



とうこう  
投稿

1995 年 2 月 13 日我回到了祖国日本，弹指一挥间，转眼已经过去了 23 个年头。如果有人问我，23 年了，你过得怎么样？我想说：如鱼得水，过得很自在。

以前受到了许多打击，脑子受伤，记忆力很差，给日语学习造成了很大障碍。但是我想，既然是日本人就要讲日语，再大的困难我也要努力。

工作时，我听到了一段这样的对话。同事 A 对 B 简述了一件事情。讲完后，A 说：“我讲明白了吗？” B 说：“有一点我没有听清楚，请你再讲一遍好吗？”如果换成中文表述，那可能就是：



1995 年 2 月 13 日、私は祖国日本に帰ってきた。そしてあっという間に 23 年の月日が流れた。もし誰かに、「どんな 23 年間でしたか？」と聞かれたら、「水を得た魚のように、のびのび暮らしました」と答えたいと思う。

以前、私はずいぶんひどい目に遭い、脳に損傷を受けた。記憶力が悪いため、日本語を学ぶには大きな障害だった。けれど私は、日本人であるからには日本語を話したいと思い、どんなに大きな困難であろうと立ち向かうことにした。

職場で、私はこんな会話を耳にした。同僚の A さんが、B さんに何かを説明したあと、「私の説明が分かりましたか？」と尋ね、B さんは「少し聞き取れなかったところがあります。もう一度言っただけませんか？」と答えていた。この会話を中国語の表現に置き換えると、たぶん次のようになる。

目 录

1-4	投稿	
5-6	機器情報	简单！电子器具之操作⑦ 要想通过智能手机获取灾害时的信息
7-11	生活	这个症状要看什么科？～有关“神经”的诊疗科
12-14	食谱	学校供餐里受欢迎的菜④ 蔬菜的做法
15-17	新闻热点	“LGBT”
18-21	学习	日语学习点滴③
22-24	健康	老年人的步行运动
25-27	新闻摘要	(2018 年 6 月 1 日～2018 年 11 月 30 日)
28	编辑后记	

目 次

投稿	
機器情報	简单！機器操作⑦ スマホで災害時情報を得るには
生活	この症状どこで診てもらえるの？～「神経」に関わる診療科
料理	学校給食の人気メニュー④ 野菜のレシピ
ニュースの言葉	「LGBT」
学習	日本語フンポイントレッスン③
健康	高齢者のウォーキング
ニュース記事から	(2018 年 6 月 1 日～2018 年 11 月 30 日)
編集後記	

A 说：“你听清楚了吗？”

B 说：“你没有讲明白。再说一遍吧。”

两种表达的方式微妙的差异，给人的感受完全不一样。

一个民族的思维方式是这个民族语言的灵魂。日本人在和人交往的时候，总是抱着谦虚的态度，总是对人保持着一种由衷的敬意。

人和人要想和睦相处，前提是双方必须要有一个共同的价值观。

刚回国的时候，有一次我去倒垃圾，看见邻居 C 正在给一个垃圾袋上系一条红丝带，并在透明的垃圾袋上贴了一张醒目的纸条，上面写着：“注意！”我问为什么要这么做？C 说：“我不小心打碎了一个玻璃瓶，碎玻璃很锋利，可能会割破收垃圾的人员的手。”

这件小事深深地震撼了我。不要给他人添麻烦是日本人在生活中自觉遵守的一条规则。人的本性是自私的。没有私心的人不是人，神仙。一个人在生活中心里总是自觉地想着别人，适当地抑制自己的私心，那他就是一个文明的人；反之就是愚昧的人。

从那以后，我时时刻刻提醒自己：你是一个日本人。你要努力地学会用日本人的价值观点去观察、思考、处理生活中的事情。你要像周围的日本人一样努力拼搏，自强不息。

日本政府非常关心归国者的生活，为了让归国者老有所养，制订了许多优惠的政策。许多归国者都享受着生活支援金，过着衣食无忧的晚年生活。

A「あなたは聞き取れましたか？」

B「あなたの話は分かりにくかった。もう一度言って」  
この二通りの表現は、違いは微妙だが、相手に与える印象は全く違う。

ある民族の思考方法は、その民族の言語の真髄をなしている（と思う）。（上の会話のように、）日本人は他人と付き合うとき、いつも謙虚な態度で、相手に敬意を払い続けている。

人が他人と打ち解けて交際したいなら、双方が同じ価値観（／物差し）を持つ必要があるだろう。

帰国したばかりの頃のこと。私がゴミを出しに行くとき、近所の C さんが、ちょうどゴミ袋に赤いリボンを結び付け、さらに透明なゴミ袋の上に、とても目立つ「注意！」と書いた紙を貼っていた。私が「どうしてそんなことをするのですか？」と聞くと、C さんは「ガラス瓶を割っちゃって。尖ったガラスの破片で作業員が手を怪我するといけないから」と言った。

この小さな出来事は私の心を強く揺さぶった。他人に迷惑をかけてはいけない、これは日本人が暮らしの中で心して守っている規則の一つだ。人というのは我儷なものだ。自己中心的でない人なんて、人じゃなくそりゃ神様だ。しかし、もし人が常に他人を思いやり、自分勝手な気持ちも適度に抑えることができたなら、そういう人こそ教養のある人で、それができない人は愚か者だと思った。

それ以降、私は常に自分に言い聞かせた。「日本人なんだから、努力して日本人の価値観で生活の中の出来事を観察し、思考し、対応し、周りの日本人と同様、たゆまず励まなければならない」と。

日本政府は帰国者の生活によく配慮し、年を取っても困らないよう、いろいろな優遇政策をとってくれた。多くの帰国者が支援金を受け、おかげで衣食に



在享受着生活支援金与自立的两者间,我之所以选择了自立,源于很多年以前,NHK 播送过一个节目。

那个节目说的是在日本的北方,有一位 80 多岁的老奶奶,邮递员将邮件送到她家,再由她负责把邮件送到周围的家家户户。



冰天雪地,老奶奶背着沉甸甸的邮件,踏着没膝深的大雪,走在乡间的小路上。遇到下坡,她把邮件抱在怀里,坐上一个大大的塑料簸箕,滑着雪顺坡而下,像个孩子,脸上堆满了欢乐的笑容。多少年过去了,只要一闭上双眼,脑海中就会浮现出老奶奶的那张幸福的笑容。

老奶奶事迹深深地打动了,是她激励着我努力拼搏,自强不息,至今还在工作着。我今年 72 岁,比起她我还年轻。我想只要还能动,我就要一直在自立的道路上走下去。

许许多多的日本人在战争中牺牲了宝贵的生命。比起他们,我能够活着回到祖国日本,我是幸运的。什么是幸福?幸福是一种感觉,一个人拥有什么关系不是很大。

我感恩命运,她让我活着回到了祖国日本;我感恩生活,她教给了我许多人生的真谛;我感恩中国的养父母,是他们将我含辛茹苦,养育成人;我感恩周围那些普普通通的日本人,是他们在困难的时候教给了我什么是坚强,什么事自强不息。每天我就是这样满怀着感恩的心情,微笑着面对着生活的挑战。(I, 2015 年)

心配のない晩年を送っている。

この生活支援金を受けるか、それとも働き続けて自活するか、二つの道が示されたとき、私は自活を選んだ。それは数年前、NHKの或る番組を観たからだ。

その番組は、北日本に住む 80 歳を超えたお婆さんの話で、郵便配達員がまとめて届ける郵便物を、さらに周辺の各家に配るのがお婆さんの仕事だった。北国の冬、お婆さんは重い郵便物を背負い、膝まで積もった雪を踏みしめながら、村の小道を歩いて配る。下り坂にくと、郵便物を胸に抱え、大きなプラスチックのそりに乗って、雪の上を滑り下りる。その顔は子どものように無邪気に笑っていた。あれから何年も経ったというのに、目を閉じるとお婆さんの幸せそうな笑顔が頭に浮かんでくる。

私はそのお婆さんの働きぶりに深く感動した。彼女に頑張れ!努力、奮闘せよ!と励まされ、今もまだ仕事を続けている。私は今年 72 歳になるが、お婆さんに比べればまだ若い。体が動けるうちは、ずっと自活の道を歩み続けようと思っている。

数多くの日本人が戦争の犠牲になって命を落とした。彼らに比べれば、生きて日本に戻れた私は幸運だ。いったい幸福とは何だろう?幸福とは各人の思い次第で、その人が何を所有しているかは、あまり関係がないと思う。

私は生きて祖国に帰れたこの運命に感謝し、私にたくさんさんの真理を教えてくれた人生に感謝し、私を苦勞して育ててくれた中国の養父母にも心から感謝している。また私の周りのごく普通の日本人にも感謝している。彼らは私が辛いとき、粘り強く努力し続ける大切さを教えてくれた。毎日私はこのように胸一杯の感謝の気持ちで、微笑みながら、日々の出来事に立ち向かっている。(訳:O)

## 神戸行

菊花含苞神戸行，  
 轮驱千里畅心情。  
 耄耋之年几回有，  
 梦转青春笑人生。

## 神戸の旅

菊花の蕾ふくらみ神戸へ旅する  
 車は千里を駆け 心は伸びやか  
 老齡の身になお何回あることが  
 夢は青春に帰るも 人生を笑う

## 【解説】

きく はな つぼみ ふく かいが がつ しょじゆん こうへ りょこう  
 菊の花の蕾が膨らんだが、まだ開花しない11月の初旬、神戸へ旅行した。

おおがた ばす の ちようきより い しゃりん けいかい かいてん しゃそう けしき  
 大型のバスに乗って長距離に行く。車輪は軽快に回転して、車窓の景色  
 たの きも たいへんの  
 を楽しむ気持ちは大変伸びやかだ。

しち はちじゅっさい ろうじん きかい なんがい  
 七、八十歳の老人が、旅行に行ける機会はあと何回あるだろうか。

老人が、こんなとき夢に見るのは青春時代に帰った姿。夢から覚めれば、それは現実ではない。  
 しかし、心 中うきうきして、自身の幸せな人生を大いに笑うのである。



(t)



\* 詩文(中・日本語)は、基本的に原文をそのまま使用していますが、一部文字等を統一しました。  
 \* 这篇诗(中・日文)基本上保持了原文，为了统一文体，部分文字做了调整。

き き じょうほう  
機器情報

简单！电子器具之操作⑦

～要想通过智能手机获取灾害时的信息～

かんたん ききそうさ すまほ さいがいじじょうほう え  
简单！機器操作⑦ ～スマホで災害時情報を得るには～

近年来，地震、台风这样的自然灾害频繁发生。迅速即时地获取正确信息就变得极为重要。这次我们要为大家介绍利用智能手机获取灾害信息时都有哪些应用程序。

要想即时知道灾害信息，观光厅提供的灾害时面向外国人旅游者提供信息的应用程序“Safety tips(安全提示)”比较好吧。这个应用程序是在观光厅的监督、指导下开发的，是用于通知在日本国内的紧急地震速报、海啸警报、喷火速报、特别警报、中暑症信息、国民保护信息等的免费应用程序。对应语种有英语、中文、韩国语、日语。Android版、iOS版都可以用各自机种下载。

近年、地震、台風といった自然災害がとても多く発生しています。いち早く正しい情報入手することがとても大切です。今回はスマホで災害情報を得るにはどんなアプリがあるかを紹介します。

災害情報をいち早く知るには、観光庁が提供している外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」がいいでしょう。このアプリは、観光庁監修のもと開発された、日本国内における緊急地震速報や津波警報、噴火速報、特別警報、熱中症情報、国民保護情報などを通知する無料アプリです。英語、中国語、韓国語、日本語に対応。Android版、iOS版それぞれの機種でダウンロードが可能です。



● 下载链接 ダウンロードURL

Android :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone :

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

● 二维码 QRコード



Android



iOS

※已经下载了“Safety tips(安全提示)”的情况，需要更新。

※既に「Safety tips」をダウンロードしている場合はアップデートが必要です。

此外，如果是住在东京的话，利用“东京都防灾应用程序”比较方便吧。这个应用程序除了发布各个社区的防灾信息通知以外，还有各个地区的危险度地图、防灾地图，以及灾害模拟游戏、储蓄一览表这样的信息。对于想要得到日常的防灾知识、信息来说非常方便。

また、<sup>とうきょうと</sup>東京<sup>ざいじゅう</sup>都に<sup>かた</sup>在<sup>ちい</sup>住<sup>ほうさい</sup>の方なら「東京都防災アプリ」が便利でしょう。地域の防災情報を通知してくれるほか、地域の<sup>きけん</sup>危険度<sup>まっ</sup>マップや<sup>ぼうさい</sup>防災マップもあり、また<sup>しみゅれーしょん</sup>シミュレーション<sup>げーむ</sup>ゲーム、<sup>びちくちえっくりすと</sup>備蓄チェックリストといったものもあります。普段の<sup>ふだん</sup>防災<sup>ちしき</sup>知識・情報を得るのにはとても便利だ<sup>おも</sup>と思います。

●**下载链接** ダウンロードURL

Android :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp>

iPhone :

<https://itunes.apple.com/us/app/id1290558619?l=ja&ls=1&mt=8>

●**二维码** QRコード



Android



iOS

附带着问一下，您知道作为常被用来表示紧急时的避难呼吁“避难准备”“避难劝告”“避难指示”这些文字的意思的不同吗？

ちなみに緊急時の<sup>ひなん</sup>避難<sup>よ</sup>の呼びかけとしてよく<sup>ひょうじ</sup>表示される「<sup>じゅんび</sup>避難準備」「<sup>かんこく</sup>避難勧告」「<sup>ちが</sup>避難指示」の違いはおわかりでしょうか？

**【避难准备 避難準備】**

预想到像有可能会发洪水这样有必要避难时发布的通知。

避難が必要となるような<sup>こうすい</sup>洪水<sup>お</sup>が起こると<sup>よそう</sup>予想される時。

督促社区的居民及早做好避难准备。

地域の<sup>みな</sup>皆さんが、<sup>すみ</sup>速やかに避難できるよう準備をうながします。

**【避难劝告 避難勧告】**

为了确保安全，督促居民迅速避难时发布的通知。

<sup>あんぜん</sup>安全のため、<sup>だ</sup>早めの避難をうながす時に出されます。

没什么约束力，请大家根据情况尽早避难。

<sup>こうそくりょく</sup>拘束力はありますが、必要に応じて早めの避難をしてください。

**【避难指示 避難指示】**

由于发生火灾・洪水等状况极为紧急时发布的通知。

<sup>かさい</sup>火災・洪水などにより<sup>いちじる</sup>著しい危険が<sup>せつぱく</sup>切迫している時に出されます。

请火速避难。

すみやかに避難してください。

(M)



低<sup>てい</sup>

緊急度<sup>きんきゅうど</sup>

高<sup>こう</sup>

せいかつ生活

这个症状要看什么科？——有关“神经”的诊疗科  
この症状どこで診てもらえるの？——「神経」に関わる診療科

在前一期我们为大家介绍了《免疫力降低时请注意“带状疱疹”！》，其中还谈到了一位归国者在遭受带状疱疹病痛折磨时，尽管被医生建议“去神经科看看比较好”，可是因为认为“自己又不是精神病”就没去就医的事。这位归国者大概是因为听到了“神经 shenjing”这个词，就由此联想到“精神科”了吧。这种场合的“神经科 shenjingke”，可以被认为是指对脑内传递疼痛的神经传导物质施加作用，从而抑制疼痛的“止痛门诊”或是“疼痛科”。

前号の“免疫低下時はご注意ください！”「带状疱疹」で、带状疱疹の痛みで苦しんでいる時、医者から「神経科で診てもらおうとよい」と言われたけれど「自分は精神病じゃない」と、行かなかった帰国者の話をしました。この帰国者は「神経 shenjing」と聞いただけで「精神科」と結びつけてしまったのでしょう。この場合の「神経科 shenjingke」は脳内の痛みを伝える神経伝達物質に作用して痛みのコントロールをする「ペインクリニック」や「ペイン科」を指していたと思われま

◆日语的“神经”一词有以下①和②这样的两种意思。

日本語の「神経」には、次の①と②のような二つの意味がある

① “担任连接肌肉的有信息传导作用的组织”

「筋肉につながって情報伝達の役割を担う組織」

使用方式的例子 使い方の例

◎做过手术之后，神经麻痹了，感觉也变得迟钝了。

手術をしてから神経が麻痺して、感覚が鈍くなった。

◎一到冬天，就会神经痛。冬になると神経痛が出る。

② “感受事物的机能”「物去感受する働き」

使用方式的例子 使い方の例

◎那个人连这么细小的事都拘泥，真是有点儿神经质啊。

あの人はこんなに小さいことにもこだわって、ちょっと神経質だね。

◎刚才的说法很是触动人的神经。さっきの言い方はかなり神経にさわった。



◆与上述的①和②分别有关的“神经”诊疗科

与①的“神经”有关的诊疗科……  
“神经内科”“脑神经内科”等  
与②的“神经”有关的诊疗科……

◆上記①と②、それぞれの「神経」に関わる診療科

①の「神経」に関わる診療科…  
「神経内科」「脳神経内科」等  
②の「神経」に関わる診療科…

“心療内科”“精神科”“神経科”等  
 下面为大家详细地写出来。

### 与①的“神经”有关的诊疗科

“神经内科”“脑神经内科”……如果身体的协调运动、对事物的感受感知、思考和记忆都不能正常运作时，会被怀疑有可能是患上了脑、脊髓、神经或是肌肉方面的疾病。作为症状有麻痹、头晕、用不上劲、步行困难、蹒跚摇晃、肌肉僵硬、抽搐、呛、说话困难、看东西出现重叠现象、头痛、手脚或是身体不自主地晃动、健忘、痉挛发作、意识障碍等等。首先，要到能够看全身疾病的神经内科或是脑神经内科，确诊是什么方面的病，如果是因为骨或是关节方面的病而导致麻木或是麻痹的话，就去整形外科；需要手术等时，就要去脑神经外科；是精神方面的问题时，会被介绍到精神科。此外，在感知感觉方面，还包括看和听的能力，也有要看眼科或是耳鼻喉科的情况。认知症(老年痴呆症)或是癫痫等，既可以到精神科也可以到脑神经内科等去就诊。

“脑神经外科”……包括脑、脊髓、末梢神经系统以及与之相关的附属器官(血管、骨、肌肉等)的神经系统的所有的疾患中，主要医治需要外科治疗、手术等的疾患。作为代表性疾患脑肿瘤、脑动脉瘤等。

### 与②的“神经”有关的诊疗科

“心療内科”……医治被称为“身心病”的疾患。以在身体方面出现的症状为中心，在考虑出现病症的心理背景・社会原因的基础上进行治疗。乍一看，好像是内科的疾患，而实际上是由精神上的压力引起的

「心療内科」「精神科」「神経科」等  
 以下に詳細を書きます。

### ① の「神経」に関わる診療科

「神経内科」「脳神経内科」……<sup>からだ</sup> 体を動かしたり、<sup>かん</sup> 感じたりする事や、<sup>こと</sup> 考えたり覚えたりすることが<sup>じょうず</sup> 上手にできなくなつたときに<sup>せきずい</sup> 脳や<sup>きんにく</sup> 脊髄、<sup>うたが</sup> 神経、<sup>しやうじょう</sup> 筋肉の病気が疑われる。症状としてはしびれやめまい、<sup>ちから</sup> うまく力が入らない、<sup>あ</sup> 歩きにくい、<sup>は</sup> ぶらつく、<sup>つ</sup> つぱる、<sup>ひ</sup> ひきつけ、<sup>お</sup> おせ、<sup>しゃ</sup> しゃべりにくい、<sup>もの</sup> ものが<sup>に</sup> 二重に見える、<sup>づ</sup> 頭痛、<sup>か</sup> 勝手に<sup>て</sup> 手足や<sup>あ</sup> 体が動いてしまふ、<sup>もの</sup> もの忘れ、<sup>けい</sup> 痙攣<sup>は</sup> 発作、<sup>い</sup> 意識<sup>し</sup> 障害などがある。まず、<sup>ぜん</sup> 全身をみる<sup>しん</sup> ことが出来る<sup>で</sup> 神経内科や<sup>きん</sup> 脳神経内科で<sup>び</sup> どの病<sup>き</sup> 気であるかを見<sup>み</sup> 極め、<sup>ほ</sup> 骨や<sup>かん</sup> 関節の病気がしびれや<sup>げん</sup> 痺の原因なら<sup>せい</sup> 整形外科を、<sup>て</sup> 手術などが<sup>ひつ</sup> 必要なときは<sup>きん</sup> 脳神経外科を、<sup>せい</sup> 精神的なものは<sup>せい</sup> 精神科を紹介される。また、<sup>かん</sup> 感じる<sup>こと</sup> の<sup>なか</sup> 中には<sup>み</sup> 見たり聞いたりする<sup>の</sup> 能力も<sup>あ</sup> 含まれ、<sup>がん</sup> 眼科や<sup>じ</sup> 耳鼻科の<sup>び</sup> 病気の<sup>ば</sup> 場合もある。認知<sup>にん</sup> 症や<sup>てん</sup> てんかんなどは、<sup>せい</sup> 精神科と<sup>きん</sup> 脳神経内科どちらでも<sup>か</sup> 診療が可能。

「脳神経外科」……<sup>のう</sup> 脳、<sup>せき</sup> 脊髄、<sup>ま</sup> 末梢<sup>しん</sup> 神経系および<sup>ふ</sup> その<sup>ぞく</sup> 付属<sup>き</sup> 器官(血管、<sup>ほ</sup> 骨、<sup>きん</sup> 筋肉など)を<sup>あ</sup> 含む<sup>た</sup> 神経系<sup>しん</sup> 全般の<sup>しん</sup> 疾患の<sup>なか</sup> で、<sup>ま</sup> 主に<sup>あ</sup> 外科的<sup>て</sup> 治療、<sup>しゅ</sup> 手術などが<sup>あ</sup> 必要な<sup>び</sup> 病気を<sup>あ</sup> 扱っている。代<sup>ひ</sup> 表的な<sup>しん</sup> 疾患として<sup>しゅ</sup> 脳腫瘍や<sup>どう</sup> 脳動脈<sup>りゅう</sup> 瘤などがある。

### ② の「神経」に関わる診療科

「心療内科」……「心身症」と呼ばれる疾患を扱う。身体に<sup>あ</sup> 現れる<sup>しん</sup> 症状を<sup>しん</sup> 中心に、<sup>その</sup> 背景の<sup>しん</sup> 心理・<sup>しゃ</sup> 社会的<sup>い</sup> 要因への<sup>はい</sup> 配慮や<sup>たい</sup> 対処を<sup>お</sup> 行う。一見すると<sup>い</sup> 内科の<sup>び</sup> 疾患の<sup>よう</sup> ようだが、<sup>せい</sup> 精神的な<sup>ふ</sup> 負荷で<sup>お</sup> 起きる<sup>び</sup> 病気、<sup>た</sup> 例えば<sup>す</sup> ストレス<sup>せい</sup> 性の<sup>い</sup> 胃腸炎、<sup>い</sup> 胃潰瘍、<sup>えん</sup> 円形脱毛<sup>し</sup> 症、<sup>き</sup> 気管支<sup>ぜん</sup> ぜんそく、<sup>へん</sup> 偏頭痛、<sup>ち</sup> チック、<sup>せ</sup> 摂食<sup>しょう</sup> 障害(過食<sup>せい</sup> 症・拒食<sup>せい</sup> 症)、<sup>しん</sup> 神経性<sup>せい</sup> 食

疾病，比如说以压力性胃肠炎、胃溃疡、斑秃、支气管哮喘、偏头疼、习惯性痉挛、摄食障碍（贪食症・拒食症）、神经性食欲不振等为对象。在进行身体方面的诊疗和检查的同时，也会进行心理测试以及通过面谈了解心理・社会方面的因素。

“精神科”“神经科”“精神神经科”……虽然名称不同，但是诊疗内容都一样。以不安、抑郁、失眠、焦躁、幻觉、幻听、妄想等的症状；抑郁症、神经症性障碍、統合失調症以及双极性障碍（躁抑郁症）等的精神疾患为对象。

以上的诊疗科有的设置在综合医院里，也有挂着“メンタルクリニック（心理诊所）”“心のクリニック（心灵诊所）”这样招牌的诊疗科。



◆为了保持身心健康

老年人随着年龄的增加，积累了丰富的知识和经验以及人生的智慧，但是与年轻时相比，反应的速度、记忆力以及处理问题的速度都开始走上衰退。并且，健康状况也出现了变化，容易感到疲劳、对吃的东西感到没以前那么香了、睡眠也变得浅了。甚至，有的人或许会有容易焦躁、抑郁的心情会一直持续、对事物容易感到厌倦麻烦、对到现在为止有兴趣的、感到高兴的事也都提不起兴趣、感觉不到兴奋，心理状态变得不安定这样的体验。按照精神科医生的解释，这是因为家里有病人或是有需要护理的人、配偶或是兄弟姐妹的去世、丧失社会性的立场等这样的经历形成了巨大的压力，影响到了心理健康而造成的。据说像这样的症状，多见于 75 岁以上的后期高龄者。

可以说，家里的亲人主动理解老年人

欲不振症などを対象としている。身体的な診察や検査とともに、心理テストや心理・社会面での面接もある。

「精神科」「神経科」「精神神経科」……呼び名は違うが診療内容はどれも同じ。不安、抑うつ、不眠、いらいら、幻覚、幻聴、妄想などの心の症状や、うつ病、神経症性障害、統合失調症や双極性障碍(躁うつ病)などの精神疾患を対象にしている。

以上の診療科は、総合病院の中に設けられていたり、「メンタルクリニック」「心のクリニック」といった看板を掲げていたりします。

◆心身の健康を保つために

高齢の方々は、年齢を重ね、知識や経験、そして生きる知恵を身につけていますが、若いときに比べると、反応の速さや記憶力や問題処理能力が衰えてくるものです。そして、健康状態にも変化が現れ、疲れやすくなったり、食事がおいしくなくなったり、眠りが浅くなったりします。さらに、いらいらしたり、憂鬱な気分が続いたり、ものごとが面倒になったり、今まであった興味や喜びがわかなくなったり、心の状態が不安定になるといった体験をお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。

精神科医によるとそれは、家族の病気や介護、配偶者や兄弟の死や社会的立場の喪失等が大きなストレスとなり、心の健康に影響を与えることがあるからとのこと。このような症状は 75 歳以上の後期高齢者に多く見られるものだそうです。

また家族の方々は、高齢者の心身の変化を理解して、高齢者ご本人が安心して暮らせるように環境を整えることが大切だということです。

私たちが心身の健康を保つために、そして、認知症予防のために、精神科医が推奨する幾つかの“心

在身心方面的变化，为老年人提供一个可以安心生活的环境是非常重要的。

为了保持身心健康并且也为了防止认知症，在此，我们为大家介绍精神科医生推荐的几项“要着意用心做的事”。

- ・和什么人说说话、和一些人保持联系
- ・要有爱好和朋友，要生活得有意义
- ・通过轻松的体育运动、散步等来调节心情
- ・生活要有规律
- ・身体方面的疾病要及时治疗（高血压、糖尿病、腰痛、等）

或许不能像年轻时那样生活，但是为了日常生活可以平稳安泰地度过，请一定试着留意以上的建议哦！

がけ”を紹介します。

- ・誰かだれと話すはな、誰かだれとつながる
- ・趣味しゅみや友だちともを持つもつ、生きがいいを持つ
- ・軽いスポーツかる、散歩さんぽ等で気分転換きぶんてんかんをする
- ・生活のリズムせいかつを整えるりずむ
- ・体の病気の治療すすを進めるこうけつあつとうによびょう、腰痛ようつう、等）

若い時ときのようにはいかないかもしれないけれども、穏やかな日々おだひびが送れるおくように、ぜひ心にとめてみて下さいね。



### 专栏 1 ～「神经症」和「精神病」～

这两个词有时会被混为一谈。不过，神经症是由心理上的原因造成的身心方面的机能障碍的总称，患者自身能认识到自己有病，与精神病是有区别的。关于神经性障碍，举例来说有以下的病状。

- 不安性神经症（没有理由，突然被不安的感觉侵袭，作为身体症状有呼吸困难、心悸、胸部有压迫感、窒息感、眩晕感、手脚的麻木感、发汗等）
- 恐怖性神经症（恐高症、视线恐怖症、尖端恐怖症、不洁恐怖症等）
- 强迫性神经症（某种念头、观念强烈逼迫，即使想忘掉还是会受其困扰，为了消除那种念头，自己一边认为很傻，一边又反复做着像不停地洗手或是洗澡这样一些动作。）
- 抑郁性神经症（显示出像持续两年以上的慢性忧郁心情或是心情不舒畅等的比较轻的抑郁状态的症状。）

### コラム 1 ～「神経症」と「精神病」～

この2つは、混同こんどうされることがありますが、神経症しんけいしょうは主に心理的原因おもしんりてきげんいんによって生じるしょう心身しんしんの機能障害きのうしょうがいの総称そうしょうで、自分じぶんは病気だいという意識いしがあり、精神病しんぱんびょうとは異ことなります。神経症性障害しんけいしょうせいしょうがいには、例えば次たとのようなものがあります。

- 不安性神经症ふあんしんけいしょう（理由りゆうもなく突然とつぜん不安ふあんにおそわれ、身体症状てんたいしょうじょうとして呼吸困難こきゅうこんなん、動悸どうき、胸部压迫きょうぶあつぱく感かん、窒息感ちっそく、めまい感めまいかん、手足のしびれ感てあし、発汗はっかんなど）
- 恐怖性神经症きょうふしんけいしょう（高所恐怖こうしょきょうふ、視線恐怖しせんきょうふ、先端恐怖せんたんきょうふ、不潔恐怖ふけつきょうふなど）
- 强迫性神经症きやうぱくしんけいしょう（ある考えかが強く迫つよってきて、忘れ去せまろうとしてもしつこくつ付きまとい、その考えけを消けすために自分じぶんでもばかばかしいあまと思しいながら、執拗しつように手てを洗あらったり入浴にゅうよくしたり一定いっていの動作どうさを繰り返くり返す）
- 抑うつ性神经症よくうつしんけいしょう（2年以上にに及ぶ慢性まんせいの憂鬱きぶんな気分きぶんや心こころが晴はれないなどの軽うつけい状態じょうたいを示しめす症状）

## 专栏 2 ～「カウンセリング(心理咨询)」～

孩子的事、丈夫或是妻子的事、工作单位的人际关系、过去的心酸经历、将来的事…我们只要活着，烦恼就不会断的。有了烦恼时，大家都向谁诉说、商量呢？如果把烦恼跟谁说一说，心情就能变得舒畅的话当然很好，可是，如果是心里几乎都被烦恼占据，弄得家务和工作也没法做的状况长期持续的话，接受“カウンセリング(心理咨询)”也是一个办法。

在心理咨询中，倾听诉说的称为“カウンセラー(心理咨询师)”，倾诉烦恼的称为“クライアント(求助者)”。心理咨询师是以心理学的知识为基础，通过与求助者的对话或是会话，引导求助者解决感到困惑的事或是烦恼的问题。因为心理咨询师不是医生，所以不能做诊疗、诊断以及投药等。求助者通过与心理咨询师的对话，可以面对问题、意识到问题的症结，从而消除烦恼。一般来说，如果心理咨询不在保险范围内，1个小时的费用要花 5000 日币到 1 万日币。不过，也有医师提出需要接受心理咨询的指示的情况（保险适用的情况也有）。

除了可以去本篇中介绍到的诊疗科就诊的同时，如果因为不知道要到什么地方去咨询而烦恼的话，到社区的“保健所”或是“精神保健福祉センター(精神保健福祉中心)”（称呼因地区而异，也有叫“こころの健康センター(心灵健康中心)”“心と身体の健康センター(心理和身体的健康中心)”等地方），或是到“地域包括支援センター(地区综合支援中心)”去咨询也可以。咨询是免费的。

## コラム 2 ～カウンセリング～

子どものこと、夫や妻のこと、職場の人間関係、過去の辛い経験、将来のこと…私たちは生きていてだけで悩みが絶えませんね。皆さんは悩みがあったら誰に相談しますか？悩みを誰かに話して心が晴れるようならいいですが、もし心の大部分を悩みに占領され、家事や仕事も手につかないようなことが長期間続くようであれば、カウンセリングを受けるという方法もあります。

カウンセリングでは話を聞く人をカウンセラーと呼び、悩みを話す人のほうをクライアントと呼びます。カウンセラーは心理学の知識を基にクライアントとの対話や会話を通して困っている事や悩んでいる事を解決に導きます。医師ではないので、診療や診断、投薬などはしません。クライアントはカウンセラーとの対話を通して、問題と向き合うことや気づきを得て悩みを解決していくのです。一般的にカウンセリングは保険がきかないと料金が1時間5000円～1万円とかなりかかります。ただ、医師からカウンセリングをうけるようにと指示が出ることもあります（保険適用の場合もある）。

本記事で紹介した診療科とともに、どこに相談したらいいのか悩むようなことがあったら、地域の「保健所」や「精神保健福祉センター」(地域によって「こころの健康センター」「心と身体健康センター」などと呼ぶところもある)または包括支援センターに問い合わせるとよいでしょう。相談は無料です。



# 食谱

りょうり  
料理

## 学校供餐里受欢迎的菜④ 用蔬菜做的菜的做法

がっこうきゅうしょく にんきめにゆー やさい れしぴ  
学校給食の人気メニュー④ 野菜のレシピ

大家好！请问您家的孩子喜欢吃蔬菜吗？经常听说，在小学，孩子们一到了高学年（4、5、6 年级）总之就是“肉！”“想吃肉！”，这样的“向肉进攻”会愈演愈烈。我家的男孩子们也是如此。保育园（托儿所）的时候，还会回答说什么“喜欢吃的是马面鲰（白肉鱼）！”，让老师也忍不住要赞叹一番，可是某个时期一到，就变得只是要吃肉。尽管，更希望孩子们也能吃些蔬菜、鱼什么的！为此，煞费辛苦的妈妈们的互相交换信息什么的。就在这时，得到了这样的信息，孩子在学校好像是很开心地吃了学校供餐里的蔬菜菜。在家里可是只吃一点点的“凉拌菜”（お浸し・将蔬菜用开水焯后，加酱油等调料制成的）或是“凉拌菜”（和え物・将蔬菜用醋、酱油等拌的），学校供餐中做出来的好像就是很好吃。自己的做饭本领好像明显地被否定了一样，在深感懊恼的同时，又心机一转觉得只要能愿意吃，就是自己被否定了又算得了什么呢！这样，从孩子那里拿到了学校供餐蔬菜的做法的，这次给大家介绍其中的一道菜。



こんにちは。お宅のお子さんは、野菜は好きですか。小学校も高学年になると、とにかく「肉！」「肉が食べたい！」という「肉攻撃」がだんだん激しくなってくる、という話をよく聞きます。うちの男子たちもそうでした。保育園の頃は、「好きな食べ物は、ウマヅラハギ（白身魚）です！」なんて答えて、先生に感心されたこともあるのに、ある時期が来ると、とにかく肉ばかり要求するようになりました。もっと、野菜や魚も食べてほしいのに！と、苦労しているお母さん同士で情報交換したりもしました。そんなとき、どうやら給食で出る野菜料理は喜んで食べているという情報をキャッチしたのです。うちでは、ちょっぴりしか食べない「お浸し系」や「和え物系」も、給食で出るものは美味しいらしい。自分の料理の腕をあからさまに否定されたような悔しさを覚えながらも、食べてくれるならこの際そんなことはどうでもいい！と開き直って、子ども経由で手に入れた野菜のレシピを、今回は一つ紹介します。



## 脆脆的凉拌菜（4 人分）

### 〔材料〕

干萝卜丝※	20 克
豆芽	150 克
油菜	80 克（1/2 把）
※其他的青菜也可以（菠菜等）	
胡萝卜	40 克（3 厘米长左右）
黄瓜	60 克（1/2 根）
玉米（罐头等）	30 克

### 〔调味料〕

糖	2 小勺
酱油	1 大勺不满
醋	1 大勺
香油	1 小勺不满



### 〔做法〕

- ① 把调味料放在一起搅匀，放在微波炉或是锅里热一下然后拿出使其自然冷却。
- ② 干萝卜丝用厨房剪刀剪成 2~3 厘米长（不要事先泡在水里），用水焯一下。
- ③ 油菜切成 2 厘米左右，胡萝卜切成细丝，用开水焯一下，控水。
- ④ 豆芽（要是有时间，就把豆芽的尖端和豆秸摘掉），用开水烫一下然后控水。
- ⑤ 把黄瓜切成细丝，再和②③④一起搅拌。
- ⑥ ①冷却后，和⑤的蔬菜搅拌均匀，凉菜就做好了。

※干萝卜丝：把萝卜切成细丝后晒干的干货。

## しゃきしゃきあえ（4 人分）

### 〔材料〕

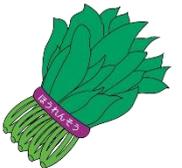
切り干し大根※	20 g
もやし	150 g
小松菜	80 g（1/2 束）
※他の青菜でも OK（ほうれん草等）	



にんじん 40 g（3cm ぐらい）

きゅうり 60 g（1/2 本）

コーン（缶詰等） 30 g



### 〔調味料〕

さとう	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 弱
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1 弱

### 〔作り方〕

- ① 調味料を混ぜて、電子レンジか鍋で温めてから冷ましておく
- ② 切り干し大根は、そのままキッチンばさみで 2~3 cm に切ってから、さっとゆでる
- ③ 小松菜は 2 cm ぐらい、にんじんは千切りにして、ゆでて水けを切っておく
- ④ もやしは、（時間があつたら、ひげと豆がらを取り除き、）さっとゆでて水けを切っておく
- ⑤ きゅうりを千切りにして、②③④と混ぜる
- ⑥ ①が冷めたら、⑤の野菜とあえて、出来上がり

※切り干し大根：大根を細長く切って乾燥させたものの。乾物。



### 捎带说明「说说干货」

在中国菜中也经常使用干货吧。一说到中国菜的干货，人们的脑海里就会浮现出“干鲍鱼”“鱼翅”这类的高级食材，但是平时也会使用各种各样的干货。在诸位的家里，是不是也存了不少的干货呢？在日式饭菜里干货会被经常用到，可是最近人们嫌麻烦渐渐对干货变得敬而远之。听说有一条就是“用水泡软很麻烦”，根据有一本书※，原来不用专门用水先泡软，干货也可以直接用来烹调哦！这个食谱也是按照这个说明，省略掉了用水发开的过程。

干萝卜丝等的干货，因为水份量减少、营养被凝缩，所以营养价值增高，味道也更加可口，是希望大家多多使用的食材。过去，说到干萝卜丝，只不过是稍微有些甜味的煮菜，可是最近，就像我们这期介绍的这样，在用调好味的醋、酱油等拌的蔬菜、西式色拉中也会被使用，用法越来越多，方式多样。此外，把除了萝卜以外的蔬菜摆在笊篱上做成“干蔬菜”，被大家称赞到不仅味道更可口，保存性能也有所提高，很不错的哦！如果冰箱里有多余的蔬菜时，在腐烂之前把它们晒起来吧！

另外，干货便于保存，作为防灾食品也是很有有效的。平时就用试着习惯于用干货做菜吧。时常连同罐头一同贮存，一点点地使用，不要过了尝味期限哦。即便是这么说，我们家的柜子里还有已经过了尝味期限的干货呢……。必须加油把它们都用了！

### おまけ「乾物の話」

中華料理では乾物をよく使いますね。中華料理の乾物というと「干しアワビ」とか「フカヒレ」とか高級食材が浮かびますが、普段使いのものも色々ありますね。皆さんのお宅にも、乾物が複数ストックされているのではないのでしょうか。和食でも乾物はよく使われますが、最近、ハードルが高くと敬遠されがちです。「水で戻すのが大変だから」だそうですが、ある本※によるとわざわざ水で戻さなくても、乾物はそのまま調理できる！とのこと。このレシピもその説に従って、水で戻す過程を省略しました。

切り干し大根などの乾物は、水分量が減って栄養が凝縮されるので、栄養価も高くなり、おいしさもアップするので、どんどん使いたい食材です。昔は、切り干し大根といえば、少し甘い味の煮物しかなかったのですが、最近、今回のような和え物や、洋風のサラダにも使われていて、使い方はいろいろ広がっています。また、大根以外の野菜も、ざるに並べて「干し野菜」にすると、おいしさも保存性もアップしてよい！と評判になりました。冷蔵庫の野菜が余った時は、腐らせる前に干しましょう！

また、乾物は保存がきくので、防災食としても有効です。日頃から使い慣れておくといいですね。缶詰と共に常にストックしておいて、賞味期限切れにならないように、少しずつ使いましょう。と云いつつ、うちの引き出しにも期限切れの乾物が…。頑張っ て使わなくては！(0)



※奥蘭壽子『もっと使える乾物の本(能够再进一步使用的 干货的书)』(農文協)  
 ※奥蘭流『奥蘭流・いいことずくめの乾物料理(奥蘭流・全是益处的干货料理)』(文化出版局)

# 新闻热点

にゅーす ことば  
ニュースの言葉

## エルジービーティー 「LGBT」

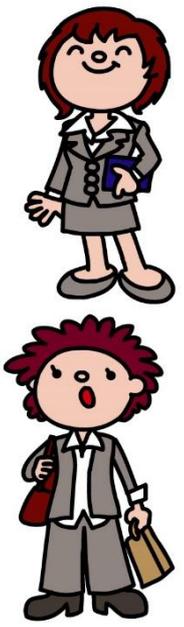
这个文字有在什么地方看到过吗?最近,在报纸、电视、网站上也会经常看到这个文字。

近年来,有关对“性”的多样性问题的认知在全球范围内不断提高。虽然仅只是一个“性”字,有根据身体的特征能够划分的“身体的性”,有自己如何感觉与认知自己的性这样的“性的自我认知(心理的性)”(也就是说,认为自己是男性的人、认为自己是女性的人、认为自己是中性的人、不想确定自己性别的人等等),以及如果是喜欢的话,会喜欢哪样的人这种所谓“性取向”(有会喜欢异性的人、也有会喜欢同性的人、还有同性和异性都会喜欢的人等等),由此种种,各种各样“性”的存在方式呈多样性这一现状已逐步得到认同。

LGBTのLは“Lesbian レズビアン=女同性恋者(“身体的性”、“心理的性”都是女性,并且恋爱对象也是女性)”、Gは“Gay ゲイ=男同性恋者(“身体的性”、“心理的性”都是男性,并且恋爱对象也是男性)”、Bは“Bisexual バイセクシュアル=双性恋者(恋爱对象可以是女性也可以是男性)”、Tは“Transgender トランスジェンダー=跨性别者(由于“身体的性”和“心理的性”不一致,对“身体的性”无法认同,其中有很多人想按着“心

この文字をどこかで見かけたことがありますか?最近(さいきん)は新聞(しんぶん)やテレビ(てれび)、ネット(ねっと)でもよく見かけるようになって(なりました)。

近年(きんねん)、「性(せい)」の多様性(たようせい)に対する認識(にんしき)が世界的(せかいてき)に高ま(たか)ってきて(ま)います。一口(ひとくち)に「性(せい)」と言(い)っても、身体的特徴(しんたいてきとくちよう)で分け(わ)られる(からだ)「身体的性(しんぶんのせい)」、自分(じぶん)の性(せい)を自分(じぶん)でどのよう(よう)に感(かん)じている(い)るかという「性的自我認知(じにんごころ)の性(せい)」(男性(だんせい)だと思(おも)う人(ひと)、女性(じょせい)だと思(おも)う人(ひと)、中性(ちゆうせい)だと思(おも)う人(ひと)、性別(せいべつ)は決(き)めたく(た)くないという人(ひと)等(な)ど)、また、好き(す)きになるとし(す)たらど(ど)のよう(よう)な人(ひと)を好き(す)きになるとし(す)るかという「性的指向(てきしこう)の性(せい)」(異性(いせい)を好き(す)きになるとし(す)る人(ひと)、同性(どうせい)を好き(す)きになるとし(す)る人(ひと)、どちら(どちら)の性(せい)も好き(す)きになるとし(す)る人(ひと)等(な)ど)など(な)ど)により、それぞれの「性(せい)」の在(あ)り方(かた)は多様(たよう)である(あ)ることが認(み)められて(ま)ってきて(ま)います。



LGBTのLは「Lesbian レズビアン=女性同性愛者(「身体的性」「心の性」が女性で恋愛対象も女性)」、Gは「Gay ゲイ=男性同性愛者(「身体的性」「心の性」が男性で恋愛対象も男性)」、Bは「Bisexual バイセクシュアル=両性愛者(恋愛対象は女性にも男性にも向(む)いている)」、Tは「Transgender トランスジェンダー(「身体的性」と「心の性」が一致しないため「身体的性」に違和感を持ち「心の性」に沿って生きたいと思(い)う人(ひと)が多い)の略(りやく)です。このLGBTは性的少数者(セクシャルマイノリティー)を表(あらわ)す一つの言葉(ことば)と

理的性”活着)”の省略。这个 LGBT 作为一个表达性的少数者（セクシャルマイノリティー）の词语最近被频繁地使用起来。除此之外，还有其他不同立场的人存在。

当事者之中，有的人认为这种性的“少数派（マイノリティー）”的说法也听起来也有与“多数派（マジョリティー）”的说法对立的意思，所以难以认同这种说法，还有的人认为这种说法会给人以“少数派（マイノリティー）=弱者”的印象，所以感到不喜欢这种说法。再有就是作为稍微中立的词句取“Sexual Orientation（性取向）”和“Gender Identity（性别认同）”的打头字母“SOGI”来表达の場合也有。

有关这种性的多样性的存在，在很长一段时期都很难得到社会的认同。当然，即使是在现在，有法律上不认可 LGBT 的国家，有的场合下 LGBT 或成为激烈的暴力的对象，甚至也将 LGBT 宣判死刑的国家。所以，很难说 LGBT 已经得到了社会的认同和接受。

但是，另一方面，已经出现了使同性婚姻合法化的国家，有二十多个以上的国家和地区制定了“伴侣法”，使同性婚姻在权利方面与异性婚姻一样，或者接近等同于异性婚姻。此外，还有 20 多个国家和地区给予其一部分的权利。

最近，日本国内也出现了制定这种“伴侣制度”的自治体。此外，文部科学省在 2017 年改定的“防止欺凌基本方针”中也新增加了对于 LGBT 学生的考虑，一部分的企业也在公司内部做出规定，禁止

して最近よく使われます。これ以外にも違った立場の人々がいます。

当事者の中には、この性的「少数派（マイノリティー）」という言い方も「多数派（マジョリティー）」と対立しているようにも取れて違和感がある、また「マイノリティー=弱者」というイメージがあって嫌だと感じる人もおり、もう少し中立的な言葉として「Sexual Orientation（性的指向）」と「Gender Identity（性自認）」の頭文字をとって「SOGI」と表現する場合があります。

この性の多様性についてはなかなか社会的に知られにくい状態が長くありました。もちろん今でも LGBT を法的に認めない国や、場合によっては激しい暴力の対象になったり、死刑の可能性さえある国もあり、社会的にも受け入れられているとは言い難いところがあります。

しかし一方で、同性婚を合法化する国も出てきたり、「パートナーシップ法」を制定し同性婚と同等、あるいは同等に近い権利、また、部分的に権利が与えられている国や地域が 20カ所以上もあります。

日本国内でも最近、この「パートナーシップ制度」を制定する自治体も出てきています。また、文部科学省も 2017 年に改訂された「いじめ防止基本方針」に LGBT 生徒への配慮を盛り込んだり、一部企業でも性的指向や性自認による差別を禁じる社内規定を作ったりしているところも出てきています。

日本では、この LGBT の人が 3~10% 程度いると言われていますが、当事者は周囲の偏見や差別、いじめなどを恐れ自分の SOGI について隠し続ける人が多いです。しかし、自分を偽ることなく生きたい、本当の自分を隠す生きづらさから開放

由于性取向以及性别认同问题的歧视。

在日本,据说 LGBT 的人数占总人口的百分之 3~10 的程度,不过由于当事者唯恐遭到周围的偏见、歧视、欺负等,很多人一直隐瞒自己的 SOGI。但是,也有的人想违背自己的意愿活着,想从隐瞒真正的自己的痛苦中解脱出来,堂堂正正地活着,所以也出现了勇敢地公开出柜的人※。全国的法务局・地方法务局也为因为这样的问题而受到歧视、人权受到侵害的人设置了咨询窗口,受理对面、电话、以及电子邮件等的咨询。

不仅仅是 LGBT,面对民族以及文化习惯的多样性不断扩展的未来社会,也需要我们从现在起就要积极地去构建以多样性为前提的社会。

※出柜(カミングアウト (coming out) = coming out of the closet)是走出衣柜的意思,也就是从被塞压在衣柜内的状态中走出来的意思。在把隐瞒着的事情公开时使用。



さんこう  
[参考]

ほう おしやうじんけんよう ごきよくじんけんそうだん  
法務省 人权擁護局 人权相談 <法務省人权拥护局人权咨询>

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04\\_00126.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00126.html)

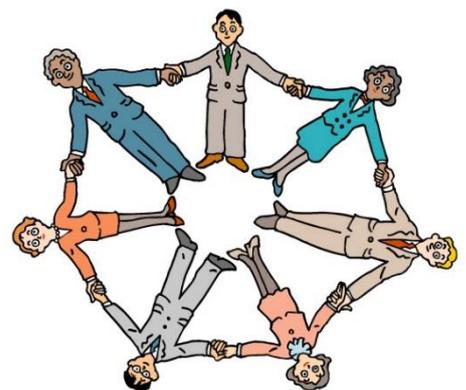
あおねすてい いんたーなしよなる あおねすてい  
AMNESTY INTERNATIONAL (アムネスティ <国际特赦组织>)

<https://www.amnesty.or.jp/human-rights/topic/lgbt/>

されて<sup>どうどう</sup>堂々と生きたいと LGBT であることを  
カミングアウト※する人も出てきています。このよ  
うな問題<sup>もんだい</sup>で差別を受けて人権侵害を受けている人  
のために、全国<sup>ぜんこく</sup>の法務局・地方法務局<sup>ほうむきょく ちほうほうむきょく</sup>でも相談  
まどぐち せっち 窓口<sup>めんせつ</sup>が設置され、面接<sup>めんせつ</sup>や電話<sup>でんわ</sup>、インターネット<sup>いんたーねっと</sup>な  
どで相談を受け付けています。

LGBT だけでなく、民族<sup>みんぞく</sup>や文化<sup>ぶんか</sup>習慣<sup>しゅうかん</sup>の多様性が  
広がるこれからの社会で、多様性を前提とした社会  
づくりが今求められています。

※カミングアウト (coming out) = coming out of the  
くる-ゼット closet<sup>いみ</sup>の意味で、これはクローゼット<sup>おお</sup> (大きい 取  
のうかく<sup>しゅう</sup> 納家具) に押し込まれている状態から出るとい  
う意味で、隠していたことを<sup>あおやけ</sup> 公にするというときに  
使う。



(B)

がくしゅう 学習

～日语学习点滴～③ 请注意！您说的话也许表达得不正确

～日本語ワンポイントレッスン～③ 気をつけて！間違っって伝わってるかも？

在这个专栏里, 将给大家介绍一些在经常使用的日语中容易表达错的句子。意识到问题所在的人, 今后使用时请多加注意！

このコーナーでは、皆さんがよく使われている日本語の表現の中で間違いやすいものを取り上げて紹介していきます。思い当たる人、次から気をつけて使ってみてくださいね！

「勉強、ほしいです」～「ほしい」と「～たい」(想要～)～

这是参加了住宅区书法俱乐部的归国者C先生的例子。老师是位志愿者, 两个月才来一次。在这种情况下, C先生就对老师说:「もっと勉強、ほしいです(更多地想要个学习)」, 「ん?、勉強がほしい?(哦? 想要个学习?)」, 老师稍稍想了一下说:「あー、もっと勉強したいのね(啊! 是说想要更多地学习吧!)」。C先生把自己的心情传达给老师了吗? 「勉強、ほしい(要个学习)」这种说法, 可以吗?

语言最重要的是能够传达心情和想法, 所以能沟通的话也不是不行。但是「勉強、ほしい(要个学习)」是一种会令母语是日语的人一时感到困惑的说法。

之所以这么说, 是因为「ほしい(想要)」能够使用的对象是有限制的。“这些我都知道啦!” 的人, 请跳过练习 1～3, 直接进入练习 4。

団地の書道サークルに入っている帰国者Cさんの例です。ボランティアの先生は2ヶ月に一回しか来ません。そこで、先生に「もっと勉強、ほしいです」と訴えたところ、「ん?、勉強がほしい?」、やや考えてから「あー、もっと勉強したいのね」といわれました。Cさんの気持ちは伝わったのでしょうか。「勉強、ほしい」この言い方、ダメでしょうか? 言葉は気持ちが伝わるのが一番重要なので、意味が伝わっていればそれでよく、ダメということはないのですが、「勉強、ほしい」は日本語ネイティブが一瞬とまどう表現です。

というのは、「ほしい」が使える対象には制限があるのです。「そんなの知ってるさ!」という人は練習 1～3 を飛ばして練習 4 に進んでください。



1. 「が+ほしい」・「～たい」

練習 1 下面的句子当中哪个说得不通顺? 以下の文のうち、通じにくい日本語はどれ?

- ① 日本語、勉強、ほしいです。 ② 最新のiPhoneがほしいです。 ③ 時間がほしいです。
- ④ 旅行がほしいです。 ⑤ 友だちがほしいです。 ⑥ 有給休暇がほしいです。

①和④不能用「ほしい」而是要用「～たい」的句子。但为什么说「ほしい」不通顺，您知道吗？在日语里，表达“想拥有某种事物”时，要用「【想拥有的事物】+が+ほしい」说，表达“想做某种行为/动作”时，要用「【动词マス形】+たい」的句型说。所以，要是在表达行动的愿望的句子中使用了“ほしい(要个～/想拥有～)”的话，就变得很难理解是对什么行动的愿望了。

①里的“学习日语”是个行动(「日本語の勉強をする/日本語を勉強する」),所以「日本語の勉強がしたい/日本語を勉強したい」这么说意思才通顺了,④一般说为「旅行したい」,也可以说「旅行に行きたい(=想去旅游)」。

在中文里,①~⑥都可以用“我要~/我想要~”来表达,但在日语中,要分别使用两种句型。或许有很多人学过「名词+がほしい」这样的句型。不过“学习”和“旅行”既是动词也是名词,这样一来就很难区别开来。

确认一下:「ほしい」前面的助词是「が」。请不要想为什么,将整个句型「～がほしい」背下来就可以。(「～」表示行为的直接对象的事物时,助词要用「～が」。)

①と④は「ほしい」ではなく、「～たい」を使うべき文です。しかし、なぜ「ほしい」では通じにくいのか、わかりますか。日本語では、事物の所有の願望を「【所有したい事物】+が+ほしい」、行動・動作の願望を「【動詞マス形】+たい」で表します。ですので、行動の願望を表す文で「ほしい」を使うと、何の行動についての願望かが汲み取りにくくなるのです。



①の“学习日语”は「日本語の勉強をする/日本語を勉強する」という行動なので、「日本語の勉強がしたい/日本語が勉強したい」と言って初めて伝わりやすくなります。④も「旅行したい」または「旅行に行きたい」が一般的です。

中国語では①~⑥全て“我要~/我想要~”で表せますが、日本語では使い分けなければいけません。「名詞+がほしい」になると習った人も多いかもしれませんが、それだと「勉強」や「旅行」は名詞でもあるので、区別がつきません。

注意:「ほしい」の前の助詞は「が」です。なぜ?と考えず、「～がほしい」で丸覚えしてください。(行為の直接の対象物を指す場合には「が」を使う決まりになっているのです。)

ここで復習! 文法ワンポイント

以下の語句を「～たい」で言ってみましょう。 ※「ます形」の「ます」を「たい」に変える  
 下面的句子请试着用“～たい”说说看。 ※把「ます形」里的「ます」换成「たい」

練習 2 例) 子どもを連れて行く → 子どもを連れて行きたい

- ① コピー機を使う
- ② 辞書を借りる
- ③ 日本語で話す
- ④ 今日はちょっと早く帰る
- ⑤ 次は絶対に勝つ
- ⑥ 彼女とデートする

- 正解例
- ① コピー機を使いたい
  - ② 辞書を借りたい
  - ③ 日本語で話したい
  - ④ 今日はちょっと早く帰りたい
  - ⑤ 次は絶対に勝ちたい
  - ⑥ 彼女とデートしたい

練習 3 つづいて「たい」と「ほしい」の使い分け練習です。以下の文を日本語にしてください。  
 接下来是“たい”和“ほしい”的不同用法的练习。请把下面的句子翻译成日语。

- ① 我要用这个复印机。                      ② 我想努力。                                  ③ 我想看(一部)电影。
- ④ 我想要(一台)电脑。                      ⑤ 我想和朋友玩儿。                      ⑥ 我想要朋友。

正解例 ① このコピー機を使いたい。    ② がんばりたい/努力<sup>どりよく</sup>したい。    ③ 映画<sup>えいが</sup>が見たい。  
 ④ パソコン<sup>パソコン</sup>がほしい。                      ⑤ 友だちと遊び<sup>あそ</sup>たい。                      ⑥ 友だちがほしい。

※「たい」也和「ほしい」一样,「~を飲む/食べる/見る」等句子里的「~」表示行为的直接对象的事物时,往往「たい」前面的助词「を」变成「が」。例)ビールが飲みたい/餃子が食べたい

※「たい」も「ほしい」同様、「~を飲む/食べる/見る」等、「~」が行為の直接の対象物を指す場合には、「たい」の前の助詞「を」は「が」になることが多いです。

在此稍做一点儿补充。比如,要是有人说「私は今日餃子がほしい」这样的话,大家觉得如何呢。意思是通的吧。但是,「ほしい」的意思是“想拥有/所有”,所以对于那些一旦吃了喝了就会没有了的东西用「ほしい」这个词表达,会给人不自然的印象。在这种场合,一般会用「今日餃子が食べたい」等来表达想要做什么行动的愿望。

ここでちょっと補<sup>ほそく</sup>足を。例えば、「私<sup>わたし</sup>は今日、餃子がほしい」と言ったら、どうでしょう。意味は通じそうですよね。しかし、「ほしい」の意味は“想拥有/所有”なので、食べたり飲んだりしてすぐなくなってしまう物<sup>もの</sup>について「ほしい」と言うとちょっと不自然な印<sup>ふしぜん いんしやう</sup>象になります。この場合は、「今日餃子が食べたい」等の行動の願望で表すのが一般的です。

## 2. 「名詞+が+ほしい」

接下来,为大家介绍另一个需要注意的句型「名詞+が+ほしい」。如果想表达“我想(给你)回复/说明/答应”的话,就要说「返事したい/説明したい/OKしたい」。这些在上一页之前都复习过了吧。不过,这些“スル动词”语干做为名词使用时,也有「【スル动词词+干】+が+ほしい」这样的说法。这种情况下的意思会变得怎么样了呢。

つぎに、もう一つ、要<sup>ひと</sup>注意<sup>ようちゆうい</sup>の「名詞+が+ほしい」について。“我想(给你)回复/说明/答应”の場合、「返事<sup>へんじ</sup>したい/説明<sup>せつめい</sup>したい/OK<sup>オーケー</sup>したい」と言います。これは前<sup>ぜん</sup>頁<sup>ぺーじ</sup>までで復<sup>ふく</sup>習<sup>しゅう</sup>しましたね。しかし、これらのスル動詞語幹<sup>ごかん</sup>を名詞として使って、「【スル動詞語幹】+が+ほしい」という言い方もあるのです。この場合の意味はどうなるでしょうか。



練習 4 次の日本語はどんな意味でしょう。④は二つの意味があり得ます。  
 下面的日语是什么意思呢？④有可能会有两种意思。

- ① 返事がほしい。 谁想要别人的回复？ 谁要回复？  
 ② 説明がほしい。 谁想要别人的说明？ 谁要说明？  
 ③ OK がほしい。 谁想要别人的答应？  
 ④ 電話がほしい。

#### 翻译例

- ① 我希望你(他/她)回复/回信给我。 ② 我希望你(他/她)说明给我。  
 ③ 我希望你(他/她)答应。 ④ 我想要一部(个/只)电话机。 / 我希望你(他/她)打电话给我。

做个解说吧。上面的例子中的「【スル動詞語幹】+が+ほしい」不是自己而是针对对方动作的一种表达方式。也就是说，希望得到对方的“回复/说明/答应/打电话给我”时会这样说。④「電話」除了有“我希望你给我打电话”的意思以外，因为也有把电话作为一个物体对待的意思，所以还有“我想要一部(个/只)电话机”的意思。不过，即使是在那种场合，现在“想要个最新型的智能手机”等等的说法也是很普通的吧！(^\_^)；。

解説します。上の例の「【スル動詞語幹】+が+ほしい」は、自分ではなく、相手の動作を表しています。つまり、相手の「返事/説明/OK/電話」がほしいときにこう言うのですね。④「電話」の場合は、「電話をかけてきてほしい」の他に、「電話機がほしい」の意味にもなります。しかし、その場合も、今は「最新型の iPhone がほしい」などと言うのが普通ですよ(^\_^)；。

(An)



けんこう  
健康

## 老年人的步行运动

## 高齢者のウォーキング

这期将为大家介绍步行运动。步行是一项简便易行的运动，也很受中老年人的欢迎。归国者里喜欢散步的人很多，不过，与“散步”相比，“步行运动”是一项运动性目的比较强的活动。

## ◇效果

步行运动简便易行并且安全，也不需要什么特殊的器具，所以谁都可以轻松随意地开始进行这项活动。坚持步行运动，对于由日常生活习惯引发的疾病的预防以及日常生活动作的改善都有一定的效果。

此外，因为步行是要到外面进行的运动，所以可以期待在防止宅在家里不出去以及认知功能的下降等方面也会有一定的效果。

## ◇注意事项

上了年纪的人，多会出现体力下降、关节僵硬的情况，容易摔倒、也容易出现碰撞到他人以及东西的可能性。因此，即使只是进行步行运动，也要考虑健康状况和体力，重要的是不要勉强自己，而是按照自己的节奏选择适合自己的运动方式。

## ◇步行方式的基本要点

步行运动是一种反复进行同样动作的运动，所以掌握正确的步行姿势很重要。如果持续用不正确的姿势行走的话，也会发生给身体造成伤害的危险，这方面请大家注意。

今回はウォーキングを取り上げます。ウォーキングは気軽にできる運動で、中高齢者にも人気があります。散歩が好きな帰国者の方がよくいますが、「ウォーキング」というのは「散歩」より運動する目的の強いものです。

## ◇効果

ウォーキングは比較的簡単かつ安全で、特別な用具も必要ないので、誰でも気軽に始めることができます。ウォーキングを続けることによって、生活習慣病の予防や日常生活動作の改善に効果があります。

また、屋外に出ることで引きこもりや認知機能の低下を防止することなどが期待できます。

## ◇注意点

高齢者は筋力が低下したり、関節が硬くなったりしていることが多く、転倒したり、他の人や物にぶつかったりする可能性があります。そのため、ウォーキングであっても健康状態や体力を考慮して、無理をせず自分のペースで行うことが大切です。

## ◇歩き方の基本的なポイント

ウォーキングは同じ動作を繰り返す運動のため、正しいフォームを身につけることが大切です。正しくないフォームで歩き続けると、体に障害が起きる危険もあるので注意しましょう。





1) 視線稍微放在前方 (10 米 ~ 15 米左右) 比较好吧。

視線は少し先 (10<sup>め-とる</sup> m ~ 15 m ぐらい) に置くのがいいでしょう。



2) 先让脚跟着地, 然后再把重心移到脚尖部吧。

かかとから地面に着いて、つま先へと重心を移動していきましょう。



## 3) 在适当的范围内, 请有意识地加大步幅吧。

無理のない範囲<sup>はんい</sup>で大股<sup>おおまた</sup>になるように意識<sup>いしぎ</sup>してみ  
ましょう。



## 4) 请一边走一边轻轻地摆动手臂。摆动手臂时, 稍稍弯曲起胳膊, 然后向后拉。

歩きながら軽く腕<sup>うで</sup>を振り<sup>ふる</sup>ましょう。その際<sup>さい</sup>は、やや肘<sup>ひじ</sup>を曲<sup>ま</sup>げて、後ろ<sup>うし</sup>に引<sup>ひ</sup>くようにしてみ  
ましょう。



## ◇最后

身体状况是每天都会发生变化的, 所以请不要过分看重步行数和步行距离。

请在运动前后做好充分的热身准备体操或是伸展运动(关于伸展运动, 本刊第 76 期登载有相关文章。)

天气寒冷的时候, 在身体变暖之前请先慢慢走。另外, 天气炎热的时候, 在进行步行运动时也请保证摄取充足的水分。

(模特 归国者第一代 N女士)

## ◇最後に

体調<sup>たいちよう</sup>は日々変わるものですから、歩数<sup>ほすう</sup>や距離<sup>きょり</sup>に  
こだわりすぎないようにしてください。

ウォーキング前後<sup>ぜんご</sup>の体操<sup>たいそう</sup>やストレッチ<sup>すとれっち</sup>を十分に  
行ってください。(ストレッチについては本誌<sup>ほんし</sup>76号  
に記事<sup>きじ</sup>があります。)

寒い時期<sup>さむいじき</sup>は体が温<sup>あたた</sup>まるまではゆっくりと歩くよ  
うにしてください。また、暑い時期<sup>あつ</sup>は十分な水分<sup>すいぶん</sup>を  
取りながら歩くようにしましょう。

(モデル 归国者一世 Nさん)

(K)



にゅーすきじ

## ニュース記事から 新聞摘要

ねん がついつたち

にち

(2018年6月1日~2018年11月30日)

## 6月20日(星期三)

厚生労働省公布, 遺華日本人一行7人(遺華日本人7人、护理人员6人)の集体暂时回国日程是从6月21日(星期四)到7月3日(星期二), 共13天。委托公益财团法人《中国残留孤儿援护基金》实施。厚生労働省从平成6年开始实施中国遗華日本人的集体暂时回国活动, 平成5年之前, 集体暂时回国是由民间团体负责实施的。

## 6月26日(星期二)

厚生労働省从平成28年(2016年)度起, 为了把人们在战争年代中经历过的体验、艰辛以及心境等传达给后代, 开始实施了以战争结束后出生的世代为对象的“战后世代的讲述人”的人才培养事业。近前, 发表了第三期研修生的募集信息(募集期间从6月26日到8月6日截止)。讲述人的培养事业委托给了昭和馆、承继馆(しょうけい館: 战伤病者史料馆)以及首都圏中国帰国者支援・交流中心(首都圏中心)这三所设施。首都圏中心致力于培养“牢记中国残留日本人等在战争中・战争结束后以及归国后经历的各种苦难”讲述人。募集的研修生, 是以战后出生, 并愿意努力把战争中・战后的艰辛传达给后世的人为对象, 选考将根据小论文进行资料审查以及面试。

研修从平成30年9月开始, 每个月进行1・2次左右, 第一年听取苦难体验并学习作为讲述人的基础知识等, 第二年、第三年, 作为讲述人通过实践活动提高讲述水

## 6月20日(水)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国7名(残留邦人7名、介護人6名)の日程が6月21日(木)から7月3日(火)までの13日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤児援護基金に委託して行う。厚生労働省では、平成6年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成5年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

## 6月26日(火)

厚生労働省は、平成28年度から戦後世代を対象に、当時の体験と労苦、思いなどを次の世代に伝えていく「戦後世代の語り部」育成事業を実施しているが、この第3期研修生の募集(募集期間6月26日から8月6日まで)を発表した。育成事業は、昭和館、しょうけい館及び首都圏中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)の3施設に委託し、首都圏センターでは「中国残留邦人等が戦中・戦後及び帰国後に体験した様々な労苦を継承」する語り部を育成する。募集対象は、戦後生まれで、戦中・戦後の労苦を次の世代に伝える意欲のある方で、小論文による書面審査と面接を行い、選考する。

研修は平成30年9月から毎月1・2回程度行い、1年目は労苦体験の聞き取りや語り部としての基礎知識などの習得、2年目3年目は、語り部としての実践活動を通じてスキルアップを図る。研修後は、語り部として、講話や小中高等学校などでの講演といった活動に携わる予定である。



平。研修结束后，作为讲述人将计划安排一些在各地以及到中小学校等作演讲这样的活动。

### 7月6日（星期五）

厚生劳动省公布，9日11点厚生劳动大臣加藤先生将在省内大臣室会见18名遗华日本人代表以及支援律师，会面时间预计20分钟。去年的会见是7月11日实施的。

### 7月31日（星期二）

厚生劳动省公布，遗留在库页（萨哈林）岛的16名日本人（遗留日本人16人，护理人员16人）的集体暂时回国日程是从8月1日（星期三）到8月11日（星期六），共计11天。委托“特定非营利活动法人・日本萨哈林协会”负责实施。厚生劳动省从平成7年开始实施库页（萨哈林）岛的遗留日本人的集体暂时回国活动，平成6年以前集体暂时回国活动是由民间团体负责实施的。

### 9月10日（星期一）

厚生劳动省公布，遗华日本人一行9人（遗华日本人9人、护理人员9人）的集体暂时回国日程是从9月11日（星期二）到9月22日（星期六），共12天。委托公益财团法人《中国残留孤儿援护基金》实施。

### 9月25日（星期二）

厚生劳动省公布，遗留在库页（萨哈林）岛的15名日本人（遗留日本人15人，护理人员15人）的集体暂时回国日程是从9月26日（星期三）到10月6日（星期六），



### 7月6日（金）

厚生労働省は、<sup>このか</sup>9日11時から約20分程度、<sup>しやう</sup>省内大臣室で、中国残留邦人の代表18名と支援<sup>ないだいじんしつ</sup>弁護士が、加藤厚生労働大臣と<sup>だいひやう</sup>面会することを発表<sup>めんかい</sup>した。昨年<sup>さくねん</sup>は7月11日に実施した。

### 7月31日（火）

厚生労働省は、<sup>からふと</sup>樺太等残留邦人の集団一時帰国16名（残留邦人16名、介護人16名）の日程が8月1日（水）から8月11日（<sup>と</sup>土）までの11日間になったと発表<sup>とくていひえいりかつどうほうじんにほん</sup>した。特定非営利活動法人日本サハリン<sup>さはりん</sup>協会に委託して行う。厚生労働省では、平成7年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成6年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

### 9月10日（月）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国9名（残留邦人9名、介護人9名）の日程が9月11日（火）から9月22日（土）までの12日間になったと発表<sup>とあか</sup>した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して行う。

### 9月25日（火）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国15名（残留邦人15名、介護人15名）の日程が9月26日（水）から10月6日（土）までの11日間になったと発表<sup>とあか</sup>した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託して行う。



共计 11 天。委托“特定非营利活动法人・日本萨哈林协会”负责实施。

## 10 月 23 日（星期二）

用中文的交谈志愿者到护理设施等的访问事业于 9 月在千叶县启动。交谈志愿者访问事业作为厚生劳动省的一项事业，以“中国归国者支援・交流中心”为主体于去年 4 月开始运行。这是因为，随着接受护理服务的遗华日本人的增加，由于语言和文化的不同，有很多人不能充分利用各种服务、与护理人员或是其他的利用者也难以建立起良好的人际关系。根据厚生劳动省的统计，到今年 6 月末为止，在全国，志愿者的登记数有 250 人，多是遗华日本人的第二、三代。据说县内也已有 14 名志愿者的报名。

## 11 月 19 日（星期一）

“加深对遗华日本人的理解的集会～在群馬”于 18 日在前桥市的县社会福祉综合中心召开，这次集会由首都圏中国帰国者支援・交流中心主办。集会上播映了以在战前中国东北部生活的日本人的历史为题材的 DVD，并且请住在前桥市的归国者第一谈人生经历和生活体验，归国者第二代演奏了中国的传统乐器，还请运营接受中国归国者等的护理事业的第二代做了演讲。

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。

## 10 月 23 日（火）

中国語による語りかけボランティアの、介護施設などへの訪問事業が 9 月、千葉県内でスタートした。ボランティア訪問事業は昨年 4 月、厚生労働省の事業として「中国帰国者支援・交流センター」が主体となって始まった。介護サービスを受ける残留邦人が増えるにつれ、言葉や文化の違いでサービスを十分受けられなかったり、介護スタッフや他の利用者とうまく関係を築けなかったりする人が多くみられるようになったためだ。厚生労働省によると、今年 6 月末現在、ボランティア登録者は全国に 250 人あり、残留邦人 2, 3 世が多い。県内でも 14 人がボランティアに応募してきたという。

## 11 月 19 日（月）

「中国残留邦人等への理解を深める集い in 群馬」が 18 日、前橋市の県社会福祉総合センターで開かれた。首都圏中国帰国者支援・交流センターが主催。戦前の中国東北部に渡った人の歴史を取り上げた DVD の上映の他、同市在住の帰国者一世の体験談、二世による中国伝統楽器の演奏、中国帰国者らを受け入れる介護事業所を運営する二世の講演があった。



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。

## 编辑后记

新年好！祝愿今年对大家来说也是美好的一年！

今年我们也期待着来自大家的有关就业、学习以及每天的活动等体验的投稿。此外，也请大家把试着利用在本期刊中介绍到的菜谱做的饭菜的照片以及相关小插曲等寄给我们。工作人员们都翘首期待着大家的投稿。

为了预防感冒和流行性感，平时就要多注意健康管理，请保证充足的睡眠以及饮食的营养均衡来增强抵抗力吧！另外，外出回家后，一定记着要先洗手哦！寒冷的日子还会持续一段时间，请大家健康地过好每一天。

今年也请大家多多关照《天天好日》吧！



## 編集後記

あ 明けましておめでとうございます。今年も皆さんにとって素晴らしい一年になりますようにお祈りしています！

ほんねん 本年も皆さんからの、就労、学習や日々の活動等に関する体験談等の投稿をお待ちしています。また、本誌で紹介した料理レシピで皆さんが作ってみた、料理の写真やエピソード等もお寄せください。職員一同、お待ちしております。

かせ いんふる えんざ よほう ふだん たい 風邪やインフルエンザの予防として、普段から体調管理に気をつけて、十分な睡眠とバランスの良い食事を取って抵抗力を高めておきましょう。また、外出先から家に帰ったら、手洗いを心がけましょう。もうしばらく寒い日が続きそうですが、元気に過ごしてください。

てんてんこうじつ ねが 本年も『天天好日』をよろしく願いいたします。(m)

『天天好日』第78号 2019年2月15日発行  
(天天好日の発行：年2回)

### 【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7階  
TEL：03-5807-3171/FAX：03-5807-3174  
E-mail：info@sien-center.or.jp  
https://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 北海道札幌市中央区北2条西7丁目1  
かでの2・7・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 宮城県仙台市青葉区本町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 愛知県名古屋市中区榑木町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 大阪府大阪市北区神山町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 広島県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)

〒816-0804 福岡県春日市原町3-1-7  
クローバープラザ東棟4階 TEL：092-589-6667

◆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”。

今后，不希望接收《天天好日》者，请与本中心(03-5807-3171)联系。

今後、『天天好日』の送付をご希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡ください。

