は世界一安全な国と言われてきました。しかし、最近は少し変わってきたかもしれません。事故や事件などのトラブルに巻き込まれないために、日頃から注意しておきましょう。万が一、事故や被害にあったら、あわてずに警察か交番に連絡してください。

## 交通规则

为了不使自己成为受害者或加害者，请遵守基本的交通规则。

- 以步行者右侧通行，机动车或自行车左侧通行为基础通行规则。
- 步行者和机动车相遇，以步行者优先。
- 遵守交通法规，遵从信号机和道路标识的指示。
- 酒后驾车，不仅处罚饮酒本人，同行上车的人和令其饮酒的人（端酒上桌的饭店）均会受到处罚。

## 交通事故

发生交通事故时，请按照下述方法处理：

- 请确认周围的交通安全。
- 如果有人受伤，请拨打 119 呼叫救护车。
- 请拨打 110。警察赶至现场进行调查，做调查记录。  
（调查记录是证明事故发生的重要资料）
- 请询问事故对方的住址、姓名、电话号码。

## 被盗

乘家中无人偷偷潜入行窃的事件有所增加。即使是扔垃圾等稍微离开时也一定不要忘记锁门。

当发生了小偷入室偷窃的事件时，立即与警察联系或向附近的派出所报案。

- 在警察赶到之前，保持现场原样。
- 自行车或摩托车被盗时，告知防犯登记号码。
- 存折或信用卡被盗时，迅速通知发卡银行或发卡公司，办理挂失停卡手续。

## 遗失物品、遗忘物品

当遗失、遗忘了物品时，请与就近处的警察或派出所联系。如果是在电车或车站、百货大楼等设施中遗失的，请到这些地方的管理部门查询。



## 交通ルール

被害者や加害者にならないために、基本的なルールを守ってください。

- ・歩行者は右側通行，自動車や自転車は左側通行が基本です。
- ・歩行者と自動車では，歩行者が優先です。
- ・交通法規を守り，信号と道路標識に従いましょう。
- ・飲酒運転は，お酒を飲んだ本人だけでなく，一緒に車に乗っている人やお酒を飲ませた人（お酒を出したお店）も罰せられます。

## 交通事故

交通事故が起きたときは，次のようにしてください。

- ・まわりの安全を確かめてください。
- ・けがをした人がいたら，119に連絡して救急車を呼んでください。
- ・110に連絡してください。警察官が現場に来て調書を作成します。  
（調書は事故の発生を証明する重要な資料です。）
- ・事故の相手の住所・氏名・電話番号を聞いてください。

## 盗難

留守の家をねらった泥棒が増えています。ゴミ捨てなど少しだけ家を留守にするときも必ずかぎをかけましょう。

泥棒に入られたときは，警察に連絡するか近くの交番に届け出ます。

- ・警察官が来るまで現場をそのままにしておきます。
- ・自転車やバイクが盗まれたときは，防犯登録の番号などを伝えます。
- ・通帳やクレジットカードが盗まれたときは，すぐに発行元の銀行やカード会社にも連絡して，支払停止の手続をします。



## 落とし物，忘れ物

落とし物や忘れ物をしたときは，近くの警察か交番に届け出てください。電車の中や駅，デパートなどの施設でなくしたときは，その場所を管理しているところにも問い合わせましょう。

## 道歉的意思

“日本人虽然经常道歉，但光是嘴上说说，行动上没有任何表示。”

我们经常从生活在日本的外国人那里听到这样的话。

各国都有表示道歉的词语。但是，道歉的意思却不尽相同。

在A文化中，认为道歉意味着承认自己的过失，给对方一个补偿。

在B文化中，认为负不負責任是另一个问题，当对方的情绪受到影响时表示可以理解是道歉的第一步。日本属于B文化。

“Sumimasen <对不起>”这一词语是既可以用于感谢又可以用于道歉的不可思议的词语。如果要翻译的话，也许翻译成“我明白我让您费心了”会比较好。

## 謝罪の意味

「日本人ってよく謝るけど、ことばだけで何もしてくれない。」

そんなコメントを日本で生活する外国人からよく聞きます。

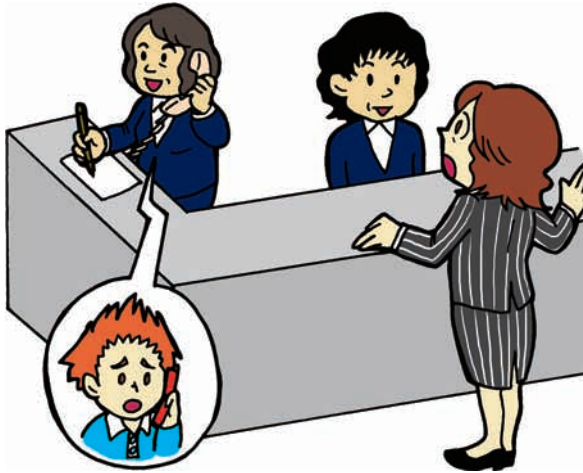
各国に謝罪を示すことばがあります。しかし、謝罪の意味は同じではありません。

A文化では、謝罪をすることは自分の過失を認め、相手に補償をすることと考えます。

B文化では、責任をとるかは別問題だが、相手の気分を害していることを理解していることを示すことが謝罪の第一歩と考えます。日本はB文化です。

「すみません」ということばは感謝にも謝罪にも使える不思議なことばです。翻訳するなら、「あなたに余計な気遣いをさせたことを私は理解しています」と考えるといひかもしれません。





生活在日本，当遇到不懂的事情和困难，可以去相应的窗口咨询。无论是电话咨询还是来访咨询，都可用多种语言提供咨询服务。可以使用的语言因地区而异。

不要一个人烦恼，请尽早去咨询、商量。

日本で暮らしていて何か分からないことや困ったことがあったら、その内容に応じて相談できる窓口があります。電話や訪問による相談にいろいろな言語で対応しています。対応できる言語は地域によって違います。

一人で悩まないで早めに相談しましょう。

### 面向外国人的生活信息、咨询等

各地的国际交流协会为外国人提供了许多生活信息和外语咨询等服务。请向市区町村的役所（政府）询问国际交流协会的所在地。

### 居留资格相关事宜

地方入国管理局的外国人居留综合信息中心提供入境手续和居留手续等相关咨询。

### 劳动相关事宜

地方劳动局的劳动基准部监督科提供外国人劳动条件等相关咨询。

### 家庭暴力（DV）

“DV”是指“由丈夫、恋人等施加的暴力”，DV是犯罪行为。

市区町村的役所（政府）、福利事务所、妇女中心等提供 DV 相关咨询。还有一些民间避难所和市民团体等也可为您提供帮助。由警察局的“生活安全课”负责这类事件的处理。此外，按照 DV 防止法，各都道府县均设有配偶者暴力咨询支援中心，提供从咨询到紧急性暂时保护、自立支援的一系列援助。

### 法律相关事宜

日本司法支援中心（爱称：Houterasu）的呼叫中心设立了法律咨询窗口，为在金钱、居留资格、劳动工作、家庭问题等方面存在各种烦恼的人们，提供了用法律解决问题的契机和大量信息。（日语、英语两语种服务）。

呼叫中心 0570-078374

平日 9 时—21 时 星期六 9 时—17 时

英语版使用指南（摘自网页）<http://www.houterasu.or.jp/content/e0425.pdf>



### 多语种生活指南

提供 13 个语种的服务。

“多语种生活指南”<http://www.clair.or.jp/tagengo/>

### 在住外国人向け生活情報、相談など

各地の国際交流協会では、外国人のための様々な生活情報の提供や、外国語による相談などを行っています。国際交流協会（→P.181）の場所は、市区町村の役所で聞いてください。

### 在留資格に関すること

地方入国管理局の外国人在留総合インフォメーションセンターで、入国手続や在留手続についての相談ができます。

### 労働に関すること

地方労働局労働基準部監督課で、外国人の労働条件の相談に対応しています。

### DV（ドメスティック・バイオレンス）に関すること

「DV」とは、「夫や恋人などからの暴力」という意味で使われます。DVは犯罪です。

市区町村の役所、福祉事務所、女性センターなどでDVについて相談できます。民間シェルターや市民団体などもあります。警察では、「生活安全課」が担当しています。また、DV防止法により、各都道府県に配偶者暴力相談支援センターがあり、相談、緊急一時保護、自立支援までの対応をしています。

### 法律に関すること

[Japan Legal Support Center]

日本司法支援センター（愛称：法テラス）のコールセンターでは、金銭・在留資格・労働・家庭問題などの悩みに対して、法制度や相談窓口など解決のきっかけとなる情報を提供しています。（日本語・英語対応のみ可）。

コールセンター 0570-078374

平日 9時～21時 土曜 9時～17時

英語版利用案内（ホームページより） <http://www.houterasu.or.jp/content/e0425.pdf>



### 多言語生活情報

13か国語で対応しています。

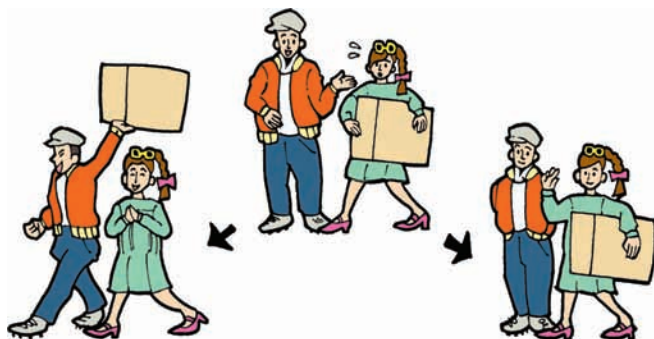
「多言語生活情報」 <http://www.clair.or.jp/tagengo/>

## 关怀体谅

圣经里有一句话：“己所欲，施于人”，孔子也曾说过：“己所不欲，勿施于人”。虽然说法不同，但无论东方还是西方，说的是同样一个意思：关怀体谅他人是很重要的。这种思想的根源来自于“人都是同样的”。但是实际上语言、习惯、看法却因人而异。“自己的喜好=别人的喜好”不一定成立。了解到每个人和每个人的不同，那么知道“对方为什么想要”和对方的标准、想像对方会是怎样的心情等极为重要。异文化中的关怀体谅是从询问“您的感受如何？”并注意观察对方开始的。

## 思いやり

聖書では「己の欲することを他人にせよ」と言い、孔子は「己の欲せざることは他人にせず」と言っています。言い方は違いますが、洋の東西にかかわらず、相手を思いやることが重要だと言っているのは同じです。こうした考えの根底には「人間はみな同じ」という考え方があります。しかし、言語も習慣も考え方も実は人それぞれです。「自分の好きなこと=相手の好きなこと」とは限りません。人間一人一人は違っていると考え、「相手はどうしてほしいのか」と相手の基準を知ること、相手の気持ちを想像することが大切です。異文化の中での思いやりは「あなたはどのように感じているの？」と質問したり、相手をよく観察するところから始まります。



## 2

## 生活を楽しむ 享受生活

1

相談窓口 ～一人で悩まないで～

打招呼、近邻交往 ～交流从一个小小的问候开始～



对近邻交往的看法因地区而有所不同。但是，相互碰面时打一个招呼问候一下，会令双方心情愉快。与邻居或近邻碰面时，请积极用日语问候对方“ohayoogozaimasu”（早上好）、“kon'nichiwa”（你好）、“kombanwa”（晚上好）。而轻轻点头行个礼也不失为一种问候方法。

近所づきあいに対する考え方は地域や人によっても違います。でも、人に出会ったときにあいさつを交わすのは、お互いに気持ちがいいものです。近所の人に会ったときは「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」などのあいさつをしましょう。軽くおじぎをするのもいいでしょう。

### 搬家的问候

新搬来者挨家问候邻居是日本的一种风俗习惯。为了在遇到麻烦和困难时能有一个比较容易开口商量的邻居，搬家后，您可以这样去问候一下：“我是刚搬来的（名字），请多多关照”。也趁此机会互相认识认识，拉进彼此之间的距离。

### 自治会

在各地区有称之为“jichikai”（自治会）和“choonaikai”（町内会）的居民组织，由居民缴纳的会费进行运作。为了大家都能安心舒适地生活，每年都举办各种各样的活动。如夏季传统活动、清扫活动、防灾训练等。来自役所和自治会的信息被夹在称之为“kairamban”（回览板）的文件夹上供居民们传阅。阅览过后请立即传递给隔壁邻居。

参加了自治会，就会更加了解日本的风俗习惯和您所居住地区的信息，也能与近邻居民熟悉起来。请积极参加。

详细情况请向邻居或市区町村役所（政府）询问。

### 垃圾

各地区制定了不同的扔垃圾规则。不遵守规则会给邻居们带来麻烦，也会引发纠纷。

垃圾的分类方法、收集日、收集场所不清楚时，请向居住地的市区町村役所（政府）或自治会询问。在外国人居住较多的地区，也许有用外语编写的资料。



## 引っ越しのあいさつ

日本の習慣では、引っ越してきた人が近所の人にあいさつをして回ることが多いです。困ったときに相談しやすい関係を作っておくためにも、引っ越したら、「今度、引っ越してきた（名前）です。よろしくお願いします。」と、あいさつをしておくといいでしょう。

## 自治会

それぞれの地域には「自治会」や「町内会」という住民組織があります。住民から集めた会費で運営されています。だれもが安心して快適に暮らせるように、夏祭りや清掃活動、防災訓練などいろいろな活動をしています。役所や自治会からの情報は「回覧板」というファイルに挟んでリレー方式で伝えます。読んだらすぐに隣の家に届けましょう。

自治会に参加すると日本の習慣や地域のこともよく分かりますし、近所の人と親しくなれます。積極的に参加しましょう。

詳しくは、近所の人や市区町村の役所に話を聞いてみましょう。

## ゴミ

地域によって、ゴミの出し方のルールが決まっています。ルールを守らないと近所の人に迷惑になります。トラブルの原因にもなります。

ゴミの分け方、回収する曜日や場所が分からないときは、住んでいる市区町村の役所や自治会に問い合わせてください。外国人が多く住んでいる地域では、外国語で書かれた資料もあります。



## 问候和距离

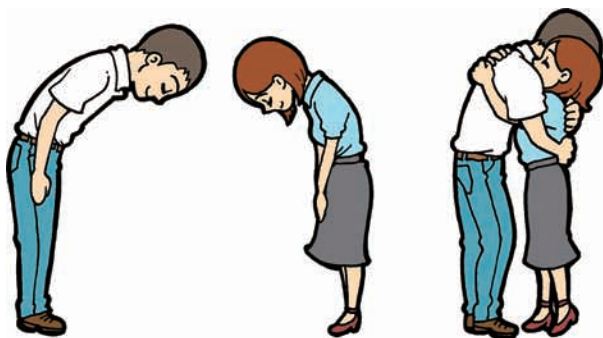
鞠躬、接吻、拥抱，世界上有各种各样的问候礼节。虽然方式不同，但是人们相互间的问候是建立人与人关系的基本交流之一，这一点是共通的。然而，身体接触及自己与对方的距离感却因文化而异。鞠躬行礼不必接触对方的身体，因此当与具有鞠躬文化的日本人拥抱的话，许多人会不习惯，身体和表情也会变得紧张起来。

鞠躬时双方的距离比握手时的远半步左右。这个距离是一般日本人与熟人说话时感觉比较好的距离。但是，对具有握手文化的人来说，这个距离会令人感到疏远。而相爱的恋人们总保持着至近的距离，这又是全世界相通的。

## あいさつと距離

お辞儀，キス，ハグ，世界中には様々なあいさつがあります。形は違いますが，あいさつが人間関係の基本的コミュニケーションの一つなのは共通しています。ただ，人と接触することや自分と相手の距離の感覚は文化によって異なります。お辞儀は人に触れません。ですから，お辞儀文化の日本人にハグをすると，慣れていないので身体や表情が緊張する人がいます。

お辞儀をするときの距離は握手をする距離より半步程度遠くなります。その距離が一般の日本人が知人と話すときに心地のよい距離です。しかし，握手文化の人にとっては何だかよそよそしいと感じる距離になります。しかし，愛し合う恋人たちの距離がとても近くなるのは世界共通です。





在日本，一年中有 15 天的国定节假日。在这些节假日，政府机关和学校均休息。全国各地会举办各种传统活动和大型娱乐活动。

为庆祝各种年中节日而举办的传统活动和大型娱乐活动也不少。既有已成为观光卖点的活动，也有可以轻松娱乐的活动。您不妨去体验一下日本的传统文化和风俗习惯。

日本には 1 年間に 15 日の国民の祝日があります。この日は官公庁や学校は休みです。全国各地でいろいろなお祭りやイベントがあります。

年中行事にちなんだお祭りやイベントも多いです。観光の名物になっているものや気軽に楽しめるものがたくさんありますので、日本の伝統的な文化や風習を体験してみましょう。

## 国民的节假日

|            |       |
|------------|-------|
| 1月1日       | 元旦    |
| 1月的第2个星期一  | 成人日   |
| 2月11日      | 建国纪念日 |
| 3月21日左右    | 春分    |
| 4月29日      | 昭和纪念日 |
| 5月3日       | 宪法纪念日 |
| 5月4日       | 绿之日   |
| 5月5日       | 儿童节   |
| 7月的第3个星期一  | 海之日   |
| 9月的第3个星期一  | 敬老节   |
| 9月23日左右    | 秋分    |
| 10月的第2个星期一 | 体育节   |
| 11月3日      | 文化节   |
| 11月23日     | 勤劳感谢日 |
| 12月23日     | 天皇诞生日 |

\* 春分和秋分，具体日期因年而异。

\* 4月下旬至5月上旬，国定节假日集中形成的大型连休被称为黄金周。



## 年中节日

日本传统的年中节日有：节分（2月3日）、七夕（7月7日）、盂兰盆节（8月15日）、七五三（11月15日）等。现在，圣诞节、情人节也成为了新的年中节日。

在全国各地都有举办庆祝节日的活动和大型娱乐活动。对于传统节日，各地有其独特的庆祝方法。

## 国民の祝日

|           |        |
|-----------|--------|
| 1月1日      | 元日     |
| 1月の第2月曜日  | 成人の日   |
| 2月11日     | 建国記念の日 |
| 3月21日頃    | 春分の日   |
| 4月29日     | 昭和の日   |
| 5月3日      | 憲法記念日  |
| 5月4日      | みどりの日  |
| 5月5日      | こどもの日  |
| 7月の第3月曜日  | 海の日    |
| 9月の第3月曜日  | 敬老の日   |
| 9月23日頃    | 秋分の日   |
| 10月の第2月曜日 | 体育の日   |
| 11月3日     | 文化の日   |
| 11月23日    | 勤労感謝の日 |
| 12月23日    | 天皇誕生日  |



※春分の日と秋分の日は、年によって変わります。

※4月下旬から5月上旬まで、国民の祝日が集中する大型連休のことをゴールデンウィークと呼びます。

## 年中行事

日本の伝統的な年中行事には、節分（2月3日）、七夕（7月7日）、お盆（8月15日）、七五三（11月15日）などがあります。そして現代になって新しくできた年中行事として、クリスマス、バレンタインなどもあります。

全国各地で、年中行事にちなんだお祭りやイベントが行われています。伝統的な年中行事には、地域によって独特のやり方があります。

## 等待的时间

您被应邀于下午7点到朋友家共进晚餐。您准备何时到达呢？

A：“6点50分到7点之间。这个時間帯正好。”

B：“7点半左右。”

C：“大概在9点左右。”

每一种回答都是在某一国家的文化背景下具有常识性的回答。时间虽然只代表一个客观的数字，但是从中捕捉到的感觉、约定的含义却是因状况和人而不同。在日本，一般希望在约定时间全体人员都已到场，尤其是在举办商务活动和正式活动时，更是希望参加者能在约定时间内准时集合，迟到被认为是很失礼的事。与朋友及亲近之人相会时，对时间观念的认识则因地区而异，您最好与对方确认好集合、碰面的时间

## 待ち合わせの時間

友人宅に午後7時に夕食に招待されました。あなたは何時に行きますか。

A：「6時50分から7時の間かな。ちょうどいいのは。」

B：「7時半頃に行きます。」

C：「9時頃かな。」

どの答えもある国の文化では常識的な答えです。時間は客観的数字ですが、それをとらえる感覚や約束の意味は状況や人によって異なります。一般に日本の場合、言われた時間には全員そろってその場にいることが期待されます。ビジネスや公式の行事になるほど、参加者は予定の時間には集合することが期待され、遅刻は失礼なこととみなされます。友人関係や親しい人との集まりは地域差もあるので、集合時間については相手側に確認をしておくとういでしょう。





在日本，付款时主要是用现金支付。因此，会用现金卡从 ATM 机自动存取现金的话，会感到非常方便。在日本几乎不使用个人支票，许多店可以刷卡。

日本では支払をするとき主に現金が使われます。ですから、キャッシュカードを使って ATM でお金を出し入れできると便利です。個人の小切手はほとんど使われていません。クレジットカードは多くの店で使うことができます。

### 日币的种类

日币的单位为日元。硬币有 1 日元、5 日元、10 日元、50 日元、100 日元、500 日元 6 种，纸币有 1,000 日元、2,000 日元、5,000 日元、10,000 日元 4 种。5 日元和 50 日元的硬币中央有开孔。(→ P.170)

### 银行账户

在银行开了账户后，就可以使用银行提供的存款、汇款、公共事业费的自动缴纳、信用卡付款等服务。

开设银行账户时，必须提交能证明您身份的证件（护照、驾驶执照等）、能证明您日本住址的证件（外国人登记证明书等）和印章（有些银行签名亦可）。

银行窗口的营业时间大多为平日 9:00 - 15:00。

### 现金卡

在开设账户时可以申请办理现金卡（申请后一周左右可以收到寄来的现金卡）。有了现金卡，可以通过 ATM 机（自动柜员机）存款、提款、汇款。申请现金卡时必须设定 4 位数的密码，使用 ATM 机时密码是必需的。

ATM 机的营业时间因银行而异。对非签约银行的 ATM 机使用或营业时间外的使用须支付手续费。

### 公共事业费的自动缴纳

电费、水费、煤气费等公共事业费可以通过银行窗口或便利店缴纳，但是因缴纳期限不一致，常常令人感到麻烦费事。而您只要到银行办一次手续，就可以从您的银行账户上每月自动扣除这些公共事业费，然后收到证明您已缴纳了费用的各种收据。



## お金の種類

日本のお金の単位は円です。硬貨は1円、5円、10円、50円、100円、500円の6種類です。お札は1,000円、2,000円、5,000円、10,000円の4種類です。5円と50円の硬貨には穴が開いています。(→ P.170)

## 銀行口座

銀行口座を開設すると、預金や送金、公共料金の自動振り込み、クレジットカードの代金支払などのサービスが利用できるようになります。

銀行口座の開設には、身分を証明できるもの（パスポート、運転免許証など）と日本での住所を証明できるもの（外国人登録証明書など）と印鑑（銀行によってはサインも可）が必要です。

銀行窓口の営業時間は、ほとんどが平日の9:00～15:00です。

## キャッシュカード

口座開設のときにキャッシュカードを作ることができます（申込みから1週間ぐらいで自宅に届きます）。キャッシュカードがあると、ATM（現金自動預け払い機）で入金・払戻し・振り込みができます。カードの申込みのとき4桁の暗証番号を決めます。ATMを使うときは必ずこの暗証番号が必要です。

ATMの利用時間は銀行によって違います。契約銀行以外のATMや、利用時間によっては手数料が掛かります。

## 公共料金の自動振替

電気・水道・ガスなどの公共料金は、銀行の窓口やコンビニで支払が可能です。支払期限がばらばらで面倒です。銀行で一度手続きをしておくと、銀行口座から毎月自動的に支払われて、それぞれの領収書が届けられるようになります。



## 从收款机的周围看日本

越南的D先生在饭店结账时，看到贴有“请统一结账”的字样感到很是不解。

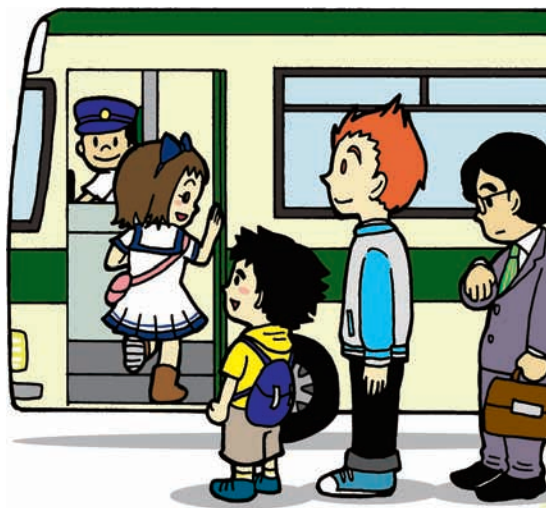
在日本的饭店大家一块聚餐时，既有一个人统一结账的时候，也有各自结账的时候。大家聚餐时一般都采用所谓“均摊制”，而如果由一个人统一结账，那么结账后又必须计算各自应支付的金额，为省去这些麻烦，于是在结账时就各自向柜台支付。然而这无疑给饭店增加了负担，于是就张贴了这样的字样。请您下次去饭店时注意观察收款机的周围。

## レジ周りから日本が見えてくる？

レストランで支払をしたときのこと、ベトナム人のヤンさんは「お会計はまとめてお願いします」という案内に驚いたそうです。

日本ではグループで食事をした場合、まとめて一人が支払う場合もあれば、レジで各自が別々に支払う場合もあります。いわゆる「割り勘」なのですが、一人がまとめて支払うと、支払った人が後で各自の支払金額を計算しなければなりません。そこで、支払う段階で、各自が別々に支払うのでしょう。しかしそれではレストラン側も手間なので、こうした掲示をしているようです。今度レストランに行ったらレジ周りを御覧になってください。





利用电车和公共汽车扩大行动范围。特别是在大都市，公共交通发达给人们提供了极大的方便。

然而在公共交通不便、班次少的地方，拥有自家用车则极为方便。在日本国内驾驶汽车，必须持有在日本国内考取的驾驶执照，或者持有日内瓦条约缔结国发行的国际驾驶执照。

鉄道やバスを利用すると行動範囲が広がります。特に大都市は、公共交通機関が発達していて便利です。

地方では、公共交通機関の便数が少ないので、自動車をもっていると便利です。自動車を運転するには、日本国内でとった運転免許証かジュネーブ条約加盟国で交付された国際運転免許証が必要です。

## 铁路

日本有地铁、JR 线、私营铁路等各种铁路线。您可以通过自动售票机买票。根据线路图查找所去目的地的票价。小学生半价，一名大人最多可免费带两名未满 6 岁的儿童。还提供有 1 日车票、定期车票等优惠车票。也可使用集定期车票和预付卡功能为一体的 IC 卡。

## 巴士（公共汽车）

有票价统一的巴士，也有按乘车距离长短计费的巴士。票价统一的巴士，一般是在上车时将车费投入驾驶员旁边的收费箱里。而按乘车距离计费的巴士，则是在上车时领取整理票，下车时按照票价表确认自己整理票号码的票价，将车费投入收费箱里。公共汽车也有 1 日车票、定期车票和预付卡。

当听到播报自己要下车的巴士站名时，请就近按下按键通知驾驶员。

## 出租汽车

在出租车站乘车，或是在路上招手叫车、亦或是打电话给出租汽车公司约叫出租车。助手座侧的红灯显示有“空车”时表示可以乘车，把手举起来车就会停住，出租汽车的门是自动打开的。车费按走行距离和时间计费。

## 驾驶执照的更换

在日本国外领取了驾驶执照并自取得日起在该国居留了 3 个月以上者，可以到各都道府县的驾驶执照中心申请将外国驾驶执照更换成日本驾驶执照。学科考试和技能考试合格后，可领取日本驾驶执照。详细信息请向驾驶执照中心咨询。

## 汽车保险

除了加入汽车所有者必须义务加入的汽车损害赔偿责任保险（自赔责保险）外，建议您也加入任意保险。任意保险为因意外事故导致高额损害赔偿时提供了保障。



## 鉄道

地下鉄, JR, 私鉄など様々な鉄道があります。切符は自動券売機で買います。行き先までの料金は路線図で調べます。小学生は半額, 6歳未満の幼児は大人一人につき二人まで無料になります。一日乗車券や定期券など割安な切符もあります。定期券とプリペイドカードの機能をもったICカードを利用することもできます。



## バス

料金が均一のバスと, 乗車距離によって料金が変わるバスがあります。均一料金のバスは, 一般的に乗るときに運転席横の料金箱にお金を入れます。乗車距離によって料金が変わるバスでは, 乗るときに整理券をとり, 降りるときに運賃表で整理券の番号の料金を確認して, 料金箱に入れます。バスにも一日乗車券や定期券, プリペイドカードがあります。自分が降りるバス停がアナウンスされたら, 座席近くのボタンを押して降りることを知らせます。

## タクシー

タクシー乗り場で乗るか, 路上で拾うか, タクシー会社に電話して呼びます。助手席側に赤いランプで「空車」と表示されているタクシーに乗ることができます。手を上げると止まります。タクシーのドアは自動で開きます。料金は, 走行距離と時間によって変わります。

## 運転免許証の切替え

免許証が発行されてからその国に通算3か月以上滞在していた人は, 各都道府県の運転免許センターで, 外国の運転免許証から日本の運転免許証への切替え申請ができます。知識・実技確認に合格すると運転免許証が交付されます。詳しくは運転免許センターに問い合わせてください。

## 自動車保険

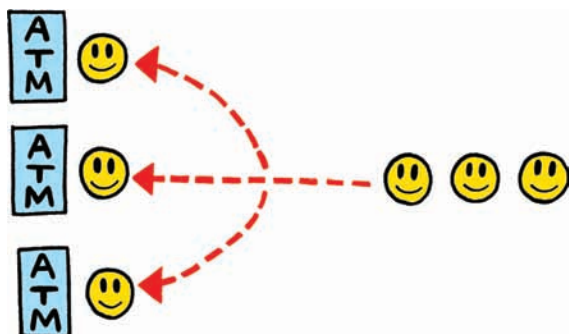
加入が義務づけられている自賠責保険のほか, 万が一の事故による多額の損害賠償に備えて任意保険に加入しておくといいでしょう。

## 各种排队方法

在高速公路的收费站前按顺序排列着几列车队。这时，您有没有过这种体验：要是刚才排到旁边那条队上去就好了。当人们挨个排队时有这种感觉。然而在银行的ATM机前，不是在每个ATM机前都排上队伍，而是只排成一列队伍等待，即所谓的“fooku narabi”（叉子排列）等。这样也许可以减少对等待顺序的“不满”。但是这并不是日本的一般情况。此外，乘自动扶梯时，有些地区是将右侧让开给比较着急赶路的人，而有些地区则是将左侧让开。即使在日本也不是千篇一律的。您观察观察就知道了。

## 並び方いろいろ

高速道路の料金所前で順番を待つ複数の車列が続いています。そんなとき、隣のレーンに並べばよかった、と感じた経験はありませんか。人が順番を待つ場合にもあるかと思います。そこで銀行のATMなどでは、ブースごとに並ぶのではなく、一列に並び、順番を待つ並び方が取られています。「フォーク並び」などと言われています。これだと順番に対する「不満」も軽減されるのかもしれませんが。しかし、これが日本の一般的な姿というわけではありません。また、エスカレーターの乗り方も、急ぐ人のために右側を空けておく地域と、左側を空けておく地域があります。日本の中でも様々なバリエーションがあります。観察してみてください。





国际交流协会为生活在日本的外国人举办各式各样的活动。感到“日本令人费解”、“难以交到日本朋友”的人请务必光临一次国际交流协会。（→ P.181）

国際交流協会は、日本に暮らす外国人のために、いろいろな活動をしています。「日本のことがよく分からない」「なかなか日本人の友達ができない」そんな人は是非一度、国際交流協会に行ってみましょう。（→ P.181）

### 什么是国际交流协会？

许多都道府县和市区町村都成立了国际交流协会，举行外国人与日本人的交流活动以及用外语向外国人提供信息等活动。协会可能由役所（政府）设立，也可能是一个独立的组织。活动内容因各协会而异。在此对具有代表性的服务作一介绍。

### 日语教室

可以免费或仅付较低的学费学习日语。详情请参阅第三章。

### 国际交流活动、各种讲座

举行对各国文化和传统节日的介绍活动、举办语言讲座、开设烹饪课程、日本传统文化课程等。

### 信息角、图书室

可以阅读到用外语介绍日本的书和外文报刊、杂志等。也介绍一些民间的国际交流团体和小组。无论是谁都可以免费使用。此外，有些协会还利用网页和收音机向外国人提供活动信息和生活信息。

### 咨询角

在日本的生活中遇到不懂之处和困难时，可以接受免费咨询。有些协会还提供行政代书士、律师的专家咨询。能够使用的语言因协会而异。

### 志愿者活动

有家庭寄宿和家庭访问、口译和笔译、日本文化介绍等志愿者的注册登记，您可以请他们帮忙。同时也受理希望参加志愿者活动的外国人的注册登记。



## 国際交流協会とは？

国際交流協会は、多くの都道府県や市区町村にあり、外国人と日本人との交流イベントをしたり、外国語での情報提供などを行ったりしています。協会は役所の中にあるか、別の組織になっています。活動内容はそれぞれの協会によって違います。ここでは、代表的なサービスを紹介します。

## 日本語教室

無料又は安い費用で日本語を学ぶことができます。詳しくは、3章を見てください。

## 国際交流イベント・各種講座

各国の文化や行事などを紹介するイベントや、語学講座、料理教室、日本の伝統文化の教室などが行われています。

## 情報コーナー・図書室

外国語による日本紹介の本や外国の新聞、雑誌などを読むことができます。民間の国際交流団体やサークルの紹介などもしています。だれでも無料で利用できます。このほか、ホームページやラジオで、外国人向けのイベント情報や生活情報を提供している協会もあります。

## 相談コーナー

日本での生活について分からないことや困ったことを無料で相談できます。行政書士や弁護士による専門的な相談を受け付けている協会もあります。対応できる言語はそれぞれの協会によって違います。

## ボランティア活動

ホームステイやホームビジット、通訳・翻訳、日本文化紹介などのボランティアが登録されていて、利用することができます。また、ボランティアをしたい外国人の登録も受け付けています。



## 自我介绍

“我的名字叫奈丽玛·安佳吟。2008 年从蛋白石王国的名校蓝宝石大学法学部，以优异成绩毕业。虽然我的日语学习才刚刚开始，但我会说五个国家的语言，我想我一定能很快掌握日语的。请多多关照。”

对这一自我介绍，有人认为是“很直率地表明了自己的能力”，也有人不以为然，认为是“骄傲的表现”。

日本有一谚语，是“果实结得越多的稻穗，头垂得越低”。

日本人常说的“我的学习还不够……”、“运气好得到晋升……”等话语是表示“谦虚”，然而有时会被外国人理解为“没有自信”、“过低评价自己”。

## 自己紹介

「私はネリマ・アンジャイと申します。2008 年にオパール国の名門サファイア大学法学部を主席で卒業しました。日本語は習い始めたばかりですが，私は 5 か国語話せるので，すぐに覚えられと思っています。どうぞよろしくお願いします。」

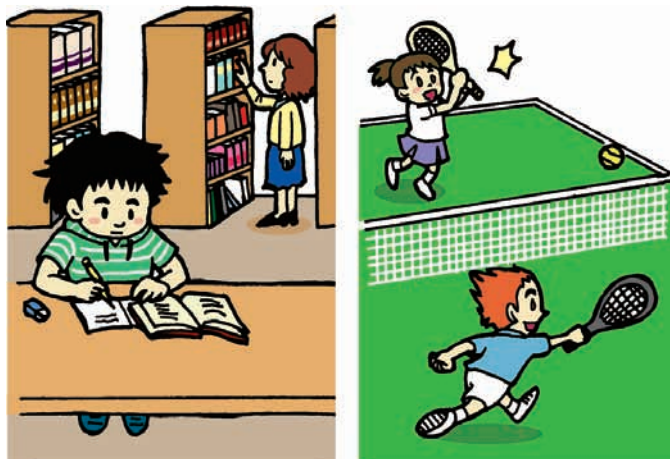
この自己紹介を「率直な自分の能力の表明」ととらえる人，「自慢をしている」と考える人もいます。

日本には「穂は実るほど頭を下げる」という諺<sup>ことわざ</sup>があります。

「まだまだ未熟で…」[運良く昇進しましたが…]といった日本人のことは「謙虚さ」を示したいのです。一方で，それを「自信がない」，「低い自己評価」と受け止める外国人もいます。

参考文献：『異文化コミュニケーション・ワークブック』 八代京子，荒木晶子，  
樋口容視子，山本志都，コミサロフ喜美著 三修社刊





为了让居民心情舒畅地生活，各都道府县和市区町村提供了各种设施和服务。居住在这些地区的外国人也可以免费或付较低的费用使用这些设施和服务。节假日，不妨与朋友和家人一同去看看吧。

都道府県や市区町村には，住民が快適に暮らせるように，様々な施設やサービスがあります。その地域に住んでいる外国人も無料か安い料金で利用できます。休みの日に，友達や家族と一緒に行ってみませんか。

## 图书馆

可以免费借书。办理图书卡手续时，需要外国人登记证明书等可以确认您住址的证件。借书册数和借书期限因图书馆而异。有些图书馆可以借 CD 和录像带，有些图书馆可以阅览外文书籍和杂志。寻找想查找的内容和想看的书时，可以使用电脑进行藏书检索、或者请柜台工作人员帮助查找。您也可以向图书馆荐购您所需要的书刊。

## 体育设施

可以付较低的费用使用游泳池、体育馆、网球场等。有些设施必须事先预约。同时也利用这些设施开设体育课程、举行体育大会等，通常是通过各设施以及各市区町村发行的报纸募集参加人员。

## 社区活动中心、公民馆

地区居民集会和小组活动等可以以较低的费用使用这些设施。使用时需要预约。为满足居民的需求举办如外语学习、烹饪、音乐、体育、日本文化等讲座和趣味小组活动、跳蚤市场等。有时需要付参加费，但很便宜。有时也举行一些地区的环境、福利、防灾活动。



## 図書館

無料で本を借りることができます。初めに外国人登録証など、住所の確認できるものを見せて、利用者カードを作ります。借りられる冊数や日数は、図書館によって違います。CDやビデオが借りられる図書館もあります。外国語の本や雑誌が読める図書館もあります。調べたいことや読みたい本を探すときは、コンピュータで蔵書検索をしたり、カウンターで調べてもらうことができます。図書館に置いてほしい本をリクエストすることもできます。

## スポーツ施設

プール、体育館、テニスコートなどを安く利用できます。利用するときは予約をしなければならない施設もあります。それぞれの施設では、スポーツ教室や大会なども行われます。参加者はそれぞれの施設や市区町村の広報紙で募集しています。

## コミュニティーセンター・公民館

その地域の住民が集会やサークル活動などをするときに安く利用できます。予約が必要です。住民のための語学、料理、音楽、スポーツ、日本文化などの講座や趣味のサークル活動、バザーなどが行われています。これらは参加料が必要な場合もありますが、安いです。地域の環境、福祉、防災の活動なども行っています。



## 实验：多种真实、多种解释

请看下图，读一读正中的符号。

II B IS  
A B C

仅仅是因为前后符号所构成的环境相异，导致正中的符号被解释成另一种意思。也就是说，环境不同，即使是同一样东西也看起来好象不同。您在您本国是B先生，B先生的这一性格被您本国的人理解、认可。然而在日本这个环境中，您即使以您在本国时的同样心态、同样行动来行事，也许人们并不像您想像的那样去解释您的一言一行。但是这两种环境中的解释都是真实的。

异文化的生活中，许多问题的答案不是只有一个，而是有多个。正因为如此，通过认真交谈增进相互间的了解，认清各自的相异之处是必不可少的。

## 実験：真実は様々、解釈も様々

上のイラストを見て，真ん中の記号を読んでみてください。

前後の記号の環境が異なるだけで，真ん中の記号が異なった意味に解釈されず。つまり，環境が違うと，同じものが異なるように見えるのです。あなたは母国ではBさんで，Bさんという性格で理解されていました。あなた自身が母国にいたときと同じ気持ちで同じ行動をしても，日本という環境ではほかの人はあなたの考えるようには解釈しないかもしれません。でも，どちらとも真実なのです。

異文化の生活では，答えは一つではありません。複数です。だからこそ，丁寧に異なる点をお互いに話し合っていかなければならないのです。



イラスト：『異文化コミュニケーション・ワークブック』より 八代京子，荒木晶子，樋口容視子，山本志都，コミサロフ喜美著 三修社刊