

阿波生活

2022.02
德岛县国际交流协会



新年好

恭喜大家健康的迎来了新的一年。

去年一年由于新冠病毒的影响，德岛与海外的交流受到了很大的限制。

很多技能实习生和留学生都无法来日本，日本的经济也停滞不前。

但是「东京二〇二〇奥运会给世界带来了很大的感动。来自世界二百多个国家和地区的运动员包括残疾人运动员，怀抱梦想，相互帮助，竭尽全力地参加比赛，带给我们勇气，也带给了我们建设共生社会的理念。」

今年是「壬寅」年，壬代表孕育，万物生长，孕育的责任。寅是演，表示进展，但是也有可能会展得不顺利，需要大家用更强的责任心来工作。

干支的说法是很久以前从中国传入到日本的，每年新年展望时都会被用到。

新的一年的德岛，会提高在奥运和残运会时培养的实现共生社会的热情，迎接二〇二五年的「大阪关西万博会」，为从世界各地到来的人和物的交流提供舞台。

二十一世纪，日本会加深与中国以及以亚洲·太平洋为中心的，与世界的经济文化交流。

随着这样的发展，德岛将会更合适外国人居住，德岛的魅力也将更多地传播到世界各地，我希望有更多的人能来访德岛。

最后 祝愿大家新年多福，祝愿中日关系更加友好。

德岛县国际交流协会理事长黑石康夫

德岛十年的感受第二部分

作者 林琳

作为一个外国人在日本结婚生子的感慨。

感慨最多的，就是在产后生活方面，中日两国的习惯有着很多不同之处。在我们老家，由于中医的传统观念，产后一个月一定要“坐月子”，这期间有很多习俗必须遵守。像是“不能长时间使用眼睛”、“不能吹风”、“不能吃凉东西”等等，另外因为怕得“月子病”还不能碰凉水，整月不洗头不洗澡的也大有人在。而日本的产妇在产后第三天就被允许洗头洗澡，出院后就恢复正常生活了。住院期间医院的饭菜里就有冰凉的沙拉和酸奶。在婴幼儿商店也经常能看到随便趿拉着拖鞋，抱着未满月宝宝的宝妈。我生大宝的时候，因为有妈妈在身边照顾，算是坐了月子，一个月没出门，吃喝也都在床上，可身材一直发胖，很长时间都没有瘦回去。二宝出生时正当新冠病毒肆虐，住院期间医院限制探视，中国的父母也不能来照顾我，饮食起居只能自己解决，加上二宝是早产的低体重婴儿，在NICU的保育箱里住了将近两个月，每日挤奶、冻奶、给宝宝送奶就成了我日常的功课，什么月子不月子的已经顾不得了。这样每天忙忙碌碌，身材很快就恢复到了孕前状态。只是偶尔天冷的时候会感觉右脚跟发麻，不知道这是不是月子病（笑）。所以，如果具备坐月子的条件，我还是建议中国妈妈在产褥期尽量不要出门，多注意身体保暖。

育儿方面的困扰经历以及如何解决的经验。

虽然现在日本很多女性在结婚生子以后也仍然出去工作，但是基本上都是由母亲在照顾孩子，这从幼儿园、幼儿教室等的接送就能看得出来。近年来，日本积极鼓励男性请育儿假，还推出了很多相应的政策，但是因为并非强制执行，加上整个社会的氛围、俗成的印象限制、担心事业停滞或收入减少等原因，实际上极少有父亲请长假育儿。而中国父母双职工是主流，人们一般会雇佣保姆或者由祖父母来照顾孩子，两岁以下的孩子不送入保育园的比较。大宝半岁时我的休学结束，可当时还没有申请上保育园，所以一度带着他去学校上课、做研究，上课期间宝宝熟睡的时候还好，但是赶上情绪不好大哭就超级尴尬。后来我接受了德岛家庭支援中心（徳島市ファミリーサポートセンター）的支援，他们为我介绍了帮我暂时照看孩子的人，一般是孩子已经长大、或者同在育儿中的妈妈。很多中国人妈妈都不知道家庭支援中心的存在，简单来说，支援中心是援助会员和需求会员的纽带，根据会员需要托儿的时间和场所的需求，帮助寻找适合的援助会员，之后援助会员和需求会员进行事前的沟通后，进行托儿援助服务。整个流程非常人性化，需求会员只要把自身的需求传达给支援中心，之后就可以放心地托儿啦。目前我利用的情况一般是，大宝幼儿园的参观日拜托照顾二宝，有事或者加班不能及时送宝宝去幼儿园，找工作面试或者因为理发等不能自己带宝宝时。据说现在也可以帮忙照顾生病的宝宝了。托儿的场所由我和援助会员商量决定，可以是我们的家里，也可以是支援中心。费用一般是一小时700日元，现金直接付给援助会员。援助会员还会将托儿期间宝宝的状况记录下来交给我，让我及时了解宝宝这几个小时的情况，可以说非常贴心了。妈妈们可能会担心在托儿期间发生比如烫伤或者交通事故，支援中心已经提前帮我们加入了保险，以便事故受伤时能够得到保险补偿。

会员登录是免费的，通过孩子，我认识了很多援助我的“妈妈友”，即使到现在二宝出生后我还会偶尔寻求她们的援助，真的非常感激。后来我也报名成为了援助会员，希望有机会可以帮到那些同样育儿无助的妈妈。我经常把支援中心安利给新认识的宝妈们，如果你以为它是一个暂时性的托儿所，其实不完全正确，它的业务有很多，都是围绕着家庭援助展开的。支援中心的空间很大，有很多玩具、绘本，妈妈可以带宝宝过



去玩上小半天。

那里不仅设有育儿咨询室，还会定期组织亲子活动会，读绘本啦，谈话沙龙啦，圣诞会啦，内容丰富有趣。

另外还有二手旧物再利用的业务，他们收集孩子穿小的衣服，玩具，儿童座椅之类幼儿用品，以爱心义卖或捐赠的方式提供给需要的家庭。我就是从中为二宝淘到一辆九成新的学步车，用完之后送还回去可以再循环使用，真是既省钱又环保。

二宝出院后，我的先生休了一个多月的育儿假期，也多亏他的职场男性请育儿假的氛围比较好。先生在家即使只是洗衣物刷碗倒垃圾，对于当时手忙脚乱的我也足够感激这个给力的队友。

虽然在日本生娃带娃的过程中有不少糟心的经历，但是回忆时只留下了满满的幸福和快乐，这种幸福感使我很快治愈，并让我有足够的勇气和信心面对之后任何一个养娃即将崩溃的瞬间。



随 笔

作者 Evan Degennaro

2000年，炎热的夏天，我参加 Jet 项目，第一次来到德岛。

当时我是因为一位西雅图大学的同学，（也是我在旧金山湾区的朋友），他 1999 年前来到日本，住在岐阜县。并且我的嫂子 Sanae 出身在三重县久居市（津的附近），因为他们给我的推荐，结合家人的建议以及我自己也想在国外生活和工作，所以我决定申请参加 Jet 项目。我们可以选择三个希望去的地方（我选择了神户、大阪或京都），而我似乎是被命运选中的，或者是被哪位不知名的天才选中，最终我到了德岛，住在贞光町（Tsurugi cho）。

有太多的往事值得回忆，但为了让文章有看点，不那么令人瞌睡，我将重点对比从 2000 年到 2003 年（我专注于工作、家庭和社交活动）的时期，与 2020 年 12 月我搬回德岛（松岛町）后现在的生活。

显然，作为一名 23 岁的贞光初中的 ALT 教师，教学的时间和教学的活动主要是由当地的教育委员会每年规划好的，都被仔细地安排好了。除去周末和假日学校的活动，我的大部分时间都是呆在学校的教师室里，学习日语或读报。

休息时，我自己会进城里参加现场活动，参加自由式弹唱，坐在咖啡馆里，或者去探索德岛和附近香川的各个地方。那些绝对是有趣的，（虽然有时候也会感到孤独），享受着我的单身生活和第一份稳定的工作，还有我自己温馨的公寓。我在大学里不是一个喜欢参加大聚会的人，那时有太多作业和兼职工作，所以在德岛的时光是我第一次完全体验到自由，过着典型的 20 岁青春无忌的生活。

作为一名 ALT 意味着不必自己计划课程或评分，所以我的时间基本上是自由的。

我做了很多 rapping 说唱，做成自己的 CD，并在我朋友的唱片店 Life Records 出售。这家唱片店面向着 Awa Odori 桥，可以俯瞰河边木板做的辅路。



到德岛工作后，我终于有了一些零花钱，我想买两个转盘（我儿时的梦想之一），所以一位同事推荐了这个店。结果，在店里我遇到了很多德岛的 DJ、rap 歌手，还有我现在的妻子 Maki。我经常在周末去俱乐部，那是在荣町的一家时髦的 DJ 小酒吧。

我会和 DJ 朋友一起去附近的卡车居酒屋吃东西喝啤酒。直到 2003 年最后一个夏天，我都在学校、音乐活动和无数的咖啡馆之间频繁活动，非常享受，一边工作一边沉浸于自己的爱好。就好像电影《The Wild One》所描述的那样，我感觉我像坐在银色的摩托车上驰骋一样自由。

20 年后，我带着我的妻子 Maki 和两个孩子又回来了，有时让我感到那段在美国加利福尼亚的日子似乎是一场梦。我真的在海湾（旧金山、伯克利、奥克兰和康科德）生活过吗？是的，的确是这样的。在我以前学习过的贫民窟式的高中教了五年书，接着去了一所国际英语学校，之后是两所专科学校，最后，我回到了我那饱受问题困扰的高中，由于五年前的那次森林大火和之后的连续数月的浓烟、学校的预算很困难、新冠肺炎大流行又使得生活费用飞涨，加州的生活变得难以为继。跟妻子在老旧的厨房里经过长时间的讨论后，我们决定回日本。

现在我们有段时间是呆在家里的，生活来源主要依靠在网上教学，有时在鸣门公园的土产商店帮忙，有时去各处卖咖啡，甚至在旺季会去帮忙农民挑选酸橘，考虑到世界上每个人都面临着新冠病毒带来的挑战，我们现在的生活还算是过得去。我们生活中的每一刻主要都在关注我们的两个孩子，我们五岁的女儿 Umeno 和我们两岁的儿子 Enzo。我们尽量保证与家人共处的时间，包括与我的岳父和岳母共处的时间。

总的来说，我现在感觉自由了，当然是以不同的方式，但有时也感觉更孤独了。

参加 JET 项目的时候，你会自然而然地成为一个大团体的一部分。但是现在，我们要融入社会很难，主要是通过我们孩子所上的学校，让我们与社会有了更多的联系。我真的很喜欢在 TOPIA 和蓝住开设的面对面教授日语的课程。由于新冠病毒的影响，我们很少有机会与人见面和闲逛，作为年幼儿童的父母，我们显然受到了更多的限制。我通过在拉面店、乌冬店打工和打扫卫生，认识了在德岛工作的人们，这大大改善了我无人可沟通的情况，如果仅仅是作为一名英语老师，许多人都羞于与我交谈。我想念我在美国的有四个兄弟的大家庭，我的父亲和我在加利福尼亚州海湾和俄勒冈州南部的大家庭，希望随着对新冠疫情的控制，自由地旅行能在某个时刻恢复。我以前作为 JET 项目队员时，每年至少回去一次甚至两次，现在看来这完全取决于命运。

德岛美丽迷人的自然环境，尤其是离海洋如此之近，如「月見ヶ丘公園」、「松茂中央公園、赤たこ公園、岡崎公園」等公园和无数令人叹为观止的美景，每次都安慰到我，让我不会太沮丧。儿子会去德岛免费的幼儿园在那里自由地玩耍，他的愉快也感染了我。通过这所社区幼儿园，我们可以从专业人士那里学习阿波舞课程，学习制作扎染衬衫，采集酸橘，甚至还可以上一堂家庭英语课。工作人员和其他家长都非常友好，支持我们，在这个特殊的时期给予了我们巨大的帮助。谢天谢地，在参加 JET 项目时，我学会了积极地参加活动，特别是在社区中活动，这是保持健康和快乐的一个好方法。作为一个家长也一样要保持健康和快乐。



在 2003 年我作为一名 ALT 离开德岛时，我感觉总有一天我会回来的，现在我真的回到了这里。

顺时应势地生活，不去面对如此多的焦虑可能会被视为屈服，通常人们都觉得我们可以通过制定计划来掌控我们生活。但是，2019 年，我母亲去世，我失业，新冠肺炎爆发，这些都很突然，我一直在寻找哲学理论来理解这一切。我最近一直在“思考”的一个观点是，我们相信大自然，我们自己也是大自然的一部分，所以我们要相信自己，尤其是在当下。

在德岛现在我也有美妙的体验，那就是阿波舞，德岛人对阿波舞的描述是，「舞者是个傻瓜，观者是个傻瓜，为什么不一起跳舞呢？」

日语教室

青木 洋子 老师

这个月学习使用动词的句型

“～て”像「コート^きを着^てて出かけます」表示穿上大衣的状态，然后再外出。
 另外，像「書^かいて覚^{おぼ}えます」表示使用写的方法来帮助记忆。

1〔て形〕：例「寒^{れい}い^{さむ}い^{さむ}ですから、コート^きを着^てて ぼうし^{ぼうし}を②かぶ^{って}て 出^でかけます」

* 下面的动词的右上方小数字是动词组。

例 ① 着^きます²→着^てて ② かぶ^ります¹→かぶ^{って}て

めがね^{めがね}を かけ^{ます}²→かけ^てて 「めがね^{めがね}を かけ^てて 新聞^{しんぶん}を 読^よみます。」

お弁当^{お弁当}を 持^もちます¹→持^もって 「お弁当^{お弁当}を 持^もって ハイキング^{ハイキング}に 行^いきました。」

シートベルト^{シートベルト}を し^ます³→し^てて 「シートベルト^{シートベルト}を して 運^{うんてん}転^{てん}してください。」

さとう^{さとう}を 入^いれます²→入^いれて 「さとう^{さとう}を 入^いれて コーヒー^{コーヒー}を 飲^のみます。」

2 完成以下句子。

1 あかいドレス^{あかいドレス}を 着^きます+パーティー^{パーティー}に 行^いきます

2 エアコン^{エアコン}を つけ^{ます}²+ ね^{ます}

3 雨^{あめ}の 日^ひは かさ^{かさ}を さし^{ます}¹ (put up an umbrella) + 歩^{ある}いて 行^いきます

4 この 絵^えは 色えんぴつ^{いろえんぴつ}を 使^{つか}いました¹+ か^きました



3 あめのひはかさをさして 歩いていきます。4 このえはいろえんぴつを使ってかきました。
 音楽：1 あかいドレスをきてパーティーにいります。2 エアコンをつけてねます。

ONE WORLD ^{しえんじぎょう}こども支援事業
 (オンライン【ZOOM】開催)



孩子是世界的未来，为了提高每个人都是国际化社会一员的意识，增加不同文化之间的交流、国际理解以及国际协力的意识，我们将邀请国际理解支援讲师为大家做讲座，讲师们分别来自中国，葡萄牙，印度。

日期 3月6日 周日 13:30 ~ 15:00

场所 TOPIA 德岛市寺岛本町西1-61 Clement Plaza 6

申请方法等详情请查 TOPIA 的网站

日本与中国的 2021 年流行语

2021 年 日本新語・流行語

「リアル二刀流^{にとりゅう}」和「ショータイム」

两个都是关于棒球选手大谷翔平的。

大谷选手在比赛中的出色表现给日本民众带来了梦想和希望。

「リアル二刀流^{にとりゅう}」是指在同 1 次的比赛中，既是「指名打者」也是「先発投手」投打全能的大谷选手。

“show time”来源于大谷翔平的“翔平”的读音，是实况广播员等使用的象征大谷选手活跃的词语。



2021 年 中国新語・流行語

YYDS 永远的神



“yyds，也被称作歪歪滴艾斯，网络流行语，即“永远的神”的缩写。

在出圈以后，yyds 的应用场景不断扩大，不仅可以用来赞美人物，也可以用来赞美国家、机构、组织，进而扩展到事件、事理、事物等，一切皆可成神。

躺平：

当代青年最后的倔强，看似妥协，实际是比佛系还要激进的生活态度，是对奋力内卷的不屑。“躺平，网络流行词。指无论对方做出什么反应，你内心都毫无波澜，对此不会有任何反应或者反抗，表示顺从心理。另外在部分语境中表示为：瘫倒在地，不再渴求成功了。躺平看似是妥协、放弃，但其实是“向下突破天花板”，选择最无所作为的方式反叛裹挟。年轻人选择躺平，就是选择走向边缘，超脱于加班、升职、挣钱、买房的主流路径之外，用自己的方式消解外在环境对个体的规训。”



バレンタインデー

作者 小林 真子

みなさんは 2月14日(が)が バレンタインデー (St. Valentine's Day) という日だと知っていますか。

正式な名前は セントバレンタインデーで、キリスト教の盛んな国々では、聖人である バレンタイン司祭をお祝いする日です。一般的には 大切な人にプレゼントを贈って、お祝いを する日です。有名です。

日本では 女性が 男性に チョコレートを 贈ることが 定番ですが、会社や 学校の 男性に 「義理チョコ」として あげる人も います。

最近では、その定番も 変化していて、友だちに あげる「友チョコ」、自分のための「自分チョコ」として チョコレートを 買ったり、手作りしたりします。

みなさんの 国では、バレンタインデーには 大切な人に 何かを 贈りますか。



正式な： 正式 盛んな： 盛行
贈り物： 礼物 贈る： 贈与
義理チョコ： 表示感谢的巧克力

一般的に： 一般
習慣： 习惯
買う： 买

お祝いする： 祝
定番： 常规

あたま き
頭が切れる

是头脑很聪明的意思。

例句： 江戸川コナンは頭が切れる探偵で、沢山の事件を解決している。

有趣日语



美馬市脇町うだつの町並み 吉田家住宅を舞台にした【華道家 假屋崎省吾 うだつをいける】が、2年ぶりに復活開催、初日は假屋崎省吾さんも登場

第14回 うだつをいける—美来麗明—
 1月9日(日)～2月20日(日)9:00～17:00(最終入館16:30)

<https://mimakankou.or.jp/schedule/14kaiudatsuwoikeru/>

花見

期間:1月29日(土曜日)～2月27日(日曜日)

県下では最も大規模な梅の名所で、約5万平方メートルの敷地に、鶯宿(おうしゅく)・梅鶯・林州・小梅などの品種、約2000本の梅が植栽されています。見頃は、2月上旬から3月上旬。

場所:阿南市長生町角谷 明谷梅林

Tel: 0884-24-3141



美馬市脇町うだつの町並み 是以吉田家住宅为舞台

时隔2年再次举办【華道家 假屋崎省吾 うだつをいける】第一天假屋崎省吾先生也登场了
 第14届うだつをいける——美来丽明
 1月9日(日)～2月20日(日)9:00～17:00(最终入馆16:30)

<https://mimakankou.or.jp/schedule/14kaiudatsuwoikeru/>

赏梅

县内规模最大的梅花胜地，约5万平方米的地区种植了莺宿、梅莺、林州、小梅等品种，约2000株梅花。

最佳观赏期是2月上旬到3月上旬。

时间 1月29日(周六)～2月27日(周日)

地点:阿南市長生町角谷 明谷梅林

咨询:阿南市旅游咨询处

Tel: 0884-24-3141



TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以居住在德岛县的外国人为对象，提供关于生活方面的咨询服务。
 受理时间为每周一至周五上午10点～下午6点，可使用中文或英文越南语。
 电话: 088-656-3303 中文担当: 刘青 英文担当: 小林(Kobayashi)
 越南语担当: 宫地(Miyachi) 周一至周五上午10点～下午2点

■ 发行 ■

地址: 〒770-0831
 德岛市寺岛本町西1-61 Clement Plaza 6F
 (公财) 德岛县国际交流协会
 TEL 088-656-3303
 FAX 088-652-0616
 www.topia.ne.jp
 E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发行 ■

地址: 〒770-8570
 德岛市万代町1-1
 德岛县未来创生文化部多样性推进课
 TEL 088-621-2028
 FAX 088-621-2851
 www.pref.tokushima.lg.jp
 编辑: 刘青