

第二章

生活情報

Information for Daily Life



1

社会と生きる Living in Society

1

外国人登録と在留手続 ～まず身分を確保しよう！～
Non-Japanese residents Registration and Residence Procedures ~Secure your status first!~

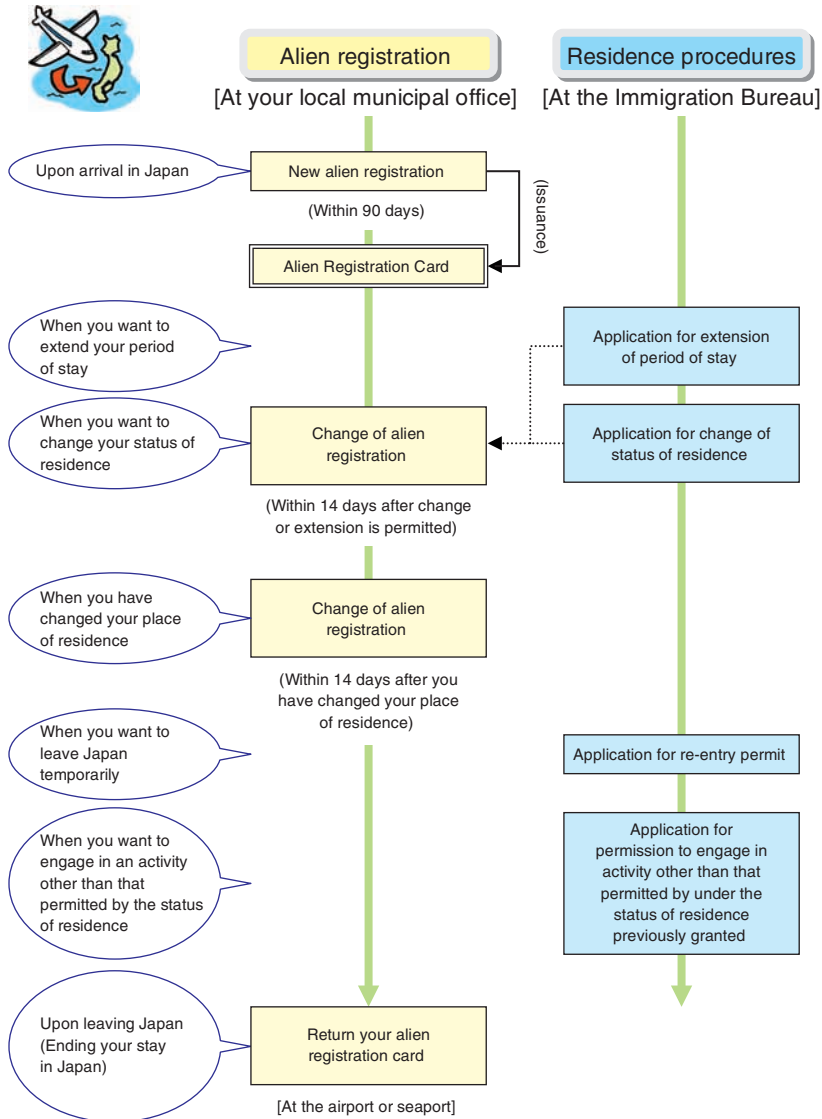


Welcome to Japan! Starting today, you are now a member of Japanese society. When you begin your life in Japan, or there are changes in your living situation, there are some legal formalities that you will have to follow. These should be completed as soon as possible. They might seem quite tricky to follow, but they are actually surprisingly simple.

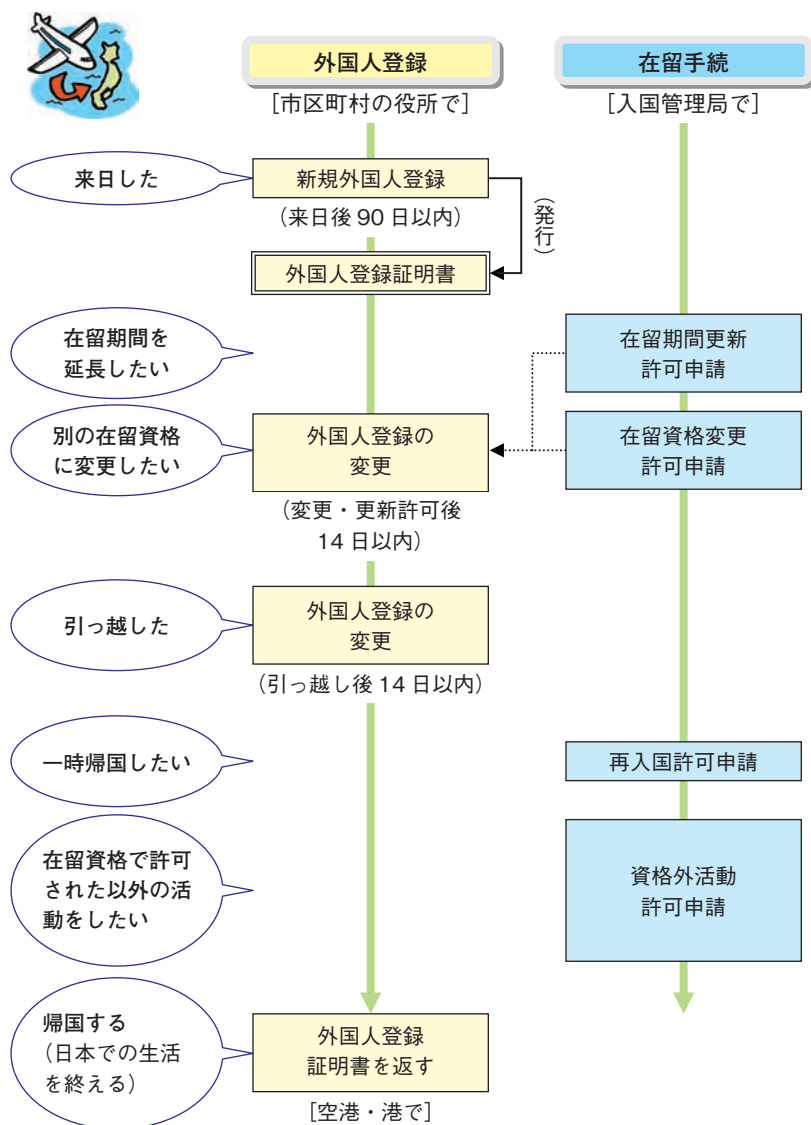
ようこそ日本へ！ 今日からあなたも日本社会の一員です。

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。

These legal formalities are roughly divided into two types: procedures for alien registration, and procedures for status of residence. Ask the officials in charge about the required documents.



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。



Foreigners? Foreign nationals? or Persons with foreign citizenship?

If you look at the websites of various municipalities in Japan, you will find that these sites usually contain information about “non-Japanese residents registration.” However, you will also find that those who need “alien registration” are not just “alien.” They are sometimes called “Foreigners,” “foreign nationals,” or “persons with foreign citizenship”—each municipality seems to have their own unique expression. It is clear “who” these municipalities are referring to, but the impression given by each word differs subtly. These sites seem to assume that readers are foreign nationals, and are generally designed to be easy to understand. However, some sites seem to be too elaborate, and so despite their intentions, what they are saying becomes hard to understand. It may be interesting for you to try to infer the writers’ frame of mind from the words they use.

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。





Social insurance is one of the social security systems in Japan. By paying contributions in advance, the insurance subscribers and their family members will be provided with support for their daily lives in case they fall ill, get injured, or become unable to work. The type of insurance you need to join varies depending on your age and employment. Non-Japanese residents, except for temporary visitors, must also join.

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。

There are two types of social insurance: “medical insurance” to keep costs down when you fall ill or get injured, and “pension” to provide you with living support when you are no longer able to work. Those who work at companies or similar will join different types of social insurance from those who don’t.



Medical insurance

	National Health Insurance	Health Insurance
For whom?	Those who will live in Japan for more than a year	Those who have a status of residence which permits work and work with a company or other business entity
Procedures	At your local municipal office	Your employer takes care of necessary paperwork.
Premiums	You pay the full amount.	Withheld at source (Your employer pays 50%.)
In case of illness and injury	You (the subscriber) and your family members bear 30% of the medical costs incurred. (Those below 3 years → 20%; Those aged more than 70 and below 75 → 10%)	Illness and injuries that occur outside of work are treated the same as shown at left. Illness and injuries occurred during work are eligible for workers' compensation. (→ P.28)
High-cost medical care benefit system	When your monthly out-of-pocket medical expenses reach a certain amount, you may apply for partial reimbursement.	
Other	You will be issued with a health insurance card.	

Pension (old-age pension, disability pension, and war bereaved pension)

	National Pension Plan	Employees' Pension
For whom?	Those who are registered aliens aged 20 and older and below 60	Those who have the status of residence which permits work and work with a company or other business entity
Procedures	At your local municipal office	Your employer takes care of the necessary paperwork.
Premiums	You pay the full amount.	Withheld at source (Your employer pays 50%.)
Pension benefits	Basic pension	Basic pension + Employees' pension
Lump-sum withdrawal payment system	A person who has contributed for a total of six months or more in Japan may claim a lump-sum withdrawal payment within two years of leaving Japan. Please contact your local social insurance office or municipal office before you leave Japan.	
Other	You will be issued with a pension booklet.	

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、働き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 (50%は会社が負担します)
病気・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 (3歳以上 → 2割 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 仕事中の病気・けがは労災の対象です (→ P.29)
高額医療費制度	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	
その他	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 (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 帰国前に、社会保険事務所などで確認してください	
その他	年金手帳が交付されます	

The way we feel about sounds

When you hear noise leaking out from the headphones of someone sitting next to you in a train, do you feel annoyed? What about the sound of someone blowing their nose? How about the slurping sounds Japanese people make when they eat Soba (buckwheat noodles)? Do you feel offended?

Some people may be offended by these sounds, but others may feel nothing at all. The permissible volume of sound differs from person to person as well. However, the loudness of a given sound does not seem to be the only factor which determines whether the sound is offensive. You may not feel annoyed at certain sounds that are louder than the sound of slurping noodles. Please note what kinds of sounds offend Japanese people, and what kinds of sounds don't. You may be able to see something that cannot be explained merely by the loudness of sound.

音に対する感じ方

みなさんは、電車の中で隣の人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でしょう。それは、許容できる音の大きさに差があるのでしょう。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。





More and more non-Japanese residents are making inquiries about work-related inquiries.

The various laws and systems for the protection of workers are also applicable to non-Japanese residents. Before you start working, you need to understand your status of residence and the rights of workers. It's important to prevent trouble from happening to work comfortably in Japan.

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。

Finding a job

At the public employment security offices (Hello Work), you can talk about finding work and get referrals for free. You will need to bring your passport and alien registration card. Some Hello Work offices can provide you with an interpreter. You may or may not be allowed to work depending on your status of residence.

Status of residence	Permanent resident, Spouse or child of Japanese national, Spouse or child of permanent resident, Long-term resident	Professor, Artist, Religious activities, Journalist, Investor or business manager, Legal or accounting services, Medical services, Researcher, Instructor, Engineer, Specialist in humanities/international services, Intracompany transferee, Entertainment, Skilled labor, Designated activities	Cultural activities, College student, Precollege student, Dependent
Restrictions on work	No restrictions on work	Work is permitted within the status of residence. * When you change jobs, you need to apply for change of status of residence.	You need to file the "Application for permission to engage in activity other than that permitted by under the status of residence previously granted" * There are restrictions on the number of hours you may work.

Employment contracts

When getting employed, be sure to sign an employment contract and to check the main working conditions, such as wages and hours of work.

The Labor Standards Act, the Minimum Wage Law, the Industrial Safety and Health Act, and the Workmen's Accident Compensation Insurance Law of Japan are all also applicable to non-Japanese residents. If you have any trouble, immediately contact your local labor standards inspection office or labor consultation desk.

Labor insurance

Every company must join labor insurance.



	Workmen's Accident Compensation Insurance	Unemployment Insurance
For whom?	All non-Japanese workers (including part-time employment)	The following non-Japanese workers are not eligible: part-time workers, short-term workers, and those who will leave Japan after the term of employment.
Contributions	Your employer bears full contributions.	Withheld at source (Both you and your employer share contributions.)
Main compensation benefits	The necessary insurance payout will be made in the event that a worker falls ill, gets injured or disabled, or dies at work or while commuting.	The necessary payouts will be made for securing livelihood and finding a new job after job loss.

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

Saying “no” in a way that will not put you in trouble

In Japan, you are sometimes asked to go for a drink after work with your boss or coworkers. Very often the subjects talked about over drinks are about work. Because it is after work hours, you might think you should be able to say no if you wanted to, but ...

Mr. A is from South Korea, and hasn't been in Japan very long. One day, his boss asked Mr. A to go for a drink after work. Since Mr. A doesn't drink, he told his boss so and declined the invitation. The next day, however, Mr. A's work was negatively affected just because he had said no to the invitation. After that incident, Mr. A decided to attend such drinking sessions as much as possible. Although “nominiikeeshon”(socializing over drinks) has been decreasing in recent years, accepting an invitation for a drink may be viewed as a type of “insurance policy” for your work.

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・・・。

来日間もない韓国人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。

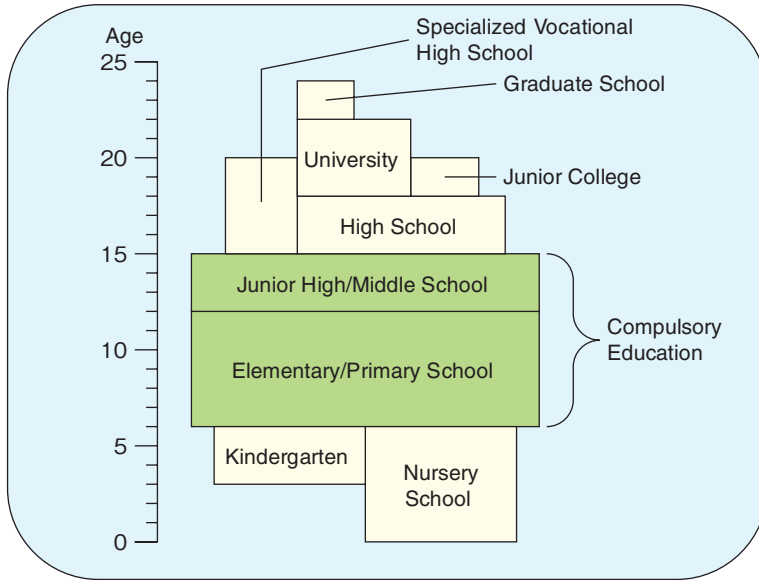




School education is not compulsory for children with non-Japanese citizenship, but they may attend elementary/primary schools and/or junior high/middle schools in Japan. There are many support systems for children who do not understand Japanese. Depending on the area you live in, your children may have an option to attend an international school or an ethnic school. Consider your schedule in Japan and your children's future carefully before selecting a school.

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。

The Japanese educational system



Education in Japan is compulsory in elementary/primary school (from age 6 to 12) and junior high/middle school (from age 12 to 15). There is no grade skipping or grade repeating during compulsory education. The school year starts in April and ends in March of the following year.

Applications for transfer and enrollment

[\[Public school\]](#) Visit your local municipal office or Board of Education.

[\[Private school, international school, and ethnic school\]](#) Visit the school.

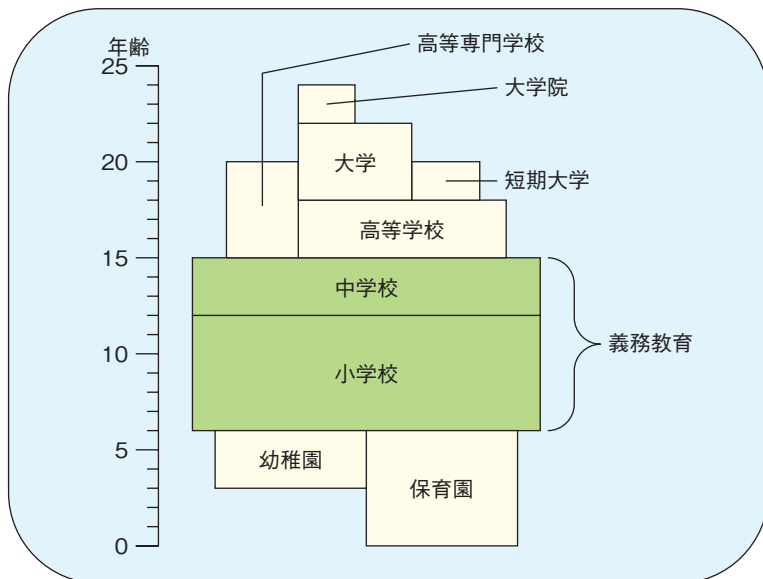


School expenses and school expense assistance systems

Tuitions and textbooks are free for elementary/primary and junior high/middle students. However, you must pay for expenses such as school supplies, extracurricular activities, senior grade excursions, and school lunches.

If you are suffering from financial hardship, there are systems to subsidize schooling, so please discuss these with the school or the local Board of Education. This subsidy is also available for pupils at private, international, and ethnic schools.

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。

Mama-tomo

Ms. B from South Korea has been living in Japan for four years. She had a child in Japan, and started to socialize with other mothers through their children. This is known as “mamatomo” (abbreviation of mama tomodachi or “mother friend”). Ms. B says her mamatomo friends bring surprise after surprise to her. The other day, when the mamatomo friends got together at one mama-tomo’s house, one of their children did a poop in its diaper. The mother immediately apologized to the host. Ms. B said she was surprised by the apology because it is natural for a child to go in a diaper.

Whether or not you should apologize for a given action depends greatly on the country or region. The level of apology may differ in the same situation from country to country as well. Please pay careful attention to Japanese rules for apologies.

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。





The national and local governments use taxes to provide such public services as welfare, medical care, education, and police and fire fighting operations.

Not only non-Japanese residents living in Japan but also temporary overseas visitors are required to pay taxes if they work and earn income in Japan.

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。

Major taxes

		Direct Taxes	Indirect Taxes
National taxes		Income tax: Levied on the income you earned during the year Inheritance tax: Levied when you inherit property from the deceased	Consumption tax: Levied on almost all goods and services (tax rate: 4%) Liquor tax: Levied on the sale of sake, beer, etc. Tobacco tax: Levied on tobacco products
Local taxes	Prefectural taxes	Prefectural residents tax: Levied by the prefecture where your residence is according to your income level the preceding year Automobile tax: Levied if you have a car	Local consumption tax: Same as the (national) consumption tax (tax rate: 1%) Utilization tax for golf course: Levied when you use a golf course Prefectural tobacco tax: Levied on tobacco products
	Municipal taxes (Special ward inhabitants tax)	Municipal residents tax (special ward residents tax): Levied by the municipality where your residence is according to your income level the preceding year	Municipal tobacco tax: Levied on tobacco products Bath tax: Levied when you bathe in the hot spring of a hot spring resort

How to pay your taxes

[Those who work at companies or similar]: Pay via Withholding Tax

Your income tax and residents tax (prefectural residents tax and municipal residents tax) are automatically deducted from your monthly salary. This deduction is called “gensen-chooshuu” (withholding tax). Around January every year, the company you work for will give you a “gensen chooshuu” hyoo (certificate of income and withholding tax). This document shows you how much taxes you have paid in the previous year.

[Others]: Pay income tax by filing a final tax return and local inhabitants’ tax by tax notices

If your taxes are not withheld at source, you must pay your income tax at your local tax office and local residents tax at your local municipal office.

Tax payment certificate and proof of earnings



When you extend or change your status of residence or apply to move into public housing, you may need a tax payment certificate and proof of earnings. Copies of these documents can be obtained at your local municipal office.

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 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%） 酒税…日本酒、ビールなどに掛かります 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 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%） ゴルフ場利用税…ゴルフ場を利用したときに掛かります 県たばこ税…たばこに掛かります
	市町村税 （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 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。

How are you addressed?

Robert: I went to the city office for some paperwork the other day, and when I was waiting for my turn I was called “Robert san.” But sometimes I am called “Robert sama.”

Susan: Yeah, when I asked a Japanese friend about it, she said “san” sounds friendlier and “sama” sounds more polite.

Robert: Is that so? That reminds me, I went to the hospital yesterday. I got a number at reception and was waiting in the waiting room. There I got called by my number. Is that polite?

Susan: No, that’s not it. I think they don’t call patients’ names in order to protect their privacy.

Robert: So it looks like the different ways you are addressed reflect various considerations like the degree of politeness and friendliness and the protection of privacy.

呼 称

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

スーザン：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。

ロバート：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。

スーザン：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。

ロバート：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 Living Safely and Worry-Free

1

災害と緊急電話 ～いざというときに備えよう～
Disaster and Emergency Calls ~Prepare against the unexpected~



Japan is a country where natural disasters such as earthquakes and typhoons are common. In order to minimize damage in a natural disaster, it is important to be prepared at all times. It is a good idea to actively participate in the disaster preparedness drills that are held by your municipality.

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。

Preparing for an earthquake

- Fasten furniture to the wall so that it will not fall over.
- Put together emergency supplies (a flashlight, radio, emergency food, drinking water, medical supplies, etc.) and place them where you can easily get at them.
- Check the evacuation sites that your local municipal office has designated.
- Decide in advance a meeting place for your family.



Safety evacuation site
(Foundation for Promoting Personal
Mobility and Ecological Transportation)

If an earthquake happens

- Hide under a table to protect your body.
- After the quake stops, turn off the stove and close off the gas at the main.
- Ensure your escape route by opening a door or window.
- Walk to the evacuation site with your emergency supply kit.
- Do not use elevators.
- Those who understand Japanese should help others to communicate.

If a typhoon approaches

- Stay at home if possible.
- Check the weather news on TV or radio.
- Stay away from unsafe places such as basements, which can be flooded easily, or cliffs.

Emergency calls



☎ 110 [Police] In case of burglary, crime, traffic accident, etc. (free)

- ① Describe what, when and where the incident happened.
- ② State your name, address, and telephone number.

☎ 119 [Fire department] In case of fire or medical emergency (sudden illness or serious injury), etc. (free)

- ① When you are asked “Is it a fire (kaji) or a medical emergency (kyuukyuu)?” tell the operator which one it is.
- ② Describe what, when and where the incident happened.
- ③ State your name, address, and telephone number.

☎ 171 [Disaster message service] For communication with the disaster-stricken area and confirmation of the safety of your family and/or friends (call charges only)
This service is provided when the disaster-stricken area is flooded with calls and it becomes difficult to get through. You can record up to 30 seconds per message.

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、すぐに持ち出せるところに置いておきます。
- ・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。

台風の際は…

- ・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繋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。







It can be very scary to be sick or injured in a foreign country. If you want to describe your symptoms accurately or find out about treatment in detail, it is best to go to the hospital with someone who speaks Japanese.

Some hospitals have an in-house interpreter. Please contact your local municipal office or international association for more information.

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。

Medical institutions

[Doctor's offices and clinics]

These are small-scale local hospitals. When you get sick, visit one of these places first.

[General hospitals]

These are big hospitals which have multiple diagnosis and treatment departments.

Consultation steps

Since consultation steps vary with different medical institutions, use the following as a rough guide. Some places such as dental clinics take appointments, but most see patients on a first-come first-served basis.



	Doctor's Office and Clinic	General Hospital
For your initial visit	① Show your health insurance card (→ P.24) to the receptionist and say, "This is my first visit. (Hajimete)" ② Fill out a medical questionnaire. If you don't understand the contents, tell the receptionist that you don't understand Japanese (Nihongo ga wakarimasen). ③ Wait in the waiting room until your name is called. ④ When your name is called, go into the consultation room and receive a consultation.	① Write down necessary information on the medical-examination application form and hand in the completed form at the general reception along with your health insurance card. ② Names are called in the order of receipt. You will be given your medical chart. Give the chart to the reception of the department you come to see, and wait near the department. ③ Fill out a medical questionnaire. ④ When your name is called, go into the consultation room and receive a consultation.
For subsequent visits	① Give your patient registration card (and your health insurance card at the first visit of every month) to the reception. ② Wait in the waiting room until your name is called.	① Go directly to the reception of the department you come to see, and give your patient registration card (and your health insurance card at the first visit of every month) to the reception. If the general reception has an automated reception machine for returning patients, you can check in with the machine. ② Wait near the department you came to see until your name is called.
After the consultation	① Return to the waiting room and wait. ② When your name is called, receive your prescription, patient registration card, and health insurance card, and pay the bill. ③ Go to a dispensing pharmacy, give your prescription, and get your medicine. You pay for your medicine separately from the doctor's bill.	① Wait at the payment counter. (It is sometimes different from the general reception.) ② When your name is called, receive your prescription, patient registration card, and health insurance card, and pay the bill. ③ Go to a dispensing pharmacy, give your prescription, and get your medicine. You pay for your medicine separately from the doctor's bill.

* Some general hospitals require a doctor's referral.

* Some medical institutions dispense medicine from their in-house pharmacy.

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。 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。 ③待合室で名前が呼ばれるのを待ちます。 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。 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。 ③問診票を書きます。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。



Whose common sense?

When you think you are getting a cold, what do you do?



These are a few types of family medicine in different regions and for people of various ages. These ideas of common sense may be different from yours. They may not be explainable by science or logic. But what we have in common is a goodness at heart: to help each other to have better lives, to share wisdom, and to communicate knowledge across the generations. It is easy to notice something different, but trying to find what we have in common is important for living in a different culture.

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。



It is not easy for mothers from overseas to give birth and raise a baby in Japan. Various systems for childbirth and nursing assistance in Japan are available to non-Japanese residents. Ask at your local municipal office for more information.

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。

From pregnancy to childbirth

[Mother and Child Health Handbook]

When you become pregnant, you receive a booklet called the “Mother and Child Health Handbook” from your local municipal office. Some municipalities provide the Handbook in foreign languages. The handbook is used for recording the health of the mother and child, including during pregnancy, childbirth, and nursing.

[Delivery expenses]

In Japan, a mother stays in the hospital for delivery for about a week. It costs about 300,000 to 500,000 yen. There are programs to subsidize child delivery expenses. Ask your local municipal office for more information.



After giving birth

[Birth notification]

When a child is born, a birth notification must be filed with your local municipal office within 14 days.

[Lump sum birth allowance]

If you apply to your health insurance provider, you will receive a lump sum birth allowance of about 300,000 yen.

- National health insurance → Go to your local municipal office
- Health insurance → Ask your employer

[Alien registration and status of residence]

If your baby does not have Japanese citizenship, you must do the following in addition to filing the birth notification.

- Application for the acquisition of status of residence → At your Regional Immigration Bureau (within 30 days after birth)
- Alien registration → At your local municipal office (within 60 days after birth)
- Report to the parents' home country or countries → Check with your embassy or consulate.

Nursing

[Health check-up and childcare consultation]

Health checkups and childcare consultations are given as your baby grows. The services provided vary by each municipality.

[Vaccinations]

A vaccination is an injection given to prevent illness. Vaccinations in Japan may not be the same as the ones in your country. If your child comes to Japan or leaves Japan in the middle of a vaccination program, you should check the records in your Mother and Child Health Handbook and talk to your local municipal office or pediatrician.

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。

The key is balance

Ms. C from South Korea, who had a baby in Japan, was surprised at the meals served at her maternity hospital. In South Korea, meals after delivery consist mainly of hot soups in order to promote sweating and improve circulation. So the series of very nutritious meals that she was served after delivery in Japan was a little too heavy for her.

As in this example, even post-partum meals may vary across different countries and regions. At times like this, it probably is difficult for you to do everything in the way people around you do, and sometimes you may feel very stressed. What you need to do is to strike a balance. Ms. C said that after she left the hospital, she had nothing but soup for a while at home.

バランスが大切

日本で子供を生んだ経験がある韓国人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。





For a long time, Japan was called the safest country in the world. However, this may have changed a little lately. You should always be careful to stay out of trouble, such as accidents and incidents. If you are ever involved in an accident or are harmed, calmly call the police or go to a police box.

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。

Traffic rules

Observe the basic rules to avoid harming others or being harmed yourself.

- Pedestrian traffic is required to stay to the right, and cars and bicycles are required to keep to the left side of the road.
- Drivers must always give way to pedestrians.
- Observe the traffic regulations, and follow traffic lights and signs.
- For drinking and driving, not only the drunk driver but also the passenger(s) and those that provided the alcohol (the restaurant or bar that served the alcohol) to the driver are subject to punishment.

Traffic accidents

If you get involved in a traffic accident, do the following.

- Check the safety of the area.
- If anyone is injured, call 119 for an ambulance.
- Call 110. Police officers will arrive at the scene and create a record of the accident. (This record is an important document which proves that the accident occurred.)
- Get the address, name, and telephone number of the other party.

Burglary

More and more burglaries are targeting empty homes. Always lock your door when you leave the house, even only for a few minutes like when taking out the garbage.

If you are burgled, call the police or report to the nearest koban (police box).

- Leave the scene untouched until police officers arrive.
- If your bicycle or motorcycle is stolen, tell the police its “crime prevention registration number” and other details.
- If your bank passbook or credit card is stolen, immediately contact your bank or the card issuer as well, and make arrangements to stop payment.

Lost property

If you have lost something, report to the nearest police station or police box. If you have lost something in a train, a train station, or a department store, contact its management office as well.



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。ゴミ捨てなど少しでも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。

Meaning of an apology

“Japanese people apologize a lot, but they are all words, no action.”

We often hear comments like this from non-Japanese living in Japan.

Every country has words to express an apology. But they do not necessarily mean the same thing.

In Type A culture, apologizing means to accept one's fault and be prepared to compensate other party.

In Type B culture, people consider the first step of apologizing is to acknowledge that you offended the other party. Taking responsibility is another matter. Japan is Type B culture.

The word “sumimasen” is a strange expression which can be used for both gratitude and an apology. It can be translated as: “I acknowledge that I am giving you extra trouble.”

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」と考えるといいかもしれません。





If you have any trouble or difficulty understanding any aspect of your life in Japan, there are a number of places you can get advice from. You can talk with them over the phone or in-person in many languages. However, available languages vary by region.

Don't keep your worries to yourself—get advice early.

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。

Information for daily life and advice for non-Japanese residents

International associations in each area provide non-Japanese residents with various information for daily life and advice services in foreign languages. Ask your local municipal office for the location of the international association in your area.

Matters relating to status of residence

You can ask the immigration information center of your Regional Immigration Bureau about the procedures for immigration and residence.

Labor issues

The Inspection Section of the Labor Standards Division of each Regional Labor Bureau offers consultation services for non-Japanese residents' labor conditions.

Domestic violence (DV) problems

The word “domestic violence (DV)” is used to describe “violence by spouse or boyfriend/girlfriend.” DV is a crime.

You can contact your local municipal office, welfare office, and women's center about DV. There are also private shelters and citizens' groups. You may also contact the Community Safety Department of the police. Under the DV Prevention Law, Spousal Violence Counseling and Support Centers were established in each prefecture. These centers provide consultation and advice, temporary protective custody, and support for self-reliance.

Legal matters

You can contact the call center of the Japan Legal Support Center (nickname: “Houterasu”) and ask for information. Houterasu can give you information about the Japanese legal system or introduce you to the appropriate consultation desks, which may lead to solutions to problems you may have with your finances, status of residence, work, or family (available in Japanese and English only).

Call Center 0570-078374

Weekdays: 9 a.m. – 9 p.m. Saturdays: 9 a.m. – 5 p.m.

Houterasu instruction guide in English (from the Japan Legal Support Center web site) <http://www.houterasu.or.jp/content/e0425.pdf>

Multilingual Living Information

Information is provided in 13 languages.

“Multilingual Living Information” <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。

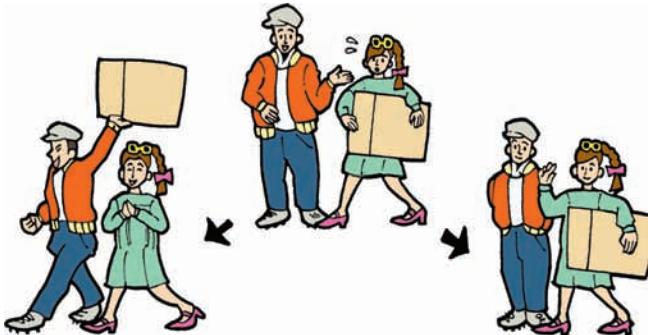
「多言語生活情報」 <http://www.clair.or.jp/tagengo/>

Consideration

The Bible says, “Do unto others as you would have them do unto you,” and Confucius said, “Do not impose on others what you yourself do not desire.” Though phrased differently, these sayings both mean the same thing: it is important to be considerate toward others. The underlying philosophy behind this idea is “All people are the same.” But in fact, our languages, customs, and ideas vary between individuals. It is not necessarily true that “my likes = your likes.” When you consider that every person is unique, it is important to know the expectations of others—what they would like you to do—and consider the feelings of others. Consideration toward others in a different culture starts from asking the question “How do you feel?” and being very observant of other people.

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、洋の東西に掛かわらず、相手を思いやるの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ると、「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「あなたはどう感じているの?」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。



3

生活を楽しむ Enjoying Life

1

あいさつ、近所づきあい ~コミュニケーションはあいさつから~
Greetings and Neighborly Relations ~Communication starts with greetings~



Idea on how to interact with the neighbors varies with regions and people. Nonetheless, it makes both parties feel good to exchange greetings when they meet. Say something like “ohayoogozaimasu” (good morning), “kon’nichiwa” (hello), or “kombanwa” (good evening) if you see your neighbor. A quick nod or bow work, too.

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。

Greeting new neighbors

It is a Japanese custom for people who have just moved in to make courtesy calls to their neighbors. It is a good idea to acquaint yourself with the nearby residents, as they may become an important information source. Introduce yourself by saying, “Hello, I am <your name>. I/We have just moved here. Very pleased to meet you.”

Neighborhood association

Each neighborhood has a resident organization called the “jichikai” (neighborhood association) or the “choonaikai (town association).” These organizations are managed by fees collected from residents. They run various activities, such as the summer festival, cleaning activities, and disaster preparedness drills, so that all residents can live safely and comfortably. Information from government office and neighborhood association is passed from house to house within the neighborhood, in a file called a “kairamban (circular).” Pass the kairamban on to the house next door as soon as you have finished reading it.

By participating in the neighborhood association, you will become familiar with Japanese customs and your neighborhood, and you will get to know your neighbors. It's a good idea to be active in your neighborhood association.

For more information, ask your neighbors or your local municipal office.

Garbage

Each municipality has its own rules for putting out garbage. Not following the rules will cause inconvenience to your neighbors. It may also cause problems.

If you don't know the garbage separation rules or which days of the week or where to put out your garbage, ask your local municipal office or neighborhood association. Some areas where many non-Japanese residents live provide information materials written in foreign languages.



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。



Greetings and distance

Around the world there are many different ways to greet people—bows, kisses, and hugs, just to name a few. The forms may differ, but what they share is that greeting is one of fundamental methods of communication in interpersonal relationships. However, the acceptance of touching others and the acceptable distance between you and others both vary with different cultures. Bowing does not touch people. Therefore, when you hug Japanese people, who have a “bowing culture,” their bodies or faces may tense up because they are not used to it.

During bowing, the distance between you and others is about half a step farther away compare to shaking hands. This is a comfortable distance for Japanese when they talk with their friends. However, for people from a “shaking-hands culture,” this same distance seems somewhat standoffish. Still, it is a universal fact that the physical distance between people in love almost disappears.

あいさつと距離

お辞儀、キス、ハグ、抱擁、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歩程度遠くなります。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。





There are 15 national holidays in Japan per year. Government and municipal offices and schools are closed on national holidays. Various festivals and events are held in many parts of the country.

Many festivals and events are also associated with annual events. Many of them are tourist attractions which you can enjoy easily. Why don't you go out and experience traditional Japanese culture and customs?

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。

National holidays

January 1	New Year's Day
Second Monday of January	Coming-of-Age Day
February 11	National Foundation Day
Around March 21	Vernal Equinox Day
April 29	Showa Day
May 3	Constitution Day
May 4	Greenery Day
May 5	Children's Day
Third Monday of July	Marine Day
Third Monday of September	Respect-for-the-Aged Day
Around September 23	Autumnal Equinox Day
Second Monday of October	Health-Sports Day
November 3	Culture Day
November 23	Labor Thanksgiving Day
December 23	Emperor's Birthday



* Vernal Equinox Day and Autumnal Equinox Day vary every year.

* Several national holidays are concentrated from the end of April to early May. This holiday period is known as Golden Week.

Annual events

Some traditional Japanese events are: Setsubun (the traditional end of winter, February 3), Tanabata (the star festival, July 7), Obon (the lantern festival, August 15), and Shichigosan (the festival for children aged seven, five and three, November 15). More recent annual events include Christmas and Valentine's day.

Many festivals and events associated with annual events are held throughout the country. Each region has its own way of performing traditional annual events.

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。

Waiting time

Say, you are invited to dinner at your friend's house at 7:00 p.m. What time will you go there?

A: "Between 6:50 to 7:00. I think that is the right time."

B: "I will go there around 7:30."

C: "Around 9:00, I guess."

Each of these answers is the common-sense reply in the culture of a given country. Time is an objective number, but the sense of time and the implication of commitment vary from person to person. In Japan, it is generally expected that everyone shows up by the announced time. It is even more so for business and official events. Lateness is considered rude. Since there are differences according to where people are from, you should check the time you are supposed to be there before a get-together with close friends.

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いよいでしょう。





In Japan, most payments are made with cash. Therefore, it is useful to be able to use a card to deposit and withdraw money from ATMs. Personal checks are almost never used. Credit cards can be used in many stores.

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。

Coins and banknotes

The currency of Japan is the yen. There are six kinds of coins: 1 yen, 5 yen, 10 yen, 50 yen, 100 yen, and 500 yen; and four kinds of banknotes: 1,000 yen, 2,000 yen, 5,000 yen, and 10,000 yen. There is a hole in the 5 yen coin and the 50 yen coin. (→ P.170)

Bank account

If you open a bank account, you can use banking services like depositing and transferring money, making automatic utilities payments, and paying off credit card accounts.

To open a bank account, you will need some type of identification (for example, your passport or driver's license), some type of document to show proof of your address in Japan (for example, your alien registration card), and a seal (some banks accept your signature instead).

Bank windows are usually open from 9 a.m. to 3 p.m. on weekdays.

ATM card

When you open a bank account, you will be given an ATM card (it will be delivered to you about a week after you apply). You can use your ATM card to make deposits, withdrawals, and transfers with an automatic teller machine (ATM). You will need to choose a four-digit personal identification number (PIN) when you apply for the card. You need this PIN to use ATMs.

ATM hours vary by bank. You will be charged a fee if you use the ATM of a bank which is not yours or during certain hours.

Automatic utilities payments

Although you can pay utilities bills, such as electricity, water, and gas, at a bank counter or a convenience store, it can be annoying because their due dates are all different. Once you make an arrangement with your bank, the bills will be automatically paid from your bank account every month, and individual receipts will be sent to you.



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。



You can see Japan around the cashier…?

At a restaurant, Mr. Yang from Vietnam was surprised when he found a notice saying “one bill per table, please.” in time of payment.

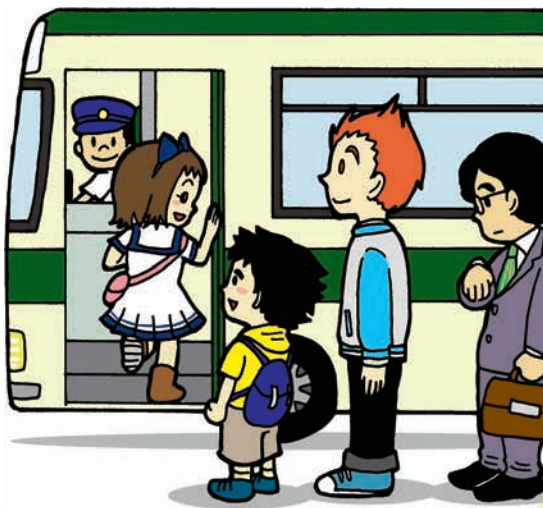
In Japan, when a group of people have a meal together, sometimes one person pays the whole bill, and sometimes each one pays his or her share separately at the cashier. In both cases, the bill will be split. But if one person pays the whole bill, he or she must calculate afterwards the amount that everyone owes. So this is probably why each person pays his or her share separately at the cashier. However, such a practice is time-consuming for the restaurant, and that seems to be the reason why this restaurant had such a notice on the wall. Next time you go to a restaurant, take a look around the cashier.

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か。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。





Trains and buses will expand your radius of activities. Public transportation facilities are especially well-developed and convenient in big cities.

Since there are much fewer public transportation services in rural areas, a car is useful. To drive a car, you need either a driver's license issued in Japan or an International Driving Permit issued by a signatory country of the Geneva Convention.

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。

Railways

There are many types of railways, including subways, Japan Railways (JR), and private railways. You can buy your ticket using the automatic ticket vending machine, and find the fare to your destination on the route map. Children under 12 years of age pay half the adult fare. One adult can bring along two children under the age of six free of charge. Discount tickets, such as a one-day passes and commuter passes, are also available. You may also use an IC card, which doubles as a commuter pass and a prepaid card.



Bus

There are two types of bus fares: one charges a flat rate, and the other charges fares according to the distance you travel. For a flat-rate bus, you generally place the fare in the fare box next to the driver's seat as you get on. For a bus which charges variable fares according to distance traveled, you pick up a numbered ticket as you get on and pay later when you get off. When you get off the bus, you need to check the number on your ticket and pay the fare that is listed for that number on the fare table, and then place the fare and ticket in the fare box. One-day passes, commuter passes, and prepaid cards are also available.

When the bus stop you want is announced, push the button near your seat to let the driver know that you are getting off.

Taxi

You can get a taxi at a taxi stand, hail one in the street, or phone a taxi company to call one. You can take a taxi which is displaying a red-lit (meaning for Hire “空車”) sign on the passenger seat side. Raise your hand to stop a taxi. The taxi door opens automatically. Taxi fare is calculated according to the distance and time taken.

Switching to a Japanese driver's license

If you have a driver's license issued in a country other than Japan and you stayed in the country for three months or longer from the date the license was issued, you are eligible to apply to have your overseas driver's license transferred to a Japanese driver's license at the prefectural Driver and Vehicle Licensing Center. A Japanese driver's license will be issued to you after you pass the written and driving tests. For more information, contact your prefectural Driver and Vehicle Licensing Center.

Automobile insurance

In addition to mandatory automobile liability insurance, it is a very good idea to have private insurance in case you are required to pay more than the compulsory insurance limit.

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

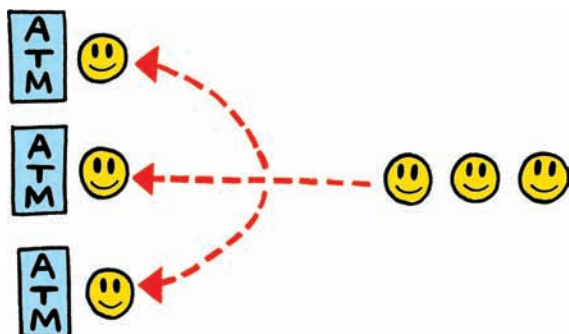
加入が義務づけられている自賠責保険のほか, 万が一の事故による多額の損害賠償に備えて任意保険に加入しておくといいいでしょう。

Many ways to queue

You see lines of cars waiting in front of expressway tollbooths. At times like this, have you ever thought that you should have chosen the next lane? Sometimes, this happens when people wait in lines as well. At bank ATMs, for example, everyone waits in one line, instead of lining up in front of each booth. This way of queuing is known as “fooku narabi” (single-line queueing). It may alleviate the “frustration” of waiting in line. However, this is not necessarily the typical style in Japan. Also when riding an escalator, in some parts of Japan, people stand on the left-hand side and leave the right-hand side open for those who in a hurry, but in other parts of Japan, people stand on the opposite side. There are many ways to queue in Japan, so take a look around and see what they are.

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。





International associations sponsor various activities for non-Japanese residents living in Japan. If you don't know much about Japan or you are having a hard time making Japanese friends, you should visit an international association. (→ 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)

About international associations

Many prefectures and municipalities have international associations. They hold exchange events between non-Japanese and Japanese residents and provide information in foreign languages. Some associations are run by local governments, and others are independent organizations. The types of activities they offer vary for each association. Typical services offered by international associations are described in this section.

Japanese language classes

You can learn Japanese either for free or for a moderate charge. For more information, see Chapter 3.

International exchange events and lecture courses

International associations hold events to introduce other countries' cultures and festivals, language courses, cooking classes, lectures on traditional Japanese culture, and more.

Information counter and library



Here you can browse books about Japan in foreign languages and read overseas newspapers and magazines. International associations can also introduce you to private international exchange organizations and groups. Anyone can use these information services free of charge. In addition, some associations provide information about daily life and events for non-Japanese residents on their web sites or on the radio.

Advice desks

You can seek advice free of charge if you have any trouble or don't understand aspects of your life in Japan. Some international associations provide specialized consultations by administrative scriveners or lawyers. Languages available vary by association.

Volunteer activities

Many Japanese have registered as volunteers for such things as homestay and home visit host families, interpreters and translators, and volunteers for teaching about Japanese culture, and you can ask for their services. Non-Japanese residents who wish to volunteer can also register.

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。

Self-introduction

“My name is Nerima Anjay. I graduated valedictorian from the prestigious Sapphire University Law School in the Republic of Opal in 2008. I have just started to learn Japanese, but since I can speak five languages, I think I will be able to master it quickly. Pleased to meet you.”

Some people may think this self-introduction as a straightforward pronouncement of the person's ability. Some others may think it self-praise.

There is a Japanese proverb that says “The boughs that bear most, hang lowest.”

“I still have a lot to learn ...,” “I was lucky to be promoted ...”—when Japanese people say these phrases, they are trying to show their humility. Meanwhile, some people from abroad may hear these phrases and think, “he lacks self-confidence” or “she has low self-esteem.”

自己紹介

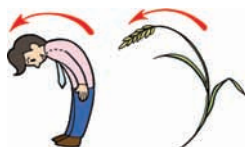
「私はネリマ・アンジャイと申します。2008年にオパール国の名門サファイア大学法学部を主席で卒業しました。日本語は習い始めたばかりですが、私は5か国語話せるので、すぐに覚えられると思っております。どうぞよろしくお願い致します。」

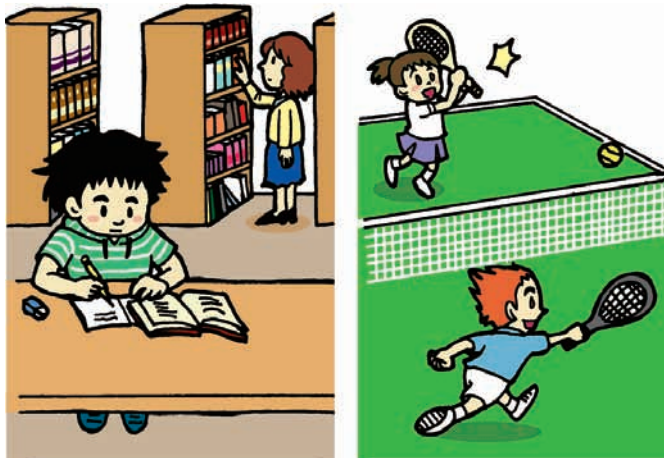
この自己紹介を「率直な自分の能力の表明」ととらえる人、「自慢をしている」と考える人もいます。

日本には「穂は実るほど頭を下げる」という諺^{ことわざ}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





Prefectures and municipalities have various facilities and services to help their residents live comfortably. Non-Japanese residents who live in the area can also use these facilities and services for free or for a moderate charge. Why don't you visit these facilities with your friends or family on your day off?

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。

Libraries

You can borrow books for free. First, you need to present some document that shows your address, such as your alien registration card, and get your library card made. The number of books you can borrow and for how long varies from library to library. You may be able to borrow CDs and videos from some libraries. You may also find books and magazines in foreign languages. To look for information or to find a book you want to read, you can search the library using a computer, or ask the circulation counter to look for you. You may also request the library to purchase a book you want to read.

Sports facilities

You can use pools, gymnasiums, and tennis courts for a moderate charge. Some facilities require advance reservation before use. These facilities also hold sports lessons and meets. You can find out how to join these at individual facilities or through municipal bulletins.

Community centers

Community residents can use these facilities for meetings and group activities for a moderate charge. Reservations are required. Many activities are held at community centers, including language, cooking, music, sports, and cultural classes, as well as hobby group activities and bazaars. Some activities may require a fee, but they are quite cheap. Community centers also sponsor activities for community environment, welfare, and disaster prevention.



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。



Experiment: Many truths, many interpretations

Please look at the illustration below and read the sign in the middle.

I I B I5
A B C

When the signs around it change, the sign in the middle can be interpreted differently. That is, if the environment is different, the same thing looks different. When people see you in your mother country, they understand who you are in that particular context. Even if you feel and act the same way in Japan as you did back home, people in Japan may not interpret your feelings and actions the way you expect them to. But neither is wrong.

Truth is not unique in cross-cultural living. Many truths exist. That is why we need to take our time and talk our differences over with each other.

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ます。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