

にほん せいかつあんない 日本の生活案内

GIỚI THIỆU

Đến Nhật Bản, các bạn có lẽ sẽ ngạc nhiên về việc hầu như không có nơi nào cấm chụp hình, việc phụ nữ đi bộ một mình trong đêm mà không có gì nguy hiểm, hoặc là những chiếc máy bán hàng tự động và điện thoại công cộng xuất hiện ngoài phố. Ngoài ra, bạn cũng sẽ không ít lần ngạc nhiên về những thông báo trên tivi và báo chí.

Như bạn thấy, NB là một đất nước an toàn, tự do và tương đối tôn trọng quyền con người. Tuy nhiên, bạn cần phải tuân thủ theo nhiều qui tắc xã hội và nguyên tắc trong cuộc sống của người Nhật và cần biết là NB là một xã hội dựa trên giá trị nhận thức của mỗi người.

Các bạn sẽ bắt đầu một cuộc sống ở NB với những yếu tố văn hóa, khí hậu và tập quán khác hẳn với quê quán của mình. NB từ xưa có câu “Nhập gia tùy tục”. Có nghĩa là khi bắt đầu cuộc sống mới ở một nơi mới, phải tuân theo những phong tục và thói quen ở đó.

Chúng ta cần phải biết và tuân theo những phong tục và tập quán đặc trưng ở nơi ở mới. Tuy nhiên tốt hơn là bạn nên chia ra như dưới đây bởi vì bạn không cần phải tuân theo tất cả những phong tục và tập quán nói trên:

1. Những điều tuyệt đối phải tuân theo
2. Những điều mà bạn có thể áp dụng tùy theo thời gian và nơi chốn
3. Những điều bạn phải biết nhưng không cần phải tuân theo

Bạn phải tuyệt đối tuân theo những qui định về sự an toàn và cách đổ rác nhưng bạn không nhất thiết phải dùng đũa khi ăn. Trong trường hợp khi chúng ta ăn uống riêng với nhau thì có thể ăn uống theo cách của đất nước mình. Tuy nhiên, khi có người Nhật trong bàn tiệc thì tốt hơn là bạn nên dùng đũa.

Người Nhật hầu như không biết nhiều về mối quan hệ giữa ăn uống và tôn giáo. Có nhiều người Nhật không biết là những người Hồi giáo không được ăn xúc xích thịt heo.

Trong quá trình sinh sống và quan sát ở NB, bạn sẽ có thể hiểu được lúc nào bạn nên tuân theo những nguyên tắc trên và lúc nào thì không nên. Chính vì vậy, bạn hãy nỗ lực làm quen với những điểm khác nhau bằng việc học hỏi cách sống của người Nhật thông qua cuốn sách này.



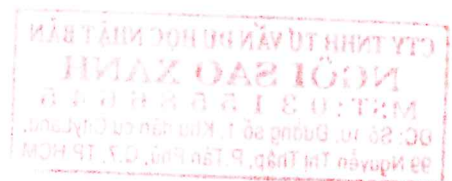
① NHỮNG THAN PHIỀN TỪ PHÍA NGƯỜI NHẬT

Có rất nhiều nghiên cứu sinh từ nhiều nơi trên thế giới đến NB để học. Bởi vì việc tiếp nhận nghiên cứu sinh cũng mang tính chất giao lưu quốc tế nên phía người Nhật đương nhiên cũng cần phải học hỏi để biết được những phong tục tập quán, cách nghĩ của đất nước những người nghiên cứu sinh. Tuy nhiên, không thể nào đòi hỏi tất cả người Nhật phải thấu hiểu được những điều này ngoại trừ những người có liên quan đến việc tiếp nhận nghiên cứu sinh.

Vì vậy, những người nghiên cứu sinh cần phải nỗ lực để nắm bắt được cách sống, tác phong cũng như chuẩn mực đạo đức. Dưới đây là những lời than phiền và phản ánh của phần lớn người Nhật đối với các nghiên cứu sinh:

- ✓ Đi giày dép vào nhà
- ✓ Để nhà bếp bị dơ và đổ mọi thứ xuống cống thoát nước
- ✓ Không tuân theo những luật lệ cộng đồng, chẳng hạn như cách đổ rác
- ✓ Làm nghẹt toilet, không xả nước sau khi sử dụng
- ✓ Tụ tập gây ồn ào vào buổi tối, gây phiền hà cho hàng xóm
- ✓ Vứt kẹo cao su, li mì gói, tàn thuốc qua cửa sổ
- ✓ Tự nhiên thử hàng hóa trong tiệm, trả giá chỉ còn một nửa
- ✓ Làm dơ bàn khi ăn uống
- ✓ Mặc đầu có gạt tàn thuốc nhưng lại gạt xuống nền nhà
- ✓ Phun nước bọt, không những ở những nơi công cộng mà ngay cả ở trong nhà
- ✓ Phơi áo quần mà không vắt, gây phiền hà cho những người đi bộ bên dưới
- ✓ Đột nhiên đến chơi bất kể là sáng hay tối, mà cũng chẳng có gọi điện hẹn trước
- ✓ Khi xảy ra tai nạn, có thể là do chưa quen với hệ thống bảo hiểm, những người nghiên cứu sinh thường hay xử lý theo ý của mình cho nên mất rất nhiều thời gian để giải quyết vấn đề.

Những lời than phiền và phản ánh này đối với những người nghiên cứu sinh đơn giản xuất phát từ việc họ không biết phong tục và lối sống ở NB. Vậy để có được một không khí thân thiện với người Nhật và một cuộc sống học tập vui vẻ, hãy cố gắng học hỏi và trang bị cho mình một phong cách sống để không phải nhận những lời than phiền như thế.



③ ĐỜI SỐNG RIÊNG TƯ Ở NHẬT BẢN

Vậy người Nhật sẽ sống một cuộc sống thế nào bên ngoài công sở? Chương này sẽ bàn về cuộc sống riêng tư chung nhất của người Nhật.

(Trước khi đi làm)

- ✓ Sau khi thức dậy, trước hết họ đánh răng và rửa mặt
- ✓ Chuẩn bị cho bữa sáng, sau khi ăn xong dọn dẹp bát đĩa và bàn ghế
- ✓ Sau đó, họ đi vệ sinh
- ✓ Những người nào ngủ bằng nệm thì xếp lại và cất vào tủ. Còn những người nào nằm giường thì dọn dẹp giường
- ✓ Trước khi đi làm, họ chỉnh trang lại đầu tóc. Lúc này, đàn ông cạo râu còn phụ nữ thì trang điểm. Một vài người phụ nữ thì gội đầu và sấy tóc vào buổi sáng, được gọi là “asa-shan”.
- ✓ Có nhiều người đánh răng lại một lần nữa trước khi đi làm
- ✓ Sau cùng, họ thay đồ và đi làm
- ✓ Sau bữa sáng, họ chuẩn bị đồ rác ở nơi qui định
- ✓ Sau khi kiểm tra xem còn quên đồ gì không, họ sẽ khóa cửa và đi làm

(Cuộc sống cá nhân khi trở về nhà)

- ✓ Sau khi trở về nhà, trước tiên họ sẽ thay đồ ở nhà
- ✓ Chuẩn bị bữa tối, sau khi ăn xong, dọn dẹp bàn ghế, chén đĩa
- ✓ Chuẩn bị nhà tắm và tắm rửa. Sau khi tắm xong, luôn thay quần áo lót sạch
- ✓ Phụ nữ thì thoa kem chăm sóc cho tay và mặt
- ✓ Giặt đồ và phơi đồ vào buổi tối. Còn những người đã giặt đồ ngày hôm trước thì lấy đồ vào, xếp ngay ngắn và bỏ vào tủ quần áo.
- ✓ Nếu còn thời gian, họ sẽ đọc sách báo hoặc là xem tivi
- ✓ Lấy bộ đồ giường ra khỏi tủ và trải ngay ngắn
- ✓ Đánh răng trước khi ngủ
- ✓ Sau khi chuẩn bị cho ngày hôm sau, đặt đồng hồ báo thức xong mới đi ngủ.



④ TÂM QUAN TRỌNG CỦA SỰ KHIÊM TỐN VÀ PHÉP XÃ GIAO

1. Cách gọi tên

Người Nhật có tập quán thay đổi cách nói chuyện tùy theo mối quan hệ với người mà mình giao tiếp. Trong đó, ví dụ điển hình là cách gọi tên. NB là một đất nước rất xem trọng vấn đề lễ nghi. Lễ nghi ở đây được hiểu như là hành vi và tác phong cần thiết cho việc duy trì trật tự, quan hệ lẫn nhau trong xã hội

Khi gọi tên người khác bằng tiếng Nhật tại nước Nhật, bạn phải học cách sử dụng những ngôn từ xưng hô lịch sự cho dù đối phương không phải là người Nhật

(a) Tên của người Nhật:

Tên của người Nhật có cấu tạo như sau:

Họ + Tên = Yamada + Taro

“**Họ**” là tên của gia tộc, còn “**Tên**” là danh xưng mà cha mẹ đặt cho từng người

(b) Các loại xưng hô và cách sử dụng

Khi gọi tên người khác, có 3 cách xưng hô phổ biến, đó là: **chan**, **kun** và **san**

✓ Cách sử dụng “chan”

Người ta dùng “**chan**” để gọi các bé gái đang học tiểu học và những cậu bé chưa vào tiểu học. Cách xưng hô “chan” tạo ra cảm giác về 1 đứa trẻ dễ thương và thường được dùng chung với “tên”

Vd: **Hanako chan / Taro chan**

✓ Cách sử dụng “kun”

“**Kun**” được sử dụng để gọi những người thanh thiếu niên nhỏ hơn mình. Không dùng cách xưng hô này cho nữ giới. Có 2 cách sử dụng “**kun**” như sau:

Dùng cho các cậu bé: **Taro kun**

Dùng cho học sinh từ phổ thông trở lên: **Yamada kun**

✓ Cách dùng “san”

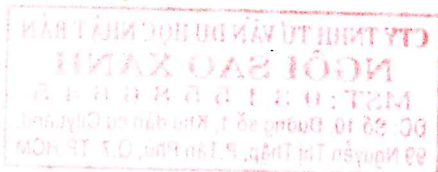
“**San**” được sử dụng cho những người trưởng thành, tốt nghiệp, người không thân thiết lắm, những người lớn tuổi, người bề trên...mà không phân biệt nam hay nữ. “**San**” thường được dùng chung với họ.

✓ Cách gọi tên giản lược

Người Nhật có cách xưng hô giản lược_ chỉ gọi bằng tên đối với những người bạn thân, những người cùng cấp bậc trong xã hội... Cách gọi lược bỏ này gọi là “Yobisute”. Đối với những người nghiên cứu sinh, tốt hơn là không nên sử dụng cách xưng hô này.

✓ Cách xưng hô trong gia đình:

Trong gia đình, khi bố mẹ gọi con cái, họ thường chỉ gọi bằng tên. Còn khi con cái



gọi bố mẹ thì gọi bằng **otosan, okasan**

✓ Cách xưng hô trong công ty

Trong khuôn khổ công việc ở công ty, người Nhật thường sử dụng chủ yếu cách xưng hô “**san**” cùng với “**họ**” mà không phân biệt nam nữ hay cấp bậc trên dưới. Tuy nhiên, khi gọi những người có chức vụ trong công việc, thì khi xưng hô cũng có thể gọi bằng chức vụ. Ví dụ, người ta thường gọi là “**shachoo**”(giám đốc), **buchoo**(trưởng phòng), **kojochoo**(quản đốc),...và không cần phải gọi họ.

Như đã nói ở trên, trong xã hội NB, cách xưng hô là hết sức phức tạp bởi vì có sự phân chia trong cách sử dụng những thành ngữ xưng hô tùy theo từng mối quan hệ.

Nếu bạn dùng sai, có thể bạn sẽ làm tổn thương người khác vì sự thất lễ của mình. Cách duy nhất là bạn phải tập làm quen với việc sử dụng chúng. Khi các bạn_ những nghiên cứu sinh_ gọi tên những người NB, dù bất kì trường hợp nào, hãy dùng cách xưng hô “**họ**” cùng với “**san**”

2. Chào hỏi

Ở NB, việc chào hỏi được chú trọng tới mức, trong một ngày, hội nghị hay thậm chí tiệc tùng đều được bắt đầu và kết thúc bằng việc chào hỏi. Chắc chắn là các bạn sẽ được học các loại chào hỏi và cách sử dụng tùy theo thời gian trong những giờ học tiếng Nhật, nhưng bạn hãy ghi nhớ những quy tắc dưới đây:

- ✓ Hãy chào ngay khi thấy đối phương
- ✓ Những người trẻ tuổi hoặc có địa vị xã hội thấp hơn sẽ chào hỏi trước

Người Nhật không có thói quen bắt tay nhưng cũng không có gì bất lịch sự khi chúng ta yêu cầu được bắt tay với họ.

3. Hãy chú ý đến bề ngoài của mình

Trong xã hội NB, người ta chú trọng về bề ngoài tới mức xem đó như là sự thể hiện nhân cách của một con người. “*Về bề ngoài ở đây*” không chỉ đơn thuần là việc thể hiện tính cách của mình bằng trang điểm hoặc quần áo thời trang, mà nó chính là sự quan tâm đến mọi người, sự đúng mực trong thái độ và ngôn từ.

Ví dụ, sự khác biệt giữa trang phục khi đi làm và trang phục trong đời sống hàng ngày. Khi làm việc, tùy theo công việc mà trang phục có thể khác nhau nhưng bắt buộc phải ăn mặc thích hợp với công việc của mình. Những người tóc tai bù xù, râu ria lởm chởm không thể nào được xem như là những nhân viên thực thụ.

Bạn hãy nhớ quần áo phải thích hợp với công việc của bạn

Dưới đây là những phong cách đặc trưng của người Nhật trong cuộc sống hàng ngày

- ✓ Cố gắng lúc nào cũng sạch sẽ để tránh không làm người khác khó chịu
- ✓ Tuân thủ theo những tác phong và chuẩn mực đạo đức để không gây phiền hà cho người khác



- ✓ Vì mọi người cần sự yên tĩnh về đêm cho nên người Nhật không la lối gây ồn ào vào buổi tối
- ✓ Trước khi muốn bày tỏ sự bất mãn hay yêu cầu về điều gì, đa số sẽ chọn cách hỏi ý kiến của người khác xem mình có ích kỉ, tự tiện hay không.

4. Sự đúng giờ

Đúng giờ là một vật dụng thiết yếu trong cuộc sống của người dân NB. Và bản thân người Nhật rất chú trọng đến thời gian bắt đầu, như thời gian đi làm, thời gian bắt đầu hội nghị, giờ học và tiệc tùng. Ngoài ra, khi đến thăm ai, phải gọi điện trước để xin phép và cố gắng không đến trễ.

Có lẽ đây là ý thức về thời gian mà chỉ riêng người Nhật mới có. Nó xuất phát từ suy nghĩ là không nên gây phiền hà cho người khác bởi sự trễ nãi của mình. Chúng ta phải luôn luôn có mặt đúng giờ hoặc trước thời gian hẹn. Việc trễ giờ không chỉ đồng nghĩa với việc bị xem là thất lễ, mà có thể bạn sẽ không còn được tôn trọng nữa.

Trong trường hợp bất khả kháng, hãy liên lạc bằng điện thoại. Đây là bình thường trong xã hội NB

5. Tiền tip

Người Nhật không có thói quen cho tiền hoa hồng. Theo như thông lệ của người Nhật, tiền hoa hồng đã được tính chung trong giá hàng cho nên không cần phải trả thêm. Dịch vụ được xem như là một hình thức miễn phí thỏa mãn khách hàng để lôi kéo họ đến với cửa hàng vào những lần sau.

Ở NB, có rất nhiều tiệm ăn phục vụ đồ ăn đến tận nhà theo đơn đặt hàng qua điện thoại. Sau khi ăn xong, khách hàng sẽ rửa chén đĩa và đặt trước nhà cho nhân viên tiệm ăn thu hồi lại. Thậm chí đối với những dịch vụ như thế, bạn cũng không cần phải trả tiền hoa hồng. Công ty và các cửa tiệm sẽ trả tiền lương cho nhân viên của mình, và điều này hoàn toàn khác với cách nghĩ của người Âu Châu vốn cho rằng tiền hoa hồng là một phần quan trọng trong thu nhập. Đây không phải là vấn đề bên nào tốt hơn và hợp lí hơn mà đơn giản đây là phong tục của người NB.

6. Những nguyên tắc khác:

Ở những nơi công cộng sẽ có sẵn dù và dép cho mọi người tự do sử dụng. Chắc chắn sẽ có những lúc mà bạn không thể nào biết được đâu là dù ở chỗ đó, đâu là dù của khách bỏ quên. Nếu bạn muốn sử dụng, phải hỏi trước xem chúng là của ai

Một vài người nghiên cứu sinh thường tự tiện mang đồ đạc công cộng và tài sản của người khác về làm của riêng khi không có sự hiện diện của người sở hữu. Cho dù đó là những thứ bỏ đi nhưng việc tự tiện mang về làm của riêng như thế cũng bị xem là hành vi lấy cắp. Có rất nhiều trường hợp nghiên cứu sinh bị bắt vì tự tiện sử dụng xe đạp đặt ở gần nhà ga và các trung tâm mua sắm. Ở NB, bạn không được tùy tiện sử dụng những

đồ đặc không phải của mình cho dù đó là những thứ mà người khác vất bỏ. Ngoài ra cũng có những trường hợp các nhiên cứu sinh hái nấm và măng ở trên núi, hạt dẻ và trái hồng trong vườn người khác hoặc trong những vùng đất trống

Về tác phong, người Nhật hay than phiền là có nhiều người nghiên cứu sinh thường hay ho khạc, nhổ nước bọt và vất tàn thuốc ở mọi nơi. Ngoài ra, họ cũng rất bực mình với việc vất đồ đạc và rác từ trong xe hoặc từ cửa sổ ra ngoài.

Như bạn thấy đó, có những hành động ở đất nước mình là điều bình thường nhưng ở NB lại có thể trở thành những hành vi vi phạm đến đạo đức xã hội hay luật pháp. Ngoài trừ những thứ bạn mua hoặc nhận trực tiếp từ một người nào khác, bạn không thể lấy bất kì thứ gì để làm của riêng. Hãy báo với cảnh sát nếu bạn bắt gặp những đồ quý giá. Trong trường hợp có điều gì không biết hoặc nghi ngờ, hãy hỏi để được hướng dẫn, đồng thời cố gắng thường xuyên quan sát, học hỏi những gì mà người Nhật làm.



⑤ NHỮNG PHONG TỤC Ở NHÀ

1. Lối vào

Các căn nhà ở NB đều một lối đi riêng được gọi là “**genkan**”. Đây là lối đi vào nhà, đồng thời cũng là ranh giới ngăn chia với khu vực mang giày. Ở NB, người ta không đi giày vào phòng mà đi bằng chân không, hoặc thay đôi dép đi trong nhà ngay tại lối vào rồi mới vào phòng.

Ở những căn hộ tập thể, chiều cao của lối vào và những căn phòng khác hầu như bằng nhau và người ta thường trải thảm căn phòng kế lối vào. Mặc dù ở công ty cũng được trải thảm, nhưng mọi người đều có thể mang giày vào, còn ở nhà thì họ không bao giờ. Bạn cần phải đặc biệt chú ý điều này khi đến nhà người khác chơi.

2. *Tatami* (Chiếu)

Tatami (chiếu Nhật) có phần thân được làm bằng những cọng rơm bó lại và được phủ bằng một lớp cói kết dính với nhau. Tất cả các căn nhà ở NB đều có những căn phòng trải chiếu như thế này, gọi là phòng kiểu Nhật. Ngoài ra cũng có những căn phòng trải thảm, được gọi là phòng kiểu Tây.

Trong các căn phòng kiểu Nhật, người ta trải *futon* (nệm của Nhật) xuống sàn để ngủ, nằm, ngồi...Bạn cần phải lưu ý là chiếu được làm bằng cỏ mềm, rất dễ bị hư cho nên tuyệt đối không mang những thứ như dép bước vào.

Ngoài ra, bạn cũng cần phải nhớ là người Nhật thường đo diện tích của căn phòng theo số tấm chiếu, ví dụ như phòng 4 tấm chiếu, 6 tấm chiếu, ...

3. *Futon* (nệm kiểu Nhật) và Giường

Hầu hết mọi quốc gia trên thế giới đều sử dụng giường để ngủ. Gần đây có rất nhiều gia đình ở NB sử dụng giường trong phòng của mình.

Tuy nhiên, phần lớn người Nhật vẫn còn dùng *futon* khi ngủ (phòng kiểu Nhật). Đặc trưng của *futon* là khi ngủ, người ta lấy từ trong tủ (*oshiire*) ra, trải lên chiếu, sáng dậy xếp cất cẩn thận vào tủ. nếu không xếp vào tủ (được gọi là **man-nen-doko**, nghĩa là không xếp *futon* trong nhiều năm liền) có thể bị đánh giá là mất vệ sinh, và làm biếng. Bạn có thể sử dụng phòng cho nhiều mục đích sau khi đã xếp *futon* lại. Nếu các bạn phải sống trong một căn phòng kiểu Nhật, và sử dụng *futon*, hãy cố gắng làm quen với phong tục này của người NB

4. Nhà tắm_ Bồn tắm

Ở đất nước các bạn, có lẽ tắm bằng vòi sen là cách phổ biến để vệ sinh thân thể, nhưng ở NB thì lại sử dụng bồn tắm.

Bồn tắm NB được chia làm 2 phần: một là bồn chứa nước ấm, hai là bồn dùng để

tắm. Bồn chứa nước ấm là nơi dùng để làm ấm thân thể nên tuyệt đối không được tắm rửa trực tiếp ở đây. Phương pháp sử dụng bồn tắm như sau: trước tiên làm ấm người ở bồn chứa nước ấm, sau đó bước ra ngoài vệ sinh thân thể bằng xà bông, rửa sạch xà bông bằng nước ấm trong bồn và vào bồn tắm lại một lần nữa. Khi đổ nhiều mồ hôi vào mùa hè hoặc sau khi làm những công việc dơ bẩn, phải vệ sinh thân thể trước khi bước vào bồn tắm.

Bởi vì ở NB các thành viên trong gia đình thay phiên nhau sử dụng bồn tắm cho nên, họ tránh làm dơ bẩn bồn nước để người sau có thể sử dụng được. Chính vì vậy người Nhật không bao giờ ngâm khăn tắm vào trong bồn tắm.

Nếu bạn làm quen được với bồn tắm của người Nhật, bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu và thoải mái. Khi bạn làm ấm người, không chỉ tốt cho sự tuần hoàn của máu_một điều hết sức cần thiết cho sức khỏe_ mà còn giảm đi những mệt mỏi trong ngày, giúp bạn có được giấc ngủ ngon. Vì vậy hãy tập thói quen tắm rửa mỗi ngày. Có một số người cắt tóc khi tắm và dội xuống cống, nhưng hãy nhớ tuyệt đối đừng nên làm như thế vì có thể sẽ gây nghẹt cống.

5. Nhà vệ sinh

Ở NB, có 2 loại nhà vệ sinh: 1 loại theo kiểu Nhật và một loại theo kiểu Tây. Loại kiểu Nhật là hình thức truyền thống được sử dụng từ xưa, còn loại kiểu Tây là loại được sử dụng ở những nước phương Tây và Mỹ.

Điều mà các bạn cần phải đặc biệt lưu ý trong việc sử dụng nhà vệ sinh là chỉ nên sử dụng loại giấy vệ sinh chuyên dùng trong nhà vệ sinh. Bởi vì loại giấy này có thể phân hủy trong nước cho nên hãy xả chung với nước. Nếu bạn sử dụng những loại giấy khác, có thể bạn sẽ gặp phiền phức trong việc xử lý chúng. Đặc biệt khi xả nước, nó có thể là nguyên nhân gây ra nghẹt cống.

Vì loại giấy này được bán rất rộng rãi ở các cửa tiệm nên bạn hãy chuẩn bị đầy đủ để tránh hết giấy giữa chừng. Và hãy nhớ xả nước sau khi sử dụng để tránh gây khó chịu cho người sau. Nếu bạn sử dụng loại giấy khác thì hãy chuẩn bị một đồ đựng riêng, để sau khi sử dụng xong không xả chung với nước mà bỏ vào đó. Có rất nhiều nơi trên thế giới không dùng giấy mà lại sử dụng nước. Do cấu trúc nhà vệ sinh NB không có lỗ thoát nước cho nên trong trường hợp bạn muốn sử dụng nước, hãy chuẩn bị sẵn một dụng cụ chuyên dùng riêng, và tránh làm đổ nước ra ngoài khi sử dụng. Nếu bạn đổ nước ra ngoài, hãy dùng giấy vệ sinh lau sạch, tránh làm người khác bực mình.

6. Gas

Người Nhật thường sử dụng gas để nấu ăn. Điểm thuận tiện của gas là ở chỗ sau khi môi lửa bạn có thể sử dụng tùy theo mức độ mình thích và có thể tắt dễ dàng bằng công tắc.

Tuy nhiên, nếu như sử dụng không đúng cách, thì sẽ cực kì nguy hiểm, có thể trúng độc hoặc tử vong. Ngoài ra, nó cũng có thể gây hỏa hoạn. Hãy chú ý tuân theo các hướng dẫn về cách sử dụng bồn tắm, hệ thống hoá khí...

Gas là loại nhiên liệu dạng khí, không thể thấy được. Ngoài ra, gas là một chất độc có thể gây thương tật suốt đời cho bạn khi bạn gặp tai nạn liên quan tới gas. Khi bật lửa lên, nếu bạn thấy lửa có màu xanh thì đó là trạng thái bình thường, còn nếu lửa có màu đỏ thì hãy cẩn thận, vì đó là dấu hiệu của khí CO₂ đang phát ra. Nếu gặp những vấn đề tương tự, liên lạc ngay lập tức với người hướng dẫn để yêu cầu họ gọi người của dịch vụ gas tới điều chỉnh lại

7. Dụng cụ điện

Người NB sử dụng rất nhiều đồ điện, ví dụ như là: nồi cơm điện, máy hút bụi, máy giặt, kotatsu (dụng cụ sưởi ấm chân), lò viba, mền điện, tủ lạnh, bàn ủi, máy sấy tóc...

NB sử dụng điện áp 110V nên những sản phẩm điện mà các bạn mang từ nước mình đến, ngoại trừ những đồ sử dụng pin và những dụng cụ đã được điều chỉnh lại, có thể sẽ không sử dụng được. Hãy chú ý điều này.

Bạn nên tuân theo những chỉ thị của người hướng dẫn trong việc sử dụng những sản phẩm này. Đặc biệt là bạn phải biết cách sử dụng nồi cơm điện và kotatsu (chỉ ở Nhật mới có)

8. Nước

Người Nhật có thói quen uống nước máy. Ở nhiều nước, vì trong nước có hàm lượng đá vôi và khoáng chất nên họ phải nấu chín trước khi sử dụng. NB là một trong số ít những nước có thể uống nước máy trực tiếp mà không cần phải xử lí gì trước. tuy nhiên, hãy nhớ 1 điều: nước là một nguồn tài nguyên quý giá mà phải mất rất nhiều tiền cho hệ thống xử lí, thanh lọc mới có thể tạo ra nước sử dụng được. Vì vậy, đừng sử dụng nước phí phạm.

Đúng là người Nhật uống nước mà không cần phải xử lí gì cả, nhưng do sự khác nhau về chất lượng nước giữa các nước cho nên trong vòng 3 tháng đầu, tốt hơn là các bạn không nên uống nước trực tiếp như người Nhật. Các bạn có thể sẽ bị tiêu chảy hoặc đau bụng.

9. Những điều cần lưu ý khác:

Những người nghiên cứu sinh thường họp bạn để trao đổi, nói chuyện vào những ngày nghỉ. Vì nhà cửa ở NB hẹp, lại gần nhau, nên nếu như bạn nói lớn, sẽ vọng sang nhà kế bên và gây phiền hà cho họ. Đặc biệt đừng nên tụ tập đùa giỡn vào buổi tối nếu như bạn không muốn trở thành đề tài than phiền cho người Nhật

Người Nhật rất nhạy cảm đối với vấn đề vệ sinh, vì vậy khi mua đồ ăn ở siêu thị, họ thường kiểm tra xem thời hạn sử dụng và mùi vị có được đảm bảo hay không.

Một đặc điểm mà những người hướng dẫn hay than phiền là những người nghiên cứu sinh không vệ sinh đầy đủ nơi ở của mình. Hãy cố gắng giữ sạch sẽ phòng riêng, nhà bếp, và tập thói quen lau chùi, dọn dẹp nhà cửa 1 tuần 1 lần. Đặc biệt là phải chú ý đến việc vệ sinh nhà vệ sinh, nhà bếp, bồn tắm...



⑥ TÁC PHONG ĂN UỐNG

Ăn uống là một trong những niềm vui đặc biệt trong cuộc sống hàng ngày. Chính vì vậy, ở nước nào cũng có những tác phong nghiêm ngặt trong một bàn ăn để tránh làm cho người khác khó chịu. NB tuy không quan trọng lắm về mặt tác phong trong ăn uống nhưng vẫn có những qui định nhất định, vì vậy tốt hơn là bạn hãy ghi nhớ chúng.

1. Dùng đũa

Mỗi nước có một nền văn hoá ăn uống riêng biệt. Ở một vài nước, người ta ăn trên sàn nhà, nhưng ở một số nước khác thì lại sử dụng bàn. Về cách ăn, có nước dùng dao, nĩa để ăn, nhưng lại có nước ăn bằng tay. Những điều khác nhau này có thể xem như là đặc trưng của mỗi nền văn hoá., Bởi vì, tùy theo khí hậu, đặc tính tự nhiên, món ăn...mà mỗi nước có một cách ăn uống thích hợp nhất cho riêng mình. Người Nhật ăn bằng đũa và sử dụng bàn khi ăn. Mặc dù chỉ có một vài nước sử dụng đũa như NB, HQ, TQ nhưng nếu như bạn quen với việc dùng đũa thì sẽ rất tiện lợi.

2. Không ăn bằng tay

Người Nhật hoàn toàn không thích việc đồ ăn dính vào tay khi ăn vì họ cho rằng có nhiều vi trùng trên tay và rất khó rửa sạch chúng. Rõ ràng là người Nhật không cho đó là một cách ăn uống vệ sinh và sạch sẽ. Tuy nhiên đối với những người quen với việc dùng tay khi ăn thì có vẻ như là sự ngon miệng đã giảm đi một nửa khi ăn bằng đũa. Tốt hơn là bạn không nên dùng tay để ăn khi ngồi ăn chung với người Nhật ở nhà hàng hoặc trong bàn tiệc.

3. Số đĩa

Người Nhật rất chú trọng đến hình thức cũng như mùi vị ban đầu của các món ăn. Vì vậy đặc trưng của đồ ăn NB là có rất nhiều đĩa được dọn ra trên bàn ăn và mỗi đĩa đựng một món ăn. Họ vừa ăn vừa thưởng thức mùi vị của từng món.

Ngược lại, có nhiều nước, khi ăn người ta thường bỏ đồ ăn trộn chung với cơm trong một cái đĩa lớn. Bởi vì đây chính là sự khác biệt về văn hóa, nên bạn không cần phải bận tâm. Tuy nhiên bạn tuyệt đối không được bỏ đồ ăn thừa lên bàn hoặc vớt xuống sàn nhà. Những đồ ăn thừa sẽ làm bàn ăn trông mất vệ sinh. Bạn có thể bỏ đồ ăn thừa vào một cái đĩa khác. Như thế thì cũng dễ dàng cho việc dọn dẹp hơn.

⑦ CÁCH ĐỔ RÁC

Những vật không cần thiết của mỗi nhà thải ra được xem như là rác. Ở mỗi thành phố, khu vực, miền quê của NB đều có những qui tắc riêng cho việc tái chế, tái sử dụng và dọn dẹp rác sạch sẽ. Tùy theo mỗi khu vực mà những qui định có thể khác nhau, nhưng những người nghiên cứu sinh nhất thiết phải tuân theo những qui tắc này.

Sau đây là những lời than phiền của người Nhật về những người nghiên cứu sinh:

✓ Vứt rác ở hành lang, ban công, cửa thoát hiểm. Đặc biệt là vứt rác từ trong cửa sổ ra ngoài.

✓ Không phân chia theo loại mà dồn tất cả vào trong một túi

✓ Vào buổi tối khi không có ai chú ý, vứt rác ra ngoài mà không cần quan tâm đó có phải là ngày đổ rác hay không.

Không phải là người nghiên cứu sinh nào cũng như thế nhưng nếu như bạn qui phạm qui định sẽ gây phiền phức cho nhiều người khác. Vì vậy hãy hỏi người hướng dẫn về cách đổ rác, cách phân loại rác, nơi đổ, ngày giờ đổ rác, và hãy cố gắng tuân theo những hướng dẫn này

Dưới đây là 1 ví dụ về cách xử lí rác ở một thành phố.

1. Đổ rác ở những nơi qui định trước 8h vào những ngày thu rác.

2. Chia rác ra làm 6 loại:

- ✓ Rác có thể đốt
- ✓ Rác không đốt được
- ✓ Rác tái chế
- ✓ Rác độc hại
- ✓ Rác cỡ lớn
- ✓ Rác không thu

A_ Rác có thể đốt

Số lần thu: 3 lần 1 tuần (thứ 2,4,6)

Loại rác: rác thải ra từ nhà bếp (đồ ăn dư, cơm thừa, vỏ trái cây, xác trà, vỏ trứng, rau), tàn thuốc lá, giấy vụn, đũa gãy, lá cây, cây cối, các sản phẩm bằng da, bụi bặm, tã giấy, xiên thịt, bao giấy, dụng cụ vệ sinh, mặt gỗ...

Lưu ý:

✓ Bỏ vào túi rác và cột lại trước khi đem chúng ra nơi đổ rác

✓ Đối với các loại rác có nước, hãy xả hết nước ra, gói bằng giấy báo và cho vào bao.

✓ Đối với các loại rác bằng gỗ, cắt nhỏ chúng ra khoảng 50 cm và dùng

dây bó chúng lại.

B_ Rác không thể đốt

Số lần thu: 2 lần 1 tuần (thứ 3,5)

Loại rác: những sản phẩm bằng nhựa (vỏ đầu gội đầu, túi đựng xà bông, túi đựng đồ ăn, đồ chơi,...), các sản phẩm polyester, nhựa vinyl, nylon, túi nhựa mềm xốp, các sản phẩm cao su (các loại giày, sandal...), các sản phẩm da nhân tạo, dao cạo, bóng đèn, kiếng, chai mỹ phẩm, thủy tinh, dù, ghế, các loại chai lọ, bình xịt, thùng sơn...

Lưu ý:

- ✓ Bỏ rác không đốt được vào bịch polyester hoặc nhựa vinyl
- ✓ Trong trường hợp không bỏ vừa vào bịch cũng đừng vất lung tung
- ✓ Đối với những bình xịt, tuyệt đối phải xả hết để tránh trường hợp cháy nổ.
- ✓ Đối với những vật nguy hiểm như lưỡi dao cạo râu, gói vào bao, và dán nhãn “*Nguy hiểm*” rồi mới bỏ vào túi vinyl

C_ Rác tái chế

Số lần thu: 1 lần 1 tuần (thứ 2)

Loại rác: các loại giấy (báo chí, tờ bướm, bao giấy, hộp quần áo, hộp giày, hộp không, hộp giấy carton...), các loại quần áo, chăn mền, lon không (lon bia, rượu, hộp sữa, lon nước giải khát, lon thiếc...), kiếng vỡ, bộ đồ ăn (nồi, ấm, đồ đạc bằng thiếc, xe đạp, mẫu thiết vụng...), những sản phẩm điện (tivi, máy giặt, tủ lạnh, dàn máy, bếp gas...)...

Lưu ý:

- ✓ Bỏ lon và chai vào túi nhựa
- ✓ Cột quần áo và giấy theo từng loại riêng biệt để tránh trời mưa
- ✓ Phải rửa chai và lon qua 1 lần rồi mới đem đi
- ✓ Đối với những mảnh kiếng vỡ, gói lại bằng báo và dán nhãn “*Kiếng vỡ*” bên ngoài rồi mới đem đi.

D_ Rác độc hại

Số lần thu: 1 lần 1 tuần (thứ 6)

Loại rác: pin, đèn huỳnh quang, nhiệt kế

Lưu ý:

- ✓ Phải bỏ vào bao nhựa
- ✓ Dán nhãn “*Rác độc hại*” bên ngoài
- ✓ Đừng để lẫn lộn với rác tái chế

E_ Rác loại lớn

Số lần thu: yêu cầu bằng điện thoại

Các loại: đồ đạc (bàn ghế gỗ, tủ, kệ kiếng, giường, thảm, nệm,...), đồ đạc (cửa, màn

kéo)

Rác lớn là những loại rác như trên có kích thước trên 1m²

Lưu ý:

✓ Khi thay đổi đồ đạc trong nhà, hãy liên lạc với nơi mình đã mua. Bởi vì pin có chứa hỗn hợp thủy ngân rất độc hại, cho nên hãy bỏ vào túi trong suốt và vứt theo đúng hướng dẫn.

✓ Tháo rời và bó lại những sản phẩm bằng gỗ ra khoảng 50cm, sau đó mang đổ vào ngày thu “rác có thể đốt”

✓ Nên đặt rác loại lớn ra trước nhà hoặc ở những nơi xe rác có thể vào được.

F_ Rác không thu

Bao gồm các loại rác như xe máy, chiếu vỏ xe, dầu nhớt...



⑧ NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI MUA SẴM

A_ Không trả giá

Ở các cửa tiệm NB, các món hàng đều được dán bảng giá. Đối với những món hàng không thể dán bảng giá được như thịt, cá, rau, trái cây,... sẽ được ghi giá riêng.

Người tiêu dùng NB thường không có thói quen trả giá, mà mua theo giá được qui định. Và đương nhiên phía người bán cũng không đưa ra những cái giá vô lí. Nếu như họ bán với giá cao hơn, khách hàng sẽ biết điều đó và quan trọng hơn hết là họ sẽ mất tín nhiệm nơi khách hàng. Nếu như bạn cảm thấy món hàng bạn muốn mua hơi đắt, hãy đi qua tiệm khác, sau khi so sánh giá cả và chất lượng, bạn có thể mua hàng ở tiệm nào mà mình vừa ý nhất.

Có thể bạn sẽ cảm thấy đây là cách buôn bán của riêng người NB, nhưng nếu như bạn trả giá, có thể bạn sẽ làm họ phật lòng.

B_ Đừng bao giờ ăn thử

Ở một vài nước, người ta có thể trả giá sau khi ăn thử, nhưng ở NB thì bạn không thể tự tiện như thế được. Ngoài những trường hợp có các đồ ăn đã được chuẩn bị đồ ăn thử sẵn, nếu thử có thể bạn sẽ gặp rắc rối với người bán.

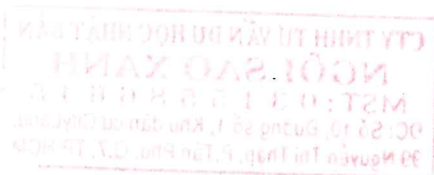
Bạn cần phải tuân theo những tập quán của người Nhật để có thể có được một cuộc sống thoải mái

C_ Tiệm tự phục vụ

Hầu hết những cửa hàng lớn ở NB đều có dạng tự phục vụ. ở những cửa hàng này, bạn sẽ bỏ những thứ bạn muốn mua vào trong 1 cái giỏ mà cửa hàng đã chuẩn bị sẵn cho bạn, và sau cùng tính tiền một lần tại quầy. Bạn có thể tự do lựa chọn món hàng bạn thích trong vô số những mặt hàng. Thậm chí có những cửa tiệm mở cửa 24h, cho nên rất tiện lợi. Có thể người ta sẽ không dán bảng giá lên mặt hàng nhưng thay vào đó họ sẽ đánh dấu bằng đoạn mã riêng. Khách hàng không thể hiểu được đoạn mã này. Khi trả tiền, một máy quét sẽ tự động hiện giá và loại mặt hàng lên.

Ngoài quầy tiếp tân ra, hầu như không có nhân viên khác trong tiệm. Nếu như bạn nghĩ vì không có ai nên có thể thử thức ăn, thì ngay lập tức nhân viên trong tiệm sẽ xuất hiện ngay, vì có một máy camera quan sát toàn cảnh được gắn trên trần nhà. Bởi thế, hãy bỏ ngay ý nghĩ vì không có ai nên có thể lấy cắp hàng hoá. Lúc nào bạn cũng phải tuân theo những tác phong và luật lệ ở đây. Dưới đây là những lời than phiền đối với những người nghiên cứu sinh. Bạn hãy đặc biệt kuu ý.

✓ Tù tiện ăn thử



- ✓ Bỏ hàng hoá vào túi riêng mà không sử dụng giỏ của hàng
- ✓ Mặc dầu không có ý định mua nhưng lại tự tiện tháo ra và thử hết món hàng này đến món hàng khác, thậm chí làm hư hỏng hàng hoá.
- ✓ Sau khi xem hàng không đặt hàng hoá về chỗ cũ
- ✓ Trả giá khi mua sắm

D_ Thuế tiêu dùng

Nếu bạn mua sắm ở các cửa hàng, bạn phải trả 3% tiền thuế tiêu dùng. Có thể bạn sẽ cảm thấy giống như là mình bị bắt phải trả cao hơn 3% nếu như bạn không hiểu gì về thuế tiêu dùng. Nhưng ở NB thì hoàn toàn không có việc gạt tiền hoặc cố tình kêu giá cao đối với khách hàng.

Thường thường, trên bảng giá sẽ ghi rõ là món hàng đó có tính tiền thuế tiêu dùng hay không. Những hàng hoá bạn mua ở máy bán hàng tự động bao gồm cả thuế tiêu dùng trong số tiền mà bạn phải trả, nhưng tốt hơn là bạn hãy nghĩ là bạn phải trả thêm 3% tiền thuế cho tất cả các mặt hàng khác.

Bạn sẽ nhận được phiếu tính tiền ở quầy tính tiền và bạn có thể kiểm tra lại giá mua và tiền thuế.



⑨ LUẬT GIAO THÔNG VÀ PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

A_ Luật giao thông

Luật giao thông chung của NB là: xe hơi bên trái, người đi bộ bên phải. luật lệ này có lẽ trái ngược với nhiều nước trên thế giới.

Khi các bạn đi bộ, nếu như có đường dành riêng cho người đi bộ thì hãy đi lên đó, nếu không có thì bạn phải đi ở phía bên phải đường.

Người Nhật đặc biệt tuân theo các tín hiệu giao thông. Khi đèn đỏ, tất cả các xe đều dừng lại để chờ đèn xanh cho dù bên trái và phải không có xe. Ngược lại, khi đèn xanh, tất cả các xe bắt đầu chạy. tuyệt đối không băng qua đường khi đèn đỏ, và đặc biệt là chỉ nên qua đường ở trên lối đi dành cho người đi bộ.

Khi bạn đi xe đạp và quẹo phải ngay ngã tư, bạn cũng băng qua trên lối đi dành cho người đi bộ. Bạn nên tuân theo những luật lệ này để tránh bị gặp tai nạn.

B_ Cách sử dụng các phương tiện giao thông

✓ Cách sử dụng xe điện

Xe điện là một phương tiện giao thông tiện lợi và rẻ tiền mà bạn có thể sử dụng để đi những nơi xa xôi một cách nhanh chóng. Khi lên xe điện, bạn cần phải mua vé để đến được nơi cần đến. Nếu bạn làm mất vé trước khi đến, bạn sẽ phải trả tiền vé 1 lần nữa khi bạn đến đó.

Khi bạn lên xe điện, trước tiên bạn phải chú ý đến các loại xe điện, ví dụ 1. *Xe thường* 2. *Xe nhanh* 3. *Xe bán tốc hành* 4. *Xe tốc hành* 5. *Xe siêu tốc*. Tùy theo tuyến đường mà có các loại xe khác nhau, và chúng sẽ có các trạm dừng khác nhau. Trước khi lên xe, bạn nên kiểm tra trước xem chuyến đó có dừng ở nơi bạn cần đến hay không.

Loại xe điện thường thì dừng ở mỗi trạm nhưng các loại xe khác thì có thể không. Để đến nơi mình cần đến một cách nhanh nhất, trước tiên bạn nên đi bằng loại tàu tốc hành, và sau đó thì chuyển sang chuyến xe thường. Tuy nhiên, khi bạn đi tuyến siêu tốc thì ngoài tiền vé bình thường, bạn sẽ phải trả thêm một khoản tiền phụ trội. Nếu bạn không chắc chắn về khoản tiền phụ trội này, trước hết bạn hãy mua loại vé có giá tiền thấp nhất từ nhà ga đi, sau đó bạn sẽ trả khoản tiền phụ trội cho nhân viên ở nhà ga đến.

Ngoài những tuyến xe tốc hành dành cho những nơi xa xôi, thông thường người ta không được hút thuốc trong xe điện. Bên trong xe lúc nào cũng có các bảng ghi chú phân biệt khu vực "*Cấm hút thuốc*" và khu vực "*Có thể hút thuốc*". Ngoài những nhà ga cấm hút thuốc trong các phòng chờ, cũng có những nhà ga qui định thời gian cho việc hút thuốc. Tuy nhiên, ở các nhà ga tàu điện ngầm thì lại cấm hút thuốc cả ngày. Những điều trên cũng là những qui tắc trong xã hội và các bạn phải tuân theo.

Những phương tiện giao thông lớn như xe bus, xe điện, có những chỗ ngồi được dán bằng “*Silver seat*”. Đây là những chỗ ngồi ưu tiên dành cho những người lớn tuổi hoặc những người tàn tật. Nếu như không có người tàn tật hoặc người lớn tuổi, bạn có thể sử dụng những ghế này, tuy nhiên hãy nhường lại cho họ nếu thấy họ lên xe.

✓ Cách sử dụng xe bus

Hãy chuẩn bị những đồng tiền 100¥ hay 10¥ trước khi lên xe bus. Ở NB, thông thường mỗi chiếc xe bus thường có 1 tài xế. Tiền xe bus được hiển thị trên một bảng điện tử gần chỗ tài xế. Nếu bạn không biết bạn phải trả bao nhiêu hoặc gặp khó khăn trong tiếng Nhật, hãy hỏi tài xế khi xe bus dừng

Mỗi chiếc xe bus có 1 lối lên và 1 lối xuống riêng biệt, khi lên xe, bạn sẽ nhận được một mẫu giấy ghi số ngay lối lên. Cũng có trường hợp bạn sẽ phải trả tiền ngay khi lên xe.

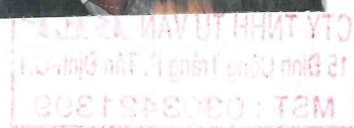
Khi bạn muốn xuống, nhấn vào nút trên thành xe để báo trước cho tài xế biết nơi bạn cần xuống. Nếu không, xe bus sẽ không dừng lại và đi qua nơi bạn cần xuống. Ngoài ra bạn phải chú ý đến bảng “*Cấm hút thuốc*” và “*Silver seat*” trên xe bus

Các trạm dừng xe bus rất phức tạp, vì vậy nếu bạn không quen với lộ trình xe bus, có thể bạn sẽ đón nhầm chuyến mình cần. Ngoài ra cũng có những trường hợp đi lạc do không biết đường trở về. Nếu bạn muốn sử dụng xe bus trước tiên hãy hỏi người hướng dẫn để được chỉ bảo rõ ràng, cụ thể.

✓ Cách đón taxi

Taxi là một phương tiện hết sức tiện lợi. Nó có thể đón bạn bất cứ nơi nào, và chở bạn đến bất kì nơi đâu. Vào những lúc khẩn cấp, lúc không biết cách đi đến nơi nào đó, hoặc khi trời mưa, bạn sẽ thấy nó rất thuận tiện. Tuy nhiên, có một lời khuyên dành cho bạn là không nên sử dụng thường xuyên vì nó rất đắt.

Ở NB, tất cả taxi đều được trang bị cửa ự động, vì vậy bạn không cần phải tự mình đóng hay mở cửa. Số hành khách tối đa cho một chiếc taxi là 5 người, nếu nhiều hơn, hãy đi hai chiếc.



⑩ NGÂN HÀNG VÀ BƯU ĐIỆN

A_ Ngân hàng

✓ Tiền gửi và tiền rút

Người Nhật, khi có tiền dư, họ thường gửi vào ngân hàng hoặc bưu điện và chỉ rút ra một số nhỏ mỗi khi có việc cần. Họ không bao giờ cất tiền trong ngăn kéo ở nhà hoặc mang theo người một khoản tiền lớn. Gửi tiền ở ngân hàng vừa an toàn lại vừa có tiền lãi.

Khi bạn mở một tài khoản ở ngân hàng, nhớ hãy mang theo tiền mặt và giấy tờ bản thân (giấy đăng kí dành cho người nước ngoài), sau đó điền các thông tin về địa chỉ, họ tên vào một tờ đơn và kí tên. Sau khi ngân hàng mở tài khoản cho bạn, họ sẽ cung cấp một cuốn sổ về tình hình rút tiền và gửi tiền cho bạn. Trong sổ sẽ ghi rõ chi tiết để bạn có thể nắm rõ về tình hình tiền bạc của mình. Sẽ tiện lợi cho bạn hơn nếu như ngân hàng bạn đăng kí làm cho bạn một thẻ ngân hàng. Khi bạn muốn rút tiền từ tài khoản của mình, lấy tờ đơn gần cửa sổ giao dịch, điền vào các thông tin về số tài khoản, số tiền cần rút, họ tên, sau đó kí tên và đưa cho nhân viên giao dịch. Nhân viên sẽ ngay lập tức đưa cho bạn khoản tiền bạn cần. Bạn có thể rút và gửi tiền vào ngày thứ 2 đến thứ 6 từ 9h sáng đến 3h chiều.

Các nghiên cứu sinh cũng có thể được trả tiền trợ cấp thông qua số tài khoản cá nhân. Khi bạn muốn mở một tài khoản ở ngân hàng, hãy đi cùng với người hướng dẫn đến ngân hàng để được hướng dẫn các thủ tục.

✓ Gửi tiền đi nước ngoài

Cách mà những người nghiên cứu sinh thường hay sử dụng nhất để gửi tiền về cho gia đình ở quê nhà là sử dụng dịch vụ gửi tiền ở ngân hàng. Tuy nhiên, không phải tất cả các chi nhánh ngân hàng đều có thể thực hiện những dịch vụ này, ngoại trừ những ngân hàng có dòng chữ “*Gaikokukawase kounin ginko*” ngau cửa vào. Bạn hãy vào bên trong, ở chỗ cá bảng “*Gaikokukawase*” (Trao đổi ngoại tệ) để hỏi

Tiếp theo, bạn hãy điền vào các mục cần thiết của “*phiếu gửi ngoại tệ*” đã được đặt sẵn ở cửa sổ giao dịch, sau đó đưa tiền và đơn cho nhân viên giao dịch, ngân hàng sẽ chuyển về ngân hàng gần nhất với nơi ở người bạn cần gửi. Bạn nhớ là phải viết tên, địa chỉ người nhận, tên của ngân hàng bằng các kí tự trong bảng chữ cái. Có 3 cách gửi tiền: 1. *Gửi bằng điện tín* 2. *Gửi thường* 3. *Gửi bằng ngân phiếu*. Trong đó, các bạn nên

chọn cách đầu tiên: gửi tiền bằng điện tín. Và có 2 hình thức thanh toán cho người nhận:

1. *Gửi thông báo* 2. *Thanh toán theo yêu cầu*, ở mục này các bạn nên chọn cách: gửi bằng thông báo.

CTY TNHH TƯ VẤN B.E.P
15 Đinh Công Tráng P. Tân Định-Q.1
MSI: 0303421399

Khi bạn điền vào phiếu gửi ngoại tệ, nếu như:

a_ Người nhận có tài khoản ngân hàng, hãy điền số tài khoản vào phiếu, tiền sẽ được chuyển vào số tài khoản cho người nhận

b_ Bạn không biết số tài khoản, hoặc người nhận không có tài khoản, hãy điền vào tên ngân hàng gần nhất với nơi ở người bạn cần gửi, tiền sẽ được chuyển về ngân hàng đó.

Cho dù là trường hợp nào thì người nhận cũng sẽ nhận được thông báo lãnh tiền từ phía ngân hàng. Trong trường hợp người nhận không có tài khoản ngân hàng, khi đi lãnh tiền, người nhận phải mang theo “*Thông báo nhận tiền*” và giấy tờ chứng minh, ví dụ như giấy CMND. Một vấn đề thường hay xảy ra đó là do người nhận tiền không biết việc mình được gửi tiền, nên không chú ý đến “*Thông báo nhận tiền*” và không đi lãnh. Nếu không có ai đến lãnh tiền thì ngân hàng sẽ tự chuyển qua ngân hàng bên NB, cho nên tốt hơn là bạn nên báo trước bằng thư hoặc điện thoại khi bạn muốn gửi tiền

B_ Bưu điện

✓ Gửi và rút tiền

Ở NB, bưu điện bạn có thể sử dụng các dịch vụ của bưu điện cũng giống như là một ngân hàng, chẳng hạn sở hữu một tài khoản, gửi tiền, rút tiền... Các thủ tục mở tài khoản cũng tương tự như ở ngân hàng, bạn hãy tham khảo lại phần “Ngân hàng”

✓ Gửi tiền

Khi bạn sử dụng các dịch vụ của bưu điện để gửi tiền, bạn có thể dùng cách “*Money order*”. Nhưng chỉ có những bưu điện lớn mới có những dịch vụ này. Nếu bạn muốn gửi tiền theo dịch vụ này, bạn phải điền tên của người nhận vào một phiếu “*Money order*” ở bưu điện, sau đó gửi đi, người nhận sẽ mang phiếu này đến bưu điện và đổi thành tiền mặt.

C_ Gửi hàng ra nước ngoài

Bạn có thể gửi những gói hàng cho gia đình của bạn bằng các dịch vụ của bưu điện. Dịch vụ này được gọi là “*International parcel*”. Nhưng cũng giống như dịch vụ “*Money order*”, chỉ có những bưu điện lớn mới có dịch vụ này. Bởi vì ở một vài nước có những danh mục hàng hóa bị cấm vận chuyển, cho nên bạn hãy xem phần tham khảo “*Dịch vụ phân phối hàng hoá ra nước ngoài*” ở phần kế tiếp.

D_ Thư từ

Khi bạn muốn gửi hình ảnh, thư từ cho gia đình hoặc bạn bè ở nước mình, ghi rõ tên nước và ghi chữ “*AIR MAIL*” trên phong bì, sau đó gửi ở một bưu điện gần nhất. Phí vận chuyển khác nhau tùy theo địa điểm và trọng lượng của những thứ bạn cần gửi.

⑪ DỊCH VỤ GIAO HÀNG TẬN NHÀ

A_ Giao hàng trong nước

Ở NB, hệ thống giao hàng tận nhà tư nhân rất phát triển, có thể giao hàng đến bất kỳ nơi nào trong nước. Ngoại trừ những đồ quý giá, đồ nguy hiểm, sinh vật, bạn có thể gửi được những vật dụng cỡ một thùng giấy.

Các tiệm gạo, tiệm sữa, hiệu thuốc, tiệm tạp hoá... ở những nơi bạn sống đều có dịch vụ giao hàng tận nhà này. Ngoài ra, cũng có những công ty vận chuyển trực tiếp đến các công ty để lấy đồ đạc, hàng hóa. Để biết rõ hơn, hãy hỏi người hướng dẫn của bạn.

B_ Giao hàng quốc tế

Bạn có thể gửi các kiện hàng về cho gia đình và bạn bè của mình bằng dịch vụ “giao hàng quốc tế này”. Tuy nhiên, bởi vì tùy theo mỗi nước mà có những giới hạn về tiền thuế, trọng lượng, kích thước, loại hàng hoá, nên bạn hãy hỏi cụ thể ở nơi mà mình giao dịch.

Sau đây là những điều sơ lược về hệ thống giao hàng quốc tế.

1. Qui tắc về trọng lượng

Trọng lượng của mỗi kiện hàng cần phải nhỏ hơn 31.5kg.

Chiều dài nhất của mỗi kiện hàng không được quá 270cm và tổng chiều dài toàn thân không được vượt quá 330cm.

2. Giấy tờ

Dịch vụ phải có những giấy tờ cần thiết cho việc vận chuyển

Nên viết tên và địa chỉ của người nhận hàng bằng tiếng Anh hoặc bằng chữ Kanji

3. Các mặt hàng bị cấm

Những thức uống chứa cồn (sake, whiskey, rượu thuốc...), thuốc lá, dược phẩm, những đồ dễ hư (những sản phẩm bằng thịt, rau, bánh...), những thứ cần phải bảo quản ở nhiệt độ ấm, những sản phẩm bằng thịt và những sản phẩm được chế biến từ thịt, lông và quần áo bằng lông, cây cối, trái cây, đậu hủ (chưa được chế biến), hoa đã bị cắt, hạt giống, đất cát, đồ vật nguy hiểm, chất độc, ma túy, súng đạn, dao kiếm, tiền mặt, ngân phiếu, bảo hiểm, thư tín, tác phẩm mỹ thuật cổ, những đồ có giá trị khó định giá., kim loại quý, đá quý, chuyển nhà, văn hóa phẩm độc hại, các thiết bị y khoa có điện từ, thiết bị cho tàu...

Các mặt hàng cấm tùy theo từng nước.

Singapore: băng video, hàng hóa từ Nam Phi, dược phẩm thuốc men.

Taiwan: những vật dụng mang tính tuyên truyền của đảng CS, các dụng cụ cờ bạc,

máy tính băng video, máy móc truyền tin vô tuyến, mỹ phẩm, thuốc men, tác phẩm nghệ thuật, vé số, dụng cụ y tế.

Indonesia: những hàng hóa có chữ Trung quốc, các dụng cụ cờ bạc, thuốc men.

Hàn quốc: thuốc men, tác phẩm nghệ thuật, các dụng cụ cờ bạc, ginseng và các sản phẩm ginseng, các máy quay phim của nước ngoài, các dụng cụ đánh golf của Nhật Bản.

Thailand: radio và các bộ phận, đồ ăn, hàng hóa sản xuất tại Nam Phi, dược phẩm.

Philippine: hàng hóa sản xuất tại các nước Nam Phi, ấn phẩm phản động, vé số, các dụng cụ cờ bạc (gồm bài)

Malaysia: băng video, mỹ phẩm, dược phẩm, hương liệu, những sản phẩm của Nam Phi, đồ gốm, các dụng cụ hóa học, radio, và các bộ phận, các thiết bị liên lạc vô tuyến, các tác phẩm nghệ thuật, các dụng cụ bài bạc, thiệp chúc mừng, thiệp mời.



⑫ MỘT XÃ HỘI CỦA THẺ

Thẻ tín dụng rất phổ biến ở Nhật Bản. Chỉ cần một thẻ tín dụng, chúng ta có thể mua sắm đồ đạc và vé xe điện, tuy nhiên vì dùng thẻ chúng ta không phải trả tiền ngay lúc mua sắm, cho nên sẽ có những lúc chúng ta sẽ tiêu xài nhiều hơn so với nhu cầu của mình. Bởi vì số tiền bạn mua sắm sẽ bị trừ đi trong tài khoản, cho nên bạn phải luôn luôn kiểm tra để làm thế nào cân bằng cho tài khoản của mình.

Có rất nhiều loại thẻ nhưng ở đây chúng tôi xin giới thiệu với bạn hai loại thẻ. Ngoài ra, tốt hơn hết là bạn đừng nên dùng các loại thẻ khác.

A- Thẻ ngân hàng:

Khi bạn mở một tài khoản tại ngân hàng, bạn hãy yêu cầu ngân hàng làm cho mình một thẻ ngân hàng để thuận tiện sau này. Khi làm thẻ, bạn cần đăng ký với ngân hàng một mật khẩu (số bí mật) gồm bốn chữ số. Có thẻ sau này, bạn có thể gửi và rút tiền ở bất kỳ một chi nhánh nào thuộc ngân hàng. Riêng trường hợp rút tiền, bạn có thể rút tiền ở bất kỳ ngân hàng nào trong nước.

Ngoài ra, bạn cũng có thể rút tiền ở những máy CD (Cash Dispenser) tại các khu trung tâm. Tuy nhiên, bạn hãy nhớ là tuyệt đối đừng cho người khác biết số mật khẩu của mình. Đúng là thẻ tín dụng rất tiện nhưng cũng rất nguy hiểm; bởi vì người khác sẽ rút tiền của bạn nếu như bạn để cho họ biết được mật khẩu của bạn. Trong trường hợp làm mất thẻ, hãy báo ngay cho ngân hàng nơi mà bạn đăng ký tài khoản.

B- Thẻ điện thoại.

Ở tất cả các trạm điện thoại công cộng tại NB, hầu như đều sử dụng thẻ điện thoại. Thẻ điện thoại rất tiện lợi bởi vì bạn có thể mua bất kỳ ở đâu, ngoài ra nó rất nhẹ và bạn không cần phải mang theo tiền lẻ để gọi điện. Thông thường, thẻ điện thoại đều là loại thẻ trả trước. (chúng ta phải thanh toán tiền trước) và nếu như bạn mua loại thẻ trị giá 1000 yên, bạn sẽ được tặng thêm 50 yên (1050 yên).

Sau khi bạn gọi quốc tế, về nước mình chẳng hạn, bạn sẽ biết được mình gọi hết bao nhiêu tiền và còn lại bao nhiêu tiền thông qua bản hiển thị trên máy điện thoại. Tuy nhiên, tốt hơn là bạn đừng mua quá nhiều thẻ điện thoại một lúc bởi vì thẻ điện thoại không có biện pháp bảo vệ an toàn nào khi bị mất như là thẻ ngân hàng.

⑬ ĐỒNG YÊN VÀ TỈ GIÁ HỐI ĐOÁI

Các khoản tiền trợ cấp cho các bạn sẽ được trả bằng tiền yên. Trong số những nghiên cứu sinh, sẽ có người vì nhiều lý do khác nhau gửi tiền về nước. Một điều các bạn cần chú ý khi gửi tiền ra nước ngoài là tỉ giá hối đoái. Khi bạn sống ở một nước nào đó, vấn đề tỉ giá hối đoái sẽ không quan trọng lắm, nhưng khi bạn đổi từ một đơn vị tiền tệ này sang một đơn vị tiền tệ khác, thì tỉ giá hối đoái trở nên rất quan trọng. Tỉ giá hối đoái là tỉ lệ trao đổi tiền tệ giữa các nước.

Bạn hãy nhìn bảng tiền tệ dưới đây. Giả sử bạn muốn gửi 1000 Nhân dân tệ Trung Quốc đến Trung Quốc vào ngày 01 tháng 06 năm 1995, bạn phải trả 10.370 yên Nhật. nhưng ngày 03 tháng 06 năm 1996 bạn phải trả 13.340, cũng đều là 1000 Nhân dân tệ nhưng một năm sau đã khác nhau 2.970 yên Nhật. Bởi vì tỉ giá hối đoái dao động mỗi ngày, nên nếu như bạn không kiểm tra, xác nhận (bằng báo hay tại ngân hàng), có thể bạn phải chịu mất mát và thiệt hại.

Nhìn chung là ở những nước tiên tiến, giá trị tiền tệ tăng lên theo thời gian, còn ở những nước đang phát triển thì ngược lại. Vì vậy, trước khi về nước bạn hãy gửi tiền vào ngân hàng, để khi về nước, bạn có thể gửi về nước để có được số tiền lời cao nhất.



⑭ CUỘC SỐNG BỐN MÙA

A_ Nhiệt độ và các cách chống lạnh

Có sự thay đổi 4 mùa xuân, hạ, thu, đông rõ ràng ở NB và thiên nhiên cho chúng ta thấy rõ 4 gương mặt khác nhau trong 4 mùa. Thông thường, cứ khoảng 3 tháng là đổi mùa, mùa xuân từ tháng 3 đến tháng 5, mùa hè từ tháng 6 đến tháng 8, xuân từ tháng 9 đến tháng 11, và đông từ tháng 12 đến tháng 2. Các bạn sẽ được trải qua 4 mùa ở NB nhưng các bạn cần phải chú ý đến một điều: sự thay đổi nhiệt độ. Chắc chắn ở nơi ở của các bạn sẽ được trang bị máy sưởi, nhưng khi bạn ra ngoài, bạn phải tự chuẩn bị để chống chọi với cái lạnh ở Nhật.

NB là một đất nước có địa hình trải dài từ Bắc đến Nam, cho nên tùy vào địa điểm các bạn làm việc mà có những cách chống lạnh khác nhau. Dưới đây là danh sách nhiệt độ các tháng trong năm của các thành phố chính, bạn có thể tham khảo và chuẩn bị trước quần áo ấm cho mình.

Nhìn bảng dưới đây, nhiệt độ trung bình trong tháng 1 ở Sapporolà -5.5°C , nhưng trong một ngày nhiệt độ thường lên xuống trong khoảng 10°C . Nếu bạn không thay đổi quần áo theo nhiệt độ thì bạn sẽ bị cảm.

B_ Dự báo thời tiết

Đối với người Nhật, một trong những việc phải làm mỗi ngày là xem “DBTT” trên tivi. Bởi vì, ở Nhật thường xuyên có mưa, nên nếu bạn bị ướt, bạn sẽ bị cảm lạnh ngay. Vì vậy, hãy chú ý dự báo về tình hình mưa, tuyết, để có thể chuẩn bị trước dù hoặc áo mưa khi đi ra ngoài.

“DBTT” được phát sóng khi chương trình có chữ “天” (viết tắt của chữ 天気_ thời tiết) . Trên báo cũng có thông tin thời tiết mỗi ngày.

Trong chương trình “DBTT”, chúng ta sẽ được cung cấp, các thông tin về nhiệt độ cao nhất, thấp nhất, trong ngày, có tuyết hay không, có nắng hay đẹp trời, có mưa hay không, hướng gió và độ mạnh của gió, chiều cao của sóng, và các thông tin về độ khô bất thường, sấm chớp...DBTT ở NB rất chính xác và cụ thể. Các bạn hãy tập cho mình thói quen xem DBTT để đối phó khi tình hình thời tiết xấu xảy ra.

Ở đây, chúng tôi sẽ giải thích về “Tỉ lệ lượng mưa”. “Tỉ lệ lượng mưa” là dự đoán tỉ lệ mưa và tuyết lớn hơn 1mm trong khoản thời gian dự báo. Ví dụ, “Tỉ lệ lượng mưa” 70% nghĩa là có khoảng 7 lần trời mưa hoặc tuyết rơi trong số 10 lần dưới một điều kiện áp suất giống nhau. Với nhữn thông báo như thế, bạn sẽ dễ dàng đánh giá được tình hình thời tiết để chuẩn bị đồ đạc khi ra ngoài.

C_ Thay đổi quần áo theo mùa

Một trong những điều quan trọng khi sống ở nước ngoài là phải giữ gìn cho mình tình trạng sức khỏe tốt. Ở những đất nước có 4 mùa rõ rệt và nhiệt độ thường xuyên thay đổi như NB, việc chuẩn bị quần áo theo nhiệt độ là rất quan trọng. Khi chuyển mùa, sự thay đổi của nhiệt độ rất lớn, vì vậy người Nhật thường thay đổi quần áo tùy theo sự thay đổi của nhiệt độ.

Ngoài việc chú trọng đến vấn đề thay đổi quần áo, các bạn cũng cần phải chú ý đến việc cất giữ, bảo quản đồ đạc để có thể sử dụng năm tới. Về đồ lót, giặt kĩ, phơi khô ráo hoàn toàn, rồi cất vào tủ kèm theo các chất chống côn trùng. Còn áo khoác, hãy nhờ một tiệm giặt ủi giặt và ép lại, sau đó xếp vào tủ. Rất nhiều người nước ngoài ngạc nhiên với kĩ năng giặt ủi của các tiệm giặt ủi ở NB. Các bạn nên sử dụng các dịch vụ giặt ủi bởi vì nó cũng không đắt lắm.

D_ Thức ăn mỗi mùa

Ở các cửa tiệm ở NB, có rất nhiều loại cá, rau, trái cây quanh năm. Với những kĩ thuật nông nghiệp và bảo quản cao, những nhà sản xuất và phân phối có thể bảo quản và phân phối chúng vào những thời điểm thị trường khan hiếm để có được lợi nhuận cao hơn. Vì vậy, chúng ta có thể ăn được các loại trái cây mùa hè vào mùa đông, nhưng đương nhiên sẽ mắc hơn.

Vào đúng mùa, bởi vì cá, rau, trái cây được cung cấp rất nhiều cho nên giá thành tương đối rẻ. Khi mua sắm ở những siêu thị lớn, người Nhật thường bỏ hàng vào giỏ mà không để ý đến giá cả. Về thức ăn, người NB thường không quan tâm đến thay đổi giá cả theo từng mùa, nhưng còn bạn, hãy cố gắng là một người tiêu dùng thông minh



⑮ LỊCH VÀ CÁC SỰ KIỆN

A_ Những ngày lễ và ý nghĩa

Ở NB, trong một năm có 13 ngày nghỉ lễ. Bạn hãy cố gắng nhớ những ngày này bởi vì nó sẽ có ích cho bạn trong việc lập kế hoạch, dự định cho riêng mình, cũng như nó rất quan trọng trong việc tìm hiểu văn hóa và truyền thống của NB. Có những điểm khác biệt đặc trưng giữa NB và các nước khác, đó là

✓ Không có ngày nghỉ mang tính tôn giáo ở NB. Ở một vài nước có những ngày nghỉ tôn giáo như Christmas nhưng ở NB thì không.

✓ Ở các nước khác, những ngày nghỉ lễ mang tính tôn giáo rất được xem trọng, nhưng ở NB chỉ tổ chức long trọng ngày lễ năm mới mà thôi.

✓ Ở một vài nước, ngày nghỉ lễ có thể khác nhau tùy theo mỗi vùng, nhưng ở NB thì được thống nhất trong toàn quốc.

✓ Ở một vài nước, bởi vì lí do về thời gian, sẽ có những ngày nghỉ lễ khác nhau tùy theo mỗi năm, nhưng ở NB thì các ngày nghỉ lễ hầu như giống nhau mỗi năm.

✓ Ngày ở giữa 2 ngày nghỉ được xem như là “Ngày nghỉ của mọi người”. Và, nếu ngày nghỉ lễ rơi vào ngày CN, ngày thứ 2 tuần tới sẽ được nghỉ bù.

B_ Những ngày nghỉ khác

✓ Nghỉ Tết

Người Nhật gọi ngày 1 tháng 1 là *Gannichi*, *Gantan*, hoặc là *Shougatsu*, và xem đó như là một cột mốc chuyển giao quan trọng. Có rất nhiều công ty sẽ nghỉ từ ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1. Bởi vì, theo lịch nghỉ lễ thì chỉ có ngày 1 tháng 1, cho nên số ngày nghỉ có thể khác nhau tùy theo từng công ty. Người Nhật thường mở các bữa tiệc đầu năm và cuối năm để quên đi những khó khăn trong năm cũ và chào đón năm mới một cách vui vẻ.

Trong khoảng thời gian nghỉ Tết từ 29/02 đến 31/2, mọi người đều tổng vệ sinh nhà cửa và chuẩn bị để chào đón năm mới. Vào ngày 31, người Nhật thường ăn món mì kết thúc năm mới. Còn từ ngày 1 đến ngày 3, họ thường ăn bánh nếp và những món ăn đặc biệt chào đón năm mới. Ngoài ra, họ cũng dành thời gian để thăm viếng, chúc tết họ hàng mà bình thường họ ít có cơ hội giúp đỡ.

✓ Golden week

Mỗi năm, ở Nhật ngày 3/5 (ngày hiến pháp), 4/5 (ngày nghỉ lễ cho nhân dân) và ngày 5/5 (ngày trẻ em/ thiếu nhi) là kỳ nghỉ lễ liên tục trong ba ngày. Nếu gần ngày thứ bảy hoặc chủ nhật, có thể kéo dài ra năm ngày. Cũng có trường hợp một số công ty sẽ nghỉ bù những ngày lễ khác vào kì nghỉ này, như vậy kỳ nghỉ sẽ kéo dài khoảng một

tuần. Tháng năm là khoảng thời gian có khí hậu và phong cảnh đẹp nhất mùa xuân, cho nên có rất nhiều người Nhật lập kế hoạch cho vui chơi và du lịch vào thời gian này. Chính vì vậy, người ta gọi đây là kì nghỉ “Golden Week”

✓ **Kì nghỉ lễ hội Obon**

Lễ hội *Obon* nhằm vào ngày trung tuần tháng 7 hoặc trung tuần tháng 8. “*Obon*” là lễ hội mà linh hồn tổ tiên quay trở về với gia đình. Khoảng thời gian này, mọi người sẽ trang trí lại bàn thờ, cúng kiến, và sum vầy gia đình để tưởng nhớ tổ tiên. Tùy theo mỗi vùng mà lễ hội này sẽ diễn ra vào các thời điểm khác nhau: trung tuần tháng 7 hoặc tháng 8. Người ta thường kết hợp kì nghỉ hè với lễ hội này.

✓ **Nghỉ hè**

Ở các trường đại học tại Nhật Bản, thời gian nghỉ hè bắt đầu từ 20/1 đến 31/8. Đây là khoảng thời gian nóng nhất ở Nhật Bản và có nhiều công nhân viên sẽ được cho nghỉ ba ngày trong kì nghỉ hè này. Ngoài ra, cũng có người kết hợp kì nghỉ hè này với lễ hội Obon để được một kỳ nghỉ lễ dài. Vào kì nghỉ này, ở các nơi sẽ có nhiều hoạt động được tổ chức như: bắn pháo hoa, lễ hội múa hát obon...

C_ .Những dịp lễ hội

Có những dịp lễ khác được tổ chức mỗi năm nhưng lại không được xem như là kì nghỉ lễ chính thức. Bạn cũng nên biết hết ý nghĩa của chúng để hiểu được văn hóa và truyền thống của Nhật Bản.

✓ **Valentine 14/2**

Vào thời La Mã cổ đại, các giáo sĩ Thiên chúa bị đàn áp bởi những người ở tôn giáo khác, bị bắt phải chết vào ngày 14/2. Theo truyền thuyết, vào ngày hôm đó có một đôi chim lặn đầu tiên giao phối với nhau nên được gọi là “*ngày tình yêu*” *Valentine day*. Theo truyền thống, vào ngày này, các cô gái Nhật Bản sẽ tặng chocolate cho người đàn ông mà mình quý mến. Sau đó đến ngày 14/3_ được gọi là “*White day*”, là ngày các chàng trai sẽ đáp lễ bằng cách tặng lại một cái gì đó cho các cô gái. Phong tục này rất thịnh hành trong giới trẻ.

✓ **Setsubun_ Ngày trước ngày đầu tiên của mùa xuân.**

Người ta nói ngày lễ này có nguồn gốc từ TQ. Vào buổi tối, ở mỗi nhà người ta vừa nói “*Quỉ ở ngoài, phúc bên trong*” vừa ném đậu khắp nhà. Người Nhật nghĩ là làm như thế sẽ xua đuổi hết những điều u ám ra ngoài và đón hạnh phúc vào. Cũng có truyền thuyết là nếu như bạn ăn số đậu đã ném bằng với số tuổi của mình, bạn sẽ khỏe mạnh suốt năm.

✓ **Hanamasuri (3/3): Lễ hội của các bé gái**

Hanamasuri là lễ hội của các bé gái, đúng ra phải gọi là “*momo no sekku*” (lễ hội búp bê). Người ta chào mừng ngày lễ hội này với hy vọng là các bé gái sẽ tìm thấy một

người đàn ông tốt và sống hạnh phúc khi trưởng thành. Vào dịp này, mọi người thường trang trí các con búp bê trong nhà một vài ngày, nhưng sau ngày *Hinamasuri* thì các con búp bê sẽ được cất đi vì có truyền thuyết cho là nếu trưng bày các con búp bê lâu quá, các bé gái sẽ trễ nải trong việc tình duyên.

Còn các bé trai thì lại có ngày 5/5, được gọi là ngày “*tango no sekku*”

✓ **Học kỳ mới (bắt đầu từ tháng 4)**

Các tiết học ở Nhật Bản bắt đầu vào tháng 4 và kết thúc vào tháng 3 năm sau. Vì vậy vào mỗi năm là lúc các đứa trẻ vào tiểu học, đồng thời cũng là lúc những học sinh lớp 1 lên lớp 2... Suốt khoảng thời gian này, bạn có thể thấy hoa Sakura_ loài hoa biểu tượng cho đất nước Nhật bản, nở rộ rất đẹp.

✓ **Ngày của bố (CN thứ 2 của tháng 5) – Ngày của mẹ (CN thứ 3 của tháng 6)**

Trong các gia đình Nhật Bản, mẹ đóng vai trò chủ yếu trong việc chăm sóc gia đình. Vào ngày của mẹ, con cái sẽ tặng hoa và quà như là sự cảm ơn cho những vất vả thường ngày mà mẹ gánh vác. Tương tự như vậy, con cái cũng sẽ tặng quà cho bố vào ngày lễ của bố.

✓ **Tanabata (7/7)**

Đây là lễ hội của các vì sao dựa trên truyền thuyết của Trung quốc là: có một cặp tình nhân “Ngưu Lang và Chức Nữ” (Thần Altair và Thần Vega) bị ngăn cách bởi dải ngân hà sẽ được gặp nhau 1 lần vào ngày 7/7. Vào ngày này, ở Trung quốc phụ nữ thường cầu mong cho sự tiến bộ của mình của mình trong chuyện may vá, còn ở Nhật Bản thì người ta thường viết những điều ước lên miếng giấy màu và treo chúng lên cây tre. Những năm gần đây, việc trang trí những cây tre trở nên rất thịnh hành ở Nhật Bản. *Sendai* và *Hiratsuka* là những thành phố nổi tiếng trong lĩnh vực này.

✓ **Shichigosan (15/10)**

Khi các bé trai được 3 hoặc 5 tuổi, các bé gái được 3 hoặc 7 tuổi, người Nhật Bản thường đi chùa để cầu cho chúng được trưởng thành một cách khỏe mạnh. Vào ngày ấy, đứa bé sẽ được họ hàng cho một loại kẹo tên là “*Chitose Cure*”



⑩ NGƯỜI NHẬT VÀ CON DẤU

Quan niệm về tôn giáo của người Nhật là một trong những điều khó hiểu nhất đối với người nước ngoài. Có rất nhiều những tổ chức tôn giáo ở Nhật Bản nhưng đa số người Nhật đều không có một niềm tin nhất định vào bất kì một tôn giáo nào cả.

Nếu quan sát cuộc sống của người Nhật, bạn sẽ hiểu rõ hơn. Vào những ngày Tết, họ đến các ngôi đền (Thần đạo) để cầu nguyện. Vào những ngày “thu phân” và “xuân phân”, họ đi tảo mộ, còn vào dịp Giáng sinh họ chào mừng bằng các loại bánh đặc biệt. Ngoài ra, họ cũng đi chùa vào dịp lễ *Shichigosan*, làm lễ cưới ở nhà thờ và làm lễ tang ở các đền thờ.

Đối với người nước ngoài, có lẽ Nhật Bản là một đất nước kỳ lạ bởi vì không có nhiều người có hiểu biết về tôn giáo. Nhưng bởi vì ở Nhật Bản tự do tôn giáo được quy định rõ ràng trong hiến pháp, cho nên chắc chắn các bạn sẽ không gặp rắc rối gì trong vấn đề tôn giáo này. Bạn hãy cứ nghĩ là tôn giáo là một vấn đề cá nhân. Vì vậy sẽ không có tổ chức nào quan tâm đến những hoạt động tôn giáo của bạn trong thời gian bạn đang tu nghiệp. Nhưng nếu như bạn dành thời gian cho việc cầu nguyện trong thời gian đang tu nghiệp thì bạn sẽ gặp một số khó khăn. Trước hết bạn nên nói rõ với người hướng dẫn là bạn có nghĩa vụ với một tôn giáo nào đó. Và hãy sắp xếp thời gian sao cho đừng gây phiền hà cho những người xung quanh và để cho họ hiểu được những hành động của bạn,



普賢象 *Fugenzo*



御車返し *Mikurumagaeshi*

⑰ XÃ HỘI CỦA NHỮNG CON DẤU

Người Nhật sử dụng các con dấu để chứng thực khi kí hợp đồng, khi làm thủ tục hành chính hoặc khi nhận hàng hóa... Đặc biệt, nếu các bản hợp đồng hoặc các chứng chỉ không có dấu được xem như là không có hiệu lực. Vì vậy con dấu được dùng rộng rãi trong các công ty và đời sống cá nhân ở Nhật Bản. Con dấu ở Nhật Bản giống như là chữ kí của mỗi người ở các nước khác.

Như bạn đã thấy, con dấu là một đồ vật không thể thiếu đối với người dân Nhật Bản nhưng bạn cũng không cần phải chuẩn bị con dấu cho riêng mình. Dấu nó chỉ là đồ dùng để ký tên nhưng bạn phải biết là nó có vai trò quan trọng trong nền văn hóa của Nhật Bản.



STY TÍNH TỰ VẤN ĐÁP NHẬT K
 NGÔI SAO KHANH
 MST: 03158848
 BC 55 Tô Bình Lộ 1 Khu dân cư Cát Lái
 38 Nguyễn Thị Giáp P. Tân Phú Q. Tân Hòa

⑱ CẢNH SÁT VÀ CÁC ĐỒN CẢNH SÁT

Khi bạn gặp tai nạn giao thông, tội phạm hoặc cướp, ngoài việc báo cho người chịu trách nhiệm ở công ty hoặc tổ chức, bạn phải báo cáo cho cảnh sát và hợp tác với họ trong việc điều tra. Khi báo cảnh sát, bạn hãy gọi số 110 ở một trạm điện thoại gần đó hoặc đi thẳng đến một trạm cảnh sát gần nhất. Đương nhiên bạn phải tường trình lại bằng tiếng Nhật.

Hệ thống cảnh sát ở Nhật Bản là một mạng lưới tổ chức duy nhất dựa trên từng khu vực. Nó được gọi là *Hashutsujo* hoặc *Chuzaisho*. Ở mỗi khu vực đều có các cơ quan và luôn luôn có cảnh sát thường trực. Hệ thống cảnh sát này đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì an toàn cho cộng đồng mỗi khu vực bằng việc tuần tra, nắm bắt tình hình của từng khu vực.

Cảnh sát ở Nhật Bản không chỉ xử lý tai nạn hoặc vụ án mà còn có nhiều vai trò khác như tìm trẻ lạc, hướng dẫn đường, thu giữ các đồ vật đánh rơi... Khi có vấn đề phát sinh, cảnh sát sẽ ngay lập tức xuất hiện ở hiện trường và phong tỏa khu vực. Vì vậy hệ thống cảnh sát của Nhật Bản được người nước ngoài đánh giá rất cao.



⑱ Cơ quan PCCC

Ở Nhật Bản, các đơn vị PCCC không chỉ đơn thuần làm nhiệm vụ dập tắt lửa mà còn có các xe cứu thương để chở người bệnh hoặc bị thương đến bệnh viện. Khi bạn muốn liên lạc với PCCC, hãy gọi số 119.

Vì vậy, khi có người bị thương, hoặc khi có tai nạn giao thông, hãy liên lạc với cả 2 số 119 của PCCC và 110 của cảnh sát.



冬桜 *Fuyuzakura*



寒緋桜 *Kanhizakura*

②0 SỬ DỤNG HIỆU QUẢ CÁC KHU CÔNG CỘNG

Để kêu gọi sự quan tâm đối với quê hương và tạo ra những địa điểm vui chơi, các cơ quan hành chính ở Nhật Bản đã xây dựng các hội trường, hội quán, các trung tâm công cộng cho mọi người sử dụng vào những hoạt động công cộng trong khu vực. Các bạn nên tích cực sử dụng các khu công cộng này để có thể tận hưởng thoải mái những giờ phút rảnh rỗi của mình vào những ngày nghỉ lễ hoặc CN

Mỗi hội trường đều có những chức năng khác nhau. Có nơi thì có gallery, thư viện, có nơi thì có phòng huấn luyện, nấu ăn... Ở những phòng tập thể dục, các bạn có thể chơi các môn thể thao khác nhau như tennis, kendo, nhu đạo, cầu lông, bóng bàn... với giá rất rẻ.

Những thông tin về các dịch vụ này sẽ được phát tới mỗi nhà, thông thường được bỏ chung vào báo hoặc các hướng dẫn, nhưng bạn cũng có thể trực tiếp liên hệ đến các dịch vụ trên. Ngoài ra, bạn cũng có thể nhờ người hướng dẫn giúp đỡ. Trong những thông tin hướng dẫn trên sẽ có những thông báo về lễ hội, hội chợ, khóa học, tụ họp, ... cho nên bạn có thể tham khảo để tích cực tham gia vào các hoạt động đó nhằm mở rộng các mối quan hệ và làm cho cuộc sống ở Nhật bản của mình thêm sinh động phong phú và sinh động sôi nổi.

CTY TNHH TƯ VẤN BEP
15 Đinh Công Tráng P. Tân Định-Q.1
MST : 0303421399



21 ĐỘNG ĐẤT VÀ BÃO

A_ Động đất:

Nhật Bản là một đất nước thường xảy ra động đất. Lần đầu tiên gặp động đất chắc có lẽ các bạn sẽ ngạc nhiên nhưng thông thường chỉ là những trận động đất nhỏ và không gây ra thiệt hại, nên các bạn không nên lo lắng quá. Tuy nhiên, cứ khoảng 10 năm sẽ xuất hiện một trận động đất lớn, gây nhiều thiệt hại. Vào năm 1923, ở khu vực *Kanto* xuất hiện một trận đại động đất, phá hủy hầu hết thành phố *Tokyo*, người ta dự đoán là sẽ có một trận động đất lớn nữa xuất hiện ở vùng *Kanto* này.

Vì vậy, các cơ quan chính phủ đã xác định những khu vực tránh nạn nhất định cho mọi người, và ở mỗi nơi đều được cung cấp đồ ăn, thức uống để phòng khi cấp bách. Ngoài ra, họ cũng hướng dẫn mọi người cách xử lý khi có động đất xảy ra. Hãy hỏi người hướng dẫn khu vực lánh nạn và những thứ cần phải chuẩn bị trong trường hợp cấp bách.

Dưới đây là những yêu cầu từ phía các cơ quan chính phủ

- ✓ Khi có động đất, trước hết phải tắt hết lửa
- ✓ Cột chặt đồ đạc vào tường để chúng không bị ngã khi bị động đất.
- ✓ Gửi những đồ đạc quý giá vào ngân hàng
- ✓ Xác định khu vực lánh nạn.
- ✓ Dự trữ sẵn đồ ăn, nước uống, thuốc men, đèn bỏ túi, băng bó vết thương, radio trong vòng một hai ngày.

Ngoài ra, khi xảy ra động đất lớn, mở ít nhất là cửa sổ hoặc cửa lớn để thoát thân, không được đi ra ngoài bằng chân đất, bảo vệ đầu, nếu có khăn thì thấm khăn ướt bịt mũi lại và cúi thấp người xuống, sau khi động đất không nên đi ngay vào nhà liền vì có thể có dư chấn, nghe radio để biết được những thông tin mới.

B_ Bão

Từ mùa hè đến mùa thu (tháng 6 đến tháng 9) là khoảng thời gian có nhiều bão ở Nhật Bản, đặc biệt là vào khoảng tháng 9 những thông tin chi tiết về bão thường xuyên được phát trên TV, Radio và báo chí, nên bạn hãy chú ý theo dõi. Khi có bão thì việc du lịch, câu cá, leo núi, đi bơi sẽ rất nguy hiểm. Ngoài ra hãy chú đến những điểm sau:

- ✓ Đóng tất cả các màn chắn cửa lại để chắn gió lớn.
- ✓ Mang đồ đạc và cây cảnh ngoài hiên vào trong nhà.
- ✓ Chuẩn bị sẵn đèn pin và thuốc men.
- ✓ Không nên đi ra ngoài vì cây cối cột điện có thể bị đổ xuống.

22 KHI BỊ BỆNH HOẶC BỊ THƯƠNG

A_ Đi bác sĩ

Nhật bản có một chế độ y tế rất phát triển. Có nhiều bác sĩ với chuyên môn khác nhau, nên tùy theo loại bệnh và thương tích mà bạn sẽ đi đến bác sĩ thích hợp. Ở Nhật bản, không có các bác sĩ tổng quát chẩn đoán hết tất cả các bệnh như ở các nước khác. Bệnh viện ở Nhật bản thì gồm các khoa sau: nội khoa, cơ quan hô hấp, cơ quan tuần hoàn, tâm thần, ngoại khoa, não, phẫu thuật chỉnh hình, khoa sản, khoa nhi, khoa mắt, khoa niệu, tai mũi họng, khoa phóng xạ.

Vì vậy trước khi đến bác sĩ, trước hết hãy tham khảo ý kiến của người hướng dẫn. Nếu có thể hãy đi bác sĩ cùng người hướng dẫn.

B_ Chi phí cho dịch vụ y tế:

Trong trường hợp các công ty hoặc tổ chức của Nhật bản đưa các nghiên cứu sinh sang Nhật, họ phải có nghĩa vụ mua bảo hiểm sức khỏe cho bạn theo luật pháp. Họ thường mua bảo hiểm tổng hợp cho tu nghiệp sinh quốc tế, do tổ chức huấn luyện quốc tế giới thiệu. Theo chế độ bảo hiểm này thì các tu nghiệp sinh phải trả tiền cho lần điều trị đầu tiên, các lần tiếp theo sẽ được bảo hiểm toàn bộ.

- ✓ Khi bị thương trong thời gian tu nghiệp.
- ✓ Khi bị bệnh trong thời gian tu nghiệp.
- ✓ Làm hư đồ của người khác, làm người khác bị thương
- ✓ Trong trường hợp chết do bệnh hoặc thương tích, hoặc khi rơi vào tình trạng nguy hiểm, gia đình bạn sẽ được nhận một khoản phí để đi đến đó.

Nhưng bạn hãy chú ý những trường hợp sau sẽ không được xem là đối tượng bảo hiểm: bệnh có liên quan đến việc mang thai, sanh nở, sảy thai, sinh non, những bệnh về răng (ngoại trừ trường hợp bị thương)



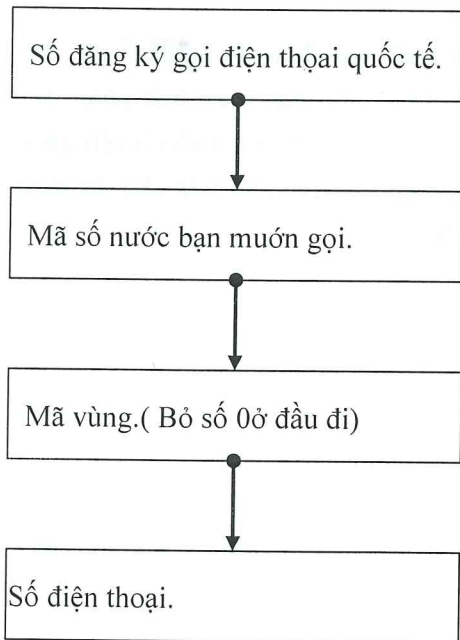
23 CÁCH GỌI ĐIỆN THOẠI QUỐC TẾ

Trong thời gian tu nghiệp ở Nhật bản, chắc chắn sẽ có lúc bạn gọi điện thoại liên lạc với gia đình ở quê nhà. Ở những trạm điện thoại công cộng sẽ có những bảng điện tử hiển thị 「Điện thoại công cộng có thể gọi QT trả trước bằng thẻ」. Bởi vì gọi điện thoại quốc tế rất đắt, cho nên các bạn nên sử dụng loại thẻ có hiển thị số tiền.

Ngoài ra cũng có những khoảng thời gian các bạn sẽ được giảm giá khi gọi điện thoại quốc tế. Cũng có trường hợp do sự khác biệt về múi giờ, ở Nhật mới chỉ có 3 h chiều, nhưng ở nước các bạn đang là nửa đêm. Các bạn hãy tham khảo bảng sau.:

Cách gọi điện thoại quốc tế:

Bạn có thể gọi điện thoại đến bất kỳ nơi nào trên thế giới theo các bước sau.:



Vd: khi bạn muốn gọi số 0123-4567 ở Trung Quốc, hãy làm như sau:

