

ストレスチェックをしてみよう！

来做个压力检测吧！

ココロ 心のサイン 心灵的信号

- ☐ 不安と緊張が大きくなる。
不安和紧张感加重。
- ☐ いやな気持ちがする。
容易产生不好的情绪。
- ☐ がまんができない。
无法忍耐。
- ☐ すぐ怒ってしまう。
很容易生气。
- ☐ 小さいことでも驚いてしまう。
即使是一点小事也会受到惊吓。
- ☐ 涙がでてしまう。
忍不住流泪。
- ☐ 暗い気分、なにもしたくない。
心情低落，什么都不想做。
- ☐ 人と話したくない、会いたくない。
不想和人说话，不想见人。

からだ 身体のサイン 身体的信号

- ☐ 肩が固くなる。
肩膀变得僵硬。
- ☐ 頭、おなか、腰などが痛い。
头、肚子、腰等部位疼痛。
- ☐ なかなか眠ることができない。夜おそい時間や朝早い時間に目がさめる。
难以入睡。深夜或一大早就醒来。
- ☐ 食欲<食べたい気持ち>がない。食べられない。食べすぎてしまう。
没有食欲(不想吃东西)。吃不下。吃得过多。
- ☐ よく下痢をしたり、便秘をしたりする。
经常腹泻或便秘。
- ☐ 「めまい」がする。耳鳴りがする<耳の中で音がする>
感到「头晕」。出现耳鸣(耳内有声音)。

もし上のサインが出たら、無理をせず、しっかり休みましょう。

場合によっては、P.6の相談先に連絡してみましょう。

如果出现上述症状，请不要勉强自己，好好休息。

必要时，请联系第6页的咨询机构。

参考・引用：厚生労働省 ココロもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

参考・引用：厚生労働省 心理健康维护指南～支持年轻人的心理健康网站～ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/download/index.html>

GENKI★ チェックブック

GENKI★ 健康自查手册

まいにち
毎日のための
ストレス・マネジメント・ガイド
毎日压力管理指南

日本語



こうえき ぎいだん ほうじん きょう と し こくさい こうりゅう きょうかい
公益財団法人 京都市国際交流協会

公益財団法人 京都市国際交流協会



中文

CONTENTS

にほん く がいこくじん
日本で暮らす外国人のみなさんへ.....2

致在日本生活的各位外国朋友：

にほん せいかつ がいこくじん たいけんたん
日本で生活する外国人の体験談.....3・4

在日本生活的外国人的亲身经历

kokokaで聞いてみた！ 経験者からの一言アドバイス.....3・4

在kokoka问了问！来自过来人的一句话建议

きょうと ぶん か し えん きょう と し こく さい こうりゅうかい かん
きょうと多文化支援ネットワーク／京都市国際交流会館(kokoka)とは？.....5

京都多元文化支援网络／京都市国际交流会馆(kokoka)是什么？

こころ つか そうだん
心が疲れたときに相談できるところ.....6

当心灵疲惫时可以倾诉的地方

ストレスチェックをしてみよう！.....7

来做个压力检测吧！

かんが
ぼくの考え、
ちゃんと伝わって
いるかな？

我的想法，
真的传达清楚了吗？

ホームシックで、
こころ つか
心が疲れている…
思乡之情，
令我心累……

とも
友だちは？
できるかな？
我能交到朋友吗？

日本で暮らす外国人のみなさんへ

致在日本生活的各位外国朋友：

あたら くに せいかつ たの
新しい国での生活は、楽しいことがたくさんあ

ります。でも同時に、ことばや習慣のちがいがから、

知らないあいだにストレスや疲れを感じることも

あります。小さな不安や心配をそのままにしておく

と、からだや心の調子をくずすこともあります。

重要なのは、そのサインに早く気づき、自分を

大事にすることです。深呼吸や軽い運動、好きな

音楽を聴く、友だちと話すなど、簡単なセルフケ

アでも気持ちは楽になります。また、心配ごとが大

きいときは、相談できる場所や医療機関をたよ

ることが大切です。ひとりではかえこむより、専門家

に話すことで解決の道が見えることもあります。

外国で生活するのはだれにとっても挑戦です。

自分を大切に、体と心のバランスを保つこ

とが大事です。困ったときに助けを求めることは

恥ずかしいことではありません。健康を守りなが

ら、無理なく日本の生活を楽しんでください。

在新国家的生活充满乐趣。但与此同时，

语言和习俗的差异也可能让人在不知不

觉中感到压力和疲惫。如果将这些细小

的不安和担忧置之不理，也有可能造成身

体或心理上的不适。

及早察觉这些信号，并学会珍视自己是十

分重要的。深呼吸、适当运动、聆听喜爱

的音乐、与朋友交谈等做一些简单的自我

调节，心情也会变得轻松。另外，当困扰

你的问题比较严重的时候，寻求可以咨询

的地方或医疗机构的帮助尤为重要。比起

独自承受，和专家谈一谈，有时可能更易

找到解决的办法。

在外国生活对任何人来说都是一种挑

战。要珍惜自己，保持身心的平衡非常重

要。遇到困难时寻求帮助并不是一件丢脸

的事情。希望你在注意健康的同时，量力

而行，享受在日本的生活。

日本で生活する外国人の体験談

在日本生活的外国人的亲身经历



インドネシア出身 Aさんの場合
来自印度尼西亚的A女士的情况

私はイスラム教を信仰しています。豚肉や豚から作ったものの、アルコールが入ったものは食べられません。スーパーでは、いつも原材料をよく見てから買います。時間がかかるし、同じものを買うことが多く、少しあきてしまうこともあります。日本にはハラルのお店はまだ少ないです。特に、タッチパネルの注文が増え、材料が分かりにくくなりました。例えば、オムライスに入っているのはチキンかペーコンかが分からず、毎回スタッフに聞くのは少しストレスです。そのため、外で食べる楽しさが減ることもあります。自分の信仰を守りながら生活できているので安心です。

日本での生活には気をつかうことも多いですが、無理をせず、自分のペースで信仰と生活のバランスをとっています。毎日の工夫と前向きな心で、穏やかに過ごしています。

我信仰伊斯兰教。不能食用猪肉及猪肉制品，也不能食用含酒精的食物。在超市购物时，我通常会仔细确认原材料。这一过程较为耗时，也容易导致反复购买相同的商品，久而久之会感到有些厌倦。在日本，清真商店仍不多见。尤其随着触屏点餐的普及，食材信息变得难以确认。例如无法确认蛋包饭里是鸡肉还是培根，每次都要询问店员，这让我多少有些困扰。如上，虽然外出用餐的乐趣有所减少但能在日常生活中遵守并坚持自己的信仰仍让我感到安心。

虽然在日本生活要注意的事情不少，不过我不强求自己，而是按照自己的节奏平衡信仰与生活。凭借每日的巧思和积极的心态，安稳地度过每一天。



中国出身 Sさんの場合
来自中国的S女士的情况

私は中国の大学を卒業後、日本語を学び、作曲家として大学院に進みました。しかし、コロナ禍で演奏会の機会を失い、将来が見えなくなりました。そんな中、音楽療法に関心を持ち、福祉の道を選びました。

介護福祉士を目指して専門学校に入り、施設で勤務しました。人間関係で悩むこともありましたが、「自分が大切にしたいこと」を思い出し、乗り越えました。現在は、病院で働きつつ、社会福祉士を目指して実習をしています。業務は以前より安定し、月に一度は友人と食事をして心を休めています。

将来は、職場で活躍しつつ、音楽活動も再開したいです。自分の繊細さがストレスになることもありますが、「完璧でなくても伝える」、「相手の立場を考える」を意識して過ごしています。

我从中国的大学毕业后，学习日语并立志成为作曲家而进入研究生院深造。然而，因为新冠疫情我失去了演出机会，前途变得一片迷茫。在此期间，我对音乐疗法产生兴趣，最终选择了福祉事业这条道路。

我为成为护理福祉士而进入专科学校学习，之后在养老院工作。虽然我也曾因人际关系烦恼过，但每当我想起“自己珍视的事物”时，便一次又一次的克服了困难。如今在医院工作的同时，我还在以成为社会福祉士为目标进行实习。现在，工作比以前更加稳定，我也每个月都会与朋友聚餐放松心情。

未来，我希望能在职场大展身手的同时，重启音乐方面的活动。虽然自己的细腻性格有时会导致压力，但我始终提醒自己“即使不完美也要传达心意”、“设身处地为他人着想”。

kokokaで聞いてみた!



経験者からの

一言アドバイス

在kokoka问了问!
来自过来人的一句话建议



ともだちと話して、おいしいものを食べて、充分な睡眠をとるのが大事です。

和朋友聊天、品尝美食、保证充足睡眠都很重要。



京都で子育てをしていると、子どもを通じたつながりや、自国のコミュニティが頼りになります。

在京都育儿的过程中，通过孩子建立的人际关系以及由同胞们构成的社区都会成为重要的支撑力量。



日本では、人に迷惑をかけないことがマナーだと聞いています。

でも、わからないときや辛いときは、我慢しないで言っても大丈夫です。

我听说，在日本不给别人添麻烦是基本礼仪。但是，在遇到不明白的事情或感到辛苦的时候，不必强忍着，说出来也没关系。



日本の文化を大切に思うあまり、少し遠慮がちになる方が多いようです。でも、思い切って日本人たちと交流すれば、世界がもっと広がります。

许多人因珍视日本文化而显得有些拘谨。但若能勇敢地与日本人交流，世界将会变得更加广阔。

きょうと多文化支援ネットワークとは？

京都多元文化支援网络是什么？

きょうと多文化支援ネットワークは、2006年から京都で活動しているグループです。外国人をサポートする団体・個人が参加しています。わたしたちは、それぞれの団体がネットワーク化することを目的とし、2ヶ月に1回のミーティングと1年に1回のイベントを実施しています。イベントでは、多文化共生をテーマに、メンバーの知識や経験を活かした話題を提供しています。京都に移り住んだ外国の人たちと、困りごとを解決することが目標です。

京都多元文化支援网络是一个自2006年起在京都开展活动的组织。由支持外国人的团体及个人组成。我们以促进各团体网络化为目标，每两个月举行一次会议，每年举办一次活动。在各类活动中，我们以多元文化共生为主题，分享并运用成员们的知识和经验来展开话题。我们的目标是协助移居京都的外国人解决生活难题。

参加しているグループ 参与的团体（2026年1月現在 截至2026年1月）

アンニサシャリハー、エルファ、モアネット、まめもやし、夕陽紅の会、オフィス・コン・ジュント、TABUNKO、「やさしい日本語」を広める会、YWCA APT、京都市地域・多文化交流ネットワークサロン、京都市国際交流協会と個人

Annisah Shalihah, iFa, Morenet, 豆芽菜、夕陽紅之会、Office Com Junto, TABUNKO、「简易日语」推广会、YWCA APT、京都市地域・多文化交流网络沙龙、京都市国际交流协会及个人

京都市国際交流会館(kokoka)とは？

京都市国际交流会馆(kokoka)是什么？

京都市国際交流会館(kokoka)は、京都で暮らす外国人と市民をつなぐ窓口です。外国人が安心して生活できるよう、専門家による相談や、多言語での情報提供を行っています。また、日本語を勉強できる場や、地域の人と交流できる場もついています。ボランティア活動や、ほかの団体との協力も大切にしています。京都が、国籍や文化のちがいを越えて、だれもが安心して、いっしょに成長できる場所になることを目指しています。

京都市国际交流会馆(kokoka)是连接在京都生活的外国居民与市民的窗口。为使外国居民能够安心生活，我们提供专家咨询服务及多语言信息支持。同时，我们也打造了学习日语的场所和与当地居民交流的平台。我们重视志愿者活动及与其他团体的合作。我们的目标是让京都成为超越国籍与文化差异，人人都能安心生活，共同成长的地方。



【開館時間】9:00 - 21:00 【休館日】月曜日（ただし月曜日が祝日の場合は、その翌日の平日）、年末年始
【开放时间】9:00-21:00 【休馆日】星期一（但若星期一为法定节假日，则顺延至次一工作日）、年末年初

心が疲れたときに相談できる場所

当心灵疲惫时可以倾诉的地方

カウンセリング
心理咨询

多言語
多语言

IMHPJ

日本国际心理健康专业机构



カウンセリング
心理咨询

中国語
汉语

日本語
日语

知櫻心理相談室

知櫻心理咨询室



カウンセリング
心理咨询

日本語
日语

中国語
汉语

四条大宮心理療法室

四条大宮心理疗法



カウンセリング
心理咨询

ベトナム語
越南语

The Tomorrow. Care Project

关爱明天计划



カウンセリング
心理咨询

英語
英语

TELL(東京英語いのちの電話)

TELL (东京英语生命线)



カウンセリング
心理咨询

日本語
日语

英語
英语

(公財) 葵橋ファミリー・クリニック

(公益财团法人) 葵桥家庭诊所



精神科医療機関
精神科医疗机构

日本語
日语

英語
英语

池上メンタルクリニック(大阪市)

池上心理诊所(大阪市)



その他
其他

多言語
多语言

(公財) 京都YWCA 多言語電話相談(APT)

京都YWCA多语言电话咨询 (APT)

