看土佐 Wave 来这里
http://tosawave.blogspot.jp/

Tosa Wave

An information Magazine for the International Community in Kochi

中国語生活情報冊子「土佐 Wave（中国語版）」2019年６月号（Vol.29）発行：(公財)高知県国際交流協会

比平时早起 做“朝活”

いつもより早起きして朝活！

说起高知市的早晨，早市（星期天集市，星期二集市，星期四集市）是很有名的，除此之外，在高知还能吃到美味的早餐，有时也可以通过早上的时间重新审视自己。在高知特意出去吃的早餐套餐称之为“Morning”，这次想向大家介绍的是高知的“早餐＝Morning”文化和寺院坐禅。

大家也偶尔早起一次，享受“朝活”（利用早上工作以前的时间进行学习，趣味活动）的乐趣吧！

高知の朝といえば、朝市（日曜市、火曜市、木曜市）がとても有名ですが、そのほかにも高知の朝をおいしく楽しく、時には自分自身を見つめ直す時間を持つこともできます。今回は、高知の“朝ごはん＝モーニング“文化とお寺での座禅を紹介したいと思います。

たまには、いつもより早く起きて“朝活”楽しんでみませんか?!

美味的须崎 开心的须崎 快乐的须崎 ~在咖啡馆吃顿Morning~

高知市国际交流员　玛丽莎

说起须崎市，大家都会想到吉祥物的“新庄君”。不过，我听说这个地方还有一些其他的有趣的文化，于是我便和KIA的工作人员一同前往须崎市去一探究竟！

了解早餐文化

据说在须崎的海边，渔民们打完鱼后要在咖啡馆来顿早餐，才有了之后的Morning文化。我们一抵达须崎，就先在JR须崎站领了一份早，午餐的向导图。这里有许许多多提供全天美味 Morning 的店家，挑选去哪家可是费了我们不少工夫。

须崎的大海　晾晒小沙丁鱼的棚

須崎の海　しらす干しの棚

在奥四十万观光协议会的笹冈女士的带领下

我们这次拜访的店家是位于 JR 多之乡站附近的“森の木”。乍一看，这家店好像是没什么人气。不过我们刚走进店内，充满怀旧感的装横马上映入眼帘。用餐的客人也很多，店内十分热闹。笹冈女士告诉我们：“在须崎，早上九点咖啡馆基本都是这么多人。有些店里还有很多客人会坐着轮椅来。”

新庄君与我

しんじょう君と私

咖啡馆“森の木”

喫茶店「森の木」

美味しい・うれしい・楽しい須崎 ～喫茶店でモーニング～

高知市国際交流員　マリサ

須崎市といえば「しんじょう君」で有名ですが、この街には面白い文化が他にもあると聞き、その真相を知るためにKIAスタッフと一緒に須崎市へ行ってきました‼

モーニング文化を知る

須崎の海側では、漁師が漁を終えた後、“喫茶店で朝食をとること”が、のちにモーニングとなり広まったといわれています。早速、JR須崎駅でモーニング・ランチ案内マップをゲット。一日中モーニングを提供するカフェがたくさんあり、どれも美味しそうでどこに行こうか迷うくらいでした。

奥四万十観光協議会笹岡さんに連れられて

今回向かった先はJR多ノ郷駅近くの「森の木」。外から見たら誰もいないかのような雰囲気でしたが、中に入るとレトロ感あるインテリアが目に飛び込み、お客さんも多く大変にぎわっていました。笹岡さんによると、「須崎のカフェはどこも朝９時ぐらいはこんな感じで、場所によっては押し車で通うお客さんも多くいる」ということです。

点一份当日早餐

这天，我点了一份带热巧克力的Morning套餐。套餐里包含了店家自制的面包（面包超人包&橙子果酱夹心包），沙拉，橙子，酸奶，以及味增汤。这其中，由店家亲手烘焙的面包尤为好吃！而且我还意外地发现，面包和味增汤搭配在一起十分美味。吃完甜甜的面包后，喝上一口咸咸的味增汤，令人回味无穷。而这也便是高知Morning的特征。

“森の木”的当日早餐

「森の木」日替わりモーニング

结束早餐之旅

在须崎，有些市民选择在自家附近固定一家钟爱的咖啡馆享用早餐；也有些市民选择走访各式各样的咖啡馆，品尝具有各店特色的自家制面包与咖啡。这一文化绝不仅仅局限于吃早餐，更在于提供人与人交流的场所。既品尝到了美味早餐，又维持了和地域的纽带，这难道不是件美妙的事吗？请大家也务必来须崎看看。

与奥四万十观光协议会的笹冈女士在一起

奥四万十観光協議会　笹岡氏とともに

早速モーニング（日替わり）を注文

その日、私が頼んだのはホットココア付きのモーニングセット。セットの内容は手作りパン（アンパンマン&橙 ジャム入りパン）とサラダ、みかん、ヨーグルト、そして“味噌スープ”。お手製パンは絶品！また、意外にもパンと味噌スープの組み合わせがとても合います。甘いパンを食べた後の塩気の味噌がたまりませんでした。これが高知のモーニングの特徴だということです。

モーニングの旅を終えて

須崎市民は、家の近くにお気に入りカフェを持ち、モーニングを楽しむ人がたくさんいます。一方で、それぞれのカフェが手作りパンやコーヒーなどの特徴あるメニューを提供するので、モーニング巡りを楽しむ人もいます。この文化はモーニングを食べるだけでなく、人と人とをつなげる交流の場となっています。美味しいモーニングを食べながら地域とのつながりを維持することができるなんて素敵だと思いませんか。皆さんも是非須崎へ足を延ばしてみてください。

早上坐禅一小时 审视自己

朝の１時間、座禅で自分を見つめる

穿过寺院的山门

这次KIA的工作人员和Naomi国际交流员访问了位于高知市井口町的护国寺。早上5点50分，天还是黑蒙蒙的，寺院的门前透过昏暗的光线，进入大门后映入眼帘的是木制建筑和被雨露沾湿的植物。从小窗看到了住持的身影，周围飘着屡屡焚香烟，简直就像是吉卜力动画的场景一样！

朴素的装修，生长着青苔的庭院，让人感觉平和，闲寂。据住持所说，他每天早上2点半起床打扫寺院，秉承先代思想，坐禅修行。

护国寺的山门

護国寺の山門

お寺の山門をくぐると

今回ナオミ CIR と KIA スタッフは高知市井口町の護国寺を訪問しました。早朝５時50分、まだ暗い中、お寺の門の先に薄暗い光が差し、門を入ると木造の建物や、雨露で濡れている植物がきれいでした。小窓から住職の姿が見え、あたりには線香の香りが漂っていて、まるでジブリの映画の場面に入ったかのよう！

お寺の中に入ると、簡素な内装・苔がある庭が穏やかな雰囲気を作り出していてわびさびを感じました。住職によると、毎朝２時半に起床し建物等の掃除をしたり、先代の意思を継ぎ日々座禅を組み修行しているそうです。

坐禅的方法

坐禅是佛教中的基本修行方法，通过调整坐姿后端坐的状态达到精神统一。不信仰宗教的人也可以去像

座禅の仕方

座禅とは、仏教で姿勢を正して坐った状態で精神統一を行う、禅の基本的な修行法。訪問した護国寺のように一般の人々でも宗

护国寺这样的场所体验与宗教无关的坐禅。

1. 两腿盘起来坐在坐垫上，挺直背部，双手自然交叠，下颚自然微收。
2. 闭上眼睛或者看向斜下方。
3. 注意使用鼻子呼吸。尤其要注意吐气的方法，吸气和吐气的用时比例约为3：7左右。放空大脑，将注意力集中在呼吸上。

坐禅中的Naomi交流员

姿勢をとるナオミCIR

教に関わらず座禅体験ができる場所があります。

1. 座布団の上にあぐらをかくようにして座り、背筋を伸ばし、両手は軽く組む。顎は軽く引く。
2. 目はつむるか、斜め下方向を見る。
3. 鼻呼吸を意識する。特に息を吐く方に注意を向け、息を吸うのと吐くのを３：７くらいで繰り返す。頭の中を空っぽにして呼吸に意識を向ける。

体验坐禅

住持耐心地向我们讲解了初学者的坐禅方式和呼吸方法。掌握正确的坐姿比想象中的要难很多，10分钟左右腿就开始麻了，保持一个小时太难了！因为动一下就有声音，为了不破坏安静的气氛，所以我只在忍耐不了的时候动了一下腿。我也尝试着闭上眼睛将注意力集中在呼吸上，但中途好几次注意力都分散了。果然还是需要练习！冥想结束的声音响起时，紧张感在一瞬间消散，又回到了往日的早晨。

虽然早上很早，但是可以暂时忘记外面的世界，在一天开始之前让心情焕然一新。大家一定要试试体验这种时刻。

可看到庭院的走廊

庭の見える縁側

体験をしてみて

住職が私たちのような初級者でも坐り方や呼吸の仕方を丁寧に説明してくれ、歓迎してくれました。

正しく座禅の姿勢をとるのは意外と難しくて、10分ほどで足のしびれが始まりました。１時間姿勢を保つのは難しい。少し体を動かすと音を出してしまうので、静かな空気を壊さないように、耐えられないときだけ足を動かしました。目をつむって呼吸に集中してみたけれど集中力が何回も落ちました。やはり練習が必要！瞑想を終える合図に甲高い音が響き、その途端に緊張が解かれたようにいつも通りの朝が戻ってきました。

朝早いですが、外の世界を一時的に忘れ、一日を始める前に気分を一新させたいときぜひ体験してみてください。

○护国寺

地址：高知县高知市井口町124
TEL：088-873-7539
坐禅时间：早上6:00～8:00，晚上18:00～21:00
・为避免打扰前来修行的人，请勿大声交谈。
・请提前预约参加坐禅，坐禅时推荐穿着宽松无束缚的衣服。

○護国寺

所在地：高知県高知市井口町124
TEL：088-873-7539
座禅時間：朝6:00～8:00、夜18:00～21:00
・大声で話す等修行に来ている方の邪魔にならないようご配慮ください。
・座禅への参加は事前の電話予約推奨、動きやすい締め付けない服装で。

给我们介绍寺院情况的住持

寺内の説明をくださる住職

铺有榻榻米的房间挂着的“正心”匾额

畳の広間には「正心」の文字

高知的生活Q＆A：Q. 有没有面向外国人的可以咨询各方面问題的场所啊？
A. 您可以去以下这些地方！

高知の生活Q＆A：Q. 外国人向けの色々な分野の相談窓口はある？
A. 下のような場所があります！

①高知县外籍人士生活咨询中心

作为KIA的新组织，该中心已于2019年5月底开始服务。我们接受居住在高知的外籍居民有关生活方面的咨询，并协助居民解决生活中的困难等。我们同时预备了电话同声翻译以及翻译器，以便您使用母语咨询。

地址：高知市本町4-1-37丸の内ビル1階
（与KIA事务所在同一栋楼）
开放时间：9:00～17:00
休息日：周日，法定节假日，年末年初
咨询热线：088-821-6440
官网：http://kccfr.jp
（您也可以使用官网上的在线咨询表格）

①高知県外国人生活相談センター

KIAの新しい組織として2019年５月末にオープン！高知に住んでいる外国出身の方向けに、生活のことに関する相談を受け付け、困っていることを解決するお手伝いをします。電話通訳・翻訳機の用意があるので、あなたの言葉で相談ができます。

場所：高知市本町4-1-37 丸の内ビル１階
*KIA事務所と同じビル
受付時間：9:00から17:00
休所日：日曜・祝日・年末年始
相談専用TEL：088-821-6440
HP：https://kccfr.jp
*HP にある相談フォームからも問い合わせができます

②高知观光向导•旅游者中心

中心位于带屋町，开设于2019年3月，是一所可以提供多语言服务的观光向导中心。观光客可以在此获得高知县内的各种旅游情报。中心也预备了多语种的观光手册，以及可以说英语的工作人员(常驻)。

地址：高知市带屋町2丁目1-25
工作时间：10:00～18:30
休息日：全年无休
其他：中心同时配备复印机，打印机，免费Wi-Fi，免费充电，行李寄存等服务，免费出借便携式Wi-Fi路由器
电话：088-856-8670　邮箱：info@navi.kochi.jp

②こうち観光ナビ・ツーリストセンター

2019年３月に帯屋街にオープン！外国語に対応する観光案内所で、高知県内の観光情報を得ることができます。多言語でのパンフレットも設置してあり、英語対応可能なスタッフが常駐しています。

場所：高知市帯屋町2丁目1-25
受付時間：10:00から18:30
休所日：なし
その他：コピー機、プリンター、フリーWi-Fi、フリー充電コーナー、手荷物置き、Wi-Fiルーターの無料貸出など利用可
TEL：088-856-8670　E-mail：info@navi.kochi.jp

“我也想去政府部门或者其他的咨询窗口咨询，可是对方只说日语我有点慌……”

请您尽早与KIA商谈前去咨询的日期，KIA可以为您找寻能为您做翻译的志愿者。

「役所やほかの専門の窓口に相談に行きたいことがあるけど、日本語でしか対応していないし不安…」

相談に行きたい日のなるべく早めにKIAに相談してください。あなたの言葉で話せるKIAの通訳ボランティアを探すことができます。

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA 职员
中文翻译・校正：郭　佳慧（高知县厅CIR）
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/ （在博客可以看彩色照片）

発行：公益財団法人高知県国際交流協会(KIA)
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
中文翻訳・校正：郭　佳慧(高知県庁CIR)
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/(カラー写真をご覧いただけます)