



各种途径的升学及出路

途はいろいろ 進学進路

～大申・面向初中毕业生的资格考试等 升学情报专集②～

～大検・中卒資格試験など 進学情報特集②～

我们在前一期里，就面向归国・外国学生的高中・大学入学考试的规定内特殊名额这一制度，给大家做了介绍。但是，想必在第二、三代归国者中，有些人正处在无法立刻享受这些制度的情况之下。比方说，“高二的时候来到日本，现已过了两年，已经 19 岁了。虽然渴望着上大学，但若是重新读一个高中，等到毕业的时候已经 22 岁了！再说现在这个年龄还能被高中录取吗！？”以及“初中一毕业就来到日本，并且立刻走上了社会。本来是很想读一个高中的，可事到如今，怕是为期已晚…”等等，或许存在有类似情况的人。

确实可以说，当下第二、三代归国者的受教育机会还没有被完全确保，但日本社会本身，越来越多的青少年也正在谋求通过采取不同于普通渠道的方式来实现升学之梦，一些制度也因此而日趋完善。利用这些制度也是一种方法；或是将自己的愿望传达给各个方面，从而开辟出一条升学之路。

在本期，我们就为大家介绍几种不蹉跎宝贵时光，而使升学梦想得以实现的方法、策略。



目 录/目 次

升学情报专集②/進学情報特集② 1～6
 新闻话语 / ニュースの言葉 7
 健康商谈室・骨质疏松症 / 健康相談室・骨粗しょう症 8～10

前号では帰国・外国人生徒のための高校・大学入試特別枠などの制度についてご紹介しました。しかし、二・三世の皆さんの中には、これらの制度を即利用することができない立場の人もいると思います。例えば、「高2で来日して半年、もう19歳。大学には行きたいけど、今から高校に入り直したら高校を出るときには22だよー。だいたいこの歳で高校って入れるの!？」という人や「中学を卒業したばかりで日本に来てすぐ就職しちゃったんだ。本当は高校に行きたかったんだけど、今さら無理だよー」という人もいるのではないのでしょうか。

確かに現状では、帰国者二・三世の教育機会は完全には保障されていませんが、日本社会においても普通とは違うルートで進学しようとする青少年が増えており、そのための制度も整いつつあります。それらを利用する手もありますし、希望を各方面に伝えていくことで途が開けることもまたあります。

今号では、貴重な時間をなるべく無駄にせず、進学の実現を叶える方策をご紹介したいと思います。

征稿・远方的温暖, 近处的亲热/投稿・遠くの優しさ、近くの親しみ 11
 新闻摘要/ニュース記事から 12
 岁时・贺年片/歳時・年賀状 13
 编后记 / 編集後記 14

知之方能选之 各种升学及出路

いろいろな進学・進路ルートを知って選ぼう！

・ 有哪些面向初中毕业生的学校？

首先，让我们来看看学校制度及其内情。小学及初中的义务教育期间为九年（从 6 岁至 15 岁）。初中毕业后可以升入的学校有高等学校（即高中）、高等专科学校（即大专。学制为五年，毕业时与短期大学学历相等同）、高等专攻学校（学制为三年。在学习掌握专业技术后，即被承认具备高中文凭。若所就读学校为“大学入学资格指定授予校”的话，那么就可以获得投考大学以及专科学校的资格）、专攻学校（与前者相同，但没有投考更高级学校的资格）等等。事实上日本的大部分初中毕业生都选择升入高中以及大专这条道路（平成 16 年为 96%），其就业率为 0.7%，高等专攻学校的升学率由于所设学校较少也是其中个因，所以其升学率只有 0.3%。

高中毕业生的大学升学率，平成 16 年大学是 45%、专科学校大约是 19%、其毕业生的就业率大约为 17%。

高中又划分为全日制、定时制、学分制以及函授制四种。全日制高中的学制为三年，在白天时段学习；定时制高中的学制为三至四年，迄今为止它是为白天有工作的学生开设的夜校性质的高中，但那些无法适应全日制高中的学生，近来选择重新入读定时制高中的情况有所增多，因此在白天时段学习的定时制高中也多了起来；学分制高中与按照固定的课程表进行教学的一般高中不同，它与大学有些近似，学生只要选修自己想读的课程、并拿到学分就可以了。

函授高中本来是为那些因为家庭及工作关系而无法走读高中的人们设置的一种函授教育制度。但是最近由于全日制高中中途退学但又立志升入大学，以及自身无法适应学校而长期呆在家中、拒绝到校等各种各样的年轻人，开始选择函授高中这种教育制度，因此，新型函授高中，正在急剧地增多。

・ 中卒以降の学校ってどんなものがある？

まず、学校制度と事情のおさらいをしておきましょう。小中の義務教育は6歳～15歳の9年間ですね。中卒後の進学先としては、高等学校(=高校)、高等専門学校(=高专。5年制で卒業資格は短大卒と同等)、高等専修学校(3年制。職業技術の習得とともに高卒相当の学歴と認められる。「大学入学資格付与指定校」の場合は大がく、せんもんがっこうとう、じゅけんしかく、えせん学や専門学校等の受験資格も得られる)、専修学校(前記同様だが上級学校の受験資格は得られない)などがあります。

実際には日本の中卒者のほとんどが高校ないし高专に進んでおり(平成16年で約96%)、就職率は0.7%、高等専修学校進学率は設置数が少ないことであって0.3%です。

高校卒業後、大学へ進学する率は平成16年で約45%、専門学校へは約19%、就職は約17%となっています。

高校は全日制、定时制、単位制、通信制などに分かります。全日制高校は3年制で、日間、定时制高校は3～4年制で、従来は、昼間仕事のある生徒が夜間に通う学校でしたが、最近では全日制の高校に馴染めずに、定时制に入り直す生徒が増えたこともあって、昼の定时制高校も増えてきています。単位制高校は時間割の固定された従来の高校とは異なり、大学のように希望の授業を選んで単位を修得すればよい学校です。通信制高校は本来、家庭や仕事の関係で高校に通えない人のために設置された通信教育の制度でした。しかし最近では、全日制高校中

・想上高中！

我们在前一期里，给大家介绍了面向归国者及外国人的高中特殊入学考试制度。虽说那些没借助特殊入学考试制度的、来到日本不久的归国学生，要升入高中是比较困难的，但也不乏通过一般考试升入定时制高中的例子。

虽然高中没有入学年龄限制，但全日制高中生多在 16～18 岁之间，也许年纪大的人会感到难于融入其间。而定时制高中学生的年龄层要广一些，因此，可以不必介意自己的年龄而和他人并肩学习。

初中毕业后来到日本的人，请不要就此罢休，敬请先打听一下您所居住地区是否有支援外国子女的组织，若是某个组织具有升学指南经验的话，他们一定掌握着更多的、有关升学考试的情报信息，请您一定去敲一敲他们的大门。要是没有这种组织的话，您可以试着向所在地区的都道府县教育委员会咨询有关升学考试的事宜。

初中毕业以前来到日本的人，请先试探一下插入中学班级的可能性。即使高中考试已迫在眉睫，一旦进入中学，就可以获得老师的支援。请向所在地区的支援团体・组织（若没有这种组织就向市町村教育委员会）进行咨询。



・初中没有毕业！

遗憾的是，也曾出现过在中国的时候是初中生，来到日本时因为年龄过限而无法插入初中班级学习的例子。我们敬请在明年 4 月 1 日、年龄达到 16 岁以上的、希望插入初中班级学习的人，与前者相同，

退者で大学を目指したい人、学校になじめず不登校が続いた人など、多様な若者が通信制高校に入学するようになり、新しい通信制高校の設立が急激に増えてきています。

・高校に行きたい！

前号で帰国者や外国人のための高校の特別入試をご紹介しました。特別入試なしに来日間もない帰国生徒が合格するとは困難ですが、一般入試でも、定时制高校に入れたケースがあります。

高校には入学年齢の制限は実はないのですが、全日制は 16～18 歳の生徒がほとんどなので、年齢が上の方は交じりにくいと感ずるかもしれません。定时制は生徒の年齢層がより広いので、歳を気にせず机を並べることができます。

中卒で来日した人は諦めずに、まず地域に外国人の子どもを支援する団体がないか探してみてください。進学ガイダンスを開催した経験のある団体があれば、そこがより多くの進学情報を持っていますので、その門を叩きましょう。ない場合は地域の都道府県教育委員会に入試について問い合わせてください。

中学卒業前に来日した人は、まず中学編入の可能性を探りましょう。すぐに高校受験という場合も中学から受けた方が先生の支援が得られます。地域の支援団体（なければ市町村教育委員会）に尋ねてください。

・中学校を卒業してない！

中国で中学生だったが、来日時に学齢を超過していて中学校に編入できないというケースが残念ながらあります。来年の 4 月 1 日までに 16 歳以上になる中学編

首先通过所在地区的、支援团体，尽可能地
地向教育委员会以及校长转达您的愿望。

但是，有时即使竭尽全力也可能无法
实现梦想。在这种情况下，就请您考虑寻
找夜间初中（夜中）。它没有年龄限制，也
不收学费。现在在东京、神奈川、千叶、
京都、大阪、奈良、兵庫、广岛等各都府
县分别设有 34 所夜间初中。具体事宜请向
各都府县教育委员会咨询。

要是您所居住的地区没有夜间初中的
话，那么获取与初中毕业相当的文凭的手
段，还有《初中毕业程度甄别考试》制度。
此项考试每年举行一次（报名期间为 8~9
月），一共测试国语（语文）・社会・数学・理
科以及英语五门课程。考试及格后，便可取
得高中入学考试资格。详细情况请向各都道
府县教育委员会或文部科学省・初等中等教
育企画科・教育制度改革室高中教育改革股
进行咨询。（电话：03-5253-4111 转内线
2022/网址 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/nintei/04071501.htm）

・不读高中、读大学的途径 大审（即大
学入学资格审查。从下一个年度起，将变
为高中毕业程度甄别考试）

在日本，即使没有读高中，也可以找
到连接大学的途径。所谓“大审”就是一
条这样的路。作为一种评定大学入学考
试资格的甄别考试制度，它一年比一年多地
接受着那些因为某种原因而没有升入高
中、以及升入高中后中途退学的应试者；
从明年起，它将变为评定高中毕业程度的
甄别考试制度。若是顺利通过这项考试的
话，即使不读高中，您也能获得大学入
学考试资格，而且还能同时获得高中毕业
文凭。

每年有两次应试机会。要想及格就得
考①国语（语文）②现代社会、伦理或者
政治经济③世界史 ④日本史或者地理 ⑤
数学Ⅰ⑥⑦理科中的两个科目 ⑧英语共
八门课程。不具备初中毕业文凭的人，只
要满 16 岁，就可以参加这项考试。一次考

入希望の人は、前記同様、まず地域の支援
団体などを通じて教育委員会や学校長
にできるだけ希望を伝えてください。

しかし、努力してもどうしても編入が叶
わない場合もあります。その場合、夜間中学
（夜中）を探しましょう。夜中は年齢制限が
なく、学費も不要です。夜中は現在、東京、
神奈川、千葉、京都、大阪、奈良、兵庫、
広島各都府県に 34 校設置されています。
詳しくは各都府県教育委員会にお尋ねく
ださい。

夜中のない地域の人で、中卒資格に相
当する資格を得る手段としては、「中学校
卒業程度認定試験」があります。試験は年
に 1 回（申請は 8~9 月）、国語・社会・数学・
理科・英語の 5 科目で、合格すると高校入試
受験資格が得られます。詳細は各都道府県
教育委員会又は文部科学省・初等中
等教育企画課・教育制度改革室高校
教育改革係にお問い合せ下さい。
（TEL03-5253-4111 内線 2022、http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/nintei/04071501.htm）

・高校に行かずに大学に行く途、大検（=大学
入学資格検定。来年度から高校卒業程
度認定試験）

日本で高校に入らなかった人でも大学に
行く途があります。いわゆる「大検」がそれで、
事情で高校に進学しなかった人や中退し
た人に大学入試の受験資格を認めるため
の検定試験として年々受検者が増えていま
したが、来年度からはさらに高卒の資格を認
める検定に変わることになりました。この検
定に通れば、高校に行かなくても大学入試
受験資格だけでなく高卒資格も得られるこ
とになったのです。

受検機会は年に 2 回、合格に必要な科目
は①国語②現代社会、倫理又は政治経済③

试达不到每一门都及格的话，也可以一门一门慢慢儿地考。

考题当然是用日语出题，因此诸如国语（语文）及日本史・地理等，对初到日本的人来说，可谓属于未知领域的科目，因此需要相当努力地学习才行。即使这样，因为它无需再从头读一遍高中，所以对于那些正在读高中时来到日本的人来说，就有可能缩短迈向高考的时间。过去几年甄别考试的试题，登载在文部科学省的正式网站上，至于出题方向等，敬请参考市场上出售的参考书以及点击进入《大审（高中毕业甄别）情报信息中心》开设的网站。（网址：<http://www.daiken.or.jp/index.htm>）

只是，在日本生活，首先要的是您的日语。而日语能力正是通过用日语进行交谈这样的环境慢慢培养出来的。正在高中以及初中刚毕业就来到日本的人，有机会的话，首先还是应该寻找升入高中的途径。正就读于高中的学生，也可以参加高中毕业甄别考试。

详细内容，请浏览以下正式网站或咨询文部科学省。

联系对象……文部科学省生涯学习政策局生涯学习推进科大学入学资格甄别第二股（电话：03-5253-4111 转内线 2024・2643）（10:00～12:00 及 13:00～17:00）

正式网址……http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/daigaku/daiken/index.htm



・就读年数不够！

想必在中国读完高中后来到日本，希望攻读大学的第二、三代归国者中，有的人只有 11 年的就读年数。而在日本，由于高考时规定应考生必须拥有 12 年的就读年

世界史④日本史又は地理⑤数学Ⅰ⑥⑦理科から 2 科目⑧英語の 8 科目になります。中卒資格を持たない人でも満 16 歳以上であれば受検できます。一度に全科目合格しなくても少しずつ合格すれば OK です。

出題はもちろん日本語ですし、国語や日本史・地理などは来日したばかりの人にとっては未知の科目ですから相当の勉強が必要です。それでも一から高校に入り直さなくても済むので、現役高校生として来日した人にとっては大学受験までの時間が短縮できる可能性がありますね。過去の試験問題は文部科学省の公式サイトで、出題傾向などについては市販の参考書や「大検(高卒認定)情報センター」の以下のサイトなどを参考にしてください。（<http://www.daiken.or.jp/index.htm>）

ただ、日本での生活にまず必要なのは日本語ですね。日本語力は日本語で話す環境を通して培われるものですから、現役高校生や中卒で来日した人は、機会が得られるなら高校に行く途をまずは探ってみた方がいいでしょう。高卒検定は高校在学者も受検できます。

詳細は以下の公式サイトを参照するか、文部科学省にお尋ねください。

問い合わせ先…文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課大学入学資格検定第二係（TEL03-5253-4111 内線

2024・2643）（10:00～12:00 及び 13:00～17:00）

公式サイト…http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/daigaku/daiken/index.htm

・就学年数が足りない！

中国で高校を卒業して来日した大学進学希望の二・三世の中には、中国での就学年数が 11 年という人もいるかと思

数，因此这样的人需要在某个教育机构补学一年；或是在前面所讲的“大审”考试中及格，被认定有资格进行一年补充教育的机构为文部科学大臣所指定的“设有大学入学准备课程的日语学校”。

在下面的网页有一揽表，因此，以下只介绍日语学校名称（截止至平成 15 年 4 月）

http://www.studyjapan.go.jp/jp/toj/toj05j.html

《东京》

拓殖大学日语学校、日本学生支援机构东京日语教育中心、(财)语言文化研究所附属东京日语学校、淑徳日语学校、新宿日语学校、杰特日语学校、东京国际大学附属日语学校、山野日语学校、(财)亚洲学生文化协会、东京外语大学留学生日语教育中心

《静岡》

国际语言学院静岡日语教育中心

《京都》

京都电脑学院鸭川分校京都日语研修中心

《大阪》

日本学生支援机构大阪日语教育中心、大阪外语大学留学生日语教育中心

《岡山》

英数学馆岡山分校日语学科

《福岡》

九州英数学馆国际语言学院

※ 另外，有关奖学金的情报信息，敬请参考本刊第八期所载内容或向中国残留孤儿援护基金进行咨询。(电话：03-3501-1050)



ます。日本では大学受験に際して12年間の教育を受けていることが要求されますので、あと1年間をどこかで補充するか、前出の大検に合格するかが必要になってきます。この期間を補充することが認められているのは文部科学大臣指定の「大学入学のための準備教育課程を有する日本語学校」です。以下のサイトに一覧がありますが、ここでは校名のみ紹介します。(平成15年4月現在)

http://www.studyjapan.go.jp/jp/toj/toj05j.html

《東京》

拓殖大学日本語学校、日本学生支援機構東京日本語教育センター、(財)言語文化研究所附属東京日本語学校、淑徳日本語学校、新宿日本語学校、ジェット日本語学校、東京国際大学附属日本語学校、(財)アジア学生文化協会、東京外国語大学留学生日本語教育センター

《静岡》

国際ことば学院、静岡日本語教育センター

《京都》

京都コンピュータ学院鴨川校 京都日本語研修センター

《大阪》

日本学生支援機構大阪日本語教育センター、大阪外国語大学留学生日本語教育センター

《岡山》

英数学館岡山校日本語科

《福岡》

九州英数学館国際言語学院

※なお、奨学金情報は本誌第8号や中国残留孤儿援護基金(TEL03-3501-1050)にお問い合わせください。

新闻话语 スキミング

您是否知道，最近一种叫做“スキミング”（即利用假信用卡行骗）的犯罪案件正在增加！スキミング的词源来自スキム（skim= 撩取），它是利用某种特殊的机器，非法破读他人信用卡及提款卡上所记录保存的情报（撩取），并进行复制、使用的犯罪行为。曾经发生过在餐厅用完餐的客人，将信用卡交给服务员结账时，被服务员通过特殊机器，把自己磁卡上的情报偷偷窃取下来的事件。

犯罪分子往往用复制出来的信用卡进行豪买狂购、或是从提款机里取走现金。它与磁卡被盗情行不同，由于磁卡本身是“完好无缺”的，因此，在收到磁卡公司寄来的账单或查看存折数目以前，受害人是察觉不出任何蛛丝马迹的。最近，这样的案件在全国急剧增多。

您的磁卡是否安全呢？为了防范类似的犯罪行为，敬请做到以下几件事：

- ① 不办理繁多的磁卡。
- ② 经常将磁卡带在身边。
- ③ 磁卡暗号最好避免使用生日、电话号或重复数字等容易被猜测出来的暗号。
- ④ 选择信誉好的商店购物刷卡
- ⑤ 刷卡时不忘留意店员的行為
- ⑥ 仔细核对“刷卡记录”或“刷卡存根”
- ⑦ 银行的存折要经常登讫

只要做到以上几条，相信可以将损失缩小到最低限度。只是人算不如天算，尽管谨慎有加，也会有遭灾之时。要是您核对“刷卡记录”或“刷卡存根”后，察觉自己被“算计”了的话，请火速向磁卡公司及警察报案，案发之后 60 天以内，您的损失可能得到补偿。



にゅーすのことば ニュースの言葉

スキミング

最近、スキミング(偽造カード詐欺)と呼ばれている事件が増えているのをご存じでしょうか。スキミングの語源はスキム(skim=すくい取る)からきており、他人のクレジットカードやキャッシュカードの磁気記録情報を特殊な機器を使って不正に読み出して(すくい取って)コピーを作成し、使用する犯罪行為のことで。レストランのレジで支払いのために店員に手渡したクレジットカードの情報をその店員がこっそり機器を使って読みとっていたなどという事件もありました。

犯人は、偽造したクレジットカードを使って多額の買い物をしたり、現金自動支払機から現金を引き出したりしますが、カードの盗難と違ってカード自体が無事であるため、カード会社からの請求や預金通帳の記入内容を見るまで被害者が犯罪に気づきにくいのです。最近はこの被害が全国で急増しています。

みなさんのカードは大丈夫でしょうか？このような犯罪への対策として以下のことを守りましょう。

- ① カードは多く持たない。
- ② カードは常に携帯する。
- ③ カードの暗証番号には、生年月日、電話番号、ソロ目などの他人が容易に推測できるものは避ける。
- ④ カードは信用の高いお店で使用。
- ⑤ カードを使用した際は店員の行動にも注意を。
- ⑥ 「カード利用明細書」や「お客様控え」はきちんと金額確認を。
- ⑦ 銀行の通帳記入をこまめに行う。

以上のことに注意していれば、被害を最小限に食い止めることができるでしょう。しかし、いくら注意していても被害にあうかもしれません。もし、「カード利用明細」や「お客様控え」を確認して被害に気づいたら、速やかにカード会社と警察に届け出てください。60日以内なら補償される可能性があります。

健康商談室 / 骨质疏松症

骨质疏松症是一种怎样的疾病？

它是常见于女性的疾病

这种病日语写成“骨粗鬆症”、读作“こつそしょうしょう”。简单地说，它是人体骨质分量异常减少，骨头变得疏松易断的一种疾病；也是在高龄者日益增多的今天，发病率急剧上升的疾病。

罹患这种病的人，骨骼会像浮石一般变粗、变糠，并导致腰疼；或是仅仅因为绊了一下、屁股着地就造成骨折。还有，年龄较大的人，有不少就是因为这个原因卧床、再也无法起来。

导致这种疾病的根本原因是严重缺钙。一般地说，人体骨骼内的钙质含量，无论男女，在 20 至 30 岁之间都处在最高值。之后，便开始逐渐下降。男性骨骼里钙质流失的速度是缓慢的，而女性则在 50 岁上下、闭经后开始急剧减少。这是因为当女性闭经期到来之后，促使骨骼生长及强化的女性荷尔蒙的分泌也随之减少的缘故。与男性相比，女性体内所储存的钙质本来就少，再加上生孩子、喂奶等过程，都是造成女性体内钙质大量流失的原因。

综上所述，骨质疏松症是女性的多发性疾病。



出现以下症状时需要警惕

脊背变圆、 个头变矮乃为警钟！

是否患上了骨质疏松症，一定程度上是可以进行自我诊断的。人的骨骼变脆以后，容易产生变形，脊背以及腰部也会因此而呈现出弯曲的形态、并产生疼痛。另外，由于骨头被压成了扁平状，也是造成个头变矮的

健康相談室 / 骨粗しょう症

骨粗しょう症ってどんな病気？

女性に多い病気です

「骨粗鬆症」とかいて「こつそしょうしょう」と読みます。簡単にいえば、骨の量が異常に減り骨折しやすくなる病気のこと、高齢化のすすんだ現在急増している病気です。

この病気は、骨が軽石のように粗くスカスカの状態になり、その結果腰痛の原因となったり、つまずいて手や尻もちをついただけでも骨折がおこります。また、お年寄りはこちらがきっかけとなって、寝たきりになるケースも少なくありません。

問題は骨のカルシウム量が異常に減少することにあります。ふつう、骨のカルシウム量は、女性も男性も 20～30 歳代がピークで、それ以降は減少してゆきます。男性がゆっくと少なくなるのに対し、女性は閉経後 50 歳くらいから急激に減少します。

これは、閉経にともない骨を強くしたり骨の形成を促す女性ホルモンの分泌が低下するためです。さらに女性は男性より骨のカルシウム蓄積量が少ないうえに、出産や授乳で大量のカルシウムがなくなります。

こうしたさまざまな理由から、骨粗しょう症は女性に多い病気なのです。

こんな症状に注意しよう

背中が丸くなったり、 背が低くなった人は要注意！

骨粗しょう症の危険があるかどうかはあるていど自分で判断することができます。もろくなっている骨は変形しやすいため、背中や腰

原因。

出现以上症状的人，有可能患上了骨质疏松症。及时前往妇科或内科以及整形外科检查、并接受相应治疗是很关键的。

什么人容易罹患骨质疏松症呢？

检查一下您的危险因子

您身上带有多少容易罹患骨质疏松症的因素呢？

下图所标示的是容易罹患骨质疏松症的条件。如果其中多项与您的情况相符合，那么，尽早采取措施实为上策。敬请大家参考“骨质疏松症的预防要领”（定于下期登载），争取在年轻的时候，就努力为自己造就一身结结实实的骨骼。

骨质疏松症的危险因子	
●性别为女性	●已经进入闭经期
●年势已高	●缺少运动
●家人中有骨质疏松症患者	●偏瘦
●多少有些缺钙	●很少晒太阳
●因病长期卧床（卧过床）	●烟瘾很大
●心情往往紧张不快	●因肠胃疾病做过手术
●涂用、服用肾上腺类固醇	

人的骨头为什么会变脆？

缺钙是主要原因

导致人的骨头变脆的原因很多，其中缺钙是最直接的诱因。人体内的钙质，99%都储存在骨头里面，也就是说，骨头是人体钙质的仓库。因此可以说，人体内的钙质含量与骨质分量基本等同。

其实，这种钙质含量（骨质分量），当我们出生时只有几十克，之后伴随骨头的生长，在我们成年的时候，可达到一公斤左右。骨质分量在 30 至 40 岁之间达到最高值，这时的骨质分量被称为“ピーク・ボン・マス”（最高・骨质・分量）。其后，随着年龄的增长，它逐渐呈现出下降趋势，到 80 岁的时候，大约减少 40%。

因此，要是尽可能地将自己的骨质分量最大值提升上去，那么年老以后就可以维持强壮的骨骼、减少罹患骨质疏松症的危险性。这需要年轻时就注意摄取营养均衡的食

が曲がったり痛みがおこったりします。また、骨がつぶれて扁平になることから背が低くなります。

このような症状のある人は骨粗しょう症になっているかもしれませんので、婦人科や内科、整形外科などで診てもらい、きちんとした治療を受けることが大切です。

骨粗しょう症になりやすい人って？

危険因子をチェックしよう

あなたには骨粗しょう症になりやすい要因がどのくらいあるのでしょうか。

次の図は、骨粗しょう症になりやすい条件を示しています。たくさん当てはまる人は、早めに対処することが大切です。「骨粗しょう症予防のポイント」（次号に掲載予定）を参考に、若いうちから丈夫な骨をつくっておくよう努力しましょう。

骨粗しょう症の危険因子	
●女性である	●閉経をむかえた
●高齢だ	●運動不足だ
●家族に骨粗しょう症の人がいる	●やせている
●カルシウムが不足しがちだ	●あまり日光に当たらない
●長いこと病気でふせっていた（いる）	●たばこをたくさん吸う
●ストレスが多い	●胃腸の病気で手術をしたことがある
●副腎ステロイドを使用している	

なぜ骨はもろくなるの？

カルシウム不足が問題

原因はいろいろですが、カルシウム不足が大きいようです。体の中のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。つまり骨はカルシウムの貯蔵庫であり、体内のカルシウム量と骨量はほぼ同じといえます。

物、注意进行适当的运动等等、培养有益于骨骼健康的良好生活习惯是极为重要的。

尤其是女性，骨骼本来就纤细，再加上怀孕、喂奶，还有强行性的胡乱减肥、闭经等原因，都很容易导致缺钙。因此，为了不使骨头将来变脆，最好是年轻时就注意强化自己的骨骼。

☆骨头是活着的

骨骼内有着制造骨头的细胞（骨芽细胞）和进行毁坏的细胞（去骨细胞）。去骨细胞负责将陈旧、失去功能的部分削除；之后，骨芽细胞又负责将被削除掉的部分填满，从而实现新旧骨头的交替。

这两种细胞只有均衡地、正常地发挥作用，才能使健康的骨骼得以维持。这种交替又被称为“骨质代谢”。

当闭经及年老时，这种平衡就会被打破，与骨芽细胞相比，去骨细胞的活动站了优势，因而造成骨质减少，并导致骨质疏松。

(下期待续)

[摘自《这些一定要知道 骨质疏松症》]

「これだけは知っておきたい 骨粗しょう症」(株) 社会保険 出版社発行
より抜粋]



さて、そのカルシウム量（骨量）は、生まれたときには数十グラムしかありませんが、骨の成長とともに増え、大人になると1kg くらいになります。骨量は30歳代がピークで、このときの最大骨量を「ピーク・ボーン・マス」といいます。その後は年とともに骨量は下降線をたどり、80歳になると約40%も少なくなるのです。

そのため、最大骨量をできるだけ高く上げておくと、歳をとっても丈夫な骨を維持でき、骨粗しょう症の危険も少なくなります。それには、若いうちから栄養のバランスのよい食事をし、適度な運動をこころがけるなど、骨の健康に気を配ることが重要です。

とくに女性の場合は、骨格がもともときゃしゃなうえ、妊娠や授乳、無理なダイエット、閉経などの関係で、カルシウム不足になりがちです。骨をもろくしないためにも、若いうちから骨の強化にこころがけましょう。

☆骨は生きている

骨には骨をつくる細胞（骨芽細胞）とこわす細胞（破骨細胞）があります。古くなった部分はいったん破骨細胞によって削りとられ、その後、骨芽細胞がうめもどすことによって、新しい骨に置きかえられます。

この二つの細胞がバランスよく機能することで健康な骨を維持しているのです。これを骨の代謝といいます。

閉経をむかえたり歳をとったりするとこのバランスがぐずれ、骨芽細胞の働きよりも破骨細胞の働きのほうが優勢になります。そのため、骨の量が減り骨粗しょう症の原因となるのです。

(次号に続く)

征稿 远方的温暖, 近处的亲热

衷心感谢中国归者支援・交流中心, 九州地区・中国归国者支援会!

自中国归者支援・交流中心成立以来, 特别是《天天好日》报: 已经成为我们不可缺的精神食粮之一, 是我们〈老孤儿〉的百科全书, 是亲切温暖的手, 在指导着我们, 所以, 每期刊我们(夫妻)都反复拜读, 反复学习。

九州地区・中国归国者支援会, 去年 10 月成立以来, 深感亲热。前些日子第一福祉大学的名和田老师和一位曾经从事 40 余年医务工作的护士师佐佐木老师, 专程光临我家问寒问暖, 特别是对我身患难治之病, 看了我现在服用的药, 听了我的生活规律后, 对我服用药要注意哪些副作用, 对我的生活习惯和生活规律作了具体的指导, 对我们的今后给了很大的鼓励, 我们全家深受感激。

(福岡市・鈴木)



投稿 「遠くの優しさ、近くの親しみ」

中国帰国者支援・交流センターと九州地区・中国帰国者を支援する会に心から感謝します!

中国帰国者支援・交流センターが設立されてから、特に「天天好日」は私たちにあって欠かすことのできない心の糧の一つなっています。「天天好日」は、我々老いた孤児の百科全書であり、また、温かな手で教え導いてくれています。私たち(夫婦)は毎日繰り返し読み勉強しています。

九州地区・中国帰国者を支援する会が昨年 10 月に設立され、親しみを感じています。先日、第一福祉大学の名和田先生と 40 年以上医療に携わってこられた看護師の佐々木先生がわざわざ訪ねて来てくださいました。特に私のかかっている難病について、現在服用している薬をみてくださり、私の日課について話を聞いてくださった後、薬の副作用について注意すべき点や生活習慣や生活リズムについて具体的な指導をしてくださり、今後の生活の大きな励みとなりました。一家で心から感謝いたします!

(福岡市・鈴木)



新 聞 摘 要

(2004年9月17日～10月25日)

9月24日(星期五)

这天,厚生劳动省公开了12名新被认定的中国残留日本孤儿(3名男性、9名女性)的名单、照片以及寻亲线索。其中包括一名住在俄国的女性。居住在中国以外地区的居民,作为中国残留孤儿进行认定,这还是首次。

9月25日(星期六)

长野地方裁判所决定最晚于24日,对居住在长野县的67名中国残留孤儿(包括遗属)所提起的、要求国家进行赔偿的索赔诉讼一案中的原告63人,实施允许延缓支付诉讼费用的诉讼救助政策(剩余4人正在审理之中)。另外,定于10月28日进行此项诉讼的第一轮口头答辩。

10月4日(星期一)

126名居住在东京都及千叶县等地的中国残留孤儿于4日,向东京地方裁判所补提了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

10月4日(星期一)

作为全国统一行动的一环,向国家提起索赔诉讼的中国残留孤儿及其支援人员将于4日,在各地展开请愿、签名活动及示威游行。另外,在前一天的三日,中国残留孤儿及其家属,就已在北海道札幌市举行了示威游行。

参加4日统一行动的地区有东京都、京都府、大阪府之外,仙台(宫城县)、名古屋(爱知县)、神户(兵库县)、冈山县、广岛县、香川县、高知县以及鹿児島县等。

10月5日(星期二)

4日这一天获悉,90名居住在东北6县的中国残留孤儿,将于年内向仙台地方裁判所提起要求国家进行赔偿的索赔诉讼。



にゅーすきじ ニユース記事から

ねん がつ にち がつ にち
(2004年9月17日～10月25日)

9月24日(金)

厚生労働省は24日、新たに中国残留日本人孤儿と認定した12人(男性3人、女性9人)の名簿と顔写真、肉親捜しの手掛かりを公表した。1人はロシア在住の女性で、中国以外の在住者が中国残留孤儿と認定されたのは初めて。

9月25日(土)

長野県在住の中国残留孤儿(その遺族を含む)67人が提訴している国家賠償訴訟で、長野地裁は24日までに、63人について訴訟費用の支払いを猶予する訴訟救助を決定(残り4人は引き続き審理中)した。また、第1回口頭弁論の期日が10月28日と決定された。

10月4日(月)

東京都、千葉県などに在住する中国残留孤儿126人が4日、国家賠償訴訟を東京地裁に追加提訴した。

10月4日(月)

国家賠償訴訟を提訴している中国残留孤儿や支援者らは4日、全国统一行動の一环として、各地で要請行動、署名活動、デモ行進などを実施する。また、これに先立つ3日、北海道札幌市で中国残留孤儿やその家族によるデモ行進が行われた。

4日の統一行動実施地域は、東京都、京都府、大阪府のほか、仙台(宮城県)、名古屋(愛知県)、神戸(兵庫県)、岡山県、広島県、香川県、高知県、鹿児島県など。

10月5日(火)

東北6県在住の中国残留孤儿約90人が、年内にも仙台地裁に国家賠償訴訟を提訴することが4日、明らかになった。

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

《岁时》贺年片

日本自古以来就有通过书信形式传达新年问候的习惯。1873 年，“邮政明信片”的发行，使通过明信片来传递新年问候的风俗，在民众之间迅速传播开来。另外，1949 年“有奖贺年片”的问世，使得更多的人选择通过邮寄这种贺年片，来表示相互间的问候。

为了使贺年片能够准确无误在 1 月 1 日这一天到达对方手里，最好是在前一年实施“贺年特别邮政制度”期间内（即 12 月 15 日至 28 日），将贺年片投寄出去。若因故投寄晚了的话，也应该使对方最迟在 1 月 7 日收到贺年片。否则，弄不好就会有失礼之嫌。

如果别人给你寄来贺年片，而之前你没有给对方寄，要是离 1 月 7 日还有几天的话，那么请以贺年片的形式回寄给对方；要是离 1 月 7 日已经没有时日的话，那么请以“寒冬问候”的形式，并在 1 月的最后一天以前投寄出去。

年内有近亲去世、正在服丧的人，就不寄贺年片，而代之以“恕不贺年”的致意简（或服丧明信片）。这种致意简要让对方在 12 月初收到，因此一定要尽早寄出。

有时，有的人会因为你没有寄“恕不贺年”的致意简、或是因故在 12 月 15 日以后才收到你的致意简，而给你寄来贺年片。这种时候，最好以“寒冬问候”的形式来回复对方。

至于具体的书写内容，因篇幅所限，恕不列举。敬请参考有关讲解书籍。

另外，于 1973 年停止的、1 月 2 日这一天的贺年片投递工作，时隔三十二年之后，将于明年重新恢复。



さいじ ねんがじょう
《歳時》年賀状

日本では、古くから新年の挨拶を書状にして届ける風習がありました。1873 年に「郵便はがき」が発行されたことを機に、はがきで年賀状を送る習慣が人々の間で急速に広まっていきました。また、1949 年に「お年玉付き年賀はがき」が発売されると、多くの人がこのはがきを使って新年に年賀状を交換するようになりました。

年賀状は、相手方に 1 月 1 日に確実に着くように、前年の 12 月 15 日から 28 日までの「年賀特別郵便制度」の取扱期間内に出すようにしましょう。都合で遅れた場合でも 1 月 7 日までには着くようにしないと、失礼にあたるかもしれません。

年賀状を出さなかった人から年賀状が届いた場合は、1 月 7 日までに間に合いそうであれば、年賀状で返信を書いてください。もし、間に合いそうもない場合には、「寒中見舞」として 1 月末日までには出すようにしてください。

年内に近親者を亡くして服喪中の人は、年賀状に代えて年賀欠礼の挨拶状（又は喪中はがき）を出します。この挨拶状は、12 月初めまでに届くように早めに出さなければなりません。

年賀欠礼の挨拶状を出さなかった人や事情によりこの挨拶状が 12 月 15 日以降に届いた人から、年賀状が届いてしまう場合があります。この場合には、「寒中見舞」として返事を出すようにします。

それぞれの文面について、ここでふれるだけのスペースがありませんので、いろいろな解説本などを参照してください。

なお、1973 年以降取りやめとなっていた 1 月 2 日の年賀状配達、来年から 32 年ぶりに復活する予定となっています。

◆ 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・六 10:00~12:00

《訂正》 《訂正》

第 15 号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
第 15 号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	誤 誤	正 正
5 頁 左段上から	5 页左上数		
11 行 目	第 11 行	16:00、/	16:00、四日市市立中部中学校(TEL: 059 3-59-0114)/
18 行 目	第 18 行	日) [共同主办] /	日)、伊那市生涯学习センター / 主办单位: 县南部地区进学ガイダンス実行委員会、财団法人長野县国际交流推进协会、長野县教育委员会[共同主办] /
21 行 目	第 21 行	联络方式:	联络方式: 财団法人長野县国际交流推进协会
22 行 目	第 22 行	(可使用	(TEL:026-235-7186、FAX:026-235-4738。可使用

「编后记」

相隔十年再访中国，中国发生了巨大的变化。崭新的大楼鳞次栉比、摆在商店里的东西也与日本没有什么两样。以前满街的自行车变成了少数，取而代之的是摩托和汽车。但是，急速发展的都市与农村之间的贫富差距，显得比以前更大。如何缩小这种贫富・城乡差别呢？我愿意一直关注中国今后的动向。(T)



「編集後記」

10 年ぶりに訪れた中国はずいぶん様変わりしてました。新しいビルが建ち並び、商店に並ぶ物も日本と変わりありません。以前は目立った自転車もずいぶん少数派になりオートバイや自動車に取って代わられたようです。しかし、都市部が急速に発展する一方で農村部との格差は以前にもまして広がっているように見えました。この格差をどうやって埋めていくのか、中国の今後の動向を注視したいと思えます。(T)

『天天好日』第 16 号 2004 年 11 月 15 日発行
(天天好日の発行月: 1・2・4・5・7・8・10・11 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

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@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県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、050-6620-2608(生活相談室)
FAX: 092-713-9987
Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp

