

かいご しごと 介護の仕事

ごぼん
(スペイン語版)

Trabajo de Asistencia para Ancianos (Versión en Español)

国際学園 横浜国際福祉専門学校
KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団
Kanagawa International Foundation

日本では、少子高齢化が進むにつれて、
高齢者の介護を担う人材が
ますます必要になってきています。
神奈川県内に暮らす外国人の方々の中にも、
介護分野で活躍する方が増えてきました。
皆さんが、地域の担い手の一員として、
技術を身につけて、経歴を高められる仕事の
ひとつとして、高齢者介護の仕事をご紹介します。

En Japón, debido a la baja natalidad y el envejecimiento de la sociedad, cada vez se hace más necesario personal de asistencia para los ancianos.

El número de extranjeros residentes en la prefectura de Kanagawa que realizan trabajos de asistencia para los ancianos es cada vez mayor.

Este trabajo permite no sólo obtener una capacitación adecuada sino también desarrollar una carrera profesional.

En este folleto explicaremos el trabajo de asistencia a los ancianos.

目次

高齢者介護の仕事とは?	1
職場での基本マナー	5
外国人の介護スタッフから聞きました	7
参考情報	11

INDICE

¿En qué consiste el trabajo de asistencia a los ancianos?	2
Comportamiento básico en el lugar de trabajo	6
Opiniones de personas extranjeras que realizan el trabajo de asistencia	8
Informaciones de Referencia	12



かながわ国際協力基金 NGO 等協働事業
『介護の仕事』(スペイン語版)
2012年9月発行
2014年2月改訂

協働事業実施団体
学校法人 国際学園 (横浜国際福祉専門学校)

公益財団法人 かながわ国際交流財団 <事務局>
かながわ県横浜市中区神奈川區鶴屋町2-21-8
第一安田ビル4階

TEL : 045-620-0011
http://www.kifjp.org

協力: 公益社団法人 横浜市福祉事業経営者会

Proyecto de trabajo conjunto con ONGs, etc. por
Fondo de Ayuda Civil para la Cooperación Internacional
"Trabajo de Asistencia para Ancianos"
(Versión en Español)
Publicado en septiembre de 2012
Revisado en febrero de 2014

Entidades para el Desarrollo del Proyecto de
Trabajo Conjunto
Kokusai Gakuen (Yokohama International College of
Social Welfare)

Fundación Internacional de Kanagawa <Secretariado>
Daiichi Yasuda Building 4F, 2-21-8 Tsuruya-cho,
Kanagawa-ku, Yokohama, Kanagawa
Telf: 045-620-0011
http://www.kifjp.org

Apoyo: Asociación de Administradores de Empresas de
Bienestar Social de Yokohama (YOKOHAMASHI
FUKUSHIJIGYO KEIEISHAKAI)

1 高齢者介護の仕事とは？

(1) 仕事の内容

高齢になって、身体からだの自由じゆうがきかないために、日常生活にちじゆうせいかつを一人ひとりで送ることが難しい人ひとをサポートします。できるだけ自分じぶんで生活せいかつができるように、移動いどう、排泄はいせつ、入浴にゆうよく、食事しょくじなどの介助かいじよを行います。



排泄はいせつの介助かいじよ



入浴にゆうよくの介助かいじよ

(2) 仕事をする場所

① 入所施設

老人ホームろうじんのような入所施設にゆうしょしせつの場合ばあい、高齢者こうれいしやは自分じぶんの家いえを離れ、施設しせつで生活せいかつをします。施設しせつでの仕事しごとは、夜間よかんの勤務きんむもあります。多くの施設おほしせつでは勤務シフトこうたいせい きんむ（交替制こうたいせいの勤務きんむ）があります。

（施設しせつの例れい）

介護老人福祉施設かいごろうじんふくししせつ（特別養護老人ホーム = 特養）とくよう：入浴にゆうよく、排泄はいせつ、食事しょくじの介助かいじよなど日常生活にちじゆうせいかつの世話せわ、機能訓練きののうくんれん、健康管理けんこうかんりや療養上りようじょうじやうの世話せわをする施設しせつです。

介護老人保健施設かいごろうじんほけんしせつ（老健）らうけん：病気びやうきの症状しやうじょうが安定あんていしている人が、自分じぶんの家いえに戻もどって自立じりつした日常生活にちじゆうせいかつを送ることができるよう、リハビリスタッフりはりすたふや医師いしの管理かんりを受けながら、リハビリテーションりはりていしんに重点じゆうてんを置いたケアおをする施設しせつです。

認知症対応型共同生活介護にんちしやうたいおうがたきやうどうせいかつかいご（グループホーム）ぐーぷほーむ：認知症にんちしやうの高齢者こうれいしやが家庭的な雰囲気かていてきの中なか、共同生活きやうどうせいかつをしながら日常生活にちじゆうせいかつの介助かいごを受ける施設しせつです。

1 ¿En qué consiste el trabajo de asistencia a los ancianos?

(1) Descripción del trabajo

Apoyar a las personas que al haber llegado a la ancianidad les es físicamente difícil llevar una vida normal. Ayudar a los ancianos para que en lo posible, realicen por si solos sus actividades básicas como trasladarse, realizar sus necesidades fisiológicas, bañarse, tomar sus alimentos, etc.



Ayudar a realizar sus necesidades fisiológicas



Ayudar a tomar el baño

(2) Lugares de trabajo

① Residencias para ancianos

En estos lugares, como los asilos para ancianos, las personas de edad dejan sus hogares para vivir en estas residencias. En los asilos se realizan también turnos de trabajo de noche. Muchos de estos asilos tienen a su vez distintos turnos de trabajo (Sistema de turnos de trabajo)

(Ejemplos de residencias)

Residencia para el cuidado y bienestar del anciano (Asilo para el cuidado especial de los ancianos = Tokuyo): Residencias con servicio de asistencia básica para la vida cotidiana como bañarse, hacer sus necesidades, tomar sus alimentos, etc., entrenamiento funcional, control de la salud y atenciones para el cuidado médico.

Residencia para el cuidado y la salud del anciano (Roken): Establecimiento para atender con especial énfasis la rehabilitación de las personas que tienen su salud estable, para que puedan retornar a sus hogares y así poder realizar sus actividades independientemente, recibiendo el control del personal de rehabilitación y médico.

Residencia para el cuidado en grupo de personas con demencia senil (Asilo en Grupo): Establecimiento para que las personas con demencia senil, puedan vivir en un ambiente familiar y así poder recibir atención en los quehaceres cotidianos mediante la convivencia en grupo.



いどう かいじょ
移動の介助



しょくじ かいじょ
食事の介助



Asistencia en el traslado



Asistencia para la alimentación

② 通所施設

自分の家で生活しているけれども介護が必要な人が、昼間に通う施設です。施設で利用者は、リハビリテーションやレクリエーションなどを行い、夕方自分の家に帰ります。

(施設の例)

デイサービスセンター (通所介護) : 高齢者に対して入浴、食事の提供、レクリエーションなどのサービスを提供する施設です。

デイケアセンター (通所リハビリテーション) : 医療機関 (病院) や介護老人保健施設など、入浴、食事、リハビリテーションなどのサービスを行う施設です。



レクリエーション



そうげい つきそ かいじょ
送迎・付き添い介助



Recreación



Ayuda en el Traslado y Acompañamiento

③ 利用者の自宅 (訪問介護)

自分の家で生活しているけれども介護が必要な人の家に行き、身体介護 (移動、食事、入浴、排泄などの介助)、生活支援 (調理、洗濯、掃除などの家事サポート) などを行います。訪問介護事業所で働くには、ホームヘルパー2級以上の資格が必要です。

② Establecimientos para estancia temporal

Lugares a los que se asiste durante el día, para las personas que viven en sus propias casas, pero que necesitan algún tipo de asistencia. El usuario asiste para rehabilitación o recreación, para luego retornar a su hogar en la noche. (Ejemplos de residencias)

Centros para Asistencia Diurna (Asistencia Ambulatoria):

Establecimientos para proporcionar servicio de baño, alimentación y recreación.

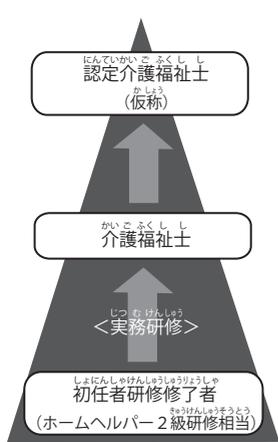
Centros de Cuidados de Atención Diurna (Rehabilitación Ambulatoria):

Establecimientos como instituciones médicas (Hospital), establecimiento para el cuidado y la salud del anciano, etc. que realizan servicios de baño, alimentación, rehabilitación y otros.

③ Asistencia a domicilio

Se atiende a personas que necesitan asistencia, pero viven en sus propios hogares; ayudándoles en cuidados físicos (Traslado, alimentación, baño y asistencia para realizar sus necesidades fisiológicas), ayuda para el quehacer cotidiano (apoyo en las labores como cocinar, lavar, limpiar, etc.), entre otras actividades. Para trabajar en labores de asistencia a domicilio, es necesario tener licencia del Nivel 2 de Home Helper.

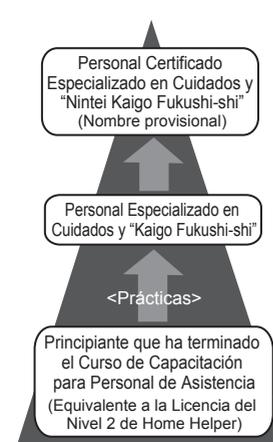
(3) キャリアアップ



介護の仕事は、資格を活かしてキャリアアップ（経歴を高めていくこと）ができます。ホームヘルパー2級資格を取った後、専門的な勉強を続けて、介護福祉士などの資格を取ることができます。介護福祉士などの資格を取って働くと、資格手当がつき給与があがります。また、仕事としてできることが増えます。

※ 2013年からホームヘルパー2級資格は、「介護職員初任者研修課程」という別の資格に変わります。ただし、その前に取った「ホームヘルパー2級」の資格は有効です。

(3) Mejora de su Carrera Laboral



El trabajo de asistencia, le permite mejorar su carrera laboral al utilizar su licencia (mejorar su historial de trabajo). Después de obtener la licencia del Nivel 2 de Home Helper, puede continuar estudios de especialización y obtener también la licencia de Personal Especializado en Cuidados y Asistencia, entre otros. Al trabajar con la licencia de Personal Especializado en Cuidados, puede recibir a su vez remuneraciones adicionales. Además, aumentan las posibilidades de trabajos a realizar.

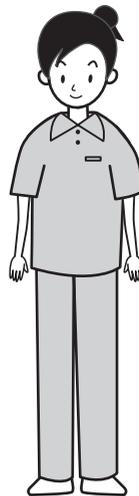
* A partir de 2013, la licencia del Nivel 2 de Home Helper, cambiará a otra licencia "Principiante en el Curso de Capacitación para Personal de Asistencia". Sin embargo, la licencia "Nivel 2 de Home Helper" que anteriormente han obtenido las personas, permanecerá vigente.

2 職場での基本マナー

(1) 身だしなみ

人とふれあう仕事なので、相手に不快感を与えないような身だしなみが大切です。

- 職場での服装：清潔で動きやすい、派手すぎない服を着ましょう。
- メイク：化粧は薄く、自然な感じにしましょう。
- ヘアスタイル：肩より長い髪はまとめ、大きな髪飾りやクリップはやめましょう。
- アクセサリー：アクセサリーは危ないので、仕事中ははずしましょう。
- 爪：爪は短く整えて、ネイルはやめましょう。
- その他：香水は不快に感じる人もいますので、やめましょう。

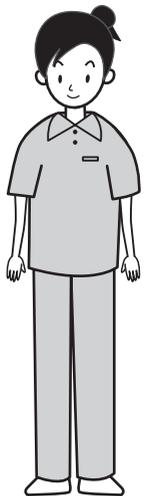


2 Comportamiento básico en el lugar de trabajo

(1) Vestimenta y Apariencia

Este es un trabajo en el que se interrelaciona con otras personas, por lo que es importante llevar una vestimenta adecuada.

- Vestimenta: Usar ropa limpia y holgada, no muy llamativa.
- Maquillaje: Usar maquillaje natural y sencillo.
- Peinado: Recoger el cabello si es más largo que el hombro, evitando usar adornos o ganchos grandes.
- Accesorios: Es peligroso usar accesorios durante el trabajo, por ello es preferible evitarlos.
- Uñas: Mantener las uñas cortas, evitando usar esmalte de uñas.
- Otros: Los perfumes causan malestar a algunas personas, evitemos su uso.



(2) 組織のメンバーとして

- 始業時刻は仕事を始める時刻です。早めに出勤し、始業時刻までに準備をします。
- 遅刻や無断欠勤は、一緒に働く職場の人に迷惑がかかります。遅刻や病気で休む時は早めに電話連絡をしましょう。
- 上司への「報告」「連絡」「相談」(ほう・れん・そう)が大切です。
- 利用者やその家族などの個人情報、また会社に関することを外部の人に漏らしてはいけません。
- 利用者などから、お金や贈り物を受け取ることはできません。

3 外国人の介護スタッフから聞きました

Q: 介護の仕事をして良かったことは何ですか？

- 感謝されることが多く、自分が人の役に立っていることを実感できてうれしいです。
- 利用者さんとたくさん話をすることが、日本語の上達にもつながりました。



Q: 悩みはありましたか？ どのように乗り越えましたか？



- 私は最初、利用者の食事の世話と排泄の世話が生理的に受け入れられなかったのですが、施設では、少しずつやらせてもらいました。成功する度に自信が持てるようになって、最後には、何とも思わなくなりました。
- 派遣先では、丁寧に注意点を教えてくれるスタッフもいるけれど、引継などを全然してくれない人もいます。だから、派遣先で挨拶するときに、「今日がはじめてです」と言って、わからないことがあれば、自分から他のスタッフの方に尋ねるようにしています。
- 人間関係の難しさがありました。最初は我慢して、できるだけ日本人の同僚に言われたことを、きちんとやるようにしたら、他のスタッフも皆、私を認めてくれるようになりました。

(2) Como miembro de una organización

- El horario de inicio de las labores es el “horario en que se comienza el trabajo” (literalmente). Llegue a su centro laboral con anticipación y realice los preparativos para comenzar sus labores.
- Llegar tarde o faltar a sus labores sin previo aviso, causa molestias a sus compañeros. En caso de tardanza o descanso por enfermedad, avisar por teléfono lo más rápido posible.
- Es importante “Informar (HOUKOKU)”, “Comunicar (RENRAKU)”, “Consultar (SOUDAN)” (HO-REN-SO) a su superior.
- Ningún tipo de información personal de los usuarios o familiares de estos, además de información sobre la compañía, se debe filtrar a personas ajenas a la compañía.
- No puede recibir dinero ni regalos de los usuarios.

3 Opiniones de personas extranjeras que realizan el trabajo de asistencia

Q: ¿Cuáles son las cosas buenas del trabajo de asistente?

- Me siento muy feliz de ser útil a otras personas y además siento el agradecimiento de los usuarios.
- Al tener comunicación con los usuarios he mejorado mucho mi nivel en el idioma japonés.



Q: ¿Cuáles fueron las preocupaciones que tuvo? ¿Cómo logró superarlas?



- Para mí, al principio, fue difícil acostumbrarme a trabajar en la asistencia de alimentación y en las necesidades fisiológicas de los usuarios, pero la institución me ayudó a hacerlo poco a poco. Cada vez que lo conseguía, iba ganando confianza en mí mismo y actualmente las realizo sin ningún problema.
- En el lugar que uno trabaja, hay personal que explica los puntos importantes del trabajo detalladamente, pero también hay quienes no. Por lo tanto, al presentarme en el lugar designado para el trabajo, digo “Hoy es mi primer día”, además cuando no entiendo algo, por iniciativa propia pregunto al personal.
- Me fue difícil interrelacionarme con las personas. Al principio tuve paciencia, realizando lo que mis compañeros japoneses me indicaban, fue así que todo el personal fue aprobando mi labor.

Q: これから介護の仕事をする人に、アドバイスやメッセージはありますか？

- ・基本的なコミュニケーション能力が大事です。信頼を得るために利用者の目をみて、相手と同じ目線で話すことが大事です。
- ・どの国であっても人間だから同じ。優しくされると人はうれしいと思います。初めは受け入れてくれなくても、ずっとやさしく接していると、いつか受け入れてくれます。



Q: ¿Tiene algún mensaje o recomendación a las personas que van a trabajar en el área de la asistencia?

- ・Es importante desarrollar la habilidad de comunicarse con los usuarios. Para conseguir su confianza es necesario hablar mirando a los ojos a la misma altura que el interlocutor.
- ・Sin importar el país, todos como seres humanos, sentimos el mismo agradecimiento si somos tratados amablemente. Aunque al principio no seamos aceptados, si uno persevera y trata con cariño a las personas algun día nuestro trabajo será reconocido.



- ・日本語は、しっかり勉強して、丁寧な言葉を覚えるといいと思います。何かあったら、きちんと謝ったり、お礼を言ったりすることが大切です。
- ・よく、介護職の人が腰を痛めると聞けれど、予防知識があれば防ぐことができます。
- ・経験を積めば、後で、自分の要望や条件に合った仕事を選べるようになります。つらい事があっても、とにかく勉強しましょう。



- ・Pienso que se debe estudiar bien el idioma japonés, aprendiendo palabras formales. En caso suceda algo, es importante saber pedir disculpas o agradecer.
- ・Se dice que el trabajo de asistencia, produce lesiones en la cadera, pero teniendo conocimientos adecuados, es posible evitarlo.
- ・Después de obtener experiencia, se puede lograr escoger un trabajo que corresponda a sus necesidades y condiciones. Así se trate de un trabajo difícil, tratemos de aprender.

- ・介護の仕事は、お年寄りが好きなら誰でも続けられると思います。

- ・日本語に自信がなく、尻込みしている人がいるけれど、まじめさや一生懸命さで言葉は補えます。大切なのは、気持ちです。

- ・「自分が歳をとったら、どんな風に面倒みてほしいか」を考えながら仕事ができると良いと思います。



- ・Cualquier persona que le guste tratar con ancianos, puede realizar este trabajo de asistencia.
- ・Las personas que no tienen confianza en su nivel de japonés, si se trabaja con dedicación y empeño, es posible compensar las palabras. Lo principal es el sentimiento.
- ・Creo que se debe desempeñar las labores pensando: “Cuando llegue a esta edad, ¿cómo quiero que se me trate?”



(2012年1月～5月に外国人介護スタッフを対象に実施したインタビューより)

(Extraído de las entrevistas realizadas al personal extranjero entre enero a mayo de 2012)

4 さんこうじょうほう 参考情報

(1) そうだんまどぐち 相談窓口

● 横浜市福祉事業経営者会

外国人対象のホームヘルパー2級養成講座や介護のための日本語講座の開催をしている団体です。介護の仕事の就職相談・紹介ができます。相談するときは、予約の電話をしてください。

TEL : 045-846-4649 (平日 9:00-17:00) (日本語)

URL : <http://www.y-hukushijigyo.or.jp> (日本語)

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー10階



● 横浜国際福祉専門学校

高齢者福祉の専門家を育てる専門学校です。外国人対象のホームヘルパー2級養成講座や介護のための日本語講座を開催しています。

TEL : 045-972-3294 (日本語)

URL : <http://www.yicsw.ac.jp> (日本語)

〒227-0053 横浜市青葉区さつきが丘8-80

(2) じょうほうていきょう 情報提供

● 多言語情報メール配信サービス「INFO KANAGAWA」

国や神奈川県からのお知らせや、教育、福祉、保健、防災など生活に役立つ情報を月4回程度配信します。「ホームヘルパー2級講座」や「介護の仕事の就職相談会」のお知らせもします。無料です。

- ・言語：やさしい日本語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、英語
- ・申込み：希望の言語を書いて infokanagawa@kifjp.org に送ってください。
- ・発行：かながわ国際交流財団



4 Informaciones de Referencia

(1) Ventanilla de Consulta

● Asociación de Administradores de Empresas de Bienestar Social de Yokohama (YOKOHAMASHI FUKUSHIJIGYO KEIEISHAKAI)

Es una asociación que realiza cursos dirigidos a extranjeros, para obtener la licencia del Nivel 2 de Home Helper y también cursos de japonés para labores de asistencia. Consultas sobre el trabajo de asistencia y presentación de trabajos. Para consultas, hacer una reserva telefónica.

Telf: 045-846-4649 (Días laborables de 9:00-17:00) (En japonés)

URL: <http://www.y-hukushijigyo.or.jp> (En japonés)

〒233-0002 Yume Ōoka Office Tower 10F, 1-6-1 Kamiōoka Nishi, Konan-ku, Yokohama, Kanagawa



● Yokohama Internatinal College of Social Welfare (YOKOHAMA FUKUSHI SENMON GAKKO)

Es una escuela especializada en la capacitación de personal especializado en la asistencia social a los ancianos. Realiza cursos dirigidos a extranjeros, para obtener la licencia del Nivel 2 de Home Helper, así como también cursos de japonés para trabajos de asistencia.

Telf: 045-972-3294 (En japonés)

URL: <http://www.yicsw.ac.jp> (En japonés)

〒227-0053 8-80 Satsukigaoka, Aoba-ku, Yokohama, Kanagawa

(2) Información

● Servicio de información vía correo electrónico en varios idiomas, "INFO KANAGAWA"

Informaciones del gobierno central o de la prefectura de Kanagawa, además informaciones sobre educación, bienestar social, salud, desastres, etc., que son útiles para la vida cotidiana, y son difundidas 4 veces al mes. También informaciones sobre "Curso para obtener la licencia del Nivel 2 de Home Helper" y "Reunión de consulta sobre puestos de trabajo en asistencia". Es gratuito.

- ・ Idiomas: Japonés Simple, Chino, Español, Portugués, Tagalog, Inglés
- ・ Inscripciones: Escriba el idioma de su preferencia y envíe a infokanagawa@kifjp.org.
- ・ Publicación: Fundación Internacional de Kanagawa



(3) 参考教材

さんこうきょうざい



<ホームページ>

- 「日本語でケアナビ」(日・英/日・インドネシア)

<http://nihongodecarenavi.jp>

看護・介護の分野で働く人たちのための、日本語-英語、日本語-インドネシア語の辞書機能を中心とした日本語教育支援ツール。
発行：国際交流基金関西国際センター

<本など>

- 『介護の言葉と漢字ハンドブック』他
(英語・ポルトガル語・インドネシア語)

作成：国際交流 & 日本語支援 Y

<http://kknihongo-y.com/publish.html>

出版：国際厚生事業団 (JICWELS) / 価格：840 円～ 2,100 円



- 『介護のための日本語テキスト
(日本語・ポルトガル語・スペイン語・英語対訳単語集込み)』

別冊・中国語対訳単語集つき

作成：浜松国際交流協会

入手先：浜松国際交流協会 TEL: 053-458-2170

実費 1,000 円 (送料込・別冊付き) で提供ができます。

- 『介護スタッフのための声かけ表現集— JAPANESE FOR CARE WORKERS

KOEKAKE PHRASES サービス日本語介護スタッフ編』

作成：岡部 麻美子, 向井 あけみ, 鎮目 怜子

出版：JAL アカデミー / 価格：1,995 円

- 『専門日本語入門 場面から学ぶ介護の日本語 本冊』

作成：海外技術者研修協会 (現：海外産業人材育成協会)

出版：凡人社 / 価格：3,465 円

翻訳ノート (スペイン語・ポルトガル語・英語・インドネシア語) やことば、漢字

などの補助教材は凡人社のホームページから無料でダウンロードができます。

<http://www.bonjinsha.com/senmon-nihongo>

(3) Material de Consulta

<Página Web>



- “Navegación sobre cuidados, en japonés” (japonés-inglés/japonés-Indonesia)”

<http://nihongodecarenavi.jp>

Para las personas que trabajan en asistencia o enfermería, está disponible un servicio de herramientas para ayudar en el aprendizaje del japonés que utiliza básicamente la función de diccionario en los idiomas: japonés-inglés/japonés-indonesia.

Publicación: The Japan Foundation Japanese-Language Institute, Kansai

<Libros y otros>

- “Libro de kanjis y vocablos utilizados en el área de KAIGO (cuidados y atención a personas con deficiencias y a adultos mayores)” (Inglés, Portugués, Indonesio)

Elaboración: International Communication & Learning Japanese Support Y

<http://kknihongo-y.com/publish.html>

Publicación: Corporación Internacional para el Bienestar Social (JICWELS) / Costo: De 840 a 2,100 yenes



- “Texto sobre el idioma japonés para la asistencia (Incluye tabla de correspondencia en japonés, portugués, español e inglés)”

Complemento: Tabla de correspondencia en Chino

Elaboración: Fundación para Comunicación e Intercambio Internacional de Hamamatsu

Lugar de obtención: Fundación para Comunicación e Intercambio Internacional de Hamamatsu. Telf: 053-458-2170

Costo: 1,000 yenes (Incluye envío y el complemento)

- “Frases de ‘KOEKAKE’ (llamado) en Japonés utilizado por el personal de asistencia – JAPANESE FOR CARE WORKERS KOEKAKE PHRASES – japonés en el campo del servicio. Edición para personal de asistencia social”

Elaboración: Mamiko Okabe, Akemi Mukai, Reiko Shizume

Publicación: Academia JAL / Costo: 1,995 yenes

- “Introducción a la terminología. Aprendizaje del japonés para la asistencia, basado en estudio de situaciones específicas”

Elaboración: Asociación de Becas Técnicas para el Extranjero (AOTS) (Actualmente:

Asociación para el Desarrollo de Recursos Humanos y la Industria en el Extranjero (HIDA))

Publicación: Bonjinsha / Costo: 3,465 yenes

Sobre el material de apoyo, referente al cuaderno de traducciones (español, portugués, inglés, indonesia), palabras, caracteres chinos (Kanji), etc. puede descargarlo gratuitamente de la página Web de la compañía Bonjinsha.

<http://www.bonjinsha.com/senmon-nihongo>