



中国

上海市

2013年8月～2017年3月 滞在
(2022年記)

子どもの年齢: ①9歳～12歳 インターホーム
②7歳～10歳 インターホーム

基本情報

気温	夏は40°C近い酷暑、冬は氷点下になる日もあり、降雪日が1～2日ほどあるが積もらない 氷点下の気温で水道管が凍結して利用できなくなる程の寒さになる日が稀にある PM2.5の指数は日々気を付けて確認（夏より冬の期間に悪化する）
緊急電話	警察 110 消防 119 救急車 120
電圧	220V プラグは2つ穴か3つ穴 日本の電化製品を利用する場合は変圧器が必要 変圧器はリサイクルショップか前任者などから入手する 万が一変圧器を利用せずに日本の電化製品を利用し故障してしまった場合、リサイクルショップで修理に応じてくれる場合もある パソコンや携帯電話の充電器のアダプタは220Vにも対応しているものが多い
水	ウォーターサーバーが備え付けられている住宅が多く、管理人から水のタンクを購入する 日系企業のメイスイやアクアの浄水器を水栓に取付けると便利で、日本語対応でメンテナンスやアフターケアも手厚く安心

買い物

日本の物	日本の食材、調味料、お弁当用の冷凍食品など、あらゆる日本のものが購入できる環境 日本人が多く住むマンションのエリアにあるしんせん館、アピタ、マルシェなど、日系スーパーの店舗、ネットスーパーの出前館などを利用 高島屋、久光など百貨店の食料品売り場、レストランは使い勝手が良い
食料品	スーパーで販売される肉類はパックされたひき肉、薄切り肉など使いやすく、魚類は刺身等も購入できる アサヒや明治の牛乳、イセの卵など割高だが安心のブランドがある 野菜類や果物など種類が豊富で安く、市場で購入するとプラスアルファのサービスを付けてくれることが多い オーガニックの野菜類は割高 カルフールや高級スーパーでは欧米の食材も販売している 食材をネットで注文し配達してもらえるシステムや店舗の利用が便利 韓国系のスーパーも食材や菓子類が充実していて安心感があり、日本人もよく利用する
日用雑貨	カルフール、IKEA、ニトリ、無印良品などで日用品を揃えることができる ダイソーや、中国版100円ショップがあるが、10元なので日本より割高
学用品	日本人学校指定のノートはしんせん館で購入できる 書道具、絵具、楽器など、中国のネットで購入することもできるが、日本で準備する方が安心

	日本人学校に編入学する際は事前に準備するものをリストで確認 文房具市場やタオバオでネットショッピングを利用して安価なものが購入できる
衣類	UNIQLO の店舗は市内に多くあるが、日本より割高 欧米系のハイブランドの店舗や GAP、ZARA など馴染みのブランドもある 子ども服や靴なども購入しやすい オーダーでコートやスーツなどが作れる市場がある

交通	
公共の交通	地下鉄の路線網が充実しているので市内の移動に便利 タクシーは安いので利用しやすく、流しのタクシーの数も多いが、近年タクシー配車アプリでの利用者が増加し、雨や夕方の時間帯などによっては、空車のタクシーを捕まえることが難しくなっている プリペイド式の交通カードを購入し、地下鉄、バス、タクシーをキャッシュレスで利用する レンタルサイクルが市内のいたるところにあり、登録をすれば利用できる
運転免許	多くの邦人企業は赴任者の運転を禁止し、通勤は公共交通手段か業務用のドライバー付車両を使用 通学はスクールバスを利用

住居	
住宅事情	不動産価格が値上がりしているため、賃貸料も更新する時に値上げとなるケースも多い オーナーが代わったり、賃料の値上げなどで更新時に住居を変える家庭は多い 洗濯機、乾燥機、テレビ、エアコン、照明などの電化製品、ダイニングセット、ソファ、ベッド、クローゼット、収納棚など家具は備え付けられている賃貸住宅が一般的 入居の前に不動産屋か管理会社に Wi-Fi、浄水器の設置などさまざまリクエストを打診すると良い 食洗器や床暖房が設置されている住宅はほとんどない
日本人が多く 住むエリア	日本人学校近くの浦東、古北エリアには多くのファミリー層が住む 中山公園、徐家汇(シュージアファイ)や龍安寺のサービスアパートメントは単身者には利便性が高い
使用者	子どものお世話や家事に週数回アイさん(お手伝い)をお願いしている家庭もある 人件費が値上がりしているので、毎年時給を上げる必要がある 国慶節や春節のお休みには心付けを渡す 前任者からの紹介などで日本人家庭に慣れているアイさんを依頼することが多いが、トラブルを防ぐために貴重品の管理に気をつける
治安 セキュリティ	海外では当たり前のことであるが、子ども一人で行動させないこと 交通事故が多いので、道路の横断時や走行する電動バイクとの接触など安全には気を付ける コピー商品の購入は違法であることを認識する

教育	
通った学校	インターナショナルスクールの小学部(G1～G5)と中学部(G6)
通った学校の 詳細	上海市内に位置する米系の PRE-K～G12 までのインターナショナルスクール 日本人の在校生も多く、常勤の日本人スタッフが対応してくれる

	<p>スクールバス、カフェテリアのランチ、英語の ESL クラスなどサポートがある</p> <p>日本語の授業が選択できる(小学部では国語の教科書に準じた漢字や社会科の知識も学習し、中学部以上では小論文などにも取り組み、帰国に備えることができる)</p> <p>サマースクール、アフタースクールを開講</p> <p>日本、中国、その他のインターナショナルの 3 つの PTA の組織があり、学校のイベントなどに貢献</p>
塾	JOBA、駿台、ena など日系の学習塾があり、帰国後の学習や進路の対策ができる
家庭教師	<p>模試や学校説明会も随時実施</p> <p>送迎のバスをお願いすることもできるので、通塾に伴う家庭の負担は小さい</p> <p>塾は受験対策に精通し実績があるため、信頼度が高い</p> <p>中国語や小学生のための英語など塾の個別指導でも対応していない場合は家庭教師をお願いする</p>
習い事	<p>日本人を対象としたお稽古がたくさんある</p> <p>サッカー、スイミング、テニス、バレエ、ピアノ、弦楽器、管楽器、そろばん、公文など</p> <p>有志の野球、ラグビー、フットサルチームもある</p> <p>中国語は語学教室、大学、家庭教師などで学べる</p>
アドバイス	<p>EDUIC では英検、家庭教師、インター校の学校情報など子どもの学習に関する相談に応じています。</p> <p>TOP //中国（上海）在住日本人家庭向け教育情報サイト『EDUIC』 (eduic-sh.com)</p>

	病院
医療事情	<p>日本人が居住するエリアには日本語で受診できるクリニックがたくさんある</p> <p>救急や産科は現地の病院内の外国人専用の外来や病棟に入院となるので、契約している保険会社に確認と紹介をお願いする</p> <p>インフルエンザの予防接種を受けることができる</p>
日本人医師	<p>日本人医師、日本に留学経験のある日本語に堪能な医師のクリニックが数多くある</p> <p>内科以外にも、眼科、耳鼻科、整形外科、歯科など専門医の受診が可能</p>
薬品	クリニックを受診し、薬を処方してもらう

	交流
日本人	<p>会社関係者、子どもの学校関係者、お稽古事の関係者など</p> <p>在留日本人の数はかなり多いので、組織的な交流より、個人的な繋がりで親交を深める関係性が多い</p> <p>フリーペーパーなどで県人会や大学などの OB 会や趣味のサークルなどの情報が掲載されているので、それらに参加することで固定化した人間関係から解放され、気分転換となる場合もある</p>
現地の人	<p>日本人家庭に慣れているアイさんとは中国語で会話する機会もあり、家庭の理解者でもあるので信頼関係を築けると良い</p> <p>中国語の先生と個人的に親しくなると、市場やさまざまな手続きに同行してくれることもある</p>
駐在外国人	子ども学校関係者で PTA の活動などを通じて交流する機会がある

	伝えたいこと
	<p>中国政府の規制により、国内のネットや情報に制限があり、馴染みのある LINE、google、Facebook、Instagram など利用できずとても不便ですが、中国にはそれらに代わるアプリがあります。特に WeChat は利用しないと中国では生活ができないくらい</p> <p>①フレンズ 帰国生 海外赴任サポート</p>

い必須のアプリです。百度は地図や検索エンジンを一般的に利用します。

日本で使用している携帯電話は SIM フリーであれば、中国の SIM カードを入れて利用することができます。

キャッシュレス化が進む中国では、現金を使うことはかなり少なくなっています。同時に偽札のトラブルも避けることができるようになりました。中国の銀行口座を開設し、WeChatPAY やアリペイなどのアカウントを作れば、生活する上でとても便利なツールとなります。

上海のフリーペーパーにはたくさんの最新情報が掲載されています。週刊の上海ジャピオンや、年数回発行されるコンシエルジュなど、その他にも数多くの情報誌があります。ニュースの他に、イベント、グルメ、医療、お稽古事、サークルなど今一番ホットな話題にあふれていますので、それら情報を上手に活用することで日々の生活を有意義に送ることができます。

最後に、上海領事館のメルマガに登録することをお勧めします。上海にいる邦人の安全のための情報を発信しています。