

ТРАДИЦИОННОЕ ОБЩЕСТВО

ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА  
ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ *икудзи*:  
СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

JAPANESE SYSTEM  
OF *Ikuji* PERSONALITY FORMING:  
HOW TO RAISE A NEW GENERATION



**Михаил Иванович Крупянко**

доктор политологических наук, ведущий научный сотрудник Института востоковедения РАН, Москва; info@japanesefirst.ru

**Mikhail I. Krupyanko**

DSc (Political Science), Leading Research Fellow, Institute of Oriental Studies RAS, Moscow; info@japanesefirst.ru



**Лиана Георгиевна Арешидзе**

доктор исторических наук, профессор, Институт стран Азии и Африки при МГУ, Москва; info@japanesefirst.ru

**Liana G. Areshidze**

DSc (History), Professor, Institute of Asian and African Studies, M. V. Lomonosov Moscow State University, Moscow; info@japanesefirst.ru



Статья посвящена анализу основных положений японской системы воспитания детей *икудзи* — совокупности рекомендаций по формированию личности, полезной обществу и государству. Авторы дают характеристику принципов воспитания детей в Японии на разных этапах их жизни: до пяти лет, от пяти до пятнадцати и после пятнадцати лет. Проводятся параллели и сравнения между японским и западным подходами к воспитанию детей. Авторы приходят к выводу, что компоненты системы *икудзи* максимально эффективны для японского общества.

*Ключевые слова:* Япония, воспитание детей, японские традиции, система икудзи, личность

The article analyses the main tenets of Japan's central child-rearing and upbringing system, *ikudzi* (育児) — essentially a set of guidelines and recommendations on how to shape a personality that would be valued by both the society and the state. The authors give a summary of parenting principles applicable to different ages—before five, between five and fifteen, and after fifteen years of age. Drawing parallels between Japanese and Western parenting approaches, the authors conclude that *ikudzi*, and particularly in some aspects, is uniquely effective for the Japanese society.

*Key words:* Japan, raising children, Japanese traditions, ikudzi system, personality

Сложный механизм воспитания японцев сводится всего лишь к трем простым императивам: до 5 лет родители относятся к детям с большим уважением, как к «господам положения»; с 5 до 15 лет — как к бойцам, четко устанавливая для них формат поведения; с 15 лет — родители смотрят на детей, как на друзей, равных себе (см., например, [Дэвис, Осаму, 2006]).

В Японии разработана целая система формирования здоровой, сильной и образованной личности, содержащая основные требования к воспитанию детей и воспроизводящаяся из поколения в поколение. Эта система называется *икудзи* (育児; «воспитание детей»).

Японская система формирования личности *икудзи* на протяжении веков складывалась из различных компонентов воспитательного процесса, закладывавшихся каждому японцу с детства в первую очередь через институт семьи, прививающий элементарные правила общежития. Так, государство делало расчет на то, что, повзрослев, японцы будут достойными, полезными для общества и страны гражданами. Японская система воспитания и сегодня является одним из примеров комплексного подхода к формированию морально и физически здоровой личности,

надежной опоры государства. В этой системе, на наш взгляд, все детали продуманы до мелочей.

Основные рекомендации для родителей в системе *икудзи* сводятся к следующему:

- Всякий раз, запрещая ребенку делать что-либо, родители должны взвешивать важность и необходимость запрета и непременно объяснять, почему именно этого делать нельзя;

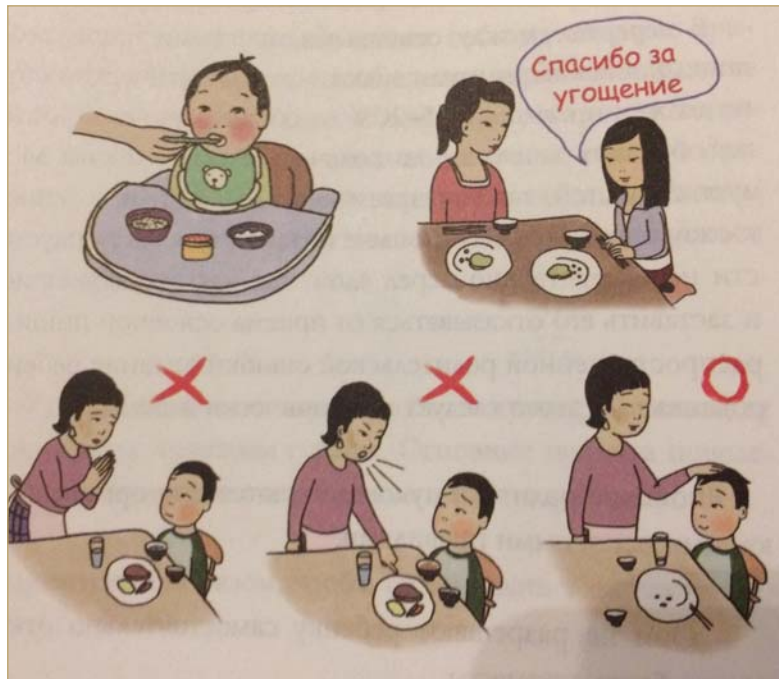
- Родители должны осуждать неправильный поступок ребенка, но не самого ребенка;

- Само по себе наказание провинившегося ребенка не должно быть «плохим», оно должно лишать его чего-то «хорошего».

- Родители никогда не должны унижать ребенка — физически или морально (см. Илл. 1).

Наконец, родителям не следует забывать про наказание или надолго его откладывать. Наказание должно следовать сразу же вслед за нарушением правил поведения, грубого или невежливового поступка ребенка.

Особое внимание в системе *икудзи* уделяется становлению особенных отношений между родителями и детьми. *Икудзи* исходит из того, что, появляясь на свет, младенец не может ни говорить, ни ходить и от того полон большого жизненного беспокойства. Поэтому в первые



Илл. 1. **Изысканная вежливость даже во время столь простого ритуала, как обед** [по: Арешидзе, Крупянко, Крупянко, 2014, с. 65. Рис. Е. Жоржолиани]

Илл. 2. **Особенные отношения между старшими и младшими по системе икудзи** [по: Арешидзе, Крупянко, Крупянко, 2014, с. 83. Рис. Е. Жоржолиани]





тревожные месяцы жизни он особенно нуждается в нежной заботе родителей. Родительское внимание и ласка именно в этот период позволяют ребенку не чувствовать себя в одиночестве, создают основу психологического спокойствия. Уже на самых ранних этапах жизни ребенок должен понимать, что он маленькая личность и что родители готовят его к самостоятельной жизни (см. Илл. 2).

Отношения матери и ребенка закладываются буквально с первых часов его появления на свет — акушер обрезает пуповину, отрезает от нее маленький кусочек, который японцы засушивают и кладут в специальную коробочку с позолоченными буквами, обозначающими имя матери и дату рождения ребенка [Масару, 1970, 2011]. Японцы сентиментальны.

Японские матери считают себя покровителями собственных детей в течение всей жизни. В Японии существует понятие *амаэ* (甘え), не имеющее эквивалента в других языках. Это слово происходит от японского глагола *амаэру* (甘える), означающего *баловать, подслащивать жизнь*. Отношения *амаэ* необходимы для создания любых гармоничных отношений в японском обществе. В Японии принято считать, что ребенок испытывает чувство *амаэ* только через полгода после рождения, когда он уже начинает отчасти различать окружающий мир и определять в нем свою мать<sup>1</sup>.

До одного года мать и дитя в Японии — это единое целое. Неразрывный телесный и духовный контакт матери с ребенком в Японии — важнейший элемент воспитания в системе *икудзи*. При этом авторитет матери в нем незыблем: для японца нет ничего страшнее, чем огорчить свою мать.

До пяти лет ребенку в Японии ничего не запрещают, его нельзя наказывать. Стиль поведения японских родителей по отношению к детям можно причислить к разряду «вразумляющих». Его характеризуют два главных признака. Первый из них заключается в попытке приучить детей ими-

тировать, копировать поведение родителей, по принципу «делай, как я». При этом воспитательный метод устных рекомендаций родители стараются свести к минимуму. Вторая особенность «предметного вразумления» заключается в том, что японские матери склонны всегда адаптировать отношение к детям в зависимости от обстоятельств, избегая при этом заметного для ребенка духовного отчуждения от родителей. Напротив, матери стараются, во что бы то ни стало сохранять привязанность ребенка.

Любопытное исследование о различиях в подходах к воспитанию детей в Японии и в США проведено в 1994 г. профессором педагогического факультета Токийского государственного университета, специалистом в области детской психологии и методов обучения Адзума Хироси [Хатано, 2012]. Он попросил представительниц японской и американской культур собрать вместе с ребенком конструктор-пирамидку. Адзума выявил, что японские матери сначала показывали ребенку, как построить конструкцию, а затем разрешали ему повторить процесс конструирования. Если ребенок ошибался, то японская мама начинала делать заново. Американская же мама шла другим путем. Прежде, чем начать строить пирамиду, она подробно объясняла малышу алгоритм действий и только потом, уже вместе с ним выстраивала нужную конструкцию.

Основываясь на выявленной разнице в педагогических приемах, Адзума определил принципиальную разницу в воспитании детей в Японии и США: японские родители учат ребенка быть внимательным к окружающим его людям и предметам. Японские матери приучают детей делать выводы, после того как испытают на себе влияние окружающей среды [Azumi, 2007, 2008].

Система *икудзи* направлена на формирование «истинного японца». Подходы к пониманию образа «истинного» гражданина страны заметно отличаются в Японии и в США [Azumi, 2007]. Японские матери, например, придают большое

1 Особенности воспитания детей в Японии // *Лайфхакер*. URL: <https://liferhacker.ru/osobennosti-vozpitaniya-detejj-v-yaponii/> (дата обращения: 06.03.19).



Илл. 3.  
**Абсолютное уважение к старшим — обязательная составляющая кодекса поведения истинного японца**  
[по: Арешидзе, Крупянку, Крупянку, 2014, с. 84.  
Рис. Е. Жоржолони]

значение обучению традиционным манерам поведения и знанию правил японского этикета, умению вежливо вести себя с окружающими. Японские родители заботятся о том, чтобы научить ребенка способности контролировать эмоции, прививают ему чувство сдержанности, послушания, навыки заботиться о себе и выживать в трудных условиях. Американские же матери делают упор на воспитание у ребенка, в первую очередь, способностей самовыражения личности.

Иными словами, «истинный японец» в понимании японской мамы никогда не должен менять в кодексе поведения нормы морали и традиционной этики проживания в коллективе, заложенные с детства (см. Илл. 3). «Истинные американцы», напротив, воспитываются в духе отстаивания собственного мнения.

Японские мамы приучают детей с пониманием и тактом относиться к окружающим людям. Японский стиль общения основывается на умении «читать чужие мысли». Когда, например, японский ребенок бьет ногами в дверь и даже ломает ее,

японская мать постарается тактично сказать ему: «Ты делаешь двери очень больно, она может заплакать». Американская же мама в подобных случаях, скорее всего, скажет следующее: «Так делать нельзя. Это нехорошее поведение». Иными словами, если японская мама взывает к чувствам ребенка, в случае его неправильных действий, то американская мама командует ребенком, приказывая ему, как следует себя вести, и сразу выносит приговор плохому поведению. Надо заметить, что японцы вообще редко приучают детей к дисциплине посредством принуждения с использованием силовых или властных методов.

Особое внимание японские родители уделяют раннему развитию умственных способностей детей. Японцы были одними из первых в мире, кто начал говорить о необходимости именно такого подхода к гармоничному развитию личности. Еще в 1971 г. в Японии вышла книга известного японского специалиста в области раннего развития детей Ибука Масару<sup>2</sup>, «После трех уже поздно», совершившая переворот в японской педагогике [Масару, 1971].

2 Масару Ибука (井深大; 11.04.1908–19.12.1997) — японский инженер и предприниматель, один из основателей всемирно известной корпорации *Sony*, создатель новаторских концепций по воспитанию и обучению детей раннего возраста, директор организации «Обучение талантов».



Ибука считает, что маленькие дети обладают способностью научиться чему угодно. В книге он размышляет об огромном влиянии на новорожденных окружающей среды и предлагает простые и понятные приемы обучения, способствующие раннему развитию ребёнка. По его мнению, то, что взрослые осваивают с большим трудом, дети выучивают для удовольствия. Основная идея его теории заключается в том, что в течение первых трех лет жизни у ребенка самый высокий потенциал к обучению и главное для родителей — не опоздать.

По мнению Ибука, необходимо учитывать следующие основные принципы: стимулировать у ребенка тягу к познаниям через возбуждение у него интереса к чему-либо, постоянно следить за становлением его характера, как личности, воспособствовать развитию заложенных творческих начал, и, наконец, прививать ему различные практические навыки.

При этом перед родителями, по мнению Ибука, не должна стоять задача вырастить очередного гения: вместо этого, следует предложить ребенку такое образование, которое способно «научить думать и анализировать события, иметь здоровое тело, сделать [ребенка] смышленным и добрым». Сегодня такая точка зрения на воспитание во многих странах кажется очевидной, но в 1970-е гг. она звучала революционно.

В процессе формирования личности ребенка особое место занимает период его пребывания в детском саду, где он привыкает находиться в коллективе. В Японии ребенка отдают в детский сад в возрасте трех лет. В Японии существует и система яслей, однако воспитание детей в яслях в японском обществе не приветствуется. По всеобщему убеждению, за детьми с самого раннего детства должна ухаживать, прежде всего, его мать. Если женщина отдает ребенка в ясли, а сама при этом идет работать, это поведение рассматривается как эгоистическое.

Детские сады в Японии подразделяются на два типа: *хоикуэн* и *ётиэн*. В *хоикуэн* дети проводят более десяти часов, в то время, как в *ётиэн* — не

более семи часов [Арешидзе, Крупянко, 2014]. Большое влияние на формирование личности в японском детском саду оказывает внутренний интерьер детского учреждения. Его убранство крайне выдержано, никаких излишеств. Европейцев в японских детских садах поражает спартанская простота.

Японских детей родители приучают правильно строить отношения в коллективе. Число детей в группах детского сада не превышает 6–8 человек. Но что более важно, каждые полгода их состав переформируется. Делается это для того, чтобы предоставить малышам широкие возможности для знакомства и адаптации к различным по характеру детям. В случае если, например, у ребенка не складываются отношения в одной группе, вполне возможно, что он сможет найти себе друзей в другом детском коллективе.

Воспитатели также постоянно меняются. Это делается для того, чтобы дети слишком к ним не привыкали. Сильные привязанности, считают японцы, рожают ненужную зависимость.

Российскому читателю следует обратить внимание на то, что главная педагогическая задача японского детского сада не образовательная, а воспитательная: японский садик учит малыша правильно вести себя в коллективе, быстро усваивать правила общежития. Философия *икудзи* исходит из того, что в будущей жизни ребенку придется постоянно находиться в какой-либо социальной группе, в коллективе и умение правильно контактировать с другими людьми, навыки адаптации крайне пригодятся. Поэтому воспитатели детских садов учат своих детей «разбираться» в причинах периодически возникающих конфликтов, улаживать ссоры. При этом в процессе общения с детьми воспитатели стараются избегать случаев соперничества или конкуренции детей друг с другом, поскольку «победа» одного всегда будет означать «потерю лица» другого.

Согласно философии *икудзи*, самое продуктивное разрешение любых конфликтов, воз-



никающих в процессе общения между людьми, — это поиск компромиссов. Еще в первой императорской Конституции Японии 1889 г. отмечалось, что главная добродетель достойного гражданина — умение избегать социальных противоречий [Стэд, 1904].

Важное место в системе обучения детей в японском детском саду и в школе занимает хоровое пение. Данный вид музыкальной культуры в Японии имеет ряд традиционных особенностей. Например, выделять солиста в детском хоре, по японским представлениям, непедагогично. Вместе с тем, японские педагоги убеждены, что хоровое пение помогает воспитывать у детей чувство единения с коллективом [Дэвис, Осаму, 2006].

Однако пение не единственный вид «коллективного творчества». Такую же роль играют спортивные игры: эстафеты, салки-догонялки, баскетбол и т.п. Интересно, что воспитатели также участвуют в играх наравне с детьми. Примерно раз в месяц старшие группы детского сада отправляются на целый день в коллективные походы по окрестностям. Места могут быть выбраны самые разнообразные: это и ближайшая гора, и зоопарк, и ботанический сад. В таких походах дети не только узнают что-то новое, но и учатся быть выносливыми, стойко переносить походные трудности.

Большое внимание в детских садах уделяется прикладному творчеству: рисованию, аппликациям, оригами, *оати́ро*<sup>3</sup>: такие занятия развивают у детей тонкую моторику.

Японские родители крайне редко повышают на детей голос, не читают им нотаций, не говорят уже об использовании телесных наказаний. Вместо этого широко распространен воспитательный метод, который можно условно назвать «угрозой отчуждения». Дело в том, что самым тяжелым моральным наказанием для ребенка в Японии является отлучение его от дома и от коллектива. Японцы с детства приучены к мысли, что жить вне коллектива, вне группы, вне се-

мьи — невозможно. Японское общество — это общество маленьких групп. «Найди группу, к которой ты принадлежал бы», гласит один из постулатов *икудзи*.

Японская мать никогда не пытается утвердить свою власть над ребенком, так как это ведет к отчуждению от нее. Она не спорит с волей и желанием ребенка, а если ей необходимо выразить несогласие с его действиями, делает это косвенно, давая понять, что ее очень огорчает его поведение [Хатано, 2012].

Парадокс японского воспитания заключается в том, что если в начале жизни ребенку разрешают все, то после пяти лет его во многих вещах начинают искусственно ограничивать. Это считается необходимым только для того, чтобы из ребенка вырос дисциплинированный и законопослушный гражданин. Не подчиняться многочисленным правилам ребенок не может, поскольку именно так поступают все вокруг, а действовать иначе значит «потерять лицо», оказаться вне группы. «Всему свое время», — гласит один из основных принципов *икудзи*.

Мальчики и девочки в Японии воспитываются по-разному, так как, согласно системе *икудзи*, им предстоит выполнять различные социальные роли.

Одна из японских поговорок гласит: «мужчина не должен заходить на кухню». В сыне родители видят будущую опору семьи, девочек же с детства приучают выполнять домашнюю работу: уметь готовить, шить, стирать [Сато, 2012].

В период взросления ребенка особое значение для формирования его личности имеет правильное общение, под которым японцы понимают соблюдение ряда несложных правил. Например, родители должны чаще проводить свободное время с ребенком, используя при этом формулу «вместе, но не вместо». Родители должны научиться искренне оценивать любые, даже самые небольшие успехи ребенка, отдавать должное реальным результатам с уче-

3 *Оати́ро* — плетение узоров из тонкой веревочки, натянутой на пальцы, отчасти схожее с макраме.



том возрастных возможностей ребенка. Необходимо как можно более доброжелательное общение с ребенком с частым использованием теплых, приветливых фраз. Крайне желательно при общении использовать «вербальные послания», т.е. фразы, типа — «я переживаю за тебя», «я волнуюсь за тебя». При этом следует избегать фраз, типа «ты меня обидел», «твое поведение меня раздражает». Дело в том, что ответной реакцией ребенка может стать появление чувства вины, обиды и даже агрессии, поскольку с его точки зрения он не заслуживает подобного отношения к себе.

Японские родители предпочитают вести разговоры с детьми на уровне глаз ребенка, т.е. лицом к лицу, избегая бесед «сверху вниз», таким образом не демонстрируя собственное превосходство. Общаясь с детьми, японцы предпочитают больше говорить о том, как их любят и поддерживают. При этом родители на протяжении дня несколько раз стараются обнять ребенка, демонстрируя теплые чувства.

При всех видимых положительных сторонах японской системы воспитания и формирования личности, образующийся в период взросления перекося в сторону группового сознания нередко приводит японских детей к дефициту самостоятельности в принятии решений, атрофирует умение мыслить независимо. Более того, необходимость соответствовать единому стандарту воспитания настолько прочно укоренилась в сознании японских детей, что, если кто-либо высказывает собственное, не унифицированное мнение, он становится объектом насмешек и даже неприязни со стороны окружающих.

Не случайно в японских школах сегодня широко распространено такое негативное явление, как *идзимэ* (苛め), понятие, близкое нашей армейской «дедовщине». «Нестандартного» ученика сверстники могут третировать, нередко

даже избивать. Нельзя сказать, что японцы не видят негативных сторон своей системы воспитания, однако проблема и по сей день остается нерешенной.

Наблюдаются в Японии и явления, которые свойственны, в том числе современной российской молодежи, — растет инфантилизм среди подростков, возникает неприятие молодежью критики со стороны взрослых, проявляются элементы агрессии по отношению к старшим, в том числе, к родителям или учителям.

К пятнадцати годам ребенок в Японии считается практически сформировавшейся личностью. В бытовом плане он способен позаботиться о себе, знает правила вежливого поведения с окружающими, поэтому в этом возрасте родители стараются особенно не вмешиваться в дела подростка<sup>4</sup>.

Однако японские родители уверены, что и в 15 лет их ребенку необходима родительская забота, хотя при этом сохраняют нетронутым его личное жизненное пространство и свободу действий. Родители всегда готовы прийти на помощь ребенку, поэтому подросток спокоен за свою жизнь и безопасность, у него нет желания делать что-либо наперекор родителям. Японские родители стараются, чтобы и после совершеннолетия<sup>5</sup> дети ощущали родительскую теплоту и не чувствовали себя «брошенными».

Согласно новому закону о совершеннолетии, которому предстоит вступить в силу в 2022 г., по достижении 18-летнего возраста японцам будет разрешено без согласия родителей вступать в брак, подписывать договоры и брать кредиты. Однако им по-прежнему будет запрещено до 20-ти лет курить, употреблять алкоголь и заниматься азартными играми. Подобные ограничения введены в Японии впервые за последние 140 лет.

О правилах поведения дети впервые слышат из уст своих матерей, но не забывают их в течение

4 Seijin no Hi: Coming of Age in Japan // *Naomindoll*. URL: <https://www.naomindoll.com/2016/01/seijin-hi-coming-age-japan/> (дата обращения: 18.02.19).

5 В 1876 г. возраст совершеннолетия установлен в 20 лет. Возраст совершеннолетия снижен до 18 лет в связи с новым законом от 13 июня 2018 г., который вступит в силу в 2022 г.





всей жизни. Эти правила являются не просто совокупностью педагогических рекомендаций по правильному, с японской точки зрения, воспитанию детей, а направлены на формирование и обучение здоровых в моральном и физическом отношении новых поколений японцев, упорных в достижении поставленной цели и уважающих себя.

И хотя в нашем российском понимании японская система воспитания икудзи может показаться в чем-то парадоксальной, порою наивной и даже странной, следует иметь в виду, что в Японии она «работала» на протяжении всех этапов национальной истории и помогала воспитывать дисциплинированных, патриотически настроенных граждан. Система икудзи — это специфический код поведения японцев, их мироощущение, их система ценностей. Менталитет японцев традиционно закладывался родителями с детства ребенка и эволюционировал в процессе всей его последующей жизни.

## ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES:

井深大. わたくしの幼児開発論— 能力はこのように伸びる. 講談社 1970. — 158ページ [Масару Ибука. *Вакатуси но ё:дзи каихацурон — но:рёку ва коно ё:ни нобиру*; Масару Ибука. *Моя теория развития младенцев. Так мы растем*. Коданся, 1970. — 158 с.].

井深大. 幼稚園では遅すぎる. ごま書房, 1971. — 254ページ [Масару Ибука. *Ётиэн де ва осо сугир*; Масару Ибука. *В дошкольном возрасте уже поздно*. Гомасёбо, 1971. — 254 с.].

波多野ミキ. 子どもが一週間で変わる親の「この一言」: 必ず、子どもが大きく伸びる言葉. 三笠書房, 2012. — 232ページ [Хатано Мики. *Кодомо га иссю:кан дэ кавару оя но «коно хитокото»: канарадзу, кодомо га о:кику нобиру котоба*; Хатано Мики. *Как установить связь между родителем и ребенком*. Микасасёбо, 2012. — 232 с.].

佐藤 めぐみ. 子育て心理学のプロが教える— 輝くママの習慣. あさ出版, 2012. — 223ページ [Сато: Мэгуми. *Косодатэ синригаку но пуру га*

*осиэру — кагаяку мама но сю:кан*; Сато Мэгуми. *Советы профессионала-психолога: как воспитывать детей*. Асасюппан, 2012. — 223 с.].

Арешидзе Л. Г., Крупянко М. И., Крупянко И. М. *Воспитание по-японски: 63 правила японских мам*. М.: Международные отношения, 2014. — 232 с. [Arashidze L. G., Krupyanko M. I., Krupyanko I. M. *Japanese Parenting Style: 63 Rules of Japanese Mothers*. Moscow: Mezhdunarodnye otnosheniya, 2014. — 232 p.].

Масару Ибука. *После трех уже поздно*. М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 120 с. [Masaru Ibuka. *Kindergarten is too late!* Moscow: Alpina non-fiction, 2011. — 120 p.].

Параграфы Конституции, в истолковании ее составителя маркиза Ито Хиробуми «Права и обязанности подданных» // *Японцы о Японии, сборник статей первоклассных японских авторитетов, собранных и отредактированных А. Стэддом*. СПб, 1904. С. 38–43.

Дэвис Р. Дж., Осаму Икэно. *Япония. Как ее понять: очерки современной японской культуры*. М.: АСТ, Астрель, 2006. — 320 с. [Davies R. J., Osamu Ikeno. *The Japanese Mind: Understanding Contemporary Japanese Culture*. Moscow: AST, Astrel, 2006. — 320 p.].

Azumi Hiroshi. Attachment and AMAE: Parents-child closeness in the United States and Japan // *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2007. No. 38(4). Pp. 465–486.

Azumi Hiroshi. Who helps you? Self and other sources of support among youth in Japan and the USA // *International Journal of Behavioral Developments*, 2008. No. 32(6). Pp. 496–508.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Особенности воспитания детей в Японии // *Лайфхакер*. URL: <https://lifehacker.ru/osobennosti-vozpitaniya-detejj-v-yaponii/> (дата обращения: 06.03.19).

Seijin no Hi: Coming of Age in Japan // *Naomindoll*. URL: <https://www.naomindoll.com/2016/01/seijin-hi-coming-age-japan/> (дата обращения: 18.02.19).