

阿波生活

2022.10
德岛县国际交流协会



剑山红叶节

时间

2022 年 10 月 1 日星期六至 2022 年 10 月 31 日星期一
10 月 2 日（星期日）11:00 举行开幕式

咨询

剑山观光推进协议会

电话：0883-67-5017（剑神社）

URL：剑山観光推進協議会ホームページへ

概述

自 1983 年开始举办的剑山红叶节，是剑山所有活动中最盛大的活动。活动期间在参与店铺购物满 1,000 日元以上的前 1,000 人可获得手巾礼物！

开幕式：10 月 2 日（星期日）上午 11:00 至下午 1:00

* 任何人都可以参加。下雨会取消。

第 33 届日语演讲大会会员连盟会长奖

当你改变自己时，生活就会改变

演讲者 QUACH THI THUY DUNG

在日本生活的外国人，日本的生活怎么样？

两年前的回答是“无聊”。刚来日本的时候，每一天都是寂寞无聊的。我一大早就起床准备早餐，然后去上学。放学后，就去打工，晚上很晚才能回家。当周围的人还在睡觉时我就必须醒来，当周围的人睡着时我才回家。每天如此重复，没有任何有趣的事情。我想在打工时与日本人交谈，但我知道如何向他们搭话。因此，我很难适应在日本的生活。



有一天，我打完工后很累。回家的途中，我的自行车突然坏了。这时已经半夜了，找不到还在营业的维修店。离家还有大约 5 公里，我别无选择，只能步行回去。那一刻，我泪流满面。夜色沉沉，我一边走一边想：“如果我没有出国，是在越南上大学，那么我和父母一起过着稳定的生活，就像我的朋友们一样。”我想了很多。在我艰难前行的时候，我遇到了一位一同打工的前辈。这位前辈跟我说：“你认为事情是光明的还是黑暗的，取决于你自己的思维方式。”听到这句话，我才意识到，是我一直怀着郁闷的心情在看待事物。

从那天起，我决定改变我的思维方式。我思考着怎样才能让我在日本的生活更愉快。所以，我开始与日本人相处。打完工后，我不再马上回家，而是和朋友们聊了很多。我学到了很多关于日本的知识，结交日本朋友也变得更容易了。通过这样做，我无聊的日子变得有趣，我的生活变得充实起来。



不仅如此，在我打工的时候，遇到一位顾客笑着对我说：“今天请加油。”让我非常感动，并且能够以最好的精神状态把工作做到最好。当我积极改变自己的思维方式时，我发现平凡的生活中有很多美好的事情。

当你来日本学习或工作时，会有困难的时候，但也会有好事。如果您尝试寻找美好，您肯定会找到。通过我今天的演讲，我想传达这样一个信息：

“如果我们改变自己思考事物的方式，我们的生活也会随之改变。”

而且我认为有很多像我这样的外国人正在努力适应日本的生活。尽管我们是外国人，但我希望日本人不要把我们当作客人，而是把我们当作生活在日本的朋友。如果每个人都改变自己，生活就会改变，我相信日本社会会变得比现在更好。

机 会

作者 Abby Beers

我在日本的这段时间里，我发现在这里你需要的最重要的词是“是”。当然，还有“嗨”、“谢谢”和“厕所在哪里？”这些最日常的用语，但归根结底，你在日本的生活将受到你说“yes”的影响最大。

在来日本之前，我和大多数人一样最大的恐惧是害怕被孤立。明年自己将去一个遥远的国家，除了看 netflix 和在 reddit 上抱怨之外，有可能你什么也做不了。这是非常现实的。

我想我已经避免了这种命运，在德岛为自己创造了一个美好的小生活。在反思我是如何生活的时候，我希望我能为他人提供一些建议，以避免可怕的孤独感，我想到了一个词和一个寓言，我希望能借用寓言更清晰地表达我的建议。

我相信你已经猜到了，这个词是“Yes”，你是否听说过一个寓言，是金袋子的寓言（马太福音 25:14-28，如果你好奇的话）。在这个故事中，一个富人给三个仆人几袋金子，一个仆人得到五袋，另一个仆人得到两袋，最后一个仆人只得到一袋。前两个人拿着他们的黄金，把它使用起来，然后把钱翻了一番；最后一个家伙为了安全起见，把金子埋在地下。过了一段时间，他们被唤回富人身边，问他们用这笔钱做了什么，并归还最初借给他们的钱。前两个人可以保留他们赚的钱。最后一个家伙被称为懒惰，因为实际上，即使把钱放在银行里也会赚一些利息。

在圣经中，这是上帝赐予的礼物的隐喻，但无论你感谢安拉、耶稣还是日本政府给了我们这个到日本工作的机会，我们在日本的时间绝对是“一袋金子”。我们很容易沉溺于日常工作中，忘记这是一次多么独特和具有挑战性的经历。

你可能很容易把自己当成一个“只有一袋金子的人”。我们必须记住的是，我们每个人都得到了在日本生活的礼物。我们不能只是把它埋在一个洞里然后忘记它。我们必须使用并积极参与，即使它看起来比你想象的要少，或者正相反，它看起来很多，多到你甚至不知道从哪里开始。我们有了黄金，现在是时候让它发挥作用了。

如果最后一个家伙因为只得到一袋黄金而感到不满只把它埋在一个洞里，那是留下一袋黄金的可靠方法。不管怎样，除非你为之努力，否则一切都不会改变。坐在家想自己有多孤独，你不会变得不那么孤独。



我知道，你可以按部就班，等待一些事情自己发生变化，或者希望有一天你能习惯它，直到你的合同到期。但我不建议这么做。相信我，我大学时就那样生活过。我们在日本生活的真正目的，不仅仅是留在日本。

这只是一个起点，如果你愿意的话，那就像是「一袋子黄金」。最终，我们中的大多数人将不得不回到自己的祖国，我们将像故事中的人一样，归还给我们的“黄金”。好消息是，我们还将保留所有额外的黄金。在我看来额外得到的“黄金”是记忆、经验、远游，还有快速成长。这让我们回到了说“是”，因为我们在日本充分利用我们的时间，并像收获黄金似的对事物说“是”，即使我们当时不太清楚为什么。老实说，我认为这种策略几乎在任何地方都有效。

五月份，我决定报名参加 AJET touch 橄榄球锦标赛。当我被问起是否要加入球队时，我说是的，尽管在我第一次练习之前，我从未碰过一个橄榄球，而且距离比赛只有两周。如果你了解我，你就知道，我离橄榄球运动员的距离是你能想象得到的最远的距离。如果你不认识我；你好，我的名字是艾比，我协调性差，身材矮小，相当弱，速度相当慢。尽管如此，我还是抓住了机会，现在橄榄球比赛是我最喜欢的回忆之一。我和朋友们在美丽的三好市度过了一个周末，享受着新鲜的空气，结识新朋友，在居酒屋吃美食，在温泉里放松。我还应该提到，我们队坚持到锦标赛的第二天没有输！现在，我一直期待着每周的练习（如果你有兴趣，我们会在周一与四国大学一起练习）。

与 AJET 团队一起训练帮助我与别人建立了友谊，也让我有信心在我工作的一所小学参加 tag 橄榄球训练，这是我原本因为害羞而不敢做的事情。我最终加入了 tag 橄榄球，只是走到一些四年级学生跟前，让他们把球扔给我（通过手势，我的日语还不够好，但是橄榄球训练不需要猜字谜就可以练习）。也许你不相信我之前对我能力的评估，但是实际上我现在还只能参加 4 年級的练习，而且还经常失分。如果我加入六年级的训练，我想我会妨碍六年级学生。

最初犹豫着说“是”，让我得到比我原先想象的更多的收获。它给我在日本的生活带来了乐趣，这只是一个例子。在那个寓言中，投资者都把钱翻了一番，这绝非巧合。（当然，这些比喻存在于现实世界经济的波动之外）。你参与的越多，机会就越多，你對自己就越有信心。老实说，我的日语和协调能力并没有提高多少，当我第一次来到这里时，这些困难阻止了我尝试我想尝试的事情。现在，即使我很难理解一些日语说明或时常丢分，我也可以一笑了之，尽情享受。我很开心，因为我冒着风险，经受住了不适的考验。

当你在这里的时候，会有很多事情需要你去做和看，事实上，对所有的事情都说“是”是不可能的。然而，我真的鼓励你尽可能多地说“是”。把手伸进你的“黄金袋”，拿出一个“是”，即使你担心或害怕。最可怕的事情往往是最重要和最有价值的。

这是一个尝试新事物和成长的黄金机会，你所要做的就是说“是”。

非洲音乐音乐会

演唱会时间 2022年10月30日（周日）下午1点30分 ~ 3点

地点 文化之森21世纪馆 1楼

人数 先到的150名

咨询电话 090-3180-9356

にほん あき
日本の秋

作者 野水 祥子

日本には、春夏秋冬の四季があり、9月から11月が秋です。秋は、ほかの季節とは比べものにならないくらい〇〇の秋という言い方をします。

代表的なものには、「実りの秋」や「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「行楽の秋」などがあります。

この季節には、たくさんの作物が収穫できるので、多くの人々が、おいしい物を食べたいになります。また、過ごしやすい時期になるので、読書や、スポーツを楽しみます。

そして、音楽や絵、芝居、ミュージカルなどさまざまな芸術を楽しんだり、旅行やハイキング、キャンプ、もみじ狩りなどのアウトドアも楽しんだりしますね。あなたは、どんな秋にしたいですか？秋をぜひ楽しんでください。



しき
四季： 四季

だいひょうてき
代表的なもの： 代表性的东西

どくしょ
読書： 读书

さくもつ
作物： 作物

しばい
芝居： 演戏

きせつ
季節： 季节

みの
実り： 收获

げいじゆつ
芸術： 艺术

しゅうかく
収穫： 收获

もみじが
もみじ狩り： 赏红叶

くら
比べものにならない： 不能相提并论

しょくよく
食欲： 食欲

こうらく
行楽： 行乐

す
過ごしやすい： 舒适

アウトドア： 户外活动

有趣日语



うんでい さ
雲泥の差：

表示天差地别，差异巨大。

例句：

ゆうびん てがみ おく すうじつ
郵便で手紙を送ると数日かかりますが、でんし
電子メールで送ればすぐに届きます。そのスピードの差は、うんでい さ
雲泥の差と言えるでしょう。

攀越两座山

作者 David Moreton

四国巡礼之路上有 5 座被认为是难关的建在高山上的寺院，其中 3 座位于德岛县。那就是第 12 所烧山寺（海拔 720 米）、第 20 所鹤林寺（海拔 530 米）、第 21 所太龙寺（海拔 520 米）。它们被简称为“阿波三难所”，这次，我想介绍一下如何攀登后面两座山峰。

从德岛站出发，乘坐沿着国道 55 号线的 72 路巴士（或者，经过小松岛市的 82 路车）向胜浦町横濑西方向，车程约 45 分钟，到达名为“生名”的车站【公交费用：720 日元】。上坡的路让人感觉漫长，但是满眼绿荫感觉很舒适。到达第 20 所以后就是下坡路了，路上不时会看到废弃的寺庙和僧房，但是道路状况良好，

感谢建造登山台阶的人们，只是每个台阶之间的段差实在是很大，过了一会儿，道路变得平坦，前方是青翠美丽的溪谷。

蓝色的那贺川流淌而过。跨过大桥后，沿着小河有一段平坦的道路。心里想着悠闲地淌水而过也不错，但是，这个想法被突然间变直的道路打断，这预示着从这里开始到第 21 所太龙寺的陡坡开始了。

在攀登的途中，经常说“一步一步要踩稳，不要往上看”。据说从第 20 所到第 21 所山顶的距离是 6.7km，虽然不是很远，但最后的 1.5km 很险峻。



好不容易到达山顶，我松了一口气。午饭休息后，从太龙寺下山 3.5 公里。地图册上写着车道和人行道两种道路。但是，后者没有被整备，也没有路标，石头和树枝覆盖着道路，蜘蛛网很多堵塞了道路。这路况比从第 20 所寺院下山还要糟糕得多。

我一边和旅伴一起下山，一边告诉他们这就是被巡礼者们称为“难处”的险峻道路。有一句话叫做“遍路跌倒”，我们虽然没有摔得人仰马翻，但在很多地方都滑倒了。大约一个多小时后，噩梦般的下坡之路宣告结束。



为了乘坐回德岛的巴士，我们回到了交通量很大的 195 国道，对面是有屋顶的巴士站，在车站的右侧有个酒屋名叫下田酒店。

要回到德岛，左手边有一个很小的不容易被发现的公交车站标志。坐 85 路车 [费用 1120 日元]（现在 1150 日元），如果等下一班车时间太长的话，建议就乘坐那班车。走到道之站「わじき」只需 3.5 公里的路程。在那里冷暖气设备齐全可以休息，可使用盥洗室，洗身体，买冰淇淋和饮料，可以免费使用网络。从道之站附近的公共汽车站乘坐 85 路巴士经由小松岛到德岛站需要时间约 80 分钟，1000 日元（现在是 1150 日元）。

遍路巡礼中阿波地区的两个难关，既要攀登险峻的山峰又要消耗体力，但是，那是四国八十八所巡礼之路的一部分，越过高山、森林、山谷，游览两座文化价值很高的寺庙，我认为是非常有价值的体验。

这期关于攀越两座山的篇文章写于 2006 年 11 月。

遍路文化对于四国，对于德岛都是很重要的，从今年 4 月起，阿波生活每月都将连载 David Moreton 先生写的介绍四国遍路的文章，敬请期待。

日语教室
～ています／～てあります

作者 辻 晶子 老师

下雨天、AさんとBさん家拜访。看见Bさんの房间的窗户开着，Aさん说：

A：あ、窓が開いていますよ。

雨が中に入るかもしれません。閉めないんですか。

B：ええ、暑いから開けてあるんです

A：そうですか。

AさんもBさんも窓の状態について話しましたね。

それぞれ何と言いましたか。

Aさん「窓が開いています」

(Aさんは、窓を見て、開いていることにびっくりして言いました。)

Bさん「(窓が) 開けてあるんです」

(Bさんは、暑いから涼しくしたいと思って開けた結果の今の窓の状態を言いました。)

从以上例句可以看出，有2种方法可以表达「窗户是开着的」，

一种方法是：Nが 自動詞+います 表示看到N时，N的状态。

另一种方法是：Nが 他動詞+あります 表示人为的动作之后，N的状态。(不能用在不好的事上)。

<练习> 请选择在()中的正确答案。

1. A：あのう、かばんが開いて (います・あります) よ。

B：あ、ありがとうございます。

2. A：パソコン、消さないの？

B：(ついて・つけて) あるのよ。まだ仕事するから

3. A：見て！受付にきれいな花が飾って (いる・ある) よ。

B：本当だ。でも1本折れて (いる・ある) よ。

4. A：会議室の準備はできましたか。いすは？

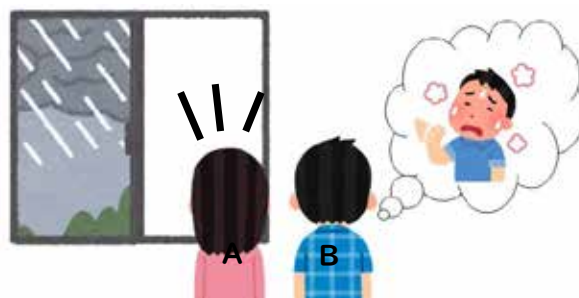
B：(並んで・並べて) あります。

A：机の上は？

B：拭いて (います・あります)。

A：でも、あの机は汚れて (います・あります) よ。

B：すみません。すぐに拭きます。



答案 1. います 2. つけて 3. ある いる 4. 並べて あります 拭いて

ざいじゆうがいこくじん こくさいりかいしえんこうし ぼしゅう
在住外国人の国際理解支援講師を募集しています！

★ 日本語を使って、自分の国の文化紹介・日本の印象や徳島での生活 などについて、プレゼンター

ションや デモンストレーションを しませんか。内容について アドバイスもします。

- ◆ 民族衣装や民芸品
- ◆ 食べ物や料理
- ◆ 音楽や踊り
- ◆ 伝統行事や祭り
- ◆ 美しい風景や人々
- ◆ 子どもたちの遊びや学校の様子
- ◆ お国のあいさつや

かんたんな言葉

★ 対象 学校の子どもたちや、国際交流のイベント参加者

★ 日時 学校や団体から TOPIA に 希望の日時国など 連絡が来たら みなさんの都合を聞きま
 す。活動は 年に数回で移動を含めて 午前か午後の 3～4 時間です。

★ お礼 1回 ¥4,000.- ぐらいと 交通費が 別にです。

★ 問い合わせ先 公益財団法人 徳島県国際交流協会 TOPIA

〒770-0831 徳島市寺島本町西 1-61 クレメントプラザ 6階

TEL: 088-656-3303 FAX: 088-652-0616

URL: <http://www.topia.ne.jp>

E-mail: coordinator3@topia.ne.jp



“简单日语的落语会”

- ・ 时间：10月30日 星期日 14:30-15:45
 - ・ 地点：阿南市向日葵会馆 3F “ゆとりの間”（阿南市富岡町北通 33-1 TEL：0884-23-6600）
 - ・ 落语表演者：桂七福・ 表演节目：あくびの稽古・ 观众人数：27人（先到的入场）
 - ・ 申请：三好 电话：090-5120-0065 / 电子邮件：h.scorpion.m@docomo.ne.jp
- 具体请查看网站上的通知

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
 徳島市寺島本町西 1-61 Clement Plaza 6F
 （公財）徳島県国際交流協会
 TEL 088-656-3303
 FAX 088-652-0616
www.topia.ne.jp
 E-mail: topia@topia.ne.jp



■ 发 行 ■

地址：〒770-8570
 徳島市万代町 1-1
 徳島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