

为来日·居日外国人编译的指南手册

## 愉快学习理解日本

### 六. 生活（礼节）

1. 红白喜事的礼节
2. 商务礼节
3. 交通系统的礼节
4. 观光礼节
5. 日本料理的礼节



编译 刘颖

滋贺日中文化沙龙

<https://shiga-chinese-class.netlify.com/>

## 1. 红白喜事的礼节

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/9698/>

日本自古以来红白喜事包括“四大仪式”：“婚礼、生育、葬礼、人生纪念日”。包括正月或节分等每个季节举办的各种活动。



纪念日：

日语的红白喜事叫做“冠婚葬祭”，“冠”表示喜庆。例如生孩子和“七五三”（在小孩7岁5岁3岁的时候去神社参拜。）成人式（20岁，法律上和选举为18岁）等都是迎接人生的重要时刻，应该纪念的日子。“冠”来源于日本成人典礼时戴的帽子。现在的“七五三”和“成人式”仍保留着穿日本传统服装“和服”的习惯。其他带有相同含义的仪式是庆祝长寿和意味荣耀的领奖仪式。



婚礼：

冠婚葬祭的“婚”意味着祝贺。内容不仅是结婚典礼，还包括与婚礼有关的所有仪式。因此作为冠婚葬祭的“婚礼仪式”，要相亲以及订婚、典礼、宴会等。人生最大的仪式要数结婚典礼，所以在礼节上有很多讲究。



葬礼：

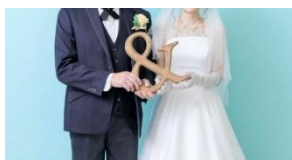
冠婚葬祭的“葬”意味着葬礼前夜和葬礼、告别仪式等，人死时举办的一系列仪式。葬礼的内容根据故人信仰的宗教和居住地域有所不同。葬礼仪式是与故人最后告别的机会，因此有必要遵守礼节，避免失礼。



### 祭奠：

冠婚葬祭的“祭”是指每个季节举办的活动和祭奠先祖的仪式。其中包括正月元旦和女儿节（桃花节）等节日和盂兰盆节、法事的内容特别广泛。即使远离家乡的人，每逢元旦和盆节也要回老家和父母亲属以及友人相聚。

## ① 结婚，就职时的贺礼以及红包



### 结婚贺礼的送法

#### 结婚贺礼的赠送时期

结婚贺礼一般要在举行婚礼的2个月前至1星期前赠送。可以直接送，也可以邮寄。如果不举行典礼，就在对方告诉要结婚的1个月之内赠送。为了图吉利，人们喜欢在良辰吉日“大安”这天赠送。

#### 送贺礼时的注意事项

准备的贺礼不要在结婚典礼当天送。如果没能在婚礼的2个月前至1星期前赠送，可在婚礼当天把记载贺礼的“目录”递到前台。贺礼建议选购成对儿的餐具或睡衣等新婚生活必不可少的物品，也可以送高级浴巾以及鲜花之类具有特别感的物品。相反不要送菜刀和容易破损的物品，因为这些让人联想到“良缘已断”。此外，日语的“ハンカチ（手帕）”的汉字写“手巾”（てぎれ）与“手切れ”谐音，有“断绝关系”的意思。所以不吉利，不适合作为贺礼赠送。

## 送红包时的注意事项

结婚的红包要在结婚典礼当天送。如果和新娘新郎是朋友或熟人的话，贺礼金额为 30,000 日元，如果是亲属的话，金额在 30,000~50,000 日元之间。如果是兄弟姐妹的话，一般在 30,000~100,000 日元之间。如果不能参加婚礼，可以送 10,000 日元左右的红包或贺礼。假如自己结婚时收到对方的贺礼，就送同样金额的红包或贺礼。

## 贺词

送贺礼时最好附上贺词。婚礼宴会上需要自己致贺词的时候，不要用不吉利的词。例如：“断”“完”“短”等让人联想到“分别”和“不幸”的词语。除此以外，不适合使用的还有让人联想到再婚的词语。例如：“反复”“再次”“回到”等。

在婚礼宴会致贺词的时候不要超过 5~6 分钟。需要事前准备原稿，内容最好是关于新郎新娘的人品和给自己留下的印象。说话要富有表情，速度不要太快。注意选词，并有自己的个性。

### · 就职和成人式的贺礼



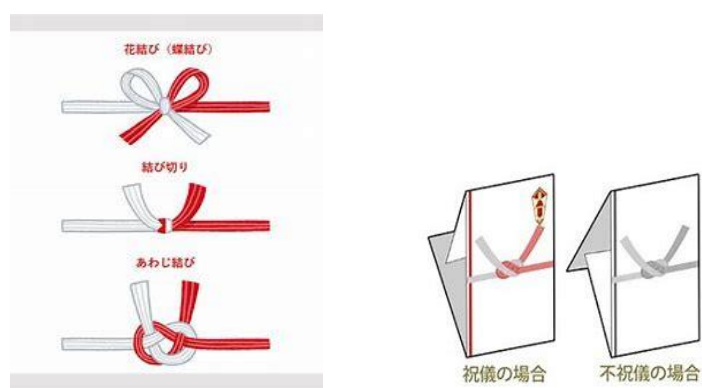
赠送就职贺礼要在对方找好工作后马上送。最好不要迟于公司的入社典礼。成人式的贺礼一般要在成人式的前一天或当天上午送。就职和成人式的贺礼建议选购工作上需要的物品。例如：西装，领带，公文包等，进入社会的年轻人必须的用品。适于官场，样式简练的比较受欢迎。

### · 红包的种类和赠送时的注意事项

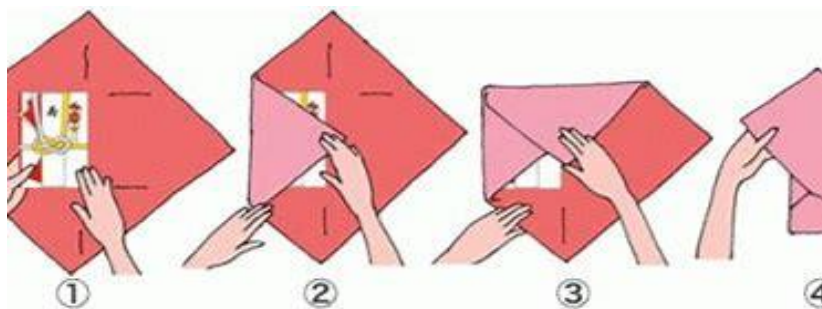


## 红包装饰结的种类

红包的装饰结有“結び切り”“あわじ結び”“蝶結び”之分。“装饰结”是指系在红包上的纽带。要根据庆祝的内容选择装饰结的种类。此外，装饰结的颜色也有讲究。在礼节上，喜事要用红白和金银、赤金色的组合，丧事要用银或黑白、青白、黄白的组合。



左：喜事、右：丧事



## 红包的包法

在包红包的时候，要将纸币表面按照口袋表面的方向放进去。在贺礼口袋的表面上写“寿（喜）”或者“御結婚御祝（祝贺婚礼）”，“御婚礼御祝（贺喜）”。就职贺礼要写“祝御就職（祝贺就职）”“就職御祝”“御就職御祝”等。什么喜事要写什么贺词，出于礼貌，要用毛笔写。自己的名字写在红包装饰结的下侧。在此不要写对方的名字。

红包的正确折法是先上折再回折，然后将下折套在上边。如果相反就是葬礼的做法（如上图）。包好红包以后，要用包袱皮裹起来。“包袱皮”是红白喜事用来包裹贺礼和烧香钱的必需品。喜事用红色或粉红色的包袱皮，丧事用绿色或深蓝色的包袱皮。

## ② 葬礼的礼仪 <https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/9190/>

### 日本的葬礼、烧香的方法等



### 选择朴素的服装或正式的丧服

最好穿正式的丧服，如果没有准备的话，可以穿朴素的便装。选择正装是参加葬礼的礼节之一。男性要穿黑色的西装和无光泽的皮鞋，女性要穿无地的黑色连衣裙，黑色丝袜和黑色的鞋。除了结婚戒指以外最好不要佩戴首饰，孩子参加的话，学校的制服可以当作正装使用。

### 为故人烧香



一般念珠挂在左手，用右手的拇指和食指、中指捏起粉末状的香，抬到额头的高度，然后放下手指让香落在香炉，这样反复几次，按照宗教和派别指定的次数，再向遗照合掌行礼。切记，烧香前和烧香后都要向遗属行礼。还有烧香的时候用蜡烛的火点燃香，冒出烟以后，用手扇灭火。烧香时向遗属行礼和在遗照前合掌的顺序大致相同。

## 包烧香钱的方法

日语的“香典”是为了纪念故人，作为“烧香钱”包好送给遗属的。要装进“不祝儀袋（香典袋）”里。故人是自己亲属的话，一般要包 10,000 日元，是朋友或熟人或者单位同事・上司的话，要包 5,000 日元。这时的钱不能用新纸币，如果没准备旧纸币，可将纸币在中间折一下，带上印记使用。在受理处首先要表示悼念之意，然后从包袱皮里拿出“烧香钱”（香典）郑重地递给对方。

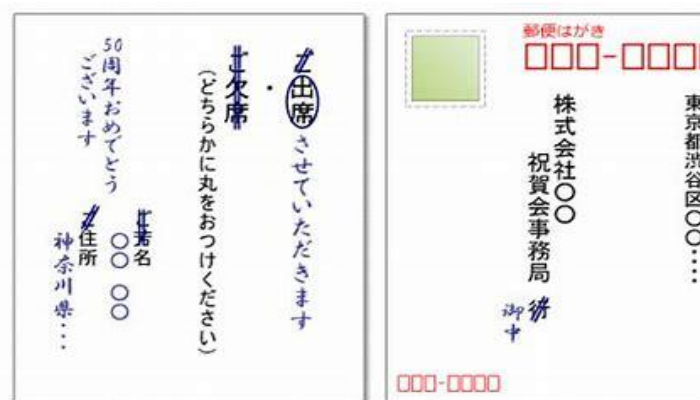
## 避免说不吉利以及与故人之死有关的话

在葬礼和遗属和其他来场人士交谈时，说不吉利以及与生死有关的话是违反常规的。不吉利的话指“一次次”“再三不断”等反复的，让人感到带有连续性的词语。葬礼上使用这些词不吉利，让人联想到其他人也要遇到不幸。此外在礼节上，有关故人的死因和晚年的情况也不要刨根问底。

## 日本葬式的顺序

### 接到葬礼通知

决定葬礼的日程以后，就会寄来通知。接到后要马上向公司申请“忌引き休暇（葬礼休假）”，做好参加的准备。通知上写着“通夜（守灵夜）”和“告别式”的时间和地点，以及不能出席时“吊唁电报”和“烧香钱”的寄送地址。通知的信封里会附带确认出席和缺席的“用于回信的明信片”，请填写必要事项，尽快寄出。回信时，通知上的“出席和缺席”前边的“御”字要用二道线划一下，然后把写在寄出人姓名下边的“行”改成“様（先生，女士）”。



## 参加守灵夜

在殡葬故人之前，遗属和亲朋好友要一起做最后的告别。这个仪式是“守灵夜”。参加者先烧香，然后大家一边品尝故人遗属准备的守灵夜的菜肴和酒，这是和故人吃的最后一顿饭。

## 在葬礼·告别式与故人告别

葬礼的日语叫“葬儀”，是遗属和参加者为故人冥福的仪式。一般是在守灵夜第二天的白天举行，需要1~3小时。葬礼结束后要出棺和进行火葬。

## 火葬故人，将遗骨装进骨灰盒

火葬一般只有遗属参加。火葬后的仪式叫：“纳骨”。二人一组使用长筷子将骨头夹起，然后放入骨灰盒。这时的顺序是，先把牙齿放进骨灰盒，然后从脚骨到头骨挨个夹起，最后的喉结骨要由与故人最亲近的人放入骨灰盒。

葬礼的形式	葬礼的名称	特点
基本形	一般葬	自古以来的葬礼形式（上述）。
	家族葬·密葬	家人和近亲举行的小型葬礼。
	一日葬	告别式和火葬在1天举行。
	自家葬	不利用葬礼会场，在自己家里举行。
无宗教形	直葬	少数人参加，只举行火葬。
	自然葬	不需要墓地，在大海和山里自然散骨。
	音乐葬	不念经，放故人喜欢的音乐送别。
	自由葬	不讲究形式，自由葬礼。
特殊形	公司葬·集体葬	以公司为主体举办的大型葬礼。
	生前葬	生前举办的自己也参加的葬礼。



## 2. 商务礼节

### ①面试礼节 <https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/2093/>

#### • 建议穿就职专用的西装



在日本，大学毕业找工作去面试的时候要穿就职西装。“就职西装”是指学生参与就职活动时穿的学生专用的西装。颜色和质地与商务西装有所不同。就职西装一般是单色，以黑色和藏蓝色为主。质地也比商务西装薄一些。

所以，如果是中途录取的面试，最好不要穿就职西装，建议穿单色西装以及类似办公楼白领的便装，样式简练的男女衬衫等。在日本如果中途录取的面试穿就职西装的话，会给面试官留下“学生就职活动”的印象。请根据大学毕业和中途录取的不同情况选择合适的装束吧。

#### • 发型要有清洁感

请注意面试时男女的发型要有清洁感，让对方看清自己的表情。男性为了看起来利落大方，必须把胡子剃干净。因为没有整理的头发或者太长，会给对方留下邋遢的印象。能让自己面目全新的发型是最合适的。女性的刘海不要遮住眼睛，长发要扎在脑后。

#### • 脱下大衣，摘下帽子

如果穿大衣戴着帽子去面试会场的话，礼节上需要在到达受理处以前脱下大衣并摘下帽子，然后把大衣搭在胳膊上。去参加面试，什么时候摘帽子和脱大衣看起来可能没那么重要。可是，报名的企业和面试官很可能看在眼里，记在心上。因为这些可以说明进入公司以后会不会对客户失礼，是否懂得商务礼节。所以去面试要注意自己的言行，要有一个认真对待的态度。

## • 日本的面试，外国人也要严守时间



不仅在面试的时候，严守时间是在日本工作最起码的商务礼节。有的国家可能对迟到不太在意，但在日本接受面试的外国人也必须遵守时间。如果面试迟到，也许会被认为准备不足，没有作为职业人员的自觉性。为了时间上有余裕，要在开始面试的30分钟前到达会场，在5~10分钟前报到。如果万一迟到的话，需要提前联系对方。而且晚点到达时要马上道歉。

## 外国人的面试礼节



### • 明快地问好

面试时要明快地问好，给对方一个好的第一印象。这时注意要笑容满面，声音明亮。面试时常用的寒暄话是：“△△と申します。本日はよろしく願います。たします。（我叫△△，今天请多关照。）”或“本日はお時間をいただきありがとうございました。失礼いたします。（今天感谢您百忙之中抽时间为我面试。）”日本的面试不但重视内容，也重视寒暄话和其他礼仪。

### • 意识并保持“好的姿势”

外国人在日本面试时，要注意自己的姿势。坐椅子时不要靠在后背，要把上身挺直。男性的双膝之间要留有一个拳头的距离，女性要把双膝并拢，保持好的姿势。两者都要把手放在膝上。如果翘着二郎腿或抱着胳膊的话，会让人觉得态度恶劣。

## • 准备回答常问的问题

在日本参加面试的外国人要事先准备一些面试官常问的问题。例如“你来日本的理由”，“你喜欢或讨厌日本的什么地方？”等。回答这些问题的时候，请尽量避免负面的答复。特别是问到“你讨厌日本的什么地方？”时，不要一味地强调讨厌和不能接受的部分，而要注意体现灵活对应的态度，例如可以回答：“自己的国家与日本有△△上的不同，习惯这些做了哪些努力。”给对方留下好感。

## • 向面试官提问，也关系到印象如何

在日本，面试结束以前往往能得到提问的机会。可以向面试官提一些问题。这时可以直接问一些自己想知道的信息，但是如果总问雇用条件的话，会给对方留下“只重视雇用条件”的坏印象。虽然在就职上确认雇用条件很重要，但也要问一些关于业务内容和公司方针的问题，以此表现想在报名公司工作的积极性。

## • 外国人面试时接名片的注意事项

名刺交換での注意ポイント		
<b>素早く用意</b> 	<b>ゆっくり・はっきり 相手の目を見て</b> 	<b>相手の名刺より 低く差し出す</b> 
<b>右手で差し出し 左手で受け取る</b> 	<b>忘れた場合は 「切らしている」と言う</b> 	<b>名刺はキレイなものを</b> 

面试官将名片递过来的时候，要一边说：“頂戴いたします（谢谢您的名片）”，一边用双手接。此外，接在手里名片不要马上收起，要放在桌子的左侧。这时名片要放得端正，不可歪斜。在日本，名片代表本人，所以要认真对待。

## • 在日本面试时怎样给对方留下好印象



## • 调转工作的理由要积极向前

即使调转工作的原因是因为对前单位的人际关系抱有不满意，面试时也要换成积极向前的理由。如果说消极的理由，有可能被认为：“录取他的话，可能在人际关系上还要出问题”，“也许会很快对公司不满而辞职吧”。如果调转工作的理由出于自己的话，要尽量说积极向前的话，例如：“想提高自己的能力”或“想挑战别的职业”等。

## • 事先查好报名公司的信息

在去面试以前要查好报名企业的理念和方针、工作内容等。日本的面试常会问到报名动机和进公司以后的志向。如果不了解企业信息就去面试的话，有可能回答不上问题或内容不充分。为了向面试官表现对公司的期待和热情，事前要收集好关于企业的知识。

## • 要表现自己想长期工作下去

日本的企业至今还存在根深蒂固的“终身雇用”的传统思想。希望被录用的人能够长期在公司工作，因此不想录取轻易跳槽的人。虽然换工作不是坏事，但在面试发言的时候，要尽量避免让别人预感到辞职的内容。想在日本企业工作的外国人要积极表明希望为公司长期做贡献。

**总结：**在日本面试时，要注意发型和服装，给对方留下清洁利落的印象。此外，不仅是面试，只要在日本企业工作就必须严守时间，遵守商务上最起码的礼节。在行动和时间上要留有余裕。面试时要明快地问好，积极表现对报名企业的热情，给面试官留下好的印象。

其他与面试有关的知识:

外国人面试时经常被问的问题和回答例!



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/2150/>

为了被录用，怎样回答对方的提问。



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/2094/>

外国留学生在面接时应怎样自我介绍？模范举例和重点



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/2164/>

外国留学生就职活动的进展须知



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/2095/>

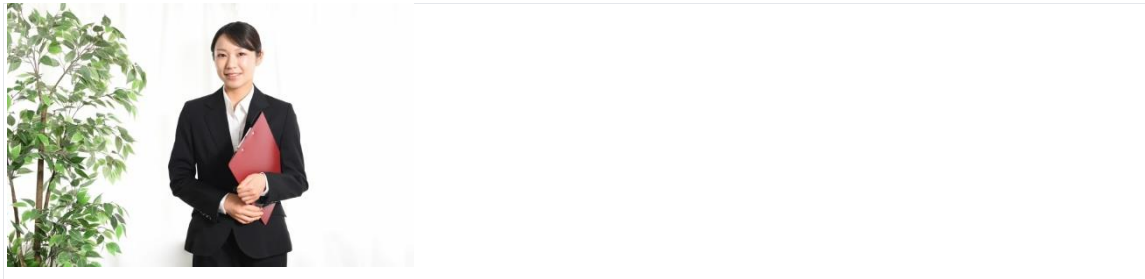
外国留学生写简历的注意事项



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/8776/>

## ②商务礼节

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/9699/>



商务礼节是指工作态度和工作方式等作为社会一员的基本常识。懂得商务礼节可以建立和他人的信赖关系，让业务进行得更加顺利。以下介绍商务礼节的优势和学习方法，请参考。

### • 懂得商务礼节会给别人留下好印象

来到社会要和立场和年龄不同的人一起工作，还要与公司以外的人交涉。工作时如果服装和举止都很随意的话，很可能让上司或客户感到不快。相反，如果懂得商务礼节，服装和举止都很端庄礼貌的话，会给别人留下好的印象。

### • 提高企业形象

公司职员如果懂得商务礼节，可提高企业的形象。例如，与公司以外的人交涉时不但可以给对方留下好的印象，还可以为企业赢得信赖。相反，如果不懂得商务礼节，有可能让对方觉得“能相信他吗？”，“这个公司不重视对职员的教育”等。公司懂得商务礼节的职员越多，越能提高企业形象。

### • 在研修和指南中学习商务礼节

商务礼节一般是在工作场合，通过学习上司和先辈的言行来掌握的。除此以外，参加公司外边举办的商务礼节研修会也是很好的学习方法。不能出席研修，或者要确认某个礼节时，可以参考与商务礼节有关的书籍和指南。

## 基本的商务礼节



### • 根据 TPO（场合）注意自己的形象

人的第一印象是根据外表来决定的。有清洁感的发型和服装在商务场合会给对方留下好的印象。以下是商务礼节上应该注意的重点。

- 服装和化妆是否过于浓艳
- 衣服上是否有褶皱和污点
- 头发是否太长或太乱
- 指甲是否过长
- 香水是否过浓

公司有制服的话，请按照制服的规定穿着。如果没有制服，请参考商务礼节穿着。

### • 主动和别人打招呼，点头行礼

在商务礼节上，自己要主动和会见的人打招呼。早晨上班时要说：“おはようございます（您早）”，下班时要说：“お先に失礼します（我先走了）”，对来宾要说“お世話になっております。（平时受到您的关照，非常感谢）”。说这些的时候，要边说边行礼。

## · 作为社会一员，正确使用敬语

日语里的敬语分为“尊敬语·谦让语·丁寧語（礼貌语）”三种。在商务上根据接触的对象分别使用。“尊敬语”对上司和先辈、客户等比自己地位高的人使用。“谦让语”可将自己降低，来突出对对方的敬意。“礼貌语”在和对方地位相等的情况下，使用客气的口气。

例如：“言う”用尊敬语是“おっしゃる”、用“谦让语”是“申し上げます”、用“礼貌语”是“言います”。

## · 要注意经常“報・連・相”

日语的“報・連・相”是“报告·联系·商量”的简略用语。在业务上做到这些能避免误会，让工作进行顺利。请参考以下做法。

**报告：**将业务状况和结果以及错误，以报告结果的形式告诉对方。

**联系：**把得到的信息和事情的来龙去脉如实地通知对方。

**商量：**如有不安和疑问，尽早与对方商议。

“报告·联系·商量”要做得简洁·迅速。商量后有了结果要汇报给对方。

## · 严守时间

商务礼节最起码要做到遵守上班时间和交货期限，集合时间不可有误等。在日本作为商务礼节，不但要遵守时间，还要求提前准备和行动。例如，上班早到15分钟，和人约会要先到5~10分钟。第一次去的地方要事先查好去的方法和交通手段、所需时间。如果要迟到的时候，应马上联系对方，并且道歉，还要将预定到达的时间告诉对方。

## · 请“有薪休假”或休息时要告诉公司

请“有薪休假”要事先和上司，同事商量好日期，为了不影响业务商量好代替自己的人。还有要休息时也要尽早通知上司。当然不可以随便缺勤。



## 业务上的商务礼节

### • 要站起来交换名片



在礼节上要站着交换名片。面前有桌子的话，要来到桌子旁边，站到对方面前交换。名片要放在名片夹上，用双手朝着对方容易阅读的方向递过去。这时要说公司和部门以及自己的姓名。此外递名片的顺序一般是访问者或地位低的人先递。接名片时也用双手。接名片和递名片需要同时进行的时候，要用右手递上自己的名片，用左手接对方的名片。对方的名片不要马上收起来，那样属于失礼。所以在商谈和开会期间，名片要一直放在名片夹的上边和桌子左侧。

### • 注意打电话的时间和对应方法

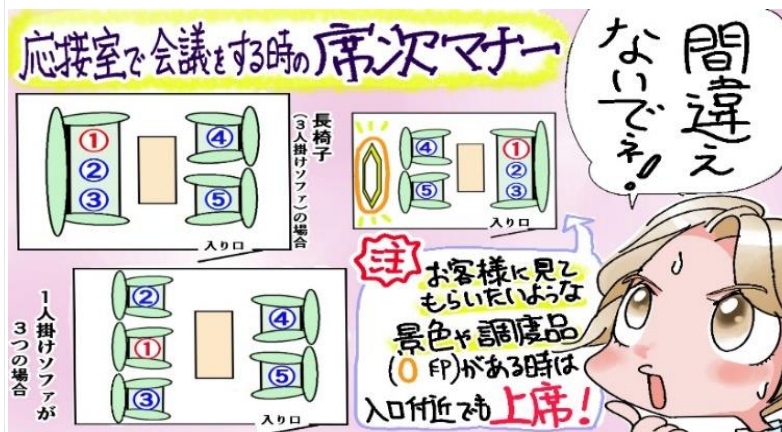
打电话要避开业务繁忙的时间段和休息时间。打电话的人要先说出自己的姓名和有什么事。接电话的时候，要在铃声响3次以内拿起话筒，然后询问对方的姓名和有什么事。负责人不在的话，要问一下：“折り返しお電話いたしましょうか（给您回个电话吧？）”。如果需要回电话，要把对方的信息记录下来，过后将其内容告诉负责人。打电话看不到相互的表情，正因为这样，更要注意说话的声音要明亮，用词要礼貌。

## • 商务上的短信要简练易懂

书写商务短信要做到简练易懂。短信的件名要写明发信人的公司名·姓名·大概事由。如果没有写明有什么事，就无法知道来信内容，有可能被其他短信淹没。此外在短信里要先写对方的公司名·部门名称·姓名的敬称，然后写问候语和寒暄话。例如：“お世話になっております（平时受到您的关照，非常感谢）”。内容要简洁，最后写上自己的公司名·部门名称·姓名和电话号码。

## • 要意识到上座·下座

日语的上座（かみざ）·下座（しもざ）体现了在会议室或汽车，电梯里的位置。上座是室内最安静和最舒适的靠里的座位。下座是离入口最近的座位。按照商务礼仪要把地位比自己高的人或客人安排到上座。例如，在会议室招待上司或客人时，要说：“奥の席へどうぞ”（请坐上座）。



总结：

在日本作为社会的一员在公司工作，商务礼节可以说是必不可少的常识。为了尽快掌握这些，建议平时将一起工作的上司和先辈当作自己的榜样，积极参加这方面的研修，阅读书籍等。

### ③ 敬語 <https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/8822/>

## 日语敬语的种类和用法

### • 什么是日语的敬语？



日语的敬语是表示尊敬对方的语言形式。主要在与比自己地位高或初次见面的人会话时使用。在商务场合尤其要求讲好敬语，因为这是作为社会一员必不可少的礼节。有的时候，除了尊敬还要求理解对方的立场。这时的敬语比起尊敬，在礼节上能用敬语讲话是更被重视的。

### • 日语的敬语分三种

#### 尊敬語

尊敬语是为了向对方表示敬意的。具体是动词后边加“れる”“られる”“お～になる”，以及“先生”“～様”等名词本身就带有尊敬的意思。此外，形容词会有变化的时候。例如：“お元気”“ご親切”等。在形容词上加“お”和“ご”，表达对对方的敬意。

#### 谦让语

谦让语是一种为了抬高对方的立场而特意降低自己立场的表现方式。“お持ちする”“ご紹介する”等，动词变成“お～する”“ご～する”的形式。此外与尊敬语相反，还能用“わたくし”“家内”等词语，将名词本身降低。

## 礼貌语

礼貌语是利用客气的表达方式向对方表达敬意。可在句尾加“です”，“ます”，“ございます”等。礼貌语里还有“美化语”，例如“お花”或“ご飯”等。名词加“お”或“ご”，在语言表达上给人留下高雅的印象。礼貌语的特点是不分对方是谁，可使用在日常生活。

### 怎样区分“尊敬语・谦让语・丁寧語（礼貌语）”

在正确区分日语敬语的种类时，重要的是需要考虑“向谁”表达敬意。如果向正在做什么的人表示敬意时，要使用“尊敬语”，如果向接受动作的人表达敬意的话，要使用“谦让语”。至于“礼貌语”，它没有“尊敬语”和“谦让语”那么正式，可以用于各种场面和各种人。因此，在商务上和上司或客户讲话时，要使用“尊敬语”和“谦让语”。

### 日本人也容易用错的敬语 <https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/8772/>

#### ・了解しました（明白了）

“了解しました（明白了）”是“理解”的“礼貌语”。因此可以和朋友或同事等，立场相等的人使用。但是如果用于立场高于自己的人就显得有些失礼了。如果向上司或客户表示“理解した（明白了）”，可以用“谦让语”的“承知しました”来正确表达。

#### ・ご苦労様です（辛苦了）

如果向上司或客户说“ご苦労様です（辛苦了）”属于错误使用敬语。因为“ご苦労様”是地位高的人慰劳比自己地位低的人时使用的。“お疲れ様です”才是正确的敬语。请注意有些日本人也误用“ご苦労様”，一定不要模仿。

### ・ すいません（对不起）

如果向立场高于自己的人道歉，使用“すいません”是错误的。因为“すいません”和“ごめんなさい（抱歉）”一样，只限于关系亲密的人之间使用。如果需要向上司或客户表示歉意时，要正确地说：“申し訳ございません（实在对不起）”或“失礼しました（我太失礼了）”。

此外，一些日本人在饭店点菜叫服务员的时候也说“すいません”。这时的“对不起”的意思是“在很忙的时候把你叫来，抱歉！”。

### ・ ～になります（一共是）

在收银台告诉客人钱数，或者找给客人钱的时候经常会听到“～円になります（变成～日元了）”的说法，这是错误的。“～になる”是在事物发生变化时才使用的。例如：“来年から社会人になります（来年要成为社会的一员）”“○さんは部長になります（○先生要当部长了）”是正确的用法。很多日本人对“～円になります”的说法感到不妥，所以应该说“～円です（一共～日元）”或“～円でございます（是～日元）”。

### ・ ～からお預かりします（收您）

“～からお預かりします”也和“～になります”一样，是在收银台前付款时容易说错的敬语。是将“～円をお預かりし、そのなかから～円を頂戴します（收您～日元，找您～日元。）”省略的错误形式。“～円をお預かりします”是正确的说法。

此外，要找钱的时候不可说“～円頂戴します（收您～日元）”。因为“頂戴します”是“接受（收）”的谦让语。因此需要找钱时说“頂戴します”对方可能误会“お釣りは返されないの？（你怎么不找给我钱呢？）”，有可能会失去信用。

### ・ ～のほう（～更）

“～のほう”是比较二个事物，或者说明方位时使用的。因此，“書類の方はどうですか？（材料那方面怎么样了？）”“お飲み物の方はどうしますか？（饮料这方面怎么好？）”等说法都是错误的。虽然有些日本人会不知不觉地这样说，它不是正确的用法。

## 请注意日语的二重敬语



**二重敬语**是指重复使用同一种类的敬语。例如：“お帰りになられます（回去了）”的“お帰り”和“られる”都表示尊敬，所以属于二重敬语。因为“られる”有被动和可能、自发的敬意，不能和其他敬语一起使用。

除了“られる”以外，“させていただく”也是典型的二重敬语。“させていただく”是将自己的立场降低，抬高对方的“谦让语”。因此，“させていただく”不能和其他谦让语组合。具体地说，“拜見させていただく（请让我拜见）”和“请让我访问”等。这里的谦让语“拜见”和“访问”再加上“させていただく（请让）”是不正确的敬语。二重敬语听起来很客气，但在语法上是错误的。

## 日语敬语的优点

敬语用来表达对对方的敬意。如果正确使用，可说明自己理解对方的立场，具有一般常识。此外日语的敬语还可以方便用于表达一些不太好说的话。

例如，拒绝别人的邀请或求别人做什么的时候，使用比较客气的敬语可以避免让对方感到不快。可见，日语的敬语是即考虑到别人的感受又能表达自己的意见和愿望的语言方式。

### 3. 交通系统的礼节

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10014/>

#### 外国人感到日本和海外的电车有何不同？



#### • 电车按照时刻表运行

在日本，电车是按照时刻表准确运行的。但在海外的日常生活中电车发生晚点而中止运行的情况对外国人来说很常见。当然，在日本也有因事故或气候和灾害等晚点的现象，但基本不存在经常晚点的情况。

#### • 在电车里没人打电话

在日本，坐上电车一般就不打电话了，保持安静是坐车时的礼节。日本的电车贴着很多唤起乘客注意，让大家尽量不要打电话，将手机通话设定为“静音模式”的海报。但是在国外，禁止电车里打电话的国家很少。海外日常的电车，打电话和大声说话的国家为数不少。因此第一次乘坐日本电车的外国人会感到车内一片静寂的气氛有些不可思议。

#### • 乘车前整齐排队

日本人在乘车以前整齐排队，电车来了优先下车的人，然后按照排队的顺序上车。可是日本以外的国家很多没有“排队上车”的习惯。即使是“排队上车”，外国人还是觉得能像日本那样排列整齐是很少见的。

## • 通勤电车无比拥挤

日本的公司大多是按时上班。早上的电车挤满了上班族。此外因为赶时间的人很多，即使车内已经很挤，还会有人挤上来。海外的电车也有拥挤的时候，但不能和日本相比。所以外国人要习惯日本电车的拥挤，可能需要很长时间。

## 利用日本电车的礼节



## • 在检票口前不要停留

利用电车的时候，注意不要在检票口前停留。因为检票口周围来往的人很多，如果等人或有要说的话，建议在离开检票口的地方比较好。此外如果您的“IC卡”因余额不足过不去的话，请立刻离开检票口。后边排着人的时候，请让路给别人过去。



## • 遵守站台楼梯的行走方向

根据路线和车站的不同，站台的楼梯一般涂着行走方向的箭头。上楼梯的人走左侧、下楼梯的人走右侧，请按照箭头的方向行走。如果不确认箭头方向逆行的话，有可能会和前边走过来的人撞在一起。为了防止事故，越有急事越要确认行走方向是非常重要的。



### • 不要站在电车门口附近

请不要站在电车门口附近，尽量往里走。后面还排着人的话，站在电车门口附近会影响别人上车。此外还会妨碍下一站上车的人。电车里太挤，不得不站在车门口的时候，等车到站开了车门要一旦下车。如果一直站在车门附近的话，要下车的人不能顺利下车。即使不是自己要下的车站，也要一旦下去，等确认没有人下车的情况下再次上车。

### • 行李不要放在座位上

乘电车的时候，请不要把行李放在座位上。因为放着行李，别的乘客就没办法坐。行李要放在自己的膝上或脚边。有可能妨碍别人的大行李要放在座位上边的行李架上。在电车里不但要注意自己的行动，在看管物品上也要考虑到别人。

### • 尽量空出优先座位

优先座位是优先高龄乘客和孕妇以及身体不佳者使用的座位。因此请尽量坐一般座位。但是电车里拥挤，为了给站着的人空出地方的时候，优先座位是可以坐的。请在确认周围没有需要优先座位的人以后再坐。此外，如果上来需要优先座位的人，要马上起身让座。

## 外国人怎样方便利用日本的电车



### • 避免在拥挤的时间段坐车

在通勤或上学以外利用电车，建议您尽量避免在拥挤的时间段乘车。因为上下班的时间电车十分拥挤，连换个姿势都很困难，这会让人疲劳不堪。所以最好选择乘客比较少的时间段，舒适乘车。

### • 女性利用女性专用车厢

在日本还没有习惯乘车的外国女性可以选择利用“女性专用车厢”。“女性专用车厢”比其他车厢的人少，建议乘坐拥挤时间段的电车感到不安的外国女性乘坐。因为乘车的人都是女性，如果感到身体不舒服的时候容易向周围求救。但是根据路线的不同，可以利用“女性专用车厢”的时间段也有所不同。请确认后乘车。

### • 乘车前有不懂的地方请向乘务员咨询

利用日本电车的时候，有不懂的地方请向附近的乘务员咨询。因为乘务员经常对应外国游客关于电车的各种问题，例如售票机的操作方法和去目的地的方法等。所以请不要一个人为难，咨询乘务员是顺利解决疑问的好办法。

### 总结：

以下图画是日本乘电车的基本礼节，请确认。

不要赶时间乘车。行李要放在自己前边。不要叉开腿坐。不要在车上化妆。不要在车上亲热。不要将把手当吊环。报纸不要敞开展。禁止孩子在车上吃零食。乘车要排队。禁止孩子在座席上蹦蹦跳跳。座位不可跪坐。不要让行李占座位。



No01 駆け込み乗車



No02 荷物は前に



No03 足を聞いて座る人



No04 化粧をする人



No05 ラブラブ



No06 つり傘



No07 小さくして読もう



No08 菓子を食べる子ども



No09 整列乗車



No10 座席であばれる子ども



No11 景色を見る人



No12 座席に荷物を置く人

## 其他利用交通系统的指南和礼节

- 新干线和铁道的利用方法！介绍票的买法和换车方法



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10795/>

- 日本飞机的坐法！国内班机的利用方法



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10714/>

- 公共汽车的坐法！当地巴士和高速巴士



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10794/>

- 日本出租车的费用和利用方法以及礼节



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10901/>

- 日本自行车（环游）须知



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/11045/>

- 想在日本开车，怎样获得驾驶执照和交通规则等信息。



<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/11065/>

## 4. 观光礼节

外国游客在礼节上有什么不妥之处？



### （1）随地扔垃圾

一些外国游客随地扔垃圾，使观光地的景观受损的事例已成问题。当然这些不仅是外国人的问题，自古以来乱扔饮料的容器，将垃圾丢在厕所垃圾箱的事例频频可见。

### （2）在禁止摄影处拍照

观光地不允许在“禁止摄影”的场所拍照。可能是没有读懂“禁止”的文字含义，也可能是因为没有充分地说明。将镜头对准禁止摄影的“重要保护文物”拍照的行为属于违反规则。这在观光地十分刺眼。

### （3）把食物拿进店里，长时间逗留

一些违反规则的外国游客把外边的食物拿进饮食店。而且在店里几乎不点菜还长时间逗留。这些影响店里的生意，也让饮食店十分困惑。

### （4）不排队

加塞，不排队的问题比较严重。购物和利用娱乐设施以及坐车的时候，在日本通常需要排队等候。但是有些外国游客对队伍仿佛视而不见，不知是因为文化差异还是其他原因。这让周围的日本人很难理解。

## （5）站立进食

在观光地能看到很多站立进食的外国人。他们有的在路边就吃起方便面，有的人站在便利店前边吃。这些站立进食都是有损观光地景观的行为。

## （6）旅游不预约

还有很多外国游客因为错误操作预约系统，以为饭店已经预约但被拒绝的现象。因语言上的障碍，即使饭店的服务人员告知对方：“予約していない（您没有预约）”他们也毫不在意地利用。即使这种违反规则不存在恶意，还是让提供服务的人困惑不已。

## （7）在戒烟处吸烟

能看到一些外国游客在路上吸烟。日本人也有路上吸烟者，但自治体的条例规定罚款政策以后，这种现象已不多见。**在戒烟处吸烟是让众人愤慨的表现！**

## （8）温泉的利用方法

因文化和价值观的不同，各国的入浴方法也有所不同。关于禁止事项，为了避免“违反规则”需要做一些启示的准备工作。例如，使用多语种的海报说明等。在此介绍几个实例。



大众浴池・温泉的礼节 <https://info-graphic.me/travel/1235/>

“温泉”是日本的观光名胜之一。希望外国游客能够遵守“温泉的规则和礼节”，为了达到这个目的，日本人首先需要为外国来宾做个好榜样。

## 温泉的定义

根据“温泉法”的规定，温泉被定义为：“从地下涌出的温水、矿水以及水蒸气、其他煤气（以“炅”为主要成分的天然煤气除外），温度在 25 度以上或内含其他规定的 19 种物质中的 1 种”。

## 温泉的历史

日本自古以来火山活动频繁，温泉在传说和神话中均有记载。最古的记载是 7 世纪后半期编写的《古事记》和《日本书纪》《万叶集》等。

## 温泉效果

温泉有恢复疲劳和维护健康等各种值得期待的效果。医学证实，温泉水中含有的天然矿物质成分能够渗入肌肤，对身体的各种症状起到疗效。

## 温泉有效的利用方法

1. 在进入浴池之前必须在外边沐浴的地方洗净全身的污垢。
2. 向着身体末端从头浇下“掛け湯（温水）”，让身体习惯水的温度。
3. 轻轻进入浴池。开始泡“半身浴”深度到肚脐。
4. 在“半身浴”让身体浮起，活动手脚，促进血液循环。
5. 等前额出汗就出浴池。为了持续温浴的效果，先不要冲洗身体。

## 温泉的 10 大礼节

- 即使觉得温泉很热，也不要擅自掺凉水降温。
- 为了防止过热上头，入浴时可在头上放一块凉手巾。
- 浴池里不要放手巾。
- 长头发要束起来，不能让自己的头发掉入浴池。
- 不能穿游泳衣。
- 入浴后要喝足水，并好好休息。
- 有纹身的人原则上不可入浴。
- 出浴池以后要擦干身体再去脱衣处。
- 饭后和酒后不能马上入浴或不要入浴。
- 为了防止入浴造成的疲劳，入浴次数 1 天不要超过 3 次。



刺青・タトゥーが入っている者は入浴できない施設もある

Guests with tattoo are not allowed in some bath houses. (long time custom of Japan).  
部分施設不允许纹身者入浴 (因日本长久以来的习惯)  
타투(문신)가 있는 분은 들어가실 수 없는 시설도 있습니다. (일본의 오랜 관습)



水着を着用しての入浴はお断り申す

Swimsuit bathing is not allowed.  
严禁着泳装入浴  
수영복을 입고 입욕하시는 것은 엄격히 금지되어 있습니다.



湯おねに入る前には「かけ湯」で洗い流すの！

Rinse yourself before entering the bathing pools.  
入浴前请先在冲澡区洗净身体  
湯へ 들어가시기 전에 "かけ湯(ケケユ)"에서 몸을 씻어주세요.

# お風呂の気遣い



みんなのお風呂だから気持よく利用したい。

Care to share the bath pleasantly.  
澡堂の利用者必需遵守澡堂礼仪・  
让所有人都能享受到泡澡的好心情・  
모두의 욕목장입니다, 기분 좋게 이용해요

## BATHING MANNERS

### 日本澡堂使用礼仪

목욕시 매너를 지켜주세요

© アフソウキ / 温泉振興協会



湯おねには騒がず静かに入るの！

Be quiet in the bathing pools.  
请勿喧哗, 安静入浴  
湯へ 들어가실 때에는 조용히 들어가주세요.



タオルを湯おねに入れてはならぬ

Don't soak towels in the bathing pools.  
请勿将毛巾放入浴池  
타올을 탕 안에 넣지 마주세요.



長髪の者は必ず髪を束めて入浴するべし

Long hair must be bound.  
入浴前请务必将长发束起  
머리가 긴 분은 입욕 시에 반드시 머리를 묶어주세요.



湯上りは体を拭いたのち脱衣所へ

Wipe yourself off after bathing before entering the dressing room.  
出浴后请将身体擦干再前往更衣室  
목욕이 끝나고 탈의실에 가실 때에는 몸에 물기를 닦고 이동해주세요.



入浴後は水分補給と休息が大おね！

Be sure to stay hydrated and take rest after bathing.  
出浴后请及时补充水分并稍作休息  
입욕 후에는 수분과 휴식을 충분히 취해주세요.



飲食物の持ち込み、備品の持ち帰りはなうませぬ

Don't bring in your food and drink. Don't take equipment out.  
禁止携带饮食入内, 禁止带走公共用品  
음식물을 가지고 들어가거나, 비품을 가져가시면 안 됩니다.



お風呂や脱衣所で写真を撮るべからず

Don't take pictures in the bath and dressing room.  
禁止在浴池及更衣室摄影摄像  
욕목장이나 탈의실에서 사진을 찍으시면 안 됩니다.

マナーを守ってお風呂に感謝 イイフロでいい気分!!

Onyoku 温泉振興協会





お風呂に入る前には必ずかけ湯を使って!

Take a shower before you enter the bath.

请冲澡后, 在进入浴池内, 谢谢。

목욕을 하기전에 먼저 샤워를 해주세요!



洗い場の席取りは厳禁!

Don't leave your washing items at shower area to keep space for you.

冲澡处, 请勿帮忙霸占座位。

목욕탕내의 자리를 떠날때에는 본인물건을 꼭 챙겨주세요 자리 말기는 안 돼요!



子供は保護者が注意して!

Children to be supervised at all times.

家长们, 在浴场内请看好您孩子们的安全, 谢谢。

어린이는 보호자의 관찰이 필요해요!

## Bathing manners 日本澡堂使用礼仪

목욕시 매너를 지켜주세요

# お風呂の気遣い

みんなのお風呂だから気持ち良く利用したい。

Care to share the bath pleasantly.  
澡堂の利用者必需遵守澡堂礼仪, 让所有人都能享受到泡澡的好心情。  
모두의 목욕탕입니다, 기분 좋게 이용해요



脱衣所・浴室では携帯は迷惑!

Mobile phone use is not permitted in the changing room and bathing areas.

更衣室与浴场内, 请勿使用手机, 谢谢。

탈의실 욕실에서는 휴대전화 사용금지!



洗濯してはいけない!

Don't wash clothing.

请勿在冲澡处或浴池内洗衣服, 谢谢。

이곳에서 세탁은 안되요!



長い髪やタオルは浴槽に入れないで!

Don't soak long hair, towels and underwear in the bathing pools.

进入浴池内前, 请盘起您美丽的长发, 毛巾与浴巾等请勿浸泡入浴池内, 谢谢。

머리카락이 긴 사람과 타월은 욕조에 들어가지마세요! 물론 속옷도!



浴室から出る時は身体を拭いて!

Dry yourself off when you leave bathing areas.

回更衣室前, 请擦干身体, 谢谢。

욕실에서 나올때는 물에서 물을 닦아주세요!



シャワーを使う時は周囲の人に注意して!

Avoid splashing other people while showering.

使用淋浴设施时, 请注意您周围的人, 例如: 使用喷头时的射水方向, 水量大小等。

샤워할때에는 주위사람들에 주의해주세요!



大きな声は周りに迷惑!

Respect others and talk quietly.

在澡堂内, 请勿大声喧哗, 谢谢。

큰 소리는 주변에 민폐예요!

マナーを守ってお風呂に感謝♥イフロでいい気分!!

一般社団法人 Onyoku 温浴振興協会

## 外国游客违反规则的原因



那么，为什么会有一些外国游客违反规则呢？很多原因来自文化背景的不同和语言上的障碍。

### （1）不知道垃圾箱在哪儿

经常看到外国游客乱扔垃圾的现象，也许只是因为他们找不到垃圾箱设定的位置。因为日本一直重视景观，很多观光地把垃圾箱放在不显眼的地方。此外，为了防止发生恐怖活动等，有的车站不设置垃圾箱。所以一些第一次来日本的外国游客因为找不到垃圾箱，只好把垃圾扔在地上。

### （2）不知道垃圾不能乱扔

有些是因为文化背景的不同。例如，东南亚的农村地带随地扔垃圾是很常见的事情。这些自己国家的文化和习惯来到日本以后也难以纠正。但在日本国内乱扔垃圾有可能被判断为违法。这个事实希望外国游客能够理解，在学习日本文化和礼节时，双方都要做出更大的努力。

### （3）没有觉察到禁止摄影的地方

在禁止摄影的地方用照相机有可能是因为不知道那里是“禁止摄影的地方”。禁止摄影的理由有保护著作权和肖像权等权利保护，有的时候是日本特有的“避免给他人添麻烦”等理由。因为拍照的时候要一旦停下脚步，这会影响他人观光。“停步”的行为关系到“妨碍”他人，这和日本的“窄小”有关。这些事实都是外国游客难以觉察的事情。

#### （4）文化背景不同

其他站立进食以及厕所·温泉的使用方法、加塞不排队的行为、路上吸烟等大都属于文化上的差异。他们以为在自己国家常见的事在日本也可以。本来在访日观光以前就应该学习一些关于观光地的习惯和文化。没有做事前准备就到外国旅游，结果违反当地的常规。要改善这种情况，只能逐渐提高外国游客的意识，等待他们的变化。

#### （5）不知道需要预约

没有预约就利用设施是因为不知道有预约的必要，或者预约时出了错。例如在日本，河边BBQ（烤肉）是需要预约的。但在海外，河边无论什么时候都可以自由利用，所以不知道需要预约。在日本预约方法也很麻烦，对外国人来说是个难题。

#### （6）语言上有障碍

当然语言上的障碍是不可忽视的。想理解对方国家的习惯和风俗，但是读不懂文字的话，就谈不上礼节了。结果因为不懂语言而造成违反常规，日本人去海外也有同样的现象。

### 成功让外国游客提高礼仪的实例（京都府）



## （1）制作提高礼仪意识的宣传广告

京都府于 2015 年发行了提高礼仪意识的宣传广告。并和旅游信息网“トリップアドバイザー <https://www.tripadvisor.jp/>” 连携，不但面对访日游客，而且在访日以前就可确认“旅日须知”。他们发给旅日游客宣传广告，并将信息登在京都府面向外国游客的网页“Kyoto Official Travel Guide”上。

网页可对应 13 种外语，英语、法语、意大利语、西班牙语、中文、韩语等。京都府将此信息公开，让观光企业的有关人士和接待外国游客有困难的自治体能够方便利用。建议其他人士也能积极利用。宣传广告的主要内容如下。并且在机场和观光指南处、住宿设施都可拿到。

- 路上吸烟
- 强迫舞姬与自己拍照
- 不能穿鞋上榻榻米
- 不排队
- 酒后骑自行车
- 在铁道的路线附近拍照
- 在禁止摄影的寺院拍照
- 乱扔垃圾

## （2）制作启发正确利用厕所的标志

准备了有关利用厕所的标志。说明了和式・洋式的不同用法，并设置在厕所显眼的地方。特点是图文并茂，即使读不懂文字也能看懂是什么意思。



### （3）传送提高礼节意识的动画

此动画可在以下网页阅览。动画采用了英语播音和中文字幕。

<https://www.youtube.com/watch?v=0AYxA260ooE&feature=youtu.be>

## 国民生活中心帮助访日外宾

---



如果您看到外国来宾违反规则而感到不满的话，请鼓起勇气去告诉他们。这时的外国游客往往是遇到困难的时候。只抱有不满并不能解决任何问题，如果他们不懂日语，可以利用智能手机的“google 翻译”功能的外语发音来说明问题。

此外，还可以建议外国游客在遇到困难的时候咨询“国民生活中心”。此中心在 2018 年 12 月开设了“访日外国消费者热线”，热心解答外国游客的各种问题。热线使用 6 个语种，有英语、中文、韩语、泰语、越南语、日语。

“国民生活中心”的职员与翻译公司联动，适当处理各种问题。

**咨询电话： 0 3 - 5 4 4 9 - 0 9 0 6**

**咨询受理时间：平时 1 0 : 0 0 - 1 6 : 0 0**

“国民生活中心”将外国游客的咨询内容数据化，计划今后向外国人展开启蒙活动。

## 5. 日本料理的礼仪

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/6508/>

### 什么是日本料理（菜肴）？



#### • 和食（日餐）的基本是“一汁三菜”

日本人为了摄取营养平衡的三餐，有准备“一汁三菜（一汤三菜）”的饮食文化。一汤是指酱汤或清汤，三菜是指副食。此外，用鱼和肉做的副食叫做“主菜”，凉菜和拌菜等小碟的菜叫做“副菜”。

#### • 美味的秘密是汤汁



日本菜美味的秘密是汤汁（だし），也是日本菜调味的基本，使用水产品和蘑菇等煮出汤汁。因为汤汁可以为菜肴增加鲜味，所以日本菜不需要很多调味料。与海外的菜肴相比，味道比较清淡是它的特点。

#### • 使用有季节性的素材



日本菜还有一个特点是运用季节性的素材。四季分明，春夏秋冬各有特色，每个季节的蔬菜和鲜鱼都美味无比，营养丰富，是日本菜必不可少的素材。春天有竹笋和卷心菜，夏天有黄瓜和西红柿，秋天有秋刀鱼和栗子，冬天有大萝卜和鲷鱼等。

## • 演变海外菜肴的日本菜



一部分的日本菜是将海外传来的菜肴演变为适合日本人口味的菜。例如，咖喱饭和炸肉饼、意大利面都是以前不存在日本菜肴。具有代表性的日餐“肉じゃが（肉炖土豆）”和“すき焼き（牛肉火锅）”实际并不是原有的日本菜，而是从海外菜肴演变而来的。菜肴的种类带有无限的可能性，这也是日本菜的一大特点。

## 日本菜的摆法



### • 汤碗放在右侧，饭碗放在左侧

汤碗和饭碗的摆放位置是基本的日餐摆法。在日本，汤碗要放在右侧，饭碗要放在左侧。因为日本自古有重要物品放在左侧“左上位”的传统。所以主食的“米饭”要摆在左侧。

### • 主菜和副菜摆在上侧

正确的摆菜方法：右上侧是主菜、左上侧是副菜、中上侧是副々菜。此外咸菜不包括在三菜里，要摆在米饭和汤之间。这样做是有道理的。作为前提考虑到右手拿筷子，这样将摆在右侧的汤碰撒的可能性就小了。

### • 饭后要把碗盖放回原处

饭后餐具的碗盖不可以开着，一定放回原处。日本菜为了保温和美观，经常使用带盖的餐具。例如饭碗盖和汤碗盖等。碗盖开着放在那里被视为不美观，请注意。

### • 碟子不要重叠

碟子重叠放是违反日本摆菜礼节的。从表面看，餐具重叠在一起，桌子上显得很整齐。但是碟子重叠放有可能损伤餐具，被重叠的餐具外侧会弄脏。所以请把碟子放在原来摆放的地方。

## 吃日本菜时筷子的用法

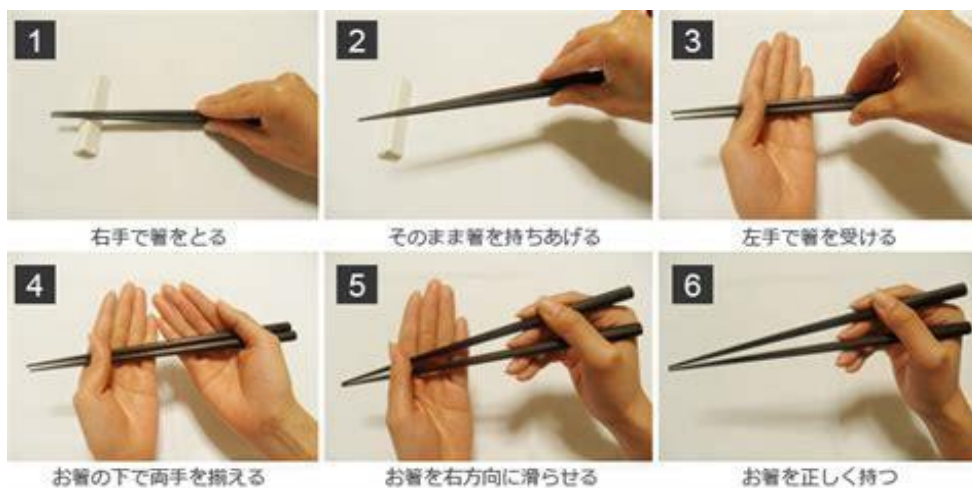


### • 筷子的基本用法

日本自古有“箸は三手で持つ（筷子用三只手拿）”的说法。三只手是指：“左手，右手，用心拿”的意思。拿起筷子的时候要连续做以下3个动作。（左手用筷子的人做法相反。）

- 用右手的拇指和食指捏住筷子中间的部分，然后从上拿起。
- 左手的手掌放在筷子下支撑，右手从右侧移动到筷子下边。
- 用右手指尖拿筷子右边3分之1的地方，然后松开左手。

如上所述，使用筷子的时候要用拇指和食指捏住。请注意，如果筷子用的不对，在用餐场合会破坏自己的形象。



### • 怎样动筷子

作为正确的动筷方式，不要动下边的筷子，只动上边的筷子夹食物。用拇指固定下边的筷子，然后用食指活动上边的筷子。可以拿来筷子实际练习。



• 错误的用筷方法

合筷……对方的筷子和自己的筷子同时夹1个食物。1个食物只能1个人夹。

拉筷……用筷子把餐具拉过来的行为。这种情况一定用手拿过来。

插筷……用筷子插食物。这种情况一定用筷子夹。

错误的用筷方法被称为“嫌い箸（厌筷）”或“禁筷”。筷子的这些礼节不但为了举止优雅，还有一些是不吉利的。自古日本人将此礼节继承至今。



### • 卫生筷的用法

将卫生筷竖着左右分开，磨去木屑的行为属于忽视礼节。卫生筷的方向横着上下分开。这时不要发出很大声音，尽量做到轻声操作。

### • 日本菜，点心的摆法



吃日本点心时，茶放右侧，点心放左侧。如果端来的是热茶而且带盖子的话，打开盖子的时候，一边小心蒸气的水滴下来，一边把盖子朝上放在茶杯的旁边。

## 日本传统菜的做法



### • 寿司的正确吃法

“寿司”（米饭等和海鲜组合的日本料理，特指捏的寿司。）可用筷子或手来吃。蘸酱油的时候要把寿司横过来，蘸在海鲜上。因为如果醋饭蘸上酱油的话，米粒会松散掉落，不能好好品尝海鲜的味道。此外，建议寿司一口吃下去。如果不喜欢吃辣根的话，点菜的时候可事先告诉店员：“做的时候请去掉辣根。”



### • 鳗鱼饭的吃法

“ひつまぶし”（鳗鱼饭）是将烤好的鳗鱼切碎放在米饭上的爱知县名古屋市的名菜。在吃法上可体验三种味道，先吃鳗鱼和米饭，这样吃和鳗鱼盖饭一样甜香可口。然后剩下一半加上辣根或葱花等拌在一起，清淡爽口。最后倒些汤，就变得回味无穷了。



### • 天妇罗的各种吃法

吃“天妇罗”一般要蘸“天つゆ”（天妇罗汁）。它是用汤汁和味醂（料酒）酱油调好的佐料。如果放一点姜末和大萝卜泥，能让油炸的天妇罗吃起来清爽可口。其他还有一些推荐的吃法，例如蘸“抹茶盐”等。

## 在日本吃饭时的礼节

### • 饭前和饭后要感谢



在日本，饭前要说：“いただきます”（我吃了），饭后要说：“ごちそうさまでした”（我吃好了）。说这些是表示对做饭的人和农家的感谢，也是对有生命的蔬菜以及鱼和肉表达谢意。在宗教信仰上，海外有很多在吃饭前后做祷告的国家。但是像“いただきます”和“ごちそうさま”的习惯可以说是日本独自の感性。

### • 用手拿着餐具吃



在日本，米饭和酱汁碗要用不使筷子的另一只手端着吃。此外，少量的盖饭和放在漆盒里的菜肴、小碟、小碗也要用手端起来吃。海外有些国家和地区不允许用手端着盘子吃，可是在日本将碗和盘子放在桌上吃饭是不礼貌的。

不过，盛乌冬面和面条等的大碗和大盘子如果很重的话，不要勉强端起来吃。将餐具放在桌上吃的时候，一只手要把着餐具。

### • 要吃干净



有些国家在外边吃饭的时候特意剩饭是当地的礼节。但在日本，为了表示对做饭的人和农家的感谢，讲究把饭都吃完。如果有不吃的菜或食物过敏的话，要事先告诉做饭的人。有些地方在提供菜肴时，可以把客人不吃或不能吃的材料去掉以后端来。此外，如果吃的量很少，或者有不喜欢的菜不得已才剩下的时候，要向做饭的人表达谢意和歉意。

### • 吃面条的时候带声音

日本很多人在吃乌冬面和面条等面食的时候带声音。海外吃饭带声音是不礼貌的。所以外国人看到日本人吃面条有可能感到不快。如果吃面不带声音也没有问题，因此在日本吃面条可按照自己国家的习惯吃。



### 总结：

“和食”（日餐）的营养搭配平衡，味道鲜美，视觉美观，是日本值得骄傲的饮食文化。吃日餐的时候虽然有很多礼节，但是没有全部掌握也不要紧。重要的是要有愉快品味日餐的心情。如果对日本的哪些饮食感兴趣，来此一游时不妨品尝一下。