

阿波生活

2022.07
徳島县国际交流协会



善入寺島のひまわり

日本最大の川の中の無人島「善入寺島」。吉野川河口から約30kmの地点に位置し、広さは約500ha、整備された広大な畑や季節の花々が彩りをそえる、ロケの名所として知られます。計5本の潜水橋（沈下橋）が接続されており、四国霊場10番札所から11番札所へと向かう遍路道があります。

お問い合わせ

吉野川善入寺土地改良区

Tel : 0883-36-3240

善入寺島の向日葵

日本最大の河流中の无人居住的岛屿“善入寺岛”。它位于吉野川河口约30公里处，面积约500公顷。拥有广阔的田野和各种季节性的花卉。由5座潜水桥连接善入寺岛。

也是四国遍路中第10所到11所的朝圣之路。

咨询

吉野川善入寺土地改良区

Tel : 0883-36-3240

采访留学生

— NGUYEN VAN THANH

NONG THI HOA

这次，我们有幸采访到来自越南的2位留学生，听她们讲讲来到德岛留学的感受。

(一) 为什么来日本留学。

- ①可以便宜地接受高等教育（相比较美国和英国的学费更高）。
- ②喜欢日本的动漫、歌曲等，对日本的文化感兴趣。
- ③能接受高水平的教育，学习日语能提高自身能力，容易就业。

(二) 来日本是自己第一次独立生活吗？有什么感到吃惊的事吗？

一开始到日本觉得很开心，但是因为不知道日本的礼仪，所以有很多担心的事情，比如去麦当劳那样需要自助，需要自己收拾的地方，不知道怎么办才好，担心会被认为没有常识而害怕进店。因为不知道电车如何换乘，所以会害怕一个人的旅行。

日本地震多，在德岛会害怕骑自行车。

感觉德岛物价很高，比大阪更高的样子。

我第一次独立生活开始会觉得很寂寞。因为语言不通打工的时候被骂过，觉得很委屈，然后每天再去打工都会心里斗争。在大学上课，有时听不懂专业用语，每天都担心是否会上课听不懂，考试前会更紧张。1年级的时候有几次以为自己会不能毕业而感到很绝望。

德岛风很大，骑自行车摔倒了好几次。

(三) 在日本听到的日语与在本国学习的日语有什么区别吗？

有很多不同之处，比如在国内的学校学过表达心情时用助词“が”，但是在日本表达心情时也会使用“を”，比如気持ちを表す。

在国内老师教我们必须清楚地发音包括助词，感觉在日本口语中很多助词不用清晰地发声。

(四) 打工的经验怎么样？

有文化差异，在越南如果觉得别人很忙，自己就应该主动帮忙，但这在日本有可能会被误解。在居酒屋打工时遇到喝醉的客人的时候，会难以应对不知所措。

还有对方言也感到困扰，听说过也看到过有歧视外国人的事，但是自己没有这样地经历。

(五) 日本的大学和本国的大学有区别吗？有没有因为文化差异而感到困扰过？

在日本，与大家保持一致是很重要的。在越南鼓励有自己的思想和意见。

(六) 在日本有什么让你感到有趣的事吗？

日本的育儿很有趣，日本的小孩子更独立自由、安全。

(七) 留学后有没有发现自己成长了？

一个人生活虽然很寂寞，但是忍耐力变强了。

成功栽培了在附近超市没有卖的蔬菜。德岛的冬天很冷，热带植物很难养活。

我觉得自己变强了，不依靠父母自己也什么都能做。



NGUYEN VAN THANH



NONG THI HOA

(八) 来日本后看到的，与在国内时网上查到的有什么不同吗？

有很多。有一次遇到交通事故，对方把过错归咎于外国人，让我一时怀疑是否真的是自己的错。让我懊恼的还有自己日语不够好，被误解了也不能用日语解释清楚。

日本的料理很精致，餐盘很小，到处很干净没有垃圾。

(九) 毕业后是想在日本工作，还是想回国？

日本工资高，有人权，所以我想先在日本工作，但是我很珍视父母和家人，所以存些钱后我想回国。想回国的理由还有一个原因是文化不同，我想努力适应不同文化带来的压力，和日本人一样行动，但是也许有一天会因为“这样不是真正的自己”而感到疲惫。眼前先要面对的困难是就职活动。

我之所以想留在日本，也是因为日本的环境很好。有安心安全安稳、生活便利。

被海阳町的海浪华丽地打翻

作者 Samantha Harris

我的桌面保护屏是太阳和大海连接蔚蓝天空的海阳町的照片。海阳町是位于德岛南部边缘的小镇，景如其名。沙滩边点缀着青山峭壁。我感觉被带到了日本的另一边。

但我不是去欣赏风景的。而是初次去挑战一种叫做冲浪的人类伟大壮举。

尽管我在海边长大，但我从未冲浪过。在我居住的北卡罗琳海岸附近的一个小岛上，有许多可以成为冲浪者的机会，我曾使用过一两次冲浪板，但那只是为了在大西洋的温柔波涛中休息，冲浪似与我古典的审美观相冲突。我看到巨浪时，从来没有想过要冲上去，只想能安全地观望就谢天谢地了。

然而，这次当我坐上去海边的车，我并没有感到焦虑（在我时常会感到焦虑不安的头脑中，这次没有恐惧）因为我太激动了，沉醉在周围的美景中。当我们到达海边时，我感觉自己就像一只在公路旅行的狗，渴望跳出来，跃入大海中！！

但有点不对劲。这里的大海像是一面光滑的镜子，看不见海浪。打了几个电话后，我们的冲浪向导继续前进，带我们去了一个据说会有好浪的地方。终于我看到车窗外海浪层层翻涌，当我们接近德岛和高知之间的边界时，海浪变得更加汹涌。

我们在一个沙滩停车场停了下来，人聚齐后，由八名男子和三名女子组成小组，其中包括我。第一次挑战的时间到了，把我们的冲浪板带到岸边，这比我想象的更加艰难。一边用我的短胳膊夹起笨重的冲浪板，我一边还在想如果一个巨浪打在我的头上，那会是什么感觉？嗯，我很快就会知道了。

当我走到岸边，环顾四周后，我的第一个想法是：“哇，这里有很多冲浪者！”我的第二个想法是，他们似乎都知道自己要怎么做，我绝对是这里唯一的冲浪新手。就连小孩子都在乘风破浪。

我的第三个想法是，那些可怕的巨浪让我感到有点紧张啊。我提醒自己，我是一个海的女儿，双鱼座，在海边长大；曾在菲律宾海浮潜梭鱼，经历过无数次飓风，看到过邻居的房子被海浪冲毁，以此来缓解自己紧张的心情，告诉自己海浪吓不倒我！

我们先在沙滩上练习。练习俯身在冲浪板上，肘部向内收紧，然后跳起！站上冲浪板。我天生是个左撇子，感觉这一系列的动作就好像做瑜伽一样。

最后，我学会了基本的姿势。即使我一次都站不稳，我也要在那神奇的、水晶般的蓝色大海里呆上几个小时，其他什么都不重要。

我们离开了沙滩，一群笨拙的新手加入了穿着潜水服的冲浪者中。即使是在十月，海面依然美得令人感到不可思议。我差点忘了我不是来放松的。一旦我们到达了冲浪区，就要征服那些看起来膨胀了十倍的巨浪“巨大……巨大的……海浪……”。

我们的教练看起来很担心，但我们全神贯注于我们的目标。第一个海浪出现了。我突然想起我以前遭遇过的风浪，我的身体被海浪掀翻在沙滩上，擦伤流血。

“哦，不，不，不。”我摇了摇头，好像我的反对会让逼近的巨浪化为乌有。但是海浪并不在乎我是怎么想的，它膨胀起来像一座水山吞噬了我头顶的天空。

是时候讲点轶事了。

我第一次到东京时，我和妹妹去到秋叶原。我们在 Sega 游戏中心附近漫步，直到灯火昏黄。我们跑向游戏机，投了几个硬币玩街头斗士游戏。我们的些许自信来自于我们在电影院走廊里玩过的游戏的经验。是的，我们知道怎么跳和按按钮！我们在秋叶原黑暗的游戏房里与另一名玩家联手，并尽可能快地按下控制按钮。我们的第一个对手是一只可怕的熊猫，我们不到三十秒就输了，还没来得及打一拳就被击倒了，不可能吧，我们再试了一次，我们的对手用快得肉眼无法看清的连击攻击我们，我们完败。索性放弃了操作，放声大笑，这真是太疯狂了！太荒谬了！

我们像是一群在东京街头浪的美国青少年，不知道自己面对的是什么，我们的行为毫无意义！但是从来没有挫败得这么有趣过。

当我看着海浪逼近时，我没有时间想太多了。我唯一的想法是，“哇，这次会很疼吗？”但我笑了，就像我和妹妹多年前一起笑过的一样。我笑着想世界是多么的荒谬和美好。现在我来到地球上最美丽的地方。我正试图站在聚苯乙烯板上乘风破浪，世界上是谁第一个有这么疯狂的想法，看着“盐水墙”想要冲上去的？

无论你想喊停它，眼前的海浪还是无情地覆盖下来。我的世界天翻地覆，我吞下了大量的咸咸的海水。冲浪板撞到了头，我的头上鼓起了一个包。

疼吗？是的，第二天早上发现很疼，但是留在我记忆中的户外温泉和令人难以置信的海景，都远远胜过了疼痛。

至于真正的冲浪，我在老师耐心地帮助下，总共站起来七次，老师用英语和日语向我大喊“注意高低！”在我的 Facebook 上有一段尴尬视频，我在失去平衡之前，在波浪上挣扎过几秒钟。像奥运会体操运动员一样举起双手，兴奋地呐喊，随即被海浪无情地打翻。

我做到了！我做了我从没想过我能做的事。我身上到处都是瘀伤。我犯的每一个错误让我积累了更多的经验。我活着，声音洪亮，丰富多彩。

如果你有机会，请试试在德岛冲浪吧。事实上，那会是一个真正的机会让你完成你以前认为永远做不到的事情。带着你获得的知识离开。在滑板上站好姿势 压低身姿，等待下一个海浪。在德岛的海洋和沙滩上有很多可以冒险的地方。



「暑中見舞い」

作者 木村 純子



四国地方では7月に梅雨が明けて、夏の暑さに変わっていきます。暑さが一番厳しいときに送る季節の挨拶に「暑中見舞い」があります。はがきに書く短い挨拶です。「毎日暑いですが、体を大切にしてください」などと書きます。暑中見舞いは、なかなか会えない家族や友達、そしていつもお世話になっている方たちに送ります。昔は、お盆に里帰りする時に、祖先の霊に品を供えていました。江戸時代になると、お世話になっている人たちに贈り物をする様になりました。しかし、明治6年に郵便の制度が発達してからは、はがきを送るようになりました。今は、スマートフォンなどですぐに連絡ができますが、今年の夏は暑中見舞いを大切な人に書いてみてください。



単語：

厳しい： 严 季節の挨拶： 季节性问候 お盆： 盂兰盆节 里帰り： 回乡
 霊： 灵 供える： 供奉 贈り物： 礼物 郵便： 邮政
 発達： 发达 スマートフォン： 智能手机

有趣日语



ミイラ取りがミイラになる

去抓木乃伊的人，未成功先身亡，自己变成了木乃伊。
类似中文中的偷鸡不成反蚀米。

例文

迷子を探しに行ったのに、あなたも道に迷うなんて。ミイラ取りがミイラだね。

在德岛市内走遍路也有许多有趣的地方

作者 David Moreton



如果你想在德岛市中心附近体验走遍路，那么我建议你去大日寺（第 13 所）、常乐寺（第 14 所）、国分寺（第 15 所）、观音寺（第 16 所）和井户寺（第 17 所）。以下是关于这些寺庙的介绍，传说它们都能治愈疾患。

大日寺 - 1868 年之前，寺庙对面的一宫神社是公认的圣地，但 1868 年佛教和神教分道扬镳，大日寺接管了这一位置。这是五座寺庙中唯一一座为游客提供住宿的寺庙。

大日寺也是八十八座寺庙中唯一一座由女住持主管的寺庙，场地不大。本堂里有一座红色的「賁頭盧」雕像。据说，如果你触摸雕像的与你身体不适的部位相同的地方，疾病就会被治愈。

常乐寺 - 与其他寺庙很不同。

这座寺庙特殊的地方是没有山门，而且地质也特殊，有流水岩形成的流水岩庭。在本堂的右侧，有棵高大的「アラギ灵树」，树上有座小小的菩萨雕像被叫作「アラギ大师」，人们向大师祈祷，希望能治愈糖尿病和眼疾。此外，本堂前还有一座地藏菩萨的雕像。传说能治愈儿童在夜间尿床、夜间啼哭，以及牙痛和腰腿痛。

国分寺 - 8 世纪，昭武皇帝宣布在日本 66 个省中的每一个省都修建（国分寺），这是在德岛的国分寺，当时寺庙的占地要大得多。曾经有一座七层的宝塔和其他建筑。本堂旁是有名的庭园，已有数百年的历史，新的大师厅春天已经竣工。鸟枢沙摩明王堂有一尊“厕所之神雪隐”的雕像，传说如果有人没有保持厕所清洁会受到惩罚，厕所之神还能治愈痔疮或眼部疾病。



观音寺 - 位于居民住宅区内，场地非常小。很多父母来这里向大师堂旁边的地藏菩萨祈祷孩子晚上不要啼哭。

本堂里有一幅画，画的是一个女人的衣服着火了。据说，1884 年一个雨天，她来到这里时，身上的湿衣服突然燃烧起来。她意识到自己因为虐待婆婆而受到惩罚，所以她忏悔并画了这幅画。据说，其他患有眼病、肺病、风湿病和偏瘫的人在参拜过这座寺庙后，都恢复了健康。

井户寺 - 占地相当大，包括墓地和大型停车场。

主殿最初是用木头建造的，多次被大火烧毁，所以现在的建筑是用混凝土建造的。当弘法大师来到这里时，有人对他说：“我们的田地缺乏干净的水，你能帮助我们吗？”弘法大师就连夜挖了一口井，清澈的水涌上来，使田地变得肥沃。据说，如果你往井里看，没有看到自己的倒影，那么三年内就会发生不幸的事情。你可以喝一些井水，据说有药用价值。

拜访这 5 所寺庙让你体验到遍路的乐趣了吗？遍路一定有益于你的身心健康，如果你想详细了解 19 世纪的人们如何通过参拜这五座寺庙而受益的话，请参阅：[:ci.nii.ac.jp/naid/110008426437](http://ci.nii.ac.jp/naid/110008426437)

这期的篇文章写于2014年7月。

遍路文化对于四国，对于德岛都是很重要的，阿波生活将连载David Moreton 先生写的介绍四国遍路的文章，

日语教室

作者 吉田 尚子 老师

这个月我们学习表达愿望的3种方式。

「～ほしいです」「～たいです」「～てほしいです」



父母与孩子之间的对话

A: 大学に合格しましたね。お祝いは何がいいですか。

B: パソコンがほしいです。高いレストランに行きたいです。

「～ほしいです」「～たいです」这两种都是表达自己愿望的，表达形式如下。

(わたしは) Nが ほしいです

(わたしは) N「を」Vます形 + たいです

*不是只能用「を」，其他的助词也可以使用。

例 京都 [に/へ] 行きたいです。おいしいすし [を/が] 食べたいです。

外国で働きたいです。

「～てほしいです」是表达对别人的希望。

可以用以下形式表达对别人的希望。

(わたしは) (人) に Vて形 + ほしいです

A: 携帯電話を使いたいです。でも、難しいです。

Bさん、ちょっと教えてほしいんですが……。

B: いいですよ。



「～ほしいです」有把自己的愿望强加于人的感觉，所以在与老师长辈等需要尊敬的人面前要使用敬语

「～ていただきたいんですが……」。

例 ペンを貸してほしいんですが……。→ペンを貸していただきたいんですが……。

练习

请把()中的句子改变成适当的形式，填写在_____上。

请在()中填写助词。

- ① 荷物がとても重いです。ちょっと_____んですが。(手伝います)
- ② アルバイトをして早く_____たいです。(買います)
- ③ 忙しいです。休みく_____ほしいです。
- ④ 学生く_____この本を_____と思います。(読みます)

이강국김기이2.05주/이강국김기이2.05주① 善景

助任友好认定儿童园

作者 井上 和惠 老师

孩子们喜欢戏水，玩沙子和泥巴。这些可以自由改变形状的材料孩子们可以用来游戏，是一种能提高创造力的游戏，在儿童乐园里也经常使用。此外，在即将到来的炎热的夏天为了保持凉爽，玩水和游泳也可以度过一段有趣的时光。接触水和戏水对孩子们的身心成长有很大的影响。

比如

- 浸泡在水中，无需负担即可进行全身运动
- 水温与气温温差可刺激皮肤，预防感冒
- 培养预测水下危险的能力
- 可以自由发挥，精神和身体都可以得到放松

一边注意防护新冠传染，一边去河边、海边、游泳池等，或者在家用塑料游泳池和水桶等，请试试用小小的空间来戏水吧。

自制“冰淇淋”1人份

(1) 准备一个有瓶盖的瓶子（如空的果酱瓶），放入牛奶 100ml，蛋黄 1 份，2 汤匙糖，香草精华小（如果没有也可以）。混合所有材料。

(2) 将 (1) 放在金属盆里，周围放 500 克左右的大冰块，冰上均匀地撒上 200 克盐。

(3) 每 15 分钟用勺子搅拌一下已经凝固的冰淇淋，然后盖上盖子转动瓶子。重复此操作，在 30 到 60 分钟内可以完成。

* 请注意，金属盆底部会非常冰。



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）

越南语服务 Nontihoa 或 Nguyen Van Thanh 每周一、三、四、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