



にほん  
日本によくそいちゃいました！

この冊子は、日本で出産や育児をする外国人の皆さん  
に、ぜひご活用いただきたく作成させていただきました。

冊子の内容は、出産や育児に関する主なことが書か  
れています。日本における一般的な出産のお話や、特徴  
的な文化やシステムについてなども説明しています。

ご自分の国ではないところで生活することは、大変な  
ことでしょう。赤ちゃんの誕生はとってもとってもうれ  
しいことですが、異国での出産・育児は、心身ともに負担  
の大きいことでもあります。そのうえ、日本語で情報  
さがし、理解することは非常に大変なことでしょう。

もし、この冊子があなたの母語で書かれていたら、幸い  
です。もし、そうでなかったらぜひRASCまでご連絡くだ  
さい。今後、冊子を作成するときに、ご意見として参考に  
させていただきます。

この冊子が、少しでも皆さんの出産・育児に役立つ  
ことができれば、うれしく思います。

あなたは一人ではありません。日本に住む仲間として、

あなたとご家族を歓迎いたします。あなたの出産  
が素敵な体験となることを心よりお祈りしています。

2007年 RASC代表 藤原ゆかり

欢迎您来日本！

这本手册是为在日本生儿育女的外国朋友所编写的，  
希望它可以得到大家的有效利用。

这本手册的主要内容是有关分娩和育儿知识的介绍。  
同时对于日本一般的分娩习俗以及日本社会独特的生育  
文化和医疗・福利制度等也作了一些说明。

在异国他乡生活一定会有很多不安和不便之处吧。小  
宝宝的诞生本来是一件令人非常高兴的喜庆之事，但是在  
异国他乡生儿育女所要承受的身心负担也是很大的。此外  
要用日语查询有关的信息情报并且准确地理解其内容，这  
绝非简单之事吧。

如果这本手册是用您的母语编写而成，那实在是令人  
欣慰。如果不是，请您一定与RASC联系。您的意见将成  
为我们今后策划・编写相关读物时的参考资料。

这本手册如果能为大家在日本的生儿育女过程中提  
供一些帮助，我们将不胜荣幸。

您不是孤独的一个人。让我们作为您的朋友，以共同  
生活在日本的社会成员的名义欢迎您和您的家人。衷心祝  
愿您分娩顺利，母子平安。

2007年 RASC代表 藤原ゆかり

