



Содержание

Медицинское обслуживание	Как мы пережили новую коронавирусную инфекцию
Слова из новостей	Система, позволяющая супругам выбирать разные фамилии
Здоровье	Тренировка больших полушарий мозга
Из новостных статей	Из новостных статей (15 мая 2021 года — 30 апреля 2022 года)
Учёба	Дальнейший путь Системы специальных вступительных экзаменов
Послесловие редакции	

目次

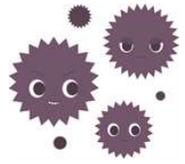
1	医療 新型コロナ関連情報体験記
9	ニュースの言葉 選択的夫婦別姓制度
13	健康 高齢者のための脳トレ
15	ニュース記事カド 2021年5月15日〜2022年4月30日
17	学習 日本語アポイントレッスン
24	編集後記



Медицинское обслуживание  
医療

Как мы пережили новую коронавирусную инфекцию

新型コロナウイルス関連情報体験記



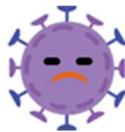
В этом выпуске — история о том, как пережила новую коронавирусную инфекцию моя семья, которая живёт в префектуре Токио. Шестая волна, поднявшаяся в начале 2022 года, отличалась от предыдущих: мы сразу стали больше слышать о заражениях коронавирусом от наших близких родственников и друзей. Именно в те дни мы живо почувствовали, что новая коронавирусная инфекция больше не за семью горами, она рядом с нами.

День 1-й. У мужа вдруг поднялась

今回は、我が家（東京都住）の新型コロナ体験記です。2022年が明けてからの第6波はそれまでとは異なり、身近な親戚・友人からコロナに感染した話を聞くことが一気に増えました。新型コロナウイルスはもはや対岸の火事ではなく、自分のすぐ隣にいたことを実感した日々でした。

температура — до 38,5°. Последние дни он говорил, что у него болит желудок, но симптомов коронавируса не наблюдалось, вот мы и подумали: не может быть. Мы и сейчас ещё сомневаемся.

День 2-й. Когда накануне муж сообщил в фирму, что у него температура, ему сказали сдать за свой счет ПЦР-тест, он стоит 30 тысяч иен, но результат выдают через 15 минут, и сегодня муж его сдал. Результат теста оказался положительным, и, только успел муж вернуться домой, как ему позвонили из диспансера и спросили, не хочет ли он во время лечения находиться в гостинице. Мы с сыном сообщили, куда необходимо, о том, что находимся в тесном контакте с заболевшим. Сын только что окончил младшую среднюю школу, так что его учёба не пострадала, но все планы на весенние каникулы придётся отменять, и он заметно приуныл. Температура у мужа снизилась, но появилась боль в горле. Со вчерашнего дня он сидит в своей комнате, а еду я ему ношу на подносе. К тому же умывальная, туалет и другие места — общие, поэтому до и после пользования ими их надо дезинфицировать, а это довольно хлопотно. Посудой, как мы считали, лучше пользоваться разовой, но всё же одноразовые стали брать только палочки, а посуду — обычную. Стали как можно реже заходить в туалет и умывальную, а после того, как туда заходил муж, я стала обрызгивать спиртом и пропирать те места, до которых мы дотрагиваемся. Но и сама я каждый раз после этого стала мыть руки или дезинфицировать их спиртом. Вечером мы сообщили в диспансер о желании мужа находиться во время лечения в гостинице.



いちにちめ あつと とつぜん ど ねつ  
1 日目：夫が突然38.5度の熱を出した。前日まで胃が痛いと話していたが、いわゆるコロナの症状は見られなかったので、まさかと思っ  
た。まだ半信半疑。

ふつかめ ぜん  
2 日目：前  
じつ かいしゃ  
日に会社に  
はつねつ し  
発熱を知らせ



たところ、15  
ぶん けっか で まんえん ぴーしーあーる  
分で結果の出る3万円のPCR  
けんさ じむう しじ  
検査を自費で受けるように指示された  
ので、この日検査を受ける。陽性と  
はんめい きたく ほけんじよ  
判明し、帰宅するとすぐに保健所か  
れんらく はい ほてるりょうよう きほう  
ら連絡が入り、ホテル療養を希望  
するか尋ねられる。息子と私は濃  
こうせつしよくしゃ かんけいかく  
厚接触者となったことを関係各  
しょ れんらく おすこ ちゅうがく そつぎよう  
所に連絡。息子は中学を卒業し  
たところだったので学校に影響は  
ななくてすんだが、春休みの予定がす  
べてキャンセルになり、相当落ち込  
む。夫の熱は下がりかけていたが、  
のど いた ではじ ぜんじつ し  
喉の痛みが出始める。前日から自  
しつ しよくじ わたし  
室にこもらせ、食事などは私があ  
ほん はこ せんめんじよ といれ  
盆で運ぶ。洗面所・トイレなども  
きょうよう ぜんご しょうどく  
共用なので、前後の消毒などが  
かなり面倒。使う食器は捨てられ  
るものがいとされていたが、箸だけ  
わ ばし つか しょうき ふだん  
割り箸を使い、食器は普段のもの  
つか といれ せんめんじよ しょう  
を使った。トイレ・洗面所は使用

## Путь заражения

Муж несколько раз летал в командировки, но каждый раз сдавал ПЦР-тест, и результаты были только отрицательные. Не представлялось мужу и случаев пойти с кем-нибудь поесть, так что он понятия не имел, где бы мог заразиться. Такой же ответ часто слышишь в интервью по телевизору, но у нас именно так и было: муж понятия не имел. И ещё: говорилось о том, что наибольшее количество вируса выделяется примерно первые два дня в начале болезни, а мы в нашей семье всегда ужинаем вместе, и поэтому уже были готовы к внутрисемейному заражению. Однако ни у сына, ни у меня симптомов не было, а результаты ПЦР-тестов даже через два дня после появления симптомов у мужа были отрицательные. Может, то, произойдёт ли внутрисемейное заражение, зависит от ситуации и сроков?



День 3-й. Когда я выполнила поиск по словам: «префектура Токио ПЦР-тест бесплатно», то выяснила, что поблизости есть несколько пунктов сдачи теста, сертифицированных префектурой. В аптеках свободных мест для записи уже не было, а вот в другом пункте записаться удалось сразу. Пошли мы туда и обнаружили, что пункт находится в каком-то закоулке в одном из помещений заброшенного на вид здания, причём и регистрацией, и взятием теста там занимался один и тот же мужчина в белом халате. Мне стало немного не по себе. По дороге домой — на тот случай, если заболеем — мы накупили еды: продуктов для приготовления в упаковке, питья. Результат, как было написано, должен был

回数かいすうをなるべく減らし、夫おとが使つかった後あとは手てが触ふれるところところにアルコー  
スプレーあるこーるすふれーをかけて拭ふいた。私わたし自身じしんも  
対応たいおう後は常つねに手洗てあらいまたは  
アルコー  
ル消毒しょうどくを繰くり返かえした。夜  
になっなて保健所ほけんじょにホテル療養ほてるりょう希望きぼう  
を伝つたえる。

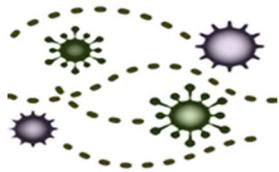
……感染経路……  
夫おとは飛行機ひこうきでの出張しゅつちようが何度なんどがあっ  
たが、その都度つどPCR検査びーしーあーるけんさを受けうけてお  
り、ずっと陰性いんせい。会食かいしょくなどの機会きかいもな  
く、どこで感染かんせんしたのか心当こころあたりがな  
かった。これはテレビのインタビューてれび いんたひゅーでもよく  
聞きく答こたえだが、本ほん当とうにその通とおり、心当  
たりがなかつた。また、発症はっしょうの前ぜん後ご2日ふたつかぐ  
らいがウイルスの排出ういす はいしゅつりよう量おほが多いと言  
われていたので、いつも晩御飯ばんごはんを一緒いっしょに  
食たべていた我が家の家庭内感染わがや かにないかんせんを覚悟かくご  
した。しかし、息子むすこと私わたしは発症はっしょうせず、  
夫おとの発症はっしょうから二日後ふたつかごのPCR検  
査けんさも陰性いんせい。家庭内感染かにないかんせんするかどうかは  
状況じょうきようとタイミングたいみんぐによるといふことか。

3日みっか目め:「東京都とうきょうと PCR検  
査けんさ無料むりよう」と入にゅうりよく力りよくして検索けんさくした  
ところ、都とが認定にんていした検査所けんさじよが  
近所きんじよに複数ふくすうあることが判明はんめい。薬  
屋やの検査けんさは予約よやくでいっぱいだった  
が、もう一カ所いっかしよはすぐすぐに予約よやくが取れ  
た。行いってみると、一本裏道いっほんうらみちに入はいっ

прийти на завтра, но в тот же день (через 5 часов) пришло электронное письмо с отрицательным результатом. И сын, и я — мы вздохнули с облегчением.

### Система тестирования

Только теперь я узнала, как много есть мест для бесплатной сдачи ПЦР-теста. С учётом пика шестой волны, когда был максимум инфицированных, система тестирования налаживается не только в префектуре Токио, получили распространение и частные пункты тестирования без посредства диспансеров, так что ситуация сильно отличается от прежней. Впрочем, разница между регионами, похоже, всё ещё велика.



День 4-й. За мужем приехал микроавтобус, и его увезли в гостиницу. Я слышала, что бэнто в гостинице дают, но больше там ничего нет, поэтому подготовила ему еды типа лапши быстрого приготовления и сладостей. Когда же он туда приехал, то сообщил, что там этого заготовлено навалом. Бэнто, вроде бы, тоже в общем можно было выбирать, так что ситуация выглядела лучше, чем когда-то. Вот только выходить из номера можно было лишь для получения бэнто, и с этим день за днём приходилось мириться. По словам мужа, единственной его радостью была возможность заварить себе кофе из кофейного набора, который он с собой захватил. Жаропонижающее прописали, а лекарство от коронавируса — нет. Думаю, это потому, что муж у меня хоть и немолодой, склонный к

たところのさびれたビルの一室に検査所があり、白衣の男性が1人で受付けけんさ付も検査もやっけていて少し不安になった。帰り

に、その後発症した場合に備えて、レト



ルト食品や飲み物など食料を買

い込む。結果は翌日届くと書いてあったが、その日のうちに(5時間後)陰性メールが届き息子も私もホツとする。

……検査体制……

今回、無料でPCR検査が受けられるところがこのように沢山あることを初めて知った。東京都以外でも、感染者が最も多かった第6波のピークにあわせて検査体制の整備が進められており、保健所を介さない民間の検査も広がっている。以前とはかなり状況は異なっている。ただ、地域差はまだ大きいようだ。……

4日目：ワゴン車が迎えに来て夫はホテルに連れて行かれる。ホテルで弁当は出るがそれ以外は何もないと聞いていたので、カップ麺やお菓子なども準備したが、行ってみるとそれらはふんだんに用意されていたとのこと。弁当も一応選べたらしく、以前よ

гиперлипидемии, но хронических болезней типа сахарного диабета и гипертонии у него нет.

### Система лечения

По данным за март, в префектуре Токио около половины больных лечились на дому, а за ними по численности шли те, у кого место прохождения лечения не было определено, причём две эти категории составляли 90%. Как результат, тех, кто поступал в больницы и кто находился во время лечения в таких заведениях, как гостиницы, было довольно мало — несмотря на значительную доступность больничных коек и медицинских заведений. Сейчас занятость больничных коек по стране в целом остается на низком уровне, но кое-где стала расти, так что в будущем надо следить за ситуацией. Говорят, что тем, кто лечился на дому, сразу в большом количестве доставлялись питьё и еда, но будет ли возможность получать такие же услуги, если число инфицированных возрастёт, — неизвестно.



Дни 5-й — 8-й. Муж в гостинице, я работаю удалённо на дому. У мужа была сравнительно легкая форма болезни, поэтому почти каждый день он проводил совещания и согласования. Хорошо, что у него есть компьютер и свои служебные обязанности он мог выполнять даже без личных встреч. Всё это время ни у сына, ни у меня изменений в самочувствии не было, мы постоянно сидели дома. Время

り状況が改善されていた模様。但し弁当の受け取り以外は部屋から出られないので我慢の日々。持参したコーヒースェットでコーヒを淹れることだけが出来たこと。解熱剤は処方されたが、コロナの飲み薬等は処方されず。夫は中高年で高脂血症気味ではあるが、高血圧・糖尿病などの持病を持っていないかたためと思われる。

……療養体制……

3月のデータを見てみると、東京都は療養者のうち約半数は自宅療養、次に多いのが療養先調整中の人で、その2つで9割を占めている。病床・療養施設にはかなり空きがあるにもかかわらず、病院に入院したりホテルなど療養施設に入ったりしている人はかなり



少ないという結果。現在のところ病室使用率は全国的に低い水準を維持しているが、一部上昇に転じているところがあるので今後は注意が必要。自宅療養者にはすぐに大量の飲料・食料品が届いたことだが、今後感染者が増えた場合に同様のサービスが受けられるかは不明。……

5～8日目：夫はホテルで、私

проводили за чтением книг, просмотром фильмов и мультфильмов, приготовлением еды, но его было очень много, и для моего 15-летнего сына это были нелёгкие дни. С друзьями он связывался по смартфону, они его приглашали выйти вместе погулять, если он здоров, но на всякий случай я дала ему от всего отказаться.

День 9-й. Впервые за неделю я вышла на работу в Центр по связям и поддержке в Столичном регионе. Сын тоже вышел погулять с друзьями.



День 11-й. Муж вернулся из гостиницы домой. Ему, вроде бы, сказали: «Результат ПЦР-теста пока положительный, но уже всё в порядке».

«Действительно ли всё в порядке?», — с недоверием подумала я. И он на всякий случай снова изолировался в своей комнате. Пока у него ещё кашель и небольшая температура — похоже, что ему тяжело.

День 14-й. У мужа ПЦР-тест наконец-то дал отрицательный результат. С завтрашнего дня ему каждый день — на работу.

Срок карантина

По материалам Минздрава, считается, что человек с положительным результатом теста и симптомами болезни «может вернуться на рабочее



は自宅でリモート勤務。夫は比較的軽症だったので、ほぼ毎日会議・打ち合わせをして過ごしていた様子。パソコンがあり、業務が対面ではなくても出来ることだったので幸いした。この間息子も私も体調には変化なく、ひたすら家にこもって過ごした。本を読む、映画・アニメを見る、料理をするなどして過ごしたが、あまりにも時間があり過ぎて15歳の息子にはつらい日々だった。

友人とはスマホで連絡を取



り合っており、元気なら一緒

に出掛けようと誘われたが、万一を考えるとすべて断らせた。

9日目: 1週間ぶりに職場(首都圏支援・交流センター)に出勤。息子も友達と遊びに出かける。

11日目: 夫がホテルから自宅に戻る。「まだPCR検査は陽性ですが大丈夫です」と言わ

れたらしいが、本当に大丈夫かと半信半疑。念のため再度自室隔離で過ごす。まだ咳も出るし、微熱

もあってしんどらしい。

14日目: 夫はようやくPCR検査が陰性になる。翌日から毎日入社。

место без сдачи теста, если со дня появления симптомов прошло не менее 10 суток и не менее 72 часов после выздоровления» (прим. 1). Человек с положительным результатом теста, но без симптомов «считается выздоровевшим через 7 суток со дня взятия образца». Имевший тесный контакт «должен находиться на карантине 7 суток, в частности, после появления симптомов у проживающего с ним лица — источника инфекции»; «если тесты с помощью набора для качественного определения наличия антител, взятые на 4-й и на 5-й день, дают отрицательные результаты, на 5-й день карантин снимается».

Как я уже писала, пока тест на самом деле не дал отрицательный результат, я всё-таки волновалась. В этот раз, поскольку инфекция не распространилась на семью, дело обошлось таким вот сроком карантина, но если заболевает кто-то ещё, срок карантина отсчитывается уже с этого момента, и человек теряет возможность поступать, как он хочет, на довольно долгое время. Я почувствовала, какая это сильная нагрузка. Вот у наших друзей первым заболел маленький ребёнок — первоклассник начальной школы, поэтому, сидя волей-неволей на карантине, вся семья один за другим получила положительный результат теста. Они рассказывают, как им было жалко ребёнка, которому именно в дни «первого звонка» пришлось пропускать школу, хотя сам он уже был здоров. Да и в нашей семье если бы всё случилось немного раньше, то наложилось бы на самые вступительные экзамены в старшую среднюю школу — вот уж, думаю, действительно была бы беда. У

かくりきかん  
……隔離期間……  
こうろうしょう しりょう しょうじょう  
厚労省の資料によると、症状のあ  
ようせいしゃ しょうじょう で ひ とあか  
る陽性者は「症状が出た日から10日  
かんいじょうけいか しょうじょうけいかい  
間以上経過かつ症状軽快から72  
じかんいじょうた けんさ しょう  
時間以上経っていれば、検査なしで職  
ばとう ふっきかのう ち  
場等への復帰可能」とされている。無  
しょうじょう ようせいしゃ けんたいさいしゅひ  
症状の陽性者は「検体採取日から  
なのかけいかご りょうようかいじょ のうこうせつしよく  
7日経過後に療養解除」。濃厚接触  
しゃ ほったん どうきよしゃ はっしょうとう  
者は「発端となる同居者の発症等か  
なのかかん たいき ひつよう よっかめ いつ  
ら7日間の待機が必要」で、「4日目と5  
かめ こうげんていせいけんさきつと もち けん  
日目に抗原定性検査キットを用いた検  
さ いんせい かくにん ばあい いつかめ  
査で陰性が確認できた場合は5日目で  
たいきかいじよ  
待機解除」とのこと。

しょうき か じつ  
上記のように書かれているが、やはり実  
さい けんさ いんせい しんばい  
際に検査が陰性になるまでは心配だっ  
こんかい かぞく かんせん ひろ  
た。今回は家族に感染が広がらなかった  
かくりきかん ていど す  
ので隔離期間がこの程度で済んだが、もし  
つづ だれ はっしょう  
も続けて誰かが発症すると、またそこか  
かくりきかん すたーと そうとうなが  
ら隔離期間がスタートするため、相当長  
きかんみうご とほん  
い期間身動きが取れなくなる。これは本  
とう ふたん おお かん  
当に負担が大きいと感じた。

ゆうじんたく しょうがく ねん ちい こ  
友人宅は小学1年の小さいお子さ  
はっしょう かくり か  
んから発症したため、隔離もまます家  
ぞくぜんいん つぎつぎ ようせい  
族全員が次々に陽性になった。

にゅうがくしき ころ ほんにん げんき  
ちょうど入学式の頃で、本人は元気  
にゅうがくしきせんご やす  
なのに入学式前後を休まなければなら  
ず、かわいそうだったとのこと。我が家も、も  
すこ はや じき  
う少し早い時期になっていたら、ちょうど  
こうこうじゅけん かさ ほんとう たいへん  
高校受験と重なって本当に大変だった  
おも かくりきかん みなお  
と思う。この隔離期間については見直して

меня сложилось впечатление, что такой срок карантина можно было бы и пересмотреть.

Муж отделался лёгкой формой болезни, но при этом у него держалась небольшая температура, и ему, похоже, было тяжело. Даже сейчас, больше чем через месяц, у него всё ещё бывают приступы кашля. А вот у одного нашего друга насыщение крови кислородом упало ниже 90, и ему диагностировали среднюю степень тяжести заболевания. Во время лечения он находился в гостинице, но в самый тяжёлый период, по его словам, ему каждый час звонили, чтобы проверить, жив ли он. Шла речь даже о том, чтобы перевезти его в больницу, но в итоге всё время он провёл в гостинице.



### Последствия болезни (симптомы постковидного синдрома)

Симптомы, которые появляются через три (минимум через два) месяца после заболевания новой коронавирусной инфекцией, но не могут быть объяснены никаким другим диагнозом, называются симптомами постковидного синдрома, и в настоящее время это проблема. В частности, есть сообщения о том, что многие из заразившихся штаммом «омикрон» страдают от последствий болезни, переболев ею даже в лёгкой форме. Так случилось, что в моём окружении никто не страдает от тяжёлых последствий, но у них более или менее сохраняются кашель и усталость. Сложилось впечатление, что с гриппом всё-таки иначе.

よ かんぞう も  
も良いのではという感想を持った。…



おっと けいしやう す  
夫は軽症で済んだが、それでも  
びねつ つづ いっか  
微熱が続いてつらそうでした。一か  
げついじょうた いま とくどきせきこ  
月以上経った今も時々咳込んでい  
ます。ある友人は血中酸素濃度が  
いかに ちゅうとう  
90以下となり、中等  
しょう しんだん ほてる  
症と診断されホテル  
りょうよう  
療養となったが、その  
さいちゆう いちじかん せい  
最中ひどいときは1時間おきに生  
ぞんかくにん でんわ き びよう  
存確認の電話が来たそうです。病  
いん うつ はなし けつ  
院に移る話もありましたが、結  
きよくほてるりょうよう さいご す  
局ホテル療養で最後まで過ごした  
そうです。



こういしょう りかんどしょうじょう  
……後遺症（罹患後症状）……  
しんがたころなはっしょう げつ すく  
新型コロナウイルス発症からも3か月（少  
なくとも2か月）続き、別の診断では説  
めい しょうじょう りかんどしょう  
明できない症状のことを罹患後症  
じょう よ いまもんだい  
状と呼び、今問題になっている。  
おみくるんかび かんせん  
とくにオミクロン株については、感染  
じ けいしやう こういしょう なや  
時に軽症であっても後遺症に悩ま  
ひと おお ほうこく  
れている人が多いという報告がある。た  
わたし しゅうい おも こういしょう  
またま私の周囲には重い後遺症で  
くる ひと おお すく  
苦しんでいる人はいないが、多かれ少な  
せき けんたいかん つづ  
かれ咳や倦怠感は続いており、やはり  
いんふるえんざ ちが いんしょう  
インフルエンザとは違うという印象を  
も  
持った。……

## ワクチナция

В нашей семье всем сделали по две прививки, а когда мы уже подумывали записаться на третью, заразился муж. Заразился, может быть, потому, что прошло полгода и профилактический эффект от вакцины ослаб. Но можно сказать и так: эффект профилактики тяжёлой формы заболевания все ещё сохранялся, и муж переболел в лёгкой форме. Семья друзей, в которой переболели все, рассказывает, что у детей 6 и 12 лет, которые не были привиты, была высокая температура, а у родителей и старшего сына, которые были вакцинированы дважды, температуры почти не было. И хотя у разных людей по-разному, у меня сложилось впечатление, что вакцина обладает определённым эффектом профилактики тяжёлой формы заболевания. А вот у друзей впечатление сложилось другое: они пока сомневаются, надо ли делать прививку, потому что и у младших детей высокая температура сразу спала и до тяжёлой формы дело не дошло.

Четвёртую прививку Минздравтруд предназначает для людей в возрасте 60 лет и старше, а также для людей с фоновыми заболеваниями и людей с ожирением, имеющих ИМТ (индекс массы тела) не менее 30, в возрасте 18 лет и старше (прим. 2). Видимо, и в дальнейшем, защищая людей из группы высокого риска, мы должны будем возвращаться к нормальной жизни.

Примечание 1. В редакции от 7 сентября короче: «...может вернуться, если со дня появления симптомов прошло

わくちんせっしゅ  
.....ワクチン接種.....  
わが家では家族全員ワクチン接種  
は2回目まで終わっており、3回目をそ  
ろそろ予約しようというときに夫だけ  
感染した。半年経って感染予防効果  
が薄れてくるころだったために感染し  
たのかもしれないが、重症化予防効  
果はまだ保たれていて軽症で済んだ  
とも言える。家族全員が発症した友  
人一家は、ワクチン未接種の6歳と  
12歳の子が高熱を出し、二回接種  
済みであった両親と長男は熱もほ  
んど出なかったそうで、  
個人差はあるが、やはりワ  
クチンには一定の重  
症化予防効果はあるの  
かなという感想を持った。ただ、小さい  
子供達も高熱はすぐ下がり重症化し  
たわけではないので、ワクチンを接種す  
るかどうかにしてはまだ迷いがあると  
いうのが友人の感想だった。  
4回目の接種について厚労省  
は、60歳以上の人と18歳以上で基礎  
疾患がある人やBMI(体格指  
数)30以上の肥満の人を対象として  
いる。今後は、危険度の高い人を守りな  
がら通常の生活に戻していくとい  
うことだろう。.....



ちゅう がつ か かいてい しょうじょう で  
注 1:9月7日の改訂で、症状が出  
た日から7日間以上経過かつ症状  
軽快から24時間以上経ていれば復

не менее 7 суток и не менее 24 часов после выздоровления».

Примечание 2. Вакцины против штамма «омикрон» теперь предназначены для всех дважды вакцинированных людей в возрасте 12 лет и старше.

При подготовке данного материала мы обращались к сайту Министерства здравоохранения, труда и благосостояния: «О новой коронавирусной инфекции», специальному сайту Эн-эйч-кей о новой коронавирусной инфекции и тематическим статьям о новой коронавирусной инфекции в газете «Асахи симбун».

きかのう へんこう  
帰可能」と変更。

ちゅう おみくるんかぶたいおうわくちん  
注2: オミクロン株対応ワクチンに  
じゅうらい わくちん かいめ  
ついては、従来のワクチンで2回目まで  
お さいいじょう ひと  
を終えた12歳以上のすべての人が  
たいしょう  
対象になった。

ほんげんこう しっぴつ さい いが さいと  
※本原稿の執筆に際し、以下のサイト  
さんこう こうせいろうどうしょう  
を参考にしました: 厚生労働省も  
しんがたころなういるすかんせんしょう  
「新型コロナウイルス感染症について」、  
えぬえいちけいしんがたころなとくせつ あさひ  
NHK: 新型コロナ特設サイト、朝日  
しんぶんしんがたころなとくしゅうきじ  
新聞: 新型コロナ特集記事(O)

Слова из новостей

にゅーす ことば  
ニュースの言葉

«Система, позволяющая супругам выбирать разные фамилии»

せんたくてきふうふべっせいせいど

「選択的夫婦別姓制度」

Нравятся ли вам ваши имя и фамилия? Наверное, некоторым из репатриантов в силу обстоятельств не раз приходилось их себе менять. Возможно, у кого-то такая смена вызывала протест, а у кого-то наоборот — радость. Можно сказать, что имя и фамилия — нечто присущее человеку и выражающее его самого. Для него они единственные. Вот об этом-то и идёт в Японии дискуссия — о системе, позволяющей супругам выбирать разные фамилии.

Как все вы знаете, в Японии согласно гражданскому праву после вступления в брак супруги должны носить общую фамилию. Фамилия может быть как мужчины, так и

みな じぶん なまえ す  
皆さんは自分の名前は好きです  
か? 帰国者の皆さんの中には、その  
きこくしゃ みな なか  
境遇から何度が自分の名前が変わ  
きょうぐう なんど じぶん なまえ か  
った経験をお持ちの方がいらっしゃ  
けいけん も かた  
ると思います。名前が変わることに対  
おも なまえ か たい  
する抵抗感や、逆に喜びを感じ  
ていこうかん ぎゃく よろこ かん  
た方もいるかもしれません。名前は自  
かた なまえ じ  
分を表す固有のものと言えるでしょ  
ぶん あらわ こゆう い  
う。自分にとっては唯一のものです。  
じぶん ゆいいつ  
この名前をめぐって今、日本で論議  
なまえ いま にほん ろんぎ  
が起っています。「選択的夫婦別  
お せんたくてきふうふべっ  
姓制度」についてです。  
せいせいど  
みな ぞん にほん  
皆さんもご存じのように日本では、

женщины, но нужно выбрать какую-либо одну. На практике в большинстве случаев женщины меняют свою на фамилию мужчины. Среди них есть и такие (в основном женщины) кто, выйдя замуж и сменив фамилию, на работе остаются с прежней фамилией как общепринятой, но юридически фамилии у супругов одинаковые.



В системе, которая позволяет супругам выбирать разные фамилии, вступающие в брак могут выбирать, носить им одну фамилию или разные. Если при вступлении в брак принимается решение о разнофамильности, как мужчина, так и женщина могут носить свои прежние фамилии.

Дискуссия о выборе супругами разных фамилий ведётся уже довольно давно, но особенно и по существу эта тема обсуждается последние 20 с лишним лет, по мере увеличения у женщин их социальной роли. Итак, по каким же конкретно причинам добиваются пересмотра традиционной системы?

В первую очередь, фамилию в браке чаще меняют женщины, а по мере карьерного роста смена фамилии, под которой женщина была известна в обществе, может создать ей неудобства, принести вред. Далее, если приходится менять фамилию, надо отказываться от той, любимой, которую носила не один десяток лет. А ещё, из-за смены фамилии окружающим становится известно о таком весьма частном деле, как

民法上では結婚に伴い夫婦は同一姓にしなければならないことになっています。男性の姓でも女性の姓でも構いませんが、どちらか一つを選ばなければならないのです。実際には、女性が男性側の姓に変わるのがほとんどです。中には結婚して相手の姓に変わっていても、職場などでは「通称」として旧姓を名乗り続ける人（主に女性）もいますが、法律上は夫婦は同一姓です。

「選択的夫婦別姓制度」とは、結婚後の夫婦の姓を同姓にするか別姓にするかを、選択できるようにする制度ということです。結婚する際に夫婦別姓を選べば、男性も女性もそれまで通りの姓を名乗ることができま

す。この選択的夫婦別姓に対する論議は、かなり前からされていますが、特にここ20数年ほどは、女性の社会進出が進む中で議論が本格化しています。では、具体的にはどのような理由で従来の制度への見直しを求めているのでしょうか。

まず、結婚で姓が変わることが多いのは女性ですが、キャリアを積み重ね社会的に通用していた名前が変わることで、不便や不利益を被ることがあるということ。また、姓を変えね

вступление в брак и как развод. Кроме того, если, вступая в брак, общую фамилию берут два единственных ребёнка, фамилия одной из семей исчезает. И не только. В качестве причины приводят чувство протеста ко всему этому, ощущение противоречивости. Из таких вот социальных тенденций и конкретных ситуаций исходят, когда добиваются принятия «системы, позволяющей супругам выбирать разные фамилии», при которой стало бы возможным, по крайней мере, выбрать фамилию.

Рассмотрение государственными органами вопроса о системе, позволяющей супругам выбирать разные фамилии, началось в 1996 году. На рассмотрение Парламента был представлен законопроект о внесении изменений в Гражданский кодекс, в том числе и по этому вопросу, но из-за противодействия со стороны Либерально-демократической партии обсуждения в Парламенте не проводилось.

Позже было много, в частности, судебных разбирательств по личным искам о том, что система, при которой супруги должны носить общую фамилию, — это нарушение Конституции, подрывающее свободу личности. Однако суды постановляли, что принятое ныне ношение супругами общей фамилии Конституции соответствует, а для внесения изменений должны проводиться обсуждения в Парламенте.

Впрочем, в свете тенденций последнего времени в Японии и в мире: признания разнообразия и стремления к

ばならない場合、何十年も使った  
愛着ある名前を捨てなければなら  
ないこと。そして、結婚、離婚という  
くプライベートなことが、姓の変更  
より周囲に知られてしまうこと。ま  
た、一人っ子同士の結婚で同一姓  
にすると、片方の家族の姓が消えて  
しまうことなど。これらへの抵抗感や  
違和感が理由に上げられています。こ  
のような社会的流れや個別の事情  
を踏まえ、少なくとも姓を選べるよ  
うにしてほしいということで求められて  
いるのが「選択的夫婦別姓制度」で  
す。

この「選択的夫婦別姓制度」の公  
的な機関での検  
討が始まったの  
は1996年。この問  
題を含む民法改  
正案が国会に答  
申されましたが、  
自民党の反対で国会審議は行わ  
れませんでした。



その後も、夫婦同一姓にしなけれ  
ばならない制度は、個人の自由を損  
なう憲法違反ではないか、という個  
人レベルでの訴えの裁判等が何  
件も起こされました。しかし、裁判所  
ではいずれも現在の夫婦同一姓は  
合憲であるという判決となり、改正

гендерному равенству — этот вопрос стал темой, которую нельзя не замечать, и предметом дискуссии на всеобщих выборах в октябре 2021 года.

Опрос, который в связи с этой дискуссией был проведён кабинетом министров в 2017 году, дал такие результаты: правовую систему, позволяющую супругам выбирать разные фамилии, поддержали 42,5% опрошенных, а о том, что настаивают на необходимости носить общую фамилию, заявили 29,3%. Согласно последним результатам интернет-опроса, проведённого университетом «Васэда», 70% опрошенных поддержали систему, позволяющую супругам выбирать разные фамилии.

Таким образом, единственная страна во всём мире, в которой признаётся только общая фамилия после вступления в брак — это, судя по данным, Япония. Те, кто выступает против выбора фамилии, высказывают такие, например, мнения, как «утрата семейных уз и чувства единства», «нарушение незыблемости фамилии



ребёнка».

А теперь давайте посмотрим на другие страны. В Китае у супругов фамилии разные. В 1950 году, после образования Китайской Народной Республики, на основе нового закона «О браке» было определено: «Оба супруга имеют право носить собственные фамилии», и, похоже, возникла система разнофамильности. Однако, судя по

のための議論は国会でなされるべき  
との判決が出されています。

ただ、この問題は、多様性を認め  
ジェンダーの平等を求め昨今の  
国内外の動きの中で無視できないテ  
ーマとなっており、2021年10月の国  
政選挙の論点にもなりました。

この論議に対して平成29年に内閣  
府が実施した世論調査では、法律  
上の夫婦別姓制度に賛成する人  
は425%で、あくまで同姓を名乗  
るべきと主張する人は293%

という結果になりました。早稲田大学  
がインターネットで調べた最近の結  
果では、70%の人が「選択的夫  
婦別姓」に賛成だったそうです。

このように結婚後の姓を同一姓  
のみしか認めない国は、世界でも日  
本だけだそうです。選択的別姓に  
反対する人の理由としては、「家族の  
絆、一体感が失われる」「子供の  
姓の安定性が損なわれる」等の意  
見が出ています。

では、他の国を少し見てみましょ  
う。中国は夫婦別姓です。中華人  
民共和国成立後の1950年、新たな  
婚姻法に基づき「夫婦双方は、それ  
ぞれ自己の姓名を使用する権利を有  
する」と規定し、夫婦別姓制度とな  
ったようです。しかし、子供の姓は父

данным, ребёнку чаще дают фамилию отца. После отмены политики одного ребёнка на семью, похоже, наметилась тенденция давать второму ребёнку фамилию матери.

А что в России? В России — система выбора, при которой принуждения к общей фамилии нет, но женщины после замужества, похоже, чаще меняют свою фамилию на фамилию мужчины. Кстати, полное русское имя строится так: «имя + отчество + фамилия», причём отчество добавляется к имени как у мужчин, так и у женщин.

Таким образом, даже в странах, где действует система, позволяющая супругам выбирать разные фамилии, на практике после вступления в брак женщины чаще берут фамилию мужчины; где-то, как в России, к имени добавляется имя отца; в Китае и России ребёнку чаще дают фамилию отца, так что по-прежнему в плане имени сохраняется ситуация доминирования мужчин.

Были также сделаны шаги к признанию брака для представителей ЛГБТ-сообщества, о котором было рассказано в за декабрь 2019 года, например между представителями одного и того же физиологического пола. В нашем мире, который становится всё разнообразнее, возможно, будет меняться и принцип, по которому имя дают строго исходя из пола. Эта дискуссия о выборе супругами фамилий, может быть, станет возможностью переосмыслить то, какими должны быть семья и общество.

姓せいを名な乗のることが多いおおそうです。ただひとりひとりこせいこせいくはいしはいしふたふた一人ひとりっ子こ政策せいさくが廃止はいしされてからは二りめりめはははおやおやせいせいうごうご人目ひとめを母親ははの姓せいにするという動きうごもあるようようです。

では、ロシアろしあはどうでしょう？ロシアろしああ どういっせいどういっせい きょうようきょうようアは同一どういっせい姓せいを強要きょうようすることはなないせんたくせんたくせいせいじっさいじっさいけっこんけっこんごだんごだん選択制せんたくせいですが、実際じっさいには結婚けっこん後ご男だん性せいの姓せいに変わかることが多いおおようようです。

ちなみにろしあロシアろしあの名前なまえの構造こうぞうは名な父ちち称しょう+姓せいとななっており、男性だんせいにも女じょ性せいにも父親ちちおやの名前なまえがついてききます。

このように「選択せんたく的てき夫婦別姓制ふうふべっせいせい度ど」を取とっている国くにでも、事実じじつ上じょうはまだ結けっこん婚ご後ごに男だんせい性せい姓せいにななることが多おかっあたり、ロシアろしあのようように名前なまえに父ちち称しょうがついて回まわったり、中国ちゅうごくもろしあロシアろしあも子こ供どもの姓せいは父親ちちおやの姓せいにななること多おかっあたりと、名前なまえに關かんしてはまだだんせい男だんせい性せい上じょう位いの状じょう況きょうのようようです。

2019年ねん12月がつ号ごうで紹しょう介かいした「L G びーていーひと けっこん たと せい B T」の人ひとたたちの結けっこん婚こん、例れいええば生せい理り学がく上じょうの同どう性せい同どう士しの結けっこん婚こんに關かんしてみとも、認みとめていうごく動うごきも出でてきています。このようたように多た様よう化かする世せ界かいの流ながれなかの中なかでは、性せいにこなだわなった名なづけといへんかうへんかのも、変へん化かしていくのではないでしようか。この選せん擇たく的てき夫ふう婦ふ別べっ姓せいについてろんぎの論ろん議ぎは、家か族ぞくや社しゃ会かいの在あり方かたについて今いま一いち度ど考かんがえ直なおす機き会かいにもなるかもしれませんね。

Здоровье  
けんこう  
健康

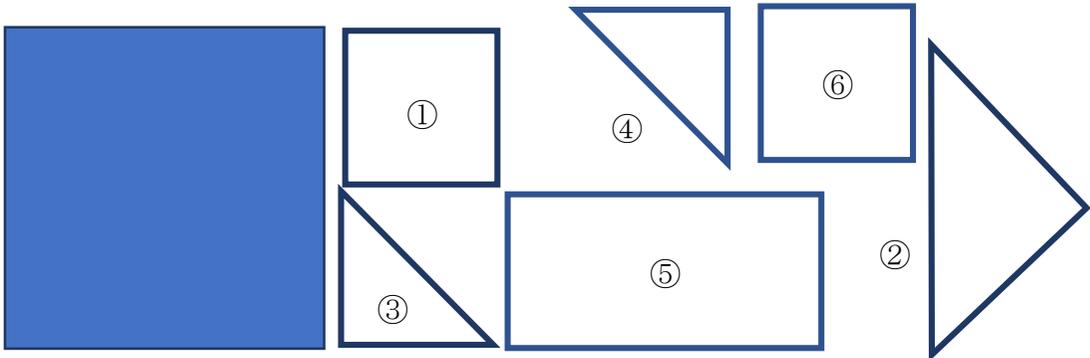
Тренировка больших полушарий мозга  
こうれいしゃ のうとれ  
高齢者のための脳トレ



Пазл はする  
【パズル】

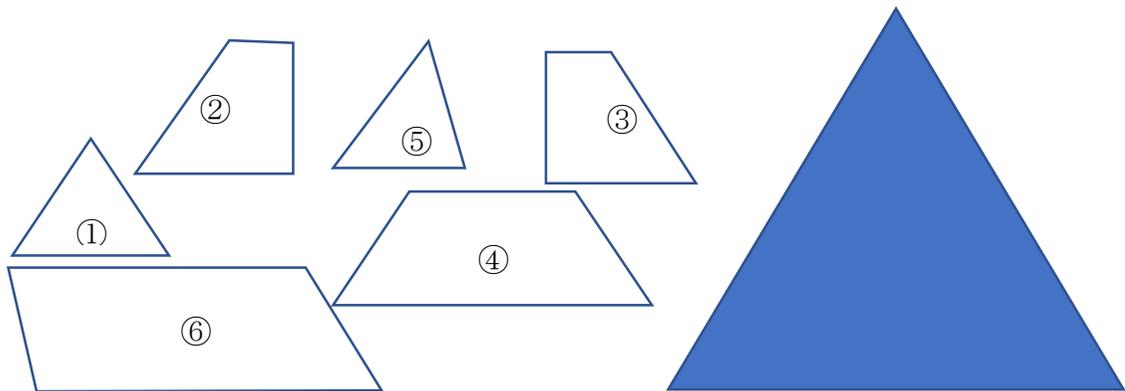
1. На рисунке ниже представлены фигуры ①—⑥. Нужно взять пять из них и составить большой квадрат. Какая не понадобится? Ответьте, какая из фигур ①—⑥.

1 した 下の①～⑥の図形のうち5つを組み合わせて、おお しかく せいほうけい つく 大きな四角（正方形）を作り  
つか たいのですが、そのとき使わないものはどれですか。①～⑥のうち1つ こた 答えなさい。



2. Из следующих фигур ①—⑥ нужно составить большой треугольник, но одна фигура не нужна. Какая? Ответьте, какая из фигур ①—⑥.

2 つぎ 次の①～⑥の図形を組み合わせて、おお さんかくけい つく 大きな三角形を作りたいのですが、つか 使わ  
ないものが一つあります。それはどれですか。①～⑥のうち1つ こた 答えなさい。



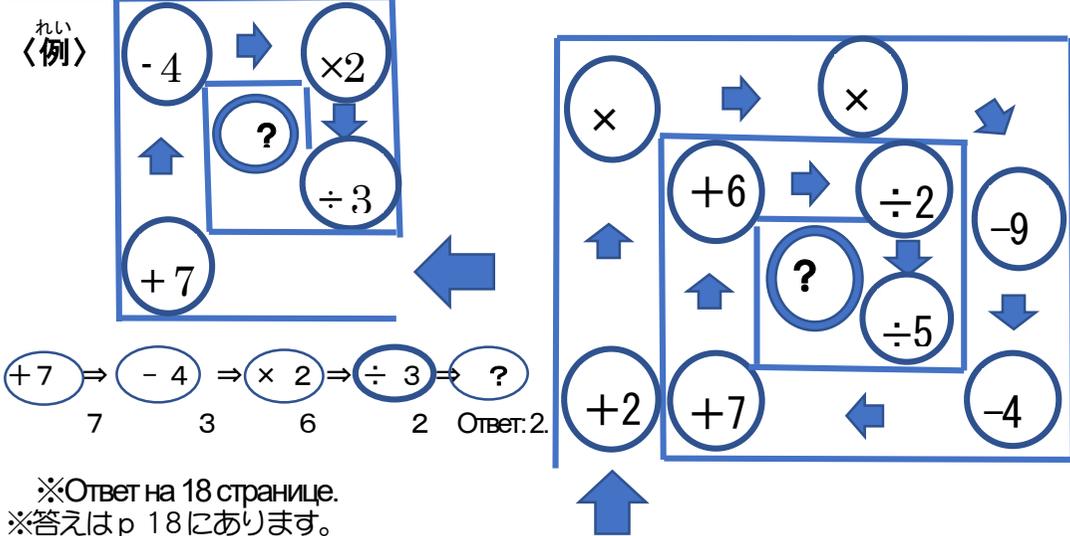
Проход с вычислением けいさんつうろ  
【計算通路】

Пройдите по проходу, вычисляя. Какая цифра в овале с вопросом? Вычисление начинается с 0.

けいさん 計算しながら つうろ すす 通路を進んでください。 ? はい すうじ に入る数字はなんでしょう? けいさん 計算は 0 から始めます。

Пример

Вопрос



Из новостных статей にゅーすきじ  
ニュース記事から

Из новостных статей (15 мая 2021 года — 30 апреля 2022 года)

Суббота, 5 июня 2021 года

Впервые за два года состоялось общее собрание Общества сахалинских японцев, созданного японцами, которые в своё время остались на Карафуто (нынешнем Сахалине), так как не смогли выехать на родину. На собрании при подведении итогов работы было отмечено, что в 2020 году по причине распространения новой коронавирусной инфекции все мероприятия, в том числе поездки на родину, были отменены, что члены общества стареют, и за последние два года 13 из них умерли. Возникает вопрос: как продолжать деятельность общества в условиях старения его членов?

Пятница, 9 июля 2021 года

11 июля в Японию на постоянное жительство прибывает г-н Масаёси Сирахага, 81 года, 12 лет занимавший пост председателя Общества сахалинских японцев. Он желал быть

(2021年5月15日～2022年4月30日)

2021年6月5日 (土)

かつての樺太 (今のサハリン) から帰国できずに現地に残った日本人でつくる「サハリン日本人会」の総会が2年ぶりに開かれた。総会では新型コロナウイルスの影響で2020年は日本への一時帰国事業などの活動をすべて中止したことや、高齢化が進み、この2年で13人の会員が亡くなったことが報告された。高齢化が進む中、どう活動を続けていくかが課題になっている。

2021年7月9日 (金)

「サハリン日本人会」の会長を12年間務めた白畑正義さん (81)

похороненным на Сахалине, где родился и вырос, но, обеспокоенный своею хронической болезнью, выбрал жизнь в Японии. Это первый за четыре года случай приезда в Японию на постоянное жительство кого-то из японцев, оставшихся на Сахалине.

Председатель общества «Япония — Сахалин» Хироми Сайто высказала пожелание: «Г-н Сирахата отдал Обществу сахалинских японцев много сил. Пусть он получит удовольствие от новой жизни и отдохнёт».

Вторник, 10 августа 2021 года

В послевоенном хаосе вывезти сразу всех японцев на основную территорию Японии не удалось — некоторые из них остались на Карафутто (нынешнем Сахалине), а на постоянное жительство в Японию выехали позже. Чтобы получить представление о том, с какими проблемами они сталкиваются в своей нынешней жизни, губернаторством Хоккайдо был проведён опрос. По его результатам, около 40% респондентов совсем не умеют читать по-японски. Опрос также высветил наличие языкового барьера: многие заявили, что испытывают трудности, в частности, при медицинском обслуживании.

Суббота, 19 марта 2022 года

Чтобы укрыться от пожара войны после ввода российских войск на Украину, 19 марта в Японию вернулся Хидэкацу Фурихата, 78 лет. Когда закончилась Вторая мировая война, ему был год, и жил он на Южном Карафутто (нынешнем Сахалине, Россия), который тогда находился под управлением Японии, а в 20 с лишним лет перебрался на Украину.

が11日、日本に永住帰国する。生まれ育ったサハリンに骨をうずめるつもりだったが、持病に不安もあり、日本で生きる道を選択した。サハリン残留日本人の永住帰国は4年ぶり。

日本サハリン協会の齋藤弘美会長は「白畑さんはサハリン日本人会のために頑張ってくれた。新しい人生を楽しみ、ゆつくりしてほしいと願っている。

2021年8月10日(火)

終戦後の混乱などで、すぐには日本本土に引き揚げられず、樺太(今のサハリン)に残され、後になって永住帰国した残留邦人。その方々の現在の生活の課題を把握するために、北海道庁が調査を実施した。結果は、4割近くが日本語を「全く読めない」と回答。医療の手続きなどが困難との回答も多く、言葉の壁が浮き彫りになった。

2022年3月19日(土)

1歳の時に日本統治下の南樺太(現ロシア・サハリン)で終戦を迎え、20代の頃からウクライナで生活してきた降旗英捷さん(78)が、19日、ロシアのウクライナ侵攻による戦火を逃れて帰国した。

英捷さんは1943年に長野県で生

Хидэкацу родился в 1943 году в префектуре Нагано, а в конце войны его семья жила на юге Карафутто, где отец служил смотрителем маяка. Рассказывает, что тогда совпали по времени роды у матери, травма у старшего брата, другие события, так что эвакуироваться не удалось. Хидэкацу — второй из девяти детей. Остальные живые братья и сёстры уже переехали с Сахалина и Украины в Японию на постоянное жительство и все живут на Хоккайдо. После этого он укрепился в своём желании вернуться в Японию на постоянное жительство: «Хочу жить рядом с братьями и сёстрами». А в апреле он вселится в муниципальную квартиру в городе Асахикава на Хоккайдо.



◆Внимание: все материалы в данной рубрике — резюме материалов из обычных газет и других СМИ. Следовательно, это — не официальная информация, публикуемая правительством, а частично статьи обозревателей из СМИ и т. п.

まれ、終戦時は樺太南部で父が灯台守を務め、一家で暮らしていたが、当時は母の出産や兄のけがなどが重なり、引き揚げがかなわなかったという。英捷さんは9人きょうだいの次男。存命する他のきょうだいはすでにサハリンやウクライナから永住帰国し、いずれも北海道で暮らしている。その後、「きょうだいのそばで暮らしたい」と日本への永住帰国の意思を固め、4月に北海道旭川市の市営住宅に入居した。

◆ご注意: 本欄の内容はすべて一般の新聞などで報道された内容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のでご注意ください。

Тренировка больших полушарий мозга Ответ 脳トレの答え

Пазл 1 パズル1 ⑤ Пазл 2 パズル2 ④ Проход с вычислением 計算通路 3

がくしゅう  
学習

## Урок на одну небольшую тему — Осторожно! Может, вас неправильно понимают?

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?

В этой рубрике мы приводим примеры японских выражений, которые вы часто употребляете, но при употреблении которых можно легко ошибиться. Если вам вспомнился такой случай с вами, отныне старайтесь быть внимательнее.

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!

「<sup>かちょう おこ</sup>課長に怒られて<sup>きも わる</sup>気持ち悪かった」— это что, про физическое состояние?!

「課長に怒られて気持ち悪かった」って、身体症状?!

Вот случай из жизни Харуко-сан, представительницы третьего поколения семьи репатриантов. В обед она разговаривала с сослуживицей Сакаи-сан, а когда пожаловалась: «<sup>きのう かちょう おこ</sup>昨日課長に怒られて<sup>きも わる</sup>気持ち悪かったよ〜 ‘Вчера на меня разозлился начальник, и меня затошнило’», то та даже немного удивилась: «Что, неужели?» Что здесь было сказано не так? Как надо было сказать?

帰国者三世の春子さんの事例です。昼休みに同僚の酒井さんとおしゃべりしていて、「昨日課長に怒られて気持ち悪かったよ〜」とグチったところ、同僚に「え、そこまで言う?」とちょよっとびっくりされました。この言い方はどこか違っていたでしょうか。どう言えばよかったですよ。



1. Хорошо знакомые слова как раз и могут оказаться ловушкой

よく知ってる語彙ほど落とし穴が

Думаю, что некоторые из вас уже знают ответ, но на удивление многие подобных нюансов не чувствуют. В этой главе мы приведём примеры непонимания смысла таких выражений из активного словарного запаса.

<sup>きもち</sup>気持ち — это чаще всего ‘чувства’, ‘настроение’, ‘эмоции’. Но <sup>きもち</sup>気持ち имеет и другие значения, и особенно внимания они требуют в устойчивых выражениях. Давайте проверим это на следующем упражнении.

皆さんの中には、答えがもうわかっている人もいますが、これ、意外と気づいていない人が多いのです。この課では、このような語彙表現の意味の誤解を取り上げます。「気持ち」=「心情、情緒」である場合が多いですね。しかし、「気持ち」には他の意味もあって、に慣れた用句中の「気持ち」の意味には要注意です。次の練習で確認しましょう。

**Упражнение 1** <sup>きもち</sup>気持ち имеет значения: A ‘чувства’, ‘настроение’, ‘эмоции’, B ‘мысли’, ‘точка зрения’, ‘образ мыслей’, ‘взгляд’, но помимо этого — C ‘душевное состояние’ и выпекающее из него значение D ‘приятные и неприятные душевные и физические ощущения от контакта с чем-либо’. К какой категории A—D относятся значения слова <sup>きもち</sup>気持ち в следующих предложениях?

「気持ち」には「A:心情、情緒」、「B:思想、考え方」の他に、「C:精神の状態」の意味及び C から派生した「D:何かと接したときに生じる心身の快・不快」などの意味があります。次の例文の中の「気持ち」は各々上の A-D のどの意味に当たりますか。

- ① <sup>わたし きもち</sup>私の気持ちは<sup>あさ</sup>朝ですね。      ② <sup>あそこ</sup>あそこに<sup>きもち</sup>気持ち悪い虫が<sup>むし</sup>いる。
- ③ <sup>わたし</sup>私の<sup>きもち</sup>気持ちは<sup>か</sup>変わらない。      ④ <sup>これは</sup>これは<sup>まんの</sup>まんの<sup>きもち</sup>気持ちですので、<sup>うと</sup>受け取ってください。
- ⑤ <sup>バス</sup>バスに<sup>よ</sup>酔って<sup>きもち</sup>気持ち悪い。      ⑥ <sup>きもち</sup>気持ちが<sup>おつ</sup>落ち着かない。
- ⑦ <sup>いま</sup>今は<sup>だれ</sup>誰にも<sup>あ</sup>会いたくない<sup>きもち</sup>気持ちです。

- ① Приятное утро, не правда ли? / ② Там неприятная букашка. / ③ Мой взгляд на это не поменялся. ④ Это просто от души, примите, пожалуйста. / ⑤ В автобусе меня укачало, тошнит.      ⑥ Я не могу успокоиться. (Досл. У меня в душе нет покоя.) / ⑦ Сейчас мне никого не хочется видеть.

Ну как? Только ли значения из категорий *A* и *B* имеются у хорошо вам знакомого слова <sup>きも</sup>気持ち? Предложение ④ — категория *A*, ③ — *B*, так? Пока проблем нет? Теперь предложения ⑥ и ⑦: они относятся к категории *C*, и эта область значений едва заметно, но отличается от значения из категории *A* ‘душа’. Но вот проблема: предложения ①, ② и ⑤. Они относятся к категории *D*: в предложении ① <sup>きも</sup>気持ちいい означает ‘свежий’, в предложениях ② и ⑤ <sup>きも</sup>気持ち悪い означает ‘неприятный; противный’ (②) и ‘тошнит’ (⑤). Это и стало причиной непонимания в разговоре, приведённом в начале урока. Ведь сослуживица восприняла слова Харуко-сан так: «Меня отругали, и меня чуть не вырвало» — и подумала: «Он что, настолько был ей неприятен?» Распространённое слово <sup>きも</sup>気持ち悪い не означает ‘плохо себя чувствовать’, этот смысл обычно передаётся выражением <sup>きぶん</sup>気分が悪い. А <sup>きも</sup>気持ちいい и <sup>きも</sup>気持ち悪い надо рассматривать не как <sup>きも</sup>気持ち+<sup>きも</sup>いい или <sup>きも</sup>気持ち+<sup>きも</sup>悪い, а как целые слова. В последнее время молодёжь вместо <sup>きも</sup>気持ち悪い часто употребляет сокращённую форму <sup>きも</sup>キモい, а вам случается её слышать, употреблять?

\* У слова <sup>きも</sup>気持ち есть и значение наречия ‘немного; чуть-чуть’, которое вытекает из приведённого выше значения ④ и употребляется в таких выражениях, как: «<sup>きも</sup>気持ち <sup>き</sup>短めに切ってください ‘Подрежьте чуть-чуть покороче’ (в салоне красоты)».

如何ですか。皆さんのよく知っている「気持ち」はAとBでしょうか。④がA、③がBですね。ここまでは問題ないですか？次に、⑥⑦はCで、Aの“心”と微妙に違う領域です。そして、問題は①②⑤です。これらはDに当たり、①「気持ちいい」は“爽やかな”、②⑤の「気持ち悪い」は“②不快；⑤吐き気がする”の意味です。これが正に冒頭の会話で誤解が生じた原因ですね。同僚は、李さんの言葉を“叱られて吐きそうになった”と受け取って、「そこまで課長を気持ち悪く感じちゃったの？」と思ったのです。共通語の「気持ち悪い」には“気分が悪い”の意味はなく、“気分が悪い”は一般に「気分が悪い」で表します。なお、「気持ちいい」と「気持ち悪い」は「気持ち」+「いい/悪い」ではなく、各々独立した一語と考えて下さい。最近では「気持ち悪い」を「キモい」という省略形で若い人が多用しているので、皆さんも聞いたり使ったりしているのでは？

※「気持ち」には更に上の④から派生したと思われる“副詞的用法”少し、わずかに“という意味もあり、「(美容院で)気持ち短めに切ってください」のように使います。

## 2. Области значений слов <sup>きも</sup>気持ち и <sup>きぶん</sup>気分

「気持ち」と「気分」の意味範囲

В предыдущей части мы вас познакомили с выражением «плохо себя чувствовать» — <sup>きぶん</sup>気分が悪い. А правильно ли вы употребляете слово <sup>きも</sup>気持ち? Вот давайте и уточним разницу между словами <sup>きも</sup>気持ち и <sup>きぶん</sup>気分.

<sup>きぶん</sup>気分 означает: *A* ‘неопределённое — приятное или неприятное — душевное или физическое состояние’, что очень

前節で「気分が悪い」「気分が悪い」と紹介しました。皆さん、「気分」という語は使いこなせていますか。ここで「気持ち」と「気分」の違いを確認しておきましょう。

「気分」の意味は、「A:快・不快の漠然とした心身状態」であり、「気持ち」とよく似ています。入れ替え可能な文

похоже на <sup>きも</sup>気持ち. Есть и такие предложения, в которых они взаимозаменяемы, но нюансы у них разные. Кроме того, <sup>きぶん</sup>気分 означает: В 'атмосфера в каком-либо месте', и этим сильно отличается. Посмотрите следующие разъяснения.

もありますが、ニュアンスは異なります。また、「気分」は「Bその場の雰囲気」の意味を持つのが大きな違いです。以下の解説を見て下さい。

◆ <sup>きぶん</sup>気分 выражает неопределённое — приятное или неприятное — душевное или физическое состояние и общую атмосферу. Так как это атмосфера, она не постоянна. Примеры. <sup>きぶん</sup>気分がのる 'Быть в настроении', <sup>きぶんてんかん</sup>気分転換 'смена настроения' («<sup>きもちてんかん</sup>気持ち転換» не говорят), <sup>きぶん</sup>いつまでも学生気分 <sup>きもち</sup>でいちやダメだよ 'нельзя же бесконечно жить с настроением студента' («<sup>きもち</sup>学生気持ち» не говорят), <sup>まちまつ</sup>街はお祭り気分 <sup>きぶん</sup>で盛り上がっている 'на улицах праздничное возбуждение (досл. «от праздничного настроения）」 («<sup>きもち</sup>お祭り気持ち» не говорят), <sup>きぶん</sup>気分屋 'человек настроения'.

◆ <sup>きもち</sup>気持ち выражает конкретные чувства и мысли о чём-то определённом. «<sup>たい</sup>あなたに対する<sup>きもち</sup>気持ち» 'чувства (отношение) к вам' можно, а «<sup>たい</sup>あなたに対する<sup>きぶん</sup>気分» — нельзя.

Примеры. Устойчивые выражения: <sup>きぶん</sup>気分が悪い 'плохо себя чувствовать; быть в плохом настроении' ←→ <sup>きもち</sup>気持ち悪い 'неприятный; противный'  
<sup>きもち</sup>気持ちのいい朝 'приятное утро' ←→ <sup>きぶん</sup>気分のいい朝 'приятное утро'

\* Но будьте внимательны: в выражениях, описывающих изменение, таких как <sup>きぶん</sup>気分が悪くなる 'становиться плохо', состояние ухудшается не душевное, а физическое!

<sup>さわ</sup>爽やかな<sup>きもち</sup>気持ちのいい朝 <sup>あさ</sup>ですね。'Какое свежее приятное утро'.  
<sup>そと</sup>外は冷たい雨 <sup>あめ</sup>でしたが、<sup>おお</sup>大きな仕事 <sup>しごと</sup>が終わって <sup>お</sup>気分のいい日 <sup>ひ</sup>でした。

'На улице шёл холодный дождь, но настроение в этот день у меня было хорошее, ведь я закончил большую работу'.

<sup>きもち</sup>お気持ちはどうですか ←→ <sup>きぶん</sup>ご気分はどうですか

'Как вы себя чувствуете?' 'Как вы себя чувствуете?'

Однако, как уже сказано, <sup>きもち</sup>気持ち悪い <sup>きぶん</sup>ですか — 'Вас тошнит?'

<sup>きもち</sup>そんな気持ち <sup>きぶん</sup>になれない ←→ <sup>きぶん</sup>そんな気分 <sup>きぶん</sup>になれない

'[у меня] нет на это настроения' (оба выражения близки по смыслу, но <sup>きぶん</sup>気分 передаёт более неопределённое, непостоянное настроение).

◆「気分」: 快・不快の漠然とした心身状態、全体的な雰囲気を表す。雰囲気なので、恒常的ではない。例)「気分がのる」、「気分転換」(「気持ち転換」とは言わない)、「気分がのる」、「気分転換」(「いつまでも学生気分でいちやダメだよ」(「学生気持ち」とは言わない)、「街はお祭り気分で盛り上がっている」(「お祭り気持ち」とは言わない)、「気分屋」

◆「気持ち」: 特定の物事に対する感情や考えている内容を具体的に表わす。「あなたに対する気持ち」とは言えても「あなたに対する気分」とは言えない。例(慣用語)「気分が悪い」←→「気持ち悪い」「気持ちのいい朝」←→「気分のいい朝」

※但し、「気分が悪くなる」と変化の表現になると、「心情」ではなく、「身体の状態が悪くなる」の意味になるので要注意!

「爽やかな気持ちのいい朝ですね。」/ 「外は冷たい雨でしたが、大きな仕事が終わって気分のいい日でした。」

「お気持ちはどうですか」←→「ご気分はどうですか」/ 但し、上に挙げたように「気持ち悪いですか」/ 「そんな気持ちになれない」←→「そんな気分になれない」(両者の意味は近いが、「気分」の方が、漠然としたその時々のを表している)



Эти слова трудно подбирать думая головой, поэтому, пожалуй, лучше их запоминать в составе устойчивых выражений. По крайней мере, запомните следующее: **気持ち悪い** — «вызывающий у человека тошноту → отсюда смыслы: тошнотворные странные форма, цвет, запах, звук», **気分が悪い** — «физическое состояние, при котором может вытошнить; эмоционально негативное».

頭で考えて使い分けするのは難しいので、それぞれ慣用表現として丸ごと覚えてしまうといいでしょ。少なくとも「気持ち悪い」=「人に吐き気を催させる→ここから派生した意味:吐き気を催すような変な形・色・匂い・音」、「気分が悪い」=「吐きそうな身体状況;情緒的にマイナス」だけは覚えてください。

**Упражнение 2** Выберите, к какой категории: A ‘чувства’, ‘настроение’, ‘эмоции’ (сравнительно неопределённые), B ‘душевное или физическое состояние’ или C ‘атмосфера’, ‘обстановка’ относятся значения слова **気分** в следующих предложениях?

次の例文中の「気分」の意味を A(わりと漠然とした)心情・情緒、B:心身の状態、C 雰囲気、空気、から選んでABCで答えてください。

- ①優勝できて最高の気分です。 ②中華街は春節気分賑わっています。  
 ③(Врач пациенту в стационаре.) 今日のご気分は如何ですか。 ④今カレー食べたい気分なんだよね。  
 ⑤バスに酔って気分が悪い。 ⑥課長は気分次第で部下を叱るので人気がない。  
 ⑦今日は出かける気分になれない。 ⑧あの夫婦は何年経っても新婚気分ている。

① После победы — отличное чувство. / ② Китайский квартал оживлен праздничной атмосферой Китайского нового года. / ③ (入院患者に医師が) Как вы себя сегодня чувствуете? / ④ Сейчас мне хочется поехать карри.  
 ⑤ Мне плохо: меня укачало в автобусе. / ⑥ Начальника недолюбливают (досл. начальник непопулярен), потому что ругает подчиненных в зависимости от настроения. / ⑦ Сегодня у меня нет настроения выходить из дому. / ⑧ Столько лет прошло, а те супруги душой молодожены.

Ну как? Предложения ③ и ⑤ — категория B ‘душевное и физическое состояние’, предложения ② и ⑧ — C ‘атмосфера’ (в предложении ⑧ — атмосфера, как в дни после свадьбы). В этих предложениях **気持ち** употребить нельзя (в предложении ⑤ можно, но смысл изменится на ‘меня сейчас вытошнит’).

В предложениях ①, ④, ⑥ и ⑦, в которых **気分** имеет значение A, его можно заменить на **気持ち**, но с той разницей, что **気持ち** выражает более конкретные эмоции. Думается, что слово **気分** вы употребляете не так часто, как **気持ち**, но, пользуясь случаем, запомните, где заменить **気分** на **気持ち** нельзя. Вот примеры разговоров, в которых замена невозможна.

如何でしたか。③⑤がB:心身の状態、②⑧がC:雰囲気(⑧は「新婚時代」らしい雰囲気)で、これらは「気持ち」が使えない例です(⑤は「気持ち」も使えますが、意味が「吐きそう」に変わる)。Aの①④⑥⑦は「気持ち」と入れ替え可能ですが、「気持ち」の方がより具体的な感情を表すという違いがあります。皆さんは「気分」が「気持ち」ほど頻繁に使っていないと思いますが、「気持ち」で代用できないものはこの機に覚えてしましましょう。以下、入れ替え不可の会話例です。

① (В корпоративной автобусной поездке руководитель группы увидел цвет лица Хаяси-сана и обращается к нему.) (会社のバス旅行で林さんの顔色を見て引率者が声掛け)

引率: 大丈夫ですか、顔色よくないですね。  
 林: あ、すみません、ちよつと気分が悪くて…  
 引率: あー、酔っちゃいましたか、気持ち悪いですか。  
 林: いえ、そこまでじゃないです。  
 ②(Сослуживцы у озера, к которому направлялись)  
 林: あー、空気がおいしい。気持ちいいですねー。  
 森田: ですねー。あ、林さん、もう気分はいいんですか。  
 林: あ、はい、もう大丈夫です、治りました。  
 森田: それはよかった。私も大きいプロジェクトが終わったところなので、気分がいいです。

Руководитель. Вы в порядке? У вас неважный цвет лица.  
 Хаяси. А, извините, мне нехорошо...  
 Руководитель. А-а, вас укачало? Вас тошнит?  
 Хаяси. Нет, не настолько.  
 ②(旅行先で湖を前にして同僚同士で)  
 Хаяси. А-а... какой свежий (осл. вкусный) воздух. Хорошо, правда?  
 Морита. Правда. А! Хаяси-сан, вам теперь лучше?  
 Хаяси. А, да, уже нормально, всё прошло.  
 Морита. Это хорошо. У меня тоже хорошее настроение: только что закончился большой проект.

② (У врача, который диагностировал простуду; на следующей неделе) (風邪で先週に引き続き受診した医者で)

医者: ご気分はどうですか。少しよくなりましたか。  
 患者: はい、お陰様で大分楽になりました。  
 医者: そうですか。それはよかった。  
 患者: ただ、時々めまいがして気持ち悪くなるんですね。

Врач. Как вы себя чувствуете? Стало лучше?  
 Пациент. Да, благодарю вас, стало намного легче.  
 Врач. Да? Это хорошо.  
 Пациент. Правда, иногда кружится голова и начинает тошнить.

Ну как? Во всяком случае, помните, что у слова 気持ち(が)悪い значение очень узкое. どうでしたか。何しろ「気持ち(が)悪い」の意味範囲が非常に狭いことを覚えて下さい。

Обобщение      Употребление слов 気持ち и 気分      「気持ち」「気分」の用法

<u>気持ち(が)いい</u>	приятный	<u>気持ち(が)悪い</u>	противный
<u>気分(が)いい</u>	хорошо себя увствовать	<u>気分(が)悪い</u>	плохо себя чувствовать

Рекомендуем! Запомните слова 気持ち悪い и 気持ちいい как целые слова!  
 お勧め! 「気持ち悪い」「気持ちいい」は一語として覚えてしまおう!



### 3. Как надо было сказать?      どう言うとよかったですよ

Вот мы и разобрались, как Харуко-сан должна была сказать. Давайте запишем это ниже. というわけで、春子さんが何と言えばよかったか、もうおわかりですね。下に書いてみましょう。

正解 Ответ れんしゅう1①D②D③B④A⑤D⑥C⑦C/れんしゅう2①A②C③B④A⑤B  
⑥A⑦A⑧C/れんしゅう3 「かちょうにおこられてきぶんわるかったよ」



## Послесловие редакции

- ◆ Со времени вспышки новой коронавирусной инфекции скоро уже три года. В большинстве стран мира перешли к стадии смягчения ограничений, но в Японии из-за низкого процента переболевших — чуть выше 20% — по-прежнему рекомендуют в условиях тесного контакта носить маски и проветривать помещения. Согласитесь, беспокоит и то, что на пороге зимы начинается восьмая волна инфекции. В этом номере помещена заметка «Как мы пережили новую коронавирусную инфекцию», автор которой отвечает в нашем журнале за статьи о коронавирусе.
- ◆ В феврале этого года Россия ввела свои войска на территорию Украины. Сердце сжимается от мысли о человеческих трагедиях, вызванных военным конфликтом. И именно в это время мы ещё больше хотим сберечь и доносить до следующих поколений проникнутые желанием мира ценные свидетельства каждого из наших соотечественников, которые долгое время оставались за пределами Японии. (M.O.)



## 編集後記

- ◇ 新型コロナ情勢は発生からもうすぐ3年になります。ほとんどの国が「規制緩和」という段階に入っていますが、日本では集団感染率が2割強と少ないため、密になる環境ではまだマスクの着用と換気が奨励されています。
- 今号では本誌のコロナ記事担当者の「新型コロナ体験記」を取り上げました。
- ◇ 今年2月に始まったロシアのウクライナ軍事侵襲。軍事衝突がもたらす人々の悲劇に心が痛みます。こんな時だからこそ一層、平和への願いがこもった残留邦人おひとりお一人の貴重な証言を、大切に残して、次世代に伝えていきたいと思っています。 (MO)



### 《お問い合わせ先》 《Адрес для наведения справок》

〒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 7F  
首都圏中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

TEL : 03-5807-3171/3173

FAX : 03-5807-3174

E-mail : [info@sien-center.or.jp](mailto:info@sien-center.or.jp)

HP : <https://www.sien-center.or.jp/>