

事務局：河野通広 斉藤静香 (会計)	連絡先 河野 齋藤	TEL&fax：045-892-4164 携帯：090-5549-2624	携帯：090-9238-7292 mail： mkono@trust.ocn.ne.jp
--------------------------	--------------	--	--

2月、3月の教室予約表 (杏の会&KJCCE)

月日	クラス	教室	時間帯	老師	月日	クラス	教室	時間帯	老師
3月 14日	基礎A	702	10時~12時	談元元	2月 7日 新 春 17 パ ー リ イ	基礎A	701	15時~17時	談元元
	初級A	602	10時~12時	李博決		初級A	602	14時~16時	黄費小
	中級	601	10時~12時	盧逸馨		中級	704	15時~17時	盧逸馨
	新規入門	601	13時~15時	盧逸馨		新規入門	603	13時~15時	盧逸馨
	入門A	602	13時~15時	李博決		入門A	602	13時~15時	李博決
	入門C	704	13時~15時	施穎聡(談)		入門C	701	13時~15時	施穎聡
	上級	601	15時~17時	盧逸馨		上級	603	15時~17時	盧逸馨
	入門B	602	15時~17時	李博決		入門B	602	15時~17時	李博決
KJCCE	704	9時~13時	宗源	KJCCE	709	15時~17時	宗源		
3月 21日	基礎A	702	10時~12時	談元元	2月 14日	基礎A	603	10時~12時	談元元(施)
	初級A	601	10時~12時	李博決		初級A	601	10時~12時	李博決
	中級	602	10時~12時	盧逸馨		中級	602	10時~12時	盧逸馨(張)
	新規入門	602	13時~15時	盧逸馨		新規入門	602	13時~15時	盧逸馨(張)
	入門A	601	13時~15時	李博決		入門A	601	13時~15時	李博決
	入門C	70い	13時~15時	施穎聡		入門C		13時~15時	施穎聡
	上級	602	15時~17時	盧逸馨		上級	602	15時~17時	盧逸馨(張)
	入門B	601	15時~17時	李博決		入門B	601	15時~17時	李博決
KJCCE	603	9時~13時	宗源	KJCCE	704	9時~13時	宗源		
3月 28日	基礎A	603	10時~12時	談元元(施)	2月 21日	基礎A	601	10時~12時	談元元()
	初級A	705	10時~12時	李博決		初級A	706	10時~12時	李博決(李)
	中級	602	10時~12時	盧逸馨		中級	704	10時~12時	盧逸馨(張)
	新規入門	602	13時~15時	盧逸馨		新規入門	704	13時~15時	盧逸馨(張)
	入門A	705	13時~15時	李博決		入門A	706	13時~15時	李博決(李)
	入門C	704	13時~15時	施穎聡		入門C	601	13時~15時	施穎聡()
	上級	602	15時~17時	盧逸馨		上級	702	15時~17時	盧逸馨(張)
	入門B	705	15時~17時	李博決		入門B	706	15時~17時	李博決(李)
KJCCE	701	9時~13時	宗源	KJCCE	710	9時~13時	宗源		
4月 4日	基礎A	603	10時~12時	談元元	2月 28日	基礎A	601	10時~12時	談元元
	初級A	601	10時~12時	施穎聡		初級A	602	10時~12時	李博決(李)
	中級	602	10時~12時	盧逸馨		中級	603	10時~12時	盧逸馨(張)
	新規入門	602	13時~15時	施穎聡		新規入門	603	13時~15時	盧逸馨(張)
	入門A	601	13時~15時	盧逸馨		入門A	602	13時~15時	李博決(李)
	入門C	701	13時~15時	施穎聡		入門C	702	13時~15時	施穎聡(談)
	上級	602	15時~17時	盧逸馨		上級	603	15時~17時	盧逸馨(張)
	入門B	601	15時~17時	施穎聡		入門B	602	15時~17時	李博決(李)
KJCCE	701	9時~13時	宗源	KJCCE	708	9時~13時	宗源		

	<h1>連絡帳</h1>	<p>第177号 2015年 2月発行</p>	
<p>杏の会&KJCCE</p> <p>主催:NP法人神奈川県日中友好文化教育センター</p>			



姜 晋如女史の紹介：女史は私の所属している国際善隣協会の会員仲間で、優れた化学系の研究者です。日本語も堪能なので、その学習法は私達にとっても参考になると考え、11月に続いて執筆をお願いしました(河野)

私の耳で覚えた日本語の学習法 姜 晋如

私の日本語学習は長い道のりでした。そもそも、なぜ日本語を勉強し始めたかと言えば、子どものころ、大連出身の母から、戦時中小学校から中学2年生まで日本人学校で勉強したことや、医科大学卒業後、戦後中国に留用された日本人医師に教わった体験などを聞いていたからです。

幼いころ、日本や日本語に興味を持ち、いつか日本に行けることを夢見ていました。そのころほとんどの中国人は外国訪問と無縁で、私にとっても夢の又夢でした。しかしその後、日中国交回復に伴い中国初の日本語ラジオ講座(初級レベル)が始まると聞き、即座に教材を買って、まじめに勉強し始めました。私は英語に比べて、発音しやすい日本語に魅力を感じました。当時まだ中学一年生だった私にとって、大人向けの講座は少し難しかったのですが、何とか一年間続けて、最後のテストで96点も取ることができました。しかし、当時は更にレベルアップしようにも中級、上級の講座がなく、他に日本語を勉強できる手段も限られていたので、私の初めての日本語学習は志半ばで終わりました。もちろん、その初級講座はその後何年も放送が続いていたため、大学に入ってから少しの間、同じ内容を勉強していました。私が最後にこの講座を聞いたのは、就職した農林研究所にいた時で、日本で共同研究を行う研究者として招かれた後のことでした。その頃になると、世の中は既に様々な外国語教室がある時代になっていました。外国で仕事をするために、一時休職して外国語教室で特訓を受けるのも一般的になっていましたが、研究所の複雑な人間関係のせいで休職が許されなかったため、私は昼休みの時間を利用し、ラジオ講座を使った日本語の勉強を再開しました。でも、このラジオ講座を全てこなすには一年を要するため、出国が差し迫った私には時間が足りませんでした。焦っていた私は、夜間に通っていた日本語教室の先生に、自分の悩みを打ち明けました。すると、その先生は、「あなたのような研究者にとって、このような外国で研究を行うチャンスは貴重なので、私も応援したいです。でも、この教室のレベルは低く、あなたの役には立てません。出国に間に合うように、私が無償で日本語の文法をまとめて教えてあげる」と言ってくれました。

その後、この若い先生は私の自宅で3回ほど文法を分かりやすく教えてくれました。余談ですが、この先生にお礼をしようと思って、外での食事に招待しましたが、先生が自分の地方公務員の安い給料を気にして、断り続けました。結局、家で素朴な食事に一度だけ先生を招待しました。食事のとき、先生と母が日本語で会話をした光景を今でも鮮明に覚えています。あの時の私の日本語レベルでは会話の内容がさっぱりわかりませんでした。後日、先生に「母の日本語はどうですか」と聞いたら、先生は「うん、ちょっと古い日本語ですね」と遠慮がちに答えました。それもそのはずです。母は50年代に日本人の医師に日本語を習った後、一度

も使うことがなかったのです。

また、その頃、職場によって外国に派遣される場合、英語もしくはホスト国の言語の試験に合格しなければならぬ決まりがありました。私の当時の日本語でとても無理でしたが、**TOEFL** というアメリカの大学に留学するための試験に**2度**挑戦したことで英語力には自信があったため、北京市の英語試験を簡単に突破できました。このような経緯もあり、**1991**年に来日した際には片言の日本語しか話せませんでした。ラジオで習ったおかげで、発音だけは悪くなかったようです。「始めまして、キョウシンジョです。よろしくお願ひします」という自己紹介の言葉だけは、ほぼ完ぺきに話すことができました。共同研究の受け入れ先の上司が空港まで迎えに来たとき、その一言を流暢に話したせいで、上司は私の日本語が上手だと勘違いされ、沢山話しかけられましたが、私は一言も理解できませんでした。

日本に着いた次の日から、私は研究所での仕事を始めました。最初の頃、英語を使いながら、片言の日本語を話して、何とか仕事をこなすことができました。しかし、やはり日本語が下手だったせいで、上司に怒られたこともありました。ある朝、「今日の仕事は片付けです」と指示されましたが、「片付け」の意味がわからず、上司に書いてもらいました。しかし、それでもわからなかったので、短気な上司に「片付けもわからないのか?！」と怒鳴れました。困った私に助け船を出したのは年配の同僚でした。私は彼が紙に書いた「整理」の文字を見て、ようやく理解できたのです。又、日本人の同僚と散歩に出かけた時、十字路を前にして右に曲がろうと言われた時にも、その「右」の意味がわかりませんでした。その頃の私の日本語はどれだけ下手だったかお分かりになると思います。仕事ならば英語で乗り切ることができましたが、研究所の外に出れば、英語がほとんど通じませんでした。研究所の中でも、研究者同士であれば英語が通じましたが、それ以外のスタッフとは日本語でしか会話することができませんでした。私は生活のために一所懸命日本語を覚えようと頑張りました。当時は電子辞書も携帯も普及していない時代なので、メモ用紙とボールペンを常に持参するべきだと本部の上司に教わりました。夜には家で厚い辞書を引き、単語の意味を調べて暗記するという作業を何年も続けました。

また、外出中に日本人に会えば、たとえ列に並んだ時でも電車で隣に座った時でも、積極的に話かけました。そもそも、わたしは日本に来るまで人付き合いが苦手でした。人脈を持つことが重要な中国で、それは不利であるため、私は研究者の仕事を選んだのです。しかし、日本に来たからには、日本語を覚えずには帰国できないと思い、勇気を出して人付き合いが上手くなるよう努力を重ねました。幸い、あそころ住んでいた北九州には、戦後中国から引き揚げて帰ってきた人がたくさん住んでいたせいか、中国人に好意を持つ人が多かったのです。そこで住み始めてから徐々に近所でも、連絡なしにいつでも訪ねることができる知り合いができました。週末になればドライブや食事、自宅訪問、国際交流イベントなどに誘ってくれる人も何人かいて、かなり忙しい毎日でした。そのおかげで、日本語を学ぶ機会はたくさんありました。その他にも、毎日必ずテレビのニュース番組を見て、表示される字幕に知らない言葉があれば、メモして辞書で調べました。この習慣は今でも続いています。また当時、私は三人のライバルを見つけ、それぞれの日本語レベルを超えることを目標にしていました。一人は私より一年早く来日した中国人の同僚、もう一人は母、もう一人は知り合いの日本語専攻の中国人留学生でした。また、読解力に関しても、前出の短気な上司（実はとても優しい方）が、毎日**15**分程度、一緒に日本語の研究資料を読んでくれました。それを**2**か月続けた結果、知らない専門用語がほぼなくなりました。書く能力に関しても、毎日日本語で実験記録を書いて、時々、上司に日本語の作文を直してもらったり（これも上司の提案）、翻訳を頼まれたりしてと、様々な形で勉強を続けました。

来日して**3**か月経った時、神戸の大学の先生から実験の指導受けるために神戸に**2**週間出張しました。この間に、異人館と六甲山といった神戸の観光名所や、近隣の京都、奈良、大阪、名古屋などの都市を訪れました。でも、まだ言葉が不自由だったせいで、梅田に出かけたとき、そこから難波に行きたかったのですが、道を聞くことができず、更には戻れなくなることが怖くて、結局電車の時間まで大阪駅で数時間座って、街の様子を観察しただけでした。でも、努力を続けるうちに、日常会話をほぼ不自由なくこなせるようになりました。来日して一年半経った頃、北九州市が友好都市の大連で開催される環境セミナーために、留学生から通訳を募集しました。私はその面接に合格し、大連で人生初めての通訳を経験しました。その後、セミナーを共催した北九州技術協力協会に誘われて、協会に約**3**年間勤めました。この協会で会議、セミナー、講演、講義、見学など様々な場面で通訳を任せられ、翻訳スキルが大いに鍛えられました。日本語専門でもなく、ほぼ通訳・翻訳の経験がなかったのに、あの時よく私を雇ったなど不思議に思います。一度、通訳の仕事に応募したときの面接官に当時の私の日本語について訊ねたところ、「単語だけの日本語でした」との答えが返ってきました。今で

も、そんな私を見守ってくれた北九州の方々に心から感謝しています。

2011年

その後、東京に引っ越してきてからも事務関係の仕事をしながら、通訳と翻訳をつづけました。気がつけば、この仕事が大好きになっていました。常に新しい言葉と知識に出会い、日々成長している気がします。通常外国語の勉強は、教科書を開いて、文章を読み、問題を解いて覚えていくのですが、私の日本語は耳で覚えることから始まりました。そのため、最初の頃は口に出して言える言葉でも書けないことがよくありました。ただ、もともと読書好きだったので、新聞や本を沢山読んで勉強するうちに、日本語の奥深さを感じて、ますます好きになりました。三年前、国際善隣協会で震災の感想を述べたとき、「書いてください」と言われ、初めて日本語で投稿しました。それからは日本語での執筆にも興味を持ち始め、時々、「善隣誌」で旅行記などを発表しています。とは言っても、やはり日本語専門ではないので、基礎や文法が不十分だと感じています。したがって、これからも日本語の勉強を続けていくつもりです。また最近、ネットを通じて英語の勉強にも励んでおり、いつか日本語のように使えればと夢見ています。

『減肥(ダイエット)に成功しました』 事務局 河野通広

私は昨年後半に1ヶ月に約**10**キロの体重減に成功しました。杏の会の会員の方から、連絡帳に体験記を掲載しては?との勧めもあり、以下に記してみました。御笑覧下さい。

私は**25**年程前から糖尿病と診断され、月に1回近くの総合病院に行き診察と投薬を受けていました。体調等はさしたる自覚症状はなく、季節の変わり目に疲労感を感じる程度だったので、自分の生活習慣病であることをあまり気にしていませんでした。

2011年

ところが昨年**9**月末の診察時に担当医から、どうしたのですか血液検査の結果が悪くなっている、先ずはダイエットやに努力してともかく体重を減らして下さいと言われました。これまで私は何度かダイエットは試みましたが、成功していません。今度は計画性をもったダイエット法を計画しました。

- その方法として、スタート時は朝食や昼食に市販の低カロリーのダイエット食を利用して弾みをつけ目標値に近づいたら、その後は適切な摂取カロリーに抑えた普通食の献立にすればよいと考えました
- そこで、ネット販売で調べ低価格を条件に次の**2**種類を選定しました
 - ジュレ&シェイク：(一食分の粉末、**37kcal**、水でシェイクし、発泡ジュースにする)
 - ダイエット錠剤；、1日当り**6**錠飲むと摂取カロリーが**500kcal**低減するというサプリ。

2011年

【**第1段階**】さて最初の**1**週間を第**1**段階とし、朝、昼の**2**回の食事は①のジュレを採用した。其の食事の**1**食分のカロリーは　ジュレ**37kcal**、牛乳**100cc**、**70kcal**でシェイク。　計**100kcal**程度になります。1週間経つと体重は**7**キロ減りましたが体調が悪くなり、疲労感が出てきて更に視力の衰えを感じるになりました。従って第**1**段階はこれで終了し次のステップに入りました。

- 【**第2段階**】
 - 体調不良の対策には1日3食とも肉や魚を取る事にした。体重は毎朝計り経過を見る。
 - 油を使った料理や脂肪の多い、調味料は取らない、野菜は積極的にとる
 - 米飯は茶碗**i**/**4**程度にし、満腹感を得る為“おからうどん”や“しらたき”を用いた献立にする。
 - 家で甘いものが欲しい時は市販のノンカロリーゼリーにし、又酒類はノンアルコールビールにする。
 - 外食、飲み会、などでカロリーを摂り過ぎた時にはダイエット・サプリの錠剤を適宜摂る。

2011年

という方針でダイエットに取り組みました。すると体調も回復し、体重も**12**キロ減の**63**キロになりました。11月末に内科の診察を受けた際、医者は血液検査の結果を見ながら、「何かしましたか?」と訊かれました。私は「ダイエットで**10**キロ減らした以外特に変わった事はしていないつもりですが。悪い結果がでているのですか?」と問い返すと「その反対です、血糖値、**HbA1c**、悪玉コレステロール中性脂肪…等全ての値が合格です。此れはダイエットの成果です。この状態を続ければあと**20**年は生きてますよ」との返答があり安心しました。年末年始は、パーティー、飲み会、外食も多くリバウンドを気にしていましたが適宜ダイエットサプリの助けも借り、1月末には**61**キロ台になりました。今後も食事に留意し何とかリバウンドせず**60**キロをキープしたいと思います。私も今後**2**カ月足らずで傘寿になります。後**20**年生きるのは長すぎます、来るべき東京オリンピックで日本選手の活躍する姿を観戦できれば満足です。では駄文蛇足を終えます。　以上