



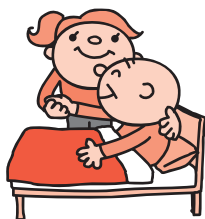
“考下一个资格来” ② 家庭助理员

从上一期开始连载的专集“考下一个资格来”，我们打算在此第二期里，为您介绍一下“家庭助理员”。

日本即将迎来 20%的国民年龄，都在 65 岁以上的“超高龄社会”。据计在这样的社会状况下，到 2010 年，日本共需要 56 万家庭助理员（厚生劳动省公布数据），因此可以认为，日本社会今后对于拥有家庭助理员资格者的需求量，将会持续走高。同时，那些谙熟中国习惯及语言的人才，对于需要护理的第一代归国者来说，也可谓是一种强大的支撑。

家庭助理员的工作内容是什么？

所谓家庭助理员，正如也被叫做“登门护理员”一样，他们所做的，是通过上门等方式，帮助那些高龄及身心方面存在残障的人等进行日常生活，以实现对其整体生活予以支援的工作。（接下页）



「資格を取ろう」 ② ホームヘルパー

前号から連載が始まった特集「資格を取ろう」の2回目は「ホームヘルパー」です。日本は間もなく、国民の 20 % 以上が 65 歳以上という超高齢社会を迎えます。こうした状況の下で、2010 年には 56 万人のホームヘルパーが必要（厚生労働省発表）とも言われており、ホームヘルパーの資格取得者に対する求人は今後も増え続けると思われます。また、中国の習慣や言葉を理解できる人材は、介護を必要とする帰国者一世のみなさんにとっても力強い存在になるでしょう。

ホームヘルパーってどんな仕事？

ホームヘルパーとは、訪問介護員とも呼ばれるように、高齢者や心身障害者などの日常生活に支障のある方をサポートするために、その方の家庭を訪問するなどして生活全般の介助を行う仕事です。（次ページに続く）

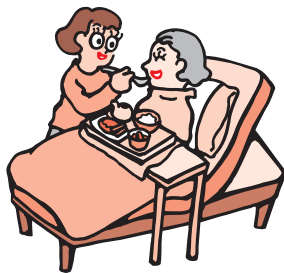
目 录 / 目 次

| | |
|--|-------|
| “考下一个资格来” ② 家庭助理员 / 「資格を取ろう」 ② ホームヘルパー | 1~4 |
| 参考・日语能力考试 / 参考・日本語能力試験 | 4~5 |
| 征稿・合格了导游翻译的资格考试② / 投稿・通訳案内業試験に合格② | 6~12 |
| 网络用语词典⑧ “Winnie (威尼)” / ネット用語辞典 | |
| ⑧ 「Winnie (ウィニー)」 | 13~15 |
| 新闻摘要 / ニュース記事から | 15 |

| | |
|------------------------------------|-------|
| 高中升学指导信息 (续) / 高校進学・進路ガイダンス情報 (続き) | 16~17 |
| 新闻话语・“团块世代” / ニュースの言葉・「団塊の世代」 | 18~19 |
| 健康商談室・代謝綜合症① / 健康相談室・メタボリックシンドローム① | 20~22 |
| 通知 / お知らせ | 23 |
| 订正・编后记 / 訂正・編集後記 | 24 |

(接前页) 家庭助理员的具体工作内容如下:

- ◎ 进行身体护理
擦身・洗头/帮受护者洗澡/帮受护者排泄(换尿不湿裤等)/帮受护者进食/帮受护者穿·脱衣服/帮受护者上·下轮椅/陪受护者定期前往医院等
- ◎ 协助其进行日常生活
为受护者做饭/为受护者洗衣·缝补/为受护者打扫卫生·整理房间/为受护者购买日常生活用品等



在什么样的公司工作呢?

一种是在负责家庭助理员派遣工作的公司作登录以后,被介绍到需要登门护理的受护者家里,进行“在家护理”;另一种是成为特殊保健养老院、在家福祉服务团体或民办服务企业等机构的雇员。雇用形式分为正式职员、短期职员、钟点工、临时工等多种形式。

如何考取家庭助理员资格?

家庭助理员资格,并不属于通过考试获取的“国家资格”,而是只要在厚生劳动省认定的学习班听完其开设的讲座,就可以拿到手的“认定资格”。这种资格无年龄限制,也不问学历。

家庭助理员现设有1至3级共三个等级,获取这三种等级所需要的听课时间分别如下:

有些地方政府也开设家庭助理员课程,但学习护理公司或各种专科学校开设的护理课程,似乎比较常见。至于学费,则因学校及课程内容的不同而各有所异。一般来说,二级为9万日元左右;一级为20万日元左右。另外,学习方法有走读、通讯及部

(前頁より) 具体的な仕事の内容は以下のとおりです。

- ◎ 身体介護
清拭(体を拭く)・洗髪/入浴介助/排泄の介助(おむつ交換等)/食事の介助/衣類の着脱/車椅子介助/通院介助など
- ◎ 生活支援
食事の支度/衣類の洗濯・補修/掃除・整理整頓/生活必需品の買い物など

どんなところで働けるの?

ヘルパーの派遣事業者に登録し紹介を受け、要介護者の自宅を訪問する在宅介護のケースと、特別養護老人ホーム、在宅福祉サービス団体や民間のサービス企業に所属して仕事をするケースが一般的です。雇用形態も正社員、派遣スタッフ、パート、アルバイトと様々です。

資格を取得するには?

ホームヘルパーの資格は、試験を受けて取得する「国家資格」ではなく、厚生労働省が認定した講習事業者の講習を修了するだけで資格が取れる「認定資格」です。年齢制限がなく、学歴も問われません。

ホームヘルパーには現在、1級から3級まであり、取得に必要な講習時間等が次のように異なります。

講習は、自治体が行っている場合もありますが、介護事業者や各種専門学校等の講座に参加するのが一般的なようです。学校やコースによって学費は違いますが2級講座は9万円前後、1級で20万円前後のところが多いようです。また、学習方法も通学、通信教育、一部通信教育等いろいろです。自

分通讯等不同形式。若前往地方政府的有关窗口打听，或通过互联网进行检索，相信您一定能找到适合于您自己的课程。

另外，在东京部分技术专科学校（职业训练学校）设有护理服务学科（半年课程），学业结束时，可以拿到家庭助理员一级资格。

| 等级 | 学 习 时 间 | | | |
|-----|------------------------------|--------|----|-----|
| | 讲义 | 讲习（操作） | 实习 | 共计 |
| 3 级 | 25 | 17 | 8 | 50 |
| | 所谓的入门课程。讲习主要由地方政府负责实施。 | | | |
| 2 级 | 58 | 42 | 30 | 130 |
| | 现实情况是，招聘的基本上都是二级以上者。 | | | |
| 1 级 | 84 | 62 | 84 | 230 |
| | 领队型的家庭服务员。雇用形式也以正式职员及专职人员为多。 | | | |

“家庭助理员听讲预备学科”

在近畿中心开设的远程（远距离）课程中，有一门“家庭助理员听讲预备学科”。这是面向今后意欲参加家庭助理员培训班学习的人而开设的（此课程结束后，并不能拿到家庭助理员资格）。此课程能学习到福祉方面的基础知识、专业用语、外来语及报告的书写方法等听取家庭助理员培训讲座（3级・2级）所必备的日语知识。另外，通过录像等音像教材，还能了解到家庭助理员的工作内容及如何进行培训等具体内容。有关详细情况，请直接向近畿中心（电话：06-6361-6114）咨询（在首都中心报名）。

由援护基金提供的家庭助理员培训补助

（财）中国残留孤儿援护基金，为了帮助中国归国者在日本社会实现自立以及为就业而一步步获取资格，决定向听取家庭助理员2级（1级亦可）培训课程的人提供部分学费补助。补助对象为第一、二、三代中国归国者及其配偶，且意欲成为家庭助理

治体の福祉窓口やインターネットで調べると自分にあつた講座を見つけられるでしょう。

なお、東京都においては、技術専門学校（職業訓練校）の一部に介護サービス科（6か月コース）が設けられており、修了時にホームヘルパー1級などの資格が取得できます。

| 区分 | 講 習 時 間 | | | |
|----|-----------------------------|--------|----|-----|
| | 講義 | 演習（実技） | 実習 | 合計 |
| 3級 | 25 | 17 | 8 | 50 |
| | いわゆる入門編。講習は主に自治体で実施。 | | | |
| 2級 | 58 | 42 | 30 | 130 |
| | 求人はほとんどが2級以上の資格取得者というのが現状。 | | | |
| 1級 | 84 | 62 | 84 | 230 |
| | チームリーダー的ヘルパー。雇用形態も正社員や常勤が多い | | | |

「ホームヘルパー受講準備コース」

近畿センターの遠隔学習課程に「ホームヘルパー受講準備コース」があります。これからホームヘルパー養成講座を受講しようと考えている人向けのコースです。（このコースを修了してもホームヘルパーの資格は取れません。）福祉の基礎知識、専門用語、外来語、報告書の書き方など、ホームヘルパー養成講座（3級・2級）受講に必要な日本語が勉強できます。また、ビデオ教材を見て、ホームヘルパーの仕事について、ホームヘルパーはどのように養成されるのかについて具体的に知ることもできます。詳細については、直接、近畿センター（電話06-6361-6114）にお問い合わせ下さい（受講申し込みは首都圏センター）。

員、有志于修完家庭助理员培训课程、并拥有听取同课程所必备的日语知识者。补助金额为培训讲座课程学费之 80% (最上限为 80,000 日元)。详细情况请向同基金(电话: 03-3501-1050) 咨询。

教育训练支給制度

是指达到一定条件的雇用保险之加入者,若在厚生劳动省指定的教育训练设施学习家庭助理员培训课程,并完成学业者,可以获得由ハローワーク(公共职业安定所) 支給的、相当于所支付学费的 40% (最上限为 20 万日元)或 20%(最上限为 10 万日元)的金额(因加入雇用保险的时间长短而有所不同)这一制度。详细情况请向您附近的ハローワーク咨询。



参考 日语能力考试

日语能力考试,原则上是以母语为非日语的人群(即使拥有日本国籍,但母语若为非日语者,也可参加考试)为对象,以对其日语能力进行考核、认定为目的,在日本国内以及海外所实施的能力考试。此项考试分别由财团法人日本国际教育支援协会(JEES)及国际交流基金协同国外各当地组织,于日本国内和国外实施。二〇〇五年度,日本国内外共有 35 万多人参加了这项考

えんごきぎん 援護基金によるホームヘルパー養成援助 えんじよ

ざいだんほしんちゆうごくざんりゆうこじ (財) 中国残留孤児援護基金では、中国帰国者の方々が日本の社会で自立するため、又は就業上の資格向上のために、ホームヘルパー2級(1級も)課程養成講座を受講する際に必要な受講料の一部を援助しています。援助の対象となるのは中国帰国者一世、二世及び三世並びにそれぞれの配偶者で、ホームヘルパーをめざして、養成講座を履修する意志があり、同講座履修に必要な日本語を習得している方々です。援助の額は、養成講座受講料の 80% (80,000 円を上限)です。詳細は、同基金(電話 03-3501-1050)にお問い合わせください。

きょういくくねんきゆうふせいど 教育訓練給付制度

いっつい じょうけん み こようほけん かにゆう 一定の条件を満たす雇用保険の加入者が、指定された教育訓練施設においてホームヘルパー養成講座を受講し、かつ修了した場合には、支払った教育訓練経費の 40% (上限 20 万円)又は 20% (上限 10 万円)に相当する額(雇用保険の加入期間等によって異なる)がハローワーク(公共職業安定所)から支給される制度です。詳細は、最寄りのハローワークにお問い合わせください。



にほんごのうりよくしけん 参考 日本語能力試験

日本語能力試験は、原則として日本語を母語としない人(日本国籍を持っていても母語が日本語でなければ受験可)を対象として日本語の能力を測定し、認定することを目的として日本国内および海外において行う試験です。日本国内では財団法人日本国際教育支援協会(JEES)が、

試。

此项考试共分为1~4个等级,各等级均设有“文字·词汇”(100分)、“听力”(100分)以及“阅读·语法”(200分)三部分。总分共计400分,及格分数线为:1级(取得总分数的70%以上者);2~4级(取得总分数的60%以上者)。及格者还将收到证明其级别的日语能力认定书。

[今年度の考试实施要点等]

- 1 考试日期:2006年12月3日(星期日)
- 2 考场(暂定):北海道(札幌)、宫城县(仙台)、栃木县(小山)、埼玉县(さいたま、草加)、千叶县(千葉)、东京都、神奈川県(横浜・相模原)、富山县(富山)、长野县(松本)、静岡県(静岡)、爱知县(名古屋・三好)、岐阜县(岐阜)、京都府(京都)、大阪(丰中・和泉)、兵库县(神戸)、广岛县(东広島)、香川县(高松)、福岡县(福岡・久留米)、大分县(別府)、沖縄县(那覇)
- 3 报考方式:在书店购入7月3日开始出售的报考单(500日元),通过邮寄方式进行申请。
- 4 报考单提交期限:7月3日(星期一)~9月5日(星期二)[以当天邮戳为凭。仅限于报考人数未达到规定名额时,于9月12日(星期二)~10月4日(星期三)办理追加报考手续。但需支付3,000日元手续费]
- 5 报考费用:5,500日元(内含消费税)
- 6 可在书店购买日语能力考试指南及以往试题集等
- 7 联络方式:财团法人日本国际教育支援协会(JEES)日语教育普及课日语能力考试主管部门(电话03-5454-5577、网页http://www.jess.or.jp/jlpt)

日本国外では国際交流基金が現地機関の協力を得て実施しており、2005年度は国内外で35万人以上が受験しました。

この試験は1~4級に分かれており、各級とも「文字・語彙」(100点)、「聴解」(100点)、「読解・文法」(200点)の3つのセクションから成り立っています。合計400点のうち、1級は70%以上、2~4級は60%以上の得点で合格となり、合格者には、各級ごとの日本語能力认定书が交付されます。

[今年度の試験の実施要領等]

- 1 試験日 2006年12月3日(日)
- 2 試験会場(予定) 北海道(札幌)、宮城県(仙台)、栃木県(小山)、埼玉県(さいたま、草加)、千葉県(千葉)、東京都、神奈川県(横浜・相模原)、富山県(富山)、長野県(松本)、静岡県(静岡)、愛知県(名古屋・三好)、岐阜県(岐阜)、京都府(京都)、大阪府(豊中・和泉)、兵庫県(神戸)、広島県(東広島)、香川県(高松)、福岡県(福岡・久留米)、大分県(別府)、沖縄県(那覇)
- 3 申し込み方法 7月3日より書店で販売される願書(500円)を入手し、郵送で申し込む。
- 4 出願の受付期間 7月3日(月)~9月5日(火)(当日消印有効。空席がある場合のみ9月12日(火)~10月4日(水)に追加受付。ただし、要手数料3,000円。)
- 5 受験料 5,500円(消費税込み)
- 6 日本語能力試験対策や過去問題集などは書店にて購入可。
- 7 問い合わせ先 財団法人日本国际教育支援協会(JEES)日本語教育普及課日本語能力試験係(電話03-5454-5577、ホームページhttp://www.jess.or.jp/jlpt)

征稿 合格了导游翻译的资格考试②

在本期，刊载通过了2005年度导游翻译服务考试的T女士的经验之谈。

另外，T女士是以日语投的原稿，本中心将其翻译成汉语，且译文经过了T女士的核对。

前言

导游翻译服务考试，是由国家设置的唯一一项涉及语言的考试，因此它也一直被视为难关。但是，为了推动国家观光立国政策的实施，反映增加导游人数这一意向，日文考试从去年开始，改为圈点选择的形式，并且从今年起变为学科制，其难度也相应地调低了。因此，只要好好儿把握基本要点，就一定能闯过这一关。所以，想从现在开始学习的朋友，迄今为止对考试合格不抱希望的朋友，还有那些敬而远之的朋友，请鼓起勇气挑战一次吧？

我个人是在2004年产生参加考试这一念头的。契机是支援・交流中心开设的中文译成日语科（2004年4月的走读课程。现在此科已不开设）。那时我来日本刚好十年，正想找一点新的事情做，碰巧接到了从中心寄来的招生指南。在听课过程中，我慢慢儿找到了些许感觉，有了“说不定我也能行”的自信。于是我开始投入到考试的准备当中去。



我的学习方法

◇语言方面（中文）

在考试中，中日对译所占的比例很大。日文是否翻得准确，取决于考生的日语词汇量、基础语法及句型知识。因此我认为，比

投稿 通訳案内業試験に合格②

本号では、2005年度の通訳ガイド試験に合格したTさんの体験記を掲載します。

なお、Tさんからは日本語で投稿いただきましたが、これを当センターにおいて中国語に翻訳した上で、その訳文をTさんにも再確認していただきました。

はじめに

通訳ガイド試験は、語学に関して唯一の国家試験であり、ずっと難関とされてきました。しかし、国の観光立国政策推進のため、ガイドを増やすという意向を反映して、邦文試験は一昨年からマークシート方式に、さらに今年から科目制となり、難易度も下がってきています。基本事項さえしっかり押さえれば、きっと合格できるはずですよ。これから勉強を始められる方、今まで諦めていた方、敬遠していた方も、思い切って挑戦してみませんか？

私がこの試験を受けてみようと思ったのは、2004年頃で、支援・交流センターの中文和訳コース（2004年4月通学課程。現在、同コースは開設されていない）の受講がきっかけでした。ちょうど来日10年という時期に当たり、何か新しいことを始めたいと思っていたところ、センターの募集案内が届いたのでした。実際に受講してみると、私にもできるかもしれないと、微かな手応えを感じ、試験勉強に取り組み始めました。

私の勉強方法

◇語学（中国語）

試験では中文和訳が大きなウェイトを占めています。適切な訳文ができるかどうかは、日本語の単語力と基礎文法・文型の知

起翻译手法来,巩固加强自身以词汇和句型为中心的基础知识,其实更为重要。

『(ガイド)』(法学书院发行)

<研究以往的考试内容>(2004/3~9)

首先,为了把握考试的内容和方向性,我是从《通译案内业(ガイド)试验中国语过去问解说》(法学书院)开始做起的。完全凭借自我能力去解答考题,真的是一件十分吃力的事情,我经常碰壁,想干脆放弃。开始的时候,我一边儿查字典,一边儿做题,可是这种办法时间花去不少,进行得还很慢。而且因为大都是在平日晚间做题,所以经常犯困。后来,我在不懂的地方打上记号,就先置之不理,采取往前走,姑且将整盘试题做完的办法。之后再回过头来一点一点地,花上几天时间,通过查词典或问老师等办法,做那些被打上记号的题目。采取这种逐一解决问题的办法之后,厌倦情绪和睡意竟令人难以置信地烟消云散了,并且自己的弱点也因此凸现出来,题后的正确答案和老师的指点,让我产生了恍然大悟之感。



<词汇・惯用语句>(2004/10~2005/3)

我还买了老师介绍给我的《中国语新单语集》和《新日汉成语谚语辞典》(现代中国语学院)两本书。在以往考过的语汇上,都注有“*”符号,因此很有参考价值。只是词汇集里的假名标注很少,再加上我对日语惯用语知道的还不太多,所以,为了确定念法和语意,我就查国语辞典和日中・中日词典来学习,并将注释写在空白处。惯用语乍看很难,有些句子在辞典上也查不到,常常把我弄得如坠五里云雾之中,但惯用语却越学越有意思,越学越深邃,所以我诚挚地希望各位朋友也能去感受和体味一下。另外,我的日本朋友在学习过程中还帮我简单地划分了一下那些词汇和惯用语的使用频率,因此我的学习变得更加顺利了。

識にかかっています。翻訳のテクニックより単語、句型を中心に基礎を固めることが大切だと思います。

<過去問研究>(2004/3~9)

まず、試験の内容や傾向をつかむため、『通译案内业(ガイド)試験中国語過去問解说』(法学书院)から、取り掛かりました。自力で問題を解くことは大変な作業でした。嫌になるほどすぐ躓いてしまいます。初めは辞書を引ながら、やっていたが、時間ばかりかかり、なかなか進めませんでした。しかも、勉強は大抵平日の夜だったので、眠気も襲ってきます。その後、わからない所をマークし、どんどん飛ばして、一先ず、全体を通してやってみることにしました。あとでマークした箇所は、何日かに分けて少しずつ調べたり、先生に質問したりしました。疑問を一つ一つ潰すことで、嫌気も眠気も嘘のように消え、自分の弱点がより明確となり、参考解答や先生のアドバイスを目から鱗が落ちる思いでした。

<単語・熟語>(2004/10~2005/3)

先生が紹介してくれた『中国語新单语集』と『新日漢成语谚语辞典』(现代中国语学院)を購入しました。過去の試験に出た言葉に、「*」が付けてあり、すごく参考になります。単語集は振り仮名が少なく、私が日本の熟語をあまり知らないこともあり、結局、読み方や意味を確認するため、二冊とも国語辞典や日中・中日辞典を引き、余白に書き込みなどをしました。熟語は見難しく、辞書にもない表現があったりして、疑問を抱く所も多々ありましたが、やればやるほど面白さや奥深さを感じるので、皆さんにも是非体験していただき

作为词汇集，我还要向大家推荐《中国語通译案内業試験対策単語集》（日中学院）。我只不过是在书店里站着翻看过而已，它将有关语句按照谚语、游乐和宗教等细致地归纳、划分为几种类型，而且还为学习者提供作笔记的空白，十分方便。只是“日本特有的现象”这一部分的有关翻译，有些地方不甚恰当，所以我认为还是有必要查一下词典。

三本书的价钱都不菲，所以，我又感觉与其买下这三本书来，不如将赌注押在普普通通的日中・中日词典上，这样既省事，效率也不错。

<单句・长句> (2005/4~9)

对于《日本文型辞典》（くろしお出版）中的汉语翻译手法，我也留心地翻看了一遍。为了搞清楚自己为什么翻不出恰当的语句，还有考虑到日文考试及复试，所以我决定阅读以日本文化为内容的日中对译书籍。以下是我所参考过的主要书名。需要反省的是，到了这一阶段，书写方面已经进行得很少了，记得在考试时，一些世人皆知的简单汉字，我却写不出来，这一点使我非常懊悔。所以希望大家不要步我的后尘，平时多注意练习写汉字。

- 《日本 - 姿と心 -》第七版（学生社）
- 《中国語で紹介する日本》（東進ブックス）
- 《絵ときシリーズ みてわかる日本 伝統・文化編》（JTB 出版）
- 《絵ときシリーズ みてわかる日本 生活・社会編》（JTB 出版）



たいです。途中から日本人の友達が使用頻度で簡単なランク分けをしてくれたおかげで、学習がスムーズになりました。

単語集としては、『中国語通訳案内業試験対策単語集』（日中学院）もお薦めです。本屋さんで立ち読み程度ですが、諺、遊び、宗教というふうには、細かくジャンル別に関連表現がまとめてあり、更に自分で書き込めるスペースもあって便利です。ただ、「日本特有の事象」についての訳にしっかりこない部分もあり、こちらはやはり辞書を引く必要性が感じられました。

これらの三冊の本は、どれも結構なお値段がするし、それなら、普通の日中・中日辞典に賭けた方が調べる手間が省け、効率的なような気がします。

<単文・長文> (2005/4~9)

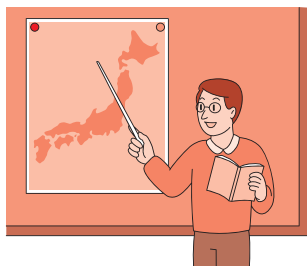
『日本文型辞典』（くろしお出版）の中国語版を訳し方に気をつけて目を通しました。自分では納得のいく訳文が作れないのと、邦文と二次試験のことも考えて、日本文化を内容とする日中对訳の本を読むことにしました。主に参考にしたものを以下に挙げておきます。ここで反省しなければいけないのは、この段階にきて、字をあまり書かなくなったことです。試験で誰もが知っているような易しい漢字が書けなくて悔しい思いをしたのを覚えています。私と同じ失敗をしないように、日頃から手を動かしましょう。

- 『日本 - 姿と心 -』第七版（学生社）
- 『中国語で紹介する日本』（東進ブックス）
- 『絵ときシリーズ みてわかる日本 伝統・文化編』（JTB 出版）
- 『絵ときシリーズ みてわかる日本 生活・社会編』（JTB 出版）

◇日文考试（日本地理・历史・一般常识）

由于今年导入了学科制,所以即使万一没有考下资格来,但及格的科目也可以在第二年获得免考,因此导游翻译资格可以说变得好考了。从集中精力学习数月,到分成二次进行考试来取得资格等,可以根据各人的具体情况制定学习计划。由于日文考试所涉及的范围很广,所以我认为舍弃一定程度的内容和有的放矢地进行学习,是十分重要的。至于应该在什么方面进行取舍,《重要事項のまとめ 日本地理・日本历史》和《重要事項のまとめ 产业・经济・政治・文化》(ハロー通译アカデミー)这两本书,十分具有参考价值。当然,基础事项学到一定程度之后,就有必要通过做以往考题及相关练习题来加强学习了。

对不善于死记硬背的我来说,最难的就是这一关。眼巴巴地盯着以往的试题,丈二和尚摸不着头脑,真可谓无能为力。特别是文化史这一部分,弄得我晕头转向,棘手万分。比方说,我觉得死记硬背那些并不熟悉的作家及其代表作、还有佛像的名称等,其实意义并不大,可反过来说,又不可能详细地去一一调查,怎么都无法进行取舍,结果把自己感兴趣的内容放在第一位,考试反而变成了次要问题。虽说死记那些自己并不了解具体内容的知识,或许是一件痛苦的事情,可是我真诚希望各位朋友能够找到适合自己自己的学习方法,将这一关攻克下来。



<地理・历史> (2004/10~2005/9)

为了能保持以愉快的心情学习那些自己并不擅长的科目,我从不勉强自己去死记硬背。内容相同的知识,就从时代、主题及

◇邦文試験（日本地理・歴史・一般常識）

今年から科目制の導入で、万が一どこか不合格になったとしても、合格した科目は次年度に免除されるので、受かりやすくなったといえるでしょう。数ヶ月の集中勉強から二回の受験で合格を目指すなど、ご自分の状況に合わせて、学習計画が立てられます。邦文試験は、広範囲のため、ある程度の割り切りと的を絞った学習が必要だと思います。どれが大事かを判断するには、『重要事項のまとめ 日本地理・日本歴史』、『重要事項のまとめ 産業・経済・政治・文化』（ハロー通訳アカデミー）が非常に役に立ちました。もちろん、基本事項の勉強が進んだら、過去問題集やその関連問題集などの学習も必要になります。

丸暗記の苦手な私にとって、最大の山はこの部分でした。過去問を見ても、さっぱりわからず、全く歯が立たないという状態でした。特に文化史でウロウロしてかなりてこずりました。例えば、中身を知らずに作家とその人の代表作や仏像名だけでも意味ないと思うし、かといっていちいち詳しく調べるわけにもいかないし、割り切れなくて、結局、自分の興味の方を優先させ、試験のことは二の次にしてしまいました。中身のわからない知識を暗記することは、苦しいかもしれませんが、ここは、自分のやり方を見つけ、何とか踏ん張っていただきたいですね。

<地理・歴史> (2004/10~2005/9)

苦手な科目を楽しく続けるために、とにかく無理に暗記をしないで、同じ内容を時代、テーマ、地域別等違った視点から、何回もやりました。ちょっと厄介なのは、人名、地名をはじめとする漢字の読みです。見ては忘

地域性差別等不同角度，反复学习。这中间比较麻烦的是以人名、地名为代表的汉字读法。往往记了就忘，记了就忘，翻来覆去不知看多少遍。

我首先从给自己灌输基础知识着手。通过学习中学历史教科书和加进注释的通史笔记、《日本文化・外交小史》及《观光日本地理》（日本观光通译协会）等，使我对重要历史事件及日本的大自然，有了一个粗略的印象。观光协会出版的书，虽然有益于了解日本大自然的整体情况、时代变迁及与对外关系等，可是字体太小，同时基本上没有假名标注，因此阅读难度很大。

进入四月以后，不仅仅是历史事件，我还开始学习以时代变迁为主的内容。我一边阅读山川出版社出版的、面向高中生的历史教科书《详说日本史 B》，一边做《流れがわかる日本史 B ノート》和《流れがわかる日本史 B テーマ史ノート》的填空练习，试图完成整册练习。只是与初中学生所学的课本内容量相比一下子大了起来，因为估计在考试前做不完，所以我挑选自己认为重要的部分进行练习。还有一本叫做《ビジュアルワイド 图说日本史》（东京书籍）的书，其图表、照片及插图都十分丰富，我总是将它和《日本史 B 用語集》（山川出版社）一道，放在自己身边。

至于地理知识，我收集了一些旅行指南手册，将有名的旅游景点按照地区及温泉・山脉・河川等主题进行了分类整理。另外，在 JNTO（国际观光振兴机构）开设的中文简体字网页中，用中文对日本各地进行的介绍，使我受益匪浅。而《旅に出たくなる地図 日本》（帝国书院）等书，则为我对地形方位进行确认，提供了参考。

感到疲倦以及没有学习兴致的时候，为了转换心情，我就去图书馆里的放像室看《その時歴史が動いた》（NHK）、《日本の歴史》系列（朝日百科）以及介绍日本的城池・名山之类的录像带。那些过去拍摄的珍贵图像和雄伟壮观的自然景致，使我的疲倦烟消云散。

れ、見ては忘れの繰り返しでした。
まず、基礎知識のインプットからスタートしました。中学生用の歴史教科書と通史の書き込みノート、『日本文化・外交小史』と『観光日本地理』（日本観光通訳協会）を使い、重要な歴史の出来事や日本の自然について、大まかな印象をつかみました。観光協会の本は、日本の自然の全体像や時代の流れ、外国との関係を知る上で有益なのですが、字が小さく、振り仮名もほとんどなく、読みづらかったです。

4月からは個々の歴史事件だけでなく、流れを重視した勉強も始めました。山川出版社の高校生用の歴史教科書『詳説日本史 B』を読みながら、『流れがわかる日本史 B ノート』と『流れがわかる日本史 B テーマ史ノート』を穴埋めし、ノートを完成していきわけですが、中学生のものに比べると、ボリュームがぐんと多くなり、試験までに全部終わりそうもなかったので、大事なと思われる部分を選んでやりました。『ビジュアルワイド 図説日本史』（東京書籍）は、図表、写真、イラストが豊富で、『日本史 B 用語集』（山川出版社）とともに、いつも手元に置いていました。

地理は、旅行のパンフレットを集め、地域別、温泉・山・川などのテーマ別に観光名所を整理しました。JNTO（国際観光振興機構）のHPの中文简体字版（<http://www.jnto.go.jp/chs/>）では、中国語で日本各地を紹介していて、大いに参考になりました。位置関係の確認に『旅に出たくなる地図 日本』（帝国书院）等を参照しました。

疲れた時、勉強に気が向かない時は、気分転換に図書館のビデオブースで、『その時歴

<一般常識>

遵照老师的指点,我不厌其烦地对日本报章上的经济版予以留意。听说只要浏览日本经济新闻(日经)前三版,就可以应对相当一部分的考试内容,所以一到周末,我就和日本朋友一起,朗读以日经为主、包括中文报在内的报章内容。其实不仅仅是日经,早报往往从第一版到第三版,都会刊登许多政治经济方面的话题。与这些晦涩的内容相反,第三版之后的版面,还有晚报所涉及的话题,往往丰富多彩,而且内容也容易理解多了。我最喜欢的是日经晚报的“カジュアル经济”(周一)版、“旅・レジャー”(周三)版及附带在早报中的“NIKKEI プラス1”(周六)等版面。

回到语言的话题上来。由于市面上所出售的、针对考试的书籍,基本上都是面向日本人的,所以对我们这样的人来说,还需要花费一番功夫。当日语程度达到中上级时,符合自身水平的参考书就会变得很难寻找。

看报,对于掌握一般性常识自然是不用说,对于学习语言,它也是再好不过的教材了。单词集或词典无法网罗的新词·流行词,都可以通过报章来查阅。至于应用方法,则看您自己了。由于朗读报纸便于记忆,而且不容敷衍了事,我很想给您推荐这一方法,可是我又认为开头比较难,要是一个人朗读的话更不容易坚持下去。我个人也曾经有过还读不到三分钟,就败下阵来的经历。所以,我想专门告诉有上网条件的朋友,朝日新闻的网页(<http://www.asahi.com/>)安装有音声工具,可朗读报章内容。而且能标注假名及放大字体,因此可以一边追踪文字,一边“听”报纸,这真是很值得感激的啊!至于听的办法,请您试着单击网页右上方“文字扩大・音声”即可。另外,如果您感觉日经太难,也不妨试着阅读 NIKKEI NET 的汉语版(<http://china.nikkei.co.jp>)。



史が動いた』(NHK)、『日本の歴史』シリーズ(朝日百科)や日本のお城・名山といった類のビデオを観ました。昔の貴重な映像、迫力のある自然風景が、疲れを飛ばしてくれました。

<一般常識>

先生のアドバイスに従い、日本の新聞、特に経済面をまめにチェックしました。日本経済新聞(日経)を第三面まで読めば、試験にかなり対応できるとのことで、週末は日本人の友達と一緒に日経をメインに、中国語の新聞も音読しました。日経に限ったことではないのですが、朝刊の第三面までは、政治経済の話題が多く、理解しづらいのに対して、あとのページと夕刊は話題が多岐にわたり、だいぶ読みやすくなっています。私のお気に入り、日経の夕刊の「カジュアル経済」(月曜)、「旅・レジャー」(水曜)と朝刊についてくる「NIKKEIプラス1」(土曜)などです。

語学の話に戻りますが、市販の試験対策本は、ほとんど日本人向けのため、私たちにほんとうはもうひと手間がかかるし、日本語も中級になってくると、自分のレベルに合った参考書は見つけにくいものです。

新聞は、一般常識にはもちろん、語学にももってこいの教材です。単語集や辞書では対応できない新語・流行語のチェックもできます。活用方法は自分次第です。音読は記憶に残りやすく、ごまかしが利かないので、お勧めしたいところですが、最初は難しいし、一人なら尚更継続しづらいかと思います。私も三分も経たないうちに、ギブアップしたことがあります。そこで、ネット環境のある方に、特別にお教えします。朝日新聞のHP(<http://www.asahi.com/>)は、音声の

< 面临考试 > (2005/6~9)

至此为止,我暂且捡拾了自身所可能捡拾到的基础知识。今后的课题是,怎样将这些零零碎碎的东西整理提升到可以应试的水平。我最终报名参加了由ハロー通译アカデミー开设的马拉松函授讲座。想要在有限的时间内不走弯路,进行有效学习的朋友,类似的资格考试补习学校,可以说也是一种选择。上述アカデミー开设的网页上(<http://www.hello.ac/>)载有丰富的应试信息,请您务必浏览一下。



总结

在日文方面,我全凭自己的兴趣去准备,由于面儿放得太宽,以至搞到没有余地做练习题,而且也放松了背诵这一关,因此,我感到初试恐怕是过不去了。没想到凭借模糊的记忆,初试让我勉强地闯了过去。意料之外的成功使我感到的,与其说是欣喜,不如说是惊讶及对周围支持我的人们的感激。一年半的准备时间,可谓弹指一挥间。可它让我经过多年以后,又一次感受到学习是多么的美妙。本篇体验之谈,说到底不过是我个人的感受而已,它若能为您提供哪怕是点滴参考,我就心满意足了。在此敬请各位朋友以日积月累为重,坚持不懈地去进取。

ツールを導入しており、記事を読み上げてくれます。ルビ、文字の拡大表示も可能で、文字を目で追いながら、新聞が聞けるなんて、とってもありがたいです。やり方は、HPの一番右上にある「文字拡大・音声」をクリックしてみてください。また、日経がもし難しいようでしたら、NIKKEINETの中国語版(<http://china.nikkei.co.jp>)をお試しあれ!

< 直前期 > (2005/6~9)

これまで、とりあえず、基礎知識を自分なりにピックアップしてきたのですが、今度はこれらの断片的なものを、どうやって試験のレベルにまとめ上げるのが課題となりました。仕上げにハロー通訳アカデミーのマラソンセミナーを通信で受講しました。限られた時間で無駄なく効率的な勉強がしたい方には、こうした資格受験予備校の利用も一つの選択肢です。同アカデミーのHP(<http://www.hello.ac/>)は受験情報満載で、ぜひご一読を。

終わりに

邦文は興味に任せ、手を広げすぎた結果、問題集まで手が回らず、暗記も怠ってしまい、一次試験はだめかと思いましたが、うろ覚えでなんとかなりました。予想外の合格で、自身の喜びより、驚きと周囲で応援してくれた方々への感謝の気持ちのほうがおおきかったです。一年半の準備期間は、本当にあつという間でした。久しぶりに勉強の醍醐味を味わうことができました。この体験談は、あくまで私個人の感想であり、少しでも参考になる点があるとすれば幸いです。皆さんもどうぞ日々の積み重ねを大切に、諦めないで頑張ってください。

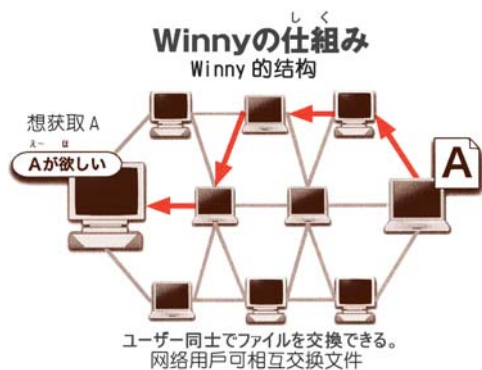
《连载》 网络用语词典⑧

“Winny (威尼)”

最近常常听说“威尼”这个词，它究竟是什么东西呢？

最近互联网的新型上网方式之一，是用户之间自由自在地相互交换彼此保存在电脑里的情报。只要输入各自喜欢的关键词进行检索，就可以免费下载照片、音乐、电影及电脑软件等各式各样的情报。使这种行为成为可能的软件，被称为“共享软件(文件交换软件)”。这种类型的软件又分为中央服务器模式(由中央服务器来管理用户的连接情报和数据文件目录，数据文件的交换在用户间直接进行)和点对点自由网模式(无中央服务器，所有的数据文件都是通过递砖的形式，在用户间直接传递)两种。

作为中央服务器模式的共享软件有“WinMX”；作为点对点自由网模式的有“威尼”，还有“Bit Torrent”等。“威尼”是日本开发的软件，据说在日本拥有用户200多万。



“威尼”存在的问题是什么？

可以免费下载电影或电脑软件，这让人一听就难免觉得“真是好而方便的软件啊！”，可是，“威尼”存在着值得探讨的问题。

其中之一就是“威尼”用户一旦感染上

《连载》 ネット用語辞典⑧

「Winny (ウィニー)」

最近ニュースで「ウィニー」という言葉をよく耳にしますが、これはいったい何なのでしょうか？

最近のインターネットの使い方の一つとして、ユーザー同士がお互いのパソコン内に保存している情報を自由に交換する方法があります。好みのキーワードを入れて検索するだけで写真、音楽、映画、パソコンソフトなどの様々な情報を無料で簡単にダウンロードすることができます。このようなことを可能にするソフトを「ファイル共有(交換)ソフト」と言います。このようなソフトには、中央サーバー型(ユーザーの接続情報とデータファイルのリストを中央サーバーが管理し、データファイルのやり取りはユーザー間で直接行う)と純粋型(中央サーバーがなく、すべてのデータファイルがバケツリレー式にユーザー間を直接流れる)の2種類があります。

中央サーバー型としては「WinMX (ウィンエムエックス)」が、純粋型としては「ウィニー」のほか「Bit Torrent (ビットトレント)」などがあります。「ウィニー」は日本で開発されたソフトで、国内で200万人以上のユーザーが使用しているとも言われています。

何が問題なの？

無料で映画やパソコンソフトがダウンロードできると聞くと、とても良い便利なソフトのように思えますが、「ウィニー」には大き

某种特定的病毒,那么连自己无意公开的个人情报或机密信息,都会发生在不知不觉中通过互联网泄漏出去的情况。进入今年以后,政府机关及企业内部情报“泄密”于互联网的事件,仍然接二连三地发生。政府因此破例发出通告,要求“威尼”用户自戒自慎,不要再使用“威尼”。

还有一点,就是版权问题。虽说安装“威尼”等“共享软件(文件交换软件)”这种行为本身,并无违法性。同时,若是通过“威尼”来互换那些私人所拍摄的照片及制作的音乐,也不存在任何问题。但实际上,很大一部分人所进行的,是违法复制他人著作、拥有版权的照片、音乐、电影及电脑软件,还有互换儿童色情图片等违法文件等行为,于是“威尼”存在的问题浮出了水面。2003年11月,两名“威尼”用户因涉嫌通过“威尼”相互交换市场上出售的游戏软件及电影,被警方逮捕。2004年5月,“威尼”的开发者也因涉嫌为上述两名嫌疑人侵犯版权的行为提供了帮助,而遭逮捕。因此我们有必要认识到,使用“威尼”随便下载他人著作或作品,是犯法的。

如果感染了病毒,即使那些无意公开的情报也会外泄感染泄漏



应该采取什么样的对策呢?

首先,安装杀毒软件来消灭有害病毒。另外,在购买电脑时,即使带有杀毒软件,也不能就此高枕无忧。还有必要经常下载最新款的杀毒软件。

な問題点があります。

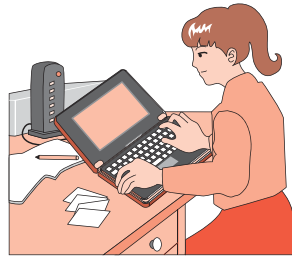
一つは「ウィニー」のユーザーが特定のウイルスに感染すると、自分が知らないうちに公開するつもりのない個人情報や機密情報までもがインターネット上に流出してしまうことです。今年に入ってからも官庁や企業の情報がインターネット上に流出する事件が相次いでおり、政府も「ウィニー」の使用を自粛するよう異例の声明を出しています。

そして、もう一つが著作権の問題です。「ウィニー」などの「ファイル共有(交換ソフト)」を使うこと自体は違法ではありません。また、個人が撮影した写真や自分で作った音楽などを交換し合うのであれば、何の問題もありません。しかし実際には、著作物としての写真、音楽、映画、パソコンソフトなどの違法コピーや、児童ポルノなどの違法なファイルの交換に使う人がたくさんいたため、大きな問題となっています。2003年11月に「ウィニー」を使って市販のゲームソフトと映画を共有した容疑で2人が逮捕され、2004年5月には、この2人の著作権侵害行為を手助けしたという容疑で「ウィニー」の開発者が逮捕されています。「ウィニー」などを使って著作物を勝手にダウンロードするのは違法だということを認識しておく必要があります。

対策はどうしたらいいの?

まず、ウイルス対策ソフトを使用して有害なウイルスに感染しないようにしましょう。また、パソコンを買った時にウイルス対策ソフトが付いてきたからといって安心はできま

除此之外，最为保险的办法是，自己不安装“威尼”软件。那些信息情报一旦泄漏出去，便再也无法回收或删除。所以，我们有必要对隐藏在“共享软件（文件交换软件）”中的危险性予以充分认识。



新闻摘要

(2006年3月21日~5月20日)

3月28日(星期二)

这天，东京地方裁判所对居住在千叶市、现就读于县立高中、曾冒充中国残留妇人亲生儿子身份来到日本的某中国男性之长子李峰，以东京入国管理局在其来日8年后，向其发出强制遣返命令一事存在违法性为由而提出的、要求撤销对其处分的诉讼做出判决，判决承认了李峰的要求，同时撤销对其所作出的强制遣返命令。李峰的双亲已于去年5月回到中国，其妹现正于东京地方裁判其它部门进行争诉。

4月7日(星期五)

厚生劳动省于7日表示，中国残留孤儿水崎秀子将于12日至25日暂时回到日本。水崎秀子曾于2002年12月向北京的日本驻华大使馆提交回国申请，但却因已存在一名女性以“水崎秀子”之名于1995年回到日本这一事实而遭到拒绝。同省对此进行了重新调查，去年12月得出结果，证实即将回国的女性才是水崎秀子本人。

せん。ウイルス対策ソフトは常に最新のものをダウンロードしておく必要があります。

さらに、一番確実な方法は自分のパソコンで「ウィニー」などを使わないことです。一度流出した情報の回収や削除は不可能です。「ファイル共有（交換）ソフト」のリスクについて十分に認識しておく必要があります。



ニュース記事から

(2006年3月21日~5月20日)

3月28日(火)

中国残留婦人の実子と偽って来日した中国人男性の長男で、千葉市在住の県立高校生李峰さんが、来日から約8年後に東京入国管理局から退去強制命令を受けたのを不当だとして、処分の取り消しを求めた訴訟の判決で、東京地裁は28日、李峰さんの請求を認めこの処分を取り消した。李峰さんの両親は昨年5月に中国に帰国しているが、同人の妹は、現在、同地裁の別の部で係争中。

4月7日(金)

厚生労働省は7日、中国残留孤児の水崎秀子さんが12日から25日まで日本に一時帰国すると発表した。水崎さんは2002年12月、北京の日本大使館に帰国希望を申し出たが、1995年に別の女性が「水崎秀子」として帰国していたため、希望が受け入れられなかった。同省の再調査の結果、昨年12月に本人と確認された。

こうこうしんがく しんろ が い だ ん す じょうほう つづ
高校進学・進路ガイダンス情報 (続き)
高中升学指导信息 (续)

ぜんごう しょうかい ちゅうごくきこくしゃ がいこくじん ちゅうがくせい ほごしゃ
前号でもご紹介した中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイ
ダンス情報の続きをお知らせします。

なお、本件に関する最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」
の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。

我们在上一期里给大家介绍了面向中国归国者、外国中学生及其监护人(家长)的升学指导,
现在给大家介绍其后续信息。

另外,与升学指导相关的最新信息,在中国归国者定居促进中心设置的「同声・同气」的升学
消息栏里,将会随时更新。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

とどうふけん
◆都道府県 都道府県

にちじ ばしょ
①日時/場所 日期时间/地点

といあわ さき
②問合せ先 问询单位

ほっかいどう
◆北海道 北海道

みてい さっぽろし
①未定/札幌市

こどもにほんごくらぶ わしだようこ
②札幌子ども日本語クラブ (鷺田洋子)

TEL&FAX 011-373-0584

いーめーる
Eメール 电子邮址 atoz-birds79@brown.pla
la.or.jp

さいたまけん
◆埼玉県 埼玉県

がつ かわぐち ところざわかいじょう
①7月/川口・所沢会場

6~10月/県内2箇所 县内有二个地点

さいたまけんこくさいこうりゅうきょうかいじぎょうか おおにし
②埼玉県国際交流協会事業課(大西)

TEL 048-833-2992、FAX 048-833-3291

Eメール 电子邮址 onishi@sia1.jp

ちば
◆千葉県 千葉県

ふつか にち ふなばし
①7月2日(日)/船橋市

にじゅうよっか
9月24日(日)/千葉市

ついでち
10月1日(日)/船橋市

にち まつとしみんかいかん
10月15日(日)/松戸市民会館

ちばだいがくきょういくがくふしゃかいきょういけんきゅうしつ
②千葉大学教育学部社会教育研究室

TEL 043-290-2568

とうきょうと
◆東京都 東京都

にっぽんざいだんび
①6月25日(日)13:00~16:30/日本財団ビ
る みなとくあかさか
ル(港区赤坂1-2-2)

たぶんかきょうせいせんたー とうきょう
②多文化共生センター・東京

TEL&FAX 03-3801-7127

Eメール 电子邮址 tokyo@tabunka.jp

かながわ
◆神奈川県 神奈川県

ど しゅく
①9月23日(土・祝)13:00~16:00/かな
げんみんせんたー かいだいはーる
がわ県民センター2階大ホール

し
10月1日(日)13:00~16:00/ひらつか市
みんかつどう
民活動センター

じゅうよっか
10月14日(土)13:00~16:00/さがみ
こくさいこうりゅううらうんじ
はら国際交流ウツ

10月15日(日)13:00~16:00/いちよう
しょうがっこうこみゆにていーはうす
小学校コミュニティハウス

あつぎやんぐ
10月21日(土)13:00~16:00/厚木ヤング

コミュニティセンター

たかはしせいじゅ
②高橋清樹

TEL 045-942-5202

Eメール 电子邮址 seijyu@opal.palala.or.jp





◆^{ながの}長野県 長野県

① 8～9月頃／^{ごろ とう ぼく ちゅう なんしん}東・北・中・南信の4会場

② ^{ざいだんほうじん こくさいこうりゅうすいしんきょうかい}(財)長野県国際交流推進協会
^{あんび すのはらなおみ}(ANPIE) (春原直美)

TEL 026-235-7186 ^{だいひょう}(代)

FAX 026-235-4738

Eメール 電子郵址 mail@anpie.or.jp

◆^{ぎふ}岐阜県 岐阜県

① 8～9月／^{かに}可児市

② ^{こくさいこうりゅうきょうかい}可児市国際交流協会

TEL 0574-60-1200

FAX 0574-60-1230

Eメール 電子郵址 kiesa@ma.ck.ne.jp

◆^{しずおか}静岡県 静岡県

① 6月頃／^{はまつ}浜松市

11～12月頃／浜松市

② ^{えぬびーあーねっとわーくせんたー えぬ}浜松NPOネットワークセンター (N-
^{ほけっと}Pocket)

TEL&FAX 053-459-1558

Eメール 電子郵址 info@n-pocket.jp

◆^{みえ}三重県 三重県

① 9月下旬～10月上旬／^{げじゅん じょうじゅん つ}津市

② ^{きょういくいいんかいじ おきよくじんけんきょういくか}津市教育委員会事務局 人権教育課

TEL 059-229-3253

① 9月／^{すずか}鈴鹿市

② 鈴鹿市人権教育センター

TEL 059-384-7411、FAX 059-384-741

◆^{おおさか}大阪府 大阪府

① ^{なつごう ない}夏以降／大阪府内

② ^{とくていひえいりかつどうほうじんかんさいこくさいこうりゅうだん}(特活) 関西国際交流団
^{たいきょうざikai}体協議会

TEL 06-6773-0256、FAX 06-6773-8422

Eメール 電子郵址 kna@interpeople.or.jp

◆^{ふくおか}福岡県 福岡県

① 8月6日(日)／^{おいか きょういくかいかん}福岡県教育会館

② ^{きゅうしゅうだいがくだいがくいん よしたにたけしけんきゅうしつ}九州大学大学院(吉谷武志研究室)

TEL&FAX 092-642-3150



《新闻话语》“团块世代”

“团块世代”是指第二次世界大战刚刚结束后不久，即在1947~1949年之间出生的人。战后，由于从国外返回日本及战争结束给人们带来的安心感，使许多人有了生孩子的余地（也称之为“第一次生育高峰”），据说三年时间的出生人数共计达到了800万，与此前后各三年的出生人数相比，共多出大约150~200万人。与2002~2004年的出生人数（共计340万）作一下比较，便不难看出800万是一个多么大的数字。作家堺屋太一于1976年发表了一部题为《团块世代》的小说，“团块世代”这一名称因此被叫开。据2000年所进行的人口普查（由总务省每五年实施一次。2005年的普查结果还未公布）数据推算，现在“团块世代”的人口总数大致为680万，约占全国总人口的5.4%。

由于“团块世代”人数众多，因此，许多人从孩童时代起，就在不知不觉中与他人进行着各种竞争。另外，这一代人也热衷于甲壳虫等乐队的音乐，投身于由越南战争而引发的反战运动及要求大学实行改革等反体制运动，同时，这一代人也被冠以“电视的一代”、“漫画一代”、“甲壳虫世代”以及“全联斗世代”等各种头衔。

生活在地方上的、初中毕业的年轻“团块世代”，在高度经济成长（1955~1973年）后期，由于当地工作机会较少，于是集体来到东京或大阪等大城市就职。这些被称为“金蛋”的人，成为各中小企业的受雇者。

当“团块世代”进入结婚自立的年龄时，日本出现了住宅紧张的情况。因此在大都市近郊，许多住宅新村应运而生，并且在其周围地区，各式商店也随之云集而至，于是诞生了被称为“卫星城”的中型城市。由于这一原因，以大城市为中心的城市范围趋于不断扩展的同时，为方便城郊居民上下班的交通网络也于此时开始修建、充实。此外，当“团块世代”迎来结婚·生育这段时期时，日本的出生率曾出现了一时增高的情形，并于1971~1974年出现了第二次生育高峰。

《ニュースの言葉》「団塊の世代」

「団塊の世代」とは、第二次世界大戦直後の1947~49年に生まれた世代のことです。戦後、海外から帰還した人々や戦争の終結に安堵した人々が、一斉に子供を作った（「第一次ベビーブーム」とも呼ばれる）ため、3年間の出生数は合計約800万人にのぼり、その前後の各3年間の出生数に比べて約150~200万人程度上回ると言われています。2002~04年の出生数（合計約340万人）と比べると、いかに大きな数であるかがよく分かります。作家の堺屋太一氏が1976年に発表した小説「団塊の世代」によって、このように呼ばれるようになりましたが、現在、「団塊の世代」の人口は、2000年の国勢調査（総務省が5年ごとに実施。2005年の結果は未公表）によると約680万人と推計されており、全人口の約5.4%を占めています。

「団塊の世代」はその数の多さから、幼い頃から知らず知らずのうちに互いに競争を繰り広げました。また、ビートルズなどのグループ・サウンズに熱中し、ベトナム戦争をきっかけに反戦運動や大学改革など反体制運動にもめり込み、「テレビっ子世代」、「マンガ世代」、「ビートルズ世代」、「全共闘世代」などとも言われました。

地方の中卒の「団塊の世代」の若者は、高度経済成長期（1955~73年）の後半、地元での働き口の少なさから、東京や大阪などの大都市へ集団就職をしました。彼らは「金の卵」と呼ばれ、中小企業などで雇われました。

「団塊の世代」が結婚し独立すると、住宅が大変不足しました。そのため、大都市近郊に多くの団地が建てられ、その周辺に商店が集まり、衛星都市と呼ばれる中都市ができました。これによって大都市を取り

这段时间出生的孩子有时也被称为“团块第二代”。

进入1990年后，“团块世代”已经走到了四十岁这个年龄段的中间，由于经济的不景气和论资排辈制度下“团块世代”所享受的高额薪金，使日本企业的经济收益受到了巨大的损害。各企业由于不堪重负，纷纷于1990年开始削减新录用人数，日本于是出现了大规模的就业难现象。

2007～2009年，“团块世代”中超过280万的受雇者将迎来退休年龄（日本大约九成企业制定有退休制度，其中有九成规定退休年龄为60岁）。伴随着“团块世代”的同时退休，人们把预测中将要发生的各种问题统称为“2007年问题”。即由于退休金的膨胀而使地方政府及企业的财政发生困难，同时，由于年金支給金额的增加，社会保障制度也将受到极大的波及和影响。另外，人们担心，一直以来支撑着企业活动、具备各项专业知识和技能的人才将同时离岗，企业固有的技术将会消失，企业活动本身可能会出现停滞现象。特别是制造业等企业，由于一些工序需要通过有手艺的工人来操作以及存在许多难以用机械化来代替的手工操作工序，因此，“团块世代”的退休给这类企业所带来的危机感似乎不小。现在，各企业已经着手采取①延长雇用期限、②促使企业内部技术传承制度化、③增加技工的录用名额等各种应对措施。

可以认为，今后新闻等传媒，将会广泛地关注、报道围绕“团块世代”所产生的相关社会现象。



ま 眷く都市圏は大きく広がるとともに、通勤のための交通網が整備され始めました。また、「団塊の世代」が結婚・出産を迎えると出生数が一時的に増加し、1971～74年に第二次ベビーブームが起きました。この時に生まれた子供を「団塊ジュニア」と呼ぶこともあります。

1990年代に入って、「団塊の世代」が40代半ばに差しかかる頃、不景気と年功序列制による「団塊の世代」の高賃金で日本企業の収益性は大きく損なわれました。企業はこれらの負担により、1990年代から新規採用を抑え、大規模な就職難が発生しました。

2007～09年には、「団塊の世代」のうち被雇用者280万人以上が定年退職期（日本の企業の約9割が定年制を定めており、そのうちの約9割が定年年齢を60歳としている）を迎えます。「団塊の世代」の一斉退職に伴って、発生が予想される問題の数を「2007年問題」と言います。退職金の増大により自治体や企業の財政を圧迫するとともに、年金給付の増大などによって社会保障制度にも大きな影響が及ぶとされています。また、企業活動を支えてきた専門的知識や技能を持つ人材が一斉に企業を去ることにより、企業固有の技術が失われたり、企業活動自体が停滞したりするおそれがあると言われており、特に製造業など、職人的作業や機械化が困難な作業の多い企業において、その危機感が強いようです。現在、各企業において、①雇用期間の延長、②企業内部での技能継承の制度化、③技能者枠での新卒採用の拡大などの対策がとられ始めています。

今後も「団塊の世代」をめぐる社会現象がニュースなどでも大きく取り上げられていくものと見られています。

健康商談室 / 代謝综合症①

导致日本人死亡的三大病因是：癌症、心脏病和中风。而引发包括心脏病和中风在内的循环器官疾病的原因，乃是动脉硬化。

说到导致动脉血管发生硬化的危险因素，胆固醇可谓“声名远大”。但最近的研究结果显示，肥胖（特别是附着在内脏器官周围的脂肪）可引发各种各样的生活习惯病，而它更容易致使动脉血管发生硬化。其中的一个关键词，就是“代谢综合症”。

何谓代谢综合症

其实肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等生活习惯病，并不是各自独立的疾病，最近的研究结果表明，肥胖——特别是因内脏器官脂肪积蓄而导致的肥胖（也称为内脏脂肪型肥胖），才是这些生活习惯病的真正原因。如此这般，因内脏脂肪型肥胖所造成的、容易产生各种疾病的生理状态，被称为“代谢综合症”，它已逐渐成为需要予以治疗的对象。

警惕内脏脂肪蓄积

被称为生活习惯病的疾病，主要有肥胖症、高血压、糖尿病及高脂血症等。至于这些疾病发生的原因，与其追究各自的根源，不如将肥胖，特别是因内脏脂肪蓄积而导致的肥胖，看成是元凶。

●您是一只“洋梨”呢，还是一个“苹果”？

肥胖者的体型，因其脂肪积存部位的不同，又分成两种类型：

在小腹部位、腰身周围、大腿及臀部附近积蓄有皮下脂肪的人，叫做“皮下脂肪型肥胖”；而脂肪积蓄在内脏器官周围的人，叫做“内脏脂肪型肥胖”。从两者的体型来看，又被分别称为“洋梨型肥胖”和“苹果型肥胖”。

健康相談室 / メタボリックシンドローム①

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は動脈硬化です。

動脈硬化の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満（特に内臓のまわりに付着した脂肪）がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より動脈硬化になりやすいことがわかってきました。そのキーワードとなるのが「メタボリックシンドローム」です。

メタボリックシンドロームって、なに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満——特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）——が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームとい、治療の対象として考えられるようになってきました。

内臓脂肪の貯蓄に注意

生活習慣病とよばれている主な疾患に肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。



おへその部位のCT検査
通过CT(电脑断层扫描)检查肚脐周围部位

おなか側 腹部



背中側 脊背部分
外側が皮下脂肪、薄赤い色のところが内臓脂肪
外侧为皮下脂肪，淡红色部分为内脏脂肪

上述两种类型的人，皮下脂肪型肥胖是从外表便能一眼就分辨出来的，但有时候内脏脂肪型肥胖，却很难通过肉眼来进行识别。

检查自己是否属于“内脏脂肪型肥胖”的一个简单的方法，是测量腰围(绕过肚脐)。当男性达到85公分以上，女性达到90公分以上，就可以怀疑是内脏脂肪型肥胖者了。这种情形，与其说是“肥胖”，或许不如说成是“肥胖症”才对。

你的腰围尺寸，是否处在“安全地带”呢？

●“内脏脂肪”是普通活期存款，“皮下脂肪”是定期存款

内脏脂肪和皮下脂肪所消耗的能量，也各不相同。将人体能量的储备情形比作存款的话，那么内脏脂肪是为每天的日常生活所积存的普通活期款项；而皮下脂肪则可以说是为防御不测而储存的定期款项或零存整取定期存款。也就是说，内脏脂肪相对来说比较容易积存，相反也更容易燃烧、消磨。因此，我们只要在

●あなたは「洋ナシ」？それとも「リンゴ」？

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。

この2つのタイプのうち、皮下脂肪型肥満は外見から明らかにわかりやすいですが、内臓脂肪型肥満は外見ではわからないことがあります。

内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは「肥満」というより「肥満症」と考えた方が良いかもしれません。

あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？

●「内臓脂肪」は普通預金、「皮下脂肪」は定期預金

内臓脂肪と皮下脂肪では、エネルギーの使われ方も違います。

エネルギーの備蓄を預金に例えると、内臓脂肪は日々の生活のための普通預金、皮下脂肪はいざというときに備える定期預金や積立預金といえます。つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができるので、

日常饮食及运动方面多加注意的话,减少内脏脂肪的积蓄,是完全可能的。

代谢综合症的危险性!!

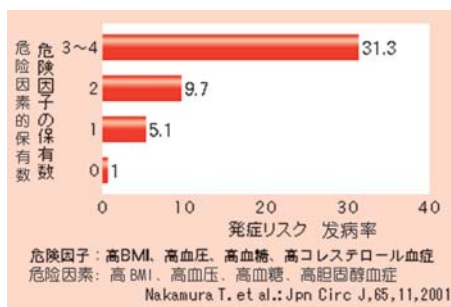
罹患了代谢综合症的人,存在着重复发生导致动脉走向硬化的肥胖、高血压、糖尿病及高脂血症等病症的情况。最近的研究结果表明,这些危险因素的重叠产生,很可能促使动脉走向硬化。

● 1 + 1 = 10 倍

某项以 12 万在日本企业工作的人为对象所实施的调查结果显示,即使肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等疾病的症状很轻微,但如果在上述“肥胖〔高BMI(身体质量指数→体重/身高公式)〕”、“高血压”、“高血糖”、“高中性脂血症”及“高胆固醇血症”等危险因素中,占有其中任何两项的话,那么,与一项都没有的人相比,其心脏病的发病率,就会高出 10 倍;而占有上述三、四项危险因素的人,其心脏病的发病率,竟高出了 31 倍!

由此可见,即使异常程度很轻,可是占有多个危险因素的话,就很容易导致动脉硬化。(未完待续)

危险因素の数と心臓病のリスク
危险因素の个数与心脏病的发病率



摘自“HP《不看不知道,一看吓一跳!! 代谢综合症》”(策划: 科研制药株式会社/主编: 住友医院院长・松泽佑次)

※以上网页的网址为: <http://metabolic.jp>

日々の食事や運動を心がければ減らすことは十分に可能です。

メタボリックシンドロームの危険性!!

メタボリックシンドロームの人は、動脈硬化の危険因子である肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症を重複して発症していることがあります。最近の研究で、これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

● 1 + 1 = 10 倍

日本の企業労働者12万人を対象とした調査では、軽症であっても「肥満(高BMI)」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセリド(中性脂肪)血症」、または「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。

このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。(続く)

ほーむぺーじ し とく なつとく
HP「知っ得? 納得!! メタボリックシンドローム」(企画: 科研製薬株式会社/監修: 住友病院院長 松澤佑次先生)より抜粋]

※ 同HPのドメイン・アドレスは、<http://metabolic.jp/> です。

お知らせ／通知

◆都合により、今号の「春夏秋冬」は、休載させていただきます。

《春夏秋冬》本期因故停載，望諒。

◆資格試験の合格体験談を募集しています。天天好日などに掲載することとなった場合には、記念品を進呈しますので、奮ってご応募ください。

我们正在征集资格考试及格者的经验之谈。所投稿件若被选登于《天天好日》，投稿者将获得我们赠送的纪念品。敬请各位读者踊跃投稿。

◆平成17年3月に当センターにおいて発刊した「二つの国の狭間でー中国残留邦人聞き書き集 第1集ー」につきましては、内容全文を当センターのホームページ上で公開しておりますので、パソコンをお持ちの方は、どうぞご覧になってください。

なお、冊子につきましては、皆様方のご好評を頂き、既に在庫が底をつきましたので、ご承知おきください。

本中心于平成17年3月发行的《在日中两个国度的夹缝中求生存——中国残留邦人访谈录 第一集》，其内容全部登载于本中心开设的网页上。因此，敬请有电脑的读者上网查阅。

另外，由于广受大家的欢迎和好评，上述书籍之库存业已寄赠完毕，敬望各位读者予以谅解。

◆天天好日はこれまで、同居している家族全員に対して1部のみ送付することとしてきましたが、今後、一世と二世の世帯が同居している場合などには、別々に送付することとしました。複数部の送付をご希望の方は、当センターあて文書（手紙、ファックス、Eメールのいずれか。電話は不可）によりご連絡ください。当センターの住所、ファックス番号、メールアドレスは、最終頁に記載されていますので、ご参照ください。

迄今为止，对于第一、二代归国者同居一处的家庭，我们仅向其寄赠一份《天天好日》，今后，将改为向上述第一、二代同居的家庭各寄一份。因此，您若是需要多份《天天好日》，敬请与本中心联系（书信、传真、电子邮件均可，请勿打电话申请）。另外本中心地址、传真及邮箱号码，登载于本刊最后一页上，供您参考。



◆24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

◆日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五・六 10:00~12:00

◆搬家报告

搬家的时候、最好向当地邮局提交“搬家报告”。还有、为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新旧住址告诉我们。

《訂正》 《訂正》

第27号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

第27号里面有如下的错误之处、现予以订正、敬请谅解。

| 訂正箇所 | 訂正处 | ご誤り | → | せい正 |
|-------------|------------|--------|---|---------|
| 4頁右段上から16行目 | 4頁右侧上面第16行 | ttp:// | → | http:// |

「編后记」

自一月开始的“生活场景日语・医疗课程”所带来的反响，可谓让我们始料不及。直到今天，报名的人依然络绎不绝。这让我们重新认识到大家对于医疗这件事的关心程度之高，或者说医疗这一问题对于大家来说，属于何等切身之要。在这一期的“考下一个资格来”栏目中，我们为大家介绍了有关站在支撑每一个人这一立场的家庭助理员的内容。在第二、第三代归国者当中，要是能培养出更多的、谙熟中文和中国文化的家庭助理员，那么想必每一位第一代归国者，都能放心心地接受护理了。(T)



「編集後记」

1月に開講した「生活場面日本語・医療コース」は思った以上の反響があり、現在も日々申し込みが絶えません。みなさんの医療に対する関心がいかに高いか、いかに切実な問題かということをも改めて認識させられます。今号の「資格を取ろう」欄では、みなさんを支えていく側のホームヘルパーについてご紹介しました。二世三世の方々の中から中国語と中国の文化を理解するホームヘルパーが多く育っていけば、一世のみなさんも安心して介護が受けられるのではないかと思います。(T)

『天天好日』第28号 2006年6月15日発行
〈天天好日の発行月：4・6・8・10・12・2月〉

編集発行
中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13
カーニープレイス新御徒町6階
TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174
E-mail: info@sien-center.or.jp
http://www.sien-center.or.jp

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)
〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町11-12
TEL: 06-6361-6114/FAX: 06-6361-2997
E-mail: kinki-center@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松1-2-22
福岡県社会福祉センター4階
TEL: 092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)
FAX: 092-713-9987
Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp