

## 如果疫情得到控制的话

## 我太想去 . . . , 太想做 . . .

日本从9月中旬开始感染人数逐渐减少,但是目前的情况还谈不上立刻就能恢复到疫情之前的状态。在这漫长的疫情中,我们还是可以想象一下结束后的生活,让我们尽情享受那份愉悦的心情吧。

很长时间里人们的不离口的一句话是“哪里都不要去”,可是现在我们却听到了很多“想去旅行”的声音。

## 我太想去这些地方了!

- 我想去西班牙的巴斯克地区看看。去被称为美食之城的毕尔巴鄂和圣塞巴斯蒂安,穿梭在巴尔特大街,品尝各家酒吧的美酒,尽情享受 pincho 和 tapast 等美食。(M. 藤田)
- 因大学时我主修德语,首次出国就是德国。当时,父亲的一位女德国笔友给了我很大的帮助。我访问了她家,她带我在高速公路上兜风,在路边摊吃蛋糕,还有她和丈夫来日本的时候跟我们一家人共同进餐。可她在2017年去世了,我想去德国,在她墓前为她献花。(M. 伊東)
- 想去泰国品尝美食。(J. 田中)
- 因为朋友在越南和新西兰,所以想去那里见他们。(H. 長谷部)
- 2020年春,女儿初中毕业之际,原计划与家人一起去意大利旅行的我们,没能如愿,所以想和家人一起去国外。(K. 飛驒野)
- 想回国(中国)。已经两年没回去了,很期待和家人及朋友见面。(楊 晓蓉)
- 新冠疫情期间,我觉得呆在家里更好些,所以忍耐着尽可能不外出。因疫情已经两年没回国了,我很想回北京见母亲和儿子,还有我那可爱的狗狗。(吳 運霞)

## 我太想做这些事儿了!

- 想去电影院和音乐厅听音乐。(Y. 五十嵐)
- 我想把住在集体之家的母亲接到家里,做她喜欢的吃东西,让母亲住在家里,给她老人家尽孝。(M. 秋元)
- 因为我是花样滑冰的粉丝,所以很想去明年的北京冬季奥运会,但是还不行吧。(K. 飛驒野)
- 想见住在北海道的祖父母和我的亲人。(H. 長谷川)
- 总之我想摘掉口罩走在街上。(因戴口罩)嘴边总是感到不适,让人不舒服。想尽情呼吸秋天凉爽的空气,漫步在绿色之中,放声大笑。看到涂着口红的自己,也许会想,这才是我。(K. 竹内)
- 我们一家三口都很喜欢四季剧团的音乐剧,一直想跟儿子一起看狮子王舞台剧的演出,可是预约时却因疫情而被取消了。什么时候能放心观看就好了。另外,我跟儿子有个约定,儿子上了初一就带他去内蒙古大草原上体验骑马和牧民生活。儿子马上就要上初一了,他也很期待,等日疫情结束后我们就回到祖国,和儿子一起去大草原。(H. 加納)

·我想和朋友聚在一起，边吃边喝，不用在意“三密”，无所顾忌的尽情畅聊。（J. 田中、M. 秋元、Y. 五十嵐）

·我想和妻子回到北海道老家，在父亲长眠的墓地前双手合十，再去看望在养老院的母亲，尽我的一份孝心。第二天向妹妹借辆自行车，畅游在石狩川湖畔，晚上和我的“狐朋狗友”们一起喝酒，我很怀念每年做的这些事。（T. 加藤）

·疫情前我经常是没有买书计划就去了书店，在文库本区或平时从不去看的书架前一呆就是二、三个小时。现在，为了不让自己在书店待太久，先决定要买哪些书后，到了书店直奔货架取书，立刻结账。这种与书店的交往方式，让我感到非常寂寞。我希望书店还能恢复到原来那样，成为我无所事事、消磨时间的地方。（Y. 佐多）

## 意见

### 人生就是一场旅行

スガノラヤ      オンチヨイサクル（泰国）

去年新型冠状病毒被报道出来的时候，我完全不知道这种情况会持续到何时。之后不用说国外了，就连国内旅行也很困难。在压力越来越大的情况下，为了不被“新冠病毒”感染，我只能努力做一些力所能及的事情。

换个话题，我非常喜欢旅行。且喜欢旅游的原因有很多。首先，我认为旅游拓宽了我的视野。去一个新的地方旅行，可以让我们学到很多地理知识并了解各地文化差异。我想去海滩、爬山、河中划船、瀑布淋浴、湖里游泳、雪山滑雪或海里潜水。每次去一个新的地方旅行，都会发现这个世界有这么多的奇迹。地域不同人们的生活方式各有差异。人们生活在不同的条件下，以不同的方式生活：他们吃的食物，他们参加的运动，他们说的语言，他们穿的服装，他们解决问题的方式等等。看到这些差异，使我更能深入理解异国文化，更富有同情心，克制自己的评判，带着谦虚的态度接纳自己和他人。

此外，旅行还有助于发现自我。在了解别人的同时，让我明白了“我是谁、我喜欢什么”。在接受差异的同时，对现在的自己有了认识，更清楚地看到自己想成为什么样的人。我想成为空姐的主要原因之一就是旅行。尽管只做了两年半的乘务员工作，但这是我最值得回忆的经历。虽然现在我辞职成为了一名讲师，但我仍会挤出时间去旅行。

现在终于有了来日本的机会，在这里生活期间，我打算尽可能地多看看。日本是一个有多样的地理文化特色的国家。在北海道，天气非常寒冷，但在冲绳县，又非常炎热。九州拥有美丽的海滩、让人惊叹的活火山和令人心旷神怡的历史遗迹。我们不能长途旅行，希望控制病毒的传播，虽然结果有些这令人失望，但我要继续努力，至少可以在家附近散散步。之后我发现了一个很不错的公园。我可以经常去那里散步和放松身心，那里有一个栖息着很多猫的墓地，我可以和它们一起玩耍，还有一个湖，我还可以在那里欣赏日出和日落。这里的一切唤起了我心中最美好那份温情。

希望在不久的将来，我可以去周游世界。

## 我喜欢的书籍·音乐·运动

### 如何获得你的所需及你想拥有的

ヌエ      ニ      ソウ（缅甸）

由于新冠病毒在世界的迅速传播，它使我们的日常生活发生了巨大变化。比如，居家远程办公、在线上上课、社交距离、不能轻易出国与海外的家人见面等不计其数。很多父母日夜奋战在如何教育子女的

焦灼状态。

在这种情况下感到压力、焦虑、悲伤和担忧是很自然的。应对消极情绪是我们生活中至关重要的一部分。

在这里，我想给大家分享几年前读过的最喜欢的一本书，名为《如何得到你的所需及你想拥有的》，作者是约翰·格雷。

这本书是关于通过自身努力以及自己的力量，打造满意的自己并获得成功的操作指南和精神指南。约翰·格雷将西方的治愈疗法与东方的冥想相结合，他向大家阐述了成功的五个阶段，这是一种可以使自己变得快乐、自信和幸福的最新方法。

这本书让我明白了如何将消极情感转化为积极情感或转化为经历丰富的知识储备。我们也需要感谢我们所拥有的一切，需要爱自己。

“冥想的价值”和“减压方法”对于现今的日常生活而言是非常好的方法。

冥想虽然很简单但是很有效的方法，每个人都能做到。尽管冥想与特定的宗教无关，但它支持所有的灵魂和习俗。它会让你体验到平和、放松的感觉。每天冥想两次，每次 15 分钟，可以有效地调节身体机能。渐渐地，你会感到平和、自信、快乐，还有爱。冥想在某种程度上也有助于减压。

我们的负能量释放到自然界中，同时它将会自动转化为正能量。如果你感到有压力，可以去森林或花园散步，躺在阳光下或坐在海滩上会让你身心放松。

了解治愈压力的方法、理解负面情绪、确定需求并采取行动以此获得个人成功也非常重要。

这本书并不仅限于一次阅读，而是一本可以随时放在身边便于参考的书籍。

**TIC 赞助会员介绍**「夏威夷商店 甜蜜的 ALOHA（阿罗哈）」

## **Aloha（阿罗哈）精神**

カランジット バルディパク

本公司在多摩市以网络营销方式，主打夏威夷特色商品，一直以来深受夏威夷草裙舞的舞蹈老师和舞蹈演员们的喜爱。开业之初，我的店铺规模很小，主营练习用的夏威夷舞草裙，后来又逐渐扩大了与夏威夷草裙舞相关的配饰和礼服等经营项目。因为夏威夷舞蹈所需的产品比较特殊，所以我每年都要去几次夏威夷，把夏威夷那些又便宜又好的商品提供给我们的夏威夷舞蹈演员们。而且在深入学习夏威夷文化的过程中，我也渐渐明白了夏威夷文化为什么会深受日本人的喜爱。Aloha 精神深深吸引着我们的内心。

到了夏威夷机场，就能听到机场工作人员的一声“Aloha”问候，这在其他国家是无法想象的。这不仅仅是因为友好，或许这就是夏威夷文化所特有的亲切感和治愈感吧。

提及夏威夷的魅力，真是不胜枚举啊。蓝色的大海、随风摇曳的椰子树、雨后的彩虹、自然资源丰富的岛屿、璀璨的星空，还有草裙舞。草裙舞是代表夏威夷的大自然和精神的舞蹈。在她们那柔软舞动的手指中间传递着 Aloha 精神，可以说舞者们就是为了传递这种精神而舞。

看到夏威夷草裙舞的我们都会被夏威夷的 Aloha 精神魅力所吸引。或许 Aloha 精神能挖掘出每个人内心深处的善良。

在新冠疫情的当下，尽管不能随意去夏威夷，但我可以听着夏威夷音乐，梦想着有一天再去夏威夷的情景。虽说是去夏威夷工作，但经常会有新的“发现”。邂逅野生动物、发现新餐厅，还有善良的夏威夷人。与许多夏威夷音乐家的相遇也拓宽了我的工作范围。为迷人的夏威夷音乐和日本的夏威夷草裙舞者们合作搭建合作平台也成为了我的工作。我想为大家介绍更多治愈音乐和音乐家，今后我还将继续帮

助那些在舞台上展现夏威夷舞蹈风采的演员们，并继续发扬 Aloha 精神。

## 日本人的视野

很多日本人都有去国外观光、出差、海外驻在等经历。到了国外，发现了很多与日本不同的风俗习惯，他们同样会感到惊讶和困惑。从这期开始我们也让日本人聊聊他们的感受。

## 和平的愿望

島田 治夫 (交流事業部)

我在小学（正式名称为国民学校）三年级时战争结束了。父亲死于高知县的战争灾难。后来我才了解到这场战争给世界（特别是亚洲）人民带来了巨大的痛苦和牺牲。我相信如果忘记了这一点，就不会有真正的国际交流。日本人通常说的“对不起”，一般来说具有很强烈的忏悔和谢罪的含义。需要注意的是：如果将其机械性地翻译成各国语言，有时会变得非常轻率，反而会觉得失礼。

在今年的新冠疫情中，尽管有褒贬不一的声音，但还是如期举办了奥运会和残奥会。遗憾的是，没能实现当初所期待的在全国各地市民间的国际交流，我们也尽可能做到了日式的“款待”。多摩市作为冰岛队的接待城市邀请了冰岛大使馆的成员，为大家做了国际理解讲座。另外，各位选手也来到了多摩市，大家很详细地询问了各位选手们，为了参加奥运会、残奥会都做了怎样的坚持不懈的努力，使我们与会者共同体会了那份深深的感动。

在古代，奥运会就是为了制止战争而举行的和平祭典，所以今后我们也真诚希望消除世界各地的纷争，努力促进和平。同时，全球变暖已逐渐成为“刻不容缓”的世界问题。在这个意义上，作为地球公民，我们希望各国不要参与军备开支的竞争，要竞相参与帮助贫穷国家。日本人具有“慈悲”和“节俭”的精神。另外，今后可持续发展将成为世界常态，希望我们以日本人的方式进行国际交流和国际合作吧。

现在，因疫情去海外变得困难，日本国内也有很多外国人，通过 TIC 的活动让我们也来帮助他们，鼓励他们吧。

## <插图・TIC动态>

- ・ 3/27 国际理解讲座「冰岛」
- ・ 3/28 春天漫步
- ・ 8/3~27 外语研讨会暑期讲座（中文班・西班牙语班）
- ・ 写真展示（ヴィータ 7F 通道）「获得奥林匹克奖牌的国家」

## 编后语

2020 东京奥运会・残奥会顺利结束了，我想反对举办奥运会的人们也为选手们的奋斗而热血沸腾了吧。虽然七、八月感染者人数激增，但因疫苗的接种，九月出现了感染人数减少的倾向。这次季刊特集题目是“如果疫情结束了……”。大家都有很多想做的事情吧。在漫长的秋夜里愿我们都做一个好梦。

多摩市国际交流中心 〒206-0011 東京都多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

TEL 042-355-2118 FAX 042-355-2104 E-mail [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp)

URL <https://www.tic-tama.jp> Twitter [https://twitter.com/tic\\_office](https://twitter.com/tic_office)

发行：广告部 代表：最上 勉 编辑：竹内佳代子 中文翻译 杨 哈娜 2021年10月10日发行

\* 希望您为本报提出宝贵意见和建议。

\* 另外、本报准备了韩语和汉语两种语言版本的季刊。如有需要、请与上方机构联系。我们将给您邮送。

(封面：温哥华 盖斯镇 画：竹内 Serika)