



## 日本の学校究竟是什么样子？

### 日本の学校ってどうなってるの？

#### 日本学校内情专集

#### 日本の学校事情特集

五月，樱花已经凋零，学生们升学及进入新学年的紧张心情也多少轻松了一些；相信您刚刚进入日本学校的孩子或是孙子，对学校生活也开始适应了吧？与此同时，想必您和孩子也会对那些中国学校和日本学校的差异感到困惑吧。

包括短期大学在内，日本的大学升学率为 47.8%，也就是说，每两个年轻人中，就有一个大学生。因此常常听到这样的声音：比起中国来，日本的学校根本不学习！的确，在教育方针上，日中两国确实是存在着不同之处。而且，近几年的日本学校，也受到了文部科学省“宽裕教育”教育方针的影响。

在此期，我们就为那些第一次进入日本学校、以及今后将进入日本学校的读者，准备了这个《日本学校内情专集》。围绕日本学校的普遍制度及内情，特别是小学校内情，给大家做一些介绍。



5月、桜も散って入学や新学年の緊張感もやや落ち着き、日本の学校に通い始めたお子さんやお孫さんたちも少し学校生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。と同時に、中国の学校と様子が違うことに親も子どもも戸惑うこともあるのではないかと思います。

短大を含めれば 47.8% の大学進学率、青年の二人に一人は大学生という日本ですが、中国と比べて「日本の学校って勉強しないなあ」という声をよく聞きます。確かに中日の学校教育の方針には違う面がありますね。さらに、ここ数年の文部科学省の「ゆとり教育」施策の影響もあるのです。

今号は初めて日本の学校を体験する方、またこれから体験する方のために「日本の学校事情」特集を組みました。学校制度や学校事情全般、特に小学校の事情についてご紹介しましょう。

## 目录/目次

日本学校内情专集/日本の学校事情特集 .. 1~6  
 新闻话语 / ニュースの言葉 .. 6~7  
 岁时・小满与芒种 / 歳時・小満と芒種 .. 7  
 健康商谈室 / 健康相談室 .. 8~11

新闻摘要 .. 11  
 通知 / お知らせ .. 12  
 编后记 / 編集後記 .. 12

# 日本の学校制度及最近の学校内情

## 日本の学校制度と最近の学校事情

### ◆日本の学校制度与升学率

相信许多人都知道，在日本，拥有实行义务教育的小学、初中（分别为 6、3 年）和紧跟其后的高中（3 年）、大学校（4 年）。大学校中，还包括短期大学（2 年）。除了这些学校以外，还有初中或高中毕业后就有资格升入的、主要是学习掌握职业性专门技术的专科学校、高等职业技术专门学校、高等专门学校以及专门学校等。

虽然初中毕业以后的出路，可以有多项选择，但现在日本将近 95% 的初中毕业生，都选择升入高中，使升学率几乎接近义务教育的水平。进入社会的途径是多种多样的，虽然有的单位采取注重实力的方针，但可以说众多的单位实际上在录用的时候，侧重的条件仍然是对方的“学历”。

### ◆最近の学校内情

在文章开头提及的“宽裕教育”这一方针政策，是文科省为解决升学竞争的产物“填鸭式教育”所带来的“落后生”现象、“欺侮”及“拒不到校”等教育界存在的社会化问题而推行的。

根据此方针，近几年文科省分几次对“学习指导要领”（学校教学内容及教学方法的规定）进行了改订。2002 年，颁发了此项改定的最终方案。其内容为：学校每周五天课、删减三成学习内容、导入“综合学习”课程（通过身体力行这一学习方式，掌握实践调查的方法、通过与地区居民的交流吸取知识、结合教科书内容触类旁通地进行综合性学习）。各个学校根据此方针，重新制定了教学指导方案。

对于“宽裕教育”，人们所持的意见有赞同也有反对，无论从学校还是父母、包括一些专家，都从各自的角度对此展开了讨论。归根结底，高考制度本身不改变的话，应试时对考生学习实力的要求也不会发生改变。因此，为了让学生学习掌握那些知识，学校就不得不被迫采取周六给学生补课、将三学期制改为两学期制，以确保学生的学习时间等应对措施。另外，为了能考入“更好的大学（有利于就职

### ◆日本の学校制度と進学率

ご存じの方が多いと思いますが、日本では義務教育の小中学校(6・3年)とそれに続く高校(3年)、大学(4年)があります。大学は短大(2年)もあり、このほかにも中学或いは高校を卒業して入学でき、主に職業上の専門技術を身につけるための専修学校、高等職業技術専門学校、高等専門学校、専門学校などもあります。

中学を卒業すると進路はいくつかの選択肢に分かれますが、現在の日本では中学卒業者の 95% 程度が高校に進学するという義務教育並みの高校進学率です。社会に出ているには様々な道筋があり、実力主義を取り入れられている職場も若干あるとは言っても、まだまだ実際には「学歴」という採用条件が付く職場が多いのが現状でしょうか。

### ◆最近の学校事情

巻頭の「ゆとり教育」は、受験競争の中で「詰め込み教育」といわれる教育課程についていけない「落ちこぼれ」、「いじめ」不登校等、社会問題化していた教育現場の問題への対処として、文科省が推進してきた策です。

この方針により、ここ数年、「学習指導要領」(学校で何をどう教えるかを定めたもの)が何回かに分けて改訂され、2002年、最終的な改訂がなされました。内容は、完全学校週5日制、学習指導内容の3割を削減すること、総合学習の導入(体験を通した学習方法で、調べ方を身につけたり地域の人との交流を通して学んだり、各教科の学習で得た知識を結びつけて総合的に学習する)等の指針が出され、各学校はこの指針により指導計画を立て直すこととなりました。

この「ゆとり教育」については賛否両論があり、学校の立場からも親の立場からも専門家の

的大学)”，有的家庭还不敢怠慢地让孩子念私塾。

面对这种状况，文科省为了取得平衡，现在又开始推行与“宽裕教育”相并行的、追求“牢固的学习实力”和“重视学习实力”的看似互相矛盾的教育方针。在这种迂回曲折的背景下，学校正在波动的现实中，摸索建立其应有的教育形态。同时，毋庸讳言，父母和孩子们也因为这种波动而倍感困惑和苦恼。



立場からもいろいろな議論が出されました。結局、大学入試自体が変わらない以上、大学受験時点で要求される学力も変わらないわけ、それを身につけるために学校の方も土曜日に補習をしたり、従来の三学期制から二学期制にして学習時間の確保をしたりと現実への対応を求められています。また、「よりよい大学(就職に有利な大学)」を目指そうとする家庭では塾などを利用しての受験対策を怠りません。

このような現状に対し、文科省も「ゆとり教育」とのバランスを取るよう「確かな学力」「学力重視」といった政策を並行して押し進めていくという一見矛盾した状況になっています。こうした紆余曲折を背景に、学校現場は教育のあり方を模索して揺れ動いているというのが現状でしょう。また、親も子どもの教育について迷い、悩み続けているというのが正直なところでしょう。

### 日本の学校生活 ～日本の学校生活是怎样的？父母们的职责又是什么？～

#### 日本の学校生活 ～日本の学校生活って？親の役割って何？～

#### ◆学費

日本公立小学、初中的学费、教科书等，基本上免费。但午餐及教具(音乐课用的竖笛、笔记本、辅助教材等)、修学旅行等经费，要另外征收。只是对于接受生活保护以及低收入的家庭(收入未达到规定额)，有“就学援助”制度(援助一部分必要经费)。请填写教育委员会颁发的《就学援助费申请书》中的必要事项，然后提交给校方。

#### ◆学校活动

日本的学校4月开学。实施3学期制的话，各学期之间分别放暑・寒・春假(两学期制的话，还要加上秋假)。每年学校开展的活动，因地域的不同而有所差异，一般从入学典礼开始，各学期都有开学典礼、结业式、毕业典礼、健康诊断、家访、郊游、授课观摩、运动会、修学旅行、有的学校甚至还有学习汇报会(唱歌及话剧表演等)。

这些活动，很多都要求家长参加和协作。

#### ◆学費

日本の公立小中学校では、授業料、教科書代などの学費は基本的には掛かりませんが、給食費や教具類(音楽のリコーダー、ノート、補助教材等)、修学旅行などの経費は別途徴収されます。但し、生活保護家庭や所得の低い家庭(一定額未満という規定あり)に対しては「就学援助」(必要な経費の一部が援助される)制度がありますので、教育委員会が配布する「就学援助費申請書」に必要事項を記入して、学校に提出してください。

#### ◆学校行事

日本の学校は4月始まりで、3学期制の場合、学期間に夏・冬・春休み(2学期制では秋休みがこれに加わる)が入ります。年間行事は地域によって多少の違いはありますが、入学式に始まり、各学期の始業式、終業式、卒

入学典礼及毕业典礼家长是要参加的。郊游和开运动会的时候，由于学校没有午餐，需要给孩子带上便当。开运动会的时候，一般家长和孩子共进午餐。授课观摩是以家长为对象开设的公开课，它是了解孩子平常在校表现的良机。另外，家访是班主任对各学生家庭分别进行 15 分钟左右的走访，与学生家长就孩子在学校及家中的表现交换意见（也有的学校不实施家访）。

其外还有，老师与各班级的家长们，共同就学生的在校表现（学习、生活、人际关系及其它事宜）及在家表现等，召开交换意见的“恳谈会”（监护者会）。也有就相同内容，教师与家长一对一进行个别面谈、或是分小组进行的小组面谈等。通过这些活动，不但可以了解在家无法看到的孩子的另一面，也可以加强与地域的纽带关系、同时也是请老师及其他家长帮助自己分担个人无法解决的问题的良机。



◆与学校的联络方式

平日学校与各个家庭的联络是十分频繁的。当孩子迟到或缺席时，务必给学校打电话；若是事先决定的，则要通过联络帐与老师联系。另外，上课时间内，孩子是不能离开学校的，有特殊事情或是身体不舒服需要早退时，家长要前去学校接孩子。

除此之外，每个班级都有“电话联络网”。当学校或班主任老师有急事需要联络全班的时候，可以通过这种方式将联络内容从一家传到下一家。当起用“电话联络网”、电话打到自己家中时，一定要将联络内容传达给下一家。如果担心自己的日语不熟练的话，最好事前告知班主任。

◆家长要出面工作！

虽然学校是孩子去的地方，但家长仍然要时常去学校，则是日本学校的特点。除了参加活动以外，还要从事某些作为监护人的工作。在日本的学校里，有一种叫做“PTA”的教师与家长的组织（名称因学校不同而有所不同。有的学校没有这种组织）为孩子们的事着想，开展各项对他们来说有必要的活动，是 PTA 的使命。而为了使组织能够正常运营，一般每年

業式、健康診断、家庭訪問、遠足、授業参観、運動会、修学旅行、学校によっては学習発表会(歌や劇などの発表)等がある

ところもあります。行事には、親の参加や協力が求められるものも多々あります。入学式、卒業式は親も参加します。遠足や運動会の際は給食がないので親が弁当を持たせなければなりません。運動会は親と一緒に昼食を取るのが一般的です。授業参観は保護者対象の公開授業で、日頃の学校での子どもの様子を知るいい機会です。また、家庭訪問では担任の教師が各児童の家庭を15分程度ずつ訪問し、学校や家庭での子どものことについて話し合います(実施しない学校もある)。

他に、教師とクラスの保護者が集まって子どもの学校でのこと(学習、生活、人間関係、その他)、家庭での問題などを皆で話し合う懇談会(保護者会)があります。同じような内容を教師と保護者が一対一で行う個人面談や小グループで行うグループ面談などもあります。これは、家では見えない子どもの一面を知る機会にもなりますし、親同士ひいては地域のつながりや、一人で解決できない問題を教師や他の保護者と共有する機会にもなります。

◆学校との連絡

日常的にも学校と家庭との頻繁な連絡が行われます。子どもの遅刻や欠席は必ず電話か、予めわかっている場合は連絡帳などを使って届けなければなりません。また、終業時間まで子どもは学校外に出ることはできませんので、特別の事情や具合が悪くなって早退するときなどは親の迎えが必要になります。

この他に、クラスには「電話連絡網」というものがあり、これは学校や担任からの緊急の連絡を家庭から家庭へと電話で伝えていく連絡手段です。「電話連絡網」で連絡が回ってきたら、次の人に必ず回さなければなりません。日本語の問題などで不安な場合は前もって担任に言っておくといいでしょう。

都要从家长中选出数名 PTA 的代表（役員）。PTA 所从事的活动，有着地域性差异，但一般所开展的工作，大概如开办及主持家长会、举办学年联谊会、演讲会、举办学习会、制作宣传报及宣传、举办讲座及运动大会、为校园除草、为确保孩子们的安全，在学区内巡逻等。另外，除了为了确保上下学孩子们的交通安全，家长们要交替着在人行横道附近站岗监督以外，还要作“铃铛标记”委员（收集、计算及整理铃铛标记：铃铛标记运动为 PTA 与各企业在相互协作的条件下开展的事业，PTA 将商品包装纸上的铃铛标记收集起来，可以用它购买一些教学必备物品）等。

孩子在校期间，这样的工作，一般地说家长们每人至少要分担一次以上（有兄弟姐妹的话，或许轮到自己的次数会多一些，任期大致为一年）虽然当学校的役員，对有些有工作的家长来说，的确不失为一种不小的负担，但如果不是有什么特殊原因的话，是很难推卸的。若是有什么语言困难或特殊原因的话，最好是与老师及班级委员商量解决。

不过，参加学校及 PTA 的活动，不仅可以知道自己孩子的表现，而且还是一个对日语及日本社会进行学习了解的机会。若有什么工作是您力所能及的，我们劝您不妨挑战一番。

### 孩子的日语学习如何是好呢？

来日本不久的孩子，最让人担心的就是日语问题。要是孩子的日语能力无法让他/她跟上班级的课程，那要怎么办才好呢？有些地方的自治体及学校，拥有为那些不以日语为母语的孩子们开设的日语教室及日语指导。特别是外国学童多的小学校、初中，有些在校内就有类似的教室或指导；或者是让这些学童前去附近有日语指导的学校接受补习。另外，也有派遣指导员前往孩子所在学校，每天进行数小时辅导的地区。

由于此种形式的日语辅导，存在着地区性差异，因此请您向学校的老师打听，或是在入学前，向当地的教育委员会咨询。（参考由スリーエーネットワーク刊行的《为了巴西人及小学教师在校生活的完整指南》等）

### ◆ 親の出番！

子どもが通う学校とはいえ、結構親の出番が多いのも日本の学校の特徴です。行事参加の他にも、学校での保護者の仕事というものがあります。日本の学校には P T A という親と教師の会があります（学校によっては名称が違います。ない学校もある）。子どもたちのことを考え、それに必要と思われる活動を行うのが P T A の役割です。この組織を運営するために、各クラスの中で P T A の代表者（役員）を学年が変わる毎に数名選ぶのが一般的です。P T A の行事としては、地域によって様々ですが、例としては、保護者懇談会の運営や司会、学級親睦会、講演会・勉強会の開催、広報の作成、講習会の開催、スポーツ大会、校庭の草刈り、子どもの安全管理のための学区内パトロール等があります。また、子どもが通う路上で交通安全のために横断歩道などに保護者が交替で立つ他、ベルマーク委員（ベルマークの集計や整理を行う：ベルマーク運動）は P T A と企業が提携して行っている事業で、商品についているベルマークを P T A が集めると学校に必要な備品を購入することができる）等の役割もあります。

これらの仕事を在学中に 1 回以上（兄弟姉妹がいる場合は複数回回ってくることも。任期は大体 1 年間）は分担するのが一般的なようです。仕事を持つ親にとってはこれらの役割は負担が大きい場合もありますが、委員は、よほどの事情がない限りやらずに済ませるのは難しいようです。言葉の問題や特別な事情がある場合は、先生やクラスの委員の人と相談してみるといいでしょう。

しかし、学校行事や P T A などの場へ参加することは、子どもの様子がわかるだけでなく日本語や日本社会について知る機会にもなります。自分がやれそうなことに一度は挑戦してみましょう。



しゅん か しゅう とう  
春 夏 秋 冬

《岁时》小满与芒种

“小满”与“芒种”皆为二十四节气之一，分别指太阳黄经到达60度和75度的那段时日。

“小满”说的是“气候变暖，草木等生物逐渐成长丰润”的意思。另外，“芒种”指的是“栽种如稻谷一般有着芒刺（位于谷壳前端的尖头隆起）的植物之时节”，也就是指播种的季节。

2004年“小满”为5月21日；“芒种”为6月5日。

顺便闲扯一句，由于冲绳县的梅雨比其它地方要来得早，5月中旬便入梅了，因此，人们把在这段时期下的雨，成为“小满芒种”（スーマンボースー）。

6月8日金星将从太阳前面经过

2004年，有几个值得关注的天文现象。

6月8日金星将从太阳前面经过。在日本，已经一百三十年未出现这样的天文现象了。上一次出现在1874年，据说当时世界各国的观测团曾云集到了日本。

另外，现在尼特彗星正一步步地向太阳靠近。如果按此节奏顺利变明的话，在5月15日左右，就有可能像4月下旬的李尼亚彗星那样，即使通过肉眼也可以观测到尼特彗星。



→れています。皆さんの実感は如何ですか。

ところで、今、なぜ総額表示なのでしょうか？財務省はいくら支払えばその商品やサービスが購入できるか、値札や広告を見ただけで簡単にわかり、消費税に対する国民の理解を深めることになる」と説明しています。しかし、本体価格表示のない総額表示のみの場合、どのくらい消費税を払っているかを実感しにくくなるという欠点もありますね。

これから、100円ショップは105円ショップに、100円均一回転寿司は105円均一という言い方に変わってしまうのでしょうか？



《歳時》小满と芒種

「小满」と「芒種」は、いずれも二十四節気の一つで、太陽の黄経が60度と75度に達した時をいいます。

「小满」とは、「陽気が良くなり、草木などの生物がしだいに成長して満ち始める」という意味です。また、「芒種」とは、「稲などのように芒（殻の先端にある針のような突起）のある植物を植える季節」の意味で、つまりは田植えの季節のことです。

2004年の「小满」は5月21日、「芒種」は6月5日となります。

余談ですが、沖縄県では、梅雨の季節が他の地方より早い5月中旬から巡ってきます。それで、この時期に降る雨のことを小满芒種（スーマンボースー）と呼んでいるとのこと。

6月8日、金星が太陽面を通過

2004年には、注目すべき天文現象がいくつかあります。

6月8日には、金星が太陽面を通過しますが、これは日本で130年ぶりの現象で、前回の1874年12月には、世界各国から観測隊が日本へやってきたそうです。

また、現在、ニート彗星が刻々と太陽に近づいています。このまま順調に明るくなれば、4月下旬のリーニア彗星の時と同様に、5月15日頃から肉眼でも観測できるのではないかと期待されています。



# 健康商談室

## 让我们更进一步地了解高血压⑥

### 消除罹患高血压危险性的生活方式

#### 日常生活中的注意要点

##### ① 注意让生活有规律

人的血压一般白天高、晚上低。这是人日出而作、日落而息这种自然节奏的生理反应。因此，配合这种自然节奏，白天活动、晚上休息，让自己的生活有规律，对于控制血压是十分重要的。

##### ② 避免过于劳累，充分保证睡眠

过劳以及睡眠不足会增加身体负担，促使血压上升。在工作及运动等身体处于持续紧张的状态之后，休憩和睡眠都将使身体得到放松，减轻身体负担并降低血压。

##### ③ 努力消除精神负担

来自生气、烦恼、不安、焦躁、悲伤等精神方面的负担，都是比较难以消除的。这种时候，让自己投身于某些轻微的运动及愉悦性的事情（爱好及娱乐）当中，暂时让身心处于紧张状态，其后好好儿休憩，就能在缓解肌体紧张的同时，使紧张的精神也获得松弛。

##### ④ 戒烟

吸烟并非高血压的直接诱因，即使把烟戒掉，高血压也不会就此恢复正常。但，吸烟是伴随高血压进展而导致动脉硬化的一个重要因子。高血压与吸烟，当这两者并驾齐驱的时候，便会毫无疑问地促使动脉硬化的脚步加速。而这种加速，又会反过来促使血压进一步升高。

##### ⑤ 绿茶、红茶、咖啡等，有影响吗？

研究结果表明，绿茶、红茶和乌龙茶，具有一定的降压作用。至于咖啡与高血压的关系，尚不得而知。但有调查结果显示，在好饮咖啡的人中，心脏病的死亡率偏高。

##### ⑥ 饮酒要适量

贪杯的人易患高血压，这已是一个不争的事实。而适量地饮酒，则具有帮助人们消除精神紧张的作用。若是啤酒，一天一中瓶；若是日本酒，一天一合（约 180cc）；若是威士忌，则一天一杯（两杯量）前后，为适量。

##### ⑦ 常走、常动

运动不足是罹患高血压的原因之一。作为

# 健康相談室

## もっとよく知ろう高血压⑥

### 高血压の危険をとりぞく生活スタイル

#### 日常生活の注意ポイント

##### ① 規則正しい生活を心がける

私たちの血圧は日中は高くなり、夜は低くなります。これは、昼間活動して、夜は体を休めるといふ、体内リズムのあらわれです。そのリズムにあわせて、昼は働き、夜は休むという規則正しい生活が、血圧のコントロールにもたいせつなのです。

##### ② 過労をさげ、休養と睡眠を十分とる

過労や睡眠不足は身体的ストレスとなり、血圧を上昇させます。働いたり活動したりして心身の緊張がつづいたあとは、休養や睡眠で緊張をほぐすと、ストレスも解消して血圧は下がります。

##### ③ 精神的ストレスの解消につとめる

腹立ち、悩み、不安、イライラ、悲しみなどからくる精神的ストレスは、なかなか解消しにくいものです。そんなとき、軽い運動をしたり、楽しいこと（趣味や娯楽など）に打ち込んだりして、いちど心身を緊張させ、そのあとゆっくり休養すると、肉体的な緊張がゆるむのといっしょに精神の緊張もほぐれ、精神的ストレスも解消します。

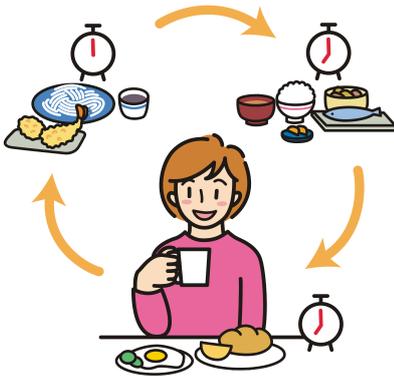
##### ④ タバコはやめる

タバコは高血压の直接の原因にはなりませんから、タバコをやめたからといって高血压がよくなることはありません。しかし、タバコは高血压とともに動脈硬化の重要な危険因子ですから、このふたつがかさなれば、確実に動脈硬化の進行を速めます。動脈硬化がすすめば、それがはねかえって、高血压も悪化させます。

运动疗法，正二八经地从事某些体育运动固然重要，但在此之前，更应注意在日常生活中多走动、多活动身体。尽可能地不乘坐手扶电梯或电梯上下楼；尽量自己做一些小的事情而不是依赖他人；尽可能地做到以步代车，多散步及多从事行走运动；节假日里不要总是躺着，而是打扫、整理自家的房前屋后等，尽可能主动地让自己的身体得到运动。

⑧ 改善便秘境况

当便秘得到改善时，血压也随之下落的例子不在少数。其中的因果关系尚不得而知。据说可能是肠内细菌中益菌数量增加所起的作用。便秘很容易被忽视，但它有百害而无一利，改善自身便秘境况，可谓有利无弊。



**通过运动疗法来降低血压**

**在服用降压药以前先尝试运动疗法**

现在，在高血压的治疗方面，运动疗法

⑤ 緑茶、紅茶、コーヒーなどは？

緑茶や紅茶、ウーロン茶には、血圧を下げる作用があるという研究報告があります。コーヒーと高血圧の関係についてはいわれていませんが、コーヒーをたくさん飲んでいる人は心臓病による死亡率が高いという調査結果がでています。

⑥ アルコールはほどほどに

大酒飲みは高血圧になりやすいことがわかっています。ほどほどであれば、ストレス解消の効果もあります。1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯くらいが適量です。

⑦ よく歩き、よく体を動かす

運動不足は高血圧の一因になります。運動療法として本格的な運動を行うこともたいせつですが、それ以前に、日常生活の中で、よく歩き体を動かすようにしましょう。できるだけエスカレーターやエレベーターを使わず階段の昇り降りをする、ちょっとした用も他人にたのまず自分でする、なるべく乗り物を使わず自分の足で歩く、散歩やハイキングにでかける、休日もゴロ寝をしない、家の内外の仕事やかたづけをするなど、積極的に体を動かすことを心がけてください。

⑧ 便秘を改善する

便秘を改善したら、高血圧もよくなったという例が少なくありません。その因果関係はよくわかりませんが、腸内細菌のうち善玉菌がふえるせいではないかともいわれます。つい放っておかれがちな便秘ですが、百害あって一利なしのものですから、改善するにこしたことはありません。

**運動療法で血圧を下げる**

**降圧薬を飲むまえに運動療法を**

いま、高血圧の治療に、運動療法が重

正日益受到重视。其理由可以列举如下：1) 运动能帮助人们减少服用、以至停止服用降压药。2) 可减少生活中的禁忌事项及限制。3) 拥有预防、改善合并症的作用。4) 可以取得其它疗法无法达到的、降低舒张期血压的效果等。

适当的运动，被认为还可以冲刷蓄积在血管壁上的胆固醇，让血管恢复弹力、并促进毛细血管发达，进而使血液循环舒畅，最终促成控制着血压的自律神经发挥作用、并对荷尔蒙分泌进行调整。

同时，运动疗法的作用还在于，它有可能帮助您消灭高血压的头号敌人——精神紧张，使您安然入睡，改善肥胖状态，降低血清胆固醇等。

运动疗法对轻度高血压的疗效，最为显著。但对于严重的高血压患者来说，不但没有疗效，有的甚至被禁止运动。运动疗法很难适用于血压值超过 180/110 毫米水银柱的严重高血压患者以及心脏、肾脏出现功能低下、以及伴随动脉硬化而有中风及心脏病发作危险的那些高血压患者。

要想安全而有效地起用运动疗法，我们劝您选择那些经厚生劳动大臣认定、被指定的运动医疗设施，以及拥有专家的设施。

### 怎样实施运动疗法

#### ① 得当的运动与不得当的运动

快步行走、慢跑、骑自行车等运动最为得当。而肌肉锻炼等力量型的运动，以及一决胜负的竞技运动，都不适于高血压患者。

#### ② 运动强度

一般为全力运动强度的 50%左右。在运动过程中，最好让自己能保有与人闲谈的余地，感觉“有点儿不过瘾”为适宜强度。

#### ③ 运动时间

一开始按 50%的强度，持续进行 20 分钟左右。习惯后可逐步延长运动时间，最终达到隔天运动一个小时、或每天运动三十分钟的水平。当感到疲倦时，当中休息一会儿也无妨。

#### ④ 注意事项

- 到了第二天，疲劳仍然没有恢复的运动，为过强性运动。
- 切忌与他人竞赛，逼迫自己加大强度。

視されています。その理由としては、(1)降圧薬の使用をへらせる、あるいはやめられる(2)生活の中で禁止事項や制限を少なくできる(3)合併症の予防・改善にも効果がある(4)他の療法では下がりにくい拡張期血圧(最小血圧)を下げる、などがあげられます。

適切な運動を行うと、血管壁にたまったコレステロールなどの汚れが洗い流される、血管の弾力が回復する、毛细血管が発達するなどで血液の流れがスムーズになる、血圧をコントロールしている自律神経の働きやホルモンの分泌が調整される、といった効果があるものと考えられています。高血圧の大敵であるストレスを解消する、よく眠れるようになる、肥満を改善する、血清コレステロールを下げるなどの効果も期待できます。

高血圧の運動療法は、軽症なほど効果があがります。重症になってくると、効果が少なくなるだけでなく、運動療法を行えない場合もあります。血圧が 180/110ミリを超える重症高血圧や、心臓や腎臓の機能が低下している、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓発作の危険があると運動療法はむしろかしくなります。

安全に効果的に行うためにも厚生労働大臣認定の指定運動療法施設など、専門家のいる施設を選んではいかがでしょうか。

### 運動療法のすすめ方

#### ① 適した運動、不適当な運動

早足歩き、ランニング、自転車などが好適です。ウェイトトレーニングなど力みをとものう種目、勝負を争うスポーツは不適切です。

#### ② 運動の強さ

一般的には全力運動の 50% 以下の強さで行います。運動中におしゃべりができるくらいの楽な強さで、やや物足り

- 让自身疲惫的运动是危险的。始终保持“感觉有点儿不过瘾”的强度。
- 运动中感到不同寻常的心悸及气喘时，应立即停止运动。
- 在运动前、后，充分做好准备及放松运动。
- 夏季选择早、晚凉快的时间运动，出汗以后别忘了给自己补充水分。
- 冬天戴手套、帽子及口罩等，做好防寒工作。选择白天暖和的时间运动。

(《让我们更进一步地了解高血压》完)

摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

しんこくみんいりょうしりーず  
 [新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう  
 こうけつあつ かぶしがいしゃ しゃかいほけんしゅつばんしゃ  
 高血压」(株式会社) 社会保険 出版社  
 はっこう ぼっすい  
 発行) より抜粋]

なく感じるくらいです。

③ 運動時間

はじめは、50% 強度の運動を20  
 ぶんかん おこな  
 分間くらい行います。なれてきたら、次第に  
 じかん さいしゅうてき  
 時間をのばしていきます。最終的には、1  
 にち じかん まいにち ぶん  
 日おきに1時間ずつ、あるいは毎日30分ず  
 おこな つか  
 つ行うようにします。疲れるときには、あい  
 きゅうけい  
 だに休憩をいれてもかまいません。

④ 注意と心得

- 翌日に疲れがのこるようならオーバーワークです。
  - 競争をしたり、無理をするのは厳禁。
  - つらく感じるほどの強さにするのは危険、楽で物足りないくらいを守ります。
  - 運動中に、動悸や息切れをいつも以上に感じるときはすぐに中止します。
  - 運動をはじめるまえには準備運動を、おわったあとには整理運動を十分にします。
  - 夏は朝夕の涼しい時間をえらび、汗をかいたら水分の補給を忘れずに。
  - 冬は、手袋、帽子、マスクなどで防寒を完全にし、日中の暖かい時間に行います。
- (「もっとよく知ろう高血压」おわり)

新聞摘要

(2004年3月24日~4月16日)

4月2日(星期五)

一名考入大阪经济法科大学的周姓中国人，遵照大阪入国管理局发布的强制离境命令，将于近日返回中国。此人表示，为了完成学业，今后将申请入境特别许可，从而作为一名留学生再次来日本深造。

这名周姓中国人于1996年随双亲来到日本，2000年其母因冒充中国残留孤儿之女身份而被大阪入国管理局揭发，2002年6月，其双亲与出生在日本的妹妹被强制遣返。

4月2日(星期五)

从一日起，向居住在长野县内的中国归国者每月提供三万日元援金的“中国归国者爱心使者事业”，开始办理补偿金申请业务。另外，厚生劳动省也表明从3月31日起，对于居住在此县内的、接受生活保护的家庭，将此援金划入“收入认定除外范畴”。

4月13日(星期二)

70名居住在长野县的中国残留孤儿，决定于28日向长野地方裁判所提起要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

## ◆ 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 星期二 15:15~17:15 / 星期五 10:00~12:00

## 《お知らせ》《通知》

◆ 4 月号でご紹介した N H K 教育テレビの「日本語で暮らそう」が内容を一新し、放映時間常も変わりました。タイトルは「新にほんごでくらそう」となり、地域社会に日本人の妻として暮らす女性が主人公に据えられています。重要語句には中文の字幕がつきます。(金)深夜 0:30~0:50、再放送(土)6:40~7:00。

在 4 月号里介绍的 N H K 教育台的「使用日语生活」的内容，以焕然一新，放映时间也变了。现在的标题是「新使用日语生活」，在地区社会里的作为日本人的妻子为女性为主人公。重要的语句有中文字幕。时间：星期五(金)深夜 0:30~0:50，重播：星期六(土)6:40~7:00

◆ 福岡中国帰国者定着促進センターが 4 月 30 日をもって閉所されました。

昭和 62 年 7 月 1 日に開所して以来、数多くの帰国者を受け入れてきた 16 年 11 か月の歴史に幕を閉じました。

福岡中国帰国者定着促進センターが 4 月 30 日关闭。此中心自昭和 62 年 7 月 1 日设立以来，接收了众多的归国者，并走过了它 16 年零 11 个月的历史。

## 「编后记」

您今年是怎样度过“黄金周”的呢？难得的长假。有的与家人一同外出、享受一段快乐时光；一定也有不少人了解除平时积蓄的疲劳，而悠然自得地呆在家中吧。我呢，现在看来哪儿也不去，就在家闲然度日。(写这些话是在 4 月，谁知道到了 5 月，情况又会如何呢…)



## 「編集後記」

皆さん今年のゴールデンウィークはどのように過ごしましたか。久しぶりのまとまった休みです。家族で出かけて楽しいひとときを過ごした人もいれば、日頃の疲れを取るために家でんびりと過ごした人も少なくないでしょう。私もどこにも行かず、家でんびりと過ごすことになりそうです。(これを書いているのはまだ 4 月なのでどうなるかわかりませんが…) (T)

『天天好日』第 12 号 2004 年 5 月 15 日発行  
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/

『天天好日』の発行日は、1、2、4、5、7、8、10、11 月の各 15 日です。  
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