



在日華人 女性交流会

对外交流
2006年度第四次活动报告
三个女人一台戏
好消息
感知幸福过一生
给国内一位建筑师朋友的信
秋樱
自然分娩体验记
我が家のアイドル
簡単なストレッチ
田中行政書士の相談コーナー

No.11
2006.12.10

◇ 在日最大な華僑華人団体——日本新華僑華人会の会報「心橋」誕生

11月3日文化の日に、日本新華僑華人会の会報「心橋」が創刊されました。

日本新華僑華人会は、中国大使館の呼びかけで、2003年9月に結成された代表的な在日華人団体です。現在八つの新華人団体から成り、最大な規模を有しています。

創刊式典に出席した王毅大使もこれを暖かい言葉でお祝い、新老華僑間の団結を強調しました。また、ちょうど日中関係の改善時期にあたるので、民間での友好・交流を大いに展開してほしいと述べました。

今回その会報「心橋」の発行により、華人会が日本華僑界で今後一層存在感を増やしていくだろうと期待しています。

<http://www.nocaj.org/XinQiao/XQ001/HTML/thumb.html>



◇ 紀念孙中山先生诞辰140周年大会在大使馆举行

11月8日晚，在中国驻日本大使馆举行了一个大型的纪念活动，隆重纪念中国民主革命的伟大先驱，伟大的爱国者---孙中山诞辰140周年。中日各界相关人士100多名出席了此次纪念活动。会上，中国驻日大使王毅，日本人代表及在日华侨代表，分别发表了演说。

大革命前夕，孙中山曾造访过日本，结识了不少真心帮助过他的日本朋友。另外熟悉横滨中华学校历史的人们都知道，孙中山先生对在日华侨的华文教育，给予了极大的关心，支持和资助，纪念孙中山先生也有助于我们更进一步理解爱国的深层含义，以弘扬中华民族精神。



◇ 「中国文化フェスティバル2006」 開幕式

11月17日午前（金）「中国文化フェスティバル2006」開幕式は、東京港区赤坂サントリホールで盛大に行われました。

この中国文化フェスティバルは、中華人民共和国文化部、中華人民共和国駐日本大使館主催、日本外務省、文部科学省、文化庁、国際交流基金、日中友好七団体などのご後援のもとで、日本歓迎委員会が共催した広範に亘る中国と日本両国民が参加する盛大なイベントであります。25項目以上の内容を企画し、1ヶ月間の開催予定であります。

これはまた日本安倍首相が中国訪問を続け、日中友好の最も新しい序曲であり、更に来年は中日国交正常化35周年を「中日文化スポーツ年」とすることで、益々両国人民の相互理解が深まることと同時に、政冷経熱が政熱経熱へと改善発展への願いでもあります。

開幕式では、中華人民共和国文化部部長孫家正閣下、王毅大使の挨拶に続き、塩崎官房長官が安倍首相からの歓迎挨拶を讀上げるなど、日本側要人からの挨拶など、この大会の盛大さ、重みを十分感じられました。

その後は、少し休憩を挟んで、中国国家交響楽団からの演奏が始まりました。久しぶりの祖国からの演奏で、胸にいっぱいの感動を頂きました。

当日当会の参加者は、レセプションに姜春姫、コンサートには李艷、李軍、劉蘭、庞玲、于江洪と5名でした。



2006年度第4次活动

事務局 熊磊

10月29日，在日华人女性交流会2006年度第4次活动如期举行。

本着对日本社会加深了解，架构友谊桥梁的宗旨，继去年之后，华人女性交流会又参加了今天的新宿区戸塚地区的福祉联合大会，并且推出中国传统小吃，获得好评。

一大早，姜大姐和黄大姐就拖着一箱子家当来到会场。箱子虽不大，但柴米油盐俱全，有黄大姐前一天从中华物产店采购来的中华小笼包，花卷，麻花，和其他所需中华材料，还有姜大姐转为此次活动购买的纪念品和宣传材料。出席本次活动的8名会员都整装待命，有的身着围裙，李宏还戴上了正格的卫生帽。活动开始以后，黄大姐在体育馆担当大厨，负责做生煎小笼包、蒸花卷，李军，王婕当上了销售员。当然体育场的店面也被姜会长精心印制的图片，宣传照片装饰得喜气扬扬，颇具中华特色，会计赵大姐已准备好计算器了。熊磊也带来了宝贝儿子来助威。大约10点钟，我们的小店就粉墨开张了。这次专售生煎小笼包和蒸花卷，同时发售中华小点心小麻花。选择卖这几样东西可是有讲究的。想想已是深秋的东京，没有什么比热腾腾的面点更能激起食欲的了。

立刻，我们的会员便开始了吆喝。虽然几位同胞从来没有过销售的经验，但是他们毫不羞涩地叫卖开了。刚开始地时候来客不是太多，加之尚未到午餐时间，我们的生意不那么红火，但大家仍然把气氛搞得热闹腾腾，人声鼎沸。后来李艺提议改进销售策略，变等客上门为主动上门服务，为其他销售摊位的人员服务。于是大家把煎饺和花卷以套餐的方式装盒，主动上门推销。很快，不仅我们的推销颇见成效，而且也引来了越来越多的顾客光顾我们的摊位，一时造成供不应求的局面。于是，大家手忙脚乱又去帮忙加工，加强中途的运输。销售正旺之时，新宿区戸塚福祉会馆的馆长，新宿区中山区长也光顾并品尝了我们的食品，还和我们的会员一起合影留念。

不到3个小时，我们的销售额就已经超过11,000日元，而且我们的花卷最先售完，只能对众多前来问询的顾客说抱歉了。花卷一售光，小笼包又来了人气，不但有人买熟食，冷冻状态的也被人买走了。最后粗粗一算，刨去原料成本和上缴大会的摊位费用，我们还有了几千块的赢利。虽然不是很多，但却让我们体会到了为别人服务的乐趣，看到人们香甜地吃着中国食品，心里满足极了。

随后，我们参加了下午在体育馆举行的其他游艺活动。作为本次活动的一环，华人女性交流会向各方参加者介绍了我们儿时玩耍的一些游戏—踢毽子，丢沙包。瞬间，我们忘记了已为人母的身分，热情地奔跑着，叫嚷着，运动我们的身体，放松我们的神经，飞扬着我们的青春。我们的气氛吸引了在场的日本朋友，他们也积极地参与到丢沙包的行列中来，体育馆内欢声笑语一片。来参加我们的活动的还有来自早稻田大学的两位中国人教授，和几位专程参加此次活动的会员们的朋友。把我们这里的气氛搞得十分火热。

参加新宿区的福祉联合大会已经是第二年了。这中间我们既体会到了日本朋友的友好，又感受到了劳动带来的乐趣，享受和朋友聚会的欢乐。期待明年，我们拿出更过硬的中华特色的食品，再创销售佳绩。

(照片由役員会提供)



三个女人一台戏 -----为女人会而写-----

赵新为

两年前，姜春姬女士寄来了女人会杂志的创刊号。我当时的第一感受，就像小说红楼梦里大少奶奶李纨听到探春三小姐成立海棠诗社时所说的：“雅得很哪。”拜读之下，更是感慨非常，下决心要为此份杂志写点什么。可是这决心一下就过了两年多，现在应该是还债的时候了。

女人会不叫女人会，她正式的名称是“在日华女性交流会”，听起来可要比女人会文雅的多，也更切合此会的实际。不过，正如这篇小文的题目一样，我还是愿意称她为女人会，硬要张冠李戴，有谁其奈我何。女人会有女人味。想一想女人会的成员多是在日本这块异乡异土上奋斗了十年的成功女性，其中的酸甜苦辣，家短里长，只有个中人才能真正体会。过了不惑之年，家成业就，当然要雅上一番了。正所谓，锅碗瓢勺，早些与我无缘；啤酒咖啡，也能醉飞吟盏。孰谓创业东瀛之雄才，独许须眉，直以气吞四岛井台会，让余脂粉。在东京有那么多这个会，那个会，有几个不是在那里夸夸其谈，糟踏光阴。只有女人会才给人耳目一新的感受，她们有追求，有方式，有执著，所以这两年来办得越来越红火。三个女人一台戏，三十多个女人又能唱多少台戏。

孔夫子说饱暖思淫欲。事实并不尽然。奋斗东瀛的女人，有她们的烦恼和欢欣，她们要有一个可以倾诉的地盘。而飘洋东渡的男人，则或多或少地沾染了日本式的大男子主义思想，早出晚归，为在工作上的一点点得失变得都像斗急了眼的乌鸡。就是回家吃晚饭，还时不时地要来一点“晚酌”。好的没学到多少，不好的倒学全了，把家务，子女教育甚至家中大事（像买房子，规划家庭未来）都推给了妻子，真是没有牵挂一身轻，一喝就醉，一醉就睡。渐渐地家中时闻河东狮吼。这是我们这一代人的悲哀。

我们年轻的时候，看够了父辈的苦，也作了不少憧憬未来的梦。我们爬了十几二十年的坡，生活走上了轨道。当面临和进入不惑之年，除了像父辈一样望子成龙以外，我们也想到了自己，想到了保持我们健康的身体，想到了在异国他乡的无奈。比我们晚生几年的，赶上了中国大发展的那趟车，也占据了本来应该属于我们的位置。使我们这些在中国改革开放之初自认为是天之骄子的一群，有点像骑在国界上的弃民。你爱国、国家还不一定待见搭理你。你留下来当日本人，又总觉得格格不入。你上有老、下有小，你是中国人的儿子、外国人的爹。你不能不孝顺你的父母、你却又不能指望你的儿女孝顺你！你怎么办？当你看到自己的肚皮越来越抗拒不了重力的诱惑，当你镜悲叹皱纹爬上了眉梢、白发染遍了鬓角，你真的能知天命吗？

女人会的追求，是一个回答。这个回答很雅也很俗套、但很有效。正如女人会自己所说的，我们要交流，要提高自己的知识水平和生活质量。这是一种看透了，真正切实可行的心态。行至山深处，坐看白云起。人啊，少一些愤世嫉俗，少一些怀才不遇，才能笑口常开，才能眉头舒展。为河东狮吼头疼的男人们，不妨把你的那一半介绍到女人会来。

江山代有才人出，
各领风骚几十年。
东瀛亦有种玉处，
富士山头可耕田。

谨以东拼西凑打油诗一首，献给即将到来的女人会成立三周年纪念。

2006年11月

（作者为日本天津同乡会会长）



自分ひとりくらいと思って
ゴミを捨てる。
地上に一億あまりのゴミが落ちる。
自分だけでもと思ってゴミを拾う。
地上から一億あまりの
ゴミが消える。

ある日の朝、信号待ちの際に、道路両側の風景を眺めていた私。
鮮やかな黄色いイチョウの葉、そして、赤色、オレンジ色に染められたもみじが、青空の下でより一層美しく目に映る。

そんな秋の景色から、私の目が留まったのは前の幼稚園バス。他の幼稚園バスと同じく、ボディにかわいい絵が描かれていました。違うのはバスにつけてあった小さな看板でした。

『自分ひとりくらいと思って、ゴミを捨てる。地上に一億あまりのゴミが落ちる。自分だけでもと思ってゴミを拾う。地上から一億あまりのゴミが消える。』

ただただ普通の言葉、飾り一切ありませんでしたが、何度読んでも心に響く。次の信号を待っていた際に、思わずカメラを構えて、写真を撮りました。

文・写真提供：Joana

11月10日下午，北京市侨联访日代表团为了了解侨情，听取旅日侨胞对侨务工作的意见和建议，并专门介绍2008年北京奥运会的筹备进展情况，在大使馆的协助下，于坐落在银座的东京华侨会馆，召开了座谈会。以姜春姬会长为首的4位会员代表我会参加了这次座谈会。

在座谈会上，北京市人民政府侨务办公室乔卫主任介绍了奥运会的筹备进展情况。近几年北京市为了准备2008年奥运会、也为了北京的新未来，进行了整体的城市规划、环境整备、交通开发、建设各个体育运动场馆等工程。奥运场馆共37个，其中北京31个，6个北京以外的会场分布于上海、天津、秦皇岛、沈阳、青岛（水上运动）和香港（马术）。北京31个场馆中12个为新建，11个为改扩建，8个为临时建筑。北京2008年奥运会的口号是：要把北京奥运会搞成有特色高水平的奥运会。

乔卫主任还对我国参与奥运、申请举办奥运的历史进行了简单的介绍，使我们增长了知识。国际奥委会开始向我国发出邀请时，正值日清战争时期，腐败的清政府无暇、无力考虑参加奥运会的事情。1908年，南开大学的张伯苓校长发表了对中国参加奥运的意见，提出了参与奥运、获得奥运奖牌和举办奥运的三个宏伟愿望。1932年，短跑运动员刘长春代表中国参加了奥运会，实现了中国人参与奥运的愿望。1960年台湾选手在奥运会上获得银牌，1984年射击选手许海峰首获奥运金牌，实现了获得奥运奖牌的第二个愿望。2001年7月13日，北京申奥成功，获得奥运举办权，至此，中国人的三大梦想实现了。真可谓：百年奥运，中华圆梦。

祖国的繁荣昌盛从来都受到海外华人的热切关注，同时国家政府也记挂着侨居海外的儿女们。北京侨联体恤海外华人的一片赤子之心，为让海外华人也参与祖国举办奥运这一盛事，实实在在做了两件好事。因为每位炎黄子孙在此国家光荣的时刻，都想献出自己

的爱国之心，奉献自己的一份力量，但是，身居海外，远隔重洋，相隔千山万水，怎样才能向祖国献上这颗赤子之心呢？北京侨联为我们想到了，这次他们的访日，便是肩负着这神圣的使命，向我们传播来自祖国的好消息。

首先，国家辟出专门的场馆“水立方”，专供海外侨胞、港澳台同胞捐款之用。来自海外的捐款由专门

的管理部门接收、管理，并定期接受严格的检查。捐款的同胞，每人都会获得证书和名字刻入场馆墙砖的荣誉。喜讯一经传出，马上得到了来自几十个国家上万海外华人的积极响应。乔卫主任强调，海外同胞捐款是自愿的，数额不限，即使是孩童，也有权拿出自己的一圆零花钱，圆自己的奥运之梦。这次奥运捐款具有很大的意义，一是可让海外华人有参与祖国举办奥运的机会，还有一个重要的意义在于凝聚民心。虽然有众多的炎黄子孙散居海外，但是他们的心是永远向着祖国的。

北京侨办还给我们带来了另外一个好消息，那就是，在举办奥运期间，要有志愿者10万名参与，其中夏奥为7万，残奥为3万，这其中有1000个名额分配给海外华人子女，让大家有参与祖

国举办奥运的机会。当然，要想成为奥运的志愿者，最首要的条件是会说流利的中文普通话和熟悉北京的环境。会说中文对海外华人子女虽非易事，但是多年的家长和孩子个人的努力，还是有一批会讲流利中文的孩子，但是让孩子们熟悉北京的环境却非易事。但是，侨办考虑到这个因素，可能会给我们的海外志愿者配备熟悉北京的当地志愿者。听到这里，我们在座的与会者都为侨办的这种体恤海外华人的细致工作精神深为感动。

侨办访日团已经离开了日本，但是他们给我们在日华人带来的好消息不断在华人圈中传播着，不时激起阵阵涟漪，鼓舞着每位同胞。它也像深秋中的暖阳，温暖着各位同胞的心。



李 军

福娃 Friends



他们是2008年北京奥运的吉祥物—福娃。
在中国传统艺术性造型中融入了鱼、大熊猫、

the Olympic Games 奥运会
Beijing 2008 知识

奥林匹克圣火、藏羚羊以及燕子的形象。蕴含着海洋、森林、火、大地和天空的紧密关联。

你知道他们的名字吗？他们叫“贝贝”、“晶晶”、“欢欢”、“迎迎”和“妮妮”。把福娃们的名字连在一起，就是“北京欢迎你”。

图文提供：Joana

感知幸福过一生

向 軒

听说朋友的母亲得了肠癌。年仅30岁的朋友在电话里哭得不行，说：『为什么这样？为什么所』

有不幸都落在母亲身上？上帝原来这么不公平！』她母亲30岁时就被她父亲抛弃了，以后她父亲就再也没有管过她们，朋友说，她从来没有见过父亲的样子，更不知道父亲现在怎么样？但母亲从来没有和她弟弟面前说过父亲一句狠话。30岁的母亲一边在工厂上班，一边替人做裁缝，艰难地拉扯着两个孩子长大。一个女人带着两个孩子是如何的艰难，相信任何人都可以想像得到……好不容易小孩子都有了工作，做母亲的却生了肠癌，而且已经是晚期。『她是顾念到我和弟弟刚刚上班，家里经济太困难，所以肠癌症状已经很明显了，就是不肯去就医……』朋友这样说。

挂上电话我很心酸，感觉这也是女人的一生，永远充满着不幸和艰辛。相比之下，我感觉自己还算是一个幸福的女人，儿子很乖，很依恋我，丈夫虽然不算富裕，有些臭脾气，但还算体贴情趣，他会记得在我生日和结婚纪念日，总会从机场的免税商店买一瓶我喜欢的巴巴里香水做礼物。年年如此，以至于家里巴巴里香水多得用不完——丈夫的爱总是那样傻气可爱；无聊的时候，有钱看一场电影，有朋友可以约出来喝一杯咖啡……生活过得无风无浪，也没有什么可以悲哀自怜的事情发生。

这样的人生也可以知足了。

算算，我也可以排入中年妇女的队伍了。突然，发现人生原来是一道同时增减的算术题：岁数越大，对生活的要求就越低，经历的越多，希望得到的就越少，杂事越来越多，想做的事情却越来越多。有时，会感觉幸运，有时也有些感觉寂寞无助。这就是女人的一生吧！年青的时候会期望大喜大悲的生活，要求爱情像雾像雨又像风，但现在才明白生活就要平静简单，真正的爱情就是朝夕相处的平凡点滴。即使每天都沉醉于武侠小说，侦探文学，韩国催泪连续剧……只要每天过得充实，心情感觉放松，也没有什么可以指责的。

三十多岁的我会祈求生活不要再多什么变化，不要再遇什么风浪，最好老死都在坐在一把椅子上看落日，等待同一个人回家。每个女人都有不同的一生，有完满的，有孤独的，有坎坷的，有顺心的……感知幸福，也许女人扭转人生低谷的一个重要关键。朋友昨日又来电话：『母亲已经得知自己的病情，她居然毫无惊讶，反而平静地拉着她和弟弟的手说，自己其实真的很幸福，因为遇到最不开心的事情，总会有一双孝顺的儿女陪伴在自己身旁，硬撑着不流泪的弟弟一听这话就哭出来了……』

XXX、好。

近况如何？知道你一定很忙，此信你可以不回，只要看就可以了。听听我发一些牢骚，谈谈我的一些想法。小说家，不敢想，只是试图给中国的建筑师们一点点影响，吹一点点凉风。

我感觉中国人都有些狂躁，需要有人从头到脚泼一大盆凉水。这次去威海，比98年去要繁华的多了，那时一条大马路，零星竖着几座大楼，挺冷清，但还多少有一些世外桃源的味道。这次去，居然也有了盲道，大楼更是密集如林，但就是有一条，视觉感不好，凌乱。为什么各地的城市都是如此呢？在日本住长了，自然要比较，比来比去，总觉有些别样。我不认为日本人比中国人聪明，也不认为中国人比日本人聪明，达赖喇嘛流畅的英语，也是从西藏人的嘴里流出的，但是一个民族，国家在进化过程中不注意的话，是可能发生人与猴子的差异的，本拉登为什么那么疯狂，背后是已经发生了这种「差异」的没落民族的一种无奈。中国的经济发展，物质质量的快速增长，是否掩盖了这种质的没落，这种「差异」了呢？是否企图以量的增长来掩饰这种窘迫？我不敢危言耸听，但内心深处，忐忑不安，就像担心自己被时代抛弃一样，是我想的太多了吗？

一个曾经作为日本外务省的特派员，在张家口驻在多年，亲眼目睹过日军在张家口贩卖鸦片，毒害中国人，后来很有勇气地走到电视台，亲口证实当时的事实。可这个喜欢中国的老头，如今在较为现代的北京机场门口看到一堆丢散着的烂砖头时，不解地问「中国人到底是怎么了？以前好像不是这样的？」。台湾有一个李氏小总统，写过一本书，讲中国人没有公共意识，只要自己赚钱就行，看了以后，觉得非常生气，非常难听，但是想想咱们在山西介休时代的洗煤厂宿舍，想想国内世界闻名的某些个公共场所，谁人能不承认。国人感慨没有世界五百强，不懂得公共意识，不懂得现代社会相互协作，公共环境。盖劣房东倒西歪，行假医胡乱用药，杀猪凉水满灌，经商坑蒙拐骗，走路随手垃圾，开车横冲直闯。以至于国内在今天，毛泽东时代好不容易才稍有改观的万国车现象，又出现在今天的中国社会，到外国的公司当个课、系长级的「总金理，总银理」、卖一些洋垃圾到国内，发一笔国财（好像还不能称之为国难财），于是披金挂玉，回到国内，或国人面前，呵呵，一幅「老子怎么样」的英雄像。鲁迅先生的书里好像有假洋鬼子一词，是不是今天也能用，我不知道。

小的时候，从海淀区到天安门，绿树成荫，路旁清清的喷水，一饮通体凉爽，能生活在一个有秩序，文明的现代国家，做一个国人，到现在我还是认为是一种真正的幸福。国内讲教育，为何没人重视文明教育，不然何至于跑到国外吃他人残羹剩饭。

谦虚谨慎，戒骄戒躁。愚公移山，改造中国。问题还很多，千万张狂不得。你说，我的意识也落后了吗？

祝好。

姜 桦

给国内一位建筑师朋友的信

拙文也献给在日华人女性交流会的成员及其尊敬的丈夫们。

澄みきった秋空は、今日は格別高く、青空がとても綺麗に映りました。毎年敬老の日になると、私は特に日本には親戚もいないので、たまった家事をしたり、その合間にお茶を飲んだり、お世話になった年配の方に葉書を書くぐらいでした。

しかし今年の敬老の日はなぜか父に心からお礼を言いたい気持ちで胸がいっぱいになりました。お会いできたらどんなに幸せなことだろうなとつぶやきながら・・・買い物で見かけた花屋さんの入り口には色鮮やかな花がいっぱい並んでいました。中でも断然背が高いコスモスがすぐ私の目に入りました。一瞬、薄いピンクと濃いピンク色のコスモスがとても優雅に見えました。どうして？私は自分の目を疑いました。それは私が中学生のころ、自宅の小さな庭にある親が大事に育てるコスモスが好きではなかったからです。どうして同じコスモスなのにこんなに受け止め方が変わるのでしょうか？私は本当の土地に植えてあるコスモスをこの目で確かめたくなりました。そして急いで調べ横須賀の久里浜コスモス園に行くことにしました。

電車で1時間以上かけて横須賀まで行き、一人旅で心細いまま、久里浜コスモス園にたどり着きました。コスモス園に入って、意外な風景に驚きました。コスモスの花が一面に果てしなく咲いていました。色もピンクや赤が混じって、秋風に揺れ、一本一本のコスモスの表情がとても豊かでした。すらりと背が高く、自由な雰囲気と癒されるたくさんのピンクの色、山をバックにしたコスモスは、山風に合わせ体を動かせながら花も揺らせていました。なんと素晴らしい花でしょう。

それより私はなんて鈍感な人でしょうか？こんな素晴らしい花を理解するのに実に何十年も時間かかるなんて・・・当時私は小さな庭にあるコスモスがとても不細工で背だけが背が高くその割には花が小さいし、花びらも少ないので綺麗だとは思いませんでした。それどころかすぐ隣の背が低い花に影を落とし、その花の成長まで影響を与えたので、とても邪魔だと感じていました。

私はコスモス畑をボーッと眺めていました。コ

スモスの花は、風に揺れるたびにまるで私にやさしく手を振っているようでした。花を眺めながらほっとする気持ちと同時に懐かしいコスモスに包まれて、力いっぱい抱擁された気分でした。もっと早くコスモスを探しにすればよかったのにと自責もしました。なぜならコスモスを前にして私は子供の反抗期で悩んでいる回答を見つけたような気がしたからです。私も何十年もかけてやっと今日の感動を頂いたのではないのでしょうか？私の親は、当時の私の気持ちを察しながら、見守ってくれたに違いありません。私も自分の子どもを、愛情をもって見守りつづければ、そのうちきっと理

解してくれるのではないのでしょうか。私は親の気持ちを完全ではないですが、理解するのに何十年もかかりましたから、この意味でも人間の成長段階においては、親から自分へそれがまた子供へとリレー式につなげていくのかも知れません。今すぐ答えを求めず、子供へ愛情を精一杯与え、伝えることを大事にすれば、いつかまたその子が次世代へと同じくつなげていくのではないのでしょうか・・・理解までまた何十年かかるかも知れませんが、その時に子供が親の思いを理解してくれば十分であると思います。

私は今日コスモスに会えて本当によかったと思います。コスモスは私にその綺麗さを再発見させてくれましたし、胸いっぱいの感動も与えてくれました。

帰りの電車の中でも、コスモスが微笑みながらずっと私に手を振っているように感じました。今日はとてもすがすがしい気持ちになりまた明日からの子供の成長がさらに楽しみになりました。



京

2006.11.20



自然分娩体验记

海 倫

我们人类进化至今日这个极度发达的阶段，可以说比之人类发展初期，在社会领域的各个层面都呈现着多样性，人们的生活方式日新月异、千变万化、多姿多彩、眼花缭乱，就连人类最本能的生育活动都在发生着巨大的变化，上世纪后期开始，也许是随着妇女地位的日益提高，为了减轻女性的生育之际所遭受的痛苦，现代医学便发明了许多催生、减痛的好办法，确实实现了缩短生育时间，减轻产妇痛苦的初期目标，而今甚至还诞生了无痛分娩技术，临盆的准妈妈们再也不用抱着一不怕苦二不怕死的斗志，而可以在惬意的梦乡中一觉醒来，就可以看到自己的十月怀胎的丰硕成果了。医疗技术发达的国家，妇婴的死亡率降到很低，这岂不是可喜可贺，皆大欢喜之事？

但是，我们谁也没有想到，在医疗技术发展至此，近年来在日本等发达国家又涌起了一股回归自然的自然分娩方式的热潮。笔者本人也万没想到自己竟也在身不由己的不知不觉中体验了“把”这种“时髦”的生育方式。在此，将亲身的珍贵体验说与大家，以飨已为人母或将为入母的各位姊妹。

我来日后不久便孕育了我的第一个孩子，当时住在东京，孕妇的定期检查是在一家中等规模的私人产科医院，医院装饰豪华，设备甚是高级，记得当时的《读卖新闻》报上还刊登了那家医院美丽的照片。后来我们搬到东京郊外，就得转院。市役所的人给我们介绍了一家助产院。转天丈夫就陪我一路打探找到了那家助产院，接受了简单的例行检查，但是我很惊讶于那里使用的各种检查器具太过简朴了，就连听诊器都是木制的那种，刚刚经历了奢侈豪华的我无论如何难以接受这种“原始”方式，在回家的路上，我毫不犹豫地告诉丈夫我要换一家医院。但是，因为N种原因，我注定要体验这种“原始”的分娩方式。我再次造访助产院时，院长兼助产士小松女士向我讲解了许多关于自然分娩的知识，还借给我一大堆这方面的书籍，大多是加拿大和美国的原著译成日文的，借助书中的图片和照片，我读懂了自然分娩这个词的内涵，也是第一次认真仔细考虑生育方式这个问题，并接受了自然分娩这种方式。

从此，我开始了小松女士给我安排的顺利分娩计划。首先是运动，每天累积步行2小时，而且是快速行走，饮食方面也是有一定的质量和定量规定，以防止营养不良，也就是在这个时候我开始食用日本的梅干、纳豆和素酸奶的，定期检查周期与医院一样。这样，很快到了小宝宝出生的日子，我在分娩当日凌晨经历了一次破水后，即刻打电话到小松的助产院，问过我的情况后，让我早上9:00到医院，但是因为不巧丈夫那日正好有个国际会议，假是请不了的，所以6:30我被送到了医院，简单检查后，我被告知没事、待产。8:00吃了早餐，9:30开始了多少先辈妈妈们向我描述过的阵痛，阵痛一阵紧似一阵，午饭都没能吃，因为疼得坐不下，我就像热锅上的蚂蚁，独自在待产室转磨磨，偶尔做杂事的欧巴桑进来看看我是否有变化，这样我挨到下午2:00左右迎来了第二次破水，这次小松出现，为我做检查，宣布我有了突破

性的进展，3时45分子宫口完全打开，这时待产室所有门窗关闭，小松开始帮助我接生。这时我才发现我学习得不够，因为自然分娩要自然的方式，要完全看到自己的孩子是怎样出生的，所以产妇要蹲下，地上放一面镜子，但是我因为没有吃午饭，再加上阵痛的折磨消耗了很多体力，已经无力下蹲，我只好采取在床上分娩的方式，这时我的孕妇装全都湿透了，只好换了一件宽大的T恤。经过一个多小时的艰苦奋战，我终于迎来了我第一个宝宝的出生，我的嗓子有些沙哑，人很亢奋，小松也已是大汗淋漓。

孩子出生了，初次感到了为人母的幸福，也第一次知道了肚子不痛是多么舒服。经过千辛万苦得来的这个新的小生命是多么宝贵。

第二天我开始了正式的住院生活，虽然是刚刚生育过，但是每天都是忙碌的。从宝宝出生那一刻起，孩子就与我同睡在一张床上，换尿布和喂奶都要我照顾，每天还要两次观摩学习给孩子洗澡，最后一日是实习洗澡。小松助产院的伙食很讲究，量不大，花样变化多，我都一一记在本子上，在我体力恢复后实践了很久，直至我后来工作没时间讲究了，也便不做了，现在基本都忘记了。

出院前，小松对孩子和我进行了各种检查后，将记录数值一一向我介绍，我才知道了自然分娩的优点，因为未用任何药物和催产工具，孩子的一项指数为零，即未受任何药物影响的意思。至此，我完成了自然分娩的第一次体验。

第二次体验是生第二个孩子，还是在小松的助产院，不同的是，我又赶了一次“时髦”，体验了水中分娩。

第二个孩子的生育虽然也有着很多小挫折，但在最后分娩时，大大缩短了阵痛过程。因为我知道我不再生育第三个孩子了，我要充分利用这个机会，体验一下时尚的水中分娩。新建的小松助产院宽敞明亮，分娩用的大浴缸壁透着一种洁净的雅致，整个浴室的色彩光线温馨、柔和，在炎热的夏季，当我进入温水浴缸的那一瞬间，马上有一种清凉感，水的浮力使我有一种轻松的感觉，胀痛随之减轻了很多。不久，我家老二顺利诞生，站在一旁的丈夫满面流露着得意的表情，凑过来故作庄重地剪断了母子相连的脐带，并发出了令我“怀恨在心”的感慨“噢！原来生孩子这么简单呀！”

就这样，我完成了我的生育使命，也体验了奇妙的自然分娩和水中分娩，可谓一举两得，其中的是非优劣请您自己判断。将做母亲的朋友们，你们要不要也尝试一下？





我们第一天去参观「石林」。一下车我就被那壮观的景色所震惊了，在绿色平地上高高地耸立着一个个千奇百怪的岩石。有的像婷婷玉立的少女，有的像天真可爱的小动物，有的像带着帽子的士兵，也有的像一把把锋利的剑。关于石林有很多美丽的传说，传说这儿是仙人居住的地方。并且有一个勇敢的人在石林里开辟出了一条登山路。我们顺着这条路向上走，看到了像一面

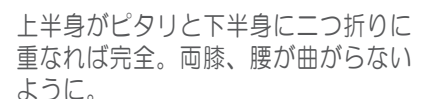
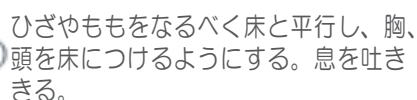
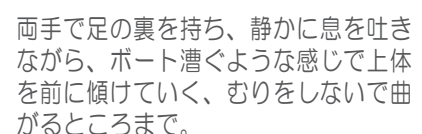
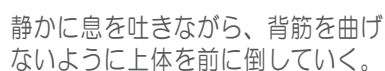
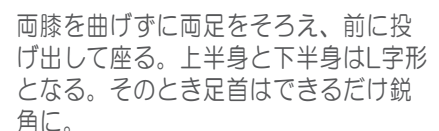
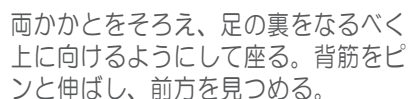
我们还知道了一些对少数民族的称呼：如彝族撒尼人，称女人为“阿诗玛”、称男人为“阿黑哥”；纳西族人，称女人为“胖金妹”、称男人为“胖金哥”；白族人，称女人为“金花”、称男人为“阿鹏哥”。金花姐领我们去参观了蝴蝶泉。

跟云南昆明的希望小学校的同学和村民开晚会的时候，老师安排我们每人表演一个节目，大家一起唱中国儿歌「两只老虎」，日本儿歌「大象」和朗读中国唐诗。我表演了一个叫空斗的杂技，一共表演了5, 6个技巧。虽然最後一个没有成功，但是，却得到了大家的热烈鼓掌，自己还很满意。后来还一起围着篝火跳起了民族舞蹈，我们玩的非常开心。最后我们和小朋友告别时很难过，心里暗想下次去昆明时一定要去看望他们。

我每年都回中国，可是只去过哈尔滨姥姥家，黑龙江省的北安市奶奶家和内蒙古镇来市的姨家。这次我去了云南，感受到了南方少数民族的文化和风土人情，跟北方的哈尔滨的一点也不一样。中国这么辽阔，有那么多名胜古迹。还有很多地方我没有去过，比如北京，上海，台湾等地。我还想了解那里的文化，风土人情。所以下次我还想参加这样的夏令营，和大家一起去了解中国，热爱中国。

提供：Joana

肝臓・腎臓・腸の機能が活発になる。気持ちリラックスさせる。



田中行政書士の相談コーナー

『ストーカーの被害にあったとき』

Q 別れた元恋人が何度も家に押しかけてきたり、一緒に死のうなどと言って、ナイフを取り出したりしてとても怖い思いをしています。どうしたらいいでしょうか。

A このように、恋愛感情や恨みから特定の人につきまとったり、待ち伏せしたり、粗暴な言動をしたり、何度も電話をかけてきたり、また、メールやファックスを送ってきたりする人をストーカーと言います。

ストーカーは、全く面識がない人の場合もあれば、交際相手・元交際相手や配偶者・元配偶者の場合もあります。

ストーカー被害は年々増加しており、筆者の実感では、最近、留学生等、外国人の被害も増えてきているような気がします。

留学生の場合、日本の事情に通じていないため、誰に相談したらいいのかわからないまま1人で悩んでいるうちに、被害が大きくなったり、また、そのまま泣き寝入りしてしまったりすることもあります。

たとえ相手が元交際相手や元配偶者であっても、このようなストーカー行為は、犯罪行為です。断固とした態度で臨まなければいけません。

そこで、このような被害にあったら、まず警察に相談してください。自宅の住所を管轄している警察署で相談を受け付けてくれます。警察署に行くときには、これまでの経過を書いたメモを準備しておくといいです。また、相手が送ってきたメールやファックスがあったら、持参するといいでしょう。なお、普段から、被害にあったら、その日時と事実をメモして記録しておく、後で証拠になります。

Q 警察は何をしてくれますか。

A ストーカー規制法という法律があります。この法律ではストーカー行為を繰り返す相手方に警察からの警告や公安委員会からの禁止命令を出してもらえます。ただ、これが相手に効き目があるかどうかは別問題で、実際はストーカー規制法に基づいた警告が出されている例はとても少ないようです。

現実には、加害者が近くに現れたり、家などに来たりしたら、そのつど警察に緊急電話（110番）をして来てもらうことになります。もちろん、家の戸締りを厳重にするなどの対策も必要です。

万が一、相手から暴力を受けてけがをしたら、すぐに病院へ行って、診断書をもらってください。それから、すぐに警察署に行って、けがの写真を撮ってもらってください。この場合は傷害罪に該当しますので、相手の人を逮捕してもらうことが可能です。

また、ストーカー行為によって、精神的な苦痛を受けたり、仕事に支障があったりした場合には、加害者に損害賠償（慰謝料）の請求もできます。この場合は、民事事件になりますので、行政書士または弁護士に相談してみてください。

皆さんの周囲の人の中にストーカー被害で悩んでいる人がいたら、ぜひ以上のようなアドバイスをしてあげてください。

行政書士 田中宏直（たなか ひろなお）

○1961年11月生まれ
国際基督教大学教養学部社会科学科卒
東京都立大学人文科学研究科
修士課程修了

○事務所：神奈川県海老名市浜田町23-24-402
TEL: 046-233-2742
E-mail: hirotanaka@r5.dion.ne.jp

No.11
2006.12.10

在日華人 女性交流会

発行：在日華人女性交流会編集局
編集長：李藝 デザイン：Joana 編集：郭向暄

<http://www.acwj.gr.jp>
E-Mail: acwj03@hotmail.com