

GUIDE  
LINE

# 研修生派遣前教育ガイドライン

● 研修・生活指導編

JITCO

# 目次

## はじめに

- ① 送出し機関のみなさまへ..... 6
- ② 日本へ研修生として派遣を予定されているみなさんへ..... 7

## 第1章 外国人研修・技能実習制度のあらまし..... 8

### ① この制度の趣旨..... 8

- ① 制度の目的..... 8
- ② 制度の枠組み..... 8
- ③ 在留資格..... 8

### ② 外国人研修制度の概要..... 9

- ① 研修生の要件..... 9
- ② 研修の対象となる業務..... 9
- ③ 滞在期間..... 9
- ④ 研修期間..... 10
- ⑤ 研修手当..... 10
- ⑥ 留意事項..... 10

### ③ 研修から技能実習への移行..... 11

### ④ 技能実習制度の概要..... 11

- ① 技能実習生の要件..... 11
- ② 技能実習を実施できる職種・作業..... 11
- ③ 滞在期間..... 12
- ④ 労働契約..... 12
- ⑤ 賃金..... 12
- ⑥ 労働時間..... 13
- ⑦ 年金・健康保険・労働保険..... 14
- ⑧ 上位級の受験..... 14
- ⑨ 留意事項..... 14

### ⑤ 研修と技能実習の相違..... 15

<b>第2章 派遣前に心得ておくべきこと</b> .....	<b>16</b>
<b>① 研修生・技能実習生候補者としての準備</b> .....	<b>16</b>
<b>1 健康診断</b> .....	<b>16</b>
<b>2 事前に知っておくべきこと</b> .....	<b>16</b>
<b>3 日本語の学習</b> .....	<b>17</b>
<b>② 日本入国時に留意すること</b> .....	<b>17</b>
<b>1 外国人登録証明書</b> .....	<b>17</b>
<b>2 パスポートの管理</b> .....	<b>17</b>
<b>3 在留資格の変更</b> .....	<b>18</b>
<b>③ 失踪をしないこと</b> .....	<b>18</b>
<b>第3章 研修生・技能実習生のための JITCO の支援体制</b> .....	<b>20</b>
<b>① JITCO の研修生・技能実習生への相談体制</b> .....	<b>20</b>
<b>1 母国語相談</b> .....	<b>20</b>
<b>2 健康・医療相談</b> .....	<b>20</b>
<b>3 メンタルヘルス相談</b> .....	<b>20</b>
<b>② 母国語による情報の提供</b> .....	<b>21</b>
<b>1 『研修生・技能実習生向け母国語研修・技能実習ガイドブック』の発行</b> .....	<b>21</b>
<b>2 母国語情報誌『研修生の友』の発行</b> .....	<b>21</b>
<b>3 労働条件に関する情報の提供</b> .....	<b>21</b>
<b>① 『技能実習生のみなさんへ（労働条件のしおり）』の発行</b> .....	<b>21</b>
<b>② 『実習生手帳』の発行</b> .....	<b>21</b>
<b>4 健康と安全に関する情報の提供</b> .....	<b>22</b>
<b>① 『医療機関への自己申告書』の発行</b> .....	<b>22</b>
<b>② 『安全衛生ニュース』の発行</b> .....	<b>22</b>
<b>③ 『健康管理ガイドブック』の発行</b> .....	<b>22</b>
<b>5 労災保険に関する情報の提供</b> .....	<b>22</b>
<b>① 『技能実習生のみなさんへ（労災保険解説）』の発行</b> .....	<b>22</b>
<b>② 『労災保険ニュース』の発行</b> .....	<b>22</b>

6	ビデオテープ作成による情報の提供	22
①	『日本における正しい自転車の乗り方』	22
②	『実りある研修・実習は健康管理から』	22
③	『研修生の安全と健康』	22
3	外国人研修生・技能実習生日本語作文コンクール	23
第4章	日本の生活習慣等について	24
1	日本の気候	24
2	一般的な事項	25
1	あいさつ	25
2	みだしなみ	25
3	時間厳守	25
4	主なルールやマナー	26
5	祝日と休日	26
6	受入れ企業の行事・催し物	27
7	宗教	28
3	寮での生活について	28
1	玄関	28
2	タタミ	28
3	フトンとベッド	29
4	台所と食事	29
5	お風呂	30
6	トイレ	31
7	洗面所	32
8	掃除	32
9	電気（電圧）	32
10	通勤	32
11	騒音	32
4	ゴミの出し方	33

<b>5</b>	<b>買い物</b> .....	<b>33</b>
1	1 買い物の仕方 .....	33
2	2 消費税 .....	34
3	3 自動販売機 .....	34
<b>6</b>	<b>警察と消防</b> .....	<b>34</b>
1	1 警察 .....	34
2	2 消防 .....	35
<b>7</b>	<b>交通ルール</b> .....	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>交通機関の利用方法</b> .....	<b>36</b>
1	1 鉄道 .....	36
2	2 バス .....	36
<b>9</b>	<b>銀行と郵便局</b> .....	<b>36</b>
1	1 銀行 .....	36
2	2 郵便局 .....	37
<b>10</b>	<b>電話</b> .....	<b>37</b>
1	1 日本国内 .....	37
2	2 国際電話 .....	37
3	3 携帯電話 .....	38
<b>11</b>	<b>地震、津波、台風とその対策</b> .....	<b>38</b>
1	1 地震 .....	38
2	2 津波 .....	39
3	3 台風 .....	39
4	4 その対策 .....	39
<b>12</b>	<b>病気やケガをしたとき</b> .....	<b>40</b>
<b>13</b>	<b>メンタルヘルス</b> .....	<b>40</b>
<b>14</b>	<b>地域の人々との交流</b> .....	<b>41</b>

# はじめに

## ①送出し機関のみなさまへ

この研修・生活指導編は、2003年にJITCOが策定した『研修生派遣前日本語教育ガイドライン』で述べている、研修生・技能実習生の送出し国における日本語教育の在り方等に関する内容を発展させ、かつ、より豊富な内容のものに改訂した『研修生派遣前教育ガイドライン』の第2部に当たるものです。

本編は、第1部である日本語教育編と併せて、送出し機関の講師の方々が、日本への派遣を予定されている研修・技能実習候補者のために派遣前教育を行う際の講義テキストとして作成いたしました。このため、内容等は基礎的・基本的なものに止めてあります。講義に当たってより詳細な情報等が必要な場合は、JITCOが既に準備しております『外国人研修・技能実習制度概説』及び『研修生・

技能実習生向け研修・技能実習ガイドブック』をご参照ください。

本編においては、研修生・技能実習生のみなさんの日本での研修や技能実習が有意義で実り多いものとなるように、第1章では外国人研修・技能実習制度そのものについて、第2章では派遣前に心得ておくべきことについて、第3章では研修生・技能実習生のためのJITCOの支援体制について、第4章においては日本の生活習慣等について解説しました。

送出し機関の皆様に一層充実した派遣前教育を実施していただき、日本で研修生・技能実習生が公私にわたり十分な成果を上げられるよう、講師のみなさまがご指導の際に本編をご活用くださいますようお願い申し上げます。

## ②日本へ研修生として派遣を予定されているみなさんへ

本編は、研修生・技能実習生の候補者であるみなさんが、日本での研修・技能実習はもとより生活面においても、安全かつ健康に過ごせるように、派遣前教育用のテキストとして準備したものです。ついては、みなさんは、日本に出発する前に本国であらかじめこの内容を学習し、理解しておいてください。

本編は、研修生・技能実習生の候補者のみなさんに事前に学んでいただくという目的から、基本的な内容に止めました。また、日本の生活習慣等は、あくまでも一般的なものを記述してあります。みなさんが実際に教育を受ける地方によっては、ここで記した内容と異なるものがある場合があります。

なお、日本の受入れ団体及び受入れ企業には、それぞれ研修指導員と生活指導員を配置

することが法令により義務付けられています。日本到着後、分からないこと等があった場合は、どんなことでも恥ずかしがらずに、また、遠慮することなく、研修・技能実習のことは研修指導員に、生活のことは生活指導員に尋ねてください。

JITCO は、みなさんが楽しく意義のある研修・技能実習生活を送れるようになることを希望しています。

# 第1章

## 外国人研修・技能実習制度のあらまし

### 1 この制度の趣旨

#### 1 制度の目的

外国人研修・技能実習制度は、諸外国の青壮年労働者等を日本に受け入れて、日本の産業・職業上の技術・技能・知識の移転を通じ、それ

ぞれの国の産業発展に寄与する人材を育成することを目的としています。

#### 2 制度の枠組み

この制度は、以下のような基本的枠組みで構成されています。

- ①研修生・技能実習生は、単純労働力として受け入れられるものではなく、国際的な人材育成として研修・技能実習に従事すること。
- ②研修生・技能実習生は、講義主体の研修に加えて、生産現場等でのオン・ザ・ジョブ・トレーニング・システム（OJT）により研修・技能実習が行われ、実践的な技術移転を可能とすること。
- ③研修生・技能実習生は、技能移転が確実に行われるため、公正な技術評価を受けること。

- ④研修生・技能実習生は、帰国後、修得技能の発揮に努めること。
- ⑤研修生・技能実習生の日本での在留期間は、研修・技能実習合わせて最大3年であること。
- ⑥研修生は、「出入国管理及び難民認定法（以下「入管法」）」等に基づき、受入れ機関の責任のもと、安全衛生・保険・生活指導・宿舎等が保護されること。
- ⑦技能実習生は、受入れ企業が責任を持って労働者として取扱い、賃金、労働時間、安全衛生、労災補償、労働・社会保険等に関する法令上の権利が保障されること。

#### 3 在留資格

- ①研修生が、日本で研修を行うためには入管法上の「研修」という在留資格が必要です。入管法上の「研修」とは、「日本の公私の機関により受け入れられて行う技術・技能又は知識の修得をする活動」をいいます。
- ②技能実習生は、研修修了時に入管法上、「研

修」から「特定活動」という在留資格の変更取得が必要です。入管法上の「特定活動」とは、「技能実習対象となる職種において、研修生の研修成果が一定水準以上に達し、在留状況が良好と認められるなど、研修成果・在留状況・技能実習計画の評価を受けて所定の

要件を満たし、研修を受けた同一の受入れ企業と雇用関係のもと、研修で修得した技術・

技能・知識をより実践的に習熟する活動」をいいます。

## 2 外国人研修制度の概要

研修は、「実務研修」と「非実務研修」に大別されます。

「実務研修」とは、実際の仕事を通じて技能等を修得することです。生産現場で実際に生産に従事しながら、あるいは、実際に販売やサービス業務に携わりながら研修を行う産業・職業上の技術、技能、知識を取得することです。

「非実務研修」とは、「実務研修」と異なり、実際の仕事を離れていろいろなことを学ぶことです。具体的には、研修を行う技術・技能に関連した産業・職業の基礎知識やノウハウ、安全衛生の基本、日本語、日本の生活や文化、研修への取組み姿勢等を教育するとともに、訓練として生産物の製作などを実施することです。

### 1 研修生の要件

研修生は、次の要件に該当しなければなりません。

- ① 18歳以上の人。
- ② 研修修了後母国に帰り、日本で修得した技術・技能を活かせる業務に就く予定がある人。

- ③ 母国での修得が困難な技術・技能を修得するため、日本で研修を受ける必要がある人。

なお、これ以外にも種々の要件がありますが、詳細は『研修生・技能実習生向け研修・技能実習ガイドブック』をご覧ください。

### 2 研修の対象となる業務

修得しようとする技術・技能等が、同一作業の反復（単純作業）のみによって修得できるも

のでないこと、母国での修得が困難であることです。

### 3 滞在期間

原則として1年以内です。

## 4 研修期間

研修は、非実務研修を全体の1/3以上、実務研修を全体の2/3以下の割合で行わなくてはなりません。

研修生が日本に入国すると、原則として、研修生が入国した当初に1ヶ月（時間にして160時間）程度の集合研修が実施されます。この集合研修では、オリエンテーション（集合研修全体の説明）、日本の生活案内、日本語教育、研修生や技能実習生の処遇、労働安全衛生、警察・消防の役割等を学びます。特に日本語教育については、その重要性を考慮して、60時間

以上行われます。

研修成果の総括や確認のための非実務研修は、研修期間の途中や最後の段階で行われることになっています。



## 5 研修手当

研修生は、研修生が日本での生活に要する実費（食費、衣料費、日用品等の費用）として研修手当が支給されます。この研修手当は、受入

れ機関が研修生本人に直接、全額、毎月一定期日に支給することになっています。

## 6 留意事項

- ①研修生は、受入れ機関から研修内容、研修時間、研修手当等に関する処遇について文書でその旨通知されます。
- ②研修生は、時間外労働（いわゆる「残業」）をすることはできません。
- ③また、研修生本人から受入れ企業に残業をさせて貰いたいと頼み込むこともできません。
- ④研修・技能実習が円滑に進められるよう、受

入れ機関（受入れ団体及び受入れ企業の双方）に、研修指導員（5年以上の経験者）及び生活指導員を配置することが法令で義務づけられています。研修生のみなさんは、分からないことや疑問があれば、分からないままにすることなく、どんなことでも遠慮なく質問するようにしましょう。

### 3 研修から技能実習への移行

研修から技能実習への移行が認められるには、全研修期間の6分の5程度経過した時点で、「日本政府の技能検定（技能検定基礎2級）又はJITCO認定評価システム試験初級」に合格し、研修生が一定水準以上の技術・技能・知識を修得していると認められなければなりません。もちろん、研修生本人の研修状況や生活状

況が良好であることはいうまでもありません。

なお、技能検定試験は、筆記試験及び実技試験で構成されています。研修生がこの試験を受ける際、どうしても緊張するケースが多いようです。試験問題は、これまで研修を通じて学んできたものの範囲内ですので、自信を持って落ち着いて試験に臨んでください。

## 4 技能実習制度の概要

### 1 技能実習生の要件

技能実習生は、次の要件に該当しなければなりません。

- ①技能実習を実施できる職種・作業について研修を修了した者。
- ②技能実習修了後母国に帰り、日本で修得した技術・技能を活かせる業務に就く予定がある者。

③在留状況等からみて、技能実習制度の目的に沿った成果が期待できると認められる者。

④雇用契約に基づき技能実習を行い、さらに実践的な技術・技能を修得しようとする者。

なお、これ以外にも種々の要件がありますが、詳細は『研修生・技能実習生向け研修・技能実習ガイドブック』をご覧ください。

### 2 技能実習を実施できる職種・作業

日本政府の技能検定の対象職種又はJITCOが認定した技能評価システムによる職種で、2007年4月1日現在、62職種（114作業）があります。



### 3 滞在期間

- ①滞在期間は、研修期間と技能実習期間を合わせて3年以内です。
- ②研修期間が比較的短いものについては、技能実習が認められません。
- ③技能実習期間は、研修期間とのバランスを考慮し、研修期間の概ね1.5倍以内の期間（研修期間が9ヶ月を超えるものである場合は、この限りではありません）とされています。

### 4 労働契約

技能実習生は、各受入れ企業と労働契約を結ばなければなりません。この労働契約には労働

時間や賃金等の労働条件が明示されています。

### 5 賃金

①技能実習生は、技能実習を通じた労働の提供に対する対価として、受入れ企業から賃金の支払いを受けることとなります。この賃金は、受入れ企業が、労働基準法に基づき、技能実習生本人に直接、通貨で全額、毎月1回以上、一定期日に支払われなければなりません。

②技能実習生の賃金は、最低賃金法に基づき、技能実習生が技能実習を受けている都道府県別に定められた時間当たりの最低賃金額を上回る額が支払われなければなりません。

なお、最低賃金は当該都道府県の全ての事業所に適用される「地域別最低賃金」と特定の産業に適用される「産業別最低賃金」があります。

「産業別最低賃金」の金額は、「第1表 2006年地域別最低賃金時間額」を参照してください。

「産業別最低賃金」の対象となる産業は各都道府県により異なりますので、詳細については労働局又は労働基準監督署に問い合わせるか、労働局のホームページをご覧ください。



第1表 2006年度地域別最低賃金時間額

(2006年10月1日現在単位：円)

都道府県名	最低賃金時間額	都道府県名	最低賃金時間額	都道府県名	最低賃金時間額	都道府県名	最低賃金時間額
北海道	644	神奈川	717	大阪	712	福岡	652
青森	610	新潟	648	兵庫	683	佐賀	611
岩手	610	富山	652	奈良	656	長崎	611
宮城	628	石川	652	和歌山	652	熊本	612
秋田	610	福井	649	鳥取	614	大分	613
山形	613	山梨	655	島根	614	宮崎	611
福島	618	長野	655	岡山	648	鹿児島	611
茨城	655	岐阜	675	広島	654	沖縄	610
栃木	657	静岡	682	山口	646	熊本	612
群馬	654	愛知	694	徳島	617	大分	613
埼玉	687	三重	675	香川	629	宮崎	611
千葉	687	滋賀	662	愛媛	616	鹿児島	611
東京	719	京都	686	高知	615	沖縄	610

注) この金額は、原則として毎年10月1日頃改定されます。

## 6 労働時間

①労働時間は、原則として1週40時間、1日8時間を超えてはなりません。

②休日は、毎週少なくとも1日又は4週を通じて4日以上与えられます。技能実習生の中には、日本の全ての企業が週休二日制を採用しているように思っている人もいますが、上記

の2点を満たしていれば、必ずしも週休二日制でなくともよいわけです。

③時間外労働（いわゆる「残業」）を行った場合は、以下の割増賃金が支払われます。なお、時間外労働及び休日労働は、上記①及び②を超えた労働をいいます。

時間外労働の場合	25%増し以上
休日労働の場合	35%増し以上
深夜労働の場合	25%増し以上
時間外労働が深夜に及んだ場合	50%増し以上
休日労働が深夜に及んだ場合	60%増し以上

例 北海道の事業所で時間外労働を1時間行った場合、次の賃金以上が支払われます。

時間外労働の場合	$644 \text{円} \times 1.25 \text{ (割増率)} = 805 \text{円}$
時間外労働が深夜に及んだ場合	$644 \text{円} \times 1.50 \text{ (割増率)} = 966 \text{円}$
休日労働の場合	$644 \text{円} \times 1.35 \text{ (割増率)} = 869 \text{円}$

## 7 年金・健康保険・労働保険

年金・健康保険及び労働保険については、次ページの第2表の各項を参照してください。

なお、国民年金又は厚生年金保険については、国民年金又は厚生年金保険の保険料を6ヶ月以上納付し、年金を受ける権利を有したこと

のない外国人は、出国後2年以内に脱退一時金を請求することができます。詳細は社会保険事務所に問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

## 8 上位級の受験

「3 研修から技能実習への移行」の項目で「日本政府の技能検定（技能検定**基礎2級**）又はJITCO認定評価システム試験**初級**」に合格しなければならいことを述べました。

JITCOでは、技能実習生の技能水準を一層高めるため、上位級の技能検定に合格した技能実習生本人に奨励金を支給しています。

具体的には、「国の技能検定**基礎1級**又はJITCO認定評価システム試験**中級相当**」以上の技能検定試験に初回で合格すると、合格者に対してその試験レベルに応じ10,000円～30,000円の報奨金が支給されますので、上位級の技能検定試験に積極的に挑戦してください。

## 9 留意事項

研修生・技能実習生は、研修や技能実習のない時間に働いて報酬を受ける（いわゆる「アルバイト」）ことは入管法上禁止されております。

アルバイトを行うと資格外活動となり、処罰や強制退去の対象となりますので、十分に気をつけてください。

## 5 研修と技能実習の相違

研修と技能実習は、両者とも外国人に日本の産業・職業上の技術・技能・知識を移転することを通じ、諸外国の人材育成に協力する点においては全く同じ性格のものですが、要件や内容によって違いがあります。研修生・技能実習生

を始めとする全ての関係者がこのことを十分に理解して適切に研修・技能実習を実施する必要があります。

研修生と技能実習生の主な違いは「第2表 研修生と技能実習生の相違」のとおりです。

第2表 研修生と技能実習生の相違

項目	研修生	技能実習生
在留資格	研修	特定活動
資格の性格	労働者ではない	労働者である
給付	研修手当	給与
給付の意味	生活実費	労働の対価
残業	不可	可能
交替制勤務	原則不可	可能
就業規則	非適用（準拠）	適用
健康保険	非適用	適用（強制）{注1}
国民健康保険	（適用）{注3}	適用（強制）{注2}
厚生年金	非適用	適用（強制）{注1}
国民年金	（適用）{注3}	適用（強制）{注2}
労働関係法令	非適用（準拠）	適用
労働保険		
労災保険	非適用	適用（強制）{注4}
雇用保険	非適用	適用（強制）
任意保険		
研修生保険	適用（強制）{注4}	非適用
技能実習生保険	非適用	適用（任意）{注4}
税金		
所得税	非課税	課税
住民税	非課税	1年目非課税 2年目課税

\* 5人以上の労働者（技能実習生を含む）を雇用する事業所と全ての法人事業所での技能実習生は {注1} が、それ以外の事業所での技能実習生は {注2} が各々適用（強制）となります。

\* {注3} 研修生は、保険料の納付を免除・減額することができる。

\* {注4} 保険料は、事業主が全額負担。

# 第2章

## 派遣前に心得ておくべきこと

### 1 研修生・技能実習生候補者としての準備

#### 1 健康診断

研修生・技能実習生候補者のみなさんの母国と日本とでは、気候風土・生活習慣・言語・宗教・国民性等様々な面において異なります。みなさんは、異国である日本に適応し、健康で安

全な生活が送れるかどうか、心身両面で自分でチェックしてください。日本に来てから体調を崩す人もいますので、必ず信頼できる医療機関で健康診断を受診して来てください。

#### 2 事前を知っておくべきこと

##### ①研修・技能実習条件の確認

研修・技能実習の内容が、自分の希望に反したり納得できない場合は、応募を辞退した方が無難です。特に、研修条件・技能実習条件の確認は非常に重要です。研修生・技能実習生と受入れ機関との条件面でのミスマッチは実際にしばしば生じています。研修生・技能実習生が日本に来る前に研修・技能実習の条件等について十分な説明を受けずに来日したところ、自分の描いていた日本や研修内容と違うことに気づき、トラブルになったり失望したりするようなことが生じます。こうならないよう、事前にきちんと確認しましょう。

なお、日本には、東京や大阪のような大都市もありますが、地方の町や村もありますので、自分の行く所を確認しておきましょう。

また、一緒に日本に行く研修生・技能実習

生候補者は、2～3人ずつ別々の企業に配属されることとなりますので、このことを承知しておいてください。

##### ②研修生・技能実習生としての権利等

研修生・技能実習生のみなさんには、日本の入管法令や労働法令等により、法的権利が付与されますが、同時に責務等も生じます。これについては、既に第1章で述べておきましたので、きちんと理解し、必ず守りましょう。

##### ③日本で生活するのに必要なマナー等

研修生・技能実習生は、最長で3年間日本に滞在することとなりますので、日本で生活するのに必要なマナー等を理解しておく必要があります。第4章で説明している内容を事前に理解しておくこと、日本での生活にスムーズに溶け込めます。

### 3 日本語の学習

研修生・技能実習生が日本で安全かつ健康な生活を送り、技術・技能・知識を確実に修得するためには、日本語を習得することが極めて重要です。日本での、研修・技能実習は、基本的に日本語で実施されます。日本に来てから短時間で日本語を習得することは困難ですので、事前にしっかりと日本語の基礎を学んできてください。



## 2 日本入国時に留意すること

### 1 外国人登録証明書

日本人は居住地の市町村に住民登録をすることが義務付けられていますが、みなさんは、外国人登録法により外国人登録をすることとされています。

同法では、日本に90日以上滞在する外国人は、居住地の市町村に登録の申請をするよう定

められています。

登録すると、1週間ほどで外国人登録証明書が交付されますので、みなさん本人が役場に行って受領することになります。

この外国人登録証明書は、常時携帯することが義務づけられていますのでご注意ください。

### 2 パスポートの管理

パスポートはみなさん自身で管理することが原則ですが、盗難や紛失の危険性があります。これらを防ぐため、受入れ企業に保管を依頼することができます。

この場合は、みなさんがその旨を書面で申し

入れますと、受入れ企業から保管預り証が交付されます。もちろん、みなさんが返還を申し出れば、受入れ企業は速やかにパスポートを返還しなければならないことになっています。

### 3 在留資格の変更

既に述べたように、みなさんが「日本政府の技能検定（国の技能検定基礎2級）又はJITCO認定評価システム試験初級」に合格すると、在留資格が「研修」から「特定活動」に変更さ

れます。この手続き等については、受入れ企業の担当者又は研修指導員の指示に従ってください。

### 3 失踪をしないこと

大変残念なことに、研修生や技能実習生として日本に来た人のほんの一部に、研修や技能実習を放棄し、失踪してしまう人がいます。

失踪してしまう人には、大きく分けて二つのパターンがあるようです。一つめは、日本で研修を行う意思がなく、お金を稼ぐことを目的にして、入国してすぐに失踪するケースです。

二つめは、研修や技能実習中に、「もっとお金が稼げる職場がある」などの甘言に誘惑されてしまうケースです。

みなさんは、日本で研修を実施するに当たり、日本での関係者のみならず、母国の送出し機関の方々等、非常に多くの人々にお世話になっていることを忘れないでください。失踪した当人には分からないことなのでしょうが、失踪すると、これらのたくさんの人々に迷惑をかけてしまいます。

まず、失踪した人が出た受入れ企業や団体の関係者は、入国管理局をはじめとする関係機関から厳しく注意されます。場合によっては、向

こう3年間研修生の受入れをすることができなくなります。

また、同僚の研修生や技能実習生については、さらに失踪者が出ることをないよう、あらゆる面で行動などが厳しくチェックされるようになります。最悪の場合は、入国管理局から、その企業に在籍する失踪とは何の関係もない研修生や技能実習生も直ちに帰国するよう指導されることがあります。

さらに、送出し機関も失踪者の所在把握に努めなければなりませんし、場合によっては、母国の家族にまで影響が及ぶ場合があります。ある国のケースでは、家族にマスコミ関係者が大挙して取材を行い、家族だけでなく地域の人々にも大変な迷惑をかけてしまったということもありました。

失踪者は、「不法残留者」や「不法就労者」となってしまい、警察に逮捕されてしまいます。また、失踪者には、3年以下の懲役若しくは禁固若しくは最高300万円（約27,300USド

ル相当) 以下の罰金、又はこれらが併科され、その上、次に日本に来る上陸拒否期間は短くて1年間、最長では10年間に及びます。

このように、失踪すると多くの人に迷惑がか

かり、かつ、自分自身のキャリアに傷を付けてしまいます。例え誘惑があったとしても、自分の来日目的をよく考えて慎重に行動し、失踪することのないようにしてください。



# 第3章

## 研修生・技能実習生のためのJITCOの支援体制

財団法人国際研修協力機構（Japan International Training Cooperation Organization: JITCO）は、1991年に設立された公益法人です。

JITCOは、外国人研修制度・技能実習制度の適正かつ円滑な推進に寄与するため、種々の事業を実施しています。

研修生・技能実習生のみなさんと直接的な対話ができるよう、次のような支援体制を整えています。全て無料ですので、お気軽にご利用ください。

### 1 JITCOの研修生・技能実習生への相談体制

秘密は厳守いたしますので、お気軽にどんなことでもご相談ください。

#### 1 母国語相談

電話：03-3233-0578

外国人研修制度に詳しい、中国人、インドネシア人及びベトナム人のスタッフが、電話や手紙による研修生・技能実習生からの相談に応じています。利用可能日時は、下表のとおりです。

言語	相談日	受付時
インドネシア語	毎週火曜日	各国語とも 11時～13時 14時～19時
中国語	毎週木曜日	
ベトナム語	毎週金曜日	

#### 2 健康・医療相談

電話：03-3233-0602

病気や健康に関する相談や病院の利用の方等の医療相談を、毎月第1水曜日（14時～17時）にJITCOの顧問医が行っています。電話でも来訪でも受け付けますが、来訪の場合はご予約ください。

#### 3 メンタルヘルス相談

電話：03-3233-0628

みなさんの心の悩み等に関する相談に、専門のカウンセラーが応じます。

## 2 母国語による情報の提供

### 1 『研修生・技能実習生向け母国語研修・技能実習ガイドブック』の発行 電話：03-3233-0917

このガイドブックは、研修生・技能実習生向けに、研修・技能実習の基本的内容をわかりやすく解説しています。英語・中国語・インドネシ

ア語・ベトナム語・タイ語及びモンゴル語の各版があります。

### 2 母国語情報誌『研修生の友』の発行 電話：03-3233-0601

研修生・技能実習生のために、母国のニュース、研修・技能実習に関する情報、JITCOからのお知らせなどを内容とした母国語情報誌『研修生の友』を毎月発行し、FAX又はEメールで配信し、受入れ企業を通じて研修生・技能実習生に配布しています。

日本語併記の中国語・インドネシア語・ベトナム語の3ヶ国語版と、漢字にルビを付けたひらがな・英語版があります。いずれもJITCOのホームページに掲載しています (<http://www.jitco.or.jp/>)。

### 3 労働条件に関する情報の提供

①『技能実習生のみなさんへ（労働条件のしおり）』の発行（電話：03-3233-0992）

技能実習生に日本の労働法令を知ってもらうために作成しました。英語・中国語・ベトナム語の3ヶ国版があります。

②『実習生手帳』の発行

（電話：03-3233-0789）

技能実習移行後に適用となる日本の労働法令を主な内容とした『実習生手帳』を発行し、技能実習移行時に技能実習生に無料で送付しています。英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語・タイ語の5ヶ国語版があります。

#### 4 健康と安全に関する情報の提供

電話：03-3233-0992

##### ①『医療機関への自己申告書』の発行

この自己申告書は、研修生・技能実習生が医療機関に受診する際に記入し、医師の診断に役立てるもので、英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語・タイ語の5ヶ国語版があります。

##### ②『安全衛生ニュース』の発行

労働安全衛生の確保は何よりも優先されなければなりません。技能実習生とその受入れ企業向けに『安全衛生ニュース』を無料で

配布し、安全教育に関する情報を英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語で提供しています。

##### ③『健康管理ガイドブック』の発行

このガイドブックは、研修生・技能実習生がかかり易い病気とその予防法について述べると共に、日本の医療システム、医療・傷害保険制度について解説しており、英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語の4ヶ国語版で提供しています。

#### 5 労災保険に関する情報の提供

電話：03-3233-0992

##### ①『技能実習生のみなさんへ(労災保険解説)』の発行

このパンフレットは、労災保険給付手続きを解説しており、英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語・タガログ語の5ヶ国語版があります。

##### ②『労災保険ニュース』の発行

技能実習生向けにこのニュースを配布し、労災保険の適正な取り扱いに関する情報を提供しています。中国語及びインドネシア語の2ヶ国語版があります。

#### 6 ビデオテープ作成による情報提供

電話：03-3233-0992

以下のビデオテープは、既に受入れ組合に配布しています。ご覧になりたい方は、受入れ組合の担当者にお尋ねください。

##### ①『日本における自転車の正しい乗り方』

自転車の正しい乗り方を中国語で解説しています。

##### ②『実りある研修・実習は健康管理から』

健康管理について、英語・中国語・インドネシア語及びベトナム語の4ヶ国語で説明しています。

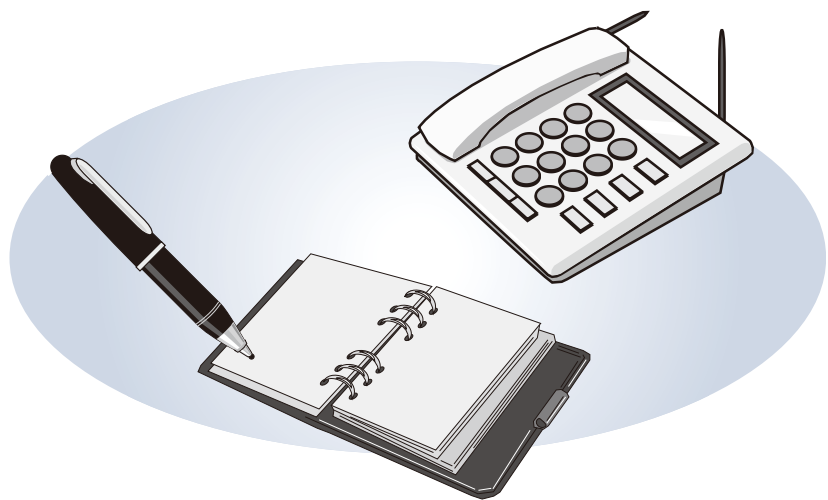
##### ③『研修生の安全と健康』

労働安全衛生について、中国語で解説しています。

### 3 外国人研修生・技能実習生日本語作文コンクール

JITCO では、研修生・技能実習生のみなさんを対象として、日本語作文コンクールを実施しています。ちなみに、2005年には1,724編、2006年には3,092編もの応募がありました。みなさんもふるってご応募ください。募集要項は

毎年1月から2月にかけて公表されますので、JITCOの総合情報誌である「かけはし」（受入れ企業に送付されます）やJITCOのホームページ（<http://www.jitco.or.jp/>）をご覧ください。



# 第4章

## 日本の生活習慣等について

外国人研修生・技能実習生のみなさんの国の文化や生活習慣等は、みなさんの国が長い歴史をかけて育んできた、かけがいのないものです。みなさんがこれから研修・技能実習を受けることになる日本の文化や生活習慣も、世界各国にたくさんあるものの一つにすぎません。

みなさんが日本で研修を受けている間は、研修生・技能実習生であると同時に、日本に暮らす市民でもあります。同じ町の中で日本人と一緒に生活し、日本の文化や日本人の生活を直接体験する貴重な機会を持つことになるでしょう。しかし、特に生活習慣のなかには、みなさんの

母国の習慣と全く異なるものもあり、戸惑うこともあるでしょう。

この章では、はじめて日本で生活することになったみなさんが快適な生活を送ることができるよう、いろいろな解説をしています。ただし、あくまでも一般的なことから、地域や状況により、必ずしもこの説明どおりではない場合があります。その場合は、恥ずかしがらずに生活指導員に尋ねてください。また、受入れ企業に先輩の技能実習生がいる場合は、諸先輩に聞くのも参考になります。

### 1 日本の気候

日本は四季がはっきりしています。大まかに言って、春は3月から5月、夏は6月から8月、秋は9月から11月、冬は12月から2月です。また、6月は「梅雨」といって雨の多い季節です。

日本は南北に長い国ですので、北と南の地方では気候が異なります。このため、あらかじめ送出し機関などを通じて、研修先の地域の気候

に関する情報を入手しておき、服装等を準備しましょう。

日本の夏は、湿度が高くかなり蒸し暑いです。一方、北海道、東北地方や日本海沿岸地方の冬は非常に寒いので、防寒具を持っている人は持参しましょう。もちろん、日本でも購入することができますが、高価です。

## 2 一般的な事項

### 1 あいさつ

日本人の生活は、あいさつに始まりあいさつに終わるといわれるほど重要視されています。あいさつの種類等は日本語の授業で学びますので、ここでは、礼儀としてのあいさつには次のようなルールがあることを覚えてください。

- ①あいさつは、社会的地位の低い人や年齢の若い人が先にする。
- ②あいさつは、先に気づいた人からする。

③日本人同士では握手をする習慣はありませんが、握手を求める行為は失礼ではありません。あいさつは、受入れ企業の社員と交わすだけのものではありません。みなさんは、地域の人々にも、「おはようございます」とか「こんにちは」等のあいさつを積極的に交わしましょう。爽やかなあいさつは、お互いに気持ちの良いものです。

### 2 みだしなみ

日本の社会では、みだしなみはその人の人格の現れと言われるほど重要です。みだしなみは、個性の表現とは異なり、社会人として求められる心遣いや服装がきちんとしていることです。

次のようなことに心がけて生活しましょう。

- ①いつも身ぎれいにし、他人に不快感を与えな

いようにします。歯磨きや洗面は毎朝行います。

- ②服装は清潔を心がけ、職業に合ったものでなければいけません。下着は毎日取り替え、きちんと洗濯をしましょう。

### 3 時間厳守

仕事に関する始業時間や会議の開始時間はきちんと守ります。みなさんも遅刻しないように注意してください。もし遅刻しそうになったときは、電話等で連絡しましょう。

また、人を訪問するときも、あらかじめ電話等で予約をとり、決められた時間に訪問するとよいでしょう。

特に、お客様である取引先の企業に製品等を納める「納期」は厳格に守らなければなりません。みなさんは驚くでしょうが、納期が、日時だけでなく分単位で決められる場合もあります。

時間を守らないと信用を失うことがありますので、時間厳守を心がけましょう。

## 4 主なルールやマナー

- ①チップの習慣はありませんので、チップを払う必要はありません。
- ②持ち主がわからないからといって、駅やショッピングセンター等に放置してある自転車を勝手に使ってはいけません。勝手に使用すると、窃盗罪に問われることがありますので注意してください。
- ③一見所有者がないようにみえるリンゴ、ミカンや柿といった果物類やナス、キュウリといった野菜類は、必ず所有者がおります。みなさんが勝手にそれを取ったり食べたりすることは厳禁です。
- ④所かまわずタンやツバを吐いたり、たばこの吸い殻を捨ててはいけません。因みに、東京都千代田区では、たばこの吸い殻を道路に捨てると2,000円(約18USドル)の罰金が科されます。
- ⑤お金を含む貴重品を拾った場合は、必ず警察に届けてください。
- ⑥ルールやマナーでわからないことは、遠慮なく生活指導員に尋ねてください。

## 5 祝日と休日

日本の祝日や休日は、以下のとおりですが、受入れ企業の業務内容等により、必ずしも休日にならない日がある場合があります。詳しくは研修指導員又は生活相談員に尋ねてください。

- ①祝日 日本には、国民の祝日が15日あります。
- ②正月休暇 1月1日前後を休日にする企業がほとんどです。なお、銀行は12月31日～1

月3日の間休業します(曜日により変動する場合があります)。

- ③ゴールデンウィーク 4月末から5月の始めに祝日が連続するので、この期間を日本人はゴールデンウィークと呼んでいます。この頃は気候が大変良いので、レジャー等に外出する人々で行楽地は混み合います。

1月1日	元旦	7月 第3月曜日	海の日
1月 第2月曜日	成人の日	9月 第3月曜日	敬老の日
2月11日	建国記念日	9月23日	秋分の日*
3月20日	春分の日*	10月 第2月曜日	体育の日
4月29日	昭和の日	11月3日	文化の日
5月3日	憲法記念日	11月23日	勤労感謝の日
5月4日	みどりの日	12月23日	天皇誕生日
5月5日	こどもの日		

(\*の付いた日は変動する)

#### ④夏休みとお盆休暇

一般的に日本の学校は、7月20日頃から8月31日まで夏休みとなります（地方により異なります）。

この季節は大変暑いこともあり、ほとんどの企業では夏期休暇を設けています。7月13日～7月15日又は8月13日～8月15日は（地方により異なりますが、8月の方が多いです）、お盆と呼ばれます。この期間は先祖の

魂が家に戻る時期といわれ、普段離れて生活している家族が集まって先祖を供養します。企業の夏期休暇は、このお盆に合わせている場合が多いです。

#### ⑤その他

日本では、クリスマスは休日ではありません。ただし、多くの家庭ではクリスマスのお祝いをします。

## 6 受入れ企業の行事・催し物

休日ではありませんが、みなさんの受入れ企業では、以下のような行事や催し物を開催することがあり（全てを行うわけではありません）、これらの催し物は、仕事が終わった後、夜のパーティとして開催されることがほとんどです。また、会費が徴収される場合もあります。

①企業の創立記念日（企業により異なりますが、大変盛大にお祝いする企業もあります）

②歓迎会・送別会（新入社員を歓迎したり、転

勤や退職した社員の慰労会）

③忘年会又は新年会（年末又は新年に開催される社員の懇親会）

④誕生会・クリスマス会

このような行事や催し物の際、みなさんが母国の料理を社員の方々に振る舞って、大変喜ばれているケースがあります。みなさんもこうした行事に積極的に参加し、日本での楽しい思い出をたくさん作ってください。



## 7 宗教

日本では、信教の自由が憲法で保障されています。

みなさんの信じる宗教によっては、勤務時間中にお祈りをすることが宗教上のつとめとなっ

ている場合があります。このような場合は、研修指導員と話し合い、周囲の人達の理解が得られる方法でお祈りをしましょう。

## 3 寮での生活について

みなさんが受入れ企業で研修や技能実習を行う際、会社の準備した寮に入居し、その寮で生活することになりますので、以下に一般的な寮について説明します。

寮は受入れ企業の所有するものから、アパー

トや一軒家を借り上げた建物などいろいろなケースがあります。

また、寮の所在地も、受入れ企業の敷地内にあるものから通勤が必要な場合まで、千差万別です。

## 1 玄関

日本の住居には「玄関」と呼ばれる小さなホールがあります。住居に入る場合、この玄関で外用の靴を脱ぎます。ここから素足または室内用のスリッパに履き替えます。日本では外用の靴を履いたまま住居に入ることは通常ありませんので、注意してください。

なお、受入れ企業の作業現場では外用の靴のまま研修や技能実習を行いますが、電子機器組み立て等ホコリなどの進入を防がねばならない作業場では、建物に入る際、外用の靴を室内用の履き物に履き替えなければならない場合があります。

## 2 タタミ

タタミとは、藁を糸で刺し固めた床に、藁草の茎を編んだ表を付けた日本独特の部屋用のマットのことです。このタタミを敷いた部屋を和室と呼び、和室以外の部屋を洋室(床は木製)と呼びます。和室内では、スリッパのような履き

物は脱いでください。

なお、部屋の広さを表現するとき、6畳とか4.5畳などと、タタミの枚数で数えますので、覚えておくと便利です。

### 3 フトンとベッド

世界の大多数の人々は、就寝するとき、ベッドを使います。しかし、日本の和室ではフトンを直接敷き、そこで就寝する日本独特の方法が一般的です（最近、洋室にベッドを置く場合が増えていますが）。この方法の特徴は、毎日寝る前に「押し入れ」と呼ぶ棚からフトンを取り出し、就寝用に敷くとともに、起床時には再びフトンをきちんと折りたたんで「押し入れ」にしまい込みま

す。これにより、部屋を寝室だけでなく、居間等、多目的に使用することができるという利点があります。

みなさんは、タタミの部屋でフトンを敷いて就寝する場合がありますし、備え付けの2段ベット等を利用する場合があります。フトンかベッドかは、その寮の事情により異なります。

### 4 台所と食事

台所には水道が設置されていますが、日本は水道の水がそのまま飲めます。しかし、水道水にするためには、浄水場でその濾過等に多大な費用をかけ、飲料に適した水質にしている貴重な資源ですから大切に使いましょう。

調理用の燃料はガスを使用します。ガスは非常に便利な燃料ですが、ガス器具の使用法を間違えると「ガス中毒」や「ガス爆発」の原因ともなり大変危険です。ガス器具の使用に当たっては、生活指導員の指示に従って、安全に使用してください。

冷凍庫付きの冷蔵庫は必需品です。殆どの場合、受入れ企業の準備したものが備え付けられています。

なお、みなさんの食事は、原則として自炊です。みなさん自身が自分達の食事を準備す

ることになります。以下に、研修生や技能実習生のみなさんの一般的な方法を紹介합니다。

#### ①食事についての一般的注意事項

- i 日本で公私ともに健全に過ごすために、必ずきちんと朝、昼、夕の3食を摂りましょう。
- ii 米や小麦粉で作った饅頭類の炭水化物に偏ることなく、野菜類（ビタミン類・繊維質）、肉類や魚類（タンパク質）も摂り、栄養のバランスが取れた食事を摂るようにしましょう。
- iii 塩分の摂りすぎは健康によくありません。塩分の摂りすぎに注意しましょう。

#### ②朝食及び夕食

主食は米です。研修生や技能実習生のみなさんも電気炊飯器でご飯を炊き、おかずを共同

で料理し、みんな一緒に食べることが多いようです。なお、みなさんの出身国や出身地域により、主食に米を食べる習慣のない人もいますが、その場合は出身地域の習慣に従っているようです。

### ③昼食

昼食は、朝お弁当を作り、それを受入れ企業の作業場所に持参するのが一般的です。なお、作業場所と寮の距離が近い場合は、一旦寮に帰り、寮で昼食を摂る場合もあります。

### ④食事に関するエチケット

日本での食事は箸を使います。みなさんのなかには、手で直接食事をする習慣の方もおり、慣れない箸での食事は美味しさも半減するという方もいます。みなさん同士で食事をするのであれば、手で直接食事をしてよいでしょう。

しかし、少なくとも、レストランやパーティー等で直接手で食べない方法で食事を楽しむようにしてください。

なお、食べカスを床に捨てることは、衛生上の問題もあり慎みましょう。

## 5 お風呂

みなさんの出身国での体を清める方法は、シャワーを浴びるのが普通でしょうが、日本ではお風呂に入るのが一般的です。

日本のお風呂は、お湯をためる部分（浴槽）と体を洗う部分（洗い場）で構成されています。浴槽は体を温めるためのみに使うところで、体は洗い場で洗います。

また、日本のお風呂は何人かの人が順番に利用しますので、浴槽のお湯を汚さないように気をつけなければなりません。さらに、自分が利用し終わったとあって、浴槽の栓を抜いてお湯を捨ててはいけません。

お風呂の入り方は次のとおりです。

①直接浴槽に入らず、入る前に石鹸をつけずに

体を洗います。

②浴槽に入ります。この時、浴槽の中で体を洗ってはいけません。また、タオルなどを持ち込んでもいけません。体が温まったら、浴槽から出ます。

③洗い場で石鹸で体や髪の毛を洗います。次に、体に付いた石鹸やシャンプーをよく洗い流します。

④再び、体を温めるために浴槽に入ります。温まったら浴槽から出て、洗い場でタオルで体を拭きます。

⑤最後に脱衣場でバスタオルで体を拭きます。

みなさんの中には、熱いお風呂に入る習慣がない国の出身者もいるでしょう。しかし、浴

槽に入ることは体を温めるだけではなく、心身をリラックスさせる効果がありますので、熱いお風呂に入る習慣のない国の出身者のみなさんも、シャワーだけでなく浴槽に入ってみてください。

また、規模の大きな寮等では、大きな浴場に大勢で入ることもあります（もちろん、男女は別です）。はじめは戸惑うかもしれませんが、慣れたら戸惑いもなくなります。

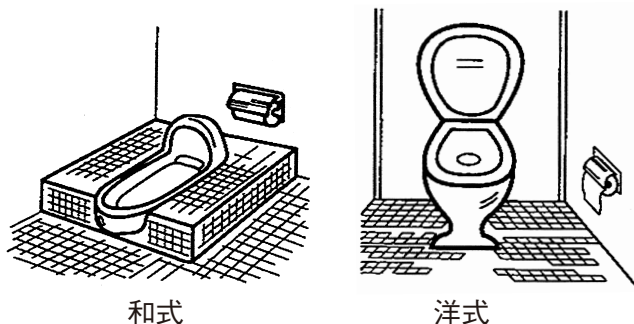
日本人は温泉に入浴することが大好きな国民です。みなさんの受入れ企業の近くに温泉があ

る場合は、是非温泉の大浴場に入ってみてください。きっと、日本でのよい思い出のひとつになるでしょう。

なお、最近、日本でも特に夏場はシャワーのみで済ませる人が増えています。シャワーを使用する方法はみなさんが普段行っていることと変わりありません。しかし、冬場にシャワーのみで済ませますと、日本の冬は寒いので、どうしても長時間シャワーを浴び続けることとなります。水道代と燃料費がかさみますので、注意しましょう。

## 6 トイレ

日本のトイレは和式と洋式の2種類があります。和式とは伝統的な形式をいい、洋式とは欧米で使われてきた形式で、以下のイラストのようになります。



日本のトイレは多くの場合は水洗式です（一部の地域では水洗ではないところもあります）。水洗式の場合、使用後はトイレットペーパーと一緒に必ず水で流しましょう。なお、トイレットペー

パーは、スーパーマーケット等で販売している水に溶けるものを必ず使ってください。

トイレットペーパー以外の物は、必ず備え付けの汚物入れに捨ててください。トイレットペーパー以外の物を便器に捨てますと、詰まって故障の原因となりますので気をつけてください。

また、みなさんの中には、トイレットペーパーを使用しないで水で洗浄する習慣の人がいるかもしれません。しかし、日本のトイレはそのような設備等になっていません。

なお、近年の洋式トイレには、用便後におしりをシャワーで洗浄する「温水シャワー付きトイレ」が普及し始めています。もし、寮や会社のトイレが「温水シャワー付きトイレ」の場合には、

その使用方法を必ず生活指導員に尋ねてください。使用方法を誤ると、温水シャワーの水が噴

水のように噴出し、トイレの床が水浸しになってしまいます。

## 7 洗面所

多くの寮の場合、トイレの近辺に洗面所が設けられています。みなさんは起床後、ここで洗面、歯磨き及び整髪（男性はヒゲ剃り、女性の場合はお化粧品等）を行います。

ここでよくあるトラブルは、洗面台の中に整髪後の毛髪を捨ててしまい、パイプを詰まらせて

しまうことです。このようなことがないように注意しましょう。

多くの場合、洗面所内また近辺に電気洗濯機が備え付けられています。洗濯は、この電気洗濯機を使って行います。

## 8 掃除

寮内を清潔に保つため、最低限週に数回は寮内の掃除をしましょう。特に、共同で使用し、かつ清潔であることが求められる台所、お風呂、

トイレ及び洗面台は、きちんと掃除をしましょう。これらの共同で使用する場所は、不公平にならないよう、当番制で掃除をしましょう。

## 9 電気（電圧）

日本の電圧は100Vです。電気器具を持参す

る場合は気をつけてください。

## 10 通勤

多くの場合、みなさんの寮は作業場所の近くにあるため、徒歩又は自転車で通勤するケースがほとんどです。寮と作業場所が離れている場合は、会社側の提供する車で通勤することが多

いようで、みなさん自身がバス等の交通機関を利用して通勤するケースはまれです。もし、みなさん自身が交通機関を利用して通勤する場合は、会社から通勤手当が支給されます。

## 11 騒音

一般的に日本人は騒音に対して敏感です。寮内で音楽などを音量を大きくして聞いたり友人

と大きな声で話すと近隣住民とトラブルになります。特に、夜間は気をつけましょう。

## 4 ゴミの出し方

日本のほとんどの自治体では、ゴミを分別収集しています。基本的には「燃えるゴミ」と「燃えないゴミ」を分けて捨てますが、自治体により少しずつルールが異なります。また、ゴミを捨てる場所や捨ててよい曜日は決められています。

最初にゴミを捨てる場合、必ず生活指導員の指示に従い、習った方法でゴミを捨ててください。なお、ゴミ捨ての分別ルールは、日本人で

さえ難しい場合がありますので、外国人であるみなさんには、慣れるまでとても難しいと思います。ですから、分からないことは、どんなことでも生活指導員に尋ねてください。分からないことを聞くことは、決して恥ずかしいことではありません。ルールを破って近隣の住民とトラブルを起こさないよう、くれぐれも気をつけましょう。

## 5 買い物

### 1 買い物の仕方

みなさんの生活に必要な食料品や生活用品の購入は、寮の近くにあるスーパーマーケットや商店を利用することになります。新聞の折り込み広告等で特売品を宣伝しますので、生活指導員から情報を提供して貰うとよいでしょう。

また、コンビニエンス・ストア（通称コンビニ）といって24時間営業の小型のスーパーマーケットがあります。ここは、夜間などに急に品物が必要になったとき大変便利ですが、スーパーマーケットほど価格が安くありません。

買い物についての、一般的な留意事項は次のとおりです。

- ①陳列してある商品をやたらにいじらないこと。生鮮食品、特に柔らかい果物類には触らないようにしましょう。
- ②試食品は、試食品とわかるように並べられています。試食品以外の商品は食べないようにしてください。
- ③商品の価格は表示してある価格のとおりです。値切ることはできません。
- ④万引き行為は犯罪であり、厳禁です。悪質な場合は警察に逮捕され、最悪の場合は帰国となる場合があります。

## 2 消費税

買い物をすると5%の消費税を支払わなければなりません。商品の価格は、消費税込みの金

額が表示されています。

## 3 自動販売機

清涼飲料水、たばこ及びビールなどのアルコール飲料の自動販売機が、日本のいたるところに設置されています。しかし、たばこ及びアルコール飲料の自動販売機は、午後11時に自

動的に販売が停止されます。

なお、日本の法律では20歳未満の者は喫煙と飲酒は禁止されており、これはみなさんにも適用されますので注意してください。

# 6 警察と消防

## 1 警察

日本の警察の主な仕事は、①防犯や犯罪捜査、②交通安全や交通事故処理、③行方不明人の捜索や遺失物の取り扱い、④公安事件等です。

もし、みなさんが盗難事件等の犯罪や交通事故に遭遇した場合は、警察の捜査に協力しなければなりません。警察に連絡する場合は、「110番」に電話をしてください。警察の「110番」は、日本全国一律の番号です。

また、都市部には「交番」と呼ばれる日本独特の組織があり、警察官が常駐しています。

日本は世界でも有数の治安状態の良い国です。しかし、いくら治安が良いといっても、夜間の女性の一人歩きはしないでください。夜間に女性がやむを得ず外出しなければならない時は、必ず2人以上で行動してください。

## 2 消防

日本の消防の主な仕事は、①火災の予防や消火、②救急救助と③災害時の救助活動です。もし、みなさんが火災を発見したり、急病人やケガ人を病院に搬送する必要がある場合は、直ちに消防署に電話してください。電話番号は、日本国内であればどこでも「119番」です。

また、交通事故が発生し、ケガ人が出た場合には、警察と消防の両方に連絡してください。



## 7 交通ルール

日本では「人は右側通行、車は左側通行」です。みなさんの中には「車は右側通行」の国から来た人もいるでしょうが、車の流れが逆になりますので、道路を横断するとき気をつけてください。

自転車は便利な交通手段ですが、外国人研修生の交通事故（死亡事故を含む）が多いのも事実です。交通事故防止のため、以下の交通ルールを守って安全に利用しましょう。

- ①信号は必ず守りましょう。特に、右折の場合は注意しましょう。
- ②常に歩行者優先を心がけましょう。歩道内を自転車で通行しても問題ありませんが、歩行者優先となりますので注意してください。
- ③自転車も左側通行です。
- ④二人乗りは禁止されています。
- ⑤自転車で大勢で移動する場合、必ず一列に

なって自転車を運転してください。横になって友人とおしゃべりしながら、自転車に乗ってはいけません。交通事故の原因となります。

- ⑥夜間はなるべく自転車を使用しないでください。やむを得ず使用する場合は、夜行塗料のついた反射板を自転車に付けたり、体に光を反射する「たすき」を付け、自動車の運転手の注意をひく工夫をしましょう。

- ⑦なお、JITCOでは『日本における自転車の正しい乗り方』（22ページ参照）のビデオを作成しておりますのでご活用ください。



## 8 交通機関の利用方法

### 1 鉄道

日本の鉄道は非常に正確で、ほぼ時刻表どおりに運行されます。近距離の切符は、列車に乗る前、駅の切符売り場で自動販売機で購入します。運賃は、距離により異なりますし、表示も

日本語です（大都市部では一部英語標記もあります）。初めて列車に乗るときは、生活指導員から教えて貰いましょう。

### 2 バス

バスは道路事情に大きく影響されますので、鉄道ほど時間が正確ではありません。特に雨の日は遅れがちです。運賃は距離により異なりますが、市内循環バスのように均一運賃のものもあります。

一般的な利用方法は、次のとおりです。

- ①まず、バスの後方の乗車口から乗車し、そのとき、「乗車整理券」を取ります。この「乗車整理券」には番号が印刷されていますが、この番号があなたの乗ったバスの停留所の位置を示しています。なお、バスの中には車掌はおりません。
- ②バスの前方に運賃の電光掲示板があり、距離

に応じてその金額が変動します。「乗車整理券」の番号と同じ数字の枠内に表示されている金額が運賃です。

- ③あなたの降りたい停留所が放送されたら、「降車ボタン」を押します。
- ④バスが停車したら、「乗車整理券」と運賃額をバスの運転手の隣にある運賃箱に入れます。おつりが必要な場合は、運転手にその旨伝え、教えて貰ってください。
- ⑤なお、バスの利用の仕方は、地元の人でないと日本人でも戸惑うことが多いです。  
初めて利用する前に、生活指導員から教えて貰いましょう。

## 9 銀行と郵便局

### 1 銀行

通常、みなさんの研修手当又は給与は、銀行（又は郵便局）の自分の口座に振り込まれます。

キャッシュカードがあれば、銀行の窓口に行かなくても、自分の口座からお金を引き出したり

預金したりすることができますので、大変便利です。ただし、紛失すると大変ですので、管理には十分気をつけてください。

日本に到着すると、すぐに口座を開設することになると思いますが、その手続き等は生活指

導員の指示に下さい。

また、母国の家族に海外送金をする場合は、手続きが複雑なので、生活相談員に相談してください。

## 2 郵便局

日本のどこにでも郵便局があります。郵便料金は、アジア地域なら、書状で25グラムまで90円、50グラムまで160円、ハガキは70円です。

また、郵便局でも預貯金や海外送金（ただし、大規模郵便局のみ）ができます。

## 10 電話

### 1 日本国内

①例えば、JITCOが行っている母国語相談の担当者に電話をする場合は、03-3233-0578をプッシュしてください。なお、東京23区

内からかける場合は、最初の2桁「03」をプッシュする必要はありません。

②料金は距離と通話時間により異なります。

### 2 国際電話

例えば、日本から中国の0123-456789にかける場合は、次のとおりです。

- ①国際電話申込番号（001、0041、0061、0033の4種類ありますが、ここでは001を使用することとします）
- ②国際電話識別番号（010）
- ③中国の国番号（86）

④中国国内の市外番号（最初の0をとって123）

⑤相手の電話番号（456789）

⑥これを連続して行いますから、001-010-86-123-456789となります。

なお、国際電話料金は高額になりますので、料金のわかるテレフォンカードを利用することをお勧めします。

### 3 携帯電話

携帯電話を使用する場合は、以下の点に気をつけてください。

- ①病院の建物内や航空機の中で携帯電話を使用すると、医療機器や航空機器に影響を及ぼす可能性がありますので、これらの中では使用厳禁です。
- ②列車やバス車内では、他の乗客に心臓ペースメーカーを使っている人がいる可能性がありますので、携帯電話を使用しないでください。なお、列車の中等で携帯電話を使用する日本人がおりますが、マナーのよくない人の

まねはしないでください。

- ③工作中（特に会議中）や映画館などでは、必ず電源を切りましょう。
- ④使用してよいところでも、大声で通話して他の人の迷惑にならないよう注意しましょう。  
また、携帯電話を所有している人は、母国に帰国する前に電話会社と料金の精算をしなければなりません。精算をせず帰国し、電話会社とトラブルを起こすケースが散見されます。プリペイドカード方式のものは精算が必要ありませんので、これを利用すると便利です。

## 11 地震、津波、台風とその対策

### 1 地震

日本は地震の多い国です。突然地面や建物がぐらぐらと揺れて驚きますが、ほとんどの場合、揺れは1分以内に収まります。地震が発生したら、次のことに気をつけて、慌てず落ち着いて行動しましょう。

- ①まず、全ての火を消すこと。料理中は、落ち着いてすぐガスコンロの火を消すこと。冬期は、ストーブ等の暖房器具の火を消すこと。たばこを吸っている人は、すぐたばこを消すこと。
- ②しっかりとした机等の下に身体全体を隠すこと。

- ③慌てて建物の外に飛び出さないこと。ガラスの破片が落ちてきてケガをすることがあります。
- ④地震の規模が大きい場合、余震による被害を受けることを避けるため、速やかに安全な場所に避難すること。
- ⑤研修実施中（又は技能実習実施中）の場合は、研修指導員等の会社の人の指示に従うこと。
- ⑥夜間や休日で寮にいる場合、親しくしている近所の人等の指示に従って、落ち着いて行動すること。次に、なるべく早く研修指導員等の責任者に連絡を取ること。

## 2 津波

①津波は地震によって発生します。地震が発生した場合、海岸近くに作業場所があったり、海に近い寮に住んでいる場合は、津波にも気をつけること。

②研修実施中（又は技能実習実施中）の場合は、研修指導員等の会社の人等の指示に従うこと。

③夜間や休日で寮にいる時に大きな地震を感じたら、すぐテレビをつけること。

各テレビ局は、地震発生から数分以内に津波の発生の可能性の有無を、テレビ画面に文

字で表示します。

「津波警報」が発令された場合、あわてず、直ちになるべく高い所に避難すること。この時、親しくしている近所の人等の指示に従うと良いでしょう。また、避難するときは、荷物等を持たないこと。次に、なるべく早く研修指導員等の責任者に連絡を取ること。

④地震や津波の被害を防ぐためには、落ち着いて冷静に行動するが非常に大切です。

## 3 台風

日本は台風も多い国ですが、地震と異なり、突然台風襲われることはありません。台風が発生する季節は、夏から秋に集中します。

台風が日本の近くで発生すると、テレビのニュースや天気予報で、台風の規模や予想進路などが詳しく報道されます。みなさんの研修が行われている地方が台風直撃されそうな場合は、受入れ企業が臨時に休業することがありますので、企業の研修指導員や担当者の指示に従ってください。

台風襲われると非常に雨と風が強くなりますので、

①雨戸等をしっかり締めること。

②緊急の場合を除き、外出をしないこと。物が飛んできたり、木が倒れてきたり大変危険です。

③停電する場合がありますので、それに備えて懐中電灯、ろうそく等をあらかじめ準備しておいてください。

## 4 その対策

万が一の緊急事態に備えて、医療品及び水・

食料等をあらかじめ準備しておいてください。

生活指導員と相談して、事前にこれらの品物を準備しておくといよいでしょう。

また、各自治体では避難場所を定めていま

す。これらの事態に備え、あらかじめ、避難場所を確認しておくことが大切です。

## 12 病気やケガをしたとき

外国で病気になると、言葉が十分伝わらないこともあって、何かと心細いものです。しかし、日本の医療水準は非常に高いので安心してください。もし、みなさんが医者にかかる場合は、手続きや料金の支払い等がありますので、生活指導員に同行してもらってください。

また、日本語が十分でないときは、第3章(22ページ)で述べている『医療機関への自己申告書』を活用してください。これは病気の症状等をチェックするだけで済み、医師の診断に役立つもので、英語・中国語・インドネシア語・ベトナム語・タイ語の5ヶ国語版が準備され

ています。

もし、休日や夜間等に病気になったりケガをして、その症状が重い場合は、消防署に電話して(電話番号:119)、救急車を呼んで病院に行ってください。また、生活指導員に連絡することも忘れないでください。

料金に関しては、研修生の場合は、JITCOの「外国人研修生総合保険」で、技能実習生の場合は、健康保険でカバーされます。その制度は少し複雑ですので、必要に応じて生活相談員から説明を受けてください。

## 13 メンタルヘルス

みなさんが日本に入国後間もなく、母国に残した家族や故郷が無性に恋しくなったり、訳もなく悲しくなったりすることがあります。これは、通常「ホームシック」と呼ばれるものです。

また、研修が開始されてから数ヶ月すると、みなさんの国の仕事の進め方や習慣等の違いか

ら不安や不便さを意識しはじめ、それが不満に変わり、最終的には身体的・行動的・心理的な症状が表れる「カルチャーショック」を受ける場合があります。

「ホームシック」や「カルチャーショック」は、個人により程度の差がありますが、誰でも経験するものです。こんな時には、一人で悩ん

だりせず、先輩の技能実習生や生活相談員に相談するようにしましょう。

また、次のようなことに取り組むことが、これらの問題の解決に役立ちます。

- ①家族や友人に手紙を書く（なるべく写真を同封する）。日本の絵ハガキは受け取った人に喜ばれます。家族や友人に手紙を書くと、返事が返ってきます。手紙は何回も読み返すことができますので、特に寂しいとき等大変心強いものです。
- ②家族に電話して、直接会話する。
- ③自分の好きなスポーツや趣味などの余暇活動

をする。

- ④休日には研修場所の近くの名所等に行き、気分転換を図る。
- ⑤積極的に地域の人々と交流をする（次項「14 地域の人々との交流」を参照してください）。
- ⑥研修に積極的に取り組む。
- ⑦日本語の勉強に積極的に取り組む。あるJITCOのメンタルヘルスアドバイザーは、「派遣前と日本に入国後、日本語をしっかりと勉強している研修生には、メンタルヘルス上の問題がほとんどない」と指摘しています。

## 14 地域の人々との交流

みなさんが日本で楽しい生活をおくるための重要な手段のひとつが、地域の人々との交流です。これは何も難しいことを考えることはありません。

一例を挙げると、みなさんが普段食べている料理、例えば「餃子」をたくさん作ったとします。この餃子を、普段からあいさつを交わしているような近所の方々に分けてあげてください。これを「おすそわけ」といい、日本人の家庭同士で気軽に行われていることです。ほとんどの場合、「おすそわけ」を頂いた方は、何かの機会にちょっとした品物をあげます。その品物は、例えば、料理であったりその人の家で採

れた野菜であったりします。これを「お返し」といいます。こんなことから、交流は進んでいきます。



---

また、みなさんが住む地域では、お祭りや運動会といった行事等を行います。このような行事等に積極的に参加し、一緒に楽しんでください。

みなさんの住む自治体（市区町村）でも、文化祭や国際交流の催し物を主催することがあります。このような機会を捉えて、みなさんのお国自慢の料理を地域の人々に食べて貰ったり民族舞踊を紹介してみてください。地域の人々と一緒に演劇を行ったことにより、市から感謝の花束を贈られたこともあります。

さらに、寮の近辺の清掃等のボランティア活動を積極的に行い、市から表彰されたケースもあります。



ちょっとしたことがきっかけで、生活が潤いのある楽しいものになっていきます。催し物の案内は、市区町村発行の広報誌に掲載されます。このような情報は、生活指導員を通じて入手するとよいでしょう。

楽しい行事等に参加した場合は、それを写真に撮り、母国のご家族に送ってください。これも、ご家族に対する国際交流の「おすそわけ」です。



派遣前日本語教育については、別冊の『派遣前教育ガイドラインー日本語教育編ー』をご活用ください。



# JITCO

財団法人 国際研修協力機構

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台3-11

三井住友海上駿河台別館ビル1階

TEL 03-3233-0571 (代表)

FAX 03-3233-0579

HP <http://www.jitco.or.jp/>

2007.3