

第 三 四 八 期

阿波生活

2026.7

徳島県国際交流協会



避难训练！初体验！

作者 中国国际交流员 钱肖男

5月20日，我与TOPIA的日本和美国同事，以及一位不懂日语的美国同事的母亲，一起参加了由四国铁道株式会社（JR 四国）组织的“2026年德岛地区地震海啸疏散演习”。我们从德岛市乘列车出发，大约40分钟后到达疏散演习地点之一的阿南站。

当我们准备进入开幕式会场时，JR 四国的一位代表解释道：“非常感谢各位今天前来参加疏散演习。我们一直很期待与大家见面。这次我们没有事先告知JR 四国的员工会有外国人参加。我们知道国际交流员的日语都很流利，但为了这次演习，我们希望各位能够像不懂日语的外国游客一样参与其中。”没有提前告知其他JR 四国员工我们将参与此次活动，是为了重现紧急情况下不会说日语的外国人乘坐列车的真实场景，并训练员工在这种情况下做出适当的反应。

开幕式首先由负责人致开幕词。随后，和歌山大学的西川教授就防灾减灾进行了演讲，讲解了灾害发生时的应对和疏散等重要事项。

讲座结束后，我们步行前往阿南站的下车训练场地。在那里，我们接受了关于安全注意事项和下车流程的讲解，随后教员演示了几种紧急情况下下车的方法。演示的第一种方法是坐在敞开的车门边缘，抓住车门侧面的扶手或系在扶手上的结实绳索，缓缓下落到地面。我原以为坐在车门边缘抓住绳子就能轻松下来。然而，当我真正站在车门旁，向下望去，发现车门离地面的距离比我想象的要高得多。坐在车门边缘，紧紧抓住绳子准备下车时，我紧张极了！不过，真正下车后，并没有想象中那么难。从地面仰望车门，虽然仍然感觉很高，但下车前的恐惧感已经消失了。我们还体验了使用滑梯进行下车演习，这是另一种下车方式。滑梯由厚实耐用的布料制成，设计目的是为了让人员安全降落到地面。然而，实际使用时，我感觉立足点不太稳，所以必须小心翼翼地保持平衡才能下降。

下车演习结束后，我们登上训练列车，从阿南站出发。大约20分钟后，列车在由岐站和木岐站之间的沿海路段紧急停车。随后，列车员通过广播系统用日语宣布：“地震即将发生！请采取安全措施！”其他乘客纷纷采取安全措施，例如抱头，以应对可能发生的强烈震动。由于我们是不懂日语的外国人，只能观察其他乘客的行动，并采取同样的预防措施。随后，乘务员们在车厢内奔走，检查乘客的安全。我们双手抱头，蹲伏在地，什么也看不见，只能听到乘务员们在过道里来回走动的脚步声。虽然是演习，但所有人都非常认真，车厢里弥漫着紧张的气氛，让人感觉仿佛真的发生了灾难。不久，另一位乘客喊道：“沿海地区发布了海啸预警！如果我们不立即撤离到地势较高的地方，将会非常危险！”随即，乘客们按照列车员的指示开始下车。然而，由于我们扮演的是不懂日语的外国游客，所以我们假装不知情，继续坐在座位上。这时，列车员冲过来，用日语喊道：“立即疏散！”除了我同事的母亲，我们都能听懂日语，但还是按照演习流程，一边观察周围乘客的行动，一边开始疏散。我同事的母亲虽然听不懂日语指令，但她通过观察周围乘客和乘务员的动作，了解了情况，也和我们一起疏散了。下了训练列车后，我们不知该往哪里撤离。这时，美波町自卫防灾协会的一名成员走过来，用英语喊道：“Run！”



High ground! Run!(快跑!到高地去!快跑!)”同时示意我们跟着其他撤离人员走。我们按照指示,沿着山坡向高地跑去。虽然我们知道这是一次演习,但模拟紧急情况的性质让我们感到紧张,就像真的撤离一样。或许是因为我们的急躁,感觉到撤离点的距离比预想的要远得多。有好几次我们都想停下来休息,但每次站在路边的指挥员都会通过扩音器喊道:“继续前进!为了你们的安全,

继续前进!”正当我双腿快要支撑不住,准备放弃训练时,我看到前面聚集了一大群人。受到鼓舞,我鼓起最后的力气,到达了疏散点。到达指定地点后,所有参与者都领到了饮用水。看着聚集的人群,我意识到这次训练涵盖了老年人、带着小孩的家庭、轮椅使用者以及其他有各种需求的人群。所有人到达疏散点后,我们聚在一起回顾训练内容,分享各自的感受。

首先,负责人汇报了乘客下车后到达疏散点所需的时间。负责人解释说,如果南海海槽发生地震,预计第一波海啸将在大约12分钟后登陆。在这次演习中,最后一名疏散人员用了11分07秒到达疏散点。虽然所有人都安全撤离,但距离预计的海啸到达时间已经很短了,这再次强调了迅速疏散的重要性。随后,学员们分享了他们在此次培训的感受。美国同事谈到了外国人在紧急情况下可能遇到的语言障碍。接着,日本同事阐述了在灾难中掌握“简单日语”的重要性。最后,指挥人员和培训人员反思了他们如何兼顾每位学员的不同特点和需求,并表示,根据此次训练中发现的问题,他们将考虑采取相应措施,以改进未来针对外国人的信息传播和疏散指导。疏散演习至此结束。



参加这次疏散演习对我来说是一次宝贵的经历。由于之前从未参加过类似的演习,我学到了很多关于灾害疏散程序和应对措施的知识。尤其作为一名外国人,这次演习让我有机会深入思考语言障碍对灾害疏散行为的影响。此外,演习还让我学习了与防灾相关的专业术语和知识,加深了我对如何应对未来紧急情况的理解。这次经历增强了我在灾害发生时采取适当行动的信心,也帮助我减轻了焦虑。我将继续努力提升防灾方面的知识和技能,并致力于自我提升,以便更好地为社会做出贡献。

大逃亡!带我去德岛吧!

作者 德岛游客 叶君雯

5月2日一大早,我和朋友来到了德岛车站。因为不清楚买票流程,耽误了很多时间,差点错过了要坐的那一班车。但幸好在列车乘务员的帮助下,我们顺利的买到了想买的车票,成功坐上了列车。随着列车的启动,伴随着列车驾驶员柔和的介绍声,看着旁边飞驰的车景,经过一个多小时的车程,我们终于来到了大步危车站。在这个过程中,还有一个有趣的小插曲。

因为德岛站不是直达大步危站的,所以需要在阿波池田站换乘一次。从德岛站到达阿波池田站的那一刻,我感受到了在来之前从来没有想象过的人流量。上一秒我们还在感叹阿波池田站列

车车身居然是面包超人，下一秒就被告知，我们站的等待位对应的是指定席的车厢，自由席的车厢是最后一节。我们以最快速度跑到自由席的车厢的时候，人多到已经挤不进去了。这时，列车乘务员跟我们说：“进不去的话，就站在车厢之间的连接处吧，那里也可以站。”于是，我们又跑回到了指定席的车厢，最后在发车前一分钟，登上了去往大步危站的列车。还记得当时我们是站在车厢连接处的中间位置，站在我们前面的是来自韩国的一家三口。站在车厢连接处的中间位置，当时的我因为站立的姿势以及环境的影响变得有点烦躁，当我还在考虑要不要换个站立姿势应该会舒服点的时候，突然，从前方传来一声“好漂亮啊！”，当我抬起头寻找声源的时候，眼前的景象让我已然忘记了当下的坏心情。只见，列车在不知不觉间已经来到了一片森林中，穿过森林后，视野一下子辽阔起来，波光粼粼的湖泊就这样猝不及防的呈现在了我的眼前。当时的心情我到现在都还记得，是从未有过的震撼与激动。或许这就是大自然的力量吧！

一走出列车，扑面而来的阳光洒在了我们的脸上。“难得的好天气呢”，跟我们一起出来的一对日本中年夫妇说道。当我们把车票交给车站的乘务员后，映入我们眼帘的就是大步危车站。与想象中的不同，老旧的设施，斑驳的墙面，狭小的等候室以及一眼就可以望到头的买票窗口，这就是大步危车站的全貌了。我们原本是要去车站附近的‘妖怪电影博物馆’参观的，但可惜当天是休馆日，很遗憾没有参观成功。我们重新振作起来，决定去往下一个目的地，国家指定重点有形民俗文化财产——祖谷蔓桥。去往祖谷蔓桥的公交车还有20几分钟才到站，我和朋友趁这个时间研究了一下大步危站的各个交通工具的发车时间以及购票方式。别看大步危车站占地面积不大，但是麻雀虽小五脏俱全，使用交通工具游玩也是完全没问题的。乘坐公交车去往祖谷蔓桥需要30分钟~1小时的时间，时间的长短取决于乘坐的公交车的班次。公交车会先到达祖谷蔓桥站，在这一站下车后可步行前往祖谷蔓桥售票处。祖谷蔓桥站位于一个大广场之中，大广场中有一个物产馆以及零零散散的小吃餐车。其中，物产馆主要以贩卖伴手礼以及吃食为主。临近中午，广场和物产馆内人山人海，我和朋友果断选择吃些小吃垫垫肚子。小吃餐车贩卖的东西琳琅满目，幸运的是，我们在热情的摊主的介绍下，买了当地非常具有代表性的小吃，魔芋串。填饱肚子后，迎着太阳，随着人流，我们来到了祖谷蔓桥售票处。正值黄金周的热门时间，又是这么好的天气，作为只要来大步危就必来的景点，祖谷蔓桥摩肩接踵。门票的售卖方式分为现金

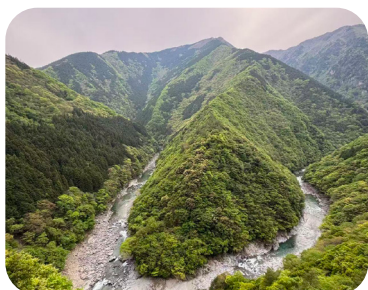


和二维码以及银行卡支付，我和朋友兵分两路，顺利的在买好票后于祖谷蔓桥桥头出发点会合。这座用藤蔓和木板搭成的桥宽到并排走两个成年人都没有问题，但却更加让我觉得毛骨悚然。怀着忐忑的心情，我终于鼓起勇气迈出了第一步。踏上木板的那一刻，仿佛有人在我旁边放了个感官放大器，一切的动静都变得清晰可闻。晃荡的桥梁，扎手的麻绳，风在耳边尖啸，山谷下的河水传来雷鸣般的咆哮，双腿如同灌了铅一样沉重，每走一步都忍不住颤抖。走了一会儿，风变得更大了，桥身像秋千一样剧烈摇摆。可我不敢闭眼，生怕一闭眼就会踩错。于是我只能硬着头皮继续跟着前面的人缓慢前行。这时我突然庆幸桥上的人很多，给我提供了很强的安全感。

我咬着牙走了不知多久，终于忍不住抬头，惊恐的发现，才走了蔓桥的三分之一都不到。那之后的几米，仿佛永远走不到一样的遥远。当我好不容易踏上平地的那一刻，甚至不敢相信的回头看了看，桥还在那里，桥上的人有的如履平地，有的兴奋摇晃，有的跟我一样脸上写满了恐惧，“你走过来啦！很棒！”比腿软来的更快的是朋友的鼓励。来到祖谷蔓桥的另一头，街边嘈杂的叫卖声与交谈声拉回了我的神智。我和朋友一边讨论着刚刚渡桥的心情一边往祖谷溪走去。走了几分钟，隐约听到水流声时，我们就知道终于到了。



祖谷溪边，嬉闹声，叫嚷声层出不穷。这番景象驱散了些许我的心绪不宁。我和朋友循着声音，走到了人最多的地方。我们站在溪流旁边，听着水流的声音，蹲下来，让冰凉刺骨的水流经过手指的缝隙流向远方。在这里，我们还碰到了之前跟我们一起下车的那对日本中年夫妇，他们似乎也是刚从桥上下来，背着包，一边仰望着那座桥一边讨论着什么。我们呼吸了一会儿新鲜空气，感受了一下大自然的熏陶，就准备启程回到祖谷蔓桥站吃点东西。中途我们还路过了一家卖‘阿波尾鸡’串串的店，我和朋友一人买了一串，刚烤出来的串串有种独属于德岛名产阿波尾鸡的清香。到了祖谷蔓桥站后，我们决定在祖谷蔓桥站的物产馆中的餐厅解决我们的午饭。但是由于餐厅下午3点就结束营业了，许多特有的餐品都售罄了。最后，我点了一份冷乌冬面。本来以为会不尽人意，但意外的很好吃。一切整顿好后，我们去往当天的最后一个目的地——‘ひ’字峡谷。



乘坐公交车来到‘ひ’字峡谷后，乍然呈现在眼前的绿色让我心旷神怡。在这么多的绿色之中，特别明显的一条‘ひ’字型溪流占据了主要位置。我和朋友在那里拍了很多风景照，可惜的是，照片无法完全展现出他的壮观。我和朋友看了看旁边的‘ひ’字峡谷的介绍后，伴着夕阳，踏上了返程的路。

这次托朋友的福，成功逃离大都市来到德岛游玩，体验了各种各样新奇的事物，尝到了很多好吃的，即使现在写这篇文章的时候，脑海里也会不自觉地浮现出当时的画面。好玩爱玩，下次还来玩！

助任好朋友认定幼儿园

作者 三田 妙子

天气渐渐变得炎热起来，夏日的感觉日渐临近的当下，在日本，有着“换季换衣”的风俗。为了在炎热的天气里可以凉快适宜的度过，将厚的冬装整理收起来换成薄的夏装的这一行为就被称为“换季换衣”。做完这件事后就会明显感觉到夏天，真的来了。这个时期给孩子选择衣服的要点就是，因为孩子相对于大人来说自身体温会更高，并且孩子的运动量也比较多非常容易淌汗，所以最好要比大人再多一件薄衣服。选择吸湿性、速干性更好的衣服吧！早晚和白天气温差距比较大，根据气温在薄上衣外面披上一件衣服等等的这种方式去调节吧！



日语教室

作者 玉置 房 老师

「慣用句」

各位，知道什么是「慣用句」(惯用语)吗？你是否曾听到过有人明明没有生病，却说「頭が痛い」或「耳が痛い」呢？这些就被称为「慣用句」(惯用语)。平时的对话中也会经常用到。「慣用句」(惯用语)中也有使用身体部位、动物、食物等形式，今天为大家介绍几个与身体相关的「慣用句」(惯用语)。

A: 新しい会社はどうですか。

B: 毎日、目が回るほど忙しいですが、先輩たちが親切なので助かっています。

A: それはよかったですね。

B: でも、まだ仕事が多くて、手が回りません。

A: 大変ですね。

B: はい。ほんとうに頭が痛いです。でも、先週、手が足りなくて困っていたときに顔が広い先輩が他の部署に応援を頼んでくれたので、肩の荷が下りました。

A: よかったですね。

B: 本当に先輩には頭が下がります。

【会話中「慣用句」(惯用语)的意思】

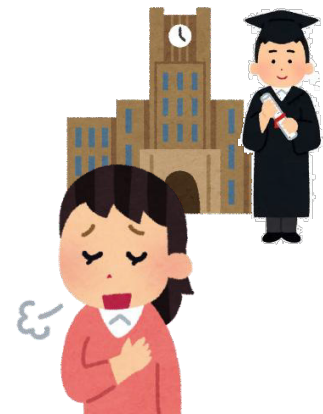
- 目が回る…非常忙。
- 手が回らない…太忙了，没时间做那件事。
- 頭が痛い…虽然遇到问题，却不知该如何是好而感到烦恼。
- 手が足りない…人手不够。
- 顔が広い…认识的人很多。「顔」体现了社交范围的广度。
- 肩の荷が下りる…不用再担心了，就变的轻松了。
- 頭が下がる…对某人的态度深感钦佩，并心生敬意。

【问题】

请在以下句子中填入上述「慣用句」(惯用语)的英文字母，使句子完整。

- ① 鈴木さんは()から、頼めば、だれか紹介してくれると思うよ。
- ② 朝は仕事、昼は銀行と市役所で書類をもらって、午後からは子どもの学校と、()ような一日でした。
- ③ 子どもが3月で大学を無事、卒業することができて()しました。
- ④ 結婚式の準備が大変で、ほかのことには()。
- ⑤ 田中さんは日曜日も公園の掃除をボランティアでしている。ほんとうに()。
- ⑥ 子どもが学校へ行きたくないと言いだした。()問題です。
- ⑦ 明日、おばさんが引っ越しするんだけど、()から、手伝いに行ってもいい。

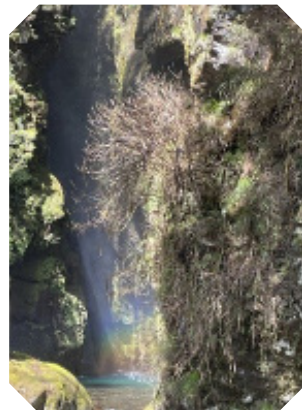
d ⑦ c ⑥ g ⑤ b ④ f ③ a ② e ① z 最



とどろき たき
 轟の滝

作者 大橋 愛

徳島市から南に車でおよそ2時間、海部郡海陽町にある轟の滝に行ったことはありますか？この轟の滝は、日本の滝百選にも選ばれているほどすてきな滝です。58mもある大きな落差が見どころです。水の落ちてくる大きな音に包まれ、日常とは違う、神秘的な空間で、心がリフレッシュすることでしょう。



また、上流には、大小さまざまな滝があり、それらを合わせて、「轟九十九滝」と呼ばれています。一番上にある滝まで往復で、およそ2時間、遊歩道を歩きながら、滝巡りを楽しめます。

今年は7月12日に轟夏祭りも開かれます。御神輿は龍王寺から滝まで運ばれ、御神輿を担いだまま滝壺

に入る「滝渡御」が行われます。餅投げもあり、たくさんの人が集まります。夏でもひんやりする空気に包まれている轟の滝。この暑い夏に行ってみてはいかがですか？

らくさ 落差 落差，差距

みどころ 見どころ 值得看的地点

にちじょう 日常 日常，平时

しんびてき 神秘的 神秘的

こうかん 空間 空間

じょうりゅう 上流 上流

おうふく 往復 往返

ゆうほうどう 遊歩道 歩道

おみこし 御神輿 神轿

かつ 担ぐ 抬

たきつぼ 滝壺 瀑布潭

もちな 餅投げ 抛餅

有趣日语


 くち かる
 口が軽い

おしゃべりだ。いってはいけないことまでべらべらしゃべる。

☛ 話太多。连不该说的话都喋喋不休地讲个没完。

例：あの人は口が軽いから言わないほうがいいよ！

例：那个人大嘴巴，所以不要告诉他比较好哦！

2026 暑假儿童日语学习班

概要：在这里你可以和日语老师一起写暑假作业，玩游戏，猜谜语等。快来一起开开心心学日语吧！

对象：母语非日语的小、初、高中生

时间：7月23日（周二）、25日（周四）、26日（周五）、27日（周六）、30日（周二）、8月1日（周四）、2日（周五）、3日（周六）

上午10:30～12:00

费用：免费

地点：德岛县国际交流协会（TOPIA）会议室

报名・咨询：野水 088-656-3303

报名截止时间：7月13日（周一）

防灾游学团

截止日期
9月3日
(周四)

概要：学习防灾相关知识

地点：德岛县立防灾中心

时间：9月13日（周日）13:00～15:45

→ 13:00 德岛站前出发→防灾中心体验→15:45 德岛站前到达 ※ 统一乘坐大巴前往。

对象：居住在县内的外国人

学习内容：观看防灾指导录像，体验地震、暴风等自然灾害，进行灭火演习。通过观看NHK的视频，学习在灾害时使用的便携式厕所的使用方法说明。※ 提供英语翻译，如有需要，可能增加中文翻译服务。

招募人数：15名（按报名先后顺序，如报名成功，我们将与您取得联系）

参加费：免费

申请参加：详情请查看官网↓

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

2026 年德岛县外国人日语演讲比赛

概要：本次大赛，我们将倾听居住在德岛的外国朋友们的意见和心声，还将特别设置初高中生的发表环节，让跨文化理解与多文化共生得到更为广泛的认识。诚挚邀请大家前来观看各位选手的精彩表现。

时间：7月18日（周六）13:00～16:30

地点：あわぎんホール（德岛县乡土文化会馆）5F 小厅

费用：免费

一起来跳阿波舞吧！

今年夏天，德岛县国际交流协会将会继续组建阿波舞团。我们希望邀请来自世界各国的朋友一起参加这一盛会，享受愉快的阿波舞蹈。

详情请参阅官网→

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



印度尼西亚的竹制打击乐器昂格隆和民族服饰展演

时间：8月2日（周日）16:00～16:15 **地点：**吉野川フェスティバル→吉野川河川敷 ステージ

当天将有一位住在德岛的印度尼西亚人进行演讲！

7月31日（周五）～8月2日（周日）在吉野川フェスティバル还会有各种活动、小吃和烟花，敬请期待！

TOPIA 咨询窗口

TOPIA 以德岛县的外国人为对象，提供生活方面的咨询服务。

受理时间为每天的上午10点～下午6点

年底年初（12月29日至1月3日）暂停服务

有常驻的中文、英文咨询员

另外，还提供涵盖24种语言的三方通话服务

电话：088-656-3312. 088-656-3313

■ 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

德岛县生活环境部多文化共生・人权课

TEL 088-621-2028

FAX 088-621-2851

www.pref.tokushima.lg.jp

编辑：钱 肖男；陈 芳瑜