

地域で暮らす

外国人との

コミュニケーションブック

～「やさしい日本語」を使って

日本の生活について伝えてみよう～



2023年3月
台東区

はじめに

台東区は上野・浅草をはじめとした都内有数の観光地であり、外国からの観光客も多く訪れています。しかし、台東区にいる外国人は観光客だけではありません。近年、台東区に住んでいる外国人も増えているのです。

この「外国人とのコミュニケーションブック」は、皆さんが台東区で暮らす外国人と一緒に助け合いながら、気持ちよく快適に生活できるよう作成しました。

台東区にはどれくらいの外国人が住んでいる？

台東区の人口 215,802人のうち、外国人の人口は 16,026人。外国人の割合は23区で4番目に高いのです！
区内人口の約**7.4%**が外国人です。(2023年1月1日現在)

順位	国・地域名	人数	国・地域ごとの割合
1	中国	7,443人	46.4%
2	韓国	2,764人	17.3%
3	ベトナム	819人	5.1%
4	フィリピン	758人	4.7%
5	インド	750人	4.7%
6	台湾	551人	3.4%
7	ネパール	393人	2.5%
8	タイ	348人	2.2%
9	米国	332人	2.1%
10	ミャンマー	179人	1.1%

この他にも、フランス・ウズベキスタン・英国・カナダ・ブラジル・オーストラリアなどなど…。なんと！台東区には、約**100**か国・地域の人が暮らしています。これだけたくさんの国の人がいれば、話せる言語もさまざま。しかも、その多くの人が英語を母語（母国語）としていないのです。

台東区に住んでいるいろいろな国の人と話をする時、全部の言葉を話すことは非常に難しいですね。そんな時に、「やさしい日本語」が役に立つのです！

「やさしい日本語」とは？

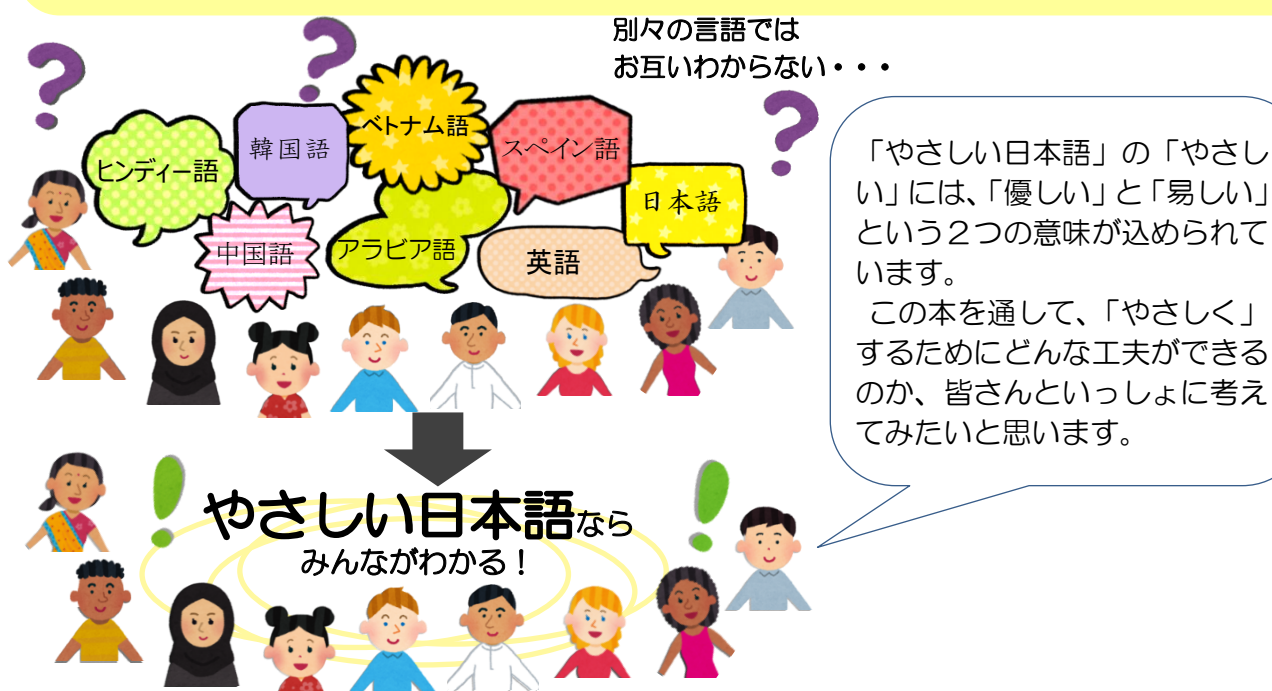
もし、自分が海外で生活することになったら…。その国の言葉をすぐに聞き取ったり、流暢に話したりすることはとても難しいですね。「やさしい日本語」とは、長い文章を短くしたり、簡単な言葉に言い換えるなど、いろいろ工夫をすることで、外国人にも分かりやすくした日本語のことです。

「やさしい日本語」が誕生したきっかけは、1995年1月の阪神・淡路大震災です。阪神・淡路大震災では、言葉の問題で必要な情報を十分に理解することができなかったために、被害を受けた外国人も多くいました。そのような中、誰もが必要な情報を理解するためにはどうしたら良いのかを研究し、考えられたのが「やさしい日本語」です。しかし、「やさしい日本語」は災害時だけではなく、普段の生活の中でも、とても役に立つのです！

2020年度に実施した「台東区多文化共生に関する意識調査」では、区内在住の外国人が「自分がわかる外国語」としてあげた言語が、英語より日本語のほうが多いという結果が出ており、外国人の方の約8割が日本語をわかると回答しています。

この結果からも、外国人とコミュニケーションをとる時に日本語を使うことが有効だということが分かりますね。しかし、普段私たちが使っている日本語だと、難しいと感じる外国人も多いようです。だからこそ、「やさしい日本語」が役に立つのです。

時には身振りや手ぶりを交えてみたり、写真やイラストを活用したり…。相手によって、何が「やさしい」のかは異なります。そのため、「やさしい日本語」に正解はありません。相手がどうしたら分かりやすいかを考える「やさしい心」「思いやりの心」を持つことが大切なのです。



【目次】

注目！「やさしい日本語」で話すときの5つのポイント！・・・ P.4

ステップ1 まずは話しかけてみましょう

- 1-1 まずは自己紹介！ ・・・ P.5
- 1-2 買い物をしている時に困っている外国人に出会ったら・・・ P.6

ステップ2 「やさしい日本語」に言い換えてみましょう

- 2-1 ごみの出し方について説明する ・・・ P.7
- 2-2 ご近所との付き合い方について説明する ・・・ P.9

ステップ3 「やさしい日本語」で伝えてみましょう

- 3-1 まちを歩くときに気をつけること ・・・ P.11
- 3-2 自転車（駐輪場・乗り方）について ・・・ P.13

注目！「やさしい日本語」で書くときの5つのポイント！ P.15

おすすめ！もっと伝わりやすくするポイント ・・・ P.16

- 4-1 町会案内のチラシを作ってみましょう ・・・ P.17
- 4-2 防災訓練のチラシを作ってみましょう ・・・ P.19

Voice 台東区で暮らしている外国人や、区内で外国人と関わっている方に聞いてみました！ P.21

参考情報 ・・・ P.23

災害時の役立ち情報 ・・・ P.25

【ステップ2・3の構成】

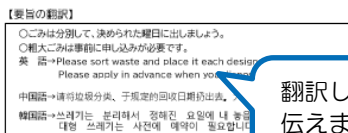
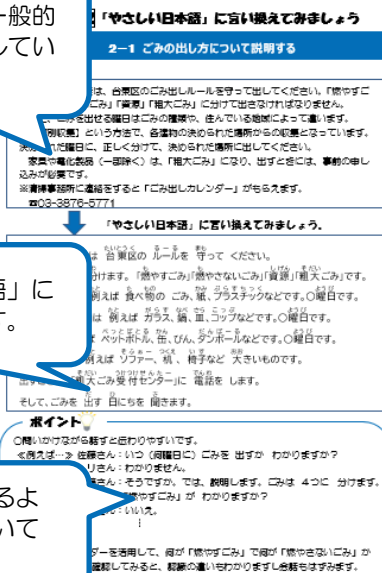
伝えたい内容を一般的な日本語で記載しています。

「やさしい日本語」に言い換えています。

伝わりやすくなるようなヒントが書いてあります。

イラストを指差しながら伝えてみましょう。

翻訳した文を見せて伝えましょう。
(英語・中国語・韓国語)





「やさしい日本語」で話すときの5つのポイント！

1 ゆっくり話しましょう。

ある程度日本語が分かる人でも、聞き取ることができなかつたために理解できないことも多くあります。相手が聞き取りやすいスピードで話しましょう。そして、文の最後まではっきり正確に言いましょう。

2 文を短くして、区切って話しましょう。

話す内容の一文が長いと、分かりにくいものです。「一つの文に一つの情報」を目安に短い文章で話しましょう。また、言葉と言葉の間に少し時間を空けると聞き取りやすくなります。

例) ごみを出す日は、今日ではなく明日です。
→ 今日は ごみを 出すことが できません。
明日は ごみを 出すことが できます。

3 熟語はなるべく避け、簡単な単語で話しましょう。

熟語が通じなかった場合は分けてみましょう。

例) 今朝は、暑いですね。 → 今日の 朝は、暑いですね。

4 尊敬語・謙譲語は使いすぎないようにしましょう。

尊敬語や謙譲語は、大事な表現ですが、難しいです。「です・ます」体で丁寧に話せば失礼になることはありません。子供っぽくならないように気を付けて、「です・ます」体で話しましょう。

例) 午後3時に伺います。 → 午後 3時に 行きます。

5 擬態語・擬音語、曖昧な表現、二重否定は避けましょう。

「やさしい日本語」は「単純で明確な日本語」と捉えてください。特に、災害時などの緊急の場合は、誤解が起きないように配慮が必要です。

例) わくわく、きらきら、かもしれませんが、できないこともないです など

以上が、外国人と話すときの主なポイントです。相手の日本語に合わせて、伝わっているかを確認しながら、一つ一つ丁寧に話すことが大切です。

☆豆知識☆

会話だけで伝えることは、大変なことです。会話だけではなく、視覚で伝えるジェスチャー・イラスト・写真・地図・カレンダーなどを使うのもオススメです。

ステップ1 まずは話しかけてみましょう

1-1 まずは自己紹介！

まずはお互いのことを知るために、自己紹介をしてみましょう！
ここでは、自己紹介でよく使う文章や単語を「やさしい日本語」にするとうなるか記載しています。



通常の日本語	→	やさしい日本語
〇〇〇と申します。		わたし <small>なまえ</small> の 名前は 〇〇〇 です。
お国はどちらですか？		どこの <small>くに</small> 国から <small>き</small> 来ましたか？
日本にはいつから いらっしゃるんですか？		いつ <small>にほん</small> 日本に <small>き</small> 来ましたか？
趣味は〇〇です。		〇〇を <small>す</small> することが 好きです。
小学〇年生と〇年生の子供がいます。		<small>こども</small> 子供が <small>ふたり</small> 2人 います。 <small>しょうがっこう</small> 小学校 <small>ねんせい</small> 〇年生と <small>ねんせい</small> 〇年生です。

ポイント



○外国語じゃなくても大丈夫です。

まずは「こんにちは」と笑顔で話しかけてみましょう！

○通じなかった場合、具体的に例を挙げてみると伝わりやすいです。

《例えば…》

「家族」という言葉がわからない様子の方、「お父さん、お母さん、子供…」

「国」という言葉がわからない様子の方、「中国、タイ、インド、フィリピン…」

など具体的な例を挙げてみましょう。

1-2 買い物をしている時に困っている外国人に出会ったら

商店やスーパー、コンビニエンスストアの中で、まだ日本に不慣れな外国人が困っていることもあるかもしれません。

このような場面では、次のように話しかけてみましょう。



通常の日本語	→	やさしい日本語
何かお探しですか？		<small>なに</small> <small>ほ</small> 何が 欲しいですか？
食料品ですか？		<small>た</small> <small>もの</small> 食べ物ですか？
お店の人に聞きましょうか。		<small>わたし</small> <small>みせ</small> <small>ひと</small> <small>き</small> 私 が お店の 人に 聞きましょうか。
レジは むこうです。		(レジの前で) <small>かね</small> <small>はら</small> ここで お金を 払います。
「特売品」の表示に…		<small>やす</small> いつもより 安いです。 <small>きょう</small> <small>やす</small> 今日は これが 安いです。

ポイント



○まずは丁寧な言い方で話しかけてみましょう。

通じない時には、わかりやすい単語に言い換えてみてください。

《例えば…》

レジまでお連れしましょうか？

↓ 通じなかったら…

一緒に 行きましょう。(レジに連れて行く)

ここで お金を 払います。



○外国人が探している商品について「やさしい日本語」で説明するだけでなく、売り場まで一緒に行くとより親切ですね。

ステップ2 「やさしい日本語」に言い換えてみましょう

2-1 ごみの出し方について説明する

【伝えたい内容】

ごみを出すときは、台東区のごみ出しルールを守って出してください。「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「資源」「粗大ごみ」に分けて出さなければなりません。

また、ごみを出せる曜日はごみの種類や、住んでいる地域によって違います。

【戸別収集】という方法で、各建物の決められた場所からの収集となっています。決められた曜日に、正しく分けて、決められた場所に出してください。

家具や電化製品（一部除く）は、「粗大ごみ」になり、出すときには、事前の申し込みが必要です。

※清掃事務所に連絡をすると「ごみ出しカレンダー」がもらえます。

☎03-3876-5771



「やさしい日本語」に言い換えてみましょう。

ごみを出すときは台東区のルールを守ってください。

ごみは4つに分けます。「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「資源」「粗大ごみ」です。

「燃やすごみ」は例えば食べ物のごみ、紙、プラスチックなどです。○曜日です。

「燃やさないごみ」は例えばガラス、鍋、皿、コップなどです。○曜日です。

「資源」は例えばペットボトル、缶、びん、ダンボールなどです。○曜日です。

「粗大ごみ」は例えばソファ、机、椅子など大きいものです。

出すときは「粗大ごみ受付センター」に電話をします。

そして、ごみを出す日にちを聞きます。

ポイント



○問いかけながら話す伝わります。

《例えば…》佐藤さん：いつ（何曜日に）ごみを出すかわかりますか？

りさん：わかりません。

佐藤さん：そうですか。では、説明します。ごみは4つに分けます。

「燃やすごみ」がわかりますか？

りさん：いいえ。

⋮

○ごみ出しカレンダーを活用して、何が「燃やすごみ」で何が「燃やさないごみ」かなどをお互いに確認してみると、認識の違いもわかりますし会話もはずみます。

【分別の例】

燃やすごみ Burnable Garbage 可燃垃圾 燃やす쓰레기

曜日: 日曜日 (Sun)

ふた付きのごみ容器が透明または半透明の袋に入れてお出ください。
 ★生ごみは、水をよく切ってからお出ください。(液体・液状のものは回収できません)
 ★木の枝などは、50cm程度に切って、ひもで束ねてください。
 ★竹串等の先が鋭く刺さりやすいものは、紙に包んで「ケンケン」と表記してください。
 ★紙おむつについては排泄物はトイレに流してください。

生ごみ Kitchen garbage 含有水分約40% 燃やす쓰레기	ちり紙類 Papers 碎紙類 燃やす쓰레기	紙おむつ Disposable diaper 紙尿布 燃やす쓰레기
プラスチック類 Plastics 塑料類 燃やす쓰레기	木くず Branches and woods 木屑 燃やす쓰레기	竹串等 Sharp objects 尖利物品 燃やす쓰레기
弁当容器 レジ袋 菓子袋	革製品 (家庭用) Leather goods 皮革製品 가죽 제품	ゴム製品 Rubber goods 橡皮製品 고무 제품
ボトル容器 チューブ ラップ類 密閉式容器	靴	ゴム手袋 ボール

燃やさないごみ Unburnable Garbage 不可燃垃圾 燃やさない쓰레기

曜日: 日曜日 (Sun)

ふた付きのごみ容器が透明または半透明の袋に入れてお出ください。
 ★ガラスや鋭い針・刃物など先が鋭く刺さりやすいものは、厚手の紙に包んで「品名」を表記してお出ください。割れていないものは「フレモン」、割れているものは「ケンケン」と表記してください。

金属類 Metals 金属类 燃やさない쓰레기	ガラス類 Glassware 玻璃类 유리류	陶磁器類 Ceramics 陶瓷类 도자기류	体温計・血圧計 Thermometers/Blood pressure monitors 体温計·血圧計 燃やさない쓰레기
アルミホイル Aluminum foil 铝箔 燃やさない쓰레기	使い捨てカイロ Disposable Heating Pad 一次使用暖袋 燃やさない쓰레기	刃物 Cutlery 刀具 燃やさない쓰레기	一斗缶 18-liter square cans 18升罐 18리터 캔
蛍光灯 Fluorescent lamps 荧光灯 燃やさない쓰레기	スプレー缶・カセットボンベライター Spray can, Gas cartridge, Lighter 喷雾罐·气雾罐·打火机 燃やさない쓰레기	傘 Umbrellas 雨伞 燃やさない쓰레기	

集積所に出す 資源 Recyclables to be placed at the collection point 发往专门物资 집적소에서 모으고 있는 자원

曜日: 日曜日 (Sun)

汚れたついたものや臭いのついたものは回収できません!! ※資源の回収は、週に一度の集積所回収と区の施設などに持って行く拠点回収があります。拠点回収については、中面をご確認ください。

新聞 News papers 报纸 신문	雑誌・雑がみ Magazines, miscellaneous recyclable paper 杂志, 零数紙类 잡지·잡지	ダンボール Corrugated cardboard 瓦楞纸板 �파우더	紙パック Paper cartons 紙盒 종이 박스	びん Bottles 병	かん Cans 캔
※地域の集積回収に出すこともできます。	※地域の集積回収に出すこともできます。	※地域の集積回収に出すこともできます。	※地域の集積回収に出すこともできます。	※地域の集積回収に出すこともできます。	※地域の集積回収に出すこともできます。

雑がみは資源として出しましょう!
 雑がみとは、ご家庭から排出される紙類のうち、新聞、雑誌、段ボール、紙パック以外の資源になる紙類です。具体的には、投込チラシ、パンフレット、包装紙、紙袋、紙箱などがあります。

紙袋に入れ、ひもで縛ってコンテナの蓋に出しましょう。

【要旨の翻訳】

○ごみは分別して、決められた曜日に出ししましょう。

○粗大ごみは事前に申し込みが必要です。

英語→Please sort waste and place it on the designated collection day .
Please apply in advance when you dispose large-sized waste.

中国語→请将垃圾分类、于规定的回收日期扔出去。大件垃圾需要提前申请。

韓国語→쓰레기는 분리해서 정해진 요일에 내 놓읍시다.
대형 쓰레기는 사전에 예약이 필요합니다.

【参考情報P.23】

2-2 ご近所との付き合い方について説明する

【伝えたい内容】

ご近所の人に会ったら、挨拶をしましょう。良好なご近所づきあいは、毎日の挨拶から始まります。

普段の何気ない生活音で、ご近所に迷惑をかけていることがあります。例えば、掃除機や洗濯機の音、室内での話し声や音楽・足音、ドアの開閉の音などです。特に夜になったら、大きな声で話したり、大きな音で音楽を聴いたりすることはやめましょう。

また、アパートやマンションの廊下に物を置いてはいけません。

周囲をおもいやる気持ちが、近隣トラブルを未然に防止するうえで最も重要です。



「やさしい日本語」に言い換えてみましょう。

☆ ^{あばーと}アパートや ^{まんしょん}マンションでは ^{あいさつを}挨拶を ^{しまししょう}しましょう。

^{あさ}朝は「おはようございます」、^{ひる}昼は「こんにちは」、^{よる}夜は「こんばんは」と ^い言います。

☆ ^{ごご}午後9時（^じ21時）からは ^{しず}静かにします。^{おお}大きい ^{おと}音は ^だ出さないで ^{ください}ください。

・^{てれび}テレビや ^{おんがく}音楽の ^{おと}音を ^{ちい}小さくします。

・^{おお}大きい ^{こえ}声で ^{はな}話さないで ^{ください}ください。

・^{せんたく}洗濯や ^{そうじ}掃除は ^{おと}音が ^{うるさい}うるさいですから、^{よる}夜にしないで ^{ください}ください。

☆ ^{あばーと}アパートや ^{まんしょん}マンションの ^{へや}部屋の ^{そと}外の ^{ろうか}廊下に ^{もの}物を ^お置かないで ^{ください}ください。

^{じしん}地震や ^{かじ}火事的时候に ^{はやく}はやく ^に逃げるのが ^{できません}できませんから。

一語一語
忠実に言い換える
必要はなく、
要点を伝えれば
OKです！

ポイント



○生活習慣は国によって違うものです。まずは、相手の習慣を聞いてみましょう。そのうえで、「日本の生活習慣はこうですよ。」と伝えると伝わりやすいです。

○理由をはっきり伝えましょう。理由を言う時は、「自問自答」の言い方が伝わりやすいです。

《例えば…》

「マンションの廊下に物を置かないでください。どうしてですか。危ないですから。」

部屋の中



廊下



【要旨の翻訳】

○近所の人とのあいさつは、とても大切です。

○音が響きますから、午後 9 時以降は大きな話し声や、大きな音は出さないでください。

○災害時に速やかに逃げるために、外の廊下に物を置かないでください。

英 語→Greeting each other makes good community. Your sound sometimes may affect others, please try not to talk loudly or make big noise after 21:00. For speedy evacuation in a disaster, please not to place things in the corridor.

中国語→平时与近邻互致问候、保持良好关系是非常重要的。晚上 9 时以后、请勿大声说话或弄出大的声音、免得影响邻居。遇到灾害时、为了迅速避难、请勿在室外走廊上放置东西。

韓国語→이웃들과의 인사는 참 중요합니다. 소리가 울리니 저녁 9 시 이후에는 큰 소리로 말하거나 큰 소리가 나지 않게 조심합니다. 재난시 빨리 대피하기 위해 복도에 물건을 놔두지 맙시다.

ステップ3 「やさしい日本語」で伝えてみましょう

3-1 まちを歩くときに気をつけること



まちを歩くときに、危ない場面を見たから教えてあげたいわ。どうやって伝えたらいいかしら…？

「やさしい日本語」で伝えてみましょう！

☆ ごみを ^{みち}道に ^す捨てないで ください。 ごみは ^{いえ}家に ^も持って ^{かえ}帰りましょう。

みんなで ごみのない きれいな まちにしましょう。

☆ たばこは ^{みち}道に ^す捨てないで ください。 まちが よごれます。

^{あぶ}危ないですから、^{ある}歩いているときに ^すたばこを ^す吸わないで ください。

^{こども}子供が けがをします。

☆ ^{ある}歩いているときに、^{けいたいでんわ}携帯電話を ^{つか}使わないで ください。

^{ひと}人、^{もの}物、^{くるま}車に ^{あぶ}ぶつかります。 けがをします。 危ないです。

ポイント



○コミュニケーションの第一歩は「聞くこと」からです。まずは、相手の生活習慣を聞いてから、必要があれば伝えるようにしましょう。

《例えば…》

鈴木さん：携帯電話を よく 使いますか。

ゲンさん：はい。

鈴木さん：いつ、使いますか。

ゲンさん：いつも。

鈴木さん：そうですか。電車の 中でも 使いますか。歩いている時も 使いますか。

ゲンさん：はい。

鈴木さん：そうですか。歩いているときは 危ないですから 使わないで ください。

⋮





きつえんじよ
喫煙所 (たばこを 吸う ところ)



【要旨の翻訳】

- 歩きながら携帯電話を使うのは、危ないので、やめましょう。
- ごみは家に持って帰ってください。道路や公園などへのポイ捨てはやめましょう。
- 英語→To prevent accident, try not to use a mobile phone while walking.
Bring back your own garbage, not to throw it away on the road or in the park.
- 中国語→请不要边走边看手机、这样很危险。请把垃圾带回家。
不要在道路上或公园等场所随地扔垃圾。
- 韓国語→보행중 핸드폰 사용은 위험하니 사용하지 맙시다.
쓰레기는 집에 가져가 주십시오.
도로나 공원에 버리는 행동은 하지 맙시다.

3-2 自転車（駐輪場・乗り方）について

自転車の置き場所や、乗る時のルールについて説明したいな・・・



「やさしい日本語」で伝えてみましょう！

☆自転車の保険は必ず入らなければいけません。

☆自転車の点検（壊れていないか確認すること）・

整備（壊れたところを直すこと）は必ずしなければいけません。

1年に1回、自転車屋（自転車を売るお店）で

点検をします。乗る前に必ず自分で点検をします。

☆自転車は「駐輪場」（自転車を置くところ）に置いて

ください。道に置いてはいけません。

☆自転車は車道（車が通る道）を通ります。

車道の左側を通ってください。

☆歩いている人に気をつけます。ゆっくり通ります。

☆自転車に乗るときはルール（規則）を守りましょう。

1 お酒を飲んだときは自転車に乗ってはいけません。

2 2人で自転車に乗ってはいけません。幼児（小学校に

入る前の子供）は一緒に乗れます。並んで走りません。

3 夜は、自転車のライト（光）を必ずつけます。

4 信号を守ります。人や車に気をつけます。

5 自転車に乗るときはヘルメット（頭を守る帽子）をかぶります。

傘や携帯電話を使ってはいけません。音楽を聞いてはいけません。

ポイント



- 「駐輪場」や「車道」などのキーワードや、自転車通行帯のマークなど、よく使う大切な言葉やマークは覚えてもらいましょう。
- 法令違反や人に危害を加える行為など、本当にやってはいけないことを伝える時には「～してはいけません。」「だめです。」などを使ってはっきり伝えましょう。

じてんしゃつうこうたい じてんしゃ とお
自転車通行帯 (自転車が 通るところ)



ちゅうりんじょう じてんしゃ お
駐輪場 (自転車を 置くところ)



【要旨の翻訳】

○自転車は、道路や歩道などに置かず、決められた場所に置きます。

○自転車に乗るときは、ルールを守ることが大切です。

英 語 → Please park your bicycle at the designated parking space. Not to park on the road or side walk. When you ride a bicycle, please follow the traffic rules.

中国語 → 自行车不要停放在道路或人行道、请停在指定的场所。

骑车时、一定要遵守交通规则。

韓国語 → 자전거는 도로나 보도에 세워 두지 말고 정해진 장소에 세워 둡시다.

자전거를 탈 때는 규칙을 지키는 것이 중요합니다.

【参考情報P.23】

注目! 「やさしい日本語」で書くときの5つのポイント!

1 文を短くして、分かち書きにしましょう。

伝えたいことを整理し、必要な情報を絞ります。1文には主語と述語を1組にします。読み手の目線で、主語を明確にして、言葉を補足しましょう。文節の間に空白(スペース)を入れる分かち書きにします。分かち書きは、空白に「ね」を入れて切ってもおかしくないところで区切りましょう。

例)「町会は、防災訓練を行っています。」
→「町会はね 防災訓練(災害がね 起きた時のね 練習)をします。」

2 簡単な漢字を使い、ルビを振りましょう。

なるべく小学校低学年で習う簡単な漢字を使用しましょう。ルビは、読みやすいように、1つの文字ごとに書きます。

覚えてほしい難しい漢字を使用する時は、()の中に説明を書きましょう。

例)「土足厳禁」 (○ 土^ど 足^{そく} × 土^ど 足^{そく})
→「靴^{くつ}を めいで ください。」または「土足厳禁(靴^{くつ}は ぬぎます)」

3 カタカナ語の意味に注意し、ルビを振りましょう。

カタカナ語は、国によって意味が異なるので、相手に伝わらない場合があります。使用する際は注意してください。外来語以外で伝えることが難しい「バス」「テレビ」などの言葉はそのまま使用しましょう。

例)「ライフライン」は日本語と英語で意味が異なります。
日本語:「電気ガス水道のような生活に必要な設備」 英語:「命綱」

4 尊敬語・謙譲語はなるべく使わず、文末表現は統一しましょう。

尊敬語・謙譲語は難しい言葉です。文末は、丁寧な「です・ます」体にしましょう。指示は「~してください」可能は「~することができます」不可能は「~することができません」に統一すると伝わりやすいです。

5 擬態語・擬音語、曖昧な表現、二重否定は避けましょう。

いずれも外国人には伝わりにくいです。分かりやすい表現に変えましょう。

例) 中止になるかもしれません。 → 雨が 降ると 中止です。
参加できないこともないです。 → 参加 できます。

以上が、やさしい日本語で書くときの主なポイントです。この他にもたくさんのポイントがあります。難しく考えずに、まずは使ってみてくださいね。

おすすめ! もっと伝わりやすくするポイント

年月日・時間の表記をするとき

20△△/△/△の表記は、国によって意味が異なります。元号は使わず、西暦を使用し、「20△△年△月△日」と書きましょう。「年度」は「20△△年4月1日から20△△年3月31日まで」と具体的に書きます。

時間は24時間表記にするか、12時間表記の時は午前・午後を使います。「9時～」と書かずに、「午前9時から」と書きましょう。

イベント・開催場所のことを伝えるとき

イベントの案内が載っているホームページや開催場所、申し込み用のホームページなどのQRコードがあると親切です。

また、QRコードの近くに、どのサイトへ繋がるかを書きましょう。

イラスト・写真・図・ピクトグラムを使いましょう。

文字が多い文章は、まだ日本語に慣れていない外国人には、難しいです。外国人のイラストが載っていると、注目しやすいです。

特に海外にはない日本の行事（雛祭り・盆踊りなど）や風習などは、知らない方でもイメージできるように、イラストや写真などを活用しましょう。

☆豆知識☆

やさしい日本語で使用する日本語能力試験のN4・5の漢字は、小学校低学年で習う漢字です。でも、どんな漢字を使えば良いか、分かりませんよね。

インターネットで調べる方法があります!

○リーディング・チュウ太

漢字を入力し、「語彙」を押すと、その漢字の日本語能力試験でのレベルを教えてください。

<https://chuta.cegloc.tsukuba.ac.jp>



リーディング・チュウ太HP

○やさいちチェッカー

- ①文を入力し、「診断」を押します。
 - ②「診断結果」の「解説」の青文字を押します。
- 修正が必要な点を教えてください。

<http://www4414uj.sakura.ne.jp/Yasanichi1/nsindan/>



やさいちチェッカーHP

4-1 町会案内のチラシを作ってみましょう

町会のことを知ってほしいな…
町会のチラシを作ってみよう！



「やさしい日本語」でチラシを作りましょう。

ポイント1
漢字とカタカナにはふりがなを振ります

町会に入ろう！Join a Residents Association! 町会加入 町会 | 주민회에 가입합니다!

一緒に 住みやすい 町を 作りましょう！

町会に入ります。
町会は、団体（集まり）です。近くに 住む人で 作ります。
町会費（お金）は、近くに 住む人に 聞きましょう。
一緒に 住みやすい 町を 作りましょう！一緒に 助け合ひましょう。
町会に入りたい人は、近くに 住む人に 聞いて ください。
If you want to join a Residents Association, ask someone who lives nearby.

ポイント2
文節の間にスペースを入れる分ち書きをします

ポイント3
大切な部分は英語も併記します

【町会で できること】

 地域パトロール 町を見守ること	 防災訓練 (地震や 台風 等を 守る 練習)	 ごみひろい	 リサイクル活動
 回覧板 (町の 情報 が 分かります)	 防犯カメラ・ 街路灯の設置 (安全な 町にします)	 ラジオ体操	 運動会
 夏祭り	 盆踊り	 餅つき大会	

わからないとき

(町会)

名前： さん

電話をして ください

電話番号

(- -)

ポイント4
覚えてほしい言葉は、()に説明を書きます

ポイント5
イラストを入れるとイメージしやすいのでオススメ！

ポイント

○もとの文をそのままやさしい日本語にするのではなく、伝えたいことを整理し、読む方にとって必要な情報を書きましょう。

《例えば…》

休日に15歳以下のお子さんが急な発病で、治療すれば帰宅できる病状であれば、△△病院を受診できます。

→日曜日と 祝日（日本の お休みの 日）にも、△△病院では、診察（病気を 診ること）が できます。15歳までの 子どもだけです。

具合が とても 悪いときは、救急車（番号119）に 電話をして ください。

ちょうかい はい

町会に入ろう！Join a Residents Association!请加入町会！주민회에 가입합니다！

いっしょ す まち つく
一緒に 住みやすい 町を 作りましょう！

ちょうかい はい

町会に入ります。

ちょうかい だんたい あつ ちか す ひと つく

町会は、団体（集まり）です。近くに 住む人で 作ります。

ちょうかい ひ かね ちか す ひと き

町会費（お金）は、近くに 住む人に 聞きましょう。

いっしょ す まち つく いっしょ たす あ

一緒に 住みやすい 町を 作りましょう！一緒に 助け合ひましょう。

ちょうかい はい ひと ちか す ひと き

町会に入りたい人は、近くに 住む人に 聞いて ください。

If you want to join a Residents Association,ask someone who lives nearby.

ちょうかい
【町会で できること】



ちいきばとろーる
地域パトロール

まち みまも
(町を見守ること)



ぼうさいくんれん
防災訓練

じしん たいふう
(地震や 台風から
からだ まも れんしゅう
体を守る 練習)



ごみひろい

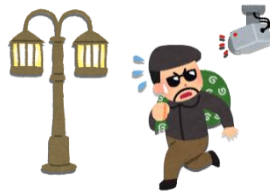


りさいくるかつどう
リサイクル活動



かいらんばん
回覧板

まち じょうほう
(町の 情報が
わかります)



ぼうはんかめら
防犯カメラ・

がいろとう せっち
街路灯の設置

あんぜん まち
(安全な 町にします)



らじおたいそう
ラジオ体操



うんどうかい
運動会



なつまつ
夏祭り



ぼんおど
盆踊り



もち たいかい
餅つき大会

わからないとき

(ちょうかい 町会)

なまえ さん
名前： さん

でんわ
電話をして ください

でんわばんごう
電話番号

(- -)

4-2 防災訓練のチラシを作ってみましょう



町会で防災訓練があるのよね。
せっかくだから、誘ってみようかしら…
外国人にもわかりやすいチラシを作りたいわ。

「やさしい日本語」でチラシを作しましょう。

ポイント2
重要なことは
着色や大文字
で、目立たせ
ます

ポイント4
3つ以上は、
番号を振る。
箇条書きが
オススメ!

ポイント6
覚えてほしい
大事な
ローマ字は
使用します

ポイント1
タイトルを翻
訳すると外国
人に気づいて
もらえます

ポイント3
地図や申し込
み先の QR コ
ードを使って
ください

ポイント5
困ったときの
ために、問い
合わせ先を
記載します

ぼうさいくんれん / Emergency Drill / 防災訓練 / 발재훈련

ちょうかい じしん かじ あめ ふ
町会 地震や 火事から 雨が 降ったときは
やります・やりません

あなたや 大切な人を 守りましょう!

もし 地震や 火事が おきたとき、どうしたら いいですか?
なちと 一緒に 体験して 学びましょう!

ねん がつ にち ようび
年 月 日 (曜日)

じかん じご じごぜん じごご じ
時間: 午前 時から午前・午後 時まで

どこで: _____ (台東区 ちょうめ ばん ごう
ここに 来て ください。申し込みは 要りません。 地図の QRコード 地図が 見れます)

たいけん
～体験が できます～

じしんたいけん じしん いえ うご
1.地震体験:地震で 家が 揺れます(動きます)。
じしん と
地震が 止まるまで、どうしますか?

しょうかくんれん かじ
2.消火訓練:火事のととき、どうしますか?
しょうかき ひ け ひ け
消火器(火を 消すもの)で 火を 消しましょう。

くんれん ともだち たけ しんぞう と
3.AED訓練:お友達が 倒れました。心臓が 止まりました。
しんぞう うご さかい たす
AED(心臓を 動かす 機械)で 助けましょう。

じょうふ さいがい なに た なに ようい
常食配布:災害のとときは、何を 食べますか?何を 用意しますか?
ひじょうじょうく さいがい た くば
非常食(災害のとときに 食べるもの)を 配ります。

わからないとき _____ さん (日本語)

でんねばんごう
電話番号 (_____)
めーるあじれす
メールアドレス (_____)

まじよう
無料
(¥0)

ポイント



- 外国人向けのイベントの場合は、「外国人のための…」とタイトルにつけると、外国人にとって分かりやすくなります。
- 日時は「いつ」場所は「どこで」お金は「いくら」などで見出しを書きましょう。場所は、地図や地図のQRコードがあると分かりやすいです。
- ローマ字は、駅名や地名表記に使用しますね。
英語圏の人には伝わりますが、英語圏以外の人には不向きです。
ただし、他に表現することが難しい場合には、使用しましょう。

ちょうかい 町会
 じしん 地震や かじ 火事から
 あなたや 大切な人を 守りましょう！
 あめ ふ 雨が降ったときは やります・やりません

もし 地震や 火事が おきたとき、どうしたら いいですか？

わたし 私たちと いっしょに 体験して 学びましょう！



・いつ：20 年 月 日 (曜日)

・時間：午前・午後 時から午前・午後 時まで

・どこで： _____ (台東区 丁目 番 号)

ここに 来て ください。もう こ 申し込みは 要りません。

地図の QRコード
 ちず 地図が み 見れます

たいけん ~体験が できます~

むりょう 無料 (¥0)

1.地震体験：地震で 家が 揺れます(動きます)。

地震が 止まるまで、どうしますか？



2.消火訓練：火事するとき、どうしますか？

消火器(火を 消すもの)で 火を 消しましょう。



3.AED訓練：お友達が 倒れました。心臓が 止まりました。

AED(心臓を 動かす 機械)で 助けましょう。



4.非常食配布：災害のときは、何を 食べますか？何を 用意しますか？

非常食(災害のときに 食べるもの)を 配ります。



わからないとき _____ さん (日本語・ご 語)

でんわばんごう 電話番号 (_____)

めーるあどれす メールアドレス (_____ @ _____)





台東区で暮らしている外国人や、区内で外国人と関わっている方に聞いてみました！

■外国人へのインタビュー

中国出身
台東区在住



日本語学習中の
みなさん

私が25年前に来日した当初を思い出してみると、言葉の壁もありましたが、頼れる家族や友人がいない中、自力で生活しながら、次から次へと出てくる困り事の解決に追われた毎日でした。

そんな時に支えてくれたのは周囲の日本人の方々でした。「人に迷惑をかけてはならない」という言葉は日本人の常識ですが、「どこまでが“迷惑”なのか」は、国によって異なります。

来日した外国人は慣れない異国での生活をしながら、言葉を覚え、ルールを知ります。これはとても大変だということをご理解ください。その過程では、日本の習慣を知るためにも、周りの支えは必要不可欠です。

優しい心を持って、積極的に話しかけてみてください。

(日本在住25年・中国)

日本人の友達が欲しいけど、なかなか知り合う機会がないので寂しいです。どんどん話しかけてくれると嬉しい！（中国）



漢字は難しいので、ひらがなで書いてあると嬉しいです。（フィリピン）



日本語はまだ上手に話すことができないけれど、上手になりたいのでたくさん日本語で話したいです。どんどん話しかけてください！（ベトナム）



話すのが速いと聞き取ることができないので、ゆっくり話してくれると嬉しいです。（アメリカ）



日本語は、はっきり言わずに遠回しな言い方が多いので意図がわからなくて困ることがあります。（韓国）



■日本人へのインタビュー

最近、コンビニや飲食店などでも外国人スタッフの方をよく目にします。また、同じマンションでも外国人の家族が住み、エレベーターなどで挨拶することもあります。子供の学校を見ても外国にルーツを持つお子さんが増えており、机を並べて勉強することがごく当たり前になってきました。

私たち日本人も違う言葉や習慣を持った外国人と生活環境を共にするのに不安や戸惑いがあります。また、外国人も慣れない国での仕事や子育てに不安を感じ、同じように戸惑っているように感じます。これからは身近に暮らす外国人は「お客さん」ではなく、「このまちを支える一員」としてとらえていく時代なのかもしれません。

やさしい日本語を使ってお互いに理解し合い、一緒に楽しみながらこのまちを盛り上げていけたらいいなと思っています。

在住外国人日本語支援者 区内在住 山藤弘子

台東区在住
子育て中のお母さん



コミュニケーションって？

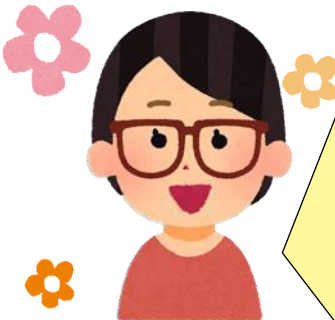
欧米系の留学生に「日本語で話しかけたのに、英語で答えられるのって嫌だな」と言われることがあります。「英語で聞かれたら英語で、日本語で聞かれたら日本語で答えてくれたら嬉しいな」と言っていました。

コミュニケーションというのは、「聞くこと」から始まります。自分の伝えたいことを一方的に言うだけではなく、まずは相手の考えていることや知っていること、思っていることを聞いてみることから始めてみましょう。

外国人に話しかけられると、つい英語で話さなければと思いがちですが、そんなことはありません。「やさしい日本語」はシンプルでわかりやすいので、すぐに打ち解けて話すことができますよ。ぜひ、会話のキャッチボールを楽しんでください。気づきもたくさんあり、世界が広がること間違いなしです！

インターカルト日本語学校講師 齋藤美幸

区内にある
日本語学校の先生



参考情報

■P.7 【2-1 ごみの出し方について説明する】

- ・ごみ出しカレンダー（英語、中国語、韓国語）

住んでいる地域ごと1年間のごみ出しカレンダーです。大まかな分別方法なども載っています。多言語でも記載があり、イラストや色分けを使って表記しているため、外国人でも分かりやすい内容です。

【担当】台東清掃事務所（台東区今戸 1-6-26）

【電話】03-3876-5771



台東区 HP

- ・ごみ出しガイダンス（動画：英語版のみ）

「Taito City Trash Collection Guidance」

台東区内でのごみの出し方について詳しく説明をしている動画です。



YouTube



YouTube

- ・リサイクル品(資源)とごみのわけ方・だし方

（英語・中国語・韓国語）

ごみ出しカレンダーよりも細かく、ごみの出し方について記載されています。イラストや色分けを使って表記しています。

【担当】清掃リサイクル課（台東区役所6階⑤番窓口）

【電話】03-5246-1018



台東区 HP

- ・粗大ごみの受付

粗大ごみを出す際の申し込み方法や金額を調べることができます。

【電話】03-6747-5111

【受付時間】月～土曜日 8:00～19:00（年末年始休み）



台東区環境クラウド HP

■P.13 【3-2 自転車（駐輪場・乗り方）について】

- ・幼児用ヘルメットの無償配付

1歳のお子様は無償でヘルメットを配付しています。

対象者に案内を送付します。

【担当】交通対策課交通対策担当（台東区役所5階②番窓口）

【電話】03-5246-1288



台東区 HP

- ・区民交通傷害保険

日本国内・国外を問わず車両による交通事故で怪我をしたときや、日本国内で自分が自転車運転中に、物を壊したり、他人に怪我をさせたときのための保険です。

【担当】区民課区民係（台東区役所3階③番窓口）

【電話】03-5828-6446



台東区 HP

■P.17 【4-1 町会案内のチラシを作ってみましょう】

・町会について

台東区内の町会のご紹介やお問い合わせ先、ホームページ、町会の区域などが記載されています。

【担当】区民課区民係（台東区役所3階③番窓口）

【電話】03-5246-1122



台東区 HP

■【生活全般】

・「外国人のための多言語情報紙」

（やさしい日本語、英語、中国語、韓国語）

外国人向けの行政情報を掲載した3か月に1回発行の情報紙です。

【担当】人権・多様性推進課（台東区役所9階⑥番窓口）

【電話】03-5246-1116



台東区 HP

・「外国人のための生活便利帳」(英語、中国語、韓国語)

外国語版の暮らしのしおりです。

【担当】人権・多様性推進課（台東区役所9階⑥番窓口）

【電話】03-5246-1116



台東区 HP

・外国人相談窓口

区役所では、タブレットを使って外国語で相談ができるほか、外国人向けの相談窓口があります。

【担当】くらしの相談課区民相談室（台東区役所1階）

【電話】03-5246-1025



台東区 HP

・出入国在留管理庁HP「外国人生活支援ポータルサイト」

外国人が日本で生活するための情報や緊急のお知らせ「外国人のための生活・就労ガイドブック」が多言語で掲載されています。



出入国在留管理庁 HP

・一般財団法人東京都つながり創生財団

「東京都多文化共生ポータルサイト」

（やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、機械翻訳）

外国人が日本で生活するための情報や緊急のお知らせが多言語で掲載されています。



一般財団法人東京都つながり創生財団 HP

・文化庁「つながるひろがるにほんごでのくらし」(17言語)

生活に必要な日本語を学ぶための動画コンテンツがたくさんあります。生活の場面を再現した動画・日本語の基礎知識の学習ができます。



文化庁 HP

「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

災害時の役立ち情報

【台東防災】

たいとうぼうさい あぶり たいとうぼうさい えいご ちゅうごくご かんこくご
 台東区防災アプリ「台東防災」(英語・中国語・韓国語)
 すまーとふおん ぼうさいちず すいがいはざーどまっぷ み
 スマートフォンで、防災地図や 水害ハザードマップを見れます。



Android



iOS

【NHK WORLD-JAPAN】

たげんご に ゆーす にほんご がくしゅうばんぐみ げんごたいおう
 多言語ニュースと 日本語学習番組 (20言語対応)

Multilingual news and learning Japanese programs

※右上の Language から 言語を 選択して ください。



NHK HP

【Free Wi-Fi】

SSID : 00000JAPAN

さいがい むりょう しょう
 災害のときに 無料の Wi-Fi が 使用できます。

【翻訳アプリ・VoiceTra】



Android



iOS

【あなたは 何語が わかりますか?】

英語 English	中国語 (簡体字) 中文(简体字)	中国語 (繁体字) 中文(繁體字)
韓国語 한국어	ベトナム語 Tiếng Việt	タガログ語 Tagalog
ネパール語 नेपाली भाषा	タイ語 ภาษาไทย	ミャンマー語 မြန်မာဘာသာ
インドネシア語 Bahasa Indonesia	ロシア語 Русский язык	スペイン語 Español
ウズベキスタン語 O`zbek	フランス語 Français	ほかの 言語 Others

【余震 (後から 来る 地震) が 来ます。注意して ください。】

Aftershocks are coming. Please be careful.

请注意。余震的到来。

여진이 옵니다.주의하십시오.

【一緒に 行きましょう。】

Let's go together.

和我们一起去。

함께 갑시다.

【少し・a little・少许・조금】



【～が 欲しいです。】

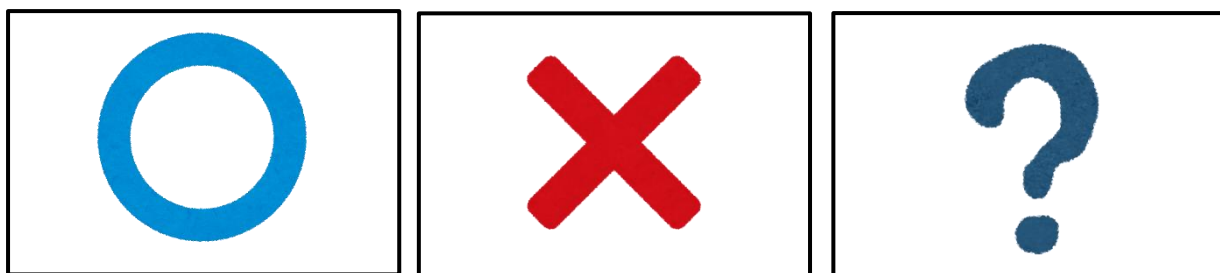
I want ~.

我要 ~。

~ 을/를 원합니다.

【とても・very・非常・매우】

さいがいじゆびさ しーと
 ■【災害時指差しシート】



 なまえ 名前・Name 姓名・이름	 じゆうしょ 住所・Address 地址・주소	 でんわばんごう 電話番号 Telephone number 电话・전화번호	 けが・Injury 受伤・부상
--	---	---	---

 びょうき 病氣 Illness・Disease 疾病・병	 くすり 薬 Medicine 药・약 투약	 みず 水 Water 水・물	 ふろ 風呂 Bath 沐浴・목욕
---	--	--	---

 みらく ミルク Baby formula milk 婴儿奶粉 분유	 おむつ オムツ Diapers 纸尿裤 기저귀	 といれ トイレ Restroom toilet 洗手间 화장실	 ひなんじょ 避難所 Shelter 避难所 대피소
--	--	---	--

あれるぎー アレルギー allergy 过敏症 알레르기	 たまご 卵 Egg	 ぎゅうにゅう 牛乳 Cow's milk	 こおぎ 小麦 Wheat	 そば Soba 荞麦面	 らっかせい 落花生 Peanut 花生	 えび Lobstershrimp 虾	 かに Crab 螃蟹
	계란	우유	밀	소바	땅콩	새우	게

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 AM(午前) PM(午後)

各国の挨拶



日本
こんにちは



中国
你好
(ニイハオ)



韓国
안녕하세요
(アンニョンハセヨ)



ベトナム
Xin chào
(シンチャオ)



フィリピン
Magandang araw
(マガンダン アラウ)



インド
नमस्ते
(ナマステ)



ネパール
नमस्ते
(ナマステ)



タイ
สวัสดี ครับ (サワデー クラップ°)
สวัสดี ค่ะ (サワデー カー)

地域で暮らす外国人とのコミュニケーションブック
～「やさしい日本語」を使って日本の生活について伝えてみよう～

第二版令和5年3月改訂

図書登録:令和4年度登録第80号

編集:台東区 総務部 人権・多様性推進課

TEL 03(5246)1116

監修:インターカルト日本語学校