

บ้านเรือน อาหาร และเครื่องแต่งกาย

วิถีชีวิตในญี่ปุ่นนั้นเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนหลังสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อประชาชนจำนวนมากโยกย้ายจากชนบทเข้ามาในเมืองเพื่อจะทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการเป็นพนักงานบริษัท เมื่อขนาดของเมืองและจำนวนประชากรขยายตัว ผู้คนที่เดินทางจากอพาร์ทเมนต์หรือบ้านแถบชานเมืองเข้ามายังที่ทำงานในย่านกลางเมืองก็ทวีจำนวนมากขึ้น ขณะที่ครอบครัวแบบญี่ปุ่นโบราณนั้น จะประกอบไปด้วยสมาชิกครอบครัวอย่างน้อยสามรุ่นที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ปัจจุบันครอบครัวที่อยู่ในเมืองมักจะประกอบไปด้วยพ่อแม่ลูก ส่วนปู่ย่าตายายนั้นจะแยกอยู่ต่างหาก

บ้านเรือน

บ้านแบบญี่ปุ่นนั้นสร้างจากไม้และรับน้ำหนักด้วยเสาไม้แต่บ้านในปัจจุบันมีห้องแบบตะวันตก พื้นไม้และเสาสวนมากเป็นเสาสเหล็ก อย่างไรก็ตามครอบครัวของคนเมืองที่อาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ขนาดใหญ่ที่สร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็กมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

ลักษณะที่ต่างจากบ้านตะวันตกอย่างมากมี 2 ประการคือการไม่ใส่รองเท้าในบ้านและมีห้องแบบญี่ปุ่น พื้นปูด้วยเสื่อทาทามิอย่างน้อยหนึ่งห้อง การถอดรองเท้าเมื่อเข้าภายในบ้านเพื่อรักษาความสะอาดของพื้นบ้าน เก็นคัง (หรือทางเข้า) เป็นบริเวณที่มีไว้เพื่อถอด เก็บ และสวมรองเท้า ชาวญี่ปุ่นมักจะใส่รองเท้าแตะสำหรับเดินในบ้านทันทีที่ถอดรองเท้าออกแล้ว

เสื่อทาทามิทำมาจากฟางอัดทับซ้อนให้หนาและได้มีการนำมาใช้ในบ้านญี่ปุ่นตั้งแต่ 600 ปีที่แล้ว ปกติเสื่อทาทามิหนึ่งผืนมีขนาด 1.91 x 0.95 เมตร (2.09 x 1.04 หลา) และขนาดห้องนั้นส่วนมากวัดตามจำนวนของเสื่อทาทามิพื้นที่ปูด้วยเสื่อทาทามินั้นจะเย็นสบายในฤดูร้อน และอุ่นในฤดูหนาว และคงสภาพได้ดีกว่าพรมในระหว่างช่วงเดือนที่มีอากาศชื้นของญี่ปุ่น

อาหาร

คำว่า “อาหาร” ในภาษาญี่ปุ่นนั้นเรียกว่า “โกฮัง” และมีความหมายที่แท้จริงว่าข้าวสวย แต่ด้วยเหตุที่ว่าข้าวนั้นเป็นอาหารสำคัญของชาวญี่ปุ่น ดังนั้น “โกฮัง” จึงหมายถึงอาหารทุกประเภท อาหารมื้อหนึ่งตามแบบญี่ปุ่น ประกอบด้วยข้าวเปล่าหนึ่งถ้วยพร้อมกับข้าวจานหลักหนึ่งจาน (ปลาหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ) เครื่องเคียงหนึ่งอย่าง (ส่วนมากเป็นผักที่ผ่านการต้มแล้ว) ซุป (ส่วนมากเป็นซุปเต้าหู้) และผักดอง เมื่อหุงเสร็จแล้วชาวญี่ปุ่นมีความเหนียวจึงเหมาะแก่การบริโภคด้วยตะเกียบเป็นอย่างมาก

ในปัจจุบันชาวญี่ปุ่นบริโภคอาหารหลากหลายจากทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากทางยุโรป อเมริกาเหนือและเอเชีย นอกจากข้าวแล้วชาวญี่ปุ่นยังบริโภคขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว และพาสต้า อีกทั้งยังชอบเนื้อสัตว์ ปลา ผัก และผลไม้ต่างๆ อีกด้วย ซูชิ เทมปุระ สุกียากี้และอาหารญี่ปุ่นอื่นๆ ที่เป็นที่รู้จักกันดีในต่างประเทศก็เป็นที่นิยมในประเทศญี่ปุ่นด้วยเช่นกัน



(บน) ห้องแบบญี่ปุ่น พื้นปูด้วยเสื่อทาทามิ

(ซ้าย) พู่อยู่อาศัยในตัวเมืองจำนวนมหาศาลอยู่ในอพาร์ทเมนต์

ส่วนใหญ่ในตัวเมืองต่างๆ มีร้านอาหารจานด่วนมากมาย ที่จำหน่ายแฮมเบอร์เกอร์ และไก่ทอด ซึ่งเป็นที่นิยมมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนหนุ่มสาวและเด็ก

ก่อนรับประทานอาหารเช้าชาวญี่ปุ่นจะพูดว่า “อิตาดาคิมัส” ซึ่งเป็นวลีที่สุภาพ ที่มีความหมายว่า “ฉันได้รับอาหารนี้” เพื่อแสดงความขอบคุณผู้ที่เป็นผู้ทำอาหารมือนั้น หลังรับประทานเสร็จแล้วจะพูดว่า “โกะจิโซ ซามาเดชิตะ” ซึ่งแปลว่า มันเป็นอาหารอันโอชะ

เครื่องแต่งกาย

ชุดประจำชาติของญี่ปุ่นคือกิโมโน ซึ่งปกติดัดเย็บด้วยผ้าไหม แขนกว้างและยาวคลุมเท้า ผ้าคาดเอวเรียกว่า โอบิ ปัจจุบัน

จะสวมใส่ชุดกิโมโนในโอกาสพิเศษเท่านั้น เช่น เทศกาล ชิจิ-โกะ-ซัน งานแต่งงาน และงานรับปริญญา

เมื่อเปรียบเทียบกับเครื่องแต่งกายแบบตะวันตกแล้ว ชุดกิโมโนนั้นจำกัดการเคลื่อนไหวของผู้ใส่ และต้องใช้เวลาในการแต่งตัวนานกว่า อย่างไรก็ตามในช่วงฤดูร้อน เด็กๆ และคนหนุ่มสาวจะใส่ชุดกิโมโนชนิดไม่เป็นทางการ เรียกว่า ยูคาตะ ซึ่งสวมใส่ได้ง่ายกว่าและเบาสบายกว่า ในโอกาสไปงานเทศกาล งานแสดงดอกไม้ไฟ และโอกาสพิเศษอื่นๆ แต่ในชีวิตประจำวัน คนหนุ่มสาวมักจะเลือกใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วเคลื่อนไหวได้สะดวกกว่า เช่น เสื้อยืด ยีนส์ เสื้อมีปกและเสื้อคลุม



(บน) เทมปุระ

(บนซ้าย) อาหารญี่ปุ่น

(ซ้าย) เด็กๆ ในชุดกิโมโนกำลังสนทนาในห้องเรียน

(ล่าง) เด็กผู้หญิงกำลังเป่าลูกโป่งในชุดกิโมโน



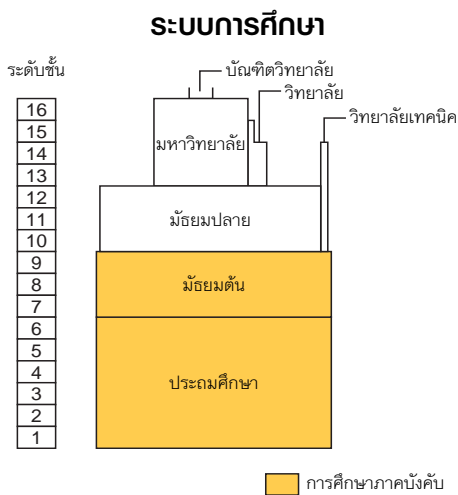
อนุบาลชาวญี่ปุ่น ชิบูย่า

โรงเรียน

พื้นฐานระบบการศึกษาของญี่ปุ่นนั้นประกอบไปด้วยระดับประถมศึกษา (6 ปี) มัธยมศึกษา (3 ปี) มัธยมปลาย (3 ปี) และมหาวิทยาลัย (4 ปี) การศึกษาภาคบังคับ 9 ปี คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา แต่ 98% ของนักเรียนจะเรียนต่อในระดับมัธยมปลาย ตามปกตินักเรียนต้องสอบเข้าเพื่อศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายและมหาวิทยาลัย

สิ่งที่เด็ก ๆ เรียน

เด็กญี่ปุ่นเริ่มเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในเดือนเมษายน เมื่ออายุครบ 6 ปี ในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา มีนักเรียนประมาณ 30-40 คนต่อห้อง วิชาที่เรียนนั้นมีหลายวิชา รวมทั้งภาษาญี่ปุ่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ดนตรี งานฝีมือ พลศึกษา และคหกรรม (เรียนการทำอาหารและเย็บปักถักร้อยอย่างง่าย) ปัจจุบัน จำนวนโรงเรียนประถมศึกษาที่เริ่มสอนภาษาอังกฤษด้วยมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เทคโนโลยีด้านข้อมูลข่าวสารถูกนำมาใช้มากขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพทางการศึกษา และโรงเรียนส่วนใหญ่ยังมีอินเทอร์เน็ตให้ใช้อีกด้วย



นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว นักเรียนยังเรียนศิลปะญี่ปุ่นโบราณด้วย เช่น โชโด (การเขียนตัวอักษร) และไฮกุ โชโดคือ การจุ่มพู่กันลงในน้ำหมึกแล้วใช้พู่กันนั้นเขียนอักษรคันจิ (อักษรที่กำเนิดจากจีน) และคานะ (อักษรที่ใช้แสดงเสียงโดยมีรากมาจากคันจิ) ให่งดงามอย่างมีศิลป์ ไฮกุเป็นกลอนประเภทหนึ่งที่ได้พัฒนาขึ้นมาในญี่ปุ่นเมื่อประมาณ 400 ปีมาแล้ว ไฮกุนี้เป็นร้อยกรองสั้น ๆ มี 17 พยางค์ แบ่งเป็น 5 พยางค์ 7 พยางค์ และ 5 พยางค์ตามลำดับ กลอนไฮกุใช้ถ้อยคำเรียบง่ายเพื่อสื่อความหมายอย่างลึกซึ้งให้แก่ผู้อ่าน

ชีวิตในโรงเรียน

ในชั้นเรียนในโรงเรียนประถมของญี่ปุ่นจะแบ่งเด็กนักเรียนในชั้นเป็นกลุ่มเล็กๆ สำหรับกิจกรรมมากมาย ตัวอย่างเช่น นักเรียนต้องทำความสะอาดห้องเรียน ทางเดิน และสนามโรงเรียน ทุกวันร่วมกับกลุ่มของตน โดยเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน ในโรงเรียนประถมหลายแห่งนักเรียนรับประทานอาหารเช้าด้วยกันในห้องเรียน เอร์เตอร์อยกับอาหารที่โรงเรียน หรือ “ศูนย์อาหารกลางวันโรงเรียน” ในท้องถิ่นที่จัดเตรียมให้นักเรียนในกลุ่มเล็กๆ ผลัดกันบริการอาหารกลางวันให้กับเพื่อนร่วมชั้น อาหารกลางวันโรงเรียนอุดมไปด้วยอาหารที่มีคุณค่าหลากหลาย นักเรียนจึงตั้งหน้าตั้งตาอโรให้ถึงเวลาอาหารกลางวัน

โรงเรียนจัดกิจกรรมต่างๆ มากมายระหว่างปี อาทิเช่น วันกีฬา นักเรียนเข้าร่วมแข่งกีฬา เช่น ชักเย่อและวิ่งผลัด หรือการจัดทัศนศึกษาไปยังสถานที่ทางประวัติศาสตร์ และเทศกาล ศิลปะและวัฒนธรรมที่น่าเสนองการแสดงรำและการแสดงอื่นๆ โดยเด็กนักเรียน นักเรียนชั้นประถมปีสุดท้าย ชั้นมัธยมต้น และ

ตัวอย่างตารางสอนใน 1 อาทิตย์ของนักเรียนเกรด 6

	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	วิทยาศาสตร์	ภาษาญี่ปุ่น	คหกรรม	ศิลปะ	สังคมศึกษา
2	วิทยาศาสตร์	คณิตศาสตร์	คณิตศาสตร์	ศิลปะ	ความรู้ทั่วไป
3	พลศึกษา	ดนตรี	พลศึกษา	คณิตศาสตร์	คณิตศาสตร์
4	คณิตศาสตร์	สังคมศึกษา	ภาษาญี่ปุ่น	สังคมศึกษา	ภาษาญี่ปุ่น
อาหารกลางวัน					
5	ภาษาญี่ปุ่น	ความรู้ทั่วไป	ดนตรี	ภาษาญี่ปุ่น	จริยธรรม
6		ความรู้ทั่วไป		การประชุม ชมรมและ คณะกรรมการ	

ชั้นมัธยมปลายยังเข้าร่วมเดินทางทัศนศึกษาไปยังเมืองสำคัญทางวัฒนธรรม เช่น เกียวโต และนารา สถานที่เล่นสกี และสถานที่สำคัญๆ โรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายส่วนใหญ่กำหนดให้นักเรียนแต่งชุดนักเรียน เด็กผู้ชาย จะใส่กางเกงขาสั้น และเสื้อโป๊ตั่ง ส่วนเด็กผู้หญิงใส่เสื้อคอแบะและกระโปรง

กิจกรรมของชมรม

นักเรียนมัธยมต้นเกือบทั้งหมดเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรในชมรมใดชมรมหนึ่งที่มีให้เลือก เช่น ชมรมกีฬา ชมรมดนตรี หรือศิลปะ หรือชมรมวิทยาศาสตร์ ชมรมเบสบอลเป็นที่นิยมอย่างสูงในกลุ่มเด็กผู้ชายชมรมฟุตบอลกำลังเป็นที่นิยมเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ญี่ปุ่นได้ร่วมเป็นเจ้าภาพกับประเทศเกาหลีจัดการแข่งขันฟุตบอลโลกในปี ค.ศ. 2002 ชมรมยูโดดึงดูดความสนใจของทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ซึ่งเด็กจะได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ นักเรียนที่เข้าร่วมชมรมยูโดอาจจะได้แรง

บันดาลใจมาจากนักกีฬายูโดทั้งชายและหญิงที่ยิ่งใหญ่ของญี่ปุ่นหลายคนซึ่งได้รับเหรียญจากการแข่งขัน เวิลด์ ยูโด แชมเปียนชิป และโอลิมปิกเกมส์ ชมรมกีฬาอื่นๆ ที่เป็นที่นิยมได้แก่ เทนนิส บาสเกตบอล ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล มีการจัดแข่งขันกีฬาทุกประเภทระหว่างโรงเรียนและในระดับภูมิภาค ดังนั้นนักเรียนจึงมีโอกาสมากมายในการเข้าร่วมการแข่งขัน

ในกลุ่มของชมรมทางวัฒนธรรมนั้น ชมรมที่กำลังได้รับความนิยมได้แก่ ชมรมโกะ โกะเป็นกลยุทธ์การเดินหมากบนแผ่นกระดานโดยใช้เบี้ยหินสีดำ และสีขาว หลังจากได้มีการพิมพ์ (หนังสือการ์ตูนมังงะ) เกี่ยวกับโกะออกมา จำนวนเด็กนักเรียนที่เริ่มจะสนุกขึ้นชอบกับการเล่นโกะก็มากขึ้น ทางเลือกอื่นสำหรับนักเรียน ก็มีชมรมนักร้องประสานเสียง และชมรมศิลปะ ชมรมแตรวง ชมรมการชงน้ำชา และการจัดดอกไม้ก็เป็นที่นิยมเช่นกัน



สมาชิกชมรมเทนนิสของโรงเรียน



นักเรียนกำลังรับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน



เด็กนักเรียนปรกกำลังเล่นหมากล้อม "โกะ"



การชอณดนตรีของชมรมดนตรีของโรงเรียน

นอกชั้นเรียน

เด็กญี่ปุ่นใช้เวลาว่างหลากหลายรูปแบบ ที่เป็นที่นิยมมากคือ วีดีโอเกม เช่นของโซนี่และนินเทนโด แต่เด็กๆ ก็ออกไปข้างนอกเช่นกันเพื่อเล่นฟุตบอล เบสบอล หรือปั่นจักรยาน บางคนก็ชอบสะสมและเล่นการ์ดเกม เด็กเล็กๆ รักที่จะดูหนังการ์ตูนในโทรทัศน์ แต่หลังจากที่มีอายุครบ 10 ปี โดยประมาณหลายคนจะเริ่มหันมาดูละครและรายการปกิณกะบันเทิง ซีรีส์ดีเพลงที่กำลังเป็นที่นิยม และตกแต่งห้องของตนด้วยโปสเตอร์ของดารานักร้องคนโปรด

ญี่ปุ่นมีของเล่นและเกมการละเล่นโบราณมากมายที่ให้ความสนุกสนานแก่เด็กๆ มานับศตวรรษ ตัวอย่าง เช่น โอรังะมิ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เด็กญี่ปุ่นทุกคนต้องเคยได้ลองอย่างน้อยหนึ่งครั้ง โอรังะมิคือการพับแผ่นกระดาษสีเหลี่ยมจตุรัสสีต่างๆ ให้เป็นรูปร่าง เช่น เรือยอร์ช นกกระเรียน และหมวกขุนนาง เบโกมะเป็นการละเล่นที่นิยมในหมู่เด็กผู้ชายเด็กจะหมุนลูกข้างพร้อมกันและผู้ที่สามารถทำให้ลูกข้างหมุนค้างอยู่นานที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

เด็กผู้หญิงจำนวนมากเพลิดเพลินกับการเล่นโอฮาจิกิ เป็นการเล่นตีลูกแก้วเล็กๆ ด้วยการตีลูกแก้วให้ไปกระทบกับลูกแก้วอีกลูก และผู้เล่นจึงมีสิทธิ์เก็บลูกแก้วลูกนั้นเป็นของตนได้

เด็กญี่ปุ่นยังสนุกเพลิดเพลินไปกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามฤดูกาลต่างๆ กับครอบครัวอีกด้วย ที่ชื่นชอบเป็นพิเศษคือวันหยุดฤดูร้อนที่เด็กๆ จะไปสระว่ายน้ำหรือชายทะเลกับครอบครัว ตั้งแต่ฤดูร้อนไปถึงฤดูใบไม้ร่วงเด็กจำนวนมากสนุกกับการเดินป่าขึ้นเขาและตั้งแคมป์พักแรมบนภูเขา และในฤดูหนาว พวกเขาจะไปเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดตามสถานที่พักผ่อนสำหรับฤดูหนาว

เด็กๆ มักเรียนพิเศษนอกเหนือจากที่โรงเรียน เช่น เรียนว่ายน้ำหรือเล่นเปียโน บางคนก็เข้าทีมเบสบอล หรือฟุตบอลท้องถิ่นนอกจากนี้หลายคนยังไปเรียนพิเศษที่โรงเรียนสอนพิเศษที่เรียกว่า จุซุ เพื่อเสริมการเรียนรู้หรือเพิ่มพูนความรู้ให้ตัวเองมากขึ้น



นกกระเรียนกระดาษ



เด็กนักเรียนกำลังเล่นในสนามบาสเก็ตบอล



เล่นเลื่อนหิมะในฤดูหนาว



นักเรียนหญิงกำลังเรียนเปียโนในภาคเช้า

เจนนี่ พิธีกร

ภาษา

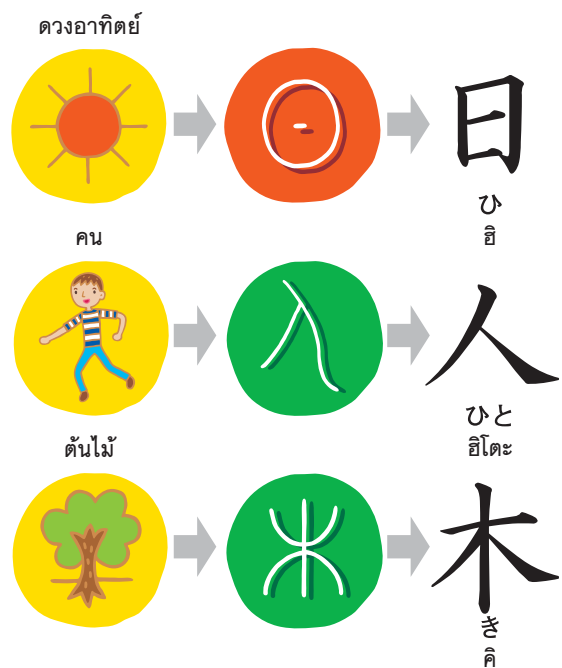
ภาษาญี่ปุ่นมีอักษรทั้งหมด 3 ชนิด ถึงแม้ว่าภาษาญี่ปุ่นนั้นจะแตกต่างจากภาษาจีนอย่างสิ้นเชิงแต่อักษรที่ใช้เขียนภาษาญี่ปุ่นนั้นก็มีกำเนิดมาจากประเทศจีน ซึ่งกล่าวกันว่าได้ถูกประดิษฐ์ขึ้นมานับพันปีมาแล้ว อักษรเหล่านี้เรียกว่า คันจิ และเริ่มมาจากรูปภาพ เมื่อกาลเวลาผ่านไป รูปภาพนั้นก็ค่อยๆ เปลี่ยนไปเช่นกัน และอักษรคันจิส่วนมากนั้นดูไม่เหมือนกับรูปภาพของเดิมแล้ว ปัจจุบันอักษรเหล่านี้บ่งบอกความหมายคำหนึ่งคำ หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของคำ คันจิที่ใช้เป็นประจำมีประมาณ 2,000 ตัว เด็กๆ เรียนคันจิ 1,000 ตัวในชั้นประถมศึกษา และอีก 1,000 ตัวในชั้นมัธยมต้น

นอกเหนือจากอักษรคันจิแล้ว ภาษาญี่ปุ่นยังมีอักษรที่ใช้แสดงเสียงอีก 2 ชุดด้วยกันคือ ฮิระงานะและคะตะคะนะ อักษรทั้งสองชุดนี้ก็พัฒนามาจากอักษรคันจิ แต่ละชุดมีตัวอักษร 46 ตัวหนึ่งตัวอักษรเท่ากับ 1 พยางค์ (ทั้งเสียงพยัญชนะและสระรวมกัน เช่น “คะ”) เมื่อเติมเครื่องหมายพิเศษเข้าไปเสียงเดิมก็จะสามารถเปลี่ยนเป็นอีกเสียงหนึ่ง ดังนั้นอักษรเหล่านี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับการออกเสียงทั้งหมดของภาษาญี่ปุ่นที่ใช้ในปัจจุบัน ตัวอักษรฮิระงานะนั้นจะใช้เขียนด้วยกันกับคันจิเพื่อประกอบเป็นคำในภาษาญี่ปุ่นทั่วไป อักษรคะตะคะนะใช้เพื่อเขียนคำที่มาจากภาษาอื่นๆ เช่น ชื่อชาวต่างชาติ สถานที่ในต่างประเทศ หรือเสียงต่างๆ และเสียงของสัตว์

ชาวญี่ปุ่นมีภาษาเฉพาะท้องถิ่น (โอเจ็น) มากมาย แต่ละภาษาท้องถิ่นก็ใช้คำศัพท์ต่างกันเรียกขานสิ่งเดียวกัน อีกทั้งยังมี

ความหลากหลายแตกต่างกันในสำเนียงเสียงสูงต่ำ หรือแม้กระทั่งคำลงท้ายต่อหลัง คำกริยาและคำวิเศษณ์ อย่างไรก็ตาม ภาษาญี่ปุ่นมาตรฐานคือแบบที่ใช้พูดกันในโตเกียวและภาษาท้องถิ่นนั้นไม่ได้ต่างกันมากถึงขนาดที่ผู้คนที่ผู้คนไม่สามารถเข้าใจกันและกันได้

คันจิมักมาอย่างไร



ตารางอักษรฮิระงานะและคะตะคะนะ

หมายเหตุ	เสียง	ฮิระงานะ คะตะคะนะ
----------	-------	----------------------

ば ปะ バ	ぱ ปะ パ	だ ตะ ダ	ぢ ชิ ヂ	が กะ ガ	ん นิน ン	わ วะ ワ	ら ระ ラ	や ยะ ヤ	ま มะ マ	は ฮะ ハ	な นะ ナ	た ทะ タ	さ ชะ サ	か คะ カ	あ อะ ア
び ปิ ビ	ぴ ปิ ピ	ぢ จิ ヂ	じ จิ ジ	ぎ กิ ギ		り ริ リ		み มิ ミ	ひ ฮิ ヒ	に นิ ニ	ち ชิ チ	し ชิ シ	き คิ キ	い อิ イ	
ぶ ปุ ブ	ぷ ปุ プ	づ ชู ヅ	ず ชู ズ	ぐ กุ グ		る รุ ル	ゆ ยุ ユ	む มุ ム	ふ ฟู フ	ぬ นู ヌ	つ ทชู ツ	す ชู ス	く คุ ク	う อุ ウ	
へ เปะ ヘ	ぺ เปะ ペ	で เดะ デ	ぜ เซะ ゼ	げ เกะ ゲ		れ เระ レ		め เมะ メ	へ เฮะ ヘ	ね เนะ ネ	て เทะ テ	せ เซะ セ	け เคะ ケ	え เอะ エ	
ほ โปะ ホ	ぽ โปะ ポ	ど โดะ ド	ぞ โซะ ゾ	ご โกะ ゴ		を โวะ ヲ	ろ โระ ロ	よ โยะ ヨ	も โมะ モ	ほ โฮะ ホ	の โนะ ノ	と โทะ ト	そ โซะ ソ	こ โคะ コ	お โอะ オ