

# 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)」2021年9月号 (Vol.35) 発行:(公財)高知県国際交流協会

出门在外戴口罩，活动全部改在线，人与人保持距离……我们的生活与以前发生了许多变化，这正是所谓的“新的生活方式（新しい生活様式）”。在本期Tosawave中，我们将为您介绍几种既可以保持“新的生活方式”，又可以过的舒适快乐的方法。

### 让“新的生活方式”过的舒适快乐

あたらしい生活様式を快適に！

普段の生活が以前とは変わりましたね。マスクをしたり、オンラインになったり、人と距離を取ったりしています。これを「新しい生活様式」といいます。新しい生活様式を楽しく快適に過ごす方法をご紹介します！

### 舒适度过口罩生活

高知県国際交流員 Minda Dettman

### マスク生活を気持ちよく過ごしましょう！

高知県国際交流員 デットマン・ミンダ

### 与善乐寺主持岛田希保师父的交流

这一年多来，我们一直需要戴口罩生活。原以为会马上结束的新冠疫情，也仍然在持续影响着我们的生活。特别是到了夏天，温度和湿度都有提升，总戴着口罩也是件辛苦的事。

所以，在本文中我们将为您介绍由位于高知市北部的善乐寺开发的，由香制成的口罩喷雾。我们也实际到访了善乐寺，向住持的岛田希保师父更加详细地了解了这一特殊的喷雾。



(图左)“梅见地藏”思路出自供奉于善乐寺内，保佑脖子以上健康的梅见地藏菩萨  
(图右)“微风(そよ風)”思路出自具有亲和力的花香

上:口罩喷雾 各1,000日元  
下:涂香 各 800日元

### 用香做成的口罩喷雾!?

日本有烧香拜佛的习惯，香也被认为可以清静身心。在日本，香也有各种不同的种类。据称，历史上最古老的香是“涂香”是一种涂在身上的粉状香。而善乐寺的口罩喷雾，则使用被分类为液体香的“雾香”。岛田师父希望可以为大家提供更多接触佛教的机会，便开发了这一产品。寺内分别贩卖两种喷雾，一种为“梅见地藏”，一种为“微风(そよ風)”。我们也试着在自己的口罩上喷了“梅见地藏”，一股淡淡的香气，让我立刻浮想到寺庙的景象。就连平时对香气比较敏感的我也没有感到刺激，反而心里感到十分平和。

(左)“梅见地藏”は境内にある首から上にご利益のある梅見地藏をイメージ。  
(右)“そよ風”は親しみやすい花の香りをイメージ。  
上: マスクスプレー 各1,000円  
下: 塗香 各 800円



“梅见地藏”  
善乐寺寺内供奉的地藏菩萨。除了脖子以上的健康，也保佑考试合格、学习进步。

《梅见地藏》善楽寺境内にあるお地藏様。首から上の病気だけでなく、試験合格や学問向上にもご利益あり。

### 善楽寺住職の島田希保さんのお話

気づけば1年以上もマスク生活を過ごしています。当初すぐに収束を迎えると思っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続きそうです。季節が夏になるにつれ、気温も湿度も上がり、常にマスクを着けることは大変ですね。

そこで、今回は高知市北部にある善楽寺で開発されたマスクスプレーをご紹介します。お香から作られたマスクスプレーについて、住職の島田希保さんに詳しい話を伺うため訪問しました。

### お香でつくったマスクスプレー!?

日本には仏様に供える〈お香〉があり、心身を清めるために使われ、様々な種類があります。お香の歴史上一番古いと言われているのは“塗香”という粉状のお香で体に塗るタイプです。善楽寺にあるマスクスプレーは“霧香”(=水のお香)に分類されます。もっと皆さんが仏教と身近に触れ合う機会を提供したい、という島田さんの想いから開発されました。〈梅见地藏〉と〈そよ風〉の2種類が授与(=販売)されています。私たちも実際にマスクの外側に梅见地藏をかけてみました。ほんのり甘い、お寺を連想させる香りが鼻に届きました。香りに敏感な私にも強すぎず、心が落ち着く様子を感じました。

### 同行二人・和顔愛語

島田さんは、お香の歴史や仏教など多岐に渡る話をしてくださいました。その中で特に心に残ったのがお遍路文化の「同行二人」と「和顔愛語」という言葉です。「同行二人」は、常に弘法大師が付き添ってくださり必要なお縁を結んでくださるという意味、「和顔愛語」は、常に笑顔で優しく愛のある言葉を使いましょうという意味です。お話を伺った後、本堂や大師堂を参拝しコロナ退散のお経も唱えました。仏教は興味があれば身近なところからどんどん触れられる、どなたでも

### 同行二人、和顔爱语

岛田师父为我们讲解了许多有关香的历史和佛教等的内容。其中，和四国遍路文化有关的“同行二人”及“和颜爱语”两词给我留下的印象最为深刻。“同行二人”寓意弘法大师始终陪伴在身旁为人们带来必要的缘分，而“和颜爱语”则意味着常保笑容、对他人使用温柔有爱的话语。听完岛田师父的讲解，我们来到本堂与大师堂进行参拜，念经祝愿早日消灭新冠。“只要感兴趣，生活中处处都

是接触佛教的机会，任何人都可以被接纳。”我们深切地感受到了岛田师父热情的想法。大家也何尝不通过香了解日本的佛教，让口罩生活过的更加舒畅。

### ○善乐寺(高知市・四国八十八所第30所)

地址：〒781-8131 高知县高知市一宮志那祢(しなね) 2丁目23-11  
纳经时间：早上7点 ~ 下午5点(请严格遵守时间)  
咨询电话：088-846-4141



(图左) 住持：岛田 希保师父  
(图右) 高知县国际交流员：Minda Dettman

(左) 住職：島田 希保さん  
(右) 県CIR：デットマン・ミンダ

受け入れてくれるという島田さんの熱い思いもしっかりと伝わってきました。みなさんも香りを通して日本の仏教に触れたり、マスク生活を気持ちよく過ごしてみませんか。

### ○善乐寺(高知市・四国八十八ヶ所霊場第30番札所)

場所：〒781-8131 高知县高知市一宮しなね2丁目23-11  
納経時間：午前7時~午後5時(時間厳守)  
問い合わせ先：088-846-4141

## 用毛笔艺术表达自我！ 高知县国际交流员 张 慧盈

### 你最后一次书写明星片和书信是什么时候？

受信息化、在线化的影响，我们持笔写字的机会可是越来越少了。正因如此，我和KIA的工作人员更决定拿起毛笔，尽情的表现自我！在香美市土佐山田町有一家十分舒适的老民家咖啡馆，名为“茶房古古”。我们就在这家咖啡馆，在6位属于日本已书道场的师傅们的带领下，体验了一把书写己书。



茶房古古的健康午餐

### 何为己书？

己书，“自己的书”。顾名思义，便是只属于书写者自己的书法作品。书写己书需要技巧，却没有规则。书写时不需要拘泥于笔顺，只需自由地在纸上书写自己的心情。

需要的用品，只有浓墨和薄墨的毛笔。

### 写看！

我们先从画简单的圆和线开始了练习。师傅告诉我们，只要掌握了画圆和画线就可以书写作品了！“圆要画得再大一点”、“挥笔要更自由”。我们一边听取师傅们的建议，一边不断练习。

接下来我们就练着画地藏菩萨。相传地藏菩萨拯救诸苦，与我们的生活密不可分。右手持锡杖，围个红围嘴，这便是地藏菩萨广为人知的形象。我们拿浅墨的毛笔，用最开始学到的画圆的方法画好头和身子，然后立刻按上纸巾调节颜色。画好红围嘴后，我们就开始练习写“ありがとう(谢谢)”。技巧在于要像拼拼图一样，将文字嵌在其中。最后，在脸上添加眼睛和嘴，就完成了！练习一次后，我们便马上进入正题。在师傅们的鼓励下，我们带着紧张与兴奋的心情开始书写自己的作品。

### 己书道场的思考方式

写完后，师傅们纷纷夸奖我画的可爱、写的好。可是，我却并不满意，并向师傅们指出我自己认为的不足之处。结果，师傅们对我说：“写己书不在于技术的高低，更重要的是看书写者有没有快乐地表达自己的世界观、思考方式。”原来如此。我重新看了一遍自己的作品，确实也有不少写的好的地方。

多亏了师傅们，我度过了一段十分快乐的时间！大家也何不书写己书，将自己的心情用毛笔留在纸上呢？



笔者  
の作品  
筆者  
の作品。



高知县内  
の6名  
师傅  
齐聚  
一堂  
高知  
県内  
の師  
範6  
名全  
員が  
来て  
くだ  
さ  
いま  
した！

## 筆ペンアートで自分を表現してみませんか？ 高知县国际交流员 テオ ヴァレリー

### あなたが絵ハガキや手紙を最後に書いたのはいつでしょうか？

デジタル化、オンライン化で、手書きをすることが少なくなりました。そんな今だからこそ私とKIAのスタッフは筆ペンを手に、自分を表現してみようと考えました！香美市土佐山田町にある居心地の良い古民家カフェ『茶房古古』で、日本已書道場所属の師範(指導してくれる先生)6名の下、己書を体験してきました。

### 己書とは何なのか？

己書は「己の書」、つまり「自分だけの書」です。書くコツはありますが、ルールはありません。書き順も気にせず、自分の気持ちを自由に紙へぶつけます。必要なのは、濃い墨と薄墨の筆ペンです。

### 書いてみよう！

まず丸と線を描く練習です。師範曰く、これさえ出来れば作品は作れる！「丸をもっと大きく」「筆ペンを自由に走らせて」とアドバイスを貰いながら、挑みました。次はお地藏さまを描く練習です。お地藏さまは日々人々を救うために活躍している身近な仏さまと言われていて、よく知られたイメージでは右手に錫杖(しゃくじょう：仏教のつえ)を持ち、赤いよだれかけをつけています。最初に練習した丸の描き方で薄墨の筆ペンを使い頭と体を描き、素早くティッシュで押さえて色を調節します。赤いよだれかけを描いたら、「ありがとう」の文字を練習。コツは、バズルみたいに文字をはめて書くことです！お顔にお目々やお口を付けて完成！一回の練習のあと、いざ本番です。師範たちの応援の中、緊張感とワクワク感を抱えながら自分の書を作りました。

### 己書道場の考え方

師範の方々は、「かわいい!」「よく出来ています!」とほめてくれました。しかし私は納得しておらず「ここも、ここも、あまりよくできてない」と言う。「己書は、うまい、へたではなく、その方の世界観(考え方)を楽しく表現されているかを見ていきます」と教えてくれました。なるほど。もう一度自分の作品を見直してみると、確かに良い点もたくさんあるねと自覚できました。

師範の方々のおかげで良い時間を過ごせて、本当に楽しかったです。みなさんも己書をやってみませんか？自分の気持ちを筆ペンで紙に残しましょう！

## ○各道場の活動地区

己書 Ucchii道場（うっちい道場） 南国市  
 己書 天河虹色道場 高知市  
 己書 土佐Hachikin道場（土佐はちきん道場）090-6883-4827  
 （也进行动物保护活动） 南国市  
 己書 阳葵道場 080-4034-9603 南国市  
 己書 弥笑道場 080-5668-5566 高知市、香南市  
 实楽瑠己書道場 090-5148-9875 香美市（前往其他地区需提前咨询）

## ○茶房 古古

香美市土佐山田町神母ノ木338-7  
 电话号码：080-5665-8939  
 营业时间：上午11点——下午5点  
 休息：星期三、四，每月第3星期日、临时休业

## ○各道場の活動地域

己書 うっちい道場 南国市  
 己書 天河虹色道場 高知市  
 己書 土佐はちきん道場 090-6883-4827（動物愛護活動もされています） 南国市  
 己書 陽葵道場 080-4034-9603 南国市  
 己書 弥笑道場 080-5668-5566 高知市、香南市  
 実楽瑠己書道場 090-5148-9875 香美市+出張可・要相談

## ○茶房 古古

香美市土佐山田町神母ノ木338-7  
 TEL：080-5665-8939  
 営業時間：11時ごろ～17時ごろ  
 休み：水・木・第3日曜日・臨時休有

# 在户外玩个爽！ 高知市国際交流員 柳鶴 太郎

## 畅游河川

在户外活动可避免人群密集。而这其中，既能避免与过多的人接触，又可以尽享高知的美丽河川的活动便是“SUP（站立式浆板）”和皮划艇。在本期Tosawave中，我们前往了自去年春天起开设在仁淀川町池川の“仁淀川户外中心（仁淀川アウトドアセンター）”，体验了一把“SUP”和“Crystal Kayak”。

“SUP”为“Stand Up Paddleboard”一词的缩写。顾名思义，划船时要站在浆板上。而“Crystal Kayak”，则是乘坐透明的皮划艇，一边划船，一边欣赏河底的景观。

抵达中心后，我们便马上换上救生衣，听取了简短的解说。我乘上SUP，KIA的工作人员则搭乘皮划艇，先在上游进行了些许练习，然后便穿过439号国道的桥向着下游划去。划SUP比我预想的还要平稳，我们划得十分轻快。



换上救生衣，划起SUP。  
划得很平稳。

ライフジャケットを着てSUP  
で出発！スイスイ進みました。



河水清澈见底。

向导用无人机为我们拍摄了照片。

水が透明で底まではっきり見えました。ガイドさんがドローンで撮影してくれました。

## 尽享仁淀蓝

仁淀川风景美不胜收。最深处深至6米，但河水清澈见底，甚至还能看到许许多多穿梭在水中的香鱼和其他河鱼。划着划着船，灰蒙蒙的天空也逐渐放晴，原本呈深绿色的河水在阳光的照射下，传闻中的仁淀蓝便露出了其本来的面目！我们选择的区域水流相对平稳，可以放心的嬉水。

## 发展家乡的热忱之心

体验过后，我们和“仁淀川户外活动中心”负责人的古味先生进行了交流。古味先生是本地人，为了继承家业回到了自己的故乡。古味先生热情地向我们讲了仁淀川观光资源的优势与劣势，也告诉了我们他对于未来的展望。我们切身地感受到了古味先生希望通过利用其家业的建设业及观光业，以及先进技术为地区做贡献的满腔热忱，也对今后这一地区的发展充满了期待。

仁淀川町池川距离高知市需驾车一小时。前往池川可以走两条路，途中可路过蛋包饭街道以及河边的各种咖啡馆。再往更深处去，则可以抵达安居溪谷及中津溪谷，是一处充满魅力的区域。既能避开人流，又能享受户外活动，推荐大家前来此处。

## ○仁淀川户外活动中心（仁淀川アウトドアセンター）

〒781-1524  
 高知县吾川郡仁淀川町长屋6番地  
 电话号码：0889-20-9619  
 邮箱：niyodogawa.oc@gmail.com  
 官网：https://www.niyodo.jp/  
 Crystal Kayak体验

※开展时期 3月～11月 2小时 ¥7,500日元/人  
 SUP体验 ※开展时期 4月～9月 2小时 ¥7,500日元/人  
 ・内含划船用品、救生衣、保险费、向导费、照片文件



图左：负责人古味先生

图右：向导悠先生

锹形虫爬到了笔者的袖子上。

左：代表 古味さん、右：ガイド 悠さん  
 筆者の袖にクワガタが！

# アウトドアで楽しもう！

高知市国際交流員 タロウ・ジョー・ヤナギツル

## 川で遊ぼう！

密を避けて楽しめるアウトドア。その中でも、高知の美しい河川を活かしたレジャーがSUPやカヤックです。今回は、昨年春にオープンした仁淀川町池川にある「仁淀川アウトドアセンター」でSUPとクリスタルカヤック体験をしました。

SUPはスタンドアップパドルボードの略で、ボードの上に乗ってパドルで漕ぎます。クリスタルカヤックは、完全透明の船体で川底まで見ることができます。

センターに着いたら、着替えて、ライフジャケットを着て、簡単な講習を受けました。私はSUP、KIAスタッフはカヤックに。早速出航して、まずは上流で少し練習してから、国道439号の橋の下をくぐって下流の方へ。SUPは意外と安定していて結構スイスイ進むのがわかりました。

## 仁淀ブルーを満喫

景色も川もとにかく綺麗でびっくり！水が本当に透き通っていて、6メートルある一番深い場所でも川底まではっきり見えました。アユなどの川魚も沢山。曇っていた空も途中から晴れて、最初濃い緑に見えた水が、日が当たると噂の仁淀ブルーらしき色に！この辺りは全体的に流れが緩やかで、安心して水遊びができるエリアです。

## 地元発展への熱き思い

体験後、仁淀川アウトドアセンター代表の古味さんとお話しました。彼は地元出身で、家業を継ぐためにUターンされました。仁淀川の観光資源としての強みや弱み、将来的なビジョンなどたくさんのお話を聞かせてもらい、家業の建設業と観光業、そして最先端のテクノロジーを使って地域に貢献したいという熱い思いが伝わってきました。今後どのようにこのエリアを発展させていくかとても楽しみです。

仁淀川町池川は高知市内から車で約一時間。ルートが二つあり、途中にオムライス街道や川辺のカフェなどそれぞれ楽しめる場所があります。少し奥に行けば安居溪谷や中津溪谷もある魅力満載のエリアで、密を避けたレジャーにオススメです。

## ○仁淀川アウトドアセンター

〒781-1524 高知県吾川郡仁淀川町長屋6番地  
 Tel：0889-20-9619  
 Mail：niyodogawa.oc@gmail.com  
 HP：https://www.niyodo.jp/  
 クリスタルカヤック体験 ※開催時期 3月～11月 2時間 7,500円/人  
 SUP体験 ※開催時期 4月～9月 2時間 7,500円/人  
 ・用具、ライフジャケット、保険、ガイド料、撮影データ込

# 高知的生活Q&A：如何做好对大雨及台风等灾害的准备

## 高知の生活Q&A「大雨や台風などの災害へ備えたい！」

目前正值大雨及台风灾害多发季节。为了您与他人的性命，请您提前了解灾害相关知识并做好准备。大雨や台風の被害が増える季節です。災害から命を守るため、災害について知ることや備えがとても大切です。

### 高知县“大雨时保护生命5请求”

#### 高知県からの「大雨のときに命を守る5つのお願い」

<p>①避難要“趁早” 请在听到避难指示后立刻避难。</p> <p>①「早く」避難 避難のよびかけがあれば、すぐ避難！</p> 	<p>②避難要“奔高” 如无法离开房屋，请前往2楼或以上楼层避难。</p> <p>②「高く」避難 外へ行くのが難しい時は2階などへ避難！</p> 	<p>③避難要“离远” 请尽可能远离山。</p> <p>③「遠く」避難 山からできるだけ離れる！</p> 	<p>④“不靠近” 请不要靠近河川水路。</p> <p>④「近づかない」 川や水路に近づかない！</p> 	<p>⑤“不外出” 大雨或淹水时请不要外出。</p> <p>⑤「出歩かない」 大雨の中や水に浸かっている外へ行くと危ない！</p> 
---	--	--	---	---

请务必在达到警戒等级4前进行避难  
警戒レベル4の避難指示までに必ず避難

这张图是什么意思？  
この絵はどんな意味ですか？

自5月起，避难情报有所变动。为使您在发生灾害时可采取正确行动，请提前确认情报。警戒等级最高达5级。  
5月に、避難情報が変わりました。情報を見て自分で身を守る行動ができるよう確認しておきましょう。警戒レベルは5まであります。

可由此详细参考多国语言信息。  
ここから、いろいろな国のことばで詳しく見られます。



避难所  
避難所  
(にげるところ)



### 有哪些可以学习灾害相关知识的网站？

#### 災害について学べるWebサイトやWebページはありますか？

NHK NEWS WEB EASY (简单日语) NHK NEWS WEB EASY(やさしい日本語)	日本内閣府 (支持多国语言) 内閣府(いろいろな国のことば)
<p><a href="https://www3.nhk.or.jp/news/easy/">https://www3.nhk.or.jp/news/easy/</a> 可在此学习发生各类灾害时的注意事项。</p> <p><a href="https://www3.nhk.or.jp/news/easy/">https://www3.nhk.or.jp/news/easy/</a> で、いろいろな災害について気をつけることを学べます。</p>	<p>可查看在日本防备各类灾害要点。 日本での災害に備えるためのポイントをまとめています。</p>  <p>可查看如何在新冠疫情中安全避难。 コロナの中で安全に逃げる方法などを見られます。</p> 

### 发生灾害时，可以使用哪些App？

#### 災害の時、役立つアプリはありますか？

高知县防灾App (高知县防灾アプリ, 仅日语) 高知县防灾アプリ(日本語)	Safety Tips (支持多国语言) Safety Tips(いろいろな国のことば)
<p>由高知县制作的App。如使用儿童模式(ジュニアモード)，可增加文中平假名。高知県がくれました。ジュニアモードにするとひらがなが増えます。</p> 	<p>由日本观光厅监制。提供日本全国灾害情报。 観光庁監修。日本の災害情報を提供します。</p> <p>For Android  For iPhone </p>

### 高知县外籍人士生活咨询中心情报

中心昵称已定为“Kocoforre(ココフォーレ)”！  
感谢您的广大参与！



欢迎关注我们的Instagram。  
インスタグラムもしているのでぜひ見てください！

### 高知县外国人生活相談センターからのお知らせ

愛称が「ココフォーレ」に決まりました！  
たくさんのご応募ありがとうございました。