



投稿

我在进行康复

70 岁以后，我身体变得越来越差，有高血压呀，白内障，变形性关节炎等。因膝关节疼，总要去医院进行关节药物注射，还曾跌倒过好几次。其中最厉害的一次叫了救护车，在医院住了一个月，被诊断为第 12 胸椎骨折。之后因膝盖疼腿不吃力，经常跌倒，腰椎多处骨折。因此，平常的买东西和做家务变得很困难。

在市役所的担当和支援相談员的关心和帮助下，我接受了介护认定，被认定为“要介护 2 级”。我的房间被安装了扶手，浴室还给放置了洗澡用的很舒服的椅子。还借给我步行车，像散步买东西都很方便。还



リハビリ中です

私は 70 歳を過ぎてから体がどんどん悪くなってしまいました。高血圧に白内障に変形性関節炎などになりました。膝関節が痛いので、しょっちゅう病院に注射に行きます。また膝の痛みでうっかり何回も転びました。一番ひどかった時は救急車を呼び、1 カ月入院。診断は第 12 胸椎の骨折でした。その後も膝の痛みで足に力が入らず、よく転倒し、腰椎も何度か骨折しました。そのため、普段の買い物も家事も大変でした。

市役所の担当者や支援相談員の配慮と助力で、私は介護認定を受けることになりました。その結果、「要介護 2」になりました。部屋には手すりがつきました。お風呂には座りやすい椅子も入りました。歩行器

頁	目録	目次
1-2	投稿 “我在进行康复”	投稿 「リハビリ中です」
3-7	生活 病毒感染症の基础知识	生活 ウイルス感染症の基礎知識
7-13	生活 在新型冠状病毒感染症蔓延下…	生活 新型コロナウイルスが拡大する中で…
13-15	健康 适合老年人的简单体操	健康 高齢者のための簡単な体操
15	升学 高中升学指导信息(网站信息)	進路 高校進学ガイダンス(検索案内)
16-18	新闻热点 “黑色旅游”	ニュースの言葉 「ダークツーリズム」
19-21	机器信息 试着使用微信的翻译功能吧	機器情報 微信の翻訳機能を使ってみよう
22-24	学习 日语学习点滴⑥ 请注意！您说的话也许表达得不正确	学習 日本語ワンポイントレッスン⑥ 気を付けて！間違ってるかも？
25-27	新闻摘要 (2019 年 12 月 1 日～2020 年 5 月 31 日)	ニュース記事から (2019 年 12 月 1 日～2020 年 5 月 31 日)
27	生活 为中国归国者提供的公墓(网站信息)	生活 中国帰国者のためのお墓情報(検索案内)
28	编辑后记	編集後記

给我安装了可动床（电动护理床），用遥控器可升高降低式的。腰痛时，床头能升高所以起床特别方便。



现在我每周三次去市里的康复机构，回回都是车接车送。上午，大家轮流进室内游泳池活动，有专门的老师指导，先做准备活动，在水中一边走一边把腿抬上放下，接着用脚尖走再用脚后跟走。老师还让大家在水中跳舞蹈。但是即便是在水中，因关节疼，蹲下和跳跃我还是做不了，每当这时，我手扶着栏杆轻轻地做些动作。



中午，大家在明亮而宽敞的食堂吃饭。下午，还有各种活动小组，像合唱、折纸、填色图、群读、麻将、象棋、围棋、卡拉 OK 等。我 4 年前刚去时什么都不懂，只好参加合唱组。最初大家唱歌我就听着，渐渐和大家一起跟老师学，现在我学会了很多首日本歌。知道了原来在中国时我唱过的“昂”（在中国名为星），“北国之春”，“我只在乎你”，还有“花”等很多歌，其实都是日本的歌。我特别喜欢“故乡”这首歌。

4 年间，在康复训练中，腰和膝关节病情渐渐稳定了。因水中有浮力，做各种运动比在地面活动容易。在康复训练时，和大家见面互相问候，说些简单日语与大家交流，渐渐我还能说些简单的日语了。一个人生活很无聊，一周参加三次康复训练觉得生活很充实。

※可惜的是，因为新型冠状病毒蔓延，从今春起她不再去参加康复训练了。

も借りられました。散歩や買い物の時とても便利です。可動ベッドも備えてもらいました。リモコンでベッドを上下できます。腰が痛い時、ベッドの頭側を上げられるので、起きるのにとても便利です。

私は今、市のリハビリ施設に週 3 回通っています。毎回車の送り迎えがあります。午前中は皆で順番に室内プールに入ります。専門の先生の指導で、プールに入るとまず準備運動をして、そのあと水の中を歩きながら足を上げたり下げたりします。続いて爪先で歩いたり踵で歩いたりします。水中ダンスも教わりました。けれど水の中でも、しゃがむこととジャンプの動作は関節が痛くてできません。そんな時私は手すりにつかまってそっと動くようにします。

昼は広く明るい食堂で食事をします。午後は、コーラス、折り紙、塗り絵、群読、麻雀、将棋、囲碁、カラオケなど色々な趣味の班があります。4 年前に初めて行った頃は何も分かりませんでした。最終的にコーラス班に入りました。最初は皆の歌を聞いているだけでしたが、だんだん皆と一緒に先生に習って、今では日本の歌をたくさん歌えるようになりました。実は中国で歌った「昂」「北国の春」「時の流れに身をまかせ」「花」などのたくさんの歌は、元は日本の歌でした。私が一番好きな歌は「故郷」です。

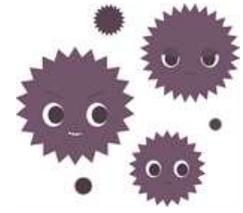
4 年間リハビリをして病状は安定してきました。水中は浮力があるので、地面より運動しやすいです。リハビリの時に皆に会って挨拶をしたり、軽く会話をしたりして簡単な日本語ができるようになりました。一人暮らしはつまらないです。週 3 回リハビリに通って、充実しています。

(N.H さん)

※新型コロナウイルス感染を危惧して、残念ながらこの春からリハビリ施設には行っていないそうです。

## 医療・生活

## 病毒感染症の基礎知識



## ウイルス感染症の基礎知識

2020 年は伴随着新型冠状病毒一起开始的。当这篇文章在 8 月左右刊载时，疫情会是什么样的状况，现在也无法预测。5 月 25 日全国范围内的紧急事态宣言也解除了，但是我们还是不能放松警惕。

这次，为大家介绍一些我们整理的包括新型冠状病毒在内的有关“病毒感染症”的信息，希望能为大家的的生活带来一些帮助（这些信息是截至 2020 年 6 月的最新内容）。

## ▶ 所谓感染症

感染症是指，病原体进入到体内后出现某种症状的疾病，如感冒、流感等，也就是所谓会“传染的疾病”。不过，即使是病原体进入体内，也有出现症状的情况和没有症状的情况，这些，大家通过各自的经历也一定会知道的吧！有抵抗力的人，可能会没有什么症状，或是即便有，症状也会是比较轻吧！也就是说，症状的有无以及轻重取决于病原体本身的性质以及个人的免疫功能。病原体种类繁多，有寄生虫、细菌、病毒等等。这次，我们为大家重点介绍的是其中的由病毒引起的感染症。

## ▶ 什么是病毒？

病毒，与单细胞细菌（大肠杆菌  $1\mu\text{m}$ ）相比，甚至比其十分之一还要小（流感病毒的直径是  $0.1\mu\text{m}$ ），不用电子显微镜根本看不到。病毒不能单独增殖，而是侵入到其它的生物细胞之后会增殖。对于细菌，抗菌药（抗生素・抗菌素）会比较有效，而对于

2020 年は新型コロナウイルスとともに始まりました。この記事が出る 8 月ごろにどのような状況になっているのか予想もつきません。5 月 25 日に緊急事態宣言が全国で解除されましたが、まだ警戒を緩めるわけにはいきません。

今回は、新型コロナウイルスを含む「ウイルス感染症」について情報をまとめて紹介し、皆さんの生活に役立てていただきたいと思います。（この情報は 2020 年 6 月現在のものです。）

## ▶ 感染症とは

感染症というのは、病原体が体に入って何らかの症状が出る病気で、風邪やインフルエンザなど、いわゆる“うつる病気”のことです。病原体が体に入っても症状が出る場合と出ない場合があるのは皆さんも経験から知っていると思います。抵抗力のある人は症状が出ない、出ても軽いということがありますね。つまり病原体そのものの性質や個人の免疫機能の状況によって状況が異なるわけです。病原体には、寄生虫・細菌・ウイルスなど色々ありますが、今回取り上げるのはこのうちウイルスによる感染症です。

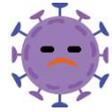
## ▶ ウイルスとは

ウイルスは、一つの細胞である細菌（大腸菌  $1\mu\text{m}$ ）に比べると、その 10 分の 1 よりさらに小さくて（インフルエンザウイルスは  $0.1\mu\text{m}$ ）、電子顕微鏡でないと見ることはできません。単独では増殖できず、他の生物の細胞に侵入して増殖します。細菌には抗菌薬（抗生物質）が効きますが、ウ

病毒，就需要抗病毒药物，可是抗病毒药物的种类却很有限。

▶ 病毒感染症の種類

最常见的是呼吸道感染症，比如感冒、流感、肺炎等。其它的像由诺如病毒、轮状病毒引起的病毒性肠胃炎，我们也会经常听到。由病毒引起的疾病多种多样，甚至还有病毒性肝炎、病毒性脑膜炎等等。



呼吸道病毒感染症有以下的疾病，这些都是大家听说过的病名吧！

- 禽流感      • 猪流感
- 感冒      • 流行性感冒（流感）
- 由冠状病毒引起的急性呼吸道综合症（COVID-19・MERS・SARS）

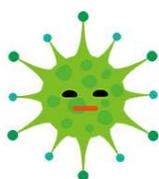
冠状病毒有几种类型，其中的 3 种冠状病毒引起的 3 种感染症会有重症化的倾向。

① COVID-19，也就是今年来势凶猛的新型冠状病毒感染症。② MERS，是 2012 年流行的中东呼吸道综合征。③ SARS，是 2002 年流行的重症急性呼吸道综合征。

除此以外的冠状病毒都是些引起感冒之类较轻症状的病毒。据说 COVID-19 与 MERS 和 SARS 相比，引起重症肺炎的可能性比较低，但是因为有许多还没被诊断的无症状感染者和轻度感染者，所以也存在着无法控制感染扩大的问题。

▶ 感染途径

病毒感染症是因为吞咽、吸入病毒，或是由于被虫子叮咬感染而致。也有通过性接触、输血感染的场合。根据传播方式，感染途径也有按如下分类的场合。



ウイルスには抗ウイルス薬が必要ですが、種類は限られています。

▶ ウイルス感染症の種類

一番多いのが呼吸器感染症で、かぜ・インフルエンザ・肺炎などがあります。ほかにノロウイルスやロタウイルスによるウイルス性胃腸炎もよく聞きます。さらにウイルス性肝炎、ウイルス性髄膜炎など、ウイルスが引き起こす病気は様々です。

呼吸器系ウイルス感染症には次のようなものがあります。いずれも皆さんが聞いたことがある名前ですね。

- 鳥インフルエンザ      • 豚インフルエンザ
- かぜ（感冒）      • インフルエンザ（流感）
- コロナウイルスによる急性呼吸器症候群（COVID-19・MERS・SARS）

コロナウイルスはいくつか種類があり、そのうち 3 種類のコロナウイルスによる 3 つの感染症は重症化する傾向があります。① COVID-19 が今猛威を振っている新型コロナウイルス感染症で、② MERS が 2012 年に流行した中東呼吸器症候群、③ SARS が 2002 年に流行した重症急性呼吸器症候群です。

これ以外のコロナウイルスはかぜ症状を引き起こす軽症のウイルスです。



COVID-19 は、MERS や SARS に比べれば重症肺炎を引き起こす可能性は低いと言われていますが、診断されていない無症状・軽症の感染者が多数存在するために、感染拡大が抑えられないという問題があります。

▶ 感染経路

ウイルス感染症は、ウイルスを飲み込んだり、吸い込んだり、虫に刺されたりすることで感染します。性的接触・輸血で感染する場合があります。感染経路は、伝播の仕方によって以下のように分類される場合もあります。

感染途径 かんせんけいろ 感染経路	传播方式 でんぱ 伝播のしかた	典型例子 だいひょうてき れい 代表的な例
①接触感染 せつしよく 接触感染	通过手指、食品、器具等传播 てゆび しょくひん きぐ など を 介して うつる	诺如病毒、轮状病毒 のろうウイルス・ロタウイルス
②飞沫感染 ひまつ 飛沫感染	在咳嗽、打喷嚏、说话等时被释放出的飞沫粒子 (5 μm 以上) 粘附在口腔、鼻子、眼睛的粘 膜上进行传播。粒子不会在空气中持续浮游。 せき < しゃみ・会話などで放出された飛沫粒 子 (5 μm 以上) が口・鼻・目の粘膜に付着し てうつる。粒子は空気中に浮遊し続けない。	流感病毒、风疹病毒、冠状病毒 インフルエンザウイルス・風疹ウイルス ・コロナウイルス
③空气感染 くうき 空気感染 (飛沫核による)	吸入因咳嗽、打喷嚏等被释放出的飞沫核 (5 μ m 以下) ※ 而感染。飞沫核在空气中会持续浮游。 せき < しゃみなどで放出された飛沫核 (5 μm 以 下) ※ を吸い込むことでうつる。飛沫核は空気中 に浮遊し続ける。	结核菌、麻疹病毒、水痘病毒 けっかくきん ましん すいとう 結核菌・麻疹ウイルス・水痘ウイルス
④媒介物感染 ばいかいぶつ 媒介物感染	通过水、食品、昆虫、血液等传播 みず しょくひん こんちゅう けつえき 水・食品・昆虫・血液などを介してうつる	食物中毒、结核、疟疾等 しょくちゅうどく けっかく まらりあ 食中毒・結核・マラリアなど

关于这次的新型冠状病毒，除了②的飞沫感染以外，人们也被呼吁要对①的接触感染多加注意。这是因为，由于人无意识地触摸了脸，病毒通过手指，从眼睛、鼻子、口腔等的粘膜侵入的可能性就会很大。尤其是小孩子要多加注意。※据说，新型冠状病毒在特殊的环境下飞沫核感染的可能性也未必是零。

▶ 预防

接种疫苗对于病毒感染的预防很有效，而作为一般的对策，最有效的还是用肥皂频繁彻底地洗手。如果是在没办法洗手的场所，用酒精对手指消毒也会很有效。



关于①的接触感染，据说对于病毒有可能附着※的公用物或是场所(扶手、门把手、卫生间周边等)进行消毒也很有效。不过，消毒的效果取决于酒精的浓度(70~80%最

今回の新型コロナウイルスに関しては、②の飛沫感染のほか①の接触感染に注意することが呼び掛けられています。人が無意識に顔を触ることによって、手指を介して目・鼻・口等の粘膜からウイルスが侵入する可能性が高いからです。とくに、子どもは注意が必要です。※新型コロナも、特殊な環境では(飛沫核による)空気感染の可能性はゼロではないと言われています。

▶ 予防

ウイルス感染症の予防にはフクチンの接種が有効ですが、一般的な対策として最も有効なのは、頻繁に徹底的に石鹸で手を洗うことです。手洗いが出来ない場所では、アルコールによる手指の消毒も有効です。

表①の接触感染に関しては、ウイルスが付着※している可能性がある共用の場所(手すり・ドアノブ・トイレ回り等)を消毒することも有効と言われています。ただし、アルコールの濃度(70~80%が最も有効)に

有效)。此外，根据病毒的性质，也有难以期待酒精消毒效果的情况（酒精对于诺如病毒、轮状病毒无效）。在家里，像毛巾、餐具等的日用品不共用也是很重要的事。

为了预防②的飞沫感染，咳嗽礼仪=带病毒的人戴上口罩不释放出飞沫是最重要的。没有口罩的情况，用纸巾、手绢、或是上臂遮住嘴和鼻子也能起到一定效果。不过，一般口罩的细孔要比病毒大得多，所以对于预防病毒几乎没有什么效果。为了不被飞沫溅到、为了不吸入飞沫，避免密闭的空间（包括通风换气）、与他人保持 2m（飞沫可以扩散到的范围）以上的距离、在近距离内不长时间交谈，都是非常重要的。这也就是所谓的避免三密（密闭、密集、密接）的战略。

为了防止③的空气感染，需要做到严格的隔离。如果不是医疗工作者使用的 N95 等高性能口罩，就无法做到防止病毒的侵入。

据说这次的新型冠状病毒不会通过空气传播，但也不能说可能性是零，而且其感染力极强，因此好像在医疗机构等处都采取了与防止空气感染等同的对应措施。

无论如何，为了不让病毒传染给他人、也为了自己不感染上病毒，重要的就是彻底洗手、减少与人接触、遵守咳嗽礼仪等。此外，摄取充分的营养，提高自身的免疫力也非常重要。

※ 病毒的存活时间：病毒在物质的表面上能存活多长时间，这取决于病毒的类型和物质的性质。至于新型冠状病毒的话，也有研究结果显示，即使是在纸板上也能存活 24 小时，要是在塑料或是不锈钢等的金属上的话能存活 2、3 天。



よって効果に差があります。また、ウイルスの性質によって、アルコールの効果期待できない場合もあります（ノロウイルス・ロタウイルスには効かない）。家庭内では、タオルや食器などの日用品を共用しないことも重要です。

表②の飛沫感染を予防するには、咳エチケット=ウイルス保有者がマスクをして飛沫を出さないことが最も重要です。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、または上腕で口と鼻を覆うことでも効果があります。ただ、一般のマスクの穴はウイルスよりずっと大きいので、ウイルスの侵入を防ぐ効果はほとんどありません。飛沫を浴びない・吸い込まないためには、密閉空間を避けること（換気を励行）、



他人との距離を 2m（飛沫が届く範囲）以上とること、近い距離で長時間会話しないこと、これらが大切です。いわゆる、三密（密閉・密集・密接）を避けるという戦略です。

表③の空気感染を防ぐには厳重な隔離が必要です。医療者が使う N95 等の高機能マスクでないウイルスの侵入を防ぐことはできません。

今回の新型コロナウイルスは（飛沫核による）空気感染しないとも言われていますが、可能性はゼロとは言えず、感染力も強いので、医療機関などでは空気感染並みの対策がとられているようです。

いずれにせよ、ウイルス感染症をうつさない・うつらないためには、しっかり手を洗うこと、人との接触を減らすこと、咳エチケットを守ること等が重要です。また、十分な栄養と休養をとって、自身の免疫力を高めておくことも重要です。

※ウイルスの生存期間：ウイルスが物質の表面でどのくらい生存しているかについては、ウイルスの種類

## ▶ 診断

麻疹、风疹、水痘等の感染症，医生可以根据症状做出诊断，除此以外的感染症，需要做血液检查、培养检查等。流行性感胃等の感染症的话，也有通过周围的患者的存在等做出诊断の場合。



因为新型冠状病毒而成为话题的 PCR 检测(核酸检测)，是以擦拭鼻子深处的粘膜而采集到的粘液或是唾液等为材料，增加病原体的基因就可以知道是阴性还是阳性。检测需要场所和人手，而在日本检测的人数一直没太增加(2020 年 5 月时的状况)。此外，检测结果出来也需要时间。据说检查的精度也只是 70% 的程度。

被用于做流行性感冒的简易检测的是抗原检查，是以擦拭鼻子深处而采集到的粘液或是唾液等为材料，把部分病原体与别的液体混合在一起测试其反应。几分钟后结果就会出来，所以非常简便，但是准确度好像有些问题。

也有抽血做抗体检查の場合。病原体进入到体内时被形成的蛋白质 = 测试抗体的有无的检查，几分钟就能知道结果，这种检查也很简便，但是这种检查与其说是检测现在有没有患病，不如说是检测过去有没有患过感染病的一种检查。有了抗体 (= 阳性)，也并不意味着就不会再次得同样的感染症。这似乎根据病毒而有所不同，据说麻疹、风疹一旦患过一次，就不容易再感染上。不过，关于新型冠状病毒，其抗体能持续多久等，目前还尚不清楚。

## ▶ 治疗

针对病毒感染症，没有什么特别的治疗方法，主要是以改善脱水、发烧、疼痛等



や物質の性質によって差があるようです。新型コロナウイルスに関しては、段ボールの上でも 24 時間、プラスチックやステンレスなどの金属の上では 2、3 日生存しているという研究結果もあります。

## ▶ 診断

麻疹・風疹・水痘などは、症状に基づいて医師が診断できますが、それ以外の感染症は、血液検査・培養検査などを行います。流行するインフルエンザなどの感染症は、周囲の患者の存在などから診断がつく場合もあります。

新型コロナウイルスで話題になった PCR 検査は、鼻の奥の粘膜をぬぐった液や唾液などを材料にして、病原体の遺伝子を増やすことで陽性が陰性かわかります。検査には場所と人手が必要で、日本ではなかなか検査数が増えていません(2020 年 6 月時点)。また、結果がわかるまでに時間がかかります。検査精度も 70% 程度とされています。

インフルエンザの簡易検査で用いられているのが抗原検査で、鼻の奥をぬぐった液や唾液などを材料に、病原体の一部を別の液体と合わせて反応をみるものです。数分後には結果が出るので簡便ですが、正確さに問題があるようです。

血液を採取して、抗体検査を行う場合もあります。病原体が体内に入ったときに作られるたんぱく質 = 抗体の有無を調べるもので、数分で結果がわかるのでこちらも簡便ですが、現在かかっているかどうかを調べるというより、過去にかかったかどうかを調べるものです。抗体があれば (= 陽性)、二度とその感染症にかからないかということ、そうとも言い切れません。ウイルスによって差があるようで、麻疹や風疹は一度かかるとかかりにくいと言われていますが、新型コロナウイルスについては抗体がどのくらい持続するかなど、まだわかっていません。

症状の対症療法を中心进行治疗。对于流行性感冒还有几种有效的药物,而对于更多的病毒感染症,现在还没有有效果的抗病毒药物。在有关新型冠状病毒的报道中我们听到过的法匹拉韦(片剂)以及瑞德西韦(点滴),它们是其它感染症的治疗药,对新冠病毒治疗效果还没有得到验证。

新型冠状病毒,许多人即使感染了也没有症状,或是症状轻微,但是因为疫苗还没有被开发出来,并且也没有有效的治疗药,所以才成了全世界人的威胁。在治疗方法还没有被确立的阶段,我们只能注意让自己不要处于有病毒的环境中。特别是老年人以及有基础疾病的人容易重症化,所以需要特别谨慎。

今后在秋冬交替之际,流行性感冒的流行与新型冠状病毒感染症的再次爆发很令人担忧。因为两者之间有些症状相似,很难区别,所以比较棘手。不过,流行性感冒有接种疫苗,并且无论是对哪一种病毒,这次介绍的预防方法都会有效,所以请大家不要松懈,稳步彻底地坚持做好各项预防对策吧。

▶ 咨询窗口

觉得自己得了新型冠状病毒感染症时的咨询窗口,可以在互联网上用 **冠状病毒 咨询 都道府县名 检索** 来查找。

※撰写本原稿之际,我们参考了以下的网站:默沙东(MSD)手册家庭版、厚生劳动省网站(HP)感染症信息、东京都感染症信息中心、抗菌素耐药性(AMR)临床参考中心、感染症.com、国立感染症研究所等等。



ちりょう  
▶ 治療

ウイルス感染症には特別な治療法はなく、脱水・発熱・痛みなどの症状を改善する対症療法が中心になります。また、インフルエンザについては数種類の薬がありますが、多くのウイルス感染症には効果的な抗ウイルス薬がありません。新型コロナウイルス関連の報道で耳にするアビガン(錠剤)やレムデシビル(点滴)は、他の感染症の治療薬であり、まだその効果については実証されていません。

新型コロナウイルスは多くの人々が、感染しても無症状または軽症で済むのですが、ワクチンが未開発であり、有効な治療薬も無いため、世界中の人の脅威となっています。治療法が確立されていない段階では、とにかくウイルスにさらされないよう気をつけるしかありません。とくに高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすいため、細心の注意が必要です。

これから秋から冬に向けて、インフルエンザの流行と新型コロナウイルスの再流行が懸念されています。似た症状があるため区別がつきにくく、厄介です。ただ、インフルエンザは予防接種がありますし、どちらも今回ご紹介した予防法が有効ですので気を抜くことなく地道な対策を続けましょう。

そうだんまどぐち  
▶ 相談窓口

かかったかなと思ったときの相談窓口は、ネットで、**コロナ 相談 都道府県名 検索** で探すことができます。

※本原稿の執筆の際に、以下のサイトを参考にしました: MSD マニュアル家庭版、厚生労働省 HP ページかんせんしょうじょうほう とくぎょう とかんせんしょうじょうほう P 感染症情報、東京都感染症情報センター、えーえむあーりんしょうりふあれんす かんせんしょうこむ AMR 臨床リファレンスセンター、感染症.com、こくりつかんせんしょうけんきゅうじょ 国立感染症研究所、その他 (0)

## 生活

## 在新型冠状病毒感染症蔓延下，我们的生活……

新型冠状病毒の感染が拡大する中で、  
私たちの暮らしは……

## 生活様式、工作方式所发生的变化 制度上的援助

生活・就業の変化 支援制度



新型冠状病毒感染症（以下简称新冠肺炎、或是新冠）瞬间蔓延全球，引起了世界性大流行，给我们人类社会带来了巨大的冲击。在本期中，我们将通过一家三口（父亲、母亲、高中生 A 美）之间的会话，一起就新冠肺炎流行以来的生活样式、工作方式以及学习方式所发生的变化进行思考，同时也为大家传达有关取得政府援助信息的方法。（信息是截至 6 月的内容）

## ★生活的变化

母亲：（拎着购物袋回来）啊，都快热死我了。太热了，太热了。戴口罩憋气难受，里面也潮乎乎的。

A 美：回来了，妈妈。先洗手！

母亲：知道。（一边洗手一边说）咳！还是很热，戴口罩真受不了啊！

A 美：妈，你骑自行车时也戴着口罩吗？其实，只要能保持两米以上的社交距离，不戴口罩也没关系的。戴口罩反而会有中暑的危险，挺可怕的哦。但是，预防新冠，因为有无症状感染者，为了做到即便没有自觉症状也不要将病毒传染给别人，新冠肺炎才要戴口罩的。在拥挤的电车或是超市里是绝对是要戴口罩的，不过骑自行车或是散步的时候，要是附近没什么人的话，是可以摘掉口罩的哦。

母亲：说的也是啊。要是过分担心新冠肺炎，因此得了别的病，那就得不偿失了。

A 美：对呀。姥姥最初不也是因为压力大，挺受不了的嘛。从 3 月末开始，一直开开

新型冠状病毒感染症（以下新型コロナ、又はコロナ）は、あっという間に世界に広がり、パンデミックを引き起こし、私たちの社会に大きな影響をもたらしました。今号も親子 3 人（父・母・高校生 A 美）の会話を通して、新型コロナ流行以来の生活様式、勤務形態や学習の変化について考えるとともに、公的支援についての情報の取り方をお伝えします。（情報は 6 月現在のものです。）

## ★生活の変容

母：（買い物袋を提げて帰ってくる）

はあ、もう死にそう。暑い暑い。マスクの中に息がこもってベタベタになっちゃった。

A 美：お帰り～、お母さん手洗い！

母：わかってる。（手を洗いながら）ふう。

まだまだ暑くてマスクはほんとにつらいわー。

A 美：お母さん、自転車に乗ってる時もマスクをしてたの？  
2メートル以上ソーシャルディスタンスが保たれていれば、マスクはしなくていいんだよ。かえって熱中症の危険があつて怖いよ。新型コロナは、ウイルス感染していても症状の出ない人がいるから、自覚症状がなくても他人にうつさないためにマスクをするのよ。混んだ電車の中やスーパーでは絶対にマスクは必要だけど、自転車を漕いでいる時や散歩する時は、近くに人がいなければ外していいんだよ。

母：そうね。おやみにコロナばかり怖がって、別の病気になったんじゃしょうがないわね。

A 美：そう。おばあちゃんだって、最初はストレスで大変だったじゃない。3月の終わりから、いつも楽しみに出かけてい



心心去参加の支援・交流中心の活動都停止了, 姥姥那个失落啊! 不过自从找出过去的“天天好日”, 也在家里开始锻炼身体(70・72・74・76号“大家一起来锻炼”)

<https://www.sien-center.or.jp/magazine/list/m9.html>

之后, 就一点点地变得精神起来了。因为老年人与年轻人相比, 肌肉衰老得会很快, 所以锻炼身体是非常重要的。还听说, 随着肌肉减少, 储存的水分也会跟着减少, 所以更容易中暑!

母亲: 真是啊。听姥姥说整天闷在家里, 连个说话的机会也没有, 我还担心了好一阵儿呢。看看现在, 听说你姥姥拿着智能手机, 用着 ZOOM (视频会议软件服务之一), 看着老朋友的脸聊着天, 还跳着舞什么的呢。

★工作方式的变化

父亲: (结束了网上会议, 走进客厅) 什么? 姥姥会用 ZOOM 了? 那可太好了呀。用法都是我教的, 这可都是我的功劳哦。只要点击主持人发来的 URL (统一资源定位符), 或者输入会议的 ID 和密码, 就可以很轻松地与多人视频了。

A 美: 爸爸说什么呢? 那可都是我的功劳啊。我上的那家补习班的在线授课, 可是要比爸爸的在家办公更早的呀。

父亲: 是这样吗? 的确, 学校是从 3 月开始停课。公司一开始是时差出勤, 后来变成缩短工作时间, 等办好了邮件和电话的转送手续之后, 这才终于能在家办公了。

母亲: 是啊。那个时候, 集体感染、PCR 检测(核酸检测)、院内感染、医院床位爆满、封城(封锁都市)……每天都有新词出现, 每天感染者也在不断急剧地增加。

父亲: 那之后, 也就是在自肃解除之后, 多

た支援・交流センターの活動が中止になって、がっかりしちゃって。でも昔の「天天好日」を引っ張り出してきて、家中でもできる筋トレ(「天天好日」70・72・74・76号「みんなのトレーニング」)

<https://www.sien-center.or.jp/magazine/list/m9.html>

をするようになって、少し元気になったわね。高齢者は若い人と比べて、筋肉の衰えがずっと早いついていうから、体を動かすことは大事ね。それに、筋肉量が減ると水分の貯えが減って、熱中症になりやすいんだって!



母: ほんとよね。毎日家にこもりつきりで、誰とも話をする機会がないって聞いたから、ずいぶん心配したけど、今では zoom (テレビ電話システムサービスの 1 つ) を使って、スマホでお友達顔をみながらおしゃべりしたり、踊ったりしてるって。



★勤務形態の変容

父: (web会議を終えて居間に入ってくる) お義母さん、zoom が使えるんだって? そりゃよかった。使い方を教えた俺のお陰だな。ホストの送ってくる URL をクリックするか、ミーティング ID とパスワードを両方入力すれば、簡単に複数の人とテレビ電話がつながるんだからな。

A 美: なに言ってるの、私のお陰よー。お父さんの在宅勤務より、私が行ってる塾のオンライン授業のほうが早かったわ。

父: そうだったかな。学校は3月から休校に入っていたんだ。会社は、時差出勤から始まって時短勤務になり、メールや電話の転送の手配が整って、やっと在宅勤務が可能になったもんな。

母: ええ。あの頃はクラスター感染、PCR 検査、院内感染、医療崩壊、ロックダウン(都市封鎖)……日々新しい言葉が飛び交って、毎日、感染者が急増していったわね。

父: 自粛が解除になった後も、「在宅勤務でできることは在宅で」となったおかげで、満員電車に乗る回数が減って助

亏了还有“可以在家办公的就在家办公”的对策，乘拥挤电车的次数也减少了，不知避免了多少感染的危险啊！

A 美：妈妈，还不是怀念“那个时候”的情形呀。我原是准备做一些观光宣传活动方面的零工，按理现在本该是很忙也可以多赚一些钱的时候，可是呢？奥运会延期举办，打工的收入也变成了零。大学生和派遣社员们也好艰难啊！

父亲：那么多的外国人观光客一个也见不到了。靠打工赚学费和生活费的学生会陷入窘境吧。体育活动、音乐活动也都被取消了，这不仅仅是对经济方面、学习方面，对精神方面的打击也是难以估量的吧。

★补贴和援助制度

A 美：不过，对于因为不能打工而受到影响的大学生有“学生支援紧急补助金”，可是高中生却没有啊。

母亲：你打工不就是想赚点儿零花钱的嘛。可是大学生要是交不了学费，就得退学了。大学的学费可贵着呢。

父亲：的确，政府是推出了各种各样的援助政策啊。一个人 10 万日元的特别定额补助金、还给付不起房租的人扩充了一项住居确保补助金。另外，还给因为学校停课也不得不停业的人以及雇用这些人的公司发放对应小学校停课等的援助金、补贴、对收入大幅度减少的个体经营者采取了发放持续化补助金、延缓支付税金和社会保险金等的支援措施。今后根据需要还会有一些新的政策出台吧？厚生劳动省的网页有指南呢。

“生活援助项目指南”

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000625689.pdf>

母亲：是呀。在互联网的搜索站点输入了新冠支援检索之后，就找得到把

かったよ。

A 美：お母さん、「あの頃は」なんて懐かしんでる場合じゃないわ。私なんか観光イベントのアルバイトで、今頃は忙しくてたくさん稼いでるはずだったのに。オリンピックが延期になって、アルバイト代がゼロになっちゃったんだから。大学生や派遣の社員さんはもう大変よ。

父：あんなにたくさんいた外国人観光客を一人も見かけなくなっただけで。アルバイトで学費や生活費を工面していた学生は大変だろう。スポーツや音楽イベントも中止になって、経済面、学習面だけでなく精神的打撃も計り知れないだろうな。

★助成や支援制度

A 美：でも、アルバイト先が休業になって影響を受けた大学生には「学生支援緊急給付金」が出るのに、高校生にはないのよ。

母：あなたのアルバイト代はお小遣い稼ぎでしょ。大学生は学費が払えなくなったら、退学せざるを得ないのよ。学費高いんだから。

父：確かに。支援策もいろいろ打ち出されたな。一人10万円の特別定额給付金や、家賃が払えなくなった人への住居確保給付金枠も拡充された。それに学校の休業で仕事を休まざるを得なかった人や、そういう人を雇っている会社への小学校休業等対応支援金・助成金や、大きく減収した事業者には持続化給付金、税金や社会保険料納付の猶予など。これからも必要に応じて新しいものが出てくるだろう。厚生労働省のページに案内があるよ。

「生活を支えるための支援のご案内」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000625689.pdf>



母：そうね、インターネットの検索サイトで、  
「**コロナ支援** **検索**」と打ち込むと、支援策をまとめて案内しているサイトも見つかるわ。

A 美：お母さん、中国帰国者支援・交流センターのウェブページには、中国語や「やさしい日本語」で新型コロナ情報が

各项援助政策都整理得井井有条的指南网站。

A 美: 妈, 中国帰国者支援・交流中心的主页里还附了很多可以用中文、“简单的日文”搜集新型冠状病毒感染症的网站的链接呢。

“与新型冠状病毒有关的多语种信息”  
[https://www.kikokusha-center.or.jp/shien\\_joho/seikatsu/korona-c\\_top.htm](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

母亲: 这可太有帮助了呀。把这些也告诉姥姥吧!

★与新型冠状病毒共存

A 美: 啊, 我饿了。

母亲: 吃饭吧。你们都不在外面吃饭了, 一家人就又可以聚在一起吃饭, 就像是家庭的纽带得到重建一样, 真是太高兴了。

父亲: 欸, 纽带什么的是不错, 关顾说话了, 这不都成了“密”的状态了嘛。

A 美: 真是啊! 通风、通风。(打开两处的窗户, 通风、换气)

父亲: 看来, 与这个新型冠状病毒相处的日子还长着呢, 可不能松懈呀。

A 美: 什么意思呀?

父亲: 据说, 把这个新型冠状病毒“封杀”, 也就是说从人类社会完全驱逐出去是很难做到的。

母亲: 常听人们说, 现在既没开发出接种疫苗, 也还没确立有效的治疗方法, 所以今后人类必须得和这病毒共存。

A 美: 欸? 我一直以为感染人数减少下去的话, 冠状病毒也会随之消失呢。

父亲: 据说, 世界上有 60%左右的人感染了, 也就是达到“群体免疫”之后, 才会几乎不再有人感染, 不过这好像要花 1、2 年的时间呢。接种疫苗被开发出来, 再到给全世界的人都接种, 也得要花这么长

収集できるサイトへのリンクがたくさん貼ってあるよ。

「新型コロナウイルス関連多言語情報」

[https://www.kikokusha-center.or.jp/shien\\_joho/seikatsu/korona-c\\_top.htm](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)



母: それは助かるわね。おばあちゃんにも知らせるといいわ。

★新型コロナとの共存

A 美: あ〜、お腹すいたー。

母: さ、ご飯にしましょ。あなたたちが外食しなくなって、家族の絆が戻ってきたようでうれしいわ〜。

父: おっと、絆はいいけど、話に夢中になりすぎて「密」状態になっちゃったな。

A 美: ほんとだ! 換気、換気。(二カ所の窓を開け、風を通す)



父: この新型コロナとはまだまだ長い付き合いになるから、気を緩めるんじゃないぞ。

A 美: どういうこと?

父: この新型コロナっていうのは、「封じ込め」、つまり人間社会から完全に追い出すのは難しいとされているんだ。

母: 今はまだワクチンも治療法も確立されていないから、これからもウイルスと共存していかなきゃいけないって、よく聞かぬ。

A 美: え〜? 感染者が減っていけば、コロナウイルスもなくなるのかと思ってた。



父: 世界中で 6割ぐらいの人が感染して「集団免疫」ができた後は、感染する人がほとんどいなくなると言われているけど、それには 1、2 年はかかるらしいよ。ワクチンが開発されて、それが世界中の人に投与されるようになるにもそのくらいかかるという。この間に、再流行が何度か起きる可能性があるんだ(第 2、第 3 の波)。

的时间。这期间，病毒也会多次出现再度流行的可能性。(第 2 波、第 3 波)。

A 美:那就是说冠状病毒一直会在我们的身边吧!为了保护自己,我们必须学会与病毒共存的方法,对不对?

母亲:对对对。来,吃饭吃饭。从大盘子里夹菜时一定要用公筷哦。

A 美:コロナウイルスはずっと私たちの<sup>まわ</sup>りにいるのね。<sup>み</sup>身を<sup>まも</sup>るためには私たち自身でウイルスと共存する方法を身に<sup>ほ</sup>うけないといけないってことね。

母:そうそう。さあ、ご飯、ご飯。<sup>おおざら</sup>大皿から取る時は必ず<sup>と</sup>取り<sup>と</sup>箸<sup>はし</sup>を使ってね!

(Y)

健康

适合老年人的简单体操

高齢者<sup>こうれいしゃ</sup>のための<sup>かんたん</sup>簡単な<sup>たいそう</sup>体操



受新型冠状病毒的影响,有些人也会因外出机会减少而导致运动不足吧。不过,突然进行剧烈的运动是很危险的。

还是先从负担比较少的简单的体操开始吧。这次为大家介绍一些在家里就可以轻松简单地做的体操。配合着深缓的呼吸来运动是做这些体操的诀窍。

1) 转动手腕、脚腕

坐在椅子上会比较容易做。一边自然地呼吸,一边慢慢地转动手腕、脚腕。

新型<sup>しんがた</sup>コロナ<sup>ころな</sup>ウイルスの<sup>えい</sup>影<sup>ぎょう</sup>響<sup>が</sup>いで外<sup>がい</sup>出<sup>しゅつ</sup>する<sup>き</sup>機<sup>かい</sup>会<sup>が</sup>が<sup>へ</sup>減<sup>へ</sup>って<sup>うんどう</sup>運<sup>うんどう</sup>動<sup>びそく</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>になっ<sup>て</sup>い<sup>る</sup>方<sup>も</sup>い<sup>る</sup>と<sup>おも</sup>い<sup>ま</sup>す。

た<sup>だ</sup>し<sup>きゅう</sup>急<sup>はげ</sup>に<sup>うんどう</sup>激<sup>うんどう</sup>しい<sup>きけん</sup>運<sup>うんどう</sup>動<sup>を</sup>す<sup>る</sup>の<sup>は</sup>危<sup>けん</sup>険<sup>です</sup>。

ま<sup>ず</sup>は<sup>ふたん</sup>負<sup>たん</sup>担<sup>すく</sup>の<sup>かんたん</sup>少<sup>かんたん</sup>ない<sup>たいそう</sup>簡<sup>かんたん</sup>単<sup>たいそう</sup>な<sup>はじ</sup>体<sup>はじ</sup>操<sup>を</sup>か<sup>ら</sup>始<sup>め</sup>て<sup>み</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。今<sup>こん</sup>回<sup>かい</sup>は<sup>いえ</sup>家<sup>い</sup>で<sup>きがる</sup>気<sup>がる</sup>軽<sup>に</sup>に<sup>かんたん</sup>で<sup>かんたん</sup>可<sup>かんたん</sup>以<sup>たいそう</sup>簡<sup>かんたん</sup>単<sup>たいそう</sup>な<sup>しょう</sup>体<sup>しょう</sup>操<sup>を</sup>紹<sup>しょう</sup>介<sup>かい</sup>し<sup>ま</sup>す。ゆ<sup>っ</sup>く<sup>り</sup>と<sup>した</sup>呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>と<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>わ<sup>せ</sup>て<sup>や</sup>る<sup>の</sup>が<sup>こ</sup>ツ<sup>です</sup>。

1) 手首・足首まわし

い<sup>す</sup>ス<sup>すわ</sup>に<sup>い</sup>座<sup>すわ</sup>ると<sup>やり</sup>や<sup>り</sup>や<sup>す</sup>く<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>す。自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>な<sup>こ</sup>呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>を<sup>し</sup>な<sup>が</sup>ら、ゆ<sup>っ</sup>く<sup>り</sup>と<sup>ま</sup>わ<sup>し</sup>て<sup>く</sup>だ<sup>さ</sup>い<sup>ね</sup>。

手腕 向右转 5 次→向左转 5 次  
手首 右まわし 5 回→左まわし 5 回

脚腕 向右转 5 次→向左转 5 次  
足首 右まわし 5 回→左まわし 5 回



※两只手一起  
※両手いっしょに。



※把脚稍微文往前伸一下,脚腕就会比较好转。  
※少し足を伸ばすと、まわしやすくなります。

2) 石头(蜷缩)——布(张开)——石头——布——

用手和脚交互做出石头和布的形状。先用手做，做完后用脚做。

试着做做看吧！伸成布的时候，把手指用力向外张开。用脚做的时候，请有意识地拉开脚趾与脚趾之间的距离。

蜷缩成石头的时候呼气，伸展成布的时候吸气。或是反过来做也可以，怎么做就怎么做。

2) グーパーグーパー

手と足でじゃんけんのグーとパーを交互に作ります。まずは手で行い、終わったら足でやってみましょう。

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

グーの時に息を吐いてパーの時に吸うか、その逆か、どちらでもやりやすい方でやってみてください。



伸成布的时候，把手指用力向外张开。

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。

用脚做的时候，请有意识地拉开脚趾与脚趾之间的距离。

足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

3) 转动脖子和屈脖子

为了促进血液循环，一边呼气一边慢慢转动脖子。这项运动对肩膀酸痛和头疼也都有效。转回到一周后，慢慢吸气。向右转两圈→向左转两圈→左右转动→前后转动。

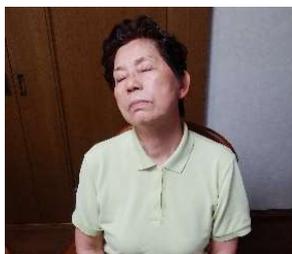
3) 首まわしと首曲げ

息を吐きながら首をゆっくり動かして血流をよくしていきましょう。凝りや頭痛にも効果があります。まわりきったところで息をゆっくり吸います。

右まわし2回→左まわし2回→左右に曲げる→前後に曲げる

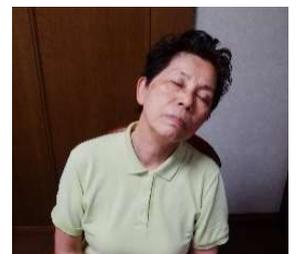


转动脖子  
首まわし



把头转向右(左、前、后)

首を左右、前後に曲げる



4) 提放肩膀

全身放松，以自然的姿势坐下(站立)一边慢慢吸气一边往上提肩膀(提到最上部停顿3秒，同时屏住呼吸)。

4) 肩の上げ下げ

力を抜いて自然な姿勢で座ります(立ちます)。

息をゆっくり吸いながら肩を上げる(一番上で3秒止める。息も止める)

→一边慢慢呼气，一边放下肩膀（放到最低处停顿 3 秒）  
反复做 2、3 次吧。

→息をゆっくり吐きながら肩を下げる（一番下で 3 秒止める）。2、3 回繰り返しましょう。

往上提肩膀  
肩を上げる



放下肩膀  
肩を下げる

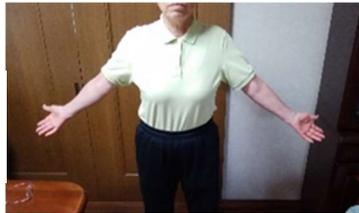


5) 深呼吸

最后是深呼吸。用鼻子慢慢地吸气，再用嘴慢慢地呼气。反复做 2、3 次。一定会很舒服的。

5) 深呼吸  
最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐きます。2、3 回繰り返しましょう。気分もすっきりすると思います。

吸气  
息を吸って



呼气  
息を吐いて



这次为大家介绍的都是些比较简单容易做的体操，请大家尽可能每天坚持做吧！

今回、ご紹介した体操は手軽で簡単にできると思いますので、できるだけ毎日続けるようにしてください。(K)



◆高中升学指导信息◆

2020年度 高校進学・進路ガイダンス情報

面向中国帰国者、外籍初中生及其家长提供的升高中指导活动，在各地举行。根据当地外国籍人数的多少，还可以配备母语翻译。

※最新信息将在中国帰国者支援・交流中心网站里的“升学・毕业后去向信息”专栏中随时更新。今年受到疫情的影响，举办的次数减少。



日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが各地で行われています。その地域に多い外国人住民の母語による通訳が付きます。

※最新情報は、当センターのウェブサイトの進学・進路情報のコーナーで随時更新していますが、今年はいくつかの影響で開催数が減っています。

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/>

新闻热点 にゅーす ことば  
ニュースの言葉

## “黑色旅游”

### だーくつーリズム



今年正逢战争结束 75 周年，然而却成了清一色的新型冠状病毒年，使得人们无暇顾及反思这段战争历史。随着时间的流逝，这场新型冠状病毒的全球大流行，会不会也成为历史中的一页呢？这种难以攻克的病毒的出现，使得过去多次反复发生的传染病的历史引起了人们的关注。有关鼠疫、西班牙流行性感感冒等的传染病流行时代的小说和书籍也变得畅销起来。

当对现实或是未来感到不安、恐惧时，人们就会试图通过追溯过去的记录、了解当时发生的事情来获得对未来的预测。如果能从这些被称为“负面历史”中学有所获，那这些“负面历史”就会成为人类战胜现实以及未来的苦难并且能顽强地生存下去的一种警示与启发。

2011 年 3 月，日本发生了东日本大地震，与此同时还发生了核电站的爆炸事故，对住民以及土地造成了前所未有的破坏。但随着时间的流逝，这些苦难和重创却从没有遭受过这场灾害的人们的记忆里逐渐远离。当地人为了不忘记这段历史，在重建家园工程还在进行的过程中，就开始举办访问受灾地区、请灾民讲述灾情等的配套旅行，还有人提出了将受灾地区设为“观光地点”的构想。在这种趋向的背景下，2013 年前后，在日本国内也开始听到“黑色旅游”一词了。



“黑色旅游”是一个表述观光概念的词汇，

今年（ことし）は戦後（せんご）75 年（ねん）という区切り（くぎり）の年（とし）であるが、その振り（ふり）返（かえ）りもま（ま）ま（ま）なら（ら）ないほど（ほど）に新（しん）型（がた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）一（いっ）色（しよく）の年（ねん）とな（な）って（て）い（い）る（る）。時（とき）がた（た）て（て）ば（ば）、こ（こ）の（の）コ（こ）ロ（ろ）ナ（な）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）の（の）世（せ）界（かい）的（てき）流（りゅう）行（こう）も（も）歴（れき）史（し）の（の）一（いち）場（ば）面（めん）とな（な）る（る）の（の）だ（だ）ら（ら）う（う）か（か）。こ（こ）の（の）太（たい）刀（とう）打（うち）で（で）き（き）な（な）い（い）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）の（の）出（しゅ）現（げん）で（で）、過（か）去（こ）に（に）繰（く）り（か）え（え）さ（さ）れ（れ）た（た）感（かん）染（せん）し（し）ょう（しょう）の（の）歴（れき）史（し）が（が）注（ちゅう）目（もく）さ（さ）れ（れ）た（た）。ペ（ペ）ス（ス）ト（ト）、ス（ス）ペ（ペ）イ（イ）ン（ン）風（ふう）ぜ（ぜ）な（な）ど（ど）の（の）感（かん）染（せん）症（じょう）の（の）時（じ）代（だい）を（を）扱（あ）つ（つ）た（た）小（しょう）説（せつ）や（や）書（しょ）籍（せき）が（が）う（う）売（う）れ（れ）た（た）。

人（ひと）々（びと）は（は）、現（げん）実（じつ）や（や）未（み）来（らい）へ（へ）の（の）不（ふ）安（あん）や（や）恐（きょう）怖（ふ）に（に）接（せつ）し（し）て（て）、過（か）去（こ）の（の）記（き）録（ろく）を（を）辿（たど）り（り）、そ（そ）の（の）時（じ）代（だい）に（に）起（お）こ（こ）っ（つ）た（た）こ（こ）と（と）を（を）知（し）る（る）こ（こ）と（と）で（で）将（しょう）来（らい）へ（へ）の（の）見（み）通（とお）し（し）を（を）得（え）よ（よ）う（う）と（と）し（し）た（た）の（の）だ（だ）。「負（ふ）の（の）歴（れき）史（し）」と（と）言（い）わ（わ）れ（れ）る（る）も（も）の（の）は（は）、そ（そ）こ（こ）に（に）学（まな）べ（べ）ば（ば）現（げん）実（じつ）や（や）未（み）来（らい）の（の）苦（く）難（なん）を（を）乗（の）り（こ）え（え）、生（い）き（ぬ）き（ぬ）抜（ぬ）く（く）た（た）め（め）の（の）ヒ（ひ）ン（ん）ト（と）と（と）なる（なる）。

2011 年（ねん）3 月（がつ）、日（に）本（ほん）で（で）は（は）東（ひがし）日（に）本（ほん）大（だい）震（しん）災（さい）が（が）起（お）こ（こ）り（り）、ま（ま）た（た）同（どう）時（じ）に（に）原（げん）子（し）力（りき）発（はつ）電（でん）所（じょ）の（の）爆（ばく）発（はつ）事（じ）故（こ）も（も）起（お）き（き）、人（ひと）や（や）土（とち）地（ち）に（に）未（み）曾（みそ）有（いう）の（の）被（ひ）害（がい）が（が）出（で）た（た）。し（し）か（か）し（し）、被（ひ）害（がい）の（の）当（とう）事（じ）者（しや）と（と）な（な）ら（ら）な（な）か（か）つ（つ）た（た）人（ひと）々（びと）の（の）記（き）憶（おく）は（は）、ど（ど）ん（ど）ん（ど）ん（ど）遠（とほ）の（の）い（い）て（て）い（い）く（く）。現（げん）地（ち）の（の）人（ひと）た（た）ち（ち）は（は）忘（わす）れ（れ）却（きゃく）の（の）流（りゅう）れ（れ）に（に）抗（かう）し（し）て（て）、復（ふ）旧（きゅう）も（も）ま（ま）ま（ま）なら（ら）ない（ない）中（なか）で（で）、被（ひ）災（さい）地（ち）へ（へ）の（の）訪（ほう）問（もん）や（や）体（たい）験（けん）者（しや）の（の）語（ご）り（り）な（な）ど（ど）を（を）セ（せ）っ（つ）と（と）ツ（つ）ア（あ）ー（ー）を（を）行（おこな）い（い）始（はじ）め（め）、被（ひ）災（さい）地（ち）の（の）「観（かん）光（こう）地（ち）化（か）計（けい）画（かく）」を（を）考（かん）え（え）る（る）人（ひと）も（も）出（で）て（て）き（き）た（た）。そ（そ）ん（ん）な（な）中（なか）、2013 年（ねん）ご（ご）ろ（ろ）に（に）「ダ（だ）ー（ー）ク（く）ツ（つ）ー（ー）リ（り）ズ（ズ）ム（ム）」と（と）い（い）う（う）言（こと）ば（ば）が（が）、日（に）本（ほん）国（こく）内（ない）で（で）も（も）よ（よ）く（く）聞（き）か（か）れ（れ）る（る）よ（よ）う（う）に（に）な（な）つ（つ）た（た）。

「ダークツーリズム」とは、もともと 1990 年

源自于上世纪九十年代的英国。“ダーク”是“黑暗”、“阴暗”，“ツーリズム”是“观光”的意思。“黑色旅游”，是指到因灾难、战争、事故等导致许多人丧生、发生悲剧的现场拜访参观，铭记在那里发生过的不幸的事件，以传承历史记忆，是一种包含有学习意义的旅游方式。

作为“黑色旅游”的著名场所，有波兰的奥斯威辛集中营、日本广岛的原子弹爆炸圆顶屋和冲绳的“姬百合之塔”，除了与战争有关连的地方之外，还有因严酷的劳动现场而知名，现在已成为废墟的煤矿煤井旧迹、作为产业遗迹的大规模的工厂旧址、在高度经济成长过程中苦于公害的熊本县的水俣、栃木县的足尾铜山遗迹等。这些地方都有许许多多的人成为那个时代的“光明”背后的牺牲品，作为追溯那段“黑色”记忆的场所，各个地区至今仍然保留着这些遗迹。最近，随着人们对

“黑色旅游”关注度的高涨，到这些地区参观的人也越来越多了。



作为了解与我们有着密切关系的遗华日本人的场所有长野县阿智村的“满蒙开拓和平纪念馆”。这所纪念馆于 2013 年创建，开设纪念馆的地方是当时日本派遣满蒙开拓团员最多也是牺牲者最多的地方。今年纪念馆迎来了创建 7 周年。纪念馆所在地，说不上是交通方便的地方，但是每年都有约 3 万人次来纪念馆参观。2016 年，当时的天皇还访问了这里。如果不亲自来这里探访，就无法切身感受这里的地形条件、村子里的风景。亲身体验保留在当地居民心里的那份记忆，会有一种仅靠文字无法体会到的现实感，并能真实地感受到那些故去的人们曾确实实地在这里生活过的情景。在这里也会经常举办由经历过那个时代的人主讲的报告

代のイギリスで生まれた、観光の概念を表す言葉だ。「ダーク」は「闇」とか「暗い」、「ツーリズム」は「観光」という意味で、「ダークツーリズム」とは災害、戦争、事故などで多くの人々が死んだり悲劇にみまわれたりした現場を訪れ、そこで起きた出来事の記憶を継承するという、学びを含む旅のことだ。

有名なところではポーランドのアウシュビッツや、日本では広島島の原爆ドームや沖縄の「ひ

めゆりの塔」があり、戦争関連以外では、過酷な労働現場として知られ、現在は廃墟となっている炭鉱跡や、産業遺跡としての



大規模工場跡、高度経済成長の中で公害に苦しんだ地でもある熊本県の水俣や、栃木県の足尾銅山跡等がある。それぞれの地には時代の「明」の裏側で犠牲になった人々が大勢おり、その「暗」の記憶をたどる場所を、今も地元に残している。最近はこの地の「ダークツーリズム」への関心の高まりとともに訪問者を増やしている。

私たちに関連深い中国残留邦人を知るための場所としては、長野県阿智村の「満蒙开拓平和記念館」がある。この記念館は、日本で最大の満蒙开拓団員を送り出し、多くの犠牲者を生んだ土地に 2013 年に開設された。今年 7 周年を迎える。地の利的には決して便利な場所とは言えないが、2016 年には当時の天皇も訪問し、毎年 3 万人程度が訪れている。実際に行ってみなければわからない地勢的条件や村の風景、そこに住む人々の中に残る当時の記

会以及学习会。

“黑色旅游”大多是以与近代、现代的历史有关的场所为中心，正因为是近代的历史，所以在那些“黑色旅游”的场所还会有很多人因为那些悲剧，心灵的伤口还未能愈合。也有“利用人们的心灵创伤开展经济活动合适吗？”这样的意见。因此，有些场合，访问者在访问之前必须要有一定的心理准备并具备相应的背景知识。此外，也会有一部分人并不希望让自己生活的地方涂抹上“黑暗”的色彩。



但是，历史始终是有着光明与黑暗的两面，黑色旅游的场所也有“光明”的一面。上面提到的满蒙开拓和平纪念馆即是如此。纪念馆的附近不仅有丰富的自然风景和温泉，还有“日本观测星空的最佳景点”，是一个非常美丽的地方。

迎来战后 75 周年、在这世代交替的进程中，战争年代人们的记忆已经变得越来越难以传达给后代了。但是，像这些历史性的体验，正如上述那些曾经历过传染病时代的人们的记录一样，也会成为未来人类生活的一种智慧。今后，考虑如何把先人的经历传达给后代，在传承方式方面有必要下一番功夫吧！“黑色旅游”作为现代多元化的旅游之一，也可以说是传承历史记忆的一种方式吧！



憶を肌で感じることは、文字だけではわからないリアリティがあり、亡くなった人々が生きていた実感を得ることができる。ここでは、当時を生きた体験者による講話や、学習会も頻繁に行われている。

「ダークツーリズム」は、近現代の歴史にまつわる場所が中心で、まだ新しい歴史ゆえに、その現場には、悲劇による心の傷が癒えていない人々もいる。そのような人々の心の傷を経済活動に使ってよいのか、という声もある。したがって、訪問する側にも一定の心構えや背景知識が必要となる場合もあるだろう。また、生活する場に「ダーク」というイメージ付けをしてほしくないと思う人もいるようだ。

しかし、歴史には常に明暗の両面があり、ダークツーリズムの場所にも「明」の側面がある。先の満蒙開拓記念館も、近くには豊かな自然や温泉、「日本一の星空」を見られるスポットもあり、大変美しい所である。



戦後 75 年を迎え、世代交代していく中で、戦争体験者世代の記憶は伝わりにくくなっている。しかし、このような歴史的体験は、先の感染症の時代を生きた人々の記録のように、未来を生きる知恵にもなり得るものである。これからは、どうやってそれを伝えていくのか、その継承方法に工夫が必要となるだろう。「ダークツーリズム」は現代の多様化する旅の一つとして、歴史記憶の継承の一つの在り方といえるのではないだろうか。

(Bab)

き き じょうほう  
機器情報

简单！电子器具之操作⑩

试着使用微信的翻译功能吧！

かんたん ききそうさ うえいしん ほんやくきのう つか  
简单！機器操作⑩ 微信の翻訳機能を使ってみよう

※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。

※ここではアイフォンの操作を基本にしています。アンドロイドの方も  
さんこう せつめいがめん ちゅうごくごひょうぎ  
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。

这次为大家介绍微信的翻译功能。当然先下载翻译应用软件，然后利用应用软件进行翻译也可以，而微信其实本来就具有多语种的翻译功能。如果是简单的会话的话，很容易就能翻译出来。这个功能非常方便请一定试着用用吧！

こんかい しょうかい  
今回は微信の翻訳機能を紹介します。翻訳アプリをダウンロードして使うこともできますが、微信にはもともと多言語の翻訳機能がついています。簡単な会話なら手軽に翻訳できます。非常に便利なので是非試してください。

①轻触微信的图标。

②确认系统语言是中文。

①微信のアイコンをタップします。

②システム言語が中国語であることを確認。



轻触此处  
ここをタップ

确认是中文  
中国語である  
ことを確認



③轻触“微信”。

③「微信」をタップします。

④选一位朋友，轻触这位朋友。

④友人<sup>ゆうじん</sup>を一人<sup>ひとり</sup>選<sup>えら</sup>んでタップ。



轻触选的朋友  
友人を選んでタップ



轻触此处  
此处をタップ

⑤选择想翻译的文字之后长按。

⑤翻译<sup>め</sup>したい<sup>ッセージ</sup>メッセージ<sup>を</sup>選<sup>んで</sup>ながあ<sup>し</sup>する。

⑥点击菜单的右端的▷

⑥メニュー<sup>の</sup>右端<sup>の</sup>▷<sup>を</sup>タップする。



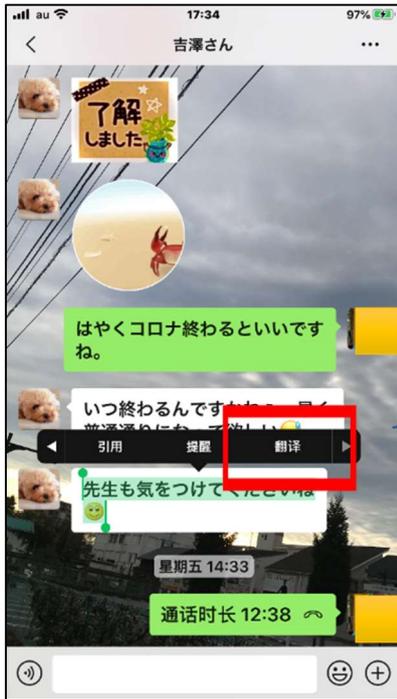
点击此处  
此处をタップ

长按此处  
長押しする



⑦轻触“翻译”。

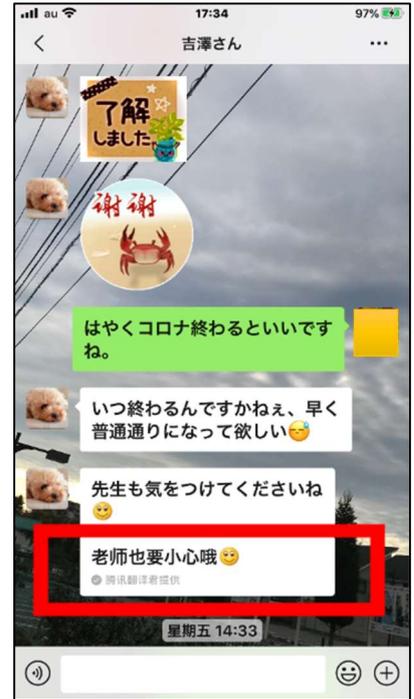
⑦「翻译」をタップする。



点击此处  
ここをタップ

⑧中文被显示出来。

⑧中国語が表示される。



⑨像下面这样可以进行多语种翻译。

⑨以下のように多言語の翻訳が可能です。



西班牙语  
すべいん  
スペイン語

俄罗斯语  
ろしあ  
ロシア語

德语  
どいつ  
ドイツ語

韩国语  
かんこく  
韓国語

以上就“微信”中的翻译功能的使用方式为大家做了说明。如果您手中的智能手机的语言是中文，就如上面说明的那样可以把各种语言翻译成中文。  
如果智能手机的语言是日语的话，也可以把日语以外的语言翻译成日文。  
※“微信”可以从互联网上免费下载。

以上、「微信」の中の翻訳機能の使い方<sup>いじょう</sup>を説明してきました。手持ちのスマホ<sup>なか</sup>の言語が中国語なら、このように中国語以外のいろいろな言語を中国語に翻訳できます。  
もしスマホの言語が日本語なら、日本語以外の言語を日本語に翻訳することができます。  
※「微信」はネット<sup>ねっと</sup>から無料<sup>おりのう</sup>でダウンロードできます。(Tad)



～日语学习点滴～⑥ 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？⑥

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》里可以学习到包含本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っ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みてくださいね!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!

「すぐお調べして、お待ちいただけますか」、这么说为什么不好?~用「から/ので」的条件~

遗华日本人第二代小刘在洋服店工作。因为被来店里的顾客问到难以立刻回答的问题,就想告诉客人“我马上就查,请您稍等一下好吗?”,便说“すぐお調べして、少々お待ちいただけますか”,不料,客人脸上露出了一副诧异的神情。这个说法有什么地方不对的吗?怎么说才好呢?

帰国者二世の劉さんは洋服店に勤めています。店に来た顧客の質問がすぐには答えられない内容だったので「我马上就查,请您稍等一下好吗?」と伝えようと思い、「すぐお調べして、少々お待ちいただけますか」と言ったところ、怪訝そうな顔をされました。どこか違っていただけでしょうか。どう言えばよかったですか。

1. 表示理由和依据的「から/ので」 (理由や根拠の「から/ので」)

首先,确认这句话的后半部分「お待ちいただけますか(请您稍等一下好吗?)」是没有什么问题的吧。「【お+ます形】いただけますか」是一种很有礼貌的表示请求的表达方式。

まず、後半「お待ちいただけますか(请您稍等一下好吗?)」は問題ないことを確認しておきましょう。「【お+ます形】いただけますか」は丁寧な依頼の表現ですね。さて、前号で、断りや謝罪の理由や根拠の表現に「から」を使うと、話者側の主張が強く感じられ、反感を持たれる恐れがあると述べました。しかし、上の場面で「すぐ調べる」ことを告げるのは顧客を安心させるためであり、顧客の利益に合うことです。このような場合には、「ので」や「から」が使われます。そして、顧客相手の場合は「ので」の方が無難です。サービスを提供する側は、指示内容も丁寧な依頼の形で表現し、より改まった表現として、「AのでB」のAにも敬語を用いたり、丁寧体にしたりが多いです。

那么,在前一期中,我们已经做过下面的说明:使用「から」来表达拒绝、道歉的理由或是依据,就会显得说话者过于强调自己的主张,这有可能会招来对方的反感。但是,像上面的那种场面中,告诉顾客“马上就查”,这是为了让对方安心,是符合顾客的利益的事情。在这种请求的情况下,句子之间经常使用「ので」或是「から」。在对方是顾客的情况下,用「ので」会更恰当。此外,提供服务的一方,作为更正式的表达方式,在「AのでB」的A部分也多使用敬语和郑重体。

中国語では前の文と後ろの文の間に何もないので、日本語にするとときに2文を単純につなぐ「～て」を

把这两个句子单纯地连接起来。那么，利用这个机会记一下「**ので/から**」的用法吧。请看下面的例子。

使う人が多いのですが、この機に「**ので/から**」の用法を覚えましょう。以下の例を見て下さい。

①<医院的挂号处>すみません。午前の受付は終わりましたので、午後にまたいらして下さい。

①对不起，上午的挂号时间已经结束了，请您下午再来吧。

②<电车里的广播>他の方の迷惑になりますので、携帯電話での通話をご遠慮下さい。

②会给别人带来不便，请不要使用手机通话(在电车里)。

③<在节日车站的广播>お帰りの際は混雑しますので、お帰りの切符は今のおうちにお買い求めいただくようお願いいたします。

③回去的时候会很拥挤，请您现在买好回程车票。

④<为工作上的事情请求上司>3時には(出張に)出てしまますので、会議の時間を少し早めていただけませんか。

④3点要出差，能不能请您把召开会议的时间提前一点儿？

### 复习一下语法重点!

复习一下「A(原因/依据)ので/から、B(请求/指示/劝告)」的连接方式！

<名词>	あめ 雨だ	→	雨なので/雨ですので	雨だから	※因为「から」只用于关系密切的人之间，原则上不接在郑重体后面。
<な形容词>	げんき 元気だ	→	元気なので/元気ですので	元気だから	
<い形容词>	あつ 暑い	→	暑いので	暑いから	「から」は親密な関係でのみ使うため、原則として丁寧体にはつかない
<动词>	た 食べる	→	食べるので/食べますので	食べるから	

**練習 1** 请把下面的两个句子用「~ので~ていただけますか」连接起来。练习 A 要使用敬语来表达。

A对方是上级:例)すぐ調べる/少々待つ →すぐお調べしますので、少々お待ちいただけますか。

- ① 3時になった/始める      ② いくつか品物をご覧に入れる(=「見せる」的謙譲語)/その中から選ぶ
- ③ 今日の受付時間は終わった/明日来る

B对方是同等或下级:例)すぐ調べる/ちょっと待つ →すぐ調べるので、ちょっと待ってもらえますか

- ① よくわからなかった/もう一度説明する      ② 急ぎの用件だ/今日中に終わらせる
- ③ 早く終わらせたい/今日来る

### 2. 进行解释或表明意见的「**ので**」、强烈地主张的「**から**」 (意見表明する「**ので**」、主張する「**から**」)

接下来，终于轮到「**から**」登场了。在此确认一下「**から**」与「**ので**」的不同。

続いてやっと「**から**」の登場です。ここで「**ので**」と「**から**」の違いを確認しておきましょう。

「**から**」…强烈地主张理由和依据 ⇒适合用于表达说话者的心情  
(強く理由や根拠を主張したいとき⇒話し手の心情を表すのに適している)

「**ので**」…提出客观而确实的理由时，把它显得更为委婉温和且欲彬彬有礼地进行说明和请求  
(客観的・確実な理由を丁寧に述べて意見を言ったり説明したり、依頼したりするとき)

⇒不用于推测的事物(推测には使えない)例)「今日は雪になるだろうので、雪靴を履いていこう」是不行!

对家人或友人、同事等关系亲密的人或者晚辈进行解释或表明意见时，做出命令·指示·劝诱·忠告的时候经常用「から」。如果在下面的情景里，用「ので」的话，听起来反而觉得有些疏远、不自然。

家族、同輩や目下に対して説明や意見をするときや命令・指示・勧誘・忠告するとき「から」が使われます。以下の場面で「ので」を使うと、逆にややよそよそしくて不自然に聞こえます。

〈家属之间的对话〉

- ⑤雨が降りそうだから、傘を持って行った方がいいよ。
- ⑥買ってきてほしいものがあるから、駅に着いたら電話して。
- ⑦冷蔵庫におやつが入ってるから、食べていいよ。
- ⑧3時になったから、少し休憩しよう。

〈上司对部下〉作为 B 的准备，有必要进行 A 的场合的说法。

- ⑨午後から会議だから、資料、準備しといて※。

- ⑤要下雨了，最好还是带上伞去吧。
- ⑥想让你买点东西，你到了车站打个电话来。
- ⑦冰箱里有块点心，你可以吃啊。
- ⑧3点了，休息一会儿吧。
- ⑨下午要开会，你把资料准备好吧。

※「～といて」:「～ておいて」的简略形。表示为某事的实现而预先做准备。

練習 2 从下面的一些选项中，请选择恰当的说法。也要参看上期的本栏（表示理由的「～て」）。

- ①(店员对顾客说)すぐ調べ{ますから・ますので・まして}、お待ちいただけますか。
- ②(上级对下级说)午後から会議{だから・なので・で}、資料、準備しといて。
- ③(下级对上级说)午後から会議{ですから・ですので・ですて}、資料、ご準備いただけますか。
- ④(医院挂号处)今日の受付時間は終わり{ましたから・ましたので・まして}、明日またお越し下さい。
- ⑤(下级对上级)電車が遅れ{ましたから・ましたので・まして}、少し遅刻してしまうかもしれません。
- ⑥(下级对上级)用事が{ありますから・ありますので・ありまして}、休ませていただきたいんですが…。
- ⑦(父母对孩子说)風邪{ひくから・ひくので・ひいて}、靴下を履いていきなさい!
- ⑧(姐姐对弟弟说)冷蔵庫におやつが{入ってるから・入ってるので・入ってて}、食べていいよ～。

那么，刘先生怎么说才好呢？请大家想想自己都知道哪些表达方式，并试着把它们写在下面。

というわけで、劉さんが何と言えよよかったかももうおわかりですね。下に書き出してみましよう。(An)

~~~~~



練習 1] A① 3時になりましたので、始めていただけますか。② いくつか品物をご覧に入れますので、その中から選んでいただけますか。③ 今日の受付時間は終わりましたので、明日来ていただけますか(お越しいただけますか)、B① よくわからなかったの、もう一度説明してもらえますか。② 急ぎの用件なので、今日中に終わらせてもらえますか。③ 早く終わらせたいので、今日来てもらえますか。

練習 2] ①ますので ②だから ③ですので ④ましたので ⑤まして ⑥ありまして ⑦ひくから ⑧入ってるから  
 最后一个问题:「すぐお調べしますので、少々お待ちいただけますか」

新闻摘要

にゅーす きじ ニュース記事から (2019年12月1日~2020年5月31日)



~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~

2019 年 12 月 1 日 (星期日)

11 月 30 日, 兵库县尼崎市举办了“加深对遗华日本人理解的集会”。集会上, 田中义裕先生 (87 岁) 讲述了他坚持不懈寻找留在中国的弟弟, 并最终找到了弟弟的经历。1943 年, 田中先生随着父母以及兄弟姐妹一家 7 口人加入了开拓团, 一起到了旧满洲。父亲在旧满洲过世。战争结束后, 母亲把两个年幼的弟弟托付给了当地的中国人。回顾那段岁月, 田中先生说:“当时, 只能那么做。实在是太悲惨了。”

12 月 11 日 (星期三)

厚生劳动省公布, 两名遗华日本人的集体暂时回国 (一行 4 人: 遗华日本人两名、护理人员两名) 日程是从 12 月 12 日 (星期四) 到 12 月 24 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。在日本期间, 除了看望亲人和老相识、扫墓以外, 还预计到东京近郊参观等。



12 月 22 日 (星期日)

至今为止一直坚持对近 200 名中国归国者等进行采访的埼玉县川越市的原短期大学讲师藤沼敏子女士, 出版了证言集《逃生于劫波乱世——34 名遗华日本女性的劫难余生》。这本书基本上如实地记录了当事人的讲述, 是珍贵的口述历史资料。

2020 年 1 月 3 日 (星期五)

1 月 3 日, 《朝日新闻》刊载了对居住在中国的遗华日本孤儿渡部宏一 (84 岁) 先生的采访文章。渡部先生出生于山形县, 5 岁时随家人前往

2019 年 12 月 1 日 (日)

兵庫県尼崎市で 11 月 30 日、「中国残留日本人への理解を深める集い」が開かれ、中国に残留した弟を探し続けて再会を果たした田中義裕さん (87) が体験を語った。田中さんは 1943 年、両親と兄弟の計 7 人で開拓団に加わり、旧満洲に渡った。父が亡くなり、終戦後、母は幼かった弟 2 人を現地の中国人に預けたのだという。田中さんは「当時はそうするしかなかった。悲惨だった」と振り返った。

12 月 11 日 (水)

厚生労働省は、中国残留邦人 2 名の集団一時帰国 (一行 4 名: 残留邦人 2 名、介護人 2 名) の日程が、12 月 12 日 (木) から 12 月 24 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儿援護基金に委託して行う。日本滞在中は、肉親や知人との再会、墓参のほか、東京近郊見学などを行う。

12 月 22 日 (日)

これまでに中国帰国者ら 200 人近くのインタビューを続けてきた埼玉県川越市の元短大講師・藤沼敏子さんが、このほど証言集『不条理を生き抜いて——34 人の中国残留婦人たち』を出版した。本人たちの語りをほぼそのまま記し、貴重な口述の歴史資料となっている。



2020 年 1 月 3 日 (金)

1 月 3 日付『朝日新聞』に、中国在住の日本人

中国旧満州，在戦争の混乱中成了遺華日本孤  
 兒。現在，渡部先生依然以“王林起”的名字与  
 养母一起生活在北京。在采访中，渡部先生对他  
 一直纠结于两个祖国之间的人生做了回顾。（注：  
 渡部宏一先生的自传《我在中国 75 年》已在中  
 国出版）



2 月 9 日（星期日）

2 月 9 日，九州中国帰国者支援・交流中心  
 在北九州市举办了支援中国帰国者の志願者研  
 修会“学堂”——思考中国帰国者の歴史、現在  
 和未来。研修会上，有关于遺華日本人的出生背  
 景、中国帰国者現状の演説，还有“传承遺華日  
 本人等的经历与苦难的战后世代讲述人”进行的  
 讲述。讲述人是帰国者二代，讲述的是作为遺華  
 孤兒的自己母亲的经历。

2 月 13 日（星期四）

2 月 13 日晚，在参议院会馆讲堂里上映了纪  
 录片《被日本人遗忘的——记遗留在菲律宾以及  
 中国的日本人》。这是一部展示遗留在菲律宾和  
 中国的日本人各自的历史背景、恢复国籍的历  
 程，突显他们现存问题的作品。这部纪录片预计  
 将在全国陆续公映。



4 月 6 日（星期一）

《毎日新聞》报道了高知市有一所日托护理  
 机构，深受战后被遗留在中国旧満州、后来返回  
 日本的遺華日本人及其家属喜爱，现已成为他们  
 放松心情的场所。这就是 2006 年开设的“山桃”。  
 40 名利用者中，有 8 位 70 到 90 多岁的遺華日  
 本人和其伴侣。为了做好接受遺華日本人等的准  
 备，工作人员练习学说中文等。这里没有将遺華  
 日本人等分别对待，而是让他们与一般利用者一  
 起活动，受到了人们的好评。

残留孤兒・渡部宏一さん(84)のインタビュー記事が  
 掲載された。渡部さんは山形県で生まれ、5歳の時  
 に家族と共に旧満州へ渡ったのち、戦争の混乱  
 で日本人残留孤兒となった。今も「王林起」として  
 養母と北京で暮らしており、二つの祖国の間で揺  
 れ続けた人生を振り返っている。（注：渡部宏一さ  
 んは自伝「我在中国 75 年（私の中国での 75 年）」  
 を中国で出版している。）

2 月 9 日（日）

北九州市で 2 月 9 日、中国帰国者支援のため  
 のボランティア研修会「まなびや」～中国帰国者  
 の歴史、今、これからを考える～が開催された。  
 九州中国帰国者支援・交流センターの主催によ  
 るもので、会では中国残留邦人が生まれた背景や、  
 中国帰国者の現状についての講演や、「中国残留邦  
 人等の体験と労苦を伝える戦後世代の語り部」に  
 よる講話が行われた。講話は、帰国者 2 世である語  
 り部が、残留孤兒である母の体験を語った。

2 月 13 日（木）

ドキュメンタリー映画『日本人の忘れもの フィリ  
 ピンと中国の残留邦人』の完成披露試写会が 2 月  
 13 日夜、参議院会馆讲堂で開かれた。フィリピン  
 残留日本人と中国残留邦人それぞれの歴史的背景  
 や、国籍回復への道を描き、現状の問題を浮き彫  
 りにした作品。全国で順次公開予定。

4 月 6 日（月）

高知市に、終戦後に中国の旧満洲に取り残され、  
 後に日本に戻った中国残留邦人やその家族の憩いの  
 場となっている通所介護施設があると『毎日新聞』  
 で紹介された。2006 年に開所した「やまもも」だ。  
 在籍者 40 人のうち、70～90 代の 8 人が中国残留邦  
 人やその配偶者。職員が中国語を練習するな  
 どして受け入れ態勢を整え、一般利用者と分け隔

4 月 8 日 (星期三)

据日本库页岛协会发行的《海鸥》报道,受新型冠状病毒的影响,本年度的来自库页岛以及大陆的集体暂时回国的日程有了变更。更改后的日程为 8 月 17 日~27 日、9 月 28 日~10 月 8 日。不过,如果感染持续扩大,预定计划有可能会再次做出更改。(注:以往每年都是 5 月实施)



5 月 13 日 (星期三)

《每日新闻》报道了兵库县尼崎市的面向遗华日本人的日托护理机构“三和之家”因受新型冠状病毒感染扩大的影响而陷入困境的窘况。

“三和之家”是田山华荣女士(61 岁)于今年 1 月刚刚开设的,虽然国家有发放持续化补助金政策,但援助对象的基本条件是要有前一年的营业额。深知遗华日本人等的“老老护理”以及老人独自生活现状的田山女士,抱着“一起共同生活下去的机构是绝对需要的”信念,为确保运营资金四处奔走。

◆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。



でなく過ごせる空間が好評という。

4 月 8 日 (水)

日本サハリン協会発行の『チャイカ』によれば、今年度のサハリンおよび大陸からの集団一時帰国の日程が、新型コロナウイルスの影響により変更された。変更後の日程は 8 月 17 日~27 日、9 月 28 日~10 月 8 日となったが、感染拡大が続けば、予定はさらに変更される可能性があるという。(注:例年 5 月に行われていた。)



5 月 13 日 (水)

『毎日新聞』は、兵庫県尼崎市の中国残留邦人向け通所介護施設「三和之家」が、新型コロナウイルス感染拡大の影響で苦境に陥っていると伝えた。「三和之家」は田山華栄さん(61)が今年 1 月に開設したばかりで、前年の売り上げが要件となる国の持続化給付金は対象外だ。残留邦人の老々介護や一人暮らしの様子を見てきた田山さんは、「共に生きる施設は絶対に必要」と運営資金の確保に奔走しているという。

◆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。

◆为中国归国者提供的公墓◆

中国帰国者のための共同墓地

为中国归国者开辟的公墓一览请参看下述网页和『天天好日』75 号。

<https://www.sien-center.or.jp/magazine/pdf/75.pdf>

(这些信息在 2019 年已再次确认)

夏号で時折ご紹介している、各地の中国帰国者のための共同墓地については、上記ウェブサイトの『天天好日』75 号(平成 29(2017)年 8 月)をご参照下さい。

(この情報は 2019 年に確認済です)





## 编辑后记



今年是第二次世界大战结束 75 周年，可  
是由于意想不到的新型冠状病毒的感染扩  
大，全世界都变成与病毒抗争的一年。在本期  
中，我们根据今年春天的状况，编写了有关病  
毒的特集。

首都圏中心预计今年 3 月举办的加深对  
遗华日本人等的理解的普及启发活动被取消  
了，日语教室和交流活动也都暂时停止了。本  
事务所紧急为工作人员在家办公创造合适的  
工作环境，即便是在家工作，也能做到可以应  
对来自外部的咨询以及各种问询等业务。日  
语课程和交流活动也有实施在线授课的班  
级。

大家每天都是怎么生活的呢？新型冠状  
病毒的症状因人而异，有的人病情发展迅速  
易重症化，的确是令人可怕。在开发出疫苗和  
治疗药之前，将有很长一段时间，我们不得不  
忍受由于新型冠状病毒而造成的活动范围的  
缩小、学习的机会受到限制等状况。让我们群  
策群力一起设法应对与新型冠状病毒共存  
的生活吧！

今年は戦後75年という節目を迎えましたが、思っても  
みない新型コロナウイルスの感染拡大で、世界中がウイ  
ルスと闘う年になってしまいました。今号では、この春  
の状況を元に、ウイルス特集を組みました。

首都圏センターでも、3月の普及啓発のイベントが  
中止になり、日本語教室や交流活動も一時閉鎖。当事  
務所は急いで在宅勤務等の環境を整え、在宅でも外部  
からの問い合わせや相談に応じられるようになりました。  
オンラインで日本語と交流活動の授業を行ったクラス  
もあります。

皆さんはどんな生活を送られていますか？ 新型コ  
ロナウイルスは人によって急速に重症化するとい  
うのが恐ろしいですね。ワクチンや治療薬ができるまで、  
しばらくはコロナによる生活範囲の狭まり、学習の  
機会の制限などを辛抱するしかないようです。なんと  
か新型コロナとの共存生活を工夫していきましょう。

(M.O)

『天天好日』第 81 号 2020 年 8 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

かでる 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。