



千叶县“健康增进学习班”访问记
 追求“归国者有、归国者治、归国者享”的健康广场

千葉県「健康増進教室」訪問記 ～帰国者の、帰国者による、帰国者のための健康広場をめざして～

在一个风和日丽的上午，一些上了年纪的人，三三两两地聚集到千叶县美浜区的某公共设施一隅。一时间打招呼声、闲谈声处处可闻，当然都是中国话。这儿应该就是传闻中的、由归国者自行组织的“健康增进学习班”了。据说大部分的成员都住在附近，是骑着自行车来参加活动的，但其中也有人属于坐电车参加的“电车小组”。其间有的人一边有意无意地瞟着我这个陌生人，一边



安放录音机，或者是整理桌椅，动作娴熟地做着准备。

(接下页)

穏やかな秋の日の午前、千葉市美浜区にある公共施設の一室に、年輩の男女が三々五々集まって来る。あちこちであいさつや世間話が始まる。もちろん中国語での会話だ。ここが噂の帰国者自主組織「健康増進教室」らしい。近在から自転車で通う人が大半だが、電机组もいると聞いている。見知らぬ訪問者である私をちらっと目に留めながらカセットデッキを運ぶ人、机を整理する人など、慣れた様子で会場準備が始まる。(次頁に続く)

目 录/目 次

千叶县“健康增进学习班”访问记 追求“归国者有、归国者治、归国者享”的健康广场/千葉県「健康増進教室」訪問記.....1~3

高龄归国者之家“面向高龄归国者的日语学习班”④ / 高齢帰国者の集いの場《高齢帰国者向け日本語教室紹介④》.....4~5

图书介绍《远离战争 追溯那段与我息息相关的历史》/ 図書紹介『あの戦争から遠く離れて 私につながる歴史をたどる旅』.....6~8

元旦与稻草绳 / お正月としめ飾り.....9~10

设有面向中国归国者子女之特殊入学名额的大学网页一览/中国引揚者等子女特別枠のある大学のホームページ一覧.....10

健康商谈室 / 简单易行的应激反应消除法② / 健康相談室 / 気軽にできるストレス解消法②.....11~13

新闻话语 “裁判员制度” / ニュースのことは「裁判员制度」.....14~16

网络用语词典⑫ “搜索引擎” / ネット用語辞典⑫「検索エンジン」.....17~19

新闻摘要/ニュース記事から.....20

春夏秋冬・体育② “花样滑冰” / 春夏秋冬 / スポーツ②「フィギュアスケート」.....21~23

小学升学准备指导 / 小学校入学準備ガイドンス.....23

编后记 / 編集後記.....24

(接前頁)

问候一声“你好”，近处的人使用绽开的笑容回应我。紧接着有人给我介绍了K先生，他的名片上写着“中国帰国者自立互助会副会长”。之后，从旁侧为“健康增进学习班”提供支援的帰国者支援団体K先生、N女士也来了。时针指向十点时，电视上出现了打太极拳的图像，于是20多名成员和着乐曲“远古文明”的旋律，开始练习简化24式太极拳。虽然练习场地设在室内，可是那种气氛跟我在中国公园里看到的、集体练习打太极拳的情景完全一样。于是我禁不住手忙脚乱地拍起照片来。

接下来进行的是“与日本支援者之联谊茶话会”。由N女士和K先生两名支援者领头，大家玩儿起了平假名及汉字的纸牌游戏。还有一些学员们和N女士一道，一边看着绘有厨房用具、并写有日语的资料，一边轻松地进行着对话。其间感受不到学习的死板和枯燥，相反



我听到的是愉快的笑声。

接着前面提到的副会长走上前去，主持只有帰国者参加的碰头会。据说在一星期后举行的地区祭祀大会上，“健康增进学习班”计划推出临时饺子馆，并借此机会为学习班筹措资金。碰头会结束后，接下来是练习跳盂兰盆会舞。“大渔节”、“白浜音头”等千叶县特有的曲目一曲接着一曲。最后是同好者之会。大家在二胡奏出的旋律中放声齐唱。今天唱的是中国歌，据说有时候也练习唱日本歌。就这样，不是不觉送走了不到两个半小时然而却是无比充实的时光。这使我信服了大家所说的“增强了体力”这句话。

在这儿，帰国者担当着主角。场地及器械

(前頁より)

「ニイハオ」と声を掛けると、近くにいた人たちが笑顔で応えてくれた。早速紹介されたKさんの名刺には「中国帰国者自立互助会副会長」と書かれてあった。やがて「健康増進教室」を側面から支える帰国者支援団体のKさん、Nさんも現れた。時計が10時を廻った頃、テレビ画面に太極拳の映像が映し出され、「远古文明」のメロディにあわせて、20名余りのメンバーによる簡化24式太極拳の練習が始まった。会場は室内だが、雰囲気は中国の公園で見かける太極拳の集団練習と変わらない。慌ててカメラのシャッターを切った。

続いては「日本人支援者との茶話会」だ。支援者のNさんとKさんがリードして、ひらがなや漢字のカルタ取りゲームを行う。さらに台所用具の絵とその日本語が書かれたプリントを見ながら会話を楽しむ。学習という堅苦しさがなく笑い声が漏れてくる。

続いて先程の副会長が進み出て、帰国者だけの打ち合わせ会が開かれる。一週間後に開かれる地域の祭りに餃子模擬店を出店し、教室の活動資金を調達する計画だそうだ。次は盆踊りの練習だ。大漁節、白浜音頭など千葉県ならではの曲目が続く。最後は有志による中国音楽の集い。胡弓奏者が奏でるメロディにあわせて合唱を楽しむ。今日は中国語の歌だが、日本語の歌を練習する時もあるそうだ。2時間半足らずの濃密な時間が過ぎた。「体力がついた」の声に納得する。

ここではまさに帰国者が主役だ。会場や機器の予約も分担している。プログラム

的预约预借等事宜，都由大家来分担。活动内容也是根据大家的意见设计的。据说今后还要把跳交际舞纳入活动内容之中。我听说支援者方面的意向在于始终恪守尽可能帮忙的辅佐性立场。

“健康增进学习班”是三年前诞生的。而其诞生的契机，是中国留学生 H 女士立志全心投入地为归国者及其家人解决健康问题。她汲取中国的健康健身思想，策划了一种基于太极拳、一周练习一次的健身强心活动。而当地的归国者支援团体也站出来支援 H 女士的行动，在归国者中招兵买马，以回应她的一片热情。H 女士回国以后，她的意志仍然被归国者们继承和发扬。我曾经耳闻福冈县也有一个类似的组织。



正因为生活在异文化社会里，人人都可能感觉到紧张和不安，因此，每一名归国者才会发自内心地渴望自身疾病能够得到改善，身心健康能够获得增强。那么其它地区是不是也可以这么做呢？我感觉只要归国者能跟别的中国人结识，并齐心协力的话，成立一个这样的“健康增进学习班”不会只是梦想。至于怎样才能借用到公共设施或公园等运作方面的必要知识，自立指导员、日语志愿教师以及住处附近的人们，或许会站出来帮您出谋划策。

从今天起，我们衷心地期待着归国者相互帮助、为增进自身健康而迈出了可喜步伐的好消息，能从各个地方不断地传来。（H）

会场：千叶县美滨区“真砂共同体中心”
联络方式：河村
电话：043-279-5882

づくりに自分たちの意見を反映させる。今後は社交ダンスにも取り組みたいそう
だ。支援者はできるだけお手伝い役に徹し
たい意向と聞く。

「健康増進教室」は3年前に誕生した。中国留学生 H さんが残留孤児や家族の健康問題に取り組む決意をしたのがきっかけだった。中国の健康思想を取り入れて週一回太極拳をベースにした心身の健康増進活動を企画した。H さんの熱意に呼応して地元の帰国者支援団体が支援に乗り出し、帰国者に参加を呼びかけた。H さんの帰国後もその志は帰国者自身によって引き継がれてきた。同様の事例は福岡県でも耳にしたことがある。

異文化社会の中でストレスや不安を抱えるからこそ、帰国者の誰もが病気の改善、心身の健康増進を心から願っている。他の地域でも同様の取り組みができないだろうか。帰国者や中国系住民が出会い、力を合わせれば夢ではない気がする。公共施設や公園の使用法など必要な知識については、自立指導員さん、日本語ボランティア講師、近所の人など協力者が現れるかもしれない。

これから先、帰国者自身が助け合って健康づくりへ一歩踏み出した、そんな朗報が一つでも多くの地域から届くことを願ってやまない。（H）



会場：千葉市美浜区
「真砂コミュニティセンター」
問い合わせ先：河村
電話：043-279-5882

□高龄归国者之家□

《面向高龄归国者的日语学习班④》

◆负责运营的志愿者团体：NPO 法人 ナルク信州まつもとだいら

◆学习班名称：“阳光下的同好会”

这次要为大家介绍的学习班 — “阳光下的同好会”，因其独特的活动方式而受到人们的关注。前一阵子，NHK 曾播放过有关它的报道，想必你们当中一定有人看过。

长野县松本市是一个自然环境优越的地区。因而有一些退休后的人，为了能够生活在优美的大自然里，特地从别的县搬到松本市来住。这些人所付出的辛苦，即使无法跟归国者相比，但是离开多年来工作生活、早已习惯了的土地，重新适应、投入到一个新的环境中去，也需要很大的努力。然而，二者之间想必一定存在着某些共通之处。

位于县中部的松本市，从两年前开始就开展了当地居民与归国者们的交流，他们共同印证着共生共存的理念，齐心协力地通过开展各种以户外活动为中心的集体活动，增进着彼此间的交流。

对于已迎来高龄期的归国者来说，走山路、种菜种米、打木锤高尔夫等各项户外活动，既可以增强体力，同时也能促使自身去寻求、感悟生活的意义。因为这些活动能让彼此间超越语言的障碍，共同拥有一段经历和一份喜悦。于是，那种因此而产生的信赖和友情便越加深厚。这些活动还能够帮助他们提高自身的沟通和交流能力。很多人认为，应该先去日语教室学习日语，等对日语能力有了自信以后，才



讲解木锤高尔夫的规则

因为有翻译，所以可以自由提问，学员因此熟悉了木锤高尔夫的日文用语及指令。

□高龄归国者の集いの場□

《高龄归国者向け日本語教室紹介④》

◆運営ボランティア団体：NPO

法人 ナルク信州まつもとだいら

◆教室名：「陽だまりの集い」

長野県は自然に恵まれた地域で、全国から退職後に豊かな自然環境を求めて引っ越して来る人がいます。帰国者の日本社会適応のような困難はないにしろ、日本人も長年住み慣れた地域を離れ、新しい環境に適応し地元の住民と仲良く暮らしていくにはそれなりの努力を要します。そういう点では帰国者と共通する部分もあるのではないかと思います。

県中部に位置する松本市では2年ほど前からこのようなひとたちを含む住民と帰国者住民が共に生きる証として、アウトドア活動を中心に協働作業に取り組んで交流しています。

今回紹介する「陽だまりの集い」はユニークな取り組みが注目され、NHKの報道番組でも紹介されました。きっとご覧になった方もいるでしょう。

里山ウォーキング、野菜・米作り、マレットゴルフ等のアウトドア活動は、高齢期を迎えた帰国者にとって、体力づくりであると同時に生きがいづくりにもなっています。互いに言葉の壁を乗り越え、体験や喜びを共有でき、お互いの間に信頼と絆が生まれるからです。また、コミュニケーション力の面でも良い効果が期待できます。「日本語教室で学んで自信がついたら日本人と交際できるようになる」と考えられがちですが、ここでは逆の発想で、先ず交流することが大切だと考えています。不自由な日本語力でもお互いに歩み寄りながら対話を行い友達にな

可能加入到日本人中间去与之交流交往。然而“阳光下的同好会”，却有着相反的构思，“首先进行交流”被放在了重要的位置。即使日语表达不清楚也没关系，大家在相互理解、容让的基础上实现对话，结成朋友。因为结成了朋友，所以会更渴望进一步交流和沟通，学习日语的意欲和信心也会应时而生。这样，也就可能积极地参与到各种活动中去了。

“阳光下的同好会”为了这样的归国者还在南部公民馆（从南松本站走 5 分钟）开办了一个日语教室。有的时候学习木锤高尔夫的规则，讲师是木锤高尔夫的教练；有的时候以日本菜的烹饪方法为教材来进行学习。归国者 T 女士（70 岁）说，“与其用教材，不如跟着大家边干点儿什么边学习，这样就记得住了。”

最近，由于居民们意欲学习中文，因而“中文教室”也开办了起来。归国者和其他居民交叉着坐在椅子上，一对一地进行发音指导。回到日本以后，作为学生一直以来都在学习日语的归国者，如今当上了汉语老师，指导他人学习。教室开办人说，“学的中文老也记不住，可是通过学习可以体验孤儿们的处境，使我更加了解了他们的心情。”

根据我们听到的最新消息，几名归国者为参加 NHK 歌喉自嘲大会预选赛，正在大练苦练“化为千风”这首歌呢。当他们拿到这一期《天天好日》时，想必已经实现了正式出场的愿望了吧。

您不觉得今后我们无法不去关心不断创造独特活动风格的“阳光下的同好会”吗？(M)



走山路

大家一致公认归国者的腿脚最硬朗。

.....
联络方式:
 电话: 0263-34-7744
 时间: 每月 3~4 次 (不定期)
 负责人: 守安、威象

る。友達になれたからこそ、もっとコミュニケーションしたくて日本語習得への意欲や自信が湧く。自信があるからより一層積極的に活動に参加できるのです。

「陽だまりの集い」では、そんな帰国者のために南部公民館（南松本駅から徒歩 5 分）を使って日本語教室も開催していますが、ある日の学習内容はマレットゴルフのルールで、先生はマレットゴルフの指導者です。またある時は、日本料理の作り方が教材に使われます。帰国者の T さん（70 才）は「教科書を使うよりも、こうやってみなと一緒に何かをしながらのほうが覚えられるのよ。」といひます。

最近では住民の皆さんが中国語を学ぶと「中国語教室」もスタートしました。双方が交互に席に着き、マンツーマンでの発音指導です。帰国後は日本語を学ぶ一方だった帰国者が今度は先生役になって中国語を役立てます。主催者は「中国語は難しくてなかなか身に付きませんが、こうやって相手の立場を経験してみることで、もっと帰国者の思いが分かります。」といひます。

最新情報では、NHK「のど自慢大会」の予選参加に向けて帰国者選抜メンバーが「千の風になって」を猛特訓中と聞きました。この記事が届く頃、出場が叶っているでしょうか。

みなさんは、ユニークな活動を続ける「陽だまりの集い」から今後も目が離せないと思ひませんか。(M)

.....
問い合わせ先
 電話: 0263-34-7744
 時間: 月 3~4 回 (不定期)
 担当: 守安 威象

图书介绍

《远离战争 追溯那段与我息息相关的历史》

城戸久枝著 信息中心出版局
1600 日元+税 2007 年 9 月刊出



最近、一本由中国遗华孤儿第二代撰写的书出版了。此书是作者对身为遗华孤儿的父亲以及相关中国人进行走访、交谈之后整理记录出来的其父亲一生的著作。迄今为止，将遗华孤儿、遗华妇女故事公诸于世的，主要是报章、电视等新闻媒体，而这次给大家介绍的《远离战争 追溯那段与我息息相关的历史》则不同于前，它的诞生缘自一位父亲和一个女儿两代人之间的对话，并且是“由遗华孤儿第二代撰写出来的孤儿家庭故事”。

将《远离战争 追溯那段与我息息相关的历史》整理成书的城戸久枝女士，是 1976 年在日本出生的遗华孤儿第二代。虽然她曾经从母亲嘴里听说过父亲在中国经历过的苦难，但是在她的感觉中，对自身往事很少谈及的父亲，“跟其他同学的爸爸根本没有什么两样。”可是同学们提出的“你爸爸是中国人啊？”这一疑问，却使她幼小的心灵受到了伤害，慢慢地她开始无法接受这种父女关系。小学三年级那年暑假，全家去中国探亲，她见到了“中国的奶奶”。尽管分别时她也曾难过地流下了眼泪，然而促使她真正关注中国，还是进了大学以后。

升入大学的她，有了跟汉语以及中国留

図書紹介

『あの戦争から遠く離れて』

私につながる歴史をたどる旅

城戸久枝著 情報センター出版局

1600 円+税 2007 年 9 月刊

中国帰国者 2 世の書いた本が出版された。中国残留孤児である父親の人生を、本人や中国の関係者から聞き取り、まとめた本だ。これまで、残留孤児・残留婦人の物語を公にできたのは、新聞やテレビなどのマス・メディアが中心だった。今回紹介する本がこれまでと異なるのは、親と子の対話を通して生まれた「帰国者 2 世の手による帰国者家族の物語」という点だ。

『あの戦争から遠く離れて 私につながる歴史をたどる旅』をまとめた城戸久枝さんは、1976 年に日本で生まれた中国残留孤児 2 世だ。母親から父親が中国で苦労したことは聞いていたが、自身のことをあまり話さない父親は、著者にとって「同級生たちの父親と何も変わらない存在だった」という。ところが「お父さんは中国人なの？」という同級生の問いに幼い著者は傷つき、父親と中国との関係を受け入れることができなかった。小学校 3 年の夏休みには家族で中国を訪ね、「中国のおばあちゃん」とも会い、別れ際に涙を流すという経験をしているが、著者の関心が中国に向くのは大学に入ってからだった。

大学に入学後、中国語や中国人留学生と触れ合うようになり、著者は徐々に中国への興味を抱いていく。大学 3 年の夏、父の知り合いで、中国に住んでいる日本人家庭にホームステイする機会に恵まれる。旅行者として「外国」を楽しんでいた著者は、ある日街中のマンホールま

学生接触の機会、这使她渐渐地开始对中国感起了兴趣。大三那年的夏天，她获得了一次机会前往父亲认识的、在中国生活的一个日本家庭住的一段时间。于是她作为一名“旅行者”，享受着游走“外国”的快乐。可是有一天当她得知街道的那些下水井盖都是伪满时代的遗留物时，她强烈而真实地感受到日本曾经统治过这片土地，这片土地上曾经生活过无数的日本人。与此同时，她读了《鸿》（张戎著，讲谈社）这本正被传扬以三代女性苦难生活为背景，描述中国近代史和文化大革命之狂野的纪实性小说，她开始为自己对中国一无所知，就来到中国而感到羞愧。父亲就是在这个国家度过了那段被称为“文化大革命”的黑暗时期，这使她十分震撼。于是她下决心去中国留学，因为中国有着太多她应该了解的事情。在决定好前往吉林大学学习现代日中关系史，并且临近出发的前几天，父亲给她看了自己收藏的整整一纸箱资料——报章消息以及回日本前给爷爷写的近一百封信。这些资料使她有生以来第一次强烈地意识到自己是遗华孤儿的后代，同时也生出了想要了解父亲前半生的渴望。

就这样开始了吉林大学两年的留学生活，同时也成为她追溯父亲前半生的旅程。留学结束后，旅程还在继续。整整十年时间，她不断地追寻着父亲走过的足迹，并完成了长达 450 页的长篇著作。

《远离战争 追溯那段与我息息相关的历史》第一部讲述的是从 1945 年至 1997 年这一期间父亲“城户干”的故事。故事通过对父亲本人及中国亲戚、朋友等进行打听走访，以及通过查阅父亲留下的日记等资料，为我们展现了一段贫穷而温馨的养父养母与养子间的亲密关系；父亲少年、青年时期的生活；有关父亲出生线索的找寻和判明过程；作为一名日本人经历文化大革命的事实，以及回到日本前的生活等，描述十分详细。

第二部撰写的是作者自身从 1997 年到

でもが満州国時代のものであることを知り、日本がこの土地を統治し、日本人がこの土地で暮らしていたのだという強烈な実感が湧きあがる。また、この頃に紹介されたノンフィクション、三代にわたる女性の苦難を背景に中国の近代史と文化大革命の狂気を描いた『ワイルド・スワン』（ユン・チアン著、講談社）を読み、何も知らずに中国に来ていたことを恥ずかしく感じる。文化大革命という暗黒の時代に自分の父親がこの国で生きていた事実には圧倒され、中国には知っておくべきことがたくさんあると、留学を決意する。吉林大学で現代日中関係史を学ぶことが決まり、中国への出発が間近に迫ったある日、父親はダンボール箱にしまいこんでいた資料—新聞記事や帰国前に祖父宛に出した 100 通にのぼる手紙などを著者に見せてくれる。それらに目を通すなかで、著者は自分が中国残留孤児 2 世であることを初めて強く意識し、父の半生を知りたいと思うようになる。

こうして吉林大学での 2 年間の留学生活は、父親の半生をたどる旅ともなった。留学終了後もこの旅は続き、10 年にわたり父親の足跡を追い続け、450 ページにおよぶ著書が完成した。

第 1 部は、1945 年から 1997 年に至るまでの、父親「城戸幹」の物語が描かれている。父親本人や中国の親族や友人知人への聞き取り、父親が残した日記などから、貧しくとも温かい養父母との親子関係、少年期・青年期の生活、身元に関わる手がかり探しと身元判明、日本人として過ごした文化大革命時代の現実と帰国までの生活などが、大変詳しく語られている。

第 2 部では、1997 年から 2006 年までの著者の物語が綴られている。留学生活で経験した中国の親族との濃密な「家族愛」・反日感情との遭遇、帰国後の中国残留孤児たちとの出会い

2006 年这一期间的故事。故事展现了作者在留学生活中感受到的、亲人之间那种浓浓的“亲情”，以及作者所遭遇的反日情绪；回国之后与遗华孤儿的邂逅；参与要求国家赔偿的索赔诉讼；祖父不得不把父亲留在中国的心酸背景；后来与中国亲人以及认识父亲的人之间的交流等等。

已经有三十多家报章、杂志就《远离战争》一书发表、刊登了书评和介绍。现在此书已进入图书评论及多家书店最受欢迎图书排名榜之前十名，并且已决定增印。那么，一本围绕遗华孤儿的“家庭故事”，为什么会打动日本人的心呢？相信它吸引人的地方，决不会仅仅因为讲述了一个父亲奇迹般的故事。

作者借进住他人家庭这一契机，因而踏入了一个她从来不曾意识到的有缘世界，并且认真的面对孕育了自己的那段家庭历史，以及因此而使自己得以延绵生存的今天，最终面对了父亲曾经送走半生的中国。在这个过程中，两个国家始终盘桓交错于复杂的历史当中，同时，对于生活在中国和日本这两个国度的人们，彼此间应该建立一种怎样的相互关系，作者也试图通过自己的视点来进行重新诠释和定位。

相信读过这本书的人，都会禁不住扪心自问：对于自己家人生活过的时代及其送走的半生，我到底了解了多少？与他们肩并肩走过了多少？遗华孤儿第二代描述的“家庭故事”，撼动着一直以来缄口不谈战争和历史，意欲将其忘却的日本人的心灵。（N）



と国家賠償訴訟への関わり、父を中国に残すことになってしまった祖父の足跡、その後の中国の親族や父親を知る人々との交流が描き出されている。

『あの戦争から遠く離れて』は、これまでに30以上の新聞・雑誌等の書評などに取り上げられ紹介されている。ブックレビューやいくつかの書店の売上ランキングでも上位10位内に入り、増刷も決定した。この帰国者の「家族の物語」が、なぜ日本人の心を打つのか。それは、父親の奇跡のような物語が関心を惹き寄せているだけではないだろう。

著者は、ホームステイをきっかけに意識したことのない縁の世界に足を踏み入れ、自分を生み出した家族の歴史と、そこにつながって現代に生きる自分、そして父親が過ごした国「中国」に向き合う。その過程で、複雑な歴史が絡む二つの国、中国と日本に生きている人間同士の間に関わり方についても、自らの視点から捉えなおそうとしている。

この本を読んだ人は、家族の生きた時代とその半生に、自分がどれほど向き合い、寄り添ってこられたのか、自問せずにはいられないはずだ。中国残留孤児2世による「家族の物語」が、戦争と歴史を語らず忘れようとしてきた日本人の心を揺さぶっている。（N）





元旦与稻草绳

到了 12 月中旬。而一过 25 号，点缀圣诞节的装饰便会一齐撤走，大街小巷一下子便会换上庆祝元旦的装束。

以往，12 月 13 日是进入新年准备的第一天，因此这一天也被称为“正月事始日”。在这一天里，人们要为采集制作门松用的竹子以及松枝、还有元旦用的柴火而进山，并且还要进行岁末大扫除。直到今天，神社等地方，仍然要在这一天里例行大扫除。

本来，庆祝元旦是迎接年神降临到各家各户的一个十分重要的活动。所谓“年神”，指的是五谷之神，人们通过对年神的祭祀，来祈求在新的一年里五谷丰登。不过，据说也有的地区将年神看作是护家佑人的祖先神灵而进行祭祀。

现在还保留着在元旦进行各种装点的习俗，便是那时传下来的。门松是年神降临时落脚的地方；稻草绳用来除污避邪、洁身净气；圆形年糕则是供奉神祇的供品。

人们将许多美好的愿望寄托在元旦的装点上。这一期，我们就为您介绍一下扎在稻草绳上的那些添饰所蕴含的意义。

- ・里白（一种凤尾草）…取其旧叶新枝一同成长的特征，以表长寿。
- ・酸橙…取其“だいたい（代代）”之音，以表儿孙满堂、世代昌盛。
- ・海带…取其“よろこんぶ（欢喜）”之音，以表好事连连。
- ・龙虾…取其“弯”的特征，以表活到连腰都发弯时。

每到年末，神社都会摆摊卖扎好的稻草绳，扎得简单一些的，在超市或便利店等地方

お正月としめ飾り



12 月も半ばになりました。25 日を過ぎるとクリスマスデコレーションが一斉に外され、街は一気にお正月のモードに入ります。

一昔前までは 12 月 13 日は正月の準備を始める日で「正月事始め」と呼ばれていました。門松を作るための竹や松、お正月に使う薪などを取りに山へ行ったり、家のスス払いを行う日でした。今でも神社などではこの日にスス払いの行事があります。

元々、正月は家にやってくる年神様を迎える大変重要な行事でした。「年神」というのは穀物の神様で、年神様を祀ることで、新しい年の豊作を祈願します。一方、年神様を家を守ってくれる祖先の霊としてお祀りする地方もあつたようです。

現在も残っている正月の様々なお飾りはその時代の名残だということです。門松は年神が降りるところ、しめ飾りは不浄を払って清めるもの、鏡餅は供え物を表します。

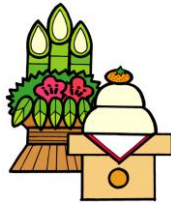
お正月のお飾りには様々な願いが込められています。今回はしめ飾りの添え物の意味を紹介したいと思います。

- ・裏白（シダの一種）…古い葉と共に新葉が伸びていくの意で長寿の意
- ・橙…だいたい（代々）とかけて子孫繁栄の意
- ・昆布…よろこんぶ（喜ぶ）とかけて良いことがあるの意
- ・伊勢海老…海老のように腰が曲がるまで生きるの意で長寿の意

しめ飾りは年末になると神社の屋台などで売られますが、簡単なものでしたら、スーパーや

就可以买到。小型的稻草绳，大约只须 500 日元左右。

稻草绳是装饰在大门或正门入口处的。据说在 28 日以前装饰完毕比较好。29 日有着“二重苦”的意思；而 31 日则被认为是一夜饰（不吉利）而遭到人们忌讳。1 月 7 日吃完七草粥以后，元旦装点就该被撤下，归到一处，并拿到神社里边去烧掉。 (K)



※※※※※※※※※※※※※※※※

2007 年度（2008 年 4 月入学） “设有面向中国归国者子女之特殊入学名额的大学网页一览”

眼看就要正式进入升学考试时期了。有的大学从 11 月开始就早早地办理起 2007 年度报考申请及实施入学考试。

中国归国者定着促进中心开设的网页“同声・同气”，登载着设有面向中国归国者子女特殊入学名额的大学，点击大学名称即可进入各大学相关网页，查阅各项详细内容。

<http://www.kikokusha-center.or.jp/joho/shingaku/daigaku/shijowaku.htm>

此一一览表是通过在网上输入“中国引揚者子女”这一关键词进行检索，并将属于索引项的大学集合而成的，所以也许会疏漏某些大学。不过，也有一些新的信息被上传、更新，因此我们建议您检索一下您想升入的大学。

另外，各大学开设的网页有时也会出错，所以敬请向各大学索取招生要点并进行确认。若有什么不明之处，可以直接向各大学招生处咨询。

コンビニなどでも手に入れることができます。小さなものなら 500 円くらいから手に入るようです。

しめ飾りは門や玄関などの出入り口に飾ります。28 日までに飾るのがいいとされています。29 日は「二重苦」、31 日は一夜飾りといわれ避けられます。1 月 7 日の七草粥を食べたあと、お飾りを外し、集めて、神社の境内で焼いてもらいます。 (K)

※※※※※※※※※※※※※※※※

2007 年度（2008 年 4 月入学） 「中国引揚者等子女特別枠のある大学のホームページ一覧」

いよいよ受験シーズン本番です。早い大学では 11 月から 2007 年度の大学入試の出願や試験が始まっているところもあります。

中国引揚者等子女特別枠のある大学一覧が中国帰国者定着促進センターのホームページ「同声・同気」に掲載されています。大学名をクリックすると各大学のホームページの関連頁に飛び、入試の詳細を見ることができます。

<http://www.kikokusha-center.or.jp/joho/shingaku/daigaku/shijowaku.htm>

この一覧は「中国引揚者子女」というキーワードでネット検索し、ヒットした大学を集めたもので、網羅していない部分もあるかもしれません。新たな情報がアップされている場合もありますので、志望する大学名で検索することをお勧めします。

また、各大学のホームページ上の掲載ミスもあり得ますので、大学から要項を取り寄せてご確認ください。不明な点に関しては、各大学の入試係に直接問い合わせましょう。

健康商談室



简单易行的应激反应消除法②

良性应激反应和恶性应激反

没有应激反应也不是件好事



现代社会被认为是刺激极其繁多的时代。因此，人们在思考健康这个问题的时候，往往将应激反应一律视为某种不好的东西，并且认为要是没有应激反应的话，人的内心世界就能保持平静与平和。

那么，要是刺激和应激状态真的从我们的生活中消失的话，那又会是怎样一种情形呢？加拿大的一所大学对此进行了实验，结果表明，人体如果极度缺乏刺激的话，就会出现失眠、幻视或幻听现象。

无论在学校还是在工作单位，遭到别人申斥或指责的确是一件挺麻烦的事情，可反过来说，如果周围的人无视自己，或者对自己的言行丝毫不感兴趣，那么人的内心将会陷入比遭人斥责更为严重的状态。

刺激，真的有好坏之分吗？

那么，既然应激反应就是人们对外界刺激所作出的反应，因此，对于我们的肉体或内心来说，自然就会存在不好的刺激 — 反应；好的刺激 — 反应。

比方说，在公司或单位被上司表扬了，那么这就会给你带来自信和干劲儿。从人的成长过程来看，一般地说，你内心所产生的这种自信和干劲儿，就是好的刺激所带来的变化。

只是，被表扬的人并不一定都会产生好的反应。如果表扬你的人是一个令人讨厌的家伙，那么你或许会这样想“这是拿我开涮呢！”相反，被表扬以后，说不定有的人会因为过于自信而变得骄傲自大，或者傲慢无理。

也就是说，刺激本身并没有好、坏之分，关键在于我们自身怎么看待和接受刺激。

けんこうそうだんしつ

健康相談室

気軽にできるストレス解消法②

よいストレスと悪いストレス

ストレスはなくても困る

現代は、ストレスが多すぎる時代だといわれます。そして、健康を考えると、「ストレス」はなにか悪いだけのもののよう、ストレスがなくなれば精神的に平和になれるように思われています。

では、ストレスやストレス状態がなくなったとしたらどうでしょう。カナダの大学での実験によると、人は刺激が少なすぎても眠れず、幻覚や幻聴が現れるという結果が出ています。

学校でも職場でも、人から叱られたり注意されたりすることは面倒なことですが、かといって、周囲の人々から無視され、関心をもたれなくなったら、よりいっそうひどい状態、心のなかに起こってしまうのです。

よい刺激とわるい刺激がある？

さて、ストレスがストレスに対する反応だとしたら、からだや心にとってマイナスの刺激—反応もあれば、プラスの刺激—反応もあるはずです。

たとえば、職場で上司にほめられて、自信がつき、やる気を起こし、成長していくのは、一般的に見れば、よい刺激とそれに対するよい変化です。

けれども、ほめられた人すべてがよい反応をするとは限りません。ほめた相手がいやな奴であれば「からかうな！」と思うかもしれません。自信がつきすぎて、天狗になったり傲慢になったりする人もいるかもしれません。

つまり、ストレス（刺激）により・悪いがあるのではなく、どう受け止めるかが問題だということです。

刺激会因接受角度不同而不同

让我们来看一下“压力”这个物理性刺激。

如果某个人被一定的力量推，那么有的人会被推倒，有的人则不会被推倒。而你纵然力大千斤，想必你也很难将小錦関推倒。另外，即使是同样一个人，被推到所需要的力量也是不固定的。发呆时很容易被推倒，但事前有准备的话就不容易被推倒。另外，当身体状况良好和欠佳时，被推倒的力气也会存在差异。此外，经过训练以后，要被推倒的话，则需要很大的力气才行。

来自精神方面的刺激，同样也会因人而异而出现承受能力的大小差异。同时，即使是同一个人，也会因为内心状态的不同而发生变化。另外，训练可以帮助人们拥有承受剧烈刺激的能力。

应自我调解应激反应

那么，如何才能来自精神刺激的应激反应中进行自我保护呢？当人感到来自物理性的刺激，比方说寒冷时，人体就会条件反射地让血管收缩、让皮肤起鸡皮疙瘩，从而保持体温。然后，我们会根据自身拥有的知识，多穿一件衣服或者想办法取暖。但采取上述措施后寒冷的情况依旧无法得到改善的话，人体就会感冒或是生其它更为严重的疾病。

来自精神方面的应激反应也一样。只要对每一个刺激进行反应、然后将其消除，而不要把自己无法应对的应激反应积蓄在内心深处，就可以战胜它。

要实现战胜应激反应，至关重要的一点便是进行自我调解，从而学会消除精神上的应激反应，掌握如何让自己处于平和、平静的心理状态。

应激反应程度的自我检验

应激反应常常会在不知不觉当中积蓄下来。现在您的内心深处，到底积蓄了多大程度的应激反应呢？您不妨做一下自我检验。

刺激は受け止め方によって変わる

「圧力」という物理的^{あつりよく}刺激^{ぶつりてき}を考えてみましょう。

何人^{なんにん}かがある一定^{いってい}の力^{ちから}で押^おされたとしても、倒^{たお}れる人もいれば、倒^{たお}れない人もいます。あなたをい^{いち}も二^にもなく倒^{たお}す力^{ちから}でも、小錦関^{こにしぎせき}（ハワイ出身^{はわいしゅっしん}の元大相撲力士^{もとおおずもうりきし}）を倒^{たお}すのは難^{むずか}しいでしょう。また、同じ^{おな}じ人が、いつも同じ^{おな}じ力で倒^{たお}されるとは限りません。ポーっ^{ぽー}としているところを押^おされれば倒^{たお}れる力^{ちから}でも、押^おされることを予^よ期^ぎしていれば倒^{たお}れないかもしれません。体調^{たいちよう}のいいときと元氣^{げんき}がないとき^きの差^さもあるでしょう。さらに、訓練^{くんれん}すればより大^{おお}きな力^{ちから}でないと倒^{たお}されなくなります。

精神的な刺激も、人によって耐^たえられる刺激^{しき}の大きさがちがいますし、同じ人でも心の状態によって変わってきます。また、訓練によってより大きな刺激に耐^たえられるようにすることもできるのです。

ストレスをためないための訓練を

では、どうすれば精神的なストレスから身^みを守^{まも}ることができるのでしょうか。物理的^{ぶつてき}な刺激^{しき}、たとえば寒^{さむ}さにさらされると、からだは反^{はん}射^{しやてき}的に血管^{けっかん}を収^{しゆう}縮^{しゆく}させ鳥肌^{とりはだ}を立て、体^{たい}温^{おん}を守^{まも}ろうとします。そして知^ち識^{しき}を応^{おう}用^{よう}して、着^まているものを1枚^{まい}ふやしたり、暖^{だん}をとる方法^{ほうほう}を考えたりします。しかし、それでも対^{たい}応^{おう}できないような寒^{さむ}い状態^{じょうたい}が続^{つづ}けば、カゼ^{かぜ}をひいたり、もっ^もと悪^{わる}い病^{びよう}気^きになったりします。

精神的なストレスも同じことです。そのつど刺激に反^{はん}応^{おう}して、解^{かい}消^{しょう}していき、心^{こころ}が対^{たい}応^{おう}できないほどに蓄^{ちく}積^{せき}しないようにすればいいのです。

そのために何^{なに}より大^{だい}事^じなことは、精神的なストレスを消^{しょう}去^{きよ}する方法^{ほうほう}、心^{こころ}を安^{あん}定^{てい}させる方法を、訓練して身^みにつけることです。

自分でできるストレス度チェック

自分^{じぶん}では意^い識^{しき}しないのに、ストレスがたまっていることがよくあります。今^{いま}のあなた^{あなた}のストレスは、どの程度^{ていど}のものでしょうか。自己^{じこ}チェック^{チェック}してみてください。

● 请通过“是”或“否”来回答下列问题：

- 1 很难进入睡眠状态。
- 2 夜里老是会醒来。
- 3 早上很难起床。
- 4 食欲下降。
- 5 一直便秘或腹泻。
- 6 和上午相比，下午的工作状态好。
- 7 情绪非常焦躁。
- 8 对什么事都变得漠不关心。
- 9 午休的时候，想一个人待着。
- 10 感觉上工作时间变得很漫长。
- 11 常常加班。
- 12 常常对自己在会议上的发言感到后悔。
- 13 常常把工作带回家里做。
- 14 下班后非得去一趟酒吧或茶馆、咖啡馆。
- 15 喜欢一个人独斟孤饮。
- 16 因为工作关系而不得不常常喝酒。
- 17 容易在酒席上发牢骚。
- 18 没有什么能让自己投入的兴趣爱好。
- 19 身边总是有跟自己不和的人，或是令人讨厌的家伙。
- 20 一到节假日情绪就焦躁。
- 21 很多时候没有心情去公司上班。
- 22 非常在意上司怎么看自己。
- 23 即使在家里，身心也得不到休息。
- 24 集中力不强，不管做什么没常性。
- 25 老忘事儿，心情总是不愉快。



检验结果 请算一下您回答了多少“是”。

如果有一半以上的问题，您的回答都是“是”的话，就需要加以注意了。可能的话，或许向精神卫生方面的专家咨询一下会比较好。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康 —— 简单易行的应激反应消除法》



● 次の質問にYesかNoで教えてください。

- 1 なかなか寝つかれない。
- 2 夜中にたびたび目を覚ましてしまう。
- 3 朝、なかなか起きられない。
- 4 食欲が減ってきた。
- 5 便秘や下痢が続いている。
- 6 午前中より午後のほうが仕事の調子がいい。
- 7 イライラが激しい。
- 8 何ごとにも無関心になってきた。
- 9 昼休みはひとりで過ごしたい。
- 10 仕事をしている時間が長く感じられる。
- 11 残業をよくする。
- 12 会議などで発言した自分の意見を悔むことがよくある。
- 13 仕事をよく家にもって帰る。
- 14 仕事帰りにスナックや喫茶店によらずにはいられないことが多い。
- 15 ひとり酒が好き。
- 16 仕事上やむをえず酒を飲む機会が多い。
- 17 酒の席ではぐちっぽくなりやすい。
- 18 熱中できる趣味がない。
- 19 身近にどうしても気が合わない人、嫌いな人がいる。
- 20 休日になるとイライラする。
- 21 会社へいきたくない気分が多い。
- 22 自分が上司にどう思われているか、非常に気になる。
- 23 家庭でもゆっくりくつろげない。
- 24 集中力がなく、あきっぽい。
- 25 忘れっぽく、ふきげんになる。

評価 Yesの数を教えてください。

半分以上がYesであったら、気をつけることが大切です。できたら精神衛生の専門家に相談した方がよいかもしれません。[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む一気軽にできるストレス解消法」(株式会社 社会保険 出版社発行) より抜粋

新聞話語 “裁判员制度”

平成 16 年 3 月, 作为司法制度改革的一项国民性基础而起着支撑作用的“裁判员制度”被公诸于世, 并将于平成 21 年 5 月为止正式实施。此制度一经启动, 便意味着每一名日本公民都有可能成为“裁判员”。

此制度是为改善以往司法审判过于专业化而造成的深奥晦涩, 以及为了改善回避审理时间过长等问题而出台的。采取此项制度, 将加速个案的审理过程, 加深、加强国民对于各种案件的审理方式及其内容的理解与关心, 从而使司法能够更贴近普通百姓的生活, 并达到提高人们对于司法信赖程度的目的。

所谓“裁判员制度”, 是指在各地方裁判所进行的刑事案件审理过程中, 原则上由 6 名从普通公民中选拔出来的审判员和 3 名法官 (以往的制度规定仅 3 名法官) 负责审理, 即对被告人是否有罪, 有罪的话应该对其进行何种程度的量刑等问题共同作出裁决。刑事审判所涉及的类型有因杀人、伤人致死、抢劫致死、抢劫伤害、纵火以及绑架勒索等罪名而接受死刑或无期徒刑、入狱劳改等司法判决的案件。

那么, 审判员将怎样被选拔出来, 同时又怎样参与整个司法审理呢? 请看下面的流程。

- ①先通过抽签的形式, 在拥有选举权的公民中选出下一年的裁判员候补, 再由各个法院负责制作裁判员候补人员名单。(大约 12 月)
- ②每审理一宗案件, 都要从裁判员候补人员名单中抽选审判员候补。并向抽选出来的候补人员发出询问单和传唤。(在正式审理的 6 ~ 8 星期前)
- ③审判员候补对询问单所提出的问题作出回答并将其寄回法院。原则上候补人是

ニュースのことば「裁判员制度」

「裁判员制度」は、司法制度改革の国民的基盤作りのための大きな柱として、平成 16 年 3 月に公布され、平成 21 年 5 月までに実施されることになっています。この制度が始まれば、日本国民として誰もが「裁判员」になる可能性があります。

この制度は従来の裁判の専門的なるが故のわかりにくさや、審理に長い時間がかかりすぎるといった問題に対する改善策として提案されました。この制度を導入することにより、裁判を迅速化し、進め方や内容に対して国民の理解、関心を深め、司法をより身近なものとして信頼度を高めようというものです。

「裁判员制度」とは、地方裁判所で行われる刑事裁判で、原則として国民から選ばれた裁判员 6 名と裁判官 3 名 (従来は裁判官 3 名のみ) で被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような量刑を課すかを裁判员と裁判官が一緒に決める制度です。刑事裁判では、殺人罪、傷害致死罪、強盗致死傷罪、放火罪、身代金目的誘拐罪等の死刑また無期懲役・禁錮刑を扱います。

では、裁判员はどのように選ばれ、どのように裁判に関わるのでしょうか。以下、その流れです。

- ①選挙権を持つ人の中から翌年の裁判员候補者を抽選で選び、裁判所毎に裁判员候補者名簿を作成する。(12月頃)
- ②事件ごとに裁判员候補者名簿から抽選で裁判员候補者を選ぶ。裁判员候補者に質問票と呼び出し状が送付される。(裁判の 6 ~ 8 週間前)
- ③裁判员候補者は、質問票に回答し裁判所に返送する。原則として辞退できない。

不能拒绝担任审判员的。但拥有无论如何都无法承担这一义务的理由时，方可提出谢绝申请。但如若申请内容与实际情况不符，候补人则将被处以“过失罚款”。

※被视为正当的谢绝理由有：年龄在 70 岁以上者；身为地方公共团体（地方政府）议员，法庭审理时间与议会期间刚好重合；大学、高中、专科学校在校生；罹患严重疾病或带伤者；家里有人需要护理、养育者，以及在事业或社会生活方面承担着重要职责的人等。

- ④法院将对审判候补人进行审查，最后通过抽签的形式从候补人中决出最终人选。
- ⑤与法官一道亲临刑事案件审理法庭（公审），对相关证据进行调查核实并向证人、被告人提出质疑。
- ⑥在对证据进行调查核实、认定与事实无出入之后，接下来便是与法官讨论被告人是否有罪（评判）并作出决定（评定）。当大家意见出现分歧时，则借助多数表决的方式来裁决，但此时的条件是，在多数人的意见中必须包含一名以上的法官意见。
- ⑦审判长在法庭上宣读评定结果，审判员的工作到此结束。

采取审判员制度被指出存在以下几个问题：

- 单方面地通过抽签来任命审判员，并强制其承担、执行审判员义务这种方法，对于无此初衷的人来说，可谓是一桩“背离本意的苦差事”（宪法第 18 条），可否认为这种做法违反了宪法的规定呢？
- 被选为审判员以后，其包括思想在内的个人信息将以事前调查的名义被法院进行调查，可否认为这是对个人隐私权的侵犯呢？（在这项调查中如果拒绝回答或提供虚假事实者将受罚。）
- 由于审判员参与的是刑事案件，因此他

どうしても参加できない理由があれば辞退を申し出ることできる。虚偽の申し立てをした場合は「過料（罰金）」が課せられる。

※辞退事由としては、70 歳以上の人、地方公共団体の議員で議会開会中の者、学生・生徒、重い疾病や傷害、家族の介護・養育に係る人、事業上、社会生活上の重要な用務がある場合等があげられている。

- ④裁判所で裁判員候補の審査が行われ、最終候補者の中から抽選で決定される。
- ⑤裁判官と一緒に刑事事件の法廷（公判）に立ち会い、証拠書類の取り調べ、証人、被告人への質問をする。
- ⑥証拠を調べ、事実を認定したら被告人が有罪か無罪かを裁判官と共に議論（評議）し、決定（評決）する。意見がまとまらない時には多数決により決定されるが、この時、裁判官一人以上が多数意見に含まれていることが条件となる。
- ⑦評決結果を法廷で裁判長が宣告し、裁判員の仕事は終了する。

この裁判員制度の導入については、以下のような様々な問題が指摘されています。

- 一方的な抽選という選出方法で裁判員を任命し、その職務を強制的に義務づけるというやり方は、希望しない者にとっては「意に反する苦役」（憲法 18 条）になり憲法違反ではないか。
- 裁判員に選ばれると裁判所より思想を含む個人情報や調査する事前調査が行われるが、これはプライバシーの侵害に当たるとはならないか（これに対し回答拒否や虚偽の回答を行った者には罰則が与えられる）。

们或许会有遭遇某种危害的可能。为了避免这种危险发生，审判员的匿名性及其个人安全问题是否已经做到了万无一失呢？

- 审判员在评判过程中有着对所掌握事实严守秘密的义务，因此通过抽签选拔出来的一般公民必须做到一生都坚持守口如瓶，这对于他们来说是否是一份过重义务呢？
- 作为一种在任意情况下抽选审判员的方法，是否有可能选出资质或态度不适合于从事司法审理和评定的人呢？
- 为了提升审理速度，据说事前将进行让审判员对审判过程容易了解的“公判前整理手续（作为审理计画和准备，向审判员出示案件的争论点及经过严密筛选的证据）”，而这些恰恰是审判员进行审理时所需大量信息的压缩，这么做是否会使审理无法像以往那样，在经过大量的调查核实、依据实证的前提下进行呢？

平成 17 年进行的、围绕“审判员制度”的舆论调查中，有 30% 的人表示“愿意充当审判员”，而回答“不愿意”的人则达到了 70%。至于不愿承担这一义务的理由，很多人提到了“感觉评定一个人有罪或无罪是很难的”，以及“不想为别人定罪”等等。的确，作为一个审判员，参与并作出左右某人一生一世的决定，这项工作其分量是不轻的，其难度也是很大的。距离“审判员制度”正式实施还有一年半的时间，为了做到让国民真正加深对于司法的理解，我们希望今后也能在继续展开广泛探讨的基础上，实施一项全体国民都能领会、了解的司法制度改革。（B）



- 刑事事件に関わるといことで裁判員が何らかの危害を被る可能性も出てくるのではないが、その危険性を回避するための裁判員の匿名性や安全の確保はできるのだろうか。
- 裁判員には評議過程で知りえた事柄について秘密保持義務が生じるが、抽選で選ばれた一般国民が一生この秘密を守り続けなければならないというのは過重な義務ではないか。
- 無作為に選ばれた裁判員は、審議評決に際して適性や態度が裁判員としてそぐわない人物が選出される可能性もあるのではないか。
- 裁判の迅速性、裁判員にわかりやすい審理にするために事前に「公判前整理手続（事件の争点や厳選された証拠のみを提示する審理の計画、準備）」が行われるというが、裁判員が審理する情報がかかり絞り込まれたものになり、従来のような十分な調査、証拠に基づいた審理が行えなくなるのではないか。

平成 17 年に行われた「裁判員制度」に関する世論調査では、裁判員をやってみたいと答えた者 30%、やりたくないと答えた者は 70% に上りました。やりたくない理由として多かったのは「有罪、無罪の判断が難しそう」「人を裁くことをしたくない」というものでした。確かに、人の一生を左右する決定に関与することの重み、難しさは皆感じるところでしょう。実施まで残り一年半、本当に国民が司法への理解を深めるためにも、今後も十分な議論を重ね国民が納得できる司法制度改革が行われるよう望みたいものです。（B）

□ 网络用语词典⑫ □

“搜索引擎”

所谓搜索引擎，是指通过输入关键词等方法，从互联网上公开的庞大信息中搜索自己所需数据的一种系统。搜索引擎又分为目录式搜索引擎（分门别类）以及机器人搜索引擎（蜘蛛程序）两种类型。其中目录式搜索引擎是根据人为判断的方式搜集各网站信息，人工形成信息摘要，并将其划入、登录于分类框架中；而机器人搜索引擎则是由一个被称为搜索机器人的程序，在互联网上自动访问各站点，提取、搜集站点上的网页数据。目录式搜索引擎比机器人搜索引擎更能搜索到质量（准确度）高的信息，可是搜集的信息量较少，而机器人搜索引擎则能搜索到相对多的信息数，只不过这种引擎的缺点是，搜索到的信息中会包含一些质量（准确度）低的内容。

如果您对想要了解的信息具备一些知识，并且能够马上联想到多个关键词的话，那么最好是选择机器人引擎进行搜索。

现在，“Yahoo!Japan”和“Google”等，分别是利用人数很多的目录式搜索引擎站点和机器人搜索引擎站点。

下面，就让我们通过搜索引擎“Yahoo!Japan”来试着进行一下信息搜索。

首先，打开互联网浏览器。电脑就会显示出下述页面。将“アドレス”后面的字符完全删去，并输入“ヤフー”字样，然后按回车键。

□ ネット用語辞典⑫ □

「検索エンジン (サーチ・エンジン)」

検索エンジン (サーチ・エンジン) とはインターネット上で公開されている膨大な情報の中からキーワードなどを使って必要な情報を探すシステムのことです。検索エンジンにはディレクトリ型 (分類型) とロボット型の 2 種類があります。ディレクトリ型では人の判断によって集められたサイトをカテゴリー毎に分類し登録するのに対し、ロボット型では検索ロボットと呼ばれるソフトがインターネット上のサイトを自動的に巡回してデータを収集します。ディレクトリ型は比較的質の高い情報を見つけることができますが、情報量が少ないのに対し、ロボット型では情報量が多いが、質の低い情報も検索結果に含まれてしまうという欠点があります。

知りたい情報についての知識がある程度あり、複数のキーワードがすぐに思い浮かべることができる場合にはロボット型の検索エンジンを選ぶと良いでしょう。

ディレクトリ型では「Yahoo!Japan」、ロボット型では「Google」などが現在よく使われている検索サイトです。

まずインターネットエクスプローラーを起動しましょう。下のような画面が表示されます。アドレスのところを全部消去して「ヤフー」と打ち込んでエンターキーを押してみましょう。



接下来会显示 YAHOO 网站首页。

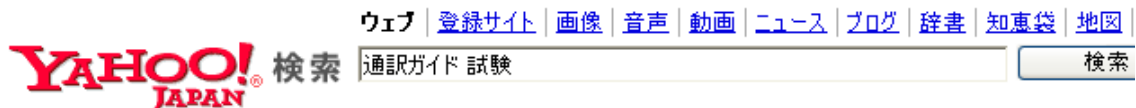
选择（点击）写有“このページをスタートページに設定する”字样的栏目，这样，以后每当你打开互联网浏览器的时候，雅虎网站首页就会直接显示出来。

YAHOOのサイトのトップページが出ました。「このページをスタートページに設定する」と書いてある所を選択すると、インターネットエクスプローラー起動時にヤフーのホームページを出すことができます。



下面，我们就翻译导游这一内容来搜索一下。通过多个关键词进行搜索的话，最好是在关键词与关键词之间以空格隔开。

では、通訳ガイドについての情報を検索してみましよう。複数のキーワードで検索する場合、語と語の間にスペースを入れます。



ウェブ検索結果 (検索結果の見方) 通訳

- [ハロー通訳ガイド試験合格講座](#)
 通訳ガイド国家試験受験の伝統ある名門校。ハロー通訳アカデミー
www.hello.ac
- [ロンドン英国欧州の通訳同時通訳](#)
 ビジネス商談契約ヒアリング取材国際会議等の現地通訳翻訳同時通訳支援
www.japanco.co.uk

スポンサーサイト
★赞助商站点

1. [JNTO:通訳案内士試験概要](#) ← サイトの名称 ★网站名称
 報酬を受けて外国人に付き添い、外国語を用いて旅行に関する案内をする「通訳案内士(通訳)は、国土交通大臣が実施する「通訳案内士試験」に合格して都道府県に氏名、住所等を登録す。...
www.jnto.go.jp/jpn/interpreter_guide_exams - ブックマーク: 4人が登録 - キャッシュ
2. [通訳ガイド試験 合格への道スペースアルク](#)
 ... 試験である「通訳ガイド試験(通訳案内業試験)」の概要と、... 通訳ガイド試験は、正式には「試験」と言い、1949年から実施されている語学に関する唯一の国家試験であり、日本で最も権威力検定試験です。ここでは、通訳...
www.alc.co.jp/eng/hontsu/t-guide - ブックマーク: 2人が登録 - キャッシュ
3. [通訳ガイド 通訳案内士 国家試験 予備校 ハロー通訳アカデミー](#)

検索結果
★搜索结果

占据显示出来的页面上方部分的, 是进行自身企业介绍或广告宣传的赞助商网站, 而稍下、有号码显示的部分, 才是搜索结果。

让我们单击浏览位于最上方的“JNTO:通訳案内士試験概要”。于是进入下面这样一个站点:

出てきた中で、ページの上の方に示された部分は企業の紹介や広告を掲載するスポンサーサイトで、スポンサーサイトとよばれ、企業の紹介や広告なので、少し下にある番号のついたところが検索結果となります。

一番上にある「JNTO:通訳案内士試験概要」をクリックして見てみましょう。次のようなサイトが開きます。

★单击此处的话, 将显示更为详尽的信息
クリックすると詳しい情報がわかります



国際観光振興機構
Japan National Tourist Organization

事業パートナーログイン

事業パートナーログインページへ

日本の観光統計 通訳案内士試験 コンベンション誘致 外客受入ノウハウ 事業パートナー

ホーム > 通訳案内士試験 > JNTO:通訳案内士試験概要

JNTOのサービス

- 地域の魅力を海外にPRしたい
- 外国人旅行者を受け入れたい
- 国際会議を誘致したい
- 観光関連データを手りたい
- JNTOに事業委託したい

JNTOについて

- プロフィール

通訳案内士試験概要

お知らせ

平成19年度通訳案内士試験 筆記試験の合格発表は11月16日(金)です。発表は以下の場で行われます。また、受験者の皆様には、はがきでのご連絡も行います。なお本サイトでの発表は行いませんので、よろしく願います。

合格発表揭示場所

- ▶ 通訳案内士試験概要
- ▶ 試験日程
- ▶ 試験科目、試験場所、試験免除
- ▶ 過去問題
- ▶ 受験者及び合格者数、合格基準
- ▶ 試験要領・願書入手方法

用来进行搜索的关键词, 最好是 2~3 个。所选关键词不同, 其搜索结果也会出现不同。如果翻来覆去找不到所需信息, 那么就需要调整关键词, 或是更换搜索引擎了。

浏览信息时需要注意的是, 排在第一的信息未必就是最准确的; 所显示的信息未必是最新的, 其中也会包含已经陈旧的数据; 页面所显示的信息未必都是正确的, 等等。对此我们必须有一定的认识。(T & T)

検索で使うキーワードは、2~3 語が適当です。選択するキーワードによって検索結果が異なってきます。ほしい情報がなかなか見つからないときは、キーワードを換えたり、検索エンジンを変えたりして検索します。

情報を見るときは注意としては、一番上にある情報がいい情報とは限らないこと、出てきた情報が必ずしも最新のものとは限らず古い情報も含まれていること、載っている情報がすべて正しいとは限らないこと等についても認識しておくことが必要です。(T & T)



新闻摘要



(9月1日~10月20日)

9月29日(星期六)

28日、厚生労働省(中国孤儿等对策室)公布了2007年度新认定的四名中国遗华孤儿的名单,还根据孤儿的日本姓氏、本人照片以及与双亲离别时的情况等线索,呼吁人们提供有关上述四名遗华孤儿之亲属信息。四人将和其他短期归国人员一道,于11月12日至23日这一期间在日本逗留,若有人自称可能是上述人员亲属时,还将与其进行会面调查。

10月2日(星期二)

围绕针对遗华孤儿等所制定的新型支援方案,遗华孤儿方面与厚生労働省之间的协议,已进入最后阶段。

新型支援方案的骨架为:在每月向遗华孤儿等全额支給6万6千日元基础养老金的同时,创设一项最高支給额为每月8万日元的支給金制度,此制度预计在明年春季正式实施。此次国会有望通过议员立法,将相关法案提交出去。

民主党也于上月末成立了工作小组,但民主党的方针是“不把此问题当作政治角逐的工具。”



① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此,并非为政府正式公布之内容,其中一部分还包含媒体的观察消息,敬请注意。

ニュース記事から

(9月1日~10月20日)

9月29日(土)

2007年度に新たに中国残留日本人孤儿と認定された4人の名簿が28日、厚生労働省(中国孤儿等对策室)から発表された。同省は、日本名、本人の顔写真、父母等との離別状況などの手がかりをもとに、肉親につながる情報提供を呼びかけている。4人は、他の一時帰国者たちと一緒に11月12日から同月23日までの12日間、日本に滞在し、肉親と思われる人が名乗り出た場合は対面調査に臨む。

10月2日(火)

中国残留孤儿等に対する新たな支援策について、孤儿側と厚生労働省が詰め協議に入っている。

新支援策の骨格は、月額で基礎年金6万6千円を満額支給するとともに、最大8万円の給付金制度を創設するというもので、来春からの実施を目指す。今国会に、議員立法で関連法案が提出される見込み。

民主党も先月末に作業チームを立ち上げたが、「政争の具にはしない」という方針。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育② 花样滑冰 (Figure Skating)

此期，我们打算给大家介绍一下因为在 2006 年都灵冬奥会上取得花样滑冰金牌的荒川静香，还有安藤美姬、浅田真央以及高桥大辅等多名在世界上声名显赫的运动健将的出现，而使人气得到上升的体育运动——“花样滑冰”。



“花样滑冰”是冰上竞技项目之一，它是一种需要穿特制的冰鞋，并随着音乐的伴奏，在冰场上完成步伐、旋转及跳跃等成套动作的体育竞技。因为运动员在冰场上滑出各种各样的图形 (figure)，它因此而得名。

「花样滑冰的比赛项目」

在奥林匹克及世界锦标赛等具有代表性的大型花样滑冰比赛中，比赛项目分为男子单人滑、女子单人滑、男女混合双人滑以及冰上舞蹈四项。其中男子单人滑和女子单人滑比赛，都仅由一名运动员参加、完成；而男女混合双人滑和冰上舞蹈，则是由一男一女两名运动员配对成组进行比赛。一般地说，各种正式比赛规定，各个国家或地区只能以个人或双人为单位，最多派出三名（对）选手参加。

「各种项目的编排内容」

男子单人滑和女子单人滑的比赛，分为规定舞和自由舞两部分，最先进行的是规定舞。有的比赛还规定，只有在规定舞中进入限定名次的选手，才有资格参加自由舞比赛。单人滑的规定舞必须在 2 分 40 秒以内完成，而作为自由发挥的自由舞，男子必须在 4 分 30 秒（± 10）、女子必须在 4 分（±10）以内完成所有比赛内容。

男女混合双人滑也和单人滑一样，比赛分为规定舞和自由舞两部分，规定时间分别为 2

すほーつ ふいぎゅあすけーと
スポーツ②「フィギュアスケート」
(figure skating)

今号は、2006年トリノオリンピックでの荒川静香の金メダル獲得や安藤美姬、浅田真央、高橋大輔等、世界的に活躍する選手陣の登場で人気の高まっている「フィギュアスケート」についてご紹介します。

「フィギュアスケート」は氷上競技の1つで、専用のスケート靴をはき、スケートリグの上で音楽に合わせて、ステップやピッチ、ジャッジなどの技を組み合わせて滑走するスケート競技です。リグの上に図形 (フィギュア) を描くように滑ることから、この名が付けられたそうです。

「フィギュアスケートの種目」

オリンピックや世界選手権など、代表的なフィギュアスケートの競技会で実施される種目には男子シングル、女子シングル、ペア、アイスダンスの4種目があります。このうち、男子シングルと女子シングルでは選手が1人で競技を行いますが、ペアとアイスダンスでは男女2人が組になって演技します。一般的な公式競技会では個人、もしくは組を単位として、各国・地域で各種目に参加出来るのは3人（組）までに限られています。

「各種目の規定プログラム」

男子シングル、女子シングルのプログラムには、ショートプログラムとフリースケATINGがあり、先にショートプログラムが行われます。大会によっては、ショートプログラムで所定の順位に入った者のみでフリースケATINGを行うこともあります。シングルのショートプログラムは規定演技として2分40秒以内で行います。フリースケATINGは自由演技として男子4分30秒（± 10）、女子4分（±10）の決められた時間の範囲内で演技を行います。

ペアのプログラムも、シングル同様、ショートプログラムとフリースケATINGがありますが、演技時間は2分50秒と4分30秒です。こちらは男女2人でしか表現

分 50 秒和 4 分 30 秒。这项比赛着重于展示只有男女两个人才能完成的动作，比赛中失误及危险系数也比较大，因此，男女混合双人滑被认为是花样滑冰中最为惊险的竞技项目。

冰上舞蹈和男女混合双人滑一样，都是由男女两个人来完成的，但不同的是，冰上舞蹈对抬举及跳跃等动作有着限制，它着重于步伐技巧，因此也被称为冰场上的交际舞。

「评分标准（内容编排的组成要素）」

内容编排的组成要素分为技术分和艺术分两种。

在男女单人滑中，技术方面的要素包括跳跃、旋转、步伐以及螺旋线滑法等几种。男女混合双人滑还要加上抛跳、抬举以及螺旋举等动作。冰上舞蹈由于对跳跃及抬举有着限制，因此，它对步伐的要求更为严格。每一个要素都有着不同的种类，评分标准也因各个动作的难易度而有着不同的规定。

艺术评分分为服装、音乐及舞蹈编排三部分。运动员在比赛中穿的衣服，必须与体育竞技的气质品位相吻合。过于暴露和装戴小道具都是不被允许的。违反服装规定将成为一个罚点。但是，在冰上表演这样不属于正式比赛的项目中，服装方面并无限制。比赛规定男选手必须穿长裤。音乐方面的规定是，单人滑及混合双人滑所配音乐不得加入歌词。在动作编排上，一般是由编舞、教练，有时甚至由运动员自己来编排动作。

「评分法」

胜负输赢是由各个组成部分中的技术技巧・要素・得分（技术分）及内容（节目）・编排・得分（艺术分）之总和并减去罚分（根据规定进行减分）之后的综合得分来决定的。这个分数应该是客观公正的，只是由于其特殊的竞技性质，在艺术分上可以说还是有些许主观因素存在的。技术分是为每一个动作打出的分



できない技に重点が置かれますが、演技の中には失敗すると危険な要素も多く、フィギュアスケートの中でも最もアクロバティックな競技と言われます。

アイスダンスはペア同様、男女2人で競技されますが、リフトやジャッジが制限されており、ステップの技術が中心となり、氷上の社交ダンスとも呼ばれています。

「採点基準（プログラムの構成要素）」

プログラムの構成要素には技術的要素と演出的要素の2つがあります。

シングルの技術的な要素となるのはジャッジ、ステップ、スパイラルなどがあります。ペアではさらにリフト、ツイストリフトが加わります。アイスダンスではジャッジやリフトなどに制限がある一方、ステップにより重点が置かれます。要素ごとにさまざまな種類があり、その難易度に応じて配点も定められています。

演出的要素には衣装、音楽、振付けの3つの要素があります。競技会における衣装は、フィギュアスケートにふさわしい品位を保つたものでなければなりません。過剰な露出や小道具の使用は禁止されており、衣装のルール違反は減点の要素にもなります。ただし、競技会の正式種目ではないエキシビジョンではこのような制約はありません。男子選手は長ズボンの着用が義務付けられています。音楽の選曲でシングル、ペアでは歌詞の入った音楽を使ってはいけません。振付けは、振付け師をはじめ、コーチや場合によっては選手自身によって行なわれます。

「採点法」

各プログラムにおけるテクニカル・エレメンツ・ステップ（技術点）とプログラム・コンポーネンツ・ステップ（構成点）の合計とデデュクティブ（規定による減点）の総得点により勝敗が決定します。客観的な審判が出来るてされていますが、競技の性質上構成点はやや主観的と言えます。技術点は要素の1つ1つに与えられる得点の合計点です。仮に1つの要素で大きな失敗をしてしまってもその他の要素で高い

数总和。因此即使有一个动作做得非常失败，但只要其它动作得分很高，有时候总分可能会高出没有任何失败的选手。艺术分由“滑冰技术”、“动作连接”、“表演能力”、“舞蹈编排”及“乐曲诠释”五个要素组成。扣分指的是摔倒、超时或提前结束、音乐中插入歌曲等违规行为、做后反身跳等禁止动作、违反服装规定穿戴小道具、混合双人滑中抬举摔落以及比赛出现十秒以上的中断等等罚点。（R）

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

小学升学准备指导（大阪府）

在大阪府实施面向子女即将进入小学的中国归国者及渡日外国人的升学准备指导。指导将通过翻译，向各位家长介绍日本小学每天的日常活动及学习内容，以及入学前应该做的准备等事宜，之后还有个人商谈时间。

此次指导活动无需缴付参加费，并有保育服务。另外，此次指导活动还计划分发《一看就明白的日本学校生活指南》（附有中国语）。

★ 实施地点/最近的车站/实施时间

- ①大阪YWCAシャロン千里 / 北千里（阪急） / 12月9日（星期日）10:30~12:30
- ②大阪YWCA / 扇町（地铁） / 12月16日（星期日）15:30~17:30
- ③ルミエールホール / 古川桥站（京阪） / 1月13日（星期日）・10:30~12:30
- ④ビッグアイ / 泉ヶ丘（泉北高速） / 1月20日（星期日）10:30~12:30

■ 报名：请尽量通过电话、传真或电子邮件等提前报名。

财团法人大阪YWCA

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
 ★负责人：宫崎、朝冈
 电话 06-6361-0838 / 传真 06-6361-2997
 电子邮件 info@osaka.ywca.or.jp
 网页 http://www.pref.osaka.jp/kyoisityoson/jidoshien

点を得ることができれば、場合によっては、ミスなくこなした選手より高い点を獲得することが可能です。構成点は「スケート技術」、「要素のつながり」、「演技力」、「振付け」、「曲の解釈」の5項目で評価します。デジャヴとは転倒、時間超過又は不足、ホー加入りなどの曲の違反、ハックリップなどの禁止されている要素、小道具使用などの衣装の違反、A要素での落下、10秒以上の中断によっての減点をさします。（R）

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

小学校入学準備ガイドンス（大阪府）

小学校に入学する子どもを持つ帰国者及び渡日の外国人保護者の方のための入学準備ガイドンスが大阪府で行われます。日本の小学校の日課や学習内容、入学する前に準備しておくべきこと等を通訳付きで説明し、最後に個別相談の時間もあります。

参加費は無料で保育サービスもあります。また、「日本の学校生活が良く分かるガイドブック」（中国語付）の配布も予定されています。

★ 実施場所/最寄り駅/日時

- ①大阪YWCAシャロン千里 / 北千里（阪急） / 12月9日（日）10:30~12:30
- ②大阪YWCA / 扇町（地下鉄） / 12月16日（日）15:30~17:30
- ③ルミエールホール / 古川橋駅（京阪） / 1月13日（日）10:30~12:30
- ④ビッグアイ / 泉ヶ丘（泉北高速） / 1月20日（日）10:30~12:30

■ 申し込み：できるだけ電話、FAX、メールなどで事前に申し込んでください。

財团法人大阪YWCA

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
 ★担当：宮崎・朝冈
 電話 06-6361-0838 / FAX 06-6361-2997
 E-mail info@osaka.ywca.or.jp
 HP http://www.pref.osaka.jp/kyoisityoson/jidoshien

◆ 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。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00)来电话。

✎ 编后记

大家拿到这一期《天天好日》时,想必正值腊月中旬已过、“冬至”(12/22)来临之际吧。这一天在一年当中白天最短、夜晚最长,据说作为历书的起点,从前人们还为它庆祝呢。

提起“冬至”,“柚子浴”和“南瓜”便会浮现在我的脑海里。小时候,每到冬至这一天,都会将 2、3 个柚子放进洗澡水里,然后一边闻着柚子散发出来的芬芳,一边泡澡。而晚饭呢,一定会有一道用酱油和砂糖煮的南瓜,母亲总是这样告诉我们:“吃了这道南瓜菜,就不会感冒了,所以要一点儿不剩地把它吃完。”

现在想来,只顾日复一日地忙碌,早都没有余地去享受冬至夜的柚子浴和南瓜了。时隔这么久,今年我要煮一道南瓜菜来过冬至。

元旦也即将到来。敬望各位在大扫除的时候,将一年的灰烬尘垢都扫尽,清清爽爽地迎接新年。(Y)



✎ へんしゅうこうき 「編集後記」

本号がみなさんの手元に届くのは師走も中旬を過ぎた「冬至」(12/22)のころだと思います。この日は一年でいちばん昼が短く夜の長い日で、昔は暦の起点として祝われたそうです。

冬至と聞いて思い浮かぶのは「柚湯」と「南瓜」。子どものころ、この日のお風呂には柚を 2、3 個浮かべ、柚のさわやかな香りを楽しみながら湯船に浸かりました。そして、夕食には醤油と砂糖で煮た南瓜が必ず出され「これを食べると風邪をひかなくなるから、残さず食べなさい」と母によく言われたものでした。

日々の忙しさにかまけて、冬至の夜に柚湯や南瓜を楽しむゆとりを失っていたなと思います。今年は久しぶりに南瓜でも煮てみようかと思います。

お正月も間近です。大掃除で一年の汚れを取り払い、清々しい新年をお迎えください。(Y)

『天天好日』第 37 号 2007 年 12 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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)
〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
北海道社会福祉総合センター 3 階 TEL: 011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL: 052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12
TEL: 06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館内 TEL: 082-250-0210

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