

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、日本のマナーや習俗旅行に関係する6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



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。



また来るよ。

目的地へ移動する

1. 交通機関

P.3



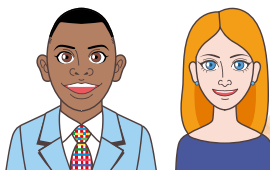
街をめぐる

6. 公共场所/その他

P.18



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.11



文化や歴史にふれる

5. 文化施設/神社仏閣

P.17



買い物を楽しむ

4. ショッピング

P.14



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。
 周囲の人へ配慮しながら旅行を楽しもう！

●電車に乗るとき



電車に乗る時は、
降りる人を待って
から乗り込もう。



 摄影

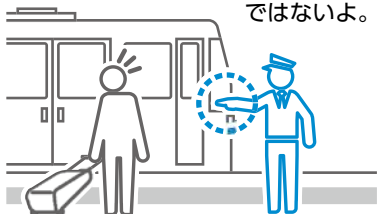
ホームなどでの
撮影時は事故にも
気を付けよう。



電車の近くでの撮影は、とても危険だよ。

● 駅員の指差し

乗客に対して
ではないよ。



駅員は安全確認のために列車が来る方向に指を差したりするよ。



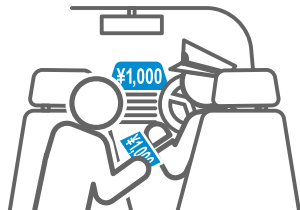
● タクシーの乗り方

乗り場で乗車するか、手を挙げて止めよう。



ドアは自動で開閉するよ。

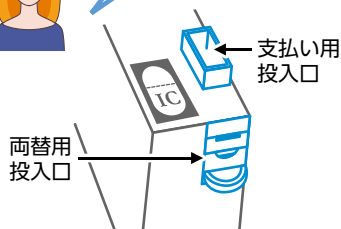
● タクシーのチップ



日本にはチップを必ずあげる習慣はないよ。

● バスの支払い方法

支払いは前払い、後払いの2パターンだよ。



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



降りる時は、降りたいバス停の近くで降車ボタンを押す場合が多いよ。



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。

● 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
話さないようにしましょう。

● 車内



通勤電車や路線
バスの車内では
食事は控えるよ
うにしていね。



混雑時、大きな荷物は乗降の妨げ
にならないようにしましょう。

● 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。



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ではなく、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。

● 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。

● 畳



畳には靴やスリッパのまますがらないようにしよう。



「TATAMI」は日本の伝統的な床材。

● 香り



お香や香水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することがあるよ。

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。



● 備品

備品は大切に
扱ってね。



アメニティ以外の備品は
勝手に持ち帰らないでね。

● 荷物の置き去り



チェックアウト後、
部屋にスーツケース
や衣類、靴を置いて
いけないでね。



● 避難経路

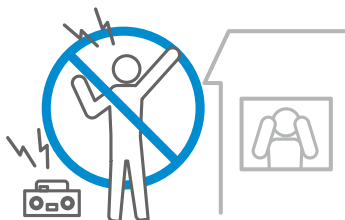


もしもの時に備えて、
避難経路を確認してね。



● 民泊

民泊施設の周辺に地域
の方が住んでいます。
大声で騒ぐなどの騒音
に注意しましょう。



ゴミの捨て方など
施設のルールを守りましょう。

温泉/公衆浴場



かけ湯とは、お湯で
体の汚れを流すこと。

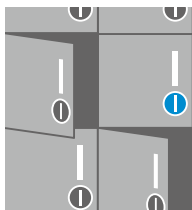


湯船に入るのは、必ず
かけ湯をするか体を
洗ってからにしてね。
お湯は抜いたら
だめだよ。

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。



Lock

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。

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、
湯船につけないようにしましょう。

入浴後

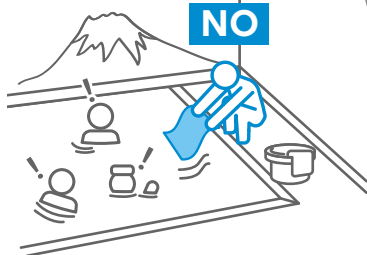


体を拭いてから
脱衣所へ出よう。

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。



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。

ALLERGY FREE



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。

使用食材表示

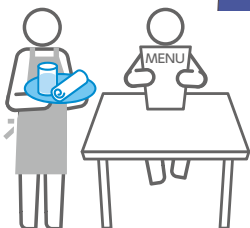


Ingredients are listed on the menu.

心配な時は予約時または注文前に確認しよう。

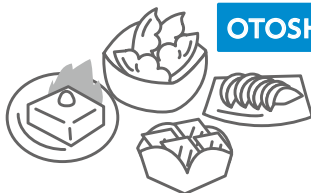
● 水・おしぼり

入店時に水やおしぼりを店員が出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。

ズズズ

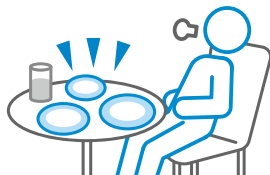


そばやうどんなどは、音を立てながら麺を食べるのが普通だよ。

● 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



NO

GOOD



NO



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。



NO



分からない場合は店員に聞きましょう。

● 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



分らない場合は
店員に聞きましょう。

● お会計

レジ



テーブル



支払いをテーブル
かレジカウンター
のどちらですか
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。

● 予約のキャンセル



すみません
キャンセルです

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。



キャンセル料が必要な場合があるよ。

● 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。

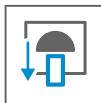
1. 支払い



2. 押す



3. 発券



4. 商品受取り



券売機はお店の入口に
あることが多いよ。

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



消費税は10%と8%の2種類あるよ。8%になるのは、主に飲食料品だよ(お酒と外食を除く)。

商品の値段は税込価格で表記されているよ。

※表記の税率は2025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



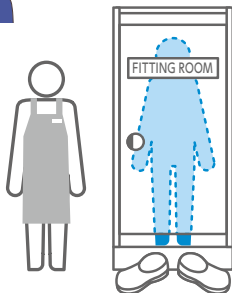
価格を交渉前提で
設定しているお店
は少ないよ。

※日本の一般的な考えや傾向です。

● 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商品数が
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)

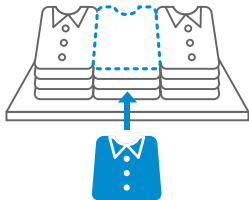
	身長	胸囲	ウエスト
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

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。

商品には不必要に触れない
ようにしましょう。

● 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。

レジ袋



店舗のレジ袋は、
ほとんどが有料
だよ。マイバッグ
を持参しよう。

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。

こちらこそ
ありがとうございます

ありがとう



感謝は
気持ちで。



ここでは文化施設や神社仏閣でよくある疑問や困りごとを紹介するよ。

守り継がれてきた文化財を大切に、
地域やそこに暮らす人々への理解を深めよう！



● 文化財

触ってはいけない文化財や展示物は目で見て楽しんでね。



落書きは絶対にしないだね。

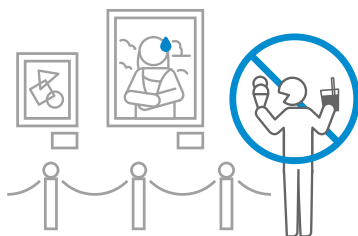
● 撮影禁止

撮影禁止区域では撮影できないよ。



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。

● 飲食



美術館・博物館などの
施設内や神社仏閣の参
道での飲食は控えてね。





ここでは公共場所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。

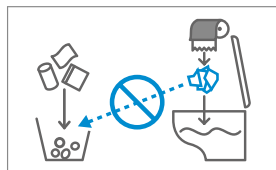


エスカレーターでは歩かず、
手すりにつかまろう。
急いでいるときは階段を
利用してね。

● トイレ



和式トイレは正しい
向きでご利用ください。



トイレトーパーはゴミ箱
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。



● 休憩



NO

道路や街中で
座り込むのは
やめよう。



● タバコ



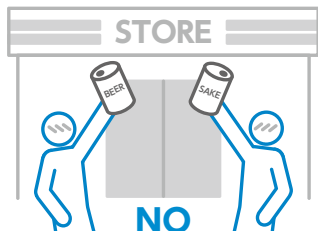
屋内は原則禁煙、屋外でも地
域によっては路上や公園など
で喫煙できないよ。決められ
た喫煙場所で喫煙してね。



● 路上飲酒



路上や公園など公共
の場所では、飲酒が
禁止されているエリ
アや時間があるよ。



NO

ルールを守ってね。

● 大きな声



NO

公共の場所では大
声を出さないこと
がマナーです。





● 写真



周囲に人がいる
場合の写真撮影
は控えるように
しよう。



道路上で写真を撮るのは危ないよ。

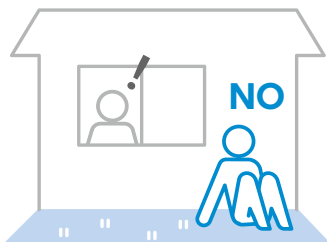
● Wi-Fi

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。

● 私有地への立入



私有地に入ら
ないでね。

● 交通ルール

道路を渡るときは
信号を守り、横断歩
道を渡りましょう。



お酒を飲んだら車や自転車には
乗ってはいけません。

※日本の一般的な考えや傾向です。



混雑

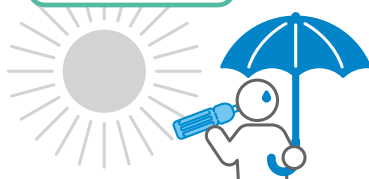


混雑する時間帯を避けて、平日や朝・夜間の観光を楽しむのもおすすめです。



暑さ対策

日本の夏は暑いよ。こまめに休憩して、水分補給しよう。



外出時には日傘や帽子を着用するといいいよ

お役立ちサイト (安心・安全)



Safety tips <https://www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/index.html>

観光庁監修の訪日外国人旅行者向けの情報サイトです。外国人旅行者向けに、安全な旅行に関する情報や自然災害情報のお知らせを提供しています。

Useful Disaster & Emergency Information

<https://www.gotokyo.org/en/plan/health-safety/index.html>
災害時に役立つSNSやアプリ等の案内をしています。



警視庁「犯罪・トラブルから身を守る術」

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/japanese/safe_society/avoid_victim/ninpo.html
外国人旅行者のための防犯対策をご紹介します。

医療情報ネット(ナビイ)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>
外国語で対応できる医療機関・薬局を検索できます。





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。

快適な旅の過ごし方

<https://www.gotokyo.org/jp/plan/customs-culture/index.html>

快適に東京の旅を楽しむために知っておくべき日本のマナーや習慣などを確認することができます。



Tokyo Events and Tickets

<https://www.tickets.gotokyo.org/jp>

GO TOKYOを通じて、観光施設や公演等のチケットをスムーズに購入できます。



東京観光情報センターオンライン観光案内

<https://www.gotokyo.org/jp/plan/online-tourist-guide/index.html>

パソコンやスマートフォンを使って、自宅や旅先など好きな場所から、無料で観光に関する相談ができます。



EAT TOKYO 東京

<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。



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



令和7年 月発行

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