

# い ろ ど り

វិទ្យាស្ថាន

## 生活の 日本語

ភាសាជប៉ុនសម្រាប់ជីវភាពរស់នៅ



初級1

### 日本の生活TIPS

គន្លឹះសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន



# CONTENTS



## 今の私 L1-2

pp.1-4



- 「目上」と「目下」 អ្នកមានឋានៈខ្ពស់និងអ្នកមានឋានៈទាប
- 「お元気ですか？」のあいさつ “តើអ្នកសុខសប្បាយទេ?”
- 野球 កីឡាវាយកូនចាស់
- いけばな ការតុបតែងផ្កា
- スタジオジブリ ស្នូឌីយោ Ghibli
- 国際交流協会 សមាគមទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ

## 季節と天気 L3-4

pp.5-8



- 日本の気候 អាកាសធាតុនៅជប៉ុន
- 梅雨 រដូវវស្សា
- 桜と花見 ផ្កាសាគូរ៉ានិងការមើលផ្កាសាគូរ៉ា
- 紅葉 ស្លឹកឈើពណ៌ក្រហម
- セミ សត្វងំ
- 台風 ខ្យល់ព្យុះទីហ្វុង
- 天気予報 ការព្យាករណ៍ធាតុអាកាស

## とてもにぎやかで"便利"です

pp.9-12



## L5-6

- スポーツクラブ ក្លឹបកីឡា
- ショッピングモール ផ្សារទំនើប
- 入浴施設 កន្លែងងូតទឹក
- 信号 ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍
- お寺と神社 វត្តនិងវិហារសាសនាស៊ីនតូ

## 道に迷ってちょっと遅れます

pp.13-15



## L7-8

- 遅刻 ការយឺតម៉ោង
- 電車の運行トラブル បញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់សេវាកម្មរថភ្លើង
- 日本の城 ប្រាសាទរបស់ជប៉ុន
- アウトレットモール Outlet malls
- プロレス កីឡាកាស

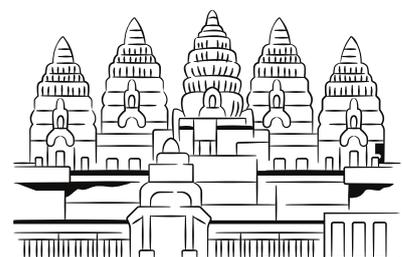
## 野球、したことありますか？

pp.16-18



## L9-10

- アニメで日本語を勉強する រៀនភាសាជប៉ុនតាមរយៈគំនូរដ៏រចនាសម្រស់ជប៉ុន
- 地域の日本語教室 ថ្នាក់ភាសាជប៉ុនក្នុងតំបន់
- 公民館 មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍
- 料理教室 ថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូប
- 書道 ការសរសេរអក្សរផ្ទៀងផ្ទាត់ជប៉ុន
- 合気道 អៃគីដូ



# CONTENTS



## おいしい料理

pp.19-23



### L11-12

- バーベキュー ការអាំងសាច់ Barbecue
- スーパーの惣菜コーナー ផ្នែកម្ហូបឆ្អិនស្រាប់ក្នុងផ្សារទំនើប
- 焼き鳥 យ៉ាគីតូរី (មានអាំងចង្កាក់)
- 賞味期限と消費期限 កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់រសជាតិនិងផុតកំណត់ប្រើប្រាស់
- アレルギー表示 សម្គាល់ពីប្រតិកម្មចំណីអាហារ (អាឡែហ្ស៊ី )
- お弁当 Obento (បាយប្រអប់)
- 卵焼き Tamago-yaki (ស៊ុតចៀន)
- お好み焼き Okonomiyaki (អូកូណូមីយ៉ាគី)
- すき焼き Sukiyaki (ស៊ុបជប៉ុន)
- 茶碗蒸し Chawan-mushi (ស៊ុតចំហុយ)
- だし Dashi
- カップ焼きそば មីតាយ៉ាគីស្កូបាក់ប៉ុង

## 仕事の連絡

pp.24-26



### L13-14

- 日本のトイレ បង្គន់ជប៉ុន
- 印鑑/ハンコ ត្រា
- 有給休暇 ការឈប់សម្រាកដែលទទួលបានប្រាក់បន្ថែម

## 健康な生活

pp.27-29



### L15-16

- 日本の病院に行く ទៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងប្រទេសជប៉ុន
- 肩こり/肩がこる ការរឹងស្មា
- マスク ម៉ាស់មុខ

## 交際

pp.30-34



### L17-18

- 和室での座り方 របៀបអង្គុយនៅក្នុងបន្ទប់បែបជប៉ុន
- お守り Omamori (វត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិឬយ័ន្ត)
- 家族の呼び方 របៀបហៅក្រុមគ្រួសារ
- 日本人の名前 ឈ្មោះរបស់ជនជាតិជប៉ុន
- 乾杯 ការលើកកែវឬការផល់កែវ
- カラオケ ខារ៉ាអូខេ
- 寄せ書き Yosegaki (កម្រងសារ)



日本の生活 TIPS

● 「目上」と「目下」 អ្នកមានឋានៈខ្ពស់ និង អ្នកមានឋានៈទាប

នៅក្នុងភាសាជប៉ុនមានការបែងចែកជា ទម្រង់ធម្មតា និងទម្រង់គួរសម ដែលការប្រើប្រាស់គឺទៅខុសៗទៅតាមទំនាក់ទំនង មនុស្សរវាងអ្នកនិយាយនិងអ្នកស្តាប់ដូចជា អ្នកមានឋានៈខ្ពស់ អ្នកមានឋានៈទាប អ្នកដែលស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នា និងអ្នកដែល មិនស្គាល់គ្នាជាដើម។

ដូចនេះតើយើងអាចធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ អ្នកមានឋានៈខ្ពស់និងអ្នកមានឋានៈទាប បានដោយរបៀបណា? ចំពោះចំណុចនេះនឹង មានបកស្រាយដូចតទៅនេះ៖

日本語には丁寧体と普通体というスタイルの区別があり、目上か目下か、親しい人同士か知らない人同士かなど、話し手と聞き手の人間 関係によって使い分けられます。

では、どんな人が「目上」で、どんな人が「目下」として位置づけられるのでしょうか。これには、次のような要因があります。

▶ 年齢 អាយុ

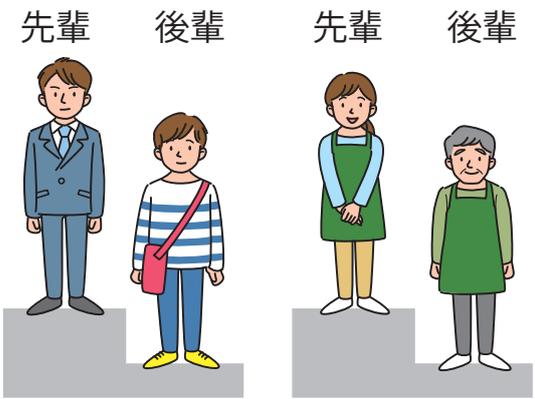
ជាទូទៅពេលនិយាយជាមួយអ្នកដែលមានអាយុខុសគ្នា អ្នកដែលមានអាយុច្រើនត្រូវ និយាយក្នុងជំហរជា "អ្នកមានឋានៈខ្ពស់" ហើយអ្នកដែលមានអាយុតិចត្រូវនិយាយ ក្នុងជំហរជា "អ្នកមានឋានៈទាប" ។ ភាពខុសគ្នានៃអាយុគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ក្នុងការ បែងចែកការប្រើប្រាស់ពាក្យពេចន៍។ ដូចនេះនៅប្រទេសជប៉ុនជួនកាលអ្នកត្រូវបាន គេសួរអាយុដែរ។ ជនបរទេសមួយចំនួនអាចនឹងមិនពេញចិត្តនឹងរឿងនេះដោយពួកគេ គិតថាការគិតពីឋានៈខ្ពស់ឬទាបគឺមិនសំខាន់ទេប្រសិនបើអាយុប្រហែលគ្នា ហើយបើ ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងគ្នាទៀត គម្លាតអាយុរឹតតែមិនសំខាន់។



一般的に、年齢が違う人同士が話すとき、年齢が上の人が「目上」、年齢が下の人が「目下」の立場になります。年齢の違いは、スタイルを使い分ける上でかなり大切な要素です。そのため、日本では年齢を聞かれる機会がときどきあり、外国から来た人にとっては「プライバシーの侵害」と感じることも少なくないようです。年齢による目上-目下の区別は、社会人になれば、同年代の間柄であればそれほど厳密でなくなります。また、お互いの関係が親しくなればなるほど、年齢による目上-目下の区別はなくなってきます。

▶ 先輩-後輩 សិស្សច្បង - សិស្សបួន

នៅក្នុងអង្គការមួយ អ្នកដែលបានចូលយូរហើយគឺជា 「សិស្សច្បង」 អ្នកដែលទើបតែចូលថ្មីគឺជា 「សិស្សបួន」 ។ ប្រសិនបើសិស្សសាលា ជាទូទៅអ្នកដែលមានអាយុច្រើនគឺជា 「សិស្សច្បង」 ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងអង្គការ ឬនៅក្នុងក្រុមហ៊ុនក៏ មានករណីដែល 「សិស្សច្បង」 មានអាយុតិចជាង 「សិស្ស បួន」 ដែរ។ ជាទូទៅគេឱ្យអាទិភាពទៅ 「រៀមច្បង និងសិស្ស បួន」 ជាជាង 「អាយុតិចឬច្រើន」 ប៉ុន្តែវាក៏អាស្រ័យលើកម្រិត នៃគម្លាតអាយុដែរ។



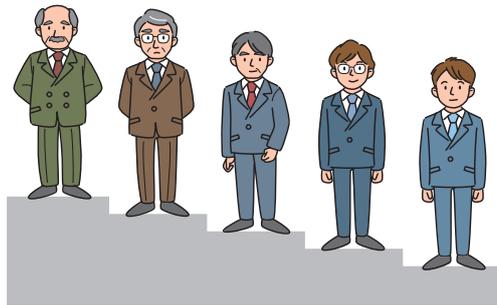
ある組織に、より古くからいる人が「先輩」、より新しく入ってきた人が「後輩」です。学生であれば、たいてい先輩=年齢が

上ということになりますが、会社など社会人の組織などでは、後輩のほうが年上で先輩のほうが年下という場合もあります。どのぐ らいの年齢差があるかなどもよりますが、一般的には年齢の上下よりも先輩後輩の関係のほうが優先されます。

▶ 地位の上下 <sup>ちい じょうげ</sup> ឋានៈខ្ពស់ ឬទាប

ក្នុងវប្បធម៌ជប៉ុន ឋានៈគឺជារឿងសំខាន់។ ចៅហ្វាយនាយ និងកូនចៅ គ្រូ និងសិស្សជាដើម សុទ្ធតែឆ្លុះបញ្ចាំងពីភាពខុសគ្នារវាងអ្នកមានឋានៈខ្ពស់ និងអ្នកមានឋានៈទាប។ ឧទាហរណ៍ ឋានៈក្នុងក្រុមហ៊ុនមួយមាន ប្រធាន ក្រុមហ៊ុន>ប្រធានផ្នែក>ប្រធានការិយាល័យ>ប្រធានក្រុម>បុគ្គលិកធម្មតា ជាដើម ជាឋានានុក្រុមក្នុងការបែងចែកឋានៈខ្ពស់ឬទាបបានយ៉ាងច្បាស់។

上司と部下、先生と学生など、明確に地位の上下がある場合には、それが目上と目下の区別に反映されます。例えば、会社の中で、社長>部長>課長>主任>一般社員など、役職が段階的になっている場合には、役職の地位が高い人ほど目上に位置づけられます。



▶ 客と店員 <sup>きゃく てんいん</sup> ភ្ញៀវ និង បុគ្គលិកហាង



នៅប្រទេសជប៉ុននៅកន្លែងធ្វើជំនួញនិងហាងជាដើម ជាទូទៅអតិថិជនត្រូវបានចាត់ទុកជា "អ្នកមានឋានៈខ្ពស់" ជាងគេបំផុតដោយមិនគិតពីអាយុទេ។ ការប្រើភាសាគួរសម និងថ្លែងរូបរបស់បុគ្គលិកហាងចំពោះអតិថិជនជារឿងធម្មតា។

日本では、店やビジネスの場などでは、年齢は関係なく、客は店員から最も「目上」として扱われるのが一般的です。店員は客に対して、丁寧体で話すだけでなく、敬語を使うのが普通です。

● 「お元気ですか？」のあいさつ “តើអ្នកសុខសប្បាយទេ?”

សម្រាប់ការរកិច្ចនៅលើពិភពលោក មានការរកិច្ចសួរស្តានភាពរបស់ដៃគូដូចជាភាសាអង់គ្លេសថា "How are you?" ប៉ុន្តែ ទេ អ្នកសុខសប្បាយទេ? របស់ភាសាជប៉ុនគឺជាការរកិច្ចដែលសួរពីស្ថានភាពទៅកាន់មនុស្សដែលមិនបានជួបគ្នាមួយរយៈកន្លងមក។ ដូចនេះហើយគឺគេមិនប្រើទៅកាន់មនុស្សដែលបានជួបគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចជាអ្នករួមការងារនៅកន្លែងធ្វើការជាដើមទេ។

世界のあいさつには、英語の“How are you?”のように、相手の調子をたずねるあいさつがありますが、日本語の「お元気ですか？」は、しばらく会っていない人に最近の様子を聞くあいさつです。そのため、職場の同僚など、毎日会う人に対しては使いません。

日本の生活 TIPS

● やきゅう 野球 **កីឡាវាយកូនបាល់**

នៅប្រទេសជប៉ុន ពីដើមមកមានកីឡាមួយប្រភេទដែលមានប្រជាប្រិយភាពជាងគេ បំផុតគឺកីឡាវាយកូនបាល់។ នៅក្នុងសហគមន៍មួយជាទូទៅមានក្រុមកីឡាវាយកូនបាល់ របស់សិស្សសាលាបឋមសិក្សា ហើយកីឡាវាយកូនបាល់ ក៏ជាសកម្មភាពក្លឹបនៅតាម វិទ្យាល័យ និងអនុវិទ្យាល័យផងដែរ។ វាក៏ជាកីឡាមួយដែលពេញនិយមខ្លាំងជាពិសេស ការប្រកួតកីឡាវាយកូនបាល់របស់សិស្សវិទ្យាល័យ ដែលជាការប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯក ថ្នាក់ជាតិពីក្លឹបសាលានៅគ្រប់ខេត្តក្នុងប្រទេសជប៉ុននិងជាទំនៀមទម្លាប់រដូវក្តៅមួយ។ ក្រុមកីឡាវាយកូនបាល់អាជីពក្នុងប្រទេសជប៉ុនមានក្រុមសរុបទាំងអស់ចំនួន ១២ក្រុម រួមមានក្រុម Central League (S-League) ចំនួន ៦ក្រុម និង Pacific League (PA League) ចំនួន ៦ ក្រុម។ ក្រុមនីមួយៗ មានកីឡាដ្ឋានផ្ទាល់ខ្លួនហើយប្រជាជននៅ ទីក្រុង នោះភាគច្រើនគាំទ្រក្រុមរបស់ខ្លួន។



មនុស្សជាច្រើនលេងកីឡាវាយកូនបាល់ជាការកំសាន្ត ហើយក៏មានអ្នកបង្កើតបានក្រុមសម្រាប់ប្រកួត នៅថ្ងៃសម្រាកផងដែរ។ នៅស្ថានច្បារនាថ្ងៃឈប់សម្រាកយើងអាចមើលឃើញមាន ឪពុកកូន ឬក៏បងប្អូន លេងចាប់បាល់ជាមួយនឹងគ្នា។ កីឡាវាយកូនបាល់សម្រាប់ជនជាតិជប៉ុន គឺជាកីឡាមួយដែលមានភាព ជិតស្និទ្ធ នឹងពួកគេបំផុត។

日本で昔から最も人気があるスポーツの1つが、野球です。地域にはたいてい小学生の野球チームがありますし、中学校や高校では、部活動としての野球が非常に盛んです。特に、各県の高校の野球部が日本一を決める「高校野球」は、夏の風物詩にもなっています。  
日本のプロ野球のチームは、セントラルリーグ（セ・リーグ）6 球団、パシフィックリーグ（パ・リーグ）6 球団の、計 12 球団があります。それぞれの球団は、本拠地の球場がある都市をフランチャイズとしており、その地元では、チームを熱心に応援するファンが多くいます。  
趣味として野球をする人も多くいます。アマチュアの野球チームを作って休日に試合をする人もいたり、休みの日の公園では、子ども同士や親子がキャッチボールをする姿が見られます。野球は日本人にとって、身近なスポーツです。

● いけばな **ការតុបតែងផ្កា**

ការតុបតែងផ្កា (華道) ជាសិល្បៈប្រពៃណីរបស់ជប៉ុនមួយប្រភេទដែល គេយកផ្កាស្លៀកមែកឈើទៅតុបតែងលំអដាក់ក្នុងថង់។ ថ្នាក់រៀនតុបតែង ផ្កាក៏មានបើកនៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលសមាគមនិងវប្បធម៌គ្រប់តំបន់ផងដែរ។ នៅក្នុងថ្នាក់រៀនតុបតែងផ្កា ភាគច្រើនសំបូរដោយការអនុវត្តផ្ទាល់សម្រាប់ អ្នកដែលទើបចាប់ផ្តើមលើកដំបូង ដូចនេះបើមានចំណាប់អារម្មណ៍ជាមួយ ការតុបតែងផ្កាសូមសាកល្បងស្វែងរកមេរៀនអនុវត្តផ្ទាល់ទាំងនេះជាមុនសិន។



いけばな(華道)は、日本の伝統的な芸術の1つで、花や草、枝を器に生けて飾ります。各地のカルチャーセンターや公民館などで、いけばな教室が開かれることもあります。いけばな教室では、初心者のための体験レッスンをを行っていることも多いので、いけばなに興味をもったら、まず体験レッスンを探してみるといいでしょう。

### ● スタジオジブリ **ស្ទូឌីយ៉ូ Ghibli**

Studio Ghibli ជាក្រុមហ៊ុនផលិតគំនូរជីវចលនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ដែលជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកដឹកនាំរឿងម្នាក់គឺលោក Miyazaki Hayao។ ខ្សែភាពយន្តគំនូរជីវចលដែលបានផលិតដោយ Ghibli ត្រូវបានទទួល ការវាយតម្លៃខ្ពស់ទាំងនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន និងនៅក្រៅប្រទេស ហើយស្នាដៃភាគច្រើន គឺបានឈ្នះពានរង្វាន់ភាពយន្តអន្តរជាតិ។ ស្នាដៃដែលជាតំណាងមានដូចជា “Tonari no Totoro” “Sen to Chihiro no kamikakushi” “Hauru no Ugokushiro” ជាដើម។



film director Miyazaki Hayao  
映画監督 宮崎駿

### ● 国際交流協会 **សមាគមទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ**

ក្នុងតំបន់នីមួយៗ មានសមាគមទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិដែលផ្តល់ការឧបត្ថម្ភដល់ជនបរទេសដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ និងសហគមន៍នោះ។ ក្នុងសមាគមអន្តរជាតិនេះ មានបើកថ្នាក់ភាសាជប៉ុនសម្រាប់ជនបរទេស និងមានបើកព្រឹត្តិការណ៍ដូចជា ការប្រឡងថ្លែងសុន្ទរកថា ជាភាសាជប៉ុន និងការប្រកួតធ្វើម្ហូបរបស់ប្រទេសនីមួយៗ ហើយក៏មានការរៀបចំពិធីបុណ្យផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌ អន្តរជាតិទ្រង់ទ្រាយធំផងដែរ។ ជនបរទេសដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនគួរតែស្វែងរកសមាគមអន្តរជាតិនៅតាមតំបន់ ដោយសារតែទីនោះជាកន្លែងសំខាន់ និងមាន ប្រយោជន៍។

日本の各地にある国際交流協会は、地域に住む外国人を支援し、市民との交流を促進する活動を行っている団体です。外国人のための日本語教室を開催したり、各国料理大会や日本語スピーチコンテストのようなイベントを行ったり、また大規模な国際交流フェスティバルを開いたりする場合があります。日本に住む外国人にとっては、地域の国際交流協会は役に立つ存在ですので、調べてみるといいでしょう。



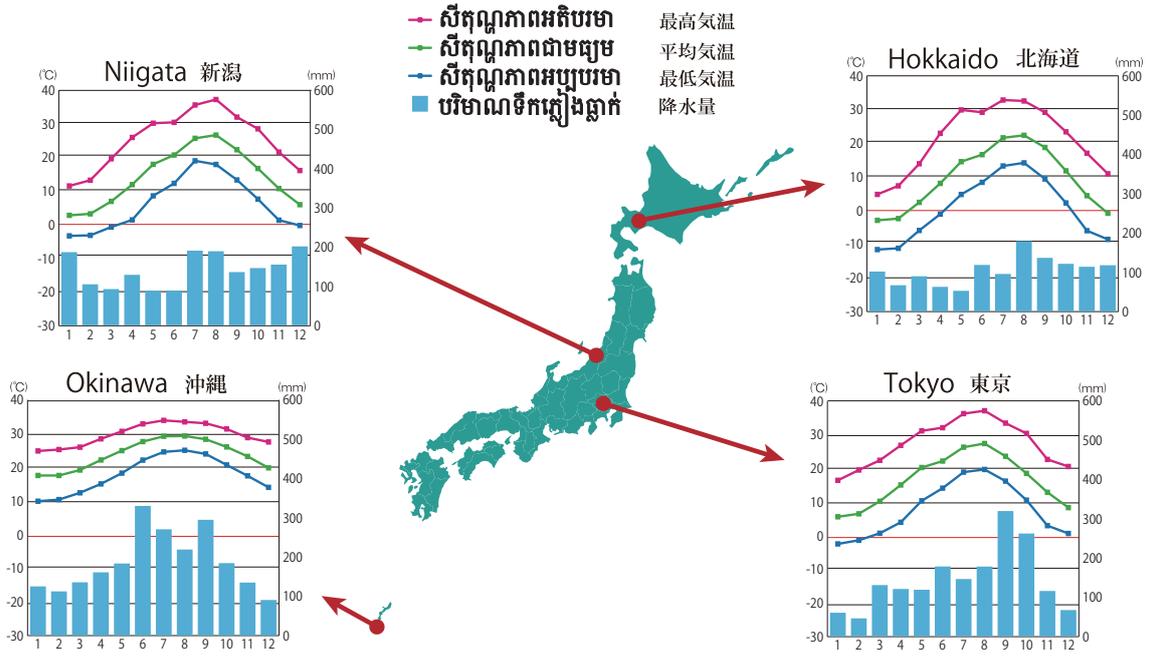
Association for Toyonaka Multicultural Symbiosis (ATOMS)  
公益財団法人とよなか国際交流協会

日本の生活 TIPS

● 日本にほん きこウの気候 អាកាសធាតុនៅជប៉ុន

ដោយសារប្រទេសជប៉ុនជាប្រទេសដីកោះដែលតូចវែងនិងលាតសន្ធឹងពីជើងទៅត្បូង ធាតុអាកាសមានការប្រែប្រួលខ្លាំងទៅតាមតំបន់នីមួយៗដែរ។

日本は南北に細長い島国なので、地域によって気候が大きく異なります。



▶ 東京とうきョウ ទីក្រុងតូក្យូ (Tokyo)

នៅទីក្រុងតូក្យូចាប់ពីចុងខែមីនាទៅនឹងប្រែទៅជាកក់ក្តៅដោយសារឈានចូលដល់រដូវផ្ការីក។ រដូវក្តៅចាប់ពីខែកក្កដាដល់សីហា មានអាកាសធាតុក្តៅសើម ហើយថ្ងៃខ្លះសីតុណ្ហភាពអតិបរមានឹង៤០អង្សា។ នៅអំឡុងចាប់ពីខែតុលាទៅអាកាសធាតុនឹងប្រែទៅជាត្រជាក់ បន្តិចម្តងៗ។ រដូវរងាចាប់ពីខែធ្នូដល់ខែកុម្ភៈ មានខ្យល់ត្រជាក់ មានអាកាសធាតុស្ងួត ហើយមេឃស្រឡះ។ នៅទីក្រុងតូក្យូការធ្លាក់ព្រិល កម្រមានណាស់ ក្នុង១ឆ្នាំមានតែ២ប្រាំដងប៉ុណ្ណោះ។

東京では、3月の終わりごろから暖かくなってきて、春になります。7月から8月の夏はとも蒸し暑く、最高気温が40度近くになる日もあります。10月ごろからだんだん寒くなり、12月から2月ごろまで続く冬には、冷たい風が吹いて、乾燥した晴れの天気が続きます。東京では、雪が降ることはめったになく、1年で数回程度です。

▶ 北海道ほっかいどう ហុកកៃដូ (Hokkaido)

ហុកកៃដូ មានទីតាំងស្ថិតនៅភាគខាងជើងបំផុតនៃប្រទេសជប៉ុន។ នៅរដូវក្តៅ គឺត្រជាក់ស្រួល នៅរដូវរងា គឺត្រជាក់ខ្លាំងណាស់។ នៅរដូវក្តៅអាកាសធាតុលើសពី៣០អង្សាមានតែពីរ ឬបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ នៅក្នុងរដូវរងារទោះបីជាពេលថ្ងៃក៏ដោយអាកាសធាតុភាគច្រើន គឺក្រោមសូន្យ។ សីតុណ្ហភាពដែលត្រជាក់បំផុតអាចចុះដល់ជិតដក២០អង្សាក៏មានដែរ។ នៅរដូវរងាគឺមានព្រិលធ្លាក់ច្រើន។

日本のいちばん北にある北海道は、夏はずいしく冬は寒さが厳しい地域です。夏は30度を超える日は数日しかありませんが、冬の間は日中でも氷点下の日が多く、最低気温がマイナス20度近くになることもあります。冬は雪が深く積もります。

▶ 沖縄 អូគីណាវ៉ា (Okinawa)

អូគីណាវ៉ាស្ថិតនៅភាគខាងត្បូងនៃប្រទេសជប៉ុន មានអាកាសធាតុត្រូពិចដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ពេញមួយឆ្នាំ ហើយអ្នកអាចហែលទឹកក្នុងសមុទ្របានចាប់ពីខែមេសាដល់ខែតុលា។ ទោះបីជានៅរដូវរងារក៏ដោយ សីតុណ្ហភាពដែលទាបបំផុតមិនងាយធ្លាក់ដល់ ១០អង្សាទេ។ ដោយសារគំលាតសីតុណ្ហភាពមានតិច ដូចនេះអាកាសធាតុនៅអូគីណាវ៉ាគឺងាយស្រួលក្នុងការរស់នៅ។ ប៉ុន្តែចាប់ពីខែកក្កដាដល់ខែតុលាជារដូវដែលមានខ្យល់ល្អះ។ នៅអូគីណាវ៉ាមានខ្យល់ល្អះបក់ប្រហែលជាង ១០ ក្នុងមួយឆ្នាំ។

日本の南にある沖縄は、1年を通して気温が高い亜熱帯気候で、4月ごろから10月ごろまで泳ぐことができます。冬でも最低気温が10度を下回るとはほとんどなく、気温の差が少なく過ごしやすい気候です。ただし、沖縄では7月から10月は台風のシーズンとなり、毎年10個程度の台風が接近します。

▶ 日本海側 ប៉ែកខាងសមុទ្រជប៉ុន

ប៉ែកខាងសមុទ្រជប៉ុនដែលមានខេត្តដូចជានីហ្គាតា តូយ៉ាម៉ា និង អ៊ីស៊ីកាវ៉ា មានអាកាសធាតុខុសគ្នាពីប៉ែកមហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិកដូចជាតូក្យូដើម។ នៅរដូវក្តៅ មេឃស្រឡះហើយភ្លៀងខ្លាំងណាស់ ចំណែកឯនៅរដូវរងារវិញមានអាកាសធាតុមិនល្អច្រើន ហើយមានភ្លៀង និងព្រិលធ្លាក់។ តំបន់ខ្លះមានព្រិលធ្លាក់កម្រាស់ជាច្រើនម៉ែត្រ។

新潟、富山、石川などの日本海側は、東京などの太平洋側の気候とは異なります。夏は晴れて非常に暑い日が多いのに対し、冬は天気が悪い日が多く、雨や雪が降るのが特徴です。多いところでは、雪が数メートルも積もります。

● 梅雨 រដូវវស្សា

ពីចុងខែឧសភាបន្តរហូតដល់ពាក់កណ្តាលខែកក្កដាជារដូវដែលមានភ្លៀងធ្លាក់ច្រើន។ នៅពេលដល់រដូវវស្សា មិនត្រឹមតែសីតុណ្ហភាពទេសូម្បីតែសំណើមក៏កើនឡើងដែរ ហើយអាហារនឹងងាយដុះផ្សិតណាស់ ដូចនេះអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងការពុលអាហារ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នៅផ្ទះបាយ និងអាងត្រាំទឹកងាយនឹងដុះផ្សិត។ សម្លៀកបំពាក់ដែលបោកគក់ដោយសារតែវាមិនងាយស្ងួតដូច្នោះការបោកគក់ និងការសម្អាត គឺពិបាក។ ពេលរដូវវស្សាចប់រដូវក្តៅដ៏ពេញលេញនឹងចាប់ផ្តើម។

梅雨は、5月の終わりから7月中旬ごろまで続く、雨の多い季節です。梅雨になると、気温だけでなく湿度も上がって食べ物が腐りやすくなるため、食中毒に注意しなければなりません。また、台所や風呂にカビが出やすくなったり、洗濯物がなかなか乾かなくなったりするので、掃除や洗濯が大変になります。梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。

● 桜と花見 ផ្កាសាគូរ៉ា និង ការមើលផ្កាសាគូរ៉ា

ចាប់ពីចុងខែមីនាមរហូតដល់ខែមេសាផ្កាសាគូរ៉ាដែលមានពណ៌ផ្កាលឿងស្រាលនឹងរីកស្រះគ្នា ហើយនេះជាសញ្ញាបង្ហាញថារដូវផ្កាសាគូរ៉ាបានមកដល់ហើយ។ រដូវដែលផ្កាសាគូរ៉ារីក ជារដូវកាលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរឆ្នាំសិក្សាថ្មី ដូចជាការបើកបរវេសនកាលប្បការបញ្ចប់ការសិក្សា។

មុនពេលដល់រដូវផ្កាសាគូរ៉ា មានការព្យាករណ៍ពីការរីករបស់ផ្កាសាគូរ៉ា ដូចជាតើពេលណារីកពេញនិងពេលណាវាយ។



គ្រប់តំបន់ទូទាំងប្រទេសជប៉ុន មានកន្លែងល្បីៗ ជាច្រើនសម្រាប់មើលផ្កាសាគូរ៉ា។



នៅក្រោមដើមសាគូរ៉ា គេនាំគ្នាមើលផ្កាបណ្តើរញាំអាហារប្រអប់ និងផឹកស្រាបណ្តើរដែលគេហៅថា ហាណាមិ(ការមើលផ្ការីក)។ នៅសួនឧទ្យានផ្កាសាគូរ៉ាដែលល្បីជាងគេរាល់ឆ្នាំ មានមនុស្សជាច្រើនមកអង្គុយពិចនិកមើលផ្កាក្រោមដើមសាគូរ៉ា។ ដើម្បីបានកន្លែងល្អសម្រាប់អង្គុយមើលផ្កា មនុស្សមួយចំនួនមកពីព្រឹកព្រលឹមដើម្បីចាប់កន្លែង។



桜は3月下旬から4月にかけて、いっせいに薄いピンクの花を咲かせ、春が来たことの象徴になっています。また、桜の咲く時期は年度の変り目なので、卒業や入学のイメージと結び付けられることもあります。

桜が咲くシーズンの前には、天気予報では、桜がいつ咲き、いつ満開になり、いつ散るかを予想する「開花予想」が報じられます。

日本の各地には、桜で有名なスポットがあります。桜の木の下で、花を見ながら、お弁当を食べたり、お酒を飲んだりするのが「花見」です。桜で有名な公園では、毎年、桜の木の下にレジャーシートを敷いて、花見をする光景が見られます。花見では、いい場所をとるために、朝早くから「場所取り」をすることもあります。

● こうよう 紅葉 スイカズミツノキ

ក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ពណ៌ស្លឹកឈើនឹងប្រែពីបៃតងទៅជាទឹកក្រូច លឿង ឬ ក្រហមជាដើមដែលគេហៅថា កូយ៉ូ (ស្លឹកឈើនៅសរទររដូវ)។ នៅពេល ស្លឹកឈើប្រែពណ៌មនុស្សម្នាក់ៗនាំគ្នាដើរកំសាន្តតាមសួនច្បារតាមភ្នំបូជ្រលងជា ដើមដើម្បីមើលស្លឹកឈើដែលមានពណ៌ស្រស់ស្អាត។ រដូវស្លឹកឈើជ្រុះជា ធម្មតាគឺចាប់ផ្តើមពីខែតុលាដល់ខែវិច្ឆិកា ហើយខុសគ្នាតាមរយៈកំពស់ និង តំបន់ជាដើម។ អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានអំពីពេលវេលាការប្រែពណ៌ស្លឹកឈើ និងទីកន្លែងដែលមានស្លឹកឈើប្រែពណ៌នៅគ្រប់តំបន់ទូទាំងប្រទេស។ ការ មើលស្លឹកឈើពណ៌ក្រហមខុសពីសាក្វារ៉ា ដោយសារការមើលស្លឹកឈើមិន មានទំនៀមទម្លាប់ផឹកស្រា និងញ៉ាំអាហារប្រអប់នៅក្រោមដើមឈើដែល មានស្លឹកពណ៌ក្រហមទេ។



秋になると、木の葉の色が緑から赤やオレンジ、黄色に変わります。これを「紅葉」といいます。紅葉の季節になると、人々は美しい紅葉を見るために、山や渓谷、庭園などに行きます。紅葉の季節は、だいたい10月から11月ぐらいで、地方や標高によって違います。紅葉のシーズンには、全国各地の紅葉スポットの紅葉がどのような状態か(色づきはじめ～見ごろ～散りぎわ、など)をネットで調べることができます。ただし、紅葉は桜とは違い、紅葉した木の下でお弁当を食べたりお酒を飲んだりする習慣はありません。

● セミ スズメ

សត្វនេះជាសត្វល្អិតដែលយំដោយសំឡេងខ្លាំងពីកន្លែងខ្ពស់ដូចជាដើមឈើជាដើម។ នៅប្រទេស ជប៉ុនពេលដល់រដូវក្តៅ សត្វនេះគ្រប់ទីកន្លែង។ សំឡេងយំរបស់សត្វនេះមិនមែនមានត្រឹមតែតាម សួនច្បារ និងក្នុងព្រៃប៉ុណ្ណោះទេ ទោះបីជានៅទីប្រជុំជនក៏មានដែរ យើងអាចនិយាយបានថាសំឡេង យំនេះសញ្ញារបស់រដូវក្តៅនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ គេអោយឈ្មោះសត្វនេះទៅតាមសំឡេងយំរបស់វាដូច ជា(kana kana) (tsuku tsuku boushi) (min min) ជាដើម ។ ពេលសត្វនេះជាច្រើនយំក្នុងពេលតែមួយគេហៅថាសំឡេងយំ (Semi Shigure)។ សំឡេងយំនេះ ត្រូវបានប្រើជាភ្លឺកញ្ញាប្រាប់ជាសំឡេងដែលបង្ហាញពីរដូវក្តៅនៅក្នុងគំនូរជីវចលនិងរឿងភាគជាដើម។ ជនបរទេសដែលមកដល់ប្រទេសជប៉ុននៅរដូវក្តៅ ពេលបានស្តាប់សំឡេងយំផ្ទាល់ អ្នកខ្លះក៏ស្គាល់ ថាជាសំឡេងដែលបានលឺនៅក្នុងរឿងគំនូរជីវចលរឿងភាគ។

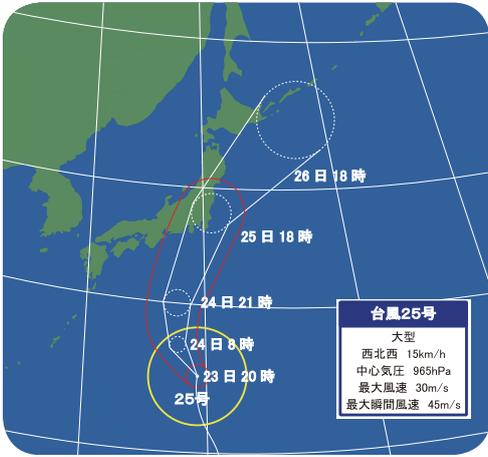


セミは木の上など高いところで大きな声で鳴く昆虫です。日本では夏になると、あちこちでセミが鳴きます。森や公園だけでなく、住宅地でもジージーと鳴くセミの鳴き声は、日本の夏を代表する音と言えるでしょう。鳴き声も種類によって違い、「ミンミンゼミ」「ツクツクボウシ」「カナカナ」など、鳴き声がそのまま呼び名になったセミの種類もあります。多くのセミが一齐に鳴く音は、「せみしぐれ」とも呼ばれています。「せみしぐれ」はドラマやアニメで夏を表す効果音としてもよく使われるので、夏に海外から日本に来た人は、セミの鳴き声を実際に聞いて、「ドラマやアニメで聞いた音！」と思う人もいるそうです。

日本の生活 TIPS

● 台風 ខ្យល់ព្យុះទីហ្វុង

ព្យុះទីហ្វុង ជាខ្យល់ព្យុះត្រូពិចដែលកើតឡើងដោយសារសម្ពាធនាបនៅសមុទ្រភាគខាងត្បូងនៃប្រទេសជប៉ុន។ វាបក់ឡើងមកប្រទេសជប៉ុនចាប់ពីរដូវក្តៅ រហូតដល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។ ជួនកាលក៏មានការខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបង្កឡើងដោយភ្លៀងនិងខ្យល់ខ្លាំងៗ ផងដែរ។ នៅពេលដែលខ្យល់ព្យុះធំសាលារៀន ឬក្រុមហ៊ុននឹងឈប់សម្រាក ហើយមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនក៏ត្រូវផ្អាកទាំងអស់។ នៅពេលមានខ្យល់ព្យុះអ្នកគួរតែជៀសវាងការទៅចេញក្រៅ ហើយសូមតាមដានព័ត៌មានអំពីខ្យល់ព្យុះតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត ឬទូរទស្សន៍កុំខាន។



ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះមានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងនៃ Korokke ពេលមានខ្យល់ព្យុះតាមរយៈបណ្តាញសង្គមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។ ការលក់ Korokke នៅពេលមានខ្យល់ព្យុះមានការកើនឡើងហើយក៏មានហាងខ្លះលក់ជាច្រើនអស់គ្មានសល់។

台風は、日本の南の海上で発生、発達する熱帯低気圧で、主に夏から秋にかけて、日本に接近、上陸します。非常に強い風、大雨により、大きな被害が出ることもあります。強い台風が接近するときは、交通機関が止まったり、学校や会社が休みになったりします。台風のとときには外出を控え、テレビやネットの台風情報に注意しましょう。

近年、ネットの掲示板や SNS を通じて、台風のとときにコロッケを食べるという現象が広がっています。台風のとときにはコロッケの売り上げが上がり、中にはコロッケが売り切れになる店もあるそうです。

● 天気予報 ការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ

ការព្យាករណ៍អាកាសធាតុនៅប្រទេសជប៉ុន ក្រៅពីកម្រិតទឹកភ្លៀងធ្លាក់ សីតុណ្ហភាព និងអាកាសធាតុ ក៏មានការព្យាករណ៍ដូចជា គ្រោះថ្នាក់នៃការរលាកកម្ដៅថ្ងៃ កម្លាំងនៃកាំរស្មីអ៊ុលត្រា និងបរិមាណនៃលំអង់ផ្កាដែលសាយភាយក្នុងបរិយាកាសជាដើម ដែលខុសៗគ្នាទៅតាមតំបន់ និងតាមរដូវ។ ក្នុងនោះគេក៏មានផ្សាយអំពីព័ត៌មាន ឬការបញ្ជូនមតិយោបល់ផ្សេងៗ ដូចជា តើក្នុងធាតុអាកាសបែបនេះ ញ៉ាំ អាហារឆ្នាំងដីណាដែលឆ្ងាញ់ ឬ តើសម្លៀកបំពាក់ដែលបោកគក់ហើយ ត្រូវហាលយ៉ាងណាទើបឆាប់ស្ងួតជាដើម។

日本の天気予報は、天気、気温、降水確率以外にも、花粉の飛ぶ量、紫外線の強さ、熱中症の危険度など、季節や地域に応じた情報も提供しています。その日の服装のアドバイスや、洗濯物がどのぐらい乾きやすいか、どの鍋料理がどのぐらいおいしく感じられるかなどの情報が、アイコンによって示されます。



日本の生活 TIPS

● スポーツクラブ ភ្លឹបកីឡា

ភ្លឹបកីឡា គឺជាកន្លែងសម្រាប់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ គេអាចហៅវាថា មជ្ឈមណ្ឌលកីឡា ឬភ្លឹបហាត់ប្រាណដោយអាស្រ័យទៅតាមបរិក្ខារដែលមាន។

ភ្លឹបកីឡាធំៗ មានបើកសាខានៅទូទាំងប្រទេស ដែលក្នុងនោះមានដូចជា អាងហែលទឹក សូឌីយោ និងឧបករណ៍ហាត់ប្រាណជាដើម។ ការបង់ប្រាក់ប្រចាំខែខ្ពស់ៗ គ្នាទៅតាមម៉ោង និងថ្ងៃដែលអាចចូលហាត់បាន ដែលជាធម្មតាចំណាយប្រហែល ១ម៉ឺនយ៉េន។ ថ្មីៗនេះ ដោយសារចំនួននៃអ្នកហាត់ប្រាណមានការកើនឡើងច្រើន កន្លែងហាត់ប្រាណខ្លះបើក ២៤ម៉ោងពេញ ដោយមានម៉ាស៊ីនច្រើន ហើយបុគ្គលិកតិច ឯការចំណាយថ្លៃសេវា គឺអស់តែពាក់កណ្តាលនៃសេវាប្រើប្រាស់ប្រចាំខែនៅក្នុងភ្លឹបធំៗតែប៉ុណ្ណោះ។ តំបន់ទីប្រជុំជនខ្លះមានមជ្ឈមណ្ឌលកីឡាសាធារណៈដែលអាចចូលបានក្នុង ១ដងតែប៉ុន្មានរយយ៉េនប៉ុណ្ណោះ។



スポーツクラブは運動したり体を鍛えたりするための施設です。ほかにも「スポーツジム」「フィットネスクラブ」「スポーツセンター」などの呼び方があり、施設によって違います。

全国に支店を展開する大手のスポーツクラブは、マシンジム、スタジオ、プールなどを備え、月会費は、利用できる曜日や時間によって異なりますが、だいたい10,000円ぐらいかかります。最近増えてきているのが、マシンジムのみに特化してスタッフ数を減らすかわりに24時間営業を行うジムで、大手スポーツクラブの半額程度の月会費で利用できます。自治体によっては、公営のスポーツセンターがあり、1回数百円の非常に安い値段で利用できる場所もあります。

● ショッピングモール ផ្សារទំនើប

ផ្សារទំនើបជាទីកន្លែងដែលប្រមូលផ្តុំដោយរោងកុន មជ្ឈមណ្ឌលហ្គេម ភោជនីយដ្ឋាន ហាងអាហារ ផ្សារលក់គ្រឿងបរិភោគ ហាងលក់ថ្នាំហាងលក់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិច និងហាងស្បែកជើងឬសម្លៀកបំពាក់ជាដើម។ វាជាកន្លែងមួយដែលយើងអាចចំណាយពេលនៅថ្ងៃឈប់សម្រាកពេញមួយថ្ងៃរីករាយជាមួយការមើលកុន ការលេងហ្គេម ការញ៉ាំអាហារ និងការទិញអីវ៉ាន់ជាដើម។

ショッピングモールは、大きな建物の中に、服や靴などのさまざまな専門店、家電量販店、ドラッグストア、食料品を売るスーパー、フードコートやレストラン、ゲームセンター、映画館などが入っている施設です。買い物や食事をしたり、ゲームや映画を楽しんだりしながら、一日中過ごすことができるので、休日に楽しめる身近な施設の1つとなっています。



### ● 入浴施設 កន្លែងងូតទឹក

នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន មានកន្លែងងូតទឹកសាធារណៈជាច្រើន។ អុនសេន (Onsen) ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយតាំងពីបុរាណមក។ នៅក្នុងទីក្រុង និងនៅតាមតំបន់នានា អ្នកអាចរកកន្លែងត្រាំទឹកសាធារណៈបាន ដោយចូលម្តងចំណាយអស់ត្រឹមតែប៉ុន្មានរយយ៉េនប៉ុណ្ណោះ។ កន្លែងមួយចំនួនមានអាងទឹកធំ កន្លែងសម្រាប់ញាំអាហារ និងកន្លែងសម្រាកដែលជាកន្លែងសម្រាប់ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា នឹងកម្សាន្តរបស់មនុស្សក្នុងតំបន់។



日本では温泉が古くから広く利用されていることから、公共の入浴施設がたくさんあります。地方の都市には、市や町が運営する日帰り温泉入浴施設があり、1 回数百円の料金で利用することができます。大きな風呂だけでなく、休憩所や飲食施設のあるところも多く、地元の人々の娯楽、交流の場になっています。

#### កន្លែងត្រាំទឹកនៅជប៉ុន មានដូចខាងក្រោមនេះ៖

そのほか、日本で利用できる入浴施設には、以下のようなものがあります。

#### ▶ 銭湯 (Sento) សេនតូ



សេនតូ (Sento) ឬផ្ទះងូតទឹក (Ofuro ya san) ជាកន្លែងងូតទឹកសាធារណៈដែលមានតាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ។ កាលពីដើមឡើយអ្នកដែលគ្មានអាងត្រាំទឹកនៅផ្ទះ គេមកមុជទឹកនៅទីនេះព្រោះនៅទីនេះមានគ្រឿងបរិក្ខារកន្លែងលាងខ្លួន និងអាងត្រាំទឹកគ្រប់គ្រាន់ហើយពេលចូលម្តងៗ អស់តិចជាងប្រាំរយយ៉េនប៉ុណ្ណោះ។ បើប្រៀបធៀបនឹងសម័យមុន ចំនួនផ្ទះងូតទឹកបានថយចុះយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្នផ្ទះងូតទឹកដែលមានបរិក្ខារដូចជា អាងត្រាំទឹកក្តៅទឹកត្រជាក់ មានសូណា និងអាងត្រាំទឹកនៅខាងក្រៅមានការកើនឡើង។ ពេលខ្លះ មនុស្សម្នាចូលចិត្តងូតទឹក និងសម្រាកលំហែក្នុងអាងត្រាំទឹកដែលធំជាងអាងនៅផ្ទះរបស់ពួកគេ ដូចនេះប្រជាប្រិយភាពរបស់ផ្ទះងូតទឹកក៏កើនឡើងជាលំដាប់ដែរ។

町にある「銭湯」は、「お風呂屋さん」とも呼ばれ、昔からある公共入浴施設です。もともとは、家に風呂がない人が利用していました。設備は風呂と洗いのシンプルなものが多く、500 円以下という安い料金で利用できるのが魅力です。昔と比べると、その数は非常に減ってきていますが、最近では、露天風呂やサウナやジャクジーを作って設備を充実させた銭湯も増えたり、「たまには自分の家より広い風呂でゆっくりしたい」という人も増えたりして、銭湯の人氣がまた少しずつ復活してきています。

#### ▶ 健康ランド (Kenkoo-land) ស្ប៉ាសុខភាព

ស្ប៉ាសុខភាព (Kenkoo-land) គឺកន្លែងដែលប្រមូលផ្តុំដោយភោជនីយដ្ឋាន មានបន្ទប់គេង បន្ទប់សម្រាក សូណា អាងទឹកក្តៅទឹកត្រជាក់ និង កន្លែងងូតទឹក (Ofuro) ជាដើម។ តម្លៃចូល១ដងគឺពី១០០០យ៉េនទៅ២០០០យ៉េន។ អ្នកមិនចាំបាច់រៀបចំសម្ភារៈទៅក៏បានដោយសារ នៅទីនោះអ្នកអាចជួលសម្លៀកបំពាក់ និងកន្លែងសម្រាប់ប្រើប្រាស់បាន។ ស្ប៉ាសុខភាព (Kenkoo-land) មានទីតាំងនៅតាមបណ្តោយផ្លូវខាងក្រៅក្រុងនៅក្នុងក្រុងហើយនៅថ្ងៃសម្រាកច្រើនមានមនុស្សម្នាត្រូវសារទៅកម្សាន្តនៅទីនោះ។

大きな複数の風呂と、ジャクジーやサウナ、休憩室、仮眠室、レストランなどがそろった商業的な娯楽施設は「健康ランド」と呼ばれています。1 回 1,000 円～2,000 円ぐらいの比較的高い入場料ですが、タオルや館内着がレンタルでき、手ぶらで行くことができます。健康ランドは都市部、または地方の幹線道路沿いなどにあり、休日は家族連れで賑わいます。

#### ▶ スーパー銭湯 (Super Sento) ផ្ទះងូតទឹកទំនើប

ផ្ទះងូតទឹកទំនើប ជាកន្លែងងូតទឹកមួយដែលនៅចន្លោះ ស្ប៉ាសុខភាព (Kenkoo-land) និង សេនតូ (Sento)។ បរិក្ខារនៅខាងក្នុងនោះមានលក្ខណៈធម្មតា ហើយមានតម្លៃថោកជាងស្ប៉ាសុខភាព។ ផ្ទះងូតទឹកទំនើបខ្លះ ក៏មានតម្លៃដូចទៅនឹង សេនតូ (Sento) ធម្មតាដែរ។

銭湯と健康ランドの中間的な施設で、健康ランドより設備がシンプルですが、比較的安く入れます。銭湯と同じ料金で入れるスーパー銭湯もあります。

日本の生活 TIPS

● 信号 ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍

ភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍នៅជប៉ុន មានចែកចេញជាភ្លើងសញ្ញាសម្រាប់ថ្មើរជើង និងសម្រាប់យានយន្ត។ ភ្លើងសញ្ញាសម្រាប់យានយន្តមានបីពណ៌គឺ បៃតង លឿង និងក្រហម ដូចទៅនឹងបណ្តាប្រទេសជាច្រើនក្នុងពិភពលោកដែរ ប៉ុន្តែពណ៌បៃតង ត្រូវបានគេហៅថាភ្លើងខៀវ「青(ពណ៌ខៀវ)」។ ចំណែកភ្លើងចរាចរណ៍ថ្មើរជើង មានពីរពណ៌គឺ បៃតង និងក្រហម ដែលពេលពណ៌បៃតងលោតភ្លឺបង្ហាញអត្ថន័យវា គឺដូចនឹងភ្លើងលឿង។

ភ្លើងចរាចរណ៍ថ្មើរជើងខ្លះតម្រូវអោយអ្នកដំណើរចុចប៊ូតុងដោយខ្លួនឯង បើមិន ដូចនេះទេវាមិនប្តូរទៅជាពណ៌បៃតងទេ។ ភ្លើងចរាចរណ៍សម្រាប់អ្នកថ្មើរជើងដែល មានប៊ូតុងចុចគឺមានប្រភេទចុចបានគ្រប់ពេល និងប្រភេទចុចបានតែក្នុងម៉ោងដែល គេកំណត់។

日本の信号は、主に車用と歩行者用があります。車両用の信号は、世界の多くの国と同じく緑・黄・赤の3色ですが、緑の信号は「青」信号と呼ばれます。歩行者用の信号は緑・赤の2色で、緑が点滅することで黄色信号と同じ意味を表します。

歩行者用信号は、自分でボタンを押さないと緑にならない押しボタン式のものもあります。押しボタン式の歩行者用信号は、常に押しボタン式のもの、特定の時間帯だけ押しボタン式になるものがあります。



● お寺と神社 វត្ត និង វិហារសាសនាស៊ីនតូ



Horyuji Temple 法隆寺

នៅជប៉ុនមានវត្ត និងវិហារសាសនាស៊ីនតូជាច្រើនដែលជា ទីកន្លែងសម្រាប់ទេសចរណ៍។ វត្ត ឬវិហារខ្លះត្រូវបានគេចុះ បញ្ជីបេតិកភណ្ឌពិភពលោកដូចជា វត្ត Horyuji (នៅខេត្តណាហ្គា) និង វិហារ Itsukushima (នៅខេត្តហ៊ីរ៉ូស៊ីម៉ា)។ នៅក្នុងទីក្រុង ក៏មានវត្ត និងវិហារតូចៗជាច្រើនដែរ។

វត្ត និងវិហារទាំងអស់នេះគឺមានប្រជាប្រិយភាពចំពោះភ្ញៀវ ទេសចរណ៍បរទេសដោយសារតែវាជាប្រភេទស្ថាបត្យកម្មសំណង់ អាគារឈើបែបប្រពៃណី។ អ្នកដែលមិនដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងវត្ត និងវិហារក៏មានដែរ។ វត្តជាទីកន្លែងសក្ការៈរបស់ពុទ្ធសាសនា រីឯ វិហារជាទីកន្លែងសក្ការៈរបស់ សាសនាស៊ីនតូ។ ចំណុចដែលឱ្យ គួរកត់សម្គាល់មានដូចខាងក្រោមនេះ។

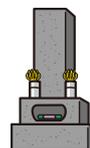


Itsukushima Shrine 厳島神社

日本には数多くのお寺や神社があります。観光地として有名な お寺、神社も全国各地にあり、「法隆寺」(奈良県)、「厳島神社」 (広島県)のように、世界遺産に指定されているものもあります。 その一方で、町の中には小さなお寺、神社が数多くあります。

お寺と神社は伝統的な木造建築が特徴的で、外国人観光客にも 人気がありますが、お寺と神社の違いがわからないという人も いるようです。お寺は仏教、神社は神道の施設ですが、次のよう な違いに注意すると、わかりやすいかもしれません。

▶ お寺 វត្ត



- ◆ រូបសំណាកព្រះពុទ្ធ
- ◆ មានផ្នូរ
- ◆ មានព្រះសង្ឃ
- ◆ ជួង
- ◆ មានគ្លីនធូបក្រអូប

- ◆ 仏像がある。
- ◆ お墓がある。
- ◆ お坊さんがいる。
- ◆ 鐘がある。
- ◆ お線香のにおいがする。

▶ 神社 វិហារសាសនាស៊ីនតូ



- ◆ មានភ្លេងទ្វារវិហារសាសនាស៊ីនតូ
- ◆ មានបព្វជិតនិងបព្វការីជនចំណុះវិហារ
- ◆ អ្នកដែលមកវិហារទះដៃពីរដងដើម្បីបន់ស្រន់

- ◆ 鳥居がある。
- ◆ 神主さん/巫女さんがいる。
- ◆ お参りをしている人が、パンパンと手を叩いている。



ちこく 遅刻 ការយឺតយ៉ាវ



គេតែងនិយាយថាជនជាតិជប៉ុនគឺងឺងនិងទៀងពេលវេលា។ នៅក្រុមហ៊ុនជាដើម វាមិនមែនជារឿងប្លែកទេដែលគេរាប់ថាអ្នកមកធ្វើការយឺតទោះជាយឺតតែ១នាទីក៏ដោយ។ ក្នុងករណីណាត់ជួបគ្នា មនុស្សភាគច្រើនព្យាយាមមិនអោយដៃគូរង់ចាំទេ ដូចនេះជាទូទៅ ពួកគេទៅអោយដល់កន្លែងត្រឹមម៉ោងណាត់ជួបឬទៅអោយដល់មុនម៉ោងបន្តិច។ ប្រសិនបើករណីយឺត គេទាក់ទងទៅដៃគូមុនយ៉ាងហោចណាស់៥ទៅ១០នាទីមុន។ ការធ្វើបែបនេះគឺជាឥរិយាបថល្អ។ មនុស្សមិនតិចទេដែលចម្លែកចិត្តថាត្រឹមតែ៥ទៅ១០នាទីសោះ រាប់ថាយឺតដៃប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់គឺការមិនធ្វើអោយដៃគូមានអារម្មណ៍មិនសូវចិត្តបូបារម្ភ។

ការយល់ឃើញពីពេលវេលានេះ មានភាពខុសគ្នាតាមជំនាន់ តំបន់ និងស្ថានភាព។ ជនជាតិជប៉ុនដែលធ្វើការល្បីល្បាញម៉ោងពេលក៏មានដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតជនជាតិជប៉ុនត្រូវបានគេនិយាយថាគឺងឺងលើម៉ោងចាប់ផ្តើម ប៉ុន្តែធ្វើការល្បីល្បាញលើម៉ោងបញ្ចប់។ ដូចនេះជនបរទេសមួយចំនួនក៏មានការភ្ញាក់ផ្អើលពេលការប្រជុំហួសម៉ោងកំណត់ផងដែរ។

日本人は「時間に正確、厳しい」とよく言われます。会社などでは、タイムカードを押すとき、始業時間に1分でも遅れたら遅刻として扱われることも珍しくありません。待ち合わせの場合も、相手を待たせないようにしようとする人が多く、待ち合わせ時間どおりに、あるいは待ち合わせ時間の少し前には待ち合わせ場所に着くことが一般的です。

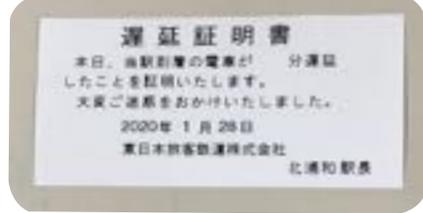
もし遅れる場合は、それが5分や10分であっても、早目に相手に連絡するのがマナーです。「5分、10分だけなのに?」と不思議に思う人もいるかもしれませんが、相手を心配させたり、イライラさせたりしないというのがポイントです。

ただし、時間の感覚は、世代によって、地域によって、場面によって異なります。同じ日本でも、のんびりしていて、よく遅刻する人もいます。また、「日本人は、始まりの時間には厳しいのに、終わりの時間にはルーズ」とも言われ、会議が予定の時間になってもなかなか終わらなかったり、就業時間を過ぎてもずっと残業する人がいたりして、外国人を驚かせることもあります。

でんしゃ 電車の運行トラブル បញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់សេវាកម្មរថភ្លើង

រថភ្លើងនៅប្រទេសជប៉ុនប្រតិបត្តិតាមកាលវិភាគជាក់លាក់ ហើយវាត្រូវបានគេស្គាល់ថាជារថភ្លើងដែលទៀងម៉ោងជាងគេក្នុងចំណោមរថភ្លើងលើពិភពលោក។ ប្រសិនបើរថភ្លើងមានការយឺតយ៉ាវតែបន្តិចក៏គេត្រូវធ្វើការប្រកាសសុំទោសដែរ។

រថភ្លើងនៅជប៉ុនក៏មានពេលយឺតខ្លាំងដោយបញ្ហាមួយចំនួនដែរដូចជាការរងរបួសមនុស្ស មានអ្នកជំងឺបន្ទាន់ បញ្ហាអ្នកដំណើរ និងខូចភ្លើងស្តុបជាដើម។ រយៈពេលដែលរថភ្លើងត្រូវផ្អាកសេវាកម្មគឺអាស្រ័យទៅលើមូលហេតុទាំងនេះ។ ពេលមានបញ្ហា ក្រុមហ៊ុនរថភ្លើងតែងតែធ្វើការប្រកាសព័ត៌មានតាមរថភ្លើងនិងស្ថានីយ៍។ ការប្រកាសពីជើងរថភ្លើងដែលមានបញ្ហាក៏មានតាមអ៊ីនធឺណែតដែរ។



ពេលរថភ្លើងយឺតដោយសារបញ្ហាណាមួយអ្នកអាចទទួលបានលិខិតបញ្ជាក់ការយឺតយ៉ាវដែលចេញដោយក្រុមហ៊ុនរថភ្លើង។ ក្នុងករណីអ្នកទៅក្រុមហ៊ុនយឺតដោយសាររថភ្លើងយឺតអ្នកអាចដាក់លិខិតនោះទៅក្រុមហ៊ុនបាន។ អ្នកអាចទទួលបានលិខិតនេះនៅស្ថានីយ៍រថភ្លើងឬតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែតបាន។

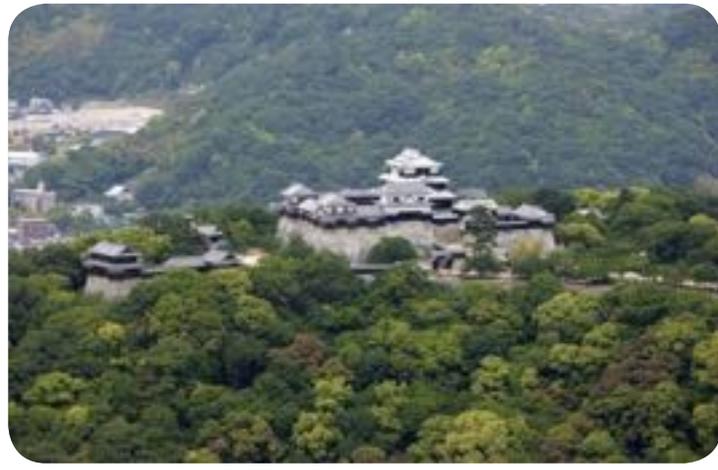
日本の電車は秒単位でダイヤが組まれており、世界の電車の中でも非常に正確だと言われています。もし電車が少しでも遅れた場合は、謝罪のアナウンスが流れます。

このような日本の電車も、トラブルによって、大幅に遅れたり、止まったりすることもあります。運行トラブルの原因には、人身事故、急病人、乗客トラブル、信号故障などがありますが、原因によって、復旧にかかる時間はさまざまです。鉄道会社は乗客の混乱を避けるため、駅や電車でアナウンスをしたり、ネット上で運行情報を案内したりしますので、運行トラブルに巻き込まれた際はそれらの情報に気をつけるといいでしょう。

運行トラブルで電車が遅れたときは、鉄道会社が発行する「遅延証明書」をもらうことができます。電車が遅れたせいで会社に遅刻した場合、この「遅延証明書」を提出すれば、遅刻をしていないものとして扱われます(手続きは会社によって違うので、確認しましょう)。「遅延証明書」は駅でもらえるほか、ネット上でダウンロードすることもできます。

日本の生活 TIPS

● 日本にほんの城しろ ប្រាសាទរបស់ជប៉ុន



ប្រាសាទ Matsuyama 松山城



ប្រាសាទ Himeji 姫路城



ប្រាសាទ Matsumoto 松本城

នៅប្រទេសជប៉ុន ប្រាសាទត្រូវបានសាងសង់នៅទូទាំងប្រទេស ចាប់ពីសម័យសង្គ្រាមដល់សម័យអេដូ (Edo) ប្រហែលពីសតវត្ស ទី១៦ដល់១៩។ លក្ខណៈពិសេសរបស់ប្រាសាទជប៉ុនមានដូចជា កំពែងខ្ពស់ គូរទឹក និងប៉មប្រាសាទ។ ប្រាសាទដែលបន្សល់មក ដល់ពេលបច្ចុប្បន្ននេះបានក្លាយទៅជាតំបន់ទេសចរណ៍ដ៏ល្បីដូចជា ប្រាសាទពណ៌ស Himeji (នៅខេត្តហ្ស៊ូហ្គុ) ដែលត្រូវបានគេចុះ បញ្ជីបេតិកភណ្ឌពិភពលោក ប្រាសាទ Matsumoto (នៅខេត្តណាហ្គាណុ) ដែលមានលាបម្រឹក្សណ៍ខ្មៅនៅខាងក្រៅ និងប្រាសាទភ្នំ Matsuyama (នៅខេត្តអេហ៊ីមេ) ជាដើម។ ប្រាសាទ Osaka និងប្រាសាទ Nagoya ក៏ល្បីដែរ។ នៅសម័យ Showa (១៩២៦~១៩៨៩) ប៉មប្រាសាទទាំងនេះត្រូវបានសាងសង់ឡើងវិញដោយគ្រោងដែកនិងស៊ីម៉ង់ត៍។

ក្នុងប្រាសាទក៏មានបំពាក់ជំនឿយល់ផងដែរ។ ចំពោះសំណង់ប្រាសាទដែលបានបាត់បង់ទៅហើយក៏គេបានរៀបចំ 「សួនឧទ្យាន ជុំវិញប្រាសាទ」 ជាច្រើនផងដែរ។ អ្នកអាចសិក្សាពីប្រវត្តិសាស្ត្របានតាមរយៈគ្រឿងតាំងនិងរូបភាពក្នុងប្រាសាទបាន។

日本では、戦国時代から江戸時代、だいたい16世紀から19世紀にかけて、全国各地に城が建てられました。日本の城は、高い石垣、堀、天守閣などが特徴的です。現在残っている城は、人気のある観光地になっており、例えば、世界遺産に登録された白く輝く「姫路城」（兵庫県）、黒漆を使った荘厳な佇まいの「松本城」（長野県）、山城として有名な「松山城」（愛媛県）などが有名です。大阪城や名古屋城も有名ですが、天守閣は昭和の時代（1926-1989）に再建された鉄筋コンクリート製で、エレベーターも付いています。

また、当時の建造物は今はなくなっているものの、城の跡地を公園として整備した「城址公園」も多くあります。城に行ったら、天守閣に上ってみたい、展示されている資料を通してその土地の歴史に触れたりすることができます。

● アウトレットモール Outlet malls

Outlet Mall ជាទីកន្លែងដែលប្រមូលផ្តុំទៅដោយហាងទំនិញដែលលក់នូវផលិតផលចេញពីរោងចក្រផ្ទាល់។ ដូចនេះវាជាទីកន្លែងដែលមានប្រជាប្រិយភាពសម្រាប់ការទិញគំរ៉ាន។ Outlet Mall ភាគច្រើនមាននៅតាមបណ្តោយផ្លូវធម្មតា ផ្លូវអាកាស និងមាននៅតំបន់ទេសចរណ៍ តាមជាយក្រុងនិងខេត្ត។ Outlet Mall មិនមែនជាកន្លែងដែលអ្នកអាចទិញទំនិញបញ្ចុះតម្លៃ ខូចខាត ឬខូចគុណភាពបានទេ។ ទំនិញដែលមានគុណភាពមិនល្អ និងតម្លៃថោក គឺមិនមានលក់នៅទីនោះឡើយ។



アウトレットモールは、主に衣料品メーカーが工場からの商品を直接販売する店が複数集まったショッピングモールのことで、一日中買い物を楽しめる場所として、休日にはたくさんの人で賑わいます。地方や郊外の観光地、高速道路などの幹線道路沿いなどにあることが多いです。日本の場合、アウトレットといっても、傷など問題のある商品が安く買える場所という意味はなく、格安の商品はあまり売られていません。





### ● アニメで日本語を勉強する វ្យុនភាសាជប៉ុនតាមរយៈគំនូរជីវចលរបស់ជប៉ុន

គំនូរជីវចលជប៉ុន (anime) មានអ្នកគាំទ្រនៅទូទាំងពិភពលោក ហើយអ្នកដែលចាប់ផ្តើមរៀនភាសាជប៉ុនដោយសារគំនូរជីវចលក៏មានច្រើនដែរ។ ម៉្យាងទៀតនាពេលថ្មីនេះៗដោយសារប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិតមានការរីកចម្រើន អ្នកអាចមើលគំនូរជីវចលបានយ៉ាងងាយស្រួលគ្រប់ទីកន្លែង ដូចនេះហើយអ្នករៀនភាសាជប៉ុនតាមរយៈការមើលគំនូរជីវចលមានការកើនឡើងដែរ។

នៅគេហទំព័រ YouTube មានគំនូរជីវចលដែលមានភ្ជាប់ការបកប្រែជាភាសាបរទេសជាច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះចូលគេហទំព័រគំនូរជីវចលណាមួយ អ្នកអាចមើលគំនូរជីវចលជាច្រើនផ្សេងៗទៀត។ អ្នកអាចបង្កើនសមត្ថភាពស្តាប់ និងនិយាយភាសាជប៉ុនតាម រយៈគំនូរជីវចលជប៉ុន។ អ្នកដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍អាចចូលទៅគេហទំព័រគំនូរជីវចលជប៉ុនដើម្បីស្វែងរករឿងដែលអ្នកចូលចិត្ត។

日本のアニメは世界的にファンが多く、アニメをきっかけに日本語の勉強を始める人もたくさんいます。また最近では、ネットが発達し、日本のアニメを世界のどこからでも簡単に見ることができるようになっているので、アニメを見て日本語の勉強をする人も増えています。YouTube などの動画サイトには、合法的にアップロードされた日本のアニメが公開されており、中には外国語の字幕が付いているものもあります。また、有料の動画配信サービスを契約すれば、たくさんのアニメが見られます。アニメをたくさん見て、生の日本語の音に多く接することで、日本語の聴解能力や発音能力を上達させることができます。アニメに興味がある人は、ネットの動画サイトで好きなアニメを探してみるといいでしょう。

### ● 地域の日本語教室 ថ្នាក់ភាសាជប៉ុនក្នុងតំបន់

ខេត្តក្រុង និងសមាគមទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិបានបង្កើតថ្នាក់រៀនភាសាជប៉ុនជាច្រើនសម្រាប់ជនជាតិបរទេសដែលរស់នៅប្រទេសជប៉ុន។ ថ្នាក់ភាសាជប៉ុនទាំងនេះគ្រប់គ្រងដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងតំបន់ ហើយជនបរទេសអាចចូលរៀនដោយមិនគិតថ្លៃក្នុងតម្លៃថោក។ ថ្នាក់ភាសាជប៉ុនក្នុងតំបន់ត្រូវបានបើក២ដងក្នុង១សប្តាហ៍នៅកន្លែងសាធារណៈដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ឬសាធារណៈ។ គេក៏មានថ្នាក់រៀនដែលមានម៉ោងសិក្សាច្រើនតម្រូវទៅតាមការរស់នៅរបស់ជនបរទេសផងដែរ។ លក្ខណៈនៃការសិក្សាមានរៀននៅថ្នាក់រៀនជាក្រុម និងរៀនតែគ្រូម្នាក់សិស្សម្នាក់។ នៅក្នុងថ្នាក់ទាំងនោះមិនត្រឹមតែអាចរៀនភាសាជប៉ុនទេ ថែមទាំងអាចធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយប្រជាជនក្នុងតំបន់ ហើយអាចទទួលបានព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍ដល់ការរស់នៅផងដែរ។



日本で生活する外国人のために、全国の市区町村や国際交流協会などによって、日本語教室が数多く開かれています。これらの日本語教室は、地域のボランティアが中心になって運営されているところが多いので、無料か非常に安い費用で参加することができます。地域が運営している日本語教室は、通常、週に1~2回、公民館やコミュニティーセンターなどの公共施設で開かれています。さまざまなライフスタイルの外国人に合わせて、教室が開かれる曜日や時間帯も多種多様ですし、授業の形態も、クラス、グループレッスン、マンツーマンと、さまざまです。これらの日本語教室では、ただ日本語を勉強するだけでなく、地域の人たちと交流したり、生活に役立つ情報が得られたりするので、ぜひ一度のぞいてみるというでしょう。

日本の生活 TIPS

● 公民館 市民館 មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍

មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ជាទីកន្លែងសាធារណៈដែលផ្តល់នូវកម្មវិធីបង្កើតទំនាក់ទំនង និងអប់រំសម្រាប់ប្រជាជនក្នុងតំបន់។ ក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនេះមានបន្ទប់បែបជប៉ុន បន្ទប់ប្រជុំ សាលសម្រាប់ធ្វើកម្មវិធី បន្ទប់ធ្វើម្ហូប សាលសិក្ខាសាលា ជាដើមដែលអាចប្រារព្ធកម្មវិធីផ្សេងៗ បាន។ ដោយសារយើងអាចជួលក្នុងតម្លៃថោកជាងកន្លែងដទៃ ដូចនេះ នៅមជ្ឈមណ្ឌលនេះមានធ្វើសកម្មភាពក្លឹប មានបើកថ្នាក់ភាសាជប៉ុន និងថ្នាក់ធ្វើម្ហូបជាដើម។ នៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍នេះអ្នកមិនត្រឹមតែមានឱកាសរៀនតែប៉ុណ្ណោះទេ អ្នកថែមទាំងអាចទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកនៅក្នុងតំបន់តាមរយៈសកម្មភាពក្លឹបសិក្សាផងដែរ។

公民館は、地元住民の社会教育や地域のネットワーク作りを担う公的な施設です。和室、集会室、多目的ホール、調理室、工作室などいろいろな部屋があって、その地域に根ざしたさまざまな行事を行っています。公民館は、比較的安い値段で借りることができるので、日本語教室や料理教室などの講座が開かれていたり、地域の団体がサークル活動を行っていたりします。公民館に行けば、さまざまなことを学ぶ機会が得られるだけでなく、学習活動を通して地域の人とのふれあいやつながりを持つことができますので、住んでいる地域の公民館情報を探してみるといいでしょう。

● 料理教室 ថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូប

ថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូបគឺជាមុខវិជ្ជាមួយដែលគេនិយមរៀន។ ភាគច្រើនគេបើកថ្នាក់នេះនៅមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍។ ក្រុមហ៊ុនចំណីអាហារ ក្រុមហ៊ុនហ្គាស និងក្រុមហ៊ុនដទៃទៀត ក៏បានបើកថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូបទូទាំងប្រទេសផងដែរ។ ថ្នាក់រៀនមានដូចជា ថ្នាក់រៀនធ្វើម្ហូបប្រចាំតំបន់ ឬម្ហូបតាមរដូវជាដើម។ ថ្នាក់រៀនទាំងអស់ខុសគ្នាទៅតាមចំនួនថ្ងៃរៀន តម្លៃ និងប្រភេទម្ហូប។



料理教室は、人気の習いごとの1つです。地域活動の一環として公民館やコミュニティーセンターで開催されていたり、食品関係の会社やガス会社が本格的な料理教室を全国展開していたりします。料理教室は、1回だけの体験教室から、地域の郷土料理を学ぶ教室、年中行事に合わせた料理を作ってみる教室など、通う日数や値段、作る料理もさまざまな種類があるので、興味に合わせて選ぶことができます。

● 書道 ការសរសេរអក្សរផ្ទង់ជប៉ុន



ការសរសេរអក្សរផ្ទង់ជប៉ុន គឺជាសិល្បៈដែលសរសេរអក្សរដោយប្រើដក់ និងទឹកខ្មៅ។ នៅប្រទេសជប៉ុន ដោយសារមានម៉ោងរៀនអក្សរផ្ទង់តាំងពីថ្នាក់បឋមសិក្សាមក នៅពេលចូលឆ្នាំថ្មី គ្រូតែងដាក់អោយសរសេរ «書き初め» ជាលំហាត់កិច្ចការផ្ទះ។ ការប្រារព្ធកម្មវិធីប្រឡងសរសេរអក្សរផ្ទង់ប្រចាំសាលាក៏មានដែរ ដូច្នេះវាក៏ត្រូវបានគេដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងផ្នែកមួយនៃការអប់រំ។ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ប្រចាំតំបន់ មានថ្នាក់សរសេរអក្សរផ្ទង់ជាច្រើនដែលអាចអោយប្រជាជនទាំងក្មេងនិងចាស់ចូលរួមសរសេរអក្សរផ្ទង់យ៉ាងសប្បាយរីករាយ។

書道は、筆と墨で字を書き、文字の美しさを表現する芸術です。日本では小学校から書道の授業があって、お正月には「書き初め」の宿題が出されたり、校内で書道大会が開催されたりして、教育の一部に取り入れられています。地域の公民館やコミュニティーセンターなどには書道教室が数多くあって、子どもから大人まで気軽に書道を楽しんでいます。

● あいき道 合気道 合気道

អែគីដូ ជាកីឡាមួយចំណោមសិល្បៈក្បាច់គុនរបស់ប្រទេសជប៉ុន ដូចទៅនឹងកីឡាយូដូ និង កាវ៉ាតេ ដែរ។ Ueshiba Morihei បានបង្កើត អែគីដូ ឡើងដោយយកសិល្បៈគុនជប៉ុនបុរាណជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ។ នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះអ្នកហាត់កីឡា អែគីដូ មានចំនួន រហូតដល់ប្រហែល ១៦០ម៉ឺននាក់ នៅលើពិភពលោក។ កីឡានេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកីឡាការពារខ្លួន ដែលចំណុចពិសេសរបស់ វា គឺគេចពីការវាយប្រហារដោយប្រើកម្លាំងដែលគូបដឹបក្សវាយមកលើខ្លួន វាយបកទៅវិញ។ ដោយសារកីឡានេះមិនត្រូវការប្រើ កម្លាំងខ្លាំង មិនមែនជាការប្រកួត ហើយអាចហាត់បានយូរ ដូច្នេះវាមានប្រជាប្រិយភាពក្នុងស្រុកទាំងអស់និងមនុស្សវ័យចាស់។

合気道、柔道や空手と並ぶ日本の武道の1つで、植芝盛平という人が日本古来の武道をもとに創設しました。現在、全世界の合気道人口は、約160万人ほどだと言われています。合気道の特徴として、相手が攻撃してくる力をかわしたり、その力を利用して相手を投げたりすることから、護身術としても知られています。試合がなく、強い力を必要としないことから、女性やお年寄りでも長く続けられる武道として、人気があります。





### ● バーベキュー ការអាំងសាច់ Barbecue



ការអាំងសាច់បណ្តើរ ញ៉ាំបណ្តើរ ជាកម្មវិធីដែលគេប្រារព្ធធ្វើនៅប្រទេសផ្សេងៗ មិនចាំបាច់ប្រទេសជប៉ុនទេ តែការអាំងសាច់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននេះមានលក្ខណៈពិសេសដូចជា

- ◆ គេមិនអាំងត្រឹមតែសាច់ទេ បន្ថែមដូចជា ខ្ទឹមបារាំង ពោត ល្ពៅ រួមជាមួយ និងគ្រឿងសមុទ្រដូចជា បង្កា មីក ងាវក៏មានអាំងដែរ។
  - ◆ មិនមែនអាំងហើយទាំងអស់ទើបចាប់ផ្តើមញ៉ាំទេ គេអាំងបណ្តើរញ៉ាំបណ្តើរ។
  - ◆ គេញ៉ាំមីនិងបាយពូតអាំងចុងក្រោយគេ។
  - ◆ ឧបករណ៍អាំងសាច់អាចរកជួលបាននៅតាមសួនសាធារណៈឬនៅកន្លែងគេបោះតង់។
  - ◆ នៅកន្លែង BBQ ខ្លះគ្រាន់តែធ្វើការបង់លុយ
- គេនឹងរៀបចំអោយអ្នកទាំងអស់ដូចជាឧបករណ៍និងគ្រឿងផ្សំជាដើម។
- ◆ ថ្មីៗនេះមានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងនូវការអាំងសាច់នៅជាន់លើបង្អស់ឬដំបូលរាបនៃអាការនិងក្នុងទីក្រុង។

屋外で、グリルで食べ物を焼いて食べるバーベキューは、日本だけではなくいろいろな国で行われる料理のイベントですが、日本のバーベキューには、次のような特徴があります。

- ◆ 肉が中心だが、肉だけでなく、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこしなどの野菜や、エビ、イカ、貝などのシーフードも焼く。
- ◆ すべてを焼いてから食べるのではなく、焼いては食べ、焼いては食べ、を繰り返す。
- ◆ 最後に焼きそばや焼きおにぎりを食べることも一般的。
- ◆ バーベキューの道具は、自分の道具ではなく、公園やキャンプ場などですべてレンタルすることも多い。
- ◆ 道具や材料をすべて用意してくれて、手ぶらで行ってお金を払うだけでバーベキューが楽しめるバーベキュー場もある。
- ◆ ビルの屋上やテラスなどを使った「都会で楽しむバーベキュー場」の有料施設も、最近人気が出ている。



### ● スーパーの惣菜コーナー

### ផ្នែកម្ហូបឆ្អិនស្រាប់ក្នុងផ្សារទំនើប



ក្នុងផ្សារទំនើប មានផ្នែកលក់ម្ហូបឆ្អិនស្រាប់។ អ្នកអាចទិញម្ហូបឆ្អិនទាំងនោះ មកញ៉ាំនៅផ្ទះដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការចម្អិនម្តងទៀត ដែលម្ហូបទាំងនោះមានដូចជា ម្ហូបបំពង ម្ហូបអាំង របស់ចំហុយ និងសាលាដ ជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀតគេក៏មានលក់ ម្ហូបសម្រាប់គ្រួសារ ដែលធម្មតាប្រើពេលច្រើនសម្រាប់ចម្អិនផងដែរ។

អ្នកដែលរស់មិនមានពេលធ្វើម្ហូបដោយខ្លួនឯងមកទីនេះដើម្បីទិញម្ហូបដែល មានគុណភាពល្អសម្រាប់សុខភាព។ នៅពេលដែលជិតដល់ម៉ោងបិទហាងផ្នែកម្ហូប ឆ្អិនស្រាប់ក៏មានការបញ្ចុះតម្លៃផងដែរ។

スーパーの惣菜コーナーでは、調理されたおかずが売られていて、買って帰れば自分で調理しないでそのまま食べることができます。よく売られているおかずは、揚げ物（からあげ、コロッケなど）、焼き鳥、煮物、サラダなどがあり、一般家庭でよく作るおかずだけでなく、家ではなかなか作れない本格的な味の惣菜を売りにしているスーパーもあります。

惣菜コーナーは、忙しくて自分で料理をする時間がない人にとってはありがたい存在です。また、栄養バランスを取るために料理を少しだけ買い足したりするなど、上手に利用している人もいます。閉店時間が近づくと、惣菜が売れ残らないように、割引セールが行われます。

### ● 焼き鳥 យ៉ាគីតូរី (មានអាំងចង្កាក់)



យ៉ាគីតូរី គឺជាម្ហូបមួយដែលធ្វើដោយកាត់សាច់មានជាប់ណែកតូចៗ ដោតនឹងចង្កាក់ឈើហើយអាំង។ ការធ្វើម្ហូបបែបនេះនៅផ្ទះគឺមានតិចតួចណាស់ ភាគច្រើនគឺ គេទិញស្រាប់ពីផ្សារទំនើប និងតាមហាងតូចៗ ហើយវាក៏ជាម្ហូបមួយដែលគេញ៉ាំនៅតាមហាងផឹកស៊ី។ ហាងម្ហូបដែលលក់តែ យ៉ាគីតូរី ត្រូវបានគេហៅថា 「ហាងយ៉ាគីតូរី」 ។

សាច់មានអាំងត្រូវបានគេហៅឈ្មោះទៅតាមផ្នែកសាច់មានដូចជា ថ្លើម (reba) សាច់ជុំវិញកម្រាល (seseri) និងសាច់ទ្រូងមាន (sasami) ផងដែរ។ សាច់មានអាំងដោយចង្កាក់ជាមួយដើមខ្លឹម (negima) និង (tsukune) ក៏មានប្រជាប្រិយភាពផងដែរ។ សម្រាប់បន្ថែមសជាតិសាច់មានអាំង គេដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីរ៉ូផ្តុម (tare) ឬអំបិល។

焼き鳥は鶏肉を小さく切り、木の串に刺して焼いた料理です。家庭で作ることは少なく、できたものをスーパーやコンビニなどで買って来たり、居酒屋のメニューとして食べたりします。焼き鳥専門の料理店は、「焼き鳥屋」と言います。

焼き鳥は、どの部位の肉を使うかによっていろいろな種類があり、肝臓を使った「レバー」、首の周りの肉を使った「せせり」、胸の肉を使った「ささみ」などがあります。また、鶏肉とねぎを交互に刺した「ねぎま」や、鶏の挽肉をボール状にした「つくね」などもポピュラーなメニューです。

焼き鳥の味付けにはおもに「塩」と「たれ」があり、「たれ」はしょうゆをベースに甘く味を付けたソースです。

### ● 賞味期限と消費期限 កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់រសជាតិ និងកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ប្រើប្រាស់

ផលិតផលដែលដាក់លក់នៅជប៉ុនមានចុះ 賞味期限 (កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់រសជាតិ) និង 消費期限 (កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ប្រើប្រាស់) ច្បាស់លាស់។ កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់រសជាតិ មានន័យថាក្នុងអំឡុងពេលមុនកាលបរិច្ឆេទនេះអ្នកអាចពិសាបានដោយផលិតផលនោះមិនប្រែប្រួលរសជាតិនិងគុណភាពទេ។ ទោះបីជាហួសថ្ងៃផុតកំណត់ក៏ដោយមិនមែនមានន័យថាមិនអាចញ៉ាំបាននោះទេ។ កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ គឺមានន័យថាផលិតផលចំណីអាហារនោះអាចបរិភោគបានតែមុនថ្ងៃផុតកំណត់ប្រើប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅថ្ងៃផុតកំណត់ប្រើប្រាស់មានសរសេរនៅលើប្រភេទចំណីអាហារដែលឆាប់ខូច។



日本で売られる食品には、「賞味期限」か「消費期限」のどちらかが表示されています。「賞味期限」は、その食品の品質や味に変化なく食べられる期限のことで、賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。これに対して「消費期限」は、その食品を安全に食べられる期限のことで、傷みの早い食品に表示されます。

### ● アレルギー表示 ការចង្អុលបង្ហាញពីប្រតិកម្មចំណីអាហារ (អាឡែហ្ស៊ី)

បើអ្នកមានអាឡែហ្ស៊ីអ្វីមួយ ពេលទិញអាហារសូមមើលការបង្ហាញនៅស្លាកសញ្ញារបស់ផលិតផលថាមានដាក់នូវរបស់ដែលអ្នកអាឡែហ្ស៊ីដែរឬទេ។ នៅជប៉ុន គេមានដាក់ស្លាកអាឡែហ្ស៊ីនៅលើកញ្ចប់ផលិតផលប្រសិនបើក្នុងផលិតផលនោះជាតុផ្សំដូចជា "ស៊ុត ទឹកដោះគោ ស្រូវសាលី បង្កា ក្តាម សណ្តែកដី Soba"។ ពេលខ្លះគេប្រើពាក្យស៊ុតទៅជា "ស៊ុតចៀន" ទឹកដោះគោទៅជា "ប៊ី" ជាដើម។ ការបង្ហាញបែបនេះដើម្បីឱ្យអ្នកដែលមានអាឡែហ្ស៊ីធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន។ សម្រាប់ការទៅញ៉ាំនៅខាងក្រៅដូចជាកាហ្វេស៊ីយ៉ា ផ្កាស ហាងលក់អាហារ អាហារប្រអប់ និងហាងម្ហូបឆ្អិន សូមធ្វើការបញ្ជាក់ជាមួយបុគ្គលិកហាង។

食品アレルギーを持っている人が食べ物を買う場合、商品ラベルの表示を見て、アレルギーの材料が入っていないかどうか、確かめる必要があります。日本では、包装して売られる加工食品に「卵、乳、小麦、エビ、カニ、落花生、そば」の7品目のどれかが入っている場合は、必ず表示をしなければならぬ決まりがあります。ただし、表示される名称は決まっておらず、例えば、卵は「厚焼き玉子、ハムエッグ」など、乳は「ミルク、バター、アイスクリーム」などと表示される場合もあるので、そのアレルギーがある人は注意が必要です。また、お惣菜やお弁当などの店頭販売や、レストランなどの外食ではアレルギー表示の義務がありませんので、お店の人に直接確認する必要があります。

日本の生活 TIPS

● <sup>べんとう</sup> お弁当 បាយប្រអប់

បាយប្រអប់អាចរកទិញបានតាមហាងបាយ ផ្សារទំនើប និងតាមហាងតូចៗ ហើយក៏មានអ្នកដែលធ្វើដោយខ្លួនឯងផងដែរ។ ក្នុងបាយប្រអប់គេនិយមដាក់ដូចជាពងចៀន សាច់មាន់បំពង សាច់ជ្រូក សាលាដង្កំទ្រូងជាដើម។ បាយប្រអប់ជប៉ុនគេមិនគិតតែពីរសជាតិប៉ុណ្ណោះទេ រូបរាងខាងក្រៅក៏សំខាន់ដែរដូចជា បើងប៉ោះពណ៌ក្រហម ពងទាចៀនពណ៌លឿង បន្លែពណ៌បៃតង បាយពណ៌ស សារាយ និងល្ងពណ៌ខ្មៅជាដើម។ ម៉្យាងទៀតប្រអប់បាយដែលមានរូបរាងគួរអោយស្រឡាញ់ក៏មានគេដាក់លក់ច្រើនដែរ។



お弁当はコンビニやスーパー、お弁当屋さんなどで買うこともできますし、家で作って会社に持って行く人もいます。お弁当の人気のおかずは、卵焼き、からあげ、ハンバーグ、ポテトサラダなどです。日本のお弁当は、味だけでなく、見た目も重視することが多く、赤いトマト、黄色い卵焼き、緑の野菜、白いご飯、黒いのりやゴマなどで、色のバランスを考えます。また、おかずをかわいく彩るための「お弁当グッズ」も、たくさんの種類が売られています。



● <sup>たまごや</sup> 卵焼き ពងទាចៀន



ពងទាចៀន គឺជាម្ហូបប្រចាំគ្រួសារមួយសម្រាប់ជនជាតិជប៉ុន។ គេញ៉ាំជាអាហារពេលព្រឹក និងដាក់ក្នុងបាយប្រអប់សម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់។ របៀបធ្វើពងទាចៀនគឺ គោះពងទាដាក់ក្នុងបានហើយកូរបន្ទាប់មកដាក់ ស្ករ ទឹកខ្មេះជប៉ុន ទឹកស៊ីអ៊ីវនិងអំបិលជាដើម។ ចាក់ស៊ុតដែលកូររួចចូលក្នុងខ្លួរចៀន។ ការដាក់រសជាតិគឺខុសៗគ្នា។ នៅតំបន់ Kanto គេចូលចិត្តរសជាតិផ្អែម ប៉ុន្តែនៅតំបន់ Kansai គេមិនចូលចិត្តរសជាតិផ្អែមទេ។ នៅផ្នែកខាងក្នុងគេមានដាក់ដូចជា ខ្លឹម ស្ពៃ កូនត្រី ពងត្រី និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ ទៀតទៅតាមការចូលចិត្ត។

卵焼きは日本人にとって定番の家庭料理です。朝ご飯にもよく出されますし、お弁当にもよく入っています。作り方は、よく溶いた卵に塩やしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁などで味をつけてから、油を引いたフライパンに少しずつ卵を流し入れて、丸めるように焼いていきます。味付けは家庭によって違いますが、関東では砂糖を使った甘めの味付けが、関西では出し汁を使った甘くない味付けが好まれるようです。また、中にねぎやほうれん草、しらすや明太子など、いろいろな食材を入れたバリエーションもあります。

● <sup>このや</sup> お好み焼き Okonomiyaki

Okonomiyaki (អូកូណូមីយ៉ាគី) គឺជាអាហារដែលមានគ្រឿងផ្សំមានដូចជា គ្រឿងសមុទ្រ សាច់ ស្ពៃក្តោប លាយនឹងម្សៅស្រូវសាលីជាមួយទឹកហើយគេអាំងវាលើបន្ទះដែក។ អ្នកតំបន់ Kansai គេផ្សំម្សៅនិងគ្រឿងហើយទើបអាំង ឯអ្នកនៅ Hiroshima គេដាក់គ្រឿងម្តងមួយៗ លើខ្លះដែក។ ម៉្យាងទៀតហាង Okonomiyaki នៅ Hiroshima និង Osaka អ្នកលក់ជាអ្នកដុតអោយ ប៉ុន្តែហាង Okonomiyaki នៅ Tokyo ជាទូទៅភ្ញៀវញ៉ាំដុតដោយខ្លួនឯង។ មិនត្រឹមតែញ៉ាំនៅហាងប៉ុណ្ណោះទេ Okonomiyaki ក៏អាចធ្វើនៅផ្ទះបានផងដែរ។ នៅហាងទំនិញក៏មានលក់ Okonomiyaki ភ្លាសផងដែរ ដោយគ្រាន់តែយកទៅកម្ដៅក្នុងម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ហើយគឺអាចញ៉ាំបានភ្លាមៗ។



お好み焼きは、小麦粉を水で溶いた生地、キャベツと、肉、魚介類などの具を入れ、鉄板で焼いた料理です。生地と具を混ぜてから焼く関西風と、混ぜないで重ねて焼く広島風があります。また、大阪や広島のお好み焼き屋では、店の人が焼いてくれますが、東京のお好み焼き屋では、客が自席の鉄板で自分で焼いて食べるのが一般的です。

お店で食べるだけでなく、家で作ることもあります。コンビニでは、冷凍のお好み焼きも売られていて、電子レンジを使えば温めるだけで、気軽にお好み焼きを食べることができます。

▶ <sup>この</sup> <sup>や</sup> <sup>つく</sup> <sup>かた</sup> お好み焼きの作り方 **របៀបធ្វើ Okonomiyaki**

1.



**លាយគ្រឿងផ្សំ និងម្សៅដាក់ចូលទៅក្នុងបានគោម**  
ボウルに入った生地と具をよく混ぜる。

2.



**ចាក់ប្រេងឆាចូលទៅលើបន្ទះដែក រួចដាក់ម្សៅដែលបានផ្សំគ្រឿងហើយចូល**  
鉄板に油を引き、鉄板の上に生地をのばす。

3.



**ពេលផ្ទៃខាងលើរឹងហើយ សូមចូកត្រឡប់ទៅម្ខាងទៀត**  
表面が固まってきたら、へらを使って裏返す。

4.



**ចាំប៉ុន្មាននាទីហើយ ចូកត្រឡប់មកម្ខាងទៀត**  
しばらく経ったら、もう一度裏返す。

5.



**ស្រោចទឹកជ្រលក់នៅពីលើវា**  
ソースを塗る。

6.



**ដាក់ Mayonnaise ហើយរោយសាច់ត្រី ក្រៀមជាមួយសារាយខៀវជាការស្រេច។**  
お好みでマヨネーズをかけ、鰹節と青のりを振りかけて、できあがり。

● <sup>や</sup> すき焼き **ស៊ុបជ័រុគ Suki-yaki (ស៊ុគីយ៉ាគី)**

Suki-yaki គឺជាម្ហូបឆ្នាំងភ្លើងដែលមាន ទាំងសាច់គោដែលកាត់ជាបន្ទះស្តើងៗបន្លែនិងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗទៀត ដែលខុសៗគ្នាតាមតំបន់។ គេបន្លែមរសជាតិដោយដាក់ទឹកស៊ីអ៊ីរ៉ូនិងស្ករ។ ភាគច្រើនគេដាក់ ខ្ទឹម ផ្សិតម្នួល តៅហ្វឹ មីស្នូ ស្ពៃបូកគោជាដើម ហើយគេបរិភោគដោយជ្រលក់ជាមួយស៊ុគីតៅ។ ដោយសារវាជាអាហារ ពិសេសដែលគេមិនបរិភោគរាល់ថ្ងៃ ដូចនេះពេលចម្អិនម្តងៗគេប្រើសាច់ដែលមានគុណភាពខ្ពស់។ Suki-yaki បើញ៉ាំនៅភោជនីយដ្ឋានគឺមានតម្លៃថ្លៃ ប៉ុន្តែបើនៅហាងបាយស្រួបសាច់គោអ្នកអាចញ៉ាំបានក្នុង តម្លៃសមរម្យ។

薄く切った牛肉を、野菜などといっしょに焼き、しょうゆや砂糖で味付けした鍋料理です。牛肉以外の具材には、地域ごと、家庭ごとに違いはありますが、白菜、糸こんにゃく、豆腐、えのき、ねぎなどが使われます。食べるときに、生卵につけて食べるのが一般的です。高級な牛肉を使うことから、一般家庭で食べる場合は、日常的な食事ではなく、「ごちそう」というイメージがあります。レストランで食べるとかなり高い値段になりますが、牛丼のチェーン店など、簡単なすき焼きを安く食べられるところもあります。



● 茶碗蒸し Chawan-mushi

Chawan-mushi គឺជាម្ហូបមួយដែលភាគច្រើនត្រូវបានគេដាក់ក្នុងអាហារឈ្មួញរបស់ជប៉ុន ហើយវាក៏ត្រូវបានគេដាក់ចេញនៅក្នុងម្ហូបសម្រាប់បញ្ជីជាមួយស៊ុស៊ីជាដើម។ គេធ្វើវា ដោយចំហុយស៊ុតរួចដាក់គ្រឿងផ្សំចូលនិងបន្ថែមទឹកស៊ុបទៅក្នុងនោះ។ គ្រឿងផ្សំមាន ដូចជា សាច់មាន់ សាច់ប្រហិត ជ្រូត ជ្រូតមូល គ្រាប់ginkgo បង្កា ជាដើម។ ដោយសារតែវាទន់ដូចទៅនឹងបង្អែមគេញ៉ាំវាដោយប្រើស្លាបព្រា។



茶碗蒸しは、和食のコースなどの一部として、よく出される料理です。すしなどの付け合わせや、サイドメニューとして出されることもあります。卵を溶いたものに出し汁を加え、具を入れて蒸して作ります。具には、鶏肉、かまぼこ、しいたけ、えのき、銀杏、エビなどを入れます。プリンに似てやわらかいので、スプーンを使って食べます（お箸は使いません）。

● だし Dashi



Dashi គឺជាសាច់ស្លាបព្រាដែលម្ហូបជប៉ុន។ វាធ្វើចេញពីគ្រឿងផ្សំដូចជា សារាយសមុទ្រ ត្រីល្អិតៗ ឬជ្រូតជាដើម។ ពាក្យថា だし (Dashi) ជាពាក្យខ្លី ដែលមកពីពាក្យថា「煮出し汁」 ហើយនៅពេលគេសរសេរជាអក្សរ កាន់ជី គេសរសេរត្រឹមតែ「出汁」។

នៅពេលធ្វើម្ហូប ដោយសារតែត្រូវចំណាយពេលវេលាច្រើន ក្នុងការ ចម្រាញ់ទឹកស៊ុបដោយស្វ័យគ្រឿងផ្សំ ហេតុនេះនៅក្នុងគ្រួសារ ភាគច្រើន គេប្រើនូវ「だしの素」 ដោយយកម្សៅ dashi ទៅលាយជាមួយទឹកក្តៅ ហើយប្រើភ្លាមៗតែម្តង។

だしは、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を煮てその成分が溶け出したスープで、日本料理の味付けの基本です。だしは「煮出し汁」が短くなったことばで、漢字で「出汁」と書きます。「出し汁」という言い方をすることもあ

ります。料理を作る際に、食材を煮てだしを取ることは手間がかかるため、家庭では、粉末状の、お湯に溶かしてすぐに使える「だしの素」を使うことも多くなっています。

● カップ焼きそば Yakisoba (យ៉ាគីសូបា)

មីកំប៉ុង ដែលអាចញ៉ាំបានភ្លាមៗ ដោយគ្រាន់តែចាក់ទឹកក្តៅហើយរង់ចាំពី ៣ទៅ៥ នាទី ត្រូវបានលើកនៅប្រទេសជប៉ុន ក្នុងឆ្នាំ១៩៧១ ហើយ បច្ចុប្បន្ននេះ វាកំពុងតែពេញនិយមនៅលើពិភពលោក។ ផលិតផលមី Ramen (រ៉ាម៉ែន) និង udon (អូដុង) កំប៉ុងក៏មានដែរ។ របៀបធ្វើ Yakisoba (យ៉ាគីសូបា) គឺចាក់ ទឹកក្តៅចេញក្រោយពីមីកំប៉ុង។ មីកំប៉ុងអាចរក្សាទុកបានយូរ ហើយមានតម្លៃ ថោក ហើយជាប់សញ្ញាដ៏មានប្រយោជន៍អាចស្តុកទុកជាអាហារសម្រាប់ពេល បន្ទាន់បាន។



お湯を注いで3〜5分待てば食べられるカップ麺／カップヌードルは、1971年に日本で生まれ、現在は世界に広まっています。カップラーメン、カップうどんなど、さまざまな商品が出ています。カップ焼きそばは、お湯を注いで麺がやわらかくなったら、お湯を捨てて作るのが特徴です。値段も安く、保存も大きくカップ麺は、非常用食糧としても使うことができる、役に立つ食品です。

日本の生活 TIPS

● 日本にほんのトイレ បង្គន់ជប៉ុន

▶ 和式わしきトイレ បង្គន់បែបជប៉ុន

សព្វថ្ងៃនេះនៅប្រទេសជប៉ុន បានបង្គន់បែបលោកខាងលិចត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ច្រើន ហើយបានបង្គន់បែបជប៉ុនមិនសូវមានការប្រើប្រាស់ទេ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងអគារចាស់ៗ ឬនៅ តាមកន្លែងសាធារណៈខ្លះក៏អាចឃើញមានផងដែរ។ បង្គន់បែបជប៉ុនគឺមានប្រើដូចនៅក្នុង រូបភាពនេះ។



現在、日本でも便器の形は洋式が一般的になり、和式トイレは非常に少なくなりましたが、古い建物や公共施設のトイレでは、まだ見かけることもあります。和式トイレは図のように使います。

▶ 温水おんすいせんじょうべんざ洗浄便座 ត្រនាប់ចានបង្គន់

បង្គន់បែបស្និមប្រទេសភាគច្រើនត្រូវបានបំពាក់ដោយ「温水洗浄便座」ដែលសម្អាតតូទៅដោយទឹកក្តៅ។ អក្សរលើកុងតាក់ភាគច្រើនជាភាសាជប៉ុន ដូចនេះចូរចងចាំនូវកុងតាក់ដែលសំខាន់ៗដូចជា

- ◆ おしり：លាងតូចដោយទឹកក្តៅ។
- ◆ 止：បិទតុងនៅពេលដែលបញ្ចប់ទឹក។
- ◆ 弱～強：កម្លាំងទឹក ខ្សោយទៅខ្លាំង។
- ◆ 前～後：សារីរើទីតាំងដែលទឹកចេញ។
- ◆ ビデ：បិទតុងសម្រាប់មនុស្សស្រីប្រើប្រាស់។



洋式トイレには、温かい水でお尻を洗ってくれる「温水洗浄便座」が付いていることも多くなりました。ボタンの表示には日本語しか書かれていない場合もあるので、大切なボタンを覚えましょう。

- ◆ 「おしり」：温かい水が出てお尻を洗います。
- ◆ 「止」：水を止めるときのボタンです。
- ◆ 「弱」～「強」：水の勢いを調節します。
- ◆ 「前」～「後」：水の出る位置を調節します。
- ◆ 「ビデ」：女性が使うボタンです。

▶ 水みずを流ながす បង្ហូរទឹក

សូម្បីតែវិធីសាស្ត្រអនុវត្តក្នុងការបង្ហូរទឹកក៏មានភាពចម្រុះផងដែរ។ បន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់រួចអ្នកអាចប្រហែលជាមិនដឹងពីវិធី បង្ហូរទឹក។ សូមធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ហើយមើលទៅជុំវិញខ្លួន។ របៀបបង្ហូរទឹក គឺមានដូចនៅខាងក្រោមនេះ។

便器の多機能化に伴って、水を流す操作方法も多様化しています。トイレを使ったあと、どのように水を流せばいいかわからないことがあるかもしれませんが、落ち着いて周りを見ましょう。水の流し方には、以下のようなものがあります。

◆ ចុចបិទតុងដែលមាននៅនឹងក្តារប្រើប្រាស់របស់បានបង្គន់។ បិទតុង「大」 សម្រាប់សំណល់ធំ、「小」 សម្រាប់ការបន្ទោរបង់តូច។

温水洗浄便座の操作パネルにあるボタンを押す  
パネルに「大」、「小」のボタンがあったら、これを押します。



- ◆ ចុចប៊ូតុងដែលនៅជាប់នឹងជញ្ជាំងសូមចុចលើប៊ូតុងដែលមានអក្សរ ដូចជា 「洗浄」、 「流す」 នៅជាប់នឹងជញ្ជាំង ។

壁のボタンを押す

トイレの壁に、流すためのボタンがあるので、これを押します。ボタンには「洗浄」、「流す」などの文字が書いてありますので、これを頼りにするといいでしょう。



- ◆ សូមដាក់ដៃលើកន្លែងមានភ្លើងក្រហមពី២ទៅ៣វិនាទីដោយកុំត្រូវដៃ នោះទឹកនឹងហូរ។

手をかざす

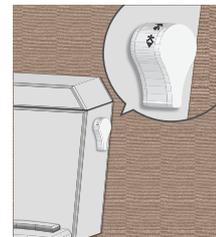
センサーに手をかざすと、赤いランプが付き、水が流れます。流れるまで2-3秒手を動かさないで待つのがポイントです。



- ◆ បង្វិលគន្លឹះបង្ហូរទឹក (ប្រភេទកុងតាក់) សូមបង្វិលគន្លឹះបង្ហូរទឹក។ ដូចដែលមាននៅក្នុងរូបភាពនេះ: 「大←→小」 មានន័យថាពីទឹកតូចទៅទឹកធំ។

レバーを回す (スイッチ型)

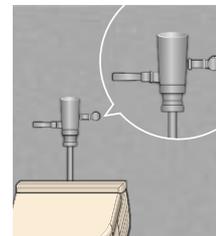
トイレのタンクにスイッチ型のレバーが付いている場合、これをひねって水を流します。図のように、レバーに「大←→小」と書かれています。



- ◆ ចុចគន្លឹះបង្ហូរទឹក សូមកាត់គន្លឹះបង្ហូរទឹកដែលនៅជាប់នឹងបង្គន់។ សូមប្រើដៃចុចកុំប្រើជើង។

レバーを押す (ハンドル型)

給水管に棒状のハンドルが付いている場合、これを押すことで水が流れます。トイレの蓋の裏側に隠れていることがありますので気をつけましょう。足ではなく手で押すのがマナーとされています。



▶ 呼び出しボタン ប៊ូតុងសម្រាប់ហៅអោយគេជួយ



ប៊ូតុងដែលត្រូវបានគេសរសេរថា 「呼出」 គឺជាប៊ូតុងបន្ទាន់សម្រាប់ហៅអោយគេជួយនៅពេលដែលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ទឹក។ ដោយសារតែគេសរសេរតែភាសាជប៉ុនមានមនុស្សជាច្រើនណាស់ច្រឡំចុចថាជា ប៊ូតុងបង្ហូរទឹក។ សូមចងចាំនូវប៊ូតុងបន្ទាន់នេះ: 「呼出」 ដើម្បីកុំអោយចុចខុស។

「呼出」と書かれたボタンは、トイレで気分が悪くなったりしたときなどに、助けを呼ぶための非常ボタンです。しかし、日本語しか書かれていない場合など、このボタンを流すためのボタンと間違えて押してしまう人がとても多くいるそうです。「呼出」は非常用のボタン、と覚えておいて、まちがって押さないようにしましょう。

日本の生活 TIPS

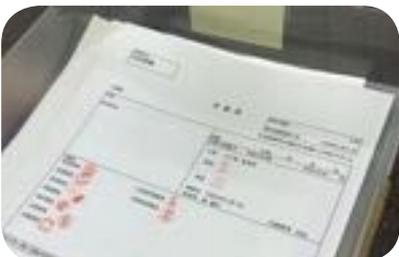
● 印鑑/ハンコ 印鑑

ក្នុងប្រទេសជប៉ុនត្រាមានសារៈសំខាន់ណាស់។ យើងប្រើវាពេលបើកគណនីធនាគារ ពេលប្រគល់ឯកសារទៅសាលាក្រុង ពេលបញ្ជាក់ឯកសារ ឬពេលទទួលអីវ៉ាន់ពីខាង អ្នកដឹកជញ្ជូនជាដើម។ នៅក្នុងតំបន់មានហាងធ្វើត្រាជាច្រើន ដែលលក់ត្រាក្នុងតម្លៃ ចាប់ពីប៉ុន្មានរយយ៉េនឡើងទៅ។ ករណីត្រាដែលមានឈ្មោះបរទេស ការកុំម៉ុងនឹងត្រូវ ធ្វើឡើងជាពិសេសក្នុងតម្លៃចាប់ពី ២០០០ យ៉េន ឡើងទៅ អាស្រ័យតាមទំហំរបស់ត្រា និងវត្ថុធាតុដើម។

សម្រាប់ជនជាតិបរទេសដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន គេអាចប្រើហត្ថលេខាជំនួស ត្រាបាន ប៉ុន្តែពេលមានករណីចាំបាច់នៅធនាគារ ឬសាលាក្រុងអ្នកត្រូវប្រើត្រា។ ថ្មីៗនេះ ដោយសារតែមានសេវាកម្មធ្វើត្រាជា អក្សរអង់គ្លេស អក្សរកាន់ជិ កាតាកាណា ជាដើម មានជនជាតិបរទេសខ្លះធ្វើវាទុកជារបស់ផ្ទាល់ខ្លួន។

日本では、さまざまな場面でハンコが必要です。役所に書類を出すときや銀行に口座を開設するときだけでなく、宅配便の受け取りや仕事で書類を見たときに押す確認印など、簡単な用事にもハンコは使われます。町にはハンコ屋さんがあって、さまざまな苗字のハンコが数百円で売られています。外国人の名前の場合は、注文して作るようになります。その場合、材質や大きさなどにもよりますが、だいたい2,000円程度から作ることができます。

外国人は日本で生活する上で、ハンコがなくてもサインで済む場合も多いですが、役所や銀行の対応はそれぞれなので、急にハンコが必要になる場合もあるかもしれません。最近では外国人のハンコを、アルファベットやカタカナ、漢字など好きな文字で作るサービスもあるので、生活に必要でなくても自分のハンコを作ってみる外国人もいます。



● 有給休暇 有給休暇 ការឈប់សម្រាកដែលទទួលបានប្រាក់ខែ

នៅជប៉ុនចាប់ពី ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១៩ មកគេដាក់ឱ្យមានច្បាប់ឈប់សម្រាកដោយទទួលបានប្រាក់ខែ។ បុគ្គលិកដែលអាច ទទួលបានការឈប់សម្រាកចំនួន១០ថ្ងៃដោយមិនកាត់ប្រាក់ខែគឺបុគ្គលិកដែលបានចូលធ្វើការចាប់ពី៦ខែឡើងទៅឬធ្វើការលើស ពី ៨០ភាគរយ នៃថ្ងៃធ្វើការនៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការ។ ក្រុមហ៊ុន មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការឱ្យបុគ្គលិកទាំងអស់ទទួលបានថ្ងៃឈប់ សម្រាកនេះ យ៉ាងហោចណាស់ ៥ថ្ងៃ ក្នុងមួយឆ្នាំ។ សម្រាប់បុគ្គលិក បណ្តោះអាសន្ន បុគ្គលិកកិច្ចសន្យា បុគ្គលិកធ្វើការក្រៅម៉ោង ក៏ត្រូវបានគេអនុវត្តផងដែរដោយអាស្រ័យទៅលើចំនួនម៉ោង និងរយៈពេលធ្វើការ។ ចំពោះក្រុមហ៊ុនដែលល្មើសនឹងច្បាប់ដែលបាន កំណត់នេះនឹងត្រូវទទួលការពិន័យដោយការដាក់ពន្ធនាគារក្រោម ៦ខែ និងពិន័យជាទឹកប្រាក់រហូតដល់៣០ម៉ឺនយ៉េន។

ក្រសួងសុខាភិបាល ក៏ធ្វើការសាកសួរផ្ទាល់ទៅបុគ្គលិកបរទេសដែលមកធ្វើការនៅក្រុមហ៊ុនជប៉ុនដែរ ថាតើពួកគេបានទទួលការ ឈប់សម្រាកត្រឹមត្រូវដែរឬទេ។

日本では、2019年4月1日から「有給休暇」の取得が義務化されました。これは、入社から継続して6か月以上勤務していて、その期間の労働日の8割以上出勤している労働者に対して、会社は10日の年次有給休暇を与えなければならないという制度です。また、会社側の責任として、年間10日以上の有給休暇があるすべての労働者に対して、最低5日は有給休暇を消化させなければならないことも決められています。契約社員、派遣社員やパート、アルバイトで働く人も、勤続期間や働く時間数によって適用されます。この決まりに反する会社には、懲役6か月以下30万円以下の罰金というペナルティも与えられます。

有給休暇は、労働者に与えられた休むための権利です。この制度が正しく運用されていない会社で働く外国人労働者のために、厚生労働省では、外国語で相談できる窓口を全国に設置していたり、外国語対応の電話相談ダイヤルを設けていたりします。



### ● 日本の病院に行く ទៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងប្រទេសជប៉ុន

ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាលឺនិងចង់ទៅជួបគ្រូពេទ្យ អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលថាតើយោងតាមរោគសញ្ញារបស់អ្នក គួរទៅរកពេទ្យណា (សូមមើលតារាង)។ អ្នកអាចទៅគ្លីនិកឬមន្ទីរពេទ្យទូទៅ។ គេនឹងឱ្យអ្នកបង់ប្រាក់ពិនិត្យដោយឡែកទៀតករណីអ្នកមិនមានលិខិតណែនាំពីគ្លីនិក។



日本で体調が悪くなって、医者に診てもらいたい場合、症状に合わせた診療科の医者をも、自分で選んで行きます(表を参照)。町の小規模なクリニックに行くこともできますし、大きな総合病院に直接行ってもかまいません(ただし、クリニックの紹介状がない場合、別料金がかかります)。

ប្រសិនបើអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យ អ្នកត្រូវធ្វើតាមលំដាប់លំដោយខាងក្រោម៖

1. សូមទៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ
  2. បំពេញកម្រងសំណួរ
  3. រង់ចាំនៅក្នុងបន្ទប់រង់ចាំ
  4. ពេលត្រូវបានគេហៅឈ្មោះ សូមចូលទៅទទួលបានការពិនិត្យពីគ្រូពេទ្យ
  5. ពេលពិនិត្យរួច សូមបង់ប្រាក់
  6. ទទួលវិក្កយបត្រ
  7. យកវេជ្ជបញ្ជាទៅឱ្យស្ថានដើម្បីបើកថ្នាំ
  8. បង់ប្រាក់
- ឱសថស្ថានជាធម្មតាមិននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យទេ តែពេលខ្លះអ្នកក៏អាចទទួលយកថ្នាំពីមន្ទីរពេទ្យផ្ទាល់ដែរ។

病院に行ったら、次のような流れになります。

1. 受付をする。
2. 問診票に記入する。
3. 待合室で待つ。
4. 呼ばれたら、診察室に入り、医者診察を受ける。
5. 診察が終わったら、会計をする。
6. 会計といっしょに、処方せんをもらう。
7. 処方せんを調剤薬局に持って行き、薬を受け取る。
8. 薬局で会計をする。

薬を受け取る調剤薬局は、病院とは別の施設ですが、病院の中で薬がもらえる場合もあります。

ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួនហើយមន្ទីរពេទ្យបិទដូចជាក្នុងថ្ងៃឈប់សម្រាកអ្នកអាចទៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវដែលបើកពេញមួយយប់ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់អ្នកអាចហៅឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់បាន។ លេខទូរស័ព្ទហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់គឺ 119។ ប្រសិនបើមានមនុស្សនៅក្បែរអ្នកសូមនិយាយថា "救急車を呼んでください(សូមហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់)"។ ការហៅឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅជប៉ុនគឺមិនចំណាយប្រាក់ទេ។

បើអ្នកមិនអាចប្រើភាសាជប៉ុនបាន ខាងសាលាក្រុងមានការណែនាំអ្នកបកប្រែនៅតាមមន្ទីរពេទ្យសម្រាប់អ្នកដែរ។ អ្នកអាចស្វែងរកមន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិកដែលទទួលជនបរទេសបានតាមគេហទំព័រផ្លូវការរបស់អង្គការទេសចរណ៍ជាតិជប៉ុន (JNTO) (jnto.go.jp)។

一般の病院の診療時間外（休日や夜中など）に急に具合が悪くなったときは、大きな病院の夜間対応窓口や救急対応窓口に行けば、見てもらえます。しかし、本当に急な病気の場合は、救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶ番号は「119」です。もし周りに人がいる場合は、「救急車を呼んでください」と言います。日本では、救急車を呼んでも料金はかかりません。

病院の日本語に自信がない場合は、各自治体で、病院の通訳などを紹介してくれる場合もあります。また JNTO (Japan National Tourism Organization) のウェブサイト (jnto.go.jp) では、外国語で利用できる医療機関を検索することができます。

▶ 症状と診療科 熱と喉痛の症状と診療科

熱、のどの痛み、せき、鼻水、頭痛、腹痛など	→ 内科 内科 診察
骨折、打撲、ねんざ	→ 整形外科 整形外科 診察
のど、鼻、耳の異常	→ 耳鼻科、耳鼻咽喉科 耳鼻科 耳鼻咽喉科 診察
じんましん、かぶれ	→ 皮膚科 皮膚科 診察
目の異常	→ 眼科 眼科 診察
心の病気	→ 心療内科 心療内科 診察
女性の病気、妊娠	→ 婦人科、産婦人科 婦人科 産婦人科 診察
虫歯、歯の問題	→ 歯科 歯科 診察

● 花粉症 花粉症 花粉症

花粉症は、スギなど植物の花粉に対するアレルギーで、目がかゆくなったり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出たりします。日本では、3月～5月ごろにスギの花粉が多く飛び、花粉症の症状が出る人も増えます。花粉症は、大人になってから急に症状が現れる人も多し、日本に来てはじめて発症する人もいます。春にこのような症状が出た場合は、花粉症ではないかと疑ってみてもいいかもしれません。花粉症が出た場合、医者に行ってアレルギー薬の処方をしてもらうほか、薬局やドラッグストアに行けば、マスクや目薬など、さまざまな「花粉症グッズ」を買うこともできます。



花粉症は、スギなど植物の花粉に対するアレルギーで、目がかゆくなったり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が出たりします。日本では、3月～5月ごろにスギの花粉が多く飛び、花粉症の症状が出る人も増えます。花粉症は、大人になってから急に症状が現れる人も多し、日本に来てはじめて発症する人もいます。春にこのような症状が出た場合は、花粉症ではないかと疑ってみてもいいかもしれません。花粉症が出た場合、医者に行ってアレルギー薬の処方をしてもらうほか、薬局やドラッグストアに行けば、マスクや目薬など、さまざまな「花粉症グッズ」を買うこともできます。

日本の生活 TIPS

● 肩こり/肩がこる ការរីងស្មា

ការរីងស្មា ជាជំងឺផ្នែករាងកាយដែលជនជាតិជប៉ុនច្រើនជួបប្រទះ។ តាមការសិក្សាបង្ហាញថា ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាលើរាងកាយ រោគរីងស្មា គឺកើតឡើងច្រើនជាងគេលេខ១ លើស្ត្រី និងលេខ២ លើបុរស។ ជនបរទេសភាគច្រើនពុំសូវស្គាល់ពីរោគសញ្ញារីងស្មានេះទេ ដូចនេះគេក៏គិតថារោគសញ្ញានេះមានតែទៅលើជនជាតិជប៉ុនប៉ុណ្ណោះ។

ការរីងស្មាជារោគសញ្ញាមួយដែលសាច់ដុំនៅ ក ស្មា និងខ្នងឡើងលើ ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួល។ បញ្ហានេះកើតឡើងដោយសារការយូររបស់ធ្ងន់ ឬការបន្តធ្វើអ្វីមួយដដែលៗ ក្នុងរយៈពេលយូរធ្វើឱ្យសាច់ដុំអស់កម្លាំង។ បើអ្នកមានបញ្ហារីងស្មា អ្នកអាចប្រើបាននូវឧបករណ៍ដូចជាកៅស៊ូម៉ាស្សា ឧបករណ៍ម៉ាស្សាស្មា ខ្សែរកម៉ាញ៉េទិក និង បន្ទះម៉ាញ៉េទិកជាដើម។



肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中中の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



● マスク ម៉ាស់មុខ



ជនបរទេសដែលបានមកប្រទេសជប៉ុនអាចនឹងភ្ញាក់ផ្អើលពេលឃើញប្រជាជនជប៉ុនភាគច្រើនពាក់ម៉ាស់។ ការនិយមនេះគឺដោយសារ "សុព័រធម៌ពេលការកក" ដោយមនុស្សដែលក្នុងក្រុមបុគ្គលស្រូវប្រើម៉ាស់ដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃ ហើយមនុស្សមួយចំនួនពាក់ម៉ាស់ដើម្បីការពារខ្លួនឯងកុំឱ្យឆ្លង។ ក្នុងរដូវផ្ការីកដែលអាឡេហ្ស៊ីលំអងផ្ការីករាលដាល មនុស្សដែលពាក់ម៉ាស់ក៏កើនឡើងកាន់តែច្រើន។

មនុស្សមួយចំនួនទៀតពាក់ម៉ាស់មិនមែនដោយសារសុខភាពទេ គឺដោយសារ មិនចង់និយាយជាមួយអ្នកដទៃ មិនចង់បង្ហាញមុខ ឬ មិនបានលាបគ្រឿងសំអាង ជាដើម។ ដោយសារម៉ាស់មានពណ៌ និងថ្លៃច្រើន វាក៏បានក្លាយជាគ្រឿងលំអខ្លួនមួយដែរ។

日本に来た外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。

日本の生活 TIPS

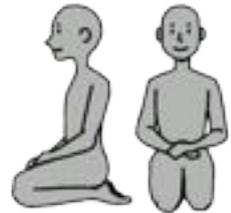
● <sup>わしつ</sup> <sup>すわ</sup> <sup>かた</sup> 和室での座り方 **របៀបអង្គុយនៅក្នុងបន្ទប់បែបជប៉ុន**

មានរបៀបអង្គុយផ្សេងៗគ្នា ពេលអង្គុយក្នុងបន្ទប់បែបជប៉ុនដែលមានក្រាលកន្លែស Tatami (តាតាមី)។

和室など、畳の部屋に座る場合、座り方がいろいろあります。

▶ <sup>せいざ</sup> 正座 (ការអង្គុយត្រង់ជង្គង់)

Seiza គឺជារបៀបអង្គុយមួយក្នុងបន្ទប់ដែលមានកន្លែស tatami ។ របៀបអង្គុយល្អក្នុងនេះធ្វើឱ្យជើងរបស់អ្នកស្អាត។ អ្នកដែលមិនទម្លាប់អង្គុយបែបនេះ អាចនឹងពិបាកក្នុងការក្រោកឈរឡើងវិញពេលអង្គុយយូរ។ ប្រសិនបើទទួលបានអារម្មណ៍ពិបាកទ្រាំ សូមនិយាយថា "足をくずしてもいいですか? (តើខ្ញុំអាចប្តូរមកអង្គុយតាមធម្មតាវិញបានទេ)" ។



畳の部屋に座る場合のフォーマルな座り方です。畳の部屋に座らなければならない場合、まずはこの座り方をすれば、失礼になることはありません。ただし、慣れていない人が正座をすると、足の血流が止まり、足がしびれてきます。そのまま長時間正座を続けると、足の感覚がなくなって、立てなくなってしまう。つらいと感じたら、「足をくずしてもいいですか」と聞くなどして、ほかの楽な座り方に変えましょう。

▶ あぐら (ការអង្គុយពែនត្នែន)

សម្រាប់កិរិយាសព្វគេនិយាយថា «អង្គុយពែនត្នែន» ។ ភាគច្រើននេះជារបៀបអង្គុយរបស់មនុស្សបុរស។ ថ្មីៗ នេះក្នុងចំណោមមនុស្សស្រីក៏មានចំនួនកើនឡើងច្រើនដែរ។ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើននៅតែគិតថាមនុស្សស្រីមិនគួរអង្គុយបែបនេះទេ។

動詞では「あぐらをかく」といいます。男性がよくする座り方です。最近では若い人を中心に、女性でもこの座り方をする人が増えていますが、人によっては「女性はあぐらをかくべきではない」と考える人もまだ多くいるのも事実です。



▶ <sup>よこすわ</sup> 横座り (ការអង្គុយបត់ជើង)

ការអង្គុយនេះជាទូទៅគឺសម្រាប់មនុស្សស្រី។

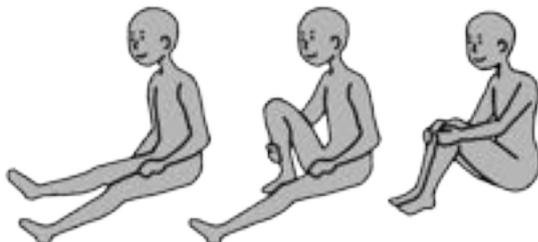
女性が足をくずして座る場合、この方法を使う人が多いようです。



▶ <sup>すわ</sup> <sup>かた</sup> そのほかの座り方 **របៀបអង្គុយផ្សេងទៀត**

ការអង្គុយសណ្តែកជើងទៅមុខ ការលើកជង្គង់មួយ ឬអង្គុយអោបក្បាលជង្គង់ មិនមែនជារបៀបអង្គុយទូទៅក្នុងបន្ទប់បែបជប៉ុនទេ។

足を前に投げ出す、片膝を立てる、体育座りなどは、いずれも和室ではあまり一般的な座り方ではありません。



### ● お守り វត្តស័ក្តិសិទ្ធិ ឬ យ៉េន្តូ

អ្នកអាចរកទិញយ៉េន្តូរបស់ជប៉ុនបាននៅតាមទីសក្ការៈ និងវត្តអារាមជាដើម។ យ៉េន្តូមានច្រើនប្រភេទអាស្រ័យទៅតាមបំណងប្រាថ្នា ឬការបន់ស្រន់របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ 「家内安全 (ខ្ញុំបន់ស្រន់ឱ្យក្រុមគ្រួសារអាចរស់នៅបានដោយសុវត្ថិភាព)」 「学業成就 (សូមឱ្យខ្ញុំប្រឡងជាប់)」 「商売繁盛 (សូមឱ្យអាជីវកម្មរបស់ខ្ញុំទទួលបានជោគជ័យ)」 និង 「恋愛成就 (សូមឱ្យស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អែម)」 ។ ថ្មីៗ នេះមនុស្សមួយចំនួនបានទិញយ៉េន្តូដែលមានពណ៌ និងម៉ូដស្អាតៗ ជាវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍។ ប៉ុន្តែគេគិតថាការប្រើយ៉េន្តូក្នុងរយៈពេលយូរ គឺមិនល្អទេ។ នៅពេលដែលក្តីប្រាថ្នា ឬក្តីសង្ឃឹមរបស់អ្នកក្លាយជាការពិតអ្នកគួរតែសងត្រឡប់ទៅកាន់វត្ត ឬវិហារសាសនាបែបស៊ីនតូរិញ រួចនិយាយថា "ខ្ញុំសូមអរគុណ"។



日本のお守りは、神社やお寺で買うことができます。願いの種類によって、「家内安全 (家族が無事に暮らせますように!)」「学業成就 (試験や受験に合格しますように!)」「商売繁盛 (商売がうまくいきますように!)」「恋愛成就 (恋愛がうまくいきますように!)」など、さまざまな種類があります。最近、色やデザインのカワイイお守りをお土産として買う人もいますが、お守りを長い間ずっと持っているのはよくないことと考えられています。願いが叶ったときは、その神社やお寺にお守りを返して「お礼参り」をしましょう。

### ● 家族の呼び方 របៀបហៅក្រុមគ្រួសារ

នៅក្នុងភាសាជប៉ុនមានរបៀបហៅឪពុក និងម្តាយមានដូចជា 「Chichi・Haha」 ឬក៏ 「Otousan・Okaasan」 ។ ក្នុងការបែងចែកការប្រើប្រាស់ករណីនិយាយពី 「ក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួនឯង」 គេប្រើ 「Chichi・Haha」 ករណីនិយាយពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដទៃគេប្រើ 「Otousan・Okaasan」 ។ ប៉ុន្តែការបែងចែកការប្រើប្រាស់មានភាពខុសគ្នាអាស្រ័យតាមអាយុ ឬស្ថានភាពរបស់អ្នកនិយាយ។ ករណីនិយាយជាមួយមនុស្សមានឋានៈខ្ពស់ជាងក្នុងការងារការប្រើប្រាស់ គឺដូចខាងលើ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងស្ថានភាពមិនផ្លូវការដូចជានិយាយជាមួយមិត្តភក្តិ ឬអ្នកនិយាយជាសិស្ស គេនិយាយអំពីគ្រួសារខ្លួនឯងដោយប្រើ 「Otoosan (ប៉ា ឪ) Okaasan (ម៉ាក់ ម៉ែ) Oniisan (បងប្រុស) ឬ Oneesan (បងស្រី)」 ។ ក្នុងកិច្ចសម្ភាសន៍កីឡាករវ័យក្មេង គេហៅឪពុកខ្លួនឯងថា Otoosan។ ពេលអ្នកពូជនជាតិជប៉ុនក្មេងៗ ប្រើពាក្យ 「otoosan, okaasan, oniisan ឬ oneesan」 សូមសាកល្បងគិតមើលថាតើគេនិយាយពីគ្រួសាររបស់អ្នកណា។

ពាក្យដែលបង្ហាញពីមនុស្សក្មេងជាងខ្លួន 「ដូចជា Otooto (ប្អូនប្រុស), Imooto (ប្អូនស្រី), Musuko (កូនប្រុស) Musume (កូនស្រី)」 គេមិនភ្ជាប់ -san ទេ។

日本語では、父親・母親を表すことばに、「父・母」と「お父さん・お母さん」と、異なる言い方があります。使い分けは、「自分の家族」の場合は「父・母」、「ほかの人の家族」の場合は「お父さん・お母さん」と一般的に説明されますが、実際には、場面のフォーマリティーや、話者の年齢などによって、使い分け方が異なります。仕事などのフォーマルな場合や、目上の人と話す場合は、前述のような使い分けがされますが、友だち同士などインフォーマルな場合や、特に話者が学生などの若い世代の場合は、自分の親について話すときも「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」が使われることも多くなっています。例えば、若いオリンピック選手が、試合後のインタビューで、自分の親のことを「お父さん」のように呼んでいる場面もしばしば見られます。若い日本人が「お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さん」などのことばを使っているのを聞いたら、それはだれの家族のことを言っているのか、ちょっと考えてみましょう。

ただし、自分よりも下の人を表すことば(弟・妹・息子・娘など)には、「さん」を付けた形を自分の家族に対して使うことはありません。

日本の生活 TIPS

● 日本人の名前 ឈ្មោះរបស់ជនជាតិជប៉ុន

នៅជប៉ុន ពេលមានទារកកើតឪពុកម្តាយត្រូវកំណត់ឈ្មោះរបស់គេរួចជូនដំណឹងទៅការិយាល័យក្រុងក្នុងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ។ ដើម្បីកំណត់ឈ្មោះមួយអ្នកអាចស្វែងរកអត្ថន័យ និងការបញ្ចេញសំឡេងនៃតួអក្សរ កាន់ជិ នៅក្នុងសៀវភៅឈ្មោះរបស់ទារក។ អត្ថន័យរបស់ឈ្មោះ ទារកអាចនាំសំណាងដល់គេនាពេលអនាគត។

ឈ្មោះដែលមានប្រជាប្រិយភាពខុសគ្នាទៅតាមសម័យកាល។ កាលពីមុនឈ្មោះក្មេងស្រីជាធម្មតាភ្ជាប់ជាមួយអក្សរ 子(-ko) ។ ឈ្មោះក្មេងប្រុសមានការដាក់បញ្ចូលលេខ 「ichi, ni」 ទៅតាមលំដាប់លំដោយកំណើតពួកគេ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះមិនសូវមានប្រជាប្រិយភាពទេ។ ថ្មីៗនេះ ឈ្មោះជាមួយនឹងតួអក្សរកាន់ជិតែមួយដូចជា 「蓮 (レン) (ល្យូក)」 គឺមានប្រជាប្រិយភាព។ គេមានការកំណត់ចំនួនតួអក្សរ កាន់ជិ សម្រាប់ដាក់ឈ្មោះ ប៉ុន្តែការបញ្ចេញសំឡេងមិនមានកំណត់ទេ ដូចនេះមានឈ្មោះមួយចំនួនដែលពិបាកក្នុងការអានដូចជា 「海音 (Kanon)」 និង 「奏夢 (Rizumu)」 ជាដើម ។



日本では赤ちゃんが生まれると、14日以内に名前を決めて役所に届けを出すことになっています。名前を決めるためには、名づけの本で漢字の意味や音を調べたり、姓名判断で運勢を調べたりします。

人気の名前は時代によって変化します。昔は「～子」がつく女性の名前や、生まれた順に「一、二」などの数字を入れた男性の名前がポピュラーでしたが、今では少なくなってきています。最近では、「蓮 (レン)」など漢字1文字の名前が人気です。また名前に使える漢字は決まっていますが、読み方には制限がないため、「海音 (カノン)」「奏夢 (リズム)」のような、読み方が難しい名前が増えています。

● 乾杯 ការលើកកែវ ឬ ការជល់កែវ



ទំនៀមទម្លាប់ជល់កែវគ្នាពេលផឹកស្រាមានច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក។ ក្នុងភាសាជប៉ុនពេលជល់កែវគេនិយាយថា 「乾杯(Kanpai)」 ដែល「乾」មានន័យថាទទេហើយ 「杯」មានន័យថាកែវ។ ពេលជល់កែវហើយមិនមែនមានន័យថាអ្នកត្រូវផឹងឱ្យអស់ពីកែវទេ។ បន្ទាប់ពីជល់កែវហើយអ្នកត្រូវផឹកបន្តិចសិន រួចទើបអ្នកអាចផឹកដោយសេរីទៅតាមលទ្ធភាពរបស់ខ្លួន។

នៅក្នុងពិធីជល់កែវជាដើមគេជល់កែវទាំងអស់គ្នា ដើម្បីចាប់ផ្តើមកម្មវិធី ដូចនេះគេចាំជល់កែវសិនទើបអាចផឹកបាន។ អ្នកដែលត្រូវបានគេជ្រើសរើសឱ្យនិយាយថាជល់កែវ គឺជាអ្នកដែលមានឋានៈខ្ពស់ជាងគេឬភ្ញៀវកិត្តិយសជាដើម។ ពេលគេនិយាយ 「Kanpai!」 អ្នកត្រូវជល់កែវជាមួយមនុស្សនៅជុំវិញរួចផឹកមួយក្តឹកហើយទះដៃទាំងអស់គ្នា។

お酒を飲むときにあいさつをしてグラスを合わせる習慣は世界中にあります。日本語ではこのあいさつは「乾杯！」と言います。「乾杯」は「杯」を「乾かす」と書きますが、日本の場合、グラスの中の飲み物をすべて飲み干す必要はありません。乾杯のあとは、必ず一口飲まなければなりません、あとは自由に飲みます。

パーティーなどでは、はじめに全員で乾杯をして、会を始めます。この乾杯がパーティーのスタートの合図なので、乾杯をするまでは、飲まずに待っているのが普通です。また、パーティーでは、乾杯の発声をする人は、参加者の中で最も地位が高い人や、来賓の人などが選ばれます。乾杯の発声のあとは、周りの人とグラスを合わせ、一口飲んだら、拍手をすることもあります。

### ● カラオケ ខាវ៉ាអូខេ

ខាវ៉ាអូខេគឺជាការកម្សាន្តមួយដែលមានដើមកំណើតនៅប្រទេសជប៉ុន។ អ្នកអាចរីករាយក្នុងការច្រៀងបទចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្តជាមួយមិត្តភក្តិ មិត្តរួមការងារ ឬច្រៀងតែឯងក្នុង「karaoke Box」ក៏បាន។ ខាវ៉ាអូខេ មានប្រជាប្រិយភាពក្នុងចំណោមមនុស្សគ្រប់ស្រទាប់ទាំងសិស្ស និងអ្នក ធ្វើការក្រុមហ៊ុនហើយថ្មីៗ នេះមានអ្នកទៅច្រៀងខាវ៉ាអូខេតែម្នាក់ឯងក៏មាន ច្រើនដែរ។



だれでも伴奏に合わせて好きな歌を歌うことができるカラオケは、日本で生まれた娯楽です。バーなどで、知らない人の前で歌う形式もありますが、現在では、仲間同士で小さな部屋に行って歌う「カラオケボックス」が主流になっています。カラオケボックスは、学生が放課後や休日に友だち同士で利用したり、社会人が飲み会のあとの2次会や3次会で利用したりなど、気軽に利用できる娯楽として人気があります。また、最近では、1人でカラオケボックスに行って歌う「1人カラオケ」も一般的になっています。

#### ▶ カラオケボックスの<sup>りようほう</sup>利用法 <sup>い</sup>វិធីប្រើប្រាស់ខាវ៉ាអូខេ

មានភាពខុសគ្នាទៅតាមហាងដែរ ប៉ុន្តែជាធម្មតាគឺមានប្រព័ន្ធជូចខាងក្រោម:  
店によって違いはありますが、だいたい以下のようなシステムです。

1. កំណត់ចំនួនមនុស្ស និងម៉ោងដែលអ្នកចង់ច្រៀង  
Karaoke Box មាន២ប្រភេទមួយគឺគិតប្រាក់តាមម៉ោងធម្មតានិងគិតប្រាក់តាមចំនួនម៉ោងដែលបានកំណត់។ ម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈក៏អាចកុម្ម័ងបានដែរ។ កន្លែងខ្លះមានសេវាកម្ម「ផឹកដោយសេរី」ដែលតម្លៃត្រូវបានរួមបញ្ចូលក្នុងតម្លៃបន្ទប់ស្រាប់។ សេវាកម្មខ្លះខុសគ្នាទៅតាមថ្ងៃនិងម៉ោង។ បុគ្គលិកនឹងណែនាំអ្នកពីកញ្ចប់ សេវាកម្មទាំងនោះ។

人数と利用時間を言う  
カラオケボックスのシステムには、時間ごとに料金がかかる方式と、ある時間の間なら同じ値段で利用できる「フリータイム」の方式があります。また、飲み物や食べ物は別に注文する場合のほか、飲み物が「飲み放題」として部屋代に含まれているプランもあります。曜日や時間帯によって、どのサービスがあるかは違いますので、受付で人数と利用したい時間を言えば、店の人がおすすめのプランを教えてください。

2. ចុះឈ្មោះនៅតុទទួលភ្ញៀវ  
អ្នកអាចចុះឈ្មោះដោយសរសេរអាសយដ្ឋាន ឈ្មោះនិងព័ត៌មានផ្សេងៗជាដើម។ បុគ្គលិកអាចនឹងសួរអ្នកថាអ្នកចង់ចូលជា សមាជិក ឬទេ។ ប្រសិនបើអ្នកខុស្សាហ៍មក អ្នកគួរចុះឈ្មោះជាសមាជិកដើម្បីទទួលបានការបញ្ចុះតម្លៃ និងកាតសន្សំពិន្ទុ។

受付をする  
代表者が名前や住所などを書いて受付をします。このとき会員になるかどうかを聞かれます。もし、たくさん利用するかもしれないときは、会員になっておくと、そのあとの利用から、安い料金で利用できたり、ポイントがたまったりします。

3. ការកុម្ម័ងអាហារ និងជ្រើសរើសបទចម្រៀង  
មានសេវាកម្ម「One-drink system」ដែលអ្នកចូលទាំងអស់ត្រូវទិញភេសជ្ជៈមួយ។ អ្នកអាចជ្រើសរើសចម្រៀងដោយ ស្វែងរកតាមឈ្មោះបទចម្រៀង សិល្បករចម្រៀង ប្រភេទបទភ្លេង និងផ្សេងៗ ទៀត។ ពេលអ្នកចង់កុម្ម័ងម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈ អ្នកអាចកុម្ម័ងតាមថេតប្លេត ឬតាមទូរស័ព្ទដែលនៅជិតទ្វារបាន។

注文する／曲を入れる

部屋に入ったら、飲み物を注文します。飲み放題ではないプランの場合も、「ワンドリンク制」といって、必ずドリンクを1人1つ注文しなければならないことが一般的です。曲を入れるときは、歌いたい曲を、タブレットのようなタッチパネル式のリモコンで入力し、本体に転送します。曲は、曲名、歌手名、ジャンルなどから探すことができます。歌っている間に食べ物や飲み物を注文するときは、このタッチパネルから注文できるほか、部屋の入り口付近にあるインターホンを使って注文することもできます。

#### 4. ចេញពីបន្ទប់របស់អ្នក

ប្រាំនាទីមុនពេលដល់ម៉ោង បុគ្គលិកហាងនឹងប្រាប់អ្នកតាមទូរស័ព្ទ។ ប្រសិនបើចង់ច្រៀងចម្រៀក អ្នកអាចបន្ថែមម៉ោងបាន ប្រសិនបើគ្មានភ្ញៀវផ្សេងរង់ចាំចូលទេ។ អ្នកអាចចេញពីបន្ទប់បានពេលចម្រៀងចុងក្រោយត្រូវបានបញ្ចប់។ ថ្លៃម្ហូបអាហារ ភេសជ្ជៈ ឬ ប្រាក់សម្រាប់ការចម្រើនអ្នកអាចបង់នៅតុទទួលភ្ញៀវបាន។

部屋を出る

利用時間の5分前になったら、店の人がインターホンで教えてくれます。もっと歌いたい場合は、ほかの人が待っていなければ、「延長」することができます。そのまま終わる場合には、そのとき歌っている曲を歌い終わったら、部屋を出ます。レジで料理や飲み物の料金、また利用時間を延長した場合の延長料金などを精算して払います。

### ● 寄せ書き Yosegaki (កម្រងសារ)

កម្រងសារ (Yosegaki) នេះជាសារដែលគេសរសេរ លាភ្នំ ថ្លែងអំណរគុណ ឬ ជូនពរ ទៅអ្នកដែលផ្លាស់ប្តូរការងារ ចូលនិវត្តន៍ រៀបការ ឬក្នុងឱកាសផ្សេងៗ។ សារនេះសរសេរនៅលើក្រដាសពណ៌ប្លាកាត។ ឧទាហរណ៍ដូចជានៅពេលដែលអ្នកមិនអាចទៅចូលរួម ពិធីរៀបការ អ្នកអាចសរសេរសារជូនពរជា Yosegaki នេះបាន។

Shikishi ជាប្រភេទក្រដាសដែលគេប្រើសម្រាប់សរសេរ Yosegaki។ វាជាក្រដាសរាងការ៉េ ក្រាស់ មានស៊ុមពណ៌មាស។ Shikishi ក៏ត្រូវបានគេប្រើសម្រាប់សុំហត្ថលេខាតារាណាវ្យីផងដែរ។ Yosegaki ក៏អាចយកធ្វើជាគ្រឿងលំអបន្ទប់បាន។

転勤や退職などのお別れのときや、結婚などのお祝いするときなどに、1枚の色紙やカードに複数の人がメッセージを書き込んで贈ります。これが「寄せ書き」です。会社の同僚など、グループの人がみんなで作って寄せ書きをすることで、多くの人がメッセージを寄せることができます。例えば、結婚祝いの寄せ書きは、結婚式に出席しない人も、お祝いの気持ちを伝えることができます。

寄せ書きに使われる「色紙」は、厚い正方形の紙で、たいてい金色の縁が付いています。色紙は、有名人のサインを飾るときなどにも使われます。色紙に書かれた寄せ書きは、もらった人は部屋の壁に飾ったりします。

[翻訳編集]

国際交流基金アジアセンタープノンペン連絡事務所

