

伝わる・つながる

やさしい日本語

～“思いやり”のコミュニケーションツール～

活用事例集③



公益財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

やさしい日本語ってどんなもの？



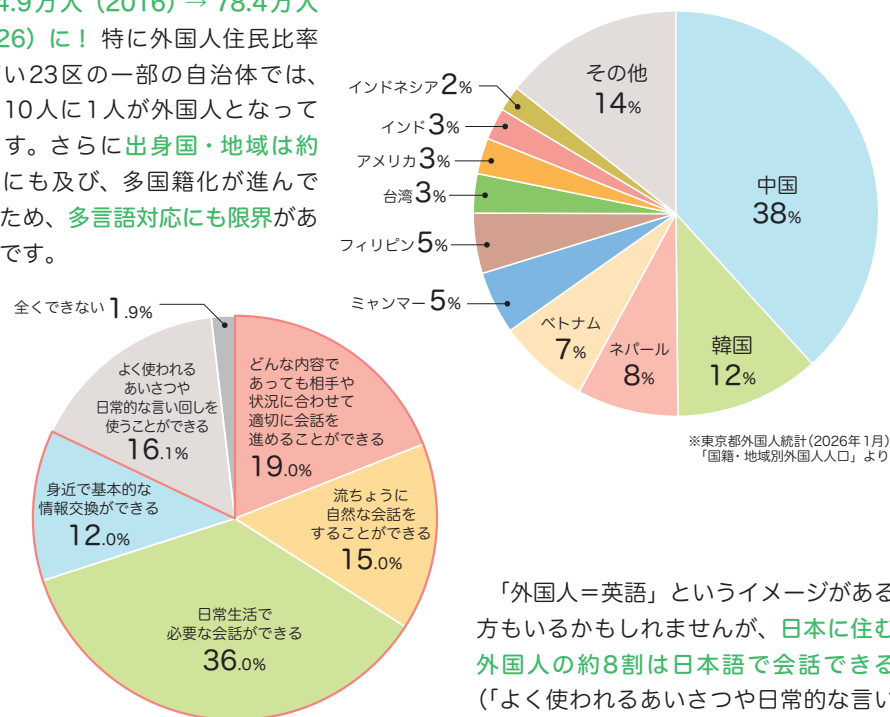
例 土足厳禁 ……→ 靴を脱いでください。
地震です。高台に避難してください。 ……→ 地震です。高い所に逃げてください。

文法・言葉のレベルや文章の長さに配慮し、わかりやすくした日本語のことです。1995年の阪神・淡路大震災の際、地震発生時の緊急速報や避難指示を理解できずに多くの外国人が被災しました。それをきっかけに、外国人にも迅速に正しい情報を伝えるための手段として、やさしい日本語の取り組みは始まりました。



どうしてやさしい日本語が必要な？

東京に住む外国人は、この10年で**44.9万人(2016) → 78.4万人(2026) に！** 特に外国人住民比率の高い23区の一部の自治体では、既に10人に1人が外国人となっています。さらに**出身国・地域は約190**にも及び、**多言語対応にも限界**があるのです。



「外国人＝英語」というイメージがある方もいるかもしれませんが、**日本に住む外国人の約8割は日本語で会話できる**(「よく使われるあいさつや日常的な言い回しを使うことができる」は除く)といえます。

※出入国在留管理庁「令和7年度 在留外国人に対する基礎調査報告書」をもとに作成

やさしい日本語のポイント



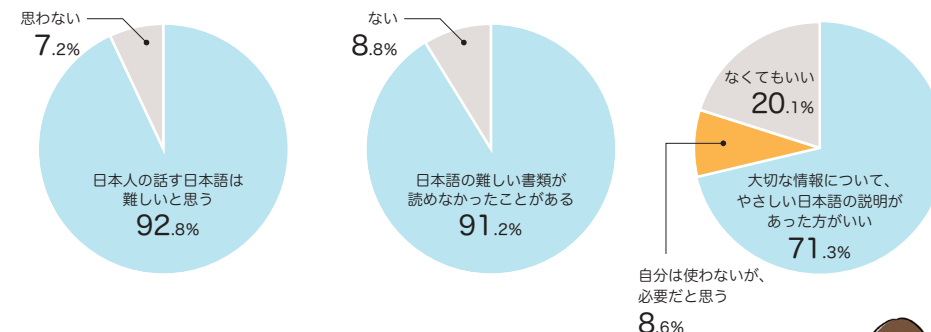
「優しい(kind)気持ち」と、「易しい(easy)伝え方」が大切です！

- 一文で伝えたいことはひとつにして、文章を短くする
- 漢語や敬語は、簡単な表現にする
- 伝えたいことは**はっきり**伝える(曖昧にしない)
- 写真やイラスト、ジェスチャーなど**視覚的な補助**を使う
- 話すときは、ゆっくりと相手の理解を確認しながら話す
- 書くときは、漢字に**フリガナ**をつけ、**分かち書き**をする



外国人はやさしい日本語を必要としているの？

東京都つながり創生財団の調査(2025年)では、9割以上の外国人が「日本人の話す日本語は難しい」、「日本語の難しい書類を読めなかったことがある」と答えています。また、約8割が、やさしい日本語での説明は「あった方がいい・必要だと思う」と回答しており、やさしい日本語のニーズが高いことが明らかになっています。



やさしい日本語はみんなに“やさしい”コミュニケーション



もともとは**外国人**向けに始まったやさしい日本語ですが、そのコミュニケーションのポイントを意識することで**子ども**や**年寄り**、**障害をもつ方**など、多くの人にとって“やさしい”コミュニケーションになります。

また、やさしい日本語の活用は「**防災**」の分野から始まりましたが、現在では「行政からの発信」「医療」「教育」「文化」など、さまざまな場に広がっています。

やさしい日本語で、
みんなにやさしい市民サービスを

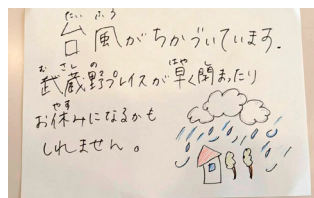
「外国人のための武蔵野市防災ハンドブック（やさしい日本語版）」

JR中央線の吉祥寺駅・三鷹駅・武蔵境駅にまたがって広がる武蔵野市。市の総人口に占める外国人住民の割合は約2.9%（2026年1月現在）となっており、市内や周辺地域の大学に通う外国人留学生が多いことが特徴のひとつです。

日本人も外国人もいきいきと暮らすことができるまちづくりを目指して策定された「武蔵野市多文化共生推進プラン」には、“やさしい日本語の積極的な使用”が明記され、この方針に基づいて、市職員向けのやさしい日本語研修（入門編・情報発信編・窓口対応編）や、外国人向け防災ハンドブックの制作といった取り組みを行っています。2025年度からは、市民向けのやさしい日本語講座もスタート。やさしい日本語を通して、やさしい市役所とやさしいまちづくりが進んでいます。



研修風景



やさしい日本語研修「情報発信編」で制作した、やさしい日本語のお知らせ

やさしい日本語の「まちさんぽ」を通じて、
同じまちで一緒に暮らす“フレンズ”に

埼玉県ふじみ野市では、在住外国人と地域住民の交流を進めるとともに、市の歴史や文化に親しむ市民を増やすことを目指して、やさしい日本語を活用したユニークな取り組みを始めました。貴重な文化財やまちの魅力をやさしい日本語でわかりやすく伝えるツアーガイドを養成するとともに、ふじみ野市の見どころを外国人に紹介する「まちさんぽツアー」や交流の場となる「にほんごカフェ」などを開催しています。



令和6年度第1回まちさんぽツアー集合写真

「まちさんぽ」で出会ったワールドフレンズ（在住外国人）とジャパンニーズフレンズ（ボランティアガイド）は、一緒にイベントを楽しみ交流を深めながら、同じまちでともに生きる仲間に！全国的にも珍しい文化財保護の担当部署によるやさしい日本語の取り組みから、やさしいまちづくりが広がっています。



ふじみ野市の文化財や歴史についてまとめた資料



やさしい日本語の交流から広がる、 多文化共生のまちづくり

公益財団法人せたがや文化財団が運営する、「せたがや国際交流センター（通称：クロッシングせたがや）」約3万人、150以上の国籍・地域にルーツを持つ外国人が暮らす世田谷区の国際交流拠点として、「誰もが安心して暮らせるまち」の実現に向けたさまざまな取り組みを行っています。



やさしい日本語でまち歩きツアー「さんちゃ・にほんご・まちたんけん」の様子

同センターの事業の特徴のひとつが、世田谷区が推進するやさしい日本語を積極的に活用していること。ワークショップや展示を通して区民にやさしい日本語をアピールするほか、外国人住民と日本人住民がやさしい日本語で交流する場として、「にほんご交流会」や、日本語を学ぶ外国人とボランティアと一緒に商店街をめぐる「まち歩きツアー」などを実施。様々なルーツを持つ区民の交流の機会を広げるとともに、外国人住民が地域活動へ参加するきっかけを創出しています。



やさしい日本語を实践する上でのポイントや、活用事例を紹介したパネル展示



外国人のための日本語教室 (Japanese Class for Beginners) の学習者の皆さん

やさしい日本語で市民と一緒に進める、 誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

東京都三鷹市で、地域福祉の向上を目指して活動する三鷹市社会福祉協議会（以下、みたか社協）。「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現に向け、市民や福祉施設、福祉団体、ボランティアグループ、企業、町会・自治会、行政とともに、さまざまな事業を展開しています。



ボランティア対象のやさしい日本語研修の様子（2023年度開催）

みたか社協では、高齢の方や障がいのある方がサービスを利用されることから、もともと利用者にやさしく伝える工夫をしていましたが、コロナ禍をきっかけに、外国籍市民への支援として、やさしい日本語の普及と活用に取り組むようになりました。ホームページや広報誌で、やさしい日本語を使って事業を案内するほか、職員や市民ボランティアを対象とする研修も実施。すべての市民が福祉サービスを利用できるよう、さまざまな工夫を重ねています。



三鷹市社会福祉協議会WEBページ



やさしい日本語による情報提供で、 発達障害に関する心配ごとに寄り添う

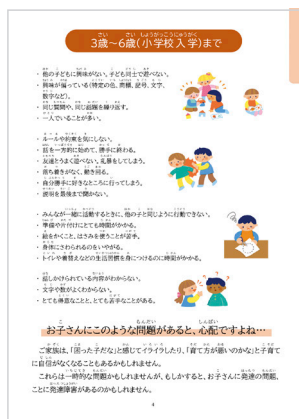
埼玉県所沢市の国立障害者リハビリテーションセンターに設置されている発達障害情報・支援センターは、発達障害のある当事者や家族、全国の支援機関等に対して信頼できる情報を広く発信し、啓発をはかることを目的とした機関です。



【就学前用】【学齢期用】パンフレット（「やさしいにほんご」版）の周知用チラシ

近年、外国につながる子どもや若者の中に発達障害とされるケースが増えていることを受け、やさしい日本語による情報提供にも力を入れています。発達障害や各種サポートについてまとめ、やさしい日本語と多言語で提供している2種類のパンフレットは、外国につながる子どもやその家族を支援している方々に活用され、多様な背景をもつ子どもや家族への支援情報として、役立てられています。

発達障害のある人たちも含む誰もが暮らしやすい社会を目指して、同センターの取り組みはこれからも続いています。



『お子さんの発達について
心配なことはありますか？』
やさしいにほんご版 一部抜粋

やさしい日本語で学ぶ救急法。 外国人も「支援される側」から「支援する側」へ

災害時の救護活動から医療施設の運営、献血の普及事業、救急法の講習、ボランティア活動の支援など、幅広い分野で活動している日本赤十字社。全国47都道府県にある支部のひとつ、日本赤十字社愛知県支部では、「子ども・子育て世代の支援」「高齢者健康生活支援」「多文化共生社会の実現に向けた事業の推進」「災害時の被災者支援」の4つを重点分野に掲げ、地域における取り組みを進めています。



名古屋オーシャンズとの協働のAED講習

多文化共生の実現に向けた事業では、外国人住民がコミュニティにおいて「支援される側」から「支援する側」になることを目指して、やさしい日本語で救急法を学ぶ講習や外国ルーツの救急法指導員を養成する事業などを展開。「分け隔てなく助け合う」という赤十字の理念を指針として、倒れている人がいたときや災害が発生したときに、国籍を問わず人々が助け合える多文化共生社会の実現を目指して活動を続けています。



3人の外国ルーツの救急法指導員



小学校3年生くらいでも理解できる語彙や表現でまとめられた、やさしい日本語のテキスト





言葉の壁を越えてつながる、やさしいコミュニケーション

2025年7月に設立された一般社団法人つつつつ。「つつく」「つたえる」「つたわる」「つながる」「つづく、」という5つの「つ」から成るユニークな名称は、団体のミッション「いろんな『つ』が集まって、関わりあって、社会が少しずつ、よく巡っていく」を表しています。



医療の指差し会話帳『HELP YOU』

イラストやピクトグラムをふんだんに使った医療の指差し会話帳『HELP YOU』（英語版・中国語版・やさしい日本語版）や、外国語対応可能な医療機関を検索できるウェブアプリ『mikke（みっけ）』など、多国籍な患者と医療従事者をつなぐツールを制作。さらに言葉に頼ら



ことばのほぐし第二弾、ドリンクとフードの味覚を表現する「ドローイングゲーム」

ないコミュニケーションを体験するワークショップ『ことばのほぐし』を提供するなど、言語の壁を越えるコミュニケーションの力で、だれもが住みやすい社会を創出しようとしています。

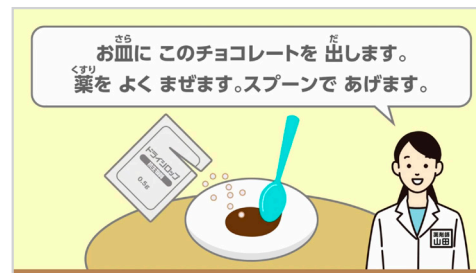
やさしい日本語を使ったコミュニケーションのコツを、職場などで外国人と接する人たちに

京都市を拠点として活動する「やさしい日本語」を広める会は、やさしい日本語の普及に取り組む市民グループとして設立されました。その活動の特徴は、外国人と接する機会のある職場などで働く人たちに向けて、やさしい日本語を使ったコミュニケーションのコツを伝える取り組みを続けていることです。現在は、保育・幼児教育施設や、薬局、病院などの職員を対象に研修を実施しているほか、やさしい日本語に関するリーフレットや動画の制作・提供も行っています。



イベントの案内をやさしい日本語に変えてみるワークショップの様子

活動の背景には、「言葉のユニバーサルデザイン」ともいわれるやさしい日本語を広めることで、外国人も日本人も共に暮らしやすい社会をつくりたいという思いがあり、丁寧なヒアリングを通して現場の声に寄り添いながら、着実に普及を進めています。



「薬局・ドラッグストアでの『やさしい日本語』」
動画⑧ 応用編その1



やさしい日本語でつなぐ、 芸術文化・文化施設との出会い



各文化施設のやさしい日本語の施設案内

東京都とアーツカウンシル東京が推進する「クリエイティブ・ウェルビーイング・トーキョー (CWT)」は、芸術文化へのアクセシビリティ向上を目指すプロジェクトです。障害の有無や、言語・文化の違いを超え、だれもが文化施設やアートプログラムと出会い、参加できる環境づくりを進めています。

その一環として都立の文化施設で展開されているのが、やさしい日本語を活用した取り組みです。これまで文化施設に足を運ぶ機会がなかった方々向け、「welcome (ウェルカム)」というメッセージを届けるため、全館でやさしい日本語による施設案内を制作。さらに避難誘導や体験型プログラムにもやさしい日本語を取り入れるなど、だれもが安心して楽しめる文化施設を目指し、環境整備に取り組んでいます。



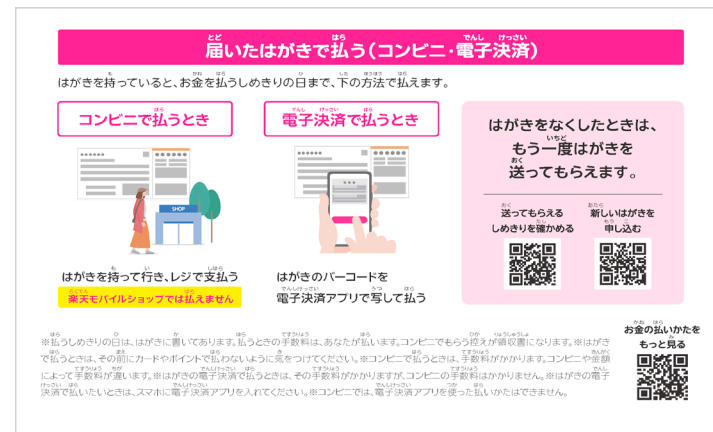
東京文化会館のやさしい日本語の
避難誘導旗



CWTのプログラムのひとつ
「だれもが文化でつながる国際会議」の様子

やさしい日本語で、 サービス利用の不安や困りごとを取り除く

楽天グループの中で、携帯キャリア事業を担う楽天モバイル株式会社。近年、日本在住の外国人ユーザーが増えていることから、多言語対応の強化に加え、やさしい日本語を活用したサービス設計にも取り組んでいます。



ハガキで支払う方法をやさしい日本語で案内 (チラシより一部抜粋)

既にチラシ、案内状、メール・SMSなどでやさしい日本語を活用しており、利用料金のお支払い方法など日本語では難しい内容の手続きに関して外国人ユーザーの理解をサポート。全国のショップスタッフからも、「やさしい日本語のチラシのおかげで外国籍のお客様向けの説明がしやすくなった」という声が届いています。

日本語に不慣れな人を含むすべてのお客様が安心して通信サービスを利用できる環境を目指して、楽天モバイルのやさしい日本語活用の取り組みは今後も続いていきます。



「未払い料金発生～契約解除までの流れ」について、やさしい日本語で書かれたチラシ

楽天モバイル株式会社

アーツカウンシル東京 (東京都歴史文化財団)

取材記事は
QRコード



取材記事は
QRコード



まだまだあります！やさしい日本語の活用事例

日本の災害について、
やさしい日本語で説明した動画
NPO 法人 火山防災推進機構



火山は いつ 噴火するのか わかりません
You never know when a volcano will erupt

火山の 近くに 住んでいる 人は 火山防災
マップの 確認や 気象庁が 出す 火山の
情報を テレビや インターネット SNS で
見るように しましょう。

If you live near a volcano, check the volcano disaster prevention map and watch TV, the Internet, and social networking sites for information on volcanoes released by the Japan Meteorological Agency.

火山防災マップ

日本で はたらく 外国人の方へ
知らない と 困る？
住民税のはなし

日本で はたらくと 住民税を 払う 必要があります

はたらいた ときに 払う 主な 税金

国に 払う 所得税 区市町村に 払う 住民税

あなたが 払う税金は、みなさんの 生活の ために 使われます。

住民税について、もっと 詳しく 知ろう！

日本で働く外国人向けの、
やさしい日本語による住民税案内チラシ
東京都主税局



EDO-TOKYO MUSEUM
とうきょうとうとうきょうはくぶつかん
東京都江戸東京博物館
施設案内
江戸東京博物館を みてみよう

やさしい日本語

やさしい日本語の
施設案内パンフレット
東京都江戸東京博物館



外国にルーツを持つ
保護者のための、
やさしい日本語の
就学ガイドブック
小金井市



小金井市
外国人保護者のための
小学校・中学校ガイドブック
やさしい日本語版

KISSA 小金井国際支援協会
Koganei International Support Service Association

"げんつき"の ルール
にだんかいうせつ

げんつき

~50cc ~125cc [~4kW]

外国人に日本の交通ルールを
わかりやすく伝えるショート動画
一般社団法人 日本自動車連盟 (JAF)



地震で水が出ないとき
水をもらえる場所があります

日本は地震が多い国です。大きな地震がおこると、水が出ないことがあります。地震で水が出ないときは「災害時給水所」という場所です。飲み水ももらえます。お金は0円です。

水をもらえる場所の調べかた

インターネットで、調べてください。

水をもらえる場所を地図で見ることができます。

■ロクスマ (App)(日本語) ■はまビヨマップ (Website)(日本語)

災害時給水所のマーク

気をつけて! Attention!

水は暑いので夏場の水分補給にも大役です。

水をもらうときは、
①ポリタンクとカートや
②大きいペットボトルとリュックサック
を持ててきてください。

「災害時給水所」の調べ方や
飲料水の備蓄について、
やさしい日本語で紹介したチラシ
横浜市水道局



生活保護を受ける人へ

「やさしい日本語」で書いています。「やさしい日本語」は簡単にした日本語のことです。

生活保護を受けることが決まったら社会福祉事務所（区役所か支所）が手伝います。ケースワーカー（役所の人、生活保護や生活のことを相談できます）があなたの家に行って生活のことや家の具合などを聞きます。あなたと家族のことを考えてどんな生活をするか決めます。生活で困ったことや分からないことがあるときは社会福祉事務所に聞いてください。

名古屋市長 名古屋市

生活保護を受けるときの注意点を
やさしい日本語で解説したパンフレット
名古屋市長 名古屋市長



「やさしい日本語」

国勢調査員です

わたしは 国勢調査をする人です

外国人住民と調査員のための、
「国勢調査」に役立つ
やさしい日本語動画
NPO 法人 国際活動市民中心 (CINGA)



東京都つながり創生財団のコンテンツ

TIPS (東京都多文化共生ポータルサイト)

やさしい日本語コーナー

やさしい日本語の活用事例や役立つツールのほか、財団が実施する研修やイベントの情報も掲載しています。



やさしい日本語ポイント動画

伝わる・つながる やさしい日本語
～外国人にやさしく伝えるためのポイント～

やさしく伝えるためのポイントをまとめた動画と、生活に身近な19の場面の会話の動画から、やさしい日本語で話すコツを学ぶことができます。



やさしい日本語 用語集・イラスト集

やさしい日本語のお知らせやチラシを作るとき等に役立つ用語とイラストをまとめました。



やさしい日本語 調査報告書

財団が実施した、やさしい日本語に関する調査の報告書を掲載しています。



やさしい日本語の書き換えに役立つツール

リーディング・チュウ太



入力した文章で使われている語彙、漢字、文法などが、わかりやすいかどうかを判定してくれます。

やさになちチェッカー

