

「わかる日本語」研究会 報告

日本語を母語としない人たちにとって わかりやすい日本語文にリライトする

東京日本語ボランティア・ネットワーク（TNVN）

2012 年 7 月

目 次

I はじめに	2	2 火事	18
II 取組経緯	3	(火事)	
III リライトの目安	4	3 急な病気や大きいけが	21
IV 転ばぬ先の知恵	6	(急病・けが)	
1 日本で安全に生活をするために	6	4 地震	23
(事故や被害に遭わないために)		(地震)	
2 病気	12	5 台風、集中豪雨	29
(病気にならないために)		(台風・集中豪雨)	
3 役に立つ色々なこと	14	VI 参考資料	32
(知っておくと役立つルール・マナー)		1 リライト文で使用了な文型	32
V 緊急災害時の対応	16	2 リライトの実践例	34
1 交通事故・どろぼこ	16	3 リライト文中にある語彙	36
(交通事故・盗難など)		4 写真・イラスト作成の目安	38
		VII 参加メンバーの感想	39

I はじめに

東京都は在住外国人数が 40 万人を超え、国際化が進行し、多文化共生社会の実現が緊急の課題となっています。

各地の日本語ボランティア組織は、支援を必要とする人々が日常生活で直面する「言葉の問題」を無くすための支援を続け、さらに、行政・学校・地域等からの情報を分かりやすく説明する努力をしています。

東京都及び区市の各自治体・行政でも情報を多言語で発信する取組がなされていますが、そこには多言語化への限界も見えてきています。つまり、多言語化から漏れてしまう言語の住民には情報の理解が難しいのです。

昨今の震災等での情報では既存の多言語化に加えて、「やさしい日本語」が注目され、自治体が関心を持つようになりました。

TNVN で日本語ボランティアと学習者の双方にアンケートを実施したところ、85%が「情報は分かりやすい日本語で書いてほしい」と回答してきました。

TNVN ではこうしたことを踏まえ、情報が「分かりやすい日本語であってほしい」との観点から「わかる日本語」研究会を 2010 年 11 月に発足し、東京都国際交流委員会の HP に掲載されている、「外国人のための生活ガイド」から「転ばぬ先の知恵」、及び「緊急災害時の対応」を原材に、「わかる日本語」にする作業活動が続けてきました。今回、一応の区切りとして、結果を成果物として公開することとしました。

もとより、今回の公開は専門家の集団として「わかる日本語」はかくあるべしといった指針や意義を世に問うという趣旨のものではありません。それより、私たちが試行錯誤しながら辿り着いた道筋を示して、日本語支援を必要とする人々への情報伝達に取り組んでいる方々に、何らかの手掛かりを見出す踏み台になればというものです。つまり「わかる日本語」を身近に感じ、

関心を深めて頂き、「これならできる、やってみよう」と思う方々の作業活動に繋げていくことが最大の目標です。

本来、翻訳・要約・リライトにおいて、唯一の形は存在しません。まして、歴史も浅く、既存の基準が確立したとは言えない「わかる日本語」へのリライトは、今後さらに変遷を経ながら進化していくと思います。当然異論が出ることを承知しています。未熟な段階での成果物ですので完成度についてはご容赦ください。

成果物は上記の観点に立って、原文を載せ、先ず、第 1 次リライトへの取組がなされ、さらに第 2 次リライトへと進んで行った研究作業の跡をそのまま再現しました。

原文の主旨を根底に残しながら、どうしてもできるだけ簡易な日本語にできるかの提案となるように、努力を重ねましたが、情報伝達の目的、文の内容、対象者によって、わかる日本語の基準は当然一様ではありません。

しかし、まとまりとしての構造、個々の文章の構造、語彙の難易度等の変化が 3 つの段階全て提示することによって、垣間見られることにはご賛同頂けると思います。

また、日本語能力試験の級別語彙を、色別したことによって語彙の簡易度判断基準をある程度は提示できたと考えます。本作業では web 上で「日本語読解学習支援システム “リーディング チュウ太”」語彙レベル判定を活用させて頂きました。

今回、活動作業の全容を開示することで、地域の「わかる日本語」への取組が促進され、情報伝達における多言語翻訳と並び、日本語を簡易にすることによるもう 1 つの新翻訳言語の進展に多少なりとも資することができれば幸いです。

Ⅱ 取組経緯

(※1): 日本語を母語としない人への情報発信に関する実態調査

準備	2010. 4.24	TNVN第17回総会・意見交換会で”外国人にとって「わかりやすい日本語」とは”を取り上げる	第8回	7. 1	1)第7回の宿題を担当者が報告、全員で検討 2)リライト結果を学習者に読んでもらう 各人へ宿題
	9.24	”日本語ボランティア活動に関する意見及び意識” アンケート調査を「ボランティア日本語教室ガイド2011東京」発行のための調査と並行して実施……(調査結果を第4回研究会で報告)	第9回	8. 5	1)リライト文について学習者の感想を報告 2)再リライト:各担当者がリライトした文を同一者がリライト
第1回	11. 6	1)外国人にとって「わかりやすい日本語」とは 2)TNVNが取り組む「わかりやすい日本語」/「わかる日本語」 3)「やさしい日本語」の研究と実践の実情(Web検索) 3事例を紹介 ①多言語情報作成マニュアル(自治体国際化協会) ②外国人にやさしい日本語表記の手引き2006(埼玉県) ③「やさしい日本語」の作成ルール(弘前大)	第10回	9. 2	1)再リライト文の説明
			第11回	10. 7	再リライト文の検討:緊急災害時の対応
			第12回	11. 4	1)再リライト文の検討:緊急災害時の対応、転ばぬ先の知恵 2)東京都国際交流委員会「わかる日本語」検討委員会の実態調査(※1)から:リライトのルール・基準に関する部分抜粋 配布
			第13回	12. 2	1)第12回配布の実態調査を説明 2)今後の進め方を討議:リライトの成果物を作る 3)成果物の内容項目と作業担当を決める
第2回	12. 3	第1回 3)②③の内容を検討	第14回	2012. 1.13	1)「わかる日本語」2011と今後
第3回	2011. 1. 7	1)第2回のまとめ:TNVN「わかる日本語」の表記ルール 2)「やさしい日本語」の実施事例を用いた演習 生活便利帳(福生市)から“ごみとリサイクル” 3)情報提供 ① “「やさしい日本語」をめぐって”一橋大/庵功雄准教授 ②川崎市国際交流協会HPから“新型インフルエンザへの対応”について「原文」と「やさしい日本語」の違いを討議	第15回	2. 3	1)リライト文の表現・語彙の整理 (事前メール配布) 2)東京都・防災訓練翻訳依頼文の説明
			分科会	2.17	リライトのまとめ(冊子を作る)について打合せ
			第16回	3. 2	リライトのまとめ(冊子を作る)について 冊子に載せる項目の選別 成果物の作業分担
			分科会	3.16	分ち書き:「転ばぬ先の知恵」最終リライト文
第4回	2. 4	1)「ボランティア日本語教室2011ガイド」アンケート調査結果の報告 外国人への情報提供について学習者からは、『情報はわかりやすい日本語で書いてほしい』が85%にもなり、ボランティアからもわかりやすい日本語は多言語情報で分かる人にも必要との回答 2)N4,N5の基準は:①文型 ②語句・語彙 ③漢字	第17回	4. 6	1) ”国際化市民フォーラム in TOKYO”での 報告 第2分科会:「やさしい日本語」調査結果報告、第4分科会:「わかる日本語」へリライト実践 等の概要を報告 2) 研究会の検討結果を冊子化する作業 ①「転ばぬ先の知恵」リライト文の分ち書きルビ振りの説明 ②写真・イラストの作成の指針とまとめの説明
			分科会	4.13	分ち書き「緊急災害時の対応」最終リライト文
第5回	4. 1	1)東日本大地震での「やさしい日本語」の情報発信について 2)TNVN「わかる日本語」に取り組む基本的考え方を検討	第18回	5.11	分ち書きについて検討、冊子原稿案の提示
第6回	5. 6	「わかる日本語」へのリライト実践 使用原文:東京都国際交流委員会HP 外国人への生活ガイド (1)緊急災害時の対応: 作業分担を決めて宿題に	分科会	5.31	原稿の内容検討打合せ
			第19回	6. 1	原稿の纏め方:1 はじめに 2 取組経緯 3 まとめ 等
			分科会	6.15	原稿の纏め方:参考資料について
第7回	6. 3	第6回の宿題を担当者が報告、全員で検討 (2)転ばぬ先の知恵 : 作業分担を決めて宿題に	分科会	6.25	原稿の纏め方:参考資料について
			第20回	7. 6	冊子の内容・構成等の確認

Ⅲ リライトの目安

今回、私達の作業活動を進めるに当たって、できるだけ多くの日本語の支援が必要な在住の方々に直接日本語で情報を得ていただけるかに腐心しました。そこで、日本語の総合的能力と日本語能力試験の相関関係は完全に一致してはいませんが、一応の目安として初級終了レベルの(N 4)より更に簡易な入門・基礎レベル(N 5)に近づけることを目指しました。

参加者が実働するプロセスの中で、また、その間生じた話し合いの中で目安として考えて進めた項目を下のようにまとめてみました。この中に、既に公開されている、情報発信くださっているものに学びながら、多くのことを考えましたが、私たちのグループだけの考え方もあるかも知れません。これでなければいけないという厳格な基準を示したものではありません。

また、一応の目安を持ってリライトをしましたが、書き集めた文に何度も手を加えましたが、今回公開するものは、自分達が決めた目安で、全て統一できたかという、そうでない部分もあります。これが、実働を通して、実感したこの作業活動の難しさであり、この分野での今後も続く究極的な課題だと思います。

ですから、以下に示すものは、あくまでも私達が作業活動中に話し合ったリライトの進め方の考え方・努力目標を示すものです。矛盾の生じているものも含めて、示すことが皆様に何かのヒントとしていただければ幸いです。

なお、冊子の最後に、参考資料として幾つかの例をまとめてありますので、ご参照下さい。

(1) 対象

- ① 日本に住む、日本語を母語にしない人
- ② 日常会話ができ、ひらがな・カタカナが読める人(限りなく N5 に近づける)

(2) 情報

- ① 情報を受ける側にとって何が必要かを精査し、必要に応じ、変える。
- ② 必要に応じ、情報をそぎ落とし、できるだけ冗漫さを排す。
- ③ 必要に応じ、情報の順序を換える。
- ④ 1つ1つの文・言葉に拘らず、総体として情報を伝える。
- ⑤ 1文中で1情報を提供するように制限を加える。

(3) 文・構造

- ① 文を短くする。
- ② 「です」、「ます」の形にする。
- ③ 1つの文に、主語と述語を1つずつにする。
- ④ 尊敬語、謙譲語を使用しない。
- ⑤ 連体修飾語はできるだけ少なくし、簡単なものにする。
- ⑥ 複雑で長い連体修飾、複雑で長い文は幾つかの単文に分けて書き換える。
- ⑦ 二重否定は使用しない。
- ⑧ 曖昧な表現は避ける。

例1. 「～かも 知れません」、「たぶん ～でしょう」は避ける。

- ⑨ 文末表現は単純化し、できるだけ統一する。

例1. 受身、使役、使役受身、命令形、意向形(～よう、～う)等は避ける。

例2. て形＋補助動詞等はできるだけ避ける。

「～て います」、「～て あります」、「～て みます」、「～て おきます」等

「～ても いいです」、「～ては いけません」等

例3. 指示を示す「～て ください」、「～ないで ください」はそれぞれ

「～ます」、「～ません」に統一する。

但し、純粹に依頼の気持ちを表す場合は、「～て ください」で表現する。

例 4. 勧誘・指示を表す「～ましょう」は「～ます」で表現する。

例 5. 可能の形は「～ことが できます」で表現する。

- ⑩ 動詞活用はできる限り単純化して、「～る(辞書形)」、「～ない」、「～た(た形)」、「～なかった」等「言い切りの形」に制限する。

例 1. 条件の表現等(と、ば、たら、なら、～場合等)はできる限り、「～とき」で表現する。

- ⑪ できるだけ、動詞で終わる文にする。
⑫ 対象者が読んで思考が流れるような文構造にする。

(4) 言葉

- ① 日常生活で使う言葉にする。(日本語能力試験「N 5」にできるだけ近づける。
② カタカナの外来語はできるだけ避ける。
③ カタカナを使う場合、漢字と同様にひらがなでルビを振る。
④ 擬音語や擬態語はできるだけ避ける。
⑤ 覚えて欲しい言葉・書き換えが困難な言葉はそのままにして、必要に応じて、説明する文を書き加える。
⑥ 副詞や形容詞は必要最小限のものに留める。
⑦ 必要に応じて、写真・イラストを補足する。

(5) 漢字

- ① 日常生活で使う漢字にする。(日本語能力試験「N 5」にできるだけ近づける)
② どうしても簡単にならない漢字、ひらがな表記では意味が分からなくなる漢字はそのままにする。
③ 上記の範囲外の漢字もできるだけ易しい漢字に制限し、漢字には全てひらがなでルビを振る。

(6) 分かち書き

- ① 文節ごとにスペースを入れる「分かち書き」にする。
② 1文節は自立語が1つ、自立語1つに付属語が1つ、または1つ以上付いたもの。
③ 文節の最初には必ず自立語が来る。
④ 注：自立語：動詞、形容詞、形容動詞、名詞、副詞、連体詞、感動詞
付属語：助動詞、助詞

(7) 写真・イラスト

- ① 必要に応じ、言葉・状況を説明し、理解を促すように写真・イラストを加える。
② 主として「もの」が分かるようにする場合は写真を用いる。
③ 主として、「状況・動作・写真では分かり難いもの」が分かるようにする場合はイラストを用いる。

IV 転ばぬ先の知恵

TNVN「わかる日本語」研究会

注記: 文章中のことばを、日本語能力試験の語彙レベルでわかるように、下記の通り色分けをしました。

赤・太字: 級外 赤字: 1級 青字: 2級 緑字: 3級

レベル判定はweb上の「日本語読解学習支援システム」リーディング チュウ太」を活用させて頂きました。

原文: 東京都国際交流委員会HP「外国人のための生活ガイド」

リライト最終	「わかる日本語」にリライト	原文
1 ^{にほん}日本で ^{あんぜん}安全に ^{せいかつ}生活を するために いろいろな ^{とらぶる}トラブルに あわないように ^き気を つけます。 1) ^{みち}道 ① ^{にほん}日本では、人は ^{ひと}道の ^{みぎ}右を ^{ある}歩きます。そして、車は ^{くるま}左を ^{ひだり}走ります。 ② ^{くるま}車の ^{ほん}ハンドルも ^{みぎ}右が ^{おお}多いです。(イラスト) ③ ^{こくさいめんきょ}国際免許(International Driver's License)の ^{ひと}人は ^{にほん}日本の ^{こうつう}交通^るルールを ^{べんきょう}勉強します。 ④ ^{しんごう}信号は ^{かならず}かならず ^{まも}守ります。歩いて ^{ある}いる ^{ひと}人に ^き気を つけます。 ^{しんごう}信号 (イラスト)	1 日本で暮らすときに注意してください。 長い間、日本は^{世界一安全な国}と言われてきました。 一般の人は銃を持つことは出来ません。 悪い薬を売ったり買ったりすることは出来ません。 しかし、悪いことをする人が増えています。 安心な生活が送られるよう、いろいろな^{トラブル}にあわないように、注意してください。 1) 道路事情 日本では、人は道路の右を歩きます。車は左を走ります。 国際免許で運転する人は、日本の交通ルールを勉強してください。 右にまがるときと、左にまがるときは注意してください。 信号はかならず守ってください。歩いている人に気をつけてください。	1 事故や被害に遭わないために 長い間、日本は^{世界一安全な国}と言われてきました。 今も特別な許可を得ない限り銃を持つことは違法ですし、^{薬物}の取り締まりなどにも厳しいとされており、^{表向き}には確かに危険な国ではないでしょう。 しかし、最近では少し事情が違ってきており、犯罪も増加しています。 さまざまな^{トラブル}に^{巻き込ま}れないために、知っておくべき知恵を身につけておけば、より安心な生活が送れるでしょう。 1) 道路事情 日本は、^{イギリス}など一部の国を除く多くの国と異なり、^{右側通行}です。 ^{右側通行}とは、道路の^{右側}を人が歩き、車が^{左側}を走ることです。 そのため、^{国産車}はもちろん、多くの^{輸入車}も右ハンドルになっています。 外国で長く運転していた人が日本で運転する場合には、注意が必要です。^{国際免許}があれば車を運転することは可能ですが、^{勝手}が違うので、よく^{交通ルール}を勉強する必要があります。 車が多く走っている大きい道などでは周りの車がありますから^{比較的}問題ありませんが、車の少ない道で^{右折}、^{左折}などした際に、^{反対車線}を走ってしまうことがありますので気をつけましょう。 また、^{当たり前}の前ようですが、日本では^{信号}は必ず守ることが大切です。^{基本的}には^{歩行者}が^{絶対優先}であり、^{よほど}の事情がない限り事故は運転者の非となることも覚えておきましょう。

⑤ 自転車も 道の 左を 走ります。 ⑥ 標識が ある 歩道は 走る ことができます。しかし、その とき 人が 一番 大切ですから、人に 気を つけます。速く 走る ことは できません。 ひょうしき 標識 (写真) 歩道(人が 歩く 道) ⑦ 自転車に 乗る とき * かさを さす ことは できません。(イラスト) * 携帯電話で 話す ことは できません。(イラスト) * 二人乗りは できません。(イラスト) * 夜は 電気を つけます。(イラスト) 2) 空き巣 (人が いない うちで お金や 物を 取る 人) 空き巣が 多いです。 ① 家を 出る とき、カギを かけます。ゴミを 出す ときも カギを かけます。短い 時間の ときも カギを かけます。 ② 旅行の とき、新聞を 止めます。	タクシーのドアは自動で開きます。 自転車は道路の左側を走ります。歩道を走るともできますが、人に気をつけてください。 自転車にのるときは 傘をさしたり、携帯電話で話したり、二人でのつてはいけません。夜、ライトをつけてください。 2) ドロボウが留守の家に入ります。気をつけてください。 * 1個の ドアに かぎを 2個 つけます。 * ゴミを だす ときも ちかくへ 買い物に いく ときも 鍵を かけます。 * 旅行で 留守に する ときは 新聞を やすみます。 留守が わからないように します。 * 風呂 トイレの まどは かぎを かけます。	右側通行のため、タクシーは左側に止まります。左後方の扉は自動で開きますので、乗車前に近づき過ぎないように注意しましょう。助手席の扉は自分で開閉します。 自転車は、原則、車道の左側を走ります。ただし、自転車の歩道通行を許可する道路標識があるところでは、歩道を走ることができます。 また、車道や交通の状況から見て、車道を走ることが危険な場合も、歩道を通行することができます。 歩道では、歩行者が優先です。歩道上でスピードを出して走ったり、ベルを鳴らして歩行者をよけさせてはいけません。 傘を差したり、携帯電話を使用しながら運転することも禁止されています。 二人乗りや、夜に点灯せずに走る「無灯火」も規則違反です。 自動車のように免許証があるわけではありませんが、自転車も交通事故を起こせば責任を問われます。ルールとマナーを守って、安全に利用しましょう。 2) 空き巣 留守の家をねらった泥棒が頻発しています。 ゴミ捨てなど、ちょっとした時間でも家を離れるときにはきちんと鍵をかけましょう。 また、旅行などで何日も家を空けるときには、新聞を止めるなど、長いこと留守をしていることがわからないような工夫も必要です。 * 長期間留守にする間は、新聞の配達を止める。 * 新聞が溜まっていると、留守宅であることがわかってしまいます。
--	--	---

③ トイレや お風呂の 窓も 全部 **カギ**を かけます。

④ ドアに 2つ **カギ**を つけます。ドアの **カギ**は **シリンダー錠**が いいです。

シリンダー錠 (イラスト)

⑤ 窓に 2つ **カギ**を つけます。**格子**の 窓にも 2つ **カギ**を つけます。 (イラスト)

3) オートバイ・自転車

オートバイ・自転車を とる 人が います。

(1) オートバイ (イラスト)

・ オートバイを 置く とき、**カギ**を かけます。

短い 時間の ときも **カギ**を かけます。

・ オートバイを 道に 置きません。**駐輪場**に 置きます。

駐輪場 (オートバイや 自転車を 置く ところ)

・ オートバイを 買う とき、**防犯登録**を します。

防犯登録 (写真)

* **格子**が あっても **カギ**を かけます。

3) 自動車、オートバイ、自転車をとられないように

自動車の記述(割愛)

* オートバイ、自転車に **カギ**を 2個 つけます。

* 自動車、オートバイ、自転車を とめる とき
・ とめても よい 場所に とめます。

* 短時間の外出でもドアの**カギ**をかける。

ゴミ出しや買い物など、短い時間でも忘れずに**カギ**をかけましょう。

* 窓の**カギ**のかけ忘れに注意

浴室やトイレの窓なども、**カギ**の確認をするよう心がけてください。

* ドア錠は**ピッキング**に強い**シリンダー**に
ドアの**上部**には**補助錠**を取り付け、「1ドア2ロック」を心がけましょう。

* 窓にも**補助錠**を付ける

格子のある窓だからといって**安心**はできません。

3) 自動車、オートバイ、自転車の盗難

自動車の記述(割愛)

自動車、オートバイ、自転車の**盗難**の被害に**遭**わないよう、以下の点に**気**をつけましょう。

* **盗難**を防ぐには**カギ**かけ

* **駐車場・駐輪場**に止める

オートバイや自転車は、**路上**ではなく必ず**駐輪場**に止めてください。

(2) 自転車

- ・ 自転車を置くとき、短い時間のときもカギをかけます。
- ・ 自転車に2つカギをつけます。
- ・ 自転車をかうとき、防犯登録をします。
- ・ 自転車を道に置きません。駐輪場に置きます。

4) スリ・ひったくり

(1) スリ

スリは道でさいふや大切な物をとります。

スリは人が多い所にいます。花火大会、お祭り、初詣などにいくときは気を付けます。お酒を飲んだときはとくに気を付けます。

花火大会(写真) お祭り(写真)

初詣(お正月に神社に行きます)(写真)

* オートバイ、自転車をかっただけ

- ・ かっただけで防犯登録をします。
- ・ オートバイ:1050円 ・自転車:500円(2011年)
- ・ 「防犯シール」をはります。

4) ひったくり、スリ

スリ

道を歩いている時に、財布や大事なものの、荷物などに気をつけます。

ひったくりやスリに取られます。にぎやかな町や、花火大会やお祭り、新年のおまいりなど、人がたくさん集まる所にスリがいます。

また、このようなお祭りでは、お酒を飲む時もおおく、スリに気をつけましょう。

* 防犯登録をする

オートバイや自転車の防犯登録をしておきましょう。

4) ひったくり、スリ

通りがかりに、財布や貴重品、荷物などを奪います。繁華街などはもちろん、夏は花火大会やお祭り、冬は初詣など、人が多く集まる場所でスリにあうケースが多くなっています。また、このような場面ではお酒を飲む機会なども多く、注意力がたりなくなっている場合も多いので気をつけましょう。

(2) ひったくり

ひったくりは 自転車や オートバイで 後ろから 来て、かばんや 物を 取ります。
 自転車や オートバイで 来ますから、けがを
 する ときも あります。スリより 危ないです。

(イラスト)

* 歩く とき

人が 少ない 道を 歩く とき、後ろから 来る 人に 気を つけます。

* かばんや 物 を 持つ とき

① 自転車や オートバイの 通る 方の 手には 持ちません。(イラスト)

② 2つの 手で しっかり 持ったり、タスキがけで 持ったり します。(イラスト)

* 自転車の とき

① 自転車の カゴに ネットや カバーを かけます。(写真)

② 荷物の 上に 雑誌を 置く ことも いいです。

ひったくり

スリよりこわく、後ろから 自転車やオートバイなどで来て、カバンを取ります。いやがるとオートバイにぶつかったりして大けがをします。
 人が少ない道は歩かないようにします。カバンやバッグなどは、車が通らない方に持ちましょう。

* 歩いているとき

暗い道や人の少ない道では、うしろから来る人に気をつけましょう。

バッグは胸にしっかりかかえたり、肩からななめにかけて。

* 自転車のとき

・自転車のカゴにネットやカバーをかけます。

・ネットやカバーのない時は荷物が取られないように本などを上に置きます。

ひったくりについては、スリよりも凶悪で、自転車やバイクなどで背後から近づいてカバンなどを取るケースも増えています。抵抗すると、バイクに引きずられて大怪我をしたりします。人通りの少ない道を1人で歩かない、カバンやハンドバッグなどは車道側の手で持たないなどの注意が必要です。

* 歩いている場合

人通りの少ない道路を歩く時は、誰か自分の後をつけていないかなど、周囲にも注意しましょう。

バッグは車道側(自動車やオートバイなどが通行する側)に持たないようにしましょう。

そのほか、胸にしっかり抱える、タスキがけにするなど、持ち方を工夫しましょう。

* 自転車の場合

自転車のカゴにひったくり防止ネット、ひったくり防止カバーを使いましょう。雑誌などをカゴの中の荷物の上に置くだけでも効果があります。

5) ピッキング(割愛)

6) スキミング(割愛)

5) ピッキング(割愛)

6) スキミング(割愛)

7) 悪い薬

日本では悪い薬を売ることも買うこともできません。

新宿や六本木など、人が大勢いる所で悪い薬を売ったり買ったりする人が多いです。気を付けます。

8) 振り込め詐欺

電話でうそを言って、人からお金を取る人です。今、日本の大きな問題です。

電話で

① 私はあなたの家族ですが、今大変です。今すぐ、銀行へ行って、お金を送ってください。

② あなたの家族が悪いことをしました。今すぐ、銀行へ行って、お金を送ってください。

と言ったとき、すぐ電話を切ります。

そしてあなたの家族に電話します。

7) 悪い薬(くすり)の売り買い

日本も売ってはいけない薬がたくさんあります。国が売ってはいけない薬を売ったり買ったりする人がいます。このことを知らない若い人が多いです。気を付けてください。

新宿、六本木など若い人たちが集まるにぎやかな街で、売ったり買ったりされています。わからない薬は買わないように気をつけましょう。

8) ふりこめさぎ

うそを言ってお金や品物をとることです。最近、日本で大きな問題になっています。

家族の誰かだとウソを言って、自分が事件(問題になるできごと)や犯罪(法律が決めている悪いこと)をした人になったとうその電話をかけ、高いお金を銀行から送るように言われます。そのような電話を受けたときは必ず、その家族がどこに居るか聞きましょう。

電話をかけてきた人が携帯電話の番号しか言わない、すぐお金を銀行から送るように言うなどのときは気をつけてください。

(9)インターネットウイルス(割愛)

7) 薬物売買

日本では、比較的に少ないとされてきましたが、最近では取締りの対象となる薬物も多様化し、様々な手段で国の認可を受けていない薬物が多く出回っています。

また、知識や判断力のとぼしい若者がターゲットにされるケースが増えているので注意が必要です。新宿、六本木など若者が多く集まる繁華街で、売買されることが多いので、怪しい誘いには乗らないよう気をつけましょう。

8) 振り込め詐欺

近年、日本で大きな問題になっている詐欺です。家族などになりすましたり、家族が事件や犯罪に巻き込まれたとうその電話をかけ、高額のお金を振り込ませます。

そのような電話を受けたときは必ず、その家族の居場所などを確認しましょう。また、相手が携帯電話の連絡先しか言わない、すぐ現金を振り込むように指示がある場合などは注意が必要です。

このような状況にあったら、まともに受けとめず、すぐに電話を切るようにしましょう。

(9)インターネットウイルス(割愛)

びょうき 2 病気 びょうき 病気に ならないように 気を つけます。 1) しょくちゅうどく 食中毒 にほん なつ 日本の 夏は とても 暑いです。食べ物 が すぐ 悪く なります。 わる た もの た 悪い 食べ物を 食べて、病気に なります。 ① た もの れいぞうこ い 食べ物を 冷蔵庫に 入れます。 ② まな板 や ふきんを きれいに します。 いた まな板 (写真) ふきん (写真) 2) なつばて 夏バテ なつ あつ 夏 暑い とき、体は 重く なって、力が なくて、疲れ ます。 なつばて 夏バテに ならないように 気を つけます。 ① みず 水を たくさん の 飲みます。しかし、冷たい ものは あまり のみ 飲みません。 ② たくさん ね 寝 ます。 ③ からだ 体に いい ものを た 食べ ます。	2 病気に ならないように 病気に ならないように、下の ことに 気を つ けましょう。 1) 食中毒 日本 の 夏は、あつくて、湿度 が 高いです。悪くなつた 食べものを 食べると、おなか が い たくなります。 高い熱 が できる こともあります。 食べものが 悪くならないように 気を つけます。 - 食べものを 冷蔵庫に 入れます。 - まな板、ふきんを よく洗い、お湯や アルコールで 消毒 します。 2) 夏バテ 夏、あつくて、体が だるくなる ことが あります。 - 水や お茶を たくさん 飲み ます。でも、つめたい 飲みものを たくさん 飲む ことは よくないです。 - たくさん ねましょ う。 - 栄養 の あるもの を 食べて、体力を つけ ます。 - 夕方、家の外や ベランダに 水をまくと、す ずしいです。	2 病気に ならないために 病気を 防ぐためには、病気や 予防策 についての 知識 をもつことが 重要 です。 日本 は 夏に 高温多湿 になるので、食中毒・夏バテ・熱中症 に対する 注意 が 必要 です。 1) 食中毒 夏に 高温多湿 になる 日本 では、細菌 が 繁殖 し やすく、毎年 食中毒 の被害 が 報告 され ます。 長時間、冷蔵庫に入っていなかった食品は 食べない、まな板やふきんなどを 除菌 するなどの 注意 と 工夫 が 大切 です。 厚生労働省 食中毒に関する情報 2) 夏バテ 近年、特に東京などの都市部ではヒートアイランドと呼ばれる現象がおき、天候だけでなく、エアコンの室外機の排熱や、アスファルトの照り返しなどで、予想外の高温になるケースが増えています。 水分を十分取る一方、冷たい飲み物を取り過ぎない、十分な睡眠をとる、栄養のある食事を取るなど体力を維持する工夫をしましょう。 夕方に、家の外に水をまく「打ち水」なども効果的です。
--	--	---

3) 熱中症

長い 時間 暑い 所に いる とき、体の 水が 少く なります。死ぬ 人も います。

① 水を たくさん の 飲みます。

② 外へ 行く とき、帽子や かさを 使いま す。

③ 長い 時間 暑い 所に いません。

④ 暑い とき、外で 強い 運動を しません。

5) 新型インフルエンザ(新しい かぜ)

新しい インフルエンザは いままでの インフル エンザとは 違います。 体が とても 悪く な ります。死ぬ 人も います。

インフルエンザに なった ときは すぐ 病院へ 行きます。

3) 熱中症

夏、あついところに 長くいると、体の 水分が なくなります。たおれたり、死ぬことが あります。

次のことをしてください。

- ・水や お茶を たくさん 飲みます。
- ・出かける時は ぼうしや 日 がさを 使いま す。

・長い あいだ、日の あたる ところに いな いで ください。

・昼間、外で はげしい 運動を しないで くだ さい。

4) 花粉症(割愛)

5) 新型インフルエンザ(新しいインフルエンザ)

新しい インフルエンザは 普通の 風邪と 全 然 違います。 からだが とても 悪くなったり します。病気に なって、死ぬこともあります。

3) 熱中症

高温の中で長時間過すと、脱水症状などを起こ し、時には生命に危険が及ぶこともあります。

夏場は水分を多くとること、外出時には帽子や日傘 を使用する、長時間日のあたる場所で過ごさない、 真夏の日中などに屋外で激しい運動をしないなどの 注意が必要です。

4) 花粉症(割愛)

5) 新型インフルエンザ

新型インフルエンザとは、季節型インフルエンザと 抗原性が大きく異なるインフルエンザで、一般に人が 免疫をもっていないことから、急速な蔓延により生命 及び健康に重大な影響を与えると認められるものを いいます。

平成21年に発生した「新型インフルエンザ」は、タミ フルなどの抗インフルエンザウイルス薬が有効とさ れ、多くの感染者が軽症のまま回復しているといわれ ています。

東京都福祉保健局 新型インフルエンザ対策

① ① 何回も 手を 洗います。 ② ② 何回も うがいを します。(イラスト) うがい (口の 中や のどを 洗います) ③ ③ せき(イラスト)・くしゃみ(イラスト)が 出る とき、 ・マスクを します。 ・ティッシュ・ハンカチを 使います。(イラスト) ・他の 人の 前で せきや くしゃみを しません。(イラスト)	新型インフルエンザに かからないように、みんな で気をつけましょう。 ① 何回も 手を 洗って、うがい(口の中、のどを 洗います)を します。 ② 咳・くしゃみが 出る 病気の 時は マスクを します。 ③ 口・鼻から 咳・くしゃみが 出る 時は ティッシュ・ハンカチで 押さえます。 ④ 咳・くしゃみを する 時は、他の 人の 顔の前で しません。	新型インフルエンザの感染防止・拡大防止 こまめに手洗い、うがいをするとともに、咳エチケットを守ること、自分のみならず、身近な人への感染を予防しましょう。 咳エチケットとは せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする。 せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う。 せき、くしゃみをするときは周りの人から顔をそむける。
3 やく 役に 立つ 色々な こと にほん 日本で 生活を する とき、知って いると 便利 です。 1) たばこ みちで たばこを す 吸いません。歩いて いる とき、吸いません。 吸った とき、ばっしん 罰金を はらう こともあります。	3 役に立つ生活の決まり 日本で生活をするとき、知っている则便利です。 1) 禁煙(たばこを 吸ってはいけないう決まり) 「たばこを 歩きながら吸ってはいけないう」、「道で たばこを 吸ってはいけないう」という 東京の 市や区の規則が あります。決まりを 守らないうと、お金を 払うこともあります。	3 知っておくと役立つルール・マナー 日本で生活するうえでの、知っておくと便利な情報を紹介します。 日本には、喫煙・駐車禁止などの法律で決められたルールの他、エスカレーターの乗りかた・順番待ちというような、社会的な暗黙のルールもあります。 また、身近にあるマークについても、意味を知っておけば、買い物の際の目安にもなり、生活に役立ちます。 1) 喫煙の制限 東京都では、自治体(区市町村)により、歩きタバコや路上喫煙などを禁止したり、罰金などを設けているところもあります。

ばっきん わる 罰金 (悪い ことを した とき、はらう お金)

きつえんじょ す 喫煙所で 吸う ことが できます。

きつえんじょ す 喫煙所 (たばこを 吸う ことが できる 所)

2) 女性専用車両

おんな ひと の でんしゃ
(女の 人だけが 乗る 電車)

じょせいせんようしゃ でんしゃ
女性専用車がある 電車も あります。

じょせいせんようしゃ
女性専用車 (写真)

げつようび きんようび あさ よる
月曜日から 金曜日の 朝と 夜だけです。

おとこ ひと の
男の 人は 乗る ことは できません。

4) 並んで 待つ

でんしゃ ばす の きっぷ か
* 電車・バスに 乗る とき、切符を 買う とき、
みせ かね
お店で お金を はらう とき、並びます。

ぎんこう えーていーえむ と いれ なら あ
* 銀行の ATMや トイレで 並んで、空いた
ところ つか
所を 使います。

駅など 大勢の人が 利用する場所では、禁煙
が 多いです。
たばこは 喫煙所(たばこを吸うための場所)で
吸ってください。

2) 女性専用車両(女の人だけが乗る電車)

月曜日から金曜日の 朝と夜、電車の 一部に
女の人だけが 乗ることができる車両が ありま
す。「女性専用車両」と 書いてあります。

放送でも 知らせます。
男の人は その車両に 乗らないでください。

3) エスカレータに乗るとき(割愛)

4) 並んで待ちます。

電車やバスを待つ・乗る、切符を買う、お店の
レジでお金を出す、などをするときは一列に並ん
で待ちます。

銀行のATMやトイレでも、並んで待ちます。並
んでいる人達の間に入るのは だめです。

5) 駐車禁止(割愛)

また、駅などでは喫煙所を除き、禁煙のところが多く
なっています。
公共の場所でタバコを吸う時は喫煙所を利用しまし
ょう。

2) 女性専用車両

都内の一部の電車には女性専用車両が設けられて
いる場合があります。一般的には平日の朝や夜など、
通勤時間帯に限られたものが多くなっています。

車両にははっきり表示がありますし、アナウンスもあり
ますのでよく注意してください。

3) エスカレータ(割愛)

4) 順番待ちと並び方

日本では、あらゆるサービスにおいて、きちんと並ん
で順番を待つのがルールで、ほとんどの人がこれに
従っています。

銀行のATMやトイレの個室など複数のものについ
ては、一列に並んで前の人から順にあいたところへ行
くようになっています。
前が開いているからと、割り込んで先に使うのはル
ール違反です。
法律ではありませんし、何の罰則もありませんが、
無用のトラブルを避けるため、社会的ルールは守りま
しょう。

5) 駐車禁止(割愛)

V 緊急災害時の対応

TNVN「わかる日本語」研究会

注記: 文章中のことばを、日本語能力試験の語彙レベルでわかるように、下記の通り色分けをしました。

赤・太字: 級外 赤字: 1級 青字: 2級 緑字: 3級

レベル判定はweb上の「日本語読解学習支援システム」リーディング チュウ太」を活用させて頂きました。

原文: 東京都国際交流委員会HP「外国人のための生活ガイド」

リライト最終	「わかる日本語」にリライト	原文
	緊急・災害時の連絡先です。(割愛)	緊急災害時の通報先(割愛)
1 交通事故・ドロボー 1) 交通事故のとき (イラスト) 「110」に電話します。 そのとき言います。 ① 交通事故です。 ② 〇時 〇〇分です。 ③ 〇〇区(市) 〇〇町 〇〇番地 〇〇番 〇〇号です。 (わからないときは 近くの 大きい 建物を 言います。) ④ 名前は 〇〇です。 ⑤ 電話番号は 〇〇〇〇の 〇〇〇〇です。 パトカー(警察の車)が 来ます。待って ください。	1 交通事故・ドロボー 1) 110番に 電話します。携帯電話 OK です。 * つぎの ことを はなします。 ① 「交通事故です」 または 「ドロボーです」 ② いつ ③ どこ ④ なまえ ⑤ 電話番号 * 警察の 人が 来ます。そこに いて ください。	1 交通事故・盗難など 加害者にはもちろん、被害者にもならないように気をつけましょう。 1) 交通事故は110番に電話 交通事故にあったときは、警察に電話してパトカーを呼びます。 電話番号は局番なしの110です。 * 「110」に電話して次のことを伝えます。 ・何があったのか(「事故です」などわかりやすく) ・いつ ・どこで ・氏名 ・かけている電話番号 住所が分からないときは、現場近くの目印となる目標物を伝えるか、近くの公衆電話を利用します。 ・携帯電話からも110に電話をかけることができます。

2) ドロボウが お金や 物を取ったとき

① 「110」に 電話します。

② 近くの 交番へ 行きます。

銀行の 通帳や クレジットカードのときは 銀行や
カードの 会社に すぐ 電話します。

通帳(写真) クレジットカード(写真)

[警視庁 警察署] 検索

3) 物を 忘れたとき、落としたりしたとき

① 電車の 中: 駅員(駅の人)に 言います。

② バスの 中: バスの 会社に 電話します。

③ タクシーの 中: タクシーの 会社に 電話します。

④ その ほかは 警察や 交番へ 行きます。

4) 物を 拾ったとき

① 電車や 駅の 中: 駅員に 言います。

② 店の 中: 店の 人に 言います。

③ その ほかは 一番 近い 警察や 交番へ 行きます。

2) ドロボーのときは 交番も OK です。

クレジットカード、銀行の 通帳を ぬす
まれたときは、カード会社や 銀行に
すぐに 電話 します。

3) わすれもの、おとしもの

わすれものをしたとき

① 電車や 駅に わすれたとき 駅員に
はなします。

② バスの 中に わすれたとき
バス会社に 電話 します。

③ タクシーの 中に わすれたとき
タクシー会社の 電話 します。

④ そのほかは、警察か 交番へ いきま
す。

おとしもののときは わすれもののときと
おなじです。

4) おとしものを ひろったとき

① 電車や 駅で ひろったときは 駅員
に わたします。

② バスや タクシーで ひろったときは
運転手に わたします。

③ そのほかは 警察か 交番へ もって
いきます。

2) 盗難は110番に電話、交番に届出

盗難にあったときは、警察に電話するか近くの交
番に届け出ます。

電話番号は局番なしの110です。また、クレジット
カードや預金通帳を盗まれた場合、銀行やカード
会社へすぐに連絡してください。

警視庁 警察署検索

3) 落とし物、忘れ物は警察署か交番へ

落とし物・忘れ物をしたときは、近くの警察署か交
番へ行って問い合わせてください。

* 電車の中に忘れ物をしたとき

駅員に問い合わせます。その際、乗った電車
の行き先の駅名と乗った車両がわかれば、より探
しやすくなります。

* バスの車内に忘れ物をしたとき

バス会社の各営業所、タクシーの場合は各タク
シー会社に問い合わせます。

4) 落とし物を拾ったとき

落とし物を拾ったときは、なるべく早く近くの警察
署か交番に届けてください。乗り物内やデパートで
拾ったときは、駅員やデパートの落とし物係に届け
ましょう。

けいしちやういしつぷつせんたー 警視庁遺失物センター でんわ 電話:03-3814-4151 わすれもの おとしもの センター (忘れもの 落としもの センター)	警視庁遺失物センター TEL:03-3814-4151 (わすれもの、おとしもの センター)	警視庁遺失物センター TEL:03-3814-4151
2 かじ 火事	2 火事	2 火事
1) かじ 火事を 見た とき おお 大きい こゑ 声で ほかの ほかの ひと 人に おし 教えます。 そして、「119」に でんわ 電話します。 その とき い 言います。 ① かじ 火事です。 ② く(し) 〇〇区(市) まち 〇〇町 ばんち 〇〇番地 ばん 〇〇番 ごう 〇〇号 です。 (わからない ときは ちか 近くの おお 大きい たてもの 建物を い 言います。) ③ 〇〇が も 燃えて います。 しょうぼうしゃ ひ 消防車 (火を 消す 車) が 来ます。 その とき、道で 手を あ 上げて、おし 教えます。 かじ 火事で こま 困った ときは くやくしょ 区役所や しやくしょ 市役所や しょうぼうしょ 消防署に い 行って、はな 話します。 とうきやうとしょうぼうちやう [東京都 消防庁] しょうぼう [消防119]	1) 119へ電話する 火事の ときは、まず 大きい 声で 近くに いる人に 知らせて ください。 119に 電話 します。(携帯電話も 使う こと が できます。) 次の こと を 言います。 1. 「火事です。」「<u> </u>が燃えています。」 2. 「住所は<u> </u>です。」 (住所が わからない ときは、近くの 大きな 建物の 名前などを 言います。 または、近くの 公衆 電話から 電話を しても いいです) 消防車が 来ます。サイレン(消防車の 音)が 聞こえたら、道路に 出て 手を 上げて 場所を 知らせ てください。 火事で 家や 物が 燃えたり、けがを した ときは、役所や 消防署に 相談 してください。	東京都では毎年約5000件の火災が発生しています。火事が起きてしまったときにも落ち着いて行動できるよう、火災予防の正しい知識を身につけましょう。 1) 119番通報 火事を発見したら、大きな声で周りの人に知らせてください。どんな小さな火事でも必ず119番に電話をしてください。119番は、消防車を呼ぶ番号です。 * 「119」に電話して次のことを伝えます。 ・「火事」であること ・火事が発生した住所 ・住所が分からないときは、近くの目印となる目標物を伝えるか、近くの公衆電話を利用します。 ・何が燃えているのか ・携帯電話からも「119」に電話をかけることができます。 ・消防車のサイレンが聞こえたら、道案内のために迎えに出てください。 ！！もしも火事の被害に遭ってしまった場合は、区市町村の役所や消防署に相談してください。 東京都消防庁 消防119

2) 火事に なった とき

- ① すぐ「火事だ！！」と ほかの 人に 教えます。
- ② 消火器(火事を 消す もの)で 消します。
- ③ 火が 大きい ときは 危ないですから、すぐ 外へ 出ます。
- ④ 煙は 危ないです。ハンカチや タオルを 水に 入れます。そして、鼻や 口の 上に 置きます。体を 低くして、 出ます。(イラスト)
- ⑤ エレベーターを 使いません。階段を 使います。
- ⑥ 火と 煙は 上へ 行きますから、人は 下へ 逃げます。
- ⑦ 安全な 所から「119」に 電話します。

3) 火事に しない

* タバコで 火事になる ことが 多いです。

- ① 寝る とき、タバコを 吸いません。
- ② 道で タバコを 捨てません。(イラスト)
- ③ 歩く とき、タバコを 吸いません。

2) 火事に なったら

- ・火事を見ました。すぐ、「火事だー！」と 大きい 声で 言います。
- ・消火器(火を 消す もの)などで、火を 消します。
- ・火が 大きい 時(火が 天井まで)は、危ないですから、すぐ 逃げます。

- ・煙は 危ないです。ぬれた ハンカチ・タオルで 口・鼻を 押さえて、逃げます。
- ・火と 煙は 上へ速く 行きますから、下へ 逃げます。

- ・逃げる 時は、エレベーターは 使いません。階段を 使います。

- ・大丈夫な 所まで 逃げてから、119番に 電話を します。

3) 火事にならないように

タバコで 火事にならない ように

- ・寝る 時、タバコを 吸いません。
- ・タバコを 道で 捨てません。
- ・歩きながら タバコを 吸いません。(お金を 払うかも 知れません)

2) 避難の仕方

- ・火事を発見したらすぐに「火事だー！」と周りの人に知らせる。
- ・消火器などを使い消火します。

- ・天井の高さまで火が大きくなっていたら、危険ですのですぐに避難します。

- ・避難するときは煙を吸わないよう、ぬれたハンカチやタオルなどで鼻と口をおおい、姿勢を低くして避難します。
- ・炎と煙は上に早く進むため、下の階へ避難します。

- ・避難をするときは、エレベーターは使わず、階段で避難します。

- ・安全な所まで避難できたら119番に電話をします。

3) 火災の予防

* 火事の原因は、タバコの火の不始末によるものが多くなっています。タバコによる火事を防ぐためには、次のことに気をつけましょう。

- ・寝タバコは絶対にしない。
- ・タバコのポイ捨てはしない。
- ・歩きながらの喫煙はしない。
(歩きタバコで罰金を取る区市町村もあります)

④タバコを 消しましたか。いつも 気を つけます。

⑤タバコを 水で 消します。

* その ほか

①料理の ときは ほかの 所へ 行きません。料理の 所に います。

②ほかの 所へ 行く ときは いつも 火を 消します。

③ガスコンロや ストープの そばに 物を 置きませ
ん。ガスコンロ (イラスト)

④長い 時間 家を出る ときは プラグを ぬきます。
(イラスト)

⑤あなたの 家に 火を つける 悪い 人が います。
家の そばに 物を 置きません。

⑥自分の 家に 消火器を 置きます。

・タバコは ちゃんと 消しましたか。
チェックします。
・タバコを 水で 消します。

他の 注意

・料理を 作って いる 時は、他の 所
へ 行きません。火の 所に います。

・他の 所へ 行く 時は、火を 消しま
す。

・物を ガスコンロ・ストーブの そばに
置きません。

・長い 時間 家を出る 時は、プラグ
を 抜きます。

・他の 人が 火を つけない ように、
家の 周りに 物を 置きません。

・自分の 家に 消火器を 準備します。

・いつも 家の 近くの 人と 一緒に
火事の 時の 練習を します。

・タバコの火が消えていることを確認する。

・水につけて完全に消す。

* そのほかの注意点は以下のとおりです。

・料理をするときは、コンロのそばを絶対に離れ
ない。

・離れるときは、必ず火を消す。

・ガスコンロ、ストーブなどの暖房器具のそばに、
ものを置かない。

・長期間外出するときはプラグを抜く。

・放火による火災を防ぐために家の周りに燃えや
すいものを置かない。

！！また、万一の火事に備え、消火器の用意や
日頃の訓練が大切です。地域の防災訓練など
に参加して、消火器の使い方を覚えておきましょ
う。

3 急^{きゆう}な 病^{びよう}気^きや 大^{おお}きい け^けが 1) 救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を 呼^よぶ 急^{きゆう}に 病^{びよう}気^きや 大^{おお}きい け^けがで 動^{うご}けません。その と き、電^{でん}話^わで 「119」を かけ^かて、救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を 呼^よびます。 け^けい^いたい^{たい}で^{でん}わ^わ 大^{だい}じょう^{じょう}ぶ^ぶ 携^{けい}帯^{たい}電^{でん}話^わも 大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶです。 その と^いき、言^いいます。 ① 救^{きゆう}急^{きゆう}です。 ② 〇〇区^く(市^し) 〇〇町^{まち} 〇〇丁^{ちやう}目^め 〇〇番^{ばん} 〇〇 号^{ごう}です。 (わ^わか^から^らない と^いきは 近^{ちか}い 大^{おお}きい 建^たて^{もの}を 言^いいま す。) ③ 〇〇〇 です。(車^{くるま}に ぶ^ぶつ^つか^かり^りま^ました。動^{うご}く こ^こ が でき^{でき}ま^ません。) ④ 人^{ひと}が 道^{みち}に い^いま^ます。動^{うご}き^きま^ません。(お^おじ^いい^いさ^さん^んが 変^{へん}です。) ⑤ な^なま^まえ 名^な前^{まえ}は 〇〇です。 ⑥ 電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう}は 〇〇〇〇の 〇〇〇〇です。	3 急^{きゆう}な 病^{びよう}気^き・大^{だい}け^けが ・自^じ分^{ぶん}で 病^び院^{えん}に 行^いけ^けない 時^{とき}は、救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ} (き^きゆう^{ゆう}き^きゆう^{ゆう}しゃ)を よ^よび^びま^まし^しょう。 1) [電^{でん}話^わ] 119 救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を 呼^よぶ と^{とき} [電^{でん}話^わ] 119 に 電^{でん}話^わしま^ます。携^{けい}帯^{たい}電^{でん}話^わも OKです。 * つ^つぎ^ぎの こ^こと^とを は^はな^なしま^ます。 ① 「救^{きゆう}急^{きゆう}」です。 ③ ど^どこ ② どう^{どう}しま^ました^たか。 ④ な^なま^まえ ⑤ 電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう}	3 急^{きゆう}病^{びよう}・け^けが 急^{きゆう}病^{びよう}や大^{だい}け^けがを^をした^{した}と^{とき}は、救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を^を呼^よび^びま^まし^しょう。 1) 119番^{ばん}に電^{でん}話^わ 救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を^を呼^よぶと^{とき} 急^{きゆう}病^{びよう}や大^{だい}け^けがを^をした^{した}と^{とき}は、電^{でん}話^わして救^{きゆう}急^{きゆう}車^{しゃ}を^を呼^よび^びま^ます。電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう}は「119」です。(火^か事^じのときと^{とき}同^{どう}じ 番^{ばん}号^{ごう}です。) * 「119」に電^{でん}話^わして次^{つぎ}のこ^こと^とを^を伝^{でん}え^えま^ます。 ・「救^{きゆう}急^{きゆう}」であるこ^こと 住^す所^所が分^わか^から^らないと^{とき}は、近^{きん}く^くの 目^め印^{いん}と^となる 目^め標^{ひょう}物^{ぶつ} を^を伝^{でん}え^える^るか、近^{きん}く^くの 公^{こう}衆^{しゆ}電^{でん}話^わを^を利^り用^{よう}しま^ます。 ・どう^{どう}した^たのか ・氏^し名^{めい} ・か^かけ^けて^てい^いる^る電^{でん}話^わ番^{ばん}号^{ごう} ・携^{けい}帯^{たい}電^{でん}話^わか^から^らも119に電^{でん}話^わを^をか^かけ^けるこ^こと^とが^ができ^{でき}ま^ます。
---	--	---

きゅうきゅうしゃ さ い れ ん き 救急車のサイレンが聞こえたとき、外へ 出て おし 教えます。 サイレン(大きい 音) * 保険証や 病院の カードを 持って いきます。 ほけんしょう 保険証 (写真) 2) 自分で 行く とき かる けがや びょうき ときは たくしー くるま びょ ういん 院へ 行きます。 にほんご 日本語が あまり わからない 人は 03-5285-8185(救急通訳 サービス)に 電話しま す。 3) 夜や やす 休みの 日の 病院 いえ ちか びょういん しら 家から 近い 病院を 調べます。 わからない とき、でんわ してください。その とき、 びょういん びょうき ことも 聞く ことが できます。 とうきょうとりょうきかんあんないさーびす [東京都医療機関案内サービス] “ひまわり” Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center ・日本語:03-5272-0303 ・外国語:03-5285-8181	救急車が きます。 そこに いて くだ さい。 ※ 保険証や、病院の 診察券を 用意 して おきましょう。 2) 自分で 病院へ 行ける 時は、 ・タクシーや 車で 行って ください。 ・日本語が よく わからない 時は、 「救急通訳サービス」に 電話 をかけま しょう。 [電話] 03-5285-8185 3) 夜や 休日に 行ける 病院 自分の 家に 近い 病院を、しらべま す。 どこの 病院が いいか 知りたい 時 は ・東京都医療機関案内サービス「ひまわ り」 日本語 [電話]; 03-5272-0303 外国語 [電話]; 03-5285-8181 救急通訳サービス [電話] 03-5285- 8185	・救急車のサイレンが聞こえたら道案内のために迎 えに出てください。 ※健康保険証や、診察券(かかりつけ)の病院がある 場合)を持っている人は用意しておきます。 2) 救急車以外の手段で病院に行くとき 軽いケガ・病気のと きなど、自分で病院に行ける ときは、タクシーや自家用車を利用してください。 日本語に不安のある場合、救急通訳サービスに 電話して、サポートを受ける方法があります。 3) 夜間・休日の急病を受け付ける医療機関 夜間や休日に診察してもらえる医療機関が各地域 にあります。普段から自宅に近い病院や診療所を確 認しておきましょう。 東京都医療機関案内サービス “ひまわり” TEL:03-5272-0303
---	---	---

4 地震

1) 地震の前に

日本では地震が多いです。

(1) 地震のとき 持って 行く 袋

リュックサック (イラスト)

・袋に地震のときに大切なものを入れます。

①リュックサックに入れる物 (イラスト)

懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、ライター、マッチ、ろうそく、保存ができる食べ物、軍手、防水シート、着る物、ペンや鉛筆、救急セット

②貴重品は いっしょに 入れます。 (イラスト)

預金通帳 パスポート 在留カード

お金 薬

③水は 1人 1日 2～3L 必要です。

(2) 部屋の中

①部屋のドアのそばや廊下や階段に物を置きません。

②家具の上に重い物やこわれる物を置きません。 (イラスト)

4 地震

日本は地震が多いです。

地震のとき、必要なものを用意します。

1) 地震のときに必要なもの

(1) 地震のときに 持って 行くもの
家族の人が知っている場所に お願いしてください。

リュックサックに入れるもの

[絵図] 懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、ライター、マッチ、ろうそく、保存が出来る食べ物、軍手、防水シート、衣類、筆記用具、救急セット

(2) 部屋の 中が 危なくない ように するために

・部屋の 出口や 入口の 近く、廊下、階段には 何も 置かないで ください。

・たんすの上に 重い ものや 壊れやすい ものは 置かないで ください。

4 地震

日本は地震の多い国です。地震が起きても決してあせらずに！

いざというときに困らないためにも、食品類の賞味期限や持出品の不備を定期的に点検しておきましょう。

1) 地震にそなえて

(1) 非常時持ち出し品の準備

リュックサックなどに、避難のとき必要なものをまとめ、家族全員が知っている場所に置いておきます。

リュックサックに入れる物 (イラスト)

懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、ライター、マッチ、ろうそく、保存が出来る食べ物、軍手、防水シート、衣類、筆記用具、救急セット

貴重品はすぐ持ち出せるようにしておきましょう。 (イラスト)

預金通帳、パスポート、在留カード
現金 常備薬

！！飲み水は、ひとりにつき1日2～3リットルを用意しておきましょう。

(2) 室内の安全対策

・部屋の出入口そばや廊下、階段には物を置かないようにします。 (イラスト)

・家具の上に重いものや壊れやすいものはなるべく置かないようにします。 (イラスト)

③ 家具、テレビ、パソコン、ステレオは 危ないですか
ら とめます。(イラスト)

④ 家具の 上の 物も とめます。(イラスト)

耐震シート(イラスト)を 使います。

[東京 消防庁 家具類の 転倒・落下防止方法]

(3) 火事に しない

地震の ときの 火事は とても 怖いのです。

① 電気の 道具は コンセントから プラグを ぬきま
す。

② 石油ストーブは ゆれた とき、火が 消える も
のを 使ってください。(イラスト)

③ 石油ストーブには 必ず 灯油を 使います。(イラ
スト)

④ ガスコンロや ストーブの 近くに もえる 物を 置
きません。(イラスト)

(4) 家の 外

① 危ない 屋根や アンテナは ありませんか。
見ます。(イラスト)

② プロパンガスの ボンベを とめます。(イラスト)

③ ベランダの 草花や 木の 鉢は 落ちない 所に
置きます。

・家具や テレビや パソコン、ステレオ
なども 動かない ように しましょう。

・たんすの 上に ものを おく ときは
落ちない ように します。

・耐震シートを 使って ください。

(3) 火事に ならない ように します

・電気の 道具は、使った 後 コンセン
トから プラグを 抜きましょう。

・石油ストーブや ガスストーブは、地震
のとき 火が 消える ものを 使って く
ださい。

・石油ストーブに ガソリンを 入れない
で ください。灯油を 使ってください。

・ガスコンロや ストーブなどの 近く
には、燃える ものを 置いては いけませ
ん。

(4) 家を つよく します。(または「じょうぶ
にします」)

・きけんな 屋根や アンテナを 直しま
す。

・プロパンガスの ボンベを 鎖で とめま
す。

・ベランダの 植木鉢は 床に おきます。

・家具は固定して倒れにくしておきます。また、家
具だけでなく、テレビやパソコン、ステレオなども固
定しましょう。(イラスト)

・家具の上に物をのせるときは、倒れないようにしま
す。また、耐震シートなどをしいて落ちにくいように
しましょう。(イラスト)

東京消防庁 家具類の転倒・落下防止方法

(3) 火災の防止

・電気器具は、使用後コンセントからプラグを抜い
ておきましょう。(イラスト)

・石油ストーブやガスストーブは、揺れたり倒れたり
すると運転が止まるものを使いましょう。(イラスト)

・石油ストーブには必ず灯油を使いましょう。(イ
ラスト)

・ガスコンロなどの火気のそばには、家具を置かな
いようにしてください。(イラスト)

(4) 家の補強

・不安定な瓦やアンテナはないか、屋根を調べて
おきます。

・ガスがプロパンガスの場合は、ボンベを鎖で止め
ておきます。

・ベランダに置いてある植木鉢などは下に落ちない
場所に置いてください。

(5) 避難場所 (逃げる 所)

①避難場所は家の近くにあります。家族が行く避難場所を調べます。

②地震のとき、電車やバスが止まることがあります。家まで歩くことがあります。家までの道を調べます。

③帰宅支援ステーションには水、トイレなどがあります。帰宅支援ステーションの場所を調べます。

[東京都防災ホームページ 避難所、避難場所]

2) 地震のとき

(1) 家の中にいるとき

①地震が続くとき、動きません。

②机やテーブルの下に入ります。

③入る所がないときはクッションや物を頭の上に置きます。

④地震が終わったとき、火事が怖いので、ガスやストーブなどをすぐ消します。

(5) 避難場所を調べます。

・避難場所は住所できまっています。じぶんの避難場所をしらべておきます。

・地震のあと電車やバスがうごかないことがあります。そのときはじぶんの家まであるくことがあります。あるいてかえる道をしらべておきます。

・帰宅ステーションに水・トイレ・情報などがあります。

2) 大きい地震がきました。どうしますか？

(1) 家にいるとき

* ゆれて いるとき

・ゆれて いる時は、外に 出ません。

・体を まもります。

テーブルの下などに入ります。

クッションやふとんを頭の上にのせます。

* ゆれが止まりました

・ガスやだんぼうの火を消します。

(5) 避難場所の確認

・地震が起きたときの避難場所は、住んでいる場所によって決まっています。自分が行く避難場所がどこか確認しておきましょう。

・職場にいた場合、自宅まで歩いて帰らなければならないこともあります。帰宅困難者とならないためにも、自分の帰り道を事前に考えておくことが大事です。

・帰宅支援ステーションでは、水、トイレ、情報提供などを行いますので、帰宅経路に組み込んでおきましょう。

2) 地震が起きたら

(1) 家の中にいるとき

・大きな揺れがおさまるまでは動かない。

テーブルの下などに隠れて身を守ります。

隠れる場所がない場合は、クッションや座布団などで頭を守ります。

・すばやい消火

揺れがおさまったらガスや暖房器具などをすばやく消しましょう。

火事の原因になりそうなものはすべて消します。

⑤地震のときはドアが開きません。すぐドアを開けます。

⑥ガラスが割れるときがあります。危ないですから、部屋のなかでも靴をはきます。

⑦大きい地震の後、小さい地震が多いです。気を付けてください。

(2) 外に逃げるとき

①家を出る前にガスの元栓を閉めます。

元栓 (家の全部のガスを止める物) (写真)

②電気のブレーカーを切ります。

ブレーカー (家の全部の電気を止める物) (写真)

③外へ出るとき、エレベーターを使いません。階段を使います。

④逃げるとき、歩きます。車やオートバイや自転車は使いません。

⑤地震のときの袋 (リュックサック) だけ持って行きます。

* 外に出ることができるようになります

・ドアが開かないことがあります。ドアを開けます。

・ガラスがわれて、おちているかもしれない。気を付けます。

* あとで、またゆれることがあります。あわてないでください。

* 外ににげるとき

にげる前に

・ガスの元栓をしめます。

・電気のブレーカーをきります。

・にげるときはかいだんを使います。エレベーターは止まることがあります。乗ってはいけません。

* 歩いてにげます

車、バイク、自転車は使いません。

・もちものは、必要なものだけです。

・逃げ道を作る

部屋や玄関のドアを開けます。室内でも裸足で歩くのは危険なので、靴をはきましょう。

床にはガラスの破片などが落ちていることもあります。

・余震が起きてもあわてずに

大きな揺れがおさまった後でも、小さな揺れ(余震)が何度か起こることがあります。

揺れを感じてもあわてず、落ち着いて行動して下さい。

・避難の準備

外へ避難するときは、家を出る前にガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切っておきましょう。

マンションやビルの場合、階段を使って避難します。

エレベーターを使ってはいけません。

・避難は徒歩で

かならず歩いて避難してください。車やバイク、自転車などは使ってはいけません。荷物は非常時持ち出し品のみを持って行きます。

きんきゅうじしんそくほう
* 緊急地震速報 (イラスト)

- ① 震度5以上の大きい地震が来る時、テレビやラジオや携帯電話で教えます。
- ② 緊急地震速報を見たときにはすぐに気をつけます。

(3) 外に いる とき

a. 家のそばに いる とき

- ① 戸やへいは危ないですから、近くにいきません。

b. 街の中、ビルがある 所

- ① 窓のガラスやいろいろなものが落ちて、危ないです。頭の上にかばんや本を置きます。

- ② 公園や広い所へ逃げます。

- ③ 自動販売機、電信柱、切れた電線は危ないですから、近くにいきません。(イラスト)

自動販売機(写真)、電信柱(写真)

- ④ がけや川も危ないですから、近くにいきません。がけ(写真)

※緊急地震速報 大きい地震のすぐ前に、知らせる音です。
テレビやけいたい電話から音が出ます。

すぐに、体をまもります。

(2) 外に いる とき

住宅地にいるとき

・地震のとき、門やブロック塀のそばへ行かないでください。

大きな町にいるとき

・窓ガラスや看板などが落ちてきますから、頭を守ってください。公園や広い所に避難してください。

自動販売機や電柱や切れた電線のそばに行かないでください。

崖や川のそばへ行かないでください。

!! 震度5弱以上の地震が来ると予測された時、気象庁が発表する緊急地震速報があります。

テレビなどで速報を見かけたら身の安全をはかりましょう。

(2) 外に いる とき

住宅地にいる場合

住宅地で揺れを感じたら、門やブロック塀などには近寄らないようにします。

市街地にいる場合

窓ガラスや看板などの落下物からカバン等で頭を守り、空き地や公園などに避難します。

自動販売機、電信柱、たれ下がった電線には近寄らない。

崖や川岸には近寄らない。
・崖や川岸はくずれやすくなっていることがあるので、近寄らないようにします。

c. 高いビルの中

①エレベーターは使いません。階段を使います。

d. 地下にいるとき

①かばんや着ている服を頭に置きます。

②地震が止まってから、出口に行きます。

③出口に多くの人が来ますから、気を付けます。

e. エレベーターの中

①エレベーターが止まります。エレベーターを降りて、階段で逃げます。

②エレベーターが止まらないときはボタンを全部押します。止まったとき、すぐ降りて、階段で逃げます。

③エレベーターのドアが開かないときは非常電話、非常ボタン、非常ベルで外のの人に教えます。

④ほかの人が来るまで待ちます。自分でドアを開けません。

高いビルにいるとき

・階段で避難します。エレベーターに乗ってはいけません。

地下街にいるとき

・かばんなどで頭を守ります。地震のゆれが終わったら出口に行ってください。

エレベーターの中にいるとき

・エレベーターが止まったときは、そこで降りて階段で避難してください。

・エレベーターが止まらないときはボタンをぜんぶ押して、止まった階で降りて階段で避難してください。

・エレベーターから出られないときは、エレベーターの非常電話、非常ボタン、非常ベルなどで知らせてください。自分でドアを開けないでください。

高層ビルにいる場合

階段を使って避難します。エレベーターを使ってはいけません。

地下街にいる場合

かばんや着ている服などで頭を守ります。揺れがおさまったら地上への出口に向かってください。

出口には人が殺到し、けがをするおそれがあるので気をつけてください。

エレベーターの中にいる場合

地震感知装置のついているエレベーターならば、地震が起ると自動的にいちばん近い階に止まります。

その階で降りて階段で避難してください。

地震感知装置のついていないエレベーターは自動的に止まらないので、階数ボタンをすべて押し、止まった階で降りて階段で避難します。

ドアが開かずにエレベーターから出られない場合は、エレベーターの中にある非常電話、非常ボタン、非常ベルなどで外部に知らせてください。

救助が来るまでは決して自分でドアをこじ開けたりしないようにしましょう。

f. 電車の 中 ①危ないですから、つり革や手すりを 持ちます。 つり革(写真)、手すり(写真) ②電車が 止まった とき、自分で 非常ロック(写真)を 開けて、外に 出ません。 ③電車が 止まった とき、窓から 出ません。 ④運転手の 言う ことを 聞きます。そして、静かに 外に 出て、逃げます。	電車の中にいるとき ・電車が止まったとき、非常ロックを開けて外へ出たり、窓から出たりしてはいけません。運転手の言うとおりに、避難してください。 自動車の中にいるとき(割愛) 地震が あったら 次の ことを します。(割愛)	電車の中に乗っている場合 つり革や手すりにつかまり、倒されないようにしましょう。電車が止まっても、非常ロックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしてはいけません。乗務員の指示に従い、落ち着いて避難してください。 自動車の中にいるとき(割愛) 地震発生のあと(割愛)
5 台風、集中豪雨 ①集中豪雨は 短い 時間に 一つの 場所に とても 多く 雨が 降る ことです。 ②台風は 8～10月ごろ 来ます。強い 風が 吹いて、たくさん 雨が 降ります。とても 危ないです。	5 台風、集中豪雨 台風や 集中豪雨の 被害を 少なく する ために 次の ことを します。 台風、集中豪雨が 来る 前に してください。 台風は 8月から 10月ごろ まで、日本の 近くに 来ます。時には 日本の 上を 通ります。 集中豪雨は 短い 時間に、たくさんの 雨が 降ります。	5 台風・集中豪雨 台風や集中豪雨を避けることはできませんが、被害を最小限にとどめましょう。 台風、集中豪雨にそなえて 台風は5～11月ごろに発生し、強風と大雨をもたらします。日本では8～10月くらいが台風の接近する時期で、上陸することもあります。 集中豪雨では、狭い範囲に大量の雨が降ります。激しい雨と雷が時間を選ばず、何時間か続くことが特徴です。

たいふう しゅうちゅうごう まえ
台風、集中豪雨がくる前に

①窓や戸に **カギ** を かけます。

② **ベランダ** の 木や **草花** の **鉢** を 家 の 中 に 入
れます。

③ **物干しざお** (イラスト) が **落ちて**、危ないですから、と
めます。

1) たいふう しゅうちゅうごう
台風や集中豪雨のとき

① 海 の 水 が 高くなる ときが あります。(イラスト)

② 家 の 中 に 水 が くる ときが あります。(イラスト)

③ **がけ** が くずれる ときが あります。(イラスト)

・**外** へ 行きません。

・**危ない** 所 へ 行きません。

2) おおあめ つよ あめ
大雨やとても強い雨のとき

① テレビや ラジオで 新しい ニュースを 聞か
す。

② 水 は **地下** に 入る ときが あります。

被害を 受けない ように、次の こと を
して ください。

・窓は **しっかり カギ** を かけて 開
かない ように します。

・**ベランダ** に 置いて ある もの は
家 の 中 に 入れます。

・**物干し竿** は 落ちない ように **しっ
かり** 止めます。

1) 台風、集中豪雨のときは 次の こと に
注意して ください。

・家の 外に 出ない。危ない 所には
行かない。

・**場所** によっては、海 の 水 が 高く
なったり、水 が **道路** や 家 の 中 に 来
たり、**がけ** が **こわれたり** して、危ない
です。

・**大雨** や 強い風の ときは **注意報** や
警報 が です。

TV や ラジオで **知らせ** ます。いつも
新しい **情報** を 聞いてください。

・**地下** に 水 が 入る こと が あります。
注意 して ください。

台風や集中豪雨の被害を防ぐために、以下の点を
確認しておきましょう。

・窓や雨戸は**しっかりとカギ** を かける。

・**ベランダ** に 置いてある **植木鉢** などを **室内** に入れ
て**おく**。

・**物干し竿** が **しっかり固定** されているか **確認す
る**。

1) 台風、集中豪雨のときは

・**外出** は **控え**、危険な場所には **近づか** ない。

台風や集中豪雨では、**土地** によって高潮、浸水、
がけ崩れ などの **災害** が **起こり** やすくなります。

・**大雨** や **強風** のときには、**気象庁** から **注意報** や **警報**
が **出され** ます。

テレビやラジオで **台風情報** などのニュースが **流れる**
ので、**常に** 新しい **情報** を **確認** してください。

・**地下** への **浸水** に **注意** する。
水は低いほうへ **流れる** ため、**地下階** は **浸水** しやす
くなっています。

おおあめ
大雨のときは 地下へ 行きません。エレベーター
をつか
を使いません。 階段を 使います。

①道に たくさん 水が 出た とき、その 近くに 行
きません。

②切れた 電線などが 水の中 に入るとき、停電
します。電気が 体に入ると、とても 危ないですか
ら、気を つけます。

[気象庁 気象警報・注意報]

[東京都防災ホームページ 発災時のページ]

[国土交通省 防災情報提供センター]

3) 避難場所

とても 危ない ときは 区役所や 市役所が 「避難
して ください」と 言います。

①すぐに 避難して ください。

②避難場所は 家の 近くに あります。家族が 行く
避難場所を 調べます。

③区役所や 市役所が 言わない ときも 危ない と
きは 避難場所へ 行きます。

大雨のときは 地下に 行かないで くだ
さい。

・道路に 水が 出た ときは 注意して くだ
さい。

水道管が こわれる、川の 水が 外に
出る などで、道路が水で 見えない と
きは、近くに 行かないで ください。

・切れた 電線に 注意して ください。
水の中 に入ると、電気で ケガを し
たり、死んだり します。注意して くだ
さい。

2) 避難場所

危険が 近づい たら、お知らせが あり
ます。かならず、すぐに、安全な 場所
に いきます。

避難場所は 決められて います。場所
を 見に 行きます。

避難の 注意が なくても、TVや ラジ
オを 聞いて、危険と 感じたら 自分
で、決められた 場所に 逃げます。

大雨のときは地下階に行かないようにして、どうしても行く必要のあるときは、エレベーターを使わないようにしましょう。

・道路の冠水に注意する。

水道管が破裂する、川の水があふれるなど、大雨
によって冠水している道路には近づかないようにし
ましょう。

・垂れ下がった電線などに注意する
電線や配電盤などの電気設備が水に浸かると、停
電することがあるだけでなく、感電する危険がありま
す。

気象庁 気象警報・注意報

東京都防災ホームページ 発災時のページ

国土交通省 防災情報提供センター

2) 避難場所

危険がせまったら、防災機関の避難指示にしたが
い、すばやく避難します。

避難場所は指定されているので、あらかじめ場所を
確認しておきましょう。また避難警告が出ていない
場合でも、テレビやラジオなどで情報を集め、危険
と感じたら自主的に指定された場所へ避難しま
しょう。

VI 参考資料

1 リライト文で使った主な文型

品詞：V＝動詞、A＝形容詞（いA＝形容詞 なA＝形容動詞） N＝名詞

（1）文末表現

文型・文法	例文（説明）、→印(リライト文)	相当レベル
Vます	気をつけてください。→ <u>気を つけます。</u>	N5
Vません	鍵を <u>かけましょう。</u> → <u>カギを かけます。</u> エレベーターを <u>使ってはいけません。</u> → エレベーターを <u>使いません。</u> 廊下や階段に物を置かないようにします。→ 廊下や 階段に 物を <u>置きません。</u> 崖や川のそばへ <u>行かないでください。</u> → がけや 川の そばへ <u>行きません。</u>	N5 N5 N5 N5
Nです	電話で うそを 言って、人から お金を 取る <u>人です。</u> 今、日本の 大きい <u>問題です。</u>	N5
いAです、なAです	大きい 地震の 後、小さい 地震が <u>多いです。</u> 水は1人 1日 2～3リットル <u>必要です。</u>	N5
います、あります	スリは 人が <u>多い 所に います。</u> 避難場所は <u>家の 近くに あります。</u> 自動車・オートバイ・自転車を とる <u>人が います。</u>	N5 N5
Vて ください	<u>待って ください。</u> わからない ときは、 <u>電話を かけて ください。</u>	N5
Vて います	〇〇が <u>燃えて います。</u> <u>歩いて いる</u> 人に 気を つけます。 避難所は <u>住んで いる</u> 所の 近くに あります。 かばんや <u>着て いる</u> 服を 頭に 置きます。	N5 N5 N5
Vて 行きます	保険証や 病院の カードを <u>持って 行きます。</u> 地震の とき <u>持って 行く</u> 袋。	N4
V ことが できます	本当の ニュースを <u>聞く ことが できます。</u>	N5
V ことが できません	喫煙所で タバコを <u>吸う ことが できます。</u> <u>動く ことが できません。</u> (自転車に 乗る とき) かさを <u>さす ことは できません。</u> 携帯電話で <u>話す ことは できません。</u>	N5 N5 N5
V ことが あります	地震の とき、電車や バスが <u>止まる ことが あります。</u>	N5
V ときが あります	がけが <u>くずれる ときが あります。</u> ガラスが <u>割れる ときが あります。</u>	N5
Vたり、Vたり します	人が 大勢 いる ところで 薬物を <u>売ったり、買ったり する</u> 人が 多いです。	N5
(いA) ～く なります	食べ物が すぐ <u>悪く なります。</u>	N5
(N) ～に なります	悪い ものを 食べて <u>病気に なります。</u> タバコで <u>火事に なる</u> ことが 多いです。	N5
(なA) ～に します	まな板や ふきんを <u>きれいに します。</u>	N4

(2) 接続表現

Vと、～	日本で 生活を する とき、 <u>知っている</u> と 便利です。	N5
Vまで ～	他の 人が <u>来るまで</u> 待ちます。	N5
Vないように～	病気に <u>ならないように</u> 気を つけます。 <u>トラブルに</u> <u>あわないように</u> 気を つけます。	N4
Vてから、～	揺れがおさまった <u>ら</u> 地上への出口に向かってください。 → <u>地震が 止まってから</u> 、出口に 出ます。	N5
Vて ～	エレベーターを <u>降りて</u> 、階段で 逃げます。	N5
Vて ～	悪い 物を <u>食べて</u> 、病気に なります。 窓の ガラスや いろいろな物が <u>落ちて</u> 、危ないです。	N4
Vて ～	体を <u>低くして</u> 、外へ 出ます。 道で 手を <u>あげて</u> 、教えます。	N4
V(～る)とき (は)、～	家を <u>出る</u> とき、カギを かけます。 <u>寝るとき</u> 、タバコを 吸いません。	N5
	エレベーターが <u>止まらない</u> ときは ボタンを 全部 押します。	N5
	<u>わからない</u> とき、電話を かけて ください。	N5
V(～た)とき (は)、～	インフルエンザに <u>なった</u> ときは すぐ 病院へ 行きます。	N5
	お酒を <u>飲んだ</u> ときは 特に 気を 付けて ください。 罰金： <u>悪い</u> ことを <u>した</u> とき、払う お金。	N5
いAとき (は)、～	<u>夏 暑い</u> とき、体は 重く なって 疲れます。	N5
	火が <u>大きい</u> ときは 危ないですから、すぐ 外へ 出ます。	N5
Nのとき (は)、～	<u>地震の</u> ときは ドアが 開かなく なります。	N5
	<u>軽い</u> けが、病気の <u>ときは</u> タクシーや 車で 行きます。	N5
V (～る) 前に ～	家を <u>出る</u> <u>前に</u> ガスの 元栓を とめます。	N5
～ですから、～	門や 塀は <u>危ないですから</u> 、近くに 行きません。	N5
	出口に 多くの 人が <u>来ますから</u> 、気を つけます。	N5

(3) 連体修飾

V／A+N	人が 少ない 道を 歩く とき、 <u>後から 来る</u> 人に 気を つけます。	N5
	消防車 (火を <u>消す</u> 車)、女性専用車両 (女の 人だけが <u>乗る</u> 電車)	N5
	役に <u>立つ</u> いろいろな こと。うそを 言って、 <u>人から</u> お金を <u>とる</u> ことです。	N5
	ガスコンロ、ストーブの 近くに <u>燃える</u> ものを 置きません。	N5
	すりは 人が <u>多い</u> <u>所に</u> います。	N5
	銀行の ATMや トイレで 並んで <u>空いた</u> ところを 使います。	N5

2 リライトの実践例

1. 文末表現

1) 文末をできるだけ「～です」「～します」の形に統一しました。

・料理をするときは、コンロのそばを絶対に離れない。
・離れるときは、必ず火を消す。



料理の ときは ほかの 所へ 行きません。料理の 所に います。ほかの 所へ 行く ときは いつも 火を 消します。

2) 「動詞の連用形＋て」(て形)を使った表現は、できるだけ「～します」の形にしました。

①「～て ください」〈指示〉 → 「～します」

軽いケガ・病気の時など、自分で病院に行ける時は、タクシーや自家用車を利用してください。



軽い けがや 病気の ときは タクシーや 車で 病院へ 行きます。

②「～て います」「～ておきます」 → 「～します」

地震がおきたときの避難場所は、住んでいる場所によって決まっています。自分が行く避難場所がどこか確認しておきましょう。



避難場所は 家の 近くに あります。家族が 行く 避難場所を 調べます。

③「～ては いけません」〈禁止〉 → 「～しません」

階段を使って避難します。エレベーターを使ってはいけません。



エレベーターは 使いません。階段を使います。

3) 「～ないように しましょう」〈指示〉 → 「～しません」

大雨のときは地下に行かないようにして、どうしても行く必要のあるときは、エレベーターを使わないようにしましょう。



大雨の ときは 地下へ 行きません。エレベーターを 使いません。階段を 使います。

2. 従属節の接続表現（複文）

1) 「～したら」 → 「～した とき（は）」

火事を発見したら、大きな声で周りの人に知らせてください。



火事を 見た ときは
大きい 声で ほかの 人に 教えます。

2) 「～場合は」 → 「～した とき（は）」

もしも火事の被害に遭ってしまった場合は、区市町村の役所や消防署に相談してください。



火事で 困った ときは 区役所や 市役所や 消防署へ 行って 話します。

3) 「～ので」（理由） → 「～から」

天上の高さまで火が大きくなっていたら、危険ですのですぐに避難します。



火が 大きい ときは 危ないですから、すぐ 外へ 出ます。

3. 情報を整理し、長い文章を短くして箇条書きにしました

- 1) 傘を差したり、携帯電話を使用しながら運転することも禁止されています。二人乗りや、夜に点灯せずに走る「無灯火」も規則違反です。



自転車に 乗る とき

- * かさを さす ことは できません。(イラスト)
- * 携帯電話で 話す ことは できません。(イラスト)
- * 二人乗りは できません。(イラスト)
- * 夜 電気を つけます。(イラスト)

- 2) (熱中症) 高温の中で長時間過ごすと、脱水症状などを起こし、時には生命に危険が及ぶこともあります。夏場は水分を多くとること、外出時には帽子や日傘を使用する、長時間日のあたるところで過ごさない、真夏の日中などに屋外で激しい運動をしないなどの注意が必要です。



長い 時間 暑い 所に いる とき、体の 水が 少く なります。死ぬ 人も います。

- ①水を たくさん 飲みます。
- ②そとへ 行く とき、帽子や かさを 使います。
- ③長い 時間 暑い ところに いません。
- ④暑い とき、外で 強い 運動を しません。

3 リライト文中にある語彙

名詞、カタカナ語、動詞、形容詞、助詞その他(格助詞を除く)別に区分し、それぞれ級別・頻度数(語彙の後の数字)に表示しました。

1 名詞 記:表中 語彙で小文字は他の級の文字との組み合わせ				
級外	東京 5 救急 3 ひったくり 3 支援 2 元栓 2 喫煙 2 まな板 2 消防車 1 耐震 1 忘れもの 1 注意報 1 ひまわり 1 車両 1 地下街 1	区役所 3 豪雨 3 警視庁 2 大雨 2 空き巣 2 手すり 2 草花 2 交通省 1 震度 1 落とし 1 軍手 1 格子 1 新型 1	市役所 3 防災 3 消防庁 2 速報 2 錠 2 初詣 2 駅員 2 警察署 1 防水 1 気象庁 1 転倒 1 物干しざお 1 お正月 1	救急車 3 駐輪場 3 消火器 2 電信柱 2 罰金 2 夏バテ 2 遺失 1 発災 1 食中毒 1 警報 1 在留 1 六本木 1 新宿 1
1級	避難 11 登録 3 保険証 2 家具類 1 提供 1	がけ 4 携帯 3 気象 1 落下 1	薬 4 市 3 国土 1 預金 1	専用 3 緊急 2 熱中症 1 詐欺 1
2級	日本 7 電気 4 防犯 3 番地 2 鉢 2 電線 2 花火 2 丁目 1 機関 1 停電 1 貴重品 1 方法 1	家具 4 集中 3 夜 3 日本語 2 自動 2 信号 2 大会 2 消防署 1 通訳 1 免許 1 灯油 1 発災 1	号 3 地下 3 標識 2 煙 2 帰宅 2 ふきん 2 歩道 2 消防 1 音 1 ろうそく 1 屋根 1	袋 3 通帳 3 革 2 石油 2 販売 2 くしゃみ 2 熱中 1 医療 1 情報 1 保存 1 防止 1

3級	地震 18 場所 10 非常 4 区 3 つり 2 道具 1 生活 1 安全 1 力 1	気 16 火 6 都 4 台風 3 お祭り 2 役 1 案内 1 神社 1	こと 14 交通 4 けが 4 女性 3 せき 2 運動 1 必要 1 国際 1	火事 11 警察 4 事故 3 急 2 以上 1 のど 1 変 1 うそ 1
4級	人 34 家 18 外 12 時間 7 窓 6 体 6 家族 5 そば 4 自分 4 会社 3 部屋 3 番号 2 口 2 木 2 夏 2 回 2 帽子 1 金曜日 1 便利 1 一つ 1 靴 1 海 1 勉強 1 戸 1 荷物 1 大変 1 方 1 他 1	電話 21 中 16 水 12 階段 7 もの 6 上 6 2つ 5 全部 4 大切 3 店 3 雨 3 駅 2 料理 2 出口 2 後ろ 2 風 1 朝 1 月曜日 1 机 1 門 1 鉛筆 1 本 1 旅行 1 廊下 1 冷蔵庫 1 かぜ 1 切符 1 ところ 1	物 21 自転車 16 車 9 病気 7 交番 6 手 5 食べ物 4 かばん 4 頭 3 町 3 名前 2 一番 2 日 2 右 2 時 2 私 1 外国 1 分 1 おじいさん 1 街 1 川 1 服 1 新聞 1 うち 1 雑誌 1 いま 1 女 1	所 19 道 14 お金 8 病院 6 電車 6 銀行 5 あなた 4 今 4 建物 3 番 3 たばこ 2 下 2 前 2 左 2 何 2 鼻 1 大丈夫 1 声 1 休み 1 公園 1 語 1 問題 1 風呂 1 大勢 1 酒 1 男 1 色々 1

2 カタカナ語

級外	インフル 4 エンザ シリン 2 ダー プラグ 2 プロパン 1 ガス カギ 13	ガスコンロ 3 ホーム 2 ページ ブレー 2 カー ボンベ 1 タスキ 1	リュック 3 サック ステーション 2 クッション 1 ネット 1 カゴ 1	クレジット 2 カード ベランダ 2 ロック 1
1級	シート 2 パトカー 1	トラブル 1	ルール 1	ティッシュ 1
2級	カード 3 パスポート 1 タオル 1	センター 3 ハンドル 1 コンセント 1	サービス 2 セット 1 アンテナ 1	サイレン 2 カバー 1 マスク 1
3級	オートバイ 11 パソコン 1 スリ 5	ガス 3 ベル 1 ゴミ 1	ビル 2 ステレオ 1	ガラス 2
4級	エレベーター 9 トイレ 3 ボタン 2 ページ 1 タバコ 7	ドア 7 タクシー 3 ハンカチ 2 ペン 1	ストーブ 5 テレビ 3 ニュース 1	バス 4 ラジオ 2 テーブル 1

5 助詞その他(格助詞を除く)

級外	ごろ 1			
2級	そのほか 3	より 1		
3級	こと 9 しっかり 1	よう 3	かならず 2	とくに 1
4級	ます 236 ある 17 とても 8 ほか 5 だけ 3 いろいろ 2	とき 92 ない 16 くださる 7 そして 5 いつも 2 いっしょ 1	です 35 すぐ 13 など 5 まで 4 あまり 2 でも 1	から 22 その 8 たくさん 5 たり 4 しかし 2 もう 1

3 動詞

級外	振り込む 1			
2級	切れる 2 くずれる 1 はく 1	ぬく 2 とく 1	ぶつかる 1 もえる 1	燃える 1 守る 1
3級	逃げる 8 開ける 3 送る 2 なくなる 1 拾う 1 空く 1	調べる 5 止める 3 捨てる 1 ゆれる 1 こわれる 1	とめる 4 落ちる 3 割れる 1 続く 1 動ける 1	動く 3 はらう 3 通る 1 聞こえる 1 落とす 1
4級	行く 28 使う 15 置く 11 持つ 8 消す 7 買う 5 走る 4 見る 3 降りる 2 呼ぶ 2 食べる 2 あう 1 終わる 1 閉める 1 歩く 1 待つ 1	する 25 言う 14 なる 11 歩く 8 教える 6 わかる 5 取る 3 並ぶ 3 降る 2 開く 2 死ぬ 2 押す 1 いく 1 さす 1 出す 1 立つ 1	いる 23 出る 12 かける 10 吸う 7 入れる 6 乗る 4 待つ 3 聞く 3 切る 2 着る 2 洗う 2 忘れる 1 くる 1 違う 1 疲れる 1	つける 20 できる 12 来る 9 止まる 7 入る 5 飲む 4 話す 3 とる 3 寝る 2 売る 2 くださる 1 消える 1 吹く 1 上げる 1 知る 1

4 形容詞

級外	多く 1			
3級	こわい 2			
4級	危ない 17 多い 8 新しい 3 重い 2 広い 1 軽い 1	近く 12 暑い 5 強い 3 少ない 2 速い 1 低い 1	大きい 11 短い 4 いい 3 小さい 1 きれい 1	悪い 9 長い 3 高い 2 静か 1 冷たい 1

4 写真・イラスト作成の目安

- ・ことばでの言い換えが難しく、目で見ることによって理解が容易になるものに、写真・イラストをつけた。
- ・主に『もの』がわかればよいものの場合は、写真。状況（背景）の説明が必要なときや、動作や動きを示す場合にはイラストを用いた。

目的／効果と使用例

【写真】

●ものを示す

- ・まな板（写真）や ふきん（写真）を きれいに します。
- ・ブレーカー（家の 全部の 電気を 止める 物） （写真）

●サイン、標識として定着しているもの

- ・標識（写真）が ある 歩道は 走る ことができます。
- ・女性専用車（写真）が ある 電車も あります。

【イラスト】

●状況の説明

- ・ひったくりは 自転車や オートバイで 後ろから 来て かばんや 物を とります。 自転車や オートバイで 来ますから、けがを する ときも あります。 スリより 危ない です。（イラスト）
- ・せき・くしゃみ（イラスト）が 出る とき、マスクをします。
- ・家具、テレビ、パソコン、ステレオは 危ないですから 留めます。（イラスト）

●動作を示す

- ・タスキがけで 持ったり します。（イラスト）
- ・煙は 危ないです。ハンカチや タオルを 水に 入れます。そして、鼻や 口の 上に 置きます。 体を 低くして 出ます。（イラスト）

●×や！を付け加えることで 禁止／注意を強調する

- ・二人乗り（イラスト）は できません。
- ・ガスコンロ（イラスト）や ストープの そばに 物を 置きません。

●複数の物をすっきりと表現する

- ・貴重品は すぐに 持ち出せるように します （イラスト）
預金通帳 パスポート 在留カード お金 薬

●重要な要素を強調する／写真ではわかりにくいもの

- ・窓に 2つ カギを つけます。格子の 窓（イラスト）にも 2つ カギを つけます。

VII 参加メンバーの感想

「わかる日本語」研究会に参加して

◇TNVN 代表から、「やさしい日本語」「わかる日本語」の話があったときは何を考えているのかな？と疑心暗鬼でした。

でもだんだん、長くボランティアをしているから、現場から言えることもあった。実際に今、外国人の方と週1回でも会っている人には、それなりの発言が出来ると思えるようになりました。

学者は学者でやれば良い、私たちは日々会っている日本在住の外国人の声になれば良いのです。でも理想は高くても、手をつけて見れば暗中模索、どの辺にいいのか、よく分からない中、終盤に近づいています。どんな評価が出るかな？

◇だいぶ古い話ですが、アメリカで日本人の男性が「フリーズ」という言葉を理解出来ず銃で撃ち殺された事件がありましたね。アメリカでは子供でも分かる「止まれ」が、多くの日本人には初耳だったと思います。

日本では銃の心配はありませんが、思わぬトラブルに巻き込まれ当惑する外国人は少なくないと聞きます。この「わかる日本語」の研究、普及活動は、まさに日本で暮らす外国人の命綱だと思います。皆さまのご努力のたまものである冊子「わかる日本語」を広く仲間に紹介していきたいと思います。

◇研究会に参加し実際にリライトの作業をすることで、「わかる日本語」のポイントが徐々に身についてきたと感じます。日本語ボランティアをしている人でも、教室外で会話するときや、文面を作る際、わかりにくい日本語を使いがちです。周囲に「わかる日本語」の考え方を伝えていくことが、自分の課題だと思っています。

◇「えっ、こんなに簡単でいいの?!」と思いませんか。2年あまりかけて、やっとたどり着いた「わかる日本語」です。突然、自分がアラビア語の国で生活することになったことを想像しながら、リライトを考えました。きっとこのレベルの日本語が役に立ち、日本でのよき生活をスタートしていただけると思います。

◇リライト作業は面白かったし、良い勉強、経験になった。

平易に書き直したつもりの文章を学習者に読んでもらったら、思いがけない箇所で「わからない」といわれて、リライトの難しさを実感した。

23区でも外国人への情報を「わかりやすく伝える」ために動いているところがあるが、この動きがもっと広がるとよいと思う。

毎月の研究会は夜間だったので、出かけるのがちょっとたいへんだった。

◇新宿区のような外国人居住者の多い自治体では「わかる日本語」は、非常時だけでなく、毎日の暮らしに役立つものと考えています。

行政や支援団体が多言語でサービスや支援を行っても、日常生活の大部分は日本語です。住む地域の日本人とのコミュニケーションや買い物、テレビやラジオから情報を得るとき多少なり日本語がわかれば、より安心安全に暮らすことができます。「わかる日本語」での情報提供と日本語学習支援は、セットで進めるべきでしょう。

行政で「わかる日本語」表記を導入する場合、1つポイントになるのはリライトではないでしょうか。日本語を言語学として学んだり、教えた経験のない者には、単語の難易度（日本語学習初級者にわかるのか）の判断が難しいところです。リライトする時間や人手がない場合もあります。

頻出する名詞や動詞をリライトした辞書形式の単語集があれば、「わかる日本語」導入の壁がぐっと低くなり、取り入れ易いのではないかと感じました。

◇行政機関として外国人向けに広報紙やホームページを発信する立場として、外国人にとって容易に理解できる日本語を用いることは重要であり、その表現方法を考えることについては日々悪戦苦闘している。

しかし一人で悩んでいても解決しないため、毎月飯田橋で開かれるこの研究会へ参加し、意見交換を通じて、そのあり方について検討できることは大変有意義であると感じている。

毎回の研究会を大切にし、そこで得たものを自身の業務に反映していきたい。

◇1. 専門家の考え方に共感

研究会で勉強するようになって「やさしい日本語」の多くの専門家が外国人への日本語による情報伝達の改善のために努力をしていることが分かった。講演で日本語ボランティアに対して「外国人が日本人から受け取る情報をできるだけ早く理解できるようになるということが必要。日本語ボランティアもこのことを意識して日本語学習支援をしてもらいたい」という意見を聞いた時、「やさしい日本語」の専門家は実践的な日本語教育を求めているのだと感じた。また私は自分の日本語学習支援が教科書にとられていたものであったことを反省した。

また専門家の研究は災害時における情報伝達の研究が先行していると思う。いつか首都直下地震があるかもしれないので、日本語ボランティアも外国人への情報伝達についてもっと気を配る必要があるのではないだろうか。

2. 「わかる日本語」にせず日本語を覚えてもらうことにした言葉

研究会で原文を「わかる日本語」にする作業の際、私は外国人にできるだけ多くの日本語を覚えてほしいと思っていたので、『わかる日本語』に言い換えるよりは日本語を覚えてもらおう」と提案したように思う。しかし今考えてみると N5 のレベルの外国人を想定した場合、少し難しくなっ

てしまったかもしれないと心配になる。研究会で「わかる日本語」にした場合との比較をもっとするべきではなかったかという気がする。

◇日本にきてまもなくの外国人が日本で安心して生活できるようにしたい、外国人の立場に立ってどのように表現したら外国人にわかってもらえるのか、メンバーの皆様の熱い気持ちに毎回心打たれました。

私自身は、日本語を外国人に教えた経験がなく、「やさしい日本語」、「わかる日本語」を考えると、どのようにすればいいのか分かりませんでした。長年、日本語ボランティアとして活動されてきた皆様から普通の日本語からわかる日本語への変換ルールを学ぶことができて参加して本当に良かったと思います。

この「わかる日本語」のルールが今後「わかる日本語」で文章を作成する方の機軸になると信じています。

◇以前、TNVN は、都の施設の職員の人から、外国人への呼びかけ文について相談を受け、分かりやすい日本語文への書き直しを手伝ったことがありますので、世間（特に行政機関）がやっとその必要性に気づいてくれたと喜んでいます。

今回、リライトするにあたって、原文の日本的な文の書き方や日本的な心遣いが、伝えなければならないことをわかりにくくしていると感じました。

「わかる日本語」研究会 参加者

青江 和	新宿区
岩佐 幹彦	江戸川平井にほんごサークル
薄場 郁子	荒川区
大木 千冬	町田日本語の会
岡田 美奈子	やさしい日本語
小川 伶子	初歩日本語
小田 良子	所沢インターナショナルファミリー
梶村 勝利	早稲田奉仕園日本語ボランティアの会
坂本 優子	練馬区
鈴木 康平	新宿区
武貞 明子	東久留米にほんごクラス
床呂 英一	まちだ地域国際交流協会
中山 真理子	NPO 多文化子ども自立支援センター、亜細亜大
林川 玲子	ビバ日本語教室
福井 芳野	小平日本語ボランティアの会
増田 麻美子	一橋大学大学院言語社会研究科（院生）
矢崎 理恵	さぼうと 21
山本 英子	小平日本語ボランティアの会

東京日本語ボランティア・ネットワーク（TNVN）

事務局	東京都新宿区神楽河岸 1-1 東京ボランティア市民活動センター 気付 メールボックス No.4
E-mail	webadmin@tnvn.jp
URL	http://www.tnvn.jp

＊本冊子をご活用する場合、TNVN 事務局にご一報願います。

＊報告作成協力：国際交流・協力 TOKYO 連絡会