

# 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ないのでしょうか。  
 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？



公園で



道ばたの木陰で

### ▼人口のうごき

人口	113,859 人 (-7人)	平成25年10月末日現在 住民基本台帳登録数 ( )内は前月比
男	54,690 人 (-10人)	
女	59,169 人 (+3人)	
世帯	49,514 世帯 (+30世帯)	

### ▼テレホンサービス

■ 市政だより	0897-53-1500 (常時)	■ 災害情報	0897-55-5551 (発生時)
■ 当番病医院	0897-58-2200 (常時)		

## 西条バードウォッチング

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。



撮影：十亀茂樹

### 広告欄

### 広告欄

食卓に安心を  **和牛専門**

# TAJIMA

西条市氷見 とうしょく氷見店内 ☎0897-57-7071  
 西条市丹原町とうしょく丹原店内 ☎0898-68-0040

くらしのおうえんたい

毎月10日はとうしょくの日

店内全品 **10%引き**

(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

