

はじめに……003

本書の特徴と使い方……011

第1章 日本の食べもの

- 1 ● 日本の麺類！ うどん、そうめん、そば……016
- 2 ● 大阪 vs 広島 お好み焼き……020
- 3 ● 食事かおやつか？ 日本人も悩む たこ焼き……023
- 4 ● 油を使わずヘルシー料理 しゃぶしゃぶと、その他の鍋料理……025
- 5 ● この味つけは必ずハマる すき焼き……028
- 6 ● ちっちゃいバーベキュー 焼き鳥……031
- 7 ● 外国人にもおなじみ！
英単語にもなっている和食の代表 天ぷら……033
- 8 ● 日本のファーストフード 牛丼……035
- 9 ● 実は外国人も大好き！ 日本のラーメン……037
- 10 ● これぞ日本の調味料 味噌……039
- 11 ● 外国産とはやっぱり違う 日本のコメ……041
- 12 ● 日本のピクルス 漬物……044
- 13 ● これが食べられれば日本ツウ 刺身……046
- 14 ● のびーる不思議な食べ物 餅……048
- 15 ● 洋菓子より低カロリー 日本のスイーツ 和菓子……050
- 16 ● 「中年太り」を気にし始めたらビールから移行、
第2の日本酒？ 焼酎……053

第2章 日本の文化・芸術・信仰

- 1 ● 日本には3種類の文字 **漢字、ひらがな、カタカナ**……056
- 2 ● 手本を真似る**習字**、和の心を学べる**書道**……059
- 3 ● ただのフラワーアレンジメントじゃない **生け花**……063
- 4 ● まったくカジュアルじゃない、礼儀作法の**茶の湯**……066
- 5 ● 日本独特の絵、いちばん人気はフジヤマの**浮世絵**……068
- 6 ● 衣装だけでも絶対楽しめる、日本の伝統芸能 **歌舞伎**……071
- 7 ● 着物姿も見て楽しめる、日本版一人コメディ **落語**……074
- 8 ● 伝統的な日本の遊び **折り紙**……077
- 9 ● 重厚感抜群！日本の国歌 **君が代**……079
- 10 ● 独特の宗教観、おらかな日本の**神様**……081
- 11 ● 違いは何だ？説明に苦しむ **神道と仏教**……083
- 12 ● なんだこれ？ **お地蔵さん**……086
- 13 ● 見た目もまったく違う日本の**妖怪**……088
- 14 ● まだ日本にいるんでしょ？世界最強スパイ **忍者**……090

第3章 日本の娯楽

- 1 ● おっちゃんからおばちゃん、若者まで行く**パチンコ**……094
- 2 ● 日本版チェス **将棋と囲碁**……097
- 3 ● 世界基準よりかなり熱め、死を覚悟？の日本の**銭湯**……099
- 4 ● まったくの別物扱い、日本の**お風呂と温泉**……101
- 5 ● 昔の遊び、踊りにおしゃべり、ゲームまで！
エンターテイナーの**芸者と舞妓**……103
- 6 ● ツッコミで頭を叩く姿に外国人はビックリ、それが日本の**漫才**……106
- 7 ● ストレス発散、それとも歌唱力アップ？の**1人カラオケ**……108
- 8 ● 男女が出逢いを求める **合コンと婚活パーティー**……111

第4章 日本のサービス・技術

- 1 ● 日本の飲食店のおもてなし！ **おしぼり、お茶**はなんと無料！……116
- 2 ● 絶対乗るべし！ 世界で最も安全で速い乗り物 **新幹線**……119
- 3 ● 定刻通りに来て、停止位置でピタリと止まる脅威の技術！
日本の**電車と車掌さん**……122
- 4 ● あらゆる通りに存在する **自動販売機**……125
- 5 ● 道路で止めた一般の車にもお辞儀をする桁外れの礼儀正しさ
ガソリンスタンドの従業員……127
- 6 ● 外国人が涙を流して感動 **ウォシュレット**……129
- 7 ● 壊れない、燃費がよく環境にも優しい、
世界最高品質の**日本車**……131
- 8 ● 日本の人口減の救世主 **ロボット**……133
- 9 ● 昨日頼んでももう届く、日本の驚異の**配送システム**……135
- 10 ● 品質は今でもやはり超一流、日本の**電化製品**……137
- 11 ● ラーメン屋さんも泣きたくなる、**インスタントラーメン革命**……139
- 12 ● ホンモノでしょ？ いやいや、実は**食品サンプル**です……141

第5章 日本のスポーツ

- 1 ● 礼儀作法も重んじる、**剣道と弓道**……144
- 2 ● 体が小さくてもバランスで勝負、**合気道**……147
- 3 ● 全国から異常な注目を集める、春と夏の**高校野球**……150
- 4 ● 実はスポーツではない、神道の行事 **大相撲**……153
- 5 ● メジャーとは違う、一体感の応援スタイル
日本の**プロ野球観戦**……156

第6章 日本人の考え方

- 1 ● どんな時に使う？ **本音と建て前**……160
- 2 ● 失敗しても持ちつ持たれつ、**義理と人情**……164
- 3 ● 学校教育の影響が大？ **日本人の団体行動**……166
- 4 ● 結論を急ぐと取引に負ける、不思議な**日本の会社と企業文化**……169
- 5 ● 世界最高のサービスと**おもてなし精神**……173
- 6 ● 「みんなのおかげです」が口癖の**チーム精神**……176
- 7 ● 言われなくても**周囲のために行動できる日本人**……179
- 8 ● 環境保護にぴったり、**もったいない精神**……183

第7章 日本の風習

- 1 ● 帰省ラッシュ、それでも田舎に帰って墓参りの**お盆休み**……186
- 2 ● 春の一大イベント **ゴールデンウィーク**……188
- 3 ● **花見**で見られる、普段は見られない **実は陽気な日本人**……191
- 4 ● ちょっと恥ずかしい、
でも裸のつき合いでわかる**公衆浴場の日本人**……193
- 5 ● **祭りの多さと和太鼓の魅力**……195
- 6 ● 入学がゴール？の**日本の大学**……198
- 7 ● 世界が称賛！ 学校の**掃除当番制**……201
- 8 ● 海外ではありえない、アパート借りたら家主に**礼金**……203
- 9 ● 早朝から深夜まで会社のつき合い、帰宅後は寝るだけ？
サラリーマンの日常……205
- 10 ● 小学生の夏休みだけじゃない、国民的認知度ナンバー1
ラジオ体操……208
- 11 ● 信じる・信じないは人それぞれ **日本の迷信**……210
- 12 ● **結婚披露宴**にはお金のプレゼント **ご祝儀持参**で参加……212

第8章 日本人のファッション

- 1 ● 着るのは成人式と結婚式くらい？
ほとんど着なくなった和装の**着物**……216
- 2 ● 外国人がクールと絶賛！
夏祭りや花火大会で大活躍の**浴衣と下駄**……218
- 3 ● **アニメ・漫画**は日本の誇る文化、
コスプレを楽しむなら秋葉原へ……222
- 4 ● 祭りも店も一層活気づく、不思議なジャケット、
日本の**ハッピー**……224

第9章 日本のルールとマナー

- 1 ● ズルズルっとすすって食べても OK！
麺類を食べるまさかの音……228
- 2 ● 言葉はなくてもなぜか通じちゃう **お辞儀**……230
- 3 ● 安全神話、世界に比べりゃまだまだ**低い犯罪率**……233
- 4 ● 朝から言います「**おつかれさま**」……236
- 5 ● 病気じゃないのにつける、**脅威のマスク着用率**、その理由……238
- 6 ● なぜか怖がられる、**タトゥーお断り**の温泉……242
- 7 ● フレンドリーな接客よりも**フォーマルな接客**、
それが日本の店……244
- 8 ● **落し物が返ってくる** ありえない国、日本……246
- 9 ● 車が来ていなくても、横断歩道の**赤信号**で待つ日本人……248
- 10 ● ぼったくられることは皆無、**日本のタクシードライバー**……250
- 11 ● **団体ツアー**はなぜ日本人に人気？ その理由……252

第10章 日本の施設・設備

- 1 ● 日本のおもてなしの頂点、畳の部屋を体験したいなら **旅館**……256
- 2 ● フレンドリーなおもてなし **民宿**……258
- 3 ● こんなに狭いか **カプセルホテル**……261
- 4 ● 日夜、日本を守る小型の警察 **交番**……264
- 5 ● 一人自遊空間 **ネットカフェ**……266
- 6 ● 新商品続々、超便利 **コンビニエンスストア**……269
- 7 ● **100均**はお土産に超リーズナブル……271
- 8 ● いろんな料理、まるごと味わえる店 **居酒屋**……274
- 9 ● 夏こそこれ！ **ビアガーデン**……277
- 10 ● 中華も和食も洋食も！ 万能レストラン **ファミレス**……279
- 11 ● 低価格で食べたいならぐるぐる回る **回転寿司**……281
- 12 ● 最新型の**コインロッカー**は操作が複雑!? ……284
- 13 ● 土地がない、だからタテの空間を利用 **立体駐車場**……286

第11章 日本の季節

- 1 ● **春**は花粉と格闘、でも花見はしたい日本人……290
- 2 ● じめじめ湿度の**梅雨シーズン**……294
- 3 ● 湿度、猛暑の日本の**夏**……296
- 4 ● **秋**は外国人観光客にも人気上昇の、紅葉狩りと日本庭園散策……299
- 5 ● こたつと暖房器具と加湿器で乗り切る、日本の寒い**冬**……303

第12章 【付録】 ちょこっと英会話+マナーを守ってもらうお願いフレーズ

おわりに……318