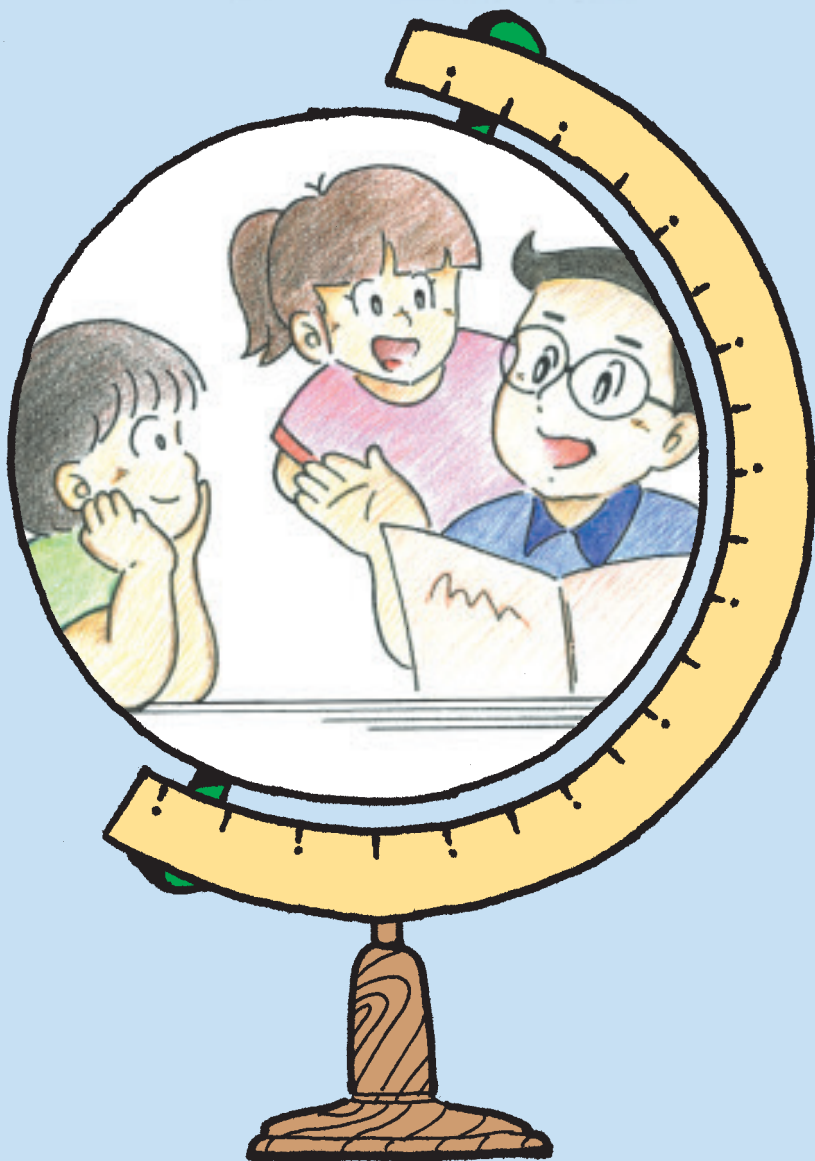


# ホストファミリー マニュアル



公益財団法人新潟県国際交流協会  
公益財団法人新潟市国際交流協会

# もくじ

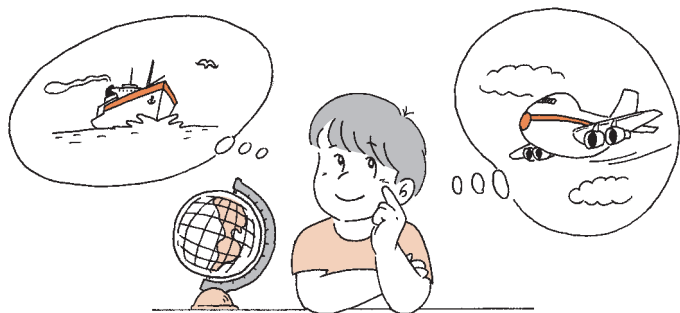
|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. ホームステイとは？          | 1  |
| (1) 異文化理解とホームステイ      | 1  |
| (2) ホームステイ            | 2  |
| 2. ホームステイの受入れに際して     | 3  |
| (1) 受入れはこんな気持ちで       | 3  |
| (2) 調べておきたいこと         | 3  |
| (3) 普段どおりに            | 3  |
| (4) 住宅の環境             | 4  |
| (5) 言葉のこと             | 4  |
| (6) 普段のところがけ          | 4  |
| 3. 迎えたときのこと           | 5  |
| (1) 出迎え               | 5  |
| (2) 家族全員の紹介           | 5  |
| (3) 家の中の案内            | 6  |
| (4) 各家庭のルールの説明        | 7  |
| (5) ゲストの好みなどを聞く       | 7  |
| 4. ステイ中のこと            | 8  |
| (1) 滞在中の過ごし方          | 8  |
| (2) 外出                | 9  |
| (3) 食事のこと             | 11 |
| (4) 食事からおやすみまで        | 13 |
| 5. ステイ後のこと            | 14 |
| (1) 別れるとき             | 14 |
| (2) お土産               | 14 |
| (3) その後のお付き合い         | 14 |
| 6. これだけは注意して！         | 15 |
| (1) 宗教のこと             | 15 |
| (2) 病気・けがの時は          | 18 |
| (3) 経費の負担は誰が？         | 18 |
| 7. 資料編                | 19 |
| (1) ホストファミリーのための簡単会話集 | 19 |
| 新潟市役所・区役所 所在地一覧       | 32 |
| 新潟市内の休日等診療施設一覧        | 32 |

# 1. ホームステイとは？

## (1) 異文化理解とホームステイ

今日、私たちの暮らしは外国とのつながり無しには考えられなくなっています。日本はエネルギーや食料を外国からの輸入に頼り、日本経済は貿易で成り立っています。これは、諸外国と相互依存の関係にあるということになります。このような時代では、異文化との交流、そして、交流を通しての相互理解は大変重要な課題であると言えます。日本から多くの人々が海外旅行に出かけ、日本中で外国人の姿を見ることは珍しいことではなくなっていますが、一般の人々にとっては、外国人と直に交流する機会は意外に少ないのではないのでしょうか。

ホームステイは、観光やビジネス、あるいは国際会議に参加するだけでは見ることのできない、その国の人々の本当の暮らしを見る機会と、その国の文化を肌で感じる機会を提供するものです。そこで、人々が直接触れ合うことはお互いの理解を深める大きな力になります。



## (2) ホームステイ

ホームステイとは、外国人がその国の普段の暮らしを体験するために一般の家庭に宿泊することです。ホームステイの受け入れ家庭になることは、外国人に日本の生活を知ってもらうだけでなく、自分たちも外国の人の生活を知ることになります。人と人が直接触れ合う交流で学んだことは、単なる知識を超える特別なつながりと理解を生むことになります。ホームステイを経験した多くの人が「その国が好きになった」と言う理由が、そこにあるのではないのでしょうか。

ホームステイの滞在期間は、1泊から1週間以内の短いものから、1年間あるいはそれ以上の長いものまで、プログラムにより様々です。短いものでも家庭の中に受け入れられるということは特別なもので、新鮮な発見と共に心温まる思い出が残るものです。期間が長くなればなるほど、家庭生活に順応する過程で様々な経験を重ね、より深い理解と本当の家族のような強い絆を育むことになります。

\* 日帰りの訪問は一般的に「ホームビジット」と呼ばれています。

\* 受け入れ家庭は「ホストファミリー」、外国人滞在者は「ビジター」または「ゲスト」と呼ばれています（このマニュアルでは「ゲスト」を使っています）。

## 2. ホームステイの受入れに際して

### (1) 受入れはこんな気持ちで

ホストファミリーとして外国人を受け入れる時は、「普段の生活」を体験してもらうのが目的であることを忘れないようにしましょう。きれいに掃除された家に迎えることはマナーではありますが、特にお金をかけて準備をする必要はありません。飾らない家庭生活の中に招き入れることが一番のおもてなしなのです。

### (2) 調べておきたいこと

ゲストの国の地理・歴史・宗教・文化・習慣・タブーなどを調べておきましょう。会話の糸口になりますし、ゲストを理解することにもつながります。

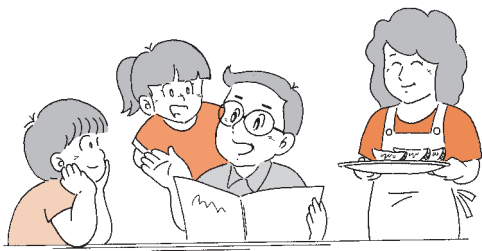
また、自分が住んでいる地域の外国語のパンフレットなどがあると便利です。地域のお祭りや行事・観光名所についての資料も準備しておくとい良いでしょう。

### (3) 普段どおりに

ゲストの国に関することを調べていくうちに、その国の作法や礼儀などが気になってくるものです。

最初からいろいろな国の作法が分かるはがありません。ですから、原則的にはこちららも日本式のまま、ゲストもありのままと割り切ることが必要です。

しかし、ありのままだからと言って、土足で部屋に入られても困ります。そういうときにこそ、その場でよく話し合い、説明しあうことによって、お互いの国の文化や習慣の違いについて肌で学びとることができるのです。その回数が多いほど、そのホームステイは成功であったといえるのです。



### (4) 住宅の環境

住宅は一戸建てに限らず、マンション、アパートでも問題ありません。個室が用意できなくても一人でゆっくりできる時間とスペースを確保できれば十分です。これは単に精神的なゆとりを与えるためだけでなく、お互いのプライバシーを尊重するためのものです。普段は開けっ放しの襖もゲストの滞在中は閉めるなどの配慮が必要です。

また、わざわざ設備や家具を整える必要はありません。畳の部屋・シャワーのない風呂・和式のトイレでも構いません。



#### ★私の体験談（ホストファミリー）

ゲストのために整理ダンスを用意しようかとも考えましたが、適当なものもなく、わざわざ買うのももったいないと思い、プラスチック製の衣装ケースを用意しました。するとゲストから自分の荷物を整理することができて大変良かったと喜んでもらえました。

### (5) 言葉のこと

言葉はコミュニケーションの一つのツールでしかない、とは言いますが、とにかく不安なものです。ゲストの国の言葉が話せなくても、日本語ではっきり、ゆっくり話したり、片言の英語・身振り手振りなどをまじえて、とにかくコミュニケーションをとってみましょう。誠意と努力があれば、思っていた以上に通じるものです。言葉を越えた気持ちの触れ合いが、何より大切です。

ただし、「イエス」「ノー」「わからない」の意思表示ははっきりしましょう。あいまいにしたことが、後でトラブルの原因になることがあります。

### (6) 普段のこころがけ

ゲストは日本のことについて、当然さまざまなことを質問してくるでしょう。でも、日本人だからと言って日本のことを何でも知っているという訳ではありません。かえって質問を受けて初めて知識のあいまいさに気付かされることもあります。だからといって直前になってあわてて勉強しても、なかなか身につくものではありません。質問に面倒くさそうに答えたり、あやふやな答えをするのは失礼ですし、間違ったことを教えたりすると、トラブルの原因にもなりかねません。その時には、正直に知らないといっても問題ありません。

ホームステイを通じて、普段から日本の歴史や文化について関心を持ち、自分なりの考えをまとめておくことの必要性に気付かされるのも有意義なことです。



### 3. 迎えたときのこと

#### (1) 出迎え

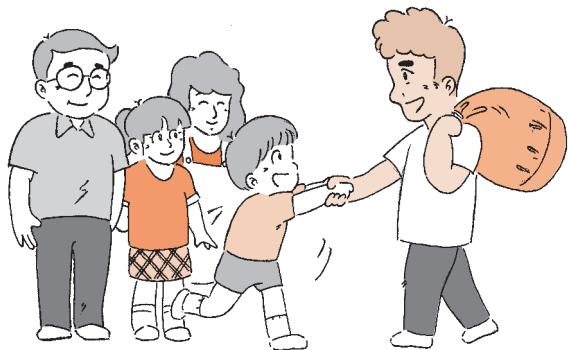
初対面でも緊張する必要はありません。笑顔で明るく迎えてあげましょう。また、握手を求められたときはためらわずに手を差し出しましょう。硬い表情をしたり、目をそらしたりすると、ゲストは歓迎されていないのではないか、という不安を抱くかもしれません。笑顔は国境を越えた最高のあいさつなのです。

出迎えの言葉はもちろん日本語でも構いませんが、「ようこそいらっしゃいました」とゲストの国の言葉で言ってあげれば、きっと喜んでもらえるでしょう。

#### (2) 家族全員の紹介

迎え入れる以上は、家族全員が顔合わせをするべきですが、用のある人・気分の良くない人は席を外しても構いません。ただ、誤解を招かないよう理由を告げましょう。

家族を紹介するときは、ゆっくりと一人ずつ紹介してください。名前はもちろん、家族内での呼び方やニックネームを教え合ったりすると、緊張もやわらぎ早く親しくなれるでしょう。ペットを飼っている家庭では、ペットの紹介もお忘れなく。もし、ご近所に親しい方がいらっしゃれば、できるだけ早めにゲストにも紹介してあげてください。



#### (3) 家の中の案内

ゲストが一息ついたところで、家の中を案内しましょう。特に食事をする部屋・台所・風呂場・トイレ・洗面所・電気のスイッチ等の説明をしておきましょう。この時、使用してはいけないものや入ってもらいたくない部屋があれば、それについても説明しましょう。冷蔵庫を自由に開けて中のものを出しても良いかについても、あらかじめ話しておいた方がよいでしょう。

泊まる部屋に案内したら、しばらく休んでもらうことも必要です。ゲストも着替えや荷物の整理をする時間がほしいものです。ホストファミリーも食事などの準備の時間があることでしょう。



#### 【トイレ】

最近はずべて自動のトイレもありますので、操作方法を詳しく説明してください。和式の場合も、最初に使い方を説明しましょう。

#### 【風呂】

浴槽の外で体を洗ってから入ることや、浴槽の中では石鹸を使わないこと、使った後も栓を抜かないことなどを説明してください。外国の方の中には、自国で水やぬるま湯のシャワーを使っているため、日本のお湯の温度は熱すぎると感じる人もいます。

#### 【洗濯】

短期の滞在であれば必要ないかもしれませんが、洗濯物がある場合は、ゲスト専用の洗濯物入れやネットを用意しておくとしやすいでしょう。ゲストが自分で洗いたいという場合には、洗濯機の使い方を教えます。ゲストが女性の場合は、特に干す場所についても気を配ってあげてください。

#### (4) 各家庭のルールの説明

食事・風呂・就寝や起床の時間・喫煙の是非などの家庭のルールは、ゲストに詳しく説明しましょう。

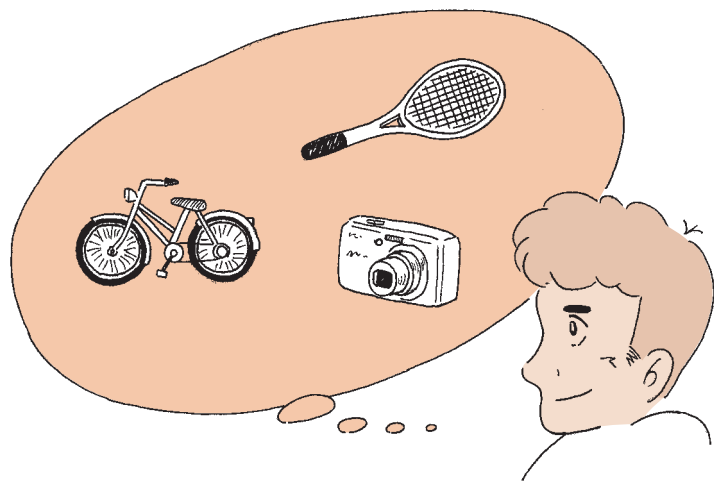
お風呂の時間については、普通日本人は夜入浴することを説明するとよいでしょう。また、朝の外出前にシャワーを浴びる習慣のゲストもいるので、それができるかどうかあらかじめ説明した方がよいでしょう。

ゲストが日本の生活習慣や作法に反するときは、後で誤解を招かないためにも、その場で説明するのが親切です。

#### (5) ゲストの好みなどを聞く

宗教上の制限・アレルギー・健康状態は、まず本人に確認する必要があります。知らなかったばかりに、せっかく用意した料理が食べられなかったり、ハードなスケジュールのためダウンしてしまうこともあります。特に宗教上の制限については、個人によって差がありますので、必ずしも本に書いてある通りではないと考えた方がよいでしょう。

このほか、ゲストの趣味・特技・嗜好・習慣・来日やホームステイの目的などについても聞いておけば、滞在中のスケジュールを立てる際の参考になりますし、会話の糸口にもなります。



## 4. ステイ中のこと

#### (1) 滞在中の過ごし方

日本人は、一般的にお膳立てされた計画にそのまま乗るのをあまり苦痛に感じませんが、一方的に決めてしまっただけでは気まずくなることもあるかもしれません。事前に大まかなスケジュールを立てておくことは必要ですが、ゲストの希望や意見を聞きながら計画を立てたり、臨機応変に対応することも必要です。

また、せっかくの機会だからと言って外出することにこだわることはありません。家の中で一緒に料理をしたり、日本の日常生活を体験するのもよい機会になります。



#### ★私の体験談（ゲスト）

ホストファミリーからいろいろな場所へ連れていっていただき感謝しています。でも、一番楽しかったのは、夕食の買い物と準備を手伝って、お寿司の作り方を教えてもらったことでした。文化・習慣の違いにかかわらず、お互いにとても気楽に話すことができました。

## (2) 外出

ゲストには自分の趣味・興味等から、特に学びたい、体験したいという希望があるかもしれません。その場合はできるだけ希望をかなえてあげたいものです。

しかし、一緒に行く家族の都合や時間・経費などの問題で希望に沿えない場合もあるでしょう。そのときには事情を説明して納得してもらえばよいのであって、無理をする必要はありません。

外出にかかる費用をどちらが負担するかは、ホームステイ受け入れプログラムによりますが、はっきりとは決められていない場合は、前もって話し合って決めることになります。家の中でかかる費用はホストファミリーの負担、外でかかる入館料やバス代などの費用は各自の負担という方法もあります。

### [プランの立て方]

プランを立てるときには、どれくらい時間がかかるか、いくつぐらい見学するかということを考えておいてください。

天候が良ければ、近くの公園へ行ってのんびりしたり、桜の季節ならお花見、紅葉の時期ならハイキングというように、季節に応じて選んでみるのもよいでしょう。

また、例えば、陶芸や草木染を体験したり、町内運動会などの諸行事へ参加することなどもよい思い出になります。なお、いったん決めたからといってその予定をあくまで守ろうと無理する必要はありません。天気の変わることもあれば、体の具合が悪くなることもありますし、ゲストの気が変わることもあるでしょう。その時は、また予定を立て直せばよいのです。



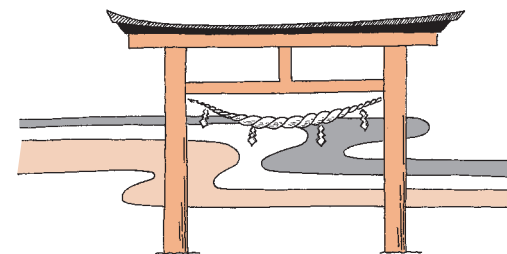
### [ショッピング]

私たちの暮らしを知ってもらうために、一緒にショッピングに出かけるのも楽しいでしょう。どのような品物がどの程度の値段で売られているのか、夕食の材料がどのくらいかかるのか、などといったことから、日本人の暮らしについて実際に自分の国と比較して考えることにもなるでしょう。品物の名前をお互いの言葉で覚えられるのも好都合です。

ただ、ショッピングへ出かけたからと言って、買い物を勧めるのは考え物です。また、欲しがっているからと言って、やたらに買ってあげるのはやめた方がよいでしょう。

### [神社・仏閣 — ゲストの宗教への配慮を]

神社やお寺が名所旧跡になっていることがよくあります。一般に日本人は、神道や仏教を特に信じていなくても、神社やお寺に参詣することに不自然さを感じませんが、宗教心の強いゲストにとっては、異教徒の聖域に足を踏み入れることに、時には強い心理的抵抗を感じることもあるようです。信仰と神社仏閣参観とは意味が違うのだと説明しても、「自分の信仰と異なる宗教の聖域を訪れることは、自分の宗教心を汚すのではないか」と恐れる場合もあるようですから、よく説明してゲストの合意を得てから行きましょう。



#### ★私の体験談（ホストファミリー）

一緒にウィンドウショッピングに出かけたのですが、好奇心が旺盛なためすぐに姿が見えなくなるのです。家の連絡先を書いたカードなどを渡しておいたらよかったと思います。

### (3) 食事のこと

ホストファミリーが一番気になるのは食事のことでしょう。「せっかくの機会だから豪勢に」と考えがちですが、特別なおもてなしは必要ありません。大事なのは献立の内容ではなく、楽しい食事の時間をともに過ごすことなのです。

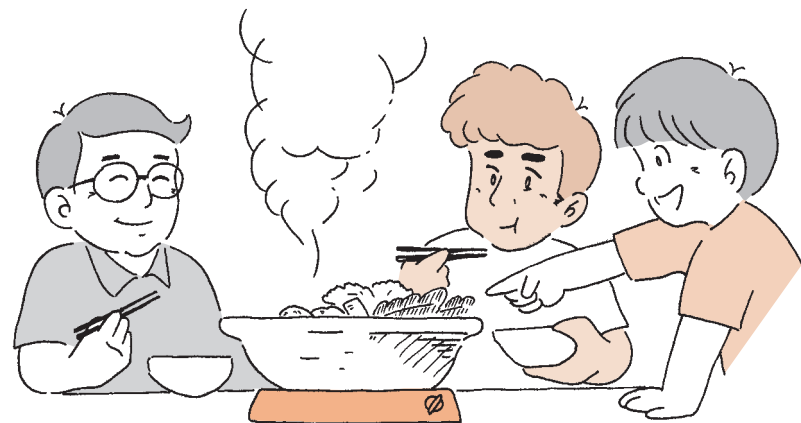
#### 【材料やメニューは】

宗教上の理由等で食事について制限を持つゲストは案外多いものです。育った社会や文化によっても食事の好みがあるでしょう。特に、肉や生魚については注意が必要ですし、お酒についても飲めない人がたくさんいます。

また、日本的な「さしづ、さされづ」の習慣は一般的ではありません。勧めた酒をゲストが断った場合には、「まあ一杯くらいは」などと軽く考えるのは絶対に禁物です。

食べることができないものや嫌いなものについては、あらかじめ聞いておく必要がありますし、納豆や梅干しなどの独特のものは、ゲストの意向を聞きながら勧めるようにしましょう。

※宗教上の理由による制限についてはP15を参照してください。



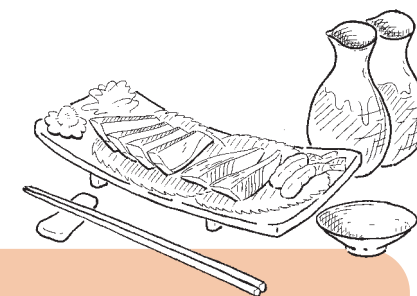
#### 【食事の量】

食事の量は一人一人の食習慣によって違います。無理に勧めるのはいけません、遠慮されても困ります。

最初から盛りきりにせず、大皿に盛って取皿に取る形式にすれば、ゲストも食べ残しの心配をしないで自分の好みや量に応じて好きなだけ食べることができるでしょう。

#### 【料理でのお国自慢】

日本に長期滞在中のゲストには、自分の国の料理を作ってもらうのも一案でしょう。材料の買い出しや料理を手伝いながら、調理法や味付けなど食文化の違いを知ることができるだけでなく、ゲストの国の料理を楽しむことができます。



#### ★私の体験談（ホストファミリー）

多くのゲストは食事のとき女性が台所にこもりっきりになるのを嫌がります。我が家では前もって下ごしらえをしておいて、食事のときは家族みんなで食べ、後片づけはゲストにも手伝ってもらうようにしています。

## (4) 食事からおやすみまで

### [一家でだんらんを]

食事後など、家族全員がそろってだんらんするのは楽しいものです。折り紙や習字は手軽で喜ばれます。

言葉にあまり頼らなくてもよいものに、トランプや百人一首の坊主めくりなどがあります。また、アルバムを見せて日本の生活の様子を説明するのはどうでしょう。だんらんの話題としては、ゲストがあまり話したくなさそうな話題に入ったら深入りするのはやめましょう。

### [おやすみ]

ゲストも疲れて眠いののに無理している場合もありますので、気を配ってあげたいものです。早めに一人にしてあげるとか、寝室に引き取って休んでもらうようにしましょう。

いつまでもお酒を勧めたり、休みたいと言い出すまで相手をするという接待の仕方に私たちは慣れていますが、潮時を見て切り上げるのは受け入れる側だと心得ましょう。

寝室に入る前には、翌朝の食事の時間をもう一度念押しすることを忘れないようにしてください。お互いに言葉が不自由だと、取り決めたことも正しいことなのか不安になるものです。次の予定は、早めに確認し合うのが大切です。

### ★私の体験談（ゲスト）

ホストファミリーの子どもたちと仲良くなって楽しく過ごせたのですが、喜んでいる子どもたちを見ていたら眠たいと言い出しにくくなってしまいました。しばらくは我慢していたのですが、ついに寝かせてくださいと言ってしまいました。子どもたちには申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。



## 5. ステイ後のこと

### (1) 別れるとき

ホームステイが終わってから送り出すとき、忘れ物がないか十分確認しましょう。特に、ゲストが年少者の場合は、実際にゲストの部屋を見せてもらうくらいでもよいでしょう。

家族が次の行先まで送り届けるときは別ですが、一人で向かうときは、行き方をよく教えましょう。



### (2) お土産

私たち日本人はとにかくお土産を渡すことが好きです。しかし、外国ではそのような習慣がないところもあります。原則的には、お土産を渡す必要はありません。家に招き、楽しい時間をともに過ごただけで十分なお土産になります。

国の習慣によってはお土産を持ってくるゲストもいます。そんなとき、お返しを渡すべきか悩む家族もあるでしょう。どうしても何か記念品を、と思われる方は、高価なものやたくさんのものをあげることは控えて、例えば写真など、ホームステイの思い出になるものを贈りましょう。

### (3) その後のお付き合い

お互いの気があったら、住所やメールアドレスを教え合い、やり取りを続けたいものです。もちろん、連絡がなかったり途絶えたりしても、がっかりしたり逆に自分を責めたりしないようにしてください。日本のように礼状を書く習慣のない国もありますし、文化の違いを受け入れることがホームステイの目的の一つでもあるのです。

何かの折にまた家に招いたり、ゲストの国を訪問するなど、良い友人関係が築けるといいですね。

## 6. これだけは注意して！

### （１）宗教のこと

日本人の多くは宗教に対してあまり深刻に考えない傾向がありますが、世界には、信仰は非常に大切なものと考えている人々がたくさんいます。ですから、ゲストの宗教や習慣を理解し尊重することも忘れてはなりません。礼拝をするときには一人になれるような場所を用意する、ゲストが嫌がるものは無理に勧めない、などの温かい配慮が必要でしょう。

また、宗教で禁じられている食べ物でも、目に見えなければ使っても大丈夫などと軽く考えないようにしてください。

宗教・地域・民族などによって習慣は異なります。同じ宗教でも人によって違う場合もあります。以下のことは一般的な目安と考え、ゲストに確かめてください。

#### 【イスラム教徒（回教徒）】

##### ●食事

豚は不浄と考えられているので、豚肉やその加工品（ラード・ハム・ソーセージなど）を食べません。豚肉以外の肉も、イスラム教にのっとった方法で処理されたもの（ハラール認証）以外は食べてはいけないことになっています。野菜や魚介類は食べられます。飲酒は禁じられています。

なお、人や国によっても差があり、鶏肉は食べられるという人もいますし、お酒も多少なら飲むという人から、料理酒やみりんを使った料理でさえ口にしない人まで様々ですので、本人に確かめてください。

イスラム暦の第9月（ラマダーン：イスラム暦は太陽暦に比べ一年が11日ほど少ないので、ラマダーンの時期は毎年異なります）は、断食の月と定められています。

ラマダーンの間は、日の出から日没まで水を含めて一切の飲食物を口にしないといけませんし、喫煙も禁じられています。

##### ●礼拝

原則として、夜明け・正午・午後・日没・夜半の1日5回です。

##### ●その他

犬は不浄な動物とされ、犬が触れたものはみな不浄とみなされます。そのため、犬に触れることも禁じられています。また、左手は不浄なものとされていますので、左手で食べ物に触ったり、物を渡したり、握手したりしないよう気を付けましょう。

また、人差し指で人を指すのは失礼と考えられています。女性になれなれしくせず、体に触れないようにしましょう。

#### ★私の体験談（ホストファミリー）

マレーシアのイスラム教徒の女性を受け入れたときのことです。豚肉は食べられないので、バーベキューのとき、彼女には牛肉を用意して鉄板の右側で豚肉、左側で牛肉を焼き、どうぞと勧めると「豚肉と同じ鉄板で焼いたので、この牛肉は食べられません」と言われました。調理する前に本人によく確認しておけばよかったなあと思いました。

#### 【ヒンズー教】

##### ●食事

牛は神聖な動物と考えられているため、牛肉は食べません。ほかの肉は食べられますが、宗教上の祝祭日には肉食を避けます。ヒンズー教徒には菜食主義者も多いので、本人に確認してください。飲酒・喫煙は禁じられています。

##### ●その他

イスラム教徒と同じく、左手は不浄なものとされています。左手で食べ物に触ったり、物を渡したり、握手したりしないよう気を付けましょう。

また、女性には常に礼儀正しくしましょう。あまりなれなれしい態度は好まれません。

### 【仏教徒】

#### ●食事

牛肉を食べない人やお酒を飲まない人もいますが、一般的にはほとんど宗教的に食べられないものはありません。

#### ●その他

タイなどでは人の頭には精霊が宿ると考えられているので、頭に触らないように気を付けましょう。また、体の中では足が不浄と考えられています。

### 【ユダヤ教徒】

豚肉とその加工品は食べません。肉類と乳製品は一緒に食べません。骨やウロコのない魚介類（エビ・イカなど）は食べません。

### 【キリスト教徒】

宗派によっては食べられないものもありますが、一般的には特に気を付けることはありません。

### 【菜食主義者】

肉類だけを食べない人、卵やチーズなどの動物性食品はすべて食べない人、かつおだしもダメだという人まで個人差があります。直接ゲストに聞いて確認してください。

日本の精進料理はまさに菜食主義者にピッタリの食事です。サラダ油を使った精進揚げ・豆腐や油揚げ・野菜や豆を使ったあえもの・煮物・いためものなどはいかがでしょうか。

## （２）病気・けがの時は

ゲストが体調を崩した場合は、予定していた活動は取りやめて休んでもらい、受け入れ機関に連絡を取りましょう。市販の薬は日本人に合わせてあるため、ゲストが自分の常備薬を持っている場合を除いて薬は使わない方が無難です。熱が出たり、痛みがあったりする場合は医師に診察してもらってください（休日夜間診療についてはP32 参照）。

なお、この際の実費は本人が負担します。保険に加入しているかどうかを事前に確認してください。

また、ゲストから医療費の立替を頼まれた場合は、医療機関から領収書を受け取り、後で本人または受け入れ機関から返してもらうようにしてください。

## （３）経費の負担は誰が？

受け入れプログラムによって異なりますので、それぞれの受け入れ機関に従ってください。

金銭のトラブルを防ぐためにも、ホームステイではあまりお金をかけないように心がけ、経費はだれが負担するのかを事前に確認しておきましょう。

特に、国際電話やインターネットはトラブルのもととなりやすいので、きちんとルールを決めておきましょう。



## 7. 資料編

| (1) ホストファミリーのための簡単会話集 |                                                 |                                                        | ●中国語のためのアクセント →平たん    ↘下がる    ↗上がる    ∨下がり上がる |                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 【あいさつ】                | (英語)<br>Greetings                               | (韓国・朝鮮語)<br>【인사】                                       | (中国語)<br>寒暄語                                  | (ロシア語)<br>ПРИВЕТСТВИЕ             |
| はじめまして                | ナイス トゥ ミーチュー<br>Nice to meet you.               | チョウム ベケツスムニダ<br>처음 뵙겠습니다                               | チュー ツ ジェン ミエン<br>初次见面                         | オーチン プリヤートナ<br>Очень приятно.     |
| よくいらっしやいました           | ウェルカム<br>Welcome                                | ジャル オシヨツスムニダ<br>잘 오셨습니다                                | ホァン イン. ホァン イン<br>欢迎, 欢迎                      | ダブロー バジャラヴァチ<br>Добро пожаловать. |
| おはよう                  | グッド モーニング<br>Good morning                       | アンニョンハセヨ<br>안녕하세요                                      | ヅァオ シヤン ハオ<br>早上好                             | ドーブラエ ウートラ<br>Доброе утро.        |
| こんにちは                 | グッド アフターヌーン /ハロー /ハイ<br>Good afternoon/Hello/Hi | アンニョンハセヨ<br>안녕하세요                                      | ニー ハオ<br>你好                                   | ドーブルイ ジェニ<br>Добрый день.         |
| こんばんは                 | グッド イーブニング<br>Good evening                      | アンニョンハセヨ<br>안녕하세요                                      | ワン シヤン ハオ<br>晚上好                              | ドーブルイ ヴェーテル<br>Добрый вечер.      |
| おやすみなさい               | グッド ナイト<br>Good night                           | アンニョンヒ ジュムセヨ<br>안녕히 주무세요                               | ワンアン<br>晚安                                    | スパコイノイ ノーチ<br>Спокойной ночи.     |
| さようなら                 | グッドバイ<br>Goodbye                                | アンニョンヒ ガセヨ<br>안녕히 가세요 (残る者が去る者に)<br>안녕히 계세요 (去る者が残る者に) | ヅァイチェン<br>再见                                  | ダ スヴィダーニヤ<br>До свидания.         |
| また会いましょう              | スィー ユー アゲイン<br>See you again                    | ト マン ナヨ<br>또 만나요                                       | ヅァイホイバ<br>再会吧                                 | ヌ バカ<br>Ну, пока!                 |
| 【基本会話】                | Basic Conversation                              | 【기본회화】                                                 | 基本会话                                          | ОСНОВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ                |
| はい・いいえ                | イエス・ノウ<br>Yes・No                                | ネ・アニオ<br>네・아니오                                         | シー・ブーシー<br>是・不是(对・不对)                         | ダ / ニェット<br>Да / Нет              |
| 私の名前は____です           | マイ ネーム イズ アイム<br>My name is ____ / I'm ____     | ジェ イルムン _____ イムニ다<br>제 이름은 _____입니다                   | ウオチアオ〜<br>我叫_____                             | ミニヤー ザヴット<br>Меня зовут _____     |
| どうぞよろしく               | ナイス トゥ ミーチュー<br>Nice to meet you.               | ジャル プタクウルムニ다 / ジャル プタツカムニ다<br>잘 부탁드립니다 / 잘 부탁드립니다      | チンダオグァンヅァオ<br>请多关照                            |                                   |
| お願いします                | プリーズ<br>Please                                  | プタクウルムニ다 / プタツカムニ다<br>부탁드립니다 / 부탁드립니다                  | バイトウオラ<br>拜托了                                 | ブツチェ リュベーズヌイ<br>Будьте любезны.   |

|                          |                                                                                                                 |                                                                   |                                                                 |                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ありがとう                    | サン キュー<br>Thank you.                                                                                            | カムサハムニダ<br>감사합니다                                                  | シエシェ<br>谢谢                                                      | スパシーバ<br>Спасибо.                                                                                        |
| どういたしまして                 | ユーアー ウェルカム<br>You're welcome.                                                                                   | チョンマネヨ<br>천만에요                                                    | ビエコーチ<br>别客气                                                    | ニエ ザ シトー<br>Не за что.                                                                                   |
| すみません(ごめんなさい)<br>(謝罪)    | エクス キューズ ミー アイム ソーリ<br>Excuse me./I'm sorry.                                                                    | ミアナムニダ / ジェソシナムニダ<br>미안합니다 / 죄송합니다                                | ドイブチー<br>对不起                                                    | イズヴィニーチェ<br>Извините.                                                                                    |
| そうです                     | イエス ザッツ ライト<br>Yes,that's right.                                                                                | クロッスムニダ<br>그렇습니다                                                  | シーダ<br>是的                                                       | ダ・タク<br>Да, так.                                                                                         |
| かまいません                   | アイ ドント マインド / ノウ プロブレム<br>I don't mind./No problem                                                              | ケンチャンスムニダ / ケンチャナヨ<br>괜찮습니다 / 괜찮아요                                | メイグァンシー<br>没关系                                                  | フショー ラヴノ<br>Всё равно.                                                                                   |
| わかりますか？                  | ドウ ユー アンダースタンド<br>Do you understand?                                                                            | アルゲッスムニカ？<br>알겠습니까?                                               | ミンバイマ<br>明白吗？                                                   | ヴィ バニマーエチエ<br>Вы понимаете？                                                                              |
| わかりません                   | アイ ドント アンダースタンド<br>I don't understand.                                                                          | モルゲッスムニダ / モルゲッソヨ<br>모르겠습니다 / 모르겠어요                               | ブミンバイ<br>不明白                                                    | ニエ バニマーユ<br>Не понимаю.                                                                                  |
| 【食事の時役立つ言葉】              | Words Helpful Mealtime                                                                                          | 【식사 관련】                                                           | 用餐时的用语                                                          | СЛОВА УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ                                                                      |
| お腹がすきましたか？               | アー ユー ハングリー<br>Are you hungry?                                                                                  | シジャンハシムニカ？ (ベガ ゴブムニカ？)<br>시장하십니까?(배가 고프니까?)                       | オーラバ<br>饿了吧？                                                    | ヴィ ガロードヌイ<br>Вы голодны？                                                                                 |
| (豚肉)は食べられますか？            | ドウ ユー イート (ポーク)<br>Do you eat (pork)?                                                                           | (ヂジゴギ) ヌン ドゥシルス イッスムニカ？<br>(돼지고기)는 드실 수 있습니까?                     | ノンチー(チュロウ)マ<br>能吃(猪肉)吗？                                         | クーシャイチエ リ ヴィ (スヴィニーヌ)<br>Кушаете ли вы ... (свинину)?                                                    |
| もったいかがですか？               | ウッド ユー ライク モア<br>Would you like more?                                                                           | ド ドゥシゲッスムニカ？<br>더 드시겠습니까?                                         | ヅァイライディエンツォンモヤン<br>再来点儿怎么样？                                     | ブージェチエ イショー<br>Будете ещё？                                                                               |
| いいえ結構です                  | ノウ サンキュー<br>No,thank you.                                                                                       | アニオ ケンチャンスムニダ<br>아니오 괜찮습니다                                        | ゴウラ<br>够了                                                       | ニエツト スパシーバ<br>Нет, спасибо.                                                                              |
| 食べられないものは遠慮<br>なく残してください | プリーズ ジャスト リーブ ホワット ユー<br>キャント イート<br>Please just leave what you<br>can't eat.                                   | ドゥシジ アンヌン ウムシグン ヨムニヨマシゴ<br>남김시도 드오<br>드시지 않는 음식은 염려마시고<br>남기셔도 돼요 | チンブーヤオコーチー, ブーノンチーダ チュシオンシアバ<br>请不要客气, 不能吃的就剩下吧                 | ニエ スチャスニヤイチェシ アスタヴリヤーチ ト<br>シトー ニエ モージェチエ クーシャチ<br>Не стесняйтесь оставлять то,<br>что не можете кушать. |
| 【その他】                    | Others                                                                                                          | 【그 외】                                                             | 其他                                                              | РАЗНЫЕ                                                                                                   |
| 問題があれば遠慮なく<br>言ってください    | プリーズ ドント ヘザテイト トウ テル ミー<br>イフ ユー ハフ エニイ プロブレムズ<br>Please don't hesitate to tell me<br>if you have any problems. | ムンジェガ イッスミョン ヨムニヨマルゴ マルスマセヨ<br>문제가 있으면 염려 말고 말씀하세요                | ルーグオヨウウェンティー, ブーヤオコーチー,<br>チンティーチューライー<br>如果有问题, 不要客气,<br>请提出来。 | ニエ スチャスニヤーイチェシ カヴァリーチ<br>イエースリ イェスチ プロブレムイ<br>Не стесняйтесь говорить,<br>если есть проблемы.            |
| 部屋は寒く(暑く)ありま<br>せんか？     | イズ ユア ルーム トウ コウルド/ホット<br>Is your room too cold/hot?                                                             | バンウン チュブチ (ドブチ) アンスムニカ？<br>방은 춥지(덥지) 않습니다?                        | ファンチェンブロン(ロウ)マ<br>房间不冷(热)吗？                                     | ヴァム フ コームナチエ ニエ ホーラドナ (ニエ ジャールカ)？<br>Вам в комнате не холодно (не жарко)?                                |

|                                                                                                                            |                                                                                                        |                        |                                                 |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 洗濯物はここに干してください                                                                                                             | ブリーズ    ヘング    ユア    ローンド리    히어<br>Please hang your laundry here.                                     | 세탁물은 여기서 말려 주세요        | ｼｰ ﾜﾝ ﾀﾞｲｰﾌｰｰﾁﾝﾘｱﾝﾌﾞﾞｱｲﾁｮｰﾘｰ<br>洗完的衣服请晾在这里      | ﾊｽﾁﾗｰﾝｽﾞｲﾔ    ᴠｴｼ    ｽｰｰｼﾁｴ    ｽﾞｼﾞｴｰｼ<br>Постиранные вещи сушите здесь.                                                      |
| 洗濯機は自由に使ってください                                                                                                             | ブリーズ    ﾌｴｰﾙ   ﾌﾘｰ    ﾄｳ    ﾕｰｽ    ｻ<br>ウォッシング    ﾏｼｰﾝ<br>Please feel free to use the washing machine. | 세탁기는 자유롭게 사용해 주세요      | ﾁﾝﺗﺯ=ﾔｳｼｰ-ﾔﾝｼｰ-ｲﾃｰ<br>请自由使用洗衣机                  | ｽᴠﾞｱﾎｰﾄﾞﾅ    ｲｽﾎｰﾘｰｽﾞｲﾁｴ    ｽﾁﾗｰﾘｽﾞﾔ    ﾏｼｰﾝｸ<br>Свободно используйте стиральную машинку.                                     |
| 電話を使うときは私に言ってください                                                                                                          | ブリーズ    ｴﾙ    ﾐｰ    ｳﾞｴ-ｵﾌ    ﾕｰ    ﾕｰｽ<br>ザ    ｴ-ｵﾝ<br>Please tell me before you use the phone.       | 전화를 사용할 때는 저에게 말씀해 주세요 | ｼｰ-ﾔﾝﾃﾞｴﾝ-ﾎ-ｱｼｰ-    ﾁﾝ-ｶﾞ-ｵ-ｽ-ｳ-ｵ<br>使用电话时，请告诉我 | ｶｳﾞｴﾘｰ-ﾁｴ    ﾑﾆｴ,    ｶﾞ-ﾞﾀｰ    ﾊﾁｰ-ﾁｴ    ﾊﾞｽﾞ-ｳ-ﾆｰ-ﾁ<br>ﾊﾞ    ｴ-ﾚ-ﾌ-ｵｰ-ｽ<br>Говорите мне, когда хотите позвонить по телефону. |
| <b>【病気の時に役立つ表現】    Expressions Helpful in Times of Illness    【몸이 아플 때】    生病时用语    СЛОВА НЕОБХОДИМЫЕ В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ</b> |                                                                                                        |                        |                                                 |                                                                                                                               |
| 疲れましたか？                                                                                                                    | アー    ユー    ｴｲ-ｱﾄﾞ<br>Are you tired?                                                                   | 피곤하십니까?                | ﾚｲﾗﾊﾞ<br>累了吧？                                   | ヴィ    ｳ-ｽﾀｰ-ﾘ-?<br>Вы устали?                                                                                                 |
| 大丈夫ですか？                                                                                                                    | アー    ユー    ｵｰ-ｹｲ<br>Are you okay?                                                                     | 괜찮습니까?                 | ﾌｰ-ﾔ-ｵﾁﾝﾊﾞ<br>不要紧吧？                             | ウ    ｳ-ﾌ-ｽ    ｴｼｮｰ    ｴ    ｳ-ﾊﾞﾘ-ﾔｰ-ﾄ-ｴ-?<br>У вас всё в порядке?                                                             |
| 気分が悪いですか？                                                                                                                  | ドウ    ユー    ﾌｴｰﾙ    ｽｲｯｸ<br>Do you feel sick?                                                          | 몸이 안 좋습니까?             | ﾌｰ-ｼｹﾞ-ｳ-ﾌ-ﾏ<br>不舒服吗？                           | ヴァム    ｳﾞﾛｰ-ﾊ-?<br>Вам плохо?                                                                                                 |
| 薬は持っていますか？                                                                                                                 | ドウ    ユー    ﾊ-ｳ    ｴﾄﾞ-ｼﾝ<br>Do you have medicine?                                                     | 약은 갖고 있습니까?            | ﾀﾞｲ-ﾔ-ｵ-ﾗ-ﾏ<br>带药了吗？                            | ｴｽﾁ    ｴ    ｳ    ｳ-ﾌ-ｽ    ｴ-ｶｰﾙ-ｽﾄ-ｳ-?<br>Есть ли у вас лекарства?                                                            |
| 病院へ行きますか？                                                                                                                  | ｼﾔﾙ    ｳｴｰ    ｺ    ﾄｳ    ｴ    ﾎｽﾋﾟﾀﾙ<br>Shall we go to the hospital?                                   | 병원에 갈까요?               | ﾁｸﾞｴ-ｲ-ﾔ-ﾝ    ｳ-ﾊﾞ<br>去医院吧！                     | ﾀﾞ-ｳ-ｱｲ-ﾁｴ    ﾋﾞ-ｴ-ｴ-ｼ-ｴ-ﾑ    ｴ    ｳ-ﾊﾞﾘ-ﾆｯﾅ?<br>Давайте поедem в больницу?                                                   |
| <b>【症状別表現】    Expressions for Symptoms    【각종 증상 표현】    症状表现    ВЫРАЖЕНИЯ КАСАТЕЛЬНО СОСТОЯНИЯ БОЛЬНОГО</b>                |                                                                                                        |                        |                                                 |                                                                                                                               |
| <b>【一般】    General    【일반】    一般    Общие слова</b>                                                                        |                                                                                                        |                        |                                                 |                                                                                                                               |
| ここ(指さして)が痛い                                                                                                                | ｲｯﾄ    ﾎｰ-ﾂ    ﾋ-ｱ<br>It hurts here                                                                    | 여기가 아파요                | ﾁｴ-ﾄﾝ<br>这痛                                     | ｽﾞｼﾞｴｰｼ    ﾋﾞ-ﾘｯﾄ<br>Здесь болит.                                                                                             |
| 激痛・鈍痛                                                                                                                      | ｼﾔｯﾌﾟ    ｴｲﾝ    ﾀﾞﾙ    ｴｲﾝ<br>sharp pain/dull pain                                                     | 심한 통증 / 무지근한 통증        | ﾁｸﾞｴ-ﾄﾝ / ｲﾝ-ｲﾝ-ﺗﺯ-ﺟ-ﾄﾝ<br>剧痛・隐隐作痛              | ｵｰ-ｽﾄﾗ-ﾔ    ﾎｰ-ﾘ    ｴ    ﾄｳ-ﾊﾞ-ﾔ    ﾎｰ-ﾘ<br>Острая боль / тупая боль                                                          |
| 発熱                                                                                                                         | ﾌｴｰ-ｳ-ﺍ<br>fever                                                                                       | 발열                     | ﾌ-ﺍ-ﾛ-ｳ (ﾌ-ﺍ-ｼ-ﾔ-ｵ)<br>发热（发烧）                   | ﾃ-ﾑ-ﾍﾞﾗ-ﾄ-ｳ-ﾗ    ｼﾞﾔﾙ<br>Температура, жар                                                                                     |
| 寒け                                                                                                                         | ﾁﾙｽﾞ<br>chills                                                                                         | 한기                     | ﾌ-ﺍ-ﾛ-ﾝ<br>发冷                                   | ｱｽ-ﾉﾌﾞ<br>Озноб                                                                                                               |
| 頭痛                                                                                                                         | ﾎｯ-ﾃ-ｲ-ｸ<br>headache                                                                                   | 두통                     | ﾄｳ-ﾄﾝ<br>头痛                                     | ｶﾞ-ﾗ-ｳ-ﾅ-ﾔ    ﾎｰ-ﾘ<br>Головная боль                                                                                           |
| 体がだるい                                                                                                                      | ﾏｲ    ﾋﾞ-ﾃ-ｲ    ﾌｴｰﾙｽﾞ    ﾎ-ᴠｲ<br>My body feels heavy                                                  | 몸이 나른하다                | ﾌﾝ-ｼｴﾝ-ｳ-ｰ-ﾘ-<br>浑身无力                           | ｽﾗｰ-ﾊﾞ-ｽ-ﾁ    ｴ    ｴ-ﾚ-<br>Слабость в теле                                                                                    |
| 寝れない                                                                                                                       | ｷﾔﾝﾄ    ｽﾘｰﾌ    ｲﾝ-ｴ-ﾑ-ﾆ-ﺍ<br>can't sleep (insomnia)                                                   | 잠이 오지 않는다              | ｼｰ-ﾐｴﾝ<br>失眠                                    | ﾍﾞ-ｽ-ｵｰ-ﾝ-ﾆｯﾅ-<br>Бессонница                                                                                                  |

|              |                                                  |                                |                               |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 食欲がない        | ノウ アバタイト<br>no appetite                          | シギョギ オブダ<br>식욕이 없다             | ノ ヴ ノ ヰ<br>メイヨウシーユイ<br>没有食欲   | ニェット アベチッタ<br>Нет аппетита                                         |
| めまい          | ディゼイニス<br>dizziness                              | オジロブタ<br>어지럽다                  | ノ トユン<br>头晕                   | ガラヴァクルジェーニエ<br>Головокружение                                      |
| 耳鳴り          | リングイン イアズ<br>ringing ears                        | ウギガ ウルリンダ<br>귀가 울린다            | ノ オーミン<br>耳鳴                  | ズヴォン シュム フ ウシャフ<br>Звон (шум) в ушах                               |
| 鼻がつまる        | スタフィ ノウズ<br>stuffy nose                          | コガ マキダ<br>코가 막히다               | ノ ビーサイ<br>鼻塞                  | ノス ザロージェン<br>Нос заложен                                           |
| 皮膚がかゆい       | イチイ スキン<br>itchy skin                            | ピブガ ガリヨブタ<br>피부가 가렵다           | ノ ト ヰ ヰ ヴ<br>ピーフーファヤン<br>皮肤发痒 | ズド コージ<br>Зуд кожи                                                 |
| 歯痛           | トウースエイク<br>toothache                             | チトン<br>치통                      | ト ヤートン<br>牙痛                  | ズブナヤ ボーリ<br>Зубная боль                                            |
| 【消化器系】       | Digestion                                        | 【소화기관 관련】                      | 消化系统                          | ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ                                                 |
| 吐き気          | ナウズィア<br>nausea                                  | メスコウム<br>메스꺼움                  | ノ オーシン<br>恶心                  | チューフストヴァ タシナティ<br>Чувство тошноты                                  |
| 嘔吐           | ヴォミット<br>vomit                                   | ク ト<br>구토                      | ノ オウトウー<br>呕吐                 | ルヴォータ, タシナタ<br>Рвота, тошнота                                      |
| 下痢           | ダイアリーア<br>diarrhea                               | ソルサ<br>설사                      | ノ フーシェ<br>腹泻                  | パノース, ラッストローイストヴァ ジェルトウカ<br>Понос, расстройство желудка            |
| 胸やけ          | ハートバウーン<br>heartburn                             | ソクスリム<br>속쓰림                   | ト シャオシン<br>烧心                 | ブラホエ ビシェヴァレーニエ<br>Плохое пищеварение                               |
| 【心臓・循環・呼吸器系】 | Heart,Circulation,Respiration                    | 【심장・순환・호흡기관 관련】                | 心脏・循环・呼吸系统                    | СЕРДЦЕ, ОРГАНЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ                            |
| どうき          | パルバディション<br>palpitation                          | シムジャンエ ゴドンイ シمام<br>심장의 고동이 심함 | ト シンジー<br>心悸                  | ビエーニエ セールツツア, プリス<br>Биение сердца, пульс                          |
| 脈が乱れる        | イレギュラ パルス<br>irregular pulse                     | メクバギ ブルキュチカム<br>맥박이 불규칙함       | ノ マイボールアン<br>脉搏乱              | ズビーフチヴァイ プリス<br>Сбивчивый пульс                                    |
| 胸の痛み         | チェスト ベイン<br>chest pain                           | カスムトンツン<br>가슴통증                | ト シオントン<br>胸痛                 | ボーリ フ グルージ<br>Боль в груди                                         |
| 脈が早い(少ない)    | ラビッド パルス (ロウ パルス)<br>rapid pulse (low pulse)     | メクバギ バルム (スリム)<br>맥박이 빠름(느림)   | ノ 마이ボーク아이(マン)<br>脉搏快(慢)       | ウチャションヌイ (ザメドレンヌイ) プリス<br>Учащённый (замедленный) пульс            |
| 血圧が高い(低い)    | ハイ (ロウ) ブラッド プレシャ<br>high(low)blood pressure     | ヒョラビ ノfum (ナズム)<br>혈압이 높음(낮음)  | ノ シュエヤーガオ(ディー)<br>血压高(底)      | ヴィソーカエ (ニースカエ) クロヴァノエ ダヴレーニエ<br>Высокое (низкое) кровяное давление |
| 呼吸が苦しい       | ディフィカルティズ イン プリージング<br>difficulties in breathing | ホフビ ヒムドゥム<br>호흡이 힘들            | ト フーシクンナン<br>呼吸困难             | ズダーヴレンナエ ディハーニエ<br>Сдавленное дыхание                              |

| 【神経筋肉痛】   | Nerve and Muscle Pain                                            | 【신경근육통】                                               | 神经肌肉痛                                   | НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| けいれん      | カン <sup>ノ</sup> ヴァル <sup>ノ</sup> シヤンス クランブ<br>convulsions/cramps | キョンリョン<br>경련                                          | チンルアン<br>痉挛                             | スーダラガ、スバズム、カンヴァーリシヤ<br>Судорога, спазм, конвульсия                               |
| 感覚麻痺      | ナムネス<br>numbness                                                 | カムカンマビ<br>감각마비                                        | ガンチュエマービー<br>感觉麻痹                       | パチューリヤ チューフストヴィーチェリナスチ<br>Потеря чувствительности                                |
| 手先のふるえ    | トレンブリング ハンズ<br>trembling hands                                   | ソクチ トルリム<br>손끝이 떨림                                    | ショウチージェンフアドウオ<br>手指尖发抖                  | ドロージ フ ルカフ<br>Дрожь в руках                                                      |
| 【外科系】     | Surgery                                                          | 【외과 관련】                                               | 外科                                      | ХИРУРГИЯ                                                                         |
| 打撲／脱臼     | ブルーズ /ディスロケーション<br>bruise/dislocation                            | タバク /タルグ (クアンジョリ バジム)<br>타박 / 탈구(관절이 빠짐)              | テイエダーシャン／トウオチウ<br>跌打伤/脱臼                | ウшиб /ヴィヴィフ<br>Ушиб / вывих                                                      |
| 骨折／捻挫     | フラクチャ / スブレイン<br>fracture/sprain                                 | コルチョル / ヨムジュア(クアンジョリ ビム)<br>골절 / 염좌(관절이 뺨)            | グーチョー／ツオシヤン<br>骨折/挫伤                    | ペレロム /ラスチャジェーニエ<br>Перелом / растяжение                                          |
| 【眼科系】     | Ophthalmology                                                    | 【안과 관련】                                               | 眼科                                      | ОФТАЛЬМОЛОГИЯ                                                                    |
| めやに       | ディスチャージ フロム アイズ<br>discharge from eyes                           | スンコブ<br>눈곱                                            | イェン シー<br>眼眈                            | フレクチェナ (ヴィジェレーニヤ イズ グラス)<br>Флектена (выделения из глаз)                         |
| 涙がでる      | ウォタリング オブ ゼ アイズ<br>watering of the eyes                          | スンムリ ナオダ<br>눈물이 나오다                                   | リウレイ<br>流泪                              | スレザトーチヴァスチ<br>Слезоточивость                                                     |
| まぶしい      | センサティヴ トウ ライト<br>sensitive to light                              | スンブシダ<br>눈부시다                                         | イェンホバ<br>眼花                             | アスレビーチェリヌイ<br>Ослепительный                                                      |
| 目に何か入っている | ゼアズ サムシング イン 마이 アイ<br>There's something in my eye.               | スネ ムオンガ ドウロガ イッタ<br>눈에 무언가 들어가 있다                     | イェンチンリーチンドンシーラ<br>眼睛里进东西了               | シトータ ババーラ フ グラス<br>Что-то попало в глаз.                                         |
| 目がかすむ     | ブラーウド ヴィジョン<br>blurred vision                                    | スニ ブョ케 ジャル 보이즈 안ヌダ<br>눈이 부엥게 잘 보이지 않는다                | イェンチンカンブーチンチュー(シーリーモーフ)<br>眼睛看不清楚(视力模糊) | グラザ ザトゥマーニヴァユツツァ<br>Глаза затуманиваются.                                        |
| 【泌尿器系】    | Urology                                                          | 【비뇨기관 관련】                                             | 泌尿系统                                    | УРОЛОГИЯ                                                                         |
| 小便がでにくい   | イツツ ディフィカルト トウ ユアネイト<br>It's difficult to urinate.               | ソビョニ ヒムドゥルゲ ナオンダ<br>소변이 힘들게 나온다                       | シァウビェンクンナン<br>小便困难                      | ザトゥルドニーチェリヌイ ヴィハド モーチ<br>Затруднительный выход мочи                              |
| 血尿／にごった尿  | ブラッディ / クラウドィ ユエン<br>bloody/cloudy urine                         | ヒョルニヨ(ビオジュム) / タクニヨ (タカン オジュム)<br>혈뇨(피오줌) / 탁뇨(탁한 오줌) | シュエニアオ／ニアオンチュオ<br>血尿/尿浑浊                | マチャ ス クラヴァヌイミ ヴィジェレーニヤミ / ムトナヤ マチャ<br>Моча с кровяными выделениями / мутная моча |
| 小便のとき痛い   | イツツ ペインフル トウ ユアネイト<br>It's painful to urinate.                   | ソビョンボル テ アブダ<br>소변볼 때 아프다                             | シァウビェンシートン<br>小便时疼痛                     | ボーリ ヴァ ヴレーミヤ マチェイスブスカーニヤ<br>Боль во время мочеиспускания                         |
| 【婦人科系】    | Gynecology                                                       | 【산부인과 관련】                                             | 妇科                                      | ГИНЕКОЛОГИЯ                                                                      |
| 月経        | メンストラエション<br>menstruation                                        | ウォルギョン<br>월경                                          | ユエチン<br>月经                              | メンストウルアーツイヤ、メーシャツツイエ<br>Менструация, месячные                                    |
| 下腹部痛      | アブダマナル ペイン<br>abdominal pain                                     | ハボクブトン<br>하복부통                                        | シァフフートン<br>下腹部痛                         | ボーリ フ プリュシナイ ボーラスチ (ジヴォウチェ)<br>Боль в брюшной полости (животе)                   |
| 月経困難症     | メンストラアル ペイン<br>menstrual pain                                    | センリトン<br>생리통                                          | トンチン<br>痛经                              | アスラジニューニエ プリ 멘ストウルアーツイイ<br>Осложнение при менструации                            |

## 【お風呂とトイレの使い方の説明】

(英語) How to Use the Bath and Toilet

(ハンゲル) 목욕탕·화장실 사용법

(中国語) 浴室和卫生间的使用方法

(ロシア語) ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВАННОЙ КОМНАТОЙ И ТУАЛЕТОМ

**浴槽は体を温めるためのものなので、常に清潔にしておく必要があります。**

ザ バスウォーター イズ トゥ ウォーム ユア バディ ソウ イット ニードズ トゥ ビ ケプト クリン

The bathwater is to warm your body, so it needs to be kept clean.

ヨクチョスン モムル タトゥタゲ ハギ ウイハン ゴシムロ、

욕조는 몸을 따뜻하게 하기 위한 것이므로,

한잔 친용기리 헤돌르 비리요가 이슈스니다

항상 청결히 해 둘 필요가 있습니다.

ユイ ガンダヨントウツァイユイヂンバオシェンティビンシーヂーウェンヌアン、

浴缸の用途在于浸泡身体并使之温暖、

インツー ヤオヂンチャンバオチーユイガンダチンヂェ

因此，要经常保持浴缸的清洁。

ヌージナ フラニーチ チスタトゥ ヴァンヌイ、 バタム シトー アナ プリスバリーブレナ

Нужно хранить чистоту ванны, потому что она приспособлена

Душьяр СагреВьяр-Ния Чьер-И Эертай Же Вадои Бродуэтт БорлиЗаВаццья ДорлГие

для согревания тела и этой же водой будут пользоваться другие.

**髪や体は浴槽の外で洗います。**

ブリーズ ウォッシュ ユア ヘア エンド バディ ビフォア エンタリング ザ バスタブ

Please wash your hair and body before entering the bathtub.

モリナ モムン ヨクチョ バッケソ シッスムニダ

머리나 몸은 욕조 밖에서 씻습니다.

チンヅァイユイガンワイシートウツァーシーシェンティー

请在浴缸外洗头及擦洗身体。

チェーラ イ ゴーラヴ スレードワイエット ムイチ ヴニェ ヴァンヌイ

Тело и голову следует мыть вне ванны.

**浴槽に入る前には、髪や体についた石けんをシャワーか、**

**洗面器で浴槽のお湯をすくって洗い流します。**

アフター リンシング ザ ソープ ダウン ザ ドレイン ウィズ ザ シャワー オア ウォッシュボウル、

After rinsing the soap down the drain with the shower or washbowl,

エンタ ザ バスタブ

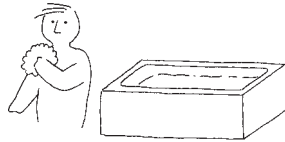
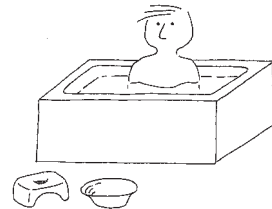
enter the bathtub.

ヨクチョエ ドウロガギ ジョネ モリナ モメ ムドウン ビヌン シャワールル ハゴナ

욕조에 들어가기 전에 머리나 몸에 묻은 비누는 샤워를 하거나

세미온트온로 욕조에 물러 바다 시노네 지시브시오

세면통으로 욕조의 물을 받아 씻어내 주십시오.



チンルーユイガンチェン、

进入浴缸前、

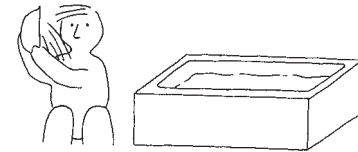
チンヨンリンユイフオヨンリエンバンチュエユイガンネイダロウシェイツォンシーディアオシェンシアンダフェイツァオモ

请用淋浴或用脸盆取浴缸内的热水冲洗掉身上的肥皂沫。

パド ドウシエム イリ ザチョールブイヴァヤ カフショム イズ ヴァンヌイ ニェアブハジーマ スムイチ

Под душем или зачерпывая ковшом из ванны необходимо смыть

Мыло с тела и головы, и только потом заходить в саму ванну.



**浴槽の中で、タオルや石けんを使ったり、髪や体を洗ってはいけません。**

ブリーズ ドウ ナット ユーズ ソアップ オア タウルズ オア ウォッシュ ユア ヘア オア バディ

Please do not use soap or towels, or wash your hair or body

ウァイル イン ザ バスタブ

while in the bathtub.

ヨクチョ アネソ ビヌナ タオルル サヨンハゴナ、

욕조 안에서 비누나 타올을 사용하거나,

모리러 갈목 모물 신스문 고스문 함이온 안데미다

머리를 감고 몸을 씻는 것은 하면 안됩니다.

チンブーヤオヅァイユイガンネイシーヨンマオヂンホーフェイツァオヂーシートウファホーシェンティー

请不要在浴缸内使用毛巾和肥皂及洗头发和身体。

フ (サーマイ) ヴァンネ ニェ バラガーイエツァ イスボーリザヴァーチ ムィーラ イ バラチエンツィ、

В (самой) ванне не полагается использовать мыло и полотенце,

а также мыть тело и голову.

**あとから入る人のために、お風呂の栓は抜かないで  
ください。**

ブリーズ リーブ ザ バスウォーター フォア ザ ネクスト パースン

Please leave the bathwater for the next person.

ドウ ナット ブル ザ バスタブ プラグ

Do NOT pull the bathtub plug.

トウイェ ドウロオスン サラムル ウィヘ ヨクチョエ ムルル ペジ マラジュシブシオ

뒤에 들어오는 사람을 위해 욕조의 물을 빼지 말아 주십시오.

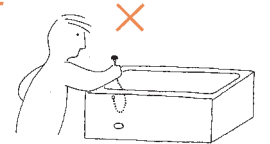
ウエイラホウミエンシーユイダレン、チンブーヤオバーチューユイガンネイダサイゾー

为了后面洗浴的人，请不要拔出浴缸内的塞子。

ニ フ コエム スルーチャエ ニェ ヴィジョルギヴァイチエ イズ ヴァンナイ プローブク、

Ни в коем случае не выдёргивайте из ванной пробку,

так как этой же водой будут пользоваться другие.



お風呂から出るときは、浴槽にふたをしてください。

ウェン ユー ゲット アウト オブ ザ バスタブ ビ シュア トゥ カヴァ イット

When you get out of the bathtub, be sure to cover it.

ヨクタンエソ ナオル テヌン ヨクチョエ トウコンウル ドボ ジュシブシオ

욕탕에서 나올 때는 욕조에 뚜껑을 덮어 주십시오.

ㄱ → ㄴ ㄴ ㄱ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ → ㄴ ㄴ  
リーカイユイシーチェン, チンガイハオユイガンシャンダガイゾー

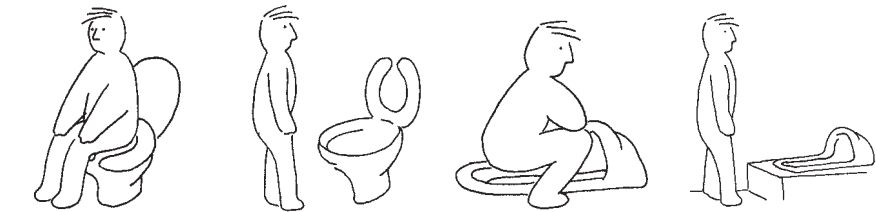
离开浴室前，请盖好浴缸上的盖子。

ヴィハジャー イズ ヴァンナイ アビャザーチェリナ ザクルイヴァイチェ ヴァンヌ クリシカイ

Выходя из ванной обязательно закрывайте ванну крышкой

ドゥリャー ヴァンヌイ

для ванны.



トイレを使った後は必ず流してください。

アフター ユーズィング ザ トイリット ビ シュア トゥ フラッシュ

After using the toilet, be sure to flush.

ファジャンシルル サヨンハン フェヌン バンドウシ ムルル ネリョ ジュシブシオ

화장실을 사용한 후에는 반드시 물을 내려 주십시오.

ㄴ → ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ → ㄴ ㄴ  
ウェンションヂェンシーヨンホウ, チンウービーファンシュイツォンシー

卫生间使用后，请务必放水冲洗。

ボースレ ボーリザヴァーニヤ トウアレッタム アビャザーチェリナ スブスカイチェ ヴアドゥ

После пользования туалетом обязательно спускайте воду.

生理用品は、ここ（指さして）に捨ててください。

ブリーズ スロウ アウエイ メンストラル プロダクツ ヒャ

Please throw away menstrual products here.

センリヨンブムン ヨギエ ポリョ ジュシブシオ

생리용품은 여기에 버려 주십시오.

ㄴ → ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ ㄴ → ㄴ ㄴ  
ユエヂンヨンビン, チンロウツアイチョーリー

月经用品，请扔在这里。

フォジョロギーチェスキエ ブレドメッティ (イスポリゾーヴァンヌイエ ブレドメッティ ギギエーヌイ)

Физиологические предметы (использованные предметы гигиены)

ヴィブラスイヴァイチェ シュダ

выбрасывайте сюда.

【新潟市役所・区役所 所在地一覧】

|                               | 所在地             | 代表電話         | FAX 番号       |
|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|
| 新潟市役所                         | 中央区学校町通 1-602-1 | 025-228-1000 |              |
| 北区役所                          | 北区葛塚 3197       | 025-387-1000 | 025-387-1020 |
| 東区役所                          | 東区下木戸 1-4-1     | 025-272-1000 | 025-273-0176 |
| 中央区役所                         | 中央区学校町通 1-602-1 | 025-223-1000 | 025-224-1520 |
| 江南区役所                         | 江南区泉町 3-4-5     | 025-383-1000 | 025-381-7090 |
| 秋葉区役所                         | 秋葉区程島 2009      | 0250-23-1000 | 0250-22-0228 |
| 南区役所                          | 南区白根 1235       | 025-373-1000 | 025-373-3933 |
| 西区役所                          | 西区寺尾東 3-14-41   | 025-268-1000 | 025-269-1650 |
| 西蒲区役所                         | 西蒲区巻甲 2690-1    | 0256-73-1000 | 0256-72-6022 |
| 新潟市役所コールセンター（年中無休 8:00～21:00） |                 | 025-243-4894 | 025-244-4894 |

【新潟市内の休日等診療施設一覧】

| 施設名           | 所在地／電話                                             | 診療科目（診療日／受付時間）                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新潟市急患診療センター   | 中央区紫竹山 3-3-11<br>（新潟市総合保健医療センター1F）<br>025-246-1199 | [内科・小児科]<br>日曜・祝日：7:00-翌 6:30<br>土曜：14:00-翌 9:00<br>平日：19:00-翌 6:30<br>[整形外科]<br>日曜・祝日：9:00-21:30<br>土曜：22:00-翌 9:00<br>平日：19:00-21:30<br>[外科]<br>土曜：15:00-21:30<br>[産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・脳外科]<br>日曜・祝日：9:00-17:30<br>※日曜・祝日には年末年始（12 月 31 日から 1 月 3 日）を含む。 |
| 新潟市口腔保健福祉センター | 中央区紫竹山 3-3-11<br>（新潟市総合保健医療センター4F）<br>025-212-8020 | 日曜・祝日：10:00-16:30<br>お盆(8 月 13 日～15 日)：10:00-16:30<br>年末年始(12 月 31 日～1 月 3 日)：10:00-16:30                                                                                                                                                            |
| 西蒲原地区休日急患センター | 西蒲区巻甲 4363<br>0256-72-5499                         | [内科・小児科]<br>日曜・祝日：9:00-17:00、19:00-22:00<br>平日・土曜：19:00-22:00<br>[歯科]<br>日曜・祝日：9:00-17:00<br>※日曜・祝日には年末年始（12 月 31 日から 1 月 3 日）を含む。                                                                                                                   |

※内容については変更の場合がありますので、事前に電話で確認してください。  
※休日診療を利用するときは健康保険証を必ずお持ちください。忘れると全額自己負担となります。

## ホストファミリーマニュアル

平成 25 年 10 月発行  
平成 27 年 3 月新潟市版発行

|             |                                                                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 発 行         | 公益財団法人新潟県国際交流協会<br>〒950-0078<br>新潟市中央区万代島 5 番 1 号 万代島ビル 2 階<br>TEL: (025) 290-5650 FAX: (025) 249-8122 |
|             | 公益財団法人新潟市国際交流協会<br>〒951-8055<br>新潟市中央区礎町通 3 ノ町 2086 番地<br>TEL: (025) 225-2727 FAX: (025) 225-2733      |
| 協 力<br>イラスト | 公益財団法人 AFS 日本協会新潟支部<br>松沢 寿重                                                                           |