### 広州レポート

第5回「中午不睡、下午崩潰」 (昼寝をしないと午後は働けない!)



外務省 在広州日本国 総領事館 副領事 川口佐智 (西条市より派遣) 皆さんは昼休みをどのように過ごしていますか?

昼食の後の数十分、読書やおしゃべりをしたり、散歩をしたり、 そのまま仕事を始めてしまう人もいるのではないでしょうか。

中国では昼休みは大体1時間半から2時間あります。子どもたち は学校から一旦家に帰り、食事をしてからまた学校へ行きますが、 その間に昼寝をします。

子どもだけではありません。大人も昼寝をします。自宅やオフィ スだけでなく公園や道ばたの木陰や工事現場の中でも昼寝をしてい る人をよく見かけます。

残念ながら私の職場の昼休みは1時間しかありませんが、その間会議室は中国人スタッフの昼寝室に 変わります。机や椅子を並べたり、お気に入りの枕やクッションを準備して快適な睡眠のために工夫を 凝らしています。それが習慣だと聞き驚きましたが、逆に「なぜ日本人は昼寝をしないのか」と聞かれ てしまいました。

昼寝をすると頭がすっきりして 午後からの仕事をしっかりがんば れるのだそうです。

ぜひ、日本でも取り入れて欲し い制度だと思ったのは私だけでは ないですよね?





#### ▼ 人口のうごき

人口 113,859 人 (- 7人) 男 54,690 人 (-10人)

女 59,169 人 (+ 3 人) 帯出

49.514 世帯(+30世帯)

平成25年10月末日現在 住民基本台帳登録数 ()内は前月比

#### ▼ テレホンサービス

■市政だより

0897-53-1500 (常時)

■当番病医院

0897-58-2200 (常時)

■災害情報

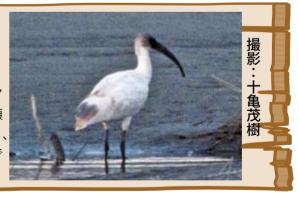
0897-55-5551 (発生時)

## 西桑代一片中分分中华乡伊

Saijo Bird Watching

-No.100 クロトキ (迷鳥)

全長68cm、ペリカン目トキ科に属する鳥で、中国南部、東南ア ジアに分布し、日本ではめったに見られません。全身は白く、額 から頭部は羽毛がなく、黒い皮膚が裸出、くちばしは黒くて長く、 下に大きく湾曲しています。西条では2004年12月に加茂川河口で 発見され、3日間干潟で採餌しているところが観察されました。



広告欄



西条市氷見 とうしょく氷見店内 20897-57-7071 西条市丹原町とうしょく丹原店内 20898-68-0040

# くらしのおうえんたい 毎月10日はとうしょくの

(一部除外品もあります)

とうしょく氷見店 TEL0897-57-7157 とうしょく丹原店 TEL0898-68-3240

