

天天好日

《属于你我的天天好日》 奋战于国家排球候补队的遗华日本孤儿第三代 《この人の天天好日》 バレーアカデミーで奮闘する残留孤児3世

长山优美子是一名居住在大阪府的初中一年级学生，她的祖母是第一代遗华日本孤儿。优美子现在正作为日本排球协会主办的国家排球候补集训队成员之一，为将来有一天能进入日本国家队而埋头磨练着球技。

国家排球候补集训队，是为培育未来的奥林匹克选手，而将那些在全国范围内发掘出来的、有潜力的女初中生，集中一处进行寄宿式集训的一支球队。其大本营位于大阪府贝冢市，现在共有 14 名小队员参加集训，每天共同吃住、共同生活。这些小队员一边走读于附近的一所中学，一边接受专职教练的严格指导。优美子生于 1994 年，她的双亲都毕业于吉林省体校。（接下页）



長山優美子さんは大阪府に在住する中学 1 年生で、おばあさんが中国残留孤児 1 世です。優美子さんは今、日本バレーボール協会が主催するバレーアカデミーの一員として、全日本チームに入ることを目指してバレーボールの練習に明け暮れています。

バレーアカデミーは、将来のオリンピック選手育成のために有望な女子中学生を日本全国から発掘し、全寮制で育成するもので、大阪府貝塚市を拠点としています。現在は 14 名が所属し、団体生活を送っています。選手たちは近くの中学校に通いながら専任のコーチの指導のもとに厳しい練習を行っています。優美子さんは 1994 年生まれ、両親はともに吉林省体育運動学校の卒業生で、（次頁に続く）

目 录/目 次

奋战于国家排球候补队的遗华日本孤儿第三代 / バレーアカデミーで奮闘する残留孤児 3 世 . . . 1~4

厚生労働省の通知 / 厚生労働省からのお知らせ . 5

十月开课の日语课程开始招生！ / 日本語学習課程 10 月期生募集開始！ 6~7

考下一个资格来③・护理福祉士 / 資格を取ろう③・介護福祉士 8~11

如何检索设有“面向第二、三代归国者的特殊入学考试”制度的大学 / 「帰国者 2・3 世のための特別入試」がある大学の検索方法 12~13

征稿・日语能力考试的体会 / 投稿・日本語能力試験受験の体験 14~15

新闻话语・“尼特族 (NEET)” / ニュースの言葉・「ニート (NEET)」 16~17

高中升学指导信息 (续) / 高校進学・進路ガイダンス情報 (続き) 18~19

健康商谈室・代谢综合症② / 健康相談室・メタボリックシンドローム② 20~23

新闻摘要 / ニュース記事から 23

通知・编后记 / お知らせ・編集後記 24

(接前页) 优美子的父亲曾经是国家职业篮球队队员, 母亲在体校时, 是排球队员。优美子出生在日本, 五岁半的时候, 回中国生活了数年, 去年一月, 再次来到日本, 并进入日本的小学学习。因此在日常会话上, 无论是中文还是日语, 优美子都可以自如地应对。虽然, 现在中学的国语课有一点儿难度, 但是, 对喜欢读日语书籍的优美子来说, 似乎不成问题。在中国和日本一直打的都是篮球的优美子, 尽管没有什么排球方面的经验, 可是在去年 8 月进行的适性考核中, 她那一米七七的高大身材被国家排球候补集训队看中, 于是, 优美子顺利地进入了集训队。

7 月 5 日, 优美子在国家排球候补集训队训练中心, 接受了我的采访。



和近畿中心の職員在一起/近畿センター職員と一緒に

Q 我想你作为一名国家排球队的候补队员, 已经开始了训练生活。那么你每天都是怎么生活的呢? 又都有些什么样的感想呢?

A 平时, 我们早上五点半起床, 从六点到七点, 进行一个小时的训练。早饭后, 去附近的中学上课。下午三点学校就放学了, 我

(前頁より) お父さんは元中国のプロバスケットボール選手、お母さんは運動学校時代にバレーボール選手でした。优美子さんは日本で生まれて 5 歳半まで日本で過ごした後、中国にもどって暮らしていましたが、去年 1 月に来日し、日本の小学校に入りました。そのため、中国語も日本語も日常会話には支障がありません。今はまだ中学校の国語の授業が少し難しいようですが、日本語の本を読むのは好きなので、あまり問題はないようです。中国でも日本でもバスケットボールをしていて、バレーボールの経験は特になかったのですが、177cm という身長と将来性を買われて、去年 8 月に行われたバレーアカデミーの適性試験に合格しました。

こんな优美子さんに去る 7 月 5 日、バレーアカデミーのトレーニングセンターでインタビューしました。

Q すでにトレーニングなど、バレーアカデミーの一員としての生活が始まっていると思いますが、毎日どのように暮らしていらっしゃいますか。また、ご感想はいかがですか?

A 平日は、朝は 5 時半に起床し、午前 6 時から 7 時まで練習です。朝食の後、近くにある中学校に登校します。午後 3 時に学校が終わるので、午後 4 時から 6 時まで練習します。土、日は朝 9 時から 12 時、2 時半から 6、7 時頃まで練習します。練習はすべて自分のためだと思います。中学校での勉強とバレーの両方をきちんとやりこなすのがとても大変です。

Q このバレーアカデミーに応募することとなったきっかけは何ですか?

们又从四点到六点，训练两个小时。星期六、星期天从早上九点训练到十二点；下午从二点半训练到六、七点。我想训练都是为了自己的进步。

不过又要上好学，又要练好排球，这一点我感觉非常辛苦。

Q 是什么使你想报名参加这个国家排球候补集训队的？

A 我从小就打篮球，因为我听说日本的女篮名将不多。我在电视上看排球比赛时，感觉运动员都打得挺开心的，还有就是看到球员发旋转球的时候，有种很酷的感觉，于是我对排球产生了兴趣。我自己也试着发旋转球，我觉得那是一种很难的发球技术。现在我崇拜的选手是日本国家队的大山加奈。

Q 听说你的父母也都很擅长体育运动，这是真的吗？你认为自己身上遗传了他们的禀赋吗？

A 我父亲原本是职业篮球运动员，就是让我打篮球的。我们曾经借用家附近体育馆的场地，在那儿父亲教我打篮球。我不知道自己是否有排球天分。我喜欢学习，所以我以前的梦想是成为一名医生或小说家。

Q 除了体育运动以外，你是怎么安排学习的？还有，你有哪些兴趣和做些什么样的娱乐活动呢？

A 我最喜欢看书。我从学校图书馆借了一些日本的书回来看。我还喜欢做手工，比如用空糕点盒作一些可爱的小摆设什么的。

Q 你的祖母是遗华日本孤儿，而你是她的孙女，因为这个原因，你碰到过什么麻烦事儿吗？

A 没碰到过什么麻烦。对我来说，能在中

A 小さい頃からバスケットボールをしていましたが、日本女子ではバスケットボールで活躍している人が少ないと聞きました。バレーをテレビで見たとき、とても楽しそうだったことや、回転レシーブがとてもかっこよかったことからバレーに興味をもちました。自分で回転レシーブをやってみましたが、とても難しい技だと感じました。全日本バレーボールチームの大山加奈さんにあこがれています。

Q ご両親もスポーツがお得意だと聞きますが、本当ですか？また、あなたにもその素質が受け継がれていると思いますか？

A 父は元プロのバスケットボール選手でした。その父からはバスケットボールをすすめられ、近くの体育館を借りて一緒に教えてもらったこともありました。自分にバレーの素質があるかどうかはわかりません。勉強が好きでしたので、将来は医者か小説家になりたいと思っていました。

Q スポーツ以外の勉強はどのようにしていますか？また、趣味や娯楽は？

A 読書が好きです。中学校の図書館で日本の本を借りて読んでいます。物をつくることも好きです。例えば、お菓子の空箱を利用して可愛い小物を作ったりしています。

Q あなたのおばあさんは中国残留孤児で、あなたはその3世になるわけですが、そのことによって、これまで何かおこま困りになったことはありますか。

A 特にありません。中国での生活、日本での生活の両方が経験できたのは自分

国和日本两个国度生活，拥有一些经历，是一件很好的事情。现在我们集训队全体队员都是中学生，而且我在学校也有朋友。

Q 你将来的梦想是什么？

A 要是我能坚持下去的话，我希望进日本国家队，打奥林匹克。

Q 这次采访的内容，将会登载在一个叫做中国归国者支援・交流センターという団体の発行する情報誌に掲載されますが、その読者である中国帰国者やその2・3世の方へのメッセージをお願いします。

A 在小学的时候，我们曾经学着办报，主题是“和平”，它激起了我极大的兴趣，所以我在网上查了很多资料，也向祖母打听了一些事情。我觉得祖母作为一名日本人，却不被承认，真的很遗憾，也很没有道理。我个人倒没有受过什么歧视，不过我想生活在日本，一定会遭遇很多事情，希望大家不要气馁，要给自己鼓劲儿。

【访后感】

采访时首次在训练中心见到优美子的时候，她那高挑的身材让我很是吃惊。对于我提出的每一个问题，她总是吟思之后，认真回答，又让我感服于她的聪颖。

中文自然不用说，在日语、英语也都能琅琅上口的优美子身上，我看到了无限的可能性；并且她还让我感到了一种莫大的明星气质。我们衷心希望她能在今后的排坛大显身手。

(近畿中国帰国者支援・交流センター Y)

にとってとてもよかったと思います。今チームメイトは全員中学生ですし、学校にも友達がいいます。

Q あなたの将来の夢はなんですか？

A バレーを続けられたら、全日本に入っ
てオリンピックに出場したいです。

Q このインタビューの内容は、中国帰国者支援・交流センターという団体が発行する情報誌に掲載されますが、その読者である中国帰国者やその2・3世の方へのメッセージをお願いします。

A 小学校で新聞作りをしたことがあります。テーマは「平和」でした。大変興味があったので、インターネットで調べたり、祖母から話を聞いたりしました。日本人なのに認めてもらえないのは残念だし、おかしいと思いました。自分が差別されたという経験は特にありません。日本で生活していると、いろいろなことがあると思いますが、めげないで頑張ってください。

【インタビュー後の感想】

今回の取材で初めてトレーニングセンターでお会いした時、背の高いのに驚きました。一つ一つの質問によく考えて丁寧に答えてくれ、聡明さを感じました。

中国語はもちろん、日本語も英語も話せる優美子さんは、限りない可能性を秘めた人です。スター性も十分です。今後の活躍を期待したいと思います。

(近畿中国帰国者支援・交流センター Y)



厚生労働省の通知

1. 关于“派遣自立支援翻译”

(1) 2005 年度的主要修改点

按以往有关规定，只限于归国后 4 年以内的归国者本人及其配偶，在利用医疗机构和护理保险之际，可享受“派遣自立支援翻译”的待遇；现经过制度修改，已将归国后所需（4 年）年数废除。

(2) 2006 年度的主要修改点

归国定居者，在职业能力开发校等设施内接受“短期训练课程”或“适应工作环境训练”时，可享受“派遣自立支援翻译”的待遇。

※ 有关何人可享受派遣自立支援翻译的待遇，以及有关派遣条件等制度方面的问题，请向厚生劳动省社会・援护局援护企画课中国孤儿等对策室咨询。

2. 关于“定居促进对策概要”

2006 年 4 月 1 日至今，关于遗华日本人等的“定居促进对策概要”，请参阅随寄的资料。

(別紙)

定 居 促 进

措 施 概 要	实 施 年 度	负责省庁
1 归国援助		
・ 支付归国旅费等 （ 从中国居住地至出境地的铁路费、住宿费等 在出境地的滞留费 从出境地至日本居住地的航空运费 从入境地至日本居住地的铁路费、住宿费、回乡旅（杂）费等 ）		厚生劳动省 外 务 省 厚生劳动省 厚生劳动省
・ 面向为抚养 65 岁以上的父母而回国的一个子女家庭的援助	始于 1994 年度	厚生劳动省
・ 援助对象扩大至 60 岁以上	始于 1995 年度	厚生劳动省
・ 援助对象扩大至 55 岁以上	始于 1997 年度	厚生劳动省
2 定居援助		
・ 使归国者一行入境后留宿一夜、介绍 各种行政机关的服务窗口及实施有关生活习惯差异性的说明会	始于 1979 年度	厚生劳动省
・ 进入中国归国者定居促进中心 （ 遗华孤儿 遗华归国者 ）	始于 1983 年度 始于 1993 年度	厚生劳动省
・ 安排身元引受人		

厚生労働省からのお知らせ

1 「自立支援通訳派遣事業」について

(1) 平成 17 年度の主な改正点
これまで帰国者本人及び配偶者の方が医療機関や介護保険を利用する際には、帰国後経過年数 4 年以内の方としておりましたが、帰国経過年数を撤廃しました。

(2) 平成 18 年度の主な改正点
永住帰国者等の方が職業能力開発校等において「短期間の訓練課程」を受講する場合や「職場適応訓練」等を受ける場合に派遣できるとなりました。

※ 自立支援通訳を派遣できる対象者や派遣要件等制度に関する情報は厚生労働省社会・援護局援護企画課中国孤儿等対策室へお尋ねください。

2 「定着促進対策の概要」について
平成 18 年 4 月 1 日現在の中国残留邦人等に係る「定着促進対策の概要」は、別紙のとおりです。



十月开课的日语课程开始招生！

日本語学習課程 10 月期生募集開始！

光阴似箭。一转眼，今年只剩下一半儿了。本中心开设的远距离课程（远程课），也已进入第五个年头，在册学员总数超过了 1,000 人！可以认为，学员人数的增加，正好说明生活在全国城乡及各个不同地区的归国者，其“想学日语！”的意欲，从来就没有间断过。为了能一步一步地帮助大家实现愿望，我们今后也将坚持不懈地努力。

现在，那些总算可以腾出时间来学习的人；虽然没有时间，但是希望按照自己的节奏去学习的人，远距离课程正是适合您这样的、想在自己喜欢的时间里学习由自己选择的课程这样一种学习方法。另外，在学习班里与大伙同步学习，感觉学习规定好的教材不太适合于自己的人，请您务必尝试一下这门远距离课程。中心的老师将会通过各种通讯手段，与您商讨您学习上所遇到的问题。同时，还可以面对面接受老师的“面授式学习”辅导（有的地方无此指导，敬请大家谅解）。



1. 有关“医疗科”

我们现在一共开设了 20 门学科远距离课程。特别是今年一月开始的“医疗科”，现在已有 600 多人报名（包括正在学习的人），虽说此乃意料中事，但这门课程所带来的巨大反响，仍然使我们大为惊叹，同时也感到无比欣慰。现在每个月都有超出规定人数一倍的学员报名学习，尽管如此，仍然无法满足大家的需要。现在，一直到 11 月的人数都已报满，我们十分抱歉地转告正在等待报名的人，我们将先给您寄去《医疗术语・语句集》，希望它能够在您平时前往医

早いもので今年も半分以上が過ぎました。当センターの遠隔課程は開講以来 5 年目に入り、在籍者数延べ 1,000 人を突破しました！この遠隔課程受講者の増加は、全国の津々浦々で日々の生活を送る中、帰国者の皆さんが、「日本語を勉強したい！」という気持ちを持ち続けていらっしゃるということの現われだと思えます。そんな皆さんの気持ちに少しずつでも応えられるよう、今後ともがんばっていきたく思います。

今やちょっと勉強するゆとりができたという方、時間はないけど自分のペースで勉強を始めたいという方、遠隔課程は受講者が自分の選んだものを自分の好きな時間に学習できる方法です。また、教室で皆と同じペースで、決められた教材で勉強するのが自分には合わないなあと思っている方など、是非一度遠隔課程を試してみてください。学習上の相談は、センターの講師が様々な通信手段を使って対応します。また、「スクーリング」という、先生による対面指導も受けられます（場所によっては実施していないところもありますので、ご了承ください）。

1. 「医療コース」について

さて、現在遠隔課程は 20 コースを開講しています。特に今年 1 月から開講した「医療コース」は現在、600 人以上の応募者（受講中の人を含む）があり、私たちも予測していたとはいえ、あまりの反響の多さに驚くとともに、嬉しい悲鳴をあげています。毎月定員の 2 倍の方たちに受講開始していただいておりますが、それでも追いつかず、現在は今年の 11 月生まで予約者が埋まっている状態です。お待たせしている方には大

院看病、治疗时，成为您的帮手。请您再稍微等候一段时间。

因此，此批所招学员的开课时间，将在 12 月以后，敬请大家予以理解并报名学习。

2. 有关 10 月开始的新学科

10 月将新增开设两门学科。一门是《续・入门日语语法句型学科 A》的续编，即为可以学习到相当于初级后半程度的语法、句型的《同学科 B》。学习内容为“自动词・他动词；条件的表达；时间、顺序的表达；各种请求・委托的表达；连词；语句的连接；助词的归纳”等。使用的教材是《开始说说看吧 IV》（附有 CD 激光盘）。这门课，也使本中心所开设的初级程度语法句型学科形成完整系列。

另一门是生活场面日语系列第三部分——《生活场面日语〈交通〉科》。这门课可以帮助刚刚来到日本的人，学习其在日常及基本生活中所涉及到的“交通”方面的必要知识和会话。所学场面包括“公交车；电车；问路；出租汽车；小型旅行”等实践性内容。

以上两门课程预定在 10 月开课（最晚亦将在 2007 年 1 月开课）。并从 8 月起按报名顺序进行招生，在此敬请意欲学习的人尽早报名。开课日期决定下来以后，我们将会通知各位报名者。



変申し訳ありませんが、「医療用語・表現集」のみ先にお送りしていますので、これを日々の通院などに活用しながら、今しばらくお待ちいただきたいと思ひます。

したがって、今回の募集による受講開始は 12 月生以降となりますので、この点についてあらかじめご承知あきの上、お申し込みくださるようお願いいたします。

2. 10 月期からの新コースについて

さて、10 月期からの新コースとして 2 コースが予定されています。一つは、「続・入門日本語文法文型コース A」の続編で、初級後半レベルの文法文型が学習できる「同コース B」です。学習内容は、「自動詞・他動詞、条件の表現、時間・順序の表現、いろいろな依頼表現、接続詞、文の接続、助詞のまとめ」などです。テキストは、「始めてみよう・話してみよう IV (C D 付)」を使用します。これで、センターの初級レベルの文法文型コースは一応完結することになります。

二つ目は、生活場面日本語シリーズの第 3 弾で「生活場面日本語『交通』コース」です。これは、来日間もない人が日常的、基本的な生活行動の中で「交通」に関わる行動に必要な知識や会話を学ぶコースです。学習する場面は、「バス、電車、道聞き、タクシー、小旅行」など、実践的な内容となっています。

以上のコースは、10 月期中（遅くとも 2007 年 1 月まで）には開講予定ですが、応募につきましては、8 月から順次受け付けますので、受講希望の方は早めにお申し込みください。開講日がはっきりしましたら、お申し込みいただいた方には通知いたします。

“考下一个资格来”③ 护理福祉士

与上一期介绍的“家庭助理员”相同在护理的有关资格当中，有一个便是“护理福祉士”。

护理福祉士都做些什么样的工作？

护理福祉士是帮助那些因身体或精神方面存在障碍，而无法正常进行日常生活的人们实现饮食、入浴及排泄等行为的时，亦向病患本人或进行护理的病患家人等，提供护理方面的有关指导。

护理福祉士还有一个别名，那就是“关怀护理工作者”。根据《社会福祉士及护理福祉士法》（昭和 62 年 5 月制定）的规定，护理福祉士是被认定掌握着护理方面专业知识及技术，并拥有国家资格的护理福祉专家。

虽然护理福祉士资格要比家庭助理员难考，但反过来，雇主对护理福祉士给予的信赖也是深厚的。因此，在专职雇用以及资格津贴的发放等方面，有时候会得到优惠。

怎样才能取得资格？

要取得护理福祉士资格，可以通过以下两种方法：

1. 在厚生劳动大臣指定的培训设施学习、毕业的方法

从零开始学习护理的人，需要进入护理福祉士培训设施（专科学校、短期大学、大学）进行为期两年以上的学习。

那些已修完特定学科或已从特定培训设施毕业的人（在福祉方面的大学修完特定学科的人；从社会福祉士培训设施毕业或结业的人；从保育士培训设施毕业的人），需要进入一年制的护理福祉士培训设施进行学习。

上述两种情况，都无需进行国家资格考试，在毕业的同时，就可以获得护理福祉士资格。

資格を取る③ 介護福祉士

前号で紹介した「ホームヘルパー」と同様に、介護に関する資格の一つに「介護福祉士」があります。

介護福祉士ってどんな仕事？

介護福祉士は、身体上又は精神上の障害があることにより日常生活に支障をきたしている人に対して、食事、入浴、排泄などの介護を行うとともに、その人本人や介護を行っている家族などに対して、介護に関する指導を行います。

別名ケアワーカーとも呼ばれ、「社会福祉士及び介護福祉士法」（昭和62年5月制定）に基づき、介護の専門知識と技術を持つと認定され、国家資格を付与された介護福祉の専門家です。

ホームヘルパーよりも資格の取得は困難ですが、その分、雇用者側の信頼は厚く、常勤採用や資格手当の支給など、待遇面で優遇される場合もあります。

資格を取得するには？

介護福祉士の資格を取得するには、次の二つの方法があります。

1. 厚生労働大臣が指定した養成施設を卒業する方法

介護の勉強を一から始める人は、2年以上の介護福祉士養成施設（専門学校、短期大学、大学）に入学し、講座を受講します。

特定科目の履修や特定施設の卒業経

2. 通过国家考试的办法

(1) 应试资格

- ① 须为有三年以上护理工作经验者。但是，有的职种（生活商谈员、营养师及事务员等）不被承认，这一点需要注意。
- ② 在高中或初中修完福祉方面的规定学科及修满学分后毕业的人。只是有关应试的严格规定，请务必阅读、确认《应试指南》。

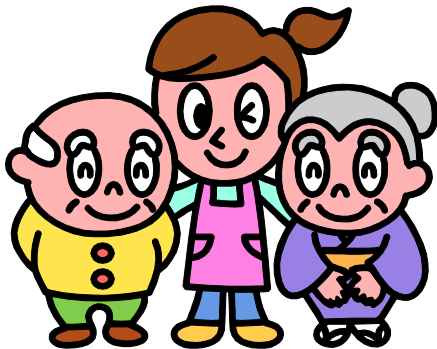
(2) 考试科目

笔试：社会福祉概论、老人福祉论、残疾人福祉论、伤病后康复论、社会福祉援助技术（包括实际练习）、修养活动援助法、老人・残疾人心理学、家政学概论、一般医学、精神保健学、护理概论、护理技术、不同形态的护理技术实际技术考核：有关护理方面的专业技能

(3) 考场

北海道、青森县、宫城县、东京都、石川县、爱知县、大阪府、广岛县、香川县、福冈县、鹿児島县、沖縄县（共 12 处）

※ 每年的及格率大约为 30%。据说要通过自学考取此项资格，是相当困难的。



歴のある人など（福祉系の大学で指定科目を履修した人、社会福祉士養成施設等を卒業又は修了した人、保育士養成施設を卒業した人）については、1年制の介護福祉士養成施設へ通います。
両者とも、国家試験を受けなくても、卒業と同時に介護福祉士の資格を取得することができます。

2. 国家試験を受験する方法

(1) 受験資格

- ① 介護等の業務に3年以上従事した人。ただし、対象とならない職種（生活相談員、栄養士、事務職など）があるので、要注意。
- ② 高等学校又は中等教育学校において、福祉に関する所定の科目及び単位数を修めて卒業した人。ただし、厳密な規定については、「受験の手引」などにより要確認。

(2) 試験科目

筆記試験：社会福祉概論、老人福祉論、障害者福祉論、リハビリテーション論、社会福祉援助技術（演習を含む）、レクリエーション活動援助法、老人・障害者の心理、家政学概論、医学一般、精神保健、介護概論、介護技術、形態別介護技術
実技試験：介護等に関する専門的技能

(3) 試験地

北海道、青森県、宮城県、東京都、石川県、愛知県、大阪府、広島県、香川県、福岡県、鹿児島県、沖縄県（合計 12 箇所）

今年度考试概要

1 考试日期

笔试：2007 年 1 月 28 日（星期日）

实际技术考核：2007 年 3 月 4 日（星期日）

2 报考手续及方法

须事先通过财团法人社会福祉振兴・考核中心的网页，或向同中心寄发明信片以索取第 19 次护理福祉士国家考试《应试指南》，备齐报考单及必要的材料，在规定的期间内（2006 年 8 月 9 日～9 月 8 日）交出去。

(1) 通过网页索取《应试指南》的方法

- ① 访问同中心开设的网页 <http://www.sssc.or.jp/index.html>，然后单击“試験”一项。
- ② 单击操作①时显示出来的页面中“介護福祉士・受験申し込み手続き”一项。
- ③ 单击操作②时显示出来的页面中 3、(1)“請求窓口”一项。
- ④ 在操作③时显示出来的页面里输入必要项目。

(2) 通过邮政明信片索取《应试指南》的方法

在明信片正面写明同中心的“邮编”、“地址”及“中心名称”；在明信片的反面写明报考人的“邮编”、“地址”、“姓名”、“电话号码”及“护理福祉士应试指南（ ）份”（您所想要索取的份数）。

3 费用

《应试指南》为每份 600 日元（包括寄费）；考试费为 12,800 日元。若同时报考，其费用一共为 13,400 日元；若只索取应试指南，费用则为每部×600 日

※ 合格率は、毎年約3割です。独学で合格するのはなかなか難しいようです。

今年度の試験の概要

1 試験日

筆記試験 2007 年 1 月 28 日（日）

実技試験 2007 年 3 月 4 日（日）

2 手続方法

あらかじめ第 19 回介護福祉士国家試験「受験の手引」を財団法人社会福祉振兴・試験センターのホームページ又は同センター宛の郵便はがきにより取り寄せ、受験申込書及び必要書類を完備して、受付期間内（2006 年 8 月 9 日～9 月 8 日）に提出する。

(1) ホームページによる方法

- ① 同センターのホームページ <http://www.sssc.or.jp/shiken/index.html> にアクセスし、「試験」のところをクリックする。
- ② ①により表示された画面の「介護福祉士・受験申し込み手続き」のところをクリックする。
- ③ ②により表示された画面の 3、(1)の「請求窓口」のところをクリックする。
- ④ ③により表示された画面に必要事項を入力する。

(2) 郵便はがきによる方法

表面に同センターの「郵便番号」、「住所」、「センター名」を、裏面に受験する人の「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「電話番号」、「介護福祉士受験の手引（ ）部」（必要部数）を正確に記入

元。并需要通过专门的付款单进行汇寄。

4 问讯处

財団法人社会福祉振興・考核中心

〒50-0002 東京渋谷区渋谷 1-5-6

考试指南专线电话 03-3486-7559
(24 小时服务)

考核科室电话 03-3486-7521 (服务
时间: 9 点~17 点)

最近的动向

在日本不断走向高龄化这样的大背景下,由于整个社会对护理工作人员的素质要求也相应地提高了,厚生劳动省将于平成 18 年度,对护理保险制度进行修改。修改后的制度,与现行的家庭助理员培训研修制度相比,新增了研修内容更为充实的“护理职员基础研修”项目。并且此项基础研修亦将被定位成今后想要成为护理工作人员而实现就业之梦的人,都必须学习的基础研修内容。在相当一段时间里,“护理职员基础研修”制度将会与家庭助理员培训制度并行实施。



3 費用

「受験の手引」は、1部600円(送料込み)で、受験料は12,800円となっている。受験を申し込む場合は合計13,400円を、手引のみの場合は部数×600円を専用の払込用紙により送金

4 問い合わせ先

財団法人社会福祉振興・試験センター

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 1-5-6

試験案内専用電話 03-3486-7559 (24 時間対応)

試験室電話 03-3486-7521 (9 時~17 時)

最近の動き

厚生労働省は、日本において今後ますます高齢化が進んでいく中で、介護職員の質の向上が求められていることから、平成18年度の介護保険制度改革により、既存のホームヘルパー養成研修よりも研修内容を充実させた「介護職員基礎研修」を創設しました。今後は介護職員として就業しようとする人の基本的な研修として位置づけられる予定ですが、当面はホームヘルパー養成研修も併存して実施していくこととなるよう



如何检索设有“面向第二、三代归国者的特殊入学考试”制度的大学

「帰国者 2・3 世のための特別入試」がある大学の検索方法

高中三年级等学生抉择毕业后人生之路的时候又来临了。出于在日本考大学这一想法，而正忙于收集各大学升学信息的第二、三代归国者，想必不在少数吧。

基于这些学生有的因日语能力或日语方面存在的困难所导致的学力问题，而出现难以跨入大学之门这一事实，几所大学因此设立了特殊入学考试制度。另外，利用这一制度实现了升学之梦的人，也为数不少。

本刊曾在第 15、23 号中，就此制度作过一些介绍。在本期，我们打算给大家介绍一下如何通过互联网，来简单地对设有上述特殊制度的大学进行检索。

这是由大学入学考试中心运营的网页，名称为“ハートシステム”。其网址是：<http://www.heart.dnc.ac.jp/>。在本中心开设的网页上贴有链接，所以也可从本中心页面简单地进行跨库检索。

◆通过ハートシステム进行检索的程序

- ① 从“ハートシステム（大学升学指南）”的首页中择出“入学者選抜方法”，之后单击。
- ② 进入第二页后，单击位于其下方的“特別選抜”中“中国引揚者等子女選抜”（通过位于最下方的▢来移动页面，就能在右排找到）之上部，选择项目符号（v）。
- ③ 单击同页面最下方之上的“検索”，就可以调出设有“中国引揚者等子女選抜”制度的大学一览表。但是，也有的大学声明“这个制度未在我大学实施”，因此敬请大家留意。此外，根据大学入学考试中心的介绍，截至到每年 8 月，此中心都会更新次年入学考试的所有信息情报。至于有关信息内容，请您务必对所欲报考大学的招生要点予以核实和确认。

今年も高校 3 年生などが、卒業後の進路を決める時期にさしかかりました。日本で大学進学を考え、いろいろな大学の情報を集めている中国帰国者 2・3 世の方々も多いことと思います。

これらの方々については、日本語力や日本語に起因する学力上の困難から、大学進学が狭き門となっている場合があるという問題をふまえて、いくつかの大学では特別枠で入試を受けられる制度が設けられています。また、この制度を利用して大学進学を果たした方々も少なくありません。

本誌第 15、23 号でもこの制度の内容についてお伝えしてきましたが、今号では、この制度が設けられている大学をインターネットで容易に検索する方法をご紹介します。それは、大学入試センターが運営する HP「ハートシステム」です。この HP のアドレスは <http://www.heart.dnc.ac.jp/> ですが、当センター HP のトップページにもリンクがはってありますので、そこから簡単に入ることが出来ます。

◆ハートシステムによる検索の手順

- ① 「ハートシステム（大学進学案内）」のトップページから「入学者選抜方法」を選んでクリックします。
- ② 次のページに飛んだら、そのページの下の方にある「特別選抜」の中の「中国引揚者等子女選抜」（一番下にある▢により画面を移動すると右側の列にあります）の頭のところをクリックして、チェックマーク（v）を入れます。
- ③ 同じページの一番下から少し上にある「検索」を選んでクリックすると、「中国引

另外，在每一页的页面里，大约只显示 20 所大学。因此，只要单击页面下方的“1 2 3 4...”或“次（前）ページへ”，就可以参考其它页面所显示的内容了。

④ 若单击大学校名，还可以浏览到该大学的制度名称、具体考试内容等。此外，还贴有可跨入该大学网页的链接。

※ 在上述②中的“特別選抜”里，除了“中国引揚者等子女選抜”以外，还可以对“アドミッション・オフィス入試”（大学为获取所需人才，在重视学生学习目的、意识及学习热情及适应能力等诸项资质的基础上，所进行的选拔方法。并非通过考试，而是通过材料审查或面试等，来决定录取与否。）、“帰国子女選抜”、及“外国人を対象とした選抜（以外国人为对象的选拔）”等项目进行检索。

同时，还可以根据个人需要，从“ハートシステム”的首页，对“入学者選抜方法”之外的“教育課程や履修コースの特色（教学课程及学习科目的特色）”、“学部所在地情報（院系所在地）”、“取得できる免許・資格（可以取得的执照・资格）”、“卒業後の進路（毕业后的去向）”等各种项目，进行检索。

另外，大学入学考试中心开设的网页（<http://www.dnc.ac.jp/>），还与“ハートシステム”网页有链接，因此，在大学入学考试中心的网页上，就可以浏览到“大学入試センター試験（大学入学统考）”的相关信息（也可以从本中心所开设的网页，对大学入学考试中心网页进行跨库检索）。



揚者等子女選抜」がある大学名の一覧が表示されます。ただし、中には「本大学では（中国引揚者等子女選抜を）実施してありません」というような場合もありますので、ご注意ください。また、大学入試センターの話によれば、毎年 8 月までには翌年度の入試の最新情報に更新されるのですが、情報の内容はその大学の募集要項で必ず確認してほしいとのことです。

なお、1 ページには約 20 大学しか表示されませんので、各ページの下の方にある「1 2 3 4...」又は「次（前）ページへ」をクリックすることにより、他のページも参照してください。

④ 大学名をクリックすると、その大学での制度の名称、試験内容詳細が確認できます。また、その大学の HP へ飛べるようにリンクがはられています。

※ 上記②の「特別選抜」のところでは、「中国引揚者等子女選抜」の他にも「アドミッション・オフィス入試」（大学の求める人材を集めるために、学生の目的意識や意欲、適性などを重視した選考を行う方式。試験ではなく書類審査や面接等で可否を決定する。）、「帰国子女選抜」、「外国人を対象とした選抜」などでも検索できます。

また、「ハートシステム」のトップページからは「入学者選抜方法」の他にも、「教育課程や履修コースの特色」、「学部所在地情報」、「取得できる免許・資格」、「卒業後の進路」等、自分の希望にあわせているような項目で検索することができます。

なお、大学入試センター HP（<http://www.dnc.ac.jp/>）と「ハートシステム」HP は相互にリンクしており、大学入試センターの HP では「大学入試センター試験」の情報も閲覧できます（この HP へも、当センター HP のトップページから入ることができます）。

《征稿》 日语能力考试的体会

我是 2000 年 4 月，以归国者二世的身份自费来日的，来日 6 年来尝到了不少语言障碍的苦头，也深感不懂日语在生活中的不便。我想大多数归国者也和我有同感吧。

决定参加 1 级日语能力考试是一年前定下的目标。日语能力考试是对日语掌握水平的综合测试，通过参加考试我的体会是：文字、词汇的学习是关键。也许大家会认为文字简单，大多数汉字与中文意思一样，发音不同而已。其实不然，日本汉字从读音、意思与写法与中文都有不同，一定要认真学习。特别是能力考试中往往出一些模棱两可的题，掌握不准确是很难答对的。在文字的学习上，我于 2002 年参加了归国者支援中心（中国归国者支援・交流中心）的“记住汉字”函授课程学习，对我的帮助很大。当掌握了一定的单词和词汇后，再学读解、语法就容易深入下去了，在能力考试中，读解和语法可以说是一个难关，我的体会是多看、多练，从简单短文到复杂长文循序渐进的学。归国者支援中心的函授“读解的基础”就是培养以汉语为母语的我们，阅读理解较长日语文章所需的基础能力的课程。通过这一课程的学习，使自己的读解能力有了较大的提高，也培养了读日文文章的兴趣，增强了参加能力考试的信心。听力，对于我们生活在日语环境中的人来说是随时可以练习的，但能力考试中的听力与日常生活中也有不同之处，不是一问一答，而是在需要听懂的前提下再转一下弯子，同时速度快不容迟疑，这就要求平时多看电视多听收音机等来熟悉日语环境。



《投稿》 日本語能力試験受験の体験

わたしは 2000 年 4 月、帰国者二世の身分で自費来日しました。来日 6 年目になりますが、言葉の障害による“にがい経験”を少なからず味わい、日本語がわからない生活に大変不便を感じました。私は大多数の帰国者も私と同じように感じていると思います。

日本語能力試験 1 級受験の目標は 1 年前に決めました。日本語能力試験は日本語能力水準に対する総合テストです。受験を通じて、私が体得したことは、「文字、語彙の学習がキーポイントだ」ということでした。皆さんは、日本語の文字は簡単で、大多数の漢字は中国語の意味と同じで発音が違うだけだ、と思っているかもしれませんが、実はそうではないのです。日本語の漢字は読みから、意味、筆順に至るまで中国語と違います。必ず真面目に勉強しなければなりません。特に能力試験の中には、いくつかの曖昧で、意味がどちらともとれるような問題が出ます。ですから不正確な理解は、回答を非常に難しくします。文字の学習において、私は 2002 年に、帰国者支援センター（中国帰国者支援・交流センター）の「漢字を覚えよう」という通信教育課程を受けました。これは、私にとって非常に大きい助けとなりました。一定の単語と語彙をマスターした後には読解、文法を学ぶのは容易で、深く追求することも出来ました。能力試験では読解と文法は一つの難関と言えますが、私の体験では、簡単な単文から複雑な長文まで数多く読み、数多く練習して、順序を追って次第に進む学びかたをしました。帰国者支援センターの通信教育「読解の基礎」は中国語を母語としている私たち

学习方法是一方面，另一方面，目标定下后一定要制定一个计划并要坚持下去。我是一个普通的打工者，一天下来确实很累，加上家务活，能够坐下来学习的时间很少，但每天抽出一个小时学习，一年下来还是能学很多的。在日语教室(宫崎市日中友好协会主办)老师的指导及鼓舞下，于去年 12 月参加了 1 级日语能力考试且得以通过，使我很激动，也增强了向其他资格挑战的信心。

以上是我参加日语能力考试的体会及学习经验，希望能为大家的学习提供一点的借鉴。也愿我们归国者自立、自强有更好的发展，大家都过上好日子。(宫崎市 A 子)



が、比較的長い日本語の文章を読み、理解するための必要な基礎能力を養成する課程です。この課程の学習によって、私自身の読解能力は大きく進歩し、日本語の文章を読むことが楽しみになりました。そして、能力試験に参加することに自信を深めました。

ヒアリングは私たち日本語環境の中に暮らす人間にとって、いつでも学べるものです。しかし能力試験に出たヒアリングの問題と日常会話とは違うところもあります。一問一答ではありませんでした。しかも必ず聞いてわかるという前提のもとで問題がひとひねりしてあり、速度も速く、回答を迷っている余地がありません。これらの問題は、日頃から文章をよく読み、テレビをよく見て、ラジオをよく聞くなど、日本語を身近なものにしなければなりません。

合格する為には、よく勉強することの他に、目標を決めてから必ず計画を定め、頑張り続けなければなりません。私は普通の労働者です。一日働くと本当に疲れます。それに加えて家事労働ですから座って学習できる時間は大変少ないのです。しかし毎日 1 時間を工面して学習しました。この 1 年間で私はたくさんの方が学べました。

日本語教室(宮崎市日中友好協会主催)の先生の指導と激励を受けて、昨年 12 月の日本語能力試験 1 級に参加し、合格することが出来ました。私は、とても感動し、その他の資格にも挑戦したいという自信が湧いてきました。

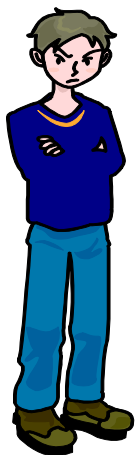
以上は私の日本語能力試験受験の体験と、学習経験です。皆さまの学習に少しでも参考になりますように、また、私たち帰国者が自立、自己啓発して、より良き発展が出来ますようお願いしています。(宮崎市 A 子)

《新闻话语》“尼特族 (NEET)”

“尼特族 (NEET)” 一词在以立法・行政・媒体为中心的部门和领域里, 已被炒得很热。所谓“NEET”, 即 Not in Education, Employment, or Training(不读书, 不工作, 也不接受职业技能培训的人员)这种俗称的缩写, 据说这个词最早是出现在 1999 年英国国内阁整理发表的一份调查报告中。

而日本, 厚生劳动省在 2005 年出版的《劳动经济白皮书》中, 定义了一个与“尼特族”比较接近的概念, 即将“年轻无业人员”, “限定在 15~34 岁之间, 为在非劳动人口中, 即不做家务事又不读书者”。据总务省统计局以“劳动力调查”为主所实施、发布的调查结果显示, 2004 年日本共有 64 万“年轻无业人员”, 与上一年的人数持平 (内阁府也对“尼特族”作过定义, 只是定义内容与厚生劳动省有着些许出入)。那么具体地说, 这 64 万都包括一些什么样的人呢? 他们是在家帮着家人开业的人; 在家养病的人; 在家护理或照顾家人的人; 为升学・留学作准备而没有上学的人; 为考取某项资格作准备而没有上学的人以及正准备结婚的人等等。

本来这只是一项劳动政策方面所进行的统计分类而已, 但是在日本, 人们将它与 2002 年前后发展成为社会问题的“蛰伏族”挂上了钩, 因此, “尼特族”被视为“无法自发地走入社会者”, 它渐渐成为一个贬义词。于是, 围绕“尼特族”, 便逐渐生出了如下错误定义:



◇ “缺乏劳动意识” (实际上接近一半的“尼特族”都有劳动意识, 但是由于各种各样的原因, 他们中断了就业活动)

《ニュースの言葉》「ニート (NEET)」

「ニート (NEET)」という言葉が立法・行政・マスメディアを中心に話題となっています。NEET とは Not in Education, Employment, or Training (「学校に通っておらず、働いておらず、職業訓練を行っていない者」の通称) の略で、1999 年にイギリス内閣府が作成した調査報告書で最初に使用されたと言われています。

日本においては、厚労省が 2005 年版「労働経済白書」において、「ニート」に近い概念としての「若年無業者」を「年齢を 15~34 歳に限定し、非労働力人口のうち、家事も通学もしていない者」と定義し、総務省统计局の「労働力調査」を基に集計した結果、2004 年では 64 万人で前年と同水準となったと公表しました (内閣府におけるニートの定義もありますが、厚労省のものは若干内容が異なります)。具体的にどのような人が含まれるかというと、家業を手伝っている人、病气療養中の人の家族の介護または看護をしている人、進学・留学準備中で通学していない人、資格取得準備中で通学していない人、結婚準備中の人などです。

本来は労働政策における統計上の分類であつたにもかかわらず、日本においては 2002 年頃から社会問題として認知されていた「引きこもり」と関連付けられ「自発的な社会参加ができない者」という否定的な意味が付加される傾向がでてきました。そして、次のような誤った定義が形成されつつあります。

◇ 「働く意志がない」 (実際はニートの約半数は働く意志がありながら、様々な事情により就業に向けた活動を中断して

◇ “不学习”（其实有的人由于经济等各方面的原因而放弃学业，或是出于考资格等目的，在家勤奋自学，所以正确的说法应该是“没有去学校”）

◇ “无收入”（实际上有半数“尼特族”通过电脑、网络等工作外事由，获取收入）



一般地说，媒体的报道大都认为“尼特族”将大部分的生活时间，都消耗在个人兴趣・娱乐方面，但实际上只有 6% 左右的人真正过着这样的生活。另外，“尼特族”也被说成是“不工作的年轻人”，但是如果对其实际情况进行分析，就会发现，属于“不能工作的年轻人”，占有相当大的比例。因此，有人认为，“不工作的年轻人”并没有确切地反映出“尼特族”的真实现状。

相反，日本文化提倡“不劳者不得食”、“勤奋劳作乃至高美德”；同时宪法中明文规定，“劳动为国民义务”。出于这样的思考，在电视及互联网的留言板上，每每可以看到，有人声称“为尼特族那些家伙花去税金，简直是浪费至极”。此外，有些报道“尼特族”的电视专集节目，专门拍摄一些在“尼特族”中属于极为特殊的例子来概括“尼特族实态”。结果，误导人们产生了“尼特族 = 不工作、令人万般无奈的啃老族”这一偏见。



いる人たちである。）

◇ 「学ばない」（實際は経済的な事情その他から進学を断念したり、資格修得などの目的で在宅のまま独学に励むケースもあるため「通学をしていない」と表現するのが正しい。）

◇ 「収入が無い」（實際はニートの半数以上が、パソコン、インターネットなどを利用して、仕事以外のことで収入を得ている。）

一般的にニートは、マスコミ報道などで、生活時間の多くを趣味・娯楽に費やしていると見られていますが、実際にそのような生活時間を過ごしている者は全体の 6% 程度にすぎません。また、「働かない若者たち」と表現されたりもしますが、実際の状況を分析すると「働けない若者たち」の割合が相当数含まれていて、ニートの状況的確に示すものではないとの見解もあります。

一方で、「働かざる者食うべからず」、「勤勉な労働こそ最高の美德」とする日本の文化、憲法で定められている「国民の義務としての労働」という見方もあり、これらの考え方に基づく「ニートのような連中のために税金を使うのは無駄の極みである」というような発言がテレビやネット掲示板などでもよく見られます。また、テレビなどのニート特集では、ごく一部の特殊なもののみを「ニートの実態」などといって伝えていきます。この結果、「ニート = 働かずにどうしようもないすねかじり」という偏見を生んでしまっています。

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
前々号、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。

我们在大上一期、上一期里给大家介绍了面向中国帰国者、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, 在中国帰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 さつぼろし
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)

でんわとふあつくす
TEL & FAX 011-373-0584

いーめーる
Eメール 电子邮箱 atoz-birds79@brown.pla

la.or.jp

さいたまけん
◆埼玉県 埼玉県

がつとあかにち くまがやしやうこうかいがん じえいあーる
①9月10日(日)13:00~/熊谷商工会館(JR

えききたぐち とほぶん
熊谷駅北口 徒歩8分 步行8分钟)

にち かすかべしみんぶんかかい
10月29日(日)13:00~/春日部市民文化会

かんだいかいぎしつ とうぶせん ひがしぐち
館大会議室(東武線春日部駅東口 徒歩15
分 步行15分钟)

こくさいこうりゅうきやうかいじぎやうか 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 电子邮箱 onishi@sia1.jp

さんかきぼうしゃ しめい がくねん しゅっしんこく
※参加希望者は氏名、学年、出身国、参

かいじやう つやぐ ようひ か
加希望会場、通訳の要否を書いて、②まで

また もう こ
FAX又はEメールで申し込む。请写明姓
名、年级、出身国、希望前往的会场、及是否
需要配备翻译等事项。事先通过传真或电子邮
件向②所示处报名。

ちほ
◆千葉県 千葉县

にじゅうよっか だいがく かいがん
①9月24日(日)/千葉大学けやき会館

ついたち ふなばししちゅうおうこうみん
10月1日(日)13:00~/船橋市中央公民
館

まつとしみんかいがん
10月15日(日)/松戸市民会館

きやういくがくぶしやかいきやういくけんきゆうしつ
②千葉大学教育学部社会教育研究室

TEL 043-290-2568

かながわ
◆神奈川県 神奈川県

どしゆく
①9月23日(土・祝)13:00~16:00/かな

けんみんせんたー よこはませんにしぐち
がわ県民センター(JR横浜線西口 徒歩5分
步行5分钟)2階大ホール

よてい
10月1日(日)13:00~16:00(予定)/

しみんかつどうせんたー ひらつかえきみなみぐち
ひらつか市民活動センター(JR平塚駅南口
徒歩3分 步行3分钟)

じゅうよっか よてい
10月14日(土)13:00~16:00(予定)

こくさいこうりゅううらうらうじ ふちのべえき
/さがみはら国際交流ウツジ(淵野辺駅南
口 徒歩5分 步行5分钟)

よてい
10月15日(日)13:00~16:00(予定)/

しょうがっこうこみゆにていーはうす こうざしびやえき
いちよう小学校コミュニティハウス(高座渋谷駅
徒歩15分 步行15分钟)

よてい
10月21日(土)13:00~16:00(予定)/

あつぎやんぐ ほんあつぎえき
厚木ヤングコミュニティセンター(本厚木駅)

たぶんかきやうせいねつとわーく じむきょく
②多文化共生ネットワークかながわ事務局
たかはしせいじゅ
高橋清樹

TEL 045-942-5202

Eメール 電子郵址 seiiju@opal.plala.or.jp



◆^{ながの}長野県 長野县

① 8～9月頃／^{ごろ}東・^{とう}北・^{ほく}中・^{ちゅう}南信の4会场

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

TEL 026-235-7186 (代)^{だいひょう}

FAX 026-235-4738

Eメール 電子郵址 mail@anpie.or.jp



◆^{ぎふ}岐阜県 岐阜县

① 8月27日／^{つちだこうみんかん}土田公民館(可児市土田 2352-2)

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 kiea@ma.ctl.ne.jp

◆^{しずおか}静岡県 静岡県

① 11～12月頃／^{はまつし}浜松市

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

TEL&FAX 053-459-1558

Eメール 電子郵址 info@n-pocket.jp

◆^{みえ}三重県 三重县

① 9月下旬～10月上旬／^{つし}津市

② ^{きょういくいいんかいじ}津市教育委員会事務局 ^{えぬほけっと}人権教育課

TEL 059-229-3253

① 9月／^{すずかし}鈴鹿市

② ^{せんたー}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 ^{なつこう}夏以降／^{ない}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たいきょう}(特活) 関西国際交流団体協
^{ぎかい}議会

TEL 06-6773-0256、FAX 06-6773-8422

Eメール 電子郵址 kna@interpeople.or.jp



健康商談室 / 代謝综合症②

我们在这一期里，接着从“知っ得？納得！！メタボリックシンドローム” <http://metabolic.jp/>这一网页（策划：科研制药株式会社/编撰：住友病院院长 松泽佑次先生）中，为大家选登代谢综合症的有关内容。

●也被国外关注的代谢综合症

在国外，“代谢综合症”也是被关注的对象。美国在其制定的高血脂症指导方针里头，还有 WHO（世界卫生组织），都对代谢综合症的诊断标准进行了规定。只是可以说，那些判断标准，并非真正反映出了“代谢综合症”这一疾病的本质。

腰围+2 = 代谢综合症？！

迄今为止，还没有一个以日本人为对象而制定出来的代谢综合症诊断标准。因此，在进行诊断时，每每参考的都是国外的标准。

2005 年 4 月，在由日本内科学会等八个学会的委员组成的代谢综合症诊断标准研讨委员会（委员长/松泽佑次先生），主持召开的第 102 届日本内科学会总会上，终于发表了长期以来，医学界翘首以盼的《代谢综合症之定义及诊断标准》。

此份诊断标准，明确了在构成代谢综合症的各种因素中，内脏脂肪的蓄积，起着重要的作用这一见解，这也是与以往所采用的诊断标准之间存在的本质区别。

这一见解，已渐渐被世界各地所接受。如今，世界各国正逐渐将内脏脂肪作为必要项目而列入代谢综合症的诊断标准之中。



●“腰围+2”等于代谢综合症

健康相談室 / メタボリックシンドローム②

前号に引き続いて、H P「知っ得？納得！！メタボリックシンドローム」 <http://metabolic.jp/>（企画：科研製薬株式会社/監修：住友病院院长 松泽佑次先生）よりの抜粋を掲載します。

●海外でも注目されるメタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」は海外でも注目されており、米国高脂血症ガイドラインや、WHO（世界保健機関）では、診断基準が設定されていますが、必ずしも「メタボリックシンドローム」の本質をあらわした基準とはいえません。

ウエスト径 + 2 = メタボリックシンドローム？！

これまで、日本人にあったメタボリックシンドロームの診断基準はなく、海外で定められた診断基準を参考に診断を行ってきました。

日本内科学会など 8 学会の委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会（委員長 / 松泽佑次先生）は、2005 年 4 月に開催された第 102 回日本内科学会総会において、かねてより待望されていた日本独自の「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」を発表しました。

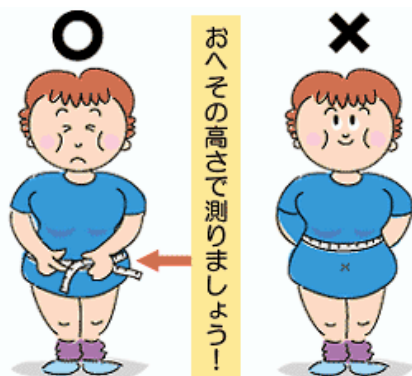
これは、メタボリックシンドロームを構成する因子の中でも、内脏脂肪の蓄積が重要な役割を担っていることを

这次所发表的代谢综合症诊断标准,将内脏脂肪的积蓄定为必要条件,另外在其它 3 个项目中,若占有 2 个以上的话,那么就可以诊断为代谢综合症了。

具体说来,就是通过腰围来对内脏脂肪的积蓄进行判断。男性超过 85 公分;女性超过 90 公分,便可诊断为内脏积蓄。若是通过 CT 扫描图像来对内脏脂肪进行精密检测的话,那么上述数值相当于 100c m²。其它几个项目的数值,如表所示。

经过肚脐测量腰围,才是正确的测量方法,而不是测量腰部最细的部分,请大家注意。

腰围的正确量法 ウエスト径の正しい測り方



从肚脐位置量起!

日本为世界之先驱!

日本从 2001 年起,决定对那些在定期体检中发现血压、肥胖程度、血糖及血液脂肪这四个项目都存在问题,即所谓奏响“死亡四重奏”的人,在对其进行复查或接受特定保健指导时,可享受劳灾保险。这一制度的实施,在全球尚属首创。因此可以说,日本在世界上,已经率先展开了对生活习惯病预防措施的寻求与探索。相信这样的举措,今后一定会在全球推广开来。

明確にしており、この点が従来用いられてきた診断基準とまったく異なるところです。

この考えは徐々に世界的に広がってきており、内臓脂肪を必須項目とした診断基準が各国で整いつつあります。

●「ウエスト径+2」でメタボリックシンドローム

今回のメタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積が必須条件と位置づけられ、他の3つの項目のうち2つ以上を満たしている場合にメタボリックシンドロームと診断します。

具体的には、内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、男性85 c m 以上、女性90cm 以上を基準値としています。この数字は、腹部CT画像で精密に内臓脂肪を測定した場合、断面積100 c m² に相当します。その他の項目の基準値は、表のとおりです。

ウエスト径の正しい測り方は、へそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけてください。

●世界に先駆けて日本だけ!

日本では 2001 年より、定期健康診断で血圧、肥満、血糖、血中脂質の4項目すべてに異常が見られる、いわゆる「死の四重奏」の人に対し、二次健診や特定保健指導を受けた際の費用について、労災保険が給付されることが決められています。これは世界で初めての制度で、日本が世界に先駆けて生活習慣病予防対策を社会的に取り組んでいるといえるでしょう。このような取り組み

代谢综合症的诊断标准

必选项目

内脏脂肪的积蓄
 腰围长度 男性 ≥ 85cm
 女性 ≥ 90cm
 (内脏脂肪面积 男女皆为 ≥ 相当于 100c m²)

+

可选项目

在这些项目中占有两项以上

高甘油三酯血症 ≥ 150mg/dl
 且/或
 低 HDL 胆固醇血症 < 40mg/dl

收缩压 (高压) ≥ 130mmHg
 且/或
 舒张压 (低压) ≥ 85mmHg

空腹高血糖 ≥ 110mg/dl

*最理想的是通过 CT 扫描等手段来对内脏脂肪量进行测定。

*腰围, 应在直立轻微呼气状态下, 经过肚脐进行测量。

*若正接受高甘油三酯血症、低 HDL 胆固醇血症、高血压及糖尿病之药物治疗, 则分别占有该当各项。

日本内科学会杂志 94 (4), 188, 2005

动脉硬化之关键・脂肪内克定

在最近的医学研究中,发现了一种与代谢综合症有着密切关系的蛋白质 — 脂肪内克定。这种蛋白质竟然是人体脂肪细胞本身分泌出来的, 对人体有益的基本脂肪酸! 这里,我们就给大家介绍一下这种不可思议的脂肪内克定。

●从脂肪细胞分泌出来的神秘物质

大阪大学分子制御内科学教室,在对脂肪细胞进行研究的过程中,发现了一种在人体脂肪细胞内分泌出来的未知物质。这种未知物质被命名为“脂肪内克定 (Adiponec

は、今後、世界で広まっていくに違いないありません。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目 内臓脂肪蓄積
 ウエスト周囲径 男性 ≥ 85cm
 女性 ≥ 90cm
 (内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100cm²に相当)

選択項目 高トリグリセリド血症 ≥ 150mg/dL
 かつ/または
 低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL
 これらの項目のうち2項目以上

収縮期 (最大) 血圧 ≥ 130mmHg
 かつ/または
 拡張期 (最小) 血圧 ≥ 85mmHg

空腹時高血糖 ≥ 110mg/dL

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
 *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。
 *高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。
 日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

動脈硬化の鍵・アディポネクチン

最近の研究により、メタボリックシンドロームと密接に関連しているタンパク質「アディポネクチン」が発見されました。このアディポネクチンはなんと、脂肪細胞自身が分泌している善玉のアディポサイトカインだったのです。不思議な生立ちのアディポネクチンについて紹介します。

●脂肪細胞から分泌されるナゾの物質

大阪大学分子制御内科学教室で脂肪細胞について研究を行っていたところ、脂肪細胞で分泌されている未知の物質を発見しました。この物質は「アディポネクチン」と名付けられ(アディポとは“脂肪”という意味です)、標準的な体格の人の血液中には多く存在し、内臓脂肪が増加すると、反対にアディポネ

◆ 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。

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》本期因故停载,望谅。

「编后记」

二战结束后的第 61 个夏天又来临了。想必你们每个人都将怀着不同的心情去迎接 8 月 15 日那一天。每年一到这个时候,电视台及报章都会制作编辑一些二战特别节目和版面。人人都说“战争不好”。可是,包括我在内的大部分日本人,对于战争,都只是有一些知识性的了解而已,我们并没有直接体验过战争。电视及报章反复地对战争进行着报道,还有那些发生在世界各地的战火,对于日本人来说,恰如字义,只不过是“隔岸观火”,那些战事仿佛都是电影中的某个情节。尽管如此,每年此时此刻,我都按捺不住自己祈祷一个“没有战争的和平世界”这份心情!

(T)

編集後記

戦争が終わって 61 年目の夏がやってきました。みなさんは、様々な思いで 8 月 15 日を迎えられると思います。毎年この時期になると、テレビや新聞で戦争特番が組まれます。「戦争は良くない」と誰もが口にします。しかし、私を含め今の日本人の大半は知識として戦争を知っているだけで、戦争を直接体験していません。テレビや新聞で繰り返し報道される、世界のあちこちで起きている戦争も、読んで字のごとく「よその国の出来事」、まるで映画の中の出来事のように。それでも毎年この時期になると、「戦争のない平和な世界」を願わずにはいられません。(T)

『天天好日』第 29 号 2006 年 8 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