日本語版

HOW TO ENJOY TOKYO!

Manners & Customs Handbook

Good Manners for an Enjoyable Trip

東京都

この本の使い方

日本を何度も訪れている私たちが、日本のマナーや習
旅行に関係する5つのシーンに分けてそれらを記載し
旅行しながら確認して、楽しい旅にしよう。

日本に到着

また来るよ。

目的地へ移動する

1. 交通機関

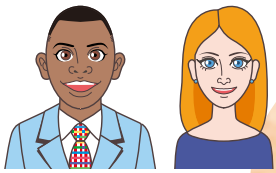
P.3

街をめぐる

5. 公共場所

P.16

慣を紹介するよ。
ているよ。



ホテルでくつろぐ

2. 宿泊施設/入浴

P.6

食事を堪能する

3. 飲食店

P.10

買い物を楽しむ

4. ショッピング

P.13

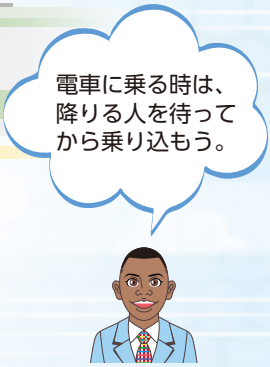
このパンフレットでは、日本の文化を背景とする、基本的なマナー・習慣、日本滞在時の注意点などを記載しています。各項目の詳細は場面ごとに確認してください。

1 交通機関

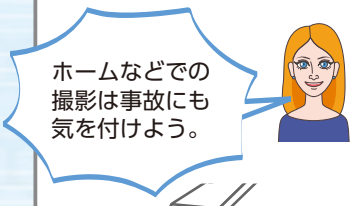
ここでは交通機関でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。
周囲の人への配慮をしながら旅行を楽しもう！

電車に乗るとき

邪魔にならないように
横で待つのがマナーだよ。

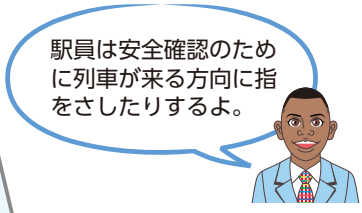


撮影



電車の近くでの
撮影は、とても
危険だよ。

駅員の指差し



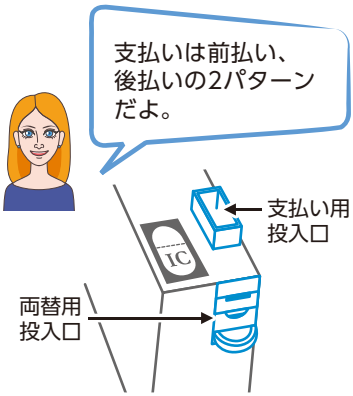
1 交通機関

タクシーの乗り方

赤い文字が空車のサイン。
ドアは自動で開閉するよ。

タクシーのチップ

バスの支払い方法



お金の投入口は
支払い用と両替用があるよ。

バスの降り方

ボタンを押さなくても
止まるバスもあるので確認しよう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

1 交通機関

携帯・スマホ

携帯電話やスマートフォンでの通話は控えよう。

電車やバスの車内では大きな声で話さないようにしよう。

車内

通勤電車や路線バスの車内では食事は控えるようにしてね。

混雑時、リュックサックは前に抱えるか、網棚に入れてね。

忘れ物

移動中に忘れ物をしたら、利用した交通機関、または警察に連絡しよう。

Lost and found

優先席

車内が混んできて困っている人がいる場合は席を譲ってあげよう。

対象：高齢者、身体の不自由な方、妊婦、乳幼児連れの方など。

2 宿泊施設/入浴

ここでは宿泊施設や入浴でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。
特に日本式の施設では独自のマナーやルールがあるので、
理解しながら旅行を楽しもう！

料金設定

人数が増えると
宿泊費が増える。

料金設定は部屋あたりじゃなくて1人あたりで決まる場合が多いよ。予約時に宿泊施設のルールを確認してね。

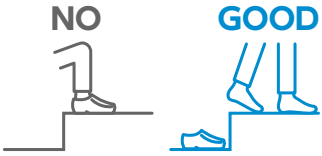
お茶菓子など

テーブルの上にあるお茶やお菓子は無料の場合が多いよ。

冷蔵庫の中の商品は有料が多いよ。
※アメニティ以外の備品は勝手に
持ち帰らないでね。

靴を脱ぐ施設

施設では土足で入れないことがあるよ。

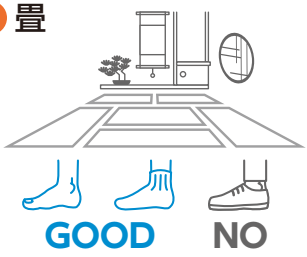


トイレ内に専用のスリッパがある場合は、利用時に履き替えよう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

2 宿泊施設/入浴

畳



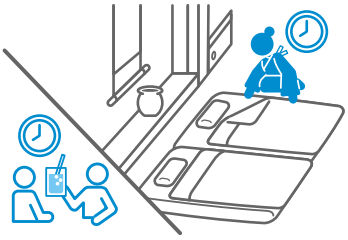
畳には靴やスリッパのまま上がらないようにしよう。

「TATAMI」は日本の伝統的な床材。

香り

お香や香辛料など香りの強いものは室内での使用に配慮しよう。

ベッドメイク



旅館等の宿泊施設では、スタッフが布団を敷きにくることがあるよ。

外出中のサービスが不安な場合はあらかじめスタッフに伝えておこう。

利用時間

チェックイン/アウトの時間や飲食施設の利用時間は決まっているよ。

あらかじめ確認してね。

2 宿泊施設/入浴

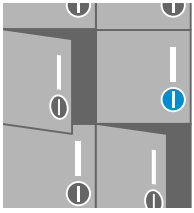
温泉／公衆浴場

KAKEYU is
お湯で体の汚れを流すこと。

湯舟に入るのは、必ずかけ湯をするか体を洗ってからにしてね。お湯は抜いたらだめだよ。

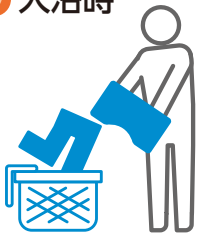
脱衣所

脱いだ洋服や貴重品は、ロッカーに入れる等、自己管理しよう。



ロッカーのカギは
手首につけておこう。

入浴時



裸での入浴が基本だよ。

※水着着用やタトゥーを入れられた方は入浴できない場合があります。予め施設に確認して下さい。

※日本の一般的な考えや傾向です。

2 宿泊施設/入浴

湯船

泳いだり、
飛び跳ねたり、
潜るのもNG。

タオルや洗っていない髪の毛は、
湯舟につけないようにしよう。

入浴後

体を拭いてから
脱衣所へでよう。

浴室内

浴室・浴槽内で
は洗濯をしては
いけません。

宿泊施設のランドリー設備や
サービスを利用しよう。

シャワーカーテン

NO

GOOD
裾は内側に。

室内のユニットバス
ではシャワーカーテ
ンを使おう。

3 飲食店

ここでは飲食店でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。
飲食店の種類によって注文方法から支払いまで異なるよ！

禁忌・アレルギー

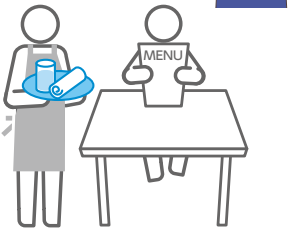
日本では禁忌・アレルギー食材のある人に対応したお店も増えてきているよ。

アレルギーや禁忌の食材はピクトグラムで表されている場合もあるよ。

心配な時は予約時または注文前に確認しよう。

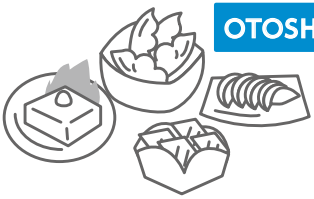
水・おしぼり

入店時に水やおしぼりを店員がだしてくれるお店が多いよ。



水は店内用として提供していて、基本的には無料だよ。

お通し



居酒屋などでは、お酒を注文すると「お通し」が自動で出てくることがあるよ。

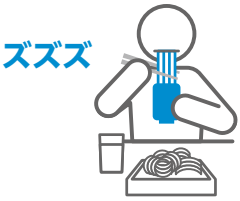
お通しは前菜のような料理で有料の場合が多いよ。

※日本の一般的な考えや傾向です。

3 飲食店

日本流の食べ方①

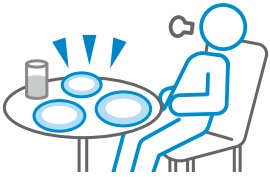
日本では手にお椀を持って食べることがマナーです。



そばやうどんなど、音を立てながら麺を食べるのは普通だよ。

日本流の食べ方②

食べ物を残さずきれいに食べることが日本のマナーだよ。



テーブルの上や床を汚さず、きれいに食べよう。

注文数

一人一品以上頼むことが普通だよ。

持ち込み・持ち帰り

基本的に料理の持ち込みや持ち帰りはできないよ。

分からない場合は店員にききましょう。

3 飲食店

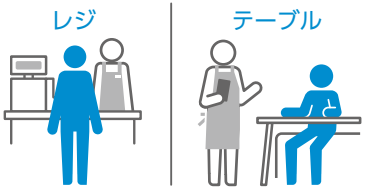
セルフサービス

食べ終わった食器やごみを自分で片付けなければならないお店があるよ。

返却口

分からない場合は店員にききましょう。

お会計



支払いをテーブルかレジカウンターのどちらでするかはお店に聞いてね。

日本のレストランではチップを渡す習慣はないよ。

券売機

食券を自動券売機で購入するシステムのお店もあるよ。

券売機はお店の入口にあることが多いよ。

予約のキャンセル

予約をしたお店に行けなくなったら、必ずキャンセルの連絡をしよう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

4 ショッピング

ここではショッピングでよくある疑問や困りごとを紹介するよ。
他のお客さんの迷惑にならないように楽しいショッピングを心がけよう!

値段の表記

消費税の表示は統一されていないので店員に確認しよう。

店によって税込、税抜の表示が異なるよ。
※表記の税率は2019年3月31日時点のものです。

免税

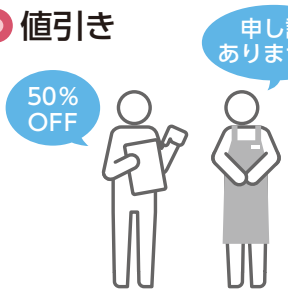
免税には、TAX(消費税)FREEとDUTY(消費税・関税・酒税・たばこ税等)FREEがあるよ。

TAX FREE SHOP を示すシンボルマーク

Japan. Tax-free Shop

TAX FREE SHOP は街中に、
DUTY FREE SHOP は主に
国際空港の出国エリアにあるよ。

値引き

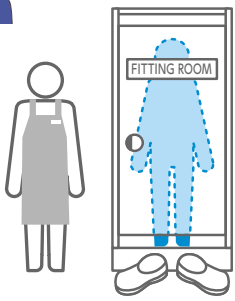


価格を交渉前提で設定しているお店は少ないよ。

4 ショッピング

試着

試着をするときは
店員に声をかけよう。



試着室に持ち込める枚数が
決まっている店もあるよ。

洋服のサイズ

日本のサイズ表記は
SMLが一般的だよ。

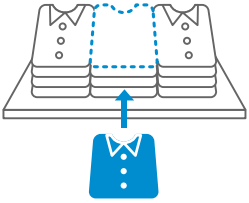
メンズ (cm)

	身長	胸囲	ウエスト
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

JASPO規格による一例

ブランドやメーカーによって
違うこともあります。
※1inch=2.54cm 1feet=30.48cm

商品



手に取った商品を買
わない場合は、元の
場所に戻そう。

ぐちゃぐちゃに置いたり違う場所に
置かないでね。

会計前の開封

会計前の開封は
だめだよ。

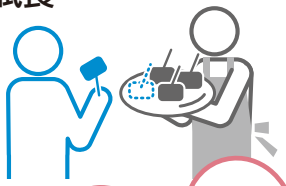
NO

中身を確認したいと
きは店員に尋ねよう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

4 ショッピング

試食



店舗で試食品の提供が行われている際は、一人でたくさん食べないようにしてね。

タバコとお酒

タバコとお酒は20歳以上でないと買えないよ。

under 20

支払い…①

クレジットカード、または電子マネーが使えないお店もあるよ。念のため現金も用意しよう！

使用可　使用不可

使える場合、店頭やレジ横などにマークが表示されていることが多いよ。

支払い…②

ショッピングでもチップを渡す習慣はないよ。

感謝は気持ちで。

5 公共場所

ここでは公共場所でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。
街中でも観光地でも、周りの人に配慮しながら、観光を楽しもう！

ゴミ捨て

ゴミのポイ捨ては
絶対にやめよう！

ゴミはゴミ箱の表記に合わせて捨てよう。ゴミ箱がない場合は持ち帰ろう。

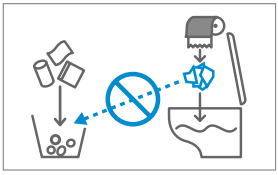
列・エスカレーター

列の横入りや、途中で
家族や友達を大勢列
に入れるのもマナー
違反になるよ。

エスカレーターでは歩かず、
手すりにつかまろう。
急いでいるときは階段を
利用してね。

トイレ

和式トイレは正しい
向きでご利用ください。



トイレットペーパーはゴミ入
れに捨てず流してください。

日本には洋式トイ
レと和式トイレが
あるよ。

※日本の一般的な考えや傾向です。

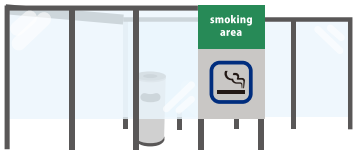
5 公共場所

休憩

道路や街中で座り込むのはやめよう。

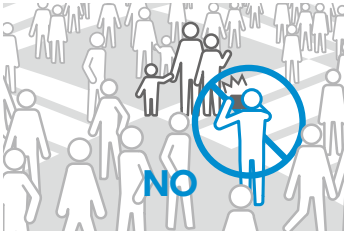
タバコ

屋内は原則禁煙、屋外でも地域によっては路上や公園などで喫煙できないよ。決められた喫煙場所で喫煙してね。



写真

人混みの中で写真を撮る場合は周りの人に配慮しよう。



立入禁止のエリアへ入って写真を撮らないようにしよう。

Wi-Fi

さまざまな公共の場所に無料Wi-Fiが設置されています。

使用方法はそれぞれ異なるので確認しましょう。
※歩きスマホはやめましょう。

※日本の一般的な考えや傾向です。

お役立ちサイト

GO TOKYO
https://www.gotokyo.org/jp/index.html
東京の最新の観光情報が満載です。ぜひご覧ください。

EAT 東京 TOKYO
http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=jp
東京都内にある、あなたの好みにピッタリのレストランが見つかります！

TOKYO FREE Wi-Fi
http://www.wifi-tokyo.jp/ja/
外国人旅行者や施設利用者が都庁や庭園、美術館・博物館等において無料で利用できる公衆無線LAN（Wi-Fi）サービスです。

東京都医療機関案内サービス ひまわり
https://www.himawari.metro.tokyo.jp/
東京都内で日本語以外の16言語に対応する医療機関を検索できます。
【対応言語：英語、韓国語、中国語（簡体）】

東京都防災ホームページ
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
東京都内の避難情報など災害に関する情報を発信するとともに、事前の備えや都の取組を紹介しています。

Safety tips
▼Android：https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android
観光庁監修の訪日外国人旅行者向けの災害時情報提供アプリです。
日本国内における緊急地震速報、津波警報、気象特別警報、噴火速報等をプッシュ通知でお知らせします。
https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8：iOS▲

緊急時の連絡

事故や犯罪等で
警察を呼びたい
TEL.**110**

けがや病気、火事等で
救急車や消防車を呼びたい
TEL.**119**

日本語版

Old meets New
Tokyo
Tokyo

東京都

平成30年3月発行　登録番号(30)295
東京都産業労働局観光部受入環境課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1