

# 阿波生活

2017.1  
德岛县国际交流协会

## 恭贺新禧



在日本，有在阳历年初，前往神社或寺庙进行参拜，以祈求新的一年平安幸福的习俗。因为是新年中的第一次参拜，因此在日语里被称作“初詣”。本期我们将向大家介绍一些参拜神社时的相关礼仪，希望大家对日本的这一习俗有所了解。（因地域、神社和人的不同，参拜方法也不尽相同。）

# 神社参拜礼仪

- 1 在鸟居前轻鞠躬一躬。



- 2 沿参拜道路的两側行走。※中间是神明通行的道路。

- 3 在洗手处净手净口。



- ①右手持舀子，清洗左手。



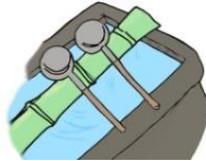
- ②左手持舀子，清洗右手。



- ③再次用右手持舀子，用左手接住水轻轻漱口。  
※也可以只做个样子不真的喝到嘴里。



- ④再一次清洗左手。



- ⑤将舀子扣放回原位。



- 4 在神前轻鞠躬一躬。



- 5 投入香钱，摇响铃铛。



- 6 两鞠躬，两拍手，一鞠躬。



- ①深鞠躬两次。（约90度）



- ②双手合十，将右手向下稍微错开，拍手两次。



- ③深鞠躬一次。（约90度）  
※许愿可在②或③步骤中进行。

- 7 之后再轻鞠躬一次。

- 8 走出鸟居前，回头再鞠躬一躬。

徳島県国際交流協会携手徳島県地域留学生交流推進協議会，以県内留学生和県内日本家庭为对象，于11月26日～27日和12月3日开展了“家庭寄宿・家庭访问”的交流活動。本年度共有26名留学生和11个日本家庭参加，共同度过了一段彼此都难以忘怀的欢乐时光。

以下是两名来自中国留学生的活动感想文，我们为其附上了日文翻译，供大家阅读。

## 忘不掉的温暖

四国大学留学生 陈越

在收到要拜访的家庭的基本信息的那一刻，突然有了要接触一个真正的日本家庭的实感。

看着邮件里的信息，我想那到底是怎样的一家人呢。父亲像日剧里的那样不假词色？母亲是一心照顾着家人的家庭主妇吗？还有弟弟妹妹会因为我们的突然拜访而感到不舒服吗？心里有些无数的疑问，也怀着无限的期待。

到了会面的那一天，天阴沉沉的，下着雨，不大但令人心生烦躁。

一位穿着黑色外套，留着齐肩长发的女孩子，撑着一把紫色的伞站到我面前。笑着用中文对我说，“你是陈越吗？”有着羞涩，有着温柔。我心中的不安，紧张随着这份温柔瞬间消散了。

「はい、陳越です。はじめまして、よろしくお願ひします。」

「こちらこそ、よろしくお願ひします。」

原来，竹内先生很健谈而且知识渊博。原来，竹内太太不仅会做美味的红豆汤，而且会多国语言。原来，竹内妹妹很懂事，但也会不喜欢数学。原来，竹内弟弟有些羞涩，但是会帅帅地弹吉它。一家人和中国的家庭一样，和睦而又欢乐。都是很温柔的人呢。

当我们围坐在电暖桌旁边吃着橘子聊着天时，窗外的阴沉和淅淅沥沥的雨已经与我们无关了。即使因为日语水平有限，不能很好地向对方传达自己的意思，但心意还是到达了对方的心里，不管是我们这些拜访者，还是竹内一家。跨越了国籍，跨越了语言。

离别时，不禁感慨时间流逝地太快。如果还有机会，我还想与他们围坐在电暖桌旁，吃着橘子，聊着天。



图：竹内多贺子

## 忘れられない温もり

四国大学留学生 陳越

訪問する家庭の基本情報を初めて受け取った時、これから本当の日本の家庭に接するのだという実感が突如として湧いてきました。

メールの情報を見ながら、どんな家族だろうと思いを巡らせました。お父さんは日本のドラマに出てくるような厳格なお父さんだろうか。お母さんは一生懸命家族の面倒を見ている専業主婦だろうか。息子さんや娘さんは、私たちが突然訪問したら居心地悪いんじゃないだろうか。いろいろな疑問が浮かんで来ると同時に、期待で胸がわくわくしてきました。

初顔合わせのその日は空がどんよりとして雨が降っていました。大雨ではありませんでしたが、テンションの下がる雨でした。

一人の黒いコートを着た、髪を肩で切り揃えた女の子が、紫色の傘を差して私の前に現れました。そして、恥ずかしそうに微笑みながら、穏やかに中国語で話かけてくれました。「你是陈越吗？」この瞬間、私の不安や緊張は一挙に消え去りました。

「はい、陳越です。はじめまして、よろしくお願ひします。」

「こちらこそ、よろしくお願ひします。」

ステイ先の竹内さんはおしゃべり好きで物知りなお父さんでした。奥さんはおいしいぜんざいを作ってくれる、何か国語もしゃべれるお母さんでした。娘さんはとてもお利口さんだけど、算数が嫌いな女の子でした。息子さんは恥ずかしがり屋だけど、かっこよくギターが弾けるお兄ちゃんでした。竹内家は中国の家庭と同じように、仲良しで楽しい一家でした。みなさんとても優しくかったです。

私たちがコタツを囲み、みかんを食べながらおしゃべりをしていた時、もう外のどんよとした空も降り続く雨も気にならなくなっていました。日本語だったので、相手に自分の意見を十分に伝えられなかったのですが、気持ちは伝わっていたと思います。それは私たち訪問者も竹内家のみなさんも同じだったと思います。国籍や言葉は関係ありません。

お別れの時、時間の流れの速さをひしひしと感じました。もし、またこのような機会があれば、もう一度コタツを囲んでみかんを食べながらおしゃべりがしたいと思います。

## 难忘的日本家庭体验

四国大学留学生 陈乾

当知道我们要去日本家庭体验一日时，当时就兴奋不已，在我的印象中日本的家庭总带有一丝神秘色彩。为什么这样说，是因为只有非常亲切的朋友才会被受邀到家里做客。在极其注重个人隐私的日本社会，不仅是日本人，还是外国人，仿佛这是一种荣耀。这是我第一次来到日本，也是第一次去日本家庭。对日本人的家的概念大都是从日剧和一些小说中了解的。大体的感觉是无论是大人还是小孩，大家彼此之间都极其注重个人空间，尊重对方的个人隐私。在吃饭方面大多都是每个人的食物分装在个人的餐盘里，大家各吃各的食物。饭桌上大家似乎没有像中国那么随意，都是静静地吃饭，感觉比较严肃。而且家人之间都会因为帮对方做了事情而道谢。这让作为外国人的我觉得非常不可思议。因为，在我的家庭里，家人之间无论是平常还是帮助对方，都不经常道谢。这只是在不太熟悉的朋友和公司，社会上经常使用。如果在家里使用就会觉得生疏。因此怀着激动又紧张的心情参加这次访问。也十分担心自己会有什么失礼的行为，言行造成对方的困惑。

一天下来，我觉得与其说是家庭访问，更应该称之为一日游。一个日本人当导游，参观范围：家及其附近，内容：体验者感兴趣的事物。这一天中我们大家都比较随意、自由。印象最深的是为我们介绍茶道，茶道的点心制作，种类，以及供应的商店，茶道穿着的讲究，和服的式样，及穿着的场合和搭配，（我们也后面约定去一同挑选和服）。同时也参观茶室和茶具，并用抹茶来简单地教授我们喝茶的方法。受益良多。经过一天的相处下来，我发现自己原来概念中的日本家庭发生了变化。他们没有想象中的严肃，相反觉得他们幽默，开朗。几次交流之后大家也彼此有了一定的了解，渐渐地聊天的范围也越来越广，不仅日本，中国，而且世界其他去过的国家，或了解的国家，都成为谈论的对象。一种感觉，我们彼此之间不再拘泥于自己的国籍身份，相反此时的我们仿佛就是世界公民，仿佛只是生活在两个不同地域的人们，我们之间会有所不同，但更能感觉到我们是因为相同而在一起面对面交流。

感谢在日本能有这样一次难得的经历，能够更加深切地体会日本，希望这样的活动一直开展下去，让更多的人去了解日本及其各个方面。

## 忘れられない日本のホームビジット体験

四国大学留学生 陈乾

私たちが日本の家庭に1日ホームビジットできると知り、私はとても感激しました。私の印象では日本の家庭はどこか謎めいているところがありました。なぜ謎めいているかという、日本ではとても親しい友達でないと家に招待してもらえないからです。プライベートを重視する日本社会では、日本人であれ外国人であれ、招待されたら、それはとても光栄なことです。今回私は初めて日本に来て、初めて日本の家庭を訪問しました。私の日本の家庭に対するイメージは、ほとんどが日本のドラマや小説によるものです。日本人は大人であれ子供であれ、お互いのテリトリーを重視し、プライバシーを尊重しているように感じます。食事の時も、料理は一人ひとりのお皿に分けられ、それぞれがそれぞれのものを食べます。食事中も中国のようににぎやかではなく、静かに堅苦しく食べているような感じがします。それに、家族同士でも何かしてもらったらお礼を言います。これは外国人である私にとって、とても不思議なことです。私の家では、家族の間では何かしてもらっても、お礼を言うことはあまりありません。中国では、あまり親しくない人に対してや会社などでなら、よくお礼を言います。もし、家の中でお礼を言ったら、よそよそしい感じがします。そんなわけで、今回は感激しながらも緊張しつつホームステイに参加したのですが、自分が失礼なことを言ったりしたりして相手を困らせたりしないか、すごく心配でした。

その日はホームビジットというよりも、1日ツアーといった感じでした。日本人がガイドさんで、見学コースは日本人宅、およびその近所。内容は参加者の興味のあること。この日私たちはみんな遠慮することもなく自由に過ごすことができました。一番印象深かったのは、茶道を紹介してくれたことです。和菓子の作り方や種類、和菓子店について、茶道の装いのこだわり、着物の種類やTPOなどについて教えてくれました（私たちは後に一緒に着物を選びに行く約束もしました）。また、茶室や茶道具を見せてくれ、抹茶の飲み方を簡単に教えてくれました。とても勉強になりました。一日日本の家庭で過ごしていると、自分が以前抱いていた日本人家庭のイメージが変わってきました。受け入れ先の家庭は私が想像していた堅苦しきはなく、ユーモアがあつてとても明るい家庭でした。私たちはお互い触れ合ってい



图：李燕

るうちに気心も知れ、日本や中国、行ったことのある国のこと、知っている国のことなど、おしゃべりの内容もどんどん広がっていきました。それにつれて、自分の国籍や身分についてのこだわりはなくなり、私たちはただ生活の場所が違っているだけで、みんな世界の一員なんだという気がしてきました。私たちには違いもありますが、共通した部分もあるからこそお互い向き合って交流できるのだと感じました。

日本でこのような貴重な体験ができ、日本を一層深く知ることができたことに感謝しています。このような活動がずっと続いて、もっと多くの人々が日本のいろいろな面を知ることができたらいいと思います。

## 收到邀请时…

三好晴子 老师

12月の圣诞派对、忘年会才刚刚结束，马上又将迎来1月的新年会、2月的节分和情人节活动、3月的送别会、4月的欢迎会等等。各类聚会接踵而至，大家一定也都收到过许多聚会邀请吧。

1. 收到邀请后，如果能够出席，你们是如何回复对方的呢？以下三句中，有一句的语法表达不够准确，

大家知道是哪句吗？（答案见文末）

- (1) ありがとうございます。行きます。
- (2) ありがとうございます。ぜひ行きます。
- (3) ありがとうございます。かならず行きます。

2. 收到邀请后，如果无法出席，你们又是如何回复对方的呢？首先一定会说类似“残念ですが、行けません。”之类的吧。在这句之后如果还想再多加一句，该怎么说呢？以下三句中，有一句的语法表达不够准确，大家知道是哪句吗？

（答案见文末）

- (1) ぜひまた誘ってください。
- (2) この次はぜひ行きたいです。
- (3) この次はぜひ行きます。



“ぜひ”一词，用于表达内心的“依赖”“邀请”“希望”“愿望”等。因此，不和动词“ます形”一起使用。

常与“ぜひ”搭配使用的句型有“～てください”“～ましょう”“～たいです”等等。

◎徳島には海も山も川もあります。いいところですよ。ぜひ遊びに来てください。

◎あした、ともだちと人形浄瑠璃を見に行きます。おもしろいと思いますよ。

ぜひ一緒に行きましょう。

◎阿波踊りを見たことはありますが、踊ったことはありません。

来年は、ぜひ踊りたいです。

另外，“～てほしいです”“～てもらいたいです”等也可与“ぜひ”一起使用。

1. 数量… (2) 2. 数量… (3)

## 平成 28 年度 国际理解支援论坛

文：森 圣子 / 图：木村纯子

目前，约有来自 70 个国家和地区，共计 5000 名左右的外国人生活在德岛县，县内的国际化程度正在不断地提高。这样的社会环境不仅需要理解彼此的文化，更加和谐地生活在一起，更要求我们将眼光放及海外，学习一些能够帮助他们自立的支援方法。秉承以上目的，德岛县国际交流协会于 12 月 11 日（周日）召开了国际理解支援讨论会，就如何从全球观点和地区视角出发，具体实现“扎根地区的全球化”这一主题，进行了深入地探讨。

NPO 法人内蒙古爱阳教育经济支援协会理事长上田胜久先生的精彩发言，拉开了本次讨论会的帷幕。上田先生向大家娓娓道来了自己这些年来亲身经历的国际化理解支援具体事例。包括为了防止内蒙古的沙漠化，从事植树造林活动时所付出的种种艰辛；与高中教师乌云（在中国长大的日本孤儿，德岛市国府町出身）的相识，并从此开始对当地儿童开展教育经济支援活动的经纬；以及为了确保当地人长久的生活安定，以“授人以鱼不如授人以渔”为出发点，教会了他们饲养羊的方法等等。“将内心的触动付之行动，将行动坚持下去”“不求回报的行动才是真正的志愿者”，上田先生的这一席话，相信也同样深深触动了所有来场者的内心。

之后，由在本协会登录的两名国际理解支援讲师，带来了有关自己国家的介绍和在德岛生活中收获的点滴感悟。两名讲师分别是来自老挝的 Alounsoulia Aly 女士和来自中国新疆的谢丽甫古丽 克然木女士。

最后的交流会上，谢丽甫古丽 克然木女士伴随着新疆的民族音乐，为大家带来了一曲热情洋溢的新疆舞蹈。讨论会也在一片祥和融洽的气氛中迎来了尾声。

本次国际理解支援讨论会的开展，让所有人得以重新思考了自己在国际协助支援活动中，究竟能做些什么。通过会上彼此的意见交换和相互学习，期待大家都能将己之所想付之行动！



上田胜久

Alounsoulia Aly

谢丽甫古丽 克然木

谢丽甫古丽 克然木和女儿的舞蹈

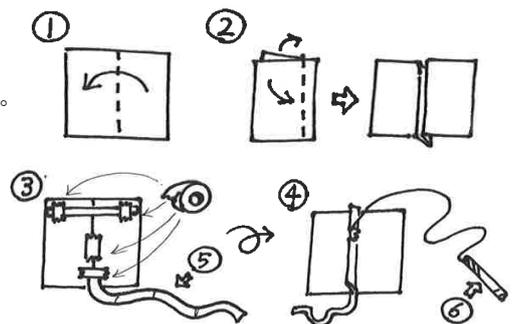
井上和惠 老师

新年好。今年的阳历新年，大家在日本是如何度过的呢？衷心地祝愿各位在新的一年里平安喜乐。

这个月要教大家的是收获幸福的方法。那就是，笑！古人常说“福临笑家门”，这句话用在新年刚刚来临的此刻，真是再适合不过了。小孩子们在感到有趣、好笑、开心、高兴的时候，都会用笑来表达。因为他们还不会掩饰，所以在身体不舒服、心情不好的时候，是一定不会笑的。也就是说，他们笑的时候，就是真正感到身心舒适的时候。笑一笑，除了可以让自己拥有开朗愉悦的心情、从疲惫中得到放松之外，还可以起到击败病原菌、提高自然治愈力和减轻压力的作用。此外，笑还可以为大脑留出空间接收信息、刺激成长荷尔蒙的分泌、缓和疼痛等等。这些效果，也同样适用于成年人。笑声不断的家庭环境，就是让一家人保持身心健康的秘诀哦。

### 日本的正月小游戏（折纸风筝）

- ①将纸对折。
  - ②以图中的虚线为折线，将两侧的纸翻折过来。
  - ③将吸管剪断，用透明胶贴在折纸上部，吸管与折纸之间需留有空隙。
  - ④将折纸翻过来，在距离上端 5cm 处的隆起部分贴上粗绳的一端。
  - ⑤将折纸剪成细条状，用四条贴成一个长纸带并贴在吸管一面折纸的下端。
  - ⑥在粗绳的另一端上固定一个用纸卷起来可以拿在手上的小棒子。
- ※ 做好以后就可以用手拿着小棒子左右摇摆，让风筝飞起来了哦。



## コミュニティ通訳研修を開催いたします！

徳島県に暮らす外国人は約 5,000 人であり、2020 年に開催される東京オリンピックを見据え、訪日外国人観光客が大幅に増加することが予想されます。その中には、言葉や母国との制度の違いにより、役所の手続き、医療・教育現場などの社会生活の様々な場面での対応や、今後、起こりうる災害時に支援が必要とすることが想定されます。また今年 3 月には善意通訳組織「徳島 GG クラブ」が発足し、観光通訳中の災害時対応や、病気、事故等による医療通訳を必要とする場面に遭遇する可能性も増加すると考えられます。このような状況に対応するため、コミュニティ通訳研修を行います。

なお、本研修では、コミュニティ通訳の講演・ワークショップに先立ち、徳島県立防災センターの職員の方による「災害時ボランティア活動」に関する防災講座があります。言葉の壁などから、十分な情報が得られないことの多い外国籍の皆さんへの対応などを一緒に考えましょう！

講師：飯田 奈美子氏（多言語コミュニティ通訳ネットワーク共同代表）

日時：平成 29 年 2 月 26 日（日）13:00～16:30

開催場所：（公財）徳島県国際交流協会 参加料：無料 内容：講演・ワークショップ

お申し込み：〒770-0831 徳島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6 階

公益財団法人 徳島県国際交流協会 「コミュニティ通訳」担当宛

TEL:088-656-3303

FAX:088-652-0616

Email:coordinator1@topia.ne.jp（木村）

※2月20日（月）までに氏名、住所、電話番号、Email、言語（英語、中国語等）を記載の上お申し込み下さい。

※携帯電話キャリアメールは届かない場合がございますので、電話でのお申し込みをお願い致します。

### えびす祭り

通称おいべっさんと言われ、商売繁盛の神様とも言われています。“えびすさん”にあやかり、商売繁盛を祈願する人々にぎわいます。福あめ等の屋台店や植木市も開かれます。

開催期間：1月9日（月）～11（水）例年同日  
8:30～22:00（露店）

開催地：事代主神社 徳島市通町2丁目16

料金：入場無料

お問い合わせ：事代主神社

TEL:088-654-3978

### えびす（財神）节

えびす又被称为おいべっさん，是象征商业繁荣的神仙。大家为了沾上“えびす”的福气，纷纷来到这里祈求生意兴隆。活动当天，还有卖福糖等的小摊和花木市场可以逛哦。

时间：1月9日（周一）～11（周三）每年固定时间  
8:30～22:00（摆摊）

地点：事代主神社 徳島市通町2丁目16

费用：入场免费

咨询：事代主神社

电话：088-654-3978

### 美馬 日本一の「どんど焼き」

日本古来より全国に伝わる伝承行事である「どんど焼き」を、今年も美馬市で開催いたします！新年をスタートするにあたり、地域の人々が一同に集まり、一つの火を囲み、一年間の健康・無病息災・五穀豊穡を願う場です。また、当日は炊き出しや産直市等も予定されています。

開催期間：1月14日（土）予定

開催地：美馬市美馬町 AMEMBO 事務所前  
（四国三郎の郷より東へ400m）

お問い合わせ：AMEMBO

TEL:0883-55-2105

### 美馬 日本第一“どんど焼き”

自古流传至今的日本传统仪式“どんど焼き”，今年也将在美马市举行哦！对当地的居民来说，这是在一年的初始之时，和大家聚在一起，围绕着熊熊燃烧的火焰，祈祷新的一年身体健康・无病无灾・五谷丰收的许愿场所。另外，当天还有饭菜的提供和产地直销的活动等等。

时间：1月14日（周六）暂定

地点：美马市美马町 AMEMBO 事務所前  
（四国三郎之郷向东400m）

咨询：AMEMBO

电话：0883-55-2105

### あわこい ～にし阿波で濃い時間～

「あわこい」とは、にし阿波が持つ自然、歴史、文化、伝統芸能や食といった地域の魅力に触れる体験イベントです。旬のにし阿波を体感する多彩なプログラムを体験し、にし阿波での濃い時間をご堪能ください。皆さまのお越しをお待ちしています。

#### ☆体験プログラム例☆

こんにやく作り、スーパー着付けで町並み散策、酒蔵見学ツアー、絹糸機織り体験、お寺ヨガ、きなこジェラート作り 等々

開催期間：1月29日（日）～2月26日（日）

開催地：美馬市 三好市 つるぎ町 東みよし町

定員：体験内容によって異なります。

料金：体験内容によって異なります。

備考：全てのプログラムについて、事前のご予約が必要です。ご予約先、お申込み期限は各プログラムにより異なりますので、公式ホームページで詳細をご確認ください。

お問い合わせ：にし阿波観光圏協議会事務局

TEL：0883-76-0713

URL：<http://nishi-awa.jp/awakoi>

### AWAKOI ～西阿波の深度体験～

“AWAKOI”是可以让大家亲身感受西阿波特有的自然、历史、文化、传统艺术、食物等地方魅力的体验型活动。通过多彩多样活动的体验，深度感受西阿波的魅力，度过一段快乐而有意义的时光吧。期待大家的到来！

#### ☆体验项目例☆

制作魔芋、身着和服街道漫步、酒窖参观、绢丝机编织体验、寺庙瑜伽、制作黄豆粉意式雪糕 等等

时间：1月29日（周日）～2月26日（周日）

地点：美馬市 三好市 TSURUGI町 东 MIYOSHI町

人数：依体验内容的不同而有所区别。

收费：依体验内容的不同而有所区别。

备注：所有的体验项目均需提前报名。具体的报名联系方式、截止日期等，依体验内容的不同而有所区别。详情请参见活动网站首页。

咨询：西阿波观光圏协议会事務局

电话：0883-76-0713

网页：<http://nishi-awa.jp/awakoi>



## 中国年快乐

今年的农历春节是**1月28日**哦！  
衷心地祝愿各位在德岛度过一个  
喜庆祥和、平安如意的中国年！



### ～《阿波生活》期待您的来稿～

投稿内容可以是您在日本的生活记事・点滴感悟・旅游见闻等等。

请将稿件发送至邮箱：[cir3@topia.ne.jp](mailto:cir3@topia.ne.jp)

或邮寄・交付至：德島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6F 德島県国際交流協会 刘点收

#### ■ 发行 ■

地址：〒770-0831

德島市寺島本町西 1-61 Clement Plaza 6F

（公財）德島县国际交流协会

TEL 088-656-3303

FAX 088-652-0616

[www.topia.ne.jp](http://www.topia.ne.jp)

E-mail: [topia@topia.ne.jp](mailto:topia@topia.ne.jp)



#### ■ 发行 ■

地址：〒770-8570

德島市万代町 1-1

德島县商工劳动观光部国际企划课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

[www.pref.tokushima.jp](http://www.pref.tokushima.jp)

编辑：刘点 福见尚美