

# 2026年 上海駐在員のための生活サバイバル&回避ガイド

～ 赴任の不安をゼロに！地元民のように魔都を遊び尽くす ～

Presented by 漢龍文化中心（HanlongMandarin Center）

## はじめに：上海へようこそ



上海へのご赴任、おめでとうございます！ キャッシュレス決済、デリバリーアプリ、そして猛スピードで変化する街の空気に、最初は少し戸惑うかもしれません。でも、心配はいりません！

このガイドブックは、毎日上海の街を歩き、最もこの街を知り尽くしている漢龍文化センターのネイティブ講師陣が作成しました。単なる中国語の教科書ではなく、赴任直後の「困った！」を回避し、上海生活を120%楽しむための実践的な知恵が詰まっています。

さあ、私たちと一緒に、リアルな上海の扉を開きましょう！

### 駐在員のリアルな一日

上海の生活リズムはこんな感じ！ スマホひとつで完結する魔法の1日を覗いてみましょう。

#### ➤ 08:00【朝のコーヒー】

通勤途中にスマホの「瑞幸咖啡（Luckin Coffee）」アプリで事前注文。お店に着いたらQRコードを見せて、並ばずにピックアップ！

#### ➤ 08:30【DiDiで快適通勤】

配車アプリ「滴滴出行 (DiDi)」でタクシーを呼ぶ。目的地は入力済みなので、運転手さんと中国語で話せなくてもスムーズに会社へ。

➤ **12:30【お昼は外売 (ワイマイ)】**

ランチは「美团 (Meituan)」でデリバリー。熱々の小籠包が 30 分でオフィスに到着!

➤ **19:00【華金は居酒屋へ】**

同僚と日系居酒屋へ。お会計は「WeChat Pay (微信支付)」。割り勘もアプリ内で 1 秒で完了!

➤ **21:00【帰宅 & 荷物受け取り】**

「淘宝 (Taobao)」で買った日用品を、マンション下の宅配ロッカー「豊巢 (Fengchao)」で暗証番号を入力して受け取り。

### 赴任直後の最初の 1 週間チェックリスト □

上海での新生活をスムーズにスタートさせるために、まずはこの 5 つを最優先で済ませましょう!

1. **公安への居住登録** (入居後 24 時間以内・義務)
2. **中国の銀行口座開設** (WeChat Pay / Alipay の本格利用に必須)
3. **WeChat / Alipay に銀行カードを紐付け** (キャッシュレス生活の第一歩)
4. **必須アプリのインストール** (DiDi・美团・高德地図・12306)
5. **職場や地域の日本人コミュニティの WeChat グループに参加** (情報収集の最速ルート)

各項目の詳細は、それぞれの章で詳しく解説しています。まずはこのリストを印刷、またはスクリーンショットして手元に置いておきましょう!

## 第1章：スマホ必須！これがないと始まらない「デジタル生存術」



### 【最初の壁】中国の銀行口座を開設しよう

WeChat Pay や Alipay を本格的に使いこなすためには、中国の銀行口座（または中国発行の銀行カード）と紐付けることが理想です。日本のクレジットカードでも一定の機能は使えますが、送金や一部のサービスには中国の口座が必要なケースがあります。

駐在員に人気の銀行は、**中国工商银行（ICBC）・中国銀行（Bank of China）・招商銀行（CMB）**などです。開設に必要なものは、パスポート、就労ビザ（または居留許可証）、そして勤務先の在職証明書（在職証明）です。銀行によって必要書類が異なるため、事前に電話か公式アプリで確認することをおすすめします。

会社の同僚や、漢龍の講師に付き添いをお願いすると、手続きがよりスムーズに進みます！中国での生活はスマホアプリが鍵を握ります。赴任直後に必ず知っておくべき必須アプリと活用法です。

### 1. 電子マネーとクレカの活用と基本

- **基本のキ：** WeChat Pay（微信支付）と Alipay（支付宝）は必須です。現在は日本のクレジットカード（Visa/Mastercard 等）も紐付け可能になりました。
- **クレジットカードの直接利用：** 万が一、アプリ決済がうまくできない場合でもご安心を。現在、上海の多くの店舗でクレジットカード（海外発行のカード）による**直接決済も可能**になっています。

### 2. 移動とデリバリー

- **タクシー：** 配車アプリ「DiDi（滴滴出行）」を使えば、目的地を事前入力できるため、中国語で道を説明するプレッシャーがゼロに。

- **外食とデリバリー:** 美团 (Meituan) と淘宝閃購 (タオバオ・フラッシュデリバリー) は、食事から日用品まで 30 分で届けてくれる必須アプリです。(※アプリを開くと「淘宝閃購」の大きなロゴが表示され、現在非常に便利に利用されています。)
- **「打包(ダーバオ)」文化:** 上海のレストランでは、食べ残しを持ち帰る「打包(ダーバオ)」が一般的です。

### 3. 【超重要】「淘宝(タオバオ)」買天下と宅配ボックス

- **ネット通販の2大巨頭:** 日用品から家具まで何でも揃う「淘宝(Taobao)」と、家電や翌日配達に強い「京東(JD.com)」があれば、上海で買えないものはありません。
- **荷物の受け取り方(菜鸟驿站 / 豊巢):** 中国では、宅配便が直接玄関まで届かないことがよくあります。マンションの敷地内にある「菜鸟驿站(Cainiao Yizhan: 宅配預かり所)」や、「豊巢(Fengchao: スマート宅配ロッカー)」に保管されるのが一般的です。SMS で届く暗証番号(取件碼)を入力して受け取ります。

### 即使える! サバイバル中国語フレーズ(デジタル・外食編)

✓ **我想开一个储蓄账户, 我是外国人, 需要什么材料?**

(Wǒ xiǎng kāi yí ge chǔxù zhànghù, wǒ shì wàiguórén, xūyào shénme cáiliào?)

意味: 普通預金口座を開きたいのですが、外国人の場合、必要書類は何ですか?

✓ **我扫你, 还是你扫我?**

(Wǒ sǎo nǐ, hái shì nǐ sǎo wǒ?)

意味: (QRコード) 私がスキャンしますか? あなたがスキャンしますか? (レジでの必須フレーズ)

✓ **服务员, 打包!**

(Fúwùyuán, dǎbāo!)

意味: 店員さん、持ち帰りをお願いします!

✓ **麻烦帮我放在丰巢(快递柜 / 门口), 谢谢。**

(Máfan bāng wǒ fàng zài Fēngcháo (kuàidì guì / ménkǒu), xièxiè.)

意味: 豊巢(宅配ロッカー / 玄関の前)に置いておいてください、ありがとう。(※配達員からの電話やメッセージに返信する時に大活躍!)

## 第2章：魔都に住むならどこ？（漢龍おすすめエリア別ガイド）



ライフスタイルに最適な街を選び、快適な生活基盤を作りましょう。

### 1. 漢龍おすすめエリア別ガイド

- **虹橋・古北 (Hongqiao / Gubei)：【安心の日本人街】** 日系スーパーや居酒屋、日本語対応のクリニックが密集。「まるで日本」な生活が送れるため、初めての赴任やご家族連れに圧倒的な人気です。
- **天山・中山公園 (Tianshan / Zhongshan Park)：【利便性&コスパ最強】** 地下鉄2号線沿線で通勤・買い物に抜群のアクセス。単身赴任の方にもおすすめです。
- **浦東・世紀大道周辺 (Pudong)：【近代的な新都心&通勤至便】** 陸家嘴（ルージャーズイ）などの金融街に勤務する方に最適。日系スーパーもあり、ダイナミックな現代上海のエネルギーを感じられます。
- **徐匯 (Xuhui)：【都心の便利&トレンド】** 都心にありながら、話題のショップ巡りも楽しめる。週末のCityWalkに最適なエリアです。
- **無錫 (Wuxi) ※番外編：【上海近郊の工業都市】** 出張や工場勤務で無錫へ行かれる方もご安心を！こちらにも私たちの校舎があります。

### 2. 生活の強い味方：「阿姨（アイー）」文化

**家事代行サービス：**上海では、掃除や料理をしてくれる「阿姨（アイー/お手伝いさん）」を雇うのがとても一般的です。費用も日本と比べてリーズナブルで、週に数回頼むだけで、駐在員や共働き家庭の生活の質（QOL）がかなり上がります。仲介業者や Wechat の、ミニプログラムを活用すれば、身元のしっかりした阿姨（アイー）を安心して見つけることができます。

- **ぶっちゃけいくら？ 上海生活コスト (vs 東京)**

上海の物価は年々上がっていますが、ローカルサービスを使いこなせば超お得に！

項目	上海(目安)	東京(目安)	漢龍のヒトコト解説
コーヒー	10~15元(約200~300円)	400~500円	Luckinなどローカルチェーンが激安!
タクシー初乗り	14元(約280円)	500円	気軽に乗れる駐在員の強い味方。
ローカルランチ	30~50元(約600~1000円)	1000円~	デリバリー(外売)なら配送料無料も!
家事代行(阿姨)	1時間 40~50元(約800~1000円)	3000円~	掃除・洗濯はプロにお任せ。
家賃(1K中心部)	7,000元~(約14万円~)	10万円~	駐在員向けエリアの家賃は東京より高めです。

### 即使える! サバイバル中国語フレーズ(住まい・生活編)

✓ **这个房租包含物业费和发票吗?**

(Zhège fángzū bāohán wùyèfèi hé fāpiào ma?)

意味: この家賃には管理費と発票(領収書)が含まれていますか?

✓ **空调坏了, 请安排师傅来修一下。**

(Kōngtiáo huàile, qǐng ānpái shīfu lái xiū yíxià.)

意味: エアコンが壊れました。修理業者の手配をお願いします。

✓ **阿姨, 今天麻烦多做一点清淡的菜。**

(Āyí, jīntiān máfan duō zuò yídiǎn qīngdàn de cài.)

意味: アイー、今日はあっさりした味付けの料理を多めにお願いします。



上海市は東京23区のように16の区に分かれており、それぞれ全く異なる歴史と顔を持っています。各区の特徴をギュッとまとめました!

#### 【市中心部・定番エリア】

- **黄浦区 (Huangpu)**： 外灘 (バンド) や市庁舎がある上海の絶対的中心地。かつての租界時代の歴史的建築や金融街が広がる。
- **徐匯区 (Xuhui)**： 徐家匯の巨大商業エリアから、プラタナス並木のお洒落なバー街、上海交通大学などの名門校まで揃う文化と最先端の街。
- **長寧区 (Changning)**： 【日本人の最大の拠点】各国の領事館が集まり、古北新区を中心に駐在員が多く住む。「上海日本人学校 (浦西校)」もある安心のエリア。
- **静安区 (Jing'an)**： 静安寺を擁するファッションナブルな街。戦前の高級洋館群と、ターミナル駅である上海駅が共存する。
- **普陀区 (Putuo)**： 市の北西部に位置し、かつての労働者居住区から発展。歴代指導者も住んだ歴史ある巨大な住宅街。
- **虹口区 (Hongkou)**： 戦前は「小東京 (リトルトーキョー)」と呼ばれたエリア。魯迅公園や、かつての日本租界の面影が色濃く残る下町。
- **楊浦区 (Yangpu)**： 復旦大学など名門校が密集する学生街であり、近年は「Bilibili (ビリビリ)」など若手 IT 企業の本社が集結するエリア。

### 【新都心・郊外エリア】

- **浦東新区 (Pudong)**： 陸家嘴の金融街から浦東国際空港までを抱える、上海経済を牽引する巨大な新都心。
- **閔行区 (Minhang)**： 多くの外国企業の工場や、精密機器・ロケット製造などの拠点がある産業エリアであり、巨大なベッドタウン。
- **宝山区 (Baoshan)**： 日本の技術協力で発展した「宝山鋼鉄」などがある、上海北部の重工業と港湾の要所。
- **嘉定区 (Jiading)**： 世界の自動車メーカーの工場が集結する「クルマの街」。F1 中国グランプリが開催されるサーキットも有名。
- **金山区 (Jinshan)**： 石油化学工業の拠点。海浜リゾートに加え、ついにオープンした「レゴランド・ディスカバリー・センター (乐高樂園)」が家族連れに大人気!
- **松江区 (Songjiang)**： 上海一高い山「佘山 (シェシャン)」やゴルフ場、映画村 (上海影視樂園) などがある自然とレジャーの郊外エリア。
- **青浦区 (Qingpu)**： 有名な水郷や、黄浦江の水源「淀山湖」がある風光明媚なエリア。江蘇・浙江省に隣接する物流の要所でもある。
- **奉賢区 (Fengxian)**： スイカなどの農産物産地であり、近年は海浜リゾート開発や美容・健康産業 (東方美谷) に力を入れている。
- **崇明区 (Chongming)**： 長江の河口に浮かぶ巨大なエコ・アイランド。都市の喧騒から離れた自然豊かな農業と癒しの島。

### 第3章：知っておきたい！緊急時の対応と最新の社交マナー



#### 【最重要】赴任後すぐに！居住登録（居住証申請）を忘れずに

中国の法律では、外国人が賃貸住宅に入居した場合、**24時間以内に最寄りの公安局（派出所）への居住登録**が義務付けられています。これを怠ると、罰則（罰金）の対象になる可能性があります。

手続きに必要なものは、パスポート（査証ページを含む）、賃貸契約書、そして大家（房东）のサインです。多くの場合、大家か不動産仲介業者が手続きに同行してくれますので、入居時に必ず確認しましょう。

また、居住証（居住证）の申請も早めに行うことをおすすめします。居住証があると、図書館の利用や一部の行政サービス、さらには上海のシェアサイクル（共享单车）の登録など、生活がよりスムーズになります。

安全でスムーズな生活のために、医療とマナーの基本を押さえておきましょう。

#### 1. 緊急時の医療・トラブル対応

- 救急車は「120」、警察は「110」です。
- 日系クリニックと日本語対応病院：上海（特に虹橋・古北や浦東エリア）には、「和睦家病院（United Family Hospital）」「百匯医療（ParkwayHealth）」「上海グリーンクリニック」など、日本語通訳が常駐している、または日本人の医師がいる国際クリニックが多数あります。小児科や歯科も充実しているため、帯同するお子様がいるご家庭でも安心です。
- 受診のポイント：受診の際は、パスポートと海外旅行保険の証書を必ず持参してください。多くのクリニックは WeChat の公式アカウントから簡単に予約が可能です。（※病院の予約や症状の説明で不安な場合は、漢龍の講師に SOS を出してください！）

#### 2. イマドキの中国式・社交マナー

- 名刺交換より「WeChat（微信）」：現在の中国ビジネスでは、名刺交換よりも「WeChatのQRコードをスキャンして連絡先を交換する」のが主流です。
- 宴席での「乾杯（ガンベイ）」：中国の「乾杯」は文字通り「グラスを飲み干す」ことを意味します。お酒が飲めない時や自分のペースで飲みたい時は、「随意（スイイー：自分のペースで飲みます）」と笑顔で伝えれば、相手も快く理解してくれます。

### 即使える！ サバイバル中国語フレーズ（緊急・マナー編）

- ✓ **我需要办理外国人居住登记，请问需要什么材料？**

（Wǒ xūyào bàn lǐ wàiguórén jūzhù dēngjì, qǐngwèn xūyào shénme cáiliào?）

意味：外国人の居住登録をしたいのですが、必要書類を教えてくださいませんか？

- ✓ **我不太舒服，请问附近有国际医院吗？**

（Wǒ bù tài shūfu, qǐngwèn fùjìn yǒu guójì yīyuàn ma?）

意味：体調が優れません。近くに国際病院はありますか？

- ✓ **我不能喝酒，随意就好，谢谢。**

（Wǒ bùnéng hējiǔ, suíyì jiù hǎo, xièxie.）

意味：私はお酒が飲めないなので、自分のペースでいただきます。ありがとうございます。

## 第4章：現代上海のリアルをご紹介します



- 現代の上海人は「境界感（バウンダリー）」を大切にする 同僚とは仲良くしますが、プライベートな時間やパーソナルスペース（境界感）を非常に尊重します。心地よい距離感を保つのがスマートです。
- 人民広場の「相親角（お見合いコーナー）」 週末の公園に親たちが集まり、子供のプロフィールを書いた紙を掲げる独特の光景！上海の有名なディープスポットです。

- **ペットフレンドリーな街** ペット同伴 OK のカフェやモールが急増しており、ライフスタイルはどんどん多様化しています。
- **「効率重視」のカジュアルな接客スタイル** 日本の「おもてなし」に慣れていると、中国の店員さんの少し無表情でダイレクトな対応に最初は驚くかもしれません。しかし、これは決して怒っているわけではなく「効率」を重視しているからです。「不要（いらぬ）」「没有（ない）」とハッキリ伝えてくれるので、慣れば非常にスピーディーで快適なコミュニケーションだと気づくはずですよ。

### 即使える！ サバイバル中国語フレーズ（日常・カルチャー編）

- ✓ **今天大家 AA 吧，我发微信群收款。**

（Jīntiān dàjiā AA ba, wǒ fā wēixìn qún shōukuǎn.）

意味：今日は割り勘にしましょう、WeChat グループで請求を送りますね。（※AA 制＝割り勘）

- ✓ **请问可以带宠物进去吗？**

（Qǐngwèn kěyǐ dài chǒngwù jìnqù ma?）

意味：すみません、ペットを連れて入ってもいいですか？

## 第 5 章：職場の空気を変える！ イマドキ中国語&ネットスラング



教科書の「你好」だけではもったいない！ ポジティブで最新のバズワードを使って、職場の中国人スタッフとの距離をグッと縮めましょう。

- **「i 人 / e 人」（アイ・レン / イー・レン）**： 今大流行している MBTI 性格診断の話題。内向的な人を「i 人」、外向的な人を「e 人」と呼びます。「私は i 人です」と自己紹介すると、一気に親近感が湧きます。
- **「靠谱（カオプー / Kàopǔ）」**： 「頼りになる」「信頼できる」「しっかりしている」という意味。仕事の場面で「彼に任せれば安心だ」という時に使う。

- 「点赞（ディエンザン / Diǎnzàn）」：元々はSNSの「いいね」を意味しますが、日常会話でも「あなたにいいねをあげる！（=大賛成！素晴らしい!）」と相手の仕事や意見を絶賛・支持する時に使います。

### 即使える！サバイバル中国語フレーズ（職場・コミュニケーション編）

#### ✓ 这件事交给你真的很靠谱！

（Zhè jiàn shì jiāogěi nǐ zhēnde hěn kàopǔ!）

意味：この件をあなたに任せて本当に良かったです、すごく頼りになります！

#### ✓ 你做的这个方案太赞了，给你点赞！

（Nǐ zuò de zhège fāng'àn tài zàn le, gěi nǐ diǎnzàn!）

意味：あなたが作ったこの企画書、すごくいいね！とてもプロフェッショナルで素晴らしいです（いいね）！

## 第6章 上海でよくあるトラブル&詐欺に注意！（自己防衛ガイド）



上海はエキサイティングで安全な都市ですが、外国人や赴任直後の方は、時に詐欺の標的になりやすい側面もあります。街を歩いていると、親しげな人が英語で話しかけてきて「中国語の練習に茶屋に行こう」と誘われる……悪くない話に思えますが、実はこれ、上海でよくある詐欺の始まりかもしれません！

安全で楽しい上海生活を送るために、よくある詐欺の手口と対策を身につけましょう。

### 要注意！上海の代表的な詐欺手口 10 選

#### 01. 偽の調査と賞品（Fake Surveys and Prizes）

- **【内容】** 街でアンケート協力を求められ、終わると「賞品が当たった! 」と怪しいリンクを案内される。実は個人情報や電話料金を騙し取る詐欺。
- **【対策】** 知らない人からのアンケートや賞品の話には応じない。参加するなら、デパートなどの公式イベントのみに限定する。

## 02. 茶屋詐欺 (Tea House Scams)

- **【内容】** 道端で親しげに「中国茶を一緒に飲もう」と誘われ、ついて行くと、後で数千元のお茶代を請求される定番の詐欺。
- **【対策】** 知らない人の誘いはきっぱり断る。お茶を飲むなら自分で選んだ店へ行き、必ず注文前にメニューと価格を確認する。

## 03. 交友サイト・マッチングアプリでの詐欺 (Dating App Scams / 酒托)

- **【内容】** アプリで知り合った人に誘われてバーに行き、ビール1本で数千元の請求をされる「酒托 (ジウトッオ: サクラ)」詐欺。
- **【対策】** 初対面の人と会う時は、スタバなどの安全な公共のカフェを指定する。相手が特定のマイナーな店を執拗に指定してきたら断る。

## 04. 美術館詐欺 (Art Gallery Scams)

- **【内容】** 「学生の美術展をやっている」とアートギャラリーに連れ込まれ、安物の絵画を高額で買わされる。
- **【対策】** 知らない人に着いて行かない。興味がなければ「不要 (いらぬ)」とはっきり言う。

## 05. 偽タクシー (Fake Taxi Scams)

- **【内容】** 正規のタクシーだと思って乗るとメーターがなく、目的地で法外な料金を請求される (白タク)。
- **【対策】** 道端での客引きには乗らず、「DiDi (滴滴出行)」などの配車アプリを使うのが最も安全。

## 06. スリ (Pickpocketing)

- **【内容】** 南京東路や人民広場など、観光客で混雑した場所で財布やスマホを盗まれる。
- **【対策】** 貴重品はチャック付きの内ポケットや、体の前で抱えるバッグに入れる。歩きスマホは避ける。

## 07. ジム・美容室の会員権詐欺 (Membership Scams)

- **【内容】** 高額なプリペイド式会員権 (チャージ) を契約させられた直後に、店が突然閉鎖し逃げられる。
- **【対策】** お得なキャンペーンでも、一括で大金をチャージしない。契約前にネット (大众点评など) で店の評判を確認する。

## 08. 住宅・賃貸詐欺 (Housing Scams)

- **【内容】** 存在しない好条件の部屋の家賃や手付金を前払いさせられ、その後大家（または偽仲介業者）と連絡が取れなくなる。
- **【対策】** 信頼できる大手不動産会社を通す。必ず部屋を実際に内見してから契約・支払いを行う。

#### 09. 偽警察詐欺（Fake Police Scams）

- **【内容】** 私服警官を名乗る人物にパスポートや財布の提示を求められ、確認するふりをして金銭を抜き取られる。
- **【対策】** 本物の警察が路上で突然現金を要求することはない。怪しい時は「110番（警察）に電話して確認する」と伝える。

#### 10. 観光地での高額請求（Overpriced Tourist Attractions）

- **【内容】** 豫園などの有名観光地の周辺で、非公式のガイドや土産物屋から通常よりはるかに高い料金を請求される。
- **【対策】** 事前に公式チケットの価格を調べる。買い物の際は相場を理解し、怪しい客引きは無視する。

#### 身を守るための実践的アドバイス

- **知らない人の誘いを断る：** どんなに親しげで日本語や英語が上手でも、突然の誘いは怪しいと警戒する。
- **直感を信じる：** 「何か変だ」「話がうますぎる」と思ったら、迷わずすぐにその場を離れる。
- **信頼できるアプリを活用：** 移動は DiDi、支払いは WeChat/Alipay を利用し、履歴が残る安全なプラットフォームを使う。

#### 即使える！ サバイバル中国語フレーズ（トラブル回避・防犯編）

✓ **不要，谢谢。**

（Bùyào, xièxie.）

意味： いりません、結構です。（※客引きや怪しい誘いをきっぱり断る時の最強フレーズ）

✓ **对不起，我赶时间。**

（Duìbùqǐ, wǒ gǎn shíjiān.）

意味： すみません、急いでいるので。（※足早にその場を離れる時に使います）

✓ **我已经报警了！**

（Wǒ yǐjīng bàojǐng le!）

意味： すでに警察（110番）に通報しました！（※万が一、トラブルに巻き込まれそうになった時の警告として）

## 第7章：世界中の味が集結！安くて美味しい「魔都・美食ガイド」



中国料理は「世界三大料理」の一つに数えられますが、ここ上海は中国全土の絶品グルメだけでなく、世界中の美食が集結するまさに「食の都」です。ローカルのB級グルメから、高級レストランまで、上海の食生活はあなたの胃袋を絶対に裏切りません！

### 1. 安くて美味しい！上海のローカルソウルフード

- **絶対的エース「小籠包（シャオロンバオ）」** 上海といえばこれ！薄い皮の中に熱々の肉汁スープがたっぷり詰まった小籠包は、街中の小さな食堂でも専門店レベルの美味しさです。火傷に注意しながら、黒酢と生姜でいただきます。
- **上海人の朝の顔「四大金剛（スーダージンガン）」** ローカルの定番朝食である「大餅（ダァピン：焼きパン）」、「油条（ヨウティヤオ：揚げパン）」、「粢飯（ツーフアン：もち米おにぎり）」、「豆浆（ドウジャン：豆乳）」の4つを指します。どれも数元（数十円～百円程度）と非常に安く、通勤途中にサッと買って食べるのが上海スタイルです。

### 2. 中国全土の味が上海に！大人気の国民的グルメ

- **みんなで囲む「火鍋（フッオグオ）」** 辛い「麻辣（マーラー）スープ」だけでなく、辛いくない「トマトスープ」や「キノコスープ」も選べるので、辛いものが苦手な方も安心です。職場の仲間との親睦会にもぴったり！
- **自分好みにカスタマイズ「麻辣燙（マーラータン）」** 棚に並んだ好きな野菜、肉、麺などを自分でボウルに選び、スープで煮込んでもらう一人用ファストフード。栄養満点で、女性にも大人気です。

### 3. 【番外編】日本より美味しい！？長寧区の日本料理

上海生活で「日本の味が恋しくなったらどうしよう…」という心配は一切無用です！日本人駐在員が多く住む長寧区（古北エリアなど）には、驚くほどハイレベルな日本食レストランが密集しています。新鮮なお刺身、焼き鳥、本格的なラーメンまで揃っており、駐在員の間では「日本のその辺のお店で食べるより、長寧区の日本料理の方が本場で美味しい！」と語り草になるほどです。

#### 4. 必須アプリ「大衆点評（Dianping）」を使いこなそう！

上海で美味しいお店を探すなら、中国版食べログ「大衆点評」が絶対不可欠です！お店の検索や口コミチェックができるだけでなく、「套餐（お得なセットメニュー）」や「代金券（割引クーポン）」をアプリ内で購入できます。お会計の際に「大衆点評のクーポンを使います（用点評买单）」と伝えるだけで、通常の2〜3割引になることも珍しくありません！

#### 即使える！サバイバル中国語フレーズ（ローカル食堂・注文編）

✓ **我要一份小笼包，在这儿吃。**

（Wǒ yào yí fèn xiǎolóngbāo, zài zhèr chī.）

意味：小籠包を一つください、ここで食べます。（※持ち帰りの場合は「打包（dǎbāo）」）

✓ **微辣，不要香菜。**

（Wēilà, búyào xiāngcài.）

意味：少しだけ辛くして、パクチーは入れないでください。（※麻辣燙を注文する時の最強のカスタマイズ呪文です！）

✓ **多少钱？**

（Duōshǎo qián?）

意味：いくらですか？

## 第8章：世界一のカフェ都市！上海「カフェ&ミルクティー」完全攻略



2025年の最新データによると、上海市内のカフェはなんと9,553店舗に上り、世界一の「コーヒーの都」となっています！さらに、街の至る所にあるタピオカミルクティー（奶茶）スタンドも若者に大人気です。

しかし、メニューにびっしり並んだ中国語を見ると「どう注文すればいいの!？」とフリーズしてしまうことも……。ここでは、上海でベテランのようにドリンクを注文する「魔法のステップ」を伝授します!

## 1. カフェでの基本オーダー（コーヒー編）

中国のカフェ（スタバやローカルチェーン）でも、基本の注文方法は世界共通ですが、中国語のサイズや温度の言い方を覚えておくと便利です。

- **サイズを選ぶ**
  - ショート：小杯 (xiǎo bēi)
  - トール：中杯 (zhōng bēi)
  - グランデ：大杯 (dà bēi)
- **温度を選ぶ**
  - アイス：冰的 (bīng de)
  - ホット：热的 (rè de)
  - 氷なし：去冰 (qù bīng)
- **定番メニュー**
  - アメリカン：美式 (měi shì)
  - カフェラテ：拿铁 (ná tiě)

## 2. ミルクティー（奶茶）の最強カスタム術


ミルクティーの注文は、まるで自分のオリジナルドリンクを作るゲームのような楽しさがあります。以下のステップで完璧な一杯を作りましょう!

### ステップ①：ベースのお茶を選ぶ

- 珍珠奶茶 (zhēnzhū nǎichá)：王道のタピオカミルクティー。
- 乌龙茶 (wūlóngchá)：すっきりした烏龍茶ベース。

### ステップ②：トッピング（加料）を追加！ここが魂！

- 波霸 (bōbà)：大きめでもちもちのタピオカ。
- 仙草 (xiāncǎo)：コーヒーゼリーのような食感でさっぱりした仙草ゼリー。
- 芋泥 (yùnní)：香りの良いタロイモペースト。
- 奶盖 (nǎigài)：ドリンクの上に乗せる、塩気と甘みのある濃厚なチーズフォーム。

			
波霸 (bōbà)	仙草 (xiāncǎo)	芋泥 (yùnní)	奶盖 (nǎigài)

ステップ③：魔法の呪文（甘さと氷の量）を唱える ここが一番重要です！中国の「全糖（100%）」は日本人には甘すぎるが多いため、以下のように調整しましょう。

- 甘さ（糖度 tángdù）
  - 半糖（bàn táng）：50%（おすすめ！ちょうどいい甘さ）
  - 三分糖（sān fēn táng）：30%（微糖）
  - 无糖（wú táng）：0%（甘さなし）
- 氷（冰块 bīngkuài）
  - 正常冰（zhèngcháng bīng）：氷ふつう
  - 少冰（shǎo bīng）：氷少なめ
  - 去冰（qù bīng）：氷なし（冷たいが氷は入っていない）

#### 即使える！サバイバル中国語フレーズ（ドリンク・カスタム編）

✓ 我要这杯，半糖，少冰。

（Wǒ yào zhè bēi, bàn táng, shǎo bīng.）

意味：これを一杯、甘さ半分、氷少なめで。（※メニューを指差しながら使える万能フレーズ！）

✓ 我要一个中杯的芋泥奶绿，热的，三分糖。

（Wǒ yào yí ge zhōngbēi de yùní nǎilǜ, rè de, sān fēn táng.）

意味：タロイモ緑茶ミルクティーのMサイズを、ホットで、甘さは微糖でお願いします。

## 第9章：週末は世界へ、中国全土へ！最強のトラベル拠点・上海



【知っておきたい】中国のインターネット事情

中国では、Google や YouTube、LINE、Instagram、Facebook、X（旧 Twitter）などのサービスは、通常の接続環境ではアクセスできません。これは「グレートファイアウォール（防火長城）」と呼ばれる、中国独自のインターネット規制によるものです。

日本にいる家族や友人との連絡は、WeChat（微信）を使えばスムーズです。また、会社の規定と現地の法規制をよく確認した上で、企業が提供する業務用の通信環境を活用するのが安全です。赴任前に会社の IT 部門に相談しておくことをおすすめします。

上海は世界有数のハブ都市です。浦東（プードン）と虹橋（ホンチャオ）という2つの巨大な空港があり、日本や世界中の都市、そして中国全土へ驚くほど簡単にアクセスできます。週末を利用して、広大な中国の絶景を探しに行きませんか？

### 1. スマホで完結！必須の旅行予約アプリ

- **中国最大の総合旅行アプリ「携程（Ctrip / シートリップ）」** 飛行機やホテルの予約なら、このアプリ一択です！（※外国人向けのグローバル版アプリ「Trip.com」を使えば、日本のクレジットカードもスムーズに使えてさらに便利です。）
- **新幹線・列車の予約は公式アプリ「12306」** 中国の鉄道を予約するための公式アプリです。外国人のパスポート登録もアプリ内で完結し、駅では紙の切符を発券せず、パスポートを改札にかざすだけでスムーズに乗車できます。
- **格安航空会社（LCC）なら「春秋航空（Spring Airlines）」** 上海を拠点とする LCC で、日本との往復や中国国内の移動が格安で楽しめます。週末の弾丸旅行の強い味方です！
- **Google Maps は使えない!?** 中国の最強ナビアプリ中国では Google Maps の情報が古かったり、ズレていたりすることがあります。移動の際は必ず「高德地図（Amap）」か「百度地図（Baidu Maps）」をダウンロードしましょう。地下鉄の乗り換えから、徒歩のナビ、さらにはアプリ内でのタクシー配車まで、これ一つで完璧にこなせます。

### 2. 中国ならではの旅行体験とおすすめ絶景スポット

- **世界最速クラス！中国の「高鉄（ガオティエ / 新幹線）」** 中国の高鉄は非常に速く、時間にも正確で快適です。上海から周辺都市への移動はもちろん、少し足を伸ばした遠方への旅でも、ぜひ一度は体験してほしい乗り物です。車窓からの景色も最高です！
- **一生に一度は行きたい絶景「張家界（ちょうかかい）」** 映画『アバター』のモデルにもなったと言われる、空中に浮かぶような奇岩の絶景。圧倒的な自然のスケールに息を呑むこと間違いなしです！
- **神秘的な五彩の湖「九寨溝（きゅうさいこう）」** 透き通るような青やエメラルドグリーンの湖が連なる世界遺産。おとぎ話の世界に迷い込んだような圧倒的な美しさです。

### 3. 週末の究極リラックス：マッサージと KTV

遠出しないう週末は、上海ならではの安くて質の高いリラクゼーションを楽しみましょう。

- **至福の「足療（足裏マッサージ）」と「推拿（全身マッサージ）」** 上海には街の至る所にマッサージ店（按摩店）があります。1時間 100～200 元（約 2,000～4,000 円）程度で、プロの施術を受けながらフルーツや軽食まで無料で楽しめるお店も多く、駐在員の最高のオアシスです。

- **進化しすぎた「KTV（カラオケ）」** 中国の KTV は、豪華な内装と美味しいバイキング料理が特徴です。日本の曲も驚くほど豊富に入っており、職場の仲間や家族との休日の定番エンターテインメントです。

### 即使える！サバイバル中国語フレーズ（旅行・交通編）

✓ **请问，高铁站怎么走？**

（Qǐngwèn, gāotiězhàn zěnme zǒu?）

意味：すみません、新幹線の駅（高鉄駅）へはどう行けばいいですか？

✓ **我的登机口在几号？**

（Wǒ de dēngjīkǒu zài jǐ hào?）

意味：私の搭乗口は何番ですか？

✓ **重一点 / 轻一点**

（Zhòng yìdiǎn / Qīng yìdiǎn）

意味：もう少し強く（もんで） / もう少し弱く。

## 第 10 章：【上海のなぜ？】日本人が一番気になる 10 の疑問に、上海出身の先生がぶっちゃけ回答！



こんにちは！上海での生活には慣れましたか？街を歩いていると、「なぜ電動バイクがこんなに多いの？」「みんな財布を持たないの？」など、たくさんの疑問が湧いてくると思います。

そこで最終章では、私たち漢龍文化センターの上海出身ネイティブ講師陣が、日本の生徒さんからよく聞かれる「上海の 10 の疑問」にズバリお答えします！

**Q1：なぜ上海には電動バイクが多いのですか？デリバリー業界と関係がありますか？**

A: めちゃくちゃ関係あります! 上海の電動バイクは、まさに「都市の毛細血管」の王様です。安くて便利で、交通渋滞や駐車スペースの心配もありません。特にデリバリーや宅配便の配達員にとって、電動バイクは彼らの「愛馬」です。もちろん、多くの一般人も通勤や買い物に使っています。

**Q2: 外国人は上海で電動バイクに乗れますか?**

A: 乗れますよ! ただし、あなたのバイクに正規のナンバープレートを取得する必要があります。手続きは少し面倒ですが、取得すれば上海市民と同じように風を切って走れます。

**Q3: 上海の家賃は高いと聞きますが、実際どれくらいですか?**

A: 間違いなく世界トップクラスです。市内中心部の良いワンルーム(1K)だと、家賃は月7000元~10000元(約14万円~20万円)以上することもあります。もし家を買うとなると、価格はもはや天文学的な数字です。なので、ほとんどの若者は賃貸で暮らしています。

**Q4: 上海の人の月収はだいたいどれくらいですか?**

A: これは範囲が広すぎますね! 数千元から数十万元まで様々です。一般的に、普通の会社員であれば、月収1万元から2万元(約20万円~40万円)が比較的多い層です。もちろん、業界や経験によって大きく異なります。

**Q5: 上海の人はよく残業しますか?**

A: 業界によります。IT、金融、広告などの業界では残業は日常茶飯事で、「996」(朝9時から夜9時まで、週6日勤務)という言葉もあるほどです。しかし、多くの伝統的な業界や外資系企業は、比較的定時で退社できます。全体的な印象としては、東京の激しい残業文化よりは少しマシかもしれません。

**Q6: 夜に一杯飲みたいのですが、バーはどこにありますか?**

A: いい質問ですね! 上海のバーカルチャーは非常に発展しています。永康路(Yongkang Lu)、Found 158、武定路(Wuding Lu)あたりに行ってみるのがおすすめです。賑やかなクラフトビールバーから、静かなウィスキーバーまで、選ぶのに困るほどたくさん種類があります。

**Q7: なぜ多くのおじさん、おばさんたちは公園や広場で踊るのが好きなんですか?**

A: それが伝説の「広場ダンス(广场舞)」です! 彼らにとって、これは体を動かすだけでなく、重要な社交の場でもあります。みんなで音楽をかけて踊ったりおしゃべりしたりすることで、友達もでき、健康も維持できる。一日の中で最も楽しい時間なんです。

**Q8: なぜ上海ではスマホ一つあれば何でもできる感じがするのですか?**

A: その通り! これこそが「モバイル決済」の魔法です。食事、タクシー、買い物から光熱費の支払いまで、すべてWeChat PayかAlipayでQRコードをスキャンして支払えます。今では多くの上海人が、本当にスマホ一台だけで外出します。財布って何だっけ?と忘れかけています。

**Q9: なぜ上海の人(多くの中国人)は洗濯物を窓の外に干すのが好きなんですか?**

A: これはとても面白い文化習慣です。主な理由は、太陽の光が一番の消毒剤だと信じられているからで、天日干した服には「おひさまの匂い」がすると言われます。また、多くの家庭に乾燥機がなく、特に上海のような湿気の多い都市では、太陽で乾かすのが最も効果的な方法なんです。

**Q10: 上海語は標準語と全く違って聞こえますが、学ぶ必要はありますか?**

A: 上海で生活するだけなら、標準語で全く問題ありません。でも、もし地元の上海人とお近づきになりたいとか、上海の文化をもっと深く理解したいと思うなら、「谢谢侬（シャシャノン）」（ありがとう）や「灵的（リンダ）」（いいね）のような簡単な上海語を話せると、彼らはすぐにあなたに親近感を抱いてくれるでしょう！

### 即使える！ サバイバル中国語フレーズ（上海ローカル対話編）

✓ **谢谢侬！**

（Xièxie nóng!）

意味：ありがとう！（※上海語。市場のおばちゃんやタクシーの運転手さんに使うと、ニコリ笑ってくれます）

✓ **灵的灵的！**

（Líng de, líng de!）

意味：いいね！素晴らしい！（※上海語。相手を褒めたり、美味しいものを食べた時に連呼してみましよう）

✓ **你平时下班喜欢去哪儿？**

（Nǐ píngshí xiàbān xǐhuan qù nǎr?）

意味：普段、仕事終わりはどこに行くのが好きですか？（※職場の同僚をバーや食事に誘うきっかけ作りに！）

## 特別章：【緊急警告】2026年7月、HSKが超難化！？今のうちに合格を勝ち取る最短ルート



上海での生活には慣れましたか？美味しい中華を食べたり、アプリでデリバリーを頼んだり、生活の基盤は整ってきたことでしょう。でも、皆さんの心の中に、こんな「先延ばしにしている目標」はありませんか？

「いつか、中国語が少し話せるようになったら HSK（漢語水平考試）に合格したいなぁ…」

私たち漢龍文化センターから、皆さんに本音のアドバイスがあります。その「いつか」は、「今すぐ」に変えたほうが絶対に良いです！なぜなら、2026年の7月頃を境に、HSKが劇的に難しくなる（HSK 3.0への完全移行）と言われているからです。

逆に言えば、今から2026年前半までが、「今の難易度で合格できる」最後のボーナスタイム（ラストチャンス）なのです！

**なぜ HSK3.0（新規格）が「怖い」言われるの？**

結論から言うと、「覚える単語が増えて、時間が短くなる」という受験生泣かせの変更です。日本人がよく受験するレベルの変更点を見てみましょう。

- **【HSK 4 級】スピード勝負に！**
  - 現行 1,200 語 → **新規格 2,000 語！**
  - ※問題数も減り、試験時間も 20 分短縮されます。
- **【HSK 5 級】単語地獄へ…**
  - 現行 2,500 語 → **新規格 3,600 語！**
  - ※知らない単語が一気に 1,100 個も増えます。
- **【HSK 2 級】初心者にも「書写」の壁！**
  - これまでは「聞く・読む」だけでしたが、なんと「書写（記述）」が追加！漢字が書けないと初級レベルでも合格できなくなります。
- **【HSK 7～9 級】**
  - 語彙数 11,000 語！翻訳とスピーキング（口述）が含まれる超ハイレベルな試験が誕生します。

日本人にとって「漢字」は大きな武器ですが、新 HSK はその武器を封じにかかっています。だからこそ断言します。難易度が「値上げ」される前に、サクッと資格を手に入れてしまう。これが駐在員にとって最も賢い戦略です！

**2026 年 HSK 試験スケジュール（紙筆・ネット試験対応）**

新規格への移行が予想される 7 月までの「上半期」が勝負です！手帳にメモしておきましょう。

**黄金の駆け込み期間（上半期）**

- 1 月 24 日（土） / 3 月 22 日（日） / 4 月 11 日（土）
- 5 月 16 日（土） / 6 月 28 日（日）

**新規格移行の可能性大！？（下半期）**

- 7 月 18 日（土） / 8 月 23 日（日） / 9 月 13 日（日）
- 10 月 17 日（土） / 11 月 7 日（土） / 12 月 13 日（日）

**HSK 対策なら漢龍へ！ 私たちが選ばれる理由**

スタートするのに一番いい日は、間違いなく「今日」です。私たち漢龍文化センターは、上海で長年、日本人学習者の悩みを熟知し、数多くの合格者を輩出してきました。

1. **日本人の弱点を徹底攻略:** リスニングが苦手な方には、日本人に特化した「耳のトレーニング」を実施します。
2. **分かりやすい文法解説:** 複雑な中国語の文法も、日本語の感覚に合わせてネイティブ講師が論理的に解説します。
3. **最短ルートでの試験対策:** 新規格になる前に駆け込み合格したい方へ、出題傾向を分析した無駄のないカリキュラムを提供します。

試験が難しくなる前に、ぜひ私たちと一緒に HSK 合格を目指して頑張りましょう！

**おわりに：あなたの上海生活、私たちが全力でサポートします！**



## スクショ推奨！上海生存・必殺中国語 TOP 10

発音が不安？大丈夫、この画面を相手に見せるだけでも通じます！

シーン	日本語の意味	中国語（ピンイン）
レジで	スキャンしますか？（されますか？）	我扫你，还是你扫我？(Wǒ sǎo nǐ, háishì nǐ sǎo wǒ?)
お会計	アプリ（大衆点评）のクーポンを使います	用大众点评买单。(Yòng Dàzhòngdiǎnpíng mǎidān.)
宅配	玄関の前（または宅配ロッカー）に置いてください	放门口（丰巢）可以吗？(Fàng ménkǒu / Fēngcháo kěyǐ ma?)
タクシー	ここで停めてください	到这里停，谢谢。(Dào zhèlǐ tíng, xièxie.)

シーン	日本語の意味	中国語（ピンイン）
—		
食事	これをください / お会計お願いします	我要这个 / 买单。 (Wǒ yào zhège / Mǎidān.)
断る時	いりません、結構です	不要，谢谢。 (Búyào, xièxie.)

### 【付録1】上海サバイバル緊急連絡帳

- 警察：110 / 救急車：120
- 在上海日本国総領事館：021-5257-4766
- 和睦家病院（24時間救急/日本語可）：4008-919191
- 上海グリーンクリニック（日本語対応）：021-6208-2255
- クレジットカード紛失時の連絡先：（※お持ちのカード会社の番号をメモしておきましょう）
- 漢龍文化センター（中国語学習・生活サポート）：021-6135-2676

### 【付録2】日本のアプリで例えると？上海必須アプリ超早見表

中国のアプリ名を見てもピンとこない？日本の同種アプリに例えて一挙に解説します！これさえスマホに入っていれば上海生活は完璧です。

#### 【SNS・決済】

- 微信（WeChat）：【日本の LINE + お財布】 国民的チャットアプリ。決済（WeChat Pay）もミニプログラムもこれ一つで完了。
- 支付宝（Alipay）：【日本の PayPay】 最強の決済アプリ。シェアサイクルに乗るのも、光熱費を払うのもこれ。
- 小紅書（RED）：【日本の Instagram】 若者に大人気の SNS。グルメや美容の検索エンジンとしても大活躍。



微信（WeChat）



支付宝（Alipay）



小紅書（RED）

#### 【買い物・フリマ】

- **淘宝 (Taobao) : 【日本楽天市場】** アリババが運営する中国最大のネット通販。日用品から家具まで無いものはない。
- **京東 (JD.com) : 【日本の Amazon】** 家電やガジェットに強く、翌日配達など物流スピードが神レベル。
- **閑魚 (Xianyu) : 【日本のメルカリ】** アリババ傘下の中国最大級フリマアプリ。中古品の売買はここで。



淘宝 (Taobao)



京東 (JD.com)



閑魚 (Xianyu)

#### 【グルメ・デリバリー】

- **大衆点評 (Dianping) : 【日本の 食べログ】** お店探しはこれ一択。超お得な割引クーポン (代金券) も買えます。
- **美团 (Meituan) / 淘宝閃購 (タオバオ・フラッシュデリバリー) : 【日本の UberEats / 出前館】** 出前・デリバリーの2大巨頭。食事だけでなく薬やスーパーの食材も届きます。



大衆点評 (Dianping)



美团 (Meituan)



淘宝閃購 (Taobao Flash Shopping)

#### 【交通・旅行】

- **滴滴出行 (DiDi) : 【日本の GO / Uber】** 絶対必須のタクシー配車アプリ。行き先を口頭で伝える必要がありません。
- **携程 (Ctrip) : 【日本の じゃらん / 楽天トラベル】** 中国最大の総合旅行サイト。飛行機、ホテル、観光地のチケットまで網羅。

- **12306:【日本の JR 新幹線アプリ】** 中国高速鉄道（高铁）の公式予約アプリ。パスポート登録でチケットレス乗車可能。
- **高德地図（Amap）/ 百度地図（Baidu）:【日本の Google Maps】** 中国でナビをするならこのどちらか。（※中国では Google Maps の情報が古いため注意!）

				
滴滴出行 (DiDi)	携程 (Ctrip)	12306	高德地图 (Amap)	百度地图 (Baidu)

**【漢龍からのお知らせ】アプリの使い方が分からなくても大丈夫!**

「中国語の画面が読めなくて設定できない…」 「クレジットカードの登録でつまずいた…」 という方もご安心ください!

私たち漢龍文化センターでは、毎月「上海サバイバル: 必須アプリ使い方レクチャー (完全無料)」を**開催**しています。ネイティブ講師が丁寧にサポートしますので、面倒な初期設定や、実際にお店で使うためのシミュレーションまで一緒に解決しましょう!

参加は無料です。ぜひお気軽にお問い合わせ・ご参加ください!

言葉の壁がなくなれば、上海という街は驚くほど温かく、魅力的な場所になります。

私たち漢龍文化センターは、単なる語学学校の枠を超え、あなたの上海生活の「最強のサポーター」でありたいと願っています。赴任直後の不安な時期、言葉の学習はもちろん、生活のちょっとしたお悩みも、日本人の対応に慣れた経験豊富なネイティブ講師陣がサポートします。

**【読者限定・無料特典】** このガイドブックをご覧いただいた方へ。下記の QR コードまたはウェブサイトからご連絡いただければ、「無料の中国語レベルチェック + 1対1の上海生活・学習カスタマイズ相談」をプレゼントいたします!

下記の WeChat QR コードをスキャンして、「サバイバルガイドを見た」とメッセージをお送りください。  
無料の中国語体験レッスン（または生活相談）をプレゼントいたします！



ぜひお気軽にご連絡ください。漢龍文化センターが、あなたの充実した中国ライフを全力でバックアップします！

## 漢龍文化センター 校舎のご案内

- 虹橋太陽広場校

電話：021-62787220

住所：長寧区 仙霞路 88 号 太陽広場東塔 2 階 B4-6（×婁山関路）

地下鉄：【2 号線】婁山関路駅②番出口

- 古北美麗華校

電話：021-6275 1881

住所：長寧区 延安西路 2633 号美麗華商務中心 C207（×水城南路）

地下鉄：【10 号線】水城路駅②番出口【15 号線】紅宝石路駅⑤番出口

- 徐家匯校

電話：021-5404 9980

住所：徐匯区漕溪北路 88 号 聖愛大廈 24 階 2407 室

地下鉄：【1/9/11 号線】徐家匯駅⑧番出口

- 中山公園校

電話：021-5239 3933

住所：長寧区宣化路 300 号華寧国際広場南塔 18 階 1801 室

地下鉄：【2/3/4 号線】中山公園駅⑧番出口

- 天山校

電話：021-6135 2676

住所：長寧区天山路 600 弄 1 号同達創業ビル 29 階 2905 室

地下鉄：【2/15 号線】婁山関路駅⑥番出口

- 浦東世紀大道校

電話：021-3882 0699

住所：浦東新区 世紀大道 1500 号東方大廈 17 階 1702-1705 室（X 向城路）

- 無錫校

電話：0510-6662 8350

住所：江蘇省無錫市新呉区天山路 8 号 長江 1 号オフィスビル 906 室

地下鉄：【3 号線】旺莊路駅 5 号出口より徒歩 1 分