



《就 职 征 稿》 在 日 有 感

《就 劳 投 稿》 日 本 で 過 ご して きた 思 い

时光飞快来日转眼间 20 年，自己也已 40 过半了。在目前全球经济不景气的情况下有一个稳定的工作，这对归国者来说乃是共同所求。

回想刚来日本那段日子，一个 20 多岁的小伙满腹心思地想干一番

大事，起码能多赚点钱也不算是奢望。可家里人都告诫我到日本来生活，首先要过语言关不过这一难关，生活工作比较艰难。于是，白天到清扫公司上班，晚上去日本語学校学习日本語。



月日が過ぎるのは早いもので、来日から瞬
 間に 20 年の歳月が過ぎ、私自身 40 代半ば
 になりました。昨今の世界的な経済不況の
 下とはいえ、安定した職に就くことは、帰国
 者誰しもが望むところだと思います。

来日した当初、私は 20 歳過ぎの若さからくる
 自信と信念もあって、一世一代のこの機会に
 新しい生活を夢見ても決してばちあたりには
 ならないだろうという思いでいました。しかし、家
 族からは日本での生活は決して楽ではないとい
 われました。それというのも、私の家族は、
 まず言葉の壁を乗り越えないと、仕事をして生
 活を維持していくのは大変困難だという見方
 だったからです。そんな中、日中は清掃会社
 に勤務し、夜は日本語学校で日本語を学び始
 めました。

目 录

- 1~3 《就 职 征 稿》 在 日 有 感
- 4~8 思考如何活用护理保险④
- 9~11 信息技术用语⑦智能终端板
- 12~13 新闻摘要 (2012 年 10 月 12 日~12 月 20 日)
- 14~15 专栏 您知道吗?增税日程表
- 16~17 日本家常菜食⑩“筑前煮和凉拌菜花”
- 18~19 日本家常菜食~菜的各种切法~
- 20~22 喝杯咖啡休息一会儿⑨
那个「いいよ」到底是怎样?
- 23~27 健康商谈室
对认知症的早期发现①
- 28 编后记

目 次

- 《就 劳 投 稿》 日 本 で 過 ご して きた 思 い
- 介護保険の上手な利用法④
- IT用語⑦タブレット端末
- ニュース記事から (2012 年 10 月 12 日~12 月 20 日)
- コラム ご存知ですか 増税スケジュール
- 日本の家庭料理⑩「筑前煮と菜の花のおひたし」
- 日本の家庭料理から~食材の切り方~
- コーヒーブレイク⑨
その「いいよ」はどっち?
- 健康相談室
認知症の早期発見①
- 編集後記

在清扫公司上班不太累,几乎每天有 1~2 小时加班。虽然不是正式社员,但公司还给加入雇用保险厚生年金等福利待遇,收入足够维持生活。但也是枯燥烦闷的 2 年间。

想想有点没有面子,在国内大宾馆当干部的我,为了生活不得不学手艺专研技术为有稳定的生活保障。想起当时家里人说的话真对,从国内到日本,只是换一个工作环境,不是出卖体力、就是出卖技术。

过了 2 年有了一点语言能力的我辞去工作,进入职业训练校。因为有雇用保险所以边上学边可以领到训练手当,来安定在校学习间的生活,当时毕业后几乎是百分之百能分配工作。学校毕业我进入了一家和日本大公司有业务往来的汽车行业公司(其实就是生产汽车零部件的街道工厂)日本汽车行业在全球一直领先,技术精良、产品优质,信誉和售货服务有口皆碑。凭着这一优势起初几年公司效益较好,可天有不测风云 4 前年随着美国和欧洲经济相继衰退,日本的经济也受重创。特别是日本的汽车行业不景气,公司也渐渐不振面临倒闭。当时,自己也 40 岁了,再三考虑后我做出人生再一次重大选择。



清掃会社の勤務は、ほとんど毎日 1 - 2 時間の残業がありましたが、それほどきついものではありませんでした。正社員ではありませんでしたが、雇用保険や厚生年金等の福利厚生もあり、収入の中で生活することができました。それでも単調でおもしろみのない 2 年間に過ぎました。

思えば中国にいた当時の私は、大きなホテルで幹部職についていたこともあり、面子が丸つぶれだと思っていたのでしょう。家族の言葉が正しかったと思います。中国から日本に来て職場環境は一転し、肉体労働の仕事に就くか、技能を活かした仕事に就くかのどちらかでした。安定した生活を維持するために技術を身につけ、手に職をつけようと考えようになりました。

2 年が過ぎ、ある程度の日本語能力が付いてきた頃、この会社を退職して職業訓練校に入りました。雇用保険のおかげで通学しながら訓練手当を受けることができたので、安心して生活がつけられました。また、当時は卒業後、ほぼ 100 パーセントの就職斡旋がなされていきました。そして私が入社したのは、日本の大手自動車企業の下請会社(自動車の部品生産業務を請け負う工場)でした。当時、日本の自動車業界はそれまでずっと精鋭技術と高品質生産で世界をリードし、信頼とアフターサービスに大変定評がありました。工場は業界の勢いもあり、最初の数年の売り上げは比較的順調でした。日本経済に大きな打撃を与えた 4 年前の欧米発の経済不況などととても予測できませんでした。しかしその後、特に日本の自動車業界は大きな打撃を受け、会社も次第に不振になり、倒産の憂き目にありました。当時 40 歳だった私は、再三考えた末、再度人生の再出発をする重大な選

虽然干了十几年的技术工作有一定的经验，但当时失业率猛增找工作相对困难。我想到了职业训练校。在日新月异的竞争社会里，不断学习进步、才有出路、去学习，去充电。在职业训练学校里，有机会运用电脑设计机械制图。另外，有机加工原理，金属材料等学习科目。这些知识都和以前的工作有关，使我得到充实。半年学习毕业后，我被现在的公司录用。

十几年的工作经历，也教会了我如何与同事友好相处。严于律己、宽以待人、取长补短，共同进步。进入公司以来受到上司和同仁的认可及好评，我更庆幸当初的选择。

大约八年前，我有幸来交流中心参加日语班和电脑班的学习。不但增长了知识，也认识了许多朋友，通过各种交往，受益匪浅。所以，一直以来与交流中心的老师和同学保持联系，并且经常参加相关活动。我坚信来交流中心学习的朋友们，都想通过努力在日本生活，在日本扎根，祝你们新年好运。



FI

2013 年 1 月 5 日

たく
扱をしました。
じゅう えんじに あけいけん
十 数年のエンジニア経験があったものの、
しつぎょうりつ もうれつ あっか
当時の失業率は猛烈な勢いで悪化してい
きゅうしよく じょうたい
て、求職が大変困難な状態でした。私は
い た ひび
職業訓練校に行くことを思い立ち、日々めまぐ
るしく変わる競争社会の中、技能を高める
か きょうそうしゃかい たか
ためにいったん道を外れ、学習と充電に
めく じゅうじつ じゅうたし
つと 努めることにしました。職業訓練校では、パソコン
つか きかいせいず かん ちしぎ え
ンを使った機械製図に関する知識を得る機会
めく ほか
に恵まれました。他には、これまでの仕事で身
に付けた知識を深めるのに有益だった機械加
こく げんり きんぞくざいりょう がつか
工の原理や金属材料等についての学科が
ありました。そしてこのような充実した半年
がくしゅうきかん あと げんざい さいよう
の学習期間の後、現在の職場に採用されま
した。

あたら
新しい職場では、これまでの十数年の職場経
さいわ どうりょう かんけい すおーず
験が幸いし、同僚との関係もスムーズにい
おのれ りつ ひと かんたい せつ
きました。己を律して、人には寛大に接し、
たが ちょうしよ みと たんしよ おぎな あ
互いの長所を認めて短所は補い合うこと
とも しんぽ ところ
で、共に進歩することを心がけました。その
後、上司と同僚からも認められるようになり、
これまでの自分の選択が正しかったと心から
うれしかったのを覚えています。

くらいまえ しえん こうりゅうせんたー
8 年位前に、支援・交流センターの日本
こうざ さんか
語とパソコン講座の学習に参加する機会があ
りました。この機会は知識を増やすだけでなく、
おお ゆうじん し
多くの友人と知り合うきっかけにもなりまし
た。これらのさまざまな交流から得るものは、
すく いらい
決して少なくありませんでした。以来、センタ
こうし どうきゅうせい れんらく とり いま たび
ーの講師や同級生と連絡を取り、今でも度
たびかつどう
々活動に参加しています。

さいご みな どりょく
最後に、センターで学習する皆さんの努力
みの
が実り、日本での生活が安心して過ごせるよう
ねが しんねん もう あ
になることを願い、新年のあいさつを申し上げ
ます。

FI

2013 年 1 月 5 日

思考如何活用护理保险④

此期为大家继续介绍要护理级别为 1～5 的人所可以享受的“家庭护理服务”。

1. 护理服务有上限

所谓家庭护理服务,是指在家里就可以享受的护理服务。当然,它也包括对想要定期出门换换心情,进行健康管理的人予以支援的日托服务在内。(敬请参照上一期内容)此类与家庭护理服务有关的服务,分别设定有不同的积分。比如:享受上门洗澡扶助服务的话,每一次为多少分;享受日托所提供的各种服务的话,那么一天 7 小时以上,9 小时以下的话为多少分等,如此这般,根据要护理级别来详细地分类积分。并且,每个月总共可以享受的积分也有着上限规定,而这一上限亦是根据要护理级别来决定的。

介護保険の上手な利用法④

今回も要介護 1～5 までの人が利用する「在宅介護サービス」について話を続けます。

1. 介護サービスには、利用できる限度がある

在宅介護サービスは、自宅で暮らしながら受けることができるサービスです。勿論その中には、定期的に外出して気分転換したり、健康管理のサポートを受けたりする通所型のサービスも含まれています。(前号参照)

これら在宅介護に関わるさまざまなサービスには、それぞれに単位が付けられています。例えば、自宅で入浴補助のサービスを受ける場合は一回何単位、日帰りで通所し諸々のサービスを受けるデイサービスの場合は、一日 7 時間以上 9 時間未満なら何単位というように、要介護度に応じて細かく決められています。さらに、一ヶ月全部で何単位までと、利用できる単位の上限も要介護度別に決まっています。

要介護度 要护理级别	一ヶ月に利用できる単位の上限 每个月可以享受的积分上限
要介護 1 要护理 1	1 6 5 8 0 単位 1 6 5 8 0 分
要介護 2 要护理 2	1 9 4 8 0 単位 1 9 4 8 0 分
要介護 3 要护理 3	2 6 7 5 0 単位 2 6 7 5 0 分
要介護 4 要护理 4	3 0 6 0 0 単位 3 0 6 0 0 分
要介護 5 要护理 5	3 5 8 3 0 単位 3 5 8 3 0 分

※通常情況下，在上限范围内的話，所花費用的九成都可以通過護理保險來支付，其餘一成由被保險人個人負擔。只是，享受支援補貼及生活保護的人，則分別由這些保障制度來支付其餘一成費用。

※設施服務（住進護理設施享受護理服務的話）有着另外一套規定。

※要支援級別為 1～2 的人，亦有着積分上限。此類護理預防計劃並不是由護理支援專門人員，而是由地域支援包括中心（將在後面介紹）的人員來制定，並提供“護理預防服務”（將在下一期里介紹）的。

護理管理人員（日語簡稱為“ケアマネ”）會一邊與需要利用此類服務的人商談，一邊為其設計一套不超過上限，在某一段時間、享受某種（些）服務及服務時間的計劃，這就是所謂的護理計劃（護理服務計劃）。再重復一遍，即便同樣是要護理級別為 1 的人，其情況也會是不盡相同的，因此所需要的護理內容也會各不相同。因此，敬請申請利用者本人及其家屬，確實掌握好對本人來說需要什麼樣的服務。別忘記自己可以做的事情，盡量由自己做的話，還可以維持體力。

2. 護理計劃制定得有一些余裕會比較安心

假若在護理計劃中，將每個月的利用上限定得滿滿的，那麼萬一出現什麼緊急情況需要追加服務內容的話，會怎麼樣呢？比如，家庭護理員每星期來家裡三次，但下星期有急事需要增加一次的話，那麼超過上限的那一次費用，護理保險是不予支付的。另外，由於沒有法律上的依據，支援補貼制度也不予支付這一

※通常は、上記の制限の範囲内で、実際にかかった費用のうち 9 割を介護保険制度から支払い、1 割を利用者が自己負担します。ただし、支援給付や生活保護制度の利用者の場合、自己負担分はそれぞれの制度から支払われます。

※施設サービス（施設に入所して介護サービスを受ける場合）については、別に規定があります。

※要支援 1～2 の人の場合も単位の上限があります。ケアマネージャーではなく、地域包括支援センター（後述）が介護予防プランを作って、「介護予防サービス」を提供します。（次号で紹介）

ケアマネージャー（略称 ケアマネ）は、利用者と話し合いながら、この限度を超えないよう、いつ、どんなサービスを、どのくらい利用するという具体的な計画を立ててくれます。これがケアプラン（介護サービス計画）です。前回の繰り返しになりますが、同じ要介護 1 の人も、状態はさまざま、必要な介護も異なります。利用者のご家族で、本当に必要なサービスは何かを見極めましょう。自分でできることは自分でやることによって、体の能力を維持できることも忘れないでください。

2. ケアプランは、余裕を残して作ったほうが安心

仮にケアプランが 1 月の利用限度いっぱいになっていたら、急な事情でサービスを追加したい時、どうなるのでしょうか。例えば、ホームヘルパーに毎週 3 回来てもらっているけれど、来週だけ急用で 1 回増やしてほしいという場合です。上限を超える部分の費用は、介護保険制度から出せません。支援給付制度からも法的な根拠がないので出せませ

部分費用。为了避免出现此类不曾预想的事情时变得束手无策，专家建议“在制定护理计划时不要把上限定满，而是留下一些余裕会比较安心。”

3. 家庭护理员不是保姆

级别被认定为要护理 3 级的佐藤先生，向护理管理人员传达了自己的期望并请其为自己制定了护理计划之后，就与为自己提供护理服务的业者（服务业者）签了约。在家庭护理服务中，需求性最高的就是这种上门护理服务。进修完护理课程、获得资格的家庭护理员到家里访问，根据护理计划，为其进行身体护理（换衣服、扶助其洗澡等），或实施生活援助（从事做饭、洗衣物、打扫房间、买东西等家务）。而保姆则是在规定的时间内，按照对方的要求临机应变地做家务。但是，家庭护理员的职责却是根据护理计划，帮助被护理的人及其家人做他们无法做的事情。因此，即使护理计划中包括打扫房间这一项，打扫范围也仅仅局限在被护理人的房间之内，其程度也限于日常打扫的范畴内（不能要求打扫得一尘不染或要求其进行大扫除）。

此外，护理保险制度还会数年改定一次。如今申请享受护理保险的人大幅度增加，外加财政预算也很紧，所以，据说出现了改定前可以享受的服务，改定后变得无法享受的情况。因此可以说现有的护理保险制度并非十分理想，而是一种有着局限性的制度。

如果护理服务内容与自己所期待的不一



ん。利用者がこのような思いも寄らない事態に直面して当惑することのないよう、「ケアプランは単位の上限いっぱいではなく、余裕を残して作っておいたほうが安心」という専門家のアドバイスがあります。

3. ホームヘルパーはお手伝いさんとは違う

要介護 3 の佐藤さんは、ケアマネに要望を伝えてケアプランを作成してもらった後、実際に介護サービスを提供してくれる事業者（サービス事業者）と契約を結びました。在宅介護サービスの中でも、ニーズが高いのが訪問介護サービスです。介護の研修を終えて資格を得たホームヘルパーが家庭を訪問し、ケアプランに従って、身体介護（着替え、入浴補助等）や生活援助（調理、洗濯、掃除、買い物等の家事援助）を行います。お手伝いさんの場合は、決められた時間の中で、利用者が望むように臨機応変に動いてくれます。一方、ヘルパーの場合は、利用者や家族のできない部分を、ケアプランに基づいて支援するのが役割です。ですから、例えばケアプランの中に、掃除が盛り込まれている場合でも、掃除の範囲は利用者のいる部屋だけで、日常的な掃除の程度まで、というように範囲や方法に限りがあるのです（ピカピカにするとか、大掃除するとかは不可）。

また、介護保険制度は何年かおきに改正されます。介護保険制度の利用者が増大する中、予算状況の厳しさもあってか、改正前にできたことが、改正後にはできなくなるなどの影響が出ているそうです。いまある介護保険制度は、理想的な姿ではなく、限りある制度だと言わざるをえないでしょう。

介護サービスの中身が、期待と違うと感じた場合も、直ちに不満を訴えるのではなく、ま

致，也不要立刻抱怨，而最好是向护理管理人员或提供护理服务的业者（最好是责任人）咨询你所感觉到的不妥之处。

4. 与跟护理保险制度有关的人员搞好关系

我们在前面提到了数个与护理保险有关的机构名称，在这里，让我们来整理一下这些机构的职责。

① 市区町村的护理保险课（地区不同其称呼也会不尽相同）

- ・接受护理级别认定申请，并对申请者进行要护理级别认定。
- ・接受所有有关护理的商谈。尽管围绕护理保险的利用方法，最好是与当事人（申请人与提供服务的业者・护理管理人员）进行商谈之后解决，但是如果存在困难的话，也可以跟护理保险课商谈。
- ・向居民征收护理保险费，并向提供服务的业者支付服务报酬。

② 地域包括支援中心

为了支撑地区老年人的生活而从事以下各项工作。有的由市区町村负责运营；有的则是民营。

- ・有要求的话，可代替本人办理要护理认定申请。
- ・为被认定为要护理级别为需要支援 1~2 的人制定护理预防计划，安排护理预防服务。
- ・有关利用护理保险的咨询自然不用说，也接受所有与老年人生活有关的商谈。

③ 居家护理支援事业所（有护理管理人员常驻的民间组织）

- ・护理管理人员为被认定为要护理级别为 1

ず気になる点について、ケアマネサービス提供事業者（できれば責任者）に尋ねたり、相談したりするようにしましょう。

4. 介護保険制度に関わる人々と上手につきあおう

これまでの話の中で、介護保険を支えている組織の名前がいくつか出てきました。ここで、それらの役割を整理してみましょう。

① 市区町村の介護保険課（地域によっては呼称が異なる）

- ・要介護認定の申請を受け付けて、要介護度の認定を行う。
 - ・介護全般に関する相談を受ける。介護保険の利用に関する問題は、当事者間（利用者とサービス事業者・ケアマネなど）で話し合っ
- て解決するのが望ましいが、困った時は、介護保険課に相談できる。
- ・介護保険料を住民から集めたり、サービス事業者に対して介護サービスの報酬を支払ったりする。

② 地域包括支援センター

地域の高齢者の生活を支えるために、次のようなさまざまな仕事をしている。市区町村が運営している場合と民間が運営している場合がある。

- ・依頼されれば、要介護認定の申請を本人に代わって行う。
- ・要支援 1~2 と認定された人のために、介護予防ケアプランを作って、介護予防サービスを手配する。
- ・介護保険利用に関する質問や相談はもちろん、高齢者の生活全般に関わる相談を受ける。

③ 居宅介護支援事業所（ケアマネージャーのいる民間組織）

～5 的人制定护理计划，负责与提供
护理服务的业者联络・进行调整。

- ・护理管理人员也可以代办要护理认定申
请。

④ 服务业者

- ・根据与申请人所签的契约，提供包括上门
护理服务在内的家庭护理服务及设施服
务。提供此类服务的基础机构为民营企
业、社会福祉法人及 NPO 法人等各种各样
的组织。

被认定者利用家庭护理服务时，可以请 A
业者向申请人家中派遣家庭护理员；也可以到
B 所经营的日托服务设施享受护理服务等，与
多家业者签约的情况不在少数。护理管理人员
的职责是在开始制作护理计划的时候，以及护
理制度改定的时候，召开服务负责人会议。参
加这种会议的是享受护理服务的本人、其家
人、护理管理人员及提供护理服务的业者等，
就今后的支援方向进行磋商。正是这些与护理
支援有关的人组成一支团队，为被认定者提供
支撑。

我们经常会听到“护理保险制度繁杂难
懂”这样的声音，因此从某种意义上说，归国
者时常为此而感到困惑迷惘，也是一件理所当
然的事情。所以，在弄不明白的时候，当然可
以问问孩子，也可以根据需要借助支援商谈员
的力量，学习护理保险制度，加深对它的理解。

下一期里，我们打算为大家介绍被认定为
要护理级别为需要支援 1～2 的人所利用的护
理预防服务。

(※本稿乃在有关护理支援专家指点下完成)

(H)

- ・ケアマネは、要介護 1～5 までの人のケアプ
ランを作成し、介護サービス事業者との
連絡・調整を行う。

- ・ケアマネは、要介護認定の申請を代行するこ
ともできる。

④ サービス事業者

- ・利用者との契約に基づいて、訪問介護サービ
スをはじめとした在宅介護サービスや施設サ
ービスを提供している。サービス事業者の
経営母体には、民間会社、社会福祉法人、
エヌピーオーほうじん
N P O 法人などさまざまな組織がある。

在宅介護サービスの利用では、A 事業者から
ホームヘルパーを派遣してもらい、B 事業者の
運営するデイサービス施設に通うなど、複数の
事業者と契約する場合があります。ケア
マネは、初めてケアプランを作成する時や要
介護度が変更になった時などに、サービス担
当者会議を開きます。これは本人、家族、ケ
アマネ、サービス事業者が集まって、今後の支
援のあり方について話し合う会議です。これら
介護支援に関わる人たちが、チームとして利用
者を支えています。

「介護保険制度は複雑でわかりにくい」とい
う声をよく聞きます。帰国者のみなさんが、し
ばしば戸惑いや疑問を感じるの、ある意味
当然のことかもしれません。わからないことが
ある時は、子どもたちはもちろん、必要に応じ
て支援相談員さんの力を借りながら、介護保
険制度について学び、理解を深めていきましょ
う。

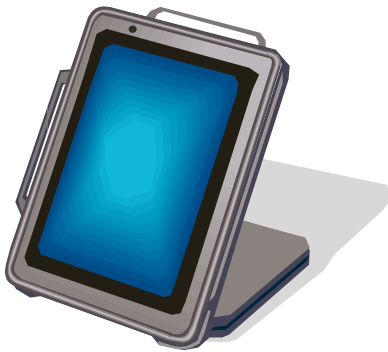
今回は、要支援 1～2 の人たちが利用する介
護予防サービスについてお話する予定です。

(※本稿の執筆にあたっては、介護支援に関
わる専門家から助言をいただいています。)

(H)

信息技术用語⑦ 智能终端板

大家都用什么手
操器浏览网站
呢？想必是用智
能手机（我们在
本刊第 57 期里
曾经介绍过），或



是家里的台式、笔记本式电脑吧。智能手机在
便于携带这一点上十分出色，但也存在着屏幕
较小、电池待机时间短的问题。而笔记本电脑
尽管屏幕较大便于浏览，但却重而占地方，因
此不便于带到外面使用。同时启动需要一定的
时间，无法做到想用就用。近来，使用功能处
于智能手机与笔记本电脑之间的一种新型“智
能终端板（平板电脑）”，获得了人们的青睐。
在这一期里，我们就打算为大家介绍一下智能
终端板是一种什么样的东西，以及它与智能手
机及笔记本电脑到底有着怎样的不同。

智能终端板指的是为触屏配备了扬声器
等功能的一体型电脑制品（携带手操器）。智
能终端板的屏幕有 7~10 英寸，其大小正好位
于智能手机与笔记本电脑之间。其电池的待机
时间长，启动时间也很短，想什么时候用就可
以什么时候用，十分便于带到外面使用。说得
笼统一些的话，智能终端板可以说是一个将屏
幕放大的智能手机。但它基本上不具备智能手
机所有的电话功能，而主要是用来浏览网站，
接发电邮、录放视频・图片・音乐及阅览电子
书籍等。除了可供个人使用以外，也被有效地

IT 用語① タブレット端末

皆さんは、Web サイトを閲覧するのに
何を使っていますか？スマートフォン（本
誌第 57 号参照）だったり、家にあるデス
クトップパソコンやノートパソコンだっ
たりすることでしょう。スマートフォンは、携
帯性に優れている反面、画面が小さくて
バッテリー寿命が短いです。ノートパソ
コンは、画面が大きくて見やすいのですが、
重くてかさばったりするので、外での利用
には不便です。しかも起動に時間がかかる
ので、使いたいときにすぐ使えません。最近
は、スマートフォンとノートパソコンの中
間の役割を持つ「タブレット端末（板状の
パソコン）」が人気となっています。今回は、
このタブレット端末とはどんなものか、スマ
ートフォンやノートパソコンとどのように
違うのか紹介します。

タブレット端末はタッチ式画面にスピー
カー等を備えた一体型のコンピューター
製品（携帯機器）を指します。画面は、7
~10 インチぐらいで、スマートフォンとノ
ートパソコンの中間ぐらいの大きさとなっ
ています。バッテリー寿命が長く、起動時
間も短いため、使いたい時にすぐに使えて
出先での利用にとっても便利です。大雑把に
いうと画面が大きくなったスマートフォン
と言えるでしょう。ただ、基本的にスマー
トフォンのような電話の機能はついていま
せん。主に Web 閲覧、メールの閲覧作成、
動画・静止画・音楽の再生や電子書籍の
閲覧に利用されています。個人での利用の
ほか、会議でのプレゼンテーションや医療・

用于在会议上宣传方案及医疗・教育等前线。
 顺便说一句, 尽管智能终端板在其页面上有★
软键盘显示, 可以输入文字, 但通过智能终端
 板制成的文件, 有一些无法进行高速闪存或直
 接存入其它外部数据存储器中, 并且无法像电
 脑那样顺畅地进行高度的图像编辑。作为智能
 终端板, 其具有代表性的手操器为苹果公司的
 iPad、三星公司的 GALAXY Tab 及谷歌的
 Nexus7。

以下将智能手机、智能终端板及笔记本电
 脑之优点、缺点做了一个总结及比较。

(◎非常好 ○好 △一般)

教育現場でも活用されています。ちなみ
 に、★ソフトキーボードを画面に表示させ
 て、文書を入力することが可能ですが、
 タブレット端末で作成したものをフラッシ
 ュメモリやその他の外部記憶装置に直接
 保存したりすることができないものもあり
 ます。高度な画像編集作業もパソコンの
 ようにスムーズにできません。タブレット端
 末として代表的なものに、アップルの
 iPadやサムスンのGALAXY Tabやグー
 グルのNexus7があります。

以下に、スマートフォン、タブレット端末、
 ノートパソコンの長所と短所をまとめま
 した。

(◎とてもよい ○よい △ふつう)

	スマートフォン 智能手机	タブレット端末 智能终端板	ノートパソコン 笔记本电脑
画面の大きさ 屏幕大小	2~4 インチ 2~4 英寸	7~10 インチ 7~10 英寸	9~13 インチ 9~13 英寸
操作方法 操作方法	指や電子ペンによるタッチ式操作 用手指或电子笔触碰屏幕操作		★ <u>タッチパッド</u> やマウ スなどで操作 ★ <u>用触控板或鼠标器等</u> 操作
入力時のキー配列 键盘布局	主に★ <u>文字盤配列</u> 主要为★ <u>文字布局</u>	主に★ <u>QWERTY配列</u> 主要为★ <u>全键盘布局</u>	
起動の速さ 启动速度	ほぼ一瞬 基本上为一瞬间		数十秒 数十秒钟
★ <u>CPUの処理能力</u> ★ <u>CPU 的处理能力</u>	△	○	◎
連続使用時間 连续使用时间	5時間ぐらい 5小时左右	10時間ぐらい 10小时左右	
製品数 产品数量	多い 很多	少ない 不多	多い 很多

重さ (軽さ) 重量	80~150 ^{ぐらむ} g 80~150g	500g~1 ^{きろ} kg 500g~1kg	1kg~ (小型のノートの場合) 1kg~ (小型笔记本电脑的话)
持ち歩きやすさ 携帯方便程度	◎	○	△
価格 价格	2~6 ^{まんえん} 万円 2~6 万日元	3~8 万円 3~8 万日元	5~20 万円 5~20 万日元

★ソフトキーボード・・・画面上にキーボード (文字パレット) の形を表示させ、文字入力を行なう。

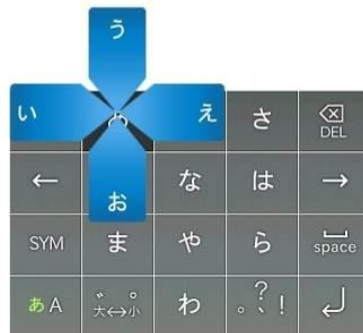
★软键盘 …… 通过在键盘 (调色板) 的形式在屏幕上显示出来, 进行文字输入。

★タッチパッド・・・ノートパソコンのキーボード中央下部に位置する平面上のセンサー。マウスと同じ操作を行うことができる。

★触控板 …… 位于在笔记本电脑键盘正下方的一个平面传感器。其操作出来的效果与鼠标器相同。

★文字盤配列

★文字键盘布局



★QWERTY 配列

★全键盘布局



★CPU・・・中央処理装置。コンピューターの頭脳。

★CPU・・・中央处理器。为电脑的核心部分。

(M)

新聞摘要



(2012 年 10 月 12 日～12 月 20 日)

11 月 21 日 (星期三)

厚生労働省宣布, 今年度包括一名新被认定的遗华日本孤儿在内的遗华日本人集体暂时回国一行 25 人 (新被认定的遗华日本孤儿一名、再次暂时回国者 12 名、护理人员 12 名) 的日程为 11 月 29 日 (星期四) 至 12 月 11 日 (星期二) 共十三天时间。这是本年度第三次实施遗华日本人集体暂时回国, 由公益财团法人中国残留孤儿援护基金接受委托负责实施。

11 月 27 日 (星期二)

26 日消息, 于去年 12 月在东京六本木某餐厅发生的五名挂名黑帮干部遭 20 名黑帮成员袭击事件, 据悉肇事者除了飞车党集团“关东联合”(已解散) 之以往成员以外, 由遗华孤儿第二、三代组成的流氓集团“怒罗权”之部分成员也参与了此起肇事。

11 月 28 日 (星期三)

21 日, 在新潟市东区的东区市民会馆召开了“了解中国归国者之集会”。大约 40 名市民参加了这一集会, 并探讨今后的支援方针。此次集会由中国归国者支援・交流中心(东京都) 负责主办, 见附市的满州移民研究专家高桥健男先生发表了演讲。

11 月 28 日 (星期三)

一直以来始终关注着遗华日本孤儿及其养父母历史的吉林省民间文艺家协会主席、中国研究专家曹保明先生 (63 岁) 表示, 正在付诸行动于明年一月向吉林省政府提出建议, 将位于吉林省长春市、用一名日本男性捐赠的善款、为遗华日本孤儿养父母建造的公寓“中

ニュース記事から

(2012 年 10 月 12 日～12 月 20 日)

11 月 21 日 (水)

厚生労働省は、今年度新たに中国残留日本人孤児と認定された 1 名を含む中国残留邦人の集団一時帰国 25 名 (新たな認定者 1 名、再一時帰国者 12 名、介護人 12 名) の日程が 11 月 29 日 (木) から 12 月 11 日 (火) までの 13 日間になったと発表した。本年度中国残留邦人の集団一時帰国は第 3 回目、公益財団法人中国残留孤児援護基金に委託して実施されている。

11 月 27 日 (火)

東京六本木の飲食店で昨年 12 月、指定暴力団幹部 (当時) から 5 人が約 20 人の男らに襲撃された事件で、暴走族グループ「関東連合」(解散) の O B 以外に、中国残留孤児 2、3 世らでつくる不良グループ「怒羅権」のメンバーも襲撃に関与したとみられることが 26 日、分かった。

11 月 28 日 (水)

21 日、「中国帰国者について知る集い」が新潟市東区の東区プラザで開かれた。市民約 40 名が参加し、今後の支援の在り方を考えた。中国帰国者支援・交流センター (東京都) が主催。見附市の満州移民研究家、高橋健男さんが講演した。

11 月 28 日 (水)

中国残留日本人孤児の養父母のために日本人男性の寄付で建てられた吉林省長春市のアパート「中日友好楼」を、養父母と孤児の歴史に注目してきた吉林省民間文艺家协会主席の中国人研究者、曹保明さん

日友好楼”作为可以让子孙长期居住的文化遗产予以保存。友好楼是 1990 年投入一亿日元捐款建成的唯一一栋供养父母居住的公寓(共三层 36 户, 每户面积大约 70 平方米)。建成后已经过了 22 年, 作为养父母的居民只剩下一位了, 其余皆为已去世的养父母之子孙。据公寓管理者市政府透露, 根据与捐款人达成的协议, 养父母可以免费居住到 2010 年, 但居住权不可由其子孙继承。

11 月 30 日 (星期五)

29 日, 今年度新被认定的遗华日本孤儿时洪告先生为寻亲而暂时回国。在由厚生劳动省召开的记者招待会上, 时洪告先生表示, “为能回到日本而感到非常高兴”, “唯一的希望就是与亲人见面”。如果有相关信息敬请和厚生劳动省中国残留邦人等支援室提供(03-3595-2456)。大家可通过视频网站“You Tube ユーチューブ”的厚生劳动省频道(<http://www.youtube.com/MHLWchannel>)浏览时洪告先生的采访录像。

12 月 12 日 (星期三)

11 日下午, 为寻亲而暂时回国的遗华日本孤儿时洪告先生由羽田机场飞往中国北京。尽管此次寻亲未能实现与亲人见面的夙愿, 但时洪告先生还是表示“我没有放弃希望, 今后也将继续寻找亲人。”同时表示“还没有决定是否回国定居。”



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。

(63)が、子孫達が住み続けられる形の文化遺産として保存することを、来年 1 月省政府に提案する考えで動き出した。友好楼(3 階建 36 戸、各戸約 70 平米)は 1990 年 1 億円の寄付で建てられた中国唯一の養父母専用住宅で、建築から 22 年が経ち、住人の養父母はわずか 1 名だけで、他の住人の多くは亡くなった養父母の子孫達だ。建物を管理する市政府によると寄付者との合意では養父母は 2010 年まで無料で住めるが、子孫への継承はできないとのことだ。

11 月 30 日 (金)

今年度新たに中国残留日本人孤児と認定された時洪告さんが、29 日、肉親探しのために一時帰国した。厚生労働省で記者会見した時さんは、「日本に來られてうれしい」と語り、「唯一の希望は肉親に会うこと」と話した。情報提供先は厚労省中国残留邦人等支援室(03-3595-2456)。動画サイト「ユーチューブ」の厚生労働省動画チャンネル(<http://www.youtube.com/MHLWchannel>)で時さんのインタビュー映像を見ることができる。

12 月 12 日 (水)

肉親探しのために一時帰国していた中国残留日本人孤児の時洪告さんが、11 日午後、羽田空港から中国北京に向けて出発した。肉親との対面は果たせなかったが、「希望は捨てていない。これからも探し続けたい」と述べ、「永住帰国するかどうかは決めていない」と話した。

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。

专栏

您知道吗？ 増税日程表

要是你看到一月份的工资单，发现“所得税跟以往不同”的话，那么就说明你是一个十分细心的人。实话告诉你，民主党执政的时候，为筹措促使东日本大地震灾区复兴的预算款，执政党和在野党（注 1）共同做出了增加所得税和居民税的决定。而从今年一月开始征收的复兴特别所得税，便是为这一系列措施打头阵。政府在迄今为止所征收的所得税额，对其另征 2.1% 的税额，并持续征收二十五年。举一个例子，年收入为 400 万日元、夫妻二人外加一个孩子的家庭，每年需多缴付 1600 日元的所得税；而若是有两个孩子的话，每年则需多缴 900 日元（根据政府资料估算）。虽然概括地说是所得税，但由于个人在其工资以外，还会有事业所得（注 2）、年金等杂七杂八的所得，以及存款利息及股息等进帐，对其税额征收 2.1% 的所得税。此外，政府还将从 2014 年 6 月起，将居民税一律提升一年 1000 日元（持续实施十年）。

事实上，有小孩子的家庭已经率先一步开始了真正意义上的增税。那就是所谓的对“幼儿抚养扣除”政策的废除。所得税及居民税是从工资等收入中扣去不征税的部分（扣除）后，剩下的金额按税率来以乘计算。以前制定有幼儿抚养扣除制度，凡是十五岁以下的孩子，其家庭每年都可以按人头享受一定数额的扣除优惠，也就是说，被扣除的那部分金额不在缴

コラム

ご存知ですか 増税スケジュール

1 月の給与明細を見て「所得税がいつもと違う」と気づいたあなたは、なかなかのしっかり者ですね。実は、民主党政権下、与野党（注 1）が協力して東日本大震災の復興予算を賄うために、所得税や住民税を上げること決めました。その先陣を切って今年 1 月からスタートしたのが、復興特別所得税です。これまで納めていた所得税額に 2.1% を上乗せして支払うもので、25 年間継続されます。給与所得を例にとると、年収 400 万円で夫婦と子ども一人の家庭の場合は年間 1600 円、子ども二人の家庭なら年間 900 円の増税です（政府資料に基づく試算）。一口に所得税といっても、所得の種類はいろいろで、給与所得以外にも事業所得（注 2）、年金などの雑所得、預貯金の利息や株式の配当金など、すべてこれまでの税額に 2.1% 分が上乗せされます。さらに遅れて 2014 年 6 月からは、住民税が一律で年 1000 円上がります（10 年継続）。

実は、小さい子どもがいる家庭では、実質的な増税が一定先に始まっています。それは「年少扶養控除」の廃止という形でやってきました。所得税や住民税は、給与などの収入から、税金の対象にしない分を差し引いて（控除という）、残りの金額に税率を掛けて計算します。以前は年少扶養控除制度があって、15 歳以下の子ども一人当たりについて、年間一定額が控除

税范围内。但是，从前年一月开始实施的所得税幼儿抚养扣除（一年 38 万日元），还有从去年 6 月开始实施的居民税幼儿抚养扣除（一年 33 万日元），均被废除了。结果，所得税和居民税都将上涨。以居民税为例做一个笼统的计算，由于税率为 10%，因此，有一个孩子的家庭，每年 33 万日元的 10% 为 3 万 3 千日元；有两个孩子的话，每年就需多缴付 6 万 6 千日元的税金。

我们已经通知过大家，消费税将从 2014 年 4 月起涨到 8%；从 2015 年 10 月起涨到 10%。并且国民年金和厚生年金等的社会保险费也传来了即将上涨的声音。搜刮民脂民膏，“增税・加担子路线”即将正式铺开！

※注

1) 所谓执政党，是指在民主主义国家内执掌政权，也就是实施政策、具有运营国家统治机构权力的政党；而在野党则是无权运营政权的政党

2) 所谓事业所得，主要是指通过个体经营等事业的总收入，扣去后的所得



されていまして。つまり、^{こうじよ}控除される^{きんがく}金額には税金が掛からなかったのです。しかし、^{ぜいきん}税金が^か掛からなかったのです。しかし、^{いっさくねん}一昨年 1 月から所得税の年少扶養控除（年 38 万円）、昨年 6 月からは住民税の年少扶養控除（年 33 万円）が廃止されました。その^{けっか}結果、所得税も住民税も上がってしまったのです。住民税を例にとると、ざっくりした計算ですが、税率が 10% なので、子ども一人の家庭では 33 万円の 10% で年間 3 万 3 千円、二人いれば年間 6 万 6 千円ほど税金が^ふ増えました。

すでにお知らせしたとおり、^{しょうひぜい}消費税は 2014 年 4 月から 8% に、2015 年 10 月から 10% にアップされる予定です。^{よてい}国民年金や^{こくみんねんきん}厚生年金など^{こくせいねんきん}社会保険料増額の足音も^{しゃかいほけんりょうぞうがく}近づいています。^{あしあと}庶民から^{ちか}広く^{しょうみん}厚く^{ひろ}吸い^{あつ}上げる「^{ふたんぞうるせん}増税・負担増路線」は、いよいよこれからが^{ほんばん}本番ですぞ！

※注

1) 与党とは、^{みんしゆしゆぎこつが}民主主義国家で、^{せいけん}政権すな^{せいさく}わち政策を^{じつこう}実行し、^{とうちきこう}統治機構を^{うご}動かす^{けんりよく}権力を^{たんとう}担当している^{せいとう}政党、野党とは、政権を担当していない党

2) 事業所得は、^{しゆ}主に^{じえいぎようしゃ}自営業者などの^{しやう}事業によって^{しやう}生じる所得

日本の家常菜食⑱

“筑前煮和凉拌菜花”

除了九州地区以外，日本人都把一种用很多根菜类蔬菜煮出来的食物叫做筑前煮。而在九州地区则称之为“嘎每煮”。

敬请大家连着喜报春讯的菜花一道，尝试着做一做日本的传统菜肴。

筑前煮的做法（4 人份）

【材料】

鸡腿肉	1 块 (300 g)
胡萝卜	1 根
牛蒡	1/2 根
藕	200 g
魔芋豆腐	1/2 块
荷兰豆	适量
芋头	4 个
冬菇	4 朵
【调料】	
油	适量
糖	2 大勺
酱油	2 大勺
酒	2 大勺
海鲜汤汁	3 杯



【做法】

- ① 将鸡腿肉切成容易吃的大小，之后放进加了油的炒锅里炒到变色，暂时盛出。
- ② 将胡萝卜也切成容易吃的大小。
- ③ 用刀背刮去牛蒡的皮，斜着将其切成薄片，然后将其浸泡在水里。
- ④ 藕去皮，切成大约 5 毫米宽的圆片，之后将其浸泡在醋水里。
- ⑤ 将魔芋豆腐切成 5 毫米厚的条，之后焯一会儿以去腥味儿。（※ 1）
- ⑥ 荷兰豆洗净去筋，之后稍稍焯一下。
- ⑦ 将芋头的头尾稍稍切掉一部分，放进微波炉内热约十分钟（※ 2），之后取出剥皮。
- ⑧ 用厨用餐巾擦拭冬菇去污。
- ⑨ 将除了鸡腿肉和荷兰豆以外的所有蔬菜都

日本の家庭料理⑱

「筑前煮と菜の花のおひたし」

筑前煮とは九州地方以外のところで呼ばれている、根菜類をたくさん入れて作る煮物です。九州地方では「がめ煮」と呼ばれています。春を知らせる菜の花とあわせて、日本の伝統的な料理づくりを是非お試しください。

筑前煮の作り方（4 人分）

【材料】

鶏もも肉	1 枚 (300 g)	にんじん	1 本
ごぼう	1/2 本	れんこん	200g
こんにゃく	1/2 枚	絹さや	適量
里芋	4 個	しいたけ	4 枚
【調味料】			
油	適量	砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2	酒	大さじ 2
だし汁	3 カップ		



【作り方】

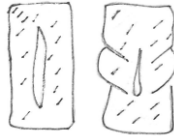
- ① 鶏もも肉を一口大より大きく切り、油をひいた鍋で色が変わるまで炒めて、一端取り出します。
- ② にんじんは皮を剥いて一口大に切ります。
- ③ ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、斜め薄切りにしてから水にさらします。
- ④ れんこんは皮を剥き、約 5mm 幅に輪切りにしてから酢水につけます。
- ⑤ こんにゃくは約 5mm 幅に切り、更に臭みを取るために熱湯で少し茹でます。（※ 1）
- ⑥ 絹さやは筋を取って、熱湯でさっと茹でます。
- ⑦ 里芋は、上下を少し切り落とし、電子レンジ（※ 2）で約 10 分温めてから皮を剥きます。
- ⑧ しいたけはキッチンペーパーを使い、汚れを拭き取ります。
- ⑨ 鶏もも肉と絹さや以外の具材を全て鍋に入れ、油以外の調味料を加え、落としぶたをし

放进锅内，加进除了油以外的所有调料，之后盖上一个锅盖。其间须将锅内的材料翻搅几次以让其进味儿。一直煮到蔬菜熟了为止。

- ⑩ 待蔬菜煮熟后加进炒过的鸡腿肉，煮到不见汤汁为止。
- ⑪ 盛出，撒上焯过的荷兰豆为这道菜增添色彩，即得。

小笔记

※ 1 在切好的魔芋豆腐中间横切一道缝，之后从缝中将其从下到上翻一个个儿，就会变成毛线针织出的形状。



※ 2 用微波炉可以使材料更容易煮透，还更容易剥皮，从而使烹饪变得轻松容易。

凉拌菜花 (4 人份)

【材料】

菜花 (※ 3) 200g (一把)
干制鲑鱼屑 适量

【调料】

海鲜汤汁 1/2 杯
酱油 少许

【做法】

- ① 稍稍清洗菜花，并将其横切成一半。
- ② 在锅里加进 1 杯水，沸腾后放少许盐 (※ 4)，之后放入菜花焯。水开后取出浸泡在冷水里。
- ③ 之后捞出沥水，并将其切成容易吃的大小。
- ④ 用海鲜汤汁、酱油浇在菜花上拌匀，盛在盘中，并撒上干制鲑鱼屑即得。

小笔记

※ 3 是 2~3 月春季的代表性蔬菜。带有少许苦味和微弱辣味。

※ 4 焯的时候加入少许盐，可使菜花保持鲜艳的綠色。

(K)

ます。途中で数回全体に味が染みこむように鍋の具材を混ぜながら、野菜に火が通るまで煮ます。

- ⑩ 火が通ったら、軽く炒めた鶏もも肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- ⑪ お皿に盛りつけ、彩りを添えるために茹でた絹さやをのせて完成です。

メモ

※ 1 こんにゃくの真ん中に切り込みを入れて、くると一回中に通すと手編みの様な形になります。時間のある時に、試してみてください。

※ 2 電子レンジを使うことで、火の通りがはやくなったり、食材の皮が簡単に剥けたりと、手軽に食材の調理ができます。

菜の花のおひたし (4 人分)

【材料】

菜の花 (※ 3) 200g (一把)
かつお節 適量



【調味料】

だし汁 1/2 カップ
醤油 少々

【作り方】

- ① 菜の花を軽く洗い、半分に切ります。
- ② 鍋に水 1 カップを入れ、沸騰したら塩を加えて (※ 4)、菜の花を入れます。再び沸騰したら鍋から取り出し冷水に入れます。
- ③ 水気を絞り食べやすい大きさに切ります。
- ④ だし汁と醤油を混ぜて菜の花と和えます。器に盛りつけ、かつお節をふりかけて完成です。

メモ

※ 3 2~3 月を代表する春野菜。少しの苦みとかすかな辛みがあります。

※ 4 茹でるときに塩を入れることで菜の花の緑色が鮮やかに残ります。

(K)

日本の家常菜～各种食品的切法～

迄今为止我们为大家介绍过的各种家常菜菜谱中,出现了很多不同的切法。在这一期里,我们打算把以往介绍过的、外加烹饪书及烹饪杂志上登载的切法,给大家做一个归纳总结。

希望大家能够通过看烹饪书及烹饪杂志,给自己增加一些日本家常菜的菜色。



日本の家庭料理から～食材の切り方～

これまで紹介してきたお料理の作り方の中には、いろいろな食材の切り方が出てきました。今回は、今までの記事に出てきた食材の切り方に加えて、お料理の本や雑誌などでよく見かける切り方をまとめてみました。

皆さん、お料理の本や雑誌などを見て、おいしい日本の家庭料理のレパートリーを増やしてみたいはいかがでしょうか。

切成薄片 うすぎ
薄切り

はし 端から 薄く切ること (从一头切下, 切成薄片)。

切成小碎 みじん切り

こま 細かく切ること (切得很细碎)。

切成细条 ほそぎ
細切り ほそなが
細長く切ること。
切成细长的条状

切成丝 せんぎ
千切り 細切りより細く切ること。
切成比细条更细的丝

切成易食的大小 ひとくちだい
一口大に切る

一口で食べられる大きさに切ること (切成可以一口吃进嘴里的大小)。

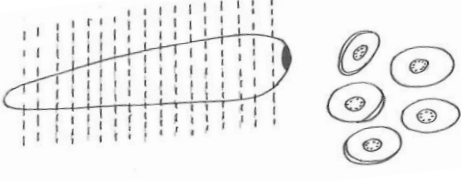
雑 らんぎ
乱切り

野菜を不規則な形に切ること。
(形は違うが大きさはそろえる)
将蔬菜切成不规则的形状
(形状不同但大小要统一)

切成圆片

輪切り
わぎ


まる ぼうじょう
丸い棒状の野菜を端から直角に一定の幅で切ること。
将长圆形蔬菜从一头直角横切成统一的大小



横切

小口切り
こくちぎ

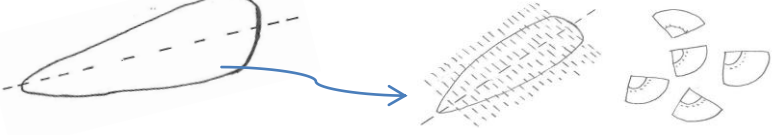
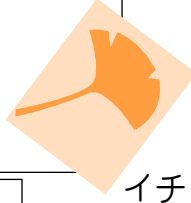
細長い野菜を端から直角に一定の幅で切ること。
将细长的蔬菜从一头直角横切成统一的大小



切成银杏状

いちょう切り
ぎ

切り口が丸いものを縦に十文字に切り、端から直角に一定の厚さで切ること。
将切成圆形的蔬菜竖着按十字、从一头直角切成统一的薄厚

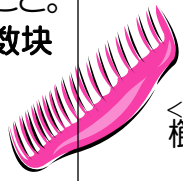



イチヨウの葉

切成梳子状

くし切り
ぎ

丸い野菜を縦半分にし、中央から等分に切り分けること。
将圆形蔬菜竖切成一半，再从中间将其等分着切成数块

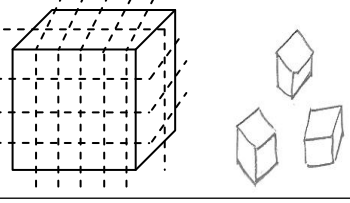



くし櫛

切成块儿

さいの目切り
めぎ

サイコロ状に切ること。
切成色子大小的方块儿



削成薄片

ささがき

細長い野菜をクルクルと回しながら鉛筆を削るようにして
ささ は
笹の葉のような形に薄く切ること。
一边转动细长蔬菜一边像削铅笔那样将其削成细竹叶形

360度回転させる



喝杯咖啡休息一会儿⑨ 那个「いいよ」到底是怎样?

大家好！在这一期里，我们要观察一下「いいよ」这句日语应答。因为对方说的是「いい」，所以说话人应该是指肯定的意思才对，比如下图中铃木对小王所提的建议做了「いいよ」这一应答，那么是否 A 和 B 两者都是肯定的意思呢？

コーヒーブレイク⑨ その「いいよ」はどっち？

みな 皆さん、こんにちは。今回は「いいよ」という返答について考えてみたいと思います。「いい」と言っているのだから、その意味は肯定を表しているに決まっていそうなのですが、例えば、下の王さんの問いかけに対する鈴木さんの「いいよ」は、AもBも肯定を意味した返答なのでしょうか。

えきまえ ちゅうかりょうりてん
「駅前の中 華 料 理 店、すごくおいしいんだって。
いっしょ い
一緒に行こうか？」
“据说车站前面的那家中餐厅好吃得很，一起去怎么样？”

王さん 鈴木さん

「いいよ。」

王さん 鈴木さん

かおいろ びょういん ぼう
「顔色よくないよ。病院に行った方がいいんじゃない？
一緒に行こうか？」
“你脸色不好，是不是该去医院看看呀？我陪你一起去？”

王さん 鈴木さん

「いいよ。」

「いい」这个词在词典里的解释是“可以予以承认”、“比较好”等。本来，它是不表示否定意思的。但是，有时候「いい」也会根据具体情况而表示否定的意思。事实上有很多人都觉得乍看起来很简单「いい」，作为一种应答它既有表示肯定意思的时候，也有表示否定意思的时候，实在是不太容易把握。

再来看一下上面的例子。A 所说的「いいよ。」表示的是肯定的意思；而 B 所说的「いいよ。」则表示否定之意。那么，这种情形是怎么产生的呢？实际上啊，问题出在询问的内容上。来比较一下下述 A 和 B 两种不同的询问内容。

「いい」の意味を辞書で調べてみると「承認できる」「有益である」等であり、元来、否定の意味は持っていません。しかし、状況によって否定の意味を表します。一見簡単な「いい」ですが、その返答の意味が肯定/否定どちらを表しているのかよくわからないという声は、実は多いんですね。

上の例で言えば、Aの「いいよ」は肯定の意味を表し、Bの「いいよ」は否定の意味を表しています。では、どうしてこのようなことになるのでしょうか。実は問いかけの方の内容に違いがあるんです。次のAとBの問いかけの内容を比べてみましょう。

「駅前中華料理店、すごくおいしいんだって。一緒に行こうか？」

“据说车站前面的那家中餐厅好吃得很，一起去怎么样？”

「宿題しゅくだいやったんだけど、見てくれる？」

“我做完作业了，帮我看一下行吗？”

「このパソコンつかの使い方かた、教えてください。」

“请教我这台电脑的操作方法。”

「私一人わたしひとりじゃ難むずかしいなあ。一緒に勉強べんきょうしようよ。」

“我一个人的话有点儿困难，一起学吧。”

A

「顔色かおいろよくないよ。病院びやういんに行った方がいいんじゃない？一緒に行こうか？」

“你脸色不好，是不是该去医院看看呀？我陪你一起去？”

「荷物にもつ、持ちましょうか？」

“行李，我来帮你拿吧。”

「この帽子ぼうし、暖あたたかいよ、使つかって。」

“这种帽子很暖和，你戴戴看。”

「明日あしたから旅行りょこうに行くんだ。お土産みやげ、買かって来るね。」

“我从明天起去旅行，给你买礼物回来啊。”

B

A 这类询问内容，提问者所问的问题与其自身的利益有着直接的关系；而 B 这类询问，则是提问者对方考虑这个、考虑那个之后所提出的建议。二者的区别就在这里。

对于 A 类询问所做出的「いいよ」这一应答，是应答者针对与提问方有着利害关系的问题表示“可以予以承认”，因此可以说是表示肯定的回答；相反，对于 B 类询问所做出的「いいよ」这一应答，是应答者针对提问人所提出的建议表示对其说在现在的情况下“比较好”，还不需要。也就是说，这是表示否定的意思。

此外，还有一个要点是需要仔细听对方发「いいよ」这个音。表示肯定这层意思时，「いいよ」的语调是升调(↑)；而表示否定这层意思时，「いいよ」的语调是降调(↓)。

最后，请思考一下针对下述两个问题所做出的(1)和(2)两个「いいよ」，分别表示的是肯定还是否定的意思？ (M)

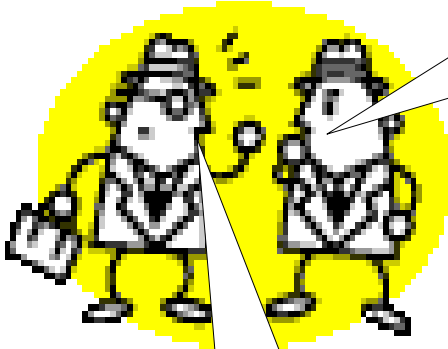
Aの方は、問いかけ側がわ自身の利得りとくに関係かんけいしている内容ですが、Bの方は、問いかけ側が相手あいてのためにあれこれ考えて提案ていあんしている内容になっているという違いがあります。

Aの問いかけに対する「いいよ」は、問いかけをした人自身の利得りとくに関係している内容に対して、相手が「承認しんにんできる」と言っているので、肯定を意味した返答と言えます。一方、Bの問いかけに対する「いいよ」は、問いかけをした人の提案ていあんに対して、相手は今の状態いまで十分じゅうぶん「有益えきである」ので、その提案は不要ふようだと言っているんですね。つまり否定を意味した返答だということです。

また、もう一つのポイントとして「いいよ」の発音はつおんに耳みみを傾かたむけることが大切たいせつです。肯定を意味する場合、ばあい「いいよ」の「よ」は上向きうわむ(↑)に発音されますが、否定を意味する場合、逆ぎゃくに下向き(↓)に発音されます。

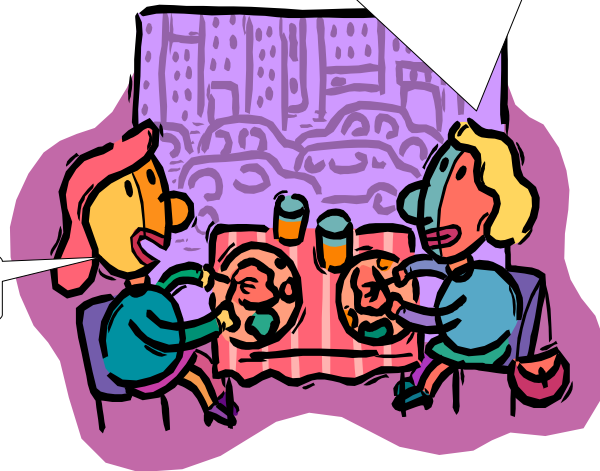
最後に、次の2つの問いかけに対する(1)と(2)の「いいよ」は、それぞれ肯定/否定どちらの意味を表しているか、考えてみましょう。(M)

「一人で病院に行くの不安だから、一緒に来てくれない？」
 “一个人去医院感觉很不安，能不能陪我一块儿去？”



(1) 「いいよ。」

「この肉、おいしいよ。あげる。食べて！食べて！」
 “这个肉很好吃，给你，吃吧！”



(2) 「いいよ。」

答：(1)表示肯定意思的「いいよ↑」
 (2)表示否定意思的「いいよ↓」

こたえ 答：(1)肯定の意味の「いいよ↑」
 (2)否定の意味の「いいよ↓」

健康商談室

对认知症的早期发现①

迄今为止，我们对“认知症的基础知识”作了八次连载。在这一期里，我们将给大家介绍一下作为家人，会对认知症有着怎样的疑问和不安，以及具体的应对方法。首先，来看看如果你怀疑家人“是不是得了认知症？”时该如何处理。

如果你怀疑家人“是不是得了认知症？”

首先，测试一下有关认知症的症状

认知症的症状与老年健忘比较相似，因此很不容易在早期发现。但是，如果家人能在早期发现病人的症状，并开始适当的治疗和护理，就有可能推迟病情发展。

在此我们要为大家介绍一下由本人或家人就可以实施的简易测试。要是你觉得家人“最近有点儿不对劲儿”，就可以对其是否患有认知症做一下测试。以下测试条目仅为一种大概基准。

※对于是否罹患认知症，并非仅通过下述测试条目来做出诊断的，要是有三项以上的话，请尽早就医。

◎认知症测试条目

- 1 □ 反复说、问相同的事情。
- 2 □ 想不起来物品的名字。
- 3 □ 忘记把东西放在哪儿的情况很明显。
- 4 □ 以前有的兴趣・爱好现在消失了。
- 5 □ 变得很邋遢。
- 6 □ 以往每天都做的事情现在不做了。
- 7 □ 对时间及场所的概念变得含糊了。
- 8 □ 以往走惯的路也开始出现迷路的情况。
- 9 □ 说自己的钱包被人偷了。
- 10 □ 为一点小事儿也容易发脾气。

健康相談室

認知症の早期発見①

これまで「認知症の基礎知識」を 8 回にわたって連載してきましたが、今号からはご家族のさまざまな疑問や不安への具体的な対処法について掲載していきたいと思ひます。まずは、「認知症かな？と思ったら」です。

認知症かな？と思ったら

まず、認知症のチェックをしてみましょう

認知症は、年相応の物忘れと症状が似ているため、早い段階で見つけるのが難しい病気です。しかし、早く家族の方が気づいて、適切な治療や介護を始めると、症状の進行を遅らせることができます。

本人や家族が判定できる簡単なチェックテストを紹介しします。

身近な人が、「最近、どうも何かヘン？」と思ったら、認知症かどうかチェックしてみましょう。



このチェックテストはあくまでも目安です。

※このチェック表だけで認知症と診断するものではありませんが、チェック項目が 3 つ以上当てはまってしまうと、早めに医師などに相談してみましょう。

◎認知症チェックリスト

- 1 □ 同じ事を言ったり、聞いたりする。
- 2 □ 物の名前が出てこなくなった。
- 3 □ 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。
- 4 □ 以前はあった関心や興味が失われた。
- 5 □ だらしなくなった。
- 6 □ 日課をしなくなった。
- 7 □ 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 8 □ 慣れた所で道に迷った。
- 9 □ 財布などを盗まれたと言う。
- 10 □ ささいなことで怒りっぽくなった。

11口忘记关闭水龙头、煤气开关，防火意识消失了。

12口无法理解情节复杂的电视剧剧情了。

13口夜里突然起来吵闹。

(摘自国立长寿医疗中心所使用的测试项目)

异变 出现什么样的症状时有可能是认知症呢？

◎在日常生活中出现让人感到“嗯？”这样的异变时

认知症一种是很难判断从什么时候开始发生的疾病，但是，只要注意观察病人的日常生活，就可以捕捉到各种各样的异变。不放过任何微小的异变，就可以对认知症进行早期发现。

认知症初期的典型信号是“反复说、问相同的事情”、“忘记把东西放在哪儿的情况很明显”、“会忘记刚刚发生的事情”、“忘记约好的事情而让别人在见面地点干等”、“忘记向他人转达所接听的电话内容”等，从忘事儿开始的。

接下来还有一个不能放过的信号是外表及人格上的异变，还有所说、所做的事情变得不像本人了。比如，总是很在意自己衣冠外形的人，变得“头发蓬乱”、“一连数天不换衣服”、“外出时也不化妆・不刮胡子了”等等，所谓呈现出“拉里邈邈・毫不在意”的情况时，需要加以注意。

或者是迄今为止性格温厚的人，开始说他人的坏话或咒骂他人，动不动就大发雷霆怒斥别人等性格方面出现异变；或是对曾经十分投入的兴趣爱好、个人学习等内容失去兴趣；曾经是喜欢出门・喜欢说话的社交家，而现在却拒绝别人邀请，对别人说的事情心不在焉，表

11口蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心がで
きなくなった。

12口複雑なテレビドラマが理解できなくな
た。

13口夜中に急に起きだして騒いだ。

(国立長寿医療センターで使われているチ
ェックテストより)

変化 どんな変化が現れたら認知症の疑い
があるのですか？

◎日常生活で“あれ？”という変化が起こっ
たときです

認知症はいつから始まったのかがわかりにく
い病気ですが、日常生活に注意していると、い
ろいろな変化がキャッチできます。小さなサイ
ンを見逃さないようにすると、早期発見につな
がります。

認知症の初期のサインの代表的なものは、
「同じ事を何度も言ったり、聞いたりする」「置
き忘れやしまい忘れが目立つ」「ついさっきので
きごとを忘れている」「約束を忘れて待ち合わせ
をすっぽかしてしまう」「電話の伝言を忘れてし
まう」といった、物忘れから始まります。

こうした物忘れの次に見逃さないでほしいサ
インが、外見や人柄の変化、本人らしくない行
動をとるようになることです。たとえば、いつ
も身だしなみに気をつけていた人が、「髪はほ
かさぼさ」「何日間も同じ服を着ている」「外
出時でもお化粧をしなくなった・ひげをそら
なくなった」などと、いわゆる「だらしない・構
わない」といった外見を呈すようになったとき
は、要チェックです。

あるいは、これまで温厚な性格だった人が、
他人の悪口を言ったり、人をののしったり、す
ぐにカッとなって怒鳴りつけたりといった性
格の変化や、大好きだった趣味やお稽古事な

情也变得呆板木讷等仿佛变了一个人的时候，也可能是认知症的前期症状。

◎家人可以发现的认知症早期症状

反复说、问相同的事情	43.9%
想不起来物品的名字	36.4%
忘记把东西放在哪儿的情况很明显	32.7%
以前有的兴趣・爱好现在消失了	32.7%
以往每天都做的事情现在不做了	14.0%
对时间及场所的概念变得含糊了	13.1%
变得很邋遢	13.1%

(摘自旧东京都福祉局:有关高龄者生活实态及健康的专门调查结果报告 平成 8 年 9 月)

◎认知症与一般所说的健忘症不同

“想不起别人的名字”、“想不起来昨天中午吃了什么东西”等情况，上了年纪的人谁都会有。

大多数与年龄有关的健忘情形是经历过而又觉得不太重要、或是经历过却将其中部分内容忘记，但经过仔细回忆或是经人提醒、指点的话，就会说“对、对！”而将其想起来。并且，知道是自己把那件事忘了。

与此相对，认知症的特征则是一种整体性的记忆障碍，吃过东西的事，说过的事，看过电视或电影的事，曾经历过的事等会整个地从记忆中完全脱落出去，将其全部忘记，并且不会意识到自己忘记事情了。

因年老而出现的健忘情形，会随着年龄的增长而加重，但不会给日常生活带来障碍；可是伴随认知症出现的忘事，其程度会日趋严重，并会给日常生活带来障碍。

作为家人，要是感觉您身边的人出现“最近忘事忘得厉害”、“变得很容易发火”、“总是

どに興味や関心を示さなくなったり、外出好き・話好きの社交家だった人が、お誘いを断ったり、他人の話を上の空で聞いたり、表情に活気がなくなったりなど人が変わったように見える場合も、認知症の始まりかもしれません。

◎家族が気づいた認知症の初期症状

同じ事を言ったり、聞いたりする	43.9%
物の名前が出てこなくなった	36.4%
置き忘れやしまい忘れが目立った	32.7%
以前はあった関心や興味が失われた	32.7%
日課をしなくなった	14.0%
時間や場所の感覚が不確かになった	13.1%
だらしなくなった	13.1%

(旧東京都福祉局:高齢者の生活実態及び健康に関する調査専門調査結果報告書 平成 8 年 9 月より)

◎ふつうの物忘れとは違います

「人の名前が思い出せない」「昨日のお昼に何を食べたか忘れてしまった」など、そんな経験は、年をとれば誰にでも思い当たることです。

多くの加齢による物忘れは、体験したことのうち、あまり重要でないこととか、体験したことの一部を忘れても、じっくり考えたり、誰かにヒントを出されたり指摘されたりすれば「そうそう」と思い出すことができます。そして、忘れたことを自分でわかっています。

それに対して認知症の場合は、全体記憶の障害とって、食べたこと、話したこと、テレビや映画を見たこと、体験したことなどが丸ごとすっぽりと記憶から抜け落ちてしまいます。その全部を忘れてしまい、忘れたという意識がありません。

加齢による物忘れは、ゆっくり進行し、日々の生活にはほとんど支障をもたらしません、

忘记承诺过的事情”、“跟以前相比显得没有精神，闷在家里的情况多了”等认知症特征时，请尽早带其前往医院就医。

◎健康老年人因高龄而出现的健忘情况与认知症的健忘情况

【因高龄而出现的健忘情况】

- ・忘记部分自身所经历过的事情（想不起来吃过的菜肴）
- ・只限于出现记忆障碍（想不起人的名字、突然忘记的情况比较明显）
- ・意识到自己健忘的情况
- ・没有方向感觉障碍（弄不清楚时间、日期及地点等）
- ・日常生活可以照常进行
- ・健忘情形发展得极缓慢

【认知症的健忘情况】

- ・忘记所有自己所经历过的事情（甚至忘记自己已经吃过饭）
 - ・除了记忆障碍以外，还会出现思考及判断能力减弱的情况（开始弄不清做菜及家务的步骤等）
 - ・对自己忘事的情况缺乏认识
 - ・出现方向感觉障碍的情况
 - ・日常生活无法照常进行
 - ・病情呈逐步恶化趋势
- （摘自东京都高龄者施策推进室《怀疑患者是痴呆症时一面向经常就诊的医生之痴呆指南》P6、2001 部分经过修改）

認知症による物忘れは進行性で、程度もだんだんひどくなり、日常生活に支障をきたすようになってくるのです。

家族からみて、「最近、物忘れがひどい気がする」「怒りっぽくなった」「頼んだことをよく忘れる」「以前よりも、元気がなくなって、閉じこもることが多くなった」など認知症の物忘れの特徴がみられたら、なるべく早期に医師の診察を受けるようにしましょう。

◎健康な高齢者の加齢に伴う物忘れと認知症の物忘れ

【加齢に伴う物忘れ】

- ・体験の一部分を忘れる（食べたメニューを思い出せない）
- ・記憶障害のみが見られる（人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ）
- ・物忘れを自覚している
- ・見当識障害（時間や日付、場所などがわからなくなる）はみられない
- ・日常生活に支障はない
- ・きわめて徐々にしか進行しない

【認知症による物忘れ】

- ・体験の全体を忘れる（食事をしたことそのものを忘れる）
- ・記憶障害に加えて思考・判断力の低下がみられる（料理・家事などの段取りがわからなくなるなど）
- ・物忘れの自覚に乏しい
- ・見当識障害がみられる
- ・日常生活に支障をきたす
- ・進行性である

（東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに一かかりつけ医のための痴呆の手引き」p6、2001より一部改変）

【**就診**】 为什么需要早看医生呢？

◎早期发现就可以早期治疗

对于认知症这一疾病，很多人都有着错误的认识——“认知症治不好”、“没有治疗认知症的药”、“年纪大了谁都会得的”……因此，很多家人会认为“着急也没有用”、“先看一阵子情况再说吧”，而将看医生就诊的时间拖延到半年、一年以后。

认知症所引起的疾病，除了阿尔兹海默症以外，还有其它各种类型的病，其中不乏通过手术或药物就可以缓解病症、改善病情的疾病。迄今为止被认为没有治疗方法的阿尔兹海默症，也有了新开发出来的、可以推迟病情发展的良药（盐酸多奈哌齐・商品名为安理申）。在还拥有可以一个人生活的能力时吃这类药，效果会比较好。

此外，如果对认知症置之不理的话，病情就会发展到出现妄想、幻觉等精神症状及徘徊踱走、大小便失禁、吃进不能吃的东西异食行为，这时护理方的负担也会变得很重。

由于早期发现，也会连同其它疾病早期发现・早期治疗带来机会。此外，还可以早期服用控制病情的药物而稳定住病情，推迟其恶化程度。而且还可以让病患本人在还有判断能力的时候，按照其本人意志决定、办理医疗・护理服务申请及个人财产的管理。同时也可以通过适当的护理和介入来抑制病人产生有问题的行为，让其平静地生活。因此，敬请早期就医就诊。

引自《这种时候怎么办？通过图表了解认知症之护理方法》

鎌田ケイ子 编著

【**受診**】 なぜ、早い受診が必要なのですか？

◎早期発見が早期治療につながります

認知症という病気について、誤った考え方をしている人が少なくありません。「認知症は治らない」「認知症を治す薬はない」「年をとれば誰でも出てくる」など……。そこで家族も、「慌てても仕方がない」「もう少し様子を見てから」と言って受診の機会を先延ばししているうちに、発見が半年、1年と、遅れることが多いのです。

認知症を引き起こす病気はアルツハイマー病をはじめとして、いろいろな種類がありますが、手術や薬で症状を解消したり、改善できたりするものがあります。これまで治療がないと言われてきたアルツハイマー病にも、進行を遅らせる薬（塩酸ドネペジル・商品名アリセプト）が開発されて治療に用いられるようになりました。こうした薬を飲むなら、一人で暮らせる力のあるうちに飲み始めた方がよいのです。

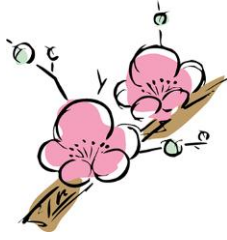
また、認知症を放置していて病気が進行すると、妄想や幻覚といった精神症状や、徘徊や失禁、食べ物でないものを食べてしまう異食などの症状が出てきて、介護する側の負担や疲労も大きくなります。

早期に発見することにより、ほかの病気の早期発見・早期治療にもつながります。また、進行を遅らせる薬で早めに治療して症状の進行を食い止めることができます。本人の判断力が残っているうちに医療や介護サービスの利用や財産管理などを自らの意思で決めておくことができます。適切な介護や関わり方で問題行動などを抑え、穏やかに暮らすこともできます。ぜひとも、早く受診するようにしまし

よう。
引用「こんなときどうする？チャートで分かる認知症介護」鎌田ケイ子編著

编后记

又迎来了春节,恭祝大家新年好!这个冬天诺如病毒在流行,大家是否平安无恙呢?敬请各位平时注意饮食平衡、适当运动以保持良好的身体状态,努力做到回家后不忘洗手、漱口。



在这一期里我们为大家介绍上一期里征集到的、有关就业的投稿(第一回),并为能够顺利实施这一新计划而倍感欣慰,更渴望今后能长期连载下去。我们也希望大家能积极为我们提供您现在工作单位的就业体验;从以往经验中获得的就业秘诀及面试窍门、找工作的办法,还有通过进入职业训练学校学习后找到工作的例子等等,为后来的归国者提供借鉴。

我们全体职员今年也立志于为大家提供有助于您的健康、生活及学习的信息!(T)

編集後記

春節を迎えました。皆さん新年おめでとうございます。この冬はノロウイルスが流行しましたが、元気にお過ごしでしょうか。普段からバランスのよい食事や適度な運動で体調を整え、帰宅後の手洗い、うがいで予防に努めましょう。

前号の編集後記で募集した就労に関する投稿記事の第1弾を今回紹介することができ、新たな企画が無事にスタートしたことをうれしく思っています。今後、長く連載できればと思っていますので、今の職場に就く時の体験談のほか、過去の経験から得た就職活動の秘訣や面接術、仕事の探し方、または、職業訓練校の入校が就職に結びついた例など、後進の帰国者のためにも是非たくさんお寄せください。

今年も皆さんの健康、生活、就職、学習に役立つ情報を提供できるよう、職員一同努めてまいります。(T)

『天天好日』第62号 2013年2月15日発行
(天天好日の発行月: 5・8・11・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 名古屋市東区檀木町 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

◆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。

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