



来自读者 どくしゃ
読者より

贴近归国者的护理设施

帰国者に寄り添う介護施設

现在，手里拿着这本《天天好日》的，是遗华日本人第一代呢……还是第二代？第三代？亦或是平日里从事或是参加归国者支援活动的人士呢？我们中心的工作人员每次都会是一边想象着是什么样的人在阅读，一边撰写、编辑手稿，我们衷心希望刊载的文章能为大家提供哪怕是些许的帮助。

在这样的情境中，我们接到了阅读了上期的一位读者打来的一个很令人高兴的电话。

在《天天好日》中有个叫做“新闻摘要”的专栏，里面汇集了一些与遗华日本人有关的新闻报道。

今、この「天天好日」を手にとってくださっているのは、中国残留邦人1世の方でしょうか……2世？3世？もしかしたら日ごろ残留邦人の支援に携わっておられる方もかもしれませんね。私たちセンタースタッフは、どんな方が読んでくださっているのだろうと想像を巡らせ、少しでも皆さんの役に立つ記事が掲載できたらいいな、と思いつきながら毎回原稿を書いたり編集をしたりしています。そのようななか、前号を読んだ方からうれしいお電話をいただきました。

「天天好日」には「ニュースの記事から」という、中国残留邦人に関連する報道を集めたコーナーがあります。

頁	目 录	目 次
1-3	来自读者 贴近归国者的护理设施	読者より 帰国者に寄り添う介護施設
3-8	医疗・生活 与新型冠状病毒有关的信息 冬季篇	医療・生活 新型コロナウイルス関連情報 冬編
8-11	健康 适合老年人的简单体操②	健康 高齢者のための簡単な体操②
11-12	就劳 《面向中国归国者的就职指南手册》的介绍	就劳 中国帰国者のための就職ガイダンスブック紹介
13-16	机器信息 试着使用微信的小程序吧！	機器情報 微信のミニプログラムを使ってみよう
17-19	学习 日语学习点滴⑦ 「～てありがとう」为什么不对？	学習 日本語ワンポイントレッスン⑦ 「～てありがとう」どうしてだめ??
20-22	新闻热点 2040 年问题	ニュースの言葉 2040 年問題
23-24	生活 “传述遗华日本人等的体验和苦难经历的战后世代的讲述人” 活动启动了！	生活 「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」が誕生しました！
25-27	新闻摘要 (2020 年 6 月 1 日～2020 年 11 月 30 日)	ニュース記事から (2020 年 6 月 1 日～11 月 30 日)
28	编辑后记	編集後記

在第 81 期中，有一篇《日托服务 Y》的采访文章。给我们打电话的正是一位阅读了这篇文章的读者。得知读者连这么小的文章都会仔细阅读，这也令我们欣慰不已。

给我们打来电话的是居住在四国的 80 多岁的 T 女士，她本人是遗华孤儿。T 女士说，她现在是和 80 多岁的丈夫两个人一起生活。可是，大约三年前，她的丈夫开始出现了认知（痴呆）症的症状，从此他们每天的生活都变得非常艰辛。随着她丈夫的认知症的加重，而她自己也因为上了年纪，即使是身体难以自如地行动、做事，却也不得不不动脑子考虑两个人的事、干两个人的活儿，精神状态垮了下来，甚至想到了结束自己的生命。后来，也就是两年半前，她丈夫先开始利用了“日托服务 Y”，从一年前开始，T 女士也和丈夫一起利用起了“日托服务 Y”。

给我们打电话时，T 女士说的第一句话就是“Y 真是一个非常好的地方啊，谢谢你们写的文章。”

据 T 女士说，她所利用的“日托服务 Y”一天的活动安排和内容（迎送、测量体温、测量血压、做全身运动、做手部和头部体操、做用筷子夹豆子游戏等），好像与其它护理设施也没有什么不同。那么，这家护理设施究竟好在什么地方呢？T 女士说“比什么都令人高兴的事”是“能够平等地对待利用者”。

“日托服务 Y”里有 9 名中国归国者与一般的日本人的利用者在一起利用。但是，所有的工作人员对归国者是战后被长期滞留在中国、难以返回日本的这段苦难经历的背景都很理解，而且都在努力学习中文，还不断地主动使用中文交谈。听说在供餐方面，还会先主动向归国者请教做法、在网上查阅做法，为归国者们提供中式饭菜。

T 女士说，在中国时，由于自己是日本

81 号に「デイサービス Y」の取材記事があり、それを読んだ方からのお電話でした。小さい記事にまで目を通してくださっていることが窺え、こちらもありがたい気持ちでいっぱいになりました。

お電話くださったのは、四国に住む 80 代の T さん、中国残留孤児ご本人です。同じ 80 代のご主人と二人暮らしですが、3 年程前からご主人に認知症の症状が出始め、辛い毎日が始まったそうです。ご主人の認知症が進むにつれ、自分自身も高齢で身体が思うように動かないのに、二人分の頭と労力を使わなければならず、精神的にまいってしまい、自ら命を絶つことまで考えたといいます。その後、2 年半前にご主人が先に「デイサービス Y」に通いだし、1 年前からは T さんも一緒に通うようになったそうです。

お電話をくださったときの T さんの第一声が、「Y は本当にいいところなんよー、書いてくれてありがとう」でした。



お話を聞くと、「デイサービス Y」の一日の活動の流れや内容（送迎、検温、血圧測定、全身運動、指や頭の体操、箸で豆をつまむゲームなど）は、他の介護施設と変わらないようです。ではどこがそんなにいいのでしょうか？ T さんが「何よりもうれしい」というのが、「利用者を平等に扱ってくれる」ことだと思います。

「デイサービス Y」は一般日本人の利用者に交じって 9 名の中国帰国者が利用していますが、スタッフは皆、帰国者が戦後中国に残され長年日本に帰れず苦労した背景を理解しており、中国語を勉強し、どんどん使って話しかけてくれる。食事も、帰国者に作り方を聞いたりインターネットで調べたりして、中華料理を出してくれるといいます。

人而难以容身，可是在终于返回日本后，却又被人称为“中国的阿姨”，对自己不能被人认作是日本人一事感到非常悲哀。也不知为此苦恼伤感过多少次，而现在，在“日托服务 Y”里，可以和大家一起开开心心地度过时光，觉得自己非常幸福。

天天好日编辑部也向“日托服务 Y”打电话询问状况。他们回答说，工作人员都会说的中文是他们每天早上通过观看“油管（YouTube）”的视频学来的中文。另外，中国菜多是在中国归国者集中利用日托服务的星期一、三、五供应，而给日本人的利用者提供的则是控制了辣味的食物。

“日托服务 Y”在护理的基本方针中推出了“活出自我(以自己的方式生活)”的理念，为利用者准备了能够发挥他们以前的工作经验、技能的各种作业、活动。即便是在新型冠状病毒流行的现在，在充分注意预防感染的同时，依然坚持开业，并且也还在努力坚持实施着尊重每一个人的能力和爱好的参加型的护理方式。此外，如果遇到需要进行比较复杂的沟通时，就利用“中国・四国中国归国者支援・交流中心”的护理支援事业中实施的“交谈志愿者上门访问”的服务，先听取归国者的想法。

随着归国者的高龄化，利用护理设施的归国者也在不断增加。我们衷心希望每一位利用者都能像 T 女士那样，在护理现场不是处于孤立状况，而是能在理解归国者的背景、并贴近归国者的环境里度过充实愉快、精神生活丰富的晚年。(Y)

中国にいたころ日本人だということで肩身の狭い思いをしていた T さんが、やっと日本に帰ってこれたというのに、今度は「中国のおばちゃん」と呼ばれ、日本人として見てもらえないことが悲しかったそうです。幾度となく悔しい思いをしましたが、いま「デイサービス Y」で、みんなが仲良く過ごせることがとても幸せだといいます。

天天好日編集部でも「デイサービス Y」に電話でお話を伺いました。スタッフ全員が話せるという中国語は、毎朝「YouTube（ユーチューブ）」の動画を見て勉強しているそうです。また中華料理は帰国者が集中して来訪する月、水、金曜日に多く提供するように、日本人利用者には「辛み」を抑えたものを食べてもらおうとのことでした。

「デイサービス Y」は、介護の基本方針に「その人らしく生きる」を掲げ、利用者の前職や特技を活かして様々な作業を用意しています。新型コロナウイルス感染症が流行している今も、予防には十分に気を配りながら事業を継続し、一人一人の能力や好みを尊重した参加型の介護方式もなんとか続けているそうです。また、複雑な意思の疎通が必要な時は、「中国・四国中国帰国者支援・交流センター」が介護支援事業で実施している「語りかけボランティア訪問」を利用して、帰国者の想いを聞き取っているとのことでした。

帰国者の高齢化に伴い、帰国者の介護施設の利用が増えています。T さんのように、介護現場で孤立することなく、帰国者の背景を理解し寄り添ってくれる環境の中で、心豊かな老後が送れることを願っています。(Y)

医療・生活

与新型冠状病毒有关的信息 冬期篇

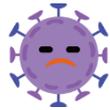
新型コロナウィルス関連情報 冬編

从去年（2020 年）1 月第一例新型冠状病毒感染者在国内被报道以来，一年多过去了，但是至今为止，新型冠状病毒依然

新型コロナウイルスは、昨年（2020 年）の 1 月に国内で最初の患者が報告されてから一年以上が過ぎましたが、まだ世界中で猛威を振るっています。「天天



在全球肆虐。在《天天好日 81 号》中也登載了有关新型冠状病毒以及病毒感染症各个方面的文章,不过在此之后,越来越多的有关新型冠状病毒的信息被逐渐积累起来。在本期中,我们将把新了解到的一些事实、当下的热点问题、人们都想知道的事情等,以问答的形式列举出来(以下是截至 2020 年 12 月的信息。当这期杂志送到大家手中时,或许状况又会有所变化,这一点还敬请谅解)。



【感染状況】

問 1: 无症状感染者也会感染给他人吗?

答: 象季节性流行性感冒这样的呼吸道感染症,在发病后是会传染给周围人的。而有报告说新型冠状病毒感染症则是在发病前达到传染症的高峰,所以发病前后的时期最容易感染给他人。为此,最近提倡的是,无论是有无症状,在三密(密闭、密集、密接)的环境中,“所有的人都要戴口罩(全民口罩)”。

問 2: 关于症状和病情发展经过,现在都知道了些什么?

答: 据说,潜伏期是 1 到 2 周,好像很多人是 4 到 5 日开始发病。还据说,大约有 80% 是无症状或是患轻症后逐渐痊愈的。去年春天,钻石公主号的感染者的详细分类是: 无症状 55%、轻症 39.2%、重症 4.8%、死亡 1.0%。

新型冠状病毒感染症的典型症状与感冒或是流行性感冒基本相同,不过,胸闷气喘、嗅觉味觉障碍则是新型冠状病毒的独特症状。此外,可以知道的是,特别是重症化的场合,一周左右的时间里肺炎的症状会趋于恶化。以前就曾被指出过,高龄者以及本来就患有疾病的病人(癌症、肺病、心脏病、糖尿病等),一旦感染上了新型冠状病毒就很容易重症化。在家等待接受治疗中,症状突然发生急变时,有必要立刻到医院去就诊。

好日 81 号」でも新型コロナウイルスやウイルス感染症全般^{かんせんしょうぜんぱん}についての記事を掲載しましたが、その後この新しいウイルスに関する情報もだんだん蓄積されてきました。今回は、新しくわかったこと、今話題になっていること、皆が知りたいと思っていること等を Q & A 方式で取り上げてみたいと思います。(以下は 2020 年 12 月現在の情報です。皆さんのお手元に届く頃にはまた状況が変わっているかもしれませんので、その点はご了承ください。)

【感染状況】

Q1: 無症状の人からも感染するの?

☐ 季節性インフルエンザのような呼吸器感染症は発症後に周囲に感染させますが、新型コロナウイルスは発症前に感染のピークがあるため、発症前後の時期が最も感染させやすいという報告があります。そのため最近、症状の有無に関わらず三密(密闭、密集、密接)の環境では「すべての人がマスクを着用する(ユニバーサルマスク)」が推奨されています。

Q2: 症状や経過について、どんなことがわかってきたの?

☐ 潜伏期間は 1~2 週間と言われていたますが、多くの人は 4~5 日で発症するようです。およそ 80% が無症状から軽症のまま治癒すると言われており、昨年春のダイヤモンド・プリンセス号の感染者の内訳は、無症状 55%、軽症 39.2%、重症 4.8%、死亡 1.0% でした。典型的な症状は風邪やインフルエンザと同じですが、息切れや嗅覚味覚障害は新型コロナ独特です。また、とくに重症化する場合は 1 週間前後で肺炎の症状が悪化することがわかっています。高齢者と持病のある人(癌・肺疾患・心疾患・糖尿病等)が重症化しやすいことは以前から指摘されています。自宅待機中に症状が急変したときは、すぐに病院を受診する必要があります。

問 3: 据说会留下后遗症, 实际情况是怎样的呢?

答: 关于后遗症, 有一些是逐渐才知道的。首先是出现了一定比例的为后遗症(肺部以及心脏的障碍、认知功能障碍、咳嗽、倦怠、味觉嗅觉障碍、脱发等)所苦的人, 而且持续的期间也很长。并且, 出现后遗症的不仅只限于重症者, 轻症者也会出现后遗症。不是急性期, 而是之后才出现症状的情况也有。还有报告显示年轻人出现后遗症的更多。

如果是普通的感冒病毒, 在多数情况下, 只会是呼吸道受到感染, 而现在了解到的是, 新型冠状病毒会感染到肾脏、心脏、血管等多处器官。所以, 可以认为其结果就是会在全身引起上述的各种各样的症状。

因为有很多人会逐渐痊愈、恢复, 所以没有必要对后遗症产生极度的恐慌。但是, 还是希望年轻人不要以为“自己不会有事的”, 注意不感染新型冠状病毒才是最重要的。

【预防感染症的措施】

問 1: “密切接触”的定义是怎么下的呢?

答: 在厚生劳动省的网页里是这样定义的:

“在没有采取有效的预防感染的措施下, 用手接触或是与对方处在互相之间伸手可及的距离范围内(大约 1 米以内)对面接触 15 分钟以上的场合会被认为是密切接触者。”只是, 判断会根据有没有戴口罩以及三密的具体状况而有所不同, 据说保健所在特定是否是密切接触者时, 会仔细询问详细状况。

問 2: 口罩真的有效吗?

答: 通过各种各样的实验, 口罩的效果已经得到了证实。在调查口罩的种类对于飞沫过滤效果的影响的实验里, 不仅仅是医务人员使用的 N95 口罩以及手术口罩, 包括市场上贩卖的无纺布或是棉布口罩也都显示出了很高的有效性。不过, 据

Q3: 後遺症があるとされているけど実際はどうなの?



☐ 後遺症に関しては、少しずつわかってきたことがあります。まず、一定の割合で後遺症(肺や心臓の障害、認知機能の障害、咳・だるさ・嗅覚味覚障害・脱毛等)に苦しむ人がおり、その継続期間が長いこと。後遺症が出るのは重症者に限らず、軽症者にも見られること。急性期ではなく後になって症状が出てくる場合もあること。むしろ若い人に多いという報告もあります。

普通の風邪のウイルスは多くの場合、呼吸器にしか感染しませんが、新型コロナウイルスは腎臓、心臓、血管など様々な場所に感染することがわかってきました。その結果、全身に上記のような様々な症状を引き起こすのだと考えられます。

多くの方は元通りに回復しているので、後遺症を極度に恐れる必要はありませんが、若い人も「自分は大丈夫」と思わず、新型コロナに感染しないように気をつけることが一番です。

【感染症対策】

Q1: 濃厚接触の定義はどうなっているの?

☐ 厚労省のHPには「必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1 m 程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます」とあります。ただ、マスクの有無や三密の状況により判断は異なるので、保健所が濃厚接触者を特定するときは、詳しく聞き取りをしているようです。

Q2: マスクは本当に効果があるの?

☐ 色々な実験が行われてマスクの効果を実証されています。マスクの種類による飛沫の濾過効果の違いを調べた実験では、医療従事者が用いるN95マスクやサージカルマスクだけでなく、市販されている不織布やコットンのマスクでも有効性が高いことが

说还是无纺布口罩的效果比绵布口罩会更好一些。

以前，有意见认为口罩有预防传染给他人的效果，不过对于有不会被他人传染这一效果持怀疑态度。但是，最近有报告说：“只要戴着口罩，吸入病毒的量就会减少。布口罩会减少 17%、手术口罩是 47%、N95 能达到 79%”，可见戴口罩的确是有一定的效果。

问 3：手要洗多长时间？

答：附着在手以及手指上的病毒数，仅仅是用流水冲洗 15 秒就会减少到百分之一，用肥皂或是洗手液搓洗十秒、再用流水冲洗 15 秒的话，就能减少到一万分之一，所以无论如何洗手都是非常非常重要的。在没有水的情况下，用酒精消毒也是很有效的。推荐用浓度在 70% 以上的酒精，60% 程度的也有一定的效果。

特别应该注意的是，不要用病毒有可能附着在上面的手触摸自己的脸（眼睛、鼻子、嘴等的粘膜部分）。即使是病毒已经附着在手指上，只要是能做到勤洗手、用酒精消毒的话，清除病毒都是可能的。



问 4：冬季都需要注意些什么？

答：有研究结果表明，在气温低的环境下感染容易扩大，所以冬季要格外注意，尤其是通风换气和加湿非常重要。天气一冷的话，难免会减少通风换气的次数，这样病毒就容易滞留在室内。有多人同在一个房间里的场合时，打开排气扇、稍微打开一点儿窗户、打开对着走廊的门等，可以通过一些预防办法来防止因咳嗽、说话而产生的飞沫长时间在空气中漂浮。

另外，据说湿度降低的话，病毒的水分就会减少，变得更轻也更容易飘散，并且在空气中漂浮的时间也越长。根据一项实验，

示されました。但し、不織布マスクの方が効果は高いと言われています。

以前は、マスクは人にうつさない効果はあるが、人からうつらない効果については懐疑的な意見がありました。しかし最近、「マスクを着用することで、吸い込むウイルスの量は減る。布マスクでは 17%、サージカルマスクで 47%、N95 マスクでは 79% 減った」という報告が出て、一定の効果があると言われています。



Q3：手洗いはどのくらいやったらいいの？

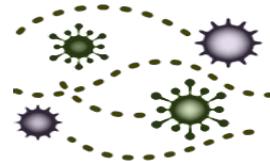
□ 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いで百分の一に、石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1 万分の 1 に減らせるので、とにかく手を洗うことが重要です。水がないところではアルコール消毒が有効です。濃度 70% 以上のエタノールが推奨されますが、60% 程度でも一定の効果はあるようです。

とにかく気をつけるべきことは、ウイルスが付いているかもしれない手指で自分の顔（目・鼻・口などの粘膜部分）を触らないということです。たとえ、手指にウイルスがついても、こまめに手洗い・アルコール消毒をすれば、ウイルスを取り除くことは可能です。



Q4：冬場に気をつけることは？

□ 気温が低い環境では感染が広がりやすいとの研究結果があり、冬場は要注意ですが、特に換気と加湿が重要です。寒いと換気の回数が減りがちで、ウイルスが室内に入ると留まりやすくなります。複数の人がいる部屋では、換気扇を回す、窓を少し開ける、廊下とのドアを開ける、などの工夫によって、咳や会話で発生する飛沫が長時間漂うことを防ぐことができます。



湿度は 40% 到 60% 時、ウイルスの拡散就能得到很好的抑制，而在湿度是 30% 的环境下，不戴口罩咳嗽的话，飞沫都能飞溅到 1.8 米远的对面的人的身上。甚至喉咙、鼻子的粘膜干燥的话，病毒就更容易附着在上面。为此，作为预防感染的基准，政府呼吁保持湿度在 40% 以上。在一般家庭里，即使是没有加湿器，也可以通过在室内晒衣服，勤用湿抹布擦洗来给室内加湿。

问 5：利用公共交通工具没问题吗？

答：据说，公共汽车、电车等通过打开车窗，几分钟之内就可以给车内通风换气。连通风时间最长的新干线，用 8 分钟就可以完成通风换气。因此，只要有意识地做到尽量不用手去触摸公共部分、戴口罩、不要太靠近他人等，就没必要过度地恐怖。



[社会经济活动的维持]

问 1：可以聚餐吗？

答：各个饮食店等采取的预防新型冠状病毒的措施会有很大的差异。比如，只是放置了消毒液，座席之间的间隔和以前一样（也就是说没有定员限制）、没注意通风换气的问题、公共用品被放置在那里而并没有采取特别的措施。选择餐饮店时，有必要先确认一下都采取了什么程度的预防新冠病毒的措施。

此外，作为利用者应该注意的事项可以列举如下几点：饮酒时注意力会比较散漫，所以尽可能加以节制、避开多数人、长时间的聚餐、避免不戴口罩会话、避免传杯喝酒、公用大盘子、筷子等等。遵守这些注意点，并彻底做好手指消毒等的话，聚餐是可以的。

选择室外的座席、把食物带回家、叫外卖什么的，也需要考虑利用这些办法。

また湿度が低いとウイルスの水分が減り、軽くなって飛び散りやすくなり、空気中に長時間漂うそうです。実験によると、湿度が 40～60% あればウイルスの拡大はかなり抑えられますが、湿度 30% の中でマスクをせずに咳をすると、飛沫は 1.8 m 離れた向かいの人まで達するということです。さらに喉や鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスが附着しやすいそうです。そこで政府は感染防止のための目安として、湿度を 40% 以上に保つよう呼びかけています。家庭では、たとえば加湿器がなくても、洗濯物の部屋干しや、こまめな水拭きで室内を加湿することができます。

Q5：公共交通機関は大丈夫なの？

☞バス、電車等は窓を開けることによって、数分間で車内の空気が入れ替わるそうです。一番長い新幹線でも 8 分で換気が完了するそうです。ですから、共用部分にはあまり手を触れないこと、マスクをすること、人に近づき過ぎないこと等を意識すれば、極端に怖がる必要はありません。

【社会経済活動の維持】

Q1：会食してもいいの？

☞飲食店などのコロナ対策はかなり差があるように思います。消毒液が置いてあるだけで、座席の間隔が以前のままだったり（= 定員が制限されていない）、換気に配慮されていないかったり、公共用品が特に配慮なく置かれていたり。店を選ぶ際に、コロナ対策がどの程度講じられているか確認することが必要です。

また、利用する側が注意すべき点としては、飲酒は注意力が散漫になるので控えること、大人数・長時間は避けること、マスク無しでの会話は避けること、回し飲み・大皿・箸の共用などは避けること等が挙げられます。これらの注意点を守り、さらに手指の消毒などを徹底することによって、会食は可能です。屋外の席を選ぶ、テイクアウトやデリバリーを利用する、といった工夫も必要です。



※在编写这篇文稿时，还抱有少人数的聚餐是可以的这样的想法，但是在紧急事态宣言的状况下，建议大家尽量不要参加聚餐。据说，特别是“由于不戴口罩说话而导致飞沫感染”是最危险的。请大家一定多加注意。

近距离说话时，一定要带上口罩，吃饭时再摘掉口罩，这点请一定要注意！



问 2: 参加爱好活动什么的没问题吗？

答：据说，发出声音的活动、伴随着激烈的呼吸的活动，危险性会比较高。卡拉 OK 店、健身房等是有发生过集体感染的设施，曾被暂时关闭过。不过，最近在采取了预防感染的措施后开始恢复了营业。无论如何，有必要切切实实地采取好预防感染症对策之后再继续进行活动。

※在撰写此手稿之际，我们参考了以下的网页：厚生劳动省《有关新型冠状病毒感染症》、Yahoo! 个人新闻（感染症专科医生：忍那贤志的报道）、日本经济新闻《通过图表看日本的感染状况 新型冠状病毒》、NHK 特设网页：新型冠状病毒 (O)

※この記事を書いた時点では、会食は少人数であれば可能という見解でしたが、緊急事態宣言下では、会食はなるべく控えることが推奨されています。とにかく「マスクをせずに会話することによる飛沫感染」が最も危険とされています。皆さん、気をつけてください。

近距離で会話するときは、必ずマスクをしましょう。食事中はマスクを外すので要注意！

Q2: 趣味の活動は大丈夫？

☞ 声を出す活動、激しい呼吸を伴う活動はリスクが高いと言われています。カラオケ店やスポーツジムなどもクラスターが発生した施設が出て、一時閉鎖されましたが、最近は感染症対策を講じて再開しています。いずれも、感染症対策をしっかり講じて活動することが必要です。

※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にしました：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：忍那贤志の記事）、日本経済新聞「チャートで見る日本の感染状況 新型コロナウイルス」、NHK 特設サイト：新型コロナウイルス (O)

健康

适合老年人的简单体操②

高齢者のための簡単な体操②



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。

还是先从负担比较少的简单的体操开始吧。续前期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

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減って運動不足になっている方もいると思います。まずは負担の少ない簡単な体操から始めてみましょう。前号に続いて家で気軽にできる簡単な体操を紹介いたします。ゆっくりとした呼吸と合わせてや

呼吸来运动是做这些体操的诀窍。

1) 两手合掌

两手在胸前合掌。保持这种姿势，一边吸气，一边两手掌向内用力按压，然后停顿 3 秒。然后，一边慢慢呼气，一边放松稍微休息，之后再用力按压。反复做 2、3 次吧。

请把意识放到胸部也有发力的感觉上。

るのがコツです。

1) 両手合わせ

胸の前で両手の手のひらを合わせます。その状態で息を吸いながら手のひらに力を入れて押し、3 秒止めます。息をゆっくり吐きながら、力を抜いて少し休んでから、また力を入れます。2、3 回繰り返しましょう。

胸にも力が入っていることを意識してください。

两手在胸前合掌

胸の前で両手の手のひらを
合わせます



2) 上扬上身

在椅子上坐稳，一边吸气一边挺胸，然后再一边呼气一边慢慢将上身往后上扬。同时有意识地伸展腰部。然后后背一边向后靠，一边慢慢地吸气，直到靠到椅背为止。

然后，一边注视着肚脐附近，一边慢慢地呼气，背部拱起身体稍稍前倾。到某个适当的位置后停下，一边慢慢地吸气一边把身体恢复到原来的状态。

2) 上体そらし

椅子に深く腰掛け、息を吸って胸を張ってから、息をゆっくり吐きながら上体をゆっくり後ろにそらしていきます。同時に腰がのびていることを意識しましょう。背中が背もたれに当たったところで息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。

次におへその辺りを見ながら息をゆっくり吐きながら少し前傾して背中を丸めます。適当なところで止めて、息をゆっくり吸いながら体をもとの位置まで戻します。

在椅子上坐稳

椅子に深く腰掛けます

将上身往后上扬

後ろへ

把身体恢复到原来的状态

もとに戻って

前倾

前へ



3) 踮脚尖

站在椅子或是桌子旁边。用一只手扶住椅子或是桌子以防止摔倒。

保持这个状态一边慢慢地吸气，一边上提起两脚的后跟，踮起脚尖来。

之后，一边呼气，一边放下脚后跟返回原状。这样反复做 5 次~10 次。



3) つま先立ち

イスやテーブルの近くで立ちます。片手をイスやテーブルの上に置いて転ばないように気をつけてください。この状態で息をゆっくり吸いながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになります。

その後、息を吐きながらかかとを下げます。これを 5 回~10 回繰り返します。

踮起脚尖来、反复做
5 次~10 次

つま先立ちを 5 ~10
回繰り返します



4) 伸展跟腱

把脚前后分开站立，一边慢慢地呼气，一边伸展后边的小腿。注意不要用力过猛。在感觉比较舒服的地方停下来，然后一边慢慢地吸气，一边返回原状。试着左右各做两次。做的时候请多加小心，留心别受伤了。

4) アキレス腱伸ばし

足を前後に開いて、ゆっくり息を吐きながら後ろにある足のふくらはぎを伸ばしていきます。勢いをつけないように気をつけましょう。気持ちのいいところで止めて、息をゆっくり吸いながらゆっくり戻します。左右 2 回ずつやってみましょう。怪我をしないよう慎重に伸ばしてください。

伸展后边的小腿
後ろ足のふくらはぎを
のばす



试着左右各做两次
左右の足を 2 回ずつ
やります



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。这次为大家介绍的也是些比较简单容易做的体操，请大家尽可能每天坚持做吧！

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。今回の体操も手軽で簡単にできると思います。

できるだけ毎日続けるようにしてください。

しゅうろう
就 労

《面向中国帰国者の就職指南手册》の紹介

— 令和 2 年度修订版出台了一 —

ちゅうごくきこくしゃ しゅうしよくがいだんすぶっく しょうかい
『中国帰国者のための就職ガイダンスブック』のご紹介

れいわにねんとかいていばん で
～ 令和 2 年度改訂版が出ました～

从去年以来一直持续的新型冠状病毒感染症，截止 2021 年 1 月现在，每天的感染人数依然很多，我们必须时时保持警戒、不能掉以轻心。9 月开始启动的“去旅游吧活动”，是为了激活国内的旅游业。但是，在难以期待海外观光客到来的现在，住宿业、销售业、餐饮业等的低迷状况也很严重，由此原因致使工作单位或是就职活动受到影响的归国者们或许也不在少数吧。

在本期中，作为就职援助事业的一个环节，我们将为大家介绍由首都圈中心接受厚生劳动省的委托而制作的《面向中国帰国者の就職指南手册》

(A4 紙、174 頁)。



这本指南手册是介绍有关在日本的就业规则以及习惯的参考说明书。比如，归国者在日本找工作时的心理准备以及注意点、如何用日语书写履历书以及经历书、如何接受面试，除此之外，还介绍了全国范围内配置了中文翻译的职业介绍所、社会保险以及养老金制度等。

此外，还开辟了专栏，对有关近年来经常听到的“劳动方式改革”、“权力骚扰”，做零工的人应该注意的“两道墙”等加以解说。

因为全文都采用“日中对译”，所以也可以有效地用来学习有关就职方面的词语。社会保険金以及各种制度的更改处，

さくねん つづ しんがたころなういるすかんせんしやう
昨年から続いている新型コロナウイルス感染症

は 2021 年 1 月現在、毎日多くの感染者が出ており、
ゆだん ひび つづ ぐーとう
油断ならない日々が続いています。9 月からは「GO T
ーとらべるきゃんぺーん こくないりょうかっせいかはか
Oトラベルキャンペーン」で国内の旅行の活性化が図

られましたが、かいがい りょうきゃく みこ
海外からの旅行者が見込まれない
いま しゅくはく はんばい いんしよきぎょうとう あ こ しんこく
今、宿泊、販売、飲食業等の落ち込みも深刻で、
しよくば しゅうしよくかつどう えいきやう う
職場や就職活動に影響を受けている帰国者の
かた すく
方も少なくないかもしれません。

こんごう えんじよじぎやう いっかん しゅとけん
今号では、就職援助事業の一環として、首都圏セ
ンターが厚生労働省の委託を受けて作成している

『中国帰国者のための就職ガイダンスブック』(A4
ばん べいじ しょうかい
判、174 頁)を紹介します。

このガイドブックは、
にほん しゅうろう と
日本での就労を取り
ま きそく しゅうかん
巻く規則や習慣につ
いての案内書です。例

えば、帰国者が日本で仕

事を探る際の心構えや注意する点や、日本語での
りれきしよ けいれきしよ か めんせつ
履歴書や経歴書の書き方、面接の受け方、その他に
も、中国語通訳を配置している全国のハローワークや
しゃかいほけん ねんきんせいど
社会保険や年金制度なども紹介しています。

また、近年よく耳にする「働き方改革」「パワーハラ
ばわーはらすめんと りやく ぱーとたいむ
(パワーハラスメントの略)」、パートタイムで働く人が
きつけなければならぬ「二つの壁」等についてもこ
らお もう かいせつ
ラムを設けて解説しています。

ぜんべん にっちゅうたいやく かん ことば べん
全編「日中对訳」なので、就職に関する言葉の勉
きやう ゆうこう つか しゃかいほけんりやう
強としても有効に使えるでしょう。社会保険料や



是根据每年的修订而加以更改，以使其内容保持最新。

想得到这本指南手册的人，请与首都圏中国帰国者支援・交流中心联系。我们将邮寄给您（免费），一人仅限一册。另外，因为库存有限，申请人数太多时，有可能无法满足您的希望，届时还请多多见谅。

首都圏中国帰国者支援・交流中心
就職咨询

电话：03-5807-3172 传真：03-5807-3174 邮箱：soudan@sien-center.or.jp

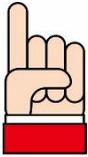
各制度の変更点は、毎年改訂を加え最新のものにしていきます。

本ガイドブックをご希望の方は、首都圏中国帰国者支援・交流センターまでご連絡ください。お一人一冊に限り郵送いたします（無料）。なお、在庫に限りがございます。応募者多数の場合はご希望に答えられない場合がありますが、ご了承ください。

首都圏中国帰国者支援・交流センター 就労相談係

TEL:03-5807-3172 FAX:03-5807-3174

Mail : soudan@sien-center.or.jp



【提高警惕!】：近期，据日本共同社报道，在日本的中国人接到冒充中方有关部门员工的电话，被骗取钱财的案件在大阪府内接连出现，受害者不计其数。有的案件是一开始播放中文自动语音，仅诱导能听懂中国人；有的则似乎是根据名单瞄准了特定个人。大阪府警方认为这是一种新的特殊诈骗手段，已呼吁大家警惕。

【ご注意!】：共同通信によると、最近、日本在住の中国人が、中国当局の職員を装った電話を受け、大阪府内で金をだまし取られた事件が相次いだという。かなりの被害者が出ている。最初に中国語の自動音声再生し、理解可能な中国人のみを誘導するケースや、リストに基づいて特定の個人を標的にするケースがあるという。大阪府警は、これを新たな特殊詐欺とみなし、警戒を呼びかけている。

【上期更正】 <前号訂正のお知らせ>

第 81 期面有如下的错误之处，现予以更正，敬请谅解。

第 81 号の記事に以下の誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

更正处 訂正箇所	誤 誤	正 正
第 3 页右侧倒数 5 行 3 頁右段下から 5 行目	× μm	○ μm
第 6 页右侧 17 行 6 頁右段 17 行目	× 三蜜	○ 三密

※网页上的 81 期报道已更正过来。

※なおホームページの 81 号は訂正済みです。

き き じょうほう
機器情報

简单！电子器具之操作①

试着使用微信的小程序吧①

简单！機器操作① 微信のミニプログラムを使ってみよう①

※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。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。

这期为大家介绍微信里的小程序。这是在微信中可以使用的程序。因为不需要输入密码, 所以可以轻松地利用。也有各种各样的内容, 比如学习、游戏、健康、爱好等等。因为玉石混杂, 所以还是请亲自实际试着使用一下看看用起来方便不方便。

今后我们也想为大家再介绍一些。

这次最先为大家介绍的是“微信使用小助手”。还不太习惯使用微信的人请参考这个小程序。因为还有视频, 所以应该会比较易懂。

今回は微信のミニプログラム(小程序)を紹介
します。ミニプログラムは微信の中で使用できる
プログラムです。パスワード等を入力する必要が
ないので、気軽に利用することができます。ジャン
ルも、勉強、ゲーム、健康、趣味等、様々なも
のがあります。もちろん玉石混交なので、自身で
実際に試してみても使い勝手を見てください。今後も
いくつか紹介していきたいと思ひます。

今回最初に紹介するのは、「微信使用小助手」で
す。微信にまだ不慣れな人はこれを参考にしてみて
ください。動画もありますのでわかりやすいと思ひ
ます。

①首先请轻触微信的图标。

①まずは微信のアイコンをタップします。

②接下来请轻触“发现”。

②次に「发现」をタップします。



③接

③次に「小程序」をタップします。



④轻触

④「搜索小程序」をタップします。



⑤ 输入“微信使用”，就会出现“微信使用小助手”候补选项，轻触此选项

⑤ 「微信使用」まで入力すると、「微信使用小助手」という候補が出てくるので、それをタップ。

⑥ 轻触下面显示的“OK 微信使用小助手”。

⑥ 下に出てきた「OK 微信使用小助手」をタップ。



⑦ 小程序显示出来了。轻触一下想看的视频的题名，再轻触一下出现在屏面中央的▶就可以看视频了。

⑦ミニプログラムが出てきました。見たい動画の件名をタップして、出てきた画面中央の▶をタップすると動画を見ることができます。



⑧还有各种各样的学习项目。若是一天掌握一小项目，说不定还能成为微信博士呢。

⑧様々な学習項目があります。1日1項目身につければ、微信博士になれるかも。



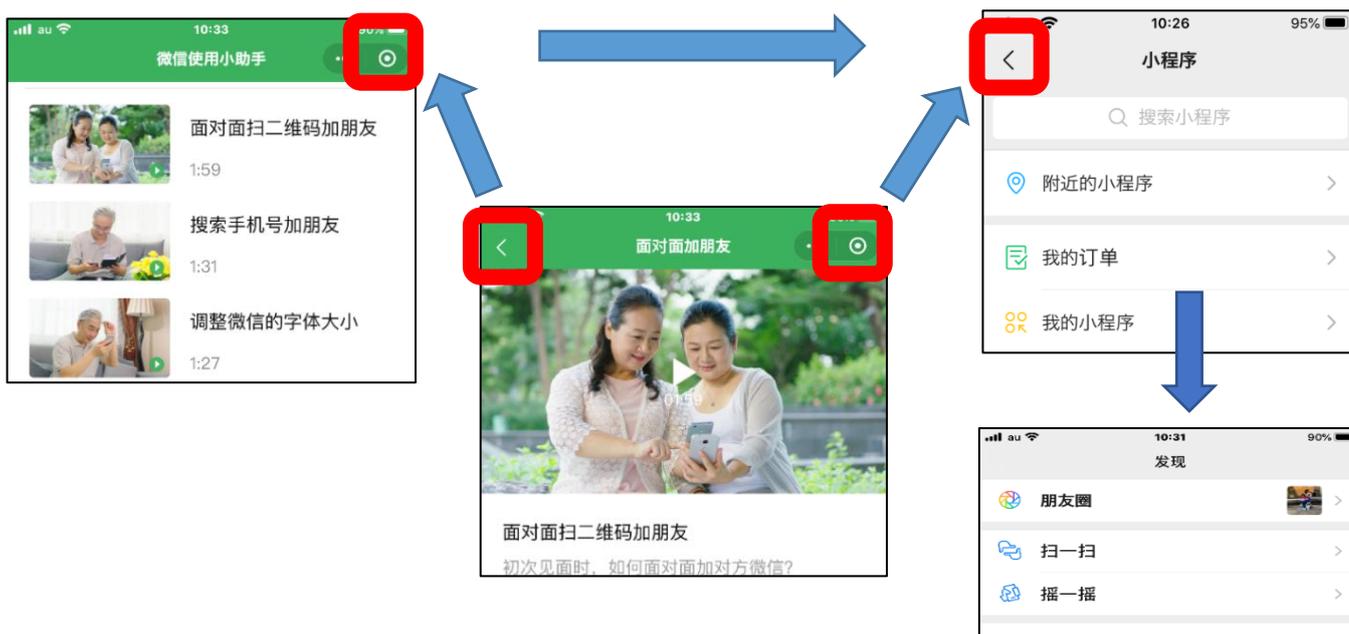
⑨轻触屏面右上方的 ⋮、接着轻触“发送给朋友”、再轻触朋友、之后轻触“发送”的话，就可以把小程序介绍给朋友了。

⑨画面右上の ^{みぎうえ}  をタップして「发送给朋友」をタップ、更に友達をタップして、^{さらともだち} 「发送」をタップすると、友達にミニプログラムを紹介することができます。



⑩要结束小程序的话，就轻触屏面右上侧的  ，或是轻触屏面左上侧的  。（  是返回前面的屏面的符号，反复轻触一下  返回前面的屏面，就会返回主屏面了）

⑩ミニプログラムを終了するには、画面右上の  をタップするか、或は画面の左上の  をタップします。（  は前画面に戻る記号ですので、タップして前画面に戻ることを繰り返せばホーム画面に戻ります）



がくしゅう 学習

～日语学习点滴～⑦ 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⑦

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,在首都圏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!

～気をつけて!間違っって伝わってるかも?～

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!

「いつも助けてありがとうございます」为什么不对呢?

这是遗华日本人第三代藤田女士的例子。因为同事村上女士总是帮助她,所以说,「いつも私を助けてありがとう(谢谢您总是帮助我)」表示谢意。但是不知为什么村上看上去表情变得有点儿不可思议然后再现出笑容。藤田哪里说得不对吗??在这种情形下该怎么说呢?

帰国者三世の藤田さんの例です。同僚の村上さんがいつもいろいろと手助けしてくれていることに感謝して、「いつも私を助けてありがとう」とお礼を言ったのですが、一瞬村上さんは「ん?」という表情になり、その後笑顔になりました。どこかいけなかったのでしょうか。また、どう言えばよかったのでしょうか。

1-1. 感觉受到善意或利益的行为时的表达方式 「厚意・利益の授受」を感じた時の表し方

日语是一种请某人做某事,自己感到“受到善意”时;或是为某人做某事,感到“施与对方善意”时,一定要用言辞表达出那种心情的语言。「～てあげる(给他人做某事)/くれる(他人为自己做某事)/もらう(请他人为自己做某事)」这样的句型,想必大家以前都学过了,不过,这里要注意的是,使用这些句型的句子与中文译句是无法一一对应的。先看一下这些句型一般翻为怎样的中文。例如,

日本語は、誰かに何かしてもらって「厚意を受けた」と感じた時や、誰かに何かしてあげて「厚意を与えた」と感じた時に必ずその気持ちを言葉に表す言語です。皆さんはきっと「～てあげる/くれる/もらう」の文型を以前に学んでいると思います。しかし、これらを使った文がその中訳と一対一対応にならないことは意識していますか。まず、一般的な訳は…

【人A】は/が【人B】に 動詞て形+あげる=【A {给/为} B 做～】

・(私は)息子に自転車を買ってあげた。(我给我儿子买了一台自行车。)



【人A】は/が【人B】に 動詞て形+もらう=【A {请/让} B 为A 做～】

・主人は友だちに仕事を紹介してもらいました。(我丈夫让朋友(为他)介绍了工作。)等等

【人A】は/が(私に)動詞て形+くれる=【A (为我) 做～】

・友達が仕事を紹介してくれた。(朋友给我介绍了工作。)等等 ※(私は)(私に)通常被省略。

在这里复习一下可以一一对应翻译的句型。

一対一対応になる文の復習をやっておきましょう。

复习一下语法重点!: 善意・利益的授受

練習 1 仿照例子, 请从「あげる・もらう・くれる」当中选择适当的动词, 并划○。

例に倣って「あげる・もらう・くれる」から適当な動詞を選び、○をつけましょう。

例) 田中さん→ 王さん : 田中给小王介绍了工作。

田中さんは 王さんに仕事をしごと紹介して(あげる・もらう・くれる)

① 田中さん→ 王さん : 小王让田中给自己介绍了工作。

王さんは 田中さんに仕事をしごと紹介して(あげる・もらう・くれる)

② 王さん→私 : 王先生教给我汉语 王さんは私に中国語をちゅうごくご教えて(あげる・もらう・くれる)

③ 劉君の父→劉君 : 小刘让他父亲给他买电脑 劉君は父親にパソコンをりゅうくん ちちおや ばそこん買って(あげる・もらう・くれる)

④ 田中さん→ (私の)息子 : 田中给我儿子介绍工作

田中さんは (うちの)息子に仕事をむすこ紹介して(あげる・もらう・くれる)

⑤ 王さん→私 : 我请王先生教给我汉语 私は王さんに中国語をおし教えて(あげる・もらう・くれる)

⑥ 私→王さん : 我给王先生拿了照相机来 私は王さんにカメラをも持ってきて(あげる・もらう・くれる)

可是,

・田中さんにパソコンのたなか使い方をつか教えてあげた。 ((我)教了田中先生电脑的用法。)

・山田さんが教えてくれたんです。 (是山田告诉我的。)

・田中さんはいつも息子に英語をえいご教えてくれる。 (田中先生总是教我儿子英语。)

・「ちょっと郵便局にゆうびんきょく行って来てくれる？」 (能不能替我去趟邮局?)

像上面的例句那样, 有很多不能翻为“A 给 B 做~”这样的句子。即使没有“为~”或是“给~”, 在意思上如果是“为自己一方”的情况, 就需要用「~てくれる」这个句型。

也就是说, 用中文式的头脑考虑的话, 不用语言表达出施与或是接受“善意”“利益”这样的心情的时候也有, 那样的中文翻译成日语的话, 「~てあげる/くれる/もらう」的部分就会容易漏掉。但是, 因为在日语中, “善意”“利益”的施与或是接受一定要用语言表达出来, 所以, 如果漏掉特别是接受善意时的「~てくれる/もらう」的话, 恐怕在对方听来会有失礼之嫌。与此相反, 施与善意的「てあげる」对上级等不能使用。关于这一点我们会在别的机会介绍给你。

のように, “A 给 B 做”の訳にはならないものもたくさんあります。 “为~”や“给~”がなくとも意味の上で“为自己一方”である場合は、「~てくれる」が必要になります。

つまり、中国語では、この「厚意りえきや「利益じゆじゆ」の授受きもの気持ちは言語化されげんごかない場合があり、その中国語を日本語に訳すと「~てあげる/くれる/もらう」が落ちてしまいがちなのです。しかし、日本語は「厚意おや「利益かなら」の授受をげんご必ず言語で表あらわす必要があるため、特に厚意を受けた時の「~てくれる/もらう」が抜けていると、相手にとって失礼あいてに聞こえてしましつれいうおそれがあるのです。逆に「てあげる」は上ぎやく司しなご等には使きかいってはいけないのですが、これはまた別の機会に。

練習1 ①もらう ②くれる ③もらう ④くれる ⑤もらう ⑥あげる

1-2. 不帯“为~”或“给~”的授受善意的练习 "为~"や"给~"のない厚意の授受の練習

練習 2 下面都是要使用【动词て形】+{くれる/もらう}来表达对对方的谢意的句子。请试着把它们翻成日语。这里不使用敬语。还有,用简体来表达。

以下の文を【動詞て形+くれる/もらう】を使って感謝を伝える日本語にしてください。敬語でなく、かつ普通体で。

例) “感谢你前几天的帮助”：(この前、手伝ってくれてありがとう。)

“可以帮我~吗?”：(手伝って{くれる/もらえる}?)

- ①(对父母)“谢谢你总是为我们做好吃的饭菜” ②“谢谢你的招待”
- ③ “感谢你对我女儿的照顾” ④“谢谢你教我们这么多事情” ⑤ “能帮我一下吗?”
- ⑥ “能(替我)去趟邮局吗?” ⑦ “你(可以)听我发牢骚*吗?” *发牢骚=グチ

像上面的一些例句那样,为了表达对对方的谢意时,只要记住「~てくれてありがとう」这个句型就可以了。再加上更郑重的说法和敬语,在这里掌握表达感谢的句型吧。

上のように相手に対する感謝を表したい場合は、もう「~てくれてありがとう」の文型で覚えてしまった方が楽です。丁寧に言ったり敬語にしたりも含めてマスターしてしまいましょう。

ぶんぽうわんぽいんと 文法ワンポイント

总结 1 关键在“有没有授受善意・利益这个感觉” 厚意・利益の授受感覚の有無がカギ

要表达接受善意和利益时,不管中文原文如何,一定要用「~てくれる/もらう」来表达

厚意や利益を受けたという気持ちを表す場合は、中国語の原文の如何に関わらず、「~てくれる/もらう」を使う

总结 2 表达谢意的句型 感謝の意を表わす文型

记住「~てくれてありがとう」「~て下さってありがとうございます」这些表达谢意的句型!

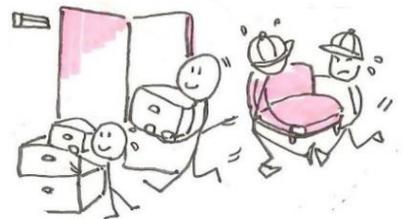
感謝の気持ちの文型「~てくれてありがとう」「~て下さってありがとうございます」で覚えてしまおう!

那么,大家已经知道藤田女士当时怎么说才好吧。请试着把它们写在下面。

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



※解答例子在下面



- 練習 2 ①いつもおいしいご飯を作ってくれてありがとう。 ②招待してくれてありがとう(也可以说「ご招待、ありがとう」)。 ③娘の世話をしてくれてありがとう。 ④私たちにこんなにたくさんのお話を教えてくれて、ありがとう。 ⑤ ちょっと手伝って{くれる/もらえる}? ⑥ 郵便局に行ってきた{くれる/もらえる}? ⑦ グチを聞いて{くれる/もらえる}?

解答例子 ①いつも{助けて/手伝って}くれてありがとう。

(An)

新闻热点 ニュースの言葉

2040 年問題

に せんよんじゅうねんもんだい
2040 年問題

2040 年，从现在算起也就是 20 年后的未来。那时的日本，将会变成什么样的社会呢？或许有人会认为“那么久远以后的事和我们没什么关系”。不过，有些人也许刚好在那个年代迎来自己的晚年。另外，应该有很多人的儿女或是孙子辈会是支撑那个时代的社会的骨干阶层吧？有些问题非常希望上述的人们能预先了解。

在日本，有关少子老龄化问题从很久以前开始就一直被讨论。日本人口在 2008 年达到了顶峰，之后开始减少，老龄化率（65 岁以上的人口）持续增高，至 2019 年为止，老龄化率达到了 28.4%。平成的 30 年间是老龄化不断加剧的时代。这其中，2025 年引起了人们的关注。这是因为，被称为“团块世代”——在日本出现婴儿潮时出生的人们，到了 2025 年将成为 75 岁的后期高龄者，这就意味着需要增加花费在医疗、护理等福利方面的预算。

但是可以预知，到了 2025 年这些问题并不会结束，因此必须着眼于之后的人口变化。根据“令和 2 年度版 厚生劳动省白皮书——关于令和时代的社会保障和劳动方式的思考——”的统计，2040 年将迎来老龄化的高峰。2040 年，老龄化率（推算）将达到 35.3%，相反，20 岁至 64 岁的劳动人口将减少到总人口数的一半。

另一方面，平均寿命将持续延长。2019 年男性是 81.41 岁、女性是 87.45 岁，而到了 2040 年，据说还会再延长大约两年。如果是这样的话，85 岁以上的人口所占的百分比在 1990 年是

2040 年、^{いま}今から 20 年後の^ご未来、^{にほん}日本はどんな^{しゃかい}社会になっているだろうか？「そんな^{さき}先のこと^{かん}関係ない」と^{おも}思う方もいるかもしれない。でも、もし^かかしたら^{じぶん}自分の^{ろうご}老後がその^{あたりに}あたりに来る方もいるだろう。また、その^{ころ}頃社会を支える^{さき}中心的年代^{ちゅうしんてきねんだい}になっている^{おと}お子さんや^おお孫さん^もを持っている方は、^たたくさんいるのではないだろうか？ そんな^{あなた}方たちに^しぜひ知って^おおいて^いいただきたいことがある。

日本ではかなり^{まえ}前から^{しょうしこうれいか}少子高齢化問題が取り^ざ沙汰されている。2008 年を^{ピーク}ピークに日本の人口は^{げんしやう}減少に^{てん}転じ、^{りつ}高齢化率（65 歳以上^{さいいじやう}の人口）は^どどんどん^{たか}高まり、2019 年までの^{こうれい}高齢化率は 28.4 % となった。^{へいせい}平成の 30 年間^{かん}は^{きゆうそく}高齢化が^{すん}急速に^{すす}進んで^いいった時代だ。そんな^{なか}中、2025 年^{ちゅうもく}が^{ちゅうもく}注目されてきた。2025 年とは「^{だんかい}団塊の世代」と呼ばれる、^{べびーぶーむ}ベビーブームが日本に^お起こったときに^う生まれた^{ひと}人たちが、^{こうき}後期^{しゃ}高齢者の 75 歳となり、^{いりやう}医療、^{かいご}介護など^{ふくし}福祉にかかると^{よさん}予算が^{ぞうだい}増大^{みこ}することが^{みこ}見込まれていた^{から}からだ。



しかし、問題は 2025 年に^あ終わらず、その^{さき}先の^{へんか}人口の^{みす}変化を見据えなければ^なならないということが^{れいわ}わかってきた。「令和 2 年度版^{どうせいろうどうはくしよ}厚生労働省^{ほしやう}白皮书——令和時代の^{はたら}社会保障と^{はたら}働き方^{かんが}を^{かんが}考える——」によると、2040 年に^{ピーク}高齢化の^{ピーク}ピークが^く来るというのだ。2040 年、^{すいけい}高齢化率（^{すいけい}推計）は 35.3% となり、^{ぎやく}逆に 20~64 歳の^{しゅうろう}就労世代^{ぜん}が^{はんぶん}全人口の^{はんぶん}半分^{まで}まで減少する^{という}という。

^{いっぽう}一方、^{へいきんじゆみやう}平均寿命^のは^{つづ}伸び続け、2019 年には^{だんせい}男性 81.41 歳、^{じよせい}女性 87.45 歳^{だった}だったが、2040 年には^{さら}更

1%，到了 2040 年将会增长到 9.2%。

可以认为，在 2040 年老龄化将迎来高峰，之后会逐渐趋于稳定。另一方面也可以认为在超老龄者居多的社会，死亡率高，医疗和护理领域也将会面临更多严峻的局面。

此外，据估计，到了 2040 年，单身的老龄者还会进一步增加。这其中的理由不仅有与配偶者的离别、死别方面的，还预计到了终生独身（不结婚没有建立家庭）率也将持续增加。其他方面，也有子女对于与父母同居的意识的变化（不希望同居者有所增加），也就是说即使是到了后期高龄者（75 岁以上）的年纪，还依然是独居的情况也会增加。



另一方面，护理保险制度已经扎根于社会，老龄者自身的想法也发生了变化。根据 1986（昭和 61）年的意识调查，有关老龄期的生活，在生病等的护理方面，作为“起重要作用的存在”，70%以上的人选择“家人”；而在 2016（平成 28）年的意识调查中“想在什么地方、接受什么样的护理”的问项中，选择回答最多的是“如果有可以不依靠家人能够生活的护理服务，希望在家里接受护理”，占 37.4%。其次是“希望在自己家里接受以家人为中心的护理”、“希望在自己家里接受家人护理与外部的护理服务相结合的护理”，各占 20%。想住进付费老人院或是附带护理服务的老龄者住宅、入住特别养护老人院等的想定的回答，加起来约占 20%。这说明，不仅仅是依靠家人，而且以利用护理服务为前提的想法也已深入人心。

创造出支撑这样的一个社会的财源的劳动力人群，按照计算，2010 年是 2.6 人的劳动力抚养一位老龄者，而到了 2040 年，就必须是 1.5

に約 2 年延びるのではないかとされている。そう
なると 85 歳以上が占める割合も 1990 年の 1% から 2040 年には 9.2%となる。

2040 年には高齢化は一旦ピークを迎え、以降は
落ち着いていくと考えられるが、超高齢者が多
い社会では、死亡率が高まり、医療や介護現場では
より深刻な場面が増えていくと考えられる。

また、2040 年には高齢者の単独世帯がさらに増
えるだろうともいわれている。理由は配偶者との
離別、死別もあるが、生涯独身（結婚しないで
家庭を持たない）率が増えていくことが見込まれる
からだ。ほかにも、親と同居することへの子世代の
意識の変化（同居を希望しない者が増えた）もあ
り、後期高齢者（75 歳以上）になっても単身の場合
が増えるというわけだ。

また、介護保険制度が社会に定着してきたこと
もあり、高齢者自身の考え方も変わってきている。
1986（昭和 61）年の意識調査によれば、高齢期の
生活に関し、病気などの介護において「重要な役
割を果たすもの」として、7 割以上の方が「家族」
としていたが、2016（平成 28）年に「どこでどのよ
うな介護を受けたいか」を尋ねた意識調査では、「家
族に依存せずに生活ができるような介護サービス
があれば自宅で介護を受けたい」が 37.4%で最も
多くなっている。次いで「自宅で家族中心に介護
を受けたい」、「自宅で家族の介護と外部の介護サー
ビスを組み合わせる介護を受けたい」がそれぞれ約
2割、有料老人ホームやケア付き高齢者住宅への
の住み替え、特別養護老人ホーム等への入所を
想定した回答が合わせて約 2 割となっている。家
族のみに依存せず、介護サービスの利用を前提と
する考え方が浸透してきている。

このような社会を支える財源を作り出す就労
世代は、2010 年には 2.6 人の就労世代が一人の高齢

人的劳动力抚养一位老龄者。可以认为在这样的人口结构的社会里，由劳动力人群来抚养老龄者本身就会变得很困难。此外，如果这种状况持续下去，医疗、护理等的福利领域方面的人手短缺问题也会变得愈发严峻了。

面对这种局面，作为劳动力人口，政府提出了女性的活跃、退休年龄的延长、推进退休后的老龄者的就业的策略，甚至还提出了“女性活跃社会”以及“终生工作的社会”等的口号。但是，迫于需要，即便是到了高龄也要坚持工作“终生工作”，并且在女性可以活跃的社会基盘尚未准备好的阶段的“女性活跃”，究竟有可能实现吗？再进一步说，即使是提高了女性和高龄者的就业率，从长远来看，就业者人数的减少依然是不可避免的事实？

基于以上原因而推进的是接受“外国人劳动者”。只是，对于接受外国人，尤其是对于作为与医疗以及福利这些重要领域有关的人材，也就是对于作为中长期支撑日本社会的人材的引入，这些方面的接受准备有没有做好呢？

如此看来，面向 2040 年还有很多需要一步步进行准备的事情。随着我们从未经历过的超老龄化社会的到来以及人口的减少，社会的现实状况要求我们做出改变，这也包括日本社会将如何发展下去这方面的价值观的改变。

2040 年问题不是遥远的未来。可以说，现在正处于变化过程以及为顺应变化而要做好准备的过程。



※统计数字参考了“令和 2 年度版 厚生劳动白皮书—关于令和时代的社会保障和劳动方式的思考—” (bab)

者を支えればよいという計算だったが、2040 年には 1.5 人の就労世代が一人の高齢者を支えなければならなくなるという。このような人口構成となった社会では、高齢者を就労世代が支えるということ自体が難しくなっていくと思われる。また、医療や福祉の現場での人手不足も、今のままでは深刻なものになってしまうだろう。

そのような中で政府は働き手としての女性の活躍や定年の引き上げ、定年後の高齢者の就業を進め、「女性活躍社会」や「生涯現役社会」などというスローガンまで出してきたが、必要に迫られて高齢になっても働き続ける「生涯現役」や、活躍できる基盤整備のなされていない段階での「女性活躍」は、果たして可能なのだろうか？ さらに言えば、たとえ女性や高齢者の就業率が上がったとしても、長期的に見れば就業者数の減少は避けられないのではないか。



そこで進められているのが「外国人労働者」の受け入れであるが、特に医療や福祉という重要な分野に関わる人材として、中長期的に日本社会を支える存在として、受け入れる準備は進んでいるのだろうか？

このように見てくると、2040 年に向けて準備していかなければならないことはたくさんある。今までに経験したことのない超高齢化社会の到来と人口減少の中で、日本社会はどのように生きていくかという、価値観も含めた変化を求められている。

2040 年は遠い未来の話ではなく、今もその変化と準備の過程にあると言える。

※統計数字は「令和 2 年度版 厚生労働白皮书—令和時代の社会保障と働き方を考える—」を参考にした。(bab)

生活

“传述遗华日本人等的体验和苦难经历的战后世代的讲述人”活动启动了！

ちゅうごくざんりゅうほうじんとう たいけん ろうく かた つ せんごせだい かた べ たんじょう
「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」が誕生しました！

去年，是 1945 年第二次世界大战结束 75 周年。

遗留孤儿们当中战争结束前后出生的人如今也都已经步入了 75 岁以上的年龄段。而那时刚开始懂事，年龄在 5、6 岁以上，当时的状况还能模模糊糊地有些记忆的人，也都已经是 80 岁以上的高龄了。此外，那些在日本出生长大，对移居满洲的情景、苏联参战后的混乱和逃亡、以及那之后的中国社会的变化，所有这些经历都保留在记忆中的遗华妇女等的人们，其年龄也都已经超过了 90 岁。

在请这些遗留日本人本人来讲述当时的经历已经变得越来越难的情况下，首都圈中国归国者支援・交流中心接受厚生劳动省的委托，从 2016 年度起，开始了培养“传述遗华日本人等的体验和苦难经历的战后世代的讲述人”的培训工作。

现在，结束了为期三年培训的 7 名第一期生，已经开始了讲述人的讲演活动。此外，6 名完成了培训的第二期生，也开始了讲演活动的准备工作。报名参加培训班的人里也包括了归国者的第二、三代，不过大部分报名者都是与归国者没有什么血缘关系，是出于对这项活动很感兴趣而踊跃参加的人。

讲述人的培训，主要是以中国、库页岛（萨哈林）的归国者为对象，听取他们不得被遗留下来的经过、在中国或是库页岛的生活、想返回日本的心境以及返回的历程、回到日本后经历的苦难等等的体验。与此同时，培训班的成员们还参加了由专家们讲授的有关历史背景的课程，并到开拓团的慰灵碑、与遗留日本人有关联的场所去访问，听取相关的经过和由来。此外，他们还听取了

さくねん だいにじせかいせん しゅうけつ ねん
去年は第二次世界大戦の終結した 1945 年から
75 年の年でした。

こじ みな しゅうせんぜんご う かた いま
残留孤児の皆さんも、終戦前後に生まれた方は今
や 70 代後半となり、物心がついて当時の記憶がか
すかに残っているであろう当時 5、6 歳以上の方は、
80 歳以上。さらに、日本で生まれ育ち、満洲の地へ
わた せんさんせんご こんらん とうひこう こ
渡ったことも、ソ連参戦後の混乱や逃避行、その後
の中国の社会の変化もすべて記憶にある残留婦人等
の方々は、90 を超える年齢となっています。

ざんりゅうほうじんご ほんにん たいけん おはな
残留邦人ご本人に体験をお話いただくのも、なか
なか 難しくなってきた状況の中、首都圏中国帰国
者支援・交流センターでは厚生労働省の委託を
う 受け、2016 年度より「中国残留邦人等の

体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」

いくせい けんしゅう はじ
を育成する研修を始めました。

げんざい ねんかん けんしゅう お いっきせい
現在 3 年間の研修を終えた 1 期生

7 名が、「語り部」講話活動を始めています。さらに、
2 期生 6 名が研修を修了し、講話活動への準備中
です。語り部に応募してくれた人の中には、帰国者二三
世も含まれますが、大半は帰国者と血縁はないなが
ら、この活動に関心をもって飛び込んでくれた人
です。

おち からひと さはりん
語り部研修は、主に中国や樺太（サハリン）帰国者が
ら、残留を余儀なくされた経緯や、中国や樺太での生
かつ 日本に帰るに至った心境や経緯、日本に帰って
からの苦労などの体験を聞き取ることを中心に行
われしました。また並行して専門家から歴史的背景の
こうぎょう じっさい かいたくだん いれいひ
講義を受けたり、実際に开拓団の慰霊碑や残留邦人
にゆかりのある場所を訪ね、お話を聞いたりもしまし
た。また広島や長崎の被爆者の体験を語り継いでいる
戦後世代の方の語りを聞き、同じ戦争体験を伝承する



传述广岛、长崎被爆者の体験的战后世代の講演、同様に作为传述戦争体験の传承人、去聆听他们参加这项活动的心理准备、也接受一些有关演讲技巧的经验和建议等。此外，为了把这段历史更好地传述给不太了解遗留日本人的问题的年轻一代，讲述人们在撰写手稿时，尽量使内容通俗易懂。

2020年9月5日，在东京代代木の奥林匹克中心举办的“加深对遗华日本人等的理解的集会 在东京”中，6名第一期生各自发表了演讲。奇缘巧合的是，这个会场竟曾是访日寻找亲人调查的场所。

有讲述作为遗留妇女的自己祖母的经历、也有讲述作为遗留孤儿的自己父亲或是母亲的经历的归国者第二、三代的讲述人；还有讲述一位遗留孤儿经历的讲述人。讲的是：一位遗留孤儿在苏联参战的当时还只有7岁，看着全家人死在自己的面前，只有自己一个人逃了出来。后来得到“救命恩人”的相助，从战争结束后的混乱中、以及后来中国社会的变动中艰辛地活下来的经历。

看起来，凝结了三年的培训成果的演讲，给听众们的心里带来了极大的震动。

听过讲述人演讲的听众给我们写来了以下的感想。

“原来以为不是亲身体验者讲述就难以使听者体会到那份感受，但是他们讲得真好，听起来感同身受。”“在聆听遗华日本人等的体验和经历的同时，也深切感受到了讲述人们努力要把这些人的经历传述下去的意志。”

为了不使中国、库页岛遗留日本人的经历因风化而被忘却，首都圏中心将会再接再厉地为进一步充实讲述人材的培训、举办演讲会活动继续努力。(Y)

ものとしてその心構えを聞いたり、話法技術のアドバ
イス等も受けたりしました。そして残留邦人問題をよ
く知らない若い世代にも伝わるように、わかりやすい
原稿を作成することを心掛けました。

2020年9月5日に東京代々木のオリンピックセン
ターで行われた「中国残留邦人等への理解を深める集
いin東京」では、1期生6名がそれぞれの語りを披露し
ました。この会場は奇しくも訪日肉親捜し調査の
場所でした。

残留婦人である自身の祖母の体験や、残留孤児である
父や母の体験を語った帰国者2世、3世の語り部。また
ソ連参戦時、7歳の時、目の前で家族の命を奪われ、
たった一人の逃避行となり、「命の恩人」に助けられ
ながら戦後の混乱や中国社会を生き抜いた残留孤児の
体験を語った語り部もいました。

3年間の研修の成果を結集した語りは、聴衆の
胸に大いに響くものがあったようです。

語り部の語りを聞いた方々からは次のような感想が
寄せられました。

「体験者でないと伝わらないと思っていたが、十分伝
わってきた」「この話を伝えていかなければ、という
語り部の意思も同時に伝わってきた」

首都圏センターでも、中国・樺太残留邦人の方々の体
験が風化し忘れ去られることがないよう、引き続き語
り部育成のための研修の充実や講話会の開催に
尽力していくつもりです。(Y)



新闻摘要

にゅーすきじ ニュース記事から (2020年6月1日~2020年11月30日) ねん がつついたち 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



6月1日(星期一): 基于5月25日新型冠状病毒感染症紧急事态宣言(4月7日宣布)被解除, 全国各地的中国归国者支援・交流中心从6月起逐渐恢复了授课。首都圏中心也于6月6日(星期六)开始了授课。



6月4日(星期四): 在东京都内, 各个地方都有记载了曾经迁移到旧满洲(现中国东北部), 后来因战败而客死异乡的人们的悲剧的碑记。原高中教师竹内良男先生(71岁)制作了介绍这些碑记的地图《都内的“满蒙开拓”慰灵碑》。从东京去移居的人口被认为有1万1000人。竹内先生说:

“在人们的印象中, 去移居的都是贫困农家里的二儿子、三儿子, 所以大家也许想不到还会有很多城市里的居民也参加到了移居的行列中。” 比如说, 被称为品川区武藏小山的“小山银座”商店街里放弃经商去移居的就有1000人以上。其背景是因为战争时期粮食等的流通都是被国家统治管理, 商品等等难以确保。



7月3日(星期五): 根据日本萨哈林协会发行的通讯报《海鸥(チャイカ)》, 因为受新型冠状病毒感染症扩大的影响, 航班何时恢复通航尚难以确定, 所以萨哈林遗留日本人的集体暂时回国活动今年全部中止。

7月12日(星期日): 由埼玉县川越市的原短期大学的讲师藤沼敏子女士(67岁)通过对62位遗华孤儿的采访而整理出的证言集《如果没有

6月1日(月): 5月25日に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言(4/7発令)が解除されたことを受け、全国の各中国帰国者支援・交流センターで6月から授業が順次再開された。首都圏センターでは6月6日(土)から授業が始まった。

6月4日(木): かつて旧満洲(現中国東北部)に渡り、敗戦により異郷の地で倒れた人々の悲劇を伝える碑が、東京都内各地にある。それらを紹介する地図「都内にある『満蒙開拓』慰霊碑」を、元高校教員の竹内良男さん(71)が製作した。東京からは1万1千人が移住したとされ、竹内さんは、「貧しい農家の次男、三男が渡ったイメージがありますが、都市住民も多数参加したのです」と話している。たとえば、品川区・武蔵小山の「小山銀座」商店街では1千人以上が商売をやめて移住したが、その背景には、戦時下で食糧などの流通を国が統制しており、商品などが確保できなくなったということがあったという。

7月3日(金): 日本サハリン協会発行の通信紙『チャイカ』によれば、新型コロナウイルス感染拡大の影響で航路再開の目途が立たず、サハリン残留日本人の集団一時帰国が今年はずべて中止となった。

7月12日(日): 埼玉県川越市の元短大講師・藤沼敏子さん(67)が、残留孤児62人に対するインタビューをまとめた証言集『あの戦争さえなかったら 62人の中国残留孤児たち』(津成書院)上下巻を出版した。2019年に出版した残留婦人の証言集に続く第2弾だ。藤沼さんは、「この人たちの人生をなかったことにす



那场战争,就不会…… 62 位中国遗留孤儿》(津成书院)上下卷出版了。这是紧接着 2019 年出版的遗留妇女们的证言集后的第二弹。藤沼女士说:“绝不能让这些人的生活就像没有过一样。也希望年轻人能知道现在的历史是建立在这样的悲剧之上的。”

7 月 25 日(星期六):纪录片《日本人遗忘了的——遗留在菲律宾和中国的日本人》于 7 月 25 日在东京中野的“ポレポレ东中野”公开上映。以此为开端,这部纪录片开始了全国范围内的公映。这次公映的策划、制作者是非营利法人菲律宾日裔法律支援中心的代表理事河合弘之先生。作为一名律师,河合先生一直致力于帮助遗华孤儿、菲律宾遗留日本人的第二代获取日本国籍的支援活动。

9 月 5 日(星期六):“加深对遗华日本人等的理解的集会 在东京——你知道身边的“归国者”吗?”于 9 月 5 日在东京代代木的国立奥林匹克纪念青年综合中心举行(主办单位:首都圏中国帰国者支援・交流中心)。参加者的年龄从 10 几岁到 80 多岁,大约 90 名的听众聆听了经过三年的培训、这天初次登台亮相的“战后世代的讲述人”的演讲。讲述人们代替年事已高的当事者来讲述他们苦难的人生经历。

9 月 6 日(星期日):从 1998 年开始,以生活在京都市伏见区的小栗栖地区的中国帰国者(遗华孤儿)及其家人为对象开办的小栗栖日本語教室于今年 3 月落下了 21 年的活动历史的帷幕。战争结束后,被遗留在旧满洲,80 年代到 90 年代终于能够踏上了祖国土地的第一代,来这里学习日语,并成为帰国者社区的中坚力量。而第一代的高龄化却使教室的运营变得困难起来。



9 月 18 日(星期五):在太平洋战争战败的混乱中,被留置在中国大陆,在大约 40 年的岁月里,隐藏自己日本人的身份、坚强地挣扎着活下来的原遗留孤儿石川千代女士(86 岁),现居住在高知市。石川女士将自己动荡的一生写成一本书并将此书出版,书名为《生命 我的战

ることは絶対にできない。若い人にも、悲劇の上に今の歴史が続いていることを知ってほしい」と話している。

7 月 25 日(土):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』が 7 月 25 日、東京・中野の「ポレポレ 東中野」で一般公開され、これを皮切りに全国公開がスタートした。企画・製作したのは、NPO 法人 フィリピン日系人リーガルサポートセンター代表理事の河合弘之さん。河合さんは弁護士として、中国残留孤児やフィリピン残留日本人 2 世の日本国籍取得支援に取り組んできた。

9 月 5 日(土):「中国残留邦人等への理解を深める集い in 東京～あなたのとりにいる帰国者のこと知っていますか?～」が 9 月 5 日、東京・代々木の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催された(主催:首都圏中国帰国者支援・交流センター)。3 年間の研修を経てこの日デビューを果たした「戦後世代の語り部」たちの講話に、10 代から 80 代まで約 90 名の聴衆が耳を傾けた。語り部たちは高齢になった当事者に代わり、苦難の人生を語った。

9 月 6 日(日):京都市伏見区の小栗栖地域に暮らす中国帰国者(中国残留孤児)やその家族を対象に 1998 年から続けられてきた小栗栖日本語教室が今年 3 月、21 年間の活動の歴史に幕を下ろした。戦後、旧満洲に置き去りにされ、80～90 年代にようやく祖国の土を踏むことができた一世達が日本語を学び、帰国者コミュニティの核になっていたが、一世の高齢化で教室運営が困難になった。



9 月 18 日(金):太平洋戦争の敗戦の混乱で中国大陸に取り残され、約 40 年にわたって日本人であることを隠して生き抜いた元残留孤児、石川千代さん(86) = 高知市在住 = が、その激動の人生を一冊の本にまとめ、『命 私 の戦後、中国と日本』(リーブル出版)

后 中国和日本》(リーブル出版社)。据说石川女士 50 岁的时候返回日本,是用拼命学到的日语写下了这本书。她说“我的书是日本社会的记录。很希望年轻人能读一读。”

9 月 30 日(星期三):南日本新闻《证言 继续讲述战争》中登载了遗华孤儿花田美智子女士的证词。花田女士(82 岁)居住在鹿儿岛市郡山町,1988 年与父亲一起进京,在中国遗留孤儿访日团中寻找妹妹武子。在战争结束后期盼了 43 年,终于盼到了久别重逢。面对着来自山东省的张凤香,父亲果断地说“她一定是我的女儿”。10 天之后,她们收到了“99%的姐妹”的血液鉴定结果。

10 月 8 日(星期四):因描写遗华日本人的纪实文学作品《没有终结的旅程》,而于 1986 年获得大佛次郎奖的直木奖作家井出孙六(89 岁)先生,因败血症于 8 日过世。



10 月 11 日(星期日):NHK 的电视节目“目击!日本”介绍了为了帮助遗华日本人而于三年前设立的护理设施“1”(东京都内)以及那里的利用者的状况(《离故乡还很遥远~“遗华孤儿”生活过来的 75 年~》)。据说,在由于新型冠状病毒感染扩大,用户减少利用“1”服务的趋势有所增加的 6 月,有位利用者因过去的战争所带来的精神创伤又被触及,不管白天还是晚上都会打电话来咨询。这档节目,作为报道文章被刊载在 NHK 的新闻网页中。

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20201106/k10012697131000.html> (H)

◆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。



を出版した。石川さんは 50 歳のときに日本に帰り、必死で勉強した日本語でこの本を書いたという。「私の本は日本の社会の記録。若い人に読んでほしい」と話している。

9 月 30 日(水):南日本新聞「証言 語り継ぐ戦争」に残留孤儿・花田美智子さんの証言が掲載された。花田さん(82)は鹿児島市郡山町在住で、1988 年、父とともに上京し、中国残留孤儿访日団の中から妹・武子さんを探し当て、戦後 43 年間待ち望んだ再会を果たした。山東省の張鳳香さんの前で父が「私の娘です」と断言し、10 日後には「99% 姉妹」という血液鑑定結果が届いたという。

10 月 8 日(木):中国残留孤儿を描いたノンフィクション「終わりなき旅」で 1986 年に大仏次郎賞を受賞した直木賞作家の井出孫六さん(89)が 8 日、敗血症のため死去した。

10 月 11 日(日):中国残留孤儿だった人々を支えようと 3 年前に設立された東京都内の介護施設「1」と、そこに通う利用者たちの様子が、NHK テレビ番組「目撃!にっぽん」で紹介された(「ふるさとはまだ遠く~“中国残留孤儿”が生きた 75 年~」)。この介護施設では、新型コロナウイルス感染拡大で利用を控える人が増えていた今年 6 月、戦争によるトラウマが甦ったという利用者から、昼夜を問わず相談の電話が寄せられていたという。番組は、NHK のニュースサイトに記事としても掲載されている。

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20201106/k10012697131000.html> (H)

◆ご注意:本欄は、一般の新聞などで報道された記事を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

◇新型コロナウイルス感染者人数之多令人吃惊，而这样的日子还一直在持续着（截至 2021 年 1 月现在）。在没有确实有效的治疗药物的当下，为了预防感染，作为日常生活须知，希望这期的《与新型冠状病毒有关的信息》能为大家提供一些帮助。

◇今年，是厚生省（当时）于 1981 年首次开始进行访日寻亲调查 40 周年。不过，现在的年轻人可能连“遗留孤儿”这一词也不知道吧。在本刊物中曾为大家介绍过有关“传述遗华日本人等的体验和苦难经历的战后世代的讲述人”的事业。现在，我们在慎重考虑新型冠状病毒感染状况的同时，也在不断坚持扩大这项事业的活动范围。在北海道、东海・北陆中心等地，讲演活动已经开展起来了。我们期待着通过这项活动，能把遗华日本人的历史再一次铭刻于当事者的诸位和家人、以及与遗留日本人没有直接关系的人们的心里。（M.O）

◇日々新型コロナウイルス感染者の多さに驚かされる日が続いています(2021年1月現在)。確実な治療薬がない今、感染しないために、日々の心得として今号の「新型コロナウイルス関連情報」がお役に立てばと思います。

◇今年には 1981 年に厚生省（当時）による第 1 回訪日調査（肉親探し）が始まって 40 周年に当たります。けれど今の若い人たちは残留孤児という言葉も知らないのではないのでしょうか。誌面でもお伝えした「中国残留邦人等の体験と労苦を語り継ぐ戦後世代の語り部」事業は、新型コロナの感染状況を見極めながら、活動範囲を広げています。すでに北海道や東海・北陸センターで講話を行いました。この活動によって、当事者である皆さんやご家族の心にも、直接残留邦人とは関わりのない方々の心にも、再び中国残留邦人の歴史が刻み込まれるように……と願っています。（M.O）

『天天好日』第 82 号 2021 年 2 月 15 日発行
(天天好日の発行：年 2 回)

【編集発行】

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
カーニープレイス新御徒町 7 階
TEL：03-5807-3171/FAX：03-5807-3174
E-mail：info@sien-center.or.jp
https://www.sien-center.or.jp

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)
〒060-0002 北海道札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
かでの 2・7 3 階 TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町 3-7-4
宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 愛知県名古屋市中区榑木町 1-19
日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12
TEL：06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町 12-2
広島県社会福祉会館 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。