

雄武ロータリークラブのゲストに続き、11月に私は、稚内信金雄武支店合宿会議で講師として話す機会をいただきました。テーマは「ベトナム人から見た日本」でした。

綺麗な風景・すごい文化・意識高い国民と優れた技術力を持ち、つまり「伝統と現代が交じり合う日本」を「夢の国」と思っているベトナム人は多いのです。「どうして日本に行きたい・日本へ来たのですか？」と聞かれたとき、お金を稼ぐことは別に、「日本文化が好き」「日本人の働き方を勉強したい」という答えが半分以上だと思っています。私も子どもころから漫画とアニメが大好きで、日本に興味を持っていました。

ですが、世の中で弱点のない人や国はないですね。来日してから、住宅・医療や労働条件の悪い企業など、特に差別問題が日本にも存在すると分かりました。実際の日本が想像のイメージと違ったため、がっかりした人もいるようですが、逆に日本人と仲良くなり、日本で良い思い出ができたベトナム人も多いのです。

講習会では「ベトナム人が日本人の好き・嫌いな所」の動画も皆さんに見てもらいました。「勤勉」や「礼儀正しい」などの良い意見の反面、「他人と違うことは認められない」「フレンドリーじゃない」など嫌いな部分もあり、その中で、ベトナム人にとって、第一位は「表裏があって陰口が多い」でした。日本人は相手



地域おこし協力隊
タオ さん

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

を傷つけないように直接的な言い方を避ける
とありますが、物事を直接的に伝えることの多いベトナム人の私たちは、その言い方がお世辞・曖昧・本音が分からないと感じてしまいます。文化の違いからかもしれませんね。

Q&Aのとき、「雄武町の魅力はどこ」や「ベトナムにおける表裏」の質問とともに、「日本人は外国人に偏見・壁があること」について、日本人がおそらく外国人とコミュニケーションをとる機会が少ないからではないかと考え、今後外国人との交流会があったら参加したいという意見も聞かせていただきました。

近年、日本の外国人労働者が増えています。外国人から見ると日本人にはまだ本音で受け入れてもらえていないと感じています。

おそらく、日本人がわざと差別しているのではなく、違った行動をしてしまう外国人に関わりたくないのかもしれないのですが、外国人の私たちは日本の生活に馴染めるように努力しているので、分からないことを教えてくれたり、会った時に笑顔で挨拶をしてくれたりするだけで私たちは嬉しいのです。



↑講習会の様子

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



すずき
つむぎ ちゃん

料理人



たかの
あるか ちゃん

ケーキ屋さん



はやし
みつはる くん

警察官

Everyone's infirmary

みんなの保健室

体調に気を付けて、すこやかな毎日を

今年の年末年始は皆さんどのように過ごされるでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、帰省を中止したり、飲み会を控えたり……これまでのお正月とは少し違うものになるかもしれませんが、生活リズムや食べすぎ・飲みすぎに注意して、体調管理に気を付けましょう。

すこやかな毎日は健康習慣から

栄養バランスの良い食事

三色食品群*を意識してバランス良く食事を摂りましょう。

※食品を、体での動きや特徴によって、3色に分類したもの。（血液や肉をつくる「赤」、力や体温になる「黄」、からだの調子を整える「緑」）



生活リズムを規則的に保ちましょう

長期休暇や年末年始の特別感でリズムが乱れがちな時期ですね。朝起きる時間・夜寝る時間・食事の時間を規則正しくすると、自律神経のバランスが整い、免疫機能が保たれやすくなります。

感染症予防を心がけましょう

冬季は気温が低くなり、空気が乾燥し、一般的に感染症のリスクが高まります。それに加えて、睡眠不足や食べ過ぎ・飲み過ぎの影響で免疫力が低下しがちな時期です。

さらに、飲酒を伴う場面には《大人数・長時間・マスクなし・大声・近距離》など、多くの感染リスクが潜んでいます。大勢が集まって飲食する場面を避けることは感染症予防に有効です。

テレビ電話やウェブ会議などのサービスを活用して家族だんらんを楽しむのも良いですね。

体調が悪いな・いつもと違うな、と思ったときには仕事を休むなど、休養と感染拡大防止を意識することも大切です。

冬季、特に人の往来が増える年末年始は、新型コロナウイルスなどの感染症がさらに拡がるのが予測されます。

情勢を良く見極めて、自分や家族、大切な人を守るための行動を心がけましょう。

一人ひとりの行動が感染症拡大を防ぐ



関係保健福祉課保健係



十分な睡眠を心がけましょう

睡眠には、日中の蓄積された疲労を回復させ、体の抵抗力を強める効果があります。個人差はありますが、6～8時間の睡眠を心がけましょう。

適度な運動を

北海道の冬は、特に運動不足になりがちです。家で簡単にできるストレッチなどを、1日10分間行ってみましょう。血液のめぐりが良くなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まり、心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。

