



各地举办面向中国归国・外国初中学生的升学指导

中国帰国・外国人 中 学生のための進路ガイダンス、各地で開催

今年同样也在各地举办了面向中国归国・外国学生及其家长的升学指导。

也许有人会问“什么是升学指导呢？”。在这个情报化社会里，当做与自己的人生设计息息相关的升学选择时，有必要从广阔的视野出发，去掌握正确的情报。这一点，无论对日本人还是对外国人来说，都同样是重要的。但是，中国归国・外国学生及其家长，由于对日语及日本的情况不太了解，因此，在获取必要的情报并进行判断这一层面上，比起日本学生及其家长，要困难许多倍。

因此，为了减少这种障碍，以志愿人员为主的支援者，开始了升学指导的活动，并扩展到各地。内容虽然因地区而有所不同，但所涉及的大都是日本的学校制度及考试制度(有应试特别措施的地区，就提供这方面的情报)、中国归国・外国学生的升学状况、需要注意的地方、高年级生的经验之谈、个人商谈等各个方面，咨询者可以通过母语直接获取这些情报。



我们希望归国者第二、三代人，能够利用这个机会，获得升学选择时的参考意见。这次给大家介绍的是以都道府县为单位的升学指导，据说

今年も各地で中国帰国・外国人生徒とその保護者のための進路ガイダンスが開かれます。進路ガイダンスって何？という方もいらっしゃるでしょう。この情報化社会では、人生設計に関わる進路選択に当たっては幅広い視野で正確な情報を集めることが必要です。それは日本人も外国人も変わりありません。しかし、中国帰国・外国人生徒とその保護者は、日本語と日本の事情に十分通じていないため、情報を入手して判断することが日本人生徒・保護者の何倍も難しいのが現状です。

そこで、このハンデ軽減のため、主にボランティアの支援者の手で進路ガイダンスが行われるようになり、各地に広がっていきました。内容は地域によって異なりますが、概ね日本の学校制度と入試制度(入試特別措置等のある地域ではその情報)、中国帰国・外国人生徒の進路状況、留意点、先輩の体験談、個別相談などが盛り込まれ、母語で情報を得ることができます。

二世三世の皆さんがこのような場を活用して進路選択の参考とされることを願っています。今回ご紹介するのは都道府県単位のものですが、市町村や学校単位でも行われてい

有的市町村及学校也开展类似的活动。您所居住的地区，是否也有实施指导活动的计划呢，请您向孩子的学校或者当地的教育委员会咨询一下。

る地域があると聞いています。お住まいの地域で実施予定がないか、お子さんの通っている中学校や地域の教育委員会に問い合わせてみてください。

2003年度

各地面向中国帰国・外国学生的高中升学指导信息

※以下为所泽中国帰国者定着促进中心的新书信《同声同气》第27期专刊内容的转载

- ①以日期和地点 / ②对象 / ③媒介语言 / ④主办者(由于篇幅上的原因，省略了协助・后援者的名称) / ⑤联络方式/为顺

◆北海道

「外国人・帰国生徒のための進路説明会」
“面向中国帰国・外国学生的高中升学指导说明会”

- ①8月上旬，札幌市厚別区民センター(予定)
- ②中1～中3外国人・帰国学生及其家长
- ③汉语(根据事前申请，可安排其他母语)
- ④札幌子ども日本語クラブ
- ⑤札幌子ども日本語クラブ

(代表:中垣正史、〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目 道庁別館12階北方圏センター内
TEL:011-231-3392、FAX: 011-231-3666、
Email:homas@siren.ocn.ne.jp)



◆千葉県

「日本語を母語としない親と子どものための進路ガイダンス2003 in CHIBA」

“面向母语为非日语的家长及孩子们的升学指导 2003 in CHIBA ”

- ①9月23日(星期二・节日) 14:00～、浦安市 民プラザWave 1 0 1 (JR 新浦安站下车后 徒步走1分钟) / 10月13日(星期一・节日) 14:00～、アミュゼ 柏 (JR 柏站东口下车后 徒步走8分钟)
- ②中学校的外国籍学生
- ③汉语、韩语、葡萄牙语、西班牙语、英语、泰语、菲律宾语(根据事前申请，可安排其他母语)
- ④「日本語を母語としない親と子どものための進路ガイダンス2003 in CHIBA」実行委員会(日语教室・学校派遣的志愿者、学校教师等)
- ⑤房総日本語ボランティアネットワーク 長澤(043-290-2568)、吉野(043-290-3635) 白谷(043-424-4364)

◆東京都

「子どもを日本の高校に行かせたいと考えている在日外国人のための高校進学ガイダンス」

“面向希望让自己的孩子上日本高中的外国人的升学指导”

①10月上旬(予定)地点未定

※6月里已实施过两次。个人商谈在**多文化共生センター・東京21**

(TEL:03-5825-1290、星期六12:00至19:00
大多有懂汉语的负责人)进行受理。

②应考高中的学生及其家长

③汉语、英语、朝鲜语、他加禄语、西班牙语泰语、(若欲指定其他母语,需事先与**多文化共生センター・東京21**联络)

④CCS(世界の子どもと手をつなぐ学生の会)、CTIC(カトリック東京国際センター)、**多文化共生センター・東京21**、Cedif、**外国籍市民の人権を考える八王子の会**、**さんたま在住外国人ネット**

⑤因语言不同而联络方式也有所不同。使用汉语的话,电话号码为:**リ・テイリ**
(TEL:042-577-7817)

◆神奈川県

「日本語を母語としない人たちのための「高校進学ガイダンス2003」

“面向母语为非日语的人们的高中升学指导2003”

①9月23日(星期二・节日)、**神奈川県民センター**二楼大厅(JR横滨站下车后徒步走5分钟)/9月28日(星期日)、**横内団地集会所(平塚市)**/10月18日(星期六)、**神奈川県国際学生会館・淵野辺(相模原市)**/10月19日(星期日)、**横浜市立いちよう小学校コミュニティハウス**

※都是从13:00开始。(免费入场、无需事前报

名)

※10、11月亦将在川崎举办

③汉语、西班牙语、葡萄牙语、韩语・朝鲜语、柬埔寨语、老挝语、越南语、他加禄语、印度尼西亚语、英语

④**多文化共生教育ネットワーク**かながわ

⑤**高橋**(TEL:045-942-5202、

Email:sei jyu@246. ne. jp、

HP:http://www.246. ne. jp/~sei jyu/tabunka/a/)



◆三重县

「学校へ行こう」“上学校去吧!”(去年实施)

①有关今年的实施方案,现在正在商讨。

⑤**三重県人権問題研究所**(TEL:059-233-5525)、**三重県国際交流財団**(TEL:059-223-5006、Email:mief@mief.or.jp)

◆奈良县

「在日外国人中学生のための高校進学ガイダンス」

“面向居住在日本的外国学生的高中升学指导”

①9月21日(星期日)地点还在商讨

③汉语、韩语・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、泰语、英语、日语

④奈良県外国人教育研究会

⑤奈良県外国人教育研究会

(TEL:0742-62-5555、FAX:0742-62-5568、
HP:http://www3.kcn.ne.jp/~nagaikyo/index.htm)

◆大阪府

「第5回 多文化進路ガイダンス」

“第五次 多文化進学指導”

①9月7日(星期日)・20日(星期六)、地点未定

※大阪市以外の各个府辖地区也计划于夏～秋季实施升学指导(联络方式:関西国際交流団体協議会事務局
(TEL:06-4395-1124))

②学生・家长(基本上限于个人商谈的形式。需事前申请)

③汉语、韩语・朝鲜语、葡萄牙语、西班牙语、菲律宾语、英语、日语(泰语、越南语需事前联络)

④多文化進路ガイダンス実行委員会・大阪(大阪府立学校在日外国人教育研究会、大阪市外国人教育研究協議会、多文化共生センター・大阪)

⑤多文化共生センター・大阪(大阪市港区築



港2-8-24 401、

TEL: 06-4395-1377、FAX:06-4395-1378、
Email:osaka@tabunka.jp

HP:http://www.tabunka.jp/osaka/osaka.html、负责人:川島 / 慎)

◆広島県

「外国人生徒のための進路・教育相談会」

“面向外国学生的升学指导・教育商讨会”

①已在6月实施

※但受理个人商谈。(需要事前联络。电话联络需用日语)

④多文化共生センター・ひろしま

⑤多文化共生センター・ひろしま
(TEL/FAX:082-545-4700 星期二至星期六
13:00~19:00、
Email:tabunka-h@mx41.tiki.ne.jp)

◆福岡県

「日本語を母語としない中 学校生徒の高

校進学を考える会(進路ガイダンス)“面向母语为非日语的初中学生的高中升学思考会(升学指导)”

①8月3日(星期日) 14:00~17:00、早良市民センター(福岡市早良区百道2-2-1、位于藤崎地铁站上面, TEL:092-831-2131)

③汉语、西班牙语、英语、日语

④共に生きる街・ふくおか代表 吉谷武志
(九州大学大学院人間環境学研究院(教育学))

⑤共に生きる街・ふくおか事務局
吉谷武志(TEL:092-642-3150、
Email:yoshiedu@mbx.nc.kyushu-u.ac.jp)

岁时

しゅん か しゅうとう

春夏秋冬

さいじ
歳時

大暑

为二十四节气(将太阳黄道上的位置划分为24个季节性区间,起源于中国)中的一个。指一年中最热的时候。(实际上,每年都有时间上的出入)今年(2003年)和2005年的大暑皆为7月23日;而2004年则为7月22日。这期间,有相互寄送“盛夏问安”明信片、以及在伏暑丑日这一天(2003年是7月27日)吃鳊鱼的习惯。



另外,立秋(二十四节气中的一个,2003年为8月8日)之后寄明信片,就不叫“盛夏问安”、而是叫“残暑问安”了。

大暑

二十四節気(太陽の黄道上の位置を24に分割した季節区分で、中国から渡来したものの)の一つで、一年中で最も暑い時期(実際には、各年によって相違)のことです。今年(2003年)と2005年では7月23日に当たりますが、2004年は7月22日となります。この頃には、「暑中見舞い」のハガキなどを出したり、「土用の丑の日」(2003年は7月27日)に鰻を食べる風習があります。

なお、立秋(二十四節気の一つで、2003年は8月8日)以降は、「暑中見舞い」ではなく、「残暑見舞い」となります。

新闻摘要

(2003年5月1日~6月21日)

5月2日(五)

围绕非典(萨斯),政府于1日首次召开了有关机构的部长级集会,并制定了加强对来自中国大陆及香港的归国者进行检疫的对策。

5月23日(五)

源于非典在中国流行这一原因,厚生劳动省决定推迟中国残留孤儿原定于下个月的归国定居以及厚生省职员の访中调查。而推迟至何时,还未确定。

5月28日(三)

大阪入国管理局以居住在大阪府堺市的中国残留孤儿的再婚丈夫所带来的五个子女,与此归国孤儿无血缘关系为由,以27日为期限,取消了这五个人的定居资格。

5月29日(四)

警视厅戸塚署の特别刑侦队29日,以涉嫌杀害中国残留孤儿的罪名,逮捕了3名黑社会团伙成员。

5月30日(五)

兵库县教育委员会为支援那些无法用日语进行日常会话的中国、及外国人的子女,做出了9月在同县的芦屋市开设“儿童多文化共生中心”的决定。

5月31日(六)

伴随去年11月,国家开设的鹿儿岛中国归国者自立研修中心的关闭,鹿儿岛县在同县社会福利课,设置了面向从中国回来的归国者的商谈窗口。

6月1日(三)

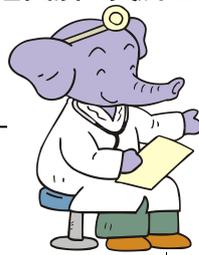
东京地方裁判所10日,对围绕中国残留孤儿的丈夫之死,源于医生拒绝其住院要求这一诉讼,做出了裁决。审判长认为医院一方没有过失,从而驳回了原告的上诉。

6月21日(六)

大阪入国管理局20日宣布,司法大臣破例恢复了去年11月因居住在三重县上野市的中国残留孤儿与其再婚妻子所带来的两家、共九个子女没有血缘关系这一理由,而被取消的入境及居住资格。

健康商談室

戒烟者胜



“要香烟，还是要健康？”，可见吸烟确实是与各种各样的疾病有着密切的关连。烟，最可怕的地方就是它即含有致癌物质，同时也含有加剧人体癌变细胞成長的物质。

抽烟者本人所吸入的烟草中的有害物质，其含量不如飘散在四周烟雾中的多，所以孩子和老年人最容易受到其危害。因此，吸烟的危害不仅仅局限在吸烟者本人身上。

烟草中所包含的有害物质

• 尼古丁

促使血压升高、增加脉搏次数，从而给心脏造成负担。同时提高血液中的血糖指数。

• 焦油

含有较多的致癌物质，是肺及喉、气管等癌病的诱因。另外，还会导致肺功能的低下。

• 一氧化碳

由于它与血红蛋白结合，从而阻碍血液中氧分的传输，因此给心脏造成负担。

与吸烟关系密切的疾病

咽喉癌、慢性支气管炎、心绞痛、心肌梗死、肺癌、肺气肿



照这么下去会怎样呢？

生活方式越是不好的人，体内就越是容易产生由致癌物质引发的染色体变异。其中尤以烟草带来的影响为甚。

一天里吸入烟草数量越多的、以及吸烟年龄越早的人，癌病的发生率也就越高。据说，一根香烟能使人的寿命缩短五分三十秒钟。另据统计，吸烟者的寿命比不吸烟者要短五至八年。

けんこうそうだんしつ

健康相談室

タバコはやめたもの勝ち

「タバコをとるか、健康をとるか」といわれるくらい、タバコは実にはいろいろな病気との深い関連が指摘されています。発ガン物質と細胞のガン化を促進する物質の両方が含まれているのが、タバコの一歩怖い点です。

タバコの有害物質は、喫煙者本人が吸い込む煙よりも、周囲に流れる煙の方に含まれており、特に子どもやお年寄りはその影響を強く受けます。問題は喫煙者本人にとどまらないのです。

タバコに含まれる有害物質

• ニコチン

血圧を上げたり心拍数を増やして心臓に負担をかける。血液中の血糖値を上げる。

• タール

発ガン物質が多く含まれ、肺やのど、気管などのガンの原因に。また、肺機能を低下させる。

• 一酸化炭素

ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げるため、心臓への負担が大きくなる。

タバコと関連性が高い病気

いんとうがん、まんせいきかんしえん、きょうしんしょう、しんきんこう、そくはいがん、はいきしゅ

このまま過ごすとうなる？

ライフスタイルが悪い人ほど、発ガン物質によって染色体異常の起こる量が多い。中でも、最も影響が大きいのがタバコ。

1日に吸う本数が多いほど、また、吸い始め

戒烟是否有效?

戒烟的效果很好。戒烟年数达到五至十五年的话,癌病的发生率就基本上接近于不吸烟的人了。

怎样才能把烟戒掉?

最重要的是要拥有一个较强的“为什么要戒烟”的动机。

①决定正式戒烟的日子。

②从正式戒烟的前几天起:

- ・限制每天吸烟的数量。
- ・吸口味比较淡的烟。
- ・选择、决定吸烟的时间和地点。



③在正式戒烟的前一天,下决心将烟、烟灰缸、打火机扔掉。

想吸烟的时候怎么办?

早上 饮用凉水。用冷水洗脸。

中午 散散步或做做体操,通过活动身体,使心情得到转换。或是刷牙。

晚上 饭后收拾洗涮、或者是打打电话等,让自己立刻离开饭桌。洗温水澡也有助于戒烟。

在酒席上 有卡拉OK的话,尽可能地唱歌。或者是含牙签以克服烟瘾。要尽量远离抽烟的人。

烦躁时

进行深呼吸。做舒缓的运动,说话时放慢速度。为自己泡一杯好茶来喝。



た年齢が若いほどガン発生率が高い。

タバコ1本で5分30秒寿命が縮むといわれ、統計的にも非喫煙者より5~8年寿命が短いというデータがある。

禁煙効果はあるの?

禁煙効果は高い。5~15年の禁煙でガン発生率は非喫煙者とほぼ同じくらいまで近づく。

禁煙するにはどうするの?

一番大切なのは、なぜタバコをやめるのか強い動機を持つこと。

- ① タバコをやめる日を決める。
- ② やめる数日前から、
 - ・ 1日に吸う本数を決める。
 - ・ 軽いタバコにかえる。
 - ・ タバコを吸う時間と場所を決める。
- ③ やめる前日にタバコと灰皿、ライターを思いきって捨てる。

吸いたくなったらどうするの?

あさ朝 冷たい水を飲む。冷たい水で顔を洗う。

ひる昼 散歩や体操など、体を動かして気分をかえる。歯を磨く。

よる夜 食後は電話をかけた後片づけをするなど、すぐに席を立つ。ぬるめの風呂にゆっくり入る。

さけ酒の席で カラオケがあれば歌を歌う。爪楊枝をくわえて我慢。タバコを吸う人から離れる。

いらしたら

深呼吸をする。ゆっくり行動、ゆっくり話す。おいしいお茶を自分でいれて飲む。

24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外) 咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五 10:00~12:00 / 星期六 10:00~12:00

您知道吗?

搬家的时候,最好是向邮局提交“搬家报告”。在邮局窗口说一声“^{てんきよとどけ}転居届をください”就



可以拿到专用的明信片。在明信片上写好必要事项,将其寄出后一年之内,邮局都会负责把您的信件转寄到您的新住址。由于超过一年,邮局就不再负责转寄,(若向搬家前利用的邮局提出申请的话,可以再延长一年)因此,别忘了通知您周围的人,并告诉他们您的新住址。

另外,为了能准确无误地收到《天天好日》,也请您别忘了告诉我们您的新·旧地址。

知っていますか?

^{てんきよ}転居する際は^{さい}郵便局に^{てんきよとどけ}「転居届」を出しましょう。^{まどぐち}窓口で^{てんきよとどけ}「転居届をください」と言えば^{せんよう}専用のはがきがもらえます。^{ひつようじこう}必要事項を書いて^{おく}送ると1年間^{ねんかん}は^{あた}新しい^{じゅうしょ}住所に^{ゆうびんぶつ}郵便物を^{てんそう}転送してもらえます。1年を過ぎると^{ねん}転送して^{ねん}もらえません(転居前の^{てんきよまえ}郵便局に^{ゆうびんきょく}申請する^{しんせい}と、もう1年は^{ねん}延長^{えんちようか}可)ので、^{しゅうい}周囲の人にも^{あた}新しい^{じゅうしょ}住所を^{つた}伝えるのを^{わす}お忘れなく。

^{てんてん}天天好日^{こうじつ}を^{かくじつ}確実に^{とど}お届けするために^{せんたー}センターへも^{きゅうじゅうしょ}旧住所と^{しんじゅうしょ}新住所を^{わす}忘れずに^{れんらく}ご連絡ください。

「编后记」

盛夏之际,期望大家安然无恙。从这一期起,有着丰富的编辑经验的K先生,加入到了我们的队伍中来。为了使《天天好日》能够成为有益于大家的刊物,我们将竭尽全力。也希望大家能够继续给予我们支持。(T)

「編集後記」

^{しよちゆう}暑中^{みま}お見舞い^{もう}申し上げます。^{こんごう}今号から^{へん}編集^{しゅう}に^{けいけんほうふ}経験豊富な^{けー}Kさんが^{くわ}加わりました。^{みな}皆さんのお役に^{やく}立てる^た情報誌^{じょうほうし}になるよう^{つと}努めていきますので、^{こんご}今後ともよろしく^{ねが}お願いします。

(T)



『天天好日』第5号 2003年7月15日発行
編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
カーニープレイス新御徒町 6階
TEL 03-5807-3171
FAX 03-5807-3174
E-mail info@sien-center.or.jp
http://www.sien-center.or.jp/

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)
〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12

TEL 06-6361-6114
FAX 06-6361-2997
E-mail kinki-center@ywca.or.jp