



中国 上海

2009年3月～2013年3月滞在
(2016 年記 2022 年更新)

子どもの年齢 小2～小5 日本人学校

基本情報

気温	四季があり、季節の移り変わりは東京とほぼ同じ 梅雨の時期～夏にかけて湿気が多い 夏は40度になる日もある 冬は、降雪は珍しいが、マイナスになる日が多い
緊急電話	警察:110 救急車:120又は999 消防:119 在上海日本国総領事館 代表 021-5257-4766(夜間・休日は、事件、事故に巻き込まれた場合は、代表電話の「内線0」で緊急連絡事務所に繋がる)
電圧	220V コンセントは2又(日本と同じ)か3又タイプ このどちらにも対応する延長コード「万能コンセント」は、発火事故が多いことから違法となっているので注意
水	基本的には飲用不可(ビル内に浄水器を備えたところもある) ウォーターサーバーが各家庭にあり、地下鉄や百貨店などの公共施設にもウォーターサーバーが置かれていて、マイボトルを持ち歩けば、ミネラル(もしくは蒸留)ウォーターや湯が飲める 賃貸物件の場合、ウォーターサーバーが備えてあり、定期的に20リットのボトルを配達してくれる

買い物

日本の物	物には不自由しないが、日本のものを求めると割高であり、模造品や偽物も多いので注意 日本製品は現地の人にも人気で、日系、外資系のスーパーや百貨店で購入可
食料品	日本の食材、世界各国の食材が揃う しんせん館 久光百貨、高島屋、梅龍鎮伊勢丹、カルフル、ウォールマート、ALDI などがある 日本人向けのネットショッピングサイトもあり、配達もしてくれるので便利 上海出前館 http://www.demaekan.cn/ 現在の主流はワイマイ(デリバリーサービス)です。日本よりデリバリーサービスが充実しており、注文後、最短 30 分で届けてくれる 小規模の店舗は移転・撤退が多い為、渡航前に確認した情報が古い場合もあるので注意が必要
学用品	日本メーカーのものは、割高だが購入可 「無印良品」もあるので、ほぼ日本と同じものが購入できる
衣類	高品質のものは割高 低品質のものは安くいろいろな種類が選べる ユニクロをはじめ、HM、MANGO、GAP など、東京にあるファストブランドショップがある また、日本で人気の子ども服ブランド(ミキハウスなど)も上海の人たちに人気 いずれも上海では日本の市場の 2、3 割高

	お気に入りのメーカーやブランドがあるのなら、日本で購入がお勧め
交通	
公共交通	地下鉄が東京並みに発達しているので便利 日本人はタクシーと地下鉄を利用する人が多い 公共バスもあるが、外国人の利用者は少なく注意が必要 また、バイクタクシーもあるが、事故・犯罪に巻き込まれることもあるため控えた方がよい
運転免許	日本人派遣者や駐在員は運転を禁じられていることが多い 免許が必要な場合は領事館に問い合わせを

住居	
住宅事情	外国人向けの住居がある マンションが一般的だが、一軒家も選べる
日本人が多く住むエリア	浦東、古北、虹橋、天山、中山公園。 子どものいる家庭は、日本人学校の近くのマンションを選ぶことが多く、その近辺は日本人向けの店も多数あるので、生活がしやすい
使用人	「アイさん」と呼ばれる家政婦と個人契約するのが一般的 個人契約なので、時給か月給かなどまちまち 3、4年前から、日本人家庭に雇われる「アイさん」は激減している 日本語や英語の話せる家政婦は賃金が高い
治安 セキュリティ	繁華街には、客引きやスリ、偽物ブランド販売が横行している 反日感情も人によってはまだ色濃く残っているため、日本人があまり立ち入らないエリアや店は注意が必要

教育	
通った学校	上海日本人学校 虹橋校
通った学校の詳細	小学生のみの学校（浦東校には中学部、高等部がある） 親が送迎するのが基本だが、バス会社（コーディネーター）と契約して集団でバス通学している児童も多い 特別支援学級も設置されている（定員に限りがあるので、かなり前からの予約や相談が必要） 2013年当時までは、全校生徒数1500人を超えていた 警備もしっかりしており、温水プール、体育館が2つあるなど設備が充実 図書室は、低学年用と高学年用の2つあり、蔵書も充実し、管理もしっかりし、子どもたちに読書を習慣づける環境が整っている 給食はなく、毎日、お弁当と水筒をもって登校する 中国語の授業と英語の授業が週に数回ある ※コロナ流行後、防疫対策の為、水泳授業や校外学習（宿泊学習含む）の許可が下りず、実施されていません
塾	駿台、ena、JOBA など日本の塾があり、日本人講師がいる

家庭教師	上海ゼミなどの日本人が経営している塾も多数 中学受験や高校受験にも十分対応できる環境 塾には、送迎バスつきのところも多く、安全管理はしっかりしている
習い事	日本人向けの習い事はたくさんある(講師が日本語や英語などを話す) ヤマハ音楽教室や公文(算数のみ)など日本式の教育法の教室もある ピアノ、バイオリン、スイミング、体操教室、バレエ、英語、そろばん、習字、英語、中国語なども不自由なく いろいろな体験をさせることができる
アドバイス	学校や習い事の通学は、すべて親の送り迎えか、送迎バスとの契約が必要です。住居の場所によって通学手段の選択肢が決まるので、住居を選ぶ際に、子どもの通学が可能なエリアであることをチェックする必要があります。低学年のうちは、日本人学校に通い、日本語が確立する小4からインターに編入するケースもあります。また、夏休み期間にインター校のサマースクール(送迎バス付き)の受け入れもあるので、普段、日本人学校に通っていても夏休みに英語体験や中国語体験をさせることもできます。日本の教育ではできないメリットも多数あります。ただし、サマースクール程度の英語学習で、帰国子女枠の中学入試や高校入試を英語選択で受けるのは難しいです。

病院	
医療事情	外国人向けの医療機関がある(日本語、英語対応可能) 西洋医学(日本の普通の医療機関)と中国医学があり、慢性疾患は中国医学にかかる場合が多い インフルエンザなどの予防接種は、中国製のものとヨーロッパ製のものなど、各医療機関で異なる
日本人医師	上海には、日本の医学部で研修した医師も多くおり、日本語での診察が可能な医療機関がある また、日本人医師もいる 主な医療機関の紹介 ＜虹橋地区＞サクラクリニック http://sh-sakura-clinic.com/ ＜浦東地区＞上海・東和クリニック(古北・浦東) 中医科 日本人の医師 藤田 康介
薬品	薬は、正露丸や湿布薬は上海でも市販されているが、日本の薬は手に入らず、中国製も市販を購入するのは難しい 常備薬は持っていくのがよい

交流	
日本人	習い事や学校通いなど、現地で友人を増やす手段としてお勧め

伝えたいこと

上海は日本のものが手に入りやすい街です。美容院、エステなども日本人経営のところがあり、使用する薬剤も日本のものを使用しているため、海外にしてはトラブルも少ないです。上海は国際都市なので、さまざまな言語で習い事を楽しむことができます。日本語で習える教室や英語で習えるものも多数あり、中国文化や伝統工芸、伝統音楽も学べます。日本語のフリーペーパー「ジャピオン」(毎週金曜日発行)を利用して、習い事や物件情報、レストラン、美容室、エステ、学習・進学塾などの生活情報を入手できます。また、同情報紙は、ネットで見ることもできます。

赴任前で一番の不安は、報道されている PM2.5 問題であらう。空気汚染は否めないで、喘息などのアレルギー疾患がある場合は、健康状態に配慮しながら、生活をする必要があります。必要な薬はまとめて日本の主治医に処方してもらうのが無難です。また、外交問題に敏感な国であるため、言動に常に注意を払う必要があります。

※2022 年 11 月現在の状況について

コロナ防疫対策による様々な制限は今もなお続いております。病院や商業施設等に入る際、72 時間以内の陰性証明を提示する必要がある為、各自定期的に PCR 検査を受ける必要があります。日本人小学校に通っている子供は、今年度は登校後、校内で週3回 PCR 検査を受けています。

感染者・濃厚接触者が居た場合、その方が住んでいるマンションの棟が一定期間封鎖されます。マンションによって対応は異なりますが、突然の封鎖に備え、ある程度食料品や日用品を備蓄している方が多いようです。