

やさしい日本語の手引き

こま つか
～困ったときに使うことば～



にせんじゅうご ねん さん がつ

2015年3月

おかやまけん

岡山県

はじめに

おかやまけんない やく に まんにん じんこう やくいちぼーせんと がいこくじんが
岡山県内には約2万人（人口の約1%）の外国人が
す せいかつ うえ にほんごのうりよく
住んでいますが、生活していく上で、日本語能力に
ふあん もひとすく
不安を持つ人が少なくありません。

にほんじん つか にほんご けいご ひょうげん
日本人が使う日本語は、敬語やあいまいな表現、
ほうげん がいこくじん りかい ことば
方言など、外国人には理解しにくい言葉がたくさんあ
ります。

おかやまけん がいこくじん かた
そこで、岡山県では、外国人の方のために「やさし
にほんご てび つく
い日本語」の手引きを作りました。

にほんご ふつう にほんご かんたん
「やさしい日本語」は、普通の日本語よりも簡単な
にほんご てび がいこくじん さいがい
日本語のことです。この手引きは、外国人が災害や
じけん じこ じぶん いのち まも
事件・事故にあったときに、自分の命を守るために
ひつよう の おかやまべん もち
必要なことばを載せています。また、岡山弁を用いた
かわいれいなどもち にほんじん がいこくじん はな
会話例等を用いて、日本人が外国人に話しかけると
き
に気をつけておきたい点も紹介しています。

てびさ みなさま さんこう さいわ
この手引きが、皆様の参考になれば幸いです。

にせんじゅうごねん さん がつ
2015年3月

にほんご てび さくせいけんとうかい
「やさしい日本語の手引き作成検討会」

かいちょう おかやまだいがくほうがくぶきょうじゆ なかむら まこと
(会長 岡山大学法学部教授 中村 誠)

もくじ 目次

1 ^{こま}困ったときの^{かいわ}会話 P. 1

2 ^{こま}困ったときの^{にほんご}日本語 P.15

3 ^{にほんご}やさしい日本語への^い言い^か換え P.17

4 ^{おかやまべん}岡山弁から^{にほんご}やさしい日本語への^い言い^か換え P.20

5 ^{にほんご}やさしい日本語の^{げんそく}原則 P.21

6 ^{さんこうじょうほう}参考情報 P.25

- (1) ^{じしん}地震の^{しんど}震度 (揺れの^{おお}大きさ)
- (2) ^{さいがい}災害のときの^も持ち^{もの}物
- (3) ^{こま}困ったときの^{じょうほうあつ}情報集め
- (4) ^{じぶん}自分の^{じょうほう}情報・^{こま}困ったときの^{れんらくさき}連絡先

この手引きを作成するにあたり、参考にした文献（五十音順に掲載）

- ・愛知県地域振興部国際課多文化共生推進室『「やさしい日本語」の手引き』
- ・気象庁リーフレット「震度と揺れ等の状況（概要）」
- ・京都府国際課「外国籍府民のための安心・安全情報」
- ・埼玉県総合政策部国際課「外国人にやさしい日本語表現の手引 2006」
- ・静岡県企画広報部多文化共生課「地震防災ガイドブック 『やさしい日本語』版」
- ・とんだばやし国際交流協会「どないしたん？」
- ・弘前大学人文学部社会言語学研究室〈増補版〉『「やさしい日本語」作成のためのガイドライン』、同研究室HP
- ・福岡県国際交流局交流第一課「外国人のための防災ハンドブック」
- ・山形県国際交流協会「やさしい日本語会話集」

※やさしい日本語への置き換えについては、
この手引きに掲載している解釈が全てではありません。

1 困ったときの会話

※左ページが元の会話、右ページがやさしい日本語の会話です。

□の囲みは難しい日本語からやさしい日本語への置き換え、

太い文字は岡山弁からやさしい日本語への置き換えです。

右ページにある原則番号【原則○】は p.21 ~ 24 に書いてある、

やさしい日本語の原則番号です。(原則番号がないものは、難

しい日本語をやさしい日本語に置き換えたものです。)

びょうき 病気になったとき

元の会話

りゅう かずやさん、こんにちは。

かずや りゅうさん、こんにちは。

あれ、元気がねーなー。どうしたん。

りゅう 今日は何だかおなかが痛いです。

かずや そりゃあ、おえん。病院には行ったん？

りゅう まだです。近くの病院を教えてください。

かずや ○○病院が ちか おお あたら 近くて大きくて新しいです。

今日はゆっくり きゅうそく せられえ。



びょうき 病気になったとき

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

りゅう かずやさん、こんにちは。

かずや りゅうさん、こんにちは。

あれ、^{げんき}元気がないですね。どうしましたか。

りゅう ^{きょうなん}今日は何だかおなかが痛いです。

かずや それは、だめですね。^{びょういん}病院には^い行きましたか？

りゅう まだです。^{ちか}近くの^{びょういん}病院を^{おし}教えてください。

かずや ○○病院が ^{ちか}近い

です。
○○病院は、^{おお}大きい

です。また、^{あたら}新しい

です。【原則2】

^{きょう}今日はゆっくり ^{やす}休んで ^{げんそく}くださいね。【原則4】

びょういん 病院に行ったとき

元の会話

びょういん うけつけ
(病院の受付にて)

りゅう おなかが痛^{いた}いのでお医者^{いしや}さんにみてもらいたいの
ですが。

びょういん ひと 病院の人
初診^{しょしん}ですか、再診^{さいしん}ですか？

りゅう 初めてこの病院^{びょういん}にきました。

しんさつしつ
(診察室にて)

いしや 医者
腹痛^{ふくつう}はいつからですか？

けさ しよくじ
今朝の食事はどうでしたか？

りゅう きのう から痛^{いた}いです。

きょう あさ 今日^{きょう}の朝はパンとバナナを食^たべました。

いしや 医者
ベッドに横^{よこ}になってください。

あっか 悪化したら いけないので

せいみつけんさ 精密検査 もしましょう。

くすり しょうほう
(薬の処方)

いしや 医者
かぜ 風邪です。この薬^{くすり}を1日3回、食後^{しょくご}に

に 2錠^{じょう} 服用^{ふくよう} してください。

ふろ はい お風呂に入^{はい}ってはいけないことはないですが、

ゆふね 湯船にはつからないでシャワーだけにしてください。

びょういん い 病院に行ったとき

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

びょういん うけつけ
(病院の受付にて)

りゅう おなかが痛いたいのでお医者いしやさんにみてもらいたいの
ですが。

びょういんひと 病院の人 初はじめてこの病院びょういんにききましたか、2回に目以上かいめいじょうですか？

りゅう 初はじめてこの病院びょういんにききました。

しんさつしつ
(診察室にて)

いしや 医者 おななかかいたいのはいつからですか？【原則4】

きょう あさ なに た 今日きょうの朝あさは何なにを食たべましたか？【原則6】

りゅう きのうから痛いたいです。

きょう あさ た 今日きょうの朝あさはパンとバナナを食たべました。

いしや 医者 ベッドにねてください。【原則6】

わる 悪わるくなったら【原則4】 だめだから【原則6】

くわ 詳くわしく調しらべて みましよう。【原則4】

(くすり) 薬くすりをもらう) 【原則4】

いしや 医者 かぜ 風邪かぜです。この薬くすりを1日3回いちにちさんかい、食たべた後あとに

ふた 2つ 飲のんでください。【原則4】

シャワーはいいです。【原則1・5】

お湯ゆには入はいらないでください。

じぶんものぬす 自分の物を盗まれたとき

もと かいわ 元の会話

ケイン あっ！

かずや ケインさん、どうしたん？

ケイン さいふ ぬす
財布を盗られました。

かずや どうなん
盗難におうたんじゃな？それはてへんじゃ。

けいさつ
ただちに警察に つうほう
通報しよーでー。

(かずやが警察 (電話番号110番) に電話)

どろぼう
「泥棒です。」

げんざいち
所在地は〇〇町〇〇番地です。

わたし なまえ
私の名前はうえの かずやです。

でんわばんごう
電話番号は〇〇です。」

けいさつかん
警察官 わかりました。すぐに行きます。



自分の物を盗まれたとき

やさしい日本語の会話

ケイン あっ！

かずや ケインさん、どうしましたか？

ケイン 財布を盗られました。

かずや 泥棒にあったのですね？それは大変です。

すぐに警察に電話しましょう。

(かずやが警察 (電話番号110番) に電話)

「泥棒です。」

今いる場所は〇〇町〇〇番地です。

私の名前はうえのかずやです。

電話番号は〇〇です。」

警察官 わかりました。すぐに行きます。



こうつうじこ 交通事故

もと かいわ 元の会話

ソヨン あっ、^{こうつうじこ}交通事故！
(^{じこ}事故にあつた^{ひと}人に^{はなし}話しかける。)
^{だいじょうぶ}大丈夫ですか？^{けが}お怪我はありますか？
(^{はんのう}反応がない。)

みちこ ^{ひがいしゃ}被害者 ^{あたま}は頭から ^{しゅっけつ}出血しとる
みたいです。
また、^{あし}足を ^{こっせつ}骨折しているみたいです。
^{おうきゆうてあて}応急手当をしましう。
^{ひがいしゃ}被害者 から ^{ぜんぜん}全然 ^{おうとう}応答がありません。

でも ^{こきゅう}呼吸はしています。
これは ^{じゅうしやう}重症です。 ^{すみ}速やかに ^{きゅうきゆうしや}救急車を ^よ呼びましよう。
また、^{しゅうい}周囲の ^{ひと}人に ^{きゅうじよ}救助を ^{ねが}お願いしましう。
(ソヨンが ^{きゅうきゆうしや}救急車 (^{でんわばんごうひやくじゅうきゅうばん}電話番号119番) に ^{でんわ}電話)

ソヨン 「^{こうつうじこ}交通事故です。 ^{ばしょ}場所は〇〇です。」

こうつうじこ 交通事故

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

ソヨン あっ、^{こうつうじこ}交通事故！

(^{じこ}事故にあつた^{ひと}人に^{はなし}話しかける。)

^{だいじょうぶ}大丈夫ですか？^{けが}お怪我はありますか？

(^{はんのう}反応がない。)

みちこ ^{じこ}事故にあつた^{ひと}人は^{あたま}頭から^ち血が^で出ている【原則4】

みたいです。

また、^{あし}足の^{ほね}骨を^お折っているみたいです。【原則4】

^{たす}すぐに助けましょう。【原則4】

^{じこ}事故にあつた^{ひと}人から^{ぜんぜん}全然^{へんじ}返事がありません。

でも^{いき}息はしています。【原則4】

これは^{おお}大きな^{けが}けがです。^{はや}早く^{きゅうきゅうしゃ}救急車を^よ呼びましょう。

また、^{ちか}近く^{ひと}の人に^{たす}助け^{ねが}をお願いしましょう。【原則4】

(ソヨンが^{きゅうきゅうしゃ}救急車 (^{でんわばんごう}電話番号 ¹¹⁹119番) に^{でんわ}電話)

ソヨン 「^{こうつうじこ}交通事故です。^{ばしょ}場所は〇〇です。」

かじ 火事

もと かいわ 元の会話

ソヨン あちらから **もくもく** と煙けむりがでています。

たつえ **かさい** 火災かさい のようです。

しょうぼうしゃ よ
消防車しょうぼうしゃを呼びましょう。

しょうぼうしょ でんわばんごうひやくじゅうきゅうばん でんわ
(消防署 (電話番号 119 番) に電話。)

ソヨン 「**かじ** 火事かじです。

ちやう ばんち
〇〇町〇〇番地ばんちです。

わたし なまえ でんわばんごう
私の名前なまえはソヨンです。電話番号でんわばんごうは〇〇です。」

しょうぼうしゃ とうちやく
(消防車しょうぼうしゃが到着とうちやく)

しょうぼうし
消防士しょうぼうし これから **しょうかかつどう** 消火活動しょうかかつどう を行おこないます。

はげ えんじやう
はげ 激はげしく **えんじやう** 炎上えんじやうしており、

ちか もの いんか きけん
近くちかの物ものに **いんか** 引火いんかする **きけん** 危険きけん がありますので、

みな はな
皆みなさん離はなれてください。



かじ 火事

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

ソヨン あちらから煙^{けむり}がでています。【原則 12】

たつえ かじ 火事^{かじ} のようです。

しょうぼうしゃ よ
消防車^{しょうぼうしゃ}を呼びましょう。

しょうぼうしょ でんわばんごうひやくじゅうきゅうばん でんわ
(消防署 (電話番号 119 番) に電話。)

ソヨン 「かじ 火事^{かじ}です。

ちよう ばんち
〇〇町〇〇番地^{ちよう ばんち}です。

わたし なまえ でんわばんごう
私の名前^{わたし なまえ}はソヨンです。電話番号^{でんわばんごう}は〇〇です。」

しょうぼうしゃ つ
(消防車^{しょうぼうしゃ}が着^つく)

しょうぼうし
消防士

これから ひ け 火^{ひ け}を消^{ひ け}します。【原則 4】

すごく も 燃^もえています。【原則 1・4】

ちか もの も 燃^もえるかもしれません。【原則 1・4】

あぶ 危^{あぶ}ない^{あぶ}ので、みな はな 皆^{みな}さん離^{はな}れてください。



台風

元の会話

じゅん おおがた 大型の台風9号が せつきん 接近

しとるよ。

ケイン たいふう 台風が近づいてきたらどうなりますか？

じゅん たいふう 台風は ぼうふう 暴風と ごうう 豪雨を伴い、

とき 時には どしゃくず 土砂崩れや

こうずい 洪水、たてももの 建物への しんすい 浸水、

ていでん 停電や だんすい 断水などの ひがい 被害を起こす **んじゃ**。

まえ この前の台風8号の とき 時には しんかんせん 新幹線が ごじかん 5時間も

うんこう 運行を見合わせたり、こうくうびん 航空便が けっこう 欠航した **んじゃ**。

じゅうぶん 十分 けいかい 警戒して ひつよう おく必要があるね。

ケイン たいふう 台風ってこわいんだね。

じゅん **そうじゃ**。この前の台風8号の さい 際は ししゃ 死者

や ゆくえふめいしゃ 行方不明者も **出とる**。

たいふう 台風の シーズン シーズンは ひごろ 日頃から たいふう 台風の

じゅんび 準備 ひつよう をしておく必要があるね。

たいふう 台風

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

じゅん おお 大きい げんそく 【原則 4】 たいふうきゅうごう 台風 9 号が ちか 近づいて げんそく 【原則 4】
います。

ケイン たいふう ちか 台風が近づいてきたらどうなりますか？

じゅん たいふう 台風は すごい かぜ 風がふきます。 たくさん あめ ふ 雨の降ります。
とき 時には やま つち いし いちど 山から土や石が一度にたくさん落ちてきます。

おおあめ かわ みず おお 大雨で川の水が多くなります。 たてもの みず はい 建物へ水が入ります。

でんき と 電気が停まったり、すいどう で 水道が出なくなるなどの

こま 困ったことが起こります。

まえ たいふうはちごう とき しんかんせん ごじかん この前の台風 8 号の時には新幹線が 5 時間も

と 止まりました。 ひこうき 飛行機も と 飛びません でした。

じゅうぶん き 十分 気をつけてください。 げんそく 【以上、原則 1・4】

ケイン たいふう 台風ってこわいんだね。

じゅん まえ たいふうはちごう とき し ひと げんそく 【原則 4】 死んだ人
や どこ にいるのかわからない人 ひと げんそく 【原則 4】 で 出ています。

たいふう 台風の きせつ げんそく 【原則 11】 は いつも たいふう 台風に

そな た もの の みず ようい ひつよう 備えてラジオ、食べ物や飲み水の用意 しておく必要があるね。

じしん 地震

もと かいわ 元の会話

ひろし りゅうさん、**でーれー**^{おお}大きい**地震**^{じしん}じゃ！
テーブルの下^{した}に入^{はい}られえ。

りゅう わかりました。
【しばらくして揺^ゆれがおさまる。】

ひろし しょつき たな 食器が棚から らっか 落下して、
テレビが てんとう 転倒 **し**とる。
きけん 危険 **じゃ**けえ、ガスの火^ひを消^けして もとせん 元栓 **を**
閉^しめられえ。

それから よしん 余震 に ちゅうい 注意 **せ**られえ。

【ラジオをつけて、^{じしん}地震の^{じょうきょう}状況を^{かくにん}確認】

ひろし しんど ろく 震度 6 で しんげんち 震源地 は岡山市^{おかやまし}みたい**じゃ**。
つなみけいほう 津波警報 が**で**とる。

たかだい 高台 に ひなん 避難 しましよ。

きちょうひん 貴重品、じょうびやく 常備薬、しょくりょう 食料

を けいたい 携帯して、しきゅう 至急 **しゅつぱつ** 出発 しましよ。

また、デマ に気^きを **つけ**ましよ。

じしん 地震

にほんご かいわ やさしい日本語の会話

ひろし りゅうさん、**すごく**^{おお}大きい**地震**^{じしん}です！

テーブルの**下**^{した}に**入**^{はい}ってください。

りゅう わかりました。

【しばらくして**揺**^ゆれがおさまる。】

ひろし **お皿**^{さら}や**コップ**が**棚**^{たな}から**落**^おちて、【原則4】

テレビが**倒**^{たお}れて**い**ます。

危^{あぶ}ない【原則4】**ので**、**ガス**の**火**^ひを**消**^けして**ガス**の**栓**^{せん}を
閉**め**てく**だ**さい。

それから**後**^{あと}からくる**地震**^{じしん}に**気**^きをつ**け**て【原則4】**く**だ**さ**い。

【ラジオをつ**け**て、**地震**^{じしん}の**状**^{じょう}**況**^{きやう}を**確**^{かく}**認**^{にん}】

ひろし **地震**^{じしん}の**大**^{おお}**き****さ** **6**で**地震**^{じしん}の**中**^{ちゆう}**心**^{しん}は**岡**^{おか}**山**^{やまし}市**み**たい**で**す。

津^{つな}**波**^みがくる**み**たい**で**す。

高^{たか}**い**所^{ところ}に**逃**^にげ**ま**し**よ**う。【原則4】

お金^{かね}や**大**^{たい}**切**^{せつ}な**も**の、**い**つ**も**使^{つか}つ**て**い**る**薬^{くすり}、**食**^たべ**も**の

を**持**^もつ**て**、**す**ぐ**に****外**^{そと}に出^でま**し**よ**う**。【原則4】

また、**う**そ**の**情**報**^{じょうほう}【原則11】に**気**^きをつ**け**て**く**だ**さ**い。【原則6】

2 困ったときの日本語

1. 自分のことを説明するとき

- わたし
・私は○○です。
- わたし す
・私は○○に住んでいます。
- わたし じん
・私は○○人です。



2. 事故にあったとき

- たす
・助けて。
- くるま
・車にぶつかりました。
- ひと きゅうきゅうしゃ よ
・けがをしている人がいます。救急車を呼んでください。

3. 自分の物を盗まれたとき、なくしたとき

- どろぼう
・泥棒です。
- さいふ
・○○ (財布、かばん) をなくしました。
- ぬす
・○○を盗まれました。

4. 火事があったとき

- かじ
・火事です。
- に
・逃げてください。
- いそ
・急いでください。



5. 医者に診てもらいたいとき

びょういん い
・病院に行きたいです。

びょういん つ
・病院に連れて行ってください。

6. 病気・けがの様子を説明するとき

びょうき あし なかあたま いた
・〇〇(足、お腹、頭)が痛いです。

せき で
・咳が出ます。

げり
・下痢をしています。

ねつ
・熱があります。



7. 事故、火事のときの連絡先

びょうき ひと ひと きゅうきゅうしゃ よ
・病気の人やけがをした人がいて、救急車を呼ぶとき

しょうぼうしょ でんわばんごう ひやくじゅうきゅうばん
→消防署：電話番号 119番

かじ お
・火事が起こったとき

しょうぼうしょ でんわばんごう ひやくじゅうきゅうばん
→消防署：電話番号 119番

もの ぬす
・物を盗まれたとき

けいさつしょ でんわばんごう ひやくとうばん
→警察署：電話番号 110番



3 やさしい日本語への言い換え

ばめん 場面	ことば 言葉	いみ 意味
けいご 敬語	めあ 召し上がる	た 食べる
	まい 参る	いく 行く
	もう 申す	いう 言う
びょうき 病気	しょしん 初診	はじめ しんさつ 初めて診察を受ける
	さいしん 再診	にかいめいこう しんさつ 2回目以降、診察を受ける
	よこ 横になってください	ね 寝てください
	せいみつげんさ 精密検査	くわ げんさ 詳しい検査
	あつか 悪化する	もっとわる もっと悪くなる
	ふくよう 服用する	の 飲む
じけん 事件 事故	どうなん 盗難	ものぬす 物を盗まれる
	じゅうしょう 重傷	おお 大きなけがをする
	しゅけつ 出血	ちで 血が出る
	こっせつ 骨折	ほねお 骨が折れている
	きゅうじょ 救助	たす 助ける
	おうきゅうてあて おうきゅうそち 応急手当・応急措置	すぐにおこな てあて すぐに行う手当て
	きゅうきゅうしや 救急車	けがをしたひとの をひたして びょういん い くるま けがをした人を乗せて病院に行く車
	ちりょう 治療	びょうき な おす てあ 病気を治す・手当する
	こきゅう 呼吸	いき 息
	つうほう 通報する	れんらく 連絡する
げんざいち 現在地	いま ところ 今いる所	

ばめん 場面	ことば 言葉	いみ 意味
かじ 火事	かさい 火災	かじ も 火事・燃える
	ひ もと 火の元	ガスの元栓や電気のコンセント
	いんか 引火する	ひがつく
	しゅつか 出火	ひがでる
	えんじょう 炎上する	も燃える
	しょうか 消火する	ひを消す
	しょうぼうしゃ 消防車	ひを消す車
たいふう 台風	たいふう 台風	つよ あめ ふ つよ かぜ ふ てんき 強い雨が降り強い風が吹く天気
	おおあめ 大雨	あめがたくさんふる
	ごうう 豪雨	おおあめよりたくさんあめが降る
	こうずい 洪水	おおあめ ごうう かわ みず 大雨や豪雨により川の水があふれる
	しんすい 浸水	いえ みず はい 家に水が入る
	どしゃくず 土砂崩れ	やま つち いし いちど 山から土や石が一度にたくさん落ちてくる
	けいかい 警戒する	きをつける
じしん 地震	じしん 地震	じめん ゆ 地面が揺れる
	よしん 余震	おお じしん のあとにくる じしん 大きな地震のあとにくる地震
	ゆれ 揺れ	いえ みち おお うご 家や道が大きく動く
	しんど 震度	じしん おおきさ 地震の大きさ
	しんげんち 震源地	じしん ちゅうしん 地震の中心
	つなみ 津波	たか なみ 高い波
	らっか 落下	もの お 物が落ちる
	とうかい 倒壊	たてもの こわ 建物が壊れる
	てんとう 転倒	もの ひと たお 物や人が倒れる

ばめん 場面	ことば 言葉	いみ 意味
さいがい 災害	さいがい 災害	じしん かじ つなみ たいへん 地震、火事、津波など大変なことにあう
	ていでん 停電	でんき と 電気が停まる
	だんすい 断水	みず で 水が出なくなる
	ふつう 不通	でんわ どうろ つつどう つか 電話・道路・鉄道が使えない
	ゆくえふめい 行方不明	ひと 人がどこにいるかわからない
	あんび 安否	ひと だいじょうぶ 人が大丈夫かどうか（生きてるか死んでるか）
	ぎせいしゃ 犠牲者	し ひと 死んだ人やけがをした人
	ひがいしゃ 被害者	さいがい ひがい 災害などの被害にあった人
	ししゃ 死者	し ひと 死んだ人
	しほう 死亡する	し 死ぬ
	うかい 迂回する	ちが みち つか 違う道を使う
	うんでん 運転を見合わせる うんきゅう 運休	でんしゃ うご (電車などが) 動かない
	けっこう 欠航	ふね ひここうき うご (船や飛行機が) 動いていない
	じょうびやく 常備薬	いつもつか いつも使っている薬
	げんきん 現金	かね お金
	しょくりょう 食料	た もの 食べ物
	そな 備える	ようい 用意する
きゅうえん 救援	たす 助ける	
ひなん 避難	ひなん 避難	あんぜん 安全なところに逃げる
	たかだい 高台	やま うえ おくじょう たか ばしよ 山の上やビルの屋上などの高い場所
	すみやかに・ただちに	すぐに、いそいで

5 やさしい日本語の原則

日本人が普通に使用している日本語ですが、
外国人にも理解しやすい日本語にするためには、
以下のような点に気をつけましょう。

げんそく いち 【原則 1】

しゅご + じゆつご いちぶん
主語 + 述語の1文とする。

いちぶん なか じようほう すく かじようが
1文の中の情報を少なくする。箇条書きにする。

れい 例

✕ としょかん かいかんじかん ごぜんくじ ごごごじ
図書館の開館時間は、午前9時から午後5時
までですが、まいしゅうすいようび ごぜんしちじ
毎週水曜日は午前7時から
ごごしちじ かいかん
午後7時まで開館しています。

○ としょかん かいかんじかん ごぜんくじ ごごごじ
図書館の開館時間は、午前9時から午後5時
までです。まいしゅうすいようび ごぜんしちじ
毎週水曜日は午前7時から
ごごしちじ かいかん
午後7時まで開館しています。

げんそく に
【原則 2】

しゅうしょくご かさ つか つか ばあい すく
修飾語は重ねて使わない。使う場合も少なくするか、
ひとつずつにする。

れい
例

✕ ちか おお あたら びょういん
近くて大きくて新しい病院。

○ ちか びょういん おお びょういん あたら びょういん
近い病院。大きい病院。新しい病院。

げんそく さん
【原則 3】

けいご けんじょうご つか
敬語・謙譲語は使わない。

れい
例

✕ まい
参ります。

→ ○ い
行きます。

げんそく よん
【原則 4】

かんご わご
漢語より和語を使う。

れい
例

✕ ちゅうし
中止する

→ ○ や
止める

げんそく ご
【原則 5】

にじゅうひてい つか
二重否定は使わない。

れい
例

✕ はい
入ってはいけないことはないです。

○ はい
入っていいです。

げんそく ろく
【原則 6】

あいまい ひょうげん さ
曖昧な表現は避ける。

れい 例 × ベッドに横よこになってください。

○ ベッドに寝ねてください。

げんそく なな
【原則 7】

ご び
語尾は「です、ます」形とする。

れい 例 × 行いった。 → ○ 行いきました。

げんそく はち
【原則 8】

ほうげん つか
方言は使わない。

れい 例 × でーれー大おおきい。 → ○ すごく大おおきい。

げんそく きゅう
【原則 9】

ひょうき ぶんせつ わ
表記は文節ごとに分ける。

れい 例 × 今日きょうは 天てん気きが 好そといあそいいいので 外そとに 遊あそびいに行いきました。

○ 今日きょうは 天てん気きが 好そといあそいいいので
外そとに 遊あそびいに行いきました。

げんそく じゅう

【原則 10】

かんじ よ が な
漢字には読み仮名をふる。

れい
例

× 岡山



○ おかやま
岡山

げんそく じゅういち

【原則 11】

がいらいご つか
外来語・カタカナは使わない。

れい
例

× デマ



○ うその情報
じょうほう

げんそく じゅうに

【原則 12】

ぎたいご ぎおんご つか
擬態語・擬音語は使わない。

れい
例

× もくもくと煙がでています。
けむり



○ 煙がでています。
けむり

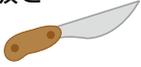
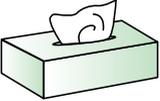
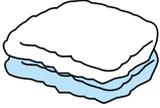


6 参考情報(1) 地震の震度(揺れの大きさ)

しんど 震度	どうなりますか	ず 図
しんどいち 震度1	<ul style="list-style-type: none"> 家で静かにしている人の中には、少し揺れを感じる人がいます。 	
しんどに 震度2	<ul style="list-style-type: none"> 家で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。 	
しんどさん 震度3	<ul style="list-style-type: none"> 家の中にいるほとんどの人が揺れを感じます。 	
しんどよん 震度4	<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの人が驚きます。 つり下げている物は大きく揺れます。 置いている物が倒れることがあります。 	
しんどごじゃく 震度5弱	<ul style="list-style-type: none"> 多くの人が怖いと思います。物につかまりたいと思います。 食器や本が棚から落ちることがあります。 固定していない家具が倒れることがあります。 	
しんどごきょう 震度5強	<ul style="list-style-type: none"> 歩くことが難しいです。 食器や本など棚から落ちる物が多くなります。 固定していない家具が倒れることがあります。 弱いブロック塀が壊れることがあります。 	
しんどろくじゃく 震度6弱	<ul style="list-style-type: none"> 立っていることが難しいです。 固定していない家具が移動し、倒れるものがあります。 壁のタイルや窓ガラスが割れて落ちます。 弱い木造の建物は倒れるものがあります。 	
しんどろくきょう 震度6強	<ul style="list-style-type: none"> はわないと動くことができません。飛ばされることがあります。 ほとんどの家具が倒れます。 弱い木造の建物は倒れるものが多くあります。 大きな地割れができたり、山が崩れたりします。 	
しんどなな 震度7	<ul style="list-style-type: none"> 弱い木造の建物は倒れるものがさらに多くなります。 強い木造の建物でも、傾くことがあります。 弱いビルは壊れるものが多くなります。 	

出典：気象庁リフレット「震度と揺れ等の状況（概要）」

さいがい も もの
(2) 災害のときの持ち物

<input type="checkbox"/> <p>パスポート</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ヘルメット</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ナイフ・缶切り・ せんぬ 栓抜き</p> 
<input type="checkbox"/> <p>ざいりゅう 在留カード</p> 	<input type="checkbox"/> <p>かね お金</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ティッシュ</p> 
<input type="checkbox"/> <p>けいたいでんわじゅうでんき 携帯電話・充電器</p> 	<input type="checkbox"/> <p>くすり 薬</p> 	<input type="checkbox"/> <p>タオル</p> 
<input type="checkbox"/> <p>た べ 物 食べ物</p> 	<input type="checkbox"/> <p>よきんつうちょういんかん 預金通帳・印鑑</p> 	<input type="checkbox"/> <p>びんいるぶくろ ビニール袋</p> 
<input type="checkbox"/> <p>みず 水</p> 	<input type="checkbox"/> <p>けんこうほけんしょう 健康保険証</p> 	<input type="checkbox"/> <p>うわぎしたぎ 上着・下着</p> 
<input type="checkbox"/> <p>ラジオ</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ろうそく</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ぐんて きぎょうようぶくろ 軍手 (作業用手袋)</p> 
<input type="checkbox"/> <p>かいちゅうでんとう 懐中電灯</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ライター</p> 	<input type="checkbox"/> <p>ほか その他</p>

(3) ^{こま}困ったときの^{じょうほうあつ}情報集め

^{びょうき}病気になったとき

● ^{びょういん さが}病院を探す

^{いりようじょうほう}「おかやま医療情報ネット」

<http://www.qq.pref.okayama.jp/WP0101/RP010101BL.do>

^{えいご}英語、^{ちゅうごくご}中国語、^{かんこくごたいおう}韓国語対応の病院を探ることができます。
^{よやく}予約が必要な場合があります。)



● ^{つうやく}通訳サービスを使う

^{おかやまけんこくさいこうりゅうきょうかい}岡山県国際交流協会では、^{がいこくじん}外国人のために^{びょういんなど}病院等での^{いしゃ}医師や^{いりようかんけいしゃ}医療関係者との^{かいわ}会話を^{てつだ}手伝います。^{わりよう}(無料)

^{でんわ}※電話：086-256-2914

^{うけつけじかん}※受付時間：月曜日～土曜日 9時から17時の間

^{げんご}※言語：英語、中国語、ポルトガル語など

※事前申し込みが必要です。

※ボランティアによる通訳のため、^{しゅじゅつ た あ}手術立ち会いなどの^{せんもんてきないう}専門的内容の通訳はできません。

さいがい 災害にあったとき

じしん さいがい とき
地震や災害にあった時は、テレビやインターネットなどから情報を集め、おちついて行動してください。

●テレビ・ラジオ

NHK (にっぽんほうそうきょうかい)
日本放送協会) など

●インターネット

おかやまけん そうごうほうさいじょうほう
岡山県総合防災情報システム

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>

きしやうちやう
気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

●市町村からのお知らせ

ほか その他

おかやまけんこくさいこうりゆうきやうかい おかやまけんごしかい
岡山県国際交流協会では、岡山弁護士会やおかやま
しんせいとりつきぎやうせいしよれんらくかい きやうりよく がいこくじん ほうりつそうだん
申請取次行政書士連絡会と協力して、外国人への法律相談や
せいかつそうだん せうだん むりやう おこな
生活相談、ビザについての相談を無料で行っています。

せうだん えいご ちゆうごくご かんこくご ごと
相談は、英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル
ご
語でできます。相談内容や対応日時など、詳しくは下記にお
といあわ
問合せください。

(お問合せ先)

おかやまけんこくさいこうりゆうきやうかい
岡山県国際交流協会

じゆうしょ おかやましきたくほうかんちやうにちやうめいばんいちごう
住所：岡山市北区奉還町2丁目2番1号

でんわ ぜろはちろく にごろく にぎゅういちよん
電話：086-256-2914

じぶん
じょうほう
こま
れんらくさき

(4) 自分の情報・困ったときの連絡先

<small>なまえ</small> 名前：
<small>う</small> <small>ひ</small> <small>ねん</small> <small>がつ</small> <small>にち</small> 生まれた日：
<small>けつえきがた</small> <small>がた</small> <small>せいべつ</small> <small>おとこ</small> <small>おんな</small> 血液型：
<small>す</small> <small>ところ</small> 住んでいる所：
<small>はな</small> <small>げんご</small> 話せる言語：
<small>かぞく</small> <small>ともだち</small> <small>れんらくさき</small> <small>にほんこくない</small> 家族や友達の連絡先（日本国内）：
<small>かぞく</small> <small>ともだち</small> <small>れんらくさき</small> <small>じぶん</small> <small>くに</small> 家族や友達の連絡先（自分の国）：
<small>ばんごう</small> パスポート番号：
<small>びょうき</small> <small>きゅうきゅうしゃ</small> <small>よ</small> <small>ひやくじゅうきゅうばん</small> <small>か</small> <small>し</small> <small>ひやくじゅうきゅうばん</small> 病気やけがで救急車を呼ぶ：119番 火事：119番
<small>もの</small> <small>ぬす</small> <small>ひやくとうばん</small> 物を盗まれた：110番
<small>ひろしまにゆうこくかんりきよくおかやましゅうちょうしょ</small> <small>ぜろはちろく</small> <small>にさんよん</small> <small>さんごさんいち</small> 広島入国管理局岡山出張所：086-234-3531
<small>ちか</small> <small>びょういん</small> 近くの病院：
<small>たいしかん</small> <small>りょうじかん</small> 大使館・領事館：

※空欄には自分で書きましょう。

<small>はっこう</small> 発行	<small>おかやまけんじんみんせいかつごくさいか</small> 岡山県県民生活部国際課
	<small>おかやましきたくうちさんげ</small> 〒700-8570 岡山市北区内山下 2-4-6
	TEL：086-226-7284
	FAX：086-223-3615