

下関市民のための  
**やさしい日本語**  
**会話・用語集**



下関市を「やさしい日本語」で多文化共生のまちに

※この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会から助成を受けて作成しています。



# はじめに

このたびは、下関市民のための「やさしい日本語会話・用語集」をご覧いただきありがとうございます。

下関市には、仕事や留学、家族との生活、国際交流など、さまざまな目的で外国から来られた方々が多く暮らしており、市内における多文化共生の取り組みは年々広がりを見せています。市といたしましても、多様な文化的背景を持つ皆さまが安心して生活できる環境づくりを継続して進めているところです。

しかし、その一方で、日本語での意思疎通が難しいために、必要な情報が十分に伝わらなかったり、日常生活の中で不安を感じたりする場面も少なくありません。特に、災害時の避難や行政手続、子どもの学校生活、医療機関での受診といった重要な場面では、言葉の壁によって困難が生じることもあります。

本会話・用語集は、そのような課題をできるだけ小さくし、下関市で生活するすべての方々が互いに理解しあい、支え合いながら生活できる地域づくりを進めるために作成したものです。

ここで用いている「やさしい日本語」とは、難しい語句や言い回しを避け、短く明瞭な文で伝えることで、誰にとっても理解しやすいコミュニケーションを目指しており、市民同士の助け合いを広げる有効な手段として注目されています。

本会話・用語集では、多くの方から寄せられたアンケート結果をもとに、買い物、交通、ごみ出し、医療、教育、災害時など、下関市での生活に密接に関わる場面を取り上げています。それぞれの場面において基本的かつ実用的な表現をまとめ、市民の皆さまが日々の生活において外国人の方と円滑にコミュニケーションを行えるよう、できるだけわかりやすく整理いたしました。

本会話・用語集が、市内で生活するすべての方々にとって、安全で安心できる生活環境づくりの一助となれば幸いです。

今後とも、よりよい地域づくりに向けて、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



# 目次



下関市メインキャラクター せきまる

○「やさしい日本語」とは？	1
○「やさしい日本語」で話す・書くポイント	3
○「やさしい日本語」会話・用語集	6
(1) お店で	7
(2) 郵便局で	9
(3) 銀行で	11
(4) バス・駅で	13
(5) 道・場所を尋ねられたら	15
(6) ごみ出しの場面で	17
(7) 警察・交番で	19
(8) 病院・薬局で	21
(9) 職場で	25
(10) 学校・幼稚園・保育園での保護者への声掛け	27
(11) 災害のとき	29
(12) 下関弁は通じる？	33
○あなたの「やさしい日本語」	35



# 「やさしい日本語」とは？

## (1) どんな言葉が「やさしい」？

「やさしい日本語」とは、日本語能力が十分ではない外国人はもちろん、小さな子どもや高齢者、障がいがある人などにわかりやすいように工夫された日本語のことです。

難しい言葉を簡単な言葉に言い換えるだけでなく、絵や写真を使ったり、ゆっくり大きな声で話したり、漢字にルビを振ったり、文字を大きくしたりと、いろいろな工夫をすることで、相手にとってわかりやすい言葉に変わります。

## どちらが伝わりやすい？ ······

召し上がる	↔	食べる	
土足厳禁	↔	くつをぬいでください	
キャンセルする	↔	やめる	
高台に避難する	↔	高いところへにげる	

## (2) 「やさしい日本語」が生まれたきっかけ

1995年に起きた阪神・淡路大震災では、日本人だけでなく多くの外国人も被害に遭いました。多くの外国人は日本語による災害情報や避難情報を得ることができずに、地震による物理的な被害だけではなく、情報の面でも被害を受けてしまったと言えます。

日本語に不慣れな外国人にも確実に情報を伝えるためには、彼らの母語で伝えることが最も有効です。しかし、母語で伝えるといっても彼らの国籍は様々であり、また使用している言語も多様です。英語に訳せばすむわけでもありません。母語が英語でない外国人にはかえって情報が的確に伝わらなくなってしまいます。

緊急時には、重要な情報はたくさんあり、そのすべてを多言語に言い換えることは難しく、時間もかかります。そのような場面でも必要な情報を提供できるよう、「やさしい日本語」は考え出されました。

## (3)「やさしい日本語」に正解は？

「やさしい日本語」には、こう言えば必ず理解できる、という決まった答えはありません。どんなに工夫しても、相手に伝わらなければそれは本当の意味での「やさしい日本語」とは言えません。

たとえば、中国から来た人には、ひらがなで書くより漢字で書いた方が伝わるかもしれません。一方、アメリカから来た人には、ローマ字で書いたほうが伝わるかもしれません。

「やさしい日本語」には**「易しい言葉」と「相手に優しい」**の2つの「やさしい」の意味が込められています。何が「やさしい」のかは、相手によって違います。相手のことを考えて、いろいろ試しながら、**お互いコミュニケーションがとれる方法**を見つけてください。大事なのは、**ちょっとした工夫と、相手を思いやる「やさしい心」**です。

## (4)翻訳の精度も上がります！

機械翻訳やAI自動翻訳などは、便利なようで誤訳も多いものです。普段使っている遠回しな日本語をそのまま訳すと、遠回しな翻訳になり、相手に伝わらないどころか、間違った情報を伝えることになります。

いったん、**わかりやすい日本語に直してから入力することで、翻訳の精度が格段に上がります**。訳しやすい日本語にするために、「やさしい日本語」を知っておくと便利です。

### VoiceTra<sup>®</sup>（ボイストラ）を知っていますか？

- 話しかけると外国語に翻訳してくれる、音声翻訳アプリです。
- シンプルな画面で操作も簡単です。ガイドも表示されていて、すぐに使い方がわかります。
- 「翻訳結果」を、もう一度自分の言語に翻訳しなおした「逆翻訳結果」が表示されます。「入力した文」と見比べると、意図が正しく伝わっているか確認できて安心です。
- iPhone、Androidどちらでも使える無料アプリです。課金は一切ありません。

※インターネット接続によるデータ通信を必要とします。その際の通信料はご利用者様負担となります。





# 「やさしい日本語」で話す・書くポイント

相手の日本語レベルに合わせた話し方で

は っきり

さ いごまで

み じかく

- ① 必要な情報だけに絞る
- ② 聞き取りやすい発音とスピードではっきりと
- ③ 最初から最後まで → 主語+「です」「ます」
- ④ 一文を短くする
- ⑤ 漢語・カタカナ語は、普段よく使う言葉に換える
- ⑥ 固有名詞や大切な専門用語はそのままで、具体例を挙げる
- ⑦ 日本限定の事柄には説明をつける
- ⑧ 絵や写真の資料、実物を見せながら
- ⑨ **相手の表情**を見て理解度を確認してから、次の話へ
- ⑩ 敬語は使わず、敬意の気持ちで → **子ども扱い**はしない



さらに、書くときは…

- ⑪ 時候の挨拶文はいらない
- ⑫ 大切な情報・伝えたい結論を文頭に
- ⑬ 一文を短く、箇条書きに
- ⑭ **あいまいな表現**や**二重否定**は使わない
- ⑮ 漢字にはひらがなで**振り仮名**をつける



## 言い換え例

普段の話し方	やさしい日本語(例)
ご記入ください。	書いてください。
ここは禁煙です。	ここでたばこはダメです。 ここでたばこを吸うことはできません。
どちらにお住まいですか。	あなたはどこに住んでいますか。 あなたの家はどこですか。
日本語を学ばれたことはありますか。	日本語をいつ勉強しましたか。 日本語を勉強したことがありますか。
どうぞおかげください。	座ってください。
どうぞご自由にお持ちください。	誰でも、持っていいっていいです。 欲しい人にあげます。
現金しかお使いいただけません。	お金だけ使えます。 カードは使えません。
〇〇まで歩いて行けなくもないです。	遠いですが、〇分くらいで歩いて行けます。
ちゃんと書いてください。	大きくきれいに書いてください。 最後まで全部書いてください。
身分証はお持ちですか。	在留カードかパスポートを見せてください。

💡「一文を短くする」といっても、漢語をやさしく言い換えると、どうしても長くなります。文字数も増えます。「短く」とは、「～て」「～たり」など、文を長くつなげないという意味です。

💡敬語を使うと、普段の生活で使う言葉とは形が変わってしまい、わかりにくくなります。

💡「～しか～ません」「～なくもないです」「だいじょうぶ」「かまいません」などは、否定なのか肯定なのか、わかりにくく、混乱させてします。

💡「ちゃんと」「きちんと」「しっかり」「すっきり」などの表現は、人それぞれ意味が違ってきます。具体的に求める内容を伝えましょう。



# 「やさしい日本語」で話す・書くポイント

## 書き換え例

普段の書き方	やさしい日本語(例)
危険	あぶ <b>危ない</b>
立ち入り禁止	なか 中に なか 中に はい 入っては いけません はい 入らないで ください
雨天決行	あめ 雨が ふ 降っても あります
運転見合わせ	でんしゃ (電車は)止まっています うご 動いていません
年度末	がつ にほん かいけい ねんど がつ がつ ねんかん <b>3月(日本の「(会計)年度」は4月から3月までの1年間です。)</b>
公共交通機関で お越しください。	でんしゃ バスや 電車で 来てください。 ちゅうしうじょう 駐車場は ありません。
ゴミ箱に紙のごみ以外は 捨てないでください。	ぱこ ごみ箱に 紙のごみだけを す 捨ててください。
体調不良の場合はご参加を ご遠慮ください。	ねつ 熱が どいじょう ひと のどが 痛い人は こ 来てください。

- すべてをひらがなで書くと、かえって読みにくくなります。中国語のわかる人などは、漢字があったほうが「やさしい日本語」といえるでしょう。普段よく使う漢字はそのままで、「ふりがな」をつけましょう。
- 文で書くときは「～ね、～ね」と話しかけるように言葉の切れる部分に「スペース」を入れ、「分かち書き」にすると読みやすくなります。
- 文字情報だけでなく、イラストや写真を入れると伝わりやすくなります。
- 丁寧さを出すためにあいまいな表現を使うと、「いい」か「だめ」か伝わりにくくなります。「だめ」なときはストレートに断る表現にしましょう。

「やさしい日本語」について もっと詳しく！

「在留支援のためのやさしい日本語ガイドラインほか」(文化庁)

[https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo\\_nihongo/kyoiku/92484001.html](https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/92484001.html)





# 「やさしい日本語」会話・用語集

この会話・用語集には、**12の場面**で使われる日本語を「やさしい日本語」に直した例をまとめています。

会話文の例を参考に、普段の場面で外国の方と接する際の参考にしてみてください。

## 会話例

### 会話例

それぞれの場面で使われることを想定した  
普段の話し方の例です。



伝わりやすいと思われる  
**「やさしい日本語」**の例です。

## 用語例

### 専門用語など

「外国人利用者には理解が  
難しいが伝える必要がある  
用語や表現」の一例です。

### やさしい日本語(例)

「外国人人が難しいと思う言葉」をやさしい日本語にしました。

💡 気を付けるポイントを書いています。

💡 それぞれの場面で、それぞれの専門用語が使われています。

医療用語、法律用語、行政用語、学校用語など、日本語や日本の文化に慣れていない  
と知らない言葉があります。

一般的の日本人にも難しい言葉があります。普段使う専門用語を、どう言い換えたら  
「やさしい日本語」になるか、ぜひ考えてみてください。





# (1) お店で

## 会話例①

こちら、あいにく**在庫無し**となっておりまして  
お取り寄せになりますが、よろしいでしょうか。



すみません。これは、**今、この店にありません。注文しますか。**  
1週間くらい後で、来ます。

## 会話例②

お客さま、商品の長期**保証**は別途料金となっております。  
3年保証で、5,000円となりますが、**お付けいたしましょうか。**



**今、お金を5,000円払ったら、これから3年間、壊れた時に、**  
**お金を払わいで修理したり交換したりできます。**  
「保証」といいます。**お金を払いますか。**

## 会話例③

あの…恐れ入りますが、当店では、一度持ち帰られました**要冷蔵**や  
生ものの商品は、品質管理上、返品はご遠慮いただいております。



それを買って、持って帰りましたね。その**食べ物**は、  
一度持つて帰ったら、**店に返すことはできません。**すみません。

専門用語など	やさしい日本語(例)
セルフレジ	お店の人がいないレジのことです。 自分で商品のバーコードを機械に写してから、お金を払います。
保証書	買ったものが壊れた時に、修理や交換するために必要な紙です。
見本	見るもので、売っていません。
有料	お金がいります。○円です。
飲み放題	○円で、自由に飲むことができます。
ご一括ですか、分割ですか。	カードで1回で払いますか、2回、3回に分けて払いますか？
お包みしましょうか。	(包装紙を見せながら)私が包みましょうか。
レジ袋はご利用ですか。	ビニール袋は1枚○円です。買いますか。
お箸はご入り用ですか。	箸は、いりますか。
チルドはお分けしますか。	温かいものと冷たいものを別にしますか。
ご一緒でよろしいですか。	一緒に入れますか。
シールでよろしいですか。	買ったとわかるように、店のシールをつけてもいいですか。
小分けの袋をお付けしますか。	小さい袋をあげましょうか。

- 💡 お客さまではありますが、敬語はできるだけ使わずに、簡潔に話しましょう。
- 💡 免税手続き、利用規約、保証の説明など、複雑な説明が必要な時は、翻訳アプリを活用しましょう。
- 💡 実物を見せながら説明するとわかりやすいです。
- 💡 日本特有の文化や日本独特のサービスは理解が難しいことがあります。  
確認や説明が必要かどうか考えてみましょう。



## (2) 郵便局で

### 会話例①

はい、お預かりします。国際便のお荷物ですね。**宛名と差出人**のご記入をお願いいたします。EMS、**航空扱い**、ならびに**船便**がございますが、最も迅速なのはEMSとなっております。



外国に送る荷物ですね。ここに**相手の住所**と、**あなたの住所**を書いてください。EMSと**飛行機**と**船**、どれで送りますか。EMSが一番速いです。

### 会話例②

恐れ入りますが、お荷物の**内容物**をお伺いしてもよろしいでしょうか。**危険物**、**液体物**、電池類等はございませんか。



荷物の中に**何**が入っていますか。危ないものはありませんか。水のようなものや、電池はダメです。

### 会話例③

お待たせいたしました。そちら**不在票**ですね。本人確認をさせていただきますので、**身分証明書**をご提示いただけますでしょうか。



それは「不在票」ですね。家にあなたがいなかったので、荷物が**ここにあります**。この紙に書いてある名前があなたかどうか確認するので、**パスポート**か**在留カード**を見せてください。

専門用語など	やさしい日本語(例)
払い込み	お金を払うときの青や赤の紙で払います。
振り込み	他の人の口座にお金を送ります。
書留	相手に届いたかどうか確認できます。大切なものを送るときに便利です。
速達	相手に早く届きます。少し高いです。
特定記録郵便	郵便の荷物を、いつ、どこから送ったか、今どこにあるかわかります。大事な手紙や荷物を送るときに便利です。
ゆうパック	(実物を見せながら) この箱に入れて送ります。
レターパック	(実物を見せながら) この封筒に入れて送ります。
証明書	確認するためにいります。
収入印紙	(実物を見せながら) 税金を払うための紙です。
海外発送	外国に物を送ることです。
航空輸送	飛行機で物を送ることです。
定形外郵便	大きいので少し高いです。

日本の郵便局特有のサービスはわかりにくく、説明が難しいものです。

どんな場合に利用するのか、どんな時に便利なのかを伝えるといいでしよう。

外国人住民の身分証明には、「在留カード」というものがあります。

外国人は必ず携帯しているものです。





## (3) 銀行で

### 会話例①

恐れ入ります。お待ちのお客さまがいらっしゃいますので、  
番号札をお取りになってお待ちください。



すみません、あそこの機械で紙を取ってください。  
紙に書いてある番号を呼ぶまで、待ってください。

### 会話例②

通帳とご本人様確認書類、届出印をお持ちでしょうか？



通帳と、印鑑を持っていますか。  
パスポートか在留カードを見せてください。

### 会話例③

太枠の中に必要事項をご記入ください。



この太い線の中に、名前と住所、電話番号を書いてください。  
わからない言葉があったら聞いてください。

専門用語など	やさしい日本語(例)
口座	銀行に預けたお金を入れておく場所
口座を開く／口座開設	銀行に自分のお金を預ける場所をつくることです。 手続きに…がいります。
口座を閉じる／解約	口座をやめることです。 手続きに…がいります。
口座凍結	口座が使えなくなることです。 お金を出すことができません。
お引き出し	お金を自分の口座から出します。
お預入れ／預金	お金を自分の口座に入れます。
振替／振込	自分の口座から、別の口座にお金を入れることです。
残高	口座に残っているお金
名義	名前
本人確認書類	パスポート、在留カード、運転免許証、マイナンバーカードなど
手数料	サービスにお金がいります。
利息	口座にお金を入れるともらえる少しのお金
届出印	口座を作る(作った)ときの印鑑です。
暗証番号	あなたが決めた秘密の番号。 口座からお金を出すときに必要です。
給付金	国や市役所などからもらえるお金です。

💡専門用語の説明は、フローチャートなどで説明できるとわかりやすくなります。

💡実物を見せながら専門用語を伝え、言葉を理解してもらいましょう。

💡どのような用件で利用するのか確認できると混乱が起きにくくなります。



## (4) バス・駅で

### 会話例①

このバスで、山の田までですか。ああ、行けるには行けるんですけど、  
○○経由でちょっと遠回りになるから、1本後にに乗られたらどうですか。



このバスは山の田まで行きます。でも、いろいろな場所を  
回ります。時間がかかります。次のバスが、もっと早く  
山の田に着きます。

### 会話例②

ご利用のお客様が多くおられます。乗降時は順番にお並びください。  
乗り降りの際は、お足もとにご注意ください。



バス(電車)に乗る(降りる)ときは、1人ずつ順番に  
並んでください。乗る(降りる)ときは、下をよく見て、  
気をつけて乗って(降りて)ください。

### 会話例③

小倉行きは5分の連絡です。



小倉に行く電車に乗り換える時間は5分です。

専門用語など	やさしい日本語(例)
上り・下り	東京に行く方向・東京と反対に行く方向
整理券	入り口の機械で番号の紙を取ります。
小銭	コインのお金
両替	千円札を100円や10円にかえます。
循環	決まった道を回ります。
定刻発車	決まった時間に必ず出発します。 遅れないでください。
遅延	時間が遅くなります。遅れます。
運転見合せ	(バス・電車が)止まっています。
ダイヤの乱れ	(バス・電車の)時間が遅れています。
当駅止まり	次の駅に行きません。みなさん、降りてください。
精算	足りないお金を払ったり、多く払ったお金を返して もらったりします。
払い戻し	使わなかった切符のお金を返してもらいます。
乗り越し	持っている切符で行ける駅より、多く乗ってしまいました。

💡「行けるには行ける」といった表現は、「行ける」を繰り返しているので何も問題ないように聞こえます。

でも、「時間がかかる」ことを意味しています。文を短く切って分けながら、結論をはっきりと伝えましょう。

💡バスや電車を利用する場面では、独特な表現が多いものです。伝わりやすい表現を考えてみましょう。



## (5) 道・場所を尋ねられたら

### 会話例①

え？ ああ、その病院ですか。この道をずっと行ったら右にありますよ。



その病院は、この道をまっすぐ行ってください。  
5分くらい歩いたら、右にあります。

### 会話例②

あ、唐戸に行くバスですか？ じゃあ、ここじゃなくて、**向かい側**の  
バス停ですよ。あそこの**歩道橋**からぐるっと行くといいですよ。



唐戸に行くバスですか？ それは、ここじゃないです。  
**道の向こう**、あそこのバス停です。ここを渡ると危ないです。  
あの**階段**を上がって**向こう**に渡ってください。

### 会話例③

ああ、そのお店ですか。歩いたらちょっとかかりますよ。



そのお店まで、歩いたら**20分**くらいかかります。

専門用語など	やさしい日本語(例)
～の向い／向こう側	～の前
～のつきあたり	～の道の終わり
右手・左手	右・左
～の手前	～より近く・～に着く前に
～の並び	～のとなり(のとなり)
遠回り	もっと時間がかかる道
近道	早く行くことができる道
交差点	まっすぐ行く道と、右(左)に行く道に分かれているところ
線路沿い	線路の横をずっと行く
徒步で	歩いて
道なりに	道をそのまま行ってください。
現在地	今いるところ
乗り換え	(バス・電車を)一度降りて、他のバス・電車に乘ります。
終点	(バス・電車)の最後の場所(駅)です。

💡相手がスマートフォンの地図アプリを持っていたら、それで示しながら説明するといいでしょう。

💡距離や時間の感覚は、国や人によって感じ方が異なります。「ちょっとかかる」という個人の感じ方の表現より、「20分かかる」など、時間で示すとわかりやすいです。



## (6)ごみ出しの場面で

### 会話例①

ちょっと、そのごみ、ちゃんと分別していないんじゃない？



そのごみ袋の中は、**分別**していますか。  
ごみの種類を分けて、下関市の決まった色の袋に入れて出す  
ことを「**分別**」と言うんですよ。

### 会話例②

それ、**プラマーク**がついてるから、**今日**じゃないですよ。



それは、**プラスチック**のマークがあります。  
今日は捨てる事ができません。  
**青い袋**に入れて、**●曜日**に出してください。

### 会話例③

こんな時間にごみを出してたら、カラスに荒らされちゃうよ。



今は、**ごみを出す時間**ではありません。  
鳥が来て、ごみを食べたり、汚したりしたら困ります。  
明日の朝、8時30分までに出してください。

💡 外国人の人や他の地域から引っ越してきた人は、ごみ出しのルールを理解していないことがあります。

まずは、ルールについて知っているか声をかけましょう。

💡 間違いを注意するだけではなく、正しいルールや情報をわかりやすく伝えましょう。

💡 実物や絵で分別がわかりやすく示されるといいでしょう。

専門用語など		やさしい日本語(例)
ごみ集積場 (ごみステーション)		決まった日にごみを捨てるための場所
ごみ収集		ごみを集めること
回収		ごみを集める車が、ごみを持っていくこと
指定ごみ袋		下関市で決めたごみ袋 (何を入れるかが色で分けてあります。スーパーなどで売っています。)
粗大ゴミ		タンスなどの下関市で決めたごみ袋に入らない大きいごみ (家まで取りに来てもらうために、市役所に予約します。お金がかかります。)
自治会		この町に住んでいる人が入るグループです。
自治会費		自治会のグループに入っている人が払うお金です。
近所迷惑		近くに住んでいる人が困ります。
出し直す		一度出したものを持って帰って、正しい日に出してください。
不法投棄		決まっていない場所や時間に、ごみを捨てることです。 してはいけません。



**下関市「外国語版ごみ出しガイド」があります！**

中国語・韓国語・英語・ベトナム語でくわしく書かれています。  
それぞれの地区で、ごみ出しの時間と曜日を書き込んでお使いください。

「外国語版ごみ出しガイド」(下関市)  
<https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/gomi/134532.html>



## (7) 警察・交番で

### 会話例①

拾得物の届け出にご協力いただきありがとうございます。

拾得者には報労金請求権があります。他に…



落とし物ですね。ありがとうございます。

あなたは、これを落とした人からお礼のお金おねがいのせきんを少し  
もらうことができます。それから…

### 会話例②

…所有権取得権、費用請求権の3つの権利があります。



…もし、3ヶ月待っても、落とした人が見つからなかったら、  
あなたがこれをもらうことができます。

もし、落とした人が見つかったら、今日、あなたがここに来る  
ために使ったお金を返してもらうことができます。

### 会話例③

…これら3つの権利を使いますか。それとも放棄しますか。



この3つを選ぶことができます。  
お礼のお金や、拾ったものがほしいですか？  
いりませんか？

💡 法律用語、義務や権利の確認などの際の用語は、正確に理解されることが求められますが、重要な点は「やさしい日本語」で、細かな点は翻訳・通訳を活用しましょう。

専門用語など	やさしい日本語(例)
おまわりさん	町をまわっている警察の人です。
取り締まり	ルールを守っているか、警察が調べていることです。
職務質問	道で警察に声をかけられて、質問されることです。名前や住所、かばんの中などを聞かれます。在留カードを見せなければなりません。
交通違反	車や自転車に乗る人が守るルールを、正しく守っていないことです。
違反切符	ルールを守らなかったときに、警察の人からもらう紙。これをもらった人はお金を払わなければなりません。
徐行	車が、歩くぐらいゆっくりのスピードで進むことです。
歩行者優先	車より、歩いている人が先に渡ります。
早めの点灯	夕方、暗くなる前に車や自転車のライトをつけましょう。
盗難/窃盗	お金や持ち物をぬすまれること
拾得物	自分のものではない、拾ったものです。警察に持っていくなければなりません。
遺失物	自分の物をどこかに置いて来たり落としたりして、なくしたものです。
遺失届	なくした物が見つかったとき、警察が連絡します。どこで何をなくしたか、詳しく書いてください。

## 「警察版コミュニケーション支援ボード」の活用を！

知的障害や自閉症の人たちが使いやすいコミュニケーション支援のために開発されたツールです。「警察版」「救急用」がダウンロードできます。

「コミュニケーション支援ボード」(公益財団法人明治安田こころの健康財団)  
<https://www.my-kokoro.jp/communication-board/>





## (8) 病院・薬局で

### 会話例①

先にお待ちの方が何組もいらっしゃいますので、お待ち頂いても、  
いつ受診できるか分かりませんが、お待ちになりますか。



人がたくさん待っています。○○分より長く待たなければいけませんが、いいですか。

### 会話例②

お薬手帳はお持ちですか。



「おくすり手帳」は持っていますか。  
病院や薬局でもらった薬のことが書いてあるノートです。  
ありますか、出してください。

### 会話例③

こまめな水分補給をおこなってください。



1日に何度も水を飲んでください。

専門用語など	やさしい日本語(例)
問診票	初めて病院に行ったときに書くアンケートの紙
受診票・健診票	(※実物を見せる)
母子手帳	妊娠している人が病院でもらうノート
福 (カクフク)	病院のお金が安くなる紙。○色の紙です。 (※福祉医療費受給者証のことを下関市では一般的にカク福と言います。)
既往歴	今まで、どんな病気やけがをしましたか。
受診歴	今まで、どこの病院に行ったことがありますか。
償還払い	先に全部のお金を払って、後で返してもらう方法。 保険証を持ってこなかったら、この方法でお金を払います。
薬の用法・用量	薬の飲み方・飲む量
服用	薬を飲むこと
眠気注意	眠くなるので気をつけてください。
頓服薬	痛くなったとき(症状が出た時)に飲む薬
1錠	1つ
飲み(使い)切る	出した薬は、全部最後まで飲んで(使って)ください。
副作用	薬を飲んだ後に、眠くなったり、気持ちが悪くなったりすることです
併用薬	今、他に続けて飲んでいる薬

💡 遠回しな言い方はわかりにくいです。

「できる、できない」「出してください」ははっきり伝えましょう。

💡 医師が患者に尋ねる病気に関する言葉は、専門的でわかりにくいものが多いですが、やさしく言い換えすぎると、意図が伝わらないこともあります。英語や母語での翻訳も利用したほうがいいでしょう。



## (8) 病院・薬局で

## オノマトペなど

## やさしい日本語(例)

ガクガク

- ・膝が動いているように感じる
- ・とても寒くて震える

ガンガン

- ・頭が叩かれているようにとても痛い

キリキリ

- ・胃が押されているように痛い

ゴホゴホ

- ・咳がたくさん出る

ゴリゴリ

- ・首、手、足などに固くて何かがあるように感じる

ゴロゴロ

- ・目に何かが入っているように感じる

ジンジン

- ・怪我したところが触られるように痛く感じる

ズーン

- ・食べ過ぎて胃が重く感じる
- ・頭に重いものが乗っているように痛い

ズキズキ

- ・虫歯がひどくなってとても痛い
- ・頭をしばっているようにとても痛い

ゾクゾク

- ・とても寒くて体が温まらない

チクチク

- ・針のようなもので何回も刺されるように痛い

ドキドキ

- ・心臓が大きく動いている

ヒリヒリ

- ・怪我をしたところに空気があたって痛い

ピリピリ

- ・皮膚の中に電気が入ったように痛い

フラフラ

- ・まっすぐ立っていることがきつい、体がまわる

ムカムカ

- ・食べたものが口に上がってくるように気持ち悪い

💡 症状の確認によく使われるオノマトペは、日本語特有の感覚で伝わる表現です。外国人の人には伝わりにくいので、細かく状況を説明したほうが伝わります。

## 医療関係者のための多言語ツール！

○円滑な外国人患者の受け入れのための多言語ツールです。

13言語に対応し、それぞれに日本語が併記されています。



「外国人向け多言語説明資料一覧」(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryou/kokusai/setsumei-ml.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/kokusai/setsumei-ml.html)

○各科の問診票が23言語で作られています。日本語も併記されています。



「多言語医療問診票」(国際交流ハーティ港南台・かながわ国際交流財団)

<https://kifjp.org/medical/>

## 難しい医療用語をわかりやすく！

病院の言葉のわかりにくさには、いくつかの類型があります。

各類型を代表する**57の言葉**について、わかりやすく伝える例が示されています。



「『病院の言葉』を分かりやすくする提案」(国立国語研究所)

<https://www2.ninjal.ac.jp/byoin/>

### 【言葉が伝わらない原因】

①患者に言葉が  
知られていない

②患者の理解が不確か  
(1) 意味が分かっていない  
(2) 知識が不十分  
(3) 別の意味と混同

③患者に心理的負担がある

### 【分かりやすく伝える工夫】

[類型A]  
日常語で言い換える

[類型B] 明確に説明する  
(1) 正しい意味を  
(2) もう一步踏み込んで  
(3) 混同を避けて

[類型C]  
重要で新しい  
概念を普及させる

心理的負担を軽減する言葉遣いを工夫する

図「病院の言葉」を分かりやすくする工夫の類型



## (9) 職場で

### 会話例①

今やってる仕事が終わったら、この書類、書いていて。

あ、その前に、○○さんにこれ持って行ってね。



今から、○○さんにこれを持って行ってください。  
その後で、その仕事を続けてください。  
終わったら、この書類を書いてください。

### 会話例②

最近の業務量はどう？

頼んでおいた件、締切ギリギリだけど、間に合いそう？



最近の仕事は多いですか。  
お願いしていた「×××」の仕事は、○月○日までに終わりますか。

### 会話例③

有給取るの？じゃあ、休暇申請しといて。



仕事のある日に休みますか？ それは「有給休暇」ですね。  
休む前に「休暇申請」というものを書いて出してください。

- 日本と外国では、雇用慣行や社会制度、法制度が異なります。知らないことや馴染みがないことがあれば、「やさしい日本語」で説明しましょう。
- 職場の同僚や上司の立場から、言葉が簡単になりすぎたり、乱暴になったりすることもあるかもしれません。少し、丁寧に「です・ます」で話すとわかりやすくなります。

専門用語など	やさしい日本語(例)
日勤	夜ではなく、昼の間働くことです。
勤怠状況	仕事に来ているか、休んでいないか、遅刻していないか、確認します。
整理整頓	仕事場で使った道具をかたづけたり、正しい場所に戻したりすることです。
優先順位	どの仕事から先にするか、順番を決めます。
進捗の確認	仕事がどこまでできたか、職場の周りの人に教えます。
負担になる	仕事の量や責任が大きくて、困ります。
分担する	他の人と仕事を分けてしまいます。
通勤手当	家から会社までの交通費(バスや電車のお金) や、車のガソリンのお金です。会社からもらうことができます。
先払い	先にお金を払ってください。
督促状	お金をまだ払っていないので、早く払ってくださいというお知らせです。
年金	65歳から、国からもらえるお金です。

## 外国人労働者的人事・労務に関する3つの支援ツール！

「労務管理に使えるポイント・例文集」 「雇用管理に役立つ多言語用語集」  
 「モデル就業規則やさしい日本語版」

「外国人の方に人事・労務を説明する際にお困りではないですか？」(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/tagengoyougosyu.html)





## (10) 学校・幼稚園・保育園での保護者への声掛け

### 会話例①

来週は遠足があります。お弁当と水筒をお持たせください。



来週○日は、「遠足」というイベントで△△公園に行きます。  
学校(園)でお昼ごはんが出ません。  
家でお弁当を作り、子どもさんが自分で持ってきてください。  
水筒に水かお茶を入れてきてください。

### 会話例②

明日の行事は雨天決行です。



明日の行事は、雨が降っても予定通りあります。

### 会話例③

宿題の音読を見てあげてください。



宿題で「音読」をします。声に出して教科書を読みます。  
聞いて見てください。

💡 幼稚園や保育園での子どもの保育の対応は国によって異なります。なぜそれをするのか、なぜダメなのか、保護者が安心できるように説明しましょう。

💡 日本の学校行事は、他の国では馴染みのないことが多いです。どんな行事なのか説明し、参加する必要の有無を伝えましょう。

💡 学校で使うものは、言葉ではわかりにくいものが多いです。写真や実物でわかりやすく伝えましょう。

どこで買うことができるか伝えることも重要です。

専門用語など	やさしい日本語(例)
○○申込書・○○申請書	○○したい人が書いて出すものです。
就労証明	親が働いていることがわかるもの
預かり保育	決まった時間、子どもを保育園や幼稚園で預かることです。
慣らし保育	保育園に入るとき、はじめは子どもが嫌かもしませんから、短い時間だけ過ごします。少しづつ時間を長くして慣れるようにします。
おむつが外れる	おむつをしなくてもよくなりました。
児童手当	高校生までの子どもを育てている人がもらえるお金です。
参観日	親が学校の授業を見に来てもいい日です。
道徳	命や心、ルールやマナーについて考える勉強です。
うわぐつ	学校の建物の中ではなく靴です。
持参	持ってきてください。
第三者面談	子どもとその親と先生の3人で話すことです。学校での様子や、心配なこと、次に進む学校について話します。
引き渡し訓練	大きい地震や危ないことがあったとき、子どもが心配です。子どもと親が一緒に帰る練習をしますから、学校まで来てください。

## 学校や子育てに関連することばのイラスト付き！

出産や子育て、学校現場で言い換えの難しい言葉がイラストになっています。

「東京都多文化共生ポータルサイト」(公益財団法人 東京都つながり創生財団)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/yasanichi/ysnc\\_library/word\\_illust\\_list.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/yasanichi/ysnc_library/word_illust_list.html)





# (11) 災害のとき

## 会話例①

日ごろからの備えが大切です。



いつ災害がおきても困らないように、便利な物などを  
持っておくといいです。

## 会話例②

不要不急の外出はお控えください。



今は外に出ないでください。  
大事な用事じゃないときは、出ないでください。

## 会話例③

こんなときはお互い様です。



こんなときは、みんなが大変だから、助け合いましょう。

💡緊急を要する災害時には、いつもすべてを「やさしい日本語」に言い換えるのではなく、くりかえし使われる重要な言葉は、覚えておいてもらうとよいでしょう。

専門用語など		やさしい日本語(例)
災害が起きる		地震・台風・大雨・洪水・土砂災害・高潮・大雪・火事などで、人の命や生活に被害(困ること)があります。
ハザードマップ		災害のときに危ないところや逃げる場所などを書いた地図
避難場所		災害のとき、命を守るために逃げる場所で、学校のグラウンドや、大きい公園などです。
避難所		災害のとき、安全に過ごせるところで、学校の体育館や公民館などです。
防災訓練		災害のときのことを考えて練習すること
防災備蓄		災害のときのために、ライトや水、長持ちする食べ物などを準備しておくこと
携帯トイレ		軽くて簡単に持ち運びできるトイレ
貴重品		お金、パスポート、鍵など、大切なもの
持病		いつも薬を飲む必要がある、治すことが難しい病気
警戒		気をつける
津波警報		津波が来るかもしれません。早く高い所へ逃げてください。
台風情報		もうすぐ台風が来ます。気をつけてください。
洪水		大雨などで川の水があふれることです。
豪雨		短い時間にたくさんの雨が降ります。
河川氾濫		大雨などで川の水が増えて道にあふれます。危ないです。
浸水		大雨などで家の中にも水が入ってきます。



## (11) 災害のとき

## 専門用語など

## やさしい日本語(例)

土砂崩れ・土砂災害

大雨などで山やがけが崩れて、土や石が落ちることです。

高潮

台風などで、海の表面の高さがいつもより高くなります。

停電

電気が使えません。

断水

水道の水が出ません。

復旧する

壊れたり使えなくなったりしたものが、修理できて、使えるようになります。

迂回する

違う道を通ってください。

支援物質

飲み物、食べ物、毛布など生活に必要な物

物資の配給

飲み物、食べ物、毛布など生活に必要な物を配ります。

炊き出し

温かい食事を作つて配ります。

●●注意報(警戒レベル2)

災害(地震・台風・大雨・洪水・土砂災害・大雪・火事など)が起こるかもしれません。気をつけてください。

●●警報(警戒レベル3)(※)

災害(地震・台風・大雨・洪水・土砂災害・高潮・大雪・火事など)が危なくなりそうです。早めに逃げてください。

高齢者等避難(警戒レベル3)

お年寄りや逃げるのに時間がかかる人は、早めに逃げてください。

●●危険警報(警戒レベル4)(※)

今すぐ、危険な場所から逃げてください！

避難指示(警戒レベル4)

今すぐ、危険な場所から逃げてください！

●●特別警報(警戒レベル5)(※)

災害は、もう起きています！今すぐ命を守ってください！

緊急安全確保(警戒レベル5)

災害は、もう起きています！今すぐ命を守ってください！

(※) 令和8年5月を目途に、防災気象情報(河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮)が5段階の警戒レベルにあわせて発表されるようになります。危険度がよりわかりやすくなります。

## 「災害時多言語表示シート」を活用しよう！

「一般財団法人自治体国際化協会(CLAIR/クレア)」が作成しているサイトです。

災害時に避難所や外国人が集まる施設などで活用できるツールです。

「災害時多言語表示シート」の作り方などの動画も見ることができます。



<https://dis.clair.or.jp/>

## 外国人住民のための防災ハンドブック

山口県では、災害が発生した際の被害を最小限にするため、災害の特徴や避難方法、日頃からの備えなどについて掲載した、外国人住民のための「防災ハンドブック」を作成しています。

やさしい日本語版のほか、外国語版(英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語)もありますので、いざというときのために、身近にいる外国人住民に紹介して災害に備えていただくようしてください。



<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/95/17523.html>



## 内閣府作成の防災資料が15言語で！

内閣府が日本での災害情報の発信についての説明資料を15言語で作成しています。

外国人向けに防災訓練や研修等を行う際に活用できます。

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gaikoku/index.html>





# (12) 下関弁は通じる？

## 会話例①

どこにいっちょったん？ おらんけえ、探したっちや。



どこに行っていたんですか？ いないから、探しましたよ。

## 会話例②

はよ来んにゃあ、おくれるど。



早く来ないと、遅れるよ。

## 会話例③

ご家族はおっちゃってですか。



家族はいますか。

💡下関弁はアクセントがはっきりしており、語尾の「～っちや！」が強く聞こえるため、はじめて聞く人は「怒られた」と感じるかもしれません。

💡下関に長く住んでいて、方言に慣れている外国人もいます。相手の話し方に合わせてみましょう。

方言	やさしい共通語
行かん・食べん	行かない・食べない(行きません・食べません)
おる・おらん	いる・いない(います・いません)
たわん	届かない
はぶてる	怒る、すねる、機嫌が悪い
せんといけん	しなければなりません。
はよしい	早くしてください。
なおしとって	かたづけてください。
ぶちうまい	すごくおいしい
もう、ええけえ	もう、いいですよ。いりません。
行くけえ、待っちょって	行くから、待っててください。
やっとっっちゃる	代わりにやっておいてあげます。
なんしちょるん	何をしているんですか。
そうっっちゃ	そうですよ。
やりよる	やっています。
幸せます	助かります。ありがとうございます。

# あなたの「やさしい日本語」

それぞれの職場や環境ごとに、それぞれの専門用語があります。ここで紹介した12の場面以外にも、あなたが使っている言葉で、外国人の人や一般の人にとって難しいと思われる言葉はたくさんあると思います。普段の生活で触れることが少ない言葉は、理解が難しくても仕方がないものですが、覚えてもらった方がいい場合もあります。

この本で学んだことを参考に、あなたが接する外国人や一般の人にわかってもらいたい専門用語や表現を「やさしい日本語」にしてみましょう。この考え方が習慣となり、あなたが「やさしい日本語」の使い手になってくれることを願っています。

下関市民のための「やさしい日本語会話・用語集」

発行日：2026年1月

作 成：下関市

監 修：當房詠子（梅光学院大学非常勤講師）

