



とうこう  
投稿

我有五位养母

ごにん ようぼ  
5 人の養母

我叫 H.M, 1936 年 7 月 21 日出生在日本神户。家里有爷爷, 奶奶, 父母和我共五口人。那时候非常幸福。我出生后不久, 日本侵略了中国, 父亲去了中国。母亲没有跟父亲去中国, 只好离婚了。

父亲在中国的黑河省跟日本女性再婚。我父亲是日本军械师。1944 年我 8 岁的时候, 父亲带我到了中国, 和继母在黑河省生活。

1945 年日本战败, 父亲被带去了苏联, 在苏联被扣押了 3 年。那年秋天, 因父亲去了苏联, 继母和我一起逃难, 当时

私は H.M と申します。1936 年 7 月 21 日、日本の神戸で生まれました。祖父母、父母と私の 5 人家族で、幸せに暮らしていました。しかし私が生まれてまもなく、日本が中国に侵攻、父は中国に行くことになりました。でも母は父の中国行きに同行せず、離婚しました。

父は中国の黒河省（現在の黒龍江省北西部）で日本人女性と再婚。父は日本軍の兵器修理の技師でした。1944 年私が 8 歳の時、父が私を連れに来て、中国の黒河省で継母と暮らすことになりました。

1945 年日本が戦争に負けると、父はソ連に連れて行かれ 3 年抑留されました。父がいない中、1945 年秋、継母は

頁	目 录	目 次
1-3	投稿 我的五个养母	投稿 5 人の養母
3-8	医疗 与新型冠状病毒有关的信息 "疫苗"	医療 新型コロナウイルス関連情報「ワクチン」
8-11	就劳 职业讲座 "为了更好的沟通"	就労 職業講話より「よりよいコミュニケーション」
11-13	学习 日语学习点滴⑧「これ、教えてもいいですか」	学習 日本語ワンポイントレッスン⑧「これ、教えてもいいですか」
14-17	机器信息 试着使用微信的“朋友圈”	機器情報 微信の「朋友圈」を使ってみよう
18-21	新闻热点 SDGs 可持续发展目标	ニュースの言葉 SDGs 持続可能な開発目標
21-22	健康 锻炼大脑	健康 高齢者のための脳トレ
23	升学 高中入学考试信息/高中升学指南信息 (网站信息)	進路 高校入試情報/高校進学ガイダンス (検索案内)
24-27	新闻摘要 (2020 年 12 月 1 日~2021 年 5 月 31 日)	ニュース記事から (2020 年 12 月 1 日~2021 年 5 月 31 日)
28	编辑后记	編集後記

一起逃难的还有很多日本男女老少。我继母在 10 月份前后生下了一个小弟弟，继母为了维持她自身的生活，在中国沈阳南站把我卖给了中国人叫韩当养子，他把钱给了继母。后来继母去了什么地方我不知道。

韩是我的第一个养父，我叫韩○。1948 年养父母病重，不久相继去世。

在沈阳大南关，我被第二个养父母收养了。养父母的女儿，曾经被日本兵强奸，还有姐夫给八路军做手榴弹把和手枪把，日本兵把姐夫拉到 D 村，村东大地里，跟很多平民一起，用机枪扫射，全部打死了。但他奇迹般的活下来没有死。所以养父母家非常痛恨日本人。但那家女儿为了照顾父母需要弟弟，所以收养了我。

1950 年第二个养父母病逝。那时经近邻的卖眼药的介绍，转给了第三家。第三家的养母把我带到河北省。我那时叫刘○。刘养父是开车的。1950 年养父母有病去世后，生活非常苦。我成了乞丐。

1951 年我在街头流浪的时候，被第四个养母领养，起名叫乔○。但是 1952 年第四个养母也因病去世了。

我一直当乞丐，1953 年我被第五个养母收养，起名叫邓○。从 1953 年到 1959 年，我一直跟养母在一起生活。

我一共有 5 位中国养母。她们对我很好。那个时候我一直处于喜，怒，哀，乐，之中。

在残酷的生活中我从幼儿成长到青年，再到老年，我从来没有忘记他们给予我的恩惠。我从心里感谢她们！我永远在心中铭记这 5 位伟大的母亲！

我深深地感受到了战争的残酷和平和的珍贵！中国残留孤儿希望日中



私を連れて逃げました。多くの日本人の老若男女と一緒にの逃避行でした。10 月ごろ継母は弟を産みました。継母は自身が生きていくために、瀋陽南駅で私を中国人韓に養子に出し、韓は継母にお金を渡しました。その後継母がどこへ行ったか、私は知りません。

韓は私の最初の養父で、私は韓○という名前になりました。けれど 1948 年養父母は病気でまもなく相次いで亡くなりました。

瀋陽大南関で、私は 2 番目の養父母に引き取られました。その養父母の娘は、かつて日本兵に強姦されたそうです。また娘婿は、八路軍のために手榴弾と拳銃の取っ手を作っていたところ、日本兵に D 村に連れていかれ、村の東の空き地で他の多くの平民と共に機銃掃射されたそうです。全員殺されたはずが、彼は奇跡的に生き残りましたが、養父母の家では日本人を心底憎んでいました。それでも娘は、親の面倒を見させるために弟がほしいと、私を引き取りました。

1950 年にこの 2 番目の養父母が病気で亡くなると、私は近所の目薬売りの紹介で、3 番目の家に引き取られました。私はその 3 番目の養母に連れられて河北省に行き、劉○という名になりました。養父劉は運転手でした。1950 年その養父母も病気で亡くなると、生活が非常に苦しくなり、私は物乞いをして命をつなぎました。

1951 年、町を流離っていると 4 番目の養母が私を引き取り、喬○と名付けてくれました。けれども 1952 年この養母も病気で亡くなってしまいました。

私はずっと物乞いをしていましたが、1953 年、5 番目の養母が私を引き取ってくれ、鄧○と名付けられました。1959 年までずっと一緒に暮らしました。

こうして私には合わせて 5 人の中国の養母がいます。皆私によくしてくれました。共に過ごした日々の中で、私は、喜びも、怒りも、悲しみも、楽しみも、すべて味わいました。

辛い人生でしたが、私は幼い時から、青年になり老人になっても、彼女たちへの恩を忘れたことはありません。心から感謝しています！ 5 人の偉大な母たちは永久に深く私の

两国永远和平繁荣。

※编辑附注：据说第二到第五的养父母家虽然很穷，还是收留了他。有个房子住，他就很高兴了。后来离开家后作了建筑方面的工作。回到日本永住是 1997 年。

こころ きざ  
心に刻まれています！

せんそう ざんこく へいわ とうと  
戦争の残酷さと平和の尊さを、私は深く身をもって感じました。中国残留孤児の私は、日中両国がいつまでも平和で繁栄するよう、心から願っています。

※編集者注：2～5 番目の養父母はどの家も貧しかったが、自分を引き取って屋根のあるところで過ごさせてくれただけでも嬉しかったそうです。家を出てからは建築の仕事に就き、日本に永住帰国したのは 1997 年になってからだそうです。

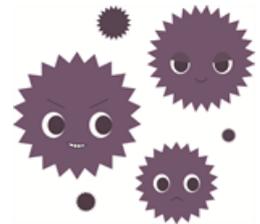


### 与新型冠状病毒有关的信息 第 3 弹

## 新型冠状病毒疫苗（以下简称“新冠疫苗”）

しんがたころなういるすかんれんじょうほう だいさんだん  
新型コロナウイルス関連情報 第 3 弹

### 新型コロナウイルスワクチン（以下「新型コロナワクチン」）



与新型冠状病毒有关的信息也发到了第三弹。看起来与这种感染症的共处也可能是长期性的了。截至 2021 年 7 月 15 日现在，有东京都和冲绳县发布了紧急事态宣言，4 个府县发布了蔓延防止等重点措施。各种信息错综交织，大家是不是也感到很困惑？在此，这回也采用问答的形式，把内容的焦点放在现在最受关注的话题“疫苗”上。只是，当本文稿送到读者的手中时，新型冠状病毒感染的状况或许已经发生了变化。这一点还敬请谅解。

#### “什么是新冠疫苗？”

问 1: 新冠疫苗是一种什么样的疫苗呢？

答 1: 与流行性感冒的预防接种等一样的，新冠疫苗是为了产生抗新型冠状病毒的免疫而要接种的一种疫苗。在日本，将接种美国的辉瑞公司、莫德纳公司的疫苗，无论是哪家的疫苗都要接种两次。这些疫苗都是属于接种构成病毒的蛋白质的遗传信息类型的疫苗，几乎不会因为接种疫苗而发病新

新型コロナウイルス関連情報も第 3 弹。この感染症との付き合いも長くなりそうです。7 月 15 日現在、緊急事態宣言が東京都と沖縄県に、蔓延防止等重点措置が 4 府県に出されています。色々な情報が錯綜し、皆さんも戸惑っていらっしやるのではないのでしょうか。そこで、今回も Q & A 方式で、今一番話題になっている「ワクチン」を中心に取り上げてみたいと思います。ただ、皆さんのお手元に原稿が届く頃には、コロナ感染の状況も変わっているかもしれません。その点はご了承ください。

#### 【新型コロナワクチンとは？】

Q 1 新型コロナワクチンとはどういうものですか？

A 1 インフルエンザの予防接種などと同様、新型コロナウイルスに対する免疫を作るために投与するのが新型コロナワクチンです。日本では、アメリカのファイザー社とモデルナ社のワクチンが接種されることに



冠病毒。已经开始接种的辉瑞公司的疫苗的有效性很高，第二次接种后可达 95%。据说，与没接种疫苗的人相比，接种过疫苗的人的发病风险减少到二十分之一。流行性感冒疫苗的有效性是 60% 左右，所以，可以说辉瑞公司的疫苗的有效性非常高。日本国内的制药厂也在开发新冠疫苗，不过到可以投入使用估计需要一段时间。

### “关于疫苗的效果”

问 2-1: 具体来说，疫苗有什么样的效果呢？

答 2-1: 虽然目前还没有长期的数据，不过通过到现在为止进行的临床实验，以下的作用得到了确认。



① 疫苗有预防发病的作用。② 即使是在第二次预防接种的半年之后，预防的作用依然可以持续（有效性 91.3%）。③ 对变异株（阿尔法型、伽马型、倍塔型、德尔塔型）也有效。（这是指辉瑞公司的疫苗，关于其他公司的疫苗还在验证中）。关于效果的持续时间，必须要等今后的相关信息来确认，且对于新的变异株有多大的效果等现在也还不清楚。不过，渐渐得到了确认的是，接种疫苗不仅有防止感染发病的效果，而且还会减低接种疫苗者对周围的人造成扩大感染的可能性。

问 2-2: 如果打了疫苗，就不会感染新冠病毒了吗？

答 2-2: 即使是接种了疫苗，今后发病新冠病毒的可能性也不会为零。接种后，因为体内产生抗体需要 1 到 2 周的时间，所以有可能在这期间发病。此外还知道，有极少数的人在接种疫苗后依然会发病新冠病毒。不过在美国有 7700 万人接种，接种者中发病者是 5800 人 (0.008%)，所以，可以认为其发病比例极低。还有报告说，即使是发病，因为病毒量少，所以不那么容易传染给其他人。

なっており、いずれも 2 回接種します。これらは、ウイルスを構成するたんぱく質の遺伝情報を投与するタイプのワクチンで、ワクチンを打つことでコロナウイルス感染症を発症することはほとんどありません。既に接種が始まっているファイザー社のワクチンの有効性は、2 回接種後 95% と非常に高く、ワクチンを接種した人はそうでない人と比べて、発症リスクが 20 分の 1 に減ると言われています。インフルエンザワクチンの有効性は 60% 程度なので、かなり有効性が高いと言えます。国内の製薬会社も新型コロナワクチンを開発していますが、まだ実用までには時間がかかりそうです。

### 【ワクチンの効果】

Q2-1 具体的にどういう効果があるのですか？

A2-1 まだ長期的なデータはありませんが、これまでの治験結果から以下のようなことがわかってきました。

① 発症を防ぐ効果がある、② 2 回目の接種から半年経っても効果が続く（有効性は 91.3%）、③ 変異株（アルファ株・ガンマ株・ベータ株・デルタ株）にも有効（ファイザー社のワクチンの場合。他社のワクチンについては検証中）。効果の持続期間については今後の情報を待たねばなりませんし、さらに新しい変異株にも、どのくらい有効か等はまだわかりませんが、ワクチンを接種することによって、発症を予防する効果があるだけでなく、接種者が周りの人に感染を広げる可能性も低くなるということがわかってきています。

Q2-2 ワクチンを打てば、もう新型コロナにかからないのですか？

A2-2 ワクチン接種後にも新型コロナ感染症を発症する可能性はゼロではありません。接種後体の中に抗体ができるまでに 1~2 週間かかるため、その間に発症することがあります。また、ワクチンを接種した人のうち、ごく稀に新型コロナを発症する人がいること

問 2-3: 如果普及了疫苗接种, 就能回复到以往的生活了吗?

答 2-3: 即使是今后的疫苗接种取得了进展, 如上所述, 有极少数的人接种后还会发病, 而且并非是所有的人都会接种疫苗, 所以还要保护那些没接种的人免受感染。再者, 关于变异株, 疫苗的有效性等未知的事情还很多, 所以, 今后很长的一段时间内, 依然有必要采取防止感染的对策, 坚持戴口罩、避开“密集/密接/密闭”。据说, 要使新冠病毒变成像季节性的流行性感冒, 需要 2、3 年的时间。因此, 看来将有很长的一段时间是难以回到原来的生活的吧。



### “安全性”

問 3-1: 疫苗有哪些副反应呢?

答 3-1: 目前已知的副反应有如下几种。与流行性感冒疫苗等相比, 出现副反应的频度好像高一些。

50%以上: 接种部位疼痛、有疲劳感、头痛

10~50%: 肌肉疼痛、发冷、关节痛、腹泻、  
发烧、接种部位肿胀

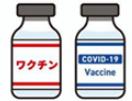
1~10%: 恶心、呕吐

第二次接种后的 1 到 2 天内, 30%以上的人出现了发烧等的全身症状。区分这是因为接种疫苗发的烧, 还是因为新冠病毒发的烧, 就要看有无其他的症状(咳嗽、喉咙疼痛、失去味觉或是嗅觉、气喘等)了。服用药店出售的解热镇痛剂也是可以的, 不过, 如果症状等持续较久的话, 就一定要向医生咨询。年龄越大, 出现发热的频度似乎也越低。另外, 由于注射时的精神压力会造成脑内血流量减少, 有的人站起时会眩晕, 甚至还会昏倒在地等的情况。以前有过抽血时感觉不适的人, 接种疫苗时有必要做出说明。

がわかっています。ただ、アメリカでは 7700 万人に接種して、発症したのが 5800 人(0.008%)ですから、その率は極めて低いことが分かります。また、発症してもウィルス量が少ないので、感染させにくいという報告があります。

Q2-3 ワクチンが普及すれば、もう元の生活に戻れるのでしょうか?

A2-3 ワクチン接種が今後進んだとしても、上述したように、稀に発症する人はいますし、全員がワクチンを接種するわけではないので、未接種の人を感染から守る必要があります。また、変異株については、ワクチンの有効性などまだわからないことが多いので、これからはしばらくの間は、マスクの着用や「密」を避ける感染対策は必要です。季節性のインフルエンザのようになるまでには、2、3 年はかかると言われていいますので、しばらくは元の生活には戻れないと思っ



### 【安全性】

Q3-1 ワクチンにはどんな副反応がありますか。

A3-1 これまでに以下のような副反応があることが分かっています。インフルエンザワクチンなどと比べると副反応の頻度は高いようです。

50%以上: 接種部位の痛み、疲労、頭痛

10~50%: 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、  
接種部位の腫れ

1~10%: 吐き気、嘔吐

2 回目の接種後 1~2 日以内に、3 割以上の人に発熱などの全身症状が見られました。ワクチンによる発熱か、コロナによる発熱かを見分けるには、その他の症状(咳や喉の痛み、味覚嗅覚が無くなる、息切れ等)の有無が手掛かりになります。市販の解熱鎮痛剤を服用することも可能ですが、症状が長引く場合などは必ず医師に相談しましょう。年齢が高くなるほど発熱の頻度は低くなるようです。また、注射時の

虽然发生的概率相当低，也有报告说出现过“过敏症”这样的急性过敏反应（荨麻疹、腹痛呕吐、呼吸困难、血压下降、意识水平降低等）。不过，接种会场都会准备控制这些症状的药物，所以，出现过敏反应后，只要妥善应对，就都能恢复。建议原本就有食物或是药物过敏的人、以及有过敏症既往病史的人，把这些情况都记入到预诊票中，并且接种后在接种会场多停留一段时间。

问 3-2 :新冠疫苗安全吗?

答 3-2 :没有 100%安全的疫苗。把自身感染病毒后转重症化的风险与接种疫苗的益处、弊害权衡比较之后，做出判断是很重要的。患新型冠状病毒感染症后容易重症化的是高龄者和有慢性病的人。据说，有以下慢性病的人尽早接种疫苗比较好。只是，接种疫苗时也有一些需要注意的情况，如果有经常就医的医院，接种之前请一定先向医生咨询一下吧。

与年龄无关的重症化风险较高的疾患：**癌症、慢性肾脏病、肺部疾病、免疫缺陷、肥胖、心力衰竭、心脏病、糖尿病**

重症化风险有可能会增高的疾患：**哮喘、脑血管疾患、高血压症、血液移植/骨髓移植、艾滋病、肝脏疾病、妊娠、抽烟**



“接种的流程”

问 4-1 :接种疫苗需要什么样的手续？是按照怎样的流程实施接种的？

答 4-1 :2021 年 5 月现在，在为医务工作者以及高龄者进行接种。一般的流程如下，不过具体情况会因地方政府而有所不同，所以请通过地方政府的网页或是它的公报等仔细确认。

- ①由地方政府寄来接种券（叫做“クーポン”）

ストレスで脳の血流が減少し、立ち眩みのようになり、床に倒れてしまう例もあるとのこと。過去に採血で気分が悪くなったことがある人は、注射を受ける際にはそのことを伝える必要があります。

かなり低い確率ですが、「アナフィラキシー」という急性のアレルギー反応（荨麻疹、腹痛嘔吐、息苦しさ、血圧低下、意識レベルの低下等）も報告されています。ただ、接種会場には症状を抑える薬が用意してあるので、その後の適切な対応でいずれも回復したとのこと。元々食品や薬剤にアレルギーのある人や、アナフィラキシーの既往症のある人は、予診票にそのことを記入し、また接種後は長めに接種会場に待機することが勧められています。

Q 3-2 新型コロナワクチンは安全なのですか？

A 3-2 100%安全なワクチンは存在しません。自身の抱える重症化リスクとワクチンを打つメリット・デメリットを比べ合わせて、判断することが重要です。新型コロナウイルス感染症で重症化しやすいのは高齢者と持病のある人です。以下のような持病等のある人は、早めにワクチン接種を受けることが望ましいと言われています。ただ、ワクチン接種に際して注意が必要な場合もあるので、かかりつけ医のいる人は必ず相談してからにしましょう。

年齢に関係なく重症化リスクが高い：**がん、慢性腎臓病、肺疾患、免疫不全、肥満、心不全、心疾患、糖尿病**

重症化リスクが高まる可能性がある：**喘息、脳血管疾患、高血圧症、血液移植・骨髓移植、H1V、肝疾患、妊娠、喫煙**

【接種の流れ】

Q4-1 どういう手続きが必要で、どのような流れで接種が実施されるのですか？

A4-1 2021 年 5 月現在、医療従事者及び高齢者への接種が進められています。一般的な流れは以下の

券")、预诊票和通知书：全部费用都是免费/接种券在接种期间（2021 年 2 月 17 日到 2022 年 2 月末）有效。

②接种会场要自己找，用电话或是互联网预约：详细情况因地方政府而异。

③第一次接种：携带证件包括接种券、预诊票（提前填写好）、可以证明本人的证件（健康保险证、驾驶执照、生活保护受给证明书、支援给付的本人确认证等的原件）/不能选疫苗种类/因为肌肉注射是打在上臂的上部，所以请穿容易露出肩膀的衣服/过去有过痉挛的人、有过敏反应的人请把这些情况提前记入预诊票，详细告知医生。

④接种后：在会场待机 15 到 30 分钟，没问题可以回家/当天不要做剧烈的运动/当天可以洗澡/不要揉搓注射的部位

⑤第二次接种的预约（有的地方政府在预约第一回的同时也可以预约第二次）：接种原则上是在同一个设施内进行，第一次接种后过 3、4 周以后、最晚也必须在第 6 周之前接种同样的疫苗。

问 4 - 2 : 什么样的情况下不能接种疫苗呢?

答 4 - 2 : 有 37.5 度以上高烧、患有较重的急性疾患、或是有较严重的过敏症的既往病史，这种情况下都不能接种疫苗。此外，接种了其他感染病的疫苗的人，有必要间隔一定的时间再接种。



现在变异株的感染在不断扩大,呈现出“患者人数急剧增加”“重症者比例增加”

“年轻人的重症化”的趋势。也有很多的报告说即使没在三密的条件之内也有发生感染的事例,并指出感染力在增强。让我们采取比以往任何时候都更加彻底的预防感染措施,想方设法渡过这场危机。

※撰写本稿之际,参考了以下的网站:

通りですが、自治体によって異なるので、H P や区市町村の広報などをよく確認してください。

①接種券(クーポン券)と予診票とお知らせが区市町村から届く:費用は全て無料/クーポン券は接種期間中(2021年2月17日~2022年2月末)有効

②接種場所を自分で探して、電話やインターネットで予約:自治体によって詳細は異なる

③1回目の接種:持参するのは接種券と予診票(記入しておく)と本人確認書類(健康保険証、運転免許証、生活保護受給証明書、支援给付の本人確認証等の原本)/ワクチンは選べない/筋肉注射を上腕の上の方に打つので、肩を出ししやすい服装で/過去に痙攣をおこしたことがある人・アレルギーを持つ人は予診票に記入して医師に詳しく伝える

④接種後:15~30分会場で待機して、問題が無ければ帰宅/当日の激しい運動は控える/当日の入浴は問題ない/注射した部分はこすらない

⑤2回目の接種を予約(1回目と同時に2回目を予約する自治体もある):接種は原則として同じ施設で、1回目から3、4週間後に、遅くとも6週間後までに同じワクチンを接種することが必要

Q4-2 ワクチン接種ができないのはどんな場合ですか?

A4-2 37.5度以上の発熱がある、重い急性疾患にかかっている、重度のアナフィラキシーの既往歴がある場合には、接種が出来ません。また他のワクチンを接種した人は、期間をあける必要があります。

現在変異株の感染が拡大しつつあり、「急激な患者数の増加」「重症者の割合の増加」「若い世代の重症化」といった傾向が見られます。三密の条件が揃わなくても感染した事例も多く報告されており、感染力の強さが指摘されます。今まで以上に感染防止対策を徹底し、何とかこの危機を乗り越えましょう。

※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にし

厚生労働省“关于新型冠状病毒感染症”、雅虎！个人新闻（感染症专科医生：忍那贤志执笔的記事） (O)

ました：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、yahoo！個人ニュース（感染症専門医：忍那賢志の記事） (O)



### 为了更好的沟通

～来自首都圏中国帰国者支援・交流センター的“职业讲座”～

## よりよいコミュニケーションを目指して

～首都圏中国帰国者支援・交流センター「職業講話」より～

首都圏中国帰国者支援・交流センター为大家提供有关找工作以及对在工作现场有帮助的知识和信息，每年举办两次“职业讲座”。到目前为止，我们不仅听了活跃在保洁、护理、经营中国饭馆等领域的归国者第二代、三代的讲话，还邀请了在客服、电话应对、沟通技巧方面的专家们为我们做了演讲。

这次，我们举办了一场以“学习如何进行「アサーション(自我主张的沟通方式)」～尊重自己和他人的沟通～”为主题的讲座（第 20 期职业讲座）。所谓「アサーション」，是指在会话的场面恰当地表达自我主张的一种方式，是一种说者与听者都彼此互相尊重对方，坦率地表达自己的想法的一种会话技巧。在这里，我们想通过一家三口人（父亲、母亲、高中生 A 美）的对话，为大家介绍讲座中的一部分内容。

#### 〈某天晚上的对话〉

母亲：唉呀，已经到这个时间了？今天 A 美回来得可真够晚的呀。

父亲：她到底在干什么呢？外面最近这么骚然不安的！

A 美：我回来了。刚才在家附近遇到了 O 子…

父亲：这么晚你都到哪儿去了！补习班这个时间也早就该结束了吧。连个联系也没有，你这是干什么呢。亏你还是个高中生……

A 美：好了好了，好烦啊！不就是回家晚了点儿嘛！（跑进自己的房间，砰地一声关上了门）

首都圏中国帰国者支援・交流センターでは、求職や仕事の現場で役に立つ知識や情報を提供するために、『職業講話』を年 2 回開いています。これまでに清掃、介護、中国料理店経営等の分野で活躍する帰国者 2、3 世のお話を聞いたり、接客、電話対応、コミュニケーション術の専門家に講演をしていただいたりしました。

今回は、「アサーションを学ぼう～自他尊重のコミュニケーション～」というテーマで講演を実施しました（第 20 回職業講話）。アサーションとは、会話の場での適切な自己主張のしかたです。話す側と聞く側それぞれがお互いを尊重しつつ、率直に自己表現を行う会話の技術の一つです。講演の一部を、親子 3 人（父、母、高校生 A 美）の会話を通して、皆さんにご紹介したいと思います。

#### 〈ある日の夜の会話〉

母：あら、もうこんな時間？今日は A 美の帰りが遅いわね。

父：一体何やってるんだ。物騒な世の中だっていうのに。

A 美：ただいま～、今そこで O 子に会って……

父：こんな時間までどこ行ってたんだ！塾はもうとつくに終わってる時間だろう。連絡もしてこないで何やってたんだ。全く受験生だっていうのに……

A 美：もう、うるさいな！ちょっと遅くなったぐらいで！（自分の部屋に駆け込みドアをパタンと閉める）

#### コミュニケーションのパターンを意識しよう

母：ちょっと感情的になりすぎたわね。A 美が怒るのも仕方ないわ。

父：なんだ？いつもはお前の方が感情的になるのに。

### 有意识地考虑一下沟通方式吧！

母亲：你太感情用事了吧。A 美生气也是情有可原的。

父亲：什么？一直感情用事可都是你呀。

母亲：前段时间我可是学习过了的。

父亲：学习过了什么？

母亲：叫做“アサーション(直接翻译:自我主张)”的沟通方式，这可是“尊重自己也尊重对方的一种沟通”技巧哦。说是在人与人的沟通中有“非主张性”、“攻击性”和“建设性”的模式。你刚才的这种表现就是“攻击性”的模式哦。一开始就认为对方有错，根本就不听 A 美要讲的话。

父亲：那，你说我该怎么讲好？

母亲：是啊。如果这么说“哦，回来了。我和你妈一直担心着呢。回来就好，平安回来就好。”怎么样呢？和列举对方的言行说些什么针对对方的“你向信息”相比，说些表达自己感受、心情的“我向信息”才是有“建设性”的对话的基础，我是这么听的。

父亲：要是说这么无关痛痒的话，那父母说的话还不是越来越听不进去了！

母亲：可是 A 美回来得晚好像也有她的原因啊……。你没听完她的话就生气，那 A 美顶撞你也是难免的吧。

父亲：不是，我这可是担心 A 美，才会把话说得那么重的呀。

母亲：就算是担心，不能让对方领会到你的担心，那就等于白说。这是个措辞的问题。你平常不就是个在家逞强，在外却是想说也不敢说的“非主张性”的人吗？你在工作单位想说的事都忍着，一旦忍过了头，到了最后就会来一场大爆发。

父亲：哎哎，你可别把矛头都指向我呀。

### 说话时加用一些描述/说明/建议/选择

为了实现“尊重自己和对方的沟通”，在对话中加用描述(确认情况)/说明(表达自己的感受和想法)/建议(把想让对方做的事向对方提出来)/选择(提示一些可能做出



母：この間勉強したのよ。

父：なにを？

母：「アサーション」と言って、自分も相手も大切に自己主張をするコミュニケーション術よ。コミュニケーションには「非主張的」「攻撃的」「建設的」のパターンがあるんだって。あなたの今のは「攻撃的」だったわね。相手が悪いと決めつけて、A 美の言うことをちっとも聞こうとしていなかったわ。

父：じゃあ、どう言えばよかったんだ？

母：そうね。「ああ、お帰り。今お母さんと心配してたんだよ。よかった、無事に帰って来て」だったらどうかな？相手の行動をとり上げて何か言う「you(あなた)メッセージ」よりも、自分の気持ちを伝える「I(私)メッセージ」が「建設的」な会話の基本だと聞いたわ。

父：そんな生っちょろいこと言ってたら、どんどん親の言うことを聞かなくなるだろう。

母：でも A 美にも遅くなった理由があったみたい……。最後まで聞かないで怒ったら、A 美だって反発するの当然でしょう。

父：いや、A 美のことを心配してるから強く言うんだ。

母：心配しても相手に伝わらなきゃ意味ないでしょ。言い方の問題よ。大体あなたは、家族には強く言うけど、外では言いたいこと言えない「非主張的」な人間なんじゃないの？職場で言いたい事我慢しすぎると最後には爆発しちゃうわよ。

父：おいおい、矛先をこっちに向けるなよ。

### 描写/説明/提案/選択を交えて話す

アサーション(自我尊重のコミュニケーション)を実践するには、描写(状況を確認)/説明(自分の気持ちや考えを示す)/提案(相手にしてもらいたいと思うことを提案する)/選択(選択肢を示す)を交えて話すとよいとされています。次の父親と A 美の会話で、下線部①～④は、「描写」、「説明」、「提案」、「選択」のどれに当たると思われますか？

的选择) 进行交谈被认为比较好。在下面父亲和 A 美的对话中, 划线部分①到④中, 您认为哪句话相当于“描述”、“说明”、“建议”或“选择”呢?

<第二天早上的对话>

父亲: A 美, 早上好。昨天爸爸和妈妈我们①好担心你呀。②因为补习班结束的时间都过了, 你还没回来。

A 美: 是吗? 不巧碰到了中学时的朋友, 因为好久没见了, 站着聊天, 聊着聊着话就长了。

父亲: 想着你能给我们来个信儿联系一下呢, 就是用 LINE 也行啊。

A 美: 因为就在咱家的附近, 我想着发信还不如回来得快呢。

父亲: 下次如果遇到同样的事, ③你要是能发个一句话的短信儿什么的, 爸爸会很高兴的。④还是定个门禁会更好呢?

A 美: 知道了。我一定会跟你们联系的。

父亲: 这样的话, 爸爸就放心了。

母亲: A 美爸爸, 你能这么冷静地说话, 太有范儿了!



辨别好了吗? 正确答案如下。

- ①好担心啊 说明
- ②补习班结束的时间都过了, 你还没回来。  
描述
- ③你能发个一句话的短信儿什么的, 爸爸会很高兴的 建议
- ④还是定个门禁会更好呢? 选择

请大家也尽量在日常对话中加入一些“描述、说明、建议、选择”的元素吧。此外, 在交谈中如果能注意不列举对方的言行说的“你向信息”, 而是尽量说些表达自己心情的“我向信息”的话, 那么对方就会更容易接受你说的话了。

“尊重自己和对方的沟通”还以“诚实”、“坦率”、“对等”、“承担责任”作为四大支柱。即“对自己和对方诚实”、

<翌朝の会話>

父: A 美, おはよう。昨日はお父さんたち①随分心配したんだぞ。②塾が終わった時間を過ぎてもなかなか帰ってこなかったからな。

A 美: そお? ③中学時代の友達にばったり会って、久しぶりだったから立ち話が長くなっちゃった。

父: 連絡してほしかったな。LINE でも。

A 美: 家のすぐ近くだったから、帰ったほうが早いと思ったの。

父: 今度同じようなことがあったら、④一言連絡入れてくれるとうれしいな。④それとも門限を決めちゃったほうがいいのかな?

A 美: わかった。連絡入れるようにするから。

父: それならお父さんも安心だ。

母: お父さん、冷静に話ができるとは、頼もしいわ。

わかりましたか? 答えは次のとおりです。

- ①随分心配した 説明
- ②塾が終わった時間を過ぎても帰ってこなかった 描写
- ③一言連絡入れてくれるとうれしいな 提案
- ④それとも門限を決めちゃったほうがいいのかな? 選択

皆さんもぜひ日常の会話に「描写」・「説明」・「提案」・「選択」の要素を取り入れてみてください。また、相手の行動をとりあげて言う「youメッセージ」ではなく、自分の気持ちを伝える「Iメッセージ」で話すことにも気を付けると、相手に受け入れられやすくなりますよ。

アサーションはまた、「誠実」、「率直」、「対等」、「自己責任」を四つの柱としています。即ち「自分と相手に対して正直に」、「嫌味や言い訳を交えず本当に伝えたいことが伝わるように」、「上から自線にならず、自分を卑下したりもせず」、「言ったことに責任をもち、言わずに我慢したことも自分の責任として相手のせいにはしない」です。

“不挖苦别人、不找借口，努力传达自己想表达的事”、“不卑不亢”、“对自己说过的话负责，把忍着不说也作为自己的责任，不把责任推到别人身上”。在此，我们是在家中的对话为例进行了说明，这些也可以应用在工作单位。所以，请大家有意识地尝试着进行有效沟通吧！

ここでは家庭での会話を例にとりましたが、職場でも応用できますので、皆さんも意識して実践してみてください。



がくしゅう 学習

～日语学习点滴～⑧ 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 ～気をつけて！間違っって伝わってるかも？⑧

在这个专栏，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！另外，在首都圈中心提供的远程学习课程“说说聊聊 B～能沟通的语法科”里可以学习包括这专栏内容在内的语法项目！

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ます。思い当たる人、次から気をつけて使ってくださいね！なお、遠隔課程「おしゃべり文法コース」でこの連載内容を含む項目を学べます！

「これ、教えてもいいですか」、嗯？是你教我什么吗？

有一天，归国第二代山田想向同事小川先生问问某种工作的做法。他想说“你可以教我这个怎么做吗？”，而用日语说成了「すみません、小川さん、これのやり方、教えてもいいですか」。没想到小川却反问到「え？山田さんがこれを教えてくれるの？」（嗯？是你教我这个吗？）。误会是怎样产生的呢？在这种情形下该怎么说呢？

帰国者二世の山田さんはある日、やり方のわからない作業があつて同僚の小川さんにやり方を聞こうと考えました。「すみません、小川さん、これのやり方、教えてもいいですか」と言ったのですが、「え？山田さんがこれを教えてくれるの？」と怪訝そうに聞き返されました。どうしてこの誤解が生まれたのでしょうか。また、山田さんは何と言えばよかったのでしょうか。

1-1. 确认「～てもいいですか」的意思 「～てもいいですか」の意味を確認しよう

为什么会发生这种误会，如果是大家的话，一定能说清楚其中的原因吧！「～てもいいですか」的确是“可以～吗？”的意思，但是，实际上它是表示「私が～してもいいですか」((我)可以做～吗?)的一种句型。所以，要是用「小川さん、これのやり方、教えてもいいですか」这种说法的话，其意思就变成了“小川先生，我可以教你这个怎么做吗？”了。有没有人犯过相同的错误呢？

誤解の原因、皆さんなら説明できますよね。「～てもいいですか」は確かに“可以做～吗？”ですが、実は「(私が)～してもいいですか」((我)可以做～吗?)の文型なんです。ですので、「小川さん、これのやり方、教えてもいいですか」と言うと、“我可以教你这个怎么做～吗？”の意味になってしまう訳です。同じ間違いをしていた人、いませんか？

練習 1 复习一下「～てもいいですか」的意思和用法吧！

1-1) 从下面右边选择左边句子的意思划圈儿。这道题包括「貸す/借りる」「もらう/あげる」的复习在内。  
 「～でもいいですか」の意味と用法の復習をしましょう。  
 1-1)左の文の意味を右から選んで下さい。「貸す/借りる」「もらう/あげる」の復習も含んでいますよ。

- |                                  |            |                 |
|----------------------------------|------------|-----------------|
| ① <sup>か</sup> 借りてもいいですか。        | A 我可以借吗?   | B 我可以借给别人吗?     |
| ② <sup>か</sup> 貸してもいいですか。        | A 可以借给我吗?  | B 我可以借给别人吗?     |
| ③ <sup>み</sup> 見てもいいですか。         | A 我可以看吗?   | B 我可以给你看吗?      |
| ④ <sup>はは み</sup> 母に見せてもいいですか。   | A 可以给母亲看吗? | B 我可以看母亲吗?      |
| ⑤ もらってもいいですか。                    | A 我可以给你吗?  | B 我可以拿(=可以给我)吗? |
| ⑥ <sup>たなか</sup> 田中さんにあげてもいいですか。 | A 可以给田中吗?  | B 田中可以给别人吗?     |

1-2) 用「～でもいいですか」这个句型说一说！

- 「～でもいいですか」を使って文にして下さい。  
 ① <sup>き つか</sup>コピー機、使う      ② <sup>じしょ か</sup>辞書、借りる      ③ <sup>むすこ つ い</sup>息子を連れて行く      ④ <sup>はや かえ</sup>ちょっと早く帰る  
 ⑤ <sup>ぎんこう よ</sup>銀行に寄ってくる



1-2. 「～でもいいですか」対「～てもらえますか」

在此我们练习同事之间常用的「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」和更为客气一些的「～てもらえませんか(你能不能(为我)做～?)」的句型。不过，要是面对上司的话，就要用这些表达方式的敬语形式「～ていただけますか/いただけませんか」了。

ここで、同僚間でよく使われる「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」や、少し遠慮した「～てもらえませんか」を練習しましょう。但し、上司に対してだと、これらの敬語である「～ていただけますか/いただけませんか」を使う必要があります。

練習2 用「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」这个句型说一说

- 「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」を使った文にして下さい。  
 ① これ、ちょっと見る      ② <sup>じしょ か</sup>辞書、貸す      ③ <sup>あした ま</sup>明日まで待つ  
 ④ 日曜に来る      ⑤ <sup>うけつけ</sup>受付に電話する      ⑥ これ、取り替える

有必要根据做动作的主体是“我”还是“对方”来考虑是用「～でもいいですか(我可以做～吗?)」恰当，还是用「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」恰当。我们一起来做一些练习吧。

その動作をするのが「私」なのが「相手」なのかによって、「～でもいいですか(我可以做～吗?)」と「～てもらえますか(你能(为我)做～吗?)」のどちらが適切かを考える必要があります。少し練習しましょう。

練習1 練習 1-1①A ②B ③A ④A ⑤B ⑥A 練習 1-2:①コピー機、使ってもいいですか。②辞書、借りてもいいですか。③息子を連れて行っていいですか。④ちょっと早く帰ってもいいですか。⑥銀行に寄ってきてもいいですか。

練習2 ①これ、ちょっと見てもらえますか ② 辞書、貸してもらえますか ③ 明日まで待ってもらえますか ④ 日曜に来てもらえますか ⑤ 受付に電話してもらえますか ⑥ これ、取り替えてもらえますか

**練習 3** 向同事请求下面的要求和允许时,该怎么说好? 请先考虑:("我"做该动作) = 「～てもいいですか」还是("对方"做该动作) = 「～てもらえますか」, 练习造句。

同僚に対して以下のように依頼したり許可を求めたりする場合、何と言うといいでしょう。その動作をするのが「私」なのか→「～てもいいですか」、「相手」なのか→「～てもらえますか」を考えて下さいね。

- ① 可以等我一下吗?                      ② 可以明天交给你吗?    ※ 交=出す
- ③ 可以明天交给我吗?                    ④ 可以明天再来吗?                    ⑤ 你可以明天再来吗?

看一看会话例子。(1) 在观光游览地 会話例を見てみましょう。(1) 観光地で

観光客夫婦: あの一、すみません、写真、撮っていただけますか。(能(为我们)拍个照吗?)

通行人 : あ、いいですよ。ここからでいいですか。

観光客夫婦: はい、ありがとうございます!

(2) 在街上碰到チンドン屋(沿街拉琴弹弦吹号引人注目来宣传商店的化妆活广告) チンドン屋を見かけて

観光客 : あの一、すみません、  
写真、撮ってもいいですか。(可以拍照吗?)

チンドン屋: はい、どうぞどうぞ。

観光客 : ありがとうございます、  
あの、一緒に撮ってもいいですか。

チンドン屋: もちろんです!



©チンドン芸能社

**練習 4** 上面的一些表达方式在工作单位和在外面都可以使用。你能将下面的两句翻成日语吗?

上記は職場でも外出先でも使う表現です。以下は日本語で何と言いますか?

- ① 可以帮我们拍照吗?                      ② 可以拍照吗?

**总结**    まとめ

◆ “(我) 可以做～吗? / (我) 做～也行吗?” = 「(私が) ～～てもいいですか」

◆ “(您) 可以(为我) 做～吗?” = 「～てもらえませんか / いただけませんか」

那么, 山田想问小川先生 “你可以教我吗?” 时, 该怎么说好了呢? 请试着把它们写在下面。

という訳で、山田さんは小川さんに教えを乞うときは何と言えばよかったか、下に書いてみましょう。

※解答例子在下面

**練習 3** ① ちょっと待ってもらえますか ② 明日出してもいいですか ③ 明日出してもらえますか ④ 明日また来てもいいですか ⑤ 明日来てもらえますか

**練習 4** ① 写真を撮っていただけませんか/いただけますか/もらえませんか/もらえますか ② 写真を撮ってもいいですか

**总结** ちょっと{教えてもらえませんか。/教えていただけませんか。}

き きじょうほう  
機器情報

简单！电子器具之操作⑫ 试着使用微信的“朋友圈”吧！

简单！機器操作⑫ ～ 微信の「朋友圈」を使ってみよう～

这期为大家介绍微信里的“朋友圈”。朋友圈是微信的功能之一，是一个把文章、图片、视频、自己喜欢的新闻报导或是视频的链接等与微信中的朋友分享的一个平台。在“朋友圈”里也可以对朋友或是自己发表的东西进行评论或是点赞。在微信里添加好友的方法请参考天天好日 79 号。

今回は微信の「朋友圈」を紹介しします。朋友圈は微信の機能の一つで、文章や画像、動画、自分の好きなニュース記事や動画のリンク等を微信上の友人達と共有する場です。友人や自分の掲載したものにコメントやイイネもつけられます。微信の友人の追加の仕方は天天好日79号を参照してください。

①首先请轻触微信的图标。

まずは微信のアイコンをタップします。

②其次，轻触“发现”。

次に「发现」をタップします。



轻触此处  
ここをタップ



轻触此处  
ここをタップ

③再轻触“朋友圈”。

次に「朋友圈」をタップします。

④可以看到朋友以及自己发表的东西。点击画像右下方的点点，就可以发表评论了。

友人やあなたが掲載したものをみることができます。画像右下の点々を押すとコメントをつけられます。



轻触此处  
ここをタップ

在此点赞就可以发表评论了。  
ここでイイネとコメントをつけられる



### 想发表自己拍摄的照片时 自己的撮った写真を掲載するには

① 在前页④的地方轻触右上角的相机图标

前頁の④の所で右上のカメラのアイコンをタップします



轻触此处  
ここをタップ

轻触此处  
ここをタップ

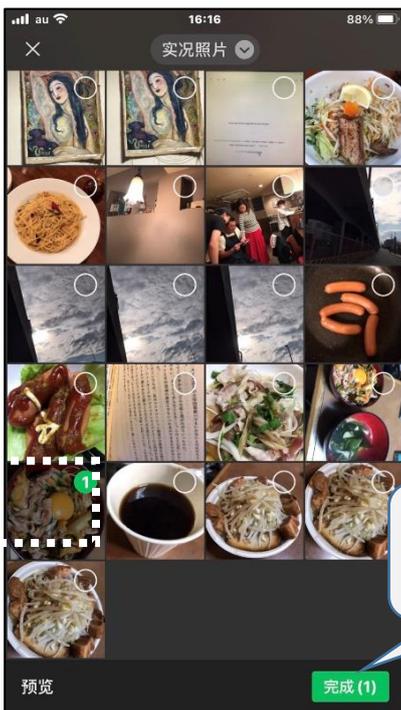
② 现场拍照的话, 就轻触“拍摄”; 若是从相册选照片的话, 就轻触“从手机相册选择”。

その場で撮影する場合は「拍摄」、アルバムから選択する場合は「从手机相册选择」をタップします。



③ 轻触想发表的照片。选择的画像的右上角会出现数字(安卓手机是✓)。轻触“完成”。

掲載したい写真をタップします。選択した画像の右上に数字(アンドロイドでは✓)が表れます。「完成」をタップします。



轻触此处  
ここをタップ

④ 写一下有关照片的说明, 轻触“发表”。

写真の説明を書いて「发表」をタップします。

轻触此处  
ここをタップ



⑤ 新内容发表了。

新しく掲載されました。



### 只看自己发表的东西的方法 自身の掲載したものだけを見る方法

① 轻触“我”。

「我」をタップします。



轻触此处  
ここをタップ

② 只要轻触“朋友圈”…

朋友圈をタップすると…



轻触此处  
ここをタップ

③ 就可以只看自己发表的东西了。

自分の掲載したものを  
えつらん  
閲覧することができます。



#### 【不想看某个特定的人发表的内容、或是自己发表的内容不想让某个特定的人看时】

【特定の人の掲載したものを見たくない時や、自分の掲載したものを特定の人に見せたくない時】

有的人会发表很多东西，内容太多不想看的情况，可以把那个人的朋友圈设置成非表示。此外，自己发表的内容也可以设置为不让某个特定的朋友看的状态。（可以选择多人）

人によっては非常にたくさん掲載する人がいますが、多すぎて見たくない場合はその友人の朋友圈を非表示にすることができます。また自分の掲載したものを特定の友人だけ見ることができないように設定できます。（複数の人を選択可）

※本文以 iPhone(苹果手机)操作为基础，使用 Android (安卓)的人也可以参考一下。

说明画面是用中文标记的界面。

※ここではアイフォンの操作を基本にしていますが、アンドロイドの方も参考にしてください。説明画面は中国語表記の画面になっています。

① 轻触“通讯录”，选择朋友。

「通讯录」をタップして友人を選びます。

② 轻触屏幕右上角的三个点。

画面右上の三つの点をタップします。



轻触此处  
ここをタップ

② 轻触想管理的朋友  
かんり  
管理したい友人を  
タップ

① 轻触“通讯录”  
“通讯录”をタップ



① 轻触“朋友权限”。

「朋友权限」をタップします。

④ 打开“不让他看”，就可以不让朋友看到了，

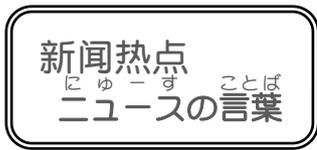
打开“不看他”，朋友发表的内容不会再显示出来了。设置“不看他”，对方不会知道，而“不让他看”对方有可能会知道。

「不让他看」にチェックを入れることで友人に見せないようになり、「不看他」で友人の掲載したものが表示されなくなります。「不看他」は相手には気づかれませんが、「不让他看」は気づかれる可能性があります。



轻触此处  
ここをタップ





# “SDGs (可持续发展目标)”

エスディーゼーズ S D G s じぞくかのう かいほつもくひょう 持続可能な開発目標



想必大家也听到过下面这样的新闻报导：  
“全球变暖使冰川融化，从而导致北极熊渐渐失去了栖息地”、“海平面上升导致岛屿面临沉没的危险”、“不断砍伐树木加剧了沙漠化的进程”、“由这种迄今为止没有过的、被称之为异常气象的气候变动引发了各种各样的灾害。”……一听到这样的新闻报道，人们该会变得不安起来了吧——地球，没问题吧！？今后，人类是不是就不能再像现在这样生活了呢？

此外，在上一期的《2040 问题》中也谈到了的超高龄化社会的到来、并且在 77 期的《儿童食堂》中也提到了的孩子们的贫困问题和这些问题背后的不断扩大的贫富差距，这些也都是让人对将来感到不安的问题。如果将这些问题放置不管的话，就会让人产生一种危机感——长此以往，是不是就无法给下一代、以及下一代的下一代留下一个可以平安生活的环境、社会了呢？

这些严峻的状况、深刻的危机意识已成为全世界人民共同面对的课题。为此，2015 年，作为今后整个国际社会要共同致力地改善现在的状况的目标，联合国提出来的就是“SDGs (Sustainable Development Goals)”。在日语中被翻译成「持続可能な開発目標(可持续发展目标)」。

这个目标展示的是，面向 2030 年针对环境、经济、社会的各个领域所提出的为了改变人类社会的目标。这一目标已被联合国的所有的 193 个成员国通过并承诺要构建一个“不让任何一个人掉队”的社会。



那么，都有哪些目标呢？下面是那 17 个目标的要点罗列。

皆さんもこんなニュースを聞いたことがあると思います。「温暖化で氷河が解けて白熊の住処がなくなりつつある」、「海面が上昇して島が水没していく恐れがある」、「樹木の伐採が進み、砂漠化が進んでいる」、「異常気象といわれる今までなかった気候変動でさまざまな災害が起こっている」……。こんなニュースを聞くと、地球、大丈夫か！？今後、人間は今までのようには生活できないんじゃないのか？と不安になりますね。

また、先号の「2040年問題」でもお伝えした超高齢化社会の到来、そして77号の「こども食堂」でも触れた子どもの貧困、その背景にある広がる経済格差、これらも将来に不安を感じさせる問題です。このままでは次の世代、またその次の世代が無事に暮らせる環境や社会を残せないのではないかと、という危機感を感じます。

これらの深刻な状況や危機感は、世界中の人々が抱える問題となっています。そこで2015年、国連が国際社会全体で取り組む、現在の状況を改善していく目標として打ち出したのが「SDGs (Sustainable Development Goals)」です。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。

これは、2030年に向けた環境、経済、社会の各分野で掲げられた、世の中を変えていくための目標を示すものです。この目標は国連に加盟している193カ国すべてにより採択され、「だれ一人取り残さない」社会を目指すことを誓っています。

では、どんな目標があるのか？以下がその17の目標リストです。

- 1: 无贫穷 2: 零饥饿 3: 良好健康与福祉
- 4: 优质教育 5: 性别平等 6: 清洁饮水和卫生设施
- 7: 经济适用的清洁能源 8: 体面工作和经济增长
- 9: 产业、创新和基础设施 10: 减少(人与人、国家与国家之间的)不平等
- 11: 可持续城市和社区 12: 负责任消费和生产
- 13: 气候行动(应对气候变化的具体措施)
- 14: 水下生物(保护富饶的海洋) 15: 陆地生物(保护富饶的土地)
- 16: 和平、正义与强大机构
- 17: 促进目标实现的(全球)伙伴关系

以上所述，都是涉及到多方面并且是太过抽象的目标，仅是看这些，人们该会想——这到底该由谁来做、要做什么才好呢？

这个目标想传达的意图是，为了实施这个目标，无论是发展中国家还是发达国家、并且也不仅仅是只有国家和地方政府，希望包括企业和个人也都能主动积极地参与进来，并做出努力。在各个目标里也还有更为详细的达成标准。

比如，在“1:消除贫困”中，到2030年为止，“在各种场所都要结束现在1天以不到1.25美元生活的这种被定义为极度贫困的状况。”以及“使处于由各个国家所定义的各种层次的贫困状态的所有年龄段的男性、女性、孩子的比例要减半”。



此外，在“13:应对气候变化的具体措施”中，提出了在全世界范围内实现“脱碳社会”的目标。所谓“脱碳社会”，就是停止使用排出被认为是导致地球变暖的原因之一二氧化碳的石炭等的化石能源等。据说到2030年为止要找出头绪来。

就像这样，全世界正朝着这个SDGs的目标开始行动。

但是，像企业等追求利益的组织，即使是再有意义的目标，也不会积极响应这一举措吧，大家会不会这么想呢？然而，在2017年召开的政

- 1. 貧困をなくす 2. 飢餓をゼロに 3. すべての人に健康と福祉を
- 4. 質の高い教育をみんなに 5. ジェンダー平等を実現しよう
- 6. 安全な水とトイレを世界中に 7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8. 働きがいも経済成長も 9. 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10. 人や国の不平等をなくそう
- 11. 住み続けられるまちづくりを
- 12. つくる責任つかう責任
- 13. 気候変動に具体的な対策を
- 14. 海の豊かさを守ろう
- 15. 陸の豊かさも守ろう
- 16. 平和と公正をすべての人に
- 17. パートナーシップで目標を達成しよう



以上、あまりにも多岐にわたり抽象的な目標なので、これだけ見ても、一体、誰が、何をすればいいのだろう、と思うでしょう。

この目標を実施するのは、発展途上国も先進国も、また政府や自治体だけでなく、企業や個人も主体となって取り組んでほしいと伝えていきます。それぞれの目標の下に更に細かい達成基準もあります。

例えば「1. 貧困をなくす」では、2030年までに、「現在1日1.25ドル未満で生活する人々と定義されている極度の貧困を、あらゆる場所で終わらせる。」や「各国の定義によるあらゆる次元の貧困状態にある、全ての年齢の男性、女性、子供の割合を半減させる。」

また「13. 気候変動に具体的な対策を」では、「脱炭素社会」実現を世界が目標に掲げています。「脱炭素社会」とは、温暖化の要因の一つと考えられる二酸化炭素を排出する、石炭などの化石エネルギーの使用をやめるということです。2030年までにはその目途をつけるかとされています。

治経済のリーダー国際会议上、发表了“积极致力于发展 SDG s，就会创造出 12 兆美元（1200 兆日元）的经济价值，以及 3 亿 8000 万人的就业机会”这样的一个预测。此后，企业提高了对 SDG s 的关注，同时也推动了企业开始努力着手实施这一目标。

也因为有这样的一个过程，所以现在大家才能在报纸、电视、各种社交媒体上，看到了“SDG s”这个词。那么，这项全世界共同努力的目标能成功实现吗？



最后，为大家介绍一些努力致力于实现 SDG s 目标的例子。

从大规模的层面来看，汽车公司正以零交通事故为目标，通过利用 AI（人工智能），为“实现所有的人都可以安全、顺利、自由地移动的社会”，而致力于开发自动驾驶技术。航空公司也为了把飞机的燃料从产生出二氧化碳的石油制作出的燃料转换成生物燃料（以家庭垃圾等从城市产生出的垃圾、木材、玉米等的农作物中的不能食用且也不能做为家禽的饲料而利用的部分、使用过的食用油、藻类等为主原料），在积极地推进其实用化。



从地方政府层面来看，作为面向高龄者提供的服务，有积极实施“代购服务”的事业，也有为家庭经济困难的孩子实施学校定餐无偿化的例子。还有，在疫情期间，为了防止入住护理设施的高龄者的孤独化的问题，有些地方还开展了提供出借平板电脑的项目，以便高龄者可以通过在线与家人保持联系。

このように、世界はこの SDG s の目標に向かって動き出しています。

しかし、企業など利益追求の組織は、いくらかの意味のある目標でも、この動きに積極的に乗れないのではないかと皆さん思いませんか。ところが、2017 年に開催された政治経済のリーダーの国際会議で、「SDG s に取り組むことで 12 兆ドル（1200 兆円）を超える経済価値と、3 億 8000 万人の雇用が創出される」という推計が発表されたのです。それ以降、企業の SDG s への関心が高まり、取り組みが促進され始めました。

このような流れもあり、今では皆さんも新聞やテレビ、各メディアでこの「SDG s」という言葉を見かけるようになったのです。さて、この世界的な取り組みは成功するのでしょうか？

最後に SDG s の取り組み例をいくつか紹介いたします。

大規模なレベルでは、自動車会社が交通事故ゼロを目指して AI（人工知能）を使って、“すべての人が、安全、スムーズ、自由に移動できる社会の実現”をめざして自動運転技術の開発を行っています。航空会社も飛行機の燃料を二酸化炭素を生み出す石油から作られる燃料からバイオジェット燃料（家庭ごみなど都市から出るごみや木材、とうもろこしなどの農作物の食べられない・家畜の飼料にできない部分、使用済みの食用油、藻類などが主な原料）に切り替えていくためにその実用化を進めています。

自治体レベルでは、高齢者向けのサービスとして、「お買い物代行サービス」事業に取り組んだり、家計の厳しい家庭のために子どもの学校給食の無償化を行う例があります。またコロナで介護施設に入所する高齢者の孤立化を防ぐために、オンラインで家族と結ぶためのタブレット端末の貸し出しを行う事業に取り組んでいると

从个人层面来看，一直坚持购买考虑环保问题的企业的产品，尽量购买不耗费运输费的当地食品、蔬菜。此外，为了实现平等的社会，了解作为劳动者的自身的权力以及有关劳动方面的权力，并加深对这些问题的理解，这也是其中的事例之一。

像这样的一些人们的意识的变化、大大小小的各种尝试，其持续性能有多久呢…。现在的这个危机、也就是作为人类不断追求经济增长带来的结果，“SDG s”拯救得了这个危机吗？现在还不得而知。为了今后的子孙后代，让我们大家一起来思考这个问题吧！（bab）

ころもあります。

個人レベルでは、そもそも環境に配慮している企業の製品を努めて買うことや、なるべく運送費用のかかっていない地元の食品や野菜を買うこと。また、平等な社会を目指すためにも労働者としての自分の権利、労働にまつわる権利について知り、理解を深める、というのもその例です。

このような人々の意識の変化や大小さまざまな試みが、どの程度継続性を持ったものになるか…。人類が経済成長を目指して走り続けてきた結果としての現在の危機を、「SDG s」は救えるのでしょうか？ それはまだわかりません。皆さんも後続く世代のために一緒に考えてみませんか。（bab）

健康

适合老年人的“锻炼大脑”

高齢者のための簡単な「脳トレ」

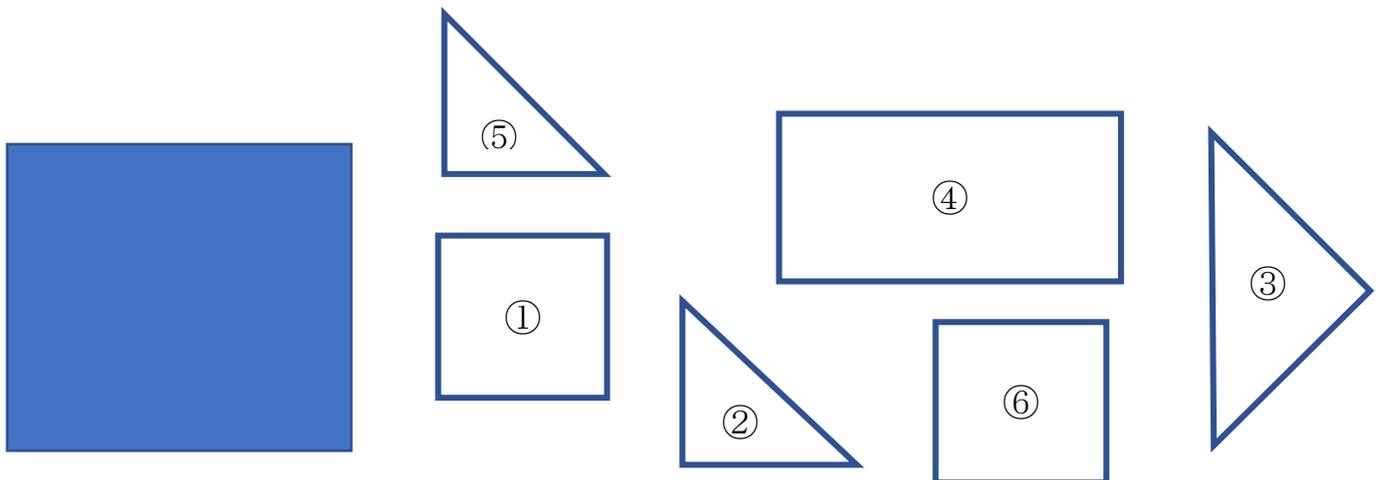


◆锻炼大脑（拼图）

想用下面①～⑥的图形中的 5 个图形，拼成一个像下左面那样大的四角（正方形）。请问，这种情况下，不用的图形是哪一个？①～⑥中请回答其中的一个。

脳トレ（パズル）

下の①～⑥の図形のうち 5 つを組み合わせ、下の左の図のような大きな四角（正方形）を作りたいのですが、そのとき使わないものはどれですか。①～⑥のうち 1 つ答えなさい。



◆锻炼大脑（计算通道）

脳トレ（<sup>けいさんつうろ</sup>計算通路）

请一边计算一边沿着通道前行。放入(?)里的数字是什么呢? ※计算从0开始算起。

计算しながら通路をすすんでください。(?)に入る数字はなんでしょう? ※計算は0から始めます。

〈例〉

$+7 \Rightarrow -4 \Rightarrow \times 2 \Rightarrow \div 3 \Rightarrow ?$   
7            3            6            2            答え2

〈問題〉

◆锻炼大脑（拼汉字）

脳トレ（<sup>かんじ</sup>汉字パズル）

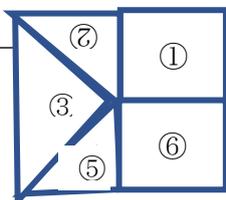
请把拆散开的部分组合起来，拼成一个汉字。

ばらばらの部分を組み合わせせて一つの漢字にしてください。

拼汉字 1（汉字パズル 1）

拼汉字 2（汉字パズル 2）

正确答案： 问题 1：④



问题 2：10

问题 3：楽、寝

**升学** 全国都道府県立高校の面向帰国、外国籍学生の入学試験情報を网上公開

在第 79 期中也为大家介绍过,在本中心网站的升学、毕业后去向的信息专栏中的《有关全国中国帰国学生等的高中入学考特別措施信息》里,可以浏览到全国的信息。现在的最新信息是面向 2021 年 4 月入学的学生的,不过每年 1 月左右都会追加下一年度的信息。只要用“中国帰国 外国人生徒 高校入試”来搜索,该网页会出现在(除了广告外)最上方。

- ①可以在全国一览表中查看是否有特別措施以及特別名额,
- ②只要点击都道府县名称,就可以查看到更加详细的各个地区的信息(报考资格要求以及措施内容等)。

即使是出生在日本的第三代、第四代,在中国接受过中小学教育的人,也有可以申请面向外国学生的措施、名额的情况。请向居住地区的教育委员会咨询。

措施的详细说明,请用“天天 79号 高校入試”搜索⇒只要点击中文版 79 号的“高中特別入学考特別制度”,该网页会出现在(除了广告外)最上方。



※高中升学指南最新信息将在中国帰国者支援・交流中心网站里右下方的“升学・毕业后去向信息”专栏中随时更新。

全国の都道府県立高校の帰国・外国生徒入試の情報をウェブで公開中

第79号でもご案内しましたが、当センターHPの進学・進路情報コーナー中、「全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報」にて、全国の情報がご覧になれます。現在の最新情報は2021年4月入学者向けですが、毎年1月頃に翌年度向けの情報が追加されます。「中国帰国 外国人生徒 高校入試」で検索すると、広告を除いてトップに出てくると思います。

- ①全国一覧表で特別措置や枠の有無をチェックでき、
- ②都道府県名をクリックすると、より詳しい各地の情報(資格要件や措置内容など)が見られます。

日本生まれの三・四世で、中国で小中学校の教育を受けてきた人でも外国生徒向けの措置や枠に応募できる場合があります。地元教育委員会にお問い合わせ下さい。

措置の詳しい解説は「天天 79号 高校入試」で検索⇒79号「高校特別入試制度」をクリックすると、広告を除いてトップに出てきます。



※高校進学ガイダンス最新情報は、当センターのウェブサイトの右下の方、「情報提供事業」の「進学・進路情報」の中で随時更新しています。



中国帰国者支援・交流センター ウェブサイト <https://www.sien-center.or.jp/> 中的

この 这里的

情報提供事業

- ▶ 中国帰国者向け情報誌
- ▶ 樺太帰国者向け情報誌
- ▶ 支援者向け情報誌
- ▶ 介護研修情報
- ▶ 進学・進路情報

ここ!  
这里!

**進学・進路情報**

- ◆奨学金関係資料
- ◆小学校入学準備ガイダンス情報 (大阪府教育委員会)
- ◆HEART SYSTEM 大学進学案内
- ◆2021年度ご存じですか? 「中学校卒業程度認定試験」受験案内 (参考例H24) : 中国語版・ロシア語版
- ◆2020年 全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報
- ◆2021年度 高校進学ガイダンス情報
- ◆2021年外国につながる高校生の進路ガイダンス(東京)
- ◆2021年度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

## 新闻摘要

にゅーすきじ ニュース記事から (2020年12月1日～2021年5月31日) ねん がついつたち にち

### 有关遗华日本人等、中国(库页岛)归国者的新闻

ちゅうごくざんりゅうほうじんとう ちゅうごく さ はりん きこくしゃかんれん にゅーす  
中国残留邦人等、中国・サハリン帰国者関連のニュース



2021年1月16日(星期六)

日本人遗华孤儿王林起先生为了报答养育自己的养父母的恩情，至去世前为止一直都是作为一个中国人生活在北京。王林起先生于去年11月过世，享年85岁。比他年长12岁的养母也于同年底去世，如同是追随着养子一起去了另一个世界。王先生原名叫“渡部宏一”，出生于日本的山形县，5岁时随同家人一起去了“旧满洲”。在战争结束时的混乱中，他同时失去了5位亲人，10岁时成了孤儿。生前，王先生把自己的遗愿嘱托给了家人，他说：“我死后，希望能把(没能返回日本的)我父母、弟弟妹妹和我，我们一家人的姓名都刻在山形的祖先的墓碑上。”(朝日新闻 摘要)

2月6日(星期六)

埼玉县的卷口清美女士，作为传述遗华日本人的体验的“战后世代的讲述人”，一直积极参加讲述部的活动。她讲述的是，在76年前的战败前后的混乱中成了遗华妇人的祖母，シズ女士的一生。“我现在能在这里活着是因为有我祖母的人生。我们还得到了很多人的帮助。参加这项活动也包含了感谢之意，我愿意正视历史，一直讲述下去。”(朝日新闻 摘要)

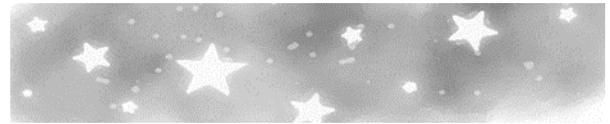


2月19日(星期五)

由NPO(非营利组织)“中国归国者之会”(东京都三鷹市)主办的摄影记者山本宗补先生的摄影展览“战后依然未结束～被刻印的加害与被害的记忆”，于2月19日(星期五)至21日(星期日)的三天，在三鷹市公会堂举办。以同会的创始人，遗华妇人的铃木则子女士(已故)等的战争被害者为拍摄对象的20多件摄影作品在此展出。(东京新闻等的摘要)

2021年1月16日(土)

日本人残留孤児の王林起さんは、自分を育ててくれた養父母の愛情に報い、最後まで中国人として北京で暮らし、昨年11月に85歳で亡くなった。12歳年上の養母も同年末、後を追うようにして旅立った。王さんは日本の山形県で「渡部宏一」として生まれ、5歳のとき家族と共に旧満洲に渡ったが、終戦の混乱で家族5人を失い、10歳で孤児になった。生前、「自分が死んだら、山形の先祖の墓に(日本に帰れなかった)自分と尚親・弟妹たち家族の名前を刻んでほしい」との願いを家族に託していたという。(朝日新聞より)



2月6日(土)

埼玉県の巻口清美さんは、中国残留邦人の体験を伝える「戦後世代の語り部」として活動している。語るのは、76年前の敗戦前後の混乱の中、中国残留婦人となった祖母・シズさんの人生だ。「私が今ここに生きているのは祖母の人生があったから。多くの人に支援もしてもらった。感謝の意味も含め、歴史と向き合って語っていきたい」(朝日新聞より)

2月19日(金)

NPO法人「中国帰国者の会」(東京都三鷹市)の主催により、2月19日(金)～21日(日)のみつかん、三鷹市公会堂で、フォトジャーナリスト・山本宗補さんの写真展「戦後はまだ～刻まれた加害と被害の記憶」が開かれた。同会の創設者で残留婦人だった鈴木則子さん(故人)などの戦争被害者を被写体とした20点余りの作品が展示された。(東京

2月23日(星期二)

在遗华孤儿国家赔偿诉讼中担任京都诉讼的原告团长的奥山イク子女士，2月23日因闭塞性化脓性胆管炎在京都市内的一家医院病逝，享年88岁。奥山女士9岁时随家人作为开拓团移居“旧满洲”，之后成了遗华孤儿，1990年回国。为了支援居住在伏见区小栗栖地区的归国者及其家人们的生活，于98年开设了日语教室，教室一直持续到去年春天。(京都新闻 摘要)

3月7日(星期天)

作为遗华日本孤儿、遗华妇人的孩子出生在当地、被称为“第二代”的人们，一直在坚持向日本政府请求支援的活动。到目前为止，支援的对象仅限于第一代。至于第二代，连准确的人数都还没有把握清楚。由于上了年纪的人也越来越多，2日在福冈市第二代的当事者们发表将开始发起在线众筹，以寻求援助。(朝日新闻 摘要)

3月19日(星期五)

日中合拍的电影《又见奈良》在中国公开上映了。这部电影描述的是一位遗华孤儿的养母前往日本的奈良寻找失联了的日本遗留孤儿的养女的故事。该片由日本导演河濑直美、中国导演贾樟柯、崭露头角的导演鹏飞等制作，全部的摄影都在日本完成。鹏飞导演说：“对于中日两国来说，遗华孤儿或许是个很沉重的题材，但是我们绝没有打算把这部电影拍成一部“沉重内容的影片”。我们想通过这个故事来展示中国人的母亲的坚强。(朝日新闻等的摘要)

3月30日(星期二)

描写了遗华妇人动荡不安的半生的单人剧《归来的老奶奶》的最后一场演出，在东京中央区的银座博品馆剧场上演了。扮演的舞台女演员神田さち子本人也是一位从“旧满洲”归来的人，她说：“即使我本人成为一个孤儿也不足为奇。”神田女士持续在舞台上演出了半个世纪，这出单人剧加起来一共上演了200场。在中国的公演也多达9场。(读卖新闻等的摘要)

3月31日(星期三)



新聞等より)

2月23日(火)

中国残留孤児国家賠償訴訟で京都訴訟の原告団長を務めた奥山イク子氏が2月23日、閉塞性化膿性胆管炎のため京都市内の病院で死去した。88歳。9歳の時に家族とともに開拓団として旧満洲に渡り、残留孤児になった。1990年に帰国。伏見区小栗栖地域に住む帰国者や家族の生活支援のため、98年に日本語教室を設立、昨春まで続けた。

(京都新聞より)

3月7日(日)

中国残留日本人孤児や残留婦人の子どもとして現地で生まれた「2世」と呼ばれる人たちが、日本政府に支援を求める活動を続けている。これまで支援の対象は1世に限られており、2世は正確な人数も把握されていない。高齢になる人も多く、福岡市では2日、当事者らがネットで支援を募るクラウドファンディングを始めると発表した。(朝日新聞より)

3月19日(金)

日中合作映画「再会の奈良」が中国で一般公開された。この映画は、中国残留孤児の養母が日本の奈良を訪れ、連絡の途絶えた日本人孤児の娘を捜しに行くという物語で、日本の河瀬直美監督、中国の賈樟柯監督、新進気鋭の鹏飞監督らが製作、撮影は全編日本で行われた。鹏飞監督は「中日にとって残留孤児は重いテーマかもしれないが、決して“重い作品”にするつもりはない。このような物語を通して中国人の母親の強さを表現したい」と語った。(朝日新聞等より)

3月30日(火)

中国残留婦人の波乱万丈の半生を描いた一人芝居「帰ってきたおばあさん」のラスト公演が、東京中央区の銀座博品館劇場で開かれた。演じた舞台女優・神田さち子さんは、自身も旧満洲からの引揚者で、「私が孤児でもおかしくなかった」という。神

至战争结束为止的大约 40 年间,由从日本曾经统治的旧桦太(现俄罗斯·南库页(萨哈林)岛)归来的人们组成的“全国桦太连盟”于 3 月底解散,落下了 73 年的历史帷幕。据说这是由于会员的减少以及高龄化所致。(读卖新闻、朝日新闻等的摘要)

4 月 4 日(星期日)

在东京都江戸川区有一家专门为遗华日本人提供日托服务的设施“一笑苑”。在这里,会话中交织穿插的语言以及告示文都是中文,播放的是中文流行歌曲,护理人员也几乎都是中国人。所长佐佐木弘志先生也是遗华日本人第二代,因为和一位归国者第一代的女性的相遇,使他觉得“不能让历经战争苦难的第一代,到了晚年还在心酸艰辛中渡过”,据说这成了开设“一笑苑”的契机。

据厚生劳动省的调查,全国高达 8 万家的护理事业所中,能用中文应对的只有 380 家左右,尤其是入住设施能用中文应对的更是少数。(东京新闻摘要)

4 月 8 日,星期四

德岛市出身的遗华孤儿乌云女士(82 岁),日本名是立花珠美。乌云女士多年在中国的内蒙古自治区致力于植树活动和教育支援。为了把她的事迹传达给后代,德岛县内的有志之士制作了一本面向中小学生的册子。小册子里介绍了乌云女士成为孤儿的经过、与养父母相遇的过程、文化大革命期间在受命运摆布的同时潜心教书育人的教员时代的经历,记述了为了回馈养父母以及中国的养育之恩,乌云女士毕生致力于沙漠的绿化以及贫困家庭的教育支援的事迹。(德岛新闻摘要)



4 月 11 日(星期日)

为了追悼在战争前、战争中,作为国家政策以农业移民的身份被送到“旧满洲(现中国东北部)”的“满蒙开拓团”等的牺牲者的追悼集会在多摩市的“拓魂公园”举行了。包括当事者在内的大约 30 人参加了这个追悼活动。集会每年 4 月举行。据说最多的时候大约有 2000 人参加。但是,由于

田さんは半世紀にわたり舞台に立ち続け、一人芝居の公演は通算 200 回を数えた。中国公演も 9 回実現させている。(読売新聞等より)

3 月 31 日(水)

終戦までの約 40 年間、日本が統治した南樺太(現ロシア・サハリン)からの引揚者でつくる「全国樺太連盟」が 3 月末に解散し、73 年の歴史に幕を閉じることになった。会員の減少と高齢化によるものという。(読売新聞・朝日新聞等より)

4 月 4 日(日)

東京都江戸川区に中国残留邦人専門デイサービス「一笑苑」がある。飛び交う言葉や掲示物はすべて中国語で、中国の流行歌が流れ、介護スタッフもほとんどが中国人だ。所長の佐々木弘志さんも残留邦人 2 世で、ある 1 世の女性との出会いにより「戦争で苦勞した世代に、晩年まで辛い思いをさせてはいけない」と感じたことが、「一笑苑」開設のきっかけになったという。



厚生労働省の調べによると、全国で八万に上る介護事業所のうち、中国語で対応できるのはわずか 380 か所ほどで、特に入所施設は少ないとされる。(東京新聞より)

4 月 8 日(木)

徳島市出身の中国残留孤児、烏雲(うん)さん(82) = 日本名・立花珠美 = は長年、中国の内モンゴル自治区で植林や教育支援に携わっている。その功績を次世代に伝えようと、徳島県内の有志が小学生向けの冊子を作った。烏雲さんが孤児になった経緯や養父母との出会い、文化大革命に翻弄されながらも子ども達に勉強を教えた教員時代を紹介。

養父母や中国に恩返しをするため、砂漠の緑化や貧しい家庭の教育支援に力を注いできた生涯がつづられている。(徳島新聞より)

当事者の減少加之新型コロナウイルスの影響，去年和今年の参加人数減少了很多。居住在埼玉县的卷口清美（55 岁）女士，出生于一个遗留在中国的来自新泻县柏崎市的开拓团团员的家庭中，16 岁来到日本。卷口女士逐一念出开拓团的名称进行追悼之后，所有的参加者集体默哀悼念。（毎日新聞、東京新聞等の摘要）

4 月 17 日（星期六）

作为把遗华日本人经历的艰难历程传达给后代的“战后世代讲述人”们之一，伊藤光子女士（东京都）自身也是遗华孤儿的第二代。在首都圈中国归国者支援・交流中心于 17 日举办的讲述会中，作为讲述人，伊藤女士做了她的第一次公开演讲。她讲述了作为遗华日本人的母亲的苦恼，以及回到日本后这 35 年来的一家人的苦恼。她说之所以成为讲述人是因为：“希望人们一起来思考战争会给人们带来什么。”（东京新闻 摘要）

5 月 5 日（星期三）

在吉林省长春市有一座为抚养遗华孤儿的养父母们建造的公寓“中日友好楼”。去年 10 月，住在这里的最后一位养父母的崔志荣女士因年迈去世。“中日友好楼”是 30 年前由日本人捐资建造的，据说曾经有 30 多位养父母居住在此。

现在，住在这里的几户人家都是养父母们的子孙。作为中日民间友好交流的见证，人们希望这座楼能留存下去。（朝日新闻 摘要）



◆ 请注意：本栏目的新闻为见诸报端的报道摘要，并非政府正式公布的内容，其中一部分还包含媒体的观察消息。

4 月 11 日（日）

戦前・戦中に国策として旧満洲（現中国東北部）へ農業移民として送り出された「満蒙開拓団」等の犠牲者を悼む集いが多摩市の「拓魂公苑」で開かれ、当事者を含む約 30 人が参加した。この集いは毎年 4 月に開かれている。最盛期には約 2000 人が集まったというが、当事者の減少に新型コロナウイルスの影響も加わり、昨年と今年は参加者がさらに減った。新潟県柏崎市からの開拓団の中国残留者の家庭に生まれ、16 歳で来日した、埼玉県巻口清美さんが団の名を一つずつ読み上げて追悼した後、参加者全員で黙とうをささげた。（毎日新聞・東京新聞等より）

4 月 26 日（土）

中国残留邦人の労苦を後世に伝える「戦後世代の語り部」の一人、伊藤光子さん（東京都）は自身も残留孤児 2 世だ。首都圏中国帰国者支援・交流センターで 17 日開かれた講話会で、語り部として初の講話を披露。残留邦人としての母の苦悩、帰国後 35 年の家族の苦悩を語った。語り部となったのは「戦争がもたらすものについて考えてもらいたかったから」という。（東京新聞より）

5 月 5 日（水）

吉林省長春には、中国残留孤児を育てた養父母のために建てられたアパート「中日友好楼」がある。昨年 10 月、ここで最後の養父母だった崔志栄さんが老衰で亡くなった。「中日友好楼」は、30 年前に日本人の寄付で建てられたもので、かつては 30 人以上の養父母らが入居していたという。

現在は養父母らの子孫数世帯が暮らししており、中日の民間友好交流の証しとして、存続が期待されている。（朝日新聞より）

◆ ご注意：本欄の内容は、一般の新聞などで報道された内容を中心に要約して掲載しています。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。


 编辑后记
 

◇新冠疫情下的生活持续的时间越发长了。虽然日本在这个春季终于开始实施了疫苗接种，但是因为又发现了超强的病毒变异株，所以到疫情稳定下来之前，看起来还需要再忍耐一段时间。本期与新型冠状病毒有关的信息是疫苗篇。

◇《为了更好的沟通》一文让我们回顾一下平常很难注意到的自己的说话方式，从而可以获得一些启示以纠正不太好的说话习惯。这些启示无论是对于无意中发生口角的家人、还是对于工作单位或是左邻右舍的难以处理的人际关系，都可以尝试着去应用一下。

◇明年将是中日邦交正常化 50 周年。今年夏季，以遗华孤儿为主人公的电视剧《大地之子》(山崎丰子原作)从 7 月 19 日起正在再播出。50 年前的中日邦交正常化的新闻，大家是以什么样的心情收听的呢？有关这段复苏的记忆联想，望将它寄来为盼。  
(M.O)

◇コロナ下の生活が長くなりました。日本ではこの春からようやくワクチン接種が始まりましたが、強力な変異株も見つかっており、情勢が落ち着くまで、まだ辛抱が必要なようです。今号の新型コロナウイルス関連情報は、ワクチン編です。

◇「よりよいコミュニケーションを目指して」の記事からは、ふだん気づきにくい自分の話し方を振り返り、癖を直すヒントが得られそうです。つい言い合ってしまう家族に対しても、職場や近所のむずかしい人間関係にも応用できそうです。

◇来年は日中国交正常化50周年。この夏は残留孤児を主人公にしたテレビドラマ「大地の子」(山崎豊子原作)が7月19日から再放映されていますね。皆さんは50年前の日中国交正常化のニュースをどのような思いで聞かれたのでしょうか。蘇る記憶をぜひ当センターにお寄せ下さい。  
(M.O)

『天天好日』第 83 号 2021 年 8 月 15 日発行  
(天天好日の発行：年 2 回)

## 【編集発行】

首都圏中国帰国者支援・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 5 階 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 本中心利用留守电话 24 小时接受各种电话咨询。咨询的各位(学习日语咨询除外)，请拨打上述电话。听到日语和中国语的引导语，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，会在几天之内同您联系。另外，每次只能利用 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，请向当地邮局提交“搬家报告”，您的邮件可以转送到新地址，有效期一年。到期前再申请，还可以再转送一年。

◆今后，不希望接收《天天好日》者，请与首都圏中心(03-5807-3171)联系。

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