

とやまけん がいこく こ しまえん
富山県 外国にルーツをもつ子どもたちのキャリアデザイン支援プロジェクト

Toyama Prefecture Career Design Assistance For Children With
Roots Overseas

わたし 未来
きりひらけ！ 私たちの未来

Take the next step towards reaching your dreams



作成者

たかおか
アレッセ高岡
ALECE TAKAOKA

もくじ 目次

さあ、これからどうする？

あなたの将来の夢は何ですか？..... 2

どんな仕事があるの？

いろいろな職業..... 4

ゆめ みち きつぷ 夢までの道のりと切符

就職？ それとも、まずは進学？..... 6

しんがく 進学しよう！

日本で進学するための道すじ..... 9

海外留学したい..... 14

しゅうしょく 就職しよう！

就職活動..... 15

日本の雇用に関する文化習慣..... 18

にほん じりつ い 日本で自立して生きていくために

雇用形態や学歴などによる待遇の違い..... 19

給与のしくみ..... 20

退職した後..... 22

知っておこう！働くときに大切な日本の法律..... 23

ライフプランをたてよう！..... 24

そうだん 相談したい

親・先生・友達..... 25

進学に関する相談窓口..... 25

就職に関する相談窓口..... 26

もし、いじめやひきこもりで悩んでいたら..... 28

せんばい たいけんだん 先輩の体験談・アドバイス..... 31

➤ 付録…ワークシート 1枚

CONTENTS

What are you going to do next?

What are your dreams for the future? 2

What kind of jobs are there?

Different kinds of occupation 4

The route to your dreams...

Job hunting or further education first? 6

Let's study!

Getting on track to study in Japan 9

I want to study overseas 14

Let's get a job!

Job hunting 15

Japanese recruiting style 18

For an independent life in Japan

Differences according to type of employment and academic record, etc. 19

Salary structure 20

After retirement 22

Laws to know about when you're working..... 23

Make a life plan! 24

I would like some advice

Parents, teachers, friends 25

Enquiries about continuing education 25

Job hunting enquiries 26

If you're worried about bullying or social withdrawal..... 28

Advice and experiences of former students 31

➤ Supplement...Worksheet booklet

さあ、これからどうする？

あなたの将来の夢は何ですか？

「アニメが好きだから声優になりたい」「防災訓練で見た消防士がかっこよかった」「絵を描いている時が楽しいからデザイナーになれたらいいな」…あなたが好きなもの・好きなことは何でしょうか。

「早く結婚してたくさん子どもたちと暮らしたい」「100歳まで健康で長生きしたい」…どんな風な人生を送るのがあなたにとって幸せでしょうか。



10年後の自分をイメージしてみよう！

今と未来はつながっています。今の自分から将来の夢までの道のりを想像してみたことがありますか？ まずは一度、10年後の自分の姿を考えてみましょう！

 **かいてみよう！** →ワークシート1

10年後の自分についてイメージできましたか？ そして、そうなるためにこれから何をすべきかはっきり書くことができましたでしょうか？

実際には、将来の夢やそこまでの道のりについて、そんなにクリアに計画（＝キャリアプラン）を立てられる人は多くありません。具体的なプランが立てられた人も立てられなかった人も、このガイドブックを通して、将来について一緒に考えていきましょう！

あなたの“好きなこと” “大切なこと”

自分が“何が好きか”だけでなく、“人生で大切にしたいことは何か”をはっきりさせておくことは、人生の選択に大きく関係してきます。例えば、あなたが社会の一員として働くとき、どんな基準で仕事を選びますか？ 「たくさん稼げるかどうか」「自由な時間が持てるかどうか」「年をとっても働き続けられるかどうか」、職業によって違います。

 **かいてみよう！** →ワークシート2

WHAT ARE YOU GOING TO DO NEXT ?

WHAT ARE YOUR DREAMS FOR THE FUTURE?

What kind of things do you like?"I like animations, so I'd like to be a voice actor", "I saw the firefighters doing their emergency drill and thought they were really cool", "I really enjoy drawing so I'd like to be a designer".

"I want to get married young and have lots of children", "I want to live a long time and be healthy until I'm 100 years old"... how do you want to spend your life?



TRY TO IMAGINE YOURSELF IN 10 YEARS TIME!

The present is connected to the future. Have you ever tried to imagine what the journey will be like to get to your dreams? Firstly, let's think about what you will be like in 10 years time!



Can you imagine yourself 10 years from now? And can you clearly write down what you have to do to get there?

There aren't actually that many people able to write a clear carrier plan with their dreams for the future and how they plan to get there. Whether you have a clear plan or not, try using this guidebook to help you think about the future!

WHAT KIND OF THINGS DO YOU LIKE, AND WHAT'S IMPORTANT TO YOU?

If you are clear about what's important in your life, not just what you like, it will make a big difference to the choices you make. For example, as a working adult, how will you choose a job? Will it depend on how much you can earn, how much time you can have off or if you'll be able to continue working as you get older? These things vary, depending on the occupation.



あなたの“強み”

自分の将来について考えるとき、自分の適性を知っておくことは、とても大切です。適性とは、あなたに何が向いているか、ということ。あなたの得意なこと・苦手なことは何ですか？ 得意なこととは、あなたの“強み”になりそうですね。



外国にルーツを持つということ

実は、“強み”は、必ずしも自分で得意と思えていることとは限りません。たとえ、あなたが得意とは思ってなくても、ほかの人が持っていないものは、キラキラ輝くあなたの“強み”です。自分の弱点だと思っていたことが、実はあなたの“強み”だった、ということもあるでしょう。

たとえば、外国にルーツを持つということ、つまり、2つ以上のことばや文化を知っているということ。それは、あなたの“強み”です。

社会の中で生きていくということは、その社会の中で何らかの役割を担って働くということです。そのとき、あなたの“強み”を活かすことができれば、それは、あなたにとっても社会にとっても、素晴らしいこと。

次のページからは、具体的に社会の中でどんな役割を担って働くのか、つまりどんな仕事をするのかを考えてみましょう！



「2つのことばが話せること」があなたの“強み”の場合、すぐに思い浮かぶ職業は「通訳」でしょうか？
しかし、通訳という職業につくことだけが、2つのことばが話せるという“強み”の活かし方ではありません。
例えば、2つのことばが話せる保育士・営業マン・自動車学校の教官...世の中には色々なところであなたの“強み”が必要とされています！
次のページからは、世の中にどんな職業があるのか、見ていきましょう！



YOUR STRENGTHS

It's important to know what your aptitudes (tekisei) are when thinking about your future. Aptitudes are things that suit you. What are you good at, and not so good at? The things that you are good at are likely to become your strengths (tsuyomi).



LET'S WRITE IT DOWN!

→Worksheet 3

HAVING ROOTS OVERSEAS

In fact, your strengths are not always the things that you think you're good at. For example, even if you don't think you're particularly good at something, but if it's something that others can't do, then it can make you stand out and be your strength. The same can be said for something you thought was a weakness, that is actually a strength.

The fact that you have roots overseas, with knowledge of two or more languages and cultures, for example, is a strength.

Being a member of society means having some kind of part to play, a job to do, in that society. If you are able to make the most of your strengths in the work you do, that will be a great thing for both you and society as a whole.

From the next page, let's think about what kind of roles we can play in society, what kind of jobs are there?



If one of your strengths is being able to speak two languages, perhaps interpreting is the first job that comes to mind.

However, becoming an interpreter is not the only way to make the most of this strength.

For example, bilingual nursery teachers, business people, driving school instructors...there are lots of places in need of your skills!

Let's take a look at what kind of jobs there are in life!



しごと どんな仕事があるの？

私たちは皆、社会の中で何らかの役割を担い（＝仕事）、それに対する報酬（＝主にお金）を得て、生活していきます。自分が社会の中でどんな役割を担うのか、つまり、どんな仕事につくのかは、人生を最も大きく左右する重要なポイントです。

いろいろな職業

あなたはいくつの職業の名前を挙げられるでしょうか？

職業の数は、何万とあります。私たちが知っている職業は、世の中にある職業のほんの一部。まだ名前は知らないけれど、大切な仕事、やりがいのある仕事、自分に向いている仕事がたくさんあるはずです。どんな職業があるのか、調べてみましょう。

→仕事・職業図鑑 ○○になるには？ <http://www.naruniha.org/>

在留資格、国籍条項について

職業によっては、在留資格や国籍に制限があるものがあります。例えば、外国籍の場合は日本の警察官にはなれません。気になる職業が見つかったら、在留資格や国籍の条件がどうなっているか調べてみましょう。



職業名だけじゃわからない仕事のこと

例えば、同じ「サラリーマン」でも、どんな分野でどんな仕事をするのか、全く違います。世の中にどんな「業界」があり、どんな「職種」があるのか、知りましょう。

WHAT KIND OF JOBS ARE THERE?

We all have some kind of role to play in society (= work), for which we are rewarded (= usually money) and make a living. What kind of role you play in society, that's to say, what job you get has one of the biggest influences on your life.

DIFFERENT KINDS OF OCCUPATION

How many different jobs can you name?

There are tens of thousands of different types of jobs. The ones that we can name are only a small part of the total number of jobs in the world. There are sure to be plenty of jobs that you haven't heard of that are important, worthwhile and suit you. Let's find out what kind of jobs there are.

→Encyclopedia of jobs and occupations : What do I have to do to become a?

<http://www.naruniha.org/>

VISA STATUS AND THE NATIONALITY CLAUSE

For some jobs there are restrictions on visa status (zairyuu shikaku) or nationality (koku seki). For example, a foreign national cannot become a Japanese police officer. If you find a job you are interested in, look into the visa status and nationality requirements.

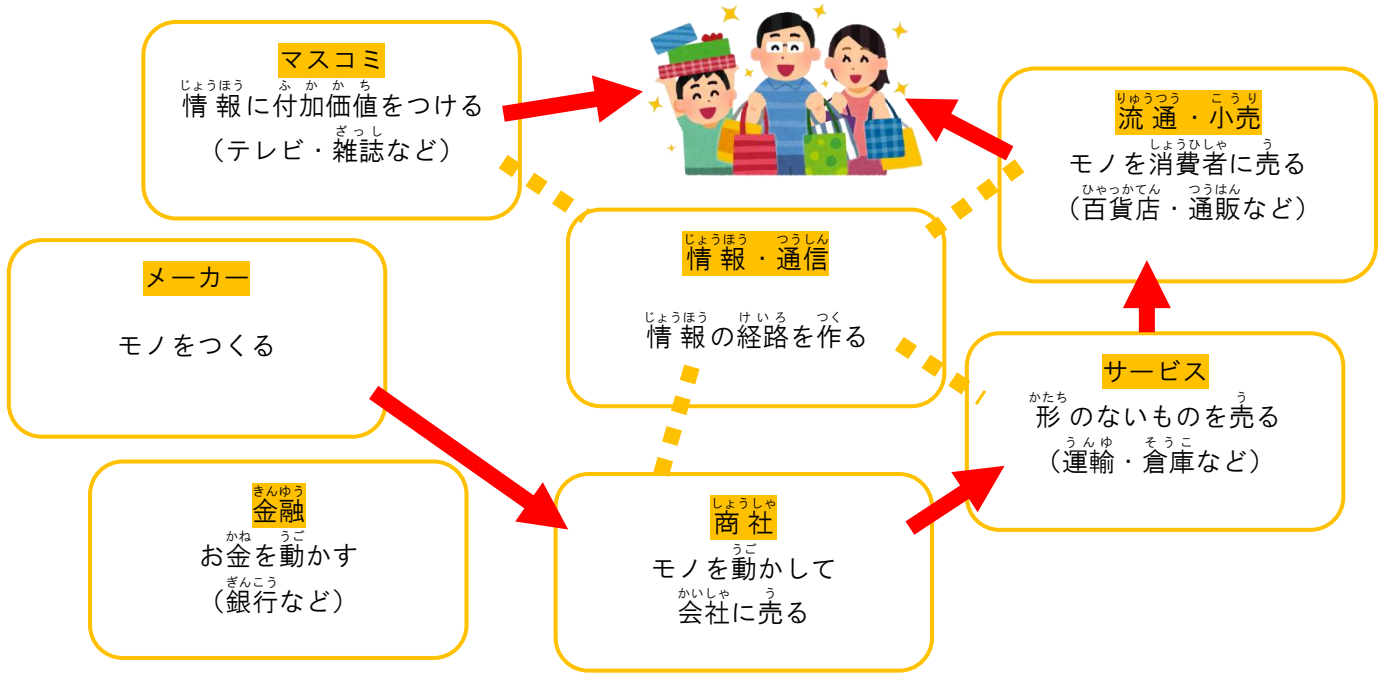


SOME JOB TITLES DON'T MAKE IT CLEAR....

For example, a business person could work in a wide range of fields and positions. Let's find out what kind of industries (gyoukai) and occupations (shokushu) there are.

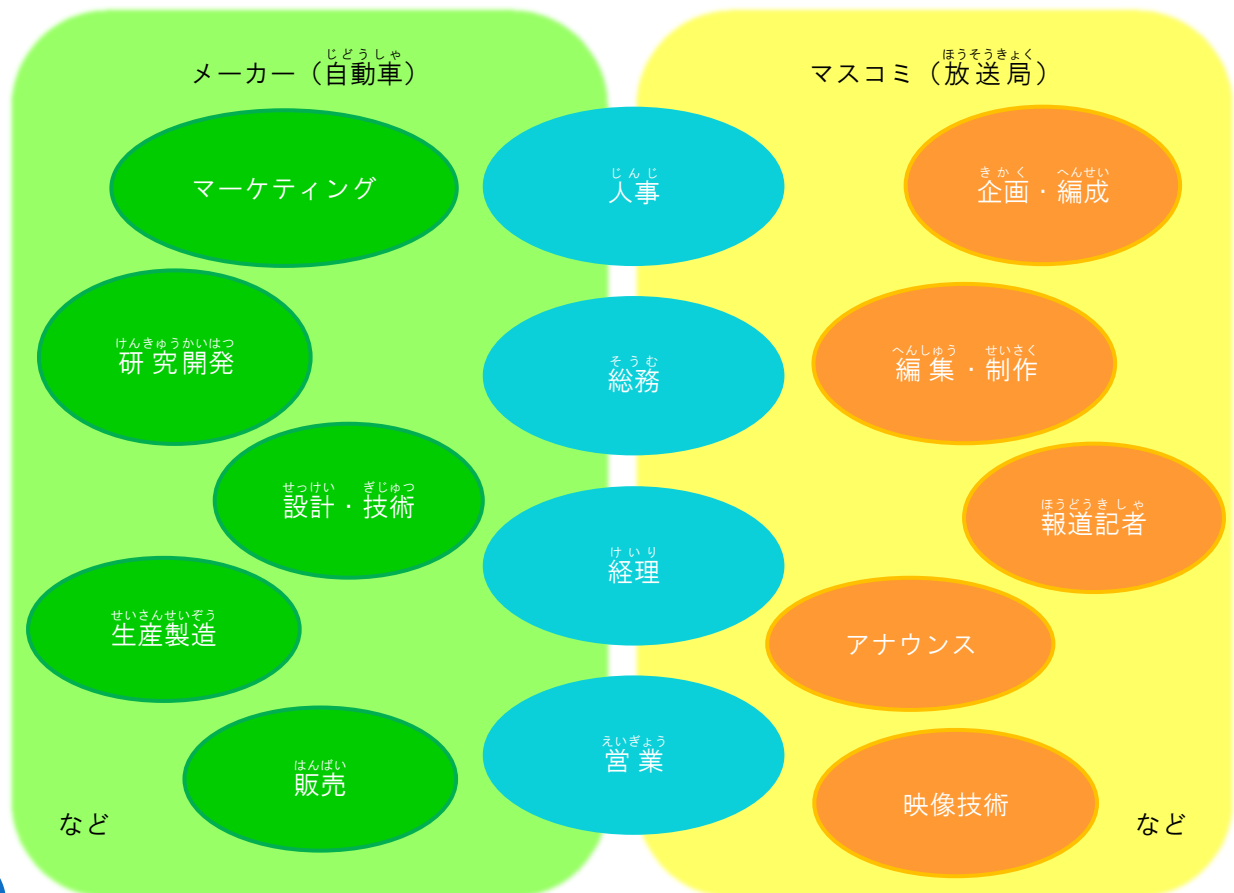
ぎょうかい
業界

私 たち一般の「消費者」がふだん目にする業界は、ごく一部だけです。消費するモノやサービスの裏側には、色々な業界があります。



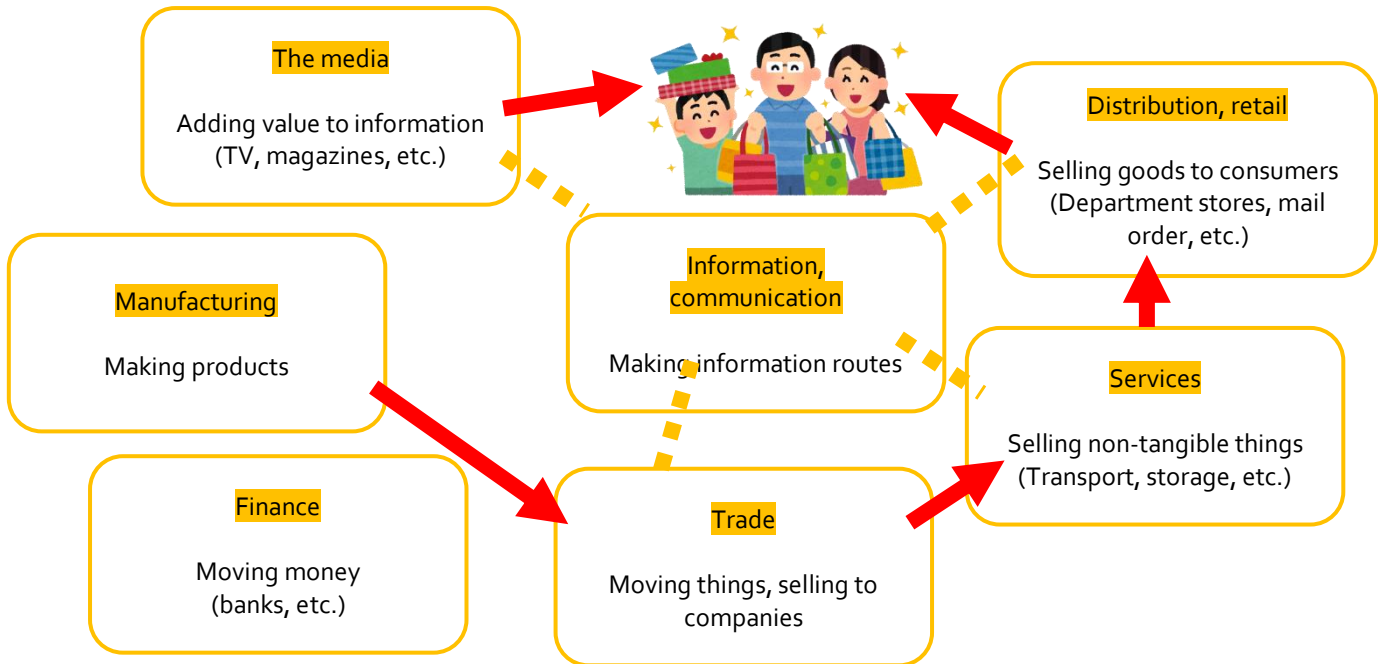
しよくしゆ
職種

1つの企業の中にも、色々な部門があります。どの業界にも共通する部門（経理・人事など）もありますし、業界特有の部門もあります。それぞれの部門の機能を実行するのが「職種」です。



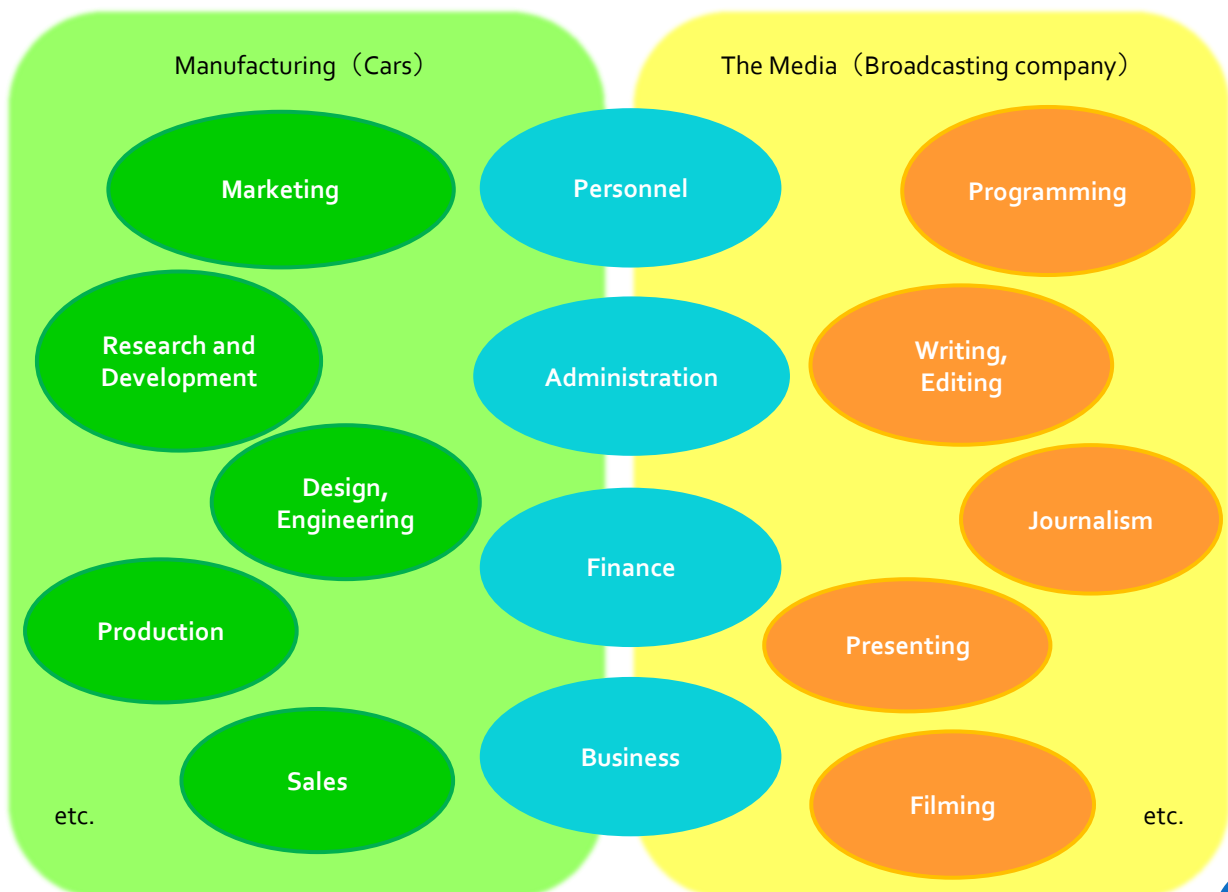
INDUSTRIES

As general consumers, we only normally see a small number of industries. Behind the scenes of the consumer products and services that we use there are a whole variety of industries.



OCCUPATIONS

In a business there are several different sections. In any industry there are sections in common (finance, personnel, etc.) and those particular to that industry. Each section's task or work is carried out by different occupations. An occupation carries out the work in its section.



ゆめ 夢 までの道のりと切符

就職？ それとも、まずは進学？

就きたい職業や目標が決まったら、そこまでの道のりを考えてみましょう。目的地に到達する（＝夢を叶える）ために、切符（＝免許や資格など）が必要となる場合もあります。

免許や資格が必要な職業

職業によっては、「高卒」や「大卒」などの学歴を要するものや、大学や専門学校で免許・資格を取らないとつけないものがあります。例えば、小学校の先生になるためには、4年制大学で学び、教員免許を取得しなければなりません。（以下のリストはほんの一例です）

大学を卒業して、試験に合格すれば、免許が取れる職業

医師、獣医師、薬剤師（6年制）
 弁護士（法科大学院修了、または予備試験合格で司法試験の受験資格を取得）

大学を卒業すれば、免許・資格が取れる職業

教員、司書

大学または専門学校を卒業して、試験に合格すれば、免許・資格が取れる職業

看護師、保健師、助産師
 レントゲン技師、栄養管理士
 一級建築士、測量士（実務経験必要）



大学または専門学校を卒業すれば、免許が取れる職業

栄養士、エステティシャン
 保育士（試験を受けて、免許を取る方法もある）

専門学校を卒業して、試験に合格すれば、資格・免許が取れる職業

自動車整備士、歯科衛生士、救命救急士
 マッサージ師、美容師



専門学校を卒業すれば、資格が取れる職業

調理師（高校の専門学科を卒業して資格を取る方法や、実務経験の後に試験を受けて資格を取る方法もある）
 介護福祉士（実務経験の後、試験を受けて資格をとる方法もある）

試験に合格すれば、資格が取れる職業

司法書士、気象予報士、公認会計士

※ただし、これらの免許・資格はほとんどが日本国内でのみ有効です。

〇〇になるには→ 職業情報サイト キャリアガーデン <http://careergarden.jp/>

資格について→ ナレッジステーション 資格ガイド <http://info.gakkou.net/shikaku/>

THE ROUTE TO YOUR DREAMS...

JOB HUNTING OR FURTHER EDUCATION FIRST?

When you have decided what job you want to get or what your goal is, you need to think about how you're going to get there. To arrive at your destination (= fulfill your dream) you will probably need a ticket (= license or qualification).

JOBS THAT NEED A LICENSE OR QUALIFICATION

Some jobs require you to have an academic background (gakureki) such as graduating high school or university, while others need you to have a license or qualification (menkyo, shikaku) from university or college. For example, to become an elementary school teacher you have to study for 4 years at university and get a teaching license (the list below gives a small selection of examples).

Jobs that require university graduation and passing a test to earn a license

Doctor, Vet, Pharmacist (6 years),
Lawyer (Law university masters graduate or pass final exam for eligibility for national law exam)

Jobs that you can get a license or qualify for if you graduate from university

Teacher, Librarian

Jobs that require university or college graduation and passing a test to earn a license or qualification

Nurse, Health visitor, Midwife,
Radiographer, Dietician,
Registered architect, Surveyor (practical experience required)

Jobs that require university or college graduation to get a license

Nutritionist, Aesthetician,
Preschool teacher (it is also possible to pass a test to get a license)

Jobs that require college graduation and passing a test to get a qualification or license

Mechanic, Dental hygienist, Paramedic,
Masseur, Hairdresser

Jobs that you can get a qualification for if you graduate from college

Cook (It is also possible to qualify by graduating from a high school course or by taking a test after practical experience)
Care worker (It is also possible to qualify by taking a test after practical experience)

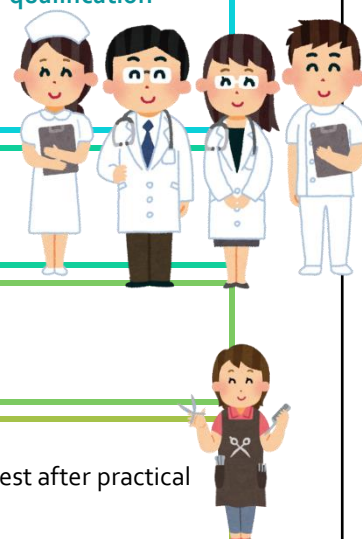
Jobs that require you to get a qualification by passing a test

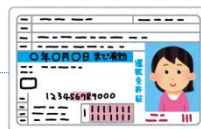
Legal secretary, Weather forecaster, Chartered accountant

※However, most of these licenses or qualifications are only valid in Japan

What you need to be a ○○ → Job Information site Career Garden <http://careergarden.jp/>

About qualifications → Knowledge Station Guide to qualifications <http://info.gakkou.net/shikaku/>





自動車運転免許

車の運転は、色々な仕事で必要となります。自動車学校で講習を受け、実技試験・筆記試験に合格する必要があります。富山県では、日本語のほかに、英語・中国語・ポルトガル語・ロシア語で筆記試験を受けることができます。

スキルアップして“強み”を活かす！

必ずしも免許や資格を必要としない職業もたくさんあります。しかし、就職で有利に働く資格や、よりよい仕事をしていく上で必要となる資格、高い評価を得られる資格、出世や昇給につながる資格があります。

働きながら自分で勉強したり通信教育で勉強したりして取れる資格、試験を受けなくても講習を受けるだけで取れる資格もあります。

資格や免許があれば、もし事情があって引っ越ししたり、勤めていた会社が倒産したりしても、新しい職場を見つけやすいでしょう。また、資格や免許を活かして起業するのも素敵ですね！

たとえば、自分でカフェをオープンしたいとき、飲食店の営業許可書を保健所に申請しなければなりません。そのためには、

食品衛生責任者、栄養士、調理師、菓子衛生士

のいずれかの資格が必要になります。（このうち、食品衛生責任者の資格は、講習会を1日受講すれば取れます。）



スポーツ選手、モデル、歌手などは、資格や免許が関係ありませんが、現役引退後にその経験を生かして仕事に就く場合に、資格や免許が必要となることもあります。

例：公認スポーツ指導者、審判員、モデル認定講師、ボカラインストラクターなど



国際的な職業に関する資格

外国にルーツをもつ皆さんなら、国際的な仕事に就きたいと考えているかもしれません。国際的な仕事に役立つ資格としては、例えば、以下のようなものがあります。（一例です。）

通訳・翻訳

通訳案内士試験 ※国家資格

（英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、中国語、イタリア語、ポルトガル語、ロシア語、韓国語、タイ語）

JTF ほんやく検定（英語）

JTA公認 翻訳専門職資格試験（英語・中国語）

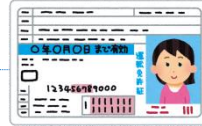
その他

通関士 ※国家資格

国際会計検定（BATIC）

CBS（国際秘書）検定





DRIVING LICENSE

Being able to drive is required in a variety of jobs. You have to take a class and pass a practical test (jitsugi shiken) and a written test (hikki shiken). In Toyama Prefecture, you can take the written test in English, Chinese, Portuguese and Russian as well as Japanese.

MAKE THE MOST OF YOUR STRENGTHS!

There are plenty of jobs that don't require you to have a license or qualification. However, there are qualifications that will give you an advantage, be necessary for you to do a better job and will affect your salary and chances of promotion.

There are qualifications that you can get while you are working, through self-study, taking a correspondence course or just by going to a class.

If you have a qualification or license it will be easier to find a new job if your circumstances change and you move to a new area or your company has to close down. You could also choose to make the most of your qualifications by starting your own business.

For example, if you want to open your own cafe you need to apply to the public health center for a license. To do this you need one of these qualifications:

Food Hygiene Manager, Nutritionist, Cook, Confectionary Hygiene Manager
(You can get the Food Hygiene Manager qualification after a one day course)



To be an athlete, model or singer, etc. you don't need any qualifications but you might find them useful when you retire and want to put your skills to good use in a new job.

For example: Registered Sports Coach, Referee, Registered Model Coach, Voice instructor, etc.



QUALIFICATIONS FOR INTERNATIONAL JOBS

If you have roots overseas, then you might be interested in an international job. Here are just some examples of qualifications that can be useful:

Interpreting, Translation

Interpreter Guide Test ※National Qualification

(English, French, Spanish, German, Chinese, Italian, Portuguese, Russian, Korean, Thai)

JTF Translation Test (English)

JTA Certified Translator Test (English, Chinese)

Other

Registered Customs Specialist ※National Qualification

International Accountancy Test (BATIC)

C B S (Certified Bilingual Secretary) Test



語学系の能力試験

企業が外国人を採用する場合、一番心配されるのは「日本語でコミュニケーションがとれるかどうか」ということ。あなたの日本語の力を客観的に示す方法として、「日本語能力試験」があります。日常会話には問題がなくても、仕事の上では高度なレベルの日本語が必要とされることが多いです。N1 や N2 のレベルに合格していれば、企業側の不安を取り除くことができるでしょう。

日本語能力試験

受験レベル：N1、N2、N3、N4、N5 (N1 が一番難しい)

出願期間：3月下旬～4月、9月

試験日：7月上旬、12月上旬 (年2回)

試験場所：日本全国・世界各地の各会場 (富山県内でもあります)

詳しくは→ <http://info.jees-jlpt.jp/>

その他、得意な語学の能力試験を受けて、その結果を提示することで、自分の言語能力をアピールすることができます。自分の“強み”の証明になるので、ぜひ試験に挑戦しましょう。

日本語

BJT ビジネス日本語能力テスト

J.TEST 実用日本語検定

日本漢字能力検定 (漢検)

英語

TOEIC 実用英語技能検定 (英検)

TOEFL

IELTS

民間の英会話学校などで気軽に英語を学ぶことができます。また、インターネットには英語の勉強のためのいろいろなサイトがあります。

例：IELTS のための学習サイト→

<https://www.edx.org/course/ielts-academic-test-preparation-uqx-ieltsx>

その他の言語

スペイン語技能検定

フランス語能力認定試験 (TEF)

ドイツ語技能検定試験 (独検)

実用イタリア語検定

中国語検定

漢語水平考試 (HSK)

ビジネス中国語検定試験 (BCT)

ロシア語能力検定

ハンガリー語能力検定

ABK タイ語検定試験

インドネシア語技能検定

国際ポルトガル語検定試験

アラビア語検定



本格的にことばを学ばずなら、語学系の大学や専門学校などに入学するのがよいでしょう。

富山県内の語学学校

日本語学校：富山情報ビジネス専門学校、富山国際学院、富士山外国語学院

語学学校：富山市立外国語専門学校 (英語のほか、中国語や韓国語も)

LANGUAGE PROFICIENCY TESTS

When a business employs a foreigner, the employers are most worried about whether or not they will be able to communicate in Japanese. The Japanese Proficiency Test is one objective way to show your level of Japanese. Even if you have no problems with daily conversation, a higher level of Japanese is usually required in the workplace. Potential employers are more likely to be interested if you have passed level N1 or N2.

JAPANESE PROFICIENCY TEST (NIHONGO NOURYOKU SHIKEN)

Test level: N1、 N2、 N3、 N4、 N5 (N1 is the hardest)

Application period: Late March - April, September

Test dates: Early July, Early December (Twice a year)

Test location: All over Japan (including Toyama Prefecture), Worldwide locations

For more information→ <http://info.jees-jlpt.jp/>

If you are good at another language, taking a proficiency test will give you a result that you can show to potential employers. Have a go and get valuable proof of your ability!

Japanese

BJT Business Japanese Proficiency Test

J.TEST Test of Practical Japanese

Japanese Kanji Proficiency Test (Kanken)

English

TEAP (Eiken)

TOEIC

TOEFL

IELTS

Private English Conversation schools offer a relaxed way of learning English.

There are also a variety of English study websites.

For example: IELTS study site→

<https://www.edx.org/course/ielts-academic-test-preparation-uqx-ieltsx>

Other languages

Evaluacion del Conocimiento de la Lengua Espanola

Test d'Evaluation de Francais (TEF)

Diplom Deutsch in Japan (Dokken)

Italiano: Prova di Abilita Linguistica

Chinese Proficiency Test

Authorized Chinese Language Test (HSK)

Business Chinese Test (BCT)

Russian Proficiency Test

Hangul Proficiency Test

ABK Thai Proficiency Test

Indonesian Proficiency Test

International Portuguese Test

Arabic Test



If you want to study languages academically, then going to a specialist language university or college is a good idea.

LANGUAGE SCHOOLS IN TOYAMA PREFECTURE

Japanese Schools : Toyama College of Business and Information Technology,

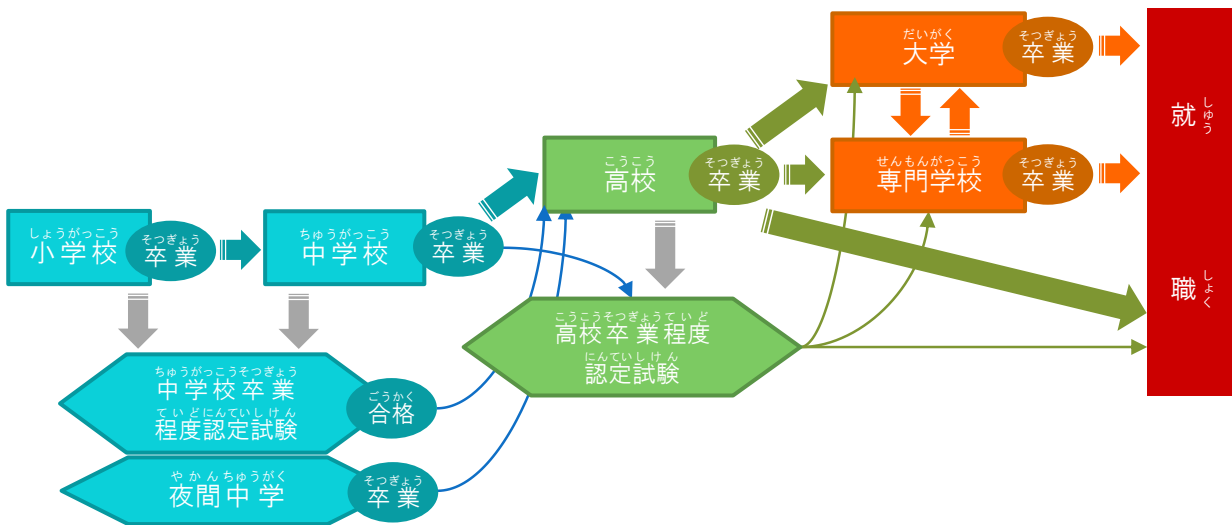
Toyama International Academy, Fujisan Foreign Language Academy

Language School : Toyama College of Foreign Languages (English, Chinese and Korean)

しんがく 進学しよう！

夢をかなえるために、上級学校に行く必要がある場合は、ぜひ進学しましょう。まだはっきりと夢が決まっていない場合、色々な可能性を残しておくために進学しておくという考え方もあります。学校を途中で辞めてしまった人は、決められた試験に合格することで、上級学校に進むことができますので、決してあきらめないでください。

日本で進学するための道すじ



中学校や高校を中退したら

進学する場合、その手前の教育機関を卒業していなければなりません。日本の義務教育課程（小学校・中学校）を卒業していない場合、高校の受験資格を手に入れるには、①母国で9年間の義務教育課程を修了したことを証明する方法、②中学校卒業程度認定試験を受ける方法、③夜間中学に入って卒業する方法があります。高校を卒業していない場合、専門学校や大学の受験資格を手に入れるには、高等学校卒業程度認定試験を受ける方法があります。

中学校卒業程度認定試験（文部科学省）

受験科目：中学校の国語・社会・数学・理科・外国語（英語）の5教科

※外国籍の受験者は、全教科ふりがな付きの試験問題で受験可能

※国語は日本語能力試験N2以上合格で免除

※英語は英検3級以上合格で免除

受験資格：受験する年度内に満15歳以上になる者

出願期間：8月下旬～9月上旬

試験日：10月下旬（年1回）

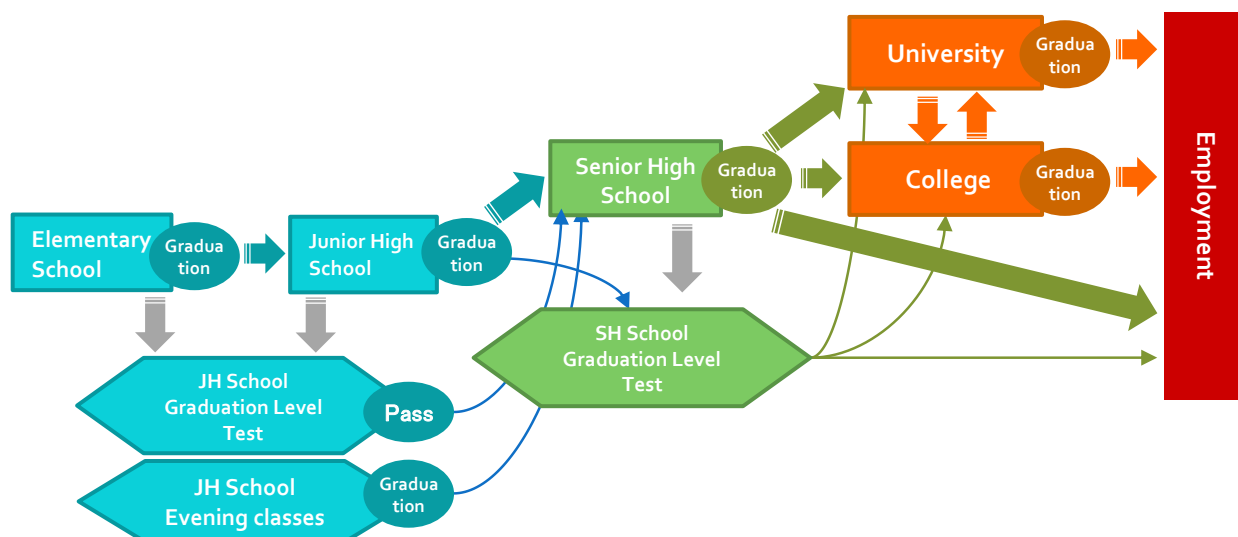
試験場所：富山県内は未定

詳しくは→ http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sotugyo/

LET'S STUDY!

If a higher level education is necessary to fulfill your dreams, then you should go on to the next stage of education. If you're not sure what you want to do yet, you might want to consider going on to higher education in order to give yourself more options. Even if you left school before graduating, you can go on to higher education if you pass the necessary test. Never give up!

GETTING AN EDUCATION IN JAPAN



IF YOU DON'T GRADUATE FROM JUNIOR OR SENIOR HIGH SCHOOL

To move on to the next stage of your education you have to graduate from the previous stage. If you have not graduated from Japanese compulsory education (elementary and junior high school), in order to be able to take the high school entrance exam you need either ① Proof that you have completed 9 years of compulsory education in your home country ② Take the junior high school graduation level test ③ Graduate from junior high school evening classes. If you have not graduated from senior high school then you can take the senior high school graduation level test in order to qualify for the university entrance exam.

JUNIOR HIGH SCHOOL GRADUATION LEVEL TEST (CHUUGAKKO SOTSUGYOUTEIDO NINTEISHIKEN) (MINISTRY OF EDUCATION)

Test Subjects: Junior High School Japanese, Social Studies, Math, Science and English

- ※Non-Japanese students are able to take test papers written with furigana (hiragana written above Kanji to indicate pronunciation)
- ※Students with level N2 or above in the Japanese Language Proficiency Test are exempt
- ※Students with Level 3 Eiken or above are exempt

Test Qualification: Age 15 or above in the school year of the test

Application Period: Late August to Early September

Test Date: Late October (once a year)

Test Place: Toyama Prefectural Office (Board of Education)

For more information→ http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sotugyo/

高等学校卒業程度認定試験（文部科学省）

受験科目：国語、地理・歴史（2科目）、公民（1または2科目）、
数学、理科（2または1科目）、外国語（英語）

※英語は英検2級以上合格で免除

受験資格：受験する年度内に満16歳以上になる者

出願期間：4月下旬～5月上旬、9月上旬

試験日：8月上旬、11月上旬（年2回）

試験場所：日本全国の各会場（富山県内でもあります）

詳しくは→ http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/

夜間中学

15歳以上でも受け入れてくれる中学校です。毎日通うことで、教科の先生の授業を受けられます。しかし、公立夜間中学は、富山県にはありません。2016年現在、夜間中学がある都道府県は、千葉県、東京都、神奈川県、京都府、奈良県、大阪府、兵庫県、広島県です。

大学？ それとも、専門学校？

大学は、深く学問を学ぶとともに、幅広い教養を身につけるための教育機関です。学部やコースによって必修科目（必ず履修しなければならない科目）はありますが、自分の興味や目的、ライフスタイルに合わせて、好きな時間割を作ることができます。ゼミ活動、研究活動、サークル活動など、自主性と協調性が必要とされる活動も多く、社会人としての基礎力を身につけることができます。

富山県内の大学など

国公立：富山大学、富山県立大学、北陸職業能力開発大学校

私立：富山国際大学、高岡法科大学、富山短期大学、富山福祉短期大学

専門学校は、主に職業教育を行う教育機関です。ある特定の職業に必要とされる知識・技術、資格を身につけるための学科・カリキュラムが用意され、実習もたくさんあります。卒業後、すぐにその分野で即戦力として働ける力を身につけることを目指します。将来の目標がはっきりと決まっている人にはおすすめです。

いろいろな専門学校→ <http://www.gakkou.net/sen/guide/ao101.html>

富山県内の専門学校→ <http://www.toyama-senkakuren.or.jp/shingaku/index4.html>

**HIGH SCHOOL GRADUATION LEVEL TEST
(KOUTOUGAKKOU SOTSUGYOUTEIDO NINTEISHIKEN)
(MINISTRY OF EDUCATION)**

Test subjects: Japanese, Geography, History (2 subjects), Citizenship (1 or 2 subjects), Math, Science (2 or 1 subjects), English

※Students with Eiken Level 2 or above are exempt

Test Qualification: Age 16 or above in the school year of the test

Application Period: Late April to Late May, Early September

Test Date: Early August, Early November (Twice a year)

Test Location: Throughout Japan (including Toyama)

For more information → http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/

JUNIOR HIGH SCHOOL EVENING CLASSES (YAKAN CHUUGAKU)

Students over the age of 15 are also able to study here. Daily classes are taught by subject teachers. However, junior high school evening classes are not available in Toyama Prefecture.

At the time of writing (2016) evening classes are available in the following prefectures: Chiba, Tokyo, Kanagawa, Kyoto, Nara, Osaka, Hyogo and Hiroshima.

UNIVERSITY OR COLLEGE?

University is where students study a subject in more depth, as well as receive a general education (kyouyou). Compulsory subjects will depend on which department or course being studied, but students can choose their own timetable according to their own interests, goals and lifestyle. Many activities (seminars, research and interest groups, etc.) require independence and cooperation, helping students develop the basic skills for adult life.

UNIVERSITIES IN TOYAMA PREFECTURE

Public : Toyama University, Toyama Prefectural University, Hokuriku Nokaidai

Private : Toyama International University, Takaoka University of Law, Toyama College,
Toyama College of Welfare Science

For the most part, colleges teach specific job-related courses. The curriculum teaches the knowledge, skills and qualifications for a specific job, including plenty of practical experience. The goal is to be able to get straight to work in that job after graduation. It is recommended for those who have decided on clear aims for the future.

Various Colleges → <http://www.gakkou.net/sen/guide/ao101.html>

Colleges in Toyama Prefecture → <http://www.toyama-senkakuren.or.jp/shingaku/index4.html>

どうやって入学するの？

大学に入学するためには、入学試験に合格しなければなりません。多くの大学では、1月中旬に行われる大学入学希望者のための学力評価テスト（「大学入学者選抜大学入試センター試験」※2016年現在）の結果と2月～3月に行われる各大学独自の試験（2次試験）の結果を合わせて、合否を決めます。特に、国立大学に出願するには、学力評価テスト（センター試験）を受験していることが必要です（一部の推薦選抜を除く）。

最近では、私立大学を中心に、推薦入試やAO入試など、入試方式が多様化しています。気になる大学があったら、どんな入試方式があるのか、自分が利用できるものがないか、調べてみましょう。

どこにどんな大学があるの？

→ベネッセ マナビジョン 大学情報 <http://manabi.benesse.ne.jp/daigaku/>

また、受験に必要な教科や点数は、大学や学部によって違います。「偏差値」を調べてみましょう。

偏差値は？

→ベネッセ マナビジョン 偏差値一覧 <http://manabi.benesse.ne.jp/ap/daigaku/search/nanido/>

偏差値

自分の成績が受験生全体の中のどの位置にあるかを表す数字です。平均を50としていて、50より上の偏差値なら平均より上の成績、50より下の偏差値なら平均より下の成績です。偏差値が高ければ高いほど良い成績、低ければ低いほど悪い成績です。

日本の高校を卒業していない場合

日本の大学に入学するためには、基本的に日本の高校を卒業していなければなりません。そうでなくても、次のような人は、入学資格が認められます。

- 外国の正規の学校教育において12年の課程を修了した者
- 外国における12年の課程修了相当の学力認定試験に合格した18歳以上の者
- 日本にある高等学校相当として指定された外国人学校を修了した18歳以上の者
- 外国の大学入学資格である国際バカロレア、アビトウア、バカロレア、GCEAレベルを保有する18歳以上の者
- 高等学校卒業程度認定試験（→10ページ）に合格した18歳以上の者

専門学校に入学するための試験は、学校や分野によって大きく違います。学科試験が必要なところもあるれば、書類選考と面接だけでよいところもあります。一般入試、推薦入試のほか、最近ではAO入試も増えています。

AO入試

“AO”は“Admissions Office”の略で、大学が求める個性豊かな人材を得るために設けられた試験方法です。学力よりも目的意識や熱意・意欲が重視され、自分で自分を推薦するという形をとります。一般的には、書類審査と面接によって合否が決まります。

HOW DO I GET A UNIVERSITY PLACE?

You have to pass an entrance exam to get a place at university. Most universities hold an Ability Test (gakuryoku hyouka) (University Entrance Selection Center Test, ※at the time of writing, 2016) in mid-January and their own specific tests in February-March (2nd-round test). Students are accepted or rejected based on the combined results of these two tests. Taking the Center Test is especially important for students applying to national universities (except a small number of students who enter on special recommendations).

Recently, methods of entering university (such as recommendation test (suisen nyuushi) or AO test (AO nyuushi)) are becoming more diverse, especially for private universities. If you are interested in a particular university, find out about the entrance procedure to see if you can apply.

What kind of universities are there?

→ [Benesse manabision University information](http://manabi.benesse.ne.jp/daigaku/) <http://manabi.benesse.ne.jp/daigaku/>

Also, required subjects and credits will depend on the university or department. Find out about the standard scores.

What are Standard Scores?

→ [Benesse manabision standard scores chart](http://manabi.benesse.ne.jp/ap/daigaku/search/nanido/) <http://manabi.benesse.ne.jp/ap/daigaku/search/nanido/>

STANDARD SCORES (HENSACHI)

This number shows what position your grades put you in compared to all the other applicants. The average is 50, so if your average is over 50, your grades are above average, if your average is under 50, your grades are below average. The higher your standard score is, the better your grades are, the lower your standard score is, the lower your grades are.

IF YOU DID NOT GRADUATE FROM JAPANESE HIGH SCHOOL

Basically, to enter a Japanese university you have to have graduated from a Japanese High School. However, the following cases can also qualify for acceptance:

- Someone who has completed 12 years education in an overseas school system
- Someone over 18 who has passed an official test equivalent to 12 years education in an overseas school system
- Someone over 18 who has completed a Japanese high school education equivalent at a non-Japanese school
- Someone over 18 who holds an overseas university entrance qualification (International Baccalaureate, Abetur, Baccalaureate, GCEA)
- Someone over 18 who has passed the High School Graduation Level Test (→see page 10)

College entrance exams vary a great deal depending on the school and field of study. Some schools require subject tests, whereas others use only written applications and interviews. As well as general admissions and recommended admissions, there is also a recent increase in AO admissions.

ADMISSION OFFICE ENTRANCE EXAM

AO is short for Admissions Office and is an entrance exam style that is used to ensure university students include a wide-range of people. Students recommend themselves, focusing on their aims, passions and desires rather than on academic ability. Acceptance is usually based on a written application and interview.

進学にいくらかかるの？

日本では、高校以上の学校は、公立であっても授業料を払わなければなりません。学ぶ分野によって学費も変わってきます。富山県外の学校へ進学したい場合は、必要となる生活費についても考えなければなりません。保護者・本人が前もってしっかり貯金しておく必要があります。

※「学費」は、入学金、授業料、その他を合わせた平均的な金額です。



Aさん 国立大学・理学部（4年制）
4年間でかかる学費：244万円

Bさん 私立大学・文学部（4年制）
4年間でかかる学費：386万円



Cさん 私立大学・医学部（6年制）
6年間でかかる学費：2758万円



Dさん 自動車整備専門学校（2年制）
2年間でかかる学費：224万円



Eさん 看護専門学校（3年制）
3年間でかかる学費：231万円



Fさん 製菓専門学校（2年制）
2年間でかかる学費：306万円

この他に、受験料もお忘れなく！
2万～4万円くらいはかかります。
特に、遠方の学校の受験には、
交通費や宿泊費などがかさみます。



県外へ出て一人暮らしをする場合は、学費の他にも、生活のための色々な費用を考える必要があります。
一年間に一人暮らしでかかるお金（例）：

住居・光熱費：475,100円
食費：268,000円
保健衛生費：40,500円
娯楽・嗜好費：149,800円
その他日常費：114,000円

※都会ではさらに生活費が高くなります。

HOW MUCH DOES HIGHER EDUCATION COST?

In Japan, students have to pay tuition fees when in education above high school level, even in public schools. The amount payable depends on the area of study. If you are thinking of studying at a school outside of Toyama Prefecture, you will need to think about how much your living costs will be. Both you and your parents need to plan ahead and make sufficient savings.

※School Fees (gakuhi) is an average figure including school entrance, tuition, etc.



Student A
National University, Science Department (4 year course)
Total school fees over 4 years: 2,440,000 yen

Student B
Private University, Literature Department (4 year course)
Total school fees over 4 years: 3,860,000 yen



Student C
Private University, Medical Department
(6 year course)
Total school fees over 6 years: 27,580,000 yen



Student D
Mechanics College (2 year course)
Total school fees over 2 years: 2,240,000 yen



Student E
Nursing College (3 year course)
Total school fees over 3 years: 2,310,000 yen



Student F
Confectionary College (2 year course)
Total school fees over 2 years: 3,060,000 yen

Don't forget entrance exam fees too!
They cost 20-40,000 yen.
Transport, accommodation, etc. costs will
increase for schools a distance away.



Living alone, outside Toyama Prefecture, there are various living costs, as well as school fees, to think about.

Cost of living alone for 1 year (example) :

Rent, utilities:	475,100 yen
Food:	268,000 yen
Health insurance:	40,500 yen
Entertainment, interests:	149,800 yen
Other costs:	114,000 yen

※Living in a city would increase these costs

進学しんがくの費用ひように困こまったら

経済けいざい的に苦くるしい場合ばあいでも、学まなぶことをあきらめないでください。奨学金しょうがくきんや教育ローンきょううりょんなどを利用することで、学まなぶチャンスを得えることが出来ます。ただし、多おほくの場合ばあいは、将しょう来らい少しづつお金かねを返かえす必要ひつようがあります。

1. 日本にほん学生がくせい支援しえん機構きこう

第一種奨学金だいいっしゅしょうがくきんと第二種奨学金だいにしゅしょうがくきんの2種類しゆるいがあります。第一種だいいっしゅは、返済時へんさいじに利息りそくが付きません。ただし、受けるための厳げんしい成績基準せいせききじゆんがあります。ただし、家計状況かけいじょうきょうによっては、成績基準せいせききじゆんはありません。第二種だいにしゅは、第一種だいいっしゅに比べ、成績基準せいせききじゆんはゆるやかです。ただし、返済時へんさいじには利息りそくが付きます。高校こうこう在学中ざいがくちゆうに奨学金しょうがくきんを予約よやくすることが出来ますが、奨学金しょうがくきんが実際じつさいに振り込まれるのは入学後にゅうがくごすこ少ししてからです。入学金にゅうがくきんや一人暮らしひとりぐの準備じゆんびにかかるお金かねなどは、別べつに用意よういしなければなりません。

詳しくは→ <http://www.jasso.go.jp/shogakukin/index.html>

2. 学校がっこう独自の奨学金どくじしょうがくきんせいど制度

学校がっこうが独自どくじに設もうけている奨学金制度しょうがくきんせいどもあります。返還義務へんかんぎむのある貸与型たいやうがたと返還義務へんかんぎむのない給付型きゆうふがたの2つのタイプがあります。成績せいせきが優ゆう秀しゆうな学生がくせいに対しては授業じゆぎょうの一部いちぶ、あるいは全額ぜんがくが免除めんじよになる特待生制度とくたいせいせいどを設もうけているところもあります。進学希望しんがくきぼう先に尋ねてみましょう。

3. 地方自治体ちほうじちたいや民間団体みんかんだんたいの奨学金しょうがくきんせいど制度

富山県とやまけんには、「富山県奨学資金制度とやまけんしょうがくしきんせいど」があります。保護者ほごしやが富山県内とやまけんないに住すんでいて、成績基準せいせききじゆんや経済条件けいざいじょうけんを満たした場合ばあいに受けられます。貸与型たいやうがたなので、卒業後そつぎょうごに少しづつ返還へんかんしなければなりません。また、他の奨学金ほかしょうがくきんとの併用へいようはできません。

詳しくは→ http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3003/kj00011813.html

他ほかにも、富山県内各市とやまけんないかくしの奨学金制度しょうがくきんせいどや富山第一銀行とやまだいいちぎんこうなど民間団体みんかんだんたいの奨学金制度しょうがくきんせいどもあります。

詳しくは(検索)→ http://www.jasso.go.jp/about/statistics/shogaku_dantaiseido/index.html

また、新聞配達員しんぶんはいたついでんとして働くと奨学金しょうがくきんが受けられる返還不要へんかんふような新聞奨学生制度しんぶんしょうがくせいせいどもあります。

詳しくは(資料請求)→ <http://www.syougakukin.net/type/earn/shinbun/pamphlet/>

4. 教育きょういくローン

国くにや銀行ぎんこうから教育きょういくのためのお金かねを借かりるのが「教育ローン」です。一般いっぱんのローンよりも金利きんりは低ひくいです。国の教育ローンくにきょういくは、民間みんかんに比べると金利きんりが低ひくいですが、年収ねんしゆうの制限せいげんがあります。いろいろな種類しゆるいがあるので、自分じぶんに合ったものを調べてみましょう。なお、教育ローンきょういくは本人ほんにんではなく親おやが借かりるものなので、原則げんそくとしては親おやがお金かねを返かえしていくこととなります。

詳しくは→ [教育ローンまとめ http://www.loansite.jp/](http://www.loansite.jp/)

[国の教育ローン https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html](https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html)

その他、銀行ぎんこう、JAバンク、ろうきんなどの窓口まどぐちへ

IF YOU HAVE DIFFICULTY PAYING THE FEES

Even if you are having problems financially, there's no need to give up on your studies. You can still have the chance to study by using scholarships (shougaku kin) and educational loans (kyouiku roon). However, in most cases you will need to pay the money back in the future, a little at a time.

1. STUDENT SUPPORT SYSTEM (NIHONGAKUSEI SHIENKIKOU)

There are two types of scholarship. The first type does not add any interest on repayment. However, there are strict grade standards in order to be eligible for this type. The second type has more relaxed standards when compared with the first. The second type, on the other hand, does add interest on repayment.

You can reserve scholarship payment while you are still in high school, but payments will only start a little while after you start your new school. You will still need to prepare enough money to cover entrance fees and the expenses of starting to live alone, etc.

For more information→ <http://www.jasso.go.jp/shougakuin/index.html>

2. SCHOOL SCHOLARSHIPS

Some schools have their own scholarship systems. There are two types: those that need to be repaid (loan type taiyo gata), and those that don't (benefit type kyuufu gata). There is also an honors student type (tokutai sei), for exemption from all or part of school fee payment, for students with exceptional results. Ask the school directly for more information.

3. LOCAL GOVERNMENT AND PUBLIC ORGANISATION SCHOLARSHIPS

Toyama has its own 'Toyama Prefecture Scholarship Fund'. It is for students whose parents live in Toyama Prefecture and whose grades and financial circumstances meet the requirements. It is a loan-type scholarship and has to be repaid a little at a time after graduation. Also, it cannot be combined with other types of scholarship.

For more information→ http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3003/kj00011813.html

Each city in Toyama Prefecture and other private organizations (such as Toyama Daiichi Bank) also have scholarship funds.

For more information (search)→

http://www.jasso.go.jp/about/statistics/shogaku_dantaiseido/index.html

There is also a non-repayable scholarship fund for newspaper delivery people.

For more information (information requests)→

<http://www.syougakuin.net/type/earn/shinbun/pamphlet/>

4. EDUCATIONAL LOAN

An educational loan is money borrowed from the government or a bank to pay for your education. The interest rate is lower than for a standard loan. The government's loan has a lower rate of interest than other private loans, but there is a salary limitation. Find out about the various different types and find the right one for you. An educational loan is not taken out by the student, but by the parents. In principle, the parents have to repay the loan.

For more information→

Educational loan summary <http://www.loansite.jp/>

Government Educational loans <https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html>

Enquire directly at others, including Banks, JA Bank, Workers' Credit Union, etc.

海外留学したい

外国にルーツを持つ皆さんなら、海外への進学・就職に目を向けている人も多いと思います。母国なら、慣れ親しんだ言語・文化であり、親類を頼ることもできるかもしれませんので、ハードルは低いでしょう。まず、どの国に留学したいかを決め、自分の国籍を確認してください。その国の国籍を持っているかどうか、「日本人」として留学するかどうかで、学費や受けられる奨学金が変わってくる場合があります。

海外留学のための奨学金の情報は、日本学生支援機構のサイトが詳しいです。日本国籍のみ受けられる奨学金と、外国籍でも受けられる奨学金があるので、探してみましょう。

詳しくは→ <http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/>

短期間の語学留学を除くと、たいていは「学生ビザ」の取得が必要になります。留学したい国の大使館ホームページで条件など確認しましょう。その国の大使館・領事館で申請します。アメリカなど、学生ビザ取得のために大使館や領事館で面接する必要がある国もあります。

日本の大学の長期・短期留学制度

特に海外の大学の卒業資格が必要…というわけでなければ、日本の大学に進学してから、その大学の長期・短期留学制度を利用するという方法もあります。日本のほとんどの大学には、協定を結んだ海外の大学との交換留学制度や、学生の留学をサポートするプログラムがあります。海外の大学で取った単位を在籍する日本の大学の単位の一部として認める場合もありますし、大学に籍を置いたまま休学することもできます。

大学には留学に関するいろいろな情報・サポートがありますので、日本の大学に進学し、相談するのも一つの方法です。



I WANT TO STUDY OVERSEAS

There are likely to be many of you with roots overseas who are interested in studying and working overseas. This may not be too difficult if it is your home country, where you are used to the language and culture and perhaps have relatives to help you. First of all, decide what country you want to study in and check your nationality. School fees and your eligibility for scholarship funds may vary depending on whether you are a national of that country or you study as a Japanese student.

There is a lot of information about scholarships for studying overseas on the Japanese Student Support Organization website. Find out about the scholarships available to Japanese nationals only, and those that are also available to foreign nationals.

For more information → <http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/>

With the exception of short term language study overseas, most students require a student visa. You will need to check the conditions for the country you would like to study in on that country's embassy website. You can apply at their embassy or consulate office. Some countries, including America, require you to attend an interview at the embassy or consulate.

LONG AND SHORT TERM STUDY OVERSEAS FROM JAPANESE UNIVERSITY

If it's not essential that you graduate from an overseas university, once you have entered a Japanese university, you can take part in a long or short term study period overseas. Most Japanese universities have student study exchange agreements with foreign universities or overseas study support programs. In some cases, credits earned overseas are recognized at your Japanese university, in other cases, you are required to register a temporary absence (kyuugaku) from your university.

There is a variety of information and support for studying overseas available at university. One option is to find out more about it once you have entered a Japanese university.



しゅうしょく 就職しよう！

就職活動

仕事を探して就職することを「就職活動」、略して「就活」と言います。
人を採用する企業から見ると、採用には「新卒採用」（3月に学校を卒業し、同じ年の4月に入社する予定の人が対象）と「中途採用」（学校を卒業して月日が経っている人が対象。転職も含む）の2種類がありますが、就活の仕方、新卒か中途かで変わってきます。新卒の就活は、高校や専門学校、大学の在学中に行います。

高校からの就活

就職を希望する生徒が多い高校では、7月ぐらいに学校での就職説明会があります。そこで自分がやりたい仕事を決め、学校に寄せられた求人情報から企業に応募するのが一般的です。だいたい高3の2学期までに就職先が決まります。

多くの企業の採用試験では面接を重要視しています。高校の先生としっかり面接の練習をしましょう。

大学・専門学校からの就活

就職に関する情報収集は大学や専門学校卒業の前年度から（3月から本格化）、実際の採用・選考活動は卒業年度の6月から始まります。

多くの学校では「キャリアセンター」「就職課」など、学生の就職活動を支援してくれるところがありますから、ぜひ活用しましょう。専門分野に直接結びついた求人の情報があります。

最近の就職活動では、インターネットを利用して、情報を集めたり説明会の申し込みやエントリーシートの提出を行ったりすることも多いです。まずは、インターネットの就職情報サイトに登録するところからスタートしてもよいでしょう。

また、業界分析・自己分析の仕方やエントリーシートの書き方、面接の仕方など、たくさんの解説本が書店に売られています。参考にしてみてください。

おも 主な就職情報サイト

[en]学生の就職情報

<http://gakusei.en-japan.com/>

就活ナビ

<http://www.shukatsu.jp/>

日経就職ナビ

<http://job.nikkei.co.jp/>

マイナビ

<http://job.mynavi.jp/>

リクナビ

<http://www.rikunabi.com/>



LET'S GET A JOB!

JOB HUNTING

Looking for a job in Japanese is called "shuushoku katsudou" or "shuukatsu" for short.

Businesses looking for employees look at two types of recruitment; for graduate trainees (aimed at students graduating in March and aiming to start work in April) and mid-career recruits (aimed at people who graduated a while ago or who are changing jobs). How you look for a job also depends on which of these two groups you are in. Graduate trainees look for a job while they are still at high school, college or university.

HIGH SCHOOL JOB HUNTING

Schools with a lot of students looking for jobs hold a job hunting information session in July. Students generally decide what they want to do and apply to companies that have sent their job offer information to the school. The majority of students will have arranged employment by the 2nd term of their 3rd year.

If you have a recommendation from a well-respected high school, you are highly likely to pass a company employment test. In most cases, students will have the reassurance that their seniors already work in recommended companies.

Most companies place a lot of importance on the interview (mensetsu) part of the recruitment process. Make sure you get plenty of interview practice with your high school teachers.

UNIVERSITY OR COLLEGE JOB HUNTING

Gathering job information starts the year before graduation (and is fully in progress from March) from university or college. Actual recruitment and selection start from the June before you graduate.

Most schools have a careers center or employment department to support students looking for jobs. Make sure you use it! There will be recruitment information especially for specialist areas of study.

Recently, a lot of gathering job information, orientation and entry sheet applications happen online. Registering with some job hunting information sites is a good place to start.

You should also take a look at some of the many useful books on sale in bookstores, explaining how to go about industrial analysis and self analysis, how to fill in an entry sheet and how to prepare for an interview, etc.

THE MAIN JOB HUNTING SITES

[en]Student Job Hunting Information

	http://gakusei.en-japan.com/
Shuukatsu navi	http://www.shukatsu.jp/
Nikkei shuushoku navi	http://job.nikkei.co.jp/
Mynavi	http://job.mynavi.jp/
Rikunabi	http://www.rikunabi.com/



履歴書

「履歴書」とは、氏名、生年月日、住所、電話番号、学歴、職歴、資格・免許などの個人の基本的な情報をまとめて書いた書類です。書式や用紙は、会社によって決められている場合もありますが、特に指定がない場合は、書店などで販売されているJIS規格のものを使用するとよいでしょう。自己PRや志望動機の欄があるものがおすすめです。

履歴書は、必ず黒いペンで書きます。鉛筆はダメです。そして、修正ペンは使ってはいけません。書き間違えたら、面倒でも一から書き直します。また、空欄は作ってはいけません。書くべきことがない場合は、「特になし」と書きます。証明写真は、スナップ写真を切り取るのではなく、証明書用の写真を決められたサイズに合わせて撮り（写真店や証明写真ボックスで撮ります）、切り取って、裏面に自分の名前を書いた上で（万が一はがれても、誰のかわかるように）、貼り付けます。

履歴書は、採用選考時の判断材料として用いられるほか、採用後も人事書類として社内で保管されます。きれいな字で正確に書きましょう！



エントリーシート

「エントリーシート」は、入りたい企業に送る応募用紙で、自分がどういう人間かをアピールするためのものです。志望動機、自己PR、資格・特技などを書きます。エントリーシートは会社によって違います。上の情報サイトで登録（「エントリー」と言います）した企業から、郵送やメールで用紙が送られてきたり、企業のウェブサイトからダウンロードしたり、会社説明会で直接もらったりします。

エントリーシートは、その後の書類審査や面接でも使用されますので、よく考えて丁寧に書きましょう！

筆記試験・面接

大学生の就職希望者のほとんどは、就活中に筆記試験を受けます。筆記試験には、次のようなものがあります。筆記試験を突破するための問題集も書店に売られています。

- 適性検査（SPI2、CAB、GAB など）
- 一般常識
- 作文・小論文 など

一方、面接は、高校生も専門学校生も大学生も、大人の転職希望者でも、採用の際には必ず行われます。実際に働く際には、学歴や成績以上に「人間性」が重視されるのです。大企業の場合、一度だけではなく、何度も面接をすることがあります。また、個人面接だけでなく、集団面接やグループディスカッションをすることもあります。マナーを守り、自分の長所をアピールできるよう、しっかり練習して臨んでください。

CURRICULUM VITAE (CV) RIREKISHO

A CV is a written form with basic personal information such as name, date of birth, address, phone number, academic history, employment record, qualifications and licenses. Some companies use a specific format, but if that's not the case you can buy a JIS standard CV from book shops. It's recommended that you choose a CV with space to write why you are good for the job and your reasons for applying.

A CV must be written in black pen. It cannot be written in pencil and you must not use a correction pen. Even though it's a pain, you must rewrite it from the beginning if you make a mistake. You must not leave any spaces unfilled. If you don't have anything to write, then write 'not applicable' (or N/A) in that space. Your ID photograph is a specific size and should not be cut from a snapshot (get it taken at a photo studio or booth). Cut it out and write your name on the back (so it can be identified, just in case it comes off), before sticking it on your CV.

CVs are used to make a decision about job applicants and are also kept at the company as employee records if you get the job. Make sure you write neatly and accurately!



APPLICATION FORMS (ENTORIISHITO)

This is the application form that you send to a company you would like to join with information about what kind of person you are. It should include your reasons for applying, why the company should employ you, your qualifications and any specialisms. Application forms vary according to the company. Some companies will have online applications, others will send their form by post or email, have a download from their website or ask you to collect an application in person at an explanation meeting.

Application forms are used to screen all applicants and also for interviews. Be sure to give them plenty of thought and fill them in carefully!

WRITTEN TEST, INTERVIEW

Most university student job applicants will have a written test while they are job hunting. These include the following types of test. Practice tests are on sale in book shops and will help you pass the written test.

- Aptitude test (SPI2, CAB, GAB, etc.)
- General knowledge
- Composition, short essay, etc.

On the one hand, everybody applying for a job will be interviewed; high school, college and university students and even adults changing jobs. When it actually comes to doing a job, your personality is regarded as more important than your academic record or test scores. Some large companies require job applicants to have several interviews. These are not only done individually but might include group interviews or discussions. Get plenty of practice so that you can show you have good manners and are able to demonstrate your strengths.

ハローワークで就活

社会に出たら、ハローワークで就活をします。ハローワークの正式名称は「公共職業安定所」で、国によって運営されています。企業と働きたい人をマッチングしてくれるところです。

求人検索用のパソコンが何台もあり、富山の企業はもちろん、全国の求人も探すことができます。相談用のカウンターもあり、エントリーシートや履歴書の書き方について相談もできます。学生もハローワークを活用できます。

富山県内各地にハローワークがあります。自分が住む地域のハローワークを訪ねてみましょう。

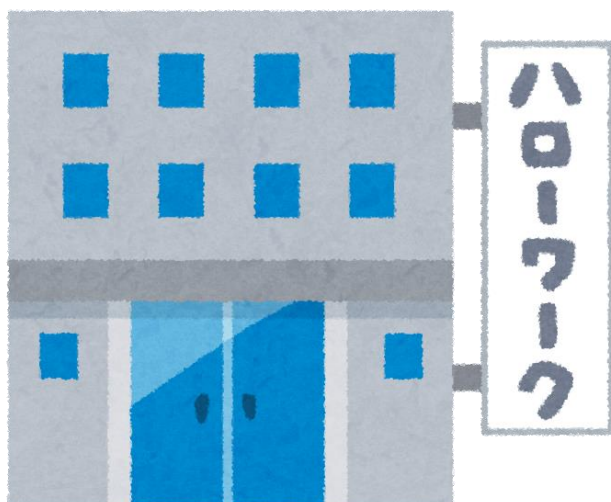
富山県内のハローワーク → <http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

ハローワーク高岡には、外国人労働者相談コーナー（ポルトガル語通訳）が水・金の13:00~17:00にあります。



転職・復職

希望の会社に入っても、実際には仕事の内容が自分に向いていなかったり、病気や出産、介護などのために、仕事を辞めざるを得ないことがあるかもしれません。また、残念ながら、会社が倒産したりする可能性もゼロではありません。自分に合った仕事、働き続けられる仕事を探し直したり、再び働ける条件が整って新しい仕事を探したりする時には、ぜひハローワークに相談しましょう。



JOB HUNTING AT HELLO WORK

Hello Work is where you look for work if you have left education. Its formal name is the Public Employment Security Office and it is managed by the state. It matches employers with people who want to work.

There are several computers for looking up job vacancies in companies both in Toyama and throughout Japan. There is also an advice desk where you can ask about how to write application forms and your CV. Students are also able to use Hello Work.

There are Hello Work offices located throughout Toyama Prefecture. Please visit the Hello Work in your area.

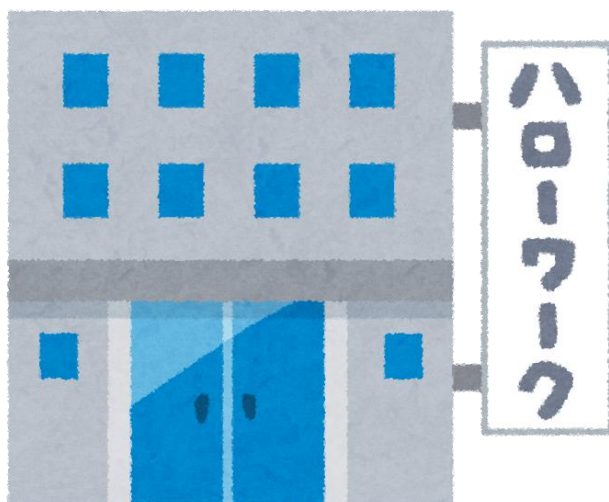
Hello Work in Toyama Prefecture → <http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

Hello Work Takaoka:
Non-Japanese workers advice corner (Portuguese interpreter) on Wednesdays and Fridays from 13:00-17:00



CHANGING JOBS, MULTIPLE JOBS (TENNSHOKU, FUKUSHOKU)

Even if you start work in a job of your choice, there are all kinds of reasons why you might have to resign. You might not like the type of work, you might get ill or have a baby or have to take care of a family member. There's also the unfortunate possibility that the company might have to close down. You should certainly go to Hello Work for advice whenever you need to find a job that suits you, a job that you can keep doing, when you are in a position to be able to work and are looking for a new job.



日本の雇用に関する文化習慣

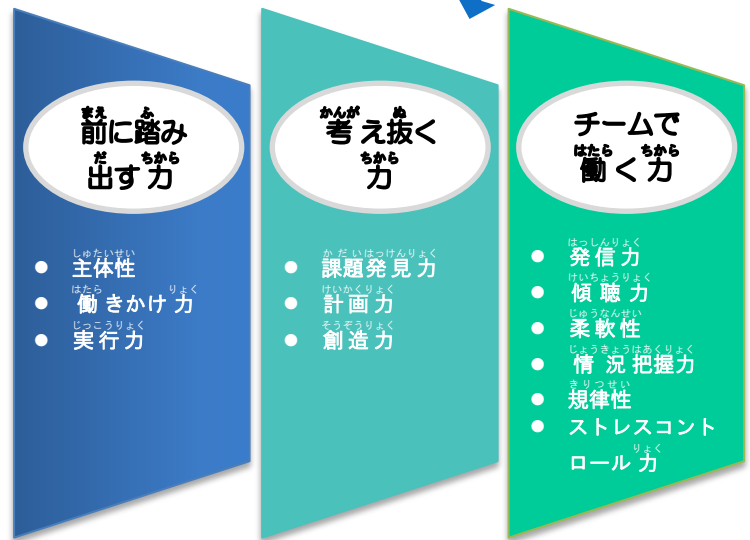
日本企業の採用に関する慣習・考え方

多くの日本企業では、社内で人材を育て、基本的には定年まで働いてもらうことを前提として正職員を採用しています。そのため、ある一定の時期に、できるだけ賢く柔軟な新卒の若者を、一括してリクルートし、採用しようとする傾向があります。

企業が求める力「社会人基礎力」

新卒の採用にあたっては、その職業に必要な専門知識・技能よりも、どのような職業についても必要となる知識・技能が求められます。このような広い分野で必要とされる知識を「社会人基礎力」と言います。

→ http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/kisoryoku_image.pdf



日本の就活に関する慣習・考え方

「就活」には、日本独特の考え方・スタイルがあります。どの会社も同じようなスケジュールで採用活動をし、学生は皆一斉にそのスケジュールに従って就活を行います。就活に必要なとされる服装もだいたい決まっています、たいてい就活用の「リクルート・スーツ」「リクルート・バッグ」などを準備します。普段はラフな格好の若者も、就活の時にはイラストのような身なりで活動します。

日本の企業は、その学生の内面的な部分（意欲・能力など）を重視して面接をします。面接で話す内容はもちろん大切ですが、それだけでなく、遅刻したりしないか、きちんと挨拶ができるか、相手の目を見てはきはきと話せるか、外見については日本社会の大人として「常識」的な格好であるか、いろいろなどろろを見えています。また、履歴書を丁寧に書いているか（用紙は汚れていないか、きれいな字で書いているか）もしっかりと見えています。



JAPANESE RECRUITING STYLE

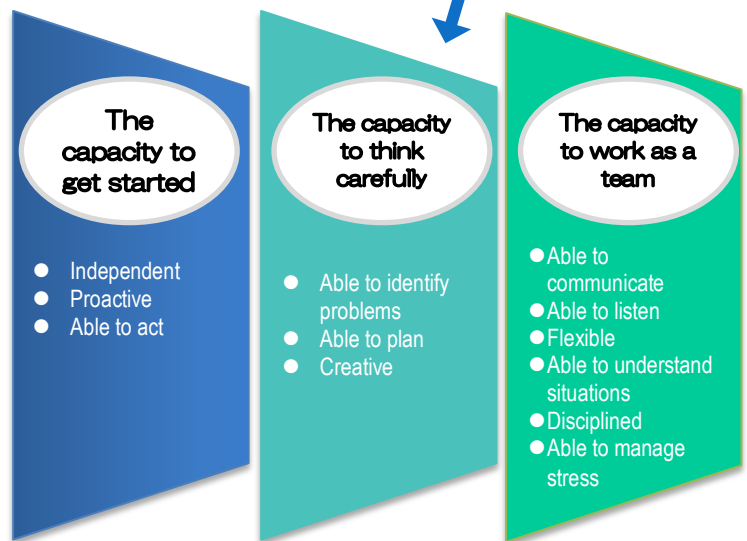
JAPANESE COMPANY RECRUITMENT

The majority of Japanese companies recruit regular employees with a view to training them within the company and employing them until their retirement. This is why there is a tendency to try and recruit the cleverest and most adaptable new graduates at one set time.

COMPANIES ARE LOOKING FOR "BASIC SKILLS"

When recruiting new graduates, knowledge and skills that apply to all jobs are more important than any specialist knowledge or skills. This kind of broad range of knowledge is known as "basic skills"

→ http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/kisoryoku_image.pdf



JOB HUNTING IN JAPAN

There is a particular style or way of thinking about job hunting in Japan. All companies have the same kind of recruitment schedule and all students keep to that schedule and job hunt at the same time. The clothes worn for job hunting are also quite standard, with most people choosing a typical recruitment suit and bag. Even those young people who normally dress more untidily, choose to dress in smart suits, like the illustration, to go job hunting.

Japanese companies focus on a student's character (desires, abilities, etc.) in the interview. It is, of course, important what you talk about in the interview, but it is not all that is being considered. Among other things, companies are looking to see that you are not late, that you know how to address others, that you look them in the eye when talking and that you are presentable. They are also looking to see that you have written your CV carefully (the paper should be clean, the writing neat).



にほん じりつ い 日本で自立して生きていくために

こようけいたい がくれき たいくう ちが 雇用形態や学歴などによる待遇の違い

よく似た業種で仕事をするとしても、どのような経歴（大卒・高卒・中卒など）を持っているか、どのような形で企業と契約を結ぶか（正規雇用・非正規雇用など）といったことなどで、待遇が全く変わってきます。下のAさんとBさんは極端なケースですが、今のような選択をするかが、未来に大きな違いをもたらすことを知っておきましょう。

Aさん・22歳
大卒・正社員
月収23万円

ある大手メーカーで働くAさんとBさん

Bさん・22歳
中卒・非正規社員
月収19万円



年2回ボーナスもあるぞ！
車や住宅ローンも組みやすいな

月々もらうお金はAさんと
そんなに変わらないや！
一人暮らしだし、十分！

Aさん・47歳
不況でも同じ会社に働き続けて…
月収55万円

Bさん・47歳
不況の時に契約更新してもらえず、
色々な会社を転々として…
月収23万円



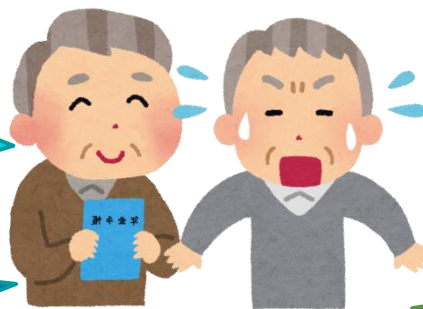
転職もあるし、子どもの教育費
も結構かかるけど、安心・
安心！

毎日一生懸命働いてるのに給料
が上がらないな…
子どもが東京の私立大学に行きたい
と言っているけど、あきらめても
らうしか…

Aさん・60歳
正社員の退職金
2240万円

Bさん・60歳
非正規雇用のため、退職金
0円

定年後も年金がもらえるまで、
数年間、同じ会社で（再雇用）
働いて…



生涯賃金
3億6千万円

生涯賃金
1億3千万円

FOR AN INDEPENDENT LIFE IN JAPAN

DIFFERENCES ACCORDING TO TYPE OF EMPLOYMENT, ACADEMIC RECORD, ETC.

Even people working in a similar kind of job can have completely different pay. It all depends on your academic record (university graduate, high school or junior high school graduate, etc.) and what kind of contract you have with your company (permanent (seiki) or non-permanent (hiseiki) employment, etc.). Mr A and B below are an extreme example, but they can show you how the decisions you make now can have a big difference on your future.

Mr A and Mr B both work at a large manufacturer

Mr A, age 22
University graduate
Permanent employee
Monthly salary 230,000 yen

Mr B, age 22
JH graduate
non-permanent employee
Monthly salary 190,000 yen



Bonus twice a year!
It's easy to get a car and house loan.

My monthly salary isn't so different to Mr A, it's plenty for me living alone!

Mr A, age 47
I've kept on working at the same company, even through a recession.
Monthly salary 550,000 yen

Mr B, age 47
I couldn't get my contract renewed in the recession, I had to keep changing my company...



My children's school fees cost a lot, but I've got a pension so it'll be OK!

My salary doesn't go up even though I work really hard every day...
My son wants to go to a private university in Tokyo, but he's going to have to give up on that...

Mr A, age 60
Permanent employee pension
22,400,000 yen

Mr B, age 60
Non-permanent employee
has no pension

I've retired but It's a few years until I can get my pension, so I'll keep on working at the same company (re-employed) ...



Life-time earnings
360 million yen

Life-time earnings
130 million yen

参考：厚生労働省「平成 27 年賃金構造基本統計調査の概況」
独立行政法人 労働政策研究・研修機構「ユースフル労働統計 労働統計加工指標集 2015」

給与のしくみ

「給与」って、どうやって決まるんでしょう？ これは、月給制の会社で働く正社員の場合の給与明細書の例です。「基本給」は、求人票にも載っているベースとなる賃金（＝給料）で、年齢や勤続年数、職種、技能などをもとに決められています。月給制のほかに、日給制、時給制などもありますが、正社員の場合は、たいてい月給制です。

給与明細書					
平成 29 年 6 月度					
社員コード:	001	所属:	総務課		
社名:	富山太郎	業 高岡工業			
基本給	職務手当	皆勤手当	時間外手当	住宅手当	家族手当
220,000	30,000	6,000	28,540	20,000	10,000
交通費					
所得税	市県民税	健康保険	厚生年金	雇用保険	
16,800	5,670	7,850	6,850	2,500	
財形貯蓄	特別減税	年末調整	控除合計	差引支給額	
20,000			59,670	254,870	

基本給のほか、正社員には色々な手当がついてきます。（非正規の場合は、ほとんど手当がありません。）

→福利厚生

一方、税金や年金・保険料などが給料から天引きされています。

→税金、健康保険、年金、雇用保険

福利厚生

福利厚生とは、企業が従業員やその家族に対して、通常の賃金・給与にプラスして受けられる援助・サービスです。例えば、住宅手当や家族手当、健康診断・人間ドックの費用負担、資格取得支援などいろいろありますが、企業によって、種類や金額は違います。

税金

国や地方自治体（都道府県、市区町村）では、学校や病院を作ったり、道路や公園を作ったり、ごみ処理や犯罪を取り締まったりなど、住民みんなのために、様々な仕事をしています。そのためには、多くの費用が必要になります。その費用をみんなで出し合って負担しているのが「税金」です。



しよとくぜい 所得税

個人の所得（収入から経費などを引いたもの）に対してかかる税金です。所得が多くなるほど、税率が高くなります。

じゅうみんぜい 住民税

住んでいる都道府県、市区町村に納める税金です。

じどう 自動車税・ガソリン税

自動車に関連する税金です。

しょうひぜい 消費税

商品の販売やサービスの提供に対してかかる税金です。税率は8%です（2016年現在）。

など

SALARY STRUCTURE

How is the salary (kyuuyo) decided on? This example is based on a permanent employee's monthly payslip. The basic salary is the same pay (= salary) as written on the job description. It varies according to your age, years of employment, job, skills, etc. There are also daily and hourly wages, but permanent employees mostly receive a monthly salary.

給与明細書					
平成 29 年 6 月度					
社員コード :	001	所属 :	総務課		
社名 :	富山太郎		株式会社 高岡工業		
基本給	職務手当	皆勤手当	時間外手当	住宅手当	家族手当
220,000	30,000	6,000	28,540	20,000	10,000
交通費					
所得税	市県民税	健康保険	厚生年金	雇用保険	
16,800	5,670	7,850	6,850	2,500	
財形貯蓄		特別減税	年末調整	控除合計	差引支給額
20,000				59,670	254,870

As well as the basic salary, a permanent employee receives a variety of benefits (teate) (there are hardly any benefits for non-permanent employees).

→Welfare program (fukurikousei)

Normally, tax, pension and insurance, etc. are all deducted from the salary

→Tax, health insurance, pension, unemployment insurance

WELFARE PROGRAM (FUKURIKOUSEI)

Welfare programs are extra assistance and services, on top of normal pay, provided for company employees and their families. These include housing and family benefit, the cost of health checks and physical examinations, support when earning new qualifications and much more. The types and amount available vary with different companies.

TAX (ZEIKIN)

National and local government (each prefecture and municipality) do a variety of work to look after their citizens. Schools and hospitals, roads and parks are built, refuse is managed and crime is kept under control. This all costs a lot of money. Everybody contributes to this cost when they pay their taxes.



Income tax

This is the tax on your income (after expenses are deducted from your earnings). The larger your income, the higher rate of tax you will pay.

Residents tax

Tax payable to your prefecture and municipality.

Car and gas tax

Taxes payable if you have a car.

Consumption tax

Tax payable on the sale of goods or services provided. Consumption tax is 8% at the time of writing (2016)

etc.

医療保険（公的）

日本では、すべての人が医療保険制度に加入し、病気やけがをした場合に医療給付が受けられるようになっています。「被用者保険（健康保険）」は、会社に勤務している正社員、または正社員の3/4以上労働する人が加入します（保険料の本人負担分は給料から引かれています。※半分は会社負担）。その他の自営業者や無職の人などは、「国民健康保険」に加入します。

雇用保険

雇用保険と労働者災害補償保険（労災保険）を合わせて労働保険といいます。雇用保険は、労働者が失業した場合に、労働者の生活の安定と再就職を促進するため必要な給付を行うものです。正社員はもちろん、パートやアルバイトでも、1週間に20時間以上働き、31日年以上働く見込みのある人は加入の対象になります。（保険料の本人負担分は給料から天引きされています。※雇用保険料の多くは会社負担、労災保険料は全額会社負担）

もし、失業したら…

勤務していた会社から退職後に送られてくる「離職票」「雇用保険被保険者証」「パスポート」「印鑑」「証明写真」「本人名義の銀行預金通帳」を持ってハローワークへ行き、失業保険（「雇用保険の失業給付」）を受給する手続きをします。失業保険でもらえる金額は、年齢・雇用保険の加入期間・退職理由などで大きく違います。

失業保険受給中は、定期的にハローワークへ行き、新しい仕事を探します。



赤ちゃんができたら…

赤ちゃんができた時には、しばらく仕事ができなくなります。産休（産前産後休業）や育休（育児休業）が取れること、また、休んでいる間に、産休手当（出産手当金）や育児手当（育児休業給付金）がもらえることも大切です。法律上は、非正規雇用であっても、正規雇用と同じ権利があります。しかし、非正規雇用の契約の条件によっては、これらの手当がない場合があります。勤め先に確認してみましょう。また、産休手当の受給には勤務先の健康保険に、育児手当の受給には雇用保険に加入している必要があります。



HEALTH INSURANCE (PUBLIC)

In Japan, everybody is in the medical insurance system so that if they are sick or injured they can receive medical benefits. Employees insurance (health insurance) is for permanent company employees, and more than 3/4 of all permanent workers are enrolled (health insurance payable by the employee is deducted from their salary. ※ half is paid by the company). Other self-employed workers or those not in employment are able to join the national health insurance.

UNEMPLOYMENT INSURANCE (KOYOUHOKEN)

Together, unemployment insurance and accident compensation insurance (workers accident insurance) are known as Labor Insurance.

Unemployment insurance is to provide sufficient benefits to unemployed workers in order to keep a balanced lifestyle and facilitate re-employment. Permanent employees, part-time employees working 20 hours or more per week for at least 31 days are all eligible. (Insurance payable by the employee is deducted from their salary. ※ the majority of unemployment insurance and the whole cost of the workers accident insurance is paid by the company)

IF YOU LOSE YOUR JOB...

You should take the letter of resignation you received from your previous company, your Labor Insurance certificate, passport, name stamp, ID photo and your bank book to Hello Work to register for unemployment benefits. The amount of benefits you receive will depend on your age, how long you have been a member, why you lost your job, etc. and will vary greatly.

While you are receiving benefits you have to go to Hello Work regularly to look for a new job.



IF YOU HAVE A BABY...

You will not be able to work for a while if you have a baby. It is important that you can take maternity leave (time off work before and after the birth) and child-care leave, and that you can also receive maternity and child-care benefits. According to the law, non-permanent employees have the same rights as permanent employees. However, some non-permanent workers contract conditions do not include these benefits. Please check with your employer. Also, you need to be a member of your employers health insurance in order to receive maternity benefit and a member of the unemployment insurance in order to receive child-care benefit.



ねんきんほけん（こうてき） 年金保険（公的）

「国民年金」は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度で、「基礎年金」とも呼ばれています。将来、65歳以上になったら「老齢基礎年金」、病気やけがで後遺障害が残ったら「障害基礎年金」、家庭の生計を維持していた者が亡くなったら「遺族基礎年金」を受け取ることができます。

会社などで働いている人は、さらに「厚生年金」に加入します。会社員や公務員の場合、厚生年金の保険料を納めることで（基礎年金を含め、本人負担分は給料から天引きされています。※半分は会社負担）、退職後、基礎年金に上乗せされて年金を受け取ります。

年金は、10年以上加入していないと受け取ることができません（2017年8月施行）。外国で働いて年金を納めていた場合は、その期間を算入してもらうことができます。

※ ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インドは、社会保障協定が発効済みです。

※ イタリア、ルクセンブルク、フィリピンは、社会保障協定に署名済みですが、未発効です（2016年現在）。

こくみんねんきん ほけんりょう はら 国民年金の保険料が払えないとき

国民年金の保険料がどうしても支払えない時は、申請すれば、年金保険料を一部または全部免除してもらったり、支払いを後にすることもできます。

- 「保険料免除」…収入の減少、失業などによって、国民年金の保険料の一部または全部を免除してもらうことができます。
- 「猶予」…学生以外の30歳未満の者で、所得が一定以下の場合に保険料の支払いを猶予してもらうことができます。
- 「学生納付特例制度」…学生で、所得が一定以下の場合に保険料の支払いを猶予してもらうことができます。

たいしよく あと 退職した後

たいしよくきん じゆきゆう 退職金の受給

正規雇用の場合、定年（60歳または65歳）を迎えると、たいてい退職金（大卒平均1880万円）を受け取ることができます。退職金の金額は、普通、その会社に勤め続けた年数が長いほど多いです。非正規雇用の場合は、基本的に退職金を受け取ることができません。

ねんきん じゆきゆう 年金の受給

年金制度に加入していれば、退職後も亡くなるまで、年金を受け取って生活することができます。毎月受け取れる年金の額は、年金の種類や加入期間で変わってきます。自営業などが加入する国民年金では、平均で月額5万4千円、会社員などが加入する厚生年金では、平均で月額14万8千円を受け取ります（2014年現在）。なお、厚生年金受給額は、働いていた時の報酬額によって、大きく違います。また、会社によって企業年金などの私的年金が上乗せされる場合もあります。

参考：厚生労働省年金局「平成26年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」

PENSION ANNUITY (NENKINHOKEN) (PUBLIC)

Everybody living in Japan between the ages of 20 and 60 joins the national pension system, also known as the basic pension. When you reach the age of 65 or older, you can receive the basic old age pension, if you are left with a physical disability after an illness or injury you can receive the basic disability pension and if the main breadwinner in your household passes away you are eligible for the survivors' basic pension.

Someone working for a company will also join the employees' pension system. If you are an office or public worker and pay into this system (pension payments by the employee are deducted from the salary. ※the company pays half), you will receive more than the basic pension after retirement.

You have to have paid into your pension for more than 10 years, to receive a pension (in effect from August, 2017). If you have worked and paid into a pension overseas, that period can be included in your pension.

- ※ The Social Security Agreement is in effect in Germany, UK, Korea, USA, Belgium, France, Canada, Australia, Holland, Czech, Spain, Ireland, Brazil, Switzerland, Hungary and India.
- ※ Italy, Luxemburg and the Philippines have all signed the Agreement, but it is not in effect (at the time of writing, 2016).

WHEN YOU CAN'T MAKE YOUR PENSION PAYMENTS

When there is no way you can afford your pension payments, you can apply to be exempt from all or part of the payments or you can defer payments until later.

- Pension payment exemption (hokenryou menjyo) ...when your income decreases or you lose your job.
- Deferment (yuyo) ...For students, and those under 30, whose income is beneath a certain level.
- Student payment exemption system (gakusei noufu tokurei seido) ...Students can defer payments when their income is beneath a certain level.

AFTER RETIREMENT

RETIREMENT PAYMENT (TAISHOKUKIN) ELIGIBILITY

Retirement payments are usually made when a permanent employee reaches retirement (age 60 or 65) (average for a university graduate employee 18,800,000 yen). Usually, the longer the period of continued employment with the company, the larger the payment. There is not usually a retirement payment for non-permanent employees.

PENSION ELIGIBILITY

If you have joined a pension system you will receive enough pension to live on, after your retirement, until your death. The monthly payment you receive will depend on the type of pension you joined and for how long. Self-employed people with a national pension will receive an average of 54,000 yen per month, an office worker with an employees pension will receive an average of 148,000 yen per month (at the time of writing, 2014).

The employees pension payments will vary greatly according to your salary when you were working. Also, some companies have private pensions that will be added to basic pension payments.

知っておこう！働くときに大切な日本の法律

就職の内定をもらったら、必ず就職先の就労規則を確認しましょう。特に、以下のポイントは大事です。

労働基準法

労働者の明示

労働者と契約をむすぶ時に、以下の労働条件を書面で明示しなければならない。

①労働契約の期間、②仕事の場所や内容、③労働時間や休日、④賃金、⑤退職について

賃金

毎月一回以上、労働者に直接賃金を支払わなければならない。最低賃金は都道府県ごと・産業ごとに決められている。

労働時間

原則、労働者に週40時間、1日に8時間を超えて働かせてはならない。この労働時間を超えて残業する場合は、割増し賃金を支払わなければならない。

休憩時間

労働時間が6時間を超える場合には45分、8時間を超える場合には60分の休憩時間を労働者に与えなければならない。

休日

週間に1回以上（4週で4日以上）の休日を労働者に与えなければならない。

年次有給休暇

6か月以上雇用し、その8割以上出勤した労働者には、年間10日（その後勤続1年ごとに1～10日を加算）の年次有給休暇を与えなければならない。（短時間労働者も、労働日数・時間に合わせて1～10日の有給休暇がもらえる。）

解雇

労働者を解雇する場合、30日以上前までに予告しなければならない。30日以上前に予告しない場合には、30日以上平均賃金を解雇予告手当として支払わなければならない。

男女雇用機会均等法

募集・採用において男女に均等な機会を与えなければならない。また、配置・昇進・職業訓練、一定の福利厚生、定年・退職および解雇について、性別を理由とした差別は禁止。

労災保険法

労災保険は、労働者が業務上の事由または通勤によって負傷したり、病気になったり、あるいは不幸にも死亡された場合に被災労働者や遺族を保護するために必要な保険給付を行うものです。正社員、パート、アルバイト、すべての働く人が加入の対象です。保険料は事業主が払います。

IMPORTANT LAWS TO KNOW ABOUT WHEN YOU'RE WORKING

When you have received a job offer, you must check the employers work regulations. The points below are particularly important.

LABOR STANDARDS LAW

Workers Manifesto

The conditions below must be put in writing when a contract is made.

① Period of contract ② Place and content of work ③ Working hours and holidays ④ Pay ⑤ Retirement

Pay

Workers must be paid directly at least once every month. The minimum wage differs according to prefecture and industry.

Working hours

In principle, workers are not permitted to work more than 40 hours a week or 8 hours a day. If working hours exceed this limit and overtime is worked, a higher rate of pay is due.

Break times

If working hours exceed 6 hours, there is a 45 minute break, if working hours exceed 8 hours then a 60 minute break must be given.

Holidays

One day of holiday must be given per week (4 days or more, every 4 weeks).

Annual paid holiday

If employed for 6 months or more, and working for at least 80 percent of that time, 10 days paid holiday must be given per year (after that, 1 to 10 days per year must be added for every year of employment) (Those with shorter working hours, also have 1-10 days paid holiday per year depending on the number of days and hours worked).

Dismissal

Workers must be given at least 30 days notice prior to dismissal. If 30 days notice is not given, severance pay equivalent to an average of at least 30 days earnings must be paid.

EQUAL EMPLOYMENT ACT

Both men and women must have equal recruitment and employment opportunities. It is not permitted to sexually discriminate with regards position, promotion, professional training, regular benefits, retirement or discharge.

WORKER'S ACCIDENT INSURANCE ACT

If an employee is injured, becomes sick or in the unfortunate case of death at work or when commuting, this insurance provides the necessary benefits to the employee or their family. Permanent, non-permanent or part-time, all employees are eligible for membership. This insurance is payable by the employer.

ライフプランをたてよう！

将来の夢をかなえるための道すじ、日本で働く場合にももらえるお金のこと、大体わかったでしょうか。

どんな職業に就くかは、どんな人生を送るかを左右する大切なことですが、職業に就くことが人生のゴールではありませんし、仕事だけが人生でもありません。結婚して家族を持つか、子どもの教育はどうするか、退職後どこでどのように暮らすか…。

1 ページで、あなたのキャリアプランについて考えてもらいましたが、今度は、自分だけでなく、自分の家族（現在の家族・未来の家族）のことも考えて、「ライフプラン」を立ててみましょう。例えば、子どもの教育や住宅の購入にはたくさんのお金が必要になります。その時まではどう働いてお金を貯めるか、また、自分の親の介護はどうするかなど、考えるとよいでしょう。

生涯のお金に関わる見通しを立てるなら→

日本FP協会 ライフプラン診断 <https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>



かいてみよう！ →ワークシート4

国籍をどうする？
どこに住む？
だれと生きる？

永住権とは

永住権とは、外国人が在留期間の制限なくその国に住みつづける権利のことです。永住許可を得ると、在留期間の更新手続きをしなくて済みますし、職業の制限もなくなります。また、銀行などの住宅ローンなどが利用できる可能性が出てきます。

永住権を得るためには、地方入国管理局で永住許可申請をします。継続して日本に在留していることや、法律を守って生活していること、生活保護を受給していないことなど、色々な条件があります。

日本に帰化するには

日本国籍をとって日本人となることを「帰化」と言います。日本国籍を取得した場合は、日本での生活において、外国人のもつすべての制限がなくなります。帰化申請は地方方法務局で行います。また、日本国籍を取得した後は、母国の国籍を放棄するよう定められています。色々な条件がありますので、住んでいる地域の法務局で相談してみましょう。

MAKE A LIFE PLAN!

Has this given you some understanding of how having a path to follow can lead to your dreams for the future and about the money that you can earn if you work in Japan?

What job you end up doing has an important influence on what kind of life you have. Getting a job is not a life goal in itself and doing nothing but work is not much of a life. Getting married, having a family, thinking about your child's education, where and how you will live after retirement...

You thought about your career plan on Page 1, this time think about your family too (current and future) and make a Life Plan. For example, you will need a lot of money for your children's education and to buy a house. It's a good opportunity to think about how you will earn enough money and also who is going to care for your parents, etc.

Work out your prospective lifetime earnings→

Japan FP Association Life Plan Check <https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>



LET'S WRITE IT DOWN →Worksheet 4

What about my
nationality?
Where shall I live?
and who with?



WHAT IS PERMANENT RESIDENCY (EIJYUUKEN)?

Permanent residency is when a foreign resident has the right to continue to live in a country for an unlimited period of time. When permanent residency is permitted, there is no need to renew the period of stay and there are no employment restrictions. It also becomes possible to take out bank, or other, housing loans, etc.

An application for permanent residency is made at the regional immigration bureau. There are various conditions, including living in Japan, continuously, for 10 years or more, abiding by the law, not depending on welfare, etc.

HOW TO GET JAPANESE CITIZENSHIP (KIKI)

Taking Japanese citizenship and becoming Japanese is called 'kiki'. If you are given citizenship, all the restrictions imposed on foreigners are lifted. Applications for citizenship are made at the Regional Legal Affairs Bureau. After you have been given citizenship, you are required to renounce your home country's citizenship. Please ask at your local Legal Affairs Bureau to find out about the various conditions.

そうだん 相談したい

おや せんせい ともだち 親・先生・友達

まずは、家族に相談しましょう。特に、進学は一人の力では難しく、金銭的に家族の協力が必要です。（教育ローンを利用する場合でも、生徒本人が未成年の場合、ローンを組むのは保護者です。）

どんな進学先・就職先があるのか、どんな学校や会社が自分に向いているのか、たくさん情報を持っていて、相談しやすいのは、学校の先生です。遠慮せず、学校の先生にしっかり相談してください。まだ若い皆さんには、「知らないことを知らない」ことも、たくさんあるものです。「何とかなるだろう」で済ませてはいけません。

そして、友達にも相談してみましょう。同じ立場・目線からのアドバイスは、悩んだ時・くじけそうになった時の大きな励ましになります。所属するコミュニティによって情報が偏っている場合があります。同じ国の友達、日本の友達、両方と話し合うのがよいでしょう。

しんがく かん そうだんまどぐち 進学に関する相談窓口

公立の中学校・高等学校への進学については、富山県教育委員会または市町村教育委員会に問い合わせましょう。私立高校や、専門学校・大学（公立・私立ともに）についての詳しい情報は、直接その学校に問い合わせる必要があります。

<p>とやまけんきょういく いんかい 富山県教育委員会 しょうちゅうがっこう か 小中学校課</p>	<p>ちゅうがっこうそつぎょうていどにんていしけん じょうほう と あ 中学校卒業程度認定試験についての情報など問い合わせることが できます。中学校への編入については、住んでいる市町村の教育 委員会に相談しましょう。中学校卒業程度認定試験の願書も市町村 の教育委員会でもらうことができます。</p> <p>ばしょ とやまししんそうが わ ばん ごう 場所：富山市新総曲輪1番7号 でんわ 電話：076-444-3443</p>
<p>とやまけんきょういく いんかい 富山県教育委員会 けんりつがっこう か 県立学校課</p>	<p>とやまけん けんりつがっこう かん じょうほう と あ 富山県の県立高校に関する情報について問い合わせることができ ます。</p> <p>ばしょ とやまししんそうが わ ばん ごう 場所：富山市新総曲輪1番7号</p> <p>こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん じゅぎょうりょう かん と あ ★高等学校卒業程度認定試験や授業料などに関するお問い合わせ でんわ かくじがかり 電話：076-444-3448（学事係）</p> <p>けんりつがっこう にゆうし へんにゆう かん と あ ★県立高校の入試、編入などに関するお問い合わせ でんわ こうこうきょういくがかり 電話：076-444-3450（高校教育係）</p>

I WOULD LIKE SOME ADVICE

PARENTS, TEACHERS, FRIENDS

First of all, talk to your family. It is especially difficult to go on to further education if you are supporting yourself, you need your family's financial support. (Even if you get an educational loan, it will be in your parents name if you are under age).

School teachers have a lot of information about different kinds of study and work options, and are easy to ask advice about which ones would suit you. Don't hesitate to ask your teachers for advice. There are still a lot of things that you don't know about when you are young. Don't expect things to just work out by themselves.

You should also get advice from your friends. When you're feeling unsure, advice from those in the same position can be very encouraging. Sometimes, information can be one-sided when it's from those in the same community. Try and speak with both your Japanese friends and those with overseas roots.

INQUIRIES ABOUT CONTINUING EDUCATION

Ask Toyama Prefecture and your municipal Board of Education for information about getting in to public junior and senior high schools. For more information about private schools, colleges and universities (both public and private) you need to ask each institution directly.

Toyama Prefecture Board of Education, Elementary School Department	For enquiries about the Junior High School Equivalent Test. Ask your local Board of Education for advice about junior high school admissions. The application form for the Junior High School Equivalent Test is also available at your local Board of Education. Address: Toyama, Shinsougawa 1-7 Telephone: 076-444-3443
Toyama Prefecture Board of Education, Prefectural School Department	For inquiries about prefectural high schools in Toyama Prefecture. Address: Toyama, Shinsougawa 1-7 ★Senior High School Graduation Equivalent Test and school fees inquiries, etc. Telephone: 076-444-3448 (Educational Affairs) ★Prefectural high school entrance, admissions, etc. inquiries Telephone: 076-444-3450 (High School Education)

しゅうしょく かん そうだんまどぐち
就 職 に関する相談窓口

17 ページのハローワークのほか、^{とやまけん}富山県には^{しゅうしょく かん}就 職 に関する^{そうだんまどぐち}いろいろな相談窓口があります。

<p>サンフォルテ相談室 チャレンジ支援コーナー</p>	<p>就 業 や起業、キャリアアップ等、様々な分野へのチャレンジに関する相談を受け付けています。無料です。 日時：火曜日～土曜日 9：00～16：00 場所：富山市湊入船町6-7 富山県民共生センター「サンフォルテ」1階 電話：076-432-0234</p>
<p>富山県若者サポートステーション (ヤングジョブとやま)</p>	<p>キャリアカウンセリングを中心に、自立・就労に向けて、各人の段階に応じてサポートします。就職後の相談も行っています。 対象：15～39歳の就労に悩みや不安のある方、その家族 日時：月曜日～金曜日 9：00～18：00 土曜日 9：00～16：00 場所：富山市湊入船町9-1 とやま自遊館2階 電話：076-445-1998 URL：http://www.youngjob-tym.jp/saposute/</p>
<p>富山県若者就業支援センター (ヤングジョブとやま)</p>	<p>適職相談、適職診断、自己分析、能力開発相談など。就職に関する疑問や不安の解決と自分に合った仕事探しのサポートします。 対象：学生から35歳未満までの就活中・求職中の若者 日時：月曜日～金曜日 9：00～18：00 土曜日 9：00～16：00 場所：富山市湊入船町9-1 とやま自遊館2階 電話：076-445-1996 URL：http://www.youngjob-tym.jp</p>
<p>富山新卒応援ハローワーク</p>	<p>就職に関する相談や職業紹介を行います。 対象：新規学校卒業予定の方、既卒3年以内の方 日時：月曜日～金曜日 9：00～17：15 場所：富山市湊入船町6-7 富山県民共生センター「サンフォルテ」2階 電話：076-444-8305</p>
<p>富山わかものハローワーク</p>	<p>正規雇用を目指す若者を対象に職業相談・職業紹介を行います。履歴書・職務経歴書の作成指導、パソコンを使った適職診断、模擬面接、臨床心理士による心理カウンセリング等、就職に関する専門的なサポートも行っています。※模擬面接、心理カウンセリングは予約制です。</p>

JOB HUNTING INQUIRIES

As well as Hello Work (see page 17), there are various places to get job hunting advice in Toyama Prefecture.

<p>Sunforte Advisory Center, Challenge Support Corner</p>	<p>Free advice on a variety of areas from getting a job or starting a business to improving your career.</p> <p>Opening times: Tuesday~Saturday 9:00~16:00 Address: Toyama, Minatoirifune chou 6-7, Toyama Prefectural Association Center, Sunforte 1st Floor Telephone: 076-432-0234</p>
<p>Toyama Prefecture Youth Support Station (Young Job Toyama)</p>	<p>Counseling to help those wanting to be independent and work, support is given according to individual needs. Advice is also given after employment.</p> <p>Age : For 15~39 year olds and their families with concerns about getting a job.</p> <p>Opening times: Monday~Friday 9:00~18:00 Saturday 9:00~18:00</p> <p>Address: Toyama Minatoirifune chou 9-1, Toyama Jiyukan 2nd Floor Telephone: 076-445-1998 URL : http://www.youngjob-tym.jp/saposute/</p>
<p>Toyama Prefecture Youth Employment Support Center (Young Job Toyama)</p>	<p>Suitable employment advice, vocational aptitude tests, self-analysis, skill development advice, etc. Support with doubts or worries about finding employment and help finding the right job.</p> <p>Age: students and those up to 35 years old currently looking or applying for work.</p> <p>Opening times: Monday~Friday 9:00~18:00 Saturday 9:00~16:00</p> <p>Address: Toyama, Minatoirifune chou 9-1, Toyama Jiyukan 2nd Floor Telephone: 076-445-1996 URL : http://www.youngjob-tym.jp</p>
<p>Toyama New Graduates Support, Hello Work</p>	<p>Job hunting advice and industry introductions.</p> <p>Age: Newly graduated high school students and those who graduated within 3 years.</p> <p>Opening Times: Monday~Friday 9:00~17:15 Address: Toyama, Minatoirifune chou 6-7, Toyama Prefectural Association Center, Sunforte 2nd Floor Telephone: 076-444-8305</p>
<p>Toyama Youth Hello Work</p>	<p>Employment advice and introductions for young people looking for permanent employment. Guidance in writing CV and job applications, computerized employment aptitude test, practice interview, counseling with a clinical psychologist, etc. and specialist support for job hunting.</p> <p>※ Please make an appointment for a practice interview or psychological counseling.</p>

	<p>対象：正規雇用を目指す若者（45歳未満） 日時：月曜日～金曜日 10：30～19：00 第2・第4土曜日 10：00～17：00 場所：富山市湊入船町9-1 とやま自遊館2階 電話：076-433-1661</p>										
<p>ハローワーク マザーズコーナー</p>	<p>仕事と育児の両立を希望する方に、きめ細やかな職業相談、職業紹介を行います。履歴書・職務経歴書の添削、面接に対するアドバイスも行います。キッズコーナーを設置し、お子様連れでも安心です。</p> <p>対象：子育てをしながら就職を希望している方</p> <p>★富山 日時：月曜日～金曜日 9：00～17：15 場所：富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2階 電話：076-461-8617</p> <p>★高岡 日時：月曜日～金曜日 8：30～17：00 場所：高岡市御旅屋1222-2 エルパセオ1階 電話：0766-26-1147</p>										
<p>富山県富山市母子家庭等就業・自立支援センター</p>	<p>就業相談、再就職の情報提供および自立のための資格取得のアドバイスをします。</p> <p>対象：母子家庭の母および寡婦（夫を亡くした人）、父子家庭の父</p> <p>日時：月曜日～金曜日 9：00～17：00 場所：富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館（サンシップとやま）3階 電話：076-432-4210</p>										
<p>公益財団法人とやま国際センター</p>	<p>生活一般に関する相談を受け付けています。</p> <p>対象：県内在住外国人</p> <p>★言語別相談対応スケジュール</p> <table border="1" data-bbox="646 1624 1289 1899"> <tr> <td>英語</td> <td>水曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>ポルトガル語</td> <td>月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>ロシア語</td> <td>金曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>中国語</td> <td>金曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>韓国語</td> <td>月曜日13:00-17:00</td> </tr> </table> <p>場所：富山市牛島新町5番5号 インテックビル4階 電話：076-444-2500</p>	英語	水曜日13:00-17:00	ポルトガル語	月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00	ロシア語	金曜日13:00-17:00	中国語	金曜日13:00-17:00	韓国語	月曜日13:00-17:00
英語	水曜日13:00-17:00										
ポルトガル語	月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00										
ロシア語	金曜日13:00-17:00										
中国語	金曜日13:00-17:00										
韓国語	月曜日13:00-17:00										

	<p>Age: Young people looking for permanent work (up to 45 years old) Opening times: Monday~Friday 10:30~19:00 2nd and 4th Saturday 10:00~17:00 Address: Toyama, Minatoirifune chou 9-1, Toyama Jiyukan 2nd Floor Telephone: 076-433-1661</p>										
<p>Hello Work Mother's Corner</p>	<p>Detailed employment advice and introductions for those aiming to manage work and childcare. CV and job application revisions, and interview advice. There is a kids corner for children to play in.</p> <p>Age: Those job hunting while caring for children</p> <p>★Toyama Opening times: Monday~Friday 9:00~17:15 Address: Toyama, Minatoirifune chou 6-7, Sunforte 2nd Floor Telephone: 076-461-8617</p> <p>★Takaoka Opening times: Monday~Friday 8:30~17:00 Address: Takaoka, Otaya 1222-2, El Paseo 1st Floor Telephone: 0766-26-1147</p>										
<p>Toyama Prefecture, Toyama Single Parent Employment & Independence Center</p>	<p>Information about employment advice and advice on getting qualifications for independence.</p> <p>Aimed at: Single Parents (including widows and widowers) Opening times: 9:00~17:00 Address: Toyama, Azumi chou 5-21, Toyama Prefectural Welfare Center (Sunship Toyama) 3rd Floor Telephone: 076-432-4210</p>										
<p>Toyama International Center</p>	<p>Inquiries about daily life.</p> <p>Aimed at: Foreigners living in Toyama Prefecture</p> <p>★Foreign Language Consultation Schedule</p> <table border="1" data-bbox="646 1541 1291 1850"> <tr> <td>English</td> <td>Wednesday 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>Portuguese</td> <td>Monday, Tuesday, Thursday, Friday 12:30-16:30 Wednesday 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>Russian</td> <td>Friday 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>Chinese</td> <td>Friday 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>Korean</td> <td>Monday 13:00-17:00</td> </tr> </table> <p>Address: Toyama, Ushijima shinmachi 5-5, INTEC Building, 4th Floor Telephone: 076-444-2500</p>	English	Wednesday 13:00-17:00	Portuguese	Monday, Tuesday, Thursday, Friday 12:30-16:30 Wednesday 13:00-17:00	Russian	Friday 13:00-17:00	Chinese	Friday 13:00-17:00	Korean	Monday 13:00-17:00
English	Wednesday 13:00-17:00										
Portuguese	Monday, Tuesday, Thursday, Friday 12:30-16:30 Wednesday 13:00-17:00										
Russian	Friday 13:00-17:00										
Chinese	Friday 13:00-17:00										
Korean	Monday 13:00-17:00										

	<p>★電話通訳サポート</p> <p>日本語ができなくても、直接専門機関に電話することができます。</p> <p>三者通話機を使い、相談員が通訳をします。</p> <p>電話通訳サポート専用ダイヤル：076-441-5654</p>
--	---

もし、いじめやひきこもりで悩んでいたら…

「学校に行けない」「会社に行けない」「いじめられる」「人に会いたくない」「働きたいけど、働けない」「ずっと気分が落ち込んだまま」「自分に自信がない」…もし、つらい気持ちを抱えて、一歩を踏み出せずにいるなら、ぜひ次のような専門相談機関や地域の支援団体に相談してみてください。きっとあなたの力になってくれるはずです。

行政機関

<p>富山県 心の健康センター</p>	<p>★<u>こころの電話相談</u></p> <p>心の健康に関する悩み、問題等については電話による相談指導を行っています。秘密は守られます。</p> <p>日時：月曜日～金曜日 9：30～17：00</p> <p>電話：076-428-0606</p> <p>★<u>ひきこもり相談（ひきこもり地域支援センター）</u></p> <p>外に出ることや、他者との関わりができずに困っている本人・家族からの相談を受けています。ひきこもりの背景に応じた適切な相談機関の紹介を行います。来所相談は予約制です。相談料は無料です。</p> <p>日時：月曜日～金曜日 8：30～12：00、13：00～17：00</p> <p>電話：076-428-0616</p> <p>場所：富山市蜷川459-1</p> <p>URL：http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm</p>
<p>文部科学省 （富山県教育委員会）</p>	<p>★<u>24時間子供SOSダイヤル</u></p> <p>学校でのいじめなどに悩む子どもや保護者のSOSに、夜間・休日も含めいつでも対応しています。富山県から電話をすれば、富山県教育委員会の相談機関に接続します。児童相談所や警察などの関係機関と連携しています。</p> <p>通話料はかかりません。</p> <p>日時：毎日・24時間</p> <p>電話：0120-0-78310（全国共通）</p> <p>URL：http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</p>
<p>法務局・地方法務局</p>	<p>★<u>子どもの人権110番</u></p> <p>いじめや親からの虐待に悩んでいるけれど、誰に相談したらいいかわからないとき、法務局・地方法務局の職員や人権擁護委員が相談にのってくれます。秘密は守られます。通話料もかかりません。</p>

	<p>★<u>Telephone Interpreting Support</u> Even if you can't speak Japanese you can phone specialist agencies directly. An advisor translates for you using a 3 way telephone.</p> <p>Telephone Interpreting Support: 076-441-5654</p>
--	--

IF YOU'RE WORRIED ABOUT BULLYING OR SOCIAL WITHDRAWAL...

'I can't go to school', 'I can't go to work', 'I'll be bullied', 'I don't want to meet anyone', 'I want to work, but I can't', 'I feel down all the time', 'I haven't got any confidence'... if you're feeling burdened and are unable to move forward, try asking a specialist organization or a local support group for advice. They're likely to be able to help you.

GOVERNMENT OFFICE

<p>Toyama Prefecture, Mental Health Center</p>	<p>★<u>Telephone advice service</u> Telephone counseling and guidance for mental health issues. Confidential Opening times: Monday~Friday 9:30~17:00 Telephone: 076-428-0606</p> <p>★<u>Social withdrawal advice (social withdrawal regional support center)</u> Free advice for people (and their families) unable to go out or communicate with others. Introductions to appropriate advisory agencies. Please make a reservation. Opening times: Monday~Friday 8:30~12:00, 13:00~17:00 Telephone: 076-428-0616</p> <p>Address: Toyama, Ninagawa 459-1 URL : http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm</p>
<p>Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT) (Toyama Board of Education)</p>	<p>★<u>24 hour Children's SOS line</u> A helpline for children and parents concerned about school bullying, etc. Open in evenings and on holidays too. If you phone from Toyama Prefecture you will be connected to Toyama Board of Education's advisory agency. We work together with connected agencies, such as the child consultation center and the police, etc. Free dial.</p> <p>Opening times: Everyday, 24 hours Telephone: 0120—0—78310 ((Nationwide) URL : http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</p>
<p>Ministry of Justice</p>	<p>★<u>Children's Human Rights No. 110</u> If you are being bullied or suffering parental abuse but have no one to ask for advice, staff at the Ministry of Justice, their regional office and the civil rights commissioner will advise you. All information is confidential. Free dial.</p>

	にちじ げつようび きんようび 日時：月曜日～金曜日 8：30～17：15 でんわ 電話：0120-007-110（全国共通） URL：http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
--	--

その他、各地域の厚生センターや児童相談所（18歳未満の場合）などの相談機関があります。学校に在籍している場合は、まずはその学校の先生やスクールカウンセラーに相談するとよいでしょう。また、富山県総合教育センター（高校生以下の学生で、学校生活に関する相談の場合）でも相談できます。

NPO団体など

NPO 法人 学校外教育支援 協会	★ <u>教育相談・学習支援</u> 不登校や高校中退をはじめ、教育に関するあらゆる相談を受け付けています。通塾、家庭教師による学習支援も行っています。 日時：月曜日～土曜日 10：00～20：00 場所：高岡市駅南1-1-18 中野ビル2階 電話：0766-24-3311 URL：http://www.npo110.com/
公益財団法人 富山YMCA	★ <u>フリースクール</u> 「高認（高等学校卒業程度認定試験）コース」「大学受験コース」「中学生コース」「高校受験コース」「プレ高認コース」があります。 日時：月曜日～金曜日 11：00～17：00 場所：富山市桜町1-3-4 東洋ビル12 4階・5階 電話：076-431-5588 URL http://www.ymcajapan.org/ ★ <u>コミュニティカフェ Y's さくら café</u> 日時：火曜日 11：30～17：00 場所：富山市桜町1-3-4 東洋ビル12 7階 電話：076-431-5588
NPO 法人 はあとぴあ21	★ <u>相談</u> 不登校やひきこもりに関する電話相談や来所相談を行っています。 日時：月曜日～土曜日 9：00～21：00 電話：090-2035-3116 ★ <u>フリースペース・フリースクール</u> 相談に応じます。 日時：月曜日～土曜日 10：00～17：00 電話：090-5495-7681 場所：射水市三ヶ2467 2階 支援センター「フレンズ」 URL：http://heartopia21.webcrow.jp/

Opening times: Monday~Friday 8:30~17:15
 Telephone: 0120-007-110 (Nationwide)
 URL : <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

Also, regional welfare and child consultation centers, etc. are able to give advice (to under 18s). If you are registered at a school, then talk to your teachers and school counselor first. Students can also ask the Toyama Prefecture Education Center for advice about school life (senior high school and younger).

NPO ORGANIZATIONS, ETC.

<p>Out-of-school Educational Support NPO</p>	<p>★<u>Educational advice, Study support</u> For advice on all educational issues, from refusal to attend school to quitting high school. Study support at cram school and with private tutors is also available.</p> <p>Opening times: Monday~Saturday 10:00~20:00 Address: Takaoka, Ekinan 1-1-18, Nakano Building 2nd Floor Telephone: 0766-24-3311 URL : http://www.npo110.com/</p>
<p>Toyama YMCA</p>	<p>★<u>Free School</u> The following courses are available: Kounin Course (Senior High School Equivalent Test), University Entrance Course, Junior High School Course, Senior High School Entrance Course and Pre-Kounin Course. Opening times: Monday~Friday 11:00~17:00 Address: Toyama, Sakuramachi 1-3-4, Toyo Building 12, 4th & 5th Floors Telephone: 076076-431-5588 URL http://www.ymcajapan.org/</p> <p>★<u>Community Cafe Y's Sakura Cafe</u> Opening times: Tuesday 11:30~17:00 Address: Toyama, Sakuramachi 1-3-4, Toyo Building 12, 7th Floor Telephone: 076-431-5588</p>
<p>Heartopia 21 NPO</p>	<p>★<u>Advisory Service</u> Inquiries about students refusing to attend school or social withdrawal can be made on the telephone or in person. Opening times: Monday~Saturday 9:00~21:00 Telephone: 090-2035-3116</p> <p>★<u>Free Space & Free School</u> Advisory Service Opening times: Monday~Saturday 10:00~17:00 Telephone: 090-5495-7681</p> <p>Address: Imizu, Sanga 2467, 2nd Floor, Friends Support Center URL : http://heartopia21.webcrow.jp/</p>

<p>NPO 法人 子どもの権利支援センターぱれっと</p> <p>いみずし 射水市 子どもの権利支援センター ほっとスマイル</p>	<p>★フリースペース</p> <p>子どもたち（18歳以下）が安心して過ごせる居場所を提供しています。 射水市以外の方も利用できます。</p> <p>日時：月・水曜日～土曜日 10：00～15：00</p> <p>★来所相談</p> <p>専門家による子ども相談を行っています。無料です。</p> <p>日時：水曜日 15：00～16：30（予約してください。）</p> <p>場所：射水市三ヶ3652-2 電話：0766-55-2799（見学申し込み、相談予約） ぱれっと URL：http://npo-palette.org/ ほっとスマイル URL：http://npo-palette.org/hotsmile/</p>
<p>ひとのま学園</p>	<p>★フリースペース・学習支援</p> <p>コミュニティハウスひとのま内にある、子どもと若者のための学園です。 不登校・ひきこもり・就業困難・など、様々な理由で困難を抱える子どもと若者をサポートしています。</p> <p>場所：富山県高岡市東上関389 電話：0766-54-5880 URL：http://hitonoma.net/</p>
<p>アレッセ高岡</p>	<p>★学習支援</p> <p>進学を目指す若者（中学生以上）のための学習支援教室です。</p> <p>日時・場所</p> <p>◆火曜日 17：00～19：00 ウイングウイング高岡6階 高岡市男女平等推進センター 交流スペース</p> <p>◆土曜日 9：00～11：00、13：00～15：00 高岡市ふれあい福祉センター2階 ボランティア活動室</p> <p>電話：080-3745-6610（青木） E-mail：alece.takaoka@gmail.com URL：https://www.facebook.com/alecetakaoka/</p>
<p>NPO 法人 チャイルドライン 支援センター</p>	<p>★チャイルドライン</p> <p>18歳以下の子どものための電話による相談先です。通話料もかかりません（携帯からもOK）。秘密は守られますし、言いたくなければ名前などいなくてもかまいません。ボランティアの人たちが話を聞いてくれます。</p> <p>日時：月曜日～土曜日 16：00～21：00 電話：0120-99-7777（全国共通） URL：http://www.childline.or.jp/</p>

<p>Children's Rights Support, Palette, NPO</p> <p>Imizushi, Children's Rights Support Center, Hot Smile</p>	<p>★<u>Free Space</u> Provides a safe space for children to spend time (Under 18s). Also open to non-Imizu shi residents. Opening times: Monday, Wednesday~Sunday 10:00~15:00</p> <p>★<u>Advisory service</u> Free, children's advice from a specialist. Opening times: Wednesday 15:00~16:30 (reservations necessary)</p> <p>Address: Imizu, Sanga 3652-2 Telephone: 0766-55-2799 (to arrange a visit or reservation) Palette URL : http://npo-palette.org/ Hot Smile URL : http://npo-palette.org/hotsmile/</p>
<p>Hitonoma Gakuen</p>	<p>★<u>Free Space, Study Support</u> In Hitonoma Community House, a school for children and young people. Supporting children and young people with various difficulties (including refusal to attend school, social withdrawal, employment issues, etc.)</p> <p>Address: Toyama Prefecture, Takaoka, Higashi kamiseki 389 Telephone: 0766-54-5880 URL : http://hitonoma.net/</p>
<p>Alece Takaoka</p>	<p>★<u>Study Support</u> Study Support Class for young people aiming to continue their education (junior high school and above).</p> <p>Opening times: ◆Tuesday 17:00~19:00 Wing Wing Takaoka, 6th Floor, Equal Opportunities Center Exchange Space</p> <p>◆Saturday 9:00~11.00, 13:00~15:00 Takaoka Welfare Center 2nd Floor Volunteer Activity Room</p> <p>Telephone: 080-3745-6610 (Aoki) E-mail : alece.takaoka@gmail.com https://www.facebook.com/alecetakaoka/</p>
<p>Childline Support Center, NPO</p>	<p>★<u>Childline</u> A telephone advice line for children under 18. There is no call charge (from mobile phones too). It is confidential and you don't have to give your name if you don't want to. Volunteers will listen to what you want to talk about.</p> <p>Opening times: Monday~Saturday 16:00~21:00 Telephone: 0120-99-7777 (Nationwide) URL : http://www.childline.or.jp/</p>

たいけんだん 体験談とアドバイス

Personal experiences and advice

とやまそだ がいこく ルーツを持つ先輩や同世代の仲間の体験談とアドバイスです。先輩たちの言葉は、きっとあなたのキャリアデザインに役に立つはずです。

もっと詳しい話を聞きたい！と思ったら、以下のウェブサイトアクセスしてみてください。

This is a collection of personal experiences and advice from former and fellow students with overseas roots, brought up in Toyama. There's sure to be something here that can help you as you plan your own future. After reading, if you'd like to hear even more information, please click on the link below.

→アレッセ高岡「外国にルーツを持つ子どものキャリアデザイン支援プロジェクト」

<https://www.facebook.com/alecetakaoka/>



もっともっと色々な声を聞きたい方は、愛知県立大学の学生さんによるプロジェクトで、「外国にルーツを持つロールモデルの動画配信」も行われています。要チェック！

If you'd like to hear about more personal experiences, check out this project by Aichi Prefectural University students: Videos of role models with overseas roots.

→「ROOTS APU」

<https://m.facebook.com/profile.php?id=100012356554035&fref=nf>



オスカル シルバー

- ルーツ：ブラジル ● 年齢：16歳 ● 来日年齢：2歳 ● 高校在学中
- 夢：理想の大学に進学すること

中学校一、二年のときは、当時の先生が好きでなかったのですが、あまり勉強しませんでした。中学校三年生になって、進学問題が目前に迫り、慌てて勉強し始めました。成績は順調に上がりましたが、あと少しのところでは希望するコースに進学する機会を逃してしまいました。父親には「努力が足りない」と怒られました。私は自分なりにベストを尽くしてきたのにと悔しく、父親との冷戦が二週間続きました。その間、母が「その高校に行きたいなら入学できるように頑張って」と暖かく支えてくれて助かりました。

そこで、先生とお兄さんの存在の友人のアドバイスに従い、自分の長所や将来やりたいことと今の自分自身の学力をもう一度見直し、英語に力を入れている今のコースを選びました。母に協力してもらい、父ときちんと話しあい、親の理解を得て、再度チャレンジしました。ラストスパートをかけ、受験勉強に取り組んだ日々は大変でしたが、あっという間に過ぎてしまいました。その甲斐もあり、今回は見事に合格でき、自分の希望するコースに進学することができました。自分で選んだコース、そして一生懸命頑張ってやっと入れたコースだからこそ、この勉強する機会を大切にしています。授業にまじめに取り組んでいるから、成績はいつもトップクラスです。

振り返ってみれば、中学校一、二年のときも好き嫌いでクラスをさばらなければよかったと後悔しています。その二年間があれば、もっともっとたくさんのお話を学べ、第一希望のコースに入れたかもしれません。今は大学進学のことを考え、自分がやりたいこと・なりたい自分を大切にしながら、一日一日と着実に学力をアップしていきたいと思っています。

SUMMARY When we started researching high schools in 3rd grade, I suddenly realised that my current grades weren't good enough to get into the high school I wanted to go to. I panicked and started studying harder but didn't raise my grades enough to get on the course I wanted and as a result my relationship with my father went downhill. After that I took another look at my situation, talked with and got the understanding of my family and aimed for a different course. This time I passed with flying colors. I'm making the most of this chance to study as I chose it and worked hard to finally get on this course. Having had regrets about my high school entrance, I'm now taking care to work hard every day as I aim for university.

くば 久場 エンゾ

● ルーツ：ブラジル ● 年齢：19歳 ● 日本生まれ ● アメリカ留学中（大学生）

● 夢：MBAを取得後、高い地位に就き、家族にいい暮らしをさせてあげること

僕は今、アメリカのミズーリ州の大学に留学しています。半年前に渡米して、次の日からすぐ大学生活がスタートしました。今は、一般教養の勉強をしています。アメリカでの大学生活は、楽ではないです。アメリカの大学はやっぱり成績の面でハードです。特に僕の場合、もっとレベルの高い大学に編入したいんですが、その場合、成績良くないとダメなので、プレッシャーもあります。高校卒業後の選択肢は、日本の大学に行くか、アメリカの大学に行くかの二択でした。アメリカを選んだのは、何となくです。英語を学びたかった。僕は実家で使うのは全部ポルトガル語なんですが、バイリンガルとして、英語の習得とかは、他と差をつけられるところ、アドバンテージだと思っています。

将来については、まだ特に具体的な仕事は考えていません。その時になって、自分にどんなオプションがあるのかによって決める感じですかね。必ずしも日本に就職するとは思っていません。英語を身に付けて、アメリカの大学を卒業したら、チャンスも広がるかなと思っています。

ただ、人の判断で物事を決められるのが嫌、自分が決めたいという方なので、地位の高い立場で仕事ができるようになりたいです。そして、家族ができた時に、いい暮らしをさせてあげたい。親も今日本で苦労しているから、将来楽させてあげたいです。

小さい頃から、除け者感というか、皆と違うという感じはありました。人と違うと、構えちゃうというか、控え目になっちゃう人も中にはいると思います。実際、僕もそうです。それで、終わってから、あの時ああしておけばよかったとか、悔しい思いをしたこともたくさんあります。だから、目の前にチャンスがあるなら、全部チャレンジしたらいいと思う。するかしないか迷ったら、したらいいと思う。失敗とか気にせずに、チャンスがあるなら、やっちゃえばいいと思います。



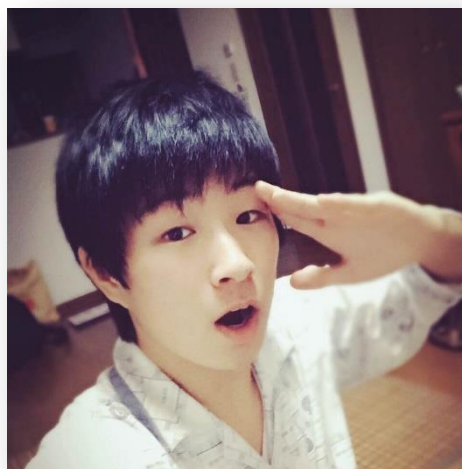
SUMMARY I am studying in America at the moment. I decided to study abroad because I wanted to study English. At home we use Portuguese, so I think that my language skills are an asset. I want to give myself more opportunities by learning English and graduating from an American university. I think we shouldn't be too modest about what makes us different from other people. If an opportunity comes your way, don't be afraid of failure and give it a try.

刘 庚乙

- ルーツ：中国
- 年齢：20 歳
- 来日年齢：12 歳
- 専門学校に在学中
- 夢：国境を越えたグローバル人材になること

12歳で母と来日し、地元の中学校2年に編入しました。中学校では、先生はとても親切でしたが、クラスメイトからのいじめがあって、傷ついたりすることもありました。なかなかクラスの輪に溶け込むのが難しかったです。

高校進学するとき、言葉の壁が高く、学校情報の理解から受験まで大変でした。そして、経済的な理由で公立高校に進学するよう親に言われましたが、担任の先生や相談員の先生から各学校の話詳しく聞き、色々相談した上で、やはり県内のある私立高校に進学したいと思いました。そこで、自分の選んだ学校に進学できれば、一生懸命勉強し、アルバイトをして学費の足しにすると必死に親を説得しました。担任の先生や相談員の先生も応援してくれました。特に、相談員の先生は入学金支払い締切り日に、わざわざ来てくれ、母親を説得してくれました。そのおかげで、締切り10分前、母はやっと決心がつき、入学金や学費を払ってくれ、無事に入学することができました。



高校という新しい環境に入ってから、既定の縄張りがなく、また、みんなにとって新しいことばかりということもあり、自分らしくいることができました。そして、気が付いたら日本語も一気に上手になりました。高校2年の時には、生徒会長選挙にチャレンジするよう先生に勧められ、見事当選しました。これはとても大きな自信につながりました。生徒会長として高校生活を楽しく過ごすことができ、さらに、卒業後は専門学校に進学し、将来の夢に向けて一歩を踏みだしました。

専門学校でできた友達は、私が言わない限り、中国人と全然気づけなかったようです。また、専門学校でも学生会長の選挙に立候補し、当選しました。今、学校行事をより良くするために学級委員たちと一緒に頑張っており、学校生活を心の底から楽しんでいます。

日本での経験で、海外で生活することに自信もつき、機会があれば、将来アメリカ等色々な国にも行ってみたいと思っています。自分の目で広い世界を見てみたいです。

SUMMARY I started going to Japanese junior high school in 2nd grade. I couldn't speak much Japanese and found it really hard to make friends and deal with the high school entrance process. My parents told me I had to go to a public high school but I worked really hard to persuade them that I really wanted to go to a private high school. I only just got in, but when I got to high school I really enjoyed it. My Japanese suddenly improved and I was the head of the student council. I'm at college now and am really enjoying being the head of the student council again. In the future, I'd like to travel to lots of countries and see the big wide world.

ふじい 藤井 エリカ

- ルーツ：フィリピン
- 年齢：20歳
- 日本生まれ
- 縫製会社勤務
- 夢：CAになること



私にはCA（キャビンアテンダント）になりたいという夢があります。高校卒業後はCAになるための勉強がしたいと思っていたのですが、経済的な事情から、諦めざるを得ませんでした。家族には、昔から看護師になることを期待されていました。自分に自信がなくて、周りに認められたいという気持ちから、高校卒業後は、CAの夢を一度諦め、看護学校に進学したんです。でも、「自分の本当にやりたいことではない」という気持ちのまま人の命を扱う看護師の仕事はできないと思ってすごく悩みました。そして、最終的には、自分の夢を叶えるために、看護学校を辞めるという選択をしました。家族からの大反対もあり、自分のやりたいことを優先することは周囲から自分を認めてもらえないということだから、当時は辛かったです。

でも、今は、自分で自分の道を選び、進み始めたというのが、大きな自信になっています。今、縫製の会社で働きながら、CAの専門学校へ行くためにお金を貯めつつ、英語を基礎から勉強し直しています。家の経済状況も厳しいので、自分が働いたお金は家に入れて家計を助けてもいます。

高校を卒業する頃は、視野が狭かったなと思います。周囲がみんな大学や専門学校に行く中で、自分だけ足踏みしてられないって。また、家にお金がないからCAになれないと思いこんでいたんです。でも、看護学校を辞めて、社会に出て働いてみたら、世の中には色々な人がいるんだって、道は一つじゃないんだって知りました。家にお金がないなら、自分の力で働いてお金を貯めることだってできる。自分の力で少しずつステップアップして、夢を叶えたいと思っています。

自分が外国ルーツだからどうか、家にお金がないからと無理か、そんな理由で自分の夢をあきらめてほしくないと思います。道は一つじゃないし、自分で新しく道を切り開けると思っています。

SUMMARY I gave up on my dream to be a cabin attendant when I graduated from high school and chose to go to nursing school instead. My family's financial situation and hopes for me, as well as my classmates' impatience to go on to further education, all contributed to my decision. However, I couldn't give up on my dream and decided to quit nursing school. I'm now working to earn enough money to go to CA school. Now that I'm out in the working world, I can understand how narrow my view was when I was graduating high school. There are lots of people in the world and lots of different ways to live. I'm facing up to my dream and want to make my own way in the world.

やましろう けんじ 山城 健二

●ルーツ：ブラジル ●年齢：22歳 ●日本生まれ ●運送会社 経営（専務）

●夢：自分の会社を大きくして、社員に幸せになってもらうこと

私の両親は、ともにブラジル人で、私もブラジル国籍ですが、生まれも育ちも日本で、80%自分は日本人だと思っています。高校進学では、全日制の私立高校か定時制の県立高校かを選択したんですが、親に経済的負担をかけないようにと思って、定時制の県立高校に入学しました。ただ、

その学校に来ていたほかの生徒とはあまりいい関係が築けなくて、高校時代はただ毎日単位をとるのに精一杯でした。高校卒業後、英語を勉強したくて、語学専門学校を受験したんですが、不合格。今となっては、高校の選択で失敗したなと思います。お金のことで気を遣って県立の定時制に入ったわけですが、合格していた全日制の私立高校は英語教育に力を入れているところだったので、そちらに行けば、高校でももっと英語を勉強できたのに、と。もっとそれぞれの高校がどんなところなのかを知って選択すればよかったと思います。

私の親は運送業の会社を経営しているんですが、専門学校がダメだった時に、「まあ、いつでも会社に来ていいよ」って言うて来ていました。はじめは、父親の会社を継ぐというのには抵抗があったんですけど、だんだん働くうちに仕事を好きになりはじめて、今と

なっては、このまま会社を継いでやっていけたらいいなと思ってます。小さい会社なので、従業員は皆家族みたいな間柄です。頑張っている仕事をもちてきて、従業員にいい暮らしをしてほしいと思っています。

もし自分に子どもができれば、やっぱり勉強はしっかりさせておきたいと思っています。どこに就職するにしても、学歴は必ず見られます。大学には行けなくても、せめていい高校に行った方がいい。そして、自分のやりたいことは、私のように遠慮せずに、やっておくべきだと思っています。



SUMMARY I didn't want to be a financial burden on my parents so I went to a public high school. I regret not finding out more about the reality of high school life and careers after graduation before making a choice. Wherever you try to get a job, they look at your academic background. I think it's important to study properly and get into the best school that you can. You shouldn't hesitate about asking for help and do what you want to do.

すう りん 邹 琳

● ルーツ：中国 ● 年齢：22歳 ● 来日年齢：19歳 ● 大学在学中

● 夢：中国語を活かし日中両国の架け橋になること

母が先に日本に定住していて、19歳の時に定住者ビザで来日しました。日本語学校で1年半勉強し、その後留学試験を通して県内の大学に進学しました。留学生枠で受験することは比較的に簡単なようで、学費の減免や奨学金の申請制度もあり、良かったと思います。大学によっては、在留資格に関係なく、外国の国籍であれば誰でも留学生枠で入学できます。大学に直接問い合わせしてみたら良いと思います。

私にとって日本語という言葉の壁は高く、しばらく自信が持てなかつたです。進学をはじめ、様々な情報を入手するのは難しかったし、アルバイトの際も、指示を再確認することを怖がって、周りに迷惑をかけていました。幸い、心の優しい友人たちと

出会い、色々教えてもらって助かりました。内気だった私は、ちょっとずつ日本語で人とコミュニケーションする勇気が湧き、「日本語はまだ完璧ではないが、これが私だ」と思えるようになってから、心が楽になり、日々の生活も楽しくなってきました。

また、第一希望の大学が外れ、現在の大学に合格したとき、もう一年勉強して第一希望の大学に再チャレンジするかどうか悩みました。そのときも、友人が「とりあえず前へと進み続けてください。いつか必ずチャンスが訪れ、好きなことができるようになります。」と背中を押してくれました。今振り返ってみれば、そのアドバイスを受けて本当に良かったです。

人生は長く、成功への道は一つだけではありません。前向きな気持ちで頑張りが続けることが大事だということを、友人に教えてもらいました。友人たちの存在、そして友人からのありがたい言葉に、心から感謝しています。



SUMMARY I came to Japan on a permanent residence visa at the age of 19. I studied at a Japanese language school for a year and a half and then went to university. It helped that I could take the entrance exam as an overseas student. I wasn't confident at first but my friends helped me, my Japanese gradually improved and as I started to believe in myself I began to enjoy life more. I was unsure when I was trying to get in to university but my friends advice to just take a step forward encouraged me. I think that to be positive and keep trying are really important.

たなはし はいゆうめい たなはし れおん
棚橋 ビニシウス (俳優名：棚橋 麗音)

● ルーツ：ブラジル ● 年齢：24歳 ● 来日年齢：4歳 ● 職業：俳優

● 夢：ブロードウェイの舞台に立つこと

● 2016年10月には、生田斗真主演 劇団☆新感線「Vamp Bamboo burn～ヴァン・バン・バーン～」
とやまこうえん がいせん
富山公演で凱旋！

昔から人前に出ることが好きで、表現をしたいという気持ちはあったんですけど、高校を卒業してからは、石川県の大学で管理栄養士になるための勉強をしていました。でも夢を諦められず、周囲の反対を押し切って、大学を1年の時に中退しました。そして、大阪の劇場を転々とし、20歳の時に東京へ。今は、芸能事務所に所属して、ダンスをメインに舞台で俳優として活動しています。

お芝居・ダンス・歌を通して思いがお客様さんに伝わった時の感覚、会場の一体感、カーテンコールの拍手、ファンの応援がやりがいです。でも、努力したからと言って報われるとは限らない世界。ずっとやっていけるという保証はありませんが、30歳まではバイトしながらでも続けたいと思っています。将来は、ミュージカルの本場のブロードウェイの舞台に立つのが夢です。

振り返ってみると、小さい頃から「ああしなさい、こうしなさい」とは言われても、僕は言うことを聞きませんでした。僕は、自分の決めたことを、自分で責任を持ってやりたいです。自分がやりたくてやったことだから、失敗した時も、自分のせい。誰のせいにもしたくありません。

後輩となる皆さんへ伝えたいことは、やっぱり自分のやりたいことをやるべきだということです。もちろん、先生や親から色んな意見とかアドバイスとかはあると思うけど、自分の人生なんだから、自分の意志で決めてほしい。結果、失敗するかもしれないけど、自分が決めたことの失敗は他人が決めたことの失敗より、悔いが残らないと思います。16歳とか、小学生であっても、自分のやりたいことをやる。周りが反対するんだったら、それを説得するぐらいの強い意志を持ってほしい。反対意見を覆すように、議論をして、会話をして、自分の意志を突き通して行ってほしいと思います。



SUMMARY As a child I always wanted to express myself. I pushed away the objections from others and quit university to go to Tokyo. I'm now a member of an entertainment company and find it really satisfying to work as a stage actor. Although there's not much security in this business I think I have to take responsibility for myself and try as this is something I really want to do, even if I fail. If those around you are objecting, you should stick with it, talk about it with them and be strong enough to persuade them.

ハニーフ ダニヤル

- ルーツ：パキスタン ● 年齢：25歳 ● 日本生まれ ● 医療関連貿易会社勤務
- 夢：起業して、父親のように好きなことを自由にできるようになること

僕は、父がパキスタン人、母が日本人で、国籍は日本ですが、外見が外国人なので、街中で外国人に声をかけられることも多いです。ハーフの子ははじめを受けたりすることが多いと思いますが、自分も中学校の時は部活だけやって家に帰ったりしていました。部活ではバスケットボールをやっている、スポーツ推薦の話もあったんですが、靱帯を損傷して断念。結局、すぐに進学はせず、卒業後2年間、父の援助も受けつつ、世界各国を転々として回りました。外国での2年間では、言葉が通じない中でのコミュニケーション力や臨機応変さが鍛えられたと思います。

その後、日本に帰ってきて、高校に入りました。3年間クラス代表を務めました。高校の頃はずっと楽しかった。その高校に入ったからこそ、今があると思います。友達も先生も巻き込んで、いろんなことを提案してやっていました。例えば、文化祭では、いかに利益を上げるか、今までにないことをやろうと考え、結果4万円の黒字を出しました。先生には「利益のこと考えすぎだ」と諷められましたが。そして、高校卒業後、大学に入学して経済学を学びました。AO入試のエントリーシートには、自分の体験談を踏まえたビジネスプランを書いたんですが、それが評価されたのか、お金を全く準備できていなかったんですけど、入学に関して色々特例措置を受けることができました。卒業論文は、「外国人と日本人の相互理解」というテーマで書きました。日本人が自分の文化を守ろうとする気持ちが、外国人に対する警戒心や差別につながってしまうこともあるわけで、そんな中でどううまくビジネスをやっているのか、問題提起して、アンケート調査をしたりして、書き上げました。卒論作成はとて大変でしたが、ゼミの先生にすごく助けられました。

大学卒業してからは、まず富山のある会社に入りましたが、来日したパキスタンの政治家の通訳をしたのがきっかけで、今の医療関連貿易会社で働くようになりました。この会社では、日本の技術をパキスタンに送って、パキスタンで事業をいろいろできるようになるということで、とても興味を持ったんです。毎日試行錯誤で大変ですが、やりがいがあります。まずは、今取り組んでいる仕事を成功させて、将来的には、父親や自分の信頼できる人たちと一緒に仕事をしたいです。今は自分の道を見つけるために仕事をしています。今の仕事がいかにうまくいけば、将来そうなると思っています。

大切なことは、めんどくさがったり、逃げたりしないということ、もう一つは、失敗を恐れて何もできないくらいなら、やって失敗した方がいいということです。これらは、自分の今までの経験でもあるし、今の自分に対しても言えることです。

SUMMARY I spent some time being socially withdrawn when I was in junior high but spending time overseas after graduation helped strengthen me. In both high school and university, I think I was respected for the way that I tried new things based on my own experiences. I'm now working in a medical trading company that links Japan and Pakistan. I think it's important to face up to the problems in front of you and not to be afraid of failure.

きたばやし じゆん
北林 純

●ルーツ：ブラジル ●年齢：29歳 ●来日年齢：2歳 ●総合商社勤務

●夢：自分の会社を持つ。住む場所を自分で自由に選べる人になる

僕の人生の転機は、富山高専から神戸大学に3年次編入しようと決めた時だったと思います。もともと経営者になりたいと思っていましたが、神戸大学に進学するという高専の陸上部の先輩の言葉にモチベーションがなくて、その感覚を信じて、必死に情報収集して、勉強しました。当時の僕にとっては難しいチャレンジで、周囲の大人は無理だと言って大反対でした。でも、同級生が「やらないで後悔するよりはやって後悔した方がいい」と言ってくれて、その一言は僕をすごくやる気にさせてくれました。大切だと思うことは、情報へのアクセスです。色々な情報、全国のすごい人たちに接することで、自分の選択肢が広がる。そして、自分の実力を限定しない方がいいということ。常に自分にとって若干背伸びしてるかなと思う目標に向かって臆さずにチャレンジしていくといいと思います。将来の自分の人生の責任をとるのは自分ですから、物事を人のせいにはしたり、社会のせいにはしたり、親のせいにはしたり、環境のせいにはしたりしないこと。

もう一つの転機は、就職活動の時の面談でした。それまで、ブラジル人というアイデンティティを僕は心のどこかで否定してたっていうことに気づかされて、泣いちゃったんです。でも、それがきっかけで意識が変わりました。本当に自分自身を認めることができ、自分への自信につながりました。自分がハーフだとか外人だとかいうことを、必要以上に

気にしなくていいと思います。僕は、小さい時からブラジル人の常識と日本人の常識が明らかに違うということを感じながら育ちました。そういうのって、国際的な貿易の仕事をするにあたって、すごく良かったりするんです。2つの文化の違いにちゃんと挟まれてみることで事の本質が見えてくる。自分のものさしが持てるっていうことです。外国にルーツを持つ僕らは、そういう面がいいのかなと思います。



SUMMARY When I was trying to go to university those around me were against it and said it was impossible. I worked really hard collecting information and studying and then I got accepted. I think it's important to get information about the different options available and to aim high. Also, I started to feel more confident when I decided to be open about being Brazilian in job interviews. Being brought up between two cultures, Japanese and Brazilian, has turned into a strength in my job in international trade.



富山県 観光・地域振興局 国際課

きりひらけ！^{わたし} 私^{みらい}たちの未来

英語版

平成29年2月 第二版発行

平成28年度富山県外国にルーツをもつ子どもたちのキャリアデザイン支援プロジェクト

業務委託先：アレッセ高岡（高岡外国人の子どものことばと学力を考える会）

※この事業は、^{じぎょう}一般財団法人^{いっぽんざいだんほうじん}自治体^{じちたい}国際化^{こくさいか}協会^{きょうかい}の^{じよせい}助成により^{じっし}実施されています。