



日本で「くらす」×「はたらく」外国から来たみなさんへ
Guide to Living and Working in Japan

日本でくらす外国人や留学生の方へ役に立つ情報を紹介します。



1. 図書館の本をキーワードや内容からさがす

●図書館の検索システムを使ってキーワードで探してみよう

「在留資格」、「日本」生活、「仕事」、「育児・教育」、「日本」交通、「日本」観光などのことばを入力します。(「」はスペース)

*館内の図書検索機(OPAC)やウェブ・サイト、オーテピアアプリからも調べることができます。

検索システム(パソコン) ▶

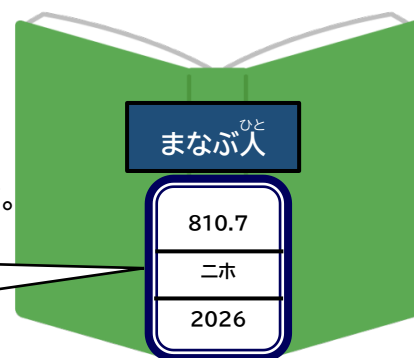


●本棚に行って探してみよう

・本棚で本を探すときは、本の内容を表す数字(分類記号)を書いたラベルを見ましょう。

・日本語を勉強する本は、3階「ことばと国際交流コーナー」にあります。

・日本語をまなぶ人向けの本には、「まなぶ人」というラベルを貼っています。



1段目: 本の内容を表す数字

2段目: 本を書いた人の名前の読みなど

3段目: 出版年

【3階フロアマップ】





としょかんほんしら 2. 図書館の本で調べる

●ブックリスト「日本でくらす×はたらく」「日本の交通ルール」などを見よう

≪URL≫ <https://otepia.kochi.jp/library/booklist.cgi?tgt=06>

ブックリスト▶



【生活のこと】

1	日本の生活案内 シリーズ	366.89/ニホ	
		国際研修協力機構教材センター	
	日本の生活ルールや社会マナーをカラーイラストや写真で分かりやすく紹介。ウクライナ語・フィリピン語・インドネシア語・ベトナム語・タイ語・カンボジア語・モンゴル語・中国語・英語・ミャンマー語・ラオス語・シンハラ語・ネパール語版等がある。		
2	フリガナつき!普通免許ラクラク合格問題集	537.8/チヨ	
	長 信一／著	成美堂出版	2022.6
	オールカラーでかつ赤シート対応のテキスト。漢字はぜんぶフリガナつき。実力をチェックできる本免許模擬テスト3回分を収録。		
3	外国人のための日本語で学ぶライフプラン	810.7/カイ	
	移民女性のリプロダクティブ・ジャスティス・プロジェクト／著	スリーエーネットワーク	2025.9
	トラブルに巻き込まれた時の対応や相談の手段を学ぶことができるテキスト。ふりがなつき。		
4	外国人のための入国・在留手続の手引 和英対訳 A Guide to Entry and Residence Procedures in Japan for Foreign Nationals (10 訂版)	329.94/フク	
	福山 宏／著	日本加除出版	2024
	日本でくらす外国人向けに、入国・在留に関する手続などについて解説している。書き方を具体的に説明。令和 5 年の入管法改正に対応。和英対訳。		

【仕事のこと】

5	知っていますか日本のこと	810.7/シツ	
	JASSO 日本語教育センター／編集	JASSO 日本語教育センター	2023.2
	日本の習慣、ルール、文化への理解とコミュニケーション能力、実習や研修に参加する実践力が身に着けられるように構成。		
6	留学生・日本で働く人のためのビジネスマナーとルール	336.47/タケ	
	武田 聡子／著, 長崎 清美／著	日本能率協会マネジメントセンタ ー	2023.2
	留学生や日本で働く外国人向けに、日本のコミュニケーションの特徴と、ビジネスマナーやルールを紹介。		

【病気、健康のこと】

7	キラリさんの病気やケガのときはどうするの?	498/キラ	
	読書工房／編著	国土社	2022.11
	病気やケガでクリニックを受診するときの手順などを写真やイラストで紹介。		



3. インターネットで調べる

●ほかの調べものガイドを見よう

◀URL▶ <https://otepia.kochi.jp/library/search.cgi>

「日本語を勉強する Learning japanese」などの調べものガイドもあります。調べものガイド▶



【生活のこと】

	外国人生活支援ポータルサイト	出入国在留管理庁
1	【URL】https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html 日本で安心して生活するために必要なことや大きなことを、知ることができる。	
		
	外国で取得した運転免許証を日本の運転免許証に切り替えるには	警視庁
2	【URL】https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/menkyo/kokugai/kokugai05.html 運転免許証を切り替えるときに、必要な書類について確認することができる。	
		
	Ministry of Health, Labour and Welfare : For Foreign Workers in Japan	厚生労働省
3	【URL】https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/foreign/ 日本で働くときのハンドブックを、いろいろな国のことばで、読むことができる。	
		

【病気、健康のこと】

	いりょうじょうほう 医療情報ネット(ナビイ)	厚生労働省
4	【URL】https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=39 高知県にある病院を探すことができる。対応していることばや、目的で探すことができる。 ウェブ・サイトは日本語・英語・簡体字・繁体字・韓国語に対応。	

【高知の観光のこと】

	こうち観光ナビ・ツーリストセンター	こうち観光ナビ・ツーリストセンター
5	【URL】https://navi.kochi.jp/ 高知市中心部・帯屋町にある多言語観光案内所。 食事やお土産など高知の観光について紹介している。	
		

【災害から身を守ること】

	なんかいじしんそな 南海地震に備えよう！	(公財)高知県国際交流協会(KIA)	
6	【URL】https://kochi-kia.or.jp/life/prepare-for-earthquake/ 地震にそなえるための、情報をまとめた冊子『南海地震に備えるためのパンフレット』や、『応急手当マニュアル』、『高知市津波ハザードマップ』などを多言語で見ることができる。		
	Multilingual Portal : Japan LIFE & BOSAI	NHK	
7	【URL】https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/ NHK WORLD JAPAN が紹介する、生活と防災の情報を、多言語で見ることができる。		



4. 困っていることを相談する

1	高知県外国人生活相談センター(ココフォーレ)	(公財)高知県国際交流協会(KIA)
	【URL】 https://kccfr.jp/	TEL:088-821-6440
	高知県に住む外国から来た人が、いろいろなことばで相談ができる。ウェブ・サイトでは日本でのくらしに役立つ情報のリンク集「生活に役立つ情報(多言語)」もある。	
2	外国人のための人権相談 (Human Rights Counseling for Foreign nationals)	法務省
	【URL】 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html	
	日本でのくらしで困っていることを、電話や、インターネット、LINE で相談ができる。多言語で相談できる。	
3	外国人労働者向け相談機関	厚生労働省
	【URL】 https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html	
	仕事で困ったことを相談できる。多言語で相談できる。	
4	Legal Information for Foreign Nationals (多言語情報提供サービス)	法テラス
	【URL】 https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html	
	仕事・借金・地震や事故で困ったときに相談ができる。多言語で相談できる。	
5	技能実習SOS・緊急相談専用窓口	Organization for Technical Intern Training
	【URL】 https://www.otit.go.jp/sos.html	
	技能実習で困っていることなど、日本での生活について相談ができる。	

- 読みたい本が見つからないときは、図書館の人に聞いてください。いっしょにさがします。
 - 近くの図書館に本がないときは、オーテピアの本を、その図書館に届けます。
- 近くの図書館の人に聞いてください。

【オーテピア高知図書館が開いている時間】

火曜日～金曜日 ごぜん9時～ごご8時 土曜日・日曜日・祝日 ごぜん9時～ごご6時

【休み】

月曜日(祝日の場合は開館) 毎月第3金曜日(8月は開いています)

8月11日を含む4日間(資料特別整理期間) 年末年始(12月29日～1月4日)



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL:088-823-4946
FAX:088-823-9352
<http://otepia.kochi.jp/library>