

以下は、1982年に『ロンドン暮らしのハンドブック』を創刊以来、婦人会ハンドブック活動の中心メンバーだった森嶋瑤子による読者の皆様へのご挨拶です。このメッセージの想を引き継ぎ、婦人会有志により活動を続けてきましたが、紙版の発行は2022年に終了いたしました。今回日本クラブ様のご厚意により、ウェブサイトへ公開させていただきます。

公開に先駆け、2024年12月現在のデータに基づき内容を更新しましたが、今後の更新はございません。このPDF版ハンドブックはあくまでも2024年12月現在の情報を記録した歴史的な記録に過ぎず、その内容の一部は将来、既に古い情報となっている可能性があるため、その正確性を保証できません。

従って、実際に行動をされる場合には、必ず公式情報などによって現在の状況を確認され、それに基づいてご自身で判断をされて行動されてください。

特にNHS制度、GP登録方法、処方箋、健診、学校の入学制度や申請方法、学期の仕組み、VFSによるビザ申請、滞在資格証明の取得手順、銀行の利用方法、税制、レート情報、コロナ禍以降の現金非対応店舗などの商習慣、各種届出の期限、大使館の業務などは常時変更されており、英国日本人婦人会および日本クラブは一切責任を負いかねますので、ご自身で必ず慎重な現状確認をお願いいたします。

またハンドブックに記載されている医療機関、学校、電話会社、不動産業者、食料品店、スーパー、オンラインショップ、その他の特定の機関や店舗などは既に存在していない可能性もありますこと、ご了承ください。

加えて、法律アドバイス、医療アドバイス、保険アドバイス、金融アドバイス、税務アドバイスを提供するものではなく、各分野の専門家のアドバイスを受けられることを強く推奨致します。

その旨どうぞご了承いただき、多くの皆様にご参考いただけることを願っております。

～英国日本婦人会ハンドブックチーム一同～

はじめに

たとえ数年間でも生活の本拠をこの国に移して暮らす方に英国日本婦人会のメンバーの経験を役立てて頂ければ、という気持ちがこの小冊子を発刊する動機でした。1982年に手書き原稿のビロックスコピーで始った創刊号以来、5回の大改訂と増刷の際の数多くの小改訂により、目まぐるしく変わる情報やIT技術の目覚ましい進歩におくれないようにと努力を重ねて参りました。2001年の第4回大改訂でパソコン入力に切り替え、同時に表紙のデザインも一新しましたが、生活経験に基づくまめ細かい生活の知恵を盛り込んだ手引き書という点には変わりありません。

情報の量は増す一方ですが、他方では日本語の情報紙読むも種々ありますし、インターネットを使えば、情報は手軽に、かつ自由に得られるようになりました。同時に他では得られないような生活情報がこの小冊子で得られるというのなら、この上ない喜びです。今後もご利用者の皆様からのご批判やご提言を参考にして、訂正や追加を怠らず、より使い易く役立つハンドブックに育てて行きたいと願っています。連絡は下記の婦人会のメールアドレスにお願いします。

日本人在住者の多いロンドンの事情に多くのページを割いていますが、基本的には英国生活の手引き書であり、その他の地域に在住の方々にも役立てて頂けると幸いです。

なおこのハンドブックに掲載されている商品名、商店名その他は、純粋に皆様の便宜のための情報で、決して広告でも婦人会の推せんでもないことを承知下さい。英国日本婦人会は正式登録された英国チャリティ法に基づくチャリティ団体で、ハンドブック出版は有志の会員によるボランティア活動の一つです。どうか無断でコピーをなさらないで下さい。



英国日本婦人会
The Japanese Women's Association
in Great Britain since 1956

英国日本婦人会
(Charity No. 294386)
jwahandbook@gmail.com

渡航前

日本とイギリスとの大きな違いは、夏と冬の日照時間の差にある。イギリスの夏は日が長く、湿度も低い為、快適に過ごすことができる。しかし、冬は極端に日が短く、曇天が続く。しかし地球温暖化の影響は英国でも大きく、近年は気温が 40 度近くになる熱波がみられるなど、異常気象とよぶ事象も増えてきた。

日常生活自体は、大した違いはない。「郷に入っては郷に従え」で、英国人がどのように考え行動しているかをよく観察して、その決まりを覚えていくようにすれば、早く社会になじむことができる。ロンドンは「人種のるつぼ」とよばれるほど、多民族で多様性の文化。困った時には遠慮をしないで、早めに近所の日本人・英国人に相談し、不慣れな外国生活を明るく過ごせるよう、お互いに優しい心遣いを示し、仲良く暮らしていきたい。

1. 準備する品

英国で生活するのに何を持参すればよいかは、何のために滞在するかによって違ってくる。企業の駐在員として渡英する場合を中心に記述したので、各自の事情に照らして変更していただきたい。ロンドンの日本人向けの店も多くなった。値段は少々割高だが種類も多く、外国暮らしの不便さを感じる事が少なくなった。携帯やインターネットの普及により様々なアプリなど開発されて利用しやすくなっている半面、スマートフォンがないと色々な手続きができなくて、不便になっているともいえる。

(1) 衣料品(一般に日本のサイズよりも着丈、袖丈が長い。「単位・サイズなど」参照。)夏は朝夕の気温は割に低い。日中は温暖化の影響で暑い日が多くなったが、屋内の冷房施設はまだ完備していないところが多い。日本同様に夏服の用意は必要。ただ一日の天候・気温が変わりやすいので、重ね着のできるもの、脱ぎ着のできるものが重宝。冬もメキシコ湾流のおかげで、さほど厳しくない。

a) 女性用衣類

日常着から高級品まで、デザインも色彩も豊富にある。しかし、日本のサイズ 7 以下は見つけるのが難しい。靴はサイズ 3 からあるが、細目のものが多い。

パーティに招待された場合、きちんとした無地のスーツがあれば大体は間に合うが、男性がブラックタイ着用と指定された場合は、フォーマルなアフタヌンドレスかロングドレスが無難。また、和服(訪問着・色留袖・付け下げ)はどのような場合もフォーマルウェアとして着られる。日本よりも夫婦同伴の機会が多いので、T.P.O.をわきまえた服装の工夫が大切。一般に、最近はうるさい決まりが少なくなっている。

b) 男性用衣類

日本人にはやはりサイズが問題なので、ワイシャツ、下着、靴下、靴などは持参すると無難。最近ではビジネス・スーツ着用のパーティなどが多くなったが、フォーマルウェアが必要な場合、Moss Bros Hire www.mossbroshire.co.uk 等の貸衣裳屋(Formal Wear Hire)にはかなりサイズも揃っていて便利である。

c) 子ども用衣類

当座のものを用意してくれば、気候と環境にあったものを成長に合わせて購入できる。ベビー服・子供服には VAT がかからないものが多い (Zero-rate VAT) ので割安感がある。制服のある学校も多い。

(2) 家具

数年間滞在する場合、英国の貸家は家具付き (Furnished) と家具無し (Unfurnished) があり、家具付きを希望すれば、最低限必要な家具は揃っている。足りない家具を IKEA (英国ではアイケアと発音) などの量販店で買うこともできる。

(3) 電気製品

英国の電圧は一般に 240V で、さし込み(プラグ)は大体三つ又の BF タイプ。変圧器 (トランス Transformer/Voltage convertor: 240V を 100V に切り替えるもの) を使用すれば、日本の電気製品も使える。使用ワット数の限度に注意。変圧器でのたこ足ソケットや電気タップ(延長コード)の仕様はショートや火災の元なので危険。サイクルは 50 サイクル。また 240-100V 切り替え可能の製品は便利。パソコン(キーボードの並びは多少異なる)、炊飯器、トースターなどは英国でも購入できる。ホットプレートは、外国用の電気製品を取り扱っている店で購入してくると便利。変圧器は英国でも購入可能。 (「掃除と洗濯」 4. 参照)

- ラジオー 日本と周波数帯域が異なり、英国用のものでないと聞こえない局がある。
- テレビー 放送様式が日本と異なるので使えない。
- DVDー ヨーロッパ仕様の映像出力に対応した機種ならば可。

(4) パーソナルコンピューター (「IT」インターネット加入手続き関連 参照)

(5) 食器・台所用品

家具付き貸家にはたいいてい食器と台所用品が一通りついている。和食に適した調理用品や食器(小皿、小鉢、茶碗、湯呑など)は少ないので、使い慣れた包丁や調理用品、日常用の食器を持参すると便利。最近では和風食器や台所用品も価格と品質を選ばなければロンドンで購入できる。但し漆器類は手に入りにくい。食洗機対応の食器が便利。

(6) 食料品

日本人が多く住む地域には日本食料品店があるので (「日常生活」8. 参照)、ロンドン周辺に住めば殆どの品は手に入る。中華街(ロンドン中心部)には中国のスーパーマーケットがあつて、日本食品も取り扱っている。またここ 2~3 年で、急激に香港移民が増えたため、中華食品を取り扱うお店が街中に急増しており、そこでも日本食品・韓国食品を取り扱っている。ロンドンで買うと日本の品が割高になるので、保存のきくもの(お茶、乾物類、のり、みそ等)は、半年分位の目安で持参すると安心。但し、海産物などイギリスの法律上引越し荷物に入れられないものもあるので、引越し業者に荷物に入れられる品目を確認すること。イギリスのスーパーマーケットでも日本食料品を取り扱う店が増え、オンラインで日本食料品を買えるサービスも増えている。

(7) 薬品

使い慣れた家庭常備薬は持ってきた方が安心(風邪薬、胃腸薬、貼り薬、カイロ、痔の薬など)。英国では医師の処方箋がないと買えない薬が多い。薬を継続して常用している場合には、日本の医師の診断証明書(薬の名前を含む)を持参すること。

(8) 化粧品

英国は日本に比べると空気が乾燥しているので、肌は荒れやすく、毛髪も痛みやすい。日本を含め世界中のブランドの製品を入手できるが、日本と全く同じものが手に入らない場合もあるので、愛用品を多少持参すれば安心。

(9) 文具・書籍

英国でも日本製の文具は人気がある。子どもの多い人は日本から持参した方が経済的。日本語用のノートや原稿用紙も割高だが入手できるようになった。

日本の書籍類はロンドンのオンラインブックショップ(「日常生活」8. 参照)でも買えるし、日本の Amazon.co.jp の Book 部門からも英国住所への郵送も可能になったが、送料も含めると相当に割高なので下記のようなものは持参するとよい。

- 子供の本ー日本語を忘れないように成長過程にあわせた書籍。
- 辞典類ー英和、和英の辞書の他に、国語辞典も必需。電子辞書が便利。
- 料理の本ー日本料理、中華料理、和菓子、西洋料理、英和料理用語辞典など。
- 家庭医学の本ー家庭に一冊は必需品。最近は電子辞書に含まれている場合もある。
- ガイドブックーヨーロッパ旅行の日本語ガイドブックは重宝する。
- 習字道具ー日本人学校、補習校ともに使用機会あり。

(10) おみやげ・プレゼント

英国人はじめ外国人は一般にやたらと物のやりとりはしない。日本式にすると、とかくあげすぎとなって相手をとまどわせる。クリスマスや誕生日のプレゼントも日本人が考えているよりはずっと質素と思ってよい。日本的な小物(民芸品など)や和紙、折り紙なども使い方によっては重宝する。

英国でお世話になる日本人へのおみやげは、佃煮、乾物、茶漬の友、炊き込みご飯の素、漬け物などが日付を気にすることがなくてよい。冬期に離日後数日で渡せるときは和菓子も喜ばれる。

2. 渡航手続き

早目に、パスポートの有効期間を確認する。

またパスポートを取得する場合には、下記の書類を整え、日本の現住所の各都道府県「パスポート申請窓口」に申請する。申請後通常1週間程で申請者本人に交付される。

申請に必要な書類

(有効な旅券を返納して申請する場合には、一部の書類は省略できる)

- 一般旅券発給申請書(パスポート申請窓口にある)1通

- 戸籍抄本か謄本1通(作成日から6ヶ月以内のもの)
- 住民票(住民基本台帳ネットワーク利用者は不要)1通
- 写真1枚(縦 4.5cm×横 3.5cm 6ヶ月以内に撮影)
- 申請者の身許確認書(運転免許証など)

3. 英国入国の手続き www.vfsglobal.co.uk/japan/

日本国籍者は6ヶ月以内の短期滞在であればビザは不要だが、就労、留学、婚姻、自営業に従事する目的で渡英する本人とその家族の場合には手続きが必要となる。

査証(ビザ)の申請手続きは、英国大使館ではなく、まず、www.visa4uk.fco.gov.uk (Visa4UK のサイト)にてオンラインビザ申請用紙に入力し、VFS 英国ビザ申請センター(東京もしくは大阪)の予約を取り、予約日には申請者本人(査証が必要な子供も含む)が出向いて、申請必要書類の提出と、生体認証登録(写真と指紋登録)をしなければならない。審査からビザ発行までの時間短縮のために、各種有料サービスがある。

合同会社 VFS サービスズ・ジャパン 英国ビザ申請センター

(東京) 一般受付時間: 月～金 8時～14時

東京都中央区築地 5-6-10 浜離宮パークサイドプレイス 8F

(大阪) 一般受付時間: 月～金 8時～14時

大阪府大阪市中心区南船場 1-3-5 リプロ南船場ビル 10F

※ビザ取得に必要な書類や取得要件が不定期に変わるので、最新情報については www.vfsglobal.co.uk/japan/ 及び www.gov.uk/ukvi で必ず確認すること。

ビザ申請は、渡航日の3ヶ月前から可能。短期・長期の留学における各条件などについても調べるとよい。在日本英国大使館、British Council のウェブサイトを参照。

※ 英国大使館 〒102-8381 東京都千代田区一番町 1 03(5211)1100

注意事項 1

2015年5月以降、パスポートに英国入国許可証(Visa)の許諾印を捺す代わりに、免許証サイズのバイOMETリックレジデンスパーミットカード(BRP 生体認証情報を含む滞在許可証)が発行されるようになった。(2024年12月末にて終了。e-Visa に差し替えられる)入国申請者はパスポートに30日間の入国許可を記したステッカーが貼られるので、英国入国後10日以内に、手紙にて指示された指定郵便局にて BRP カードを受領する必要がある。BRP カードは英国内での就労、留学または公共サービスの利用権利を証明するものとして使用できる。詳細は下記参照のこと。

www.gov.uk/government/publications/biometric-residence-permits-overseas-applicant-and-sponsor-information

※ビザ更新: Home Office / UK Visas and Immigration www.gov.uk/ukvi 参照

注意事項 2

2024年より従来の各種滞在ビザにかわり、Online Immigration status (e-Visa) が導入されている。既存のビザの期限はそのまま維持されるが、BRP を持っていて、切り替え時期が来ている人を優先に登録が始まっている。BRP を持っていない時代の永住

権ビザの人々も登録が必要になる。

詳細は [Online immigration status \(eVisa\) - GOV.UK](https://www.gov.uk/online-immigration-status)

4. 荷物を送る

英国へ引越荷物を送るとき、大きい物や急ぎでない物は船便で、到着後すぐ必要な物は別送航空手荷物 (Unaccompanied luggage, 通称アナカン) で送る場合が多い。

海外引越業者の主なものとしては、

- 日本通運(株) www.nittsu.co.jp
- ヤマト運輸(株) www.kuronekoyamato.co.jp
- (株)日新 www.nissin-tw.com

業者は下見に来て荷物の量を見積もり、必要な梱包材料を準備してくれる。引越し業者を決めたら、料金、梱包の仕方等について引越し業者と相談して進める。

荷物を作るとき注意

- a) 日本に置いておく荷物、船便で送る荷物、アナカン(別送)用の荷物、当日スーツケースで持参するものをそれぞれ仕分けする。
- b) 梱包した荷物は箱毎にリストアップする。
- c) 税関申請手続き上、荷物の中身をリストアップし、明細表に品名、個数、価格を表示する。
- d) 購入1年未満のものは課税対象となるので、包装紙や値札は取り外し、できれば使用しておいた方がよい。ただし、虚偽の申請には大変厳しいので、正直に申告をして関税を払う方が望ましい。英国では特に電気製品、食料品の扱いがうるさい。
- e) 輸送中の盗難、破損、その他の事故に備え、保険をかけるのが望ましい。特に大切なものは1点ずつ評価してかけるように。
- f) アナカン(別送)の荷物は英国到着後、通関、引き取りまで10日前後かかるので、そのつもりで荷造りをする。

5. 渡航前のその他の準備

(1) 赤ちゃん連れ、またはお年寄りを伴う場合には、それぞれの航空会社にサポートサービスがあるので、予約の際に申し出ること。(移動の補助、紙オムツ、ミルク、離乳食、子供用機内食、マットなどが利用できる。)

(2) 英国到着後すぐに自動車を運転する必要がある人は、国際免許証を日本でとっていくこと。日本の免許証を英国の免許証に切り替えるのに1ヶ月位かかる。

警視庁運転免許関係

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/menkyo/kokugai/index.html>

(3) 車の保険のために、無事故証明書(英文・保険会社発行)または無事故無違反証明書(警察署発行)を持参するように。

(4) 持病や健康に不安のある人は、渡航前に医師の診察・アドバイスを受けると安心である。

一口メモ

荷物の隙間に入れると便利なもの

同じ日常品でも、日本と英国では品質が違うものもあるので、使い慣れた日本製品を荷物の隙間に緩衝材代わりに入れるのもお奨めの一つ。例えば、

食品ラップ・・・英国ではクリングフィルムと呼び、環境に優しいことを最優先にしているためか、外箱が壊れやすく、切り口も鋭利でない。またフィルムの素材も電子レンジにかけると破れやすいなど非常に扱い辛い。

ポケットティッシュ・・・一般に英国人はハンカチで鼻をかむので、英国で販売されているポケットティッシュはハンカチかナプキンかと思いがうほどの大きさがあり、品質も固め。スクワランなどを配合したふわふわした品質の日本のポケットティッシュは存在しない。

入浴用タオル・・・英国では、日本で入浴時によく使用されている薄手のタオルは購入できない。

プリンターのインク・・・プリンターはメーカーや機種によって、英国仕様と日本仕様では適したインクの種類や形状が異なったり、英国では販売されていなかったりすることがある。

日本で購入したプリンターを持参する際には、メーカーに事前に問い合わせ、インクカートリッジも用意した方が良い場合もある。