

คำนำนายกสมาคม .....3  
 คำนำผู้แต่ง .....4  
 คำนำผู้แปล .....6  
 การใช้อักษรโรมันในหนังสือเล่มนี้ .....7  
 ตอนที่ 1 ประเทศญี่ปุ่นและคนญี่ปุ่น .....13  
 1. สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของญี่ปุ่น .....14  
 2. เกาะสำคัญของญี่ปุ่น .....16  
 3. ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น (1) .....18  
 4. ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น (2) .....20  
 5. ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น (3) .....22  
 6. ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น (4) .....24  
 7. ความเป็นมาของชนชาติญี่ปุ่น .....26  
 8. ความเป็นมาของวัฒนธรรมญี่ปุ่น .....28  
 9. ลักษณะเด่นของวัฒนธรรมญี่ปุ่น .....30  
 10. ทักษะคติต่อธรรมชาติของชาวญี่ปุ่น .....32  
 11. ความศรัทธาต่อศาสนาของชาวญี่ปุ่น .....34  
 12. ความคิดเห็นต่อการทำงานของชาวญี่ปุ่น .....36  
 13. ทักษะคติต่อการพักผ่อนหย่อนใจของชาวญี่ปุ่น .....38  
 14. จิตสำนึกต่อความงามของชาวญี่ปุ่น .....39  
 15. ทักษะคติเกี่ยวกับความเป็นความตายของชาวญี่ปุ่น .....41  
 16. องค์กรนิยม .....42  
 17. หน้าที่และส่วนตัว .....43  
 18. กิจกรรมในรอบปีของชาวญี่ปุ่น .....44  
 19. วงจรชีวิตของชาวญี่ปุ่น .....46  
 20. การใช้ภาษาและท่าทางของชาวญี่ปุ่น .....48  
 21. กิริยาท่าทางของชาวญี่ปุ่น (1) .....50  
 22. กิริยาท่าทางของชาวญี่ปุ่น (2) .....52  
 23. ภาษาญี่ปุ่น .....54  
 24. ตัวอักษรญี่ปุ่น .....56  
 25. ภาษาสุภาพในภาษาญี่ปุ่น .....58  
 26. วีรบุรุษของชาวญี่ปุ่น .....60

27. ชาวญี่ปุ่นผู้ซึ่งชอบทฤษฎีเกี่ยวกับชาวญี่ปุ่น .....62
28. วิธีค้นหาชาวญี่ปุ่น .....64

เชิงอรรถ .....66

## ตอนที่ 2 ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่น .....79

1. ชีวิตความเป็นอยู่ .....80
2. เวลาที่ใช้ในการดำเนินชีวิต .....82
3. ครอบครัว .....84
4. การเงินในครอบครัว .....86
5. ที่อยู่อาศัย .....88
6. สิ่งของเครื่องใช้ที่คงทนกับเครื่องเรือนญี่ปุ่น .....90
7. ชุดสากลกับชุดกิโมโน .....92
8. วิธีการรับประทานอาหาร .....94
9. อาหารญี่ปุ่นกับเครื่องปรุง .....96
10. อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม .....98
11. การแต่งงานและการหย่าร้าง .....100
12. พิธีศพ .....102
13. เทศกาลขึ้นปีใหม่และเทศกาลโอบัง .....104
14. เทศกาลประจำปีของเด็ก .....106
15. เทศกาลทานาบาตะและคริสต์มาส .....108
16. งานเทศกาลในญี่ปุ่น .....110
17. วิธีการบริโภค .....112
18. การให้ของขวัญ .....114
19. หนังสือพิมพ์ .....116
20. โทรทัศน์และวิทยุ .....118
21. การพิมพ์หนังสือออกจำหน่าย .....120
22. เส้นทางรถยนต์ .....122
23. เส้นทางรถไฟ .....124
24. ความสงบเรียบร้อยในญี่ปุ่น .....126
25. ปัญหาสิ่งแวดล้อม .....127
26. สวัสดิการสังคม .....129
27. ระบบการศึกษา .....131
28. ชีวิตในโรงเรียน .....133
29. โรงเรียนกวดวิชา .....135
30. การท่องเที่ยว .....137
31. การเที่ยวน้ำพุร้อน .....138

32. การชมซากุระและใบเมเปิลเปลี่ยนสี .....140
  33. เบสบอลและฟุตบอล .....142
  34. กอล์ฟ เทนนิส และการตกปลา .....144
  35. ชูโม้ .....146
  36. ยูโด .....148
  37. เคนโด คิวโด คาราเต้ และไอคิโด .....150
  38. ภาพยนตร์ .....152
  39. โกะ โชจิ และไฟนกกกระจอก .....154
  40. การพนันที่บริหารกิจการโดยรัฐบาลและปาจิงโกะ .....155
  41. การเล่นเกมของเด็ก ๆ .....157
- ชิงอรรถ .....160

### ตอนที่ 3 สังคมญี่ปุ่น .....169

1. กลไกการปกครอง .....170
2. จักรพรรดิ .....172
3. การเมืองหลังสงครามโลก .....174
4. คณะรัฐมนตรี .....176
5. พรรคการเมือง .....178
6. การเลือกตั้ง .....180
7. กลุ่มต่าง ๆ ในพรรคการเมือง .....182
8. ระบบราชการ .....184
9. การปกครองท้องถิ่น .....186
10. ศาล .....188
11. ระบบภาษี .....190
12. นโยบายต่างประเทศ .....192
13. การป้องกันประเทศ .....194
14. ความร่วมมือทางเศรษฐกิจ .....196
15. การฟื้นฟูเศรษฐกิจของญี่ปุ่นภายหลังสงครามโลก .....198
16. จากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วสู่การเจริญเติบโตอย่างมีเสถียรภาพ .....200
17. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางการผลิต .....202
18. โครงสร้างทางการค้าและความขัดแย้งทางการค้า .....204
19. การขยายกิจการไปยังต่างประเทศและปรากฏการณ์ “ช่องว่างในประเทศ” .....206
20. การขยายตัวและแตกสลายของเศรษฐกิจฟองสบู่ .....208
21. นโยบายอัตราดอกเบี้ย 0% กับการกำจัดหนี้เสีย .....210
22. การจัดจำหน่ายและราคาสินค้าของญี่ปุ่น .....212

23. การเลิกการควบคุมและการจัดองค์กรธุรกิจใหม่ .....214
24. แหล่งพลังงานของญี่ปุ่น .....216
25. การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของอัตราประชากรผู้สูงอายุ .....218
26. ลักษณะพิเศษของการจ้างงานแบบญี่ปุ่น .....220
27. ระบบอาวุโส .....222
28. ความสัมพันธ์ระหว่างลูกจ้างกับนายจ้าง .....224
29. เวลาการทำงานและค่าจ้าง .....226
30. เกษียณอายุ .....228
31. การสังสรรค์ของนักธุรกิจ .....230
32. ชีวิตประจำวันของนักธุรกิจชาวญี่ปุ่น .....232
33. วงจรชีวิตของนักธุรกิจชาวญี่ปุ่น .....234
34. การเจรจาธุรกิจแบบญี่ปุ่น .....236

เชิงอรรถ .....238

ตอนที่ 4 วัฒนธรรมญี่ปุ่น .....241

1. สิ่งปลูกสร้างหรือสถาปัตยกรรม .....242
2. สวน .....244
3. ดนตรี .....245
4. โสึงากุ .....246
5. ละครโน .....248
6. ละครคาบูกิ .....250
7. บุนราคุและนิฮมมูโย .....252
8. การแสดงแบบชาวบ้าน .....254
9. การจัดดอกไม้ .....256
10. พิธีชงชา .....258
11. การคัดลายมือด้วยพู่กัน .....260
12. ภาพวาดญี่ปุ่น .....262
13. ภาพอุคิโยะ .....264
14. เครื่องปั้นดินเผาและเครื่องลายคราม (เซรามิก) .....266
15. เครื่องเงิน .....268
16. ดาบญี่ปุ่น .....270
17. ดูกิดาญี่ปุ่น .....272
18. วรรณกรรมญี่ปุ่น (1) - สมัยโบราณ .....274
19. วรรณกรรมญี่ปุ่น (2) - ราชสำนัก .....276
20. วรรณกรรมญี่ปุ่น (3) - นักรบ .....278

21. วรรณกรรมญี่ปุ่น (4) - สามัญชน .....280
22. วรรณกรรมญี่ปุ่น (5) - สมัยใหม่ .....282
23. วรรณกรรมญี่ปุ่น (6) - สมัยต้นศตวรรษที่ 20 .....284
24. วรรณกรรมญี่ปุ่น (7) - สมัยหลังสงคราม .....286
25. วากะ (ทั้งกะ) .....288
26. ไฮคุ .....290
27. การ์ตูนญี่ปุ่น .....292
28. ศาสนาพุทธ .....294
29. เซน .....296
30. ชินโต .....298
31. ศาสนาคริสต์ .....300
32. เทพนิยาย .....302
33. นิทาน .....304
34. ตำนาน .....306

เชิงอรรถ .....308

**ตอนที่ 5 ภาพลักษณ์ของพืช สัตว์ และธรรมชาติ .....319**

1. สุนัขและแมว .....320
2. ม้าและวัว .....322
3. ทานุกิและสุนัขจิ้งจอก .....324
4. ปลาไทและปลาไน .....326
5. นกกระเรียนและกา .....328
6. ต้นสน .....330
7. ไม้ไผ่ .....332
8. ซากุระ .....334
9. บัวและท้อ .....336
10. ฝ้าย .....338
11. ตัวประหลาด (1) - โอนิและเทนงู .....340
12. ตัวประหลาด (2) - คัมปะและฮิโตะทสึเมะ โคโซ .....342

เชิงอรรถ .....344

ภาคผนวก .....349

ปฏิทินประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น .....350

**หมายเหตุ**

ข้อความที่มีเครื่องหมาย \* กำกับอยู่ในเนื้อเรื่องจะมีคำอธิบายเพิ่มเติม หรือรูปภาพประกอบ อยู่ในหน้าเชิงอรรถซึ่งอยู่ตอนท้ายของแต่ละตอน