

日本の生活  
TIPS● <sup>めうえ</sup>「目上」と<sup>めした</sup>「目下」 “长辈”和“晚辈”

日语有敬体和简体两种形式，会根据说话人和听话人之间的地位、辈分、关系远近等来区别使用。那么，应该如何定位什么样的人“长辈”，什么样的人“晚辈”呢？这主要取决于以下几个因素。

日本語には丁寧体と普通体というスタイルの区別があり、目上か目下か、親しい人同士か知らない人同士かなど、話し手と聞き手の人間関係によって使い分けられます。

では、どんな人が「目上」で、どんな人が「目下」として位置づけられるのでしょうか。これには、次のような要因があります。

▶ <sup>ねんれい</sup>年齢 年齢

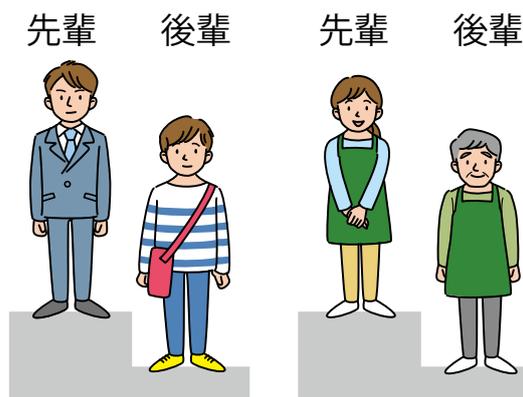
一般来说，与年龄不同的人说话时，年龄大的人为“长辈”，年龄小的人为“晚辈”。年龄上的差距是在判断使用哪种形式时的一个非常重要的因素。因此，在日本有时会被问到年龄，不少外国人可能会觉得自己的隐私受到了侵犯。根据年龄来判断长辈和晚辈的标准，在进入社会后，如果属于同一年代的话，也就分得不是那么严格了。另外，随着彼此的关系越来越亲近，因年龄而产生的长辈和晚辈关系也会慢慢消失。

一般的に、年齢が違う人同士が話すとき、年齢が上の方が「目上」、年齢が下の方が「目下」の立場になります。年齢の違いは、スタイルを使い分ける上でかなり大切な要素です。そのため、日本では年齢を聞かれる機会がときどきあり、外国から来た人にとっては「プライバシーの侵害」と感じることも少なくないようです。年齢による目上-目下の区別は、社会人になれば、同年代の間柄であればそれほど厳密でなくなります。また、お互いの関係が親しくなればなるほど、年齢による目上-目下の区別はなくなってきます。

▶ <sup>せんぱい</sup>先輩-<sup>こうはい</sup>後輩 前辈和后辈

在组织中，先加入的人为“前辈（前辈）”，后加入的人为“后辈（后辈）”。在学生时代，基本上前辈的年龄较大，但在公司等成年人的组织中，也可能后辈年纪大，前辈年纪小。虽然也会考虑到两者间的年龄差距到底有多大，但一般来说较之年龄的大小，会优先考虑前辈后辈的关系。

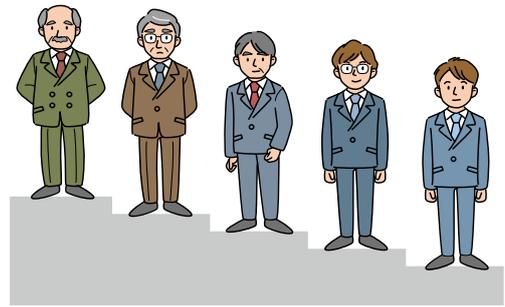
ある組織に、より古くからいる人が「先輩」、より新しく入ってきた人が「後輩」です。学生であれば、たいてい先輩＝年齢が上ということになりますが、会社など社会人の組織などでは、後輩のほうが年上で先輩のほうが年下という場合もあります。どのぐらいの年齢差があるかなどもよりますが、一般的には年齢の上下よりも先輩後輩の関係のほうが優先されます。



### ▶ 地位の上下 地位的高低

上司と下屬、老师和学生等地位高低明显不同时，地位的高低将直接反映到长辈和晚辈关系上。比如，在公司里，职位按照社长>部长>课长>主任>普通员工等由高到低排序，职位越高，在长辈和晚辈关系中就越靠上。

上司と部下、先生と学生など、明確に地位の上下がある場合には、それが目上と目下の区別に反映されます。例えば、会社の中で、社長>部長>課長>主任>一般社員など、役職が段階的になっている場合には、役職の地位が高い人ほど目上に位置づけられます。



### ▶ 客と店員 客人和店员

在日本，店铺中或者商务场合，无论年龄大小，一般来说客人对于店员来说都是最“尊贵”的。店员对客人说话时，不仅要使用敬体，还要使用敬语。

日本では、店やビジネスの場などでは、年齢は関係なく、客は店員から最も「目上」として扱われるのが一般的です。店員は客に対して、丁寧体で話すだけではなく、敬語を使うのが普通です。

## ● 「お元気ですか？」のあいさつ 用“お元気ですか？”来问候

在世界各地的问候用语中，都有像英语“How are you?”一样，用来问候对方的话。而日语中的“お元気ですか？”则是用来对有段时间没见的人进行问候的说法。因此，不能对单位同事等每天见面的人使用。

世界のあいさつには、英語の“How are you?”のように、相手の調子をたずねるあいさつがありますが、日本語の「お元気ですか？」は、しばらく会っていない人に最近の様子を聞くあいさつです。そのため、職場の同僚など、毎日会う人に対しては使いません。

日本の生活  
TIPS● やきゅう  
野球 棒球

棒球在日本一直都是最受欢迎的体育运动之一。基本每个地区都会有自己的小学生棒球队，而在初中和高中阶段，棒球也是一项热门的课外活动。尤其是日本各县棒球部角逐日本第一的“高中棒球”，更是成为夏日里的一道风景。

日本的职业棒球队共有12支，中央联盟（央联）6支，太平洋联盟（洋联）6支。每支球队都由主场所在城市特许经营，当地也会有很多积极为球队加油的球迷。

爱好打棒球的人也很多。有的人会组织业余棒球队，在休息的时候打比赛。休息日时，在公园中也能看到孩子们或者家长带着孩子玩抛接球。棒球对于日本人来说是一项国民体育运动。



日本で昔から最も人気があるスポーツの1つが、野球です。地域にはたいてい小学生の野球チームがありますし、中学校や高校では、部活動としての野球が非常に盛んです。特に、各県の高校の野球部が日本一を決める「高校野球」は、夏の風物詩にもなっています。

日本のプロ野球のチームは、セントラルリーグ（セ・リーグ）6球団、パシフィックリーグ（パ・リーグ）6球団の、計12球団があります。それぞれの球団は、本拠地の球場がある都市をフランチャイズとしており、その地元では、チームを熱心に応援するファンが多くいます。

趣味として野球をする人も多くいます。アマチュアの野球チームを作って休日に試合をする人もいたり、休みの日の公園では、子ども同士や親子がキャッチボールをする姿が見られます。野球は日本人にとって、身近なスポーツです。

## ● いけばな 插花

插花（花道）是日本传统艺术之一，通过将花、草、枝条等插在容器中来装饰。各地的文化中心、公民馆等地方，也会开设插花学习班。在插花学习班中，经常会有供初学者体验的课程。如果对插花感兴趣的话，不妨先找一找体验课程。

いけばな（華道）は、日本の伝統的な芸術の1つで、花や草、枝を器に生けて飾ります。各地のカルチャーセンターや公民館などで、いけばな教室が開かれることもあります。いけばな教室では、初心者のための体験レッスンを行っていることも多いので、いけばなに興味をもったら、まず体験レッスンを探してみるといいでしょう。



## ● スタジオジブリ 吉卜力工作室

电影导演宫崎骏所在的日本动画制作公司。吉卜力制作的动画电影在国内外都获得了很高的评价，在国际电影节上获奖的作品也很多。其代表作有《龙猫》《千与千寻》《哈尔的移动城堡》等。

映画監督の宮崎駿が所属する、日本のアニメ制作会社です。ジブリの制作したアニメ映画は国内外で高く評価され、国際的な映画賞を受賞した作品も多くあります。代表作には、『となりのトトロ』『千と千尋の神隠し』『ハウルの動く城』などがあります。



电影导演 宫崎骏  
映画監督 宮崎駿

## ● こくさいこうりゅうきょうかい 国際交流協会 国际交流协会

日本各地的国际交流协会是为住在该地区的外国人提供帮助并促进其与其他市民交流的团体。比如为外国人举办日语学习班，组织各国烹饪大会或日语演讲比赛等活动，有时还会举办大规模的国际交流嘉年华。对于住在日本的外国人来说，当地的国际交流协会是非常有用的组织，不妨查查看。

日本の各地にある国際交流協会は、地域に住む外国人を支援し、市民との交流を促進する活動を行っている団体です。外国人のための日本語教室を開催したり、各国料理大会や日本語スピーチコンテストのようなイベントを行ったり、また大規模な国際交流フェスティバルを開いたりする場合があります。日本に住む外国人にとっては、地域の国際交流協会は役に立つ存在ですので、調べてみるといいでしょう。

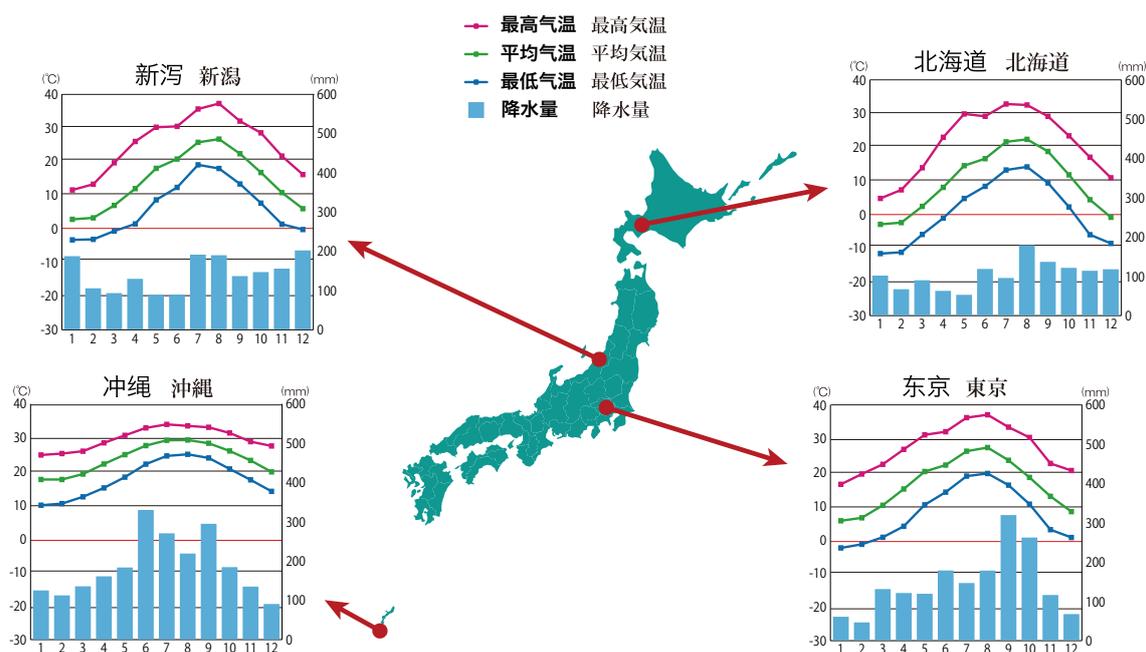


Association for Toyonaka Multicultural Symbiosis (ATOMS)  
公益財団法人豊中国際交流協会  
公益財団法人とよなか国際交流協会

日本の生活  
TIPS● にほん きこう  
日本の気候 日本的氣候

日本是一个南北狭长的岛国，因此各个地区的气候有着很大差别。

日本は南北に細長い島国なので、地域によって気候が大きく異なります。



とうきょう  
▶ 東京 東京

在东京，3月底开始慢慢变暖，进入春天。7月到8月则为盛夏，十分闷热，有时最高气温接近40度。到了10月则开始渐渐转凉，冬季从12月一直持续到2月，寒风凛冽，空气干燥，天气晴朗。东京很少下雪，一年也就几场而已。

東京では、3月の終わりごろから暖かくなってきて、春になります。7月から8月の夏はとても蒸し暑く、最高気温が40度近くになる日もあります。10月ごろからだんだん寒くなり、12月から2月ごろまで続く冬には、冷たい風が吹いて、乾燥した晴れの天気が続きます。東京では、雪が降ることはめったになく、1年で数回程度です。

ほっかいどう  
▶ 北海道 北海道

日本最北端的北海道，夏天凉爽但冬天非常寒冷。夏天超过30度的日子屈指可数，但冬天就算是中午的温度也常常低于零度，有时最低气温甚至会接近零下20度。冬天会积很厚的雪。

日本のいちばん北にある北海道は、夏はすずしく冬は寒さが厳しい地域です。夏は30度を超える日は数日しかありませんが、冬の間は日中でも氷点下の日が多く、最低気温がマイナス20度近くになることもあります。冬は雪が深く積もります。

### おきなわ ▶ 沖縄 沖縄

地处日本南部的冲绳，全年气温都很高，属于亚热带气候，4月到10月都可以游泳。即便是在冬天，最低气温也很少会低于10度，温差较小，气候宜人。但是，冲绳7月到10月会迎来台风季，每年大概会有10次台风靠近这里。

日本の南にある沖縄は、1年を通して気温が高い亜熱帯気候で、4月ごろから10月ごろまで泳ぐことができます。冬でも最低気温が10度を下回るのはほとんどなく、気温の差が少なく過ごしやすい気候です。ただし、沖縄では7月から10月は台風のシーズンとなり、毎年10個程度の台風が接近します。

### にほんかいがわ ▶ 日本海側 日本海一側

新潟、富山、石川等日本海一側的气候与东京等太平洋一側有所不同。夏天晴朗，炎热的日子很多，而到了冬天，天气不好的日子则很多，雨雪多是这边的气候特点。在降雪多的地方，积雪能达到几米厚。

新潟、富山、石川などの日本海側は、東京などの太平洋側の気候とは異なります。夏は晴れて非常に暑い日が多いのに対し、冬は天気が悪い日が多く、雨や雪が降るのが特徴です。多いところでは、雪が数メートルも積もります。

## ● つゆ 梅雨 梅雨

梅雨是指从5月底到7月中旬雨水较多的季节。进入梅雨季后，不仅气温会升高，湿度也会上升，食物容易腐烂，需要特别注意，避免食物中毒。此外，厨房、浴室等容易发霉，洗好的衣服也不容易晾干，因此打扫房间和洗衣服会变得很辛苦。出了梅雨季之后，正式开始进入夏天。

梅雨は、5月の終わりから7月中旬ごろまで続く、雨の多い季節です。梅雨になると、気温だけでなく湿度も上がって食べ物が腐りやすくなるため、食中毒に注意しなければなりません。また、台所や風呂にカビが出やすくなったり、洗濯物がなかなか乾かなくなったりするので、掃除や洗濯が大変になります。梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。

## ● さくら はなみ 桜と花見 桜和赏樱

樱花一般在3月下旬到4月绽放，淡粉色的樱花开满枝头，象征着春天的到来。不仅如此，樱花盛开的时候也是年度变换的时节，常常会与毕业、开学等联系在一起。

在樱花季开始前，天气预报会播报“开花预测”，预测今年的樱花何时开放、何时盛开、何时凋落。



日本各地都有著名的赏樱圣地。坐在樱花树下，一边赏花，一边吃带来的食物，一边喝酒，这一活动被称为“hanami（赏樱）”。在因樱花而出名的公园里，每年都能看到人们在樱花树下铺开垫子赏樱。为了能抢到好的赏樱地点，有的人甚至会一大早去“占位”。

桜は3月下旬から4月にかけて、いっせいに薄いピンクの花を咲かせ、春が来たこと象徴になっています。また、桜の咲く時期は年度の変り目なので、卒業や入学のイメージと結び付けられることもあります。





桜が咲くシーズンの前には、天気予報では、桜がいつ咲き、いつ満開になり、いつ散るかを予想する「開花予想」が報じられます。

日本の各地には、桜で有名なスポットがあります。桜の木の下で、花を見ながら、お弁当を食べたり、お酒を飲んだりするのが「花見」です。桜で有名な公園では、毎年、桜の木の下にレジャーシートを敷いて、花見をする光景が見られます。花見では、いい場所をとるために、朝早くから「場所取り」をすることもあります。

## ● こうよう 紅葉 紅葉

到了秋天，树叶的颜色会从绿色变为红色、橙色或黄色。这便是“紅葉（红叶）”。到了红叶的季节，为了欣赏美丽的红叶，人们会前往山里、溪谷边或者庭院等地。红叶的季节大概从10月开始到11月左右，根据地理位置和海拔高度的不同而异。在红叶的季节里，可以在网上查询全国各地红叶景点的红叶状态（开始变色～最佳观赏期～开始掉落，等等）。但是，与赏樱不同，赏红叶时人们并没有在红叶的树下吃饭喝酒的习惯。



秋になると、木の葉の色が緑から赤やオレンジ、黄色に変わります。これを「紅葉」といいます。紅葉の季節になると、人々は美しい紅葉を見るために、山や溪谷、庭園などに行きます。紅葉の季節は、だいたい10月から11月ぐらいで、地方や標高によって違います。紅葉のシーズンには、全国各地の紅葉スポットの紅葉がどのような状態か（色づきはじめ～見ごろ～散りぎわ、など）をネットで調べることができます。ただし、紅葉は桜とは違い、紅葉した木の下でお弁当を食べたりお酒を飲んだりする習慣はありません。

## ● セミ 蝉

蝉是一种在树枝上等高处大声鸣叫的昆虫。在日本，一到夏天，到处都会听到蝉鸣声。不仅是在森林中或者公园里，就是在住宅区也能听到蝉鸣声，可以说这是代表日本夏季的声音。蝉鸣声根据种类有所不同，有的蝉甚至是根据其叫声而命名的，如“鸣鸣蝉”“寒蝉”“蚱蝉”等。很多蝉一起鸣叫时，被称为“蝉时雨”。“蝉时雨”在电视剧或动画片中常被用作代表夏天的效果音，因此有些外国人在夏天来到日本，实际听到蝉鸣声时，会觉得“在电视剧或动画片里听过这声音！”。

セミは木の上など高いところで大きな声で鳴く昆虫です。日本では夏になると、あちこちでセミが鳴きます。森や公園だけでなく、住宅地でもジージーと鳴くセミの鳴き声は、日本の夏を代表する音と言えるでしょう。鳴き声も種類によって違い、「ミンミンゼミ」「ツクツクボウシ」「カナカナ」など、鳴き声そのまま呼び名になったセミの種類もあります。多くのセミが一齐に鳴く音は、「せみしぐれ」とも呼ばれています。「せみしぐれ」はドラマやアニメで夏を表す効果音としてもよく使われるので、夏に海外から日本に来た人は、セミの鳴き声を実際に聞いて、「ドラマやアニメで聞いた音！」と思う人もいます。



日本の生活  
TIPS

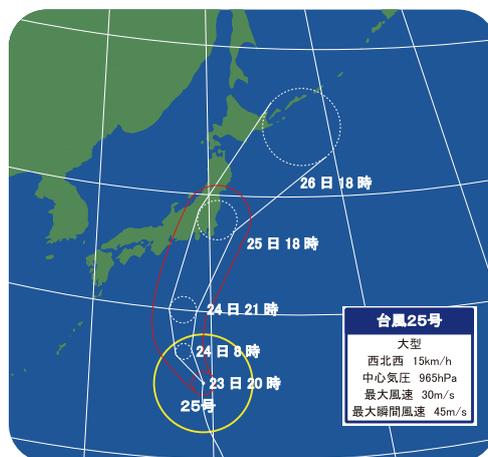
## ● たいふう 台風

台風是在日本南部海域发生、变强的热带低气压，主要出现在夏秋季节，会接近、登陆日本。有时会带来狂风暴雨，引发大规模灾害。强台风接近时，公共交通会停运，学校和公司也会放假。台风时应尽量减少外出，多关注电视和网络上的台风信息。

近年，通过网络论坛或社交网络的传播，在台风时吃土豆饼的现象流行起来。据说，台风时炸土豆饼的销售额会上涨，甚至有的店铺的炸土豆饼会销售一空。

台風は、日本の南の海上で発生、発達する熱帯低気圧で、主に夏から秋にかけて、日本に接近、上陸します。非常に強い風、大雨により、大きな被害が出ることもあります。強い台風が接近するときは、交通機関が止まったり、学校や会社が休みになったりします。台風のときには外出を控え、テレビやネットの台風情報に注意しましょう。

近年、ネットの掲示板やSNSを通じて、台風のときにコロッケを食べるといった現象が広がっています。台風のときにはコロッケの売り上げが上がり、中にはコロッケが売り切れになる店もあるそうです。



## ● てんきよほう 天気予報 天气预报

日本の天气预报，除了天气、气温、降水概率等内容之外，还会根据季节和地区的不同，提供花粉飞散量、紫外线强度、中暑风险指数等信息。当天的穿衣建议、洗好的衣服是否容易晾干、觉得哪种汤菜会好吃等信息也会通过图标表示出来。

日本の天気予報は、天気、気温、降水確率以外にも、花粉の飛ぶ量、紫外線の強さ、熱中症の危険度など、季節や地域に応じた情報も提供しています。その日の服装のアドバイスや、洗濯物がどのぐらい乾きやすいか、どの鍋料理がどのぐらいおいしく感じられるかなどの情報が、アイコンによって示されます。



日本の生活  
TIPS

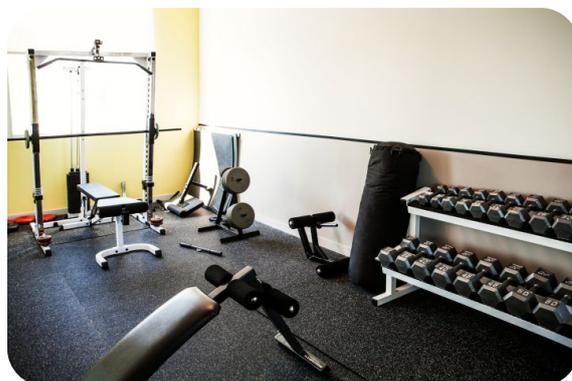
## ● スポーツクラブ 体育倶楽部

体育倶楽部是用来运动或锻炼身体设施的。有时也被叫做“体育馆”“健身房”“体育中心”等，根据设施有所不同。

全国连锁的大型体育倶楽部中，配有健身器材、操房、游泳池等，每个月的费用根据可以使用的日期和时间不同而有所不同，大概在 10,000 日元左右。最近，越来越多的健身房仅配备健身器材和有限的员工，并且 24 小时营业，每个月的费用约为大型体育倶楽部的一半。有的地方政府开设体育中心，每次只需花费几百日元就能使用，价格非常便宜。

スポーツクラブは運動したり体を鍛えたりするための施設です。ほかにも「スポーツジム」「フィットネスクラブ」「スポーツセンター」などの呼び方があり、施設によって違います。

全国に支店を展開する大手のスポーツクラブは、マシンジム、スタジオ、プールなどを備え、月会費は、利用できる曜日や時間によって異なりますが、だいたい 10,000 円ぐらいかかります。最近増えてきているのが、マシンジムだけに特化してスタッフ数を減らすかわりに 24 時間営業を行うジムで、大手スポーツクラブの半額程度の月会費で利用できます。自治体によっては、公営のスポーツセンターがあり、1 回数百円の非常に安い値段で利用できる場所もあります。



## ● ショッピングモール 商場

商場是在大型建筑物中，集合了服装、鞋履等各种专门店铺、家电商城、药妆店、食品饮料超市、餐饮区及餐厅、游戏中心、电影院等各类店铺的综合设施。人们可以在这里购物、用餐、打游戏或者看电影，度过一天的欢乐时光，因此可以说是人们欢度休息日的好地方。

ショッピングモールは、大きな建物の中に、服や靴などのさまざまな専門店、家電量販店、ドラッグストア、食料品を売るスーパー、フードコートやレストラン、ゲームセンター、映画館などが入っている施設です。買い物や食事をしたり、ゲームや映画を楽しんだりしながら、一日中過ごすことができるので、休日に楽しめる身近な施設の 1 つとなっています。



## ● にゅうよくしせつ 入浴施設 洗浴施設

在日本，人们很久以前就开始泡温泉，因此也有很多公共的洗浴设施。在地方城市，会有市政府或町政府经营的公共温泉洗浴设施，一次只需几百日元就可以使用。不仅有宽敞的浴池，很多地方还配有休息区和餐饮区，是当地人们休闲和交流的场所。

日本では温泉が古くから広く利用されていることから、公共の入浴施設がたくさんあります。地方の都市には、市や町が運営する日帰り温泉入浴施設があり、1回数百円の料金で利用することができます。大きな風呂だけでなく、休憩所や飲食施設のあるところも多く、地元の人の娯楽、交流の場になっています。

此外，日本还有以下几种洗浴设施。

そのほか、日本で利用できる入浴施設には、以下のようなものがあります。



### ▶ せんとう 銭湯 澡堂

城市中的“澡堂”有时也被称作“お風呂屋さん”，是过去很早就已出现的一种公共洗浴设施。本来是供家中没有浴室的人使用的。内部设备大多比较简单，只有浴池和冲洗区，价格便宜是此类设施的一大魅力，不到500日元就可以使用。虽然与过去相比，澡堂的数量大幅减少，但最近配有露天浴池、桑拿房或气泡浴池的澡堂正逐渐增多，“偶尔想在比自家浴缸宽敞的浴池里放松一下”的人也越来越多，澡堂的人气正开始一点一点地恢复。



町にある「銭湯」は、「お風呂屋さん」とも呼ばれ、昔からある公共入浴施設です。もともとは、家に風呂がない人が利用していました。設備は風呂と洗いのシンプルなものが多く、500円以下という安い料金で利用できるのが魅力です。昔と比べると、その数は非常に減ってきていますが、最近は、露天風呂やサウナやジャクジーを作って設備を充実させた銭湯も増えたり、「たまには自分の家より広い風呂でゆっくりしたい」という人も増えたりして、銭湯の人气がまた少しづつ復活してきています。

### ▶ けんこうランド 健康乐园

配备多个大型浴池、气泡浴池、桑拿房、休息室、午休室、餐厅等的商业化娱乐设施被称为“健康乐园”。一次入场费较高，大概在1,000日元到2,000日元左右，可以租借毛巾和在馆内穿的衣服，什么都不用准备也可以去。健康乐园常设在城市地区或地方的主干道沿线，休息日时，里面充满了大人孩子的欢声笑语。

大きな複数の風呂と、ジャクジーやサウナ、休憩室、仮眠室、レストランなどがそろった商業的な娯楽施設は「健康ランド」と呼ばれています。1回1,000円～2,000円ぐらいの比較的高い入場料ですが、タオルや館内着がレンタルでき、手ぶらで行くことができます。健康ランドは都市部、または地方の幹線道路沿いなどにあり、休日は家族連れで賑わいます。

### ▶ スーパー銭湯 超级澡堂

介于澡堂和健康乐园之间，与健康乐园相比设备较为简单，价格也相对便宜。有的超级澡堂甚至和澡堂的价格相同。

銭湯と健康ランドの中間的な施設で、健康ランドより設備がシンプルですが、比較的安く入れます。銭湯と同じ料金で入れるスーパー銭湯もあります。

日本の生活  
TIPSしんごう  
信号 红绿灯

日本の红绿灯主要分为机动车用和行人用两种。机动车用红绿灯与世界上的大多数国家一样为绿、黄、红三种颜色。不过，绿灯在日文中被称为“青（蓝）”灯。行人用红绿灯则为绿和红两种颜色，通过绿灯闪烁来表示与黄灯相同的意思。

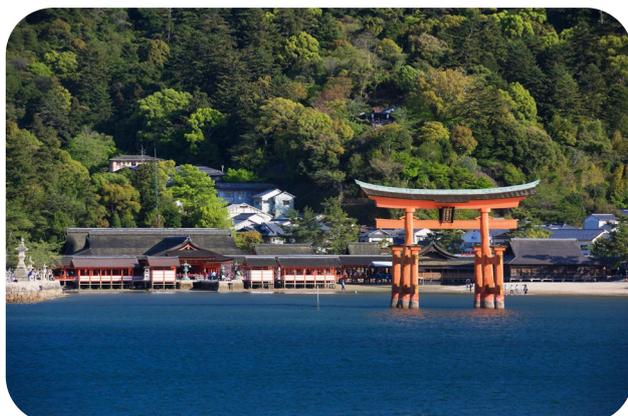
有的行人用红绿灯需要行人自己按按钮，不然则不会变灯。按钮式的行人用红绿灯还分为全天的按钮式红绿灯和限定时间段的按钮式红绿灯。

日本の信号は、主に車用と歩行者用があります。車用の信号は、世界の多くの国と同じく緑・黄・赤の3色ですが、緑の信号は「青」信号と呼ばれます。歩行者用の信号は緑・赤の2色で、緑が点滅することで黄色信号と同じ意味を表します。

歩行者用信号は、自分でボタンを押さないと緑に変わらない押しボタン式のものもあります。押しボタン式の歩行者用信号は、常に押しボタン式のもの、特定の時間帯だけ押しボタン式になるものがあります。

てら じんじゃ  
お寺と神社 寺庙和神社

法隆寺 法隆寺



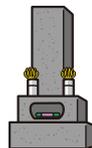
严岛神社 厳島神社

日本有很多的寺庙和神社。作为旅游胜地而出名的寺庙、神社遍布全国各地，也有像“法隆寺”（奈良县）、“严岛神社”（广岛县）那样被登记为世界遗产的地方。与之相对的，城市中也有很多小规模寺庙或神社。

寺庙和神社多为传统的木结构建筑，很受外国游客的欢迎，但也有人并不知道寺庙和神社之间的区别。寺庙为佛教设施，而神社则为神道设施，两者间有以下几点区别，多加注意的话，应该很容易区分。

日本には数多くのお寺や神社があります。観光地として有名なお寺、神社も全国各地にあり、「法隆寺」（奈良県）、「厳島神社」（広島県）のように、世界遺産に指定されているものもあります。その一方で、町の中には小さなお寺、神社が数多くあります。

お寺と神社は伝統的な木造建築が特徴的で、外国人観光客にも人気がありますが、お寺と神社の違いがわからないという人もいます。お寺は仏教、神社は神道の施設ですが、次のような違いに注意すると、わかりやすいかもしれません。

▶ <sup>てら</sup>お寺 寺庙

- ◆ 有佛像。
- ◆ 有墓碑。
- ◆ 有和尚。
- ◆ 有钟。
- ◆ 有香火的味道。
  
- ◆ 仏像がある。
- ◆ お墓がある。
- ◆ お坊さんがいる。
- ◆ 鐘がある。
- ◆ お線香のにおいがする。

▶ <sup>じんじゃ</sup>神社 神社

- ◆ 有鸟居。
- ◆ 有神主／巫女。
- ◆ 前来参拜的人，会啪啪地拍手。
  
- ◆ 鳥居がある。
- ◆ 神主さん／巫女さんがいる。
- ◆ お参りをしている人が、パンパンと手を叩いている。

日本の生活  
TIPSちこく  
遅刻 迟到

日本人经常被说“对时间的要求很严格”。在公司里，打卡的时候，哪怕只比上班时间晚了1分钟，也常常会被记为迟到。碰面的时候，不愿意让对方等的人也很多，一般都会按照约定的时间，或者比约定的时间提前一点到达碰面地点。

如果可能迟到，即便只是5分钟或10分钟，也会提前告诉对方，以示礼貌。可能有的人不太理解：“就迟到5或10分钟，也要联系吗？”但是，这样做的目的是为了不让对方担心或者着急。

不过，对于时间的态度也会因为年龄层、地区和场合的不同而有所不同。即便同样是在日本，也有不紧不慢、经常迟到的人。而且，有人说“日本人对于开始的时间非常严格，但对于结束的时间却并不在意”。到了预定结束的时间，会议也迟迟不结束，超过了工作时间也有人在加班，这些都令外国人感到吃惊。



日本人は「時間に正確、厳しい」とよく言われます。会社などでは、タイムカードを押すとき、始業時間に1分でも遅れたら遅刻として扱われることも珍しくありません。待ち合わせの場合も、相手を待たせないようにしようとする人が多く、待ち合わせ時間どおりに、あるいは待ち合わせ時間の少し前には待ち合わせ場所に着くことが一般的です。

もし遅れる場合は、それが5分や10分であっても、早目に相手に連絡するのがマナーです。「5分、10分だけなのに？」と不思議に思う人もいるかもしれませんが、相手を心配させたり、イライラさせたりしないというのがポイントです。

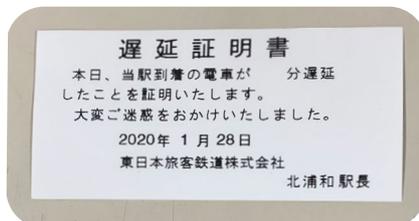
ただし、時間の感覚は、世代によって、地域によって、場面によって異なります。同じ日本でも、のんびりしていて、よく遅刻する人もいますでしょう。また、「日本人は、始まりの時間には厳しいのに、終わりの時間にはルーズ」とも言われ、会議が予定の時間になってもなかなか終わらなかったり、就業時間を過ぎててもずっと残業する人がいたりして、外国人を驚かせることもあります。

でんしゃ うんこう  
電車の運行トラブル 电车的运行事故

日本の电车时刻表是以秒为单位编制的，在全球的电车中，准点率也非常高。即便电车稍微延误了一点，车内也会播放道歉的广播。

但即便如此，日本的电车也会因为事故而出现大规模的延误或停运。运行事故的原因可能是人员事故、突发疾病、乘客间的矛盾、信号灯故障等，根据原因的不同，恢复的时间也长短不一。铁路公司为了避免乘客出现混乱，会在车站或电车内进行广播，或在网络上发布运行信息。因此，如果不小心中遇到了运行事故，不妨多留意一下这些信息。

因为运行事故导致电车延误时，可以领取铁路公司开具的“延误证明”。因为电车延误而上班迟到时，只要提交“延误证明”，就不会被记作迟到（具体手续因公司而异，请自行确认）。“延误证明”除了可以在车站领取外，还可从网上下载。

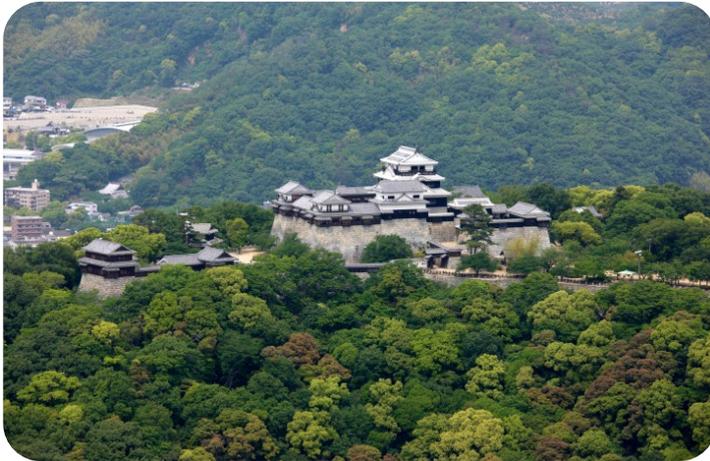


日本の電車は秒単位でダイヤが組まれており、世界の電車の中でも非常に正確だと言われています。もし電車が少しでも遅れた場合は、謝罪のアナウンスが流れます。

このような日本の電車も、トラブルによって、大幅に遅れたり、止まったりすることもあります。運行トラブルの原因には、人身事故、急病人、乗客トラブル、信号故障などがありますが、原因によって、復旧にかかる時間はさまざまです。鉄道会社は乗客の混乱を避けるため、駅や電車でアナウンスをしたり、ネット上で運行情報を案内したりします。

ですので、運行トラブルに巻き込まれた際はそれらの情報に気をつけるといいでしょう。

運行トラブルで電車が遅れたときは、鉄道会社が発行する「遅延証明書」をもらうことができます。電車が遅れたせいで会社に遅刻した場合、この「遅延証明書」を提出すれば、遅刻をしていないものとして扱われます（手続きは会社によって違うので、確認しましょう）。「遅延証明書」は駅でもらえるほか、ネット上でダウンロードすることもできます。

日本の生活  
TIPS● にほん しろ 日本の城 日本的城堡

松山城 松山城

姫路城  
姫路城

松本城 松本城

从战国时代到江户时代，大约是 16 世纪到 19 世纪，日本各地建造了很多城堡。日本的城堡的特色体现在高高的石墙、护城河和天守阁。现存的城堡已经成为很受欢迎的旅游胜地，比如被收入世界遗产名录的雪白的“姬路城”（兵库县），使用了黑漆体现庄严穆之感的“松本城”（长野县），以山城而闻名的“松山城”（爱媛县）等。虽然，大阪城和名古屋城也很有名，但现在的天守阁是在昭和时期（1926-1989 年）重建的钢筋混凝土建筑，内部还配有电梯。

此外，即便当年的建筑物已经消失，但很多城堡的遗迹会被修缮改建成“遗址公园”。去城堡观光时，可以登上天守阁，也可以通过展示的资料了解这片土地的历史。

日本では、戦国時代から江戸時代、だいたい 16 世紀から 19 世紀にかけて、全国各地に城が建てられました。日本の城は、高い石垣、堀、天守閣などが特徴的です。現在残っている城は、人気のある観光地になっており、例えば、世界遺産に登録された白く輝く「姫路城」（兵庫県）、黒漆を使った荘厳な佇まいの「松本城」（長野県）、山城として有名な「松山城」（愛媛県）などが有名です。大阪城や名古屋城も有名ですが、天守閣は昭和の時代（1926-1989）に再建された鉄筋コンクリート製で、エレベーターも付いています。

また、当時の建造物は今はなくなっているものの、城の跡地を公園として整備した「城址公園」も多くあります。城に行ったら、天守閣に上ってみたり、展示されている資料を通してその土地の歴史に触れたりすることができます。

## ● アウトレットモール 奥特莱斯商场

奥特莱斯商场主要集中了各家服饰厂商的工厂直销店铺，是个能够全天享受购物乐趣的商城，休息日的时候会迎来很多客人，非常热闹。奥特莱斯商场大多设在地方城市或郊外的观光景点附近或者高速公路等主干道沿线。在日本，即便是奥特莱斯，也并不意味着在这里会买到因瑕疵等问题而低价出售的商品，在这里并不会销售非常便宜的商品。



アウトレットモールは、主に衣料品メーカーが工場からの商品を直接販売する店が複数集まったショッピングモールのことで、一日中買い物を楽しめる場所として、休日にはたくさんの人で賑わいます。地方や郊外の観光地、高速道路などの幹線道路沿いなどにあることが多いです。日本の場合、アウトレットといっても、傷など問題のある商品が安く買える場所という意味はなく、格安の商品はあまり売られていません。

## ● プロレス 职业摔角

职业摔角具有表演的成分，在日本非常受欢迎。除男性以外，女性粉丝也在不断增加。在日本，有很多职业摔角团体，主流的团体会在东京巨蛋等大型会场进行比赛。同时也有扎根于各地方城市的本地化团体，他们会以当地的体育馆、商场的停车场等为会场，进行比赛。这类扎根于地区的团体的比赛很多是免费观看的，无论是大人还是孩子都可以从中获得乐趣。

レスリングにショー的な要素を入れたプロレスは、日本では人気があり、最近では男性だけでなく、女性のファンも増えています。日本にはたくさんのプロレス団体があり、メジャーな団体は、東京ドームなど大きな会場で試合を行うこともある一方で、各地方には地域に密着したローカルな団体もあり、地域の体育館やショッピングセンターの駐車場などを会場にして、試合を行っています。こうした地域の団体の試合は観戦無料のことも多く、大人から子どもまでが気軽に楽しめる娯楽になっています。



日本の生活  
TIPS

## ● アニメで日本語を勉強する 通过动画片学习日语

日本の动画片在全世界备受追捧，很多人也是因为动画片才开始学习日语。不仅如此，近几年网络越来越发达，在世界的各个角落都能很方便地看到日本动画片，通过看动画片学习日语的人也越来越多。

在 YouTube 等视频网站上会播放通过合法途径上传的日本动画片，有的还配有外语字幕。此外，加入付费的视频网站会员，也可以看到许多动画片。多看动画片，多接触生动的日语发音，可以帮助我们提高日语的听力和发音。如果你对动画片感兴趣，不妨在视频网站上找找喜欢的动画片吧。

日本のアニメは世界的にファンが多く、アニメをきっかけに日本語の勉強を始める人もたくさんいます。また最近では、ネットが発達し、日本のアニメを世界のどこからでも簡単に見ることができるようになっているので、アニメを見て日本語の勉強をする人も増えています。

YouTube などの動画サイトには、合法的にアップロードされた日本のアニメが公開されており、中には外国語の字幕が付いているものもあります。また、有料の動画配信サービスを契約すれば、たくさんのアニメが見られます。アニメをたくさん見て、生の日本語の音に多く接することで、日本語の聴解能力や発音能力を上達させることができます。アニメに興味がある人は、ネットの動画サイトで好きなアニメを探してみるといいでしょう。

## ● 地域の日本語教室 地区的日语学习班

以在日本生活的外国人为对象，全国的市区町村政府或国际交流协会等都会组织很多的日语学习班。这些日语学习班的运营工作多由该地区的志愿者负责，可以免费或以非常便宜的价格参加。各地区运营的日语学习班一般每周上 1-2 次课，地点则设在公民馆或社区中心等公共设施内。为了迎合外国人各种不同的生活习惯，日语学习班的上课时间也多种多样，授课形式也各有不同，有的按班级，有的是小组课程，还有的则采取一对一的形式。在这些日语学习班中，不光可以学习日语，还可以与该地区的人们交流，获得有用的生活信息，请务必去日语学习班看看吧。



日本で生活する外国人のために、全国の市区町村や国際交流協会などによって、日本語教室が数多く開かれています。

これらの日本語教室は、地域のボランティアが中心になって運営されているところが多いので、無料か非常に安い費用で参加することができます。地域が運営している日本語教室は、通常、週に 1~2 回、公民館やコミュニティセンターなどの公共施設で開かれています。さまざまなライフスタイルの外国人に合わせて、教室が開かれる曜日や時間帯も多種多様ですし、授業の形態も、クラス、グループレッスン、マンツーマンと、さまざまです。これらの日本語教室では、ただ日本語を勉強するだけでなく、地域の人たちと交流したり、生活に役立つ情報が得られたりするので、ぜひ一度のぞいてみるといいでしょう。

日本の生活  
TIPS● こうみんかん  
公民館 公民館

公民館是用来为地区居民提供社会教育、构建地区网络的政府设施。内部有日式房间、集会室、多功能厅、厨房、手工室等各类房间，扎根于该地区的各种活动都会在这里进行。由于公民馆的租金相对便宜，所以很多日语学习班、烹饪学习班等讲座都会开在这里，当地团体的兴趣活动也会在此进行。在公民馆，不仅有机会学习各种各样的知识技能，还可以通过学习活动接触到这个地区的人们，建立联系。因此，不妨查查有关自己住的地方的公民馆的信息吧。

公民館は、地元住民の社会教育や地域のネットワーク作りを担う公的な施設です。和室、集会室、多目的ホール、調理室、工作室などいろいろな部屋があって、その地域に根ざしたさまざまな行事を行っています。公民館は、比較的安い値段で借りることができるので、日本語教室や料理教室などの講座が開かれていたり、地元の団体がサークル活動を行っていたりします。公民館に行けば、さまざまなことを学ぶ機会が得られるだけでなく、学習活動を通して地域の人とのふれあいやつながりを持つことができるので、住んでいる地域の公民館情報を探してみるといいでしょう。

● りょうりきょうしつ  
料理教室 烹饪学习班

烹饪学习班是很受欢迎的一项课程。有时会作为地区活动的一部分在公民馆或社区中心举办，食品相关公司或燃气公司也会在全国范围内开办正规的烹饪学习班。烹饪学习班包括单次的体验课，学习地方特色菜肴的学习班，以及配合年节制作时令菜肴的学习班等。上课的天数、价格、制作的菜肴等种类繁多，可以根据自己的兴趣进行选择。

料理教室は、人気の習いごとの1つです。地域活動の一環として公民館やコミュニティーセンターで開催されていたり、食品関係の会社やガス会社が本格的な料理教室を全国展開していたりします。料理教室は、1回だけの体験教室から、地域の郷土料理を学ぶ教室、年中行事に合わせた料理を作ってみる教室など、通う日数や値段、作る料理もさまざまな種類があるので、興味に合わせて選ぶことができます。

● しょどう  
書道 书法

书法是使用毛笔写字来表现文字之美的一种艺术形式。日本从小学开始开设书法课，新年时还会要求学生完成“書き初め（新春试笔）”作业。学校内也会举办书法比赛，并纳入教育工作的一环。在地区的公民馆或社区中心也会开设书法学习班，无论是孩子还是大人都能轻松享受书法的乐趣。

書道は、筆と墨で字を書き、文字の美しさを表現する芸術です。日本では小学校から書道の授業があって、お正月には「書き初め」の宿題が出されたり、校内で書道大会が開催されたりして、教育の一部に取り入れられています。地域の公民館やコミュニティーセンターなどには書道教室が数多くあって、子どもから大人まで気軽に書道を楽しんでいます。

あいきどう

## ● 合気道 合気道

合気道是与柔道、空手道齐名的日本武道之一，由一位名叫植芝盛平的人基于日本古代武道创造而成。目前，全球大约有160万人在练习合气道。合气道是一种护身术，它的特点是将对方攻击过来的力量化解，并利用这一力量反制对手。合气道没有比赛，也不需要强大的力量，因此适合女性和老年人长期练习，深受人们欢迎。

合気道は、柔道や空手と並ぶ日本の武道の1つで、植芝盛平という人が日本古来の武道をもとに創設しました。現在、全世界の合気道人口は、約160万人ほどだと言われています。合気道の特徴として、相手が攻撃してくる力をかわしたり、その力を利用して相手を投げたりすることから、護身術としても知られています。試合がなく、強い力を必要としないことから、女性やお年寄りでも長く続けられる武道として、人気があります。



日本の生活  
TIPS

## ● バーベキュー 烧烤



烧烤是指在户外用烧烤架烤东西吃。除日本外,其他许多国家也喜欢烧烤。不过,日本的烧烤具有以下几个特点。

- ◆ 虽然以肉为主,但除了肉之外,还会烤南瓜、洋葱、玉米等蔬菜,也会烤虾、鱿鱼、贝类等海鲜。
- ◆ 不会把所有食材都烤好才开始吃,而是边烤边吃。
- ◆ 最后一般会吃一些主食,比如炒面或者饭团。
- ◆ 烧烤的道具不用自己准备,可以在公园或露营地等处租到。
- ◆ 有的烧烤场地还会备好所有的道具和食材,只要过去交钱,就可以享受烧烤的乐趣了。
- ◆ 利用建筑物楼顶或露台开设的“城市中的烧烤场地”等付费设施,最近也开始受到欢迎。

屋外で、グリルで食べ物を焼いて食べるバーベキューは、日本だけではなくいろいろな国で行われる料理のイベントですが、日本のバーベキューには、次のような特徴があります。

- ◆ 肉が中心だが、肉だけでなく、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこしなどの野菜や、エビ、イカ、貝などのシーフードも焼く。
- ◆ すべてを焼いてから食べるのではなく、焼いては食べ、焼いては食べ、を繰り返す。
- ◆ 最後に焼きそばや焼きおにぎりを食べることも一般的。
- ◆ バーベキューの道具は、自分の道具ではなく、公園やキャンプ場などですべてレンタルすることも多い。
- ◆ 道具や材料をすべて用意してくれて、手ぶらで行ってお金を払うだけでバーベキューが楽しめるバーベキュー場もある。
- ◆ ビルの屋上やテラスなどを使った「都会で楽しむバーベキュー場」の有料施設も、最近人気が出ている。



## ● スーパーの惣菜コーナー 超市的熟食区



超市的熟食区会卖做好的配菜,买回家可以直接吃,不用再自己加工。常见的配菜有油炸食品(炸鸡块、炸土豆饼等)、烤串、炖菜、沙拉等。除家常菜以外,有的超市也会卖一些家里不好做的、味道正宗的熟食。

熟食区对于平时很忙没有时间自己做饭的人来说是非常重要的。此外,有的人也会为了均衡营养,在配菜不够时买一些回家,灵活利用熟食区。快到关门时间时,剩下的熟食还会打折销售。

スーパーの総菜コーナーでは、調理されたおかずが売られていて、買って帰れば自分で調理しないでそのまま食べることができます。よく売られているおかずは、揚げ物(からあげ、コロッケなど)、焼き鳥、煮物、サラダなどがあり、一般家庭でよく作るおか

ずだけでなく、家ではなかなか作れない本格的な味の惣菜を売りにしているスーパーもあります。

総菜コーナーは、忙しくて自分で料理をする時間がない人にとってはありがたい存在です。また、栄養バランスを取るために料理を少しだけ買い足したりするなど、上手に利用している人もいます。閉店時間が近づくと、総菜が売れ残らないように、割引セールが行われます。

## ● や とり 焼き鳥 烤串

烤串是将鸡肉切成小块，用木签串起来烤制的菜肴。很少会在家中制作，大多是去超市或便利店购买成品，或者去居酒屋点来吃。专门卖烤串的店被称为“焼き鳥屋”。

烤串根据所用的肉的部位不同分为很多种，比如，烤鸡肝“レバー”、烤鸡颈肉“せせり”、烤鸡胸“ささみ”等。此外，还有鸡肉和葱段交替的“ねぎま”，使用了鸡肉丸子的“つくね”等流行品种。

烤串的调味大致分为“盐烤”和“酱烤”两类。“酱烤”用的酱料以酱油为基础，口感偏甜。

焼き鳥は鶏肉を小さく切り、木の串に刺して焼いた料理です。家庭で作ることは少なく、できたものをスーパーやコンビニなどで買って来たり、居酒屋のメニューとして食べたりします。焼き鳥専門の料理店は、「焼き鳥屋」と言います。

焼き鳥は、どの部位の肉を使うかによっていろいろな種類があり、肝臓を使った「レバー」、首の周りの肉を使った「せせり」、胸の肉を使った「ささみ」などがあります。また、鶏肉とねぎを交互に刺した「ねぎま」や、鶏の挽肉をボール状にした「つくね」などもポピュラーなメニューです。

焼き鳥の味付けにはおもに「塩」と「たれ」があり、「たれ」はしょうゆをベースに甘く味を付けたソースです。



## ● しょうみきげん しょうひきげん 賞味期限と消費期限 赏味期限和消费期限

在日本销售的食物，都会标注“赏味期限”或者“消费期限”。“赏味期限”是指食用该食品时品质或味道不会发生变化的期限，即便超过了赏味期限，也并不会马上变得无法食用。与之相对的，“消费期限”则是指该食品可以安全食用的期限，常标注在容易变质的食品上面。

日本で売られる食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらかが表示されています。「賞味期限」は、その食品の品質や味に変化なく食べられる期限のことで、賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。これに対して「消費期限」は、その食品を安全に食べられる期限のことで、傷みの早い食品に表示されます。



## ● ひょうじ アレルギー表示 过敏源标记

对某种食物过敏的人，在购买食物时，需要查看商品标签上的注释，确认其中是否含有自己过敏的食材。日本规定包装后销售的加工食品中如果含有“蛋类、奶制品、小麦、虾、蟹、花生、荞麦”这七大过敏原中的任意一项，则必须进行标记。但是，因为并未规定标记的名称，所以有过敏症的人需要特别注意，比如蛋类有时会标记为“厚蛋烧、火腿煎蛋”，乳制品则标记为“牛奶、黄油、冰淇淋”等。此外，销售熟食或盒饭的店铺、餐厅等餐饮类店铺是没有义务对过敏原进行标记的，因此需要直接跟店内的工作人员确认。

食品アレルギーを持っている人が食べ物を買う場合、商品ラベルの表示を見て、アレルギーの材料が入っていないかどうか、確かめる必要があります。日本では、包装して売られる加工食品に「卵、乳、小麦、エビ、カニ、落花生、そば」の7品目のどれかが入っている場合は、必ず表示をしなければならない決まりがあります。ただし、表示される名称は決まっておらず、例えば、卵は「厚焼き玉子、ハムエッグ」など、乳は「ミルク、バター、アイスクリーム」などと表示される場合もあるので、そのアレルギーがある人は注意が必要です。また、お惣菜やお弁当などの店頭販売や、レストランなどの外食ではアレルギー表示の義務がありませんので、お店の人に直接確認する必要があります。

日本の生活  
TIPS● <sup>べんとう</sup> お弁当 盒饭

盒饭可以在便利店、超市或者卖盒饭的店铺中买到，有的人也会在家做好然后带到公司去。盒饭中受欢迎的菜有厚蛋烧、炸鸡块、汉堡包、土豆沙拉等等。日本的盒饭不仅味道好，也很重视外观，考虑到色彩的平衡，会放红色的西红柿、黄色的厚蛋烧、绿色的蔬菜、白色的米饭、黑色的海苔或芝麻等等。此外，为了让配菜看上去多彩可爱，还会销售各种各样的“盒饭工具”。

お弁当はコンビニやスーパー、お弁当屋さんなどで買うこともできますし、家で作って会社に持って行く人もいます。お弁当の人気のおかずは、卵焼き、からあげ、ハンバーグ、ポテトサラダなどです。日本のお弁当は、味だけでなく、見た目も重視することが多く、赤いトマト、黄色い卵焼き、緑の野菜、白いご飯、黒いのりやゴマなどで、色のバランスを考えます。また、おかずをかわいく彩るための「お弁当グッズ」も、たくさんの種類が売られています。

● <sup>たまごや</sup> 卵焼き 厚蛋烧

厚蛋烧是日本人的招牌家常菜。经常会在早餐时出现，也会放到盒饭中。厚蛋烧的制作方法：在打好的鸡蛋中加入盐、酱油、甜料酒、砂糖、高汤等调味，然后将蛋液一点点倒入刷了油的平底锅中，边卷边煎。厚蛋烧的调味会根据各个家庭而有所不同，关东地区使用砂糖做甜味的厚蛋烧，而关西地区则更喜欢使用高汤做没有甜味的厚蛋烧。不仅如此，厚蛋烧中还可以加入葱花、菠菜、小银鱼、明太子等各种食材，变化出多个花样。



卵焼きは日本人にとって定番の家庭料理です。朝ご飯にもよく出されますし、お弁当にもよく入っています。作り方は、よく溶いた卵に塩やしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁などで味をつけてから、油を引いたフライパンに少しずつ卵を流し入れて、丸めるように焼いていきます。味付けは家庭によって違いますが、関東では砂糖を使った甘めの味付けが、関西では出し汁を使った甘くない味付けが好まれるようです。また、中にねぎやほうれん草、しらすや明太子など、いろいろな食材を入れたバリエーションもあります。

● <sup>このや</sup> お好み焼き 什锦煎饼

什锦煎饼是将面粉加水搅拌，然后放入圆白菜、肉、海鲜等食材，在铁板上烤制而成的菜肴。分为将面糊和材料拌匀后再烤的关西风，和不进行搅拌直接擦起来烤的广岛风。在大阪、广岛等地的什锦煎饼店中，店员会帮客人烤好，但在东京的什锦煎饼店中，则一般是由客人在自己位子上的铁板上边烤边吃。

什锦煎饼不仅可以去店里吃，也可以自己在家制作。在便利店，能够买到冷冻的什锦煎饼，只要用微波炉热一下，就可以轻松吃到什锦煎饼了。

お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地に、キャベツと、肉、魚介類などの具を入れ、鉄板で焼いた料理です。生地と具を混ぜてから焼く関西風と、混ぜないで重ねて焼く広島風があります。また、大阪や広島のお好み焼き屋では、店の人が焼いてくれますが、東京のお好み焼き屋では、客が自席の鉄板で自分で焼いて食べるのが一般的です。



お店で食べるだけでなく、家で作ることもあります。コンビニでは、冷凍のお好み焼きも売られていて、電子レンジを使えば温めるだけで、気軽にお好み焼きを食べることができます。

### ▶ お好み焼きの作り方 什锦煎饼的制作方法

1.



在盆中倒入面糊和材料,搅拌均匀。  
ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



在铁板上刷好油,将面糊倒在铁板上摊开。

鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



等表面凝固后,用铲子翻面。

表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



烤一段时间后,再次翻面。

しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



涂抹酱料。

ソースを塗る。

6.



根据自己的喜好,浇上蛋黄酱,撒上木鱼花或海苔粉,就做好了。

お好みでマヨネーズをかけ、鰹節と青のりを振りかけて、できあがり。

## ● すき焼き 寿喜烧

寿喜烧是一种火锅,将切成薄片的牛肉和蔬菜等一起煮,然后用酱油和砂糖调味。材料除牛肉之外,根据地区和家庭会有所不同,常见的有白菜、魔芋丝、豆腐、金针菇、大葱等。吃的时候一般会沾着生鸡蛋吃。因为会用到高级牛肉,因此普通家庭并不会把寿喜锅当作日常菜肴来吃,而是有一种“吃大餐”的感觉。在餐厅里吃寿喜锅的价格会比较贵,但在有的牛肉饭连锁店中,可以以便宜的价格吃到简易版的寿喜锅。

薄く切った牛肉を、野菜などと一緒に焼き、しょうゆや砂糖で味付けした鍋料理です。牛肉以外の具材には、地域ごと、家庭ごとに違いはありますが、白菜、糸こんにゃく、豆腐、えのき、ねぎなどが使われます。食べるときに、生卵につけて食べるのが一般的です。高級な牛肉を使うことから、一般家庭で食べる場合は、日常的な食事ではなく、「ごちそう」というイメージがあります。レストランで食べるとかなり高い値段になりますが、牛丼のチェーン店など、簡単なすき焼きを安く食べられるところもあります。



## ● ちawan む 茶碗蒸し 茶碗蒸

茶碗蒸常常被作为和食套餐的一部分被端上餐桌。有时也会搭配寿司，或者作为配菜出现。在打好的鸡蛋中加入高汤和食材，然后蒸制。里面会放鸡肉、鱼糕、香菇、金针菇、白果、虾等。因为茶碗蒸像布丁一样滑嫩，所以要用勺子来吃（不用筷子）。

茶碗蒸しは、和食のコースなどの一部として、よく出される料理です。すしなどの付け合わせや、サイドメニューとして出されることもあります。卵を溶いたものに出し汁を加え、具を入れて蒸して作ります。具には、鶏肉、かまぼこ、しいたけ、えのき、銀杏、エビなどを入れます。プリンに似てやわらかいので、スプーンを使って食べます（お箸は使いません）。



## ● だし 高汤



高汤是通过炖煮木鱼花、海带、小鱼干、香菇等食材，令其成分溶解而得到的汤，是日本料理调味的灵魂。“だし”是“煮出し汁”的简约说法，汉字会写成“出汁”。有时也会被叫做“出し汁”。

在做菜时，因为通过炖煮食材来获得高汤很费时费力，所以越来越多的家庭会使用粉末状、用热水冲开便能马上使用的“高汤粉”。

だしは、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を煮てその成分が溶け出したスープで、日本料理の味付けの基本です。だしは「煮出し汁」が短くなったことばで、漢字で「出汁」と書きます。「出し汁」という言い方をすることもあります。

料理を作る際に、食材を煮てだしを取ることは手間がかかるため、家庭では、粉末状のお湯に溶かしてすぐに使える「だしの素」を使うことも多くなっています。

## ● カップ焼きそば 方便炒面

1971年，日本发明了倒入热水等待3-5分钟就能吃的方便面。如今，方便面已经普及到世界各地。方便拉面、方面乌冬面等各种商品层出不穷。方便炒面的特点是在倒入热水，等到面变软之后，要将水倒掉。方便面因为价格便宜，保质期长，所以可以用来当作储备量使用，是一种非常方便的食品。

お湯を注いで3～5分待てば食べられるカップ麺／カップヌードルは、1971年に日本で生まれ、現在は世界に広がっています。カップラーメン、カップうどんなど、さまざまな商品が出ています。カップ焼きそばは、お湯を注いで麺がやわらかくなったら、お湯を捨てて作るのが特徴です。値段も安く、保存もきくカップ麺は、非常用食糧としても使うことができる、役に立つ食品です。



日本の生活  
TIPS

## ● にほん 日本トイレ 日本的洗手间

## ▶ わしき 和式トイレ 日式蹲便

如今，日本基本采用西式坐便，日式蹲便已经变得非常少了。但是，在比较旧的建筑或者公共设施中仍然能够见到。日式蹲便的使用方法如图所示。

現在、日本でも便器の形は洋式が一般的になり、和式トイレは非常に少なくなりましたが、古い建物や公共施設のトイレでは、まだ見かけることもあります。和式トイレは図のように使います。



## ▶ おんすいせんじょうべんご 温水洗浄便座 温水清洁便圈

西式坐便常常附带能够用温水清洗臀部的“温水清洁便圈”。有时，按钮上只标有日语，所以要记住重要的按钮。

- ◆ “おしり”（臀部）：用温水清洗臀部。
- ◆ “止”（停止）：用来停止出水的按钮。
- ◆ “弱”（弱）～“強”（強）：用来调节水的冲击力。
- ◆ “前”（前）～“後”（后）：用来调节出水的位置。
- ◆ “ビデ”（阴部）：供女性使用的按钮。



洋式トイレには、温かい水でお尻を洗ってくれる「温水洗浄便座」が付いていることも多くなりました。ボタンの表示には日本語しか書かれていない場合もあるので、大切なボタンを覚えましょう。

- ◆ 「おしり」：温かい水が出てお尻を洗います。
- ◆ 「止」：水を止めるときのボタンです。
- ◆ 「弱」～「強」：水の勢いを調節します。
- ◆ 「前」～「後」：水の出る位置を調節します。
- ◆ 「ビデ」：女性が使うボタンです。

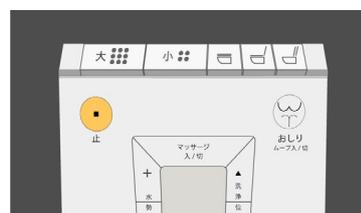
## ▶ みずなが 水を流す 冲水

随即便器的功能越来越多，冲水的操作也越来越多种多样。也许你不清楚方便后如何冲水。请不要着急，多观察一下四周吧。冲水的方法主要有以下几种。

便器の多機能化に伴って、水を流す操作方法も多様化しています。トイレを使ったあと、どのように水を流せばいいかわからないことがあるかもしれませんが、落ち着いて周りを見ましょう。水の流し方には、以下のようなものがあります。

- ◆ 按温水清洁便圈操作面板上的按钮  
如果面板上有写着“大”、“小”的按钮，请根据需要按下。

温水洗浄便座の操作パネルにあるボタンを押す  
パネルに「大」、「小」のボタンがあったら、これを押します。



## ◆ 按墙壁上的按钮

洗手间墙壁上会有冲水的按钮，请按下。按钮上一般会写着“洗净（清洁）”“流す（冲水）”等文字，请以此为参考。

壁のボタンを押す

トイレの壁に、流すためのボタンがあるので、これを押します。ボタンには「洗浄」、「流す」などの文字が書いてありますので、これを頼りにするといいでしょう。



## ◆ 手部感应

将手放在传感器上，红灯亮起时，便开始冲水。冲水开始前，注意保持手部不动（2-3秒）。

手をかざす

センサーに手をかざすと、赤いランプが付き、水が流れます。流れるまで2-3秒手を動かさないで待つのがポイントです。



## ◆ 旋转操纵杆（按钮型）

洗手间的水箱上带有按钮型的操纵杆时，旋转操纵杆即可冲水。如图所示，操纵杆上会标有“大←→小”。

レバーを回す（スイッチ型）

トイレのタンクにスイッチ型のレバーが付いている場合、これをひねって水を流します。図のように、レバーに「大←→小」と書かれています。

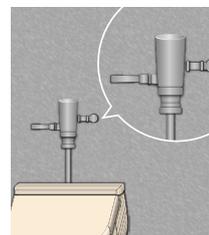


## ◆ 按下操纵杆（摇杆型）

供水管上带有棒状摇杆时，按下摇杆即可冲水。有时会被坐便器的盖子挡住，要多加注意。出于礼貌，请用手操作，不要用脚踢。

レバーを押す（ハンドル型）

給水管に棒状のハンドルが付いている場合、これを押すことで水が流れます。トイレの蓋の裏側に隠れていることがありますので気をつけましょう。足ではなく手で押すのがマナーとされています。



## ▶ 呼び出しボタン 緊急呼叫按钮

标注有“呼出（紧急呼叫）”字样的按钮，是当你在洗手间里觉得不舒服，需要求助的时候使用的紧急按钮。但是，由于只标注了日文，所以有很多人会把这个按钮误当作冲水按钮。请记住“呼出（紧急呼叫）”是紧急按钮，不要按错了。

「呼出」と書かれたボタンは、トイレで気分が悪くなったりしたときなどに、助けを呼ぶための非常ボタンです。しかし、日本語しか書かれていない場合など、このボタンを流すためのボタンと間違えて押してしまう人がとても多くいるそうです。「呼出」は非常用のボタン、と覚えておいて、まちがって押さないようにしましょう。

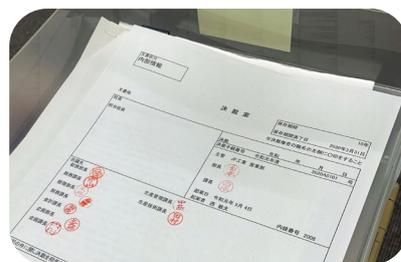
日本の生活  
TIPS● はんか  
印鑑/ハンコ 印章

在日本，各种各样的场合都会用到印章。除了向政府提交资料或在银行开户的情况外，收快递或者在工作中盖章确认已看过某类资料等简单的手续也会用到印章。城里有印章店，店里陈列着各种各样姓氏的印章，一个几百日元。外国人的名字需要订做。根据用料、大小等的不同，大概需要 2,000 日元左右即可订做。

外国人在日本生活时，很多场合没有印章也可以用签名代替，但政府和银行的要求各有不同，也有可能突然要求使用印章。最近，也有按照外国人的个人喜好制作英文、片假名或者汉字印章的服务，有的外国人，即便生活中没有需要，也会制作自己的印章。

日本では、さまざまな場面でハンコが必要です。役所に書類を出すときや銀行に口座を開設するときだけでなく、宅配便の受け取りや仕事で書類を見たときに押す確認印など、簡単な用事にもハンコは使われます。町にはハンコ屋さんがあって、さまざまな苗字のハンコが数百円で売られています。外国人の名前の場合は、注文して作るようになります。その場合、材質や大きさなどにもよりますが、だいたい 2,000 円程度から作ることができます。

外国人は日本で生活する上で、ハンコがなくてもサインで済む場合も多いですが、役所や銀行の対応はそれぞれなので、急にハンコが必要になる場合もあるかもしれません。最近では外国人のハンコを、アルファベットやカタカナ、漢字など好きな文字で作るサービスもあるので、生活に必要でなくても自分のハンコを作ってみる外国人もいます。

● ゆうきゅうきゅうか  
有給休暇 带薪休假

日本自 2019 年 4 月 1 日起，将“带薪休假”规定为义务。按照这一制度的规定，自加入公司起连续工作 6 个月以上，且出勤率超过 8 成的劳动者，公司必须给予 10 天的带薪休假。同时，公司有责任确保所有有资格享受每年 10 天以上带薪休假的劳动者至少休掉 5 天。合同员工、派遣员工、兼职、小时工等，如果连续工作的时间或工作小时数达到标准，亦适用该规定。对于违反规定的公司，将面临 6 个月以下有期徒刑和 30 万日元以下的罚款。带薪休假是劳动者休息的权利。对于那些在未正确遵守制度规定的公司工作的外国劳动者，厚生劳动省在全国开设了外语咨询窗口和外语电话咨询热线。

日本では、2019 年 4 月 1 日から「有給休暇」の取得が義務化されました。これは、入社から継続して 6 か月以上勤務していて、その期間の労働日の 8 割以上出勤している労働者に対して、会社は 10 日の年次有給休暇を与えなければならないという制度です。また、会社側の責任として、年間 10 日以上の有給休暇があるすべての労働者に対して、最低 5 日は有給休暇を消化させなければならないことも決められています。契約社員、派遣社員やパート、アルバイトで働く人も、勤続期間や働く時間数によって適用されます。この決まりに反する会社には、懲役 6 か月以下 30 万円以下の罰金というペナルティも与えられます。

有給休暇は、労働者に与えられた休むための権利です。この制度が正しく運用されていない会社で働く外国人労働者のために、厚生労働省では、外国語で相談できる窓口を全国に設置していたり、外国語対応の電話相談ダイヤルを設けていたりします。

日本の生活  
TIPS● にほん びょういん い  
日本の病院に行く 去日本的医院

在日本，如果觉得不舒服，需要看医生时，要自己选择与症状相应的科室的医生。也可以去城里的小型诊所，或者直接去大型综合医院（但是，如果没有诊所的介绍信，则需要缴纳额外的费用）。

日本で体調が悪くなって、医者に診てもらいたい場合、症状に合わせた診療科の医者を、自分で選んで行きます（表を参照）。町の小規模なクリニックに行くこともできますし、大きな総合病院に直接行ってもかまいません（ただし、クリニックの紹介状がない場合、別料金がかかります）。



到了医院以后，大致流程如下：

1. 挂号。
2. 填写问诊单。
3. 在候诊室等待。
4. 被叫到时，进入诊室，接受医生的看诊。
5. 看诊完成后，结账。
6. 结账的同时，领取处方。
7. 拿着处方去药店拿药。
8. 在药店结账。

拿药的药店一般不设在医院内，但有时也能在医院内拿药。

病院に行ったら、次のような流れになります。

1. 受付をする。
2. 問診票に記入する。
3. 待合室で待つ。
4. 呼ばれたら、診察室に入り、医者の診察を受ける。
5. 診察が終わったら、会計をする。
6. 会計といっしょに、処方せんをもらう。
7. 処方せんを調剤薬局に持って行き、薬を受け取る。
8. 薬局で会計をする。

薬を受け取る調剤薬局は、病院とは別の施設ですが、病院の中で薬がもらえる場合もあります。

在一般医院的看诊时间外（休息日或半夜等）突然觉得不舒服时，可以去大医院的夜间门诊或急救窗口看诊。但是，遇到非常紧急的疾病时，还是叫救护车吧。叫救护车的电话号码是“119”。如果周围有其他人在，对他们说“救急車を呼んでください（请叫救护车）”。在日本，叫救护车是免费的。

如果对在医院要用的日语没有信心，各地方政府有时会提供介绍医院翻译的服务。此外，在 JNTO (Japan National Tourism Organization) 的网站 (jnto.go.jp) 上也可以搜索能够提供外语服务的医疗机构。

一般の病院の診療時間外（休日や夜中など）に急に具合が悪くなったときは、大きな病院の夜間対応窓口や救急対応窓口に行けば、見てもらえます。しかし、本当に急な病気のときは、救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶ番号は「119」です。もし周りに人がいる場合は、

「救急車を呼んでください」と言います。日本では、救急車を呼んでも料金はかかりません。

病院の日本語に自信がない場合は、各自治体で、病院の通訳などを紹介してくれる場合もあります。また JNTO (Japan National Tourism Organization) のウェブサイト (jnto.go.jp) では、外国語で利用できる医療機関を検索することができます。

### しょうじょう しんりょうか ▶ 症状と診療科 症状与诊所

发烧、咽喉疼痛、咳嗽、流鼻涕、头痛、腹痛等 発熱、のどの痛み、せき、鼻水、頭痛、腹痛など	→ ないか 内科 内科
骨折、跌打损伤、挫伤 骨折、打撲、ねんざ	→ せいけいげ か 整形外科 骨科
耳鼻喉的异常 のど、鼻、耳の異常	→ じびか じびいんこうか 耳鼻科、耳鼻咽喉科
荨麻疹、接触性皮炎 じんましん、かぶれ	→ ひふか 皮膚科 皮膚科
眼部异常 目の異常	→ がんか 眼科 眼科
精神性疾病 心の病気	→ しんりょうないか 心療内科 心理診療内科
妇科疾病、妊娠 女性の病気、妊娠	→ ふじんか きんぷじんか 婦人科、産婦人科 婦科、産科
蛀牙、牙齿的问题 虫歯、歯の問題	→ しか 歯科 牙科

### かふんしょう 花粉症 花粉症

花粉症是指因对杉树等植物的花粉过敏，而出现的眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻子不通气等症状。在日本，3月到5月是杉树花粉大量飞散的时候，出现花粉症症状的人也越来越多。有很多人是成年后才突然出现症状，也有的人是来到日本后才出现花粉症。如果在春季出现类似的症状，那么应该怀疑一下是不是花粉症。出现花粉症时，可以让医生开抗过敏的药，或者去药店或药妆店购买口罩、眼药水等各种缓解花粉症症状的商品。

花粉症は、スギなど植物の花粉に対するアレルギーで、目がかゆくなったり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出たりします。日本では、3月～5月ごろにスギの花粉が多く飛び、花粉症の症状が出る人も増えます。花粉症は、大人になってから急に症状が現れる人も多し、日本に来てはじめて発症する人もいます。春にこのような症状が出た場合は、花粉症ではないかと疑っていてもいいかもしれません。花粉症が出た場合、医者に行つてアレルギー薬の処方をしてもらうほか、薬局やドラッグストアに行けば、マスクや目薬など、さまざまな「花粉症グッズ」を買うこともできます。



日本の生活  
TIPS● <sup>かた</sup>肩こり / <sup>かた</sup>肩がこる 肩膀僵硬

肩膀僵硬可以说是日本的国民病。据报告显示，在列举身体问题时，肩膀僵硬这一症状在女性中位居第1位，在男性中则为第2位。由此可见，很多日本人因为肩膀僵硬而感到烦恼。但在很多外语中，并没有“肩膀僵硬”这一感念，因此人们常说这是日本人特有的症状（或者说除了日本人以外，并没有人在意）。

肩膀僵硬是由于连接颈部、肩部及背部的斜方肌受损或不适而导致的症状。拎重物或长时间保持同一姿势时，肌肉会因疲劳而出现僵硬。一旦出现肩膀僵硬的情况，可以尝试使用各种缓解肩部僵硬的商品。比如，按摩椅、指压棒、缓解肩部僵硬的护肩、磁力项圈、磁力贴等。

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中～の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



## ● マスク 口罩



很多来到日本的外国人，会对戴口罩的日本人数量之多而感到惊讶。最近作为“咳嗽礼仪”，开始建议咳嗽或打喷嚏的人佩戴口罩，同时为了避免被其他人传染，以预防为目的主动佩戴口罩的人也越来越多。到了花粉症的季节，戴口罩的人也会随之增加。

此外，也有人并非因为生病才佩戴口罩，因为这样一来便“不用跟其他人说话”“不会被其他人看到脸”，甚至“不用化妆也可以出门”。颜色时尚、具有设计感的口罩也越来越多，可以说口罩已经成为了一种时尚单品。

日本に来た外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみが出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。

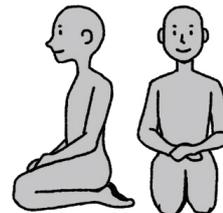
日本の生活  
TIPS● わしつ すわ かた  
和室での座り方 日式房间里的坐姿

在日式房间等铺着榻榻米的房间里就坐时，有各种各样的坐姿。

和室など、畳の部屋に座る場合、座り方がいろいろあります。

## ▶ せいざ 正座

在榻榻米房间内就坐时的正式坐姿。如果不得不在榻榻米的房间内就坐，可以先选择这种坐姿，不用担心失礼。不过，对于不习惯正坐的人来说，由于双脚血液循环不畅，会觉得脚麻。长时间保持正坐，双脚可能会失去知觉，无法站立。觉得不舒服的时候，可以向对方询问“足をくずしてもいいですか（我可以坐得随意一点吗？）”，然后换个舒服的坐姿。



畳の部屋に座る場合のフォーマルな座り方です。畳の部屋に座らなければならない場合、まずはこの座り方をすれば、失礼になることはありません。ただし、慣れていない人が正座をすると、足の血流が止まり、足がしびれてきます。そのまま長時間正座を続けると、足の感覚がなくなって、立てなくなってしまう。つらいと感じたら、「足をくずしてもいいですか」と聞くなどして、ほかの楽な座り方に変えましょう。

## ▶ あぐら 盘腿坐

搭配动词时，会用“あぐらをかく（盘腿坐）”。这是一种男性常用的坐姿。最近，以年轻人为主，即便是女性采用这种坐姿的人也越来越多，不过仍有很多人认为“女性不应该盘腿坐”。

動詞では「あぐらをかく」といいます。男性がよくする座り方です。最近では若い人を中心に、女性でもこの座り方をする人が増えていますが、人によっては「女性はあぐらをかくべきではない」と考える人もまだ多くいるのも事実です。



## ▶ よこすわ 横座り 側坐

女性如果想要坐得随意一点，通常会采用这种坐姿。

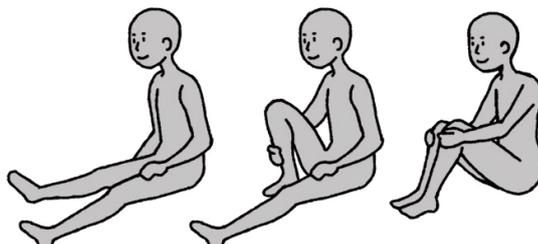
女性が足をくずして座る場合、この方法を使う人が多いようです。



## ▶ そのほかの座り方 其他坐姿

双腿伸直、单膝弯曲、双手抱膝等坐姿一般不在日式房间里出现。

足を前に投げ出だす、片膝を立てる、体育座りなどは、いずれも和室ではあまり一般的な座り方ではありません。



## ● お守り 护身符

日本の护身符可以在神社或寺庙中购买。根据愿望的种类,分为“家内安全(家人平安)”“学業成就(学业顺利)”“商売繁盛(生意兴隆)”“恋愛成就(恋爱成功)”等多个种类。最近,也有人会购买颜色和 design 可爱的护身符作为送人的礼物,但在日本,人们普遍认为长时间一直带着护身符并不吉利。所以,在愿望实现后,请将护身符带回相应的神社或寺庙去“お礼参り(还愿)”吧。

日本のお守りは、神社やお寺で買うことができます。願いの種類によって、「家内安全（家族が無事に暮らせませすように!）」「学業成就（試験や受験に合格しますように!）」「商売繁盛（商売がうまくいきますように!）」「恋愛成就（恋愛がうまくいきますように!）」など、さまざまな種類があります。最近は、色やデザインのかわいいお守りを土産として買う人もいますが、お守りを長い間ずっと持っているのはよくないことと考えられています。願いが叶ったときは、その神社やお寺にお守りを返して「お礼参り」をしましょう。



## ● 家族の呼び方 家人的称谓

在日语中,表示父亲、母亲的词汇有“父・母”和“お父さん・お母さん”两种。一般来说,在称呼“自己的家人”时使用“父・母”,在称呼“其他人的家人”时使用“お父さん・お母さん”。但在实际应用中,根据场合的正式程度和说话者的年龄等,用法会有所不同。在工作等正式场合或与上级、长辈说话时,需按照前文所述进行区别使用。但在与朋友聊天等非正式场合,尤其是当说话人为学生等年轻人时,提到自己的父母时,也多使用“お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん”。比如,我们经常可以看到年轻的奥运会选手,在赛后接受采访时,会用“お父さん”来称呼自己的父亲。所以,当你听到日本的年轻人使用“お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん”等词汇时,不妨思考一下他是在说谁的家人。不过,对于表示比自己辈分低的人的词汇“弟(弟弟)・妹(妹妹)・息子(儿子)・娘(女儿)等等”,在称呼自己家人时,不使用带“さん”的形式。

日本語では、父親・母親を表すことばに、「父・母」と「お父さん・お母さん」と、異なる言い方があります。使い分けは、「自分の家族」の場合は「父・母」、「ほかの人の家族」の場合は「お父さん・お母さん」と一般的に説明されますが、実際には、場面のフォーマリティーや、話者の年齢などによって、使い分け方が異なります。仕事などのフォーマルな場合や、目上の人と話す場合は、前述のような使い分けがされますが、友だち同士などインフォーマルな場合や、特に話者が学生などの若い世代の場合は、自分の親について話すときも「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」が使われることも多くなっています。例えば、若いオリンピック選手が、試合後のインタビューで、自分の親のことを「お父さん」のように呼んでいる場面もしばしば見られます。若い日本人が「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」などのことばを使っているのを聞いたら、それはだれの家族のことを言っているのか、ちょっと考えてみましょう。

ただし、自分よりも下の人を表すことば(弟・妹・息子・娘など)には、「さん」を付けた形を自分の家族に対して使うことはありません。

日本の生活  
TIPS● にほんじん なまえ  
日本人の名前 日本人的名字

在日本，婴儿出生后14天内就要取好名字，并前往政府登记。在给小孩子取名字时，会通过取名字的书来查询汉字的含义和发音，还会通过姓名算命来调查运势。

受欢迎的名字因时代而异。在过去，带“～子”的是女性的名字，而按照出生顺序在名字中加上“一、二”等数字的男性名字很多。但如今这样的名字越来越少了。最近，“蓮(レン)”这种只有一个汉字的名字很受欢迎。另外，虽然能用来取名字的汉字有限，但在读音方面却没有限制，因此像“海音(カノン)”“奏夢(リズム)”这种难读的名字越来越多。

日本では赤ちゃんが生まれると、14日以内に名前を決めて役所に届けを出すことになっています。名前を決めるためには、名づけの本で漢字の意味や音を調べたり、姓名判断で運勢を調べたりします。

人気の名前は時代によって変化します。昔は「～子」がつく女性の名前や、生まれた順に「一、二」などの数字を入れた男性の名前がポピュラーでしたが、今では少なくなってきています。最近は、「蓮(レン)」など漢字1文字の名前が人気です。また名前に使える漢字は決まっていますが、読み方には制限がないため、「海音(カノン)」「奏夢(リズム)」のような、読み方が難しい名前が増えています。

● かんぱい  
乾杯 干杯

世界各地都有在喝酒时讲几句话然后碰杯的习惯。在日语中，则会说“乾杯!(干杯)”。“乾杯”虽然字面上是把“杯”“干掉”，但在日本不需要将杯中的饮料全部喝完。干杯时，必须要喝一口杯中的饮料，但之后便可以按照自己的节奏喝了。

在聚会等场合，所有人会先一起干杯，然后才开始后面的活动。由于这时的干杯是聚会开始的信号，因此在干杯前一般只会拿着饮料等待，并不会喝。另外，在聚会上带头喊干杯的人，一般是所有参加者中地位最高的人或从来宾中选择。在喊完干杯后，一般会与身边的人碰杯，喝一口以后，一起鼓掌。

お酒を飲むときにあいさつをしてグラスを合わせる習慣は世界中にあります。日本語ではこのあいさつは「乾杯!」と言います。「乾杯」は「杯」を「乾かす」と書きますが、日本の場合、グラ

スの中の飲み物をすべて飲み干す必要はありません。乾杯のあとは、必ず一口飲まなければなりません、あとは自由に飲みます。

パーティーなどでは、はじめに全員で乾杯をして、会を始めます。この乾杯がパーティーのスタートの合図なので、乾杯をするまでは、飲まずに待っているのが普通です。また、パーティーでは、乾杯の発声をする人は、参加者の中で最も地位が高い人や、来賓の人などが選ばれます。乾杯の発声のあとは、周りの人とグラスを合わせ、一口飲んだら、拍手をすることもあります。

## ● カラオケ カラ OK

カラ OK 是一种诞生于日本的娱乐方式，在这里无论是谁都能跟着伴奏唱自己喜欢的歌。虽然也有在酒吧里，当着陌生人的面唱歌的卡拉 OK，但现在和朋友一起在小房间里唱歌的“卡拉 OK 包间”已成为主流。卡拉 OK 包间作为能够轻松享受的娱乐方式而深受人们欢迎，学生在放学后或者休息日约上朋友一起唱歌，上班族们也会在喝完酒之后去卡拉 OK 玩乐。此外，一个人去卡拉 OK 包间唱歌的“单人卡拉 OK”也越来越普遍。



だれでも伴奏に合わせて好きな歌を歌うことができるカラオケは、日本で生まれた娯楽です。バーなどで、知らない人の前で歌う形式もありますが、現在では、仲間同士で小さな部屋に行って歌う「カラオケボックス」が主流になっています。カラオケボックスは、学生が放課後や休日に友だち同士で利用したり、社会人が飲み会のあとの2次会や3次会で利用したりなど、気軽に利用できる娯楽として人気があります。また、最近では、1人でカラオケボックスに行って歌う「1人カラオケ」も一般的になっています。

### ▶ カラオケボックスの<sup>りようほう</sup>利用法 カラ OK 包間の使用方法 各家店铺可能会有所不同，但大多为以下收费方式。

店によって違いはありますが、だいたい以下のようなシステムです。

#### 1. 说明人数和使用时间

カラ OK 包間の收费方式，分为按小时收费和在某一时间段内费用不变的“欢唱时间”两种。同时，既有酒水食物需要单点的情况，也有酒水已经含在包间费用中的“畅饮”套餐。不仅如此，根据星期几或者时间段的不同，能够享受的服务也不尽相同。只要向前台说明人数和想呆多长时间，店内的工作人员便会为你推荐合适的套餐。

##### 人数と利用時間を言う

カラオケボックスのシステムには、時間ごとに料金がかかる方式と、ある時間の間なら同じ値段で利用できる「フリータイム」の方式があります。また、飲み物や食べ物は別に注文する場合のほか、飲み物が「飲み放題」として部屋代に含まれているプランもあります。曜日や時間帯によって、どのサービスがあるかは違いますので、受付で人数と利用したい時間を言えば、店の人がおすすめプランを教えてください。

#### 2. 前台登记

填写代表人的姓名和地址等信息，进行登记。此时，会被问到是否要加入会员。如果经常使用，那么加入会员的话，以后便能享受到优惠的价格，还能积分。

##### 受付をする

代表者が名前や住所などを書いて受付をします。このとき会員になるかどうかを聞かれます。もし、たくさん利用するかもしれないときは、会員になっておくと、そのあとの利用から、安い料金で利用できたり、ポイントがたまったりします。

#### 3. 点单/点歌

进入房间后，点饮料。即便是不带“畅饮”的套餐，一般来说也必须每人点一杯饮料，这被称为“最低消费一杯”。点歌时，在像平板一样的触屏式遥控器中输入想唱的歌，然后转发到主机。歌曲可以通过歌名、歌手名、歌曲类型等进行查询。如果在唱歌的时候想要点单，既可以使用触屏遥控点单，也可以使用房间入口处的内线电话点单。

##### 注文する/曲を入れる

部屋に入ったら、飲み物を注文します。飲み放題ではないプランの場合も、「ワンドリンク制」といって、必ずドリンクを1人1つ注文しなければならないことが一般的です。曲を入れるときは、歌いたい曲を、タブレットのようなタッチパネル式のリモコンで入力し、本体に転送します。曲は、曲名、歌手名、ジャンルなどから探すことができます。歌っている間に食べ物や飲み物を注文するときは、このタッチパネルから注文できるほか、部屋の入り口付近にあるインターホンを使って注文することもできます。

#### 4. 离开房间

距离结束时间还有5分钟时，工作人员会通过内线电话告知。还想继续唱的话，如果后面没有其他客人等待，则可以“延长”。如果不延长，那么等正在唱的歌结束后，离开房间即可。在收银台结算食品、饮料的费用。如果延长了使用时间，则还需结算延长的费用。

##### 部屋を出る

利用時間の5分前になったら、店の人がインターホンで教えてくれます。もっと歌いたい場合は、ほかの人が待っていなければ、「延長」することができます。そのまま終わる場合には、そのとき歌っている曲を歌い終わったら、部屋を出ます。レジで料理や飲み物の料金、また利用時間を延長した場合の延長料金などを精算して払います。

## ● よが 寄せ書き 留言卡

工作调动或离职等送别的情况，或者结婚等值得祝福的时刻等，很多人会在同一张卡纸上留言送给要祝福的人。这便是“留言卡”。让公司同事等同一个团队的人一起写，可以收集到很多人的留言。比如，结婚祝福的留言卡可以让不出席婚礼的人也能送上祝福。

留言卡使用的“卡纸”，是一种较厚的正方形纸片，周围一般会包有金边。卡纸在悬挂名人签名等时也会用到。收到留言卡的人，一般会把它装饰在自己的家中。

転勤や退職などのお別れのときや、結婚などのお祝いのときなどに、1枚の色紙やカードに複数の人がメッセージを書き込んで贈ります。これが「寄せ書き」です。会社の同僚など、グループの人がみんなで寄せ書きをすることで、多くの人がメッセージを寄せることができます。例えば、結婚祝いの寄せ書きは、結婚式に出席しない人も、お祝いの気持ちを伝えることができます。

寄せ書きに使われる「色紙」は、厚い正方形の紙で、たいてい金色の縁が付いています。色紙は、有名人のサインを飾るときなどにも使われます。色紙に書かれた寄せ書きは、もらった人は部屋の壁に飾ったりします。