



# ニセコ町 国際交流新聞

第94号 令和2年8月  
作成:ニセコ町 国際交流員

## 最近、お元気ですか？

文:メイ

「お元気ですか？」

中国にいる友人へ久しぶりにメッセージを送ったら、友達から急に電話がきて、2時間以上お話をしていた。

最近、人間関係がうまくいけなく、転職したが、職場に上手く馴染めず悩んでいた。相談する相手もおらず、ストレスを抱えていたみたいだ。仕事後に、一人で泣いたり、休日は一日中ベッドでぼーっとしたりしていたそう。そのような日々は1ヶ月以上経過し、一人で乗り越えられないと思い、心理カウンセラーを訪ねていたようだ。

今は少しずつ元気になっているが、自分がうつ病になってしまうと感じ、恐怖を感じていたと話していた。非常に明るい人のため驚愕した。電話で彼女の悩み事を聞きながら、私が同じ状況に陥ってしまったらと考えた。きっとやるせない気持ちになり、絶望していただろうと思った。

有名人がうつ病になってしまったニュースや友人の知り合いがうつ病になってしまったなど聞いたことがある。

今回お話した友達以外にも、最近ストレスをよく感じるといった人は少なくない。

昔に比べ現代社会は、経済的に豊になり、科学技術も高度に発展し、便利で快適な生活が実現している一方で「ストレス社会」といわれている。原因としては、インターネット上での誹謗中傷や、会社員は残業の増大が挙げられるだろう。

インターネット上のトラブルなどを耳にするたびに、相手の立場に立って考えることが重要なのだと改めて感じる。

周りの人にプレッシャーをかけず、心にゆとりを持つことを意識し、良い環境づくりに取り組んでいきたい。



## 国際交流員コーナー:日本語教室日本人ボランティア募集中!!

ニセコ観光圏には外国人が多く住んでいます。外国人住民の増加に伴い、日本語を勉強したいという声が増えています。特に現在、コロナ禍の影響で言語の障壁を感じさせられている外国人は少なくないです。このような住民の支援として、ニセコ町の国際交流員は日本語教室を開くことにしました。「日本語教室に興味がある方、ご記入ください!!」とSNSで発信したところ、すぐに注目されて大人気になりました。100人以上が回答してくださり、全員が授業への参加とはなりませんでしたが、現在、国際交流員の日本語教室には、70人以上が通っています。

日本語教室に参加している人のほとんどは、「日常会話がしたい。」、または「日本人の同僚・相手と日本語で話したい。」といったきっかけで日本語を勉強したくなったそうです。

つまり、ニセコエリアに住んでいる日本人と日本語で交流がしたいということです。日常的な日本語を身につけるためには、国際交流員だけでなく、日本人の力も必要です。そこでボランティアスタッフを募集します。外国人と交流がしたい方、または日本語教育に興味を持っている方はぜひご連絡ください。「英語能力に自信がない。」という方も大歓迎です!

日にち:土日祝を除く平日 (月火水金が初級の日本語で、木曜日のみは中級レベルとなります)

時間:10:00~11:30

場所:町民センター

主な役割:生徒たちの会話練習に入って、質問に答えたり間違っている日本語を直したりすること

連絡方法:[kokusai@niseko.town.lg.jp](mailto:kokusai@niseko.town.lg.jp)宛てにメールをお送りください。

文:マイケル

## ★国際交流員の活動★

### ★中華風切り絵ワークショップ

8月1日(土) 14:30~16:30

町民センター小ホール

### ★Beginner Japanese P1

毎週水曜日10:00~11:30

町民センター小ホール

### ★Beginner Japanese P2

毎週火曜日10:00~11:30

町民センター小ホール

### ★Intensive Beginner Japanese

毎週月、水、金曜日10:00~11:30

町民センター研修室1

### ★Intermediate Japanese

毎週木曜日10:00~11:30

町民センター研修室1

### ★中国語教室 毎週木曜日10:00~11:15

町民センター研修室2

### ★英会話TALK! (8月8日、15日)

10:00~11:00 ニセコ町民センター研修室2,3

## 今月の単語コーナー

英語: stress

日本語: ストレス

中国語: 压力  
ヤーリー

ドイツ語: stress  
レゲンデ

## 《お問い合わせ》

国際交流ニセコFRIENDS事務局(役場企画環境課)

担当: 国際交流員 ミッチェル ラング (不在時: 吉田) 【電話】0136-44-2121 【メール】[kokusai@town.niseko.lg.jp](mailto:kokusai@town.niseko.lg.jp)

【Facebook】<http://www.facebook.com/nisekokokusaikouryuu>



# Niseko Town Vol. 94 August 2020

Published by the Niseko Town CIRs  
(Coordinators for International Relations)

## International Newsletter

### How are you doing, recently?

By: Mei

How are you doing?

After sending a message to a friend in China for the first time in a while, she called me and we talked for over two hours.

Apparently, many things happened to her recently. It seems that she hasn't gotten used to the new work style after changing jobs, and hasn't made any good friends of her new office. Because of this, she had been feeling very stressful for this last month. She cried alone almost every day after work. Even on the weekends, she had no desire to do anything but lie in bed all day. After a month or more, she realized that she couldn't change her situation by herself and visited a psychological counselor instead.

"I'm getting better little by little now, but there was a point when I realized I needed to get help", she told me on the phone. I was so surprised that she said that, because she was a really cheerful and positive person. How could I imagine that she would get so depressed in the past month. While listening to her on the phone, I started thinking that if I were faced with such a situation, I would probably feel hopeless and helpless too.



I've heard news about how famous people get depressed. Some people I know have also gotten depressed. In addition, I've heard from some of my friends that they have been feeling stressed recently. Nowadays, with the rapid development of technology and society, life is becoming more convenient and diverse, while intangible stress is accumulating. Some people think that compared with the past, it is easier to get depressed in the modern age.

While we advocate freedom of speech, some people use malicious words towards others. While a company's sales are gradually increasing, employees might be working overtime indefinitely.

All of this makes me realize that putting yourself in someone else's shoes is very important in everyday life. Instead of adding to all the negativity in the world, we should aim to make the world a more positive place.

### Now Recruiting Native Japanese Volunteers for Japanese Language Class!!

The Niseko Tourism Zone is home to many people from different countries. As the number of foreign residents has increased, so too has the interest in studying Japanese. This is particularly true now as residents feel the full force of the language barrier in the wake of the coronavirus. The Niseko Town CIRs have decided to offer several Japanese language courses as part of our efforts to support foreign residents. When we posted a recruitment message on social media, the post instantly became popular. We ended up with over 100 applicants, and although not everyone was ultimately able to join, we currently have over 70 students attending the classes.

Most of the people attending class decided they wanted to study Japanese because they wanted to have the ability to hold everyday conversation in Japanese or to speak in Japanese with their Japanese partners and coworkers. In other words, all of our students want to communicate with Japanese people in Japanese. In order to help them with this, the CIRs alone aren't enough. We need help from Japanese residents as well. It is for this reason that we are now recruiting native Japanese volunteers for Niseko Town Japanese classes. If you are interested in Japanese language education or want to communicate with foreigners, please contact us! We also welcome individuals who aren't confident in their English abilities. After all, all the students are here to learn Japanese!

Date: Weekdays excluding holidays (every Mon/Tue/Wed/Thu/Fri)

Time: 10:00 to 11:30 am

Location: Chomin Center

Primary Duties: Joining in conversation with students, answering student questions, and correcting students' Japanese mistakes

Contact Info: Please email us at [kokusai@town.niseko.lg.jp](mailto:kokusai@town.niseko.lg.jp).

By: Michael

### ★CIR Events★

#### ★Chinese Paper-Cutting workshop

Aug.1rd (Sat.) 14:30~16:30

町民センター小ホール

#### ★Beginner Japanese P1

Every Wed. 10:00 am ~11:30 am

Niseko Chomin Center Sub Hall

#### ★Beginner Japanese P2

Every Tue. 10:00 am ~11:30 am

Niseko Chomin Center Sub Hall

#### ★Intensive Beginner Japanese

Every Mon. / Wed. / Fri. 10:00 am ~11:30 am

Niseko Chomin Center Training Room 1

#### ★Intermediate Japanese

Every Thu. 10:00 am ~11:30 am

Niseko Chomin Center Training Room 1

#### ★Chinese Class

Every Thu. 10:00 am ~11:15 am

Niseko Chomin Center Training Room 2

#### ★Eikaiwa TALK! (8<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup>)

10:00 am ~ 11:00 am

Niseko Chomin Center Training Room 2,3

### This Month's Word Corner

English: Stress	Japanese: ストレス
German: Stress	Chinese: Yā lì 压力

### 《Contact》 International Exchange Association Niseko Friends Secretariat

(Niseko Town Hall, Planning and Environment Division) Lead: Mitchel Lange (CIR) (If absent : Yoshida)

TEL: 0136-44-2121 Email: [kokusai@town.niseko.lg.jp](mailto:kokusai@town.niseko.lg.jp) Facebook: <http://www.facebook.com/nisekokokusaikouryuu>