

第二章

生活情報

Información sobre la Vida Diaria



1

社会と生きる Vivir en sociedad

1

外国人登録と在留手続 〜まず身分を確保しよう!〜
Registro de extranjero y trámites de residencia ~ Primer paso: ¡Identificarse! ~



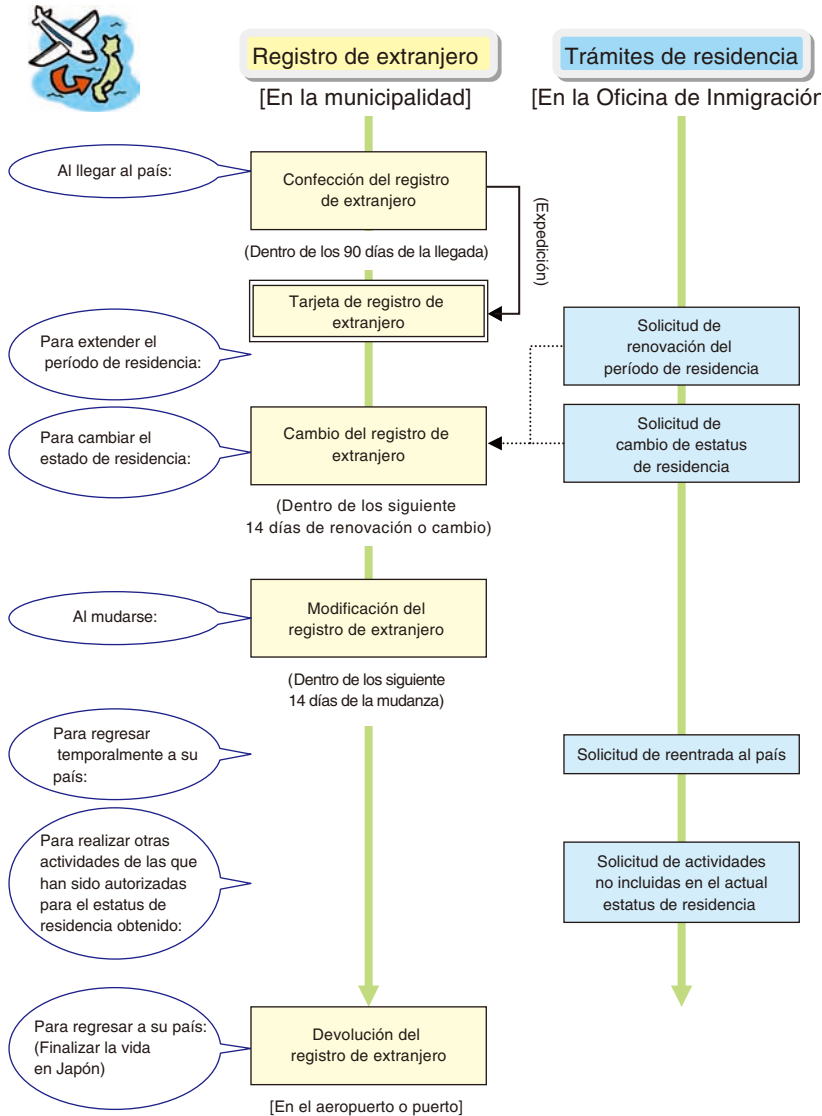
¡Bienvenidos al Japón! Desde hoy, será usted un miembro de la sociedad japonesa.

Existe una serie de trámites legales que usted deberá cumplir al iniciar o cambiar su vida en Japón. Sea oportuno(a) en cumplirlos. Estos pueden parecer a simple vista, complejos, pero en realidad son más simples de lo que parecen.

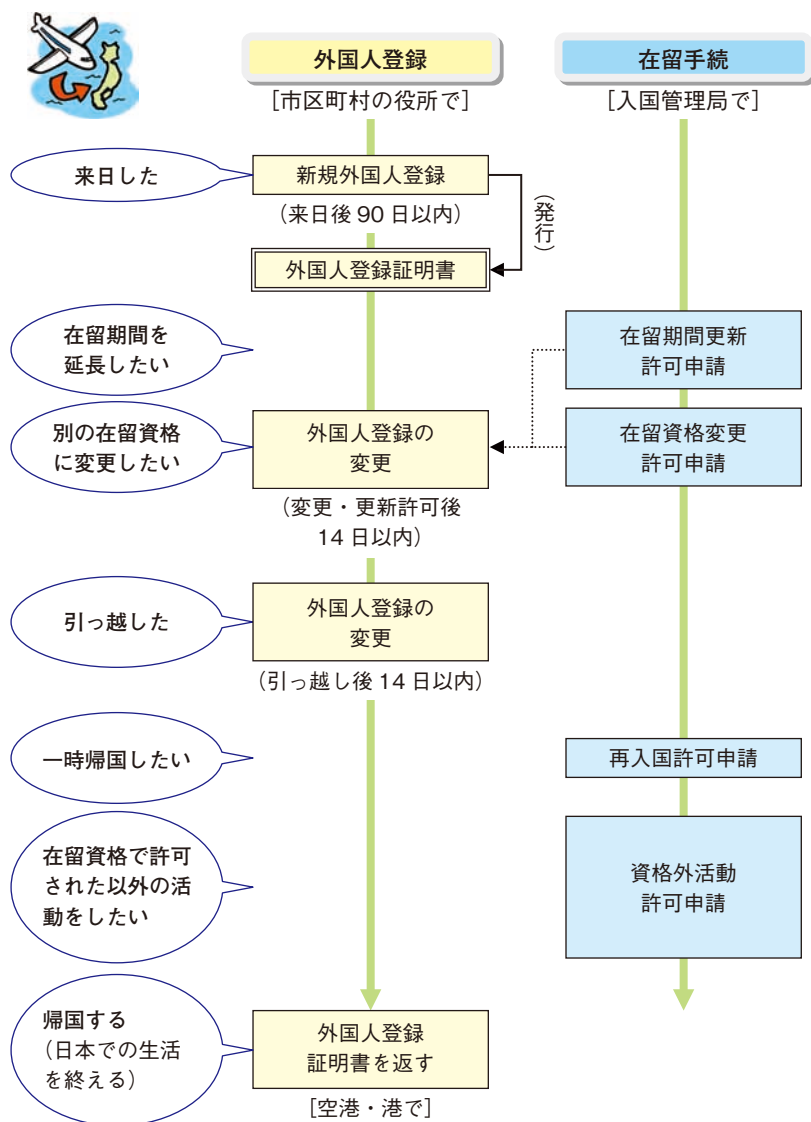
ようこそ日本へ！ 今日からあなたも日本社会の一員です。

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。

Los principales trámites legales son dos: el registro de extranjero y trámites de residencia. Sírvese consultar al personal de la ventanilla para conocer cuáles son los formularios que hay que llenar.



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。



¿Extranjeros o Forasteros o Personas con nacionalidad extranjera?

Usted encontrará información sobre el “registro de extranjero (gaikokujin touroku)” en las Páginas Web de la mayoría de las municipalidades. Las personas que necesitan tramitar el registro de extranjero incluyen no solamente los “extranjeros”. Las municipalidades utilizan diferentes términos como por ejemplo “gaikokujin no kata (personas extranjeras)” “gaikokujin (extranjeros)” o “gaikokuseki wo yuusuru kata (personas con nacionalidad extranjera)”. Sea cual fuese el término utilizado siempre se refiere al mismo “quién”, pero la impresión del que lee se difiere ligeramente. Por lo general, los textos están redactados de tal manera que sean fáciles de entender, pensando que los que leen son mayormente extranjeros. Sin embargo, existen algunos textos que, por haberse pensado demasiado, son más bien difíciles de entender. Sugerimos detenerse a pensar en cuál es la verdadera intención del redactor, analizando un poco los diversos términos utilizados en ellos.

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。





Los seguros sociales constituyen un sistema de garantía social que ofrece Japón. Los asegurados y sus familiares que hayan aportado previamente las primas, podrán beneficiarse de la ayuda social cuando por alguna enfermedad o lesión no puedan seguir trabajando. El tipo de seguro varía según la edad o el trabajo. Todos, incluyendo los extranjeros, están obligados a afiliarse, excepto aquellos extranjeros de permanencia corta.

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。

Los seguros sociales pueden clasificarse en el seguro de salud para aliviar las cargas económicas en caso de enfermedad o lesión, y en el seguro de pensión por jubilación para asegurar la vida en el caso de que el trabajador sea incapaz de seguir trabajando. El tipo de seguro varía para los empleados de una empresa y para otros trabajadores independientes.



Seguro de Salud

	Seguro Nacional de Salud	Seguro de Salud
Asegurados	Personas que viven más de un año en Japón	Empleados de una empresa con estatus de residentes con permiso de trabajar en Japón
Trámites	En las municipalidades	Los trámites necesarios son realizados por la empresa.
Primas	El asegurado paga el 100% de las primas.	Retención de la prima en la fuente de ingreso (el 50% será cubierto por la empresa)
Coberturas (enfermedades y lesiones)	El asegurado y sus familiares pueden acceder a los servicios médicos pagando el 30% del costo real. (Niños menores de 3 años: 20%; ancianos entre 70 y 74 años: 10%)	La cobertura es igual que el Seguro Nacional de Salud para las enfermedades y lesiones no laborales. Las enfermedades y lesiones provocadas durante el trabajo son cubiertas por el seguro contra accidentes laborales (→ Pág.28)
Seguro de Salud de tratamientos de alto valor	Una parte del costo pagado será reembolsado a solicitud, para los tratamientos médicos mensuales de alto valor que haya sido sufragado por el asegurado.	
Otros	Se le expedirá un certificado de seguro al asegurado(a).	

Seguro de pensión (pensión de vejez, pensión de sobrevivientes)

	Pensión Nacional	Seguro de previsión social
Asegurados	Personas de más de 20 años y menos de 60 años que hayan cumplido con los trámites del registro de extranjero	Empleados de una empresa con estatus de residentes con permiso de trabajar en Japón
Trámites	En las municipalidades	Los trámites necesarios son realizados por la empresa.
Primas	El asegurado paga el 100 % de las primas	Retención de la prima en la fuente de ingreso (el 50% será cubierto por la empresa)
Provisiones	Pensión básica	Pensión básica + Seguro de previsión social
Sistema de pago de suma global por baja	El asegurado que haya pagado las primas por más de seis meses en Japón, podrá recibir la suma global por baja al cumplir los trámites correspondientes dentro de los dos años siguientes de haber regresado a su país. Sírvase consultar a la oficina del seguro social antes de salir de Japón.	
Otros	Se le expedirá libreta de pensión.	

社会保険には、病気やけがをしたときの経済的負担を軽くするための「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	
そのほか	年金手帳が交付されます	

Percepción de los ruidos

La música que se escapa de los auriculares de su vecino en el tren ¿es ruido o sonido para usted? ¿Se siente incomodo cuando una persona suena la nariz? ¿Le molesta cuando un japonés hace ruido al comer Soba(fideos de alforfón)?

Para algunos estos “ruidos” son desagradables y para otros, tal vez, no lo sean. Esto depende del nivel de tolerancia de las personas frente a ciertos ruidos. Sin embargo, parece ser que el problema no sólo sea el nivel del ruido, sino más bien su tipo, puesto que algunos se sentirían menos incómodos escuchando un ruido más fuerte que cuando ve a una persona comiendo fideos haciendo ruido. Observe qué tipo de ruido es agradable o desagradable para los japoneses. No se demorará en darse cuenta que no es cuestión sólo del nivel de ruido.

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。





Estamos recibiendo varias consultas sobre el tema laboral por parte de los extranjeros.

Las diferentes leyes, reglamentos y programas para defender los derechos de los trabajadores son aplicables también a los extranjeros. Recomendamos conocer correctamente su propio estatus de residencia y los derechos de los trabajadores. Es necesario prevenir cualquier tipo de problemas con el fin de trabajar en un entorno agradable en Japón.

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。

Buscar trabajo

La Oficina Pública de Empleos “Hello Work” ofrece servicios de consulta e información sobre empleos en forma gratuita. Para acceder a estos servicios, se necesita presentar el pasaporte y la tarjeta de registro de extranjero. Existen también oficinas que cuentan con intérpretes. La posibilidad de encontrar empleo depende de su estatus de residencia.

Estatus de residencia	Residente permanente Cónyuge de un japonés o japonesa, etc. Cónyuge de un o una residente permanente, etc. Residente a largo plazo	Profesor, artista, actividades religiosas, periodista, inversión y gestión de empresas, servicios jurídicos y contabilidad, servicios médicos, investigación, educación, ingeniero, especialista en ciencias humanas y gestiones internacionales, traslado interno de una empresa, espectáculo, oficio especializado, actividades designadas	Actividades culturales, estudios universitarios, estudios preuniversitarios, acompañar a los familiares
Restricciones	No existen restricciones	Se permite trabajar en las actividades permitidas para cada estatus de residencia. * En caso de cambiar de trabajo, se requiere solicitar el permiso de cambio del estatus de residencia	Se requiere obtener el permiso de actividades no incluidas en el actual estatus de residencia * Restricción de las horas laborales

Contrato laboral

Para comenzar a trabajar para una empresa, se requiere suscribir el contrato laboral asegurándose las principales condiciones de trabajo, incluyendo el salario, horas laborales, etc.

Las leyes laborales japonesas, tales como la Ley de Normas Laborales, Ley de Sueldo Mínimo, Ley de Seguridad y Higiene Laboral, y Ley de Seguro de Indemnización por Accidentes Laborales, son aplicables también a los extranjeros. Cualquier problema que tenga, consulte inmediatamente con la Oficina de Inspección de Normas Laborales o con la Unidad de Consultas Laborales.



Seguro laboral

Todas las empresas están obligadas a afiliarse a un seguro laboral.

	Seguro de Indemnización por Accidentes Laborales	Seguro de Desempleo
Asegurados	Todos los trabajadores extranjeros (incluyendo el trabajo de media jornada)	Todos los trabajadores extranjeros excepto: trabajadores de media jornada, de corto plazo y extranjeros que regresarán al país al finalizar el período de empleo)
Prima	La empresa paga el 100% de las primas	Retención en su fuente de ingreso (Pago por el trabajador y la empresa)
Cobertura	El(la) asegurado(a) recibe el importe de la suma asegurada en caso de enfermedad o lesión contraída durante el trabajo o el desplazamiento relacionado con el trabajo provocando trastornos o pérdida de vida.	El(la) asegurado(a) recibe el importe de la suma asegurada en caso de perder el trabajo, para cubrir las necesidades diarias o para encontrar un nuevo trabajo.

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 (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

No basta decir solamente “no” si se piensa en sus consecuencias

Es frecuente que los jefes inviten a sus subordinados para ir a beber al terminar un día de trabajo. En esas reuniones muchas veces se hablan del trabajo o de los negocios. Tratándose de reuniones informales después del horario de trabajo, usted podrá optar libremente por aceptar o no esa invitación. No obstante ...

Veamos un caso concreto. El Sr. “A” es un coreano que ha llegado recientemente a Japón. Un día su jefe le ha invitado ir a beber juntos después del trabajo. El Sr. “A” rechazó esta invitación explicándole que era alérgico al alcohol. Al día siguiente, vio que tuvo ciertos problemas en su trabajo por no haberse unido con sus compañeros la noche anterior. Desde entonces, el Sr. “A” procura asistir en lo posible en esas reuniones de sake. Esta costumbre de ir a tomar entre los compañeros de trabajo se conoce como “nominucación” (que es un término compuesto informal combinando dos palabras “nominikeeshon” (comunicación a través de bebidas alcohólicas), ya no es muy común como antes, pero asistir a este tipo de reuniones podría ser en cierto modo un “seguro” para lograr una comunicación más fluida con sus jefes y colegas en el trabajo.

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。

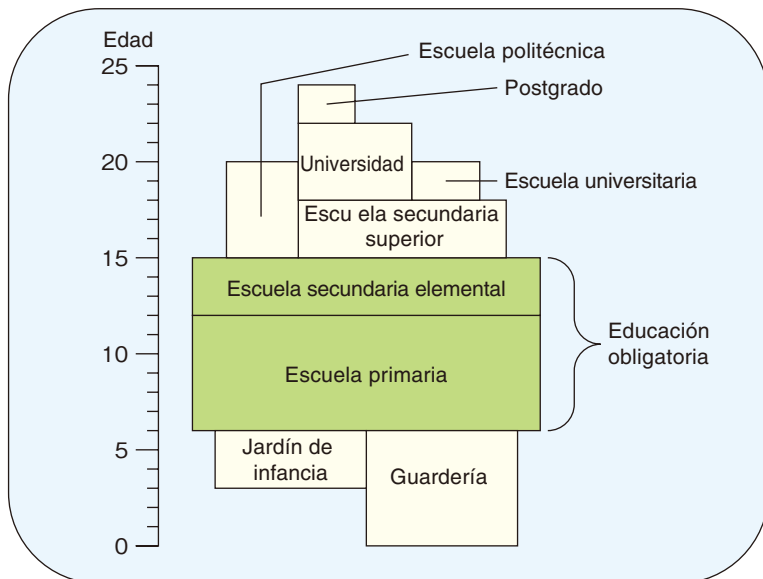




Los niños extranjeros pueden matricularse a la escuela primaria o escuela secundaria elemental aunque no es obligatorio. Existen diferentes tipos de programas de apoyo a los niños que aún no manejan el japonés. Otra opción es matricularse a una escuela internacional o étnica dependiendo de la región. Recomendamos seleccionar una escuela idónea para sus niños, pensando bien en el período de permanencia en Japón y el lugar donde vivirán ellos en el futuro.

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。

Sistema educativo del Japón



La escuela primaria (de 6 a 12 años de edad) y la secundaria elemental (de 12 a 15 años) son obligatorias. No existe ni el salto de grados ni reprobación en estos niveles. El ciclo escolar comienza en abril y termina en marzo del siguiente año.

Trámites de admisión a mediados del año de estudios y matrícula



[Para las escuelas públicas] Los trámites se realizan en la municipalidad o en el comité educativo del municipio correspondiente.

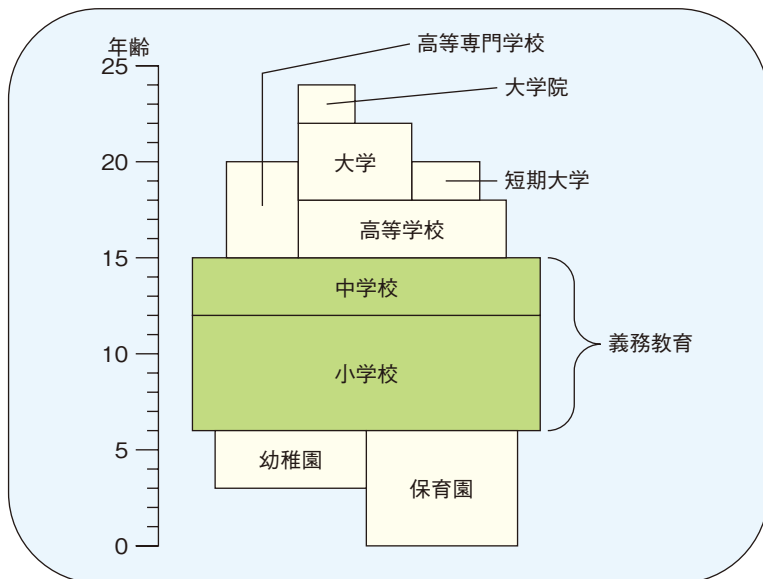
[Escuelas privadas, internacionales y étnicas] Los trámites se realizan en la propia escuela.

Costos y subsidios de escolarización

Los cursos y los materiales didácticos utilizados en las escuelas públicas de primaria y secundaria elemental son gratuitos. No obstante, los padres de familia deben sufragar los gastos de los materiales escolares, actividades extraescolares, viajes escolares, alimentación, etc.

Existe un programa de subsidio para las familias con reducida capacidad económica. Consulte con la escuela o con el comité educativo. Este programa es aplicable también para los alumnos de las escuelas privadas, internacionales o étnicas.

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

La Sra. “B” es una coreana que lleva cuatro años viviendo en Japón. Dio luz a un hijo en Japón, y desde entonces comenzó a tener amistades con otras madres. Esta relación se conoce como “mama-tomo” que es una palabra compuesta de “mamatomo” (una palabra compuesta de mama y tomodachi (amigas)). Sin embargo, para la Sra. “B”, esta relación estaba llena de sorpresas. Un día cuando se reunieron en la casa de una de sus amigas, un niño comenzó a excretar en el pañal. Su mamá pidió disculpas a las demás madres. La Sra. “B” se sorprendió porque para ella, era lo más natural que un niño excrete en el pañal.

Pedir perdón o no en una determinada situación varía considerablemente dependiendo del país o región. Así también se difiere la “intensidad” con la cual se quieran pedir disculpas para una misma situación. Sería interesante observar y analizar las reglas sociales japonesas.

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。





Los impuestos constituyen el fondo del Estado y de los gobiernos descentralizados para ofrecer distintos tipos de servicios públicos, tales como el bienestar social, servicios de salud, educación, policía, bomberos, etc.

No sólo los extranjeros residentes en Japón, sino también los extranjeros que visitan temporalmente el país están obligados a pagar el impuesto si obtiene un ingreso en Japón.

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。

Principales impuestos

		Impuestos directos	Impuestos indirectos
Impuestos nacionales		Impuesto a la renta: Es aplicado sobre el ingreso obtenido en el año correspondiente. Impuestos a la herencia: Es aplicado a los bienes heredados del difunto.	Impuesto al consumo: Es aplicado a la mayoría de los bienes y servicios (4%) Impuesto a las bebidas alcohólicas: Es aplicado al consumo de sake, cervezas, etc. Impuesto al tabaco: Es aplicado al consumo de tabaco.
Impuestos locales	Impuestos prefectorales	Impuesto prefectoral de residencia: Se aplica al residente de la prefectura correspondiente en base al nivel de ingreso del año anterior. Impuesto a los automóviles: Se aplica al dueño de un automóvil	Impuesto local al consumo: Es del mismo concepto que el impuesto al consumo (1%) Impuesto sobre Campos de Golf: Se paga al utilizar los campos del golf. Impuesto prefectoral al tabaco: Es aplicado al consumo de tabaco.
	Impuesto municipal (impuesto distrital)	Impuesto municipal: Se aplica al residente del municipio correspondiente en base al nivel de ingreso del año anterior.	Impuesto municipal al tabaco: Es aplicado al consumo de tabaco. Impuesto sobre el baño termal: Es aplicado al uso de los baños termales en las zonas turísticas.

Cómo pagar los impuestos

[Empleados de una empresa] Pago mediante la retención en la fuente de ingreso.

Los impuestos a la renta y de residencia (prefectoral y municipal) son deducidos automáticamente de los sueldos de cada mes. Este sistema se denomina pago por “gensen chooshuu” (retención en la fuente de ingreso). En enero de cada año se le entregará una “gensen chooshuu hyo” (constancia de ingresos e impuestos pagados indicando la suma total pagada) en el año anterior.

[Otros] Se requiere declarar el impuesto a la renta. El impuesto de residencia se paga mediante notificación de impuestos.

Los contribuyentes que no están incorporados en el sistema de retención en la fuente de ingreso debe tramitar el pago en la Oficina de Impuestos (para el impuesto a la renta) y en la Municipalidad correspondiente (para el impuesto de residencia).

Certificados de pago de impuestos y de ingresos

Es posible que se le exija presentar el certificado de pago de impuestos y de ingresos en el caso de solicitar la renovación o cambio del estatus de residencia o solicitar un apartamento construido por la Corporación Pública de Viviendas. Los trámites para obtener estos documentos se deben realizar en la municipalidad correspondiente.



主な税金の種類

		直接税	間接税
地方税	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
	都道府県税 （特別区民税） 市町村民税	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 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	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。



Cómo llamar a una persona

Roberto: El otro día fui a la municipalidad para tramitar algunos documentos. Estuve esperando mi turno en la sala de espera. En esa situación, algunos te llaman “Roberto-san” y otros “Roberto-sama”, ¿verdad?

Susana: Es cierto. Algunos amigos japoneses me explicaron que “san” es más amigable y “sama” es más protocolar.

Roberto: ¡Ah! Ya veo. Luego, ayer fui al hospital. Me dieron en la recepción una ficha con un número, y cuando estuve esperando mi turno, me llamaron por el número. ¿Es esto protocolar?

Susana: En ese caso es un poco diferente la situación. En los hospitales, no te llaman por nombre sino por número para proteger tu privacidad.

Roberto: Veo que tan sólo en la forma como te llaman, se esconden varios elementos como la cortesía, familiaridad, protección de la privacidad, etc.

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

Para vivir segura y tranquilamente

1

災害と緊急電話 ～いざというときに備えよう～

Desastres y llamadas de emergencia ~ Para estar preparados ante cualquier emergencia ~



Japón es un país propenso a frecuentes desastres naturales como los sismos y tifones. Es importante estar siempre preparados con el fin de minimizar los daños en caso de emergencia. Recomendamos participar activamente en los diferentes programas de entrenamiento de prevención que realizan las municipalidades.

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。

Prepararse ante los sismos

- Asegure los muebles a la pared para evitar que se caigan;
- Prepare los kits de emergencia (linterna, radio, alimentos, agua, botiquín, etc.) en un lugar fácil de llevar.
- Asegúrese donde queda el lugar de evacuación designado por la municipalidad.
- Pónganse de acuerdo con su familia dónde reunirse en caso de emergencia.



Área de evacuación en caso de emergencia
(Foundation for Promoting Personal Mobility and Ecological Transportation)

En el caso de sismo

- Cúbrase bajo una mesa sólida.
- Una vez detenido el sismo, apague cualquier fuego y cierre la llave principal del gas.
- Abra las puertas y ventanas para asegurar la ruta de evacuación.
- Acuda al lugar de refugio a pie llevando consigo el kits de emergencia.
- Si usted vive en un edificio, no use el ascensor.
- Si usted entiende japonés, ayude a los demás extranjeros a comunicarse.

En el caso de tifón

- Evite salir en lo posible de la casa.
- Infórmese de las condiciones meteorológicas por TV o radio.
- No se acerque a los lugares peligrosos, tales como precipicios o sótanos propensos a inundación.

Llamadas de emergencia

☎ 110 [Policía] Robo, delitos, accidentes de tránsito, etc.
(llamada gratuita)

- ① Explique al oficial dónde, cómo y qué ocurrió.
- ② Diga su nombre, dirección y teléfono.

☎ 119 [Cuartel de bomberos] Incendios y emergencias
(enfermedades o lesiones graves) (llamada gratuita)

- ① Informe al oficial que le atienda si se trata de incendio(kaji) o una emergencia (kyuukyuu) (enfermedad o lesión grave).
- ② Explique dónde, cómo y qué ocurrió.
- ③ Diga su nombre, dirección y teléfono.

☎ 171 [Servicio de mensajes en caso de desastres] Comunicación e información sobre los sobrevivientes de una zona afectada por grandes desastres (se cobra sólo el costo de comunicación).

Este servicio es ofrecido en caso de que sea difícil comunicarse por teléfono en una zona afectada. Usted puede grabar un mensaje de hasta 30 segundos.



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。







Un(a) extranjero(a) se sentiría muy preocupado(a) cuando contrae enfermedad o lesión fuera de su propio país. Le recomendamos ir a un hospital acompañado(a) por una persona que entienda japonés si usted quiere comunicarse correctamente con el médico ya sea para explicar sobre su síntoma o conocer el tratamiento que necesite.

Algunos hospitales cuentan con intérpretes. Sobre los detalles, consulte con la Municipalidad o la Asociación Internacional.

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。

Establecimientos proveedores de salud

[Consultorios privados, centros médicos, clínicas] Estos son establecimientos de salud locales pequeños. Acuda a estos establecimientos primero, en caso de malestar.

[Hospitales generales o policlínicos] Son grandes hospitales que ofrecen servicios de varias especialidades.



Flujo de un paciente

El flujo de los pacientes se difiere según el establecimiento de salud, por lo que la información que se presenta aquí es meramente referencial. La mayoría de los centros atienden a los pacientes en orden de llegada, aunque también existen otros centros que se necesita solicitar citas previamente (dentistas, por ejemplo).

	Consultorios privados, centros médicos, clínicas	Hospitales generales o policlínicos
Primera consulta	1 Presente el certificado de seguro (→ Pág. 24) en la recepción, informando que es la primera consulta (Hajimete). 2 Llene el cuestionario médico. Si usted no sabe japonés (Nihongo ga wakarimasen), consulte al personal de la recepción. 3 Espere en la sala de espera hasta que le llamen. 4 Entre a la sala de consulta cuando sea llamado, para que le examine el médico.	1 Preséntese a la recepción general, y llene la solicitud de atención y presentarla junto con el certificado de seguro. 2 Espere hasta que le llamen. Reciba su historia clínica y preséntela a la recepción de la especialidad correspondiente. Espere hasta que le llamen cerca de ese lugar. 3 Llene el cuestionario médico. 4 Entre a la sala de consulta cuando sea llamado, para que le examine el médico.
Consultas posteriores	1 Presente su tarjeta de consulta a la recepción. (También debe presentar el certificado de seguro cada mes.) 2 Espere en la sala de espera hasta que le llamen.	1 Acuda directamente a la especialidad correspondiente y presente la tarjeta de consulta. (También debe presentar el certificado de seguro cada mes.) Utilice el sistema de recepción automática colocado en la Recepción General, si el hospital cuenta con este sistema. 2 Espere hasta que le llamen cerca de la especialidad que le corresponda.
Después de la consulta	1 Espere nuevamente en la sala de espera. 2 Acérquese a la recepción cuando le llamen para recibir la receta médica, su tarjeta de consulta y el certificado de seguro. 3 Presente la receta en la Farmacia para recibir los medicamentos recetados. El costo de los mismos es aparte del costo de atención.	1 Espere cerca de la Caja. (Es posible que no sea el mismo lugar que la Recepción General.) 2 Acérquese a la recepción cuando le llamen para recibir la receta médica, su tarjeta de consulta y el certificado de seguro. 3 Presente la receta en la Farmacia para recibir los medicamentos recetados. El costo de los mismos es aparte del costo de atención.

* Algunos hospitales generales o policlínicos sólo atienden a los pacientes referidos por los establecimientos de salud de nivel más bajo.

* Algunas veces sólo podrá recibir los medicamentos recetados en la Farmacia del mismo hospital.

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。



¿Es realmente común “el sentido común” ?

¿Qué hace usted cuando siente que está por resfriarse?



Estas son distintas formas de la medicina familiar practicadas en diferentes lugares del mundo y entre la población de diferentes edades. Vemos que son muy distintos a nuestro “sentido común”. Si bien es cierto que no siempre podemos encontrar una explicación científica o lógica para estas prácticas tradicionales, hay algo en común en todas ellas: la bondad de ayudarse mutuamente para vivir mejor, compartiendo sabiduría y transfiriéndola de generación a generación. Usted percibirá múltiples elementos que se diferencian entre una cultura y otra. Lo importante es saber encontrar algo en común entre ellos, y respetarlo.

だれの常識？

風邪を引きそうになったとき、あなたはどのようにしますか。

- | | |
|-----------------|-------------|
| A: あたたくして早く寝る | 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。



Para las madres extranjeras es un gran trabajo dar a luz a un niño y criar en Japón. Existen varios programas de asistencia al parto y crianza de los niños también accesibles para los extranjeros. Consulte con el personal de la municipalidad.

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。

Desde el embarazo hasta el parto

[Libreta de salud materno-infantil]

Una vez confirmado el embarazo, la municipalidad expide una libreta de salud materno-infantil. También existen municipalidades que ofrecen libretas en idioma extranjero. Ésta sirve para anotar las condiciones de salud de la madre y niño, incluyendo el proceso de embarazo, parto y crianza de los niños.

[Costo del parto]

Las mujeres gestantes se hospitalizan por lo general una semana aproximadamente para el parto. El costo oscila entre 300.000 y 500.000 yenes. Existe un programa de ayuda económica para el parto, para el que usted puede consultar a la municipalidad correspondiente.



Al nacimiento

[Registro de nacimiento]

Es necesario notificar el nacimiento a la municipalidad a más tardar dentro de los 14 días siguientes del nacimiento.

[Asignación por nacimiento]

Al tramitar el Seguro de Salud en la ventanilla, se le ofrecerá una asignación por nacimiento de aproximadamente 300.000 yenes.

- Seguro Nacional de Salud → Municipalidad
- Seguro de Salud → empresa a la que pertenece

[Registro de extranjero y estatus de residencia]

Además de notificar el nacimiento, es necesario realizar los siguientes trámites para los niños que no tengan la nacionalidad japonesa.

- Solicitud de la obtención del estatus de residencia → Oficina Regional de Inmigración (a más tardar dentro de los 30 días siguientes al nacimiento)
- Registro de extranjero → Municipalidad (a más tardar dentro de los 60 días siguientes al nacimiento)
- Informar el nacimiento al gobierno del país correspondiente → Sírvese consultar a la Embajada o al Consulado de su país.

Crianza de los niños

[Exámenes médicos y consultas sobre la crianza de los niños]

Las municipalidades ofrecen servicios de examen médico y consultas sobre la crianza de los niños de acuerdo con el desarrollo de los niños. El tipo de servicios que ofrecen varían dependiendo de las municipalidades.

[Inmunización]

La inmunización es la inyección para prevenir determinadas enfermedades. El tipo de agentes utilizados en Japón pueden ser diferentes a los que utilizan en su país. Si su hijo ha llegado o va a salir del Japón antes de terminar la inmunización, consulte con la municipalidad o un pediatra presentando su libreta de salud materno-infantil.

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。

Lo importante es saber mantener el equilibrio

La Sra. “C” es una coreana que ha dado luz a un niño en Japón, y dice que se ha quedado muy sorprendida por el tipo de alimentos ofrecidos en el hospital. En Corea, por lo general, ofrecen sopa caliente a las madres después del parto con el fin de favorecer la transpiración y la circulación de sangre. En cambio en Japón, le sirvieron varios platos de alto valor nutritivo, que para la Sra. “C” eran algo pesado.

Como vemos en este ejemplo, tan sólo la alimentación posparto es muy diferente según los países y regiones. Sería muy estresante para un extranjero exigir que se adapte completamente a las costumbres populares de un nuevo país. En tales casos, lo mejor sería procurar mantener el equilibrio entre las dos culturas. Lo que la Sra. “C” hizo es alimentarse de pura sopa cuando regresó a su casa.

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。





Durante varias décadas, se decía que Japón era el país más seguro en el mundo. Sin embargo, puede ser que la situación haya cambiado en estos últimos años, siendo necesario estar siempre precavidos para no verse involucrados en accidentes o delitos. En caso de verse implicado, comuníquese inmediatamente a la estación o caseta de policía.

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。

Reglas del tránsito

Sírvase cumplir con las siguientes reglas básicas sociales para evitar que se convierta en víctimas o autores de delitos.

- Básicamente, Los peatones deben caminar por el lado derecho, mientras que los vehículos y las bicicletas por el lado izquierdo.
- Los peatones tienen mayor prioridad que los vehículos.
- Observe las reglas de tránsito, los semáforos y las señales.
- Al conducir bebido no sólo es sancionado el conductor, sino también los demás pasajeros o cómplices (incluyendo los dueños de restaurantes o bares, etc. que hayan permitido al conductor manejar bebido).

Accidentes del tránsito

En caso de accidente de tránsito, tome las siguientes acciones:

- Primero, asegúrese y evite cualquier peligro en el lugar.
- Si hay una persona lesionada, llame la ambulancia marcando 119.
- Luego, llame a la policía marcando 110. La policía llegará al lugar y preparará un informe sobre el accidente.

(Este documento es importante para dejar constancia sobre el accidente ocurrido.)

- Tome los datos personales de la otra persona involucrada en el accidente (nombre, dirección, teléfono, etc.).

Robo

El número de robos reportados en las casas vacías ha aumentado en los últimos años. No olvide de cerrar la llave cuando salga de su casa, aún cuando el tiempo de la salida va a ser corta (por ejemplo, cuando va a dejar las bolsas de basuras en el depósito).

En caso del robo, comuníquese a la estación o caseta de policía.

- No toque ningún objeto hasta que llegue la policía.
- En caso del robo de una bicicleta o motocicleta, comuníquese a la policía el número de registro.
- En el caso de robo de su libreta o tarjeta bancaria, comuníquese también con el banco o la empresa de su tarjeta para solicitar el paro del pago.



Objetos perdidos u olvidados

En caso de extravío o pérdida de algún objeto, notifique a la estación o caseta de policía cercana. Si esto ha ocurrido dentro del tren, estación o un centro comercial, comuníquese también con el respectivo administrador.

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，近くの警察が交番に届け出ててください。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。

Significado de las palabras de disculpa

Muchos extranjeros residentes en Japón comentan: “los japoneses piden frecuentemente disculpas pero sólo en palabras más no en acción”.

Cada idioma tiene diferentes formas de pedir disculpas, pero su significado no siempre es el mismo.

Por ejemplo en la cultura tipo “A”, pedir disculpas es reconocer el error de uno mismo y manifestar su disposición de compensar la pérdida ocasionada al otro.

En la cultura tipo “B”, la gente estaría pensando que pedir disculpas es demostrar que comprende la molestia que siente la otra persona, sin comprometerse a asumir la responsabilidad de tal situación. En caso de Japón, pertenece al tipo B.

“Sumimasen” es una expresión interesante que puede ser usada tanto para expresar agradecimiento, como disculpa. Su traducción correcta podría ser “comprendo la molestia que le estoy causando”.

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。





Usted podrá acceder a diferentes ventanillas de consulta para solucionar cualquier duda o problema sobre la vida cotidiana en Japón. Asimismo, algunos de estos servicios son ofrecidos por teléfono o visita directa del personal a su casa, en diferentes idiomas. Los idiomas se difieren dependiendo del lugar donde vive.

Usted no está solo(a). No se demore en pedir ayuda a los demás.

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。

Información básica y consultas para los extranjeros residentes en Japón

La Asociación Internacional de diferentes municipalidades, ofrece diferentes tipos de información útil para los extranjeros, así como los servicios de consulta. Para su dirección, consulte a la municipalidad correspondiente.

Sobre el estatus de residencia

El Centro General de Información para los Residentes Extranjeros de la Oficina Regional de Inmigración atiende las consultas sobre los trámites de entrada y permanencia en Japón.

Sobre temas laborales

La Oficina Regional de Trabajo, a través de la División de Inspección del Departamento de Normas Laborales, atiende las consultas sobre las condiciones laborales de los extranjeros.

Sobre la violencia doméstica (VD)

La violencia doméstica (VD) es todo tipo de agresión contra la pareja ya sea casada o no, y es considerada un delito.

Además de los servicios de consulta que ofrecen la municipalidad, la Oficina de Asistencia Social y los Centros de la Mujer, existen también albergue para mujeres y otros organismos civiles. A nivel de la Policía, la “División de Seguridad Comunitaria” es la unidad encargada para atender estos casos. Asimismo, cada prefectura cuenta con un Centro de Consulta y Apoyo contra la Violencia Conyugal creado por la Ley de Control de la Violencia Doméstica, que ofrece servicios de consultas, amparo temporal, y apoyo a la independencia de la mujer.

Sobre las leyes y reglamentos

El servicio de consultas telefónicas del Centro de Apoyo Legal del Japón (conocido también como “Houterasu”) ofrece información útil para solucionar sus problemas legales relacionados con asuntos monetarios, estatus de residencia, trabajo, problemas familiares, etc., tales como información sobre la legislación, servicios de consulta, etc. (Atención sólo en japonés e inglés.)

Call Center 0570-078374

Días hábiles: Entre 9:00 y 21:00 Sábados: Entre 9:00 y 17:00

Información en inglés (de la Página Web) <http://www.houterasu.or.jp/content/e0425.pdf>



Información General en Múltiples Idiomas sobre la Vida Diaria

Ofrece información necesaria en trece idiomas.

“INFORMACIÓN GENERAL EN MÚLTIPLES IDIOMAS SOBRE LA VIDA DIARIA”

<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]

日本司法相談センター（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。

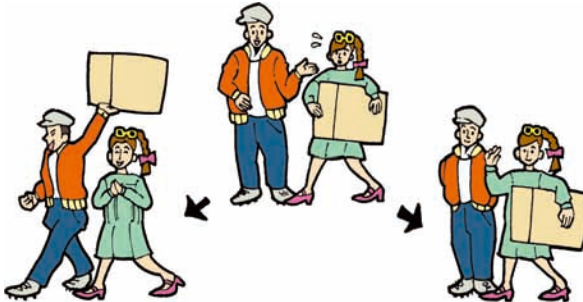
「多言語生活情報」 <http://www.clair.or.jp/tagengo/>

pensar en los demás

La Biblia dice “... todas las cosas que quisierais que los hombres hiciesen con vosotros, así también haced vosotros con ellos”. Asimismo, Confucio dijo “No hagas lo que tú no deseas que otros te hagan a ti”. Las expresiones son diferentes, pero ambos recalcan el importante concepto compartido en todo el mundo de “pensar en los demás”. En el fondo yace el concepto común de pensar que “todo ser humano es igual”. Sin embargo, en realidad las lenguas, las costumbres y la manera de pensar son diferentes de cada uno. No siempre “lo que me gusta es igual a lo que le gusta a la otra persona”. Si pensamos que cada individuo es diferente e independiente, es importante tratar de conocer los criterios ajenos y utilizar la imaginación para saber qué es lo que la otra persona desearía. El primer paso del respeto a los demás en una cultura diferente, es preguntar “¿qué piensa usted?” o simplemente observar el comportamiento del otro.

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 Disfrutar la vida en Japón

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～
Saludos y relación con los vecinos ~ Los saludos son el primer paso de la comunicación ~



El tipo de relación con los vecinos varía dependiendo de cada región y comunidad. En todo caso, es agradable saludarse mutuamente. Trate de decir “ohayoogozaimasu” (buenos días), “kon’nichiwa” (buenas tardes) o “kombanwa” (buenas noches) al encontrarse con sus vecinos. También sería bueno inclinarse ligeramente.

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。

Saludar a los vecinos al mudarse

Según las antiguas costumbres japonesas, las personas que acaban de mudarse, por lo general, tocan la puerta para saludar a sus nuevos vecinos. Recomendamos presentarse y decir su nombre. Esto es útil también para crear una buena relación con sus vecinos que le podrán ayudar en caso de algún problema.

Asociación del vecindario

Cada comunidad tiene su propia asociación del vecindario denominada “jichikai” (associações comunitárias chamadas) o “choonaikai” que es administrada con el fondo aportado por los miembros de la comunidad. Ésta realiza diferentes actividades incluyendo festivales de verano, campaña de limpieza, entrenamiento de prevención contra desastres, etc. para que todos los habitantes puedan disfrutar de una vida tranquila y agradable. La información emitida por la municipalidad o por la asociación del vecindario es circulada en forma de relé en una carpeta denominada “kairamban”. Una vez que haya recibido y leído el kairamban, procure pasar inmediatamente a su vecino.

Recomendamos tomar parte activa en la asociación del vecindario, pues de esa manera usted podrá familiarizarse rápidamente con las costumbres japonesas y conocer la situación de la comunidad, y más que nada, podrá acercarse con mayor facilidad a sus vecinos.

Para mayor detalle, pregunte al respecto a sus vecinos o al personal de la municipalidad.

Basuras

Cada comunidad tiene establecida sus propias reglas de manejo de las basuras. El incumplimiento de estas reglas no sólo causaría molestias a la comunidad, sino también problemas con sus vecinos.

Si usted no conoce las reglas para clasificar las basuras, o los días de la semana en que llegan los camiones recolectores, obtenga información de sus vecinos o de la asociación del vecindario. Algunas comunidades donde residen muchos extranjeros, ofrecen también información preparada en diferentes idiomas.



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。



Saludos y la distancia

Inclinación, besos, abrazos ... existen varias formas de saludarse en el mundo. Las formas se difieren, pero todo parte de la misma filosofía: el saludo es un elemento básico de la comunicación entre personas. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que cada cultura tiene diferentes criterios y percepción del contacto o de la distancia física entre dos personas. Inclinar se no implica ningún contacto. Un japonés acostumbrado a saludar incliniéndose, se pondría tenso cuando le abrazan.

La distancia física entre dos personas en una cultura acostumbrada a inclinarse para saludar, es medio paso más lejos que en una cultura acostumbrada a darse las manos. Probablemente, esa sea la distancia física que los japoneses se sentirían más cómodos para conversar con los demás. Sin embargo, una persona proveniente de una cultura occidental, se sentiría un poco alejada. En todo caso, la distancia se va reduciendo entre los novios que se aman ... esto es común en todo el mundo.

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。





Existen 15 días feriados en un año, en los que las oficinas públicas y las escuelas descansan. También se organizan diferentes tipos de eventos o fiestas según regiones.

Muchas de estas fiestas y eventos se relacionan con el calendario japonés, en donde usted podrá encontrar elementos turísticos de renombre o participar fácilmente en ellos. Sería una magnífica oportunidad para conocer en persona las tradiciones y las costumbres propias del Japón.

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。

Días feriados

1º de enero	Año nuevo
Segundo lunes de enero	Día de la mayoría de edad
11 de febrero	Día de la Fundación Nacional
Alrededor del 21 de marzo	Día del equinoccio de primavera
29 de abril	Día de Showa
3 de mayo	Día de la Constitución
4 de mayo	Día del verdor
5 de mayo	Día de los niños
Tercer lunes de julio	Día del mar
Tercer lunes de septiembre	Día de respeto a los ancianos
Alrededor del 23 de septiembre	Día del equinoccio de otoño
Segundo lunes de octubre	Día del deporte
3 de noviembre	Día de la cultura
23 de noviembre	Día de acción de gracias al trabajo
23 de diciembre	Cumpleaños del Emperador



- * Los días de equinoccio de primavera y de otoño varían dependiendo del año.
- * Existe un período entre finales de abril y principios de mayo en donde se concentran varios días feriados, el que se conoce con el nombre de Golden Week (semana dorada).

Eventos tradicionales a lo largo del año

Los eventos anuales tradicionales japoneses incluyen el “Setsubun” (3 de febrero), Tanabata (7 de julio), Obon (15 de agosto), Shichigosan (15 de noviembre), etc. A estos se sumaron recientemente la Navidad, Día de San Valentín, etc.

Se organizan varios festivales y eventos relacionados con estos días en diferentes lugares del país. Las fiestas tradicionales presentan diferentes peculiaridades locales.

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。

Puntualidad

Usted ha sido invitado a la casa de un amigo suyo a las 19:00. ¿A qué hora estaría llegando usted?

A: Entre 18:50 y 19:00 sería una hora apropiada.

B: Para mí lo normal sería las 19:30.

C: Yo iría a las 21:00.

Tal vez todos estarían contestando según su sentido común basado en la cultura de su propio país. Si bien es cierto que las horas son números objetivos, la percepción de la hora y el concepto de un compromiso puede diferirse según la situación o personas. Por lo general en Japón, se espera que todos estén reunidos a la hora en que fueron invitados. En los negocios y en los eventos oficiales, la puntualidad reviste mayor importancia, y llegar tarde es falta de cortesía. En una reunión de amigos, podría ser más flexible dependiendo de la región. En todo caso convendría confirmar previamente cuál es el momento más oportuno para llegar.

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。





Por lo general, los japoneses realizan sus compras en efectivo, por lo que conviene saber cómo depositar o retirar el dinero en los cajeros ATM las tarjetas bancarias. El uso de los cheques a nivel individual es muy poco usual. Las tarjetas de crédito son también utilizables en muchas tiendas.

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。

Monedas japonesas

La moneda japonesa es el yen. Existen seis tipos de monedas: de 1 yen, 5 yenes, 10 yenes, 50 yenes, 100 yenes y 500 yenes, y cuatro tipos de billetes: 1.000 yenes, 2.000 yenes, 5.000 yenes, y 10.000 yenes. Las monedas de 5 yenes y de 50 yenes tienen un agujero interior (→ Pág. 170).

Cuenta bancaria

Al abrir una cuenta bancaria, usted podrá realizar depósitos, transferencias, pago automático de las tarifas públicas, compras con tarjetas de crédito, etc.

Para abrir una cuenta bancaria, se le exigirá presentar un documento de identidad (pasaporte, licencia de conducir, etc.), un certificado de residencia en Japón (registro de extranjero, etc.) y el sello denominado "inkan". (Se acepta también firmas dependiendo de los bancos.)

El horario de atención de las ventanillas en la mayoría de los bancos es de 9:00 a 15:00 en los días hábiles.

Tarjeta bancaria

Usted podrá solicitar la tarjeta bancaria al abrir una cuenta. (La cual le será enviado por correo en una semana aproximadamente a contar desde la fecha de trámite.) La tarjeta bancaria le permite realizar depósitos, retiro y transferencias en ATM (los cajeros automáticos). Al solicitar la expedición de la tarjeta, usted debe registrar un número de la contraseña de cuatro dígitos, el cual debe ser ingresado al utilizar el ATM.

El horario de atención del ATM se difiere según los bancos. Al uso de ATM de otros bancos que no sean el suyo, se le cobrará una comisión dependiendo del horario.

Pago automático de los servicios públicos

Se puede pagar las tarifas públicas (luz, agua, gas etc.) en los bancos o en los convenience stores. Dado que los plazos se difieren según los servicios, conviene realizar el pago automático a través de su banco para evitar trabajo. Las tarifas mensuales serán pagadas automáticamente desde su cuenta bancaria, y usted recibirá los recibos correspondientes.



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。



Conozca la costumbre japonesa en la caja

El Sr. Yang un vietnamita residente en Japón se quedó sorprendido cuando encontró un letrero colocado al lado de la caja en un restaurante, que decía: “Solicitamos a los clientes, pagar el monto consolidado”.

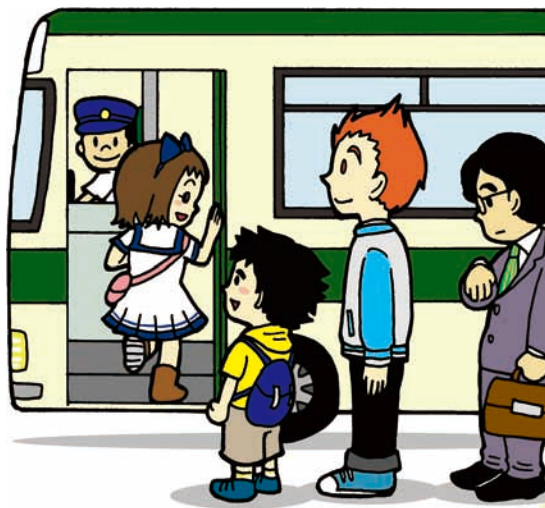
Los japoneses cuando van a comer juntos en un restaurante, en algunos casos una persona paga en la caja representando a los demás, o cada persona paga individualmente lo que ha consumido. Esta última práctica se denomina “warikan”. Cuando una persona paga el monto consolidado, va a ser necesario que los demás paguen después lo suyo a esta persona, por lo que optan por pagar cada quien lo suyo en la caja. Sin embargo, para el cajero, esto implica más trabajo. Esta es la razón por la que habían puesto el letrero mencionado. Cuando usted entre a un restaurante, sería interesante observar si hay este tipo de información cerca de la caja.

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。





El uso de ferrocarril o autobús le permitirá ampliar su ámbito de acción. En particular, las grandes ciudades ofrece un servicio completo de transporte público.

Los servicios son menos frecuentes en el interior del país, por lo que conviene desplazarse en automóvil. Para conducir un automóvil se necesita llevar una licencia de conducir expedida en Japón o una licencia internacional expedida en uno de los países afiliados al Tratado de Génova.

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。

Ferrocarril

Existen varias líneas ferroviarias en Japón: metros, JR, líneas privadas, etc. Los boletos se compran en las máquinas automáticas. La tarifa está indicada en el mapa de rutas. Los niños de primaria pagan la mitad del precio fijado para adulto, y la tarifa es gratuita hasta dos niños menores de seis años por un adulto. Existen boletos de descuento, tales como boleto de un día o pase. También se puede utilizar una tarjeta IC que sirve de pase y al mismo tiempo de tarjeta de prepago.



Autobús

Las tarifas de autobuses pueden ser tarifa única o tarifas variables según distancia. Por lo general, al subir a un autobús de tarifa única, se deposita el dinero en la caja colocada al lado del conductor, mientras que en los autobuses de tarifas variables, se toma el boleto del controlador automático al subir, y se paga la tarifa correspondiente al número de su boleto. En este último caso, el monto está indicado en el tablero de tarifas, y se deposita el dinero en la caja automática. También podrá utilizar el boleto de un día, pase o tarjeta de prepago.

Al acercarse al paradero donde quiera bajar, presione el botón cercano a su asiento para avisarle al conductor, después del anuncio.

Taxi

Usted podrá tomar un taxi ya sea en las paradas, en las calles o llamando por teléfono. Un taxi libre lleva una señal roja que dice libre “空車” en la parte izquierda del parabrisas, y se detendrá al alzar la mano. Los taxis japoneses tienen puertas automáticas. El costo varía según la distancia recorrida y el horario de servicio.

Renovación y tramitación de la licencia de conducir japonesa

Si usted tiene una licencia de conducir adquirida en el extranjero, podrá transferir dicha licencia a la licencia japonesa si ha permanecido más de tres meses en total en ese país. La solicitud se tramitará en el Centro de Licencia de Conducción de cada prefectura. Deberá dar un examen de teoría y práctica y aprobarlo. Para más detalles, sírvase comunicarse con dicho Centro.

Seguro de automóviles

Además del seguro obligatorio de vehículos, recomendamos afiliarse también a los seguros opcionales que le aliviarán la carga económica impuesta al causar un accidente.

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

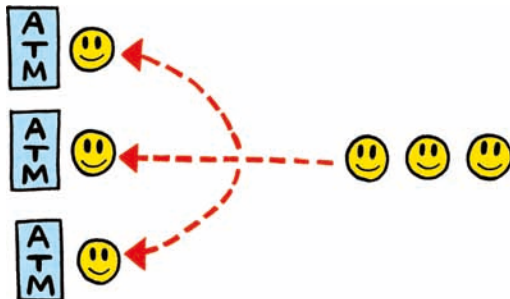
加入が義務づけられている自賠責保険のほか、万が一の事故による多額の損害賠償に備えて任意保険に加入しておくといでしょう。

Diferentes formas de hacer cola

Supongamos que usted está conduciendo en autopista y se va acercando a las casetas de peaje. Hay varios automóviles haciendo cola. Alguna vez habrá sentido que hubiera sido mejor haber optado por el carril vecino. Existen múltiples ocasiones cuando usted tenga que hacer cola. En los cajeros automáticos de los bancos, por ejemplo, por lo general se acostumbra a hacer una sola cola, en lugar de hacer varias colas detrás de cada máquina. A esta forma de esperar el turno, se denomina “fooku narabi” (cola tipo tenedor). Sería una forma de aliviar “el estrés” de las personas que esperan. Sin embargo, no en todos los lugares se acostumbran a hacer este tipo de cola. Hay otra costumbre adoptado a iniciativa propia de los usuarios, para utilizar las escaleras eléctricas. Se trata de hacerse a un lado para que las personas que están de prisa puedan subir o bajar con mayor rapidez. El lado que se deja libre puede ser izquierdo o derecho, dependiendo de las regiones. Sería interesante observar otros variantes de reglas.

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。





La Asociación Internacional organiza diferentes actividades orientadas a los extranjeros residentes en Japón. Anímese a visitar a la Asociación si usted siente que le falta conocer más sobre Japón, o que le es difícil encontrar amigos japoneses. (→ Pág.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。(→ Pág. 181)

¿Qué es la Asociación Internacional?

Muchas de las prefecturas o municipalidades cuentan con su Asociación Internacional que organiza distintos tipos de eventos de intercambio entre los residentes extranjeros y japoneses, u ofrece información en distintos idiomas. La Asociación puede estar dentro o fuera de la oficina prefectoral o municipal, y sus actividades varían dependiendo de cada Asociación. Aquí presentaremos los servicios más representativos que ellas ofrecen.

Curso de japonés

Usted podrá aprender el japonés a bajo costo. Para más detalles, véase el Capítulo 3.

Eventos de intercambio internacional y diferentes cursos de estudio

Se organizan diferentes eventos relacionados con la cultura y el calendario japonés, cursos del idioma, cocina y de la cultura tradicional japonesa.



Provisión de información y biblioteca

Cuentan con periódicos, revistas, libros sobre Japón, etc. en diferentes idiomas. Asimismo, ofrece información sobre grupos civiles de intercambio internacional. Esta información es accesible sin costo. Algunas asociaciones ofrecen información sobre la vida comunitaria o sobre distintos eventos orientados a los residentes extranjeros, a través de su página Web o radio.

Ventanilla de consulta

En esta ventanilla usted podrá consultar cualquier tema sobre la vida en Japón o sus problemas. El servicio es gratuito. Algunas asociaciones atienden consultas en temas especiales a través de los profesionales en asuntos administrativos o abogados. Los idiomas que se manejan se difieren según las asociaciones.

Actividades voluntarias

Usted podrá acceder a los servicios de voluntarios japoneses, tales como anfitriones de los programas de estancia en una familia o visitas a hogares, traductores, intérpretes, guías de la cultura japonesa, etc. También puede registrarse como voluntario(a).

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。



Presentarse a sí mismo

“Mucho gusto. Me llamo Nerima Anjay. He egresado de la carrera de derecho de la famosa Universidad de Zafiro de Ópalo en 2008, como la primera alumna de ese año. Llevo muy poco tiempo estudiando japonés, pero no me demoraré en aprenderlo porque ya manejo cinco idiomas.

Para algunos estas palabras pueden sonar como una “demostración abierta de su capacidad” y para otros simplemente una presunción.

Existe un antiguo proverbio japonés que dice “Los sabios tienden a ser más prudentes y modestos”.

Usted escuchará frecuentemente a los japoneses decir: “aún me falta mucho por aprender ...”, “llegué a ocupar este cargo por pura suerte...” Con estas expresiones, los japoneses quieren demostrar su “modestia”. Pero, para algunos extranjeros estas palabras pueden sonar “falta de autoconfianza” o “subestimación de uno mismo”.

自己紹介

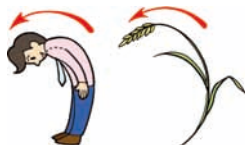
「私はネリマ・アンジャイと申します。2008年にオパール国の名門サファイア大学法学部を主席で卒業しました。日本語は習い始めたばかりですが、私は5か国語話せるので、すぐに覚えられると思っております。どうぞよろしくお願い致します。」

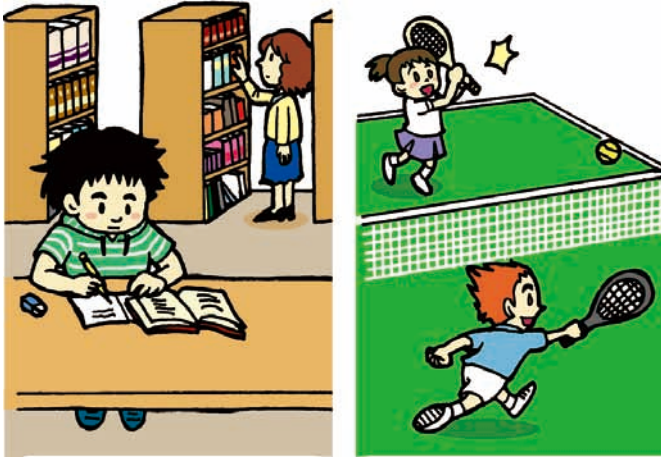
この自己紹介を「率直な自分の能力の表明」ととらえる人、「自慢をしている」と考える人もいます。

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





Las prefecturas y las municipalidades cuentan con diferentes instalaciones y servicios para que la comunidad pueda vivir agradablemente. Estos son accesibles también a los extranjeros residentes en su área de jurisdicción, ya sea gratuitamente o a bajo costo. Le sugerimos visitar estos lugares con sus familiares o amigos en su día libre.

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を利用できます。休みの日に、友達や家族と一緒に行ってみませんか。

Biblioteca

Usted podrá alquilar gratuitamente los libros. Para ello, se necesita obtener una tarjeta de usuario el primer día, presentando un documento que indique la dirección donde vive (tarjeta de registro de extranjero, etc.) El número de libros y días de alquiler se difiere según la biblioteca. Algunas de ellas disponen también CDs o videos, revistas y libros extranjeros. Para buscar alguna información o literatura específica, se puede utilizar la computadora o solicitar ayuda en el mostrador. También se puede solicitar los libros que usted quiere que disponga esa biblioteca.

Instalaciones deportivas

Usted podrá utilizar las piscinas, gimnasios, canchas de tenis, etc. a un costo relativamente bajo. En algunos casos, se necesita realizar previamente la reservación. Cada instalación ofrece diferentes cursos o eventos deportivos. Los participantes son convocados directamente en cada instalación o a través de los boletines municipales.

Centro de Comunidad y Salones Municipales

Estos son locales disponibles a un costo relativamente bajo para los habitantes locales que quieran organizar reuniones o actividades en grupo. Para su uso, se requiere hacer la reservación previamente. Generalmente son utilizados para dictar cursos de idioma, cocina, música, deportes, cultura japonesa, etc. orientados a los habitantes locales, actividades en grupo, grupo de aficionados, bazar, etc. Es necesario pagar un costo para participar en algunas de estas actividades, pero por lo general, la suma es reducida. También se realizan actividades relacionadas con el medio ambiente local, bienestar social, prevención de desastres.



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。



Experimentación: No hay una sola realidad. La realidad puede ser interpretada de distintas formas

Observe la siguiente figura y lea el símbolo que está al medio.

I I B I5
A B C

Un mismo símbolo puede tener distinto significado al cambiar los símbolos anterior y posterior. Esto quiere decir, que una misma realidad puede ser interpretada de distinta forma en distintas circunstancias. Usted puede tener un determinado nombre en su país y su gente tenga una determinada imagen suya. Sin embargo, si usted llega a Japón y se comporta de la misma manera y con la misma percepción que cuando estaba en su país, probablemente usted pueda tener una imagen muy diferente. Ambas imágenes son verdaderas.

En dos culturas diferentes la respuesta no siempre es única. Hay varias respuestas. Es importante, por lo tanto, dialogar y entender dónde está la diferencia.

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、環境が違えば、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