

# 天天好日

頁	目 录	目 次
1-3	<b>投稿</b> 团圆	<b>投稿</b> 団円
3-7	<b>生活</b> 切勿上当受骗！电信诈骗	<b>生活</b> 騙されないで！詐欺電話/メール
7-10	<b>新闻热点</b> 「認知症与失踪」	<b>ニュースの言葉</b> 「認知症と行方不明」
10	<b>就劳</b> 《就劳指南手册》发行了	<b>就劳</b> 「就職ガイダンスブック」発行
11	<b>就劳</b> “一次性工作”——碎片化时间兼职 ～虽可轻松利用但也不乏缺点～	<b>就劳</b> 「スポットワーク」—隙間の時間にアルバイト ～気軽だけど欠点も～
12	<b>健康</b> 患有腰痛的朋友们，都来试试吧！② 搬起重物时	<b>健康</b> 腰痛持ちのみなさん、これだけ試してみてください！ ②～重い物を持ち上げるとき～
13-14	<b>机器</b> 电子器具之操作⑩ 试着使用微信的小程序吧 ⑤ 语音信息和音频转换文字	<b>機器</b> 簡単！機器操作⑩ 微信を使ってみよう ⑤ 音声メッセージと音声文字変換
15-16	<b>护理</b> 初次辅助③ 换衣服	<b>介護</b> 初めての介助③ 着替え
17-19	<b>生活</b> 与气候变化相关的死亡～人真的会因热而死吗?!	<b>生活</b> 気候変動関連死～暑すぎて死んでしまう!?
19	<b>升学</b> 高中升学（网站信息）	<b>進路</b> 高校進学（検索案内）
19-22	<b>学习</b> 日语学习点滴⑭ 「～ていた」的用法②	<b>学習</b> 日本語ワンポイントレッスン⑭ 「～ていた」②
22-27	<b>新闻摘要</b> (2024.6.1～2024.11.30)	<b>ニュース記事から</b> (2024. 6. 1～2024. 11. 30)
28	编辑后记	編集後記

## 投稿

## 《 团 圆 》

## 《 団 円 》



当我回到日本，生活在一个与周围的人都不相识，语言也不通的环境里。我深深的感受到了孤独和寂寞。但自我出所（归国孤儿中心）后来到定居地时，我的兄长们热情地帮我组建了新

日本に帰ってきた頃、周りに知り合いもあらず、言葉も通じない環境で生活していた私は非常に孤独を感じました。しかし、帰国者センターを出て新しい定住地に来た時、兄たちが温かく親切に私の居場所を作ってくれました。鍋やフライパンなどの日用品から、マットレスや冷蔵庫などの大

家。从锅碗瓢盆等日常用品，到床垫冰箱等电器家具，兄长们都帮我一切完备。让我很快就感受到了回家的感觉，也使我更感受到了家人的温暖。

我的四位兄长，分别居住在不同的地方，他们有的在千叶，有的在埼玉。每到元旦的时候，他们都会拖家带口的聚在一起过年。在我来日本前，四个兄长们每年都会轮流着在对方家里过年。当我回来之后，四家就变成了五家。每年一次的大聚会，场面便变得更挺令人震撼了。老老少少的二十多口人聚在一起过年，大家忙忙碌碌的。小辈儿们手里拿着压岁钱，欢天喜地地玩耍着，大人们则是聚在一头做年夜饭。大家忙的忙，玩儿的玩儿。场面很是温馨。

每年的这个时候我都要包饺子。中国的饺子是白菜猪肉馅儿的，日本的则是包菜猪肉馅儿。咱们用的馅儿不同，因此味道也不同。我每年都包中国的饺子，不论是大人小孩，都特别爱吃。所以无论是到哪一家，我都必须得包饺子，带饺子。

经过一天的忙碌，温馨热闹的聚会很快就到了尾声。大家还没有聊的尽



兴就又要离别了。快乐的时光总是让人难以忘怀。每当我想起家族的聚会，我的心就像泡在温水里头似的，暖洋洋的。我回到日本后，感受到的兄长们都把我看作家人，亲人。也感受到了他们对我的关心和爱护。虽然以前听说日本

型家電に至るまで、兄たちが何でも揃えてくれました。だから私はすぐに家の温もりを感じる事ができ、家族の愛をより一層強く感じる事が出来ました。

私の4人の兄たちは、それぞれ違う場所に住んでいます。千葉に住んでいる兄もいれば、埼玉に住んでいる兄もいます。お正月になると、一緒に新年を祝うためにみんなが集まります。私が日本に来るまでは、4人の兄が順番にお互いのお家で大晦日を過ごしていました。私が帰国すると、四つの家族が一つになりました。年に一度の集まりは私にとって衝撃的な光景でした。老若男女20人以上が集まった大晦日は、慌ただしい一日です。子供たちはお年玉を手を駆け回り、大人たちは一か所に集まり年越し用の夕食を作ります。賑やかでとても居心地のいい光景でした。

毎年大晦日に餃子を作るのは私の役目です。中国の餃子は日本の餃子と違い、具はキャベツと豚肉ではなく白菜と豚肉をつかいます。もちろん味も違います。私は毎年中華餃子を作りますが、飽きられることなく子供にも大人にも大好評です。だから、どの家族の番が回ってきても、私は餃子を作って持っていかなければなりません。

忙しい一日を終え、温かく賑やかな再会は終わりを告げました。楽しいおしゃべりをする間もなく、私たちに再び別れが訪れます。楽しい時間はいつだって忘れられません。家族の団欒を思い出すたびに、私の心が温かくなります。日本に帰って感じたのは、兄たちが私を家族、肉親のように思ってくれているということです。また、彼らの私に対する気配りや愛情も身に染みるほど感じました。日本人は愛情が薄いと聞きました。が、私は、兄たちの深い愛情や、気遣い心配りだけを感じました。

人的亲情很淡薄。但在我这里呢,只感受到了兄长们的深深的关怀和照顾。

有限光阴过隙,无情日月飞梭。我们都已经步入高龄。行动也越来越不方便了。我的四位兄长已经相继离世了三人。现在只剩我和我二哥还在。曾经的新年聚会也随着我大哥的离世,结束了。

虽然没了新年聚会,但每年我们都会通过电话嘘寒问暖。这几年因为新冠的影响,我们已经连续三年没见了。而今年的盂兰盆节,儿子带着我去了二哥家。让我意料不到的是,他们一家七口大大小小一个都没落下,全都在家翘首等着我。这次我也带着我包饺子的用具和食材,在他们家也包起了饺子,之后全家人都欢畅地忙着吃饺子,唠家常,我很珍惜来自亲人的真心与关怀。这也是我最难忘也最珍惜的东西。所以每当我回想起这个时刻,我都特别感动,心情也无法言表。(H)

(从茨城县福祉部部长寿福祉科交流会报第2期《中国归国者》2024.3转载)

太陽と月が替わり、限られた時間が容赦なく過ぎ去っていきます。私たちは皆、年をとり、高齢になりつつあります。移動もますます困難になりました。4人の兄のうち3人が相次いで他界しました。今、生きているのは私と次兄だけです。かつてあった新年会も、長兄が他界したことによって終わりを告げました。

新年会はなくなりましたが、私たちは毎年お互いで電話で近況を尋ねあいます。ここ数年は新型コロナウイルスの関係で3年連続次兄と会っていません。そして、今年のお盆休みに息子が次兄の家に連れて行ってくれました。予想外だったのは、大人に子供、次兄の家族全員が家で待っていてくれたことです。今回、私は餃子の道具と材料も持って行き、彼らの家で餃子を作りました。その後、家族全員で餃子を食べながら、おしゃべりをしました。私は家族の真心と気遣いを大切にしています。この何気ない瞬間を思い出すたびに、言葉に出来ない思いや感動がこみ上げてきます。これもまた、私にとって最も思い出深く、大切なことです。(H)

(茨城県福祉部部长寿福祉課 交流会報第2号『中国帰国者』2024.3より転載)

## 生活

## 切勿上当受骗！电信诈骗

だま 騙されないで！ 詐欺電話/メール

随着手机的普及,打电话变得十分容易,可以随时随地拨打。此外,还可以通过电子邮件和社交网站互相传送信息,无论相隔近在咫尺还是远在海外他乡,完全不受距离上的限制。然而,与此同时,您也会收到一些来自毫无相关的一方单方面发来的信息。

携帯電話が普及し、いつでもどこでも気軽に通話ができるようになりました。また、メールやSNSを通じて、すぐ隣にしようが、海外にしようが距離を問わず情報のやり取りができるようになっています。しかし同時に関係のない相手から一方的に情報が流れ込んでくるということも起きてきました。

本期也让我们跟随 A 美一家，了解一下都有哪些电信诈骗正在横行于世，同时想一想要是自己的手机上接到了这样的电话该如何对应。

A 美：今天放学回家的路上，我顺便去了趟奶奶家，奶奶说她接到了中国大使馆打来的电话。

母亲：嗯？从中国大使馆？

A 美：听说是用中文打来的，说什么“你的居留资格有问题。”

父亲：这就有点可疑啦。这类诈骗案件最近是屡屡发生的。

A 美：嗯？诈骗？

父亲：对，就是骗人骗钱的。

母亲：哦，对了，就在前几天，新闻还报道来着，说是你家孩子有生命危险，把家里所有钱都带过来吧。还说什么“若是你的钱得到了净化，你的孩子就能得救”，结果被骗走了 XX 日元。

父亲：是啊，假装要跟你结婚骗取钱财的“婚恋诈骗”；冒充儿子谎称遭遇车祸，或弄丢了公司的钱，让你把钱转到指定账户的“是我是我诈骗”（汇款诈骗）。这些骗局长期以来一直被用来行骗的。

A 美：看，我搜索了一下，结果出来这么多的骗局。

今号も、A 美一家と共に、巷にどんな詐欺電話が横行しているのか、もし自分の携帯にそのような電話がかかってきたらどのように対処したらいいのかを考えましょう。

A 美：今日学校の帰りにおばあちゃんのとここに寄ったら、中国大使館から電話があったって言ってたよ。



母：え？中国大使館から？

A 美：なんか、「あなたの在留資格に問題があります」って中国語で言って来たらしいの。

父：それはちょっと怪しいな。最近そういう詐欺が流行ってるんだ。

A 美：え？サギ？


父：そう、人を騙してお金をとるんだよ。



母：ああ、ついこの前ニュースで、お子さんの命が危ない。家にあるお金を全部持ってきなさい。清めれば難は逃れられる」と言われて数百万円を騙し取られたってのをやっていたわね。

父：そうだね、昔から結婚するように見せかけてお金を騙し取る「結婚詐欺」や、息子に成りすまして交通事故に遭ったとか、会社のお金を失くしたとか言ってお金を指定した口座に振り込ませる「オレオレ詐欺（振り込め詐欺）」なんかがあるね。

A 美：ほら、検索したらこんなに出てきたわ。

<p>是我是我诈骗 (汇款诈骗) オレオレ詐欺</p>	<p>伪装成亲属、警察或律师，对亲属造成的事件或事故以私了为名骗取赔偿金。 親族、警官、弁護士を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に金銭を騙し取る</p>
<p>存款和储蓄骗局 預貯金詐欺</p> 	<p>冒充亲属、警察、银行协会职员等，谎称您的账户已被用于犯罪，现金卡需要重新换一张新的，骗取您的现金卡、信用卡、银行存折等 親族、警官、銀行協会職員などを装い、あなたの口座が犯罪に利用されておりキャッシュカードの交換手続きが必要などといってキャッシュカード、クレジットカード、預貯金通帳などを騙し取る</p>

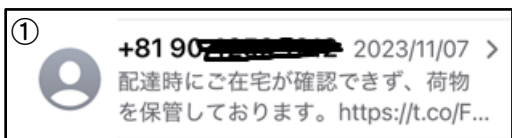
虚假账单骗局 かくうりょうぎんせいぎゅう 架空料金請求 詐欺	以未付账单等虚构事实为借口骗钱 みはらりょうぎんがあるなど架空の事実を口実とし、金銭などを騙し取る
退税骗局 かんぶぎん 還付金詐欺	打着退税的幌子（退还多缴税款），指使您在 ATM 机上操作，将钱转入犯罪分子的账户 ぜいぎん還付（払い過ぎた税金が戻ってくる）の手続きを装って、A T M を操作させて犯人側の口座にお金を振り込ませる
贷款担保骗局 ゆうしほしりょうぎん 融資保証金詐欺	您会收到写有“可提供低利率、无需担保人或抵押的贷款”等字样的明信片或短信，要求与他们取得联系，并提前把所谓的保证金给转账过去 「低金利、保証人・担保不要で融資可能」などと書かれたはがきやSMS が届き、そこに連絡をさせ、保証金と称して先にお金を振り込ませる
金融产品骗局 きんゆうしょうひん 金融商品詐欺	向您发送有关投资私募基金或购买产品的宣传册、明信片或短信，让您与他们联系，并催促您汇款转账 みこうかいがぶとうししょうひん購入に関するパンフレットやはがき、SMS が届き、そこに連絡をさせて、送金を迫る
赌博骗局 ぎゃんぷる ギャンブル詐欺	说是告诉您彩票的中奖号码或公众赌博中奖方法等，让您相信会得到中奖分红，并要求转账 たからくじの当選番号、公営ギャンブルの必勝法などを教えると持ち掛けて当選金・配当金が入ると信じ込ませ、お金の振り込みを要求する
约会中介骗局 こうさい 交際あっせん詐欺	对那些报名参加“介绍女性朋友”等活动的人，以会员注册费、保证金等名义骗取金钱 「女性紹介」などの案内に申し込んできた人に対して、会員登録料金や保証金などの名目でお金を騙し取る
盗取现金卡骗局（盗窃） きゃっしゅカード キャッシュカード ぎとうせつとう 欺盗（窃盗）	谎称“您的现金卡已被冒用”，让您把现金卡准备出来，然后伺机将其偷走或换成假卡，从而盗取存款储蓄 「キャッシュカードが不正に利用されている」などの名目でキャッシュカードを用意させ、隙を見て盗む、偽物とすり替えるなどして預貯金を盗む

母亲：真太可恶啦。有人上当吗？

父亲：如今的诈骗手段变得愈加巧妙高超，只需一部手机就能搞定。一种叫“一键诈骗”，就是通过电子邮件或 SMS（短信服务）诱使你加入某项服务，只要点击 URL 即可产生费用，盗走你的钱财。另一种叫“网络钓鱼诈骗”（图片 ①②③），冒充快递公司或信用卡公司，让你在看似一模一样的虚假网站上输入个人信息、银行账号和信用卡信息。还有一种名为“SNS 型投资诈骗”，它看起来像是知名人士在 SNS 上推荐投资，诱惑人们转账。

母：いやあねえ。そんなのに引っかかる人いるの？  
 父：最近の詐欺はすごく巧妙になってきて、携帯電話だけで完結しちゃうんだ。電子メールや SMS でサービスに入会するよう誘導して、URL をクリックするだけで料金が発生して盗られてしまう「ウツクリック詐欺」や、宅配業者やクレジットカードの会社を装って、本物のそっくりの偽サイトに個人情報や銀行の口座番号、クレジットカードの情報を入力させる「フィッシング詐欺」（画像①②③）、SNS

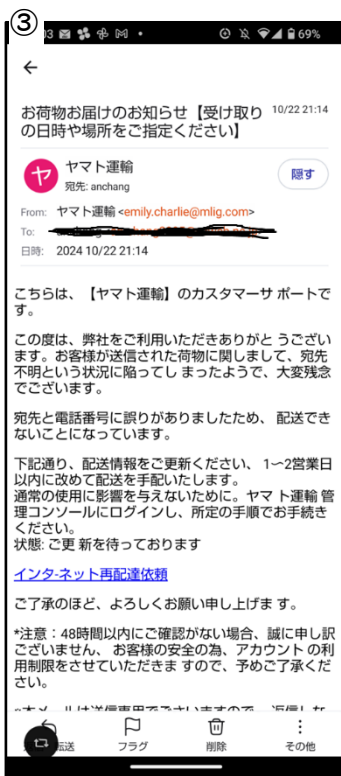
# ① 短信诈骗通知实例



② 只是打开这个短信，对方就会知道您的号码是有效的



③ 诈骗性电子邮件的实例 打开后，您会发现发件人地址与ヤマト（雅玛多）运输公司毫无关系。



A美：哇，诱惑投资啊。“看到如此有名的人都在做，就会完全相信是安全的了。那我也来试试吧！”骗子正是利用了人们的这种心理呀。  
父亲：有些人觉得可以增值，就几百万、几千万的转账，结果钱都被骗走了。  
妈妈：那你奶奶后来怎么办了？不会上当把钱转过

去吧？

A美：奶奶说“我是日本人！”，就挂断了电话。  
母亲：哈哈，可不，奶奶本来就是日本人嘛。压根儿扯不上什么居留身份。奶奶干得真棒！  
爸爸：不过，事情可不那么简单呦，你接听了陌生号码打来的电话，那就已经是出局啦。  
A美：噢，有那么严重吗？  
父亲：尤其是以 050 啦+800、+28、+29、+69、+80 开头的号码要特别加小心。总之只要是来自未通知或未知号码的电话一律不接就是

えす ゆうめいじん とうし すす  
S 上で有名人が投資を勧めてるように見せかけてお金を振り込ませる「SNS型投資詐欺」、なんてのがあらしいよ。

- ① SMS 詐欺の通知例(左の図参照)
- ② このショートメールを開いてしまうだけで、相手にこちらの番号が有効であることが知られてしまう
- ③ 詐欺メールの例：開いてみると、送信元のアドレスがヤマト運輸と全く関係ないことがわかる

A美：うわあ、投資かあ。「こんな有名な人もやってるんならきっと安全だよな。私もやってみよう！」っていう心理を利用してるのね。

父：増やせると思うもんだから百万、千万単位で振り込んで、騙し取られる人もいるらしい。

母：それでおばあちゃんどうしたの？引っかけたてお金振り込んだりしたんじゃないでしょうね。

A美：「我是日本人（あたしや、日本人です！）」って言って電話切ったんだって。

母：あははは、そういえばそうだった。おばあちゃん是在留資格は関係ないものね。さっすが～

父：いやいや知らない番号からの電話をとった時点でアウトなんだよ。

A美：え～～、そうなの。

父：特に 050 や + 800、+28、+29、+69、+80 で始まる番号は要注意らしい。とにかく非通知や知らない番号からの電話には出ないことだ。万が一とってしまっても大使館とか在留資格という言葉に驚いて、相手の誘導にひっかからないように。

母：A美、今度おばあちゃんのところに行ったら、携帯電話に区役所とか中国帰国者支援・交

了。万一接听了这样的电话，也不要对“大使馆”呀“居留身份”这些字眼感到惊讶，更不能听信对方的诱导。

母亲：A 美，下次你去奶奶家时，把区政府、中国归国者中心这些必要的号码都给奶奶登录到手机上好吗？重要的电话还是得接听的。拜托啦！

父亲：什么免费得到××，什么让你的钱增加几倍，这些「棚からぼた餅」（搁板上掉豆沙年糕(=天上掉馅饼)）之类的事根本就不存在。

母亲：是的，馅饼绝不会从天上掉下来的呀。  
\*如果您不慎接听了电话并被要求付款，请联系以下部门咨询：（仅限日语）

警方咨询专线 . . . . . #9110  
消费者热线 . . . . . 188



流センターとかの必要な番号は登録してあげてくれる？大事な電話には出なくちゃいけないもの。お願い！

父：ただで〇〇が手に入るとか、お金が数倍に増えるとか、そんな「棚からぼた餅」みたいな話はないんだよ。

母：そうよね。  
空から餡餅が落ちてくるなんてことあるわけないわよね。

※もし電話をとってしまってお金を要求されたら以下のようなところに相談しましょう。（日本語のみ）  
警察相談専用電話… # 9110  
消費者ホットライン…188



(Y)

新闻热点  
ニュースの言葉

## 「“认知症”（痴呆病）与失踪」 「認知症と行方不明」

本刊以前就登载过几篇有关“认知症”（痴呆病）的文章。现在得了认知症的人因“四处游走”而导致“失踪”已成为一大社会问题。本期就让我们一起来了解一下该问题的现状及其相应措施。

“四处游走”是认知症的一种症状，当人的认知机能下降，就不能准确识别自己所在的位置和时间，进而迷失方向或陷入迷宫状态。

请看下面几种四处游走的类型：

- 迷路（如：要去超市却不认识路了）
- 想要回到另一个家（如：要回到搬家前的老房子去）
- 试图恢复过去的生活模式（如：要到已经退休离职的公司去）
- 想要找到属于自己的地方（如：已不认得家里人便去寻找有归属感的地方）

本誌でも「認知症」については、過去にも何度か記事にしてきました。今回は、現在社会問題化している、認知症になった人の「徘徊」から発生する「行方不明」の現状と対策について取り上げたいと思います。

認知症の症状である「徘徊」は、認知機能の低下すると自分がいる場所や時間の感覚が正しく認識できなくなり、道に迷ったり迷路状態に陥ったりして起こります。

徘徊のパターンをみると、

- 道に迷う（例：スーパーに行こうと思って道がわからなくなる）
- 別の家に帰ろうとする（例：引っ越す前の家に帰ろうとする）
- 過去の習慣を再現しようとする（例：退職し

- ・想不起来自己为什么会在这里（即使是有目的而来，也不清楚自己为什么会在这里，便感到焦虑而离开）等等。

2023年，全国因认知症或疑似认知症而“失踪”的人数总计超过1万9000人。其中500多人被发现时已死亡。这些失踪人数十年间里几乎翻了一番，创下历史新高。

日本已经进入了一个超老龄化社会，预计到2025年，认知症患者将达到700万人。据说这个数字到2060年还将继续增长。

多数情况下，因认知症而失踪的人，若是没超过第二天的话还能活着被发现，但在第三天之后发现的话，生存几率将会急剧下降，因此及早发现至关重要。其死因顺序依次为溺水、失温、事故和疾病。为了避免这种最坏的情况发生，最近正在推进个人层面能做的事先准备，同时当地社区（地方政府）也在积极采取相应措施。

首先是在家中可以做到的事情。即便是疑诊患有认知症，如果让他（她）锁在屋子里，反倒会导致认知症的发展。那么就要在平时生活中多加小心，不要让它发展到“四处游走”的地步，并且还要注意预防因“四处游走”而“失踪”。

首先平时就要注意的是，

- ・调整生活方式（有规律的饮食，保持起床、睡觉等生活节奏，不要忘记吃药）
- ・适度的运动（消耗适量的能量，如白天出去散散步，以免体力过于旺盛）
- ・舒缓精神上的压力（用平和的语气进行交流，避免生活环境有太多的变化或刺激，尽量多陪伴在他（她）身边共同度过时光，并通过轻柔触摸或抚摩身体的方式，让其感到生活有安全感）



- ・<sup>かいしゃ</sup>会社に<sup>いこう</sup>しようとする
- ・<sup>じぶん</sup>自分の<sup>いばしょ</sup>居場所を<sup>さが</sup>探そうとする（例：家族の<sup>かぞく</sup>顔が<sup>かお</sup>認識<sup>にんしき</sup>できなくなり自分の<sup>いばしょ</sup>居場所を探しに行こうとする）
- ・なぜ<sup>だ</sup>ここにいるのかを<sup>もくてき</sup>思い出せない（目的があつて来た場所でも、自分がなぜそこにいるのかわからなくなり不安<sup>ふあん</sup>になってその場<sup>ば</sup>を<sup>はな</sup>離れる）などがあります。

2023年、<sup>ねん</sup>認知症やその<sup>うたが</sup>疑いがあり「行方不明」になった人が<sup>ひと</sup>全国で<sup>ぜんこく</sup>延べ1万9000人<sup>にんあま</sup>余りいました。このうち500人以上<sup>いじょう</sup>が亡<sup>な</sup>くなって<sup>はっけん</sup>発見されたということです。この行方不明者<sup>しやすう</sup>数は10年で<sup>ばいちが</sup>倍近くに<sup>か</sup>もなり、<sup>か</sup>過去<sup>か</sup>最高の<sup>かず</sup>数となつています。

<sup>ちようこうれい</sup>超高齢化社会を<sup>むか</sup>迎えている<sup>にほん</sup>日本では、2025年には<sup>かんじや</sup>認知症患者は700万人になると<sup>よそ</sup>予想されています。そして、2060年まではその<sup>かず</sup>数は<sup>ふ</sup>増え<sup>つづ</sup>続けるだろうといわれています。

認知症による行方不明者は、<sup>よくじつ</sup>翌日までは<sup>せいぞん</sup>生存して<sup>はっけん</sup>発見される例が多いですが、<sup>あ</sup>3日<sup>みつかめ</sup>目以降では<sup>か</sup>生存する<sup>かのうせい</sup>可能性は<sup>きゆうげき</sup>急激に<sup>ひく</sup>低くなりますので、<sup>そう</sup>早期<sup>かんじん</sup>発見が<sup>しほうげんいん</sup>肝心です。<sup>じゆんい</sup>死亡原因の<sup>できし</sup>順位は、<sup>ていたいおんしやう</sup>溺死、<sup>じこ</sup>低体温症、<sup>ひやうき</sup>事故、<sup>さいあく</sup>病气です。このような<sup>さいあく</sup>最悪の<sup>じたい</sup>事態を<sup>さ</sup>避けるために、<sup>さいぎん</sup>最近<sup>こじん</sup>は<sup>そな</sup>個人で<sup>そな</sup>できる<sup>ちいきしやかい</sup>備えや、<sup>じちたい</sup>地域社会（自治体）での<sup>たいさく</sup>対策も<sup>すす</sup>進んでいます。

まず<sup>かていない</sup>家庭内で<sup>か</sup>できることですが、<sup>うたが</sup>いくら<sup>い</sup>認知症が<sup>と</sup>疑われるからといって<sup>こ</sup>家に<sup>こ</sup>閉じ込めてしまうと、<sup>すす</sup>むしろ<sup>すす</sup>認知症を<sup>すす</sup>進めてしまうことにもつながります。したがって、「徘徊」に<sup>いた</sup>至らないように<sup>にちじやうてき</sup>日常的に<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けることと、「徘徊」による「行方不明」に対する<sup>たい</sup>備えが<sup>そな</sup>必要<sup>ひつよう</sup>になって来ます。

- ・まず、<sup>ふだん</sup>普段から<sup>き</sup>気を<sup>き</sup>付けることとしては、<sup>せいかつしゅうかん</sup>生活習慣を<sup>ととの</sup>整える（規則正しい<sup>きそくただ</sup>食事、<sup>しよくじ</sup>起



- ・ 营造一个有归属感的地方（营造出这样一种活动场所，即通过发挥自己的作用或爱好感受到自己存在的价值）

以下介绍的示例可作为“失踪”时的对策事先做好准备。

- ・ 告知附近家人经常出入的商店等地方，以便让周围的人平时就能留心一下
- ・ 在家门口处安装传感器，掌握家人的进出情况
- ・ 随身携带写有姓名和联系方式的求助卡。将姓名标签粘贴或缝在衣服上
- ・ 在智能手机上安装具有 GPS（位置信息功能）的应用程序
- ・ 在经常佩戴的帽子上、携带的包里或鞋子中装上一个小型 GPS 设备
- ・ 在“どこシル留言板”上注册

在这里注册后，就可以事先得到一张 QR（二维码）贴纸。这张 QR 贴纸既有防水功能又可在黑暗中发光。如果事先把它粘贴在担心会走失的人的衣服或随身物品上，周围的人看见有人好像是在四处游走时，就可以读取二维码来（在网页的留言版上）了解失踪者的特征以及失踪的日期、时间和地点。并通过电子邮件通知家属，这样家属就可以在留言版上了解发现失踪者的位置、健康状况等信息。相当多的地方政府和其他组织已经采用了该系统。

尽管我们做到了上述所说的各种准备，但万一发生了家人失踪的情况，务必第一时间①报警请求搜索，②向区域综合中心咨询。目前全国70%以上的地方政府已经建立了快速开始寻找失踪人员的系统※。

※SOS 网络（SOS ネットワーク）：地方政府与管辖范围内的护理福利单位和其它有关部门合作，向日间服务机构、护理经理和护理员等相关人士迅速传播信息的系统。

- ・ 床・就寝などの生活リズムを崩さないようにし、薬の飲み忘れのないようにする
- ・ 適度な運動（日中に軽い散歩などで適度なエネルギー消費を行い、体力があり余らないようにする）
- ・ 精神的ストレスを和らげる（生活環境の変化や刺激があまりないように、穏やかな声でコミュニケーションを行い、共に過ごす時間や手の触れ合いなどで安心感のある生活を心がける）
- ・ 居場所を作る（自分の役割や趣味を通じて自分の存在を感じられる活動場所を作る）



次に「行方不明」対策として準備できることの例を以下にご紹介します。

- ・ 家族がよく出入りする隣近所のお店などに挨拶しておき、日頃から気にかけてもらえるようにする
- ・ 玄関に人の出入りをキャッチするセンサーを付ける
- ・ 名前、連絡先を書いたヘルプカードを持ち歩かせる。衣服に名札を貼る、縫い付ける
- ・ スマホにGPS（位置情報機能）付きアプリをインストールしておく
- ・ いつも身に着ける帽子やカバン、靴の中に小型のGPSを付けておく
- ・ 「どこシル伝言版」に登録する  
自治体に登録すると事前にQRシールが配布される。そのQRシールは水にも強く暗いところでも光のようにできている。これを本人の服や持ち物に貼っておくと、周囲の人が徘徊していそうな人を見かけた時、そのQRコードを読み取ることで行方不明者の特徴や行方不明になった日時や場所が表示され、家族に発見場所や健康状態等をメールで知ら

还有，全国各地越来越多的地方政府已经引入了这个系统，对有可能因游走而失踪的认知症患者进行预先登记。此外，在厚生劳动省的网页上开设了全国性的“有关身份不明的认知症老年人等的特设网站★”，可在该网站上查询各地方政府区域的身份不明人士（包括认知症以外的身份不明人员）的信息。

总之，对待认知症患者失踪这一现象及早发现是极为重要的，如果您有担心的家人，就去查看一下您居住地的政府部门（市区町村）网页里的认知症“SOS网络”上的详细情况吧。→→



(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000052978.html>)



せることができる。自治体などで採用しているところもかなりある。

以上のように準備しておけることはいろいろありますが、万が一、家族が行方不明となった場合は、まず①警察に捜索願いを出す、②地域包括支援センターに相談することが大事です。現在、7割の自治体で行方不明者を素早く探し始められる体制を整えています。（「認知症見守り・SOSネットワーク※」）

※SOS ネットワーク：自治体が管轄内の介護や福祉等の関係機関と連携し、デイサービスやケアマネジャー、ヘルパー等の関係者に素早く情報が広がる仕組み

また、全国で徘徊で行方不明になる可能性のある認知症者を事前に登録しておく仕組みを導入している自治体も増えています。この他、厚生労働省のホームページでは全国の「身元不明の認知症高齢者等に関する特設サイト★」を開設し、各自治体内の身元不明者（認知症以外の身元不明者を含む）の情報を公開しています。（左欄参照）

とにかく、認知症の行方不明は早期発見が重要ですので、皆さんも心配な家族がいる場合、住んでいる市区町村のホームページの認知症の「SOS ネットワーク」がどうなっているかを調べてみてください。（B）

就労

《面向中国归国者的就职指南手册》令和6年度版发行了

『中国帰国者のための就職ガイダンスブック』令和6年度版が出版しました

目录变为更详细。想得到这本指南手册的人，请与首都圏中心咨询员，八仓(03-5807-3172)联系。免费赠送！

soudan@sien-center.or.jp

目次が詳しくなりました。ご希望の方は首都圏センター相談担当の八倉までご連絡ください（電話03-5807-3172）。無料でお送りします。soudan@sien-center.or.jp

すぽっとわーく すきま じかん あるばいと きがる けてん  
「スポットワーク」～隙間の時間にアルバイト～気軽だけど欠点も～

你听说过“一次性工作”（「スポットワーク」）这个词吗？「スポット」的意思就是只限一次或一次性的买卖交易。听到“一次性工作”一词，大家可能会想到本刊第85期中介绍的以送外卖为主要代表的“一次性临时工”。然而，“一次性临时工作”是以业务外包形式完成的工作，不涉及雇佣合同，因此没有社会保障、指挥监督，也没有时间或地点限制。

而「スポットワーク」，也称“一次性临时工作”或“碎片化时间兼职”，是要签订雇佣合同的。要想做碎片化时间兼职，首先要在专用应用程序上找到适合自己的工作然后申请。被录用后就直接到现场工作，工作完成后即可拿到报酬。无需简历或面试。

工作内容大多是“家庭餐厅”、“活动工作人员”、“分类、拣选（在流通公司的仓库等处收集指定产品）、包装和仓库”以及“小酒馆”。这些工作常常是在清晨、深夜或周末。也有短至2～3个小时的工作。

你或许会想，至今有好多零碎时间都无所事事地虚度过去了，若能利用这些时间来赚点外快，“何乐而不为呢！”，然而工作中也会引一些纠纷，比如“工作内容与事先告知的并不一样”，“工作条件（工作时间、工资等）与事先介绍的不同”，“教育、指导和引导不到位”等等。虽说它是一个可轻松利用的“碎片化时间兼职”，但应聘时请务必小心谨慎。

「スポットワーク」ということばを聞いたことがありますか？「スポット」とは一回限り、または単発での売買取引を意味します。「単発の仕事」と聞くと、本紙85号で紹介した、主にフードデリバリーに代表される「ギグワーカー」を思い出すかもしれませんね。けれど、「ギグワーク」は、業務委託契約によってやる仕事で雇用契約は結ばないので、社会保障や指揮命令、時間や場所の制約はありません。

一方、「スポットワーク」は、「単発バイト」、「スキマバイト」とも呼ばれますが、雇用契約を結びます。スポットワークをするには、まず専用のアプリ上で自分に合った仕事を見つけて応募します。採用されたら直接職場に行き、仕事が終われば給与が振り込まれます。履歴書や面接は不要です。

仕事の内容としては「ファミレス」、「イベントスタッフ」、「仕分け・ピッキング（流通会社の倉庫などで指定された商品を集める作業）・梱包・倉庫」、「居ざかや 酒屋」などが多く、早朝や深夜、土日などの時間帯だったりします。2～3時間という短時間の仕事もあります。

これまで何となく過ごしていたちょっとした隙間の時間を利用して、お金が入るなんて「やるしかないでしょ！」と思うかもしれませんが、「仕事内容が事前に聞いていた内容と違った」とか「労働条件（労働時間や給与など）が事前に提示されていたのと違った」、「教育や指導・指示が不十分」などでトラブルになることも多いようです。気軽にできる「スポットワーク」ですが、十分に気を付けて応募するようにしてください。



(Y)

腰痛持ちの皆さん、これだけ試してみてください！②

患有腰痛的朋友们，都来试试吧，就这么一个简单动作！

～搬起重物时(重い物を持ち上げるとき)～

在上上期(88号)中，我们推荐了有效改善腰痛的站姿和坐姿。您试着做过了吗？

在本期我们将向您介绍如何在不伤害腰的情况下搬起东西。即使原本没有腰痛的人，在搬起重物时也容易闪着腰。您就先试着做一做吧。许多患有腰痛的人一般膝盖也不会太好，所以在这里介绍一种既能保护腰部又不伤害膝盖的方法。

重中之重：不要弓背！不要往腰背上使劲，而是使用臀部和腿部的肌肉。要做到这一点，先把腰板挺直=略微挺胸的姿势。还要注意的，①将脚趾和膝盖斜向外侧，脚趾要与膝盖朝向同一方向 ※有助于防止膝盖疼痛/②感觉不是把重物“搬起来”的，而是双手托着站起来，靠的是脚底和臀部发出的力量/③注意搬东西时不要扭动身体

前々号(88号)で腰痛改善に効果のある立ち姿勢と座り姿勢をお勧めしました。試してみられましたか？

今号では腰を痛めない物の持ち上げ方をご紹介します。元々腰痛のない人でも重い物を持ち上げる際に腰を痛めがちです。ぜひ試してみてください。腰痛持ちの人の場合、膝も悪い人が多いので、腰をかばって膝を痛めるようなことのない方法をご紹介します。

最重要なのは腰を丸めないこと！背中ではなく、お尻と足の筋肉を使う。そのためには背中は伸ばし=胸を張り気味にしたままに。この他、①爪先と膝は斜め外に向け、爪先は膝と同じ方向に向ける ※膝痛予防になる②イメージは「持ち上げる」のではなく、荷物を持ったまま足裏とお尻に力を入れて立ち上がる/③持ち上げるときに体をねじらないこと (An)

A) 坏例子 悪い例  
对腰部很不利  
腰への負担が大きい

不要弓背！  
背中を丸めない！



② 让肚脐部位尽可能靠近地面上的重物，降低重心！  
おへそをできるだけ床の荷物に近づけて重心を下げる！

B) 从站立姿势搬起重物来时  
立ち姿勢から持ち上げる時

① 屈曲腕关节下蹲  
把臀部向后突出也是可以的  
股関節だけを折りたたむ  
お尻が後ろに突き出てもOK



③ 边吐气边搬起重物，注意不要让重物离开身体  
息を吐きながら荷物を体から離さないようにして持ち上げる

C) 从蹲位举起重物时 原理与B)相同  
しゃがんだ姿勢から持ち上げる時  
原則はB)と同じ

保持背部挺直，  
放低臀部  
背筋は伸ばしたまま  
お尻を落とす



～试着使用微信⑤ 语音信息和音频转换文字～

※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屏幕。

※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。

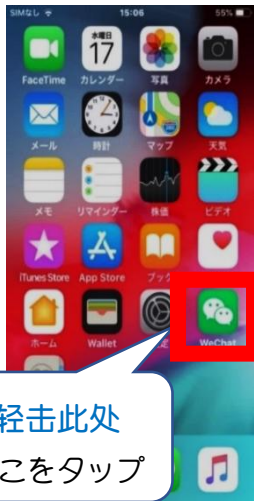
您是否知道可以在微信上将语音信息发送给对方, 音频也可以转换成文字发送出去。此外, 当您在电车或公交车上收到语音信息时, 收听语音会对周围的人造成困扰。在这种情况下, 语音转换文字就非常的便捷。这个功能也一定会受到听力困难的耳障人士的爱用。下面就让我们来试试吧!

音声メッセージを微信で相手に送れるのをご存じですか? 音声を文字にして送ることもできます。また、音声メッセージを電車やバスの中で受け取った時、その音声を聞くのは周りの迷惑になりますよね。そんな時は音声文字変換が便利です。聴き取りが落ちて音声が聞き取りにくい人もこの機能は重宝すると思います。試してみましよう!

【1. 发送语音信息】音声メッセージの送信

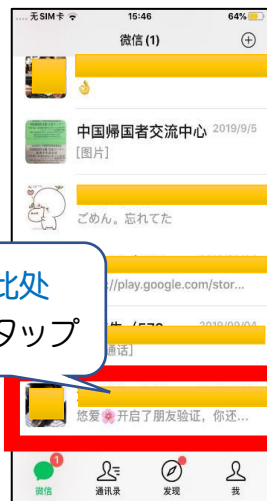
① 首先请轻触微信的图标

まずは微信のアイコンをタップ



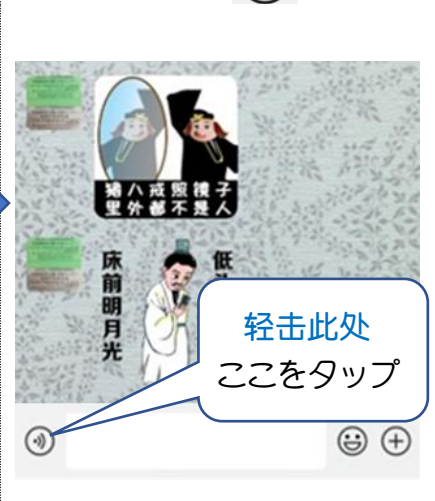
② 选一位朋友, 轻击这位朋友

友人を一人選んでタップ



③ 再轻击左下的

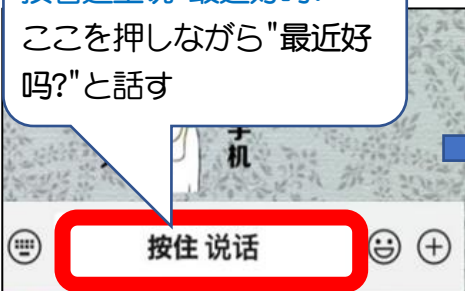
次に左下の (🎤) をタップ



④ 按着"按住 说话"图标说话

"按住 说话"の部分を押しながら話し、...

按着这里说"最近好吗?"  
ここを押しながら"最近好吗?"と話す



⑤ 松开按住的手指, 语音就会发送出去。

押さえていた指を離すと音声を送信される

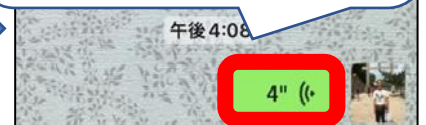


⑥ 轻击 [ ] , 听听是否准确发送出去了。

[ ] をタップしてちゃんと送れているか聞いてみましょう

轻击此处就会听到"最近好吗?"的声音

ここをタップすると"最近好吗?"という音声がかかる



## 【2. 边说边转换为文字】

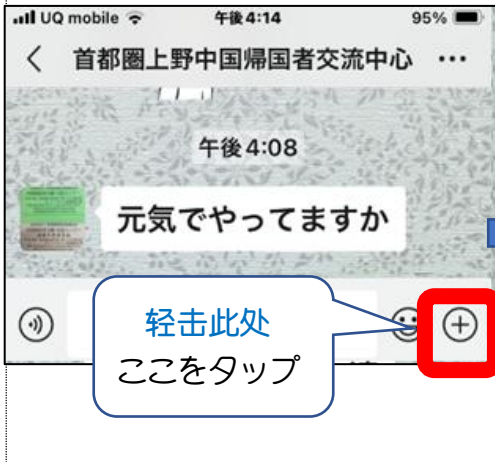
此示例显示的是以文字形式回复来自老师的信息。

話しながら文字に<sup>へんかん</sup>変換する

この例は先生からのメッセージに文字で返す場合を示しています

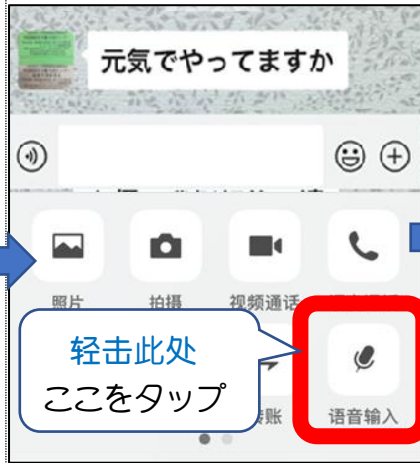
①轻击 ⊕

⊕ をタップ



②轻击"语音输入"をタップ

"语音输入"をタップ



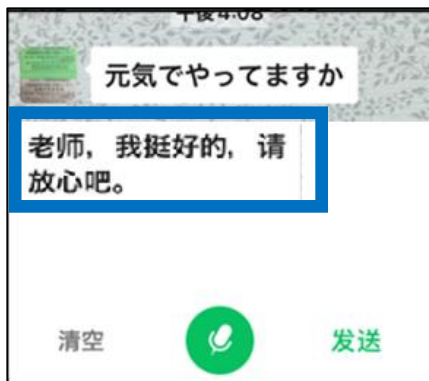
③按着麦克风图标说"老师, 我挺好的, 请放心吧"

マイクのアイコンを押しながら"老师, 我挺好的, 请放心吧"と話す...



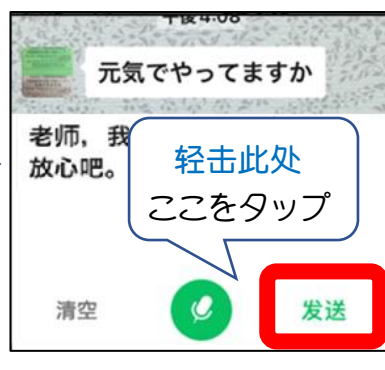
④你说的就会被转换成文字并显示出来, 如图所示

話した音声は□のように文字に変換されて表示される



⑤轻击"发送"即可发送出去

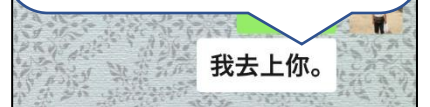
"发送"をタップすると送信される



※方言、人名和地名往往得不到正确转换, 需要注意

方言や人名や地名に関しては、正しく文字変換されない場合が多いので要注意

※失败的例子) 本来想说“我去上野”, 可被转换成... 失败例)"我去上野"と言ったつもりだったんだけど...



## 【3. 将收到的语音信息转换成文字】 受信した音声メッセージを文字に変換

①按住收到的语音信息旁边 (🎧) 受信した音声脇の (🎧) を長押しする

按住此处 此处を長押しする

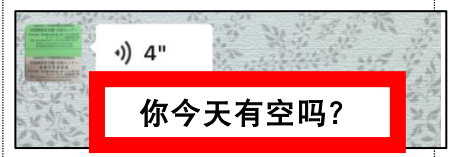


②轻击"转文字"图标 "转文字"アイコンをタップ



③收到的语音信息就会转换成文字

受信した音声メッセージが文字に変換される



※中国語の音声文字変換機能を使う時は、微信の表示言語・入力言語共に中国語にしておく必要があります。\* 使用中文语音转换文字功能时，微信的显示语言和输入语言都必须设置为中文。(M)

## 初次補助 ③ 換衣服

### 初めての介助 ③ 着替え

本期将向大家介绍如何辅助“换衣服”的方法。此项技巧不仅在护理时用得着，在照顾得了大病或受伤的病人时也能助一臂之力。这次是更换上半身衣服的辅助方法。

上半身服装主要有两种，一种是前开式，一种是套头式。前开式衣服前面带有拉链或纽扣，便于更换。而套头式衣服换起来则比较难，因此建议穿前开式的衣服。

今回は「着替え」の介助の仕方をご紹介します。この技術は介護する時だけでなく、大きな病気やけがの場合にも使えます。今回は上半身の着替え介助です。

上半身の服には大きく2種類あり、前が開くタイプと頭からかぶるタイプがありますね。前が開くタイプの服は前にファスナーやボタンがついていて、着替えやすいですね。一方、頭からかぶるタイプの服は着替えが難しいので、前が開くタイプの服がお勧めです。

前開式

前が開くタイプ



套头式

頭からかぶるタイプ



这次让我们来尝试一下假设“为一个左侧身体瘫痪卧病在床的人辅助更换前开式衣服。”

#### 【脱下衣服】【脱がせる】

- ① 首先是衣服的脱法。运用上期介绍的“翻身”技巧，将身体转向一侧，让没有瘫痪的右侧朝上。



- ① まず、服の脱がせ方です。前回ご紹介した「寝返り」を使って体を横にして、マヒのない右半身を上にししましょう。

今回は「左半身がマヒしていて寝たきりの人が前が開く服を着替える時の介助」という設定でやってみましょう。

- ② 因为这侧手臂是灵活的，能比较顺利地脱下来。先把衣服从肩膀上扒下来，再把袖子往下一拽就脱下来了。接下来，将身体翻转过去，让瘫痪的左臂朝上，然后把衣服脱掉。

- ② 動く方の腕なので比較的スムーズに脱がせると思います。肩から脱がせて袖



を抜きましょう。次に体の向きを変えてマヒ側の左の腕を上にしてから、服を脱がせましょう。

## 【帮助穿上衣服】 【着せる】

- ① 帮助穿上衣服难度会大一些。这回则是先从瘫痪的左袖子穿起。此时，将袖子的连接部分拉到接近肩膀的地方，注意不要拉到肩膀上方。这时候，把衣服的后半身部分尽量塞到背部的右侧，这样就能比较容易穿上另一侧了。

- ① 着せる方は少し大変です。今度はマヒのある左の腕から服を着せます。最初に袖を通していきましょう。ここで袖付け部分を肩の手前まで引き上げます。肩までは引き上げないのがポイントです。この時、反対側が着やすくなるように服の背中部分をできるだけ背中の右側に押し込んでおく  
と後で楽です。

拉到此处为止！  
ここまでで止める



- ② 然后把身子翻转过来，让没有瘫痪的右臂在上，把袖子穿上。虽说右臂是灵活的，但也要注意不要用力过度，以免伤到肩膀。

- ② 次に体の向きを変えてマヒのない右の腕を上にして、袖を通します。動く方の腕とはいえ、無理をして肩を痛めないように気をつけてください。



- ③ 如果衣服仍有一部分留在身体的左侧，那就再次将身体翻转过来，把衣服再往右侧塞一塞。刚开始可能不太顺手，不妨来回给他/她翻几下身把衣服穿上。

- ③ もし、服が体の左側に残ってしまっている場合には、もう一度体の向きを変えて、服を右側に押し込んでください。慣れないうちは何度か体の向きを変えながら着させるといいでしょう。



- ④ 换完衣服后，抻平衣服和床单上的褶皱即可。

- ④ 着替え終わったら、服とシーツのしわを伸ばして終わりです。(K)





## 与气候变化相关的死亡

## 気候変動関連死

～人真的会因热而死吗?!～

～暑過ぎて死んでしまう?!～

现在正值寒冬季节，大家也许已经忘记了，去年夏天是多么的热啊！您所在的地区持续了多少个「猛暑日」（高温酷暑日）？

日本气象厅将日最高气温 25°C 以上的天气称为「夏日」（夏日），将日最高气温 30°C 以上的天气称为「真夏日」（盛夏日），将日最高气温 35°C 以上的天气称为「猛暑日」（高温酷暑日）。又在 2022 年，日本气象学会发布了一项提案，将气温 40°C 以上的天气称为「酷暑日」（极端高温日）。特别是在去年夏天，我们常常听到「酷暑」这一词。关于这种极端高温是如何影响人的身体的，最近的研究结果揭示了各种最新消息。下面就让我们在下一个夏天到来之前，梳理一下需要注意的地方吧。

说到极端高温对身体的影响，人们首先想到的就是「热中症」（中暑）。以前在第 68 期《天天好日》也曾提及过这一内容。然而，像极端高温这样的与气候变化相关的死亡人数要比中暑多得多，有一种说法是，它的死亡率是中暑的 7 倍。有人指出，它还会诱发心脏等循环、呼吸系统疾病的发生，导致糖尿病的恶化，以至于对精神健康（心理健康）产生不良影响。据说高温会加重抑郁症的程度，增加自杀率。

预防中暑最为常见的两种措施就是“避开高温”和“补充水分”，那除此以外还应该注意些什么呢？例如，天气太热时，人往往会失食欲。一旦出现这种情况，就会发生因缺

今は真冬なので忘れてしまったかもしれませんが、去年の夏は本当に暑かったですね。皆さんのお住まいの地域で「猛暑日」は何日くらい続きましたか。

気象庁では、最高気温が 25°C 以上の日を「夏日」、30°C 以上の日を「真夏日」、35°C 以上の日を「猛暑日」と呼んでいます。2022 年に 40°C 以上の日を「酷暑日」と呼ぼうという提案が日本気象協会から出され、とくに昨夏は「酷暑」ということをよく耳にしました。このような異常な暑さが人の体にどのように影響するかについて、最近の研究で色々なことがわかってきました。次の夏が来る前に、気を付けるべき点など整理しておきましょう。

異常な暑さの体への影響と言うと、まず「熱中症」が思い浮かびます。『天天好日』68号でも以前取り上げました。しかし、酷暑のような気候変動の関連死は熱中症以外にもたくさんあり、一説には熱中症の 7 倍もあると言われています。心臓などの循環器・呼吸器の疾患、糖尿病の悪化、さらにメンタルヘルス（心の健康状態）への影響も指摘されています。暑さによってうつ病が悪化し自殺が増えるというのです。

熱中症対策としてよく言われるのは「暑さを避けること」と「水分補給」ですが、それ以外には何に気を付ければよいでしょう。例えば、あまりにも暑いと食欲が落ちることはよくあります。そうすると、栄養が不足して持病が悪化し、結果的に亡くなるケースがあるそうです。また、暑さで慢性的な

乏营养而使慢性病恶化，从而导致死亡的案例。此外，高温还会导致慢性睡眠不足和精神失衡。还有数据表明，随着平均气温的升高，自杀人数也有所增加，专家们为此敲响了警钟。

尤其是表现在老年人身上的特征是“体内的水分含量低于儿童和成人”，“不那么感觉热和口渴”，“热量容易积聚在体内，给循环系统带来较大负担”。此外，由于他们当中患有慢性疾病的比例较多，就更容易受到“热”的冲击。即使中暑本身很轻微，但似乎也会对身体本就虚弱的部位造成损害。总之，让我们铭记以下几点，安然度过下一个夏天吧。

#### ①适当使用空调

- 不是凭身体上的感觉，而是正确测量室内温度不超过 28° C
- 过低的室温（低于 24° C）也会对身体造成伤害
- 如果温度不是很高，只是湿度大，则可使用除湿功能

#### ②要少量多次地补充水分

- 要在口渴之前喝水
- 大致标准为每天 1.2 升
- 如果出汗过多，请别忘记饮用口服补水液或其他生理盐水补充盐分

#### ③充分地补充营养（不要不吃早餐、食用蔬菜和水果补充维生素和矿物质）

#### ④充足的睡眠

- 空调最好整夜开着，并使其保持在 28° C 以下
- 洗澡不要在临睡前，而应在睡前稍早时间进行，且用温水洗澡

寝不足に陥って心のバランスが崩れることもあります。平均気温が上がると自殺者が増えるというデータもあり、専門家が警鐘を鳴らしています。

特に高齢者は「身体の水分量が子どもや成人に比べて少ない」「暑さやのどの渴きを感じにくい」「身体に熱がたまりやすく循環器系への負担が大きい」といった特徴があります。さらに、元々持病を抱えている率が高いので、「暑さ」の影響を強く受けることとなります。熱中症自体は軽症であっても、元々体の弱かった部分にダメージがくるといって以下を心がけて、次の夏を乗り切りましょう。

#### ①適切なエアコン使用

- 体感ではなく室温をきちんと測って 28°C を超えないように
- 室温の下げ過ぎ（24°C 以下）も体に負担がかかる
- 気温はそれほど高くない湿度だけが高い場合は、除湿機能を使う

#### ②こまめに水分補給

- のどが渴く前に飲む
- 一日当たり 1.2 リットルが目安
- 汗をかいたら、経口補水液などで塩分補給も忘れずに



#### ③しっかり栄養補給（朝食は抜かない、野菜や果物でビタミン・ミネラル補給）

#### ④十分な睡眠

- エアコンはできれば夜通しつけて 28°C 以下をキープ
- お風呂は寝る直前ではなく少し前にぬるめの温度で入る

※以下のサイト等を参照。NHK クローズアップ現代 全記録 2024 年 9 月 10 日放送「熱中症以外

※参照以下网站。NHK《今日特写》全文记录 2024 年 9 月 10 日播送的“除了中暑以外！？与气候变化相关的死亡”。环境部：针对老年人的中暑对策，本田靖“气候变化带来的直接健康风险 —— 与热相关的疾病和死亡”，（《保健医疗科学 2020 Vol.69 No.5》第 412-417 页）

にも！？<sup>かんきょうしょう こうれいしゃ</sup>気候変動関連死」、<sup>かんきょうしょう</sup>環境省：<sup>こうれいしゃ</sup>高齢者のための<sup>ほんだ やすし</sup>熱中症対策、<sup>ほんだ やすし</sup>本田 靖「<sup>かんきょうしょう</sup>気候変動による<sup>ちよくせつてき</sup>直接的健康リスク —<sup>けんこうりすく</sup>熱関連疾病・<sup>しぼう</sup>死亡」（『<sup>ほけんいりょうか</sup>保健医療科学 2020 Vol.69 No.5』p.412-417） (O)

**升学**  
公开

**全国都道府县立高中的  
面向归国、外国籍学生的  
入学考试信息在网上**

在本中心网站的升学、毕业后去向的信息专栏中的《有关全国中国归国学生等的高中入学考试特别措施信息》里，每年 3 月左右都会追加下一年度的信息。只要用谷歌“中国归国 外国人生徒 高校入試”来搜索，该网页会出现在最上方。

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

**全国の都道府県立高校の帰国・外国生徒  
入試の情報をウェブで公開中**

当センターホームページの進学・進路情報コーナー中、「全国中国帰国生徒等の高校入試特別措置情報」では、毎年3月頃に翌年度向けの情報が追加されます。Googleで「中国帰国 外国人生徒 高校入試」で検索すると、トップに出ています。

日本生まれの三・四世で、中国で小中学校の教育を受けてきた人でも外国生徒向けの措置や枠に応募できるかもしれません。地元<sup>じもと</sup>の教育委員会<sup>きょういくいんかい</sup>に問い合わせ下さい。



**日语学习点滴⑭ ～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⑭ ～<sup>き</sup>気をつけて！<sup>まちが</sup>間違っ<sup>つた</sup>て伝わ<sup>つた</sup>ってるかも？～

在这个专栏，给大家介绍一些在经常使用的日语中容易表达错的句子。意识到问题所在的人，今后使用时请多加注意！另外，在首都圈中心提供的远程学习课程“说说聊聊 B～能沟通的语法课程”里可以学习包括这专栏内容在内的语法项目！

このコーナーでは皆さんがよく使われている日本語の表現の中で間違いやすいものを取り上げて紹介しています。思い当たる人、次から気をつけて使ってみてくださいね！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！

**你说「～とおもってた」是什么时候想的呢？～「ている」形的用法 2～**

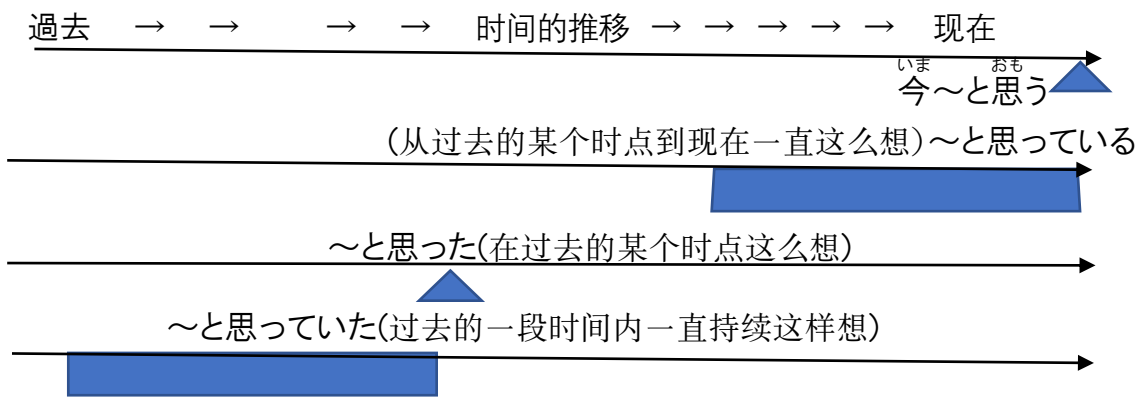
**思う・思ってる／思った・思ってた**（「～とおもってた」っていつ思ったこと？…「ている」の用法 2）

※本期内容是上 89 期内容的续编。阅读时请参考上期内容。今号は前 89 号の続きです。前号も参照して下さい。

在 89 期我们主要复习了关于工作的说法，现在请看除此以外 [不帶“着 / 正在”但用「～ている」] 的说法。比如，「思う」:「思う」是现在的一瞬间想了，「思っている」是从过去的某一个时间到现在为止的期间想着了，「思った」是过去的某一个瞬间想了，「思っていた」是表达从过去的某一个时间到过去的某一个时间为止的期间中想着了。

前 89 号では主に仕事についての言い方を復習しましたが、この他の「着 / 正在”がつかないが「～ている」を使う言い方を見ておきましょう。例えば、「思う」:「思う」は現在のある瞬間に思った、「思っている」は過去のある時間から今までの期間思っている、「思った」は過去のある瞬間に思った、「思っていた」は過去のある時間から過去のある時間までの期間思っていたことを表します。

**复习一下语法重点！ 「～する」「～した」和「～していた」的区别** 「～た」と「～ていた」の使い分け



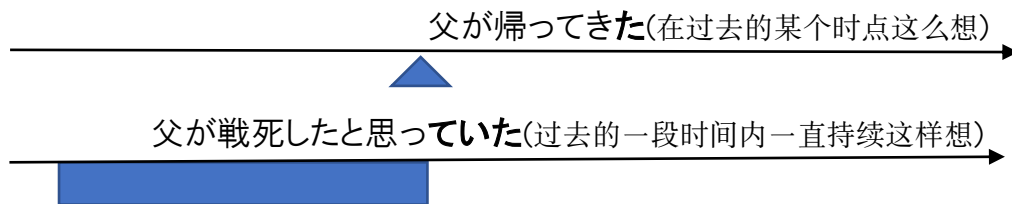
请看一下例句。例文を見てみましょう。

① (战后从中国东北地区回归到日本人的话，戦後“满洲”から日本に引き揚げてきた人の話)  
 戦死したと思っていた\*父が戦後5年経ってシベリアから帰ってきた時は驚いた。

(还以为已经战死的父亲，战争结束五年后，从西伯利亚回来的时候太出乎意料了。)

※ “(还)以为～” :「～とあった」。这种常用的表达方法一定要完全记住。

“(还)以为～”は「～とあった」と言います。よく使う表現なので丸ごと覚えましょう。



② (回忆飞行员弟弟的事情) 弟は子供の時、大きくなったらパイロットになると言っていました。でも私は、弟は勉強が嫌いだからパイロットにはなれないだろうと思っていました。

(弟弟小的时候经常说长大了要当飞行员。但是我(还)以为弟弟不喜欢学习当不成飞行员呢。)

**練習 1** 请将划\_\_\_\_\_线的部分翻成日文。 \_\_\_\_\_部を日本語にして下さい。

- ① (原来你没去)我还以为你去看电影了。      ② 我们以为女儿睡着了(其实她没入睡。)
- ③ 我以为他还活着呢(其实他已经走了)。\*“活着”:生きている

## 2. 「【意向形】と思う／思っている」也要在这里练习

「【意向形】と思う／思っている」もここで復習

「～と思う」表示在说话时想的事情,「～思っている」则表示从说话之前到说话时一直在想的事情。使用这个「【意向形】+と思う／思っている」的形式来能够表达愿望和计划(打算/准备~)。例如…,

「～と思う」は発話した時点での思いを表し、「～思っている」は以前から今までそう思い続けていることを表します。これを使って「【意向形】+と思う／思っている」の形で願望や予定(打算/準備~)を表せます。例えば…、

- ③-1 夏休み中に車の免許を取ろう\*と\*思います。(我准备在暑假里考取驾驶执照。)
- ③-2 夏休み中に車の免許を取ろう\*と\*思っています。(我一直打算在暑假里考取驾驶执照。)
- ④ 子どもの頃は、先生になろう\*と\*思っていました。(小时候我一直想当老师。)


※动词的意向形

## 3. 顺便学习一下带“～着”表示动作结果的「～ている」

ついでに”～着”のつく動作の結果の「～ている」

顺便看一下用“～着”来表示的把～戴在身的穿脱动词。  
①如「スーツを着る(要穿西装)」→②「スーツを着た(穿上西装了)」→③「スーツを着ている(穿着西装)」的句子,可以根据动词的词形来表达出不同的状态。「着ている(穿着)」是表达「着る(穿)」这个动作实行以后的结果,如「林さんは今日、新しいスーツを着ている。(林先生今天穿着新西装。)」的说法。还记得「着る」和「履く」的使用区分是上半身用「着る」,下半身用「履く」吧。再举一些其它动词的例子。

ついでに”～着”で表される表現～身につける物の着脱動詞～を見ておきましょう。①「スーツを着る(要穿西装)」→②「スーツを着た(穿上西装了)」→③「スーツを着ている(穿着西装)」のように動詞の形によって違う状態を表せます。「着ている」は「着る」という動作を行った結果を表し、「林さんは今日、新しいスーツを着ている。(林先生今天穿着新西装。)」のように言います。「着る」と「履く」の使い分けは上半身が「着る」、下半身が「履く」でしたね。他の動詞の例も挙げます。

ぼうし ・帽子をかぶる…	おがわ 小川さんは帽子をかぶっています。(小川戴着帽子。)	
ネクタイ ・ネクタイをする…	おう きょう 王さんは今日ネクタイをしていない。(小王今天没系领带。)	
めがね ・眼鏡をかける…	りゅう 劉さんはネクタイをしない(=不系领带是他的方针)。(小刘不系领带。)	
イヤリング ・イヤリングをする(つける)…	昨日彼女はイヤリングをしていなかった。(前天她没戴耳环。)	
くつした は ・靴下を履く…	けいと くつした 昨日、母は毛糸の靴下を履いていた。(昨天母亲穿着毛线袜子。)	

那么这一组的动词,像下面的对话中用「ている」来表示进行的情况也是有的。

なお、このグループの動詞は以下の会話のように「ている」で進行を表す場合もあります。

- 母:(对孩子的磨蹭发脾气)早く服を着なさい! 快把衣服穿上!
- 子:(这边也很生气)今着てるの! 正穿着呢!

**練習 2** 请用下面穿脱动词翻译。提醒!有的句子不用「ている」。着脱動詞を使って訳して下さい。注!)「ている」を使わない文もあります。

例)戴着帽子。帽子をかぶる→帽子をかぶっている。/没带帽子。帽子をかぶっていない。/

不戴帽子。帽子をかぶらない。

- ① 他穿着套装。スーツを着る→
- ② 她今天没穿裙子。スカートを履く→
- ③ 昨天老师没戴眼镜。眼鏡をかける→
- ④ 我(从来)不穿裙子。スカートを履く→
- ⑤ 孩子正在穿裤子。ズボンを履く→
- ⑥ 今天你要系领带啊(指示)ネクタイをする→



89~90 期总结问题

1. 请从( )里挑选适当的该动词变化形。( )から適切な形を選んで下さい。

- ① 昨日、地震が(起きる・起きている・起きた・起きていた)時は  
晩ご飯を(食べる・食べている・食べていた・食べた)。
- ② 今朝、友達が(訪ねてくる・訪ねてきている・訪ねてきた・訪ねてきていた)時は、  
まだ(寝た・寝ていた・寝ている・寝る)。

2. 请考虑下面的中文是否表示继续或习惯性的行动，讲其翻成日文(请用简体写)。

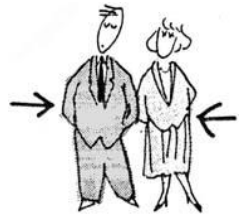
以下の文が継続または習慣的な行動であるかどうかを判断して訳し分けましょう(普通体で)。

- ① 母亲天天去日托护理服务设施。
- ② 我在中国当小学老师。
- ③ 今天女儿不上学。
- ④ 儿子现在上专门学校。
- ⑤ 我不使用微信,使用LINE。
- ⑥ 今天部长没系着领带。
- ⑦ 小川在夏天不穿袜子。
- ⑧ 昨天他没戴帽子。

練習1 ① あなたは映画を見に行ったと思っていた。 ② 私たちは娘が(は)眠っていると思っていた。  
③ 彼が生きていると思っていた。

練習2 ① スーツを着ている。 ② スカートを穿いていない(いなかった)。 ③ 眼鏡をかけていなかった。  
④ スカートは穿かない。 ⑤ ズボンを穿いている。 ⑥ ネクタイをして下さい/しなさい。

まとめ問題 1①起きた、食べていた ②訪ねてきた、寝ていた 2①母は毎日デイサービスに行つて(通つている)。②中国では小学校の教員をしていた。③娘は今日学校に行かない。④息子はいま専門学校に行つている。⑤私は微信は使っていない(使わず)、LINE を使っている。⑥部長は今日ネクタイをしていない。⑦小川さんは夏は靴下を履かない。⑧昨日彼は帽子を被っていなかった。



新闻摘要

にゅーすきじ ニュース記事から (2024年6月1日~2024年11月30日) にち

有关遗华日本人等、中国・库页岛归国者の新闻

ちゅうごくざんりゅうほうじんとう からふと 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・樺太(サハリン)帰国者関連のニュース



5月9日(周四)

曾被扣留在西伯利亚的野村定男先生(104岁,现居岛根县吉贺町)在他入住的医院里向  
前来的约60名听众做了演讲。野村先生于1941年作为开拓团成员前往满洲,在西伯利亚被扣留了三年,并于1948年返回日本。  
他回顾自己被扣留的生活时,说道:“最难熬的是提供的伙食少得可怜,许多人因营养不良而死亡”他还提到了俄罗斯对乌克兰的入侵,并说:“我真心希望人们和睦相处的时代

ごがつこのか もく  
5月9日(木)

シベリア抑留体験者の野村定男さん(104歳、島根県吉賀町在住)が、入院先の病院で集まった約60人を前に講演を行った。野村さんは1941年、開拓団員として旧満洲に渡った後、シベリアに3年間抑留され、1948年に帰国した。「つらかったのは食事の量の少なさ。栄養失調で多くの人が死んだ」と抑留生活を振り返った。さらにロシアによるウクライナ侵攻にも触れ、「人々が仲良くな

早日到来。”

6月1日(周六)

飯田日中友好協会在滿蒙开拓和平纪念馆(長野県阿智村)举行了定期大会。会上还邀请了两位归国者2代和3代,一起进行了小组讨论,以唤起人们对居住在飯田下伊那较多的中国归国者生活的关注。他们分别讲述了来日本的缘由以及在日本遇到的种种困难。纪念馆馆长寺泽秀文说:“滿洲开拓的历史与现今社会有着密切的联系。了解归国者为何居住在该地区的背景是很有意义的。”约40名会员参加了此次大会。

6月15日(周六)

在岡山市北区召开了一次题为“遺華日本人经历的听讲座”,了解那些因战争刚结束时混乱而无法从前滿洲返回日本、被迫忍受痛苦的人所遭受的经历。博士生山崎哲先生(38岁)讲述了从祖母干子(2020年去世,享年90岁)口中听到的经历。战后,他的祖母在滿洲与家人离散,被一个中国家庭收养,并在当地结婚,约40年后返回日本。该活动由“遺華日本人经历的听讲座”实行委员会与中国·四国中国归国者支援交流中心(广岛市)共同主办。

6月22日(周六)

位于長野県阿智村的“滿蒙开拓和平纪念馆”举办了一场“战后世代讲述人”听讲座,探讨后代应该如何将战争期间前往滿洲的开拓团的回忆传述下去。当天的讲述人是卷口清美女士(58),其祖母是一名遺華妇女,她在东京都内的首都圈中国归国者支援·交流中心完成了为期三年的培训。她通过读解祖母シズ本人的回忆录和书信,用她自己的语言讲述了祖母作为新泻县柏崎村开拓团成员前往滿洲的经历和感受。

6月27日(周六)

黒田雅夫先生(87岁,现居京都府龟冈市),

る時代が来ることを心より願っている」と語った。

6月1日(土)

飯田日中友好協会は滿蒙开拓和平纪念馆(長野県阿智村)で定期大会を開いた。大会では、飯田下伊那に多い中国帰国者の暮らしに目を向けようと、帰国者2世と3世の二人を招き、パネルディスカッションを開催した。二人はそれぞれ来日のきっかけや日本での苦勞などを語った。同纪念馆の寺沢秀文館長は「滿蒙开拓は現代につながっている。地域に帰国者がなぜ住んでいるのか、その背景を知るのには意義がある」と語った。定期大会には会員ら約40人が参加した。

6月15日(土)

終戦時の混乱で旧滿洲から帰国できず、過酷な人生を強いられた人たちの歴史を学ぶ「中国残留日本人の体験を聞く会」が岡山市北区で開かれた。大学院生の山崎哲さん(38)が、祖母幹子さん(2020年に90歳で死去)から聞き取った体験を語った。祖母は、戦後滿洲で家族とはぐれ、中国人家庭に引き取られた後、現地で結婚し、約40年後に帰国した。この会は同会実行委と中国・四国中国帰国者支援・交流センター(広島市)の共催。

6月22日(土)

長野県阿智村にある滿蒙开拓和平纪念馆は、戦時下の滿洲に渡った开拓団の記憶を次世代が語り継ぐ姿を探ろうと、「戦後世代の語り部」による講話会を開いた。この日の語り部は、残留婦人を祖母にもつ巻口清美さん(58)で、首都圏中国帰国者支援・交流センターの3年間の研修を修了している。祖母シズさん本人の手記や手紙を読み解きながら、新潟県の柏崎村开拓団員として渡滿した祖母の体験や思いを、自身の言葉にして語った。

6月27日(木)

太平洋戦争中に滿蒙开拓団として旧滿洲

在太平洋战争期间作为满洲开拓团成员前往前满洲（中国东北部），在遣返途中流落成了孤儿。他在京都府南丹市内的一所小学为约100名6年级学生做了演讲。他讲述了苏联军队的袭击以及在收容所看到亲人一个接一个死去的情景，并着重强调了和平的重要性。一名小学生在谈感想时说：“我一边听，一边想象他当时失去亲人的心情该有多么的痛苦啊。”

6月28日（周五）

出版“Sakhalin（萨哈林）”影集的摄影师新田树先生（57岁）于2023年底时隔五年再次访问了俄罗斯萨哈林州，他表示：“我要把它交给那些让我拍照的人。”这本影集是他对那些战后遗留下来的日本妇女等进行紧密跟踪拍摄下来的。正值乌克兰被入侵后日俄关系陷入困境之时，新田先生又重新探寻了一次日本统治时期的“回忆”。他说：“希望人们能感受到发生在萨哈林的事情并不是在遥远的过去，也不是在遥远的地方”。

7月2日（周二）

在长野县阿智村的满蒙开拓和平纪念馆举办了“开拓团定居地的变迁”系列展览第1期，该展览分为3个阶段，追溯了满洲移民定居的历史。旨在从1932年满洲移民政策开始到1945年战败这13年间，对定居地的分布、特征和背景进行叠加分析观察，以探究国家的意图何在。第1期展示的是第1阶段的“试行（武装）移民期”，从1932年派遣第一批移民到1936年派遣开拓团成为一项国家政策。接下来的第2阶段，即1937～1941年，为“国策移民期”；第3阶段，即1942～1945年，为“移民崩溃期”。计划在本年度分别展出。

8月11日（周日）

独角戏“花一刃”在满蒙开拓和平纪念馆（长野县阿智村）上演，该剧的主人公是一位以“开拓新娘”（当时日本实施向满洲开拓地

（中国东北部）へ渡り、引き揚げ中に孤児となった黒田雅夫さん（87、京都府亀岡市在住）が、京都府南丹市内の小学校で約100人の6年生を前に講演した。ソ連軍の襲撃や、次々と家族が亡くなった收容所生活について語り、平和の大切さを訴えた。小学生からは「家族を亡くし、どんなに辛かったかと想像しながら聞いた」などの感想が聞かれた。

6月28日（金）

写真集「Sakhalin（サハリン）」を出版した写真家の新田樹さん（57）が、「撮影させてもらった人々に手渡したい」と2023年末、5年ぶりにロシアのサハリン州を訪れた。同写真集は、戦後に残留した日本人女性らの姿を丹念に追ったもの。ウクライナ侵攻の余波で日露関係が難しくなる中、新田さんは日本統治時代の「記憶」を改めて探し歩いた。「サハリンで起きたことが遠い日、遠い地の出来事ではないと感じてほしい」と語っている。

7月2日（火）

满洲移民の入植の歴史を3期に分けてたどる連続企画展「开拓团入植地の変遷」の第1弾が、長野県阿智村の满蒙开拓平和記念館で始まった。满洲移民政策が始まった1932年から1945年の敗戦までの13年間を、入植地の分布や特徴、背景を重ね合わせて見ることで、国の意図を探ることを狙っている。第1弾は、最初の开拓移民が送り出された32年から、开拓团送出国策となった36年までの第1期「試験（武装）移民期」。続く第2期は37～41年を「国策移民期」、第3期は42年～45年を「移民崩壊期」として、それぞれ本年度中に紹介する予定。

8月11日（日）

开拓の花嫁として旧满洲へ渡った女性が主人公のひとり芝居「花いちもんめ」が、满蒙开拓平和記念館（長野県阿智村）で上演された。演じたのは伊東初絵さ



派遣新娘的"大陆新娘"国策) 的身份前往满洲的女性。扮演这个角色的是伊東初绘(53岁)。这部剧作由剧作家宫本研(1926-1988)编写, 告诉人们这位女性在战争中遭受的苦难在战后仍积压心中, 挥之不去。这位妇女在满洲生下了两个孩子, 在战后混乱中把其中的一个送给了中国家庭。可在战后大规模展开遗孤寻亲活动中, 这位母亲却无法站出来说自己就是遗孤的母亲, 表现了这位母亲内心深处的痛苦。

8月14日(周三)

宫崎静江(享年104岁)是从前满洲遣返回国的, 战后居住在埼玉县, 她把自己的苦难历程写成了一部手稿。据说, 这是在她70岁的时候凭记忆记录下来的。书中记述了遭受苏联士兵和中国人的袭击, 以及失去自己年幼孩子的惨烈经历。驹泽大学教授加藤圣文(该中心讲述人事业的总顾问)对此手稿评价道:“曾在满洲占据统治地位的日本, 战败后急转直下落魄潦倒, 在这种情况下普通日本人会面临怎样的处境? 手稿里的一些插话轶事将其象征性地、通俗易懂地描述了出来。”

8月17日(周六)

“大兵库开拓团”从前出石郡高桥村(现兵库县丰冈市但东町)移居到前满洲, 后来四处逃难, 最终有346人集体投河或以其他形式自尽身亡。他们的追悼仪式在但东町举行。共计约有35人参加, 其中包括3名投河自尽后幸存下来的老成员和老成员的2代以及当地居民。2代们表示, 他们参加这次活动是因为他们希望“把这场悲剧继续传承下去”。

8月25日(周日)

“高社乡开拓团”是从长野县中野市和下高井郡前往满洲的, 战败后立即逃亡, 途中有500多人集体自杀丧失了生命。其追悼仪式在该市东山公园的纪念碑前举行。包括当地有

ん(53)。劇作家の宮本研(1926~88)による戯曲で、女性の戦時の苦しみが戦後も長く続いていることを伝えている。満洲で2人の子を産んだ女性が、戦後の混乱で1人を中国人家庭に渡した。戦後、国を挙げて残留孤児の肉親捜しが進む中、自分が母親だと名乗り出ることができない苦しみを演じている。

8月14日(水)

旧満洲から引き揚げ、戦後埼玉で暮らした宮崎静江さん(享年104歳)が、苦難の道中を手記に残していた。70歳の頃、記憶をたどり自身の体験を記したものだという。ソ連兵や中国の人たちによる襲撃、幼いわが子を失った壮絶な体験が記録されている。加藤聖文・駒沢大教授(当センター語り部事業総合アドバイザー)は、「戦争に負け、満洲で支配する側にいた日本が逆の立場になっていく状況下で、一般の人々はどのような事態に直面したのか。そのことを示すエピソードが、女性の手記には象徴的に分かりやすく書かれている」と評している。



8月17日(土)

旧出石郡高橋村(現・兵庫県豊岡市但東町)から旧満洲へ移住後、逃避行の末に集団入水自決などで346人が亡くなった「大兵库开拓団」。その慰霊祭が但東町内で営まれた。入水自殺を生き延びた元団員3人と、元団員の2世や住民ら計約35人が出席。2世らは「悲劇を語り継ぎたい」との思いで参加したという。

8月25日(日)

長野県の中野市や下高井郡から旧満洲に渡り、敗戦直後の逃避行中の集団自決で500人以上が犠牲になった「高社郷开拓団」。その慰霊法要が、同市東山公園の慰霊塔前で開かれた。地元関係者ら

关人员在内的约 50 人参加了此次活动，为遇难者默念安息、祈祷和平。该团体的一名老成员在集体自杀中失去了亲兄弟姐妹，他说：“我们一直在致力于让这座纪念塔永久保存下来，作为向子孙后代传承这段悲惨历史的见证，传递我们对和平的誓言。”

9月7日（周六）

乌云女士（86 岁，日本名字：立花珠美）是一名出生在德岛市的遗华孤儿，曾在内蒙古自治区从事过支教和植树活动，时隔大约五年回国探望。在该市举行了一次交流会，包括该市国际交流协会成员在内的约 90 人出席。乌云两岁时，除哥哥外，一家五口就移居到了前满洲。战后，她流落成遗华孤儿，但在 1981 年暂时回国实现了与哥哥的重逢。她说：“能与各位亲戚朋友重逢相聚，令我感动不已。这次还为我 2020 年去世的哥哥扫墓，更是感到十分欣慰”。



9月14日（周六）

由制片人矢岛良彰（76 岁）制作的《满洲难民感染都市 不为人知的生死搏斗》（农山渔村文化协会）于 8 月出版。战争刚结束时，在中国东北部被迫留下来的日本开拓团员有不少死于斑疹伤寒，但与因突袭而死亡、自杀和遗留孤儿等相比，这部分人并没有受到太多的关注，也没有得到详细的调查核实。这部纪实文学作品正是揭示了这一事实。

9月22日（周日）

在战后 80 周年到来之前，信浓每日新闻社将在 2024 年 1 月至 6 月连载的系列报道《手握锹头 从满蒙开拓中提出的问题》（共 64 集）集结为一册单行本出版发行了。其目的就是挖掘昭和初期前往满洲的满洲开拓团的历史，思考应吸取的教训，避免再受国家政策的摆布。

約 50 人が参加し、犠牲者の鎮魂と平和への祈りを捧げた。集団自決できょうだいを亡くした元団員は、「悲惨な歴史を後世に伝え、平和への誓いを語り継ぐ証しとして慰霊塔の存続に努めてきた」と語った。

9月7日（土）

徳島市出身の中国残留孤児で、うちもんごるじ自治区で教育支援や植林などに携わってきた烏雲（ウユン）さん（86 歳、日本名・立花珠美さん）が、約 5 年ぶりに里帰りした。市内で市国際交流協会（かい）の関係者など約 90 人が参加する交流会が開かれた。烏雲さんは 2 歳の時に兄を除く家族 5 人で旧満洲へ移住。戦後、中国残留孤児となったが、1981 年の日本一時帰国で兄との再会を果たした。「親戚や友人の皆さんと再会できて感動しています。今回は 2020 年に亡くなった兄のお墓参りも果たせて良かったです」などと話した。

9月14日（土）

映像プロデューサー矢島良彰さん（76）の手による『満洲難民感染都市 知られざる闘い』（農山漁村文化協会）が 8 月に出版された。終戦直後、中国東北部に取り残された日本人開拓団員が発疹チフスで多数死亡した。しかし襲撃による犠牲、自決や残留孤児に比べて注目されず、検証も進んでいないという。その事実を浮き彫りにしたノンフィクション。

9月22日（日）

信濃毎日新聞社は戦後 80 年を前に、2024 年 1～6 月の連載企画「鋤を握る 満蒙開拓からの問い」（計 64 回）を書籍化して出版した。昭和前期に旧満洲に渡った満蒙開拓団の歴史を掘り起こし、国策に翻弄されないための教訓を考えようというもの。

9月28日(周六)

山崎哲先生の講座在長野县阿智村的满洲和平纪念馆召开,他的祖母是一名遗华妇女,他以“战后一代讲述者”的身份做了这场讲座。山崎先生从祖母及家人所经历的人生中感受到“战争的影响会波及到他们的子孙”。在谈到做讲述人的意义时,他说:“由子孙一代把战争经历传递给年轻人,这对遏制战争也会起到一定的积极作用。”

10月30日(周三)

黑田雅夫先生(87岁,京都府)和田畑克枝女士(88岁,大阪府)在前满洲(中国东北部)是国民学校的同班同学,两人作为满洲开拓团成员前往那里。去年,黑田先生出版了一本记录自己经历的图画书《活在当下》,田畑女士看后发现他就是在严酷的遣返途中失踪的同学。两人重逢之后,便以此为契机开始了合作从事讲述人的活动。他们发誓说:“这本书创造了奇迹。我们要共同呼吁和平”。从今年开始,两人就一直合作从事讲述人的活动,讲述着他们的自身经验。10月,他们在南丹市园部町的园部中学做了一次演讲。

11月23日(周六)

现年52岁的中村庆子是1980年12岁时作为一名遗华妇女的孙女来到日本的,她在明石市主办的“加深对遗华日本人理解的集会”上发表了演讲。中村女士在中国学习很好,可到了日本因不会说日语在学校里过得很不快乐。后来,中村女士遇到了一位理解她的老师,并在其指导下成为了一名特殊支援学校的教师。许多患有自闭症和智障的学生不能够很好地使用语言来表达自己的想法和感受。对此她感同身受,所以为帮助学生们摆脱这种痛苦,她至今仍在努力奋斗着。

◆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。

9月28日(土)

中国残留婦人だった祖母をもち、「戦後世代の語り部」として講演活動を行う山崎 哲さんの講話会が長野県阿智村の満蒙開拓平和記念館で開かれた。祖母や家族の歩んだ人生から、「戦争の影響は子や孫まで及んでいく」と山崎さん。語り部の意義について、「子や孫の世代が若い人へ発信することで戦争の抑止にもつながる」と述べた。

10月30日(水)

満蒙開拓団として渡った旧満州(中国東北部)で、国民学校の同級生だった黒田雅夫さん(87、京都府)と、田畑克枝さん(88、大阪府)。黒田さんが体験をまとめた絵本『今を生きる』を昨年出版すると、過酷な引き揚げ中に消息不明になった級友だと田畑さんが気づいた。二人は再会を機に、協力して語り部活動も開始。「本が奇跡を生んだ。平和への思いを一緒に訴えたい」と誓い、今年から語り部として協力し、体験を語っている。10月には南丹市園部町の園部中で講演した。



11月23日(土)

中国残留婦人の孫として12歳で来日(1980年)した中村慶子さん(52)が、明石市主催の「中国残留邦人への理解を深める集い」で講演した。中村さんは中国では勉強が得意だったが、日本語ができなかったために学校で辛い思いをした。その後、自分を理解してくれる教師と出会い、その導きで特別支援学校の教師となった中村さん。自閉症や知的障害の生徒の多くは思いをうまく言葉にして伝えることができない。その苦しさがよくわかるからこそ、生徒の力になりたいと奮闘している。

◆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。

◆ 本期着重介绍了“认知症与失踪”和“真的会热死人吗!?”这两个内容。老年人对冷热的感知能力变弱，因而两者叠加发生的可能性也会高一些。而冬季的四处游走将会面临冻死或失温的危险。

请有老人的家庭无论夏季还是冬季都要做好防护!



◆ 今年正值二战结束 80 周年的关键节点。预计为纪念终战之日会陆续搞一些相关活动。该中心也将进一步加大力气把遗留在中国和库页岛的日本人的经历继续传述下去。无论您家住日本的什么地方，我们都可以派讲述人前去拜访，尽请联系我们! 详情请扫一扫此处的二维码。➡➡



◆ 今号では「認知症と行方不明」と「暑すぎて死んでしまう!?’」を取り上げました。高齢者は寒暖の感覚が鈍くなるので、この2つが合わさって起こる可能性も高いですね。冬の徘徊は凍死や低体温症の危険があります。高齢者のいるご家庭は夏冬を問わず対策を!

◆ 今年は戦後80年の節目の年ですね。8月15日の終戦の日に向けて関連イベントも増えてくると予想されます。当センターも中国・樺太等残留邦人の体験の語り継ぎに一層力を入れていきたいと思っています。戦後世代の語り部を全国どこへでも派遣しますのでお声掛けください!

←←← 詳細はこちらのQRコードから (An)

『天天好日』第90号 2025年2月15日発行  
(天天好日の発行: 年2回)

【編集発行】

首都圏中国帰国者支援・交流センター  
(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13  
カーニープレイス新御徒町7階  
TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174  
E-mail: info@sien-center.or.jp  
https://www.sien-center.or.jp

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)  
〒060-0002 北海道札幌市中央区北2条西7丁目1  
かでる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)

〒980-0011 宮城県仙台市上杉3-3-1 みやぎハートフルセンター2階  
宮城県社会福祉会館内 TEL: 022-263-0948 (中文 022-223-1152)

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。

転居された方及び今後『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。