

やさしい日本語

外販課 吉澤 宏和

2023年10月末現在、伊賀市民の7%の約6千人が外国人です。国籍はなんと46か国。伊賀市は忍者市として海外からは人気の観光地です。海外からの観光客も徐々に増えており、接する機会も増えてくるかもしれません。ただ、言語や文化の違いから海外の方とコミュニケーションをとるのに壁を作っていませんか??



『外国人＝英語』と思い込んでいませんか？

「話しかけたいけど、英語苦手やわ…」「災害で避難の時、どーしよー…」「イベントなどに招待したいんやけど…」など、英語が苦手という意識だけで、コミュニケーションから遠ざかってしまう気持ち、わたしもよく理解できます。しかし!! 実は日本に住む外国人は英語より簡単な日本語を話せる人の方が多いようです。

『やさしい日本語』

これは外国人にわかりやすいようにした日本語のこと。災害時の情報が伝わらないと、命にかかわります。日本語があまりわからない外国人にも早く正確に情報を伝えようとうまれたのが『やさしい日本語』です。外国人だけではなく子どもや高齢者、障害のある人にもわかりやすい言葉です。易しく優しい日本語で接するようにしましょう。

『やさしい日本語講座』

どっちがわかりやすい？

A.清掃活動 B.そうじ

これはBです。町内の清掃活動があります。⇒町の人みんなでそうじをします。

A.避難 B.にげる

これもBです。避難勧告が出たので安全な場所に避難してください⇒逃げるように知らせがありました。安全なところに逃げてください。

カタカナ語は避けましょう。

ペットボトルは日本でつくられた言葉です。英語圏ではプラスチックボトルが一般的です。カタカナ語（和製英語）は外国人に通じないことが多いです。

敬語はなるべく使わない。

敬語は難しく思われます。失礼と思われがちですが通じる言葉を優先しましょう。

ご存じですか?⇒知っていますか? いらっしゃる。⇒います。

方言は共通語にしましょう。

ほかしといて。⇒捨ててください。 机をつってください。⇒机を運んでください。

擬音語・擬態語は具体的に言いましょう。

レンジでチンする。⇒レンジであたためる。 床をピカピカにしてください。⇒床をきれいに磨いてください。

文末は『～です』『～ます』『～ください』にしましょう。

はさみの法則

はっきり言う……あいまいな言い方をしない。

さいごまで言う……文末まではっきり言う。

みじかく言う……一文は短くする。

現在では足腰の弱い人への当たり前の配慮として、階段にスロープや手すりが設置されています。それと同じようにやさしいことばでコミュニケーションすることは誰もが暮らしやすいまちをつくる大切な配慮です。

優しい言葉は優しい気持ち。まずは自分の地域や職場からはじめてみませんか？

参考資料:伊賀市国際交流協会

五月病や疲れ対策の新常識!? 「身体のセンサー」をゆるめて元気に!

リビングサービス課 北田 祥一

天候が変わりやすいこの季節は、特に何をしていなくても疲れてしまいがち。これって年齢のせい? いえいえ、実は「目、耳、鼻、口、皮膚」といった感覚をつかさどる部分が緊張して、固まっていることが疲れの原因かも。

今回は、そうした「身体のセンサー」を正しく使うことで、疲れにくい身体を手に入れる方法を伝授。一度覚えれば一生使える、効率的な身体の使い方をマスターしましょう。

長時間作業しても疲れしない正しい「身体のセンサー」の使い方

わたしたちは外の世界からの情報にとっても影響を受けやすく、ちょっとした刺激に反応し、緊張させられています。ただ、そのような緊張も、目や耳、鼻、口、皮膚の使い方一つで緊張を軽減することができるのです。

今回は多くの人にとって特に緊張が生じやすい、シーンにスポットを当てて、身体のセンサーのうまい使い方をご紹介します。

デスクワークやスマホで疲れしない身体のセンサーの使い方

パソコンやスマホで疲れてしまうのは、小さい画面を見続けて視野が狭くなっているからです。狭い視野で目を集中して使うと、眼球を動かす目の奥の筋肉が緊張して固まります。そして目の奥にある筋肉が固まると、神経的につながりのある首の付け根も緊張して固まるのです。

👉ここがポイント!

視野が狭くなっていることが疲れの原因なので、それを広げることで楽に目を使うことができます。方法としては、パソコンの画面やスマホ、本などを見つつ、同時に周りの空間も見るようにしてみてください。画面と周りの空間を同時に視野に入れるためには、一生懸命に見過ぎないことがポイントです。また、周りの空間を同時に見ることが難しい場合は、換気扇や空調の音など、周囲の音に注意を向ける方法が助けになることもあります。

画面の周りにも視野が広がっている一方、画面内にある情報を読み取る集中力も欠落せず、むしろスムーズになっていると感じられるのではないのでしょうか。

この視野を広げる方法は日常のあらゆるシーンで応用できます。たとえば混雑した駅構内を歩くとき、進行方向に視線を定めた上で視野を広げてみると、人波をスムーズにかわしながら進むことができます。

キーボードやスマホへのタッチは薄皮一枚入れる感覚で

パソコンで作業をしていて疲れる要因の一つが、タイピングに力が入りすぎていること。

👉ここがポイント!

そこで試していただきたいのが、指とキーボードの間に「薄皮一枚入っている」ことをイメージする方法です。実際には指とキーボードは接触しているのですが、その間を隔てている薄くて柔らかいシートをイメージすることで、肩や首がリラックスした状態が保たれます。疲れなくなり、むしろタイピングのスピードもアップしているのではないのでしょうか。



これは実は、「薄皮一枚入れる」感覚を持つことも身体のセンサーを意識的に使う方法の一つ。指先の皮膚感覚が活性化することで、無駄な力が入らず効率的に作業ができるようになります。

この「薄皮一枚入れる」感覚は、パソコンだけでなくスマホや包丁、ペンなどを扱うときにも応用できるのでおすすめです。

参照: <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/210428/>