



外国人おもてなし語学ボランティア

—— ヘルプカード ——



東京都

目次 Contents

ヘルプカードの使い方	2
病気・けがの症状 Illness and Injury	4
薬・衛生用品 Medical Supplies	5
日用品 Daily Necessities	6
遺失物 Lost Property	6
電化製品 Electronics	7
店・公共施設 Shops and Public Facilities	8
工芸品・民芸品 Japanese Crafts	10
伝統文化 Japanese Traditional Culture	12
食べ物・飲み物 Food and Beverages	13
表現集 Words and Phrases	17
東京の路線図 Tokyo Train Map	24

東京都は、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を見据え、外国人観光客等が安心して東京に滞在できる環境を整えるため、「外国人おもてなし語学ボランティア」(※)を育成してきました。

平成 27 年度から令和元年度までに開催した育成講座を通じて 5 万人以上のボランティアが誕生しています。

この「ヘルプカード」は、「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座で使用しました(一部編集しています)。

(※)「外国人おもてなし語学ボランティア」

街中で困っている外国人を見かけた際などに積極的に声をかけ、道案内等の手助けをするボランティア

(決まった日時・場所での活動はなく、日常生活の中で自主的に活動するもの)

ヘルプカードの使い方

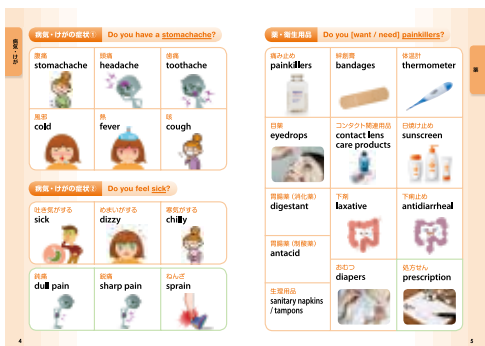
この「ヘルプカード」は、語学ボランティアの場面で携帯して使っていただくためのミニ情報集です。

オレンジのページ

旅行者がよく尋ねそうな分野の語句や表現を集めた、「絵辞典+表現集」のページです。ページの両サイドには語句の分野を示したインデックスがついていますので、英語で何と言うのかがとっさに思い付かないときに手軽に確認することができます。

また、言いたいことが相手にうまく通じないときや、逆に相手が言っていることがよくわからないときには、その語句や表現を指し示して相手に見せる（または相手に指し示してもらう）ことでコミュニケーションをはかることもできます。

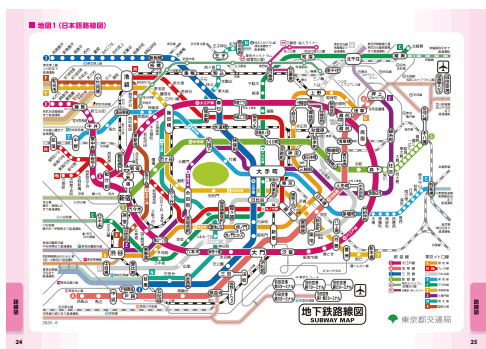
このセクションの最後にある Words and Phrases は、とっさの確認や時間があるときの復習に役立てていただけます。



ピンクのページ

2020年6月現在の情報です。情報は随時更新される可能性があります。

都内の交通案内をしやすいするための「路線図」のページです。とりわけ東京の公共交通システムは複雑なので、路線図を示しながら案内するとわかりやすく親切です。



病気・けがの症状①

Do you have a stomachache?

腹痛
stomachache



頭痛
headache



歯痛
toothache



風邪
cold



熱
fever



咳
cough



病気・けがの症状②

Do you feel sick?

吐き気がする
sick



めまいがする
dizzy



寒気がする
chilly



鈍痛
dull pain



鋭痛
sharp pain



ねんざ
sprain



痛み止め
painkillers



絆創膏
bandages



体温計
thermometer



目薬
eyedrops



コンタクト関連用品
contact lens
care products



日焼け止め
sunscreen



胃腸薬 (消化薬)
digestant

下剤
laxative



下痢止め
antidiarrheal



胃腸薬 (制酸薬)
antacid

おむつ
diapers



処方せん
prescription



生理用品
sanitary napkins
/ tampons

日用品

Do you [want / need] a razor?

かみそり
razorティッシュ
tissuesウェットティッシュ
wet wipes歯ブラシ・歯磨き粉
toothbrush /
toothpasteフロス
floss洗濯用洗剤
laundry
detergent

遺失物

Did you lose your passport?

パスポート
passportバッグ
bag切符 (電車)
train ticket財布
walletクレジットカード
credit card携帯電話
mobile phone腕時計
watch

デスクトップ・パソコン
computer



ノートパソコン
laptop



タブレット
tablet



計算機
calculator



デジタルカメラ
digital camera



ビデオカメラ
video camera



充電器
battery charger



電池
batteries



懐中電灯
flashlight



アダプター
adapter



炊飯器
rice cooker



電気かみそり
electric razor



郵便局
post office



病院
hospital



薬局
drugstore



コンビニ
convenience
store



交番
police station



大使館
embassy



空港
airport



駅(電車)
train station



遺失物取扱所
lost-and-found



お土産屋
souvenir shop



レストラン
restaurant



電器店
electronics store



店・公共施設②

Are you looking for a restroom?

トイレ
restroom



ATM
ATM



観光案内所
tourist
information
center



コインロッカー
coin lockers



コインランドリー
laundromat



ポスト
mailbox



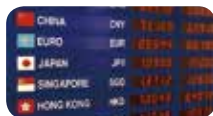
旅館
Japanese-style inn



民宿
guest house



両替所
currency
exchange



地下鉄
subway



都営地下鉄
Toei Subway



東京メトロ
Tokyo Metro



こけし
wooden doll



扇子
folding fan



うちわ
fan



浴衣
summer kimono



はっぴ
festival coat



掛け軸
hanging scroll



風鈴
wind chime



風呂敷
wrapping cloth



箸置き
chopstick rest



千代紙
Japanese paper with
colorful patterns



浮世絵
Japanese woodblock
print



ちょうちん
lantern



徳利・おちょこ

sake pitcher /
sake cup

抹茶椀・茶せん

matcha bowl /
bamboo whisk

急須・湯呑み・茶托

teapot / tea cup /
saucer

お香・お香立て

incense /
incense holder

まねき猫

beckoning cat



お守り

good-luck charm



だるま

daruma doll



熊手

good-luck rake



破魔矢

good-luck arrow



羽子板・羽根

wooden racket /
shuttlecock

凧

kite



五月人形

warrior doll



工芸品・民芸品

They're *geta*, wooden sandals.

下駄

wooden sandals



ひな人形

hina dolls



陶器

pottery



磁器

china



漆器

lacquerware



伝統文化

伝統文化

You can see a *Kabuki* play in *Ginza*.

歌舞伎

Kabuki play



能

Noh play



落語

rakugo / traditional comic storytelling



相撲

sumo



茶会

tea ceremony



芸者

geisha



懐石料理

tea-ceremony dishes



精進料理

vegetarian meal



すきやき

sukiyaki



おでん

oden / simmered fishcakes, eggs, etc



天ぷら

tempura



寿司

sushi



しゃぶしゃぶ

shabu-shabu / thin-sliced meat boiled in broth



やきとり

yakitori / grilled chicken skewers



お好み焼き

okonomiyaki / pancake with veggies, meat or seafood



もんじゃ焼き

monjayaki / stir-fried vegetables in batter



うなぎの蒲焼

grilled eel



茶碗蒸し

Japanese steamed egg



鉄板焼き

grilled meat and
veggies



たこ焼き

octopus balls



とんかつ

pork cutlet



カレーライス

curry and rice



ハヤシライス

hashed beef
with rice



オムライス

rice omelette



うどん

wheat noodles



そば

buckwheat
noodles



おにぎり

rice ball



お茶漬け

rice with green tea



餅

rice cake



味噌汁

miso soup



シュウマイ
pork dumplings



ぎょうぎ
pan-fried
dumplings



枝豆
edamame / boiled
green soybeans



納豆
natto / fermented
soybeans



こんにゃく
konnyaku / thick
jelly made from
potato



厚揚げ
deep-fried tofu



ごぼう
burdock root



梅干し
pickled plum



だんご
sweet dumplings



おはぎ
sweet rice ball with
red bean paste



たい焼き
fish-shaped cake
with red bean paste



羊かん
jelly dessert with
red bean paste



ミネラルウォーター
mineral water



炭酸飲料
soda



ジュース
(果汁 100%)
juice



ソフトドリンク
soft drink



豆乳
soy milk



緑茶
green tea



抹茶
matcha / powdered
green tea



日本酒
sake / rice wine



焼酎
liquor made from
grain or potato



梅酒
plum wine



お通し *otoshi* / compulsory appetizer often
served in place of a seat charge

席料 seat charge

[飲み/食べ] 放題 all you can [drink / eat]

Unit 1 Words and Phrases

■ あいさつをする

- ▶ Good [morning / afternoon / evening].
おはようございます／
こんにちは／こんばんは。
- ▶ I'm a volunteer.
私はボランティアです。
- ▶ How are you?
いかがお過ごしですか／
調子はどうですか。

■ 手助けを申し出る

- ▶ [May / Can] I help you?
お手伝いしましょうか。

■ 出身地を尋ねる

- ▶ Where are you from?
どちらからいらっしゃいましたか。
- ▶ I've been there.
It's a ... country.
そこへ行ったことがあります。
…(な) 国ですね。
- ▶ I love ... food.
…(の) 食べ物が大好きです。

■ 会話をしめくくる

- ▶ (Please) enjoy your time here.
ご滞在を楽しんでください。
- ▶ Nice talking with you.
お話しできてよかったです。
- ▶ Take care.
お気を付けて。
- ▶ Take it easy.
お気を付けて／それでは。
- ▶ Have a good day.
よい一日を。
- ▶ Have a good night.
楽しい夜を。

Unit 2 Words and Phrases

■ 単語や文が浮かばないとき

- ▶ I don't know how to say it. 　　どう言えばよいのかわかりません。
- ▶ I don't know the English word. 　　英語の単語がわかりません。

■ ジェスチャー・絵・文字と共に使える文

- ▶ (Do) you want ... ? 　　…[がほしい／をしたい] ですか。
- ▶ (Do) you have ... ? 　　…がありますか。
- ▶ (Do) you want to go ... ? 　　…に行きたいですか。
- ▶ (Do) you want to eat ... ? 　　…を食べたいですか。
- ▶ [Did you lose / You lost] ... ? 　　…をなくしたのですか。

■ 絵・地図・文字を描く／書く

- ▶ Let me write it. 　　(文字を) 書きますね。
- ▶ Let me draw [it / a map]. 　　[絵／地図] を描きますね。
- ▶ Here. 　　これです。
- ▶ You're here. 　　現在地はここです。
- ▶ Go here. 　　ここに行ってください。

■ 聞き取れなかったとき

- ▶ I didn't catch that. 　　わかりませんでした。
- ▶ Please [write / draw] it. 　　[(文字を) 書いて／(絵を) 描いて] ください。

Unit 3 Words and Phrases

■ 相手の発話を自分のペースに合うようにしていく

- ▶ Excuse me. すみません。
- ▶ Sorry, could you ... ? すみませんが、…していただけませんか。
- ▶ What does "... " mean? …とはどんな意味ですか。

■ さまざまな手段を使って言いたいことを伝える

- ▶ It's a ... You can buy it ... …です。…で買うことができます。
- ▶ It's a kind of ... …の類いです。

Unit 4 Words and Phrases

■ 道や交通手段を尋ねる

- ▶ How do I get to ... ? …へはどうやって行きますか。
- ▶ Is there ... around here? この辺に…はありますか。

■ 道を教える

- ▶ It's [this / that] way. [こちら／あちら] です。
- ▶ Go straight. まっすぐ行ってください。
- ▶ Turn [left / right] at ... …を [左／右] に曲がってください。

■ 目的地の位置を説明する

- ▶ It's across from ... …の向かいです。
- ▶ It's between ... and ... …と…の間にあります。
- ▶ It's next to ... …の隣です。
- ▶ It's on the [left / right]. [左手／右手] にあります。

■ 交通案内をする

- ▶ Take the ... Line. …線に乗ってください。
- ▶ Change trains at ... …で乗り換えてください。
- ▶ Get off at ... …で降りてください。

■ その他

- ▶ Sorry, I'm not sure. 申し訳ありませんが、ちょっとわかりません。
- ▶ Could you spell that? スペルを教えてくださいませんか。
- ▶ Let me ask someone. 誰かに聞いてみますね。

Unit 5 Words and Phrases

■ 相手の状態を確認する

- ▶ Are you OK? 大丈夫ですか。
- ▶ I have a ... …があります。
- ▶ I lost my ... …をなくしました。

■ (遺失物を) いつ、どこで失くしたか尋ねる

- ▶ Where did you see it last? 最後にどこで見ましたか。
- ▶ When did you see it last? 最後にいつ見ましたか。

■ 適切な場所へつなぐ

- ▶ Let me take you to the ... …に案内しますよ。
- ▶ Let me call the ... for you. …に電話しますね。

Unit 6 Words and Phrases

■ 日本独特のものについて説明する

- ▶ It's ..., ... それは…と言って、…です。
- ▶ They're ..., ... それらは…と言って、…です。
- ▶ You ... like this. このように…します。

■ マナー・ルールについて話す

- ▶ Sorry, you can't ... すみませんが、…ことはできません。
- ▶ You can ... …ことができます。
- ▶ ..., please. …してください。

Unit 8 Words and Phrases

■ いろいろな質問に対応する

- ▶ **Where can I see ... ?** どこで…を見ることができますか。
- ▶ **You can see ... in ...** …を…で見ることができます。
- ▶ **Sorry, there are no real ... anymore.**
残念ながら、本物の…はもういません。
- ▶ **But you can ...** でも、…(する) ことができます。

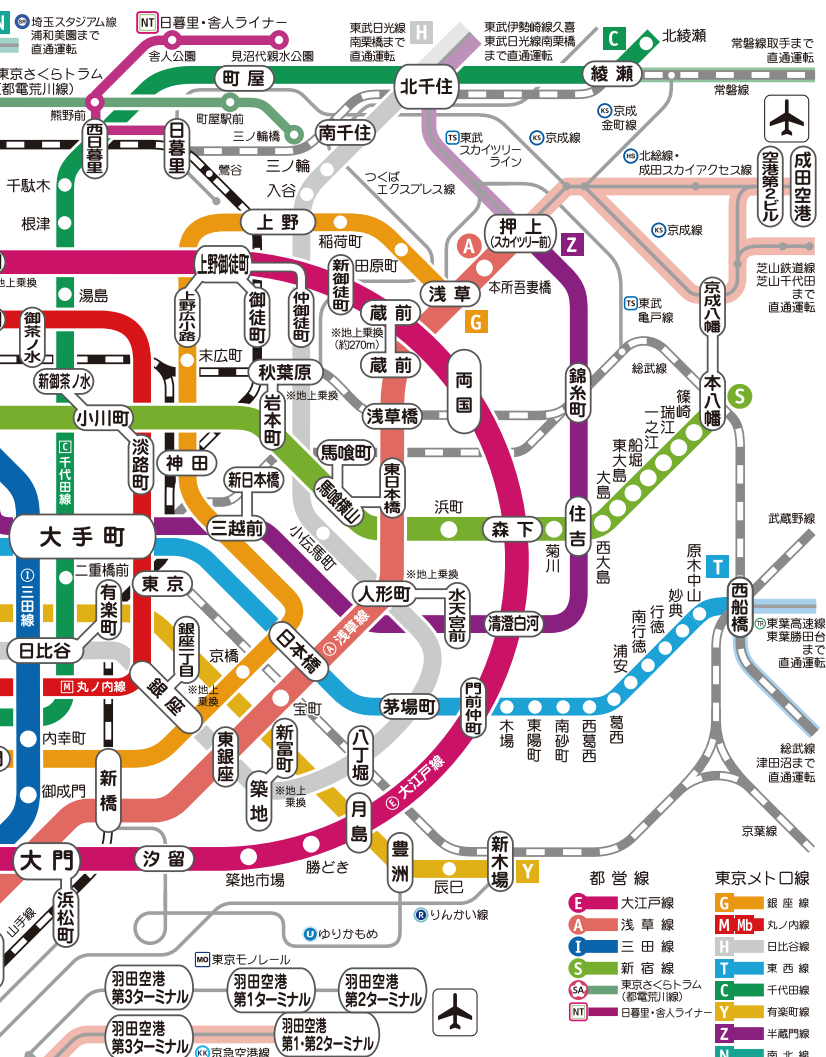
■ プラスアルファの情報を提供する

- ▶ **They have ... there.** そこには…があります。
- ▶ **You can ... there.** そこで…(する) ことができます。

■ 地図1 (日本語路線図)



2020.6



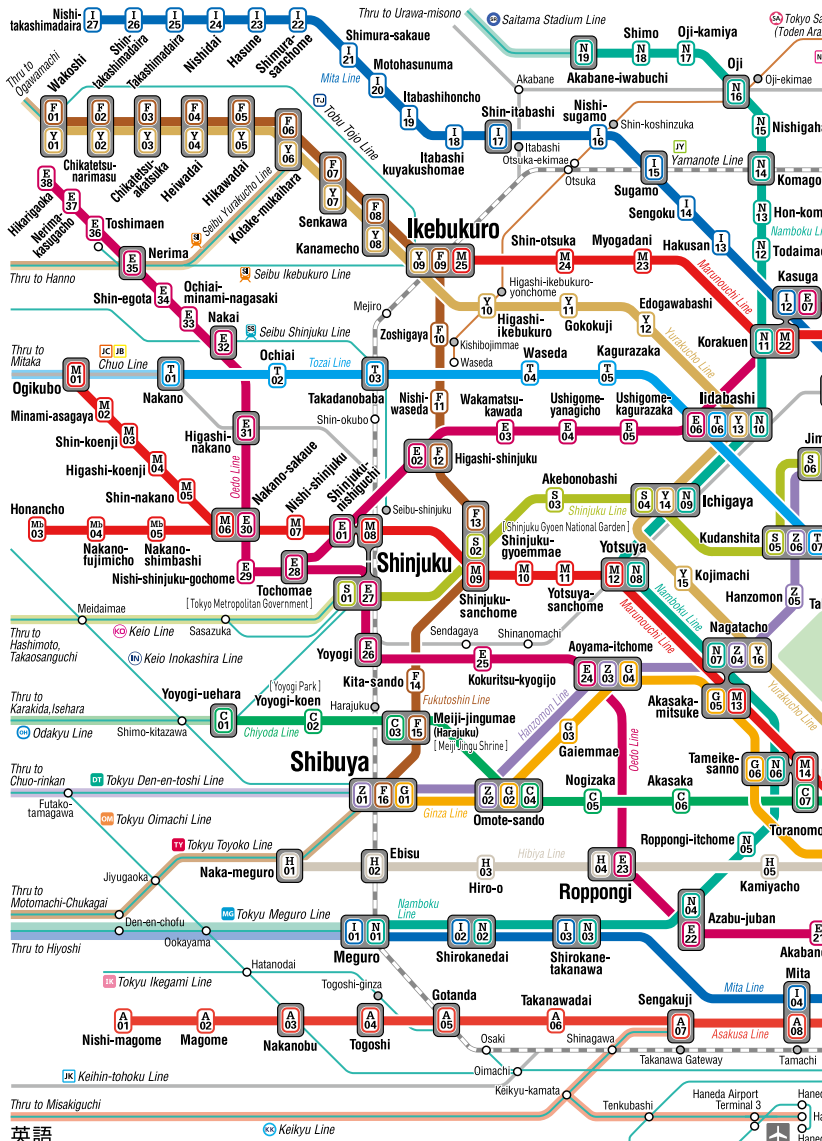
地下鉄路線図
SUBWAY MAP

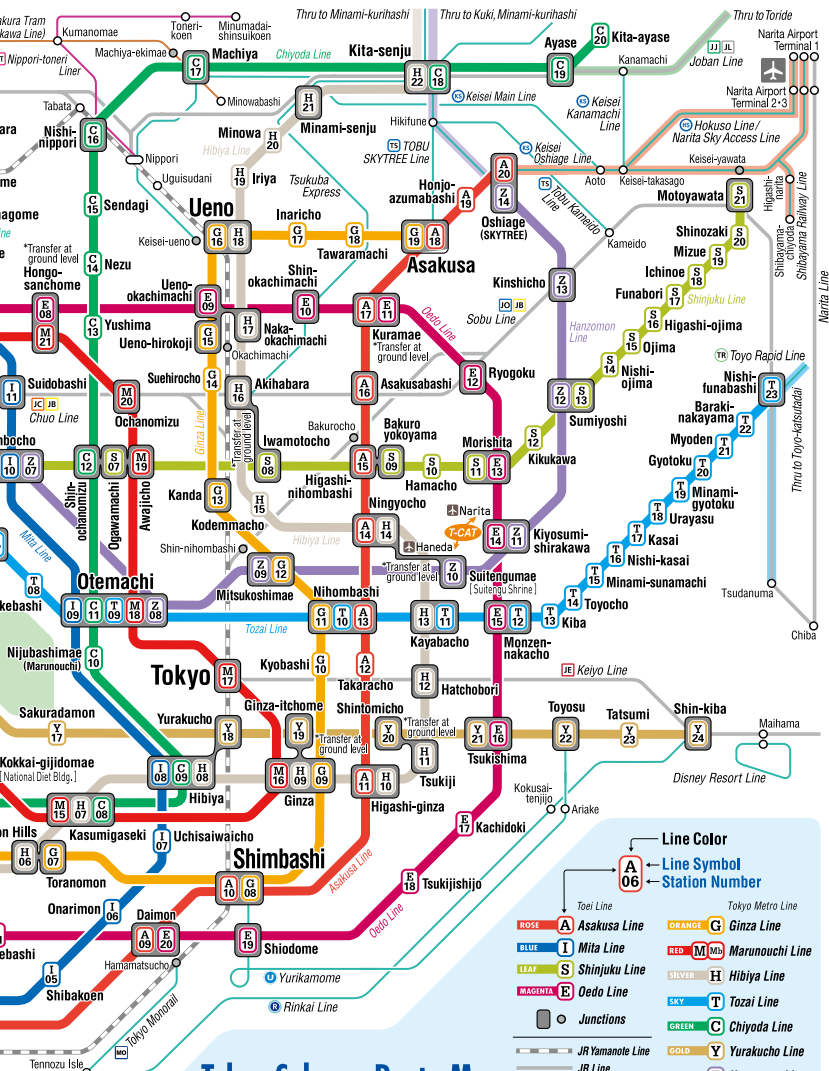
- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 都営線 | 東京メトロ線 |
| E 大江戸線 | G 銀座線 |
| A 浅草線 | M 丸ノ内線 |
| I 三田線 | H 日比谷線 |
| S 新宿線 | T 東西線 |
| SA 東京さくらトラム
(都電荒川線) | C 千代田線 |
| NT 日暮里・舎人ライナー | Y 有楽町線 |
| | Z 半蔵門線 |
| | N 南北線 |
| | F 副都心線 |

東京都交通局

路線図

■ 地図 2 (英語路線図)





Tokyo Subway Route Map

BUREAU OF TRANSPORTATION,
TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT



Line Color

Line Symbol

Station Number

ROSE A Asakusa Line	ORANGE G Ginza Line
BLUE I Mita Line	RED M, Mb Marunouchi Line
LEAF S Shinjuku Line	SILVER H Hibiya Line
MAGENTA E Oedo Line	SKY T Tozai Line
Grey Circle Junctions	GREEN C Chiyoda Line
Grey Dashed Line JR Yamanote Line	GOLD Y Yurakucho Line
Grey Solid Line JR Line	PURPLE Z Hanzonoma Line
Blue Solid Line Private Railways	EMERALD N Namboku Line
SA Tokyo Sakura Tram (Toden Arakawa Line)	BROWN F Fukutoshin Line
NT Nippori-Toneri Liner	

Tokyo Metro Line

Toei Line

Disney Resort Line

外国人おもてなし語学ボランティア ―ヘルプカード―

令和2年9月発行

編集・発行 東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5388-3056 (ダイヤルイン)
03-5321-1111 内線 29-561

