一般社団法人
建設技能人材機構
Japan Association for Construction Human Resources

BREXA
CROSS BORDER

2026年度 日本人従業員向け外国人共生講座
やさしい日本語変換ドリル１

一般社団法人 建設技能人材機構
株式会社BREXA CrossBorder



© Japan Association for Construction Human Resources. All rights reserved.

【例文1】　こちらにお名前とご住所をご記入ください。在留カードの原本はお持ちですか？



ここに　名前と住所を　書いてください。

在留カードを見せてください。

コピーは　だめです。



Point

□ **一番簡単な言葉を使います。※漢語より和語が分かりやすいです。**

例）記入 → 書きます

□ **尊敬語・謙譲語は使いません。**

例）ご記入ください → 書いてください

□ **希望をはっきり伝えます。**

例）お持ちですか？ → 見せてください

【例文2】　**朝から雨がパラパラ降っていますが、このくらいなら予定どおり作業継続してください。**
ただし、雨がザーザー降ってきたら、危ないので撤収してください。

カイゼン



今、雨が　弱いので、作業を続けます。
でも　雨が　強いとき、作業を　やめます。
危ないですから　詰所に　もどってください。

Point

□　**擬音語・擬態語は使いません。**
例）パラパラ　→　雨が弱いです
ザーザー降り　→　雨が強いです

□　**不要な情報は省いて文をシンプルにします。**

□　**簡単な言葉にします。**
例）継続　→　続けます
ただし　→　でも
撤収　→　作業をやめて、〇〇に戻ります・終わります

【例文3】　今日の作業に取りかかろうか。
あ、その前に、ちょっと、このゴミ捨ててきてくれない？

カイゼン



まず、ゴミを外に捨ててください。
つぎに　今日の作業を　始めます。

※じゃあ、今から何をしますか？教えてください。

Point

□　**複合動詞（取る＋かかる）は難しいです。簡単な言葉に言い換えます。**
　　例）取りかかる　→　始める

□　**語末は「です・ます・ください」が分かりやすいです。**
　　例）取りかかろうか　→　始めます　／　始めてください

□　**実際に作業を行う順番で指示を出します**
　　例）まずゴミを捨てます。次に仕事を始めます。

※　**リピート確認してもらうとミスが防げます。**

【例文4】　午後の予定はキャンセルにします。
かわりに、作業のマニュアルに目を通しておいてください。
なるはやでお願いします。

カイゼン



午後の　予定は　なくなりました。
新しい予定を　教えます。
仕事のやり方が　書いてある　紙を　読んでください。
13時までに　読んでください。

Point

□　**カタカナ語は日本語に言い換えます。**
※国によっては、カタカナ語のほうが伝わりやすい場合もあります
例）キャンセル　→　しません・なくなります・やめます・中止です　など
例）マニュアル　→　やり方が書いてある紙

□　**慣用表現は使いません。**
例）目を通す　→　読む

□　**略語は使いません。具体的な日時を伝えます。**
例）なるはや　→　13時までに

【例文5】

明日は少し早めに来てください。
書類は朝のうちに、できるだけ早く出してください。
手が空いたら、準備を手伝ってもらえる？

カイゼン



あしたは　8時50分までに　来てください。
その紙を　9時までに　私に　出してください。
仕事が　終わったら、準備を　手伝ってください。

Point

□ **あいまいな時間は使わず、期限をはっきり伝えます。**
　例）早めに　→　8時50分までに
　　朝のうちに・できるだけはやく　→　9時までに

□ **慣用句は使わず、具体的に指示を伝えます。**
　例）手が空いたら　→　今の仕事が終わったら

□ **依頼をするときは、「○○してください」が一番分かりやすいです。**
　例）手伝ってもらえる？　→　手伝ってください

【例文6】

機械に異常があったら適切に対応してください。
作業が終わったら、現場をちゃんと片付けておいてください。
台車は元の場所に戻しておいてください。

カイゼン



機械が　止まったら、赤い　ボタンを　押します。
そのあと、リーダーを　呼んでください。
機械が　いつもとちがう　ときは、リーダーを　呼んでください。
今日の仕事が　終わったら、ゴミを　全部　捨てます。
台車を　入口の　右側に　置いてください。

Point

□　**あいまい表現を使わず、状況と行動を具体的に伝えます。**
　例）機械の異常　→　機械が止まる・いつもとちがう
　　適切に対応　→　赤いボタンを押します・そして、リーダーを呼んでください

□　**「ちゃんと」や「しっかり」は使わず、具体的に伝えます。**
　例）ちゃんと片付けておく　→　ゴミを全部捨てます・台車を入口の右側に置きます

□　**場所を伝えます。**
　例）元の場所に　→　入口の右側に

【例文7】　**作業前にしっかり段取りしとけよ。道具が傷んでたら報告してこい。たばこの火の始末、気ぃつけや。**



仕事の　前に、ヘルメット、手ぶくろ、安全ぐつを　見ます。
壊れていますか？壊れていませんか？確認してください。
壊れていたら、今、教えてください。
たばこを吸ったら、必ず火を消してください。
そして、はいざらに　入れてください。

Point

□　**「段取り」の内容を具体的に言います。**
　例）ヘルメット・手ぶくろ・安全ぐつを見ます
　　壊れていますか？壊れていませんか？確認してください

□　**命令口調、方言、省略した言い方は伝わりにくいです。**
　例）【省略・命令口調】しとけ　→　しておいてください（してください）
　　【命令口調】　報告してこい　→　報告してください
　　【方言】　気ぃつけや　→　気をつけてください

□　**何を気をつけるのか、どうして気をつけるのか、具体的に説明します。**
　例）　たばこを吸ったら、必ず火を消してください

【例文8】　資材補充だけできる？置き場を見て適宜対応しといて。
今日はいそがしくないわけじゃないんだけど、
バタバタするから後回しにしないほうがいいよ。

カイゼン



材料が10個に　なったら、資材部に行って、

新しい材料を　もらってください。

今やってください。

Point

□　**あいまいな言葉は使わず、具体的な状況を伝えます。**
例）適宜対応　→　材料が10個になったら、新しい材料をもらいます
資材補充だけできる？　→　新しい材料をもらってください

□　**二重否定や擬音語は使いません。余計な情報は省きます。**
例）いそがしくないわけじゃない・バタバタする　→　省く

□　**作業タイミングを指定します。**
例）後回しにしないほうがいい　→　今やってください

【例文9】　【メモ】あしたはくじからけんこうしんだんです。
ゆうしょくはくじまでにたべてください。
のみものはあしたのあさまでだいじょうぶですが、
みずいがいはのまないでください。

カイゼン



よるごはん・おちゃ・ジュース　→　9月20日　よる9:00までOK
みず　→　9月21日　あさ7:00までOK
けんこう　しんだん　→　9月21日　あさ10:00～10:30

Point

□ **箇条書きにすると読む負担が減ります。スペースを入れると読みやすくなります。**

□ **時間や日付は数字で書きます。日を跨ぐ指示の場合は、日時を明確にしておきます。**
例）あしたのあさまで→9月21日　あさ7:00まで

□ **時系列に書くと分かりやすくなります。**

□ **「〇〇以外は～ない」という表現は難しいので、「〇〇だけOK」に書き換えます。**
例）水以外は飲まないでください→水　9月21日　あさ7:00までOK

【例文10】　【トイレにて】・節電にご協力ください。
・たばこはお控えください。
・次の人のことも考えて使いましょう。



・電気(でんき)を　　消(け)してください。



・たばこを　　すわないでください。



・よごれたときは　ブラシで　そうじしてください。



Point

□ **遠回しな言い方はしません。**
例）お控えください　→　吸わないでください

□ **してほしい行動を 書きます。**
例）次の人のことも考えて　→　ブラシで そうじしてください

□ **絵や マークを添えます。**

□ **フォントはUDデジタル教科書体が読みやすいです。漢字にはふりがなをふります。**



BREXA
CROSS BORDER

【監修】株式会社BREXA CrossBorder

〒541-0046
大阪府大阪市中央区平野町四丁目2番3号
オービック御堂筋ビル9F

TEL：06-4256-1282（代表）　FAX：06-4708-5482
HP ： https://crossborder.brexa.com/

一般社団法人
建設技能人材機構
Japan Association for Construction Human Resources

〒105-8444　東京都港区虎ノ門3丁目5番1号 虎ノ門37森ビル9階
フリーダイヤル:0120-220353　TEL:03-6453-0220　FAX:03-6453-0221

https://jac-skill.or.jp
https://www.facebook.com/kensetsutokuteiginou/
https://www.instagram.com/kensetsutokuteiginou/
https://www.youtube.com/channel/UCxIot6C1zhlMsh36XGUqzww