



外国人のみなさんからもらう
元気&アドバイス
パートX
kokoka OPEN DAY 2018

2018年11月3日
kokoka 京都市国際交流会館
2F 図書・資料室

外国人のみなさんからもらう元気&アドバイス コンセプト

人、情報、価値観…社会が多様化していく今日、誰もがふと考えこんで立ち止まったり、迷ったり、つらさにくじけそうになったり、日ごろの困難も多様化しています。そんなあなたの悩みに外国人の皆さんがアドバイスします。行き場のない悩みも、見方や考え方を変えてみれば、思わぬ解決の糸口を見出せるかもしれません。外国人の皆さんのグローバルな視点を知ることにより、あなたのお悩みも笑いになったり、あなたの心の糧になったりするかもしれません。

もくじ

相談者	アドバイザー	ページ
・ルンルン気分さん	キム・ファンさん	4～5
・ハッスルおじさん	タカノ ヴィオレッタ ミサキさん	6～8
・アさん	天津人さん	9～10
・ゆきてるさん	オレーナさん	11～12
・テトラポッドさん	クリチャーニさん	12
・スナフキンさん	クリチャーニさん	13
・Mさん	イヴィさん	14
・U.kiyoさん	銭正枝さん	15～16

相談者	アドバイザー	ページ
・ケイさん	銭正枝さん	17～18
・ピエールさん	カーラさん	19～24
・なっくんさん	張健さん	24～25
・ゆりしーずさん	ジュジさん	26～27
・黒子さん	カテリーナさん	28～29

●巻末 P. 30～31

《外国人アドバイザーさんたちに聞く！

「あなたが一番尊敬している人は誰ですか？」》



相談者	ルンルン気分さん 30代 男性
お悩み	もう何年も韓国語を独学で勉強していますが、いつまでたっても初級レベルから抜け出せません。普段は市販のテキストを使って勉強したり、韓国ドラマを見たり、k-popを聴いたりしています。たまに韓国の友人とチャットもします。もう一段階ステップアップしたいと強く願っています。みなさんはどうやって日本語をマスターしましたか。「マル秘勉強法」教えてください☆
アドバイザー	キム・ファンさん（在日コリアン） 男性
アドバイス 1/2	わたしは日本生まれ日本育ちの在日コリアンで、母国語は日本語です。韓国に留学したこともありません。そんなわたしですが、いまは韓国を中心に仕事をしています。わたしの経験をお話します。 言葉は耳から。やはり、まずは聞く機会を増やすことが大事です。わたしの場合は、ケーブルテレビで韓国のニュースを毎日見ることを日課にしたことが、語学力アップに大いに役立ちました。もちろん、知らない単語はすぐに調べてノートに書くなどの努力も怠りませんでした。確かにドラマは、日本語訳も知ることができていいのですが、その訳はどうしても「日本語的」になります。本当の韓国語とはニュアンスがちがってしまうのです。 次ページへ

アドバイス 2/2	韓国語ならではの言い回し、それができるようになれば、レベルアップしたことになるでしょう。ニュースは字幕がでませんが、映像があるので何をいっているのかは想像が付きます。 そうそう、飛躍的に韓国語がうまくなった友人がいます。彼がやったのは、聞くだけでいいというテレビでも宣伝している某社の学習法でした。 まずは韓国語を毎日聞く環境を。そのつぎは使う環境を整えることでしょうか。
--------------	---



相談者	ハッスルおじさんさん 60代 男性
お悩み	今年の6月でとうとう60才を迎えることになりました。子供のころ60代の人ってすごく年寄りのおじいさんだと思っていましたが、自分がその年頃になるとは… まだ信じられない思いです。kokokaの職員の人で60才には見えないと仰ってくださった人もいましたが、社交辞令でしょう。 これから心身ともに老化を食い止めて、できる限り若々しくいようと思います。毎日の健康的な食事内容、適度の運動、規則正しい生活、定期的な健康診断など。そしてkokokaの利用です。 kokokaでは日本人、外国人を問わず自分の子供ぐらいの年代の人から中高年、さらにはシニア世代の人たちといろいろな交流ができ、刺激を受けて前向きな気持ちになれます。 これからも頻繁に通わせていただきます。 その他で若々しさを保つ方法をご存知であれば教えてください。
アドバイザー	タカノ ヴィオレッタ ミサキさん (ブラジル) 女性

アドバイス 1/2	こんにちは。60歳を健康で迎えられ、いきいきと喜びあふれる毎日を過ごしていらっしゃるようで、羨ましいです。私は、最近3人の息子の前で「なんか疲れた。あーしんどい」が口癖で、60歳を無事に迎えられるのかすら不安です(汗)。 健康管理や、年齢国籍を問わずたくさんの仲間たちとの交流など、見習いたいと思います。もう何もアドバイスは必要ないと思いますが、若さの秘訣で、他に思いつくことといえば、ラテンらしく恋と愛でしょうか。ブラジルでは、いくつになっても恋をしています。テレビドラマでも、恋は若い人たちがしているわけではありません。ミドルもシニア世代も、みな恋をしています。 恋は、のめり込むと危険が伴いますので(ブラジルで私の隣人は心も命も奪われました)冷静さを忘れずに自分なりの恋のしかたを楽しむというのが人生を豊かにすると思います。例えば、パートナーにもう一度自分に恋してもらえよう、自分の身なりを整えたり、サプライズを企画したり、デートに誘ったり…誰からも好感をもたれるように気を配ったり…好きな有名人と自分とのデートを思い描いたり… 恋はもう充分だという方で、愛が溢れている場合は、愛を配るのはいかがでしょう。愛は、見返りを求めず、人に喜んでもらえることをすることでしょうか。皆の笑顔を見て、自分も満たされた気持ちになれば、きっと力が湧いてくるでしょう。 次ページへ

アドバイス 2/2	ちなみに現在の私は息子たちに恋し、十二分の愛を三人の息子達に与え尽し、夫には愛情の負債を抱えさせてしまっています。 三男の友達の親は、みんな若いのですが、私はアマゾン的大河に浮かぶ流木のごとく、流れ(年齢)に逆らうのではなく、流れに身を委ね、行くべきところへ連れていってもらおうという気持ちです。とはいえ、三男の友達から、「おばあちゃん」ではなく「ママ」だと認識し続けてもらえるよう、そこそこの若さと体力を身に付けながら、無事にシニア世代を迎えられることが今の私の目標です。
----------------------	---



相談者	アさん 20代
お悩み	日常生活で相手の事を考えて行動する、また相手の立場を考えて発言する心遣いや心配りを自然に出来る方法はないか模索中です。何か助言頂ければ大変有難くおもいます。(現在私は自分に自信をつける為、演劇のワークショップに通っています。)
アドバイザー	天津人さん (中国) 男性
アドバイス 1/2	アさんへ、常にK.Y.G(空気を読めない外国人)と言われている私はアさんの悩みに悩みましたが、それを承知の上で以下参考にしてください。 理屈で言えば、「相手をよく観察し、その人の考え方に耳を傾けること」ができれば、その悩みは解消されることになると思われます！ 次ページへ

オススメ本→→→

『京のわらべうた いっしょにうたいまひょ』
三上啓子 編 ふじはらのじこ 絵
かもがわ出版 2018



オススメ本→→→

『「国境なき医師団を見に行く」』
いとうせいこう 著
講談社 2017



アドバイス 2/2	ただ、その目的が自分に自信をつけるためのみならば、お勧めはできません。なぜなら、その行為は単に相手に合わせているだけで、それによって相手に褒められ、認められたことでアさんが自信を持ったとしても、その自信は相手によって支配されることになるからです。 私が思うには、自信どうこうを考える前に、何かがおしゃらに打ち込んで、例えそれが「〇〇賞」にならなくても、失敗に終わったとしても、次につなげていく振り返りができれば、おのずとアさんのまわりに人が集まってくることでしょ。またその人たちと苦楽を共にしていくうち、アさん自身がその人たちの大切さに気付いていくことでしょ。その時は、どうか、素直にその思いを表現してみてください。
----------------------	--

オススメ本→→→

『世界の個性派カフェ&レストラン』
PIE BOOKS 編著
パイ インターナショナル 2016



オススメ本→→→

『最高の山ごはん 歩いて作って食べた話と料理』
ホシガラス山岳会 著
パイ インターナショナル 2016



相談者	ゆきてるさん 20代 男性
お悩み	どのような状態を幸せだと感じますか。 悩みという訳ではないのですが、ある程度、働いて、お金を稼いで、家族を持って、と僕思う日本人の幸せはなんとなく思いつくのですが、外国の方の感じ方、価値観を知ることができれば、僕の選択肢も広がると思うので、回答よろしくお願いします。
アドバイザー	オレーナさん (ウクライナ) 女性
アドバイス 1/2	こんにちは！外国人の感じ方、価値観・・・という質問ですが、私個人の価値観になりますが、よかったでしょうか。あまり国を代表する自信がありません。 私は幸せを感じる場面がいろいろですが、日本人とは特に変わらないと思います。たとえば、家族や友達と一緒に楽しい時間を過ごしている時とか、何かきれいなものを見たり、聞いたりした時とか、自分の作った料理を食べてもらって「おいしい！」と言われた時とか、泣いている子供を笑わせることができた時とか、できなかったことができるようになった時とか・・・最近のことですが、幸せは遠くまで行って探さなくても、以外と近くでいつでも感じるができるんだなと思うようになりました。自分の周りにある幸せに気づくことが大事だなと思っています。 次ページへ

アドバイス	仕事にも、家庭にも、友達との関係の中にも、様々な好きなことの中にも幸せがいろいろな形になってあると思います。参考になりましたでしょうか。
	2/2 相談者の方はどういう時に幸せを感じていますか。また機会があれば、教えてください。

相談者	テトラポッドさん 30代 男性
お悩み	長年ずっとファンだった歌手が今年9月に引退しました。私にとってその人は「心の支え」でした。今はその支えを失い、心にぽっかりと穴が空いたようです。心の支えがなくなった今、前を向いて日々を過ごしていくにはどうすればいいのでしょうか。
アドバイザー	クリチャーニさん（スリランカ）女性
アドバイス	私の「心の支え」になるのは、「meditation(瞑想)」です。何か辛い時があったら、お寺へ行き静かな所に座り、「meditation」をします。固定した姿勢で座り、左手の上に右手を置いて、ゆっくり深呼吸して出すという形の「meditation」です。しばらく続けたら、頭も心も癒され、落ち着いてきます。そしたら、何でも積極的に考え直すこともできるようになります。 私にとって「meditation」はとても効果的です。もしよろしかったら試してみてください。

相談者	スナフキンさん 30代 男性
お悩み	普段から本をよく読みます。主に小説などのフィクションを好んで読んでいるのですが、その一方で「現実逃避」のために読んでいるとも言えます。現実の生活で起きていることをすべてシャットアウトして、とにかく読みふける(＝夢中になって読む)という感じです。 私のような「現実逃避のための読書」についてどう思われますか。否定的に感じますか。
アドバイザー	クリチャーニさん（スリランカ）女性
アドバイス	否定的には感じません。集中して物事にふけるという事は、皆が出来る事ではありません。 「夢中になって読む」ことは、現実世界でもきっと役に立つと思います。 私はうらやましいです。

オススメ本→→→

『東南アジアのポピュラーカルチャー』
福岡まどか、福岡正太 編著
スタイルノート 2018



相談者	Mさん 女性
お悩み	運動神経が良なくて、スポーツが苦手です。それでも皆と楽しくスポーツを楽しめるようになりたいと思っています。
アドバイザー	イヴィさん（ブラジル） 女性
アドバイス	スポーツというと、ハードルが高いように感じますが、まずはカラダを動かすことに慣れていけば、運動神経が良くなると思います。よく「ブラジル人はみんな運動神経良さそうだね！みんなサッカーできるよね？」と言われますが、そうではない人もたくさんいます。私もサッカーはすごく苦手です。運動神経がいいというイメージは、おそらく音楽を聴くと、自然とカラダを動かしているブラジル人が多いからかな。と思います。上手下手関係なく、とにかく好きなことをとことん楽しみながらやるのが、大事ですね。 もし音楽が好きであれば、好きな音楽のリズムに合わせて、カラダを動かすことから始めてはいかがでしょうか。人前でなくても、自宅で構いません。それでカラダを動かす抵抗がなくなれば、いろんなスポーツにチャレンジすることができます。 あとは、スポーツが得意な仲間に教えてもらうことを悪く思わずに、気軽にできるスポーツからみんなで楽しくやると、自然と上達できると思います。焦らず頑張ってくださいね。

相談者	U.kiyoさん 女性
お悩み	捨てることができなくて困っています。大切な友人からもらった小さなメモでさえも…。どうしたら、思い切って捨てられるでしょうか？
アドバイザー	銭正枝さん（中国） 女性
アドバイス 1/2	物を捨てることができない方はたくさんいると思います。私もたまに困ります。私は留学生として京都に来て三年、引越しを二回したことがあります。毎回荷物が少しずつ増えて、大変でした。私から見れば、物が捨てられない人は、優しく思い出をすごく大切にします。友人のことが大切なので、もらった小さなメモが捨てられないのではないのでしょうか。こういう思い出の詰まったものは捨てるより、上手に片付けたほうがいいと思います。例えば、一年分の手紙やメモ、はがきを全部一つの箱にきれいにまとめたら、あまりスペースを取りません。 次ページへ

オススメ本→→→

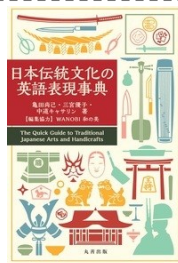
『高校生からわかるイスラム世界』
池上彰 著
集英社 2010



アドバイス 2/2	でも、より快適に生活するために、もう着ない服、二度と読まない本、使わないものなどを思い切って捨てる決断力はやはり磨かなければならないと思います！ 晴れる日を選んで、頭を冷静にして、もう使わないと判断したものを「一気」に捨てましょう。 近藤麻理恵さんの『人生がときめく片づけの魔法』という本はご存じですか。この本の中で、ものを捨てるポイントがたくさん紹介されています。まとめて言うと、過去の自分より、今の自分を優先します。そして、今の自分が望んでいる部屋の状態を想像しながら、「ときめく！」と思えるものだけを残します。この本を読んでみたいいかがですか。
-------------------------	--

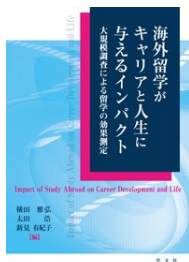
オススメ本→→→

『日本伝統文化の英語表現事典』
 亀田尚己、三宮優子、中道キャサリン 著
 丸善出版 2018



オススメ本→→→

『海外留学がキャリアと人生に与えるインパクト』
 横田雅弘、太田浩、新見有紀子 編著
 学文社 2018



相談者	ケイさん 女性
お悩み	しなければならないことを、すぐにしないで、明日にしようとのばしてしまうことが多いです。どのようにしたら、今すぐに行動できるでしょうか？
アドバイザー	銭正枝さん（中国） 女性
アドバイス 1/2	中国には、「明日復明日、明日何其多」(明日というものは、また次の明日がやってくる。明日とはなんと多いことなのだろう)という漢詩があります。私も小さい時から、今日のことは必ず今日中に終わらせるようにと両親や先生によく言われてきました。でも、できない場合もよくあります。 今の私は、博士後期課程の学生として大学院で研究をしていますので、定期的に長い論文を提出すること必要があります。予定を立ててこつこつと書けば楽なのに、私は毎回のように、締め切りが迫ってきたら必死に書き始めるのです。 何回も徹夜をして、私はようやく「余裕」というものの大切さがわかるようになりました。しなければならないことは余裕を持ってした方がいいと思います。効率とクオリティーが上がるだけでなく、体とメンタルの健康のためにもなります。 次ページへ

アドバイス 2/2	毎日、朝食を食べた後に今日しなければならないことを、ノートあるいは自分の手帳に箇条書きし、「To do List」を作ってみてください。作り終わったら、「あ、今日はこの五つのことをする予定！」、「今日は三つの予定しかない！」というように、すっきりした気持ちになると思います。 そして一つのことができたら、右側に赤いペンで「済」と書きます。一日が終わって、全部「済」になったら、達成感を味わうことができますよ。
----------------------	--



相談者	ピエールさん 年齢不詳 男性
お悩み	私は岩手県に古い大きな農家を持っています。明治13年(1880年)に建てられたもので、もう138年も経っています。内陸部の農村地帯ですが雪はそれほど多くはありません。東北新幹線で東京から2時間半、最寄の新幹線の駅から車で20分くらいです。秋田に向かう鉄道もあって、駅から徒歩15分、交通は便利です。 7年くらい前までは東京の人に貸していましたが、今は空き家です。家は平屋で200㎡、敷地は10,000㎡あって、希望なら田んぼはもちろん畑も作れます。何かワークショップや研修もできます。宮澤賢治のふるさと隣町です。家の骨格はしっかりしていますが、家もお年寄りでいろいろ手を入れないといけない状態です。 個人でも団体でも誰か活用してくれる人はいないものか頭を悩ましています。トイレは簡易水洗、アップライトピアノも置いてあります。このまま放置するのはもったいないし、誰か良い知恵を貸してくださ〜い！
アドバイザー	カーラさん (オーストラリア) 女性
アドバイス	アドバイスは次ページから

アドバイス 1/5	「田舎暮らしのブームは日本中にやってくる！」 ピエールさん、ボンジュール。 今は自然に囲まれて、琵琶湖の波の音を聞きながら書いているところですが、自然の中に暮らす魅力をみなさんにアピールしたいですね！ピエールさんが悩んでいらっしゃる空き家問題は日本中で深刻になっています。私は空き家の専門家じゃないですが、少しでも良いアドバイスができれば嬉しく思います。 私はアメリカと日本のルーツを持って、オーストラリアで生まれました。大学を卒業した後、シドニー日本文化センターに勤めて、とてもやりがいを感じる毎日でした。日本文化をオーストラリアで紹介する仕事でした。様々なイベントと展示を担当させていただきましたが、日本文化が大好きになったきっかけとなりました。20代の時から日本文化をどう守れるかについては人生の大きなテーマになっています。今は着物の文化と西陣織を守る方法について考えることが一番のミッションですが、その中で町屋と古民家を守ることにしてもアンテナをよく張っています。 今は古民家と町屋を簡単に壊す時代になっていますが、古民家と町屋に住む選択をすれば、古民家と町屋の文化をまず守ることができます。 次ページへ
-------------------------	--

アドバイス 2/5	私は京都に住んでいた時にずっと町屋に住んでいましたが、最近は駐車場を作るために町屋を壊すことが多くて、町の雰囲気も変わりつつあります。 これから京都をもっと守っていかないと、日本はどうなってしまうのか、と最近よく思います。京都は日本文化を日本と世界へ発信する場所として、大きな役割を果たしています。 日本文化を一生懸命守っている人、町おこしの活動を頑張っている人と出会う機会が最近多いですが、今見えてきている光が日本中に広がっていることは本当に嬉しいですね。時間とお金はかかるかもしれませんが、20年後の日本を思うと、今からアクションを真剣に起こさないと、間に合わない可能性もあると思います。日本に住んでいる私たちは、これからの暮らし方とライフスタイルについて、考え直すべきではないかと思っています。 私は田舎暮らしを将来的に目指して、今年京都から離れて、今は滋賀県の近江舞子に住んでいます。田舎とまでは言えないですが、毎日自然に囲まれて、ずっと都会に住んできた自分にとっては、かなり大きな変化となりました。 次ページへ
-------------------------	---

アドバイス 3/5	町に住んでいる人から見ると、不便な場所に見えるかもしれませんが、日の出と夕日が毎日見られる自分はとても幸せに感じます。お金で買えない幸せですね！体も心も毎日自然のリズムに合わせて生きていますので、町に住んでいた時より今の自分はとても元気だと思います。スーパーなどが無いので、スナックを食べる習慣もなくなって、体重も減りましたね(笑) ピエールさんが持っている素敵な古民家を写真で拝見しましたが、ご立派な家ですね。そして、ピエールさんが家のために真剣に考えていることも素晴らしいと思います。古い家を壊して、新しい家を作る時代になってしまった中、古い家を残して、その家に新しいチャンスを与える選択は、日本文化も守られることになります。素晴らしい選択です！ これから、都会から離れて日本の田舎に暮らすブームは、まちがいなく来ると感じますが、ピエールさん、岩手県の素敵な古民家に住みながら(今住んでいる町と行ったり来たりすることが可能であれば)、地方で新しいことを始めたいかがでしょうか？最近では地方で日本を元気にするために、いろいろな形で活躍をしている人がどんどん増えてきて、日本の新しい時代を感じますね。今がチャンスです！ずっと暮らしてきた都会から離れる勇気があるかもしれませんが、新しいミッションだと思ってどんどんアクションを起こせば、自分のインスピレーションで動く道も開いてくるでしょう。 次ページへ
-------------------------	---

アドバイス 4/5	ピエールさんの古民家を見た時に一つのインスピレーションが来ました。親を亡くした福島の子供たちと今年自然災害を受けた子供たちのことを最近よく思うことがあって、子供たちをサポートしたいと思っています。自然の中で素敵な古民家に泊まりながら、野菜を作ったり、コンサートやワークショップを開ければ、ボランティアの人は日本と世界中からくると思います。子供たちをサポートしたいのに場所がない、どうしたらいいのかわからない、と思っている人が多いでしょうね。「Aid for Japan」みたいな団体の活躍を知ったのは最近ですが、子供たちが少しずつ元気になるのを見て嬉しい涙が出ますね。大きなプロジェクトになりますが、協力してくれる人もたくさん現れるでしょう。古民家の文化を守りながら、子供たちを元気にすることはきっと人生の宝物になります！もちろん、ピエールさんのインスピレーションが一番大事ですが、このidealはぜひご参考に。 故郷に戻って暮らせない人ももちろんいますが、その時は古民家のリフォームや町おこしの専門の方に相談するのが一番良い選択かもしれません。この二つのビデオも見ていただけたら、またgoodなインスピレーションが来るかもしれません。 https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/newsroomtokyo/features/20170712.html https://www.youtube.com/watch?v=SG04vTnMoYA 次ページへ
-------------------------	---

アドバイス 5/5	今、日本で増加する社会問題、空き家やゴースタウンの問題などを考えると、日本はどうなってしまうのかという不安はありますね。自分の故郷で新しい何かをやることに魅力を感じる人がどんどん増えれば、日本の将来もきっと明るいです！そして私もそういう人になりたいです。みなさんも日本の新しい時代のパイオニアになりませんか？
-------------------------	--

相談者	なっくんさん 20代 大学院生 男性
お悩み	「虫」について、どのような価値観を持っていますか？ 私は動物好きで、虫も好きな方です。しかし、不思議なことに、最近の日本の若者は、虫が苦手な方が非常に多いです。 そのような方は、ゴキブリ・蚊などの害虫でなくても、セミやバッタなどでも拒絶反応を示すようです。子供の頃は触れたのに今は触れないという人も多いようですが、大人の今でも平気な私には理解できません。 また、ゴキブリ(Gokiburi)に関しては、その名前を聞くのさえ嫌な人の中で、頭文字を取って「G」と呼ばれることが多いですが、英語圏でCockroachの「C」で呼ばれているという話は聞いたことがありません。 あなた、及びあなたの国での「虫」の価値観はどうですか？

アドバイザー	張健さん（中国） 男性
アドバイス	「虫」？？？ 自分は特に気にしていませんが、聞かれると、うん…的な感じかなと思います。もちろん子供時代、山に行って、バッタや蟪蛄(カマキリ)などを取って遊んでいましたが、現在はどちらかというと、できれば触らない？触りたくない？の方です。理由は特にはないのですが、自然に触れなくなったのが一番の理由だと思います。 どこの国も虫好きな人もいれば、苦手な人もいます。僕の国では縁起のいいと言われている虫、鳥類もたくさんいます。掛け軸にもめでたい場面などでよく描かれています。蜻蛉(とんぼ)、蟋蟀(こおろぎ)、蜘蛛(くも)、かきざき(喜鵲と書く)、蝙蝠(こうもり)… ハエや蚊等のような虫に関しては衛生面など考えると、駆除してほしいと思いますが、昆虫全体のイメージにつながってほしくないのです。なぜなら、好みがそれぞれですが、僕の国では普通にいろんな種類の昆虫食を市場で購入することができます。日本に来て、昆虫食を茶化すようなテレビ番組をよく目にしますが、虫に対する偏見を助長するのに一役買っているのではないかと思います。 これから人口増加、気象変動による食糧難に直面するかもしれません。その時、昆虫は人類を救うかもしれないということを考え、虫に対する偏見を少しずつ改善していけたらと思います。

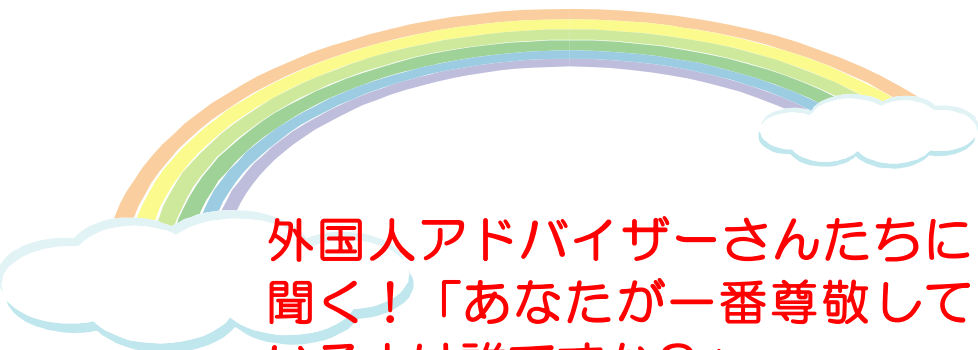
相談者	ゆりしーずさん 40代 女性
お悩み	仕事でも生活でもいろいろなことに気がつきすぎて、心配しすぎてしまいます。いつも、先回りして最悪の事態を考えすぎて、周りから疎まれてしまいます。 家族や身近な人が旅行に出かけると、事故や災害にあわないだろうか、困っていないだろうか、必要以上に気にしてしまいます。心配しすぎて最近、不眠気味です。 でも自然災害の多い日本、社会の先行きも不安定で、心配なことばかり。どうすれば、心配せずにいられるようになりますか？
アドバイザー	ジュジさん（ハンガリー） 女性
アドバイス 1/2	自然災害、家族の健康、社会の先行き、確かに人生には心配事がたくさんありますね。「恐怖に立ち向かいましょう」とよく言われていますが、社会の先行きや家族の健康の心配に関しては、このアドバイスはなかなか役に立ちませんね。ただ、自然災害の恐怖の場合だけは、災害訓練などに参加して、恐怖に立ち向かってみてもいいと思います。しかも、自然災害の心配であれば、最悪の事態を考えるのも必ずしも悪いことではないと思います。 次ページへ

アドバイス 2/2	できれば1981年の建築基準法施行令改正以降に建てられた家に引っ越し、非常用持ち出し袋を用意して、突っ張り棒とかで家具を固定したらいいと思います。すると、自分にできることをやりました、という安心感も出るのではないのでしょうか。 ただ、自然災害については最悪の事態に備えてもいいと言っても、ゆりしーずさんがおっしゃっているように、いつも先回りして、最悪の事態を考えていると、周りから確かに疎れますね。私も経験したことがあります。 でも、やはり自分の心配事を話せると安心しますよね。そこで、紙に書きだしてみたらどうでしょうか。心配事を紙に書いて、その紙を燃やしたり、小さく切ってトイレに流したりすることで、心配事も燃える、流れると感じる人もいるようです。一度試されてはいかがでしょうか。 自分の将来や、家族の健康を心配するのは人間の本能で、心配することがあるのは、ある意味でラッキーなことだと思います。自分に生きがいがあって、周りに心配になるほど大事な人がいるという意味ですから。でも、眠れなくなるほどでしたら、ときには立ち止まって、「私が心配することで何が変わるか？変わらないのに心配して健康を壊す意味があるのか？」と自分の心に聞いてみたほうがいいと思います。それでも不眠状態が続くなら体と心が壊れる前にカウンセリングに行ってみたほうがいいかもしれません。
--------------	---

相談者	黒子さん 30代 女性
お悩み	最近ツイてません。 開運方法があったら教えてください。
アドバイザー	カテリーナさん（ウクライナ）女性
アドバイス 1/2	何が「ラッキー」で何が「アンラッキー」というのか。とても興味深い内容ですね。私たちの感情、思考、または想像力は、主に私たちの考え方によって、例えば朝が良い感情で始まるのかそれとも悪いもので始まるのかによって、1日が成功するかどうかが決まるというものです。とにかく、私たちは心理的状态をコントロールすることができます。 したがって、ラッキーになるには、以下のことを行うのが良いと思います。 1.毎朝、肯定的な思考で始めることを試みる。 (例えば、あなた自身、あなたの家族、親しい友人などについて) 良い考えは幸運を引き付けます。 2.より頻繁に笑う。(運は常に陽気でポジティブな人の側にあります) 次ページへ

アドバイス 2/2	3.イヤな状況がある場合は、あなたの考えを変え、「それは残念だ」と感じるのではなく、「それによって私にどのような結果がもたらされるのだろうか」と感じてください。 4.考えを変えていくことで、もしかしたらとても楽しい、そしてポジティブな感情を引き起こす趣味が見つかるかもしれません。そして見つけた趣味は、常に悪い気分をポジティブなものに変えてくれます。 「ラッキー」は私たちの中に存在しているということをぜひ覚えておいてくださいね！ (英語からの日本語訳です)
--------------	--





外国人アドバイザーさんたちに
聞く！「あなたが一番尊敬して
いる人は誰ですか？」

お名前	「一番尊敬している人は？」
クリチャーニさん (スリランカ) 女性	“母” やさしいです。それに自分のことは後回しにして、 いつも私のことを考えてくれます。 尊敬しています。
船長さん (ベトナム) 男性	“いとこ(従兄)” 私の4歳上です。やさしい心をもっている人です。 私にいろいろな人生のアドバイスをくれます。 やさしい心をもって行動することで穏やかな人生が 過ごせることも彼から学びました。

お名前	「一番尊敬している人は？」
ヴェロニカさん (ロシア) 女性	“つらいことがあっても 明るく前向きな方” 例えば清少納言の世界観が好きです。 私のお母さんや絵の先生も明るく前向きです。 いやなことは誰にでも起きますが、 それをどのように処理するかは その人の力によります。





ステキな花文字は
楊海峰 さん(中国)
に描いていただきました。
どうもありがとうございました！



外国人のみなさんがお悩みのときは…
～京都市国際交流協会で相談することができます～

■外国人のための法律相談

毎月第1・3土曜日午後1:30～4:00（1人30分）※変更になることがあります。

- ・国際結婚をするためにはどんな書類が必要か。
- ・家主との、賃貸に関するトラブル。
- ・アルバイト先の会社が1ヵ月分の給料を支払わない。
 など、弁護士が相談にのります。

■外国人のためのビザ相談

毎月第1・3土曜日午後1:30～4:00（1人30分）※変更になることがあります。

- ・本国にいる家族を日本に呼び寄せる際、どのような手続きが必要か。
- ・学校を卒業後、日本で就職し、滞在したい。
- ・在留資格の変更について知りたい。
 など、在留資格（ビザ）について、行政書士が相談にのります。

■税務・保険・年金・労働相談

外国人のためのカウンセリング・デイ：6・9・12・2月に開催（1人30分）

- ・今は社員として会社で働いているが、独立した場合、税金の支払いはどう変わるか。
- ・日本で加入していた年金は、帰国した際にどうなるのか。
 など、税理士や社会保険労務士が相談にのります。

■メンタルヘルス相談（カップル・カウンセリングも承ります）

外国人のためのカウンセリング・デイ：6・9・12・2月に開催（1人60分）

- ・就職活動でなかなか内定がもらえず落ち込んでいる。
- ・国際結婚で子供もいるが夫婦の気持ちがずれている。
 稼ぎが少ないが口うるさい夫、愛情の感じられない妻。
 など、臨床心理士が相談にのります。

すべての問い合わせ・予約 TEL：075-752-3511

法律相談・ビザ相談：

http://www.kcif.or.jp/HP/jigyo/sodan/jp/horitsu/law_visa.html

カウンセリング・デイ：

<http://www.kcif.or.jp/HP/jigyo/sodan/jp/counseling/konnendo/>

京都市国際交流会館 図書・資料室
Kyoto International Community House
Library

【オープン】9:30～20:30

【閉室日】月曜日（祝日のときは翌平日）、月末最終日、年末年始

【TEL】075-752-1187 【FAX】075-752-3510 【HP】<http://www.kcif.or.jp>

こんな本があります！

☆日本人が外国を知るための本

（海外旅行、ロングステイ、留学、ワーキングホリデー、ボランティア）

☆外国人にとって日本の生活に役立つための本

（世界各国の新聞・雑誌、日本文化、京都観光、日本語学習）

□貸し出しはしていませんが、自由に閲覧していただけます。

DVDも観られます。

☆外国の絵本もあります



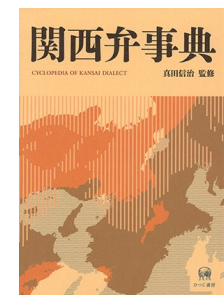
kokokaのイチ押し！

『関西弁事典』

真田信治 監修

ひつじ書房 2018

関西弁について詳しく知りたい方、
 必見の一冊です！ kokokaは関西弁が
 大好き☆「ネチコイ」、「ヨーサン」、
 「チョッキシ」…。もっとたくさん
 覚えてほしい！





KoKoKa OPEN DAY 2018