



Содержание	目次
Уход О посещении собеседником-волонтером	1 介護 語りかけボランティア
Здоровье Фундаментальные сведения о вирусных инфекциях	3 健康 ウイルス感染症の基礎知識
Медицинское обслуживание Самостоятельный выбор лечения и ухода на последней стадии	9 医療 人生終末期における医療
Кулинарный рецепт Тондзиру (суп мисо со свининой и овощами)	12 料理 豚汁
Жизнь, быт Опасайтесь длительного проведения времени со смартфоном и игроманией!	16 生活 「スマホ長時間利用」「ゲーム依存」に気を付けて!
Учёба Осторожно! Может, вас неправильно понимают?	20 学習 日本語フポイントレッスン
Дальнейший путь Системы специальных вступительных экзаменов в старшую среднюю школу / касающимися продолжения обучения в старшей средней школе и дальнейшего пути	24 進路 高校特別入試制度 進路ガイダンス情報
Слова из новостей «Карта вероятностей стихийных бедствий» и «жизненно важная инфраструктура»	28 ニュースの言葉 ハザードマップライフライン
Из новостных статей (1 декабря 2018г. – 30 мая 2019г.)	33 ニュース記事から
Послесловие редакции	36 編集後記



О посещении собеседником-волонтером

«Деятельность помощи получателям услуг в заведениях по уходу, знать о которой желательно и членам их семей»

Центр по связям и поддержке в 2017 году в рамках программы поддержки ухода приступил к организации посещения желающих собеседниками-волонтерами. С того времени прошло около двух лет, и данная деятельность значительно расширилась. Данной информацией мы хотели бы познакомить вас с этой деятельностью и надеемся, что нуждающиеся в этой услуге непременно ею воспользуются.

Посещение собеседником-волонтером заключается в том, что репатрианта из Китая или с Сахалина, пользующегося услугами по уходу среди обычных японцев, посещает



「語りかけボランティア」を派遣します！

～ご家族にも知っていただきたい、介護施設利用者への支援事業～

支援・交流センターでは、2017年から介護支援事業として「語りかけボランティア」の訪問が始まりました。それから約2年がたち、この事業も大分広がってきました。今回はこの活動の現状を皆さんに知っていただき、必要ある方にはぜひ利用していただければと思います。

「語りかけボランティア」の訪問とは、一般の日本人に混じって介護サービスを利用している中国・樺太(サハリン)帰国者を母語が話せるボランティアが訪問して、話し相手になると

волонтер, говорящий на родном для репатрианта языке, и становится его собеседником.

Сейчас эта деятельность проводится в семи центрах по связям и поддержке в разных районах страны, но посещения собеседниками-волонтерами с русским языком организуются только Хоккайдским центром. Здесь мы сообщим о положении дел в Центре по связям и поддержке Столичного региона (10 префектур Канто и Косиньэцу).

◆ Общие сведения о посещении собеседником-волонтером

- ① Посещаемые лица — пользующиеся услугами по уходу репатрианты первого поколения, которые желают, чтобы при получении услуг их посещал собеседник-волонтер.
- ② Места посещения — заведения по уходу (центры дневного ухода, специальные дома престарелых и т.д.), которые посещают или в которых пребывают репатрианты.
- * Некоторые центры по связям и поддержке допускают посещение при оказании услуг по уходу на дому.
- ③ Периодичность и длительность посещения: 1—2 раза в месяц примерно по одному часу.

◆ Какое впечатление производят репатрианты в местах их посещения

По наблюдениям волонтеров, посещающих репатриантов в заведениях по уходу, есть те, кому из-за проблем, в частности, с языком всё же тяжело общаться с окружающими, и они чувствуют себя одинокими.

Однако с каждым новым посещением собеседника-волонтера наблюдаются и следующие изменения.

«Стало мягче выражение лица. Стал чаще улыбаться. Стал немного веселее».

«Со временем стала больше говорить, даже стал завязываться разговор».

«С моим приходом на лице стала появляться радость».

いうものです。

現在、この事業は全国7つの支援・交流センターで実施しています。ただしロシア語の「語りかけボランティア」は北海道センターのみでの実施です。今回は

首都圏センター(関東甲信越1都9県)の状況を



◆ 「語りかけボランティア」訪問の概要

- ① 訪問対象：介護サービスを利用している帰国者一世世代で、介護サービス利用時に「語りかけボランティア」の訪問を希望される方
- ② 訪問先：帰国者の利用している介護事業所（デイサービス、特別養護老人ホーム等）

※センターによっては居宅での介護サービス時の訪問をしているところもある

- ③ 訪問頻度と時間：1か月に1～2回、1回1時間程度



◆ 訪問先での帰国者の様子

訪問しているボランティアさんの目から見た介護事業所での帰国者の様子は、やはり言葉の問題等で周囲とのコミュニケーションがとりにくく、孤独を感じている人もいます。

しかし「語りかけボランティア」の訪問をくり返す中で、以下のような変化も見られました。

「表情が柔らかくなった。笑顔が増えている。少し明るくなった」

「時間がたつにつれ、たくさん話すようになり、話もはずんだ」

「訪問すると嬉しそうな表情をするようになった」

「訪問日を楽しみにしてくれるようになった」

「Стал ожидать с нетерпением день моего посещения」.

「Когда уйду, провожает меня тёплым взглядом」.

Такие изменения — и для нас большая радость. Надеемся, что мы и дальше сможем помогать репатриантам, пользующимся услугами по уходу, чтобы в заведениях по уходу им было хоть немного спокойнее, чтобы стало привычнее.

Мы вас познакомили с тем, как пользуются услугой «Собеседник-волонтер» в Центре по связям и поддержке Столичного региона, но её предоставление ширится по всей стране. Если вы живёте на Хоккайдо и желаете, чтобы вас посещал собеседник-волонтер с русским языком, обратитесь в Хоккайдский центр. (K)

「帰るときに 温かい表情で見送ってくれる」

このような変化は 私たちにとっても大変嬉しいことです。介護サービスを利用している帰国者が少しでも介護事業所で安心して過ごせるよう、その場になじんでいけるよう、今後もお手伝いできたらと思っています。

今回は首都圏センターのご紹介でしたが、「語りかけボランティア」の利用は全国に広がっています。北海道にお住まいで、ロシア語の「語りかけボランティア」派遣をご希望の方は、北海道センターまでお問い合わせください。(K)



Здоровье 健康

Фундаментальные сведения о вирусных инфекциях

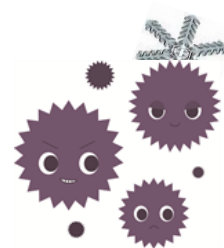
2020 год начался вместе с новым коронавирусом. 7 апреля был объявлен режим чрезвычайной ситуации, который был отменен 25 мая, но и после этого сохранился режим готовности.

В этом номере мы вас познакомим с собранной нами информацией о вирусных инфекциях, в том числе и о новой коронавирусной, и надеемся, что это поможет вам в жизни. (Эта информация по состоянию на октябрь 2020 года.)

▶ Что такое «инфекция»

Инфекция — это, попросту говоря, «заразная болезнь», такая как простуда, грипп, во время которой какие-либо симптомы проявляются, когда в организм попал возбудитель болезни. Но вы, наверное, на собственном опыте знаете, что даже при попадании возбудителя в организм, бывает, что симптомы проявляются, а бывает, что и нет. У людей с сопротивляемостью они не

ウイルス感染症の 基礎知識



2020年は新型コロナウイルスとともに始まりました。4月7日に緊急事態宣言が出て、5月25日に解除されましたが、その後も警戒が続いています。

今回は、新型コロナウイルスを含む「ウイルス感染症」について情報をまとめて紹介し、皆さんの生活に役立てていただきたいと思います。(この情報は2020年10月現在のものです。)

▶ 感染症とは

感染症というのは、病原体が体に入ったら何らかの症状が出る病気で、風邪やインフルエンザなど、いわゆる“うつる病気”のことです。病原体が体に入っても症状が出る場合とない場合がありますのは皆さんも経験から知っていると思います。抵抗力のある人は症状が出ない

проявляются, а если и проявляются, то лёгкие. Точнее говоря, ситуация зависит от свойств самого возбудителя болезни и от иммунной функции организма. Возбудители болезни бывают самые разные: паразиты, бактерии, вирусы, — но инфекция, рассматриваемая нами, вызывается вирусом.

▶ Что такое «вирус»

Вирус можно увидеть только в электронный микроскоп: он более чем в 10 раз меньше бактерии, которая и сама-то состоит из одной единственной клетки (кишечная палочка имеет размер 1 мкм (микрон), а вирус гриппа — 0,1 мкм). Самостоятельно он не размножается, для этого ему нужно проникнуть в клетки чужого организма. На бактерии действуют антибактериальные препараты (антибиотики), а для воздействия на вирусы требуются антивирусные. Однако число их видов ограничено.



▶ Виды вирусных инфекций

Самые многочисленные вирусные инфекции — респираторные (инфекции дыхательных путей), среди которых простуда, грипп, воспаление лёгких (пневмония). На слуху и вирусные воспаления желудочно-кишечного тракта (гастроэнтериты), вызываемые норовирусом и ротавирусом. А ещё имеются вирусный гепатит, вирусный менингит и разные другие вызываемые вирусами заболевания.

К респираторным вирусным инфекциям относятся перечисленные ниже. Название каждой из них вам, должно быть, приходилось слышать.

- птичий грипп; • свиной грипп;
- простуда; • грипп (эпидемический);
- острые респираторные синдромы, вызываемые коронавирусом (COVID-19, БВРС, ТОРС и др.).



Коронавирус подразделяется на несколько видов, три из которых вызывают три инфекции, склонные приводить к серьёзным заболеваниям. COVID-19 — это свирепствующая сейчас коронавирусовая

де-гар 出てても軽いということがありますね。つまり病原 体そのものの性質や個人の免疫機能の状態に よって状況が異なるわけです。病原体には、 寄生虫・細菌・ウイルスなど色々ありますが、 今回取り上げるのはこのうちウイルスによる感 染 症 です。



▶ ウィルスとは

ウィルスは、一つの細胞である細菌 (大腸菌 1 μm) に比べると、その 10 分の 1 よりさらに小さくて (インフルエンザウイルスは 0.1 μm)、電子顕微鏡でないと見ることはできません。単独では増殖できず、他の生物の細胞に侵入して増殖します。細菌には抗菌薬 (抗 生剤・抗生物質) が効きますが、ウイルスには抗 ウィルス薬が必要です。けれどもその種類は限ら れています。

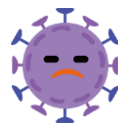
▶ ウィルス感染症の種類

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

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

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

コロナウイルスはいくつか種類があ り、そのうち 3 種類のコロナウイルスに よる 3 つの感染症は重症化する



инфекция нового типа, БВРС — ближневосточный респираторный синдром, эпидемия которого была в 2012 году, а ТОРС — тяжёлый острый респираторный синдром (атипичная пневмония), эпидемия которого была в 2002 году.

Остальные коронавирусы вызывают лёгкие болезни с симптомами простуды. Говорят, что COVID-19 с меньшей вероятностью вызывает тяжёлую пневмонию, чем БВРС и ТОРС, но есть проблема: не удаётся остановить распространение этой инфекции, так как многие инфицированные болеют бессимптомно и в лёгкой форме, а это не диагностируется.

▶ Пути заражения

Вирусная инфекция передаётся при попадании вируса в пищевод, в дыхательные пути и при укусе насекомым, а в некоторых случаях также половым путём и при переливании крови. Иногда пути заражения классифицируют и следующим образом, по способу распространения.

- ① Контактное заражение: передача через пальцы рук, продукты, инструменты и т. д.
- ② Заражение капельным путём: передача в результате прилипания к слизистой оболочке рта, носа или глаз каплей размером не менее 5 мкм, попавших в воздух при кашле, чихании, разговоре. Частицы в воздухе не задерживаются.
- ③ Заражение воздушно-капельным путём (каплеобразными ядрами): передача в результате вдыхания каплеобразных ядер размером не более 5 мкм*, попавших в воздух при кашле, чихании. Каплеобразные ядра в виде взвеси задерживаются в воздухе.
- ④ Заражение через фомиты: передача через воду, продукты, насекомых, кровь и т. д.

В связи с нынешним коронавирусом призывают к осторожности в отношении заражения капельным (②) и контактным (①) путём. Это объясняется высокой вероятностью попадания вируса в организм через слизистую оболочку глаза, носа, рта с пальцев рук вследствие непроизвольного касания ими лица.

傾向があります。COVID-19 が今 猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症で、MERSが 2012 年に流行した中東呼吸器症候群、SARSが 2002 年に流行した重症急性呼吸器症候群です。

これ以外のコロナウイルスはかぜ症状を引き起こす軽症のウイルスです。COVID-19 は、MERS や SARS に比べれば重症肺炎を引き起こす可能性は低いとされていますが、診断されていない無症状・軽症の感染者が多数存在するため、感染拡大が抑えられないという問題があります。

▶ 感染経路

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

- ① 接触感染: 手指・食品・器具などを介してうつる
- ② 飛沫感染: 咳・くしゃみ・会話などで放出された飛沫粒子 (5 μm 以上) が口・鼻・目の粘膜に付着してうつる。粒子は空気中に浮遊し続けない。
- ③ 空気 (飛沫核による) 感染: 咳・くしゃみなどで放出された飛沫核 (5 μm 以下)* を吸い込むことでうつる。飛沫核は空気中に浮遊し続ける。
- ④ 媒介物感染: 水・食品・昆虫・血液などを介してうつる

今回の新型コロナウイルスに関しては、②の飛沫感染のほか、①の接触感染に注意することが呼び掛けられています。人が無意識に顔を触ることによって、手指を介して目・鼻・口等の粘膜が

Особенно внимательными надо быть в отношении детей.

* Говорят, что и в случае нового коронавируса в определённой среде вероятность заражения воздушно-капельным путём (каплеобразными ядрами) ненулевая.

▢Профилактика

Эффективная профилактика вирусных инфекций — вакцинация, но из обычных мер самая эффективная — частое тщательное мытьё рук мылом. Там, где руки не помыть, эффект даёт и дезинфекция пальцев рук спиртом.

Относительно контактного заражения (①) эффективным способом профилактики называют и дезинфекцию поверхностей в местах общего пользования (перил, дверных ручек, туалетов и т. п.), на которых может находиться вирус, но эффект её различен в зависимости от концентрации спирта (наиболее эффективна концентрация 70—80 %). А иногда в зависимости от характера вируса рассчитывать на эффект от спирта вообще нельзя (на норовирус и ротавирус он не действует). В доме важно также не пользоваться общими предметами повседневного обихода, такими как полотенца, посуда.

Для профилактики заражения капельным путём (②) главное — соблюдать этикет при кашле, то есть носителю вируса надевать маску, чтобы не распространять капель, содержащих вирус. Если маски нет, эффект даёт и прикрывание рта и носа салфеткой, платком или плечом. Впрочем, в обычной маске отверстия гораздо больше вируса, так что эффекта защиты от его проникновения она почти не даёт. Чтобы не попасть под брызги и не вдохнуть их, важно: избегать закрытых помещений (проветривать), держаться от других людей на расстоянии не менее двух метров (радиуса распространения брызг) и не вести длительных разговоров на близком расстоянии. Это так называемая стратегия избегания трёх М (малопрветриваемых помещений, массового

ういるす しんにゅう かのをせい たか
らウイルスが侵入する可能性が高いからです。と

くに、子どもは注意が必要です。

※新型コロナも、特殊な環境では(飛沫核による) 空気感染の可能性はゼロではないといわれています。

▢予防

ウイルス感染症の予防にはワクチンの接種が

有効ですが、一般的な

対策として最も有効な

のは、頻繁に徹底的に

石鹸で手を洗うことです。

手洗いが出来ない場所では、

アルコールによる手指の消毒も有効です。



①の接触感染に関しては、ウイルスが付着し

ている可能性がある共用の場所 (手すり・

ドアノブ・トイレ回り等)を消毒することも有効

といわれていますが、アルコールの濃度 (70~80

% が最も有効) によって効果に差がありま

す。また、ウイルスの性質によって、アルコールの効

果が期待できない場合もあります(ノロウイルス・ロ

タウイルスには効かない)。家庭内では、タオルや

食器などの日用品を共用しないことも重要

です。

②の飛沫感染を予防するには、咳エチケット =

ウイルス保有者がマスクをして飛沫を出さないこ

とが最重要です。マスクがない場合は、

ティッシュやハンカチ、または 上腕で口と鼻を覆

うことでも効果があります。た

だ、一般のマスクの穴は

ウイルスよりずっと大きいので、

ウイルスの侵入を防ぐ効果は

ほとんどありません。飛沫を浴びない・

吸い込まないためには、密閉空間を避

ること (換気を励行)、他人との距離を 2 m (飛



скопления людей, малой дистанции при общении), по-японски

— 三密 (密閉・密集・密接) .

Для защиты от заражения **воздушно-капельным путём** (③) необходимо **тщательно изолироваться**. Без высокоэффективных масок типа N 95, какие носят медицинские работники, от проникновения вируса не защититься.

Говоря про нынешний коронавирус, упоминают и о невозможности его передачи воздушно-капельным путём (каплеобразными ядрами), однако эту вероятность нельзя назвать нулевой, да и сам вирус остроинфекционный. Поэтому в медицинских и других заведениях обычные меры от заражения таким путём, судя по всему, тоже принимаются.

Как бы то ни было, чтобы не заразиться вирусной инфекцией самому и не заразить других, важно хорошо мыть руки, сократить контакты с другими людьми, соблюдать этикет при кашле и т. д. Важно также **повысить свой иммунитет**, хорошо питаясь и отдыхая.

※**Время выживания вируса**: сколько вирус сохраняется на поверхности предметов, по-видимому, зависит от его вида и их свойств. Получены результаты исследований нового коронавируса, которые показывают, что на гофрокартоне он сохраняется сутки, а на пластмассе, на нержавеющей стали и других металлах — два-три дня.

▶ Диагностика

ПЦР-тест, о котором с появлением нового коронавируса стали столько говорить, заключается в том, что в жидкости со слизистой оболочки в глубине носа, слюне или ином биоматериале размножают гены возбудителя болезни и выясняют, какова реакция на них — положительная или отрицательная.

В простом анализе на грипп применяется **тест на антиген**, при котором в биоматериале, таком как жидкость со слизистой оболочки в глубине носа, слюна и т. п., наблюдают реакцию между частью возбудителя болезни и другой жидкостью. Этот тест удобен тем, что даёт результат через несколько минут, но, по-видимому, в нём есть проблемы с точностью.

沫が届く範囲)以上とること、近い距離で長時間会話しないこと、これらが大切です。いわゆる三密(密閉・密集・密接)を避けるという戦略です。

③の空気感染を防ぐには厳重な隔離が必要です。医療者が使う N 95 等の高性能マスクでないとウイルスの侵入を防ぐことはできません。



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

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

※**ウイルスの生存期間**: ウイルスが物質の表面でどのくらい生存しているかについては、ウイルスの種類や物質の性質によって差があるようです。新型コロナウイルスに関しては、段ボールの上でも 24 時間、プラスチックやステンレスなどの金属の上では 2、3 日生存しているという研究結果もあります。

▶ 診断

新型コロナウイルスで話題になった P C R 検査は、鼻の奥の粘膜をぬぐった液や唾液などを材料にして、病原体の遺伝子を増やすことで陽性が陰性がわかります。



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

Иногда берут кровь и проводят анализ на антитела. Он служит для выяснения того, имеется ли в ней белок, который образуется при попадании в организм возбудителя болезни, то есть имеются ли в крови антитела. Он тоже удобен, потому что даёт результат также через несколько минут, но позволяет выяснить наличие болезни не сейчас, а в прошлом. Если антитела и есть (реакция положительная), сказать с уверенностью, что человек не заразится второй раз, нельзя. Между вирусами, видимо, есть разница: говорят, что корью и краснухой второй раз едва ли можно заболеть, а вот сколько сохраняются антитела к новому коронавирусу, пока неясно.



□ Лечение

Даже заразившись новой коронавирусной инфекцией, многие переболели бессимптомно или в лёгкой форме, но тем не менее эта инфекция угрожает людям во всём мире, потому что вакцина от неё ещё не разработана, а эффективного лекарства нет. На нынешней стадии, когда не определён метод лечения, остаётся, во всяком случае, только беречь себя, чтобы не подвергнуться воздействию вируса. Особенно осторожными должны быть пожилые люди и те, кто страдает фоновыми болезнями, как подверженные тяжёлым заболеваниям.

С наступлением зимы ситуация осложняется тем, что грипп и новая коронавирусная инфекция имеют схожие симптомы и их трудно различить. Но от гриппа есть прививки, а от обеих болезней эффективны те способы профилактики, с которыми мы вас здесь познакомили, так что давайте, не расслабляться и по-прежнему неукоснительно соблюдать меры профилактики.

□ Где можно проконсультироваться

При мысли о возможном заболевании можно выполнить поиск в интернете:

ころな そうだん とどうふけんめい
□□ナ 相談 都道府県名 Q

※Для сведения : Страница Министерства здравоохранения, труда и благосостояния с информацией о мерах по поддержке

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

□ 治療

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

冬に入って、インフルエンザと新型コロナウイルスは似た症状があるため区別がつきにくいのが厄介です。ただ、インフルエンザは予防接種がありますし、どちらも、今回ご紹介した予防法が有効ですので気を抜くことなく地道な対策を続けましょう。

□ 相談窓口

かかったかなと思ったときの相談窓口はネットで、ころな そうだん とどうふけんめい Q で探すことができます。

※参考

厚生労働省の支援策案内ページ
「生活を支えるための支援のご案内」

「Информация о поддержке в жизни」

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

На сайте Центра по связям и поддержке соотечественников из Китая выложено множество ссылок на сайты, где собрана информация о новом коронавирусе на русском и «упрощённом японском» языках.

「Многоязычная информация, связанная с новым коронавирусом」

https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm

※ При подготовке данного материала мы обращались к сайту «Справочник MSD, пользовательская версия»; Министерства здравоохранения, труда и благосостояния (информация об инфекциях); Центра информации об инфекциях префектуры Токио; Клинического справочного центра резистентности к противомикробным препаратам; **感染症(かんせんしょう).com**; Государственного НИИ инфекционных болезней и др.



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

f

中国帰国者支援・交流センタ

ーのウェブページには、ロシア語や「や

さしい日本語」で新型コロナウイルス情報が収集できるサイトへのリンクがたくさん貼ってあります。

「新型コロナウイルス関連多言語

情報」[https://www.kikokusha-](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

[center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

[c_top.htm](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

※本原稿の執筆の際に、以下のサイトを参考にしました: MSD マニュアル家庭版、厚生労働省感染症情報、東京都感染症情報センター、AMR 臨床リファレンスセンター、感染症.com、国立感染症研究所、その他

(O)

Медицинское обслуживание 医療

Самостоятельный выбор лечения и ухода на последней стадии

В нашем журнале мы уже много раз помещали статьи для того, чтобы вы, уважаемые репатрианты, поддерживали своё психическое и физическое здоровье, что позволило бы вам вести повседневную жизнь, сохраняя энергию и бодрость. С другой стороны, в ответ на ваше беспокойство: «А что будет со мной, когда я умру?» — мы вам показали и могилы репатриантов.

В этом номере мы хотим поднять вопрос лечения и ухода на последней стадии, которая разделяет эти два этапа. Возможно, кто-то об этом думать и не хочет, но этот вопрос рано или поздно встаёт перед всеми, так давайте подумаем о нём вместе.

Даже в Японии, которая уже ворвалась в эпоху демографически сверхстарого общества, тенденция времени такова, что о том, какое выбрать лечение и как провести последний

人生終末期における医療・ケアの自己選択

本誌ではこれまで、帰国者の皆さんが元気で生き生きと日々の生活を送れるように、心身の健康を保つための記事を多く掲載してきました。一方で、自分が亡くなった後の行き先も気になる——という声に答え、帰国者のお墓も紹介してきました。

今号では、その間にある人生の終末期の医療やケアの問題を取り上げたいと思います。そんなこと考えたくないと思う方もいるかも知れませんが、すべての人に訪れる問題ですから、一緒に考えてみましょう。

超高齢社会に突入した日本でも、人生の最終段階に入ったとき、どのような医療を選び、どのように最期の時を迎えるかを自分で考えていこうという流れが出てきています。

отрезок своего жизненного пути, человек, вступая в последнюю стадию своей жизни, думает самостоятельно. О том, например, какие проходить лечебные мероприятия (какое искусственное жизнеобеспечение) или не проходить их вообще.

◆Об искусственном жизнеобеспечении

Искусственное жизнеобеспечение — это в буквальном смысле лечебные мероприятия для поддержания жизни, оно не ставит целью полное излечение болезни.

Имеются статистические данные, по которым не менее 90 % пожилых людей не хотят, чтобы им проводили лечебные мероприятия с единственной целью поддержания жизни. Но, кстати, в большинстве случаев клинической практики проводится искусственное жизнеобеспечение. В этих условиях, судя по всему, бывают ситуации, когда, находясь перед выбором такого варианта, как искусственное жизнеобеспечение, человек может быть не в состоянии выразить свою волю и ни он сам, ни его семья не знают, каковы преимущества и недостатки этого метода.



Ниже мы обобщили основные методы искусственного жизнеобеспечения.

(1) При невозможности питания через рот:

- ① метод ввода питательных веществ напрямую в желудок через назогастральный зонд;
- ② метод ввода питательных веществ напрямую в желудок путём создания гастростомы, то есть небольшого отверстия в животе;
- ③ метод, заключающийся во внутривенном капельном вливании высококалорийного препарата.

(2) При невозможности самостоятельного дыхания — установка аппарата искусственной вентиляции лёгких.

(3) При остановке сердца — реанимация путём массажа сердца, дефибрилляции (электрошока) и т. п.

В некоторых случаях такое жизнеобеспечение доставляет человеку

例えば、余命わずかとわかった場合、どのような医療処置（延命治療）を受けるのか、受けないか等です。



◆延命治療について

延命治療とは、文字通り命を維持するための医療処置であり、疾病の根治を目的としたものではありません。

高齢者の 9 割以上が「延命のみを目的とした医療は行わないでほしい」と考えている、という統計データがあります。ところが現実には、多くの医療現場で延命治療が行われています。その背景には、延命治療の選択を迫られる場で、必ずしも本人が意思表明できるとは限らないことや、本人や家族に延命治療のメリット・デメリットの知識がない、という状況もあるようです。

以下に、主な延命治療をまとめてみました。

(1) 自分の口から栄養をとれなくなったとき

① 鼻チューブにより直接胃に栄養剤を補給する方法

② お腹に小さな穴を開けて胃ろうをつくり、直接胃に栄養剤を補給する方法

③ 高カロリー点滴薬を血管内に注入する方法

(2) 自力で呼吸できなくなったとき…人工呼吸器の装着

(3) 心臓が止まったとき…心臓マッサージや電気ショックなどによる人工蘇生

これらの延命治療は本人に苦痛や行動上の制約を強いる場合もあり、また一度始めると、やめたくても日本の法律では途中で簡単にやめられないことが多いのです。その目的や、選択した場合の本人が背負うリスクも知

страдания и ограничивает его действия, а если его начали применять, то даже при желании отказаться от него по японскому законодательству не так просто. Хотелось бы, чтобы вы заранее выяснили, каковы цели искусственного жизнеобеспечения, а в случае выбора этого варианта, — какие риски человек на себя берёт.

Конечно, всё же бывают и случаи, когда внутренний орган восстанавливается и средства искусственного жизнеобеспечения можно отключить, но если заранее выяснить и обдумать перечисленные преимущества и недостатки, то в критический момент можно будет обойтись без паники.

◆Заблаговременное выражение своей воли

Всё больше становится тех, кто к концу жизни считает нужным заранее выразить свою волю относительно лечения и ухода на последней стадии, пока сохраняются рассудительность и силы, в виде документа. Он называется «завещание о жизни», и в нём человек на случай отсутствия перспектив его выздоровления указывает, например, каковы желательные и нежелательные меры по поддержанию жизни, где он хочет провести свой последний жизненный этап, кому за ним ухаживать. И если заранее сообщить семье или медицинскому персоналу о том, что такая воля существует, то это поможет, когда возникнут трудности с самостоятельным её выражением.

◆Заблаговременное планирование ухода

В последнее время мы видим попытки в преддверии последней стадии жизни договариваться относительно дальнейшего лечения или ухода, для чего в медицинском заведении или заведении по уходу проводят встречи пациент или подопечный, его семья, персонал этого заведения и кто-либо ещё. Это называется «заблаговременное планирование ухода»; говорят также «совет для обсуждения жизни».

Например, договариваются и уточняют желание и волю пациента или подопечного относительно того, где, с кем и как он проведёт оставшееся время, какие имеются варианты

тёте охидайдсуне。

もちろん、なかには回復して延命処置を離脱できる場合もなくはないですが、上記のリット・デメリットを事前に知

って考えておけば、いざと

いう時に混乱せずにす

むのではないでしょう

か。



◆事前の意思表示

人生の終わりに向けて、判断能力のある元気なうちに終末期の医療・ケアについて自分の意思を文書に記しておこうという人も増えているようです。これは「リビングウィル」とも呼ばれており、例えば、病気の回復の見込みがない場合に望む延命処置と望まない延命処置は何か、人生の最期をどこで過ごしたいか、誰に看取ってもらいたいかなどを書き記しておくのです。家族や医療スタッフにその存在を伝えておけば、自分が意思表示することが難しくなった時の助けにもなります。

◆「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」

また最近では、医療や介護の現場でも、人生の最終段階に差しかった時、患者や利用者本人と家族、医療・介護スタッフ等が一堂に会し、これからの治療やケアについて全員で話し合おうという試みも出てきています。これは「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」と呼ばれ、「人生会議」とも言われるものです。

例えば、残された時間をどこで、誰と、どのように過ごすことを望むか、また今後どのような治療の選択肢があり、それぞれどんなメリット・デメリットがあるのか、どのような状態

дальнейшего лечения, какие у них преимущества и недостатки, при каком состоянии прекращать лечение болезни, до каких пор продолжать искусственное жизнеобеспечение и т. д.

При изменении состояния человека и в каждом ином подобном случае повторно уточняют его волю, и, если настроение у него изменилось, решение в нужный момент можно изменить. Периодическое проведение этих советов облегчает окружающим процесс выбор в соответствии с помыслами человека, даже если он когда-нибудь впадёт в состояние, когда сам не сможет о них сообщить.

Любой человек надеется на тихую естественную смерть. Но коль скоро у разных людей различаются сформировавшиеся в течение жизни ценности, то и «тихую естественную смерть» они, разумеется, определяют для себя по-разному. В условиях, когда мир переполняет самая разная информация, когда появляется всё больше вариантов, хорошо, чтобы у вас была возможность подумать, как бы вы хотели поступить, и поговорить об этом с семьёй. (Н)

Кулинарный рецепт 料理

Популярное блюдо из школьного питания

Тондзир (суп мисо со свиной и овощами)

С наступлением холодов начинаешь скучать по супам и блюдам, подающимся в кастрюле или на сковороде. А вам что приходит на ум при слове «суп»? В школьном меню супов тоже много, потому что их дают почти каждый день. Мне из школьных супов нравился суп со взбитым яйцом. Потому что в нём не было свиного жира, который я не люблю. Сейчас, спустя эти несколько десятков лет, всё уже не так: вроде бы, дают много таких супов «с претензией», которые противными не назовут.

になったら 病 気 治 療 を や め 延 命 治 療 は ど
こ ま で や っ て ほ し い か な ど に つ い て 話 し 合 い、
本 人 の 希 望 や 意 思 を 確 認 し て い き ま す。

病 状 が 変 化 し た 時 な ど、折 に 触 れ て こ の 意
思 確 認 は 繰 り
返 さ れ、本 人 の
気 持 ち に 変 化 が
あ れ ば 決 定 は
そ の 都 度 変 更



で き ま す。こ の 会 議 を 重 な て い く こ と で、い ず れ
そ の 人 が 自 身 の 思 い を 伝 え ら れ な い 状 態 に
陥 っ て も、周 囲 の 人 た ち が「そ の 人 の 思 い に
沿 っ た 選 択」を し や す く な る—と い う 考 え 方
で す。

人 は 誰 も が「穏 や か で 自 然 な 死」を 望 ん で い
ま す。一 人 一 人 の 歩 ん で き た 人 生 に 基 づ く 価 値
観 が 異 な れ ば、「穏 や か で 自 然 な 死」の 定 義 も
当 然 違 っ て く る こ と で し ょ う。さ ま ざ ま な 情
報 が あ る ば、選 択 肢 が 多 様 化 す る 中 で、自 分 は
ど う し た い の か—、一 度 考 え て、家 族 と 話
せ る 機 会 が 持 て た ら い い で す ね。 (H)

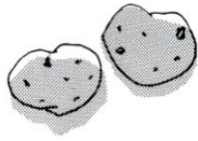
学校給食の人気

メニュー 豚汁

寒 っ くな っ て く る と、汁 物 ・ 鍋 物
が 恋 し く な り ま す。皆 さ ん は、
汁 物 と い え ば 何 を 思 い 浮 か べ ま す か？ 学 校
給 食 で も、汁 物 は 毎 日 の よ う に 出 て く る の
で、沢 山 の レ シ ピ が あ る よ う で す。私 は 給
食 の 汁 物 の 中 で は、か き 玉 汁 が 好 き で し た。
な ぜ か と い う と、苦 手 な 豚 の 脂 身 が 入 っ て い
な か っ た か ら で す。今 は そ な な 何 十 年 も 前 と



В этот раз мы вам представим рецепт *тондзиру*, который обязательно появляется в меню в зимний сезон, причём не только в школах. Вот и я варила много супов *тондзиру* на детсадовских базарах, в школьных лагерях, зимой в походных кухнях бейсбольного кружка моего сына. А вам никогда не приходилось хотя бы раз их попробовать?



Тондзиру отличается тем, что в разных районах и в разных семьях в него добавляют разные дополнительные ингредиенты. Так, обязательно добавляется какой-либо из бататов. При этом, по данным одного исследования, 80% — это таро, но на Хоккайдо и в Тохоку — это картофель, а в Кагосиме — это сладкий картофель. Редька, морковь, лопушник, зелёный лук и *конняку* — классические дополнительные ингредиенты *тондзиру* в любом регионе, а вот остальные отличаются большим разнообразием. В разных регионах они разнообразные: грибы, капуста белокочанная, капуста китайская, *мояси*, прожаренный соевый творог *абураагэ*. Был даже сайт, на котором велись споры, класть в суп *тофу* или нет. Кстати, у нас в семье по традиции в *тондзиру* добавляют печёные рыбные палочки *тикува* — к большому удивлению наших друзей.



Вообще-то и названий у этого супа два: *тондзиру* и *бутадзиру*, и по названию понятно, откуда тот, кто его приготовил (на западе чаще говорят *бутадзиру*)... Любопытно, согласитесь.

Итак, предлагаем вам рецепт *тондзиру* из школьного питания. Похоже, что в школьном рецепте обычно используются классические дополнительные ингредиенты, а специфические особо не добавляются.

Ингредиенты на 4 порции

- Свинина (бескостная, мелкорубленая, кусочками и т. п., 100 г)
- Таро (примерно 3 клубня)
- Лопушник (1/2 шт.)
- Морковь (1/2 шт.)

は違って、洒落た汁物、いや汁物とは呼ばないようなスープ類がたくさん出ているようです。

今回ご紹介するのは、学校以外の場でも冬場の汁物というと必ず登場する豚汁です。保育園のバザー、学校のキャンプ、息子の所属する野球部の冬の炊き出しと、私も数々の豚汁を作ってきました。皆さんもどこかで一度くらい食べたことがあるのではないのでしょうか。

豚汁は、地域や家庭によつて具材が異なるのも特徴です。例えば、必ず入っている「芋」ですが、ある調査によると、8割



が里芋で、北海道・東北ではじゃがいも、鹿児島ではさつまいもを入れるそうです。大根・人参・牛蒡・ねぎ・こんにゃくは、どの地方の豚汁にも入っている定番ですが、それ以外の具材はかなりバラエティに富んでいるようです。きのこ類・キャベツ・白菜・もやし・油揚げなど地方によって様々です。豆腐を入れるか入れないかで論争をしているサイトもありました。因みに我が家では伝統的に、豚汁に「竹輪」を入れますが、友人たちにかなり驚かれました。

実は呼び方についても「とんじる」「ぶたじる」とふた通りの呼び方があり、それで出身地がわかる(西に「ぶたじる」が多い)とか…。面白いですね。

では、給食の豚汁レシピを紹介しましょう。給食はやはり定番の具材が使われるのが普通で、個性的な具材はあまり入れないようです。

【材料】四人分

- 豚肉 (バラ、小間切れ、など 100 g)
- 里芋 (3個ぐらい)

- ・Редька (примерно 5 см)
- ・Конняку (1/2 кусочка)
- ・Лук зелёный (мелко нарубить, немного)
- ・Масло растительное (1/2 столовой ложки)
- ・Сакэ (немного)
- ・Соль (немного)
- ・Мисо (2 столовые ложки)
- ・Настроганная сушёная рыба (кэдзурибуси)
- ・Ламинария комбу



Способ приготовления

1 Приготовить отвар из комбу с кэдзурибуси (※). Отвар можно взять и магазинный гранулированный. Отвар можно и не готовить, так как вкус дают свинина и овощи. При этом вместе с овощами лучше добавить комбу и сушёных грибов шиитаке.



- 2 Свинину нарезать небольшими кусочками, удобными для еды, и ненадолго залить сакэ с солью (и это тоже необязательно).
- 3 Таро почистить и нарезать полумесяцем толщиной 1,5 см (можно взять и мороженный; конечно, можно и картофель, и сладкий картофель).
- 4 Лопушик тонко нарезать под углом.
- 5 Морковь и редьку нарезать «листьями гинкго» толщиной 5 мм.
- 6 Конняку нарезать брусочками толщиной 5 мм и слегка отварить.
- 7 Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить при постоянном помешивании свинину, а когда у неё изменится цвет, добавить остальные ингредиенты и продолжить обжарить при постоянном помешивании. (Есть и такой способ: ингредиенты не обжарить при постоянном помешивании, а варить мясо и овощи в приготовленном отваре.)
- 8 Добавить отвар, немного сакэ и варить, снимая накипь.
- 9 Когда дополнительные ингредиенты станут мягкими, посыпать луком и добавить мисо.



- ・ごぼう (1/2 本)
- ・にんじん (1/2 本)
- ・大根 (5 cm くらい)
- ・こんにゃく (1/2 枚)
- ・ネギ (微塵切り、少々)
- ・油 (大さじ 1/2)
- ・酒 (少々)
- ・みそ (大さじ 2)
- ・削り節
- ・昆布



【調理方法】

1. こんにゃくと削り節でだし(※)を取る。市販の顆粒だしでも OK。豚や野菜から味が出るのでだしを取らなくても OK。その時は野菜と一緒に昆布や干椎茸と一緒に放り込んでおくといよい。
2. 豚肉は一口大に切り、酒と塩を振りかけて暫くおく。(これもしなくてもよい)
3. 里芋は皮をむいて厚さ 1.5 cm の半月切りにする (冷凍里芋でも可。もちろんじゃがいも・さつまいもでも OK)
4. ごぼうは斜め薄切りにする。
5. にんじん、大根は厚さ 5 mm のいちごう切りにする。
6. こんにゃくは厚さ 5 mm で短冊型に切り、下ゆでする。
7. 鍋に油を熱し豚肉を炒め、色が変わった後、他の材料を加えてさらに炒める。(材料を炒めないで、だし汁にそのまま肉と野菜を入れて煮る方法もあります)
8. だし汁と少しお酒を加え、あくを取りながら煮る。
9. 具材がやわらかくなったら、ネギをちらし



10 Переложить в миски и добавить специй по вкусу.

Кулинария — это беспроектная тема для лёгкой беседы. Пособрашивайте непременно и вы своих коллег и соседей: «А что вы добавляете в *тондзирю*?»

(※) Способ приготовления дасидзирю (бульон)

А Готовить из кацуобуси (сушёный полосатый тунец) : Кацуобуси — это строганный сушёный копчёный тунец. В кастрюлю налить 4 чашки воды и поставить на плиту. Перед самым закипанием воды добавить 20 граммов кацуобуси и когда закипит, выключить плиту и оставить в течение 2-х или 3-х минут. Когда осядет кацуобуси, то процедить через ступицу. Если кацуобуси положить в чайный мешочек, то можно обойтись без ступицы.

В Готовить из нибоси (сушёный анчоус) : Нибоси — это мелкая варёная сушёная рыба, например, катакути иваси (анчоус) и так далее. Налить в кастрюлю 4 чашки воды и класть нибоси (Если большие, то примерно, 8 штук, если маленькие — 12 штук) без головы и внутренности и кипятить. Когда закипит, варить на слабом огне около 5-ти минут. Выключить плиту и выпустить нибоси.

С Готовить из комбу (морская капуста/ламинария) : Налить в кастрюлю 4 чашки воды и от 10-ти до 20-ти граммов комбу. Когда готовить бульон с холодной воды, в течение 10-ти часов просто оставить как есть, а после этого выпустить комбу. Когда готовить бульон с тёплой воды, то замочить комбу около 30-ти минут, а после этого варить на слабом огне. Выпустить комбу перед тем, как начнёт закипать вода. Ни в коем случае не смывайте белый порошок, прилипший на поверхности комбу, так как он является вкусовым компонентом.

Д Готовить более простым способом из покупного бульонного концентрата :

Налить в кастрюлю 4 чашки воды и поставить на плиту. Когда закипит, класть соответствующее количество бульонного концентрата.

味噌を加える。

10. お椀に盛り、好きな薬味を添える。

料理の話は世間話の鉄板ネタです。みなさんも是非、職場の人や近所の人に聞いてみてください。「豚汁の具材は何を入れますか？」

(※) **だし汁の作り方**

А かつお節から作る : かつお節は、鰹を熏製にして乾燥させたものを削ったもの。鍋に水4カップを入れて火にかける。沸騰直前にかつお節20gを加え、沸騰したら火を止めて2~3分そのままにしておく。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこす。かつお節をお茶パックに入れば、こし器を使ってこさなくても大丈夫。

В 煮干しから作る : 煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したものだ。鍋に水4カップと煮干し(大きいもので8本位、小さいものなら12本位)を頭とはらわたを取って入れ、火にかける。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止めて煮干しを取り出す。

С 昆布から作る : 鍋に水4カップと昆布10g—20gを入れる。水出しは、そのまま昆布を10時間位つけておき、その後で昆布を取り出す。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後で弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さない。

Д もっと簡単に市販のだしの素から作る : 鍋に水4カップを入れて火にかける。沸騰したら、のだしの素を適量入れる。



Жизнь, быт 生活

Опасайтесь длительного проведения времени со смартфоном и игроманией!

~Зависимость — это болезнь~

Порассуждаем вместе о том, чем страшно длительное проведение времени со смартфоном и что такое игромания, в форме беседы родителей и дочери (ученицы старшей средней школы Эйми). (Подчёркнуты пункты для проверки. Читайте, сверяя с ними свою ситуацию.)

★ Разве это зависимость?

Мать. Эйми, может, хватит сидеть со смартфоном, глядя в телевизор? Ты ведь вчера до поздней ночи возилась со смартфоном под одеялом. Ты даже в ванну берёшь его, кладёшь в непромокаемый чехол. Тут недавно по телевизору говорили: мальники легко попадают в игровую зависимость, а девочки — в зависимость от соцсетей («Твиттера», «Инстаграма», «Фейсбука»). Разве это у тебя уже не зависимость?

Эйми. Мама, когда столько, сколько я, это зависимостью не называют. Я же не смотрю в смартфон, когда занимаюсь или подрабатываю. Опасно, это если перестаёшь понимать, когда можно, а когда нельзя (нарушение самоконтроля ①).

Мать. Ах вот как?

Эйми. А когда человек играет всё дольше и дольше (привыкание ②), не находит себе места, когда забыл смартфон дома или нервничает оттого, что на каком-нибудь собрании не может им воспользоваться (абстинентный синдром, «ломка» ③), так хочет взять в руки смартфон, что не может сосредоточиться на учёбе и работе (пристрастие ④), то он, вроде бы, больше не может нормально общаться с семьёй и друзьями.

Мать. А почему больше не может?

Эйми. Ну, как пишут, он начинает их обманывать, потому что хочет поиграть, начинает грубо вести себя с семьёй, которая

「スマホの長時間利用」・

「ゲーム依存」に気を付けて!

～依存症は病気です～



親子3人(父・母・高校生A美)

の会話を通して、スマホの長時間使用にはどんな怖さがあるのか、「ゲーム依存」とは何か、一緒に考えましょう。(下線部は、チェック項目になっています。自分の状況と照らし合わせながら読んでみてください。)

★これって依存症?

母: A美、テレビを見ながらスマホするのはやめたら? 昨日は、夜中まで布団の中でスマホをいじってたでしょ。お風呂にまで防水ケースに入れても持っていくんだから。この前テレビで言ってたわよ、男の子はゲーム依存、女の子はSNS(ツイッターやインスタグラム、フェイスブックなど)の依存になりやすいって。あなた、もうそれ依存症じゃないの?

A美: お母さん、このぐらいで依存症って言わないわよ。私は授業中やアルバイトの時はスマホは見ないもの。やっさいい時とダメな時を判断できなくなる(コントロール障害①)と、危ないの。



母: そうなの?

A美: だんだんゲームをする時間が伸びて(耐性②)、スマホを家に忘れて、会議なんかでスマホが使えないと不安になったり落ち着かなくなったり(禁断症状・離脱症状③)、どうしてもスマホをしなくて授業や仕事に集中できなくなって(渴望④)、家族や友達ともうまうまいかなくなっちゃうらしいよ。

母: どうしてうまうまいかなくなるの?

A美: ゲームをしたいために嘘をついたり、やめさ

хочет его отучить от игры, начинает брать кредиты, чтобы для победы в игре добывать в ней за деньги редкие вещи и монеты, хоть и знает, что это небесплатно, и тогда почти вся жизнь начинает вертеться вокруг смартфона (зацикленность ⑤).

Мать. О-о, а ты хорошо про это знаешь, да? По смартфону узнала, да? Ну так ты молодая же. У вас всё быстро.

□★ Понимают, но бросить не могут

Отец. Что, Эйми? Поговорить про игры? Да-а, твой папа тоже много играл!

Эйми. Ка-ак?! Ты играл?

Отец. Да, году в восьмидесятом, что ли. Когда твой папа был старшеклассником, это дело было распространённое. Вместо столиков в кафе у нас были игровые автоматы. Называлась игра «Космические захватчики».

Эйми. Что? Это что? Я такого не знаю. Ну так что, ты от неё голову не потерял?

Отец. Потерял, потерял. Но сыграть один раз стоило 100 иен, а денег не было, и я просто не мог играть столько, чтобы возникла зависимость. А когда я покупал компьютер, то даже купил игру, моделирующую вождение электропоезда, и часто в неё играл. Как освоишься, быстро начинаешь набирать очки и думаешь: «Отлично! Теперь наберём ещё больше!» — и всё, уже не остановиться.

Эйми. Так это же зависимость!

Отец. Ну в то время и ты была маленькой, и я был настроен заботиться о семье и даже не думал играть столько, чтобы пропускать работу. Страдающие зависимостью начинают ошибаться в работе, у них возникают проблемы в человеческих отношениях, и хотя они сами понимают, что причина

— в игре, бросить играть не могут (шлен ⑥). Хорошо, что компьютер было неудобно носить с собой, а в нынешние-то игры на смартфонах можно взять и поиграть когда и где

удобно, можно составить команду даже с кем-то, кто далеко, а можно и сразиться с ним, так что отказаться от игры, похоже, непросто.

Эйми. Это ты, наверно, про онлайн-игры. С человеком, которого даже никогда не видел.



せようとする家族に暴力をふるったり、「課金」
って知っていても、勝つためにレアアイテムやコ
インを有料で手に入れるうち、借金をするよう
になって、生活のほとんどがスマホ中心に回
るようになったちゃうだって(生活の中心⑤)。

母: へー、よく知ってるじゃない。スマホで調べた
のね。さすが若いね。何でも速
い。



★わかつちやいるけどやめられな

い

父: 何だ? 二人でゲームの話かい? ゲームは
お父さんもよくやったなー。

А美: え〜!? お父さんゲームやってたことあるの?

父: 1980年頃かな。父さんが高校生の時流行っ
たんだよ。喫茶店のテーブルがゲーム機になって
いてね。インベーダーゲームっていったな。

А美: え〜、何それ、わかんない。で、お父さん
はまらなかったの?

父: はまったよー。でも一回100円だったから、
お金がなくて依存症になるほどでできなかったな
ー。パソコンを買ったときも、電車の運転のシ
ミュレーションゲームのソフトを買って、よくやった
よ。慣れてくるとどんどん点数が上がっていくか
ら、「よし! 今度はもっとうまくやってやろう。」っ
て思っ、やめられないんだよ。

А美: それって依存症じゃん!

父: あの頃はА美も小さかったし、家族を守らな
くちゃって気持ちがあったから、仕事を休んでま
でやりたいとは思わなかったな。依存の人は、仕
事上のミスや、人間関係に問題が起きて、原
因がゲームにあることを自分でわかっていてもや

められないからね(囚われ⑥) パソコンは持ち運
びが不便だったからよかったけど、今のスマホゲ
ームは、いつでもどこでも気軽に出来るし、遠く
にいる人ともチームを組んだり対戦したりでき
て、簡単にやめられないらしいね。

А美: オンラインゲームでしょ。顔を見たこともな

Есть, вроде, даже люди с перевёрнутым режимом сна: ночью играют, а днём спят.

□ ★ Длительное проведение времени со смартфоном снижает успеваемость?!

Отец. Один учёный исследовал мозг у людей, страдающих зависимостью от интернет-игр, и у них, мол, в мозгу возникало то же, что и у пациентов с отравлением стимулирующим средством или наркотиком. И у тех, и других наблюдались раздражение, тревожность, депрессия, усталость, снижение концентрации. **Эйми.** Ой, а что делать, если такое случится?

Мать. Я слышала, что в Китае молодых людей, страдающих игроманией, помещают в учреждения военного типа, где они проходят лечение. Вроде бы, их отлучают от всех электронных приборов, проводят лекарственную и диетотерапию.

Отец. Так ведь игромания — это болезнь. А в Южной Корее, вроде бы, есть закон, по которому установлен обязательный режим, запрещающий игровым компаниям распространять интернет-игры с поздней ночи до раннего утра среди тех, кому меньше 16 лет. Япония, наверно, в этом плане ещё отсталая. Так что тебе, Эйми, остаётся только самой себя жёстко контролировать.

Эйми. Не страшно, я же особо не играю!

Отец. Кстати, проблема не в том, играть или нет. Я слышал, в недавних исследованиях выяснилось, что, если провести со смартфоном больше часа, то снижается успеваемость, даже если выспаться и как следует заниматься. Что сколько ни занимайся, но достаточно посидеть долго со смартфоном — и знания, которые у тебя прибавились во время занятий, сотрутся, и память тоже.

★ Зависимость провоцируют психологические факторы?!

Мать. Слушай, Эйми, я же сказала. Если возиться со смартфоном все время, то это плохо влияет на мозг.

О! Как ни странно, сегодня в это время мы же уже можем поужинать все вместе, втроем.

Отец. Ой, у меня сегодня вечеринка в отцовском комитете.

い人とするんだってね。夜遊び昼寝て 昼夜
ぎゃくてん ひと
逆転する人もいるらしいよ。

★ 長時間のスマホ使用が成績を下げる!?

父:ある研究者がインターネット

ゲーム依存の人の脳を調べたら、
覚せい剤や麻薬中毒の患者
と同じようなことが脳の中で起こ
っていたんだって。イライラ、不安



感、うつ状態、無気力、集中力の低下
などが共通して見られたそうだよ。

A美:うわー、そうだったらどうすればいいの?

母:中国ではゲーム依存になった若者を軍隊
式の施設に入れて、「治療」を受けさせていると
聞いたわ。一切の電子機器から隔離されて、薬物
療法とか食事管理が行われてるらしいよ。

父:ゲーム依存は「病氣」なんだね。韓国では、
深夜から早朝まで16歳未満にはネットゲーム
を配信しないようゲーム会社に規制を義務づけ
る法律があるらしい。日本はその点では後進
国かもしれないね。自分でしっかり管理するしか
ないんだよ、A美。

A美:私はゲームはあんまりしないから大丈夫!

父:ところが、どうもゲームをするかどうか問題
じゃないらしいぞ。最近行われた調査では、
スマホを1時間以上使うと、睡眠をとって
いても、勉強をちゃんとしていても成績が悪く
なるということが分かったそうだ。いくら勉強
しても長時間スマホを使っただけで、勉強で
増えた知識や記憶が消えちゃっているというん
だ。

★ 心理的要因が依存症の引き金に!?

母:ほら、A美、だから言ったでしょ。四六時中
スマホをいじってたら脳に悪いってことよ。

あら、もうこんな時間、今日は珍しく三人
ろって晩御飯が食べられるわね。

Эйми. (Звучит сигнал входящего по «Лайну».)
Пишут, давайте поедим в компании друзей.
Мать. Что?! Ну-у!.. Все уходят... Вот и
похоже, что зависимость — это такая вещь,
которая легко проникает в сердце через щели
печали или, там, стресса. Ну я всё равно этого
не узнаю, даже если с головой уйду в смартфон.
Отец и Эйми. Посидеть-то ты с ним можешь,
но поскорее закругляйся! Мы пошли.

- ★★ В тексте 6 мест(①-⑥) подчеркнуты.
Это пункты для самопроверки на
игроманию. Если к вам относятся не
меньше трёх из них, вам надо обратить на
это внимание.
- ☐① Нарушение самоконтроля.
 - ☐② Привыкание.
 - ☐③ Абстинентный синдром, «ломка».
 - ☐④ Пристрастие.
 - ☐⑤ Зацикленность.
 - ☐⑥ Плен.

*Если вы ищете медицинское заведение
поблизости от вашего дома, обратитесь с
вопросом в центр психического здоровья и
социального обеспечения.

Перечень всех центров психического здоровья
и социального обеспечения в Японии
(Минздравтруд)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

*На сайте Лечебного центра Курихама есть
перечень заведений, занимающихся лечением
от интернет-зависимости и игрового
расстройства. (2020 года)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html

*Справочная литература: «Зависимость от игр
на смартфоне» под ред. Хигути Сусуму. Изд.
«Найгай сюппанся»

(Y)



父: あ、今日は俺は「おやじの会」の飲み会なん
だ。

A美: (ピロリン~LINE 着 信音) 友達が一緒に
御飯食べようって。

母: え~!? もう~! みんな行っちゃうの。依
存 症 は寂しさとか、ストレスとかの 心 のすき
間に簡単に入り込んでくるらしいわよ。私 が
スマホにはまっちゃっても知らないからね。

父・A美: やるのはいいけど短時間で切り上げる
んだよ! 行ってきまーす。

- ★★文 中下線部分が①~⑥の6カ所ありま
す「ゲーム依存セルフチェック」になっています。
3つ以上当てはまった人は要注意です。
- ☐① コントロール障害
 - ☐② 耐性
 - ☐③ 禁断症状・離脱症状
 - ☐④ 渴望
 - ☐⑤ 生活の中心
 - ☐⑥ 囚われ

※自宅近くの医療機関をお探しの場合、精
神保健福祉センターに問い合わせせてみて下さ
い。

全国の精神保健福祉センター一覧(厚労
省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

※ 久里浜医療センターのウェブサイ
(H P)でインターネット依存・ゲーム障
害 治療施設リスト(2020年版)が見られます。

https://kurihamahosp.go.jp/hospital/net_list.html

※参考文献:『スマホゲーム依存症』樋口
進著 内外出版社

(Y)

Учёба
がくしゅう
学習

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

にほんごわんぽいんとれっすん ～気をつけて! 間違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!

Я же сказала так вежливо: «用事があるから休ませていただきたいんですが», что, не подходит?

Пример г-жи Абэ, представительницы второго поколения семьи репатриантов. У неё неожиданно на следующий день наметилась беседа в школе, где учится ребёнок, и она пошла к начальнику отпроситься (разумеется, не в авральный период, а когда неприход на работу не оказал бы большого влияния). Она вежливо сказала: «用事があるから休ませていただきたいんですが」 Нельзя ли мне взять отгул, так как у меня есть дело?», а начальник почему-то сделал злое лицо. Что-то пошло не так? А как надо было бы сказать?

こんどに丁寧に言ったのにダメ?
帰国者二世の阿部さんの例です。急に子供の学校の面談予定が翌日に入ってしまったので休みをとろうと、上司に断りに行きました(もちろん繁忙期ではなく、休んでも影響の少ない時期でした)。丁寧に「用事があるから、休ませていただきたいんですが」と言ったのに、なぜか上司は不機嫌な表情に。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. Причинный союз 「から」 (理由の「から」)

Перед тем как перейти к этому вопросу, проверим, а не кроется ли проблема во второй части этого предложения: «て-форма побудительного залога + いただきたいんですが...». Эта грамматическая форма служит выражением просьбы о разрешении на какое-либо своё действие, аよろしいでしょうか или иной вопрос после いただきたいんですが опускается. Буквально это означает: «Могу ли я это сделать?»

А теперь — основной вопрос. Как изложить причину, по которой начальник не ответил? Понимаете ли вы, в чём проблема? Вы, наверно, изучали, что から — это союз причины. Но его функция — особенно подчеркнуть причину или основание, поэтому, если его употребить в ситуации, подобной описанной выше, то начальник это воспримет как невежливость. Вот примеры.

本題に入る前に、この文の後半の「【使役形の「て形」】+ いただきたいんですが...」には問題がないことを確認しておきます。この文型は自分の行動について相手に許可を求める表現で、「いただきたいんですが」の後ろには「よろしいでしょうか」などの尋ねる表現が省略されています。直訳すると、「May I do this?」です。

さて、本題です。上司をむっとさせたのは理由の述べ方なんです、どこに問題があったかわかりますか。皆さん、「～から」は理由の表現と習ったと思いますが、「～から」には理由や根拠を強く主張する働きがあるため、上のような場面で使うと、上司に対して礼を失した印象を与えてしまうのです。例えば、

Упражнение 1 Можно ли при разговоре с начальником выразиться так? 上司に対して次の表現はOKでしょうか。

①「3時には出張に出ますから、会議の時間を早めていただけないでしょうか。」

«Не могли бы ли вы назначить совещание на несколько более раннее время, потому что в три часа я отбужу в командировку?»

②「すみません、電車が遅れましたから、少し遅くなります。」

«Извините, я немного опоздаю, потому что опоздала электричка».

③「申し訳ありません、用事がありますから、休ませていただきたいんですが…。」

«Извините, пожалуйста, нельзя ли мне взять отгул, потому что у меня есть дело?»

Ну как? Выражения вежливые. Но как бы вежливо ни сказать, даже при употреблении вежливых слов **から** не годится.

いかがですか。丁寧な表現を使っていますね。
しかし、どんなに丁寧に言っても、敬語を使っても「から」はNGなのです。

1-2. A ので, B

С союзом **から** часто сравнивают союз **ので**, согласитесь. Он употребляется, когда нужно высказать своё мнение, объяснить ситуацию, обратиться с просьбой, вежливо изложив причину. **から** обычно употребляется при желании сделать упор на причине или основании, а **ので** — при желании изложить ситуацию, сильно их не акцентируя. Но что будет, если мы, например, попробуем в предыдущих предложениях заменить **から** на **ので**?

「から」とよく対比させられるのが「ので」ですね。
丁寧に理由を述べて意見を言ったり説明したり、依頼したりするときに使われます。一般に、「から」は強く理由や根拠を主張したいときに、「ので」は主張を和らげて丁寧に説明したいときに用いられます。しかし、たとえば、上の文を「ので」に言い換えてみたらどうでしょう。

Упражнение 2 Можно ли при разговоре с начальником выразиться так? 上司に対して次の表現はokでしょうか。

①「3時には出張に出ますので、会議の時間を早めていただけないでしょうか。」

②「すみません、電車が遅れましたので、少し遅くなります。」

③「申し訳ありません、用事がありますので、休ませていただきたいんですが…。」



Предложение ① — похоже, приемлемо. Конструкция как с **から**, так и с **ので** (んで) выражает причину, но, употребляя ее, говорящий настаивает на своей правоте: «Этому была такая-то причина, ну вот и вышло так», поэтому употреблять ее в ситуациях, требующих выражения сожаления, извинения, неуместно. Предложение ② создаёт всё же впечатление несколько невежливое. Предложение ③ не то чтобы совсем не годится, но у какого-нибудь начальника может создаться впечатление, что вы однозначно подчёркиваете причину, и он вам не ответит. * А вот в электронной почте **ので** вызвать возражений не должно.

①は問題なさそうです。しかし、「から」も「ので」/「んで」も、理由があつてこうなったのだと自分の正当性を主張する表現であるため断りを入れる場面や謝る場面を使うのは適当ではありません。②は、やはりやや礼を失した印象になります。③は、完全に×ではありませんが、上司によっては、理由をはっきり主張された印象を受けて、ちょっとむっとするかもしれません。
※「ので」はメールなら抵抗なさそうです。

1-3. A て, B

Итак, как же можно говорить? Рекомендуем конструкцию **～て**. Соединяющее два предложения **～て** позволяет в мягкой форме

それでは、どんな言い方ならいいのでしょうか。お勧めは「～て」です。文と文を繋ぐ「～て」は緩く

выразить причинно-следственную связь и употребляется в широкой сфере.

Конструкция АてВ связывает причину и следствие, она часто употребляется в ситуациях, требующих извинения: при опоздании, необходимости пораньше уйти с работы или взять отгул, несоблюдении договорённости, неудаче в действиях, необходимости отказаться от приглашения. Вот примеры.

① Рассказ о ситуации: звонок на работу для сообщения об опоздании (情況説明:職場に電話で遅刻の連絡を入れる)

- ①すみません、雪で電車が遅れてしまって...*。
②すみません、事故で電車が止まっちゃって... 30
分くらい遅れると思います。
③すみません。忘れ物を取りに帰って(い)まして、
遅れてしまいました。
④すみません、子供を病院に連れてかなきゃ**い
けなくなりまして、少し遅れます。

*В этой ситуации тот, кто слушает, о последствиях (опоздании) уже знает, поэтому часть предложения после (遅れました 'я опоздал' и т. п.) чаще всего опускают.

(この状況では、聞き手には遅刻したという結果はもうわかっているの、このように「て」の後ろの文「遅れました」等が省略されることが多いです。)

**連れてかなきゃ — стяжённая форма от連れて行かなければ。

(「連れて行かなければ」の縮約形)

А теперь — мини-информация о том, как обстоят дела в Японии. Извинение требуется даже в пределах положенного отпуска — за то, что вас не будет, поскольку на вас рассчитывали, ожидая, что в этот период вы будете работать, как обычно. Извинительное выражение уместно употребить и при отказе от приглашения, если вы опасаетесь, что этим можете огорчить собеседника.

ここで日本事情のミニ知識を...。たとえば正
な休暇の範囲であっても、通常勤務が期待さ
れている時間帯に穴をあけることはやはり「謝
り」の対象となります。誘いを断ることも、それ
が相手をがっかりさせるのではと氣遣われる場合
には、「謝り」の表現を用いるのが適当です。

② Рассказ о ситуации: просьба к начальнику разрешить уйти с работы пораньше или в отпуск

(情況説明:早退・休暇の許可を願い出る)

* При обращении к собеседнику, старшему по положению, глагол в форме на ~て также употребляется в вежливой форме.

(目上の人相手に「ば〜て」部分の動詞も丁寧体を使う)

- ⑤すみません。来週の水曜日、子供の保護者会があ
りまして、3時に早退させていただきたいんですが...。
⑥すみません、明日、朝銀行に行く用事がありまして、
ちょっと遅くなるんですが...。
⑦中国から両親が来ることになりまして...。5日、
1日休ませていただけないでしょうか。
⑧(Заявление по телефону о пропуске ребёнком школы)

Извините, на следующей неделе в среду
у ребёнка в школе родительское
собрание — я хотела бы, с вашего
позволения, уйти с работы в три часа.

Извините, завтра утром у меня будет
дело, по которому мне надо сходить в
банк — я немного опоздаю...

Кто мне из Китая приедут родители...
Не могли бы ли вы мне разрешить на

きのうから(子どもの)お腹の具合が悪くて、今日は休ませたいんですが。

пятое число взять отгул?
(電話で子供の欠席を届ける) Со вчерашнего дня (у ребёнка) плохо с животом — я хотела бы оставить его дома.

Грамматический обзор: конструкция «А て В», указывающая на причинно-следственную связь. Повторим соединительную конструкцию «А て В». У глагола есть и более вежливая форма ~まして。
「АてВ」の接続を復習しましょう。動詞は、より丁寧な「～まして」もあります。

	A	B
Существительное, な- прилагательное (名詞・な形容詞) い-прилагательное (い形容詞) Глагол (動詞)	おおあめ 大雨→ あたま いた 頭 が痛い→ じこ 事故がある(あった)→	おおあめ 大雨で あたま いた 頭 が痛くて じこ 事故があつて/ありまして
		おく 遅れます。

Упражнение 3 По приведённому ниже примеру: «台風でバスが遅れまして、少し遅れます。(Из-за тайфуна опоздал автобус — я опоздаю.)» составьте предложения ①—⑤ с выражением ⑥—⑨ с выражением お休みをいただきたいんですが (я хотел(а) бы получить отгул).

次の例の「台風でバスが遅れまして、少し遅れます。」のように、①～⑤と「少し遅れます」を「て／で」で繋いで因果関係を表して下さい。同様に、⑥～⑨も「て／で」を使って「お休みをいただきたいんですが」に繋いで下さい。

例)①～⑤: 台風でバスが遅れた → 台風でバスが遅れまして、少し遅れます。
(Из-за тайфуна опоздал автобус — я опоздаю.)

- ① 頭 が痛い ② 雪で電車が動いて(い)ない ③ 事故で電車が止まって(い)る
④ 母の看病 ⑤ ぎっくり腰になってしまった

例)⑥～⑨: 親戚の結婚式がある、来月の10日、+お休みをいただきたいんですが
→ 親戚の結婚式がありまして、来月の10日、お休みをいただきたいんですが...

(У родственника свадьба — я хотел(а) бы на 10-е число следующего месяца получить отгул.)

- ⑥ 子供の授業参観がある、再来週の金曜 ⑦ 娘が結婚することになった、来月の5日
⑧ 親戚に不幸があった、明後日 ⑨ 今日、風邪

Таким образом, мы разобрались, как г-же Абэ надо было бы сказать. Давайте запишем ниже.

というわけで、阿部さんが何とえばよかったか、もうわかりですね。下に書き出してみましょう。

Да, выражение 用事があつて... или ありまして... ничем не грозит, согласитесь. А в следующем номере мы приведем подробное объяснение для тех читателей, кто задался вопросом: «Так когда же можно использовать から, которое я так старательно изучал?»

はい、「用事があつて...」とか「ありまして...」が 難ですね。「じゃあ、さんさん練習した「から」はいつ使えるんだよ!」と思った貴方、次号で詳しく紹介しましょう。(An)

Ответы. Упражнение 3 ① 頭 が痛くて ② 電車が動いてなくて/動いてませんで ③ 事故で電車で止まって/止まってまして ④ 母の看病 で ⑤ ぎっくり腰になってしまひまして ⑥ 子供の授業参観があつてありまして ⑦ 娘が結婚することになつてなりまして ⑧ 親戚に不幸があつてありまして ⑨ 今日、風邪で

Дальнейший путь しんろ 進路

Системы специальных вступительных экзаменов в старшую среднюю школу, о которой должны знать репатрианты третьего — четвертого поколений

— Что такое «специальные меры»?

Что такое «квотирование при поступлении»?

Каковы требования в этих системах? —

Для репатриантов из Китая и с Сахалина, для иностранцев, обучающихся в младшей средней школе, и для их родителей в нашем журнале каждый год сообщается информация с рекомендациями, касающимися продолжения обучения в старшей средней школе и дальнейшего пути, информация о стипендиях, иные подобные сведения. В этом номере мы расскажем о том, что должны знать репатрианты третьего — четвертого поколений, собирающиеся поступать в префектуральные школы: о положении дел со специальными вступительными экзаменами в старшую среднюю школу и о том, на что надо обратить внимание. Информацию о вступительных экзаменах по каждому учебному году можно посмотреть на сайте нашего центра*. Ниже приводится подробная информация, основанная на результатах обследования за 2018 учебный год.

Имеются две системы специальных вступительных экзаменов: специальные меры при сдаче экзаменов и квотирование при поступлении.



Специальные меры при сдаче вступительных экзаменов — это какие-либо специальные меры при сдаче обычных экзаменов вместе со всеми экзаменующимися. Допускаются такие меры, как: «отсрочка от экзаменов», «разрешение на пронос словаря», «пояснение чтения иероглифов знаками азбуки», «сдача экзаменов в отдельном помещении», «предоставление предупреждений на родном для экзаменуемого языке», «сокращение числа предметов», — но «ограничение на число лет пребывания в Японии для пользования мерами»

帰国者 3・4 世が知っておくべき

高校特別入試制度

～特別措置とは? 特別入学校とは?

その資格要件は?～



本誌では、毎年 中国・樺太(サハリン)帰国者や外国人の中学生とその保護者のための高校進学・進路ガイ

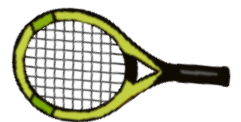
ダンス情報・奨学金情報等をお伝えしてきました。本号では、中国・樺太(サハリン)帰国者の 3 世・4 世が都道府県立高校を受験する場合に知っておくべき、特別入試の現状や注意点についてお知らせします。年度毎の入試情報については、当センターのウェブサイトで見られます。以下、2018 年度調査結果に基づいて、詳しく説明しましょう。

特別入試の制度には、「入試特別措置」と「特別入学校」の二つがあります。

「入試特別措置」とは、一般入試を一般受験者と共に受験する際に何らかの特別措置が受けられるというも

のです。「受験時間の延長」「辞書の持ち込み許

可」「漢字にルビを付ける」「別室受験」「注意事項の母語表記」「教科減」などが認められていますが、「措置を受けるための滞日年数制限(例: 来日してから年数が 3 年以内など)」、「措置の内容」は自治体によって大



(например, не более трёх лет со времени прибытия в Японию) и «содержание мер» в разных муниципалитетах значительно различаются. В ходе обследования за 2018 год примерно в половине из 60 опрошенных районов получены утвердительные ответы. Это даёт понять, что в них система таких мер имеется.

Квотирование при поступлении — это система, предусматривающая квоты для таких учащихся, как репатрианты из Китая, с Сахалина, иностранцы, и сдачу ими специальных экзаменов, отличающихся от общих, отдельно от обычных экзаменуемых японцев. Иногда сокращают число предметов по сравнению с экзаменами для обычных экзаменуемых или проводят совсем другие экзамены (например, только сочинение и собеседование). Муниципалитетов, учредивших такую систему квотирования при поступлении значительно меньше, чем учредивших систему специальных мер, и утвердительный ответ во время обследования 2019 учебного года в отношении учащихся репатриантов из Китая и с Сахалина дали только 24 районов, а в отношении учащихся иностранцев — также 25. При этом критерии: «ограничение на число лет пребывания в Японии», «число школ с квотами», «численность учащихся» и «содержание экзаменов» в разных муниципалитетах значительно различаются, и между ними имеется разрыв по числу поступивших.

Соответствие каким же требованиям позволяет пользоваться описанными системами? У репатриантов третьего — четвёртого поколений есть следующие три возможности.

- ① Вступительные экзамены для учащихся репатриантов из Китая и с Сахалина → Для учащихся, которых ранее называли, например, «репатриировавшимися», к ним относились остававшиеся в Китае и на Сахалине соотечественники только второго и третьего поколений — без четвёртого.
- ② Вступительные экзамены для учащихся иностранцев → Для учащихся с иностранным гражданством.
- ③ Вступительные экзамены для учащихся, вернувшихся из-за границы > Для учащихся, которых называли «детьми, вернувшимися на

大きく異なります。2018年の調査では 60地域のうち約半数の地域において、回答が“○”となっており、措置の制度があることがわかっています。

「特別入学枠」とは、日本人の一般受験者とは別の枠で、中国・サハリン帰国生徒や外国人生徒を対象とした入学人数枠があり、一般の入試とは異なる特別な試験を受けられる制度の事です。一般受験者より受験科目の数を少なくしたり、全く別の試験(作文と面接だけなど)を実施したりします。このような「特別入学枠」を設けている自治体は「特別措置」に比べてかなり少なく、2019年度調査では、回答が“○”となっているのは、中国・サハリン帰国生徒で24地域、外国人生徒で25地域のみです。しかも滞日年数制限、枠のある学校数、定員、試験内容が自治体によって大きく異なり、合格者数にも開きがあります。

上述した特別入試制度は、どのような資格があれば利用できるのでしょうか。帰国者3世4世の皆さんの場合は、以下の三種類の可能性があります。

- ① 中国・サハリン帰国生徒入試→以前は「引揚生徒」等と呼ばれていたもので、中国・サハリン残留邦人の2・3世のことを指し、4世は含まれない。
- ② 外国人生徒入試→外国籍生徒
- ③ 海外帰国生徒入試→いわゆる「帰国子女」と呼ばれていた生徒で、日本国籍を持ち、保護者の海外勤務などのために日本国外での生活が長かった生徒。

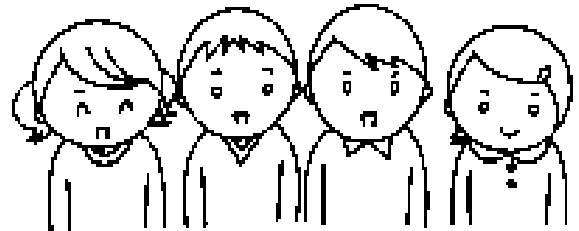
родину», они имеют японское гражданство и долго проживали за рубежами Японии потому, что, например, их родители работали за границей.

Система специальных вступительных экзаменов для каждой из категорий ① — ③ существует не во всех муниципалитетах. Ситуация в них значительно различается: где-то есть система только для категории ②, а где-то — для категорий ① и ②, причём на разных условиях. Название «специальные вступительные экзамены» также не является единообразным, поэтому кто и при соответствии каким требованиям к нему допускается, надо уточнять отдельно в каждом из муниципалитетов.

Например, большинство читателей этой статьи, возможно, собирает информацию о сдаче экзаменов представителями четвёртого поколения. У представителя третьего поколения есть возможность воспользоваться системой ①, но если он родился в Японии, то почти ни в одном муниципалитете у него такой возможности не будет. В муниципалитетах, не предусматривающих систему ①, можно прибегнуть к системе ② или ③. У представителя четвёртого поколения при наличии российского гражданства есть возможность воспользоваться системой ② (опять-таки если он родился в Японии, то в некоторых муниципалитетах у него такой возможности не будет), а в случае японского гражданства — системой ③. Однако в любом случае в некоторых муниципалитетах есть положение «ограничение на число лет пребывания в Японии», и прежде всего надо обратиться в соответствующий муниципальный комитет образования.

В той или иной префектуре в тот или иной учебный год есть различия в частности: наличие квотирования при поступлении, специальных мер при сдаче экзаменов и т. п., так что эту информацию надо выяснить на сайте «Центра по связям и поддержке соотечественников из Китая», а затем обратиться напрямую в муниципалитет для уточнения, например, того, соответствуют ли отдельные условия требованиям, предъявляемым к экзаменуемым. Если в районе, где организовано предоставление рекомендаций, касающихся

すべての自治体において、この①～③それぞれに特別入試制度があるわけではなく、自治体によって“②だけ制度がある”“①と②があり、扱いが異なる”等、状況はかなり異なります。特別入試の名称も統一されていないので、その対象や資格については、個々の自治体に確認する必要があります。



例えば、今この記事を読んでいる皆さんは、4世の受験について情報を集めていらっしゃる方が多いと思います。3世であれば、①の制度を利用できる可能性もありますが、日本生まれの場合、利用できない自治体がほとんどです。①の制度がない自治体で②③の制度を援用することもあります。4世の場合は、ロシア籍であれば②の制度を利用できる可能性があり（こちらも日本生まれだと利用できない自治体があります）、日本国籍の場合は③を利用できる可能性があります。しかし、いずれにせよ、自治体ごとに“滞日年数制限”等様々な規定がありますので、まずは各自治体の教育委員会に問い合わせることが必要です。

都道府県や年度毎に、「特別入学枠」や「入試特別措置」の有無等詳細は異なりますので、中国帰国者支援・交流センターのウェブサイト参照のうえ、個々の条件が受験資格と合うかなどについては、各自治体の窓口へ直接お問い合わせください。また、「進路ガイダンス」を実施している地域では、その主催者に問い合わせるとロシア語対

дальнейшего пути, обратиться к организатору, в некоторых случаях могут ответить по-русски.

*Сайт «Центра по связям и поддержке соотечественников из Китая».

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

* «Информация о продолжении обучения дальнейшем пути для репатриантов»

*«Информация о специальных мерах, принимаемых на территории Японии в связи со сдачей экзаменов в старшую среднюю школу учащимися репатриантами из Китая и иными подобными лицами»

*«Обследование 2019 года. Обычный HTML-документ»

*При щелчке по наименованию муниципалитета появляется страница с соответствующей подробной информацией.

*На сайте возможен также поиск в разделе «Информация о продолжении обучения и дальнейшем пути» рубрики «Программа предоставления информации».

*Эти страницы только на японском языке. Указаны также окна приёма префектур и контактная информация. (O)

Информация с рекомендациями, касающимися продолжения обучения в старшей средней школе и дальнейшего пути

Ежегодно репатриантам из Китая и с Сахалина, иностранцам, обучающимся в младшей средней школе и желающим продолжить обучение в японской старшей средней школе, а также их родителям в разных районах предоставляются рекомендации, касающиеся продолжения обучения. Они заключаются в информировании о японской системе образования, о вступительных экзаменах в старшую среднюю школу и стоимости обучения, в рассказах о впечатлениях от школьной жизни, в персональных консультациях и т. п. В этих районах большинству иностранных жителей предлагают переводчика на родной для них язык.

応可の場合があります。

※中国帰国者支援・交流センターのウェブ
サイト (ホームページ)

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

→「帰国者のための進学・進路情報」

→「全国中国帰国生徒等の高校入試
特別措置情報」

→「2019年調査 通常 HTML」

※一覧表の自治体名をクリックすると、そ
れぞれの詳しい情報のページに飛びます。

※ウェブサイトの「情報提供事業」の
「▼進学・進路情報」から検索することも
できます。

※日本語ページのみです。ま
た、各都道府県の窓口

とその連絡先も載っています。 (O)



高校進学・進路ガイダンス 情報について

日本の高校に進学を希
望する中国・樺太(サハリ

ン) 帰国者や外国人の中学生とその保
護者のための進学・進路ガイダンスが各地
で行われています。内容は日本の教育
システム・高校入試・学費の説明、高校
生活体験談、また、個別の相談などで、
その地域に多い外国人住民の母語によ
る通訳が付きまします。

※最新情報は、中国帰国者支援・交
流センターのサイトの進学・進路情報の
コーナーで随時更新しています。



* Информация по необходимости обновляется в рубрике «Информация о продолжении обучения и дальнейшем пути» на сайте «Центра по связям и поддержке соотечественников из Китая».

Центр по связям и поддержке
соотечественников из Китая
<https://www.sien-center.or.jp/>



Слова из новостей

にゅーす ことば ニュースの言葉

«Карта вероятностей стихийных бедствий» и
«жизненно важная инфраструктура»

«Карта вероятностей стихийных бедствий»

Япония — страна, которая подвержена стихийным бедствиям: землетрясениям, тайфунам, ливням. В последнее время из-за изменения мирового климата особенно возросло число погодных явлений, называемых аномальными.

После Великого восточнояпонского землетрясения 2011 года в Японии, не давая передышки, продолжают происходить новые стихийные бедствия: землетрясение в Кумамото, тайфуны и ливни в различных районах страны.

Вот и в 2019 году один за другим возникли тайфуны №15 и №19, которые прошли по регионам Токай, Тюбу, Канто, Тохоку и другим, вызвали паводки и оползни, ущерб от ураганного ветра, было и много жертв. Тайфун №19 был особенно крупным, каких раньше не бывало, поэтому Управление метеорологии, СМИ и другие источники достаточно заблаговременно передавали одну за другой информацию о грозящей опасности, но, судя по результатам, возник и такой ущерб, которого было всё-таки не избежать.

В последнее время, вроде бы, и граждане тоже привыкли к стихийным бедствиям, они хорошо готовились у себя дома, например, к ураганному ветру, отключению

ちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅうせんたー
中国帰国者支援・交流センター

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



はざーどまっぷ らいふらいん 「ハザードマップ」／「ライフライン」

はざーどまっぷ 「ハザードマップ」

日本は地震、台風、豪雨など、自然災害の多い国です。特に最近、世界的な気候変動で異常気象と言われる天候が増えています。日本では、2011年の東日本大震災後も、熊本地震や各地での台風、豪雨による大きな災害が続き、ほっとする暇もありません。

2019年10月にも台風15号、19号がたてつけに発生し、東海、中部、関東、東北などを襲い、洪水や土砂崩れ、暴風による被害が各地でおこり、犠牲者もたくさん出ました。特に19号は今までにない大型の台風だったので、気象庁やマスコミなどからもかなり前から危険を知らせる報道が重ねられましたが、結果を見るとやはり避けきれなかった被害がありました。

最近では市民も災害慣れしてきて、自宅内の対策、例えば暴風策や停電、断水に備えた準備などはかなりしていたようです。また、危険地域から避難所（住民が災害の危険がなくなるまで滞在できる施設）への移動も、今までよりは早目に行われた傾向もあったようです。それでも、住民には洪

электроэнергии и воды. Кажется, наблюдалась и тенденция к более быстрому, чем раньше, перемещению населения из опасных районов в пункты эвакуации (на объекты, в которых оно может находиться до прекращения угрозы бедствия). Но несмотря на это среди населения были и те, кто недооценил риск паводка или оползня, не успел эвакуироваться и был застигнут бедствием.

Нам ещё раз дали понять: чтобы жить в стране, подверженной стихийным бедствиям, надо заранее приобрести более объективные знания про район своего проживания. Какова географическая среда места проживания? Нет ли поблизости рек? Нет ли гор и обрывов? Высокое это место или низкое? Когда, например, вдруг обрушатся ливни, будет ли безопасно? Если обо всём этом знать заранее, то в минуту опасности будет чем руководствоваться в своих действиях.

Вот для такого обеспечения безопасности населения и составлены карты вероятностей стихийных бедствий. Выполнено это на основе прогнозирования районов с высоким риском возникновения затоплений, оползней и иных стихийных бедствий исходя из рельефа местности и ее почв. Эти карты составляются государством и муниципалитетами, причём на большинстве карт, составляемых муниципалитетами, указываются ещё и районные пункты эвакуации и водоснабжения во время стихийных бедствий, медицинские заведения, местоположение туалетов на случай стихийных бедствий, маршруты эвакуации и т. д. Составляют такие карты более половины муниципалитетов. Они распространяются по домохозяйствам и размещаются в интернете (в ряде районов с низкой вероятностью бедствий они не составляются).

В 2019 году во время тайфуна №19 произошли прорывы дамб на многочисленных реках с затоплением больших территорий, которые, как сообщается, в целом совпадают с указанными на заранее составленных картах

水や土砂崩れの可能性は読み切れず、避難が遅れて巻き込まれた人々もありました。

この自然災害の多い国に住むためには、もっと客観的に自分の住んでいる地域について前もって知っておく必要があるのだと、改めて思い知らされました。自分の住んでいるところは地理的にどんな環境なのか？近くに川はないか？山や崖はないか？標高は高いのか低いのか？いざ、豪雨等に見舞われた時、安全性はどうなのか？このようなことを前もって知っていれば、いざというときの行動の指針になります。

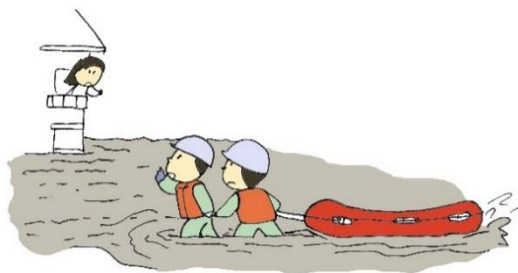


このような住民の安全を守るために作られたのが「ハザードマップ」です。「ハザードマップ」とは、地形や地質などから、浸水や土砂災害といった自然災害の危険性の高い地域を予測して作られた地図です。この地図は国や自治体で作成しており、特に自治体で作成するものには、災害時の地域の避難所や給水拠点や医療機関、災害トイレの場所や避難経路などを示してある場合も多いです。このような「ハザードマップ」は、半数以上の自治体で作成され、各戸に配布されたりウェブ上で公開されています（危険性の低い地域では作成されていない場合もあります）。

2019年の台風19号では多くの河川が決壊して広範囲に浸水しましたが、この浸水地域について



вероятностей стихийных бедствий. Можно сказать, что надёжность этих карт довольно высока.



Однако в действительности во время этого тайфуна многие не успели покинуть опасные районы и оказались в изоляции, окружённые водой. Оказалось, что люди не могли эффективно пользоваться этими картами. Говорят, что у человека, несмотря на необычность происходящего, работает психология: «Со мной-то всё, наверное, будет в порядке». Важно, пожалуй, чтобы и те, кому повезло избежать опасности, как следует запоминали уроки каждого из бедствий.

Здесь мы приводим на будущее адрес портала, содержащего карты вероятностей стихийных бедствий, который создан Министерством территорий, инфраструктуры, транспорта и туризма.

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/helpful07/index.html>

На главной странице сайта имеются рубрики:



<Министерство территорий, инфраструктуры, транспорта и туризма
С портала, содержащего карты вероятностей стихийных бедствий>

も事前に作成されていた「ハザードマップ」の予測とほぼ一致していたとのことでした。「ハザードマップ」の信ぴょう性はかなり高いと言えます。

しかし、実際には今回の台風では多くの人が逃げ遅れ、水の中で孤立してしまいました。この「ハザードマップ」も生かしきれなかった点もありました。人間は異常なことが起きても「自分は大丈夫だろう」と思う心理が働くといいです。運良く難を逃れた人も、一つ一つの災害をしっかり自分への教訓として自覚していくことが大事でしょう。

以下、国土交通省が作成している「ハザードマップポータルサイト」を紹介しておきます。

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/helpful07/index.html>

このトップ画面には、「重ねるハザードマップ」と「わがまちハザードマップ」があります。

「重ねるハザードマップ」では、自分の住所を町名まで入れて検索をすると、該当部

が表示されます。地図が出たら左上の「災害種別で選択」の中から見

たいもの



〈国土交通省 ハザードマップポータルサイト〉より

「**「Накладываемые карты вероятностей стихийных бедствий」** и **「Карты вероятностей стихийных бедствий в нашем городе」**。

Если в рубрике **「Накладываемые карты вероятностей стихийных бедствий」** выполнить поиск, указав своё местожительство вплоть до названия города, отобразится соответствующая карта. Если на появившейся карте щелкнуть по нужному из значков **「Выбор по виду стихийного бедствия」**, цветом будет показано наличие или отсутствие прогнозируемого стихийного бедствия. Виды стихийных бедствий: **「Затопление」**, **「Оползни」**, **「Цунами」**, **「Информация для избежания бедствий на дорогах」**。

Если в рубрике **「Карты вероятностей стихийных бедствий в нашем городе」** выполнить поиск, указав название префектуры и муниципального образования, а затем, когда отобразится соответствующее муниципальное образование, в прямоугольной таблице выбрать нужную информацию (например, затопление, оползни, цунами и т. п.), то в ряде случаев карта отображается сразу, а в ряде случаев происходит переход на сайт соответствующего муниципального образования. Попробуйте и вы проверить карту вероятностей стихийных бедствий для своего города。



С карты вероятностей стихийных бедствий в нашем городе для округа Тайто префектуры Токио (затопление)

「Жизненно важная инфраструктура」

Во время стихийных бедствий тревогу вызывает то, что прекратится снабжение необходимым для жизни и его не станет。

をクリックすると、予測される被害の有無が色で表示されます。種別は「洪水/土砂災害/津波/道路防災情報」となっています。

「わがまちハザードマップ」は、「都道府県名」と「市町村名」を入れて検索すると、該当自治体が表示され四角い表から見たいもの（例えば、洪水/土砂/津波等々）を選ぶと、直接地図が表示される場合もあれば、各自治体の H P の該当箇所に飛び場合もあります。皆さんも一度、自分の街のハザードマップを確認してみてください。



「わがまちハザードマップ 東京都台東区（水害）」より

「ライフライン」

災害時に心配なのは、生活するのに必要なものが供給されなくなったり、失われてしまうことです。例えば、電気、水道、ガス、情報を入力するための通信手段、また移動を行うための交通機関や道路、これら人間が生きていくために必要なものを「ライフライン（生命線）」と言います。このライフラインが失われるということは、命の危機にさらされるということで非常に重大なことです。自分で対策を立てておくことも大事ですが、現状の確認やいつ復旧するかなどの情報収集も大事でしょう。テレビやラジオ、またネットや自治

Например, электро-, водо- и газоснабжение, средства связи для получения информации или транспорт и дороги для передвижения необходимы человеку для жизни и называются «жизненно важной инфраструктурой» (по-японски — английскими словами, означающими «линия жизни»). Утрата жизненно важной инфраструктуры означает, что жизнь людей подвергается опасности, и является крайне серьёзным обстоятельством. Важно самостоятельно наметить план действий, но важно, пожалуй, ещё и проверять текущую ситуацию, собирая информацию о том, когда эта инфраструктура будет восстановлена. Думается, что информацию можно получать по телевидению и радио, в интернете и по муниципальной системе экстренного вещания, а также, например, в пунктах эвакуации.

Ниже приведён адрес портала по предотвращению стихийных бедствий Министерства территорий, инфраструктуры, транспорта и туризма
<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>

Здесь можно посмотреть новейшую информацию о жизненно важной инфраструктуре (касающуюся состояния электро- и газоснабжения, ситуации с повреждением водопровода, отключения электроэнергии, повреждения сетей связи и т. п.). Давайте будем проверять информацию и на сайтах муниципалитетов. У некоторых муниципалитетов есть и многоязычные сайты, информацию на которых давайте выяснять заранее и регулярно.

На удивление удобна социальная сеть «Твиттер», в которой самые разные люди в реальном режиме времени жалуются на положение дел в своём районе и которая служит также средством получения более близкой информации. Однако большая часть информации в «Твиттере» исходит от частных лиц, поэтому может содержать ошибки, так что

体の災害用の放送、また避難所などでも
 情報が手に入るとおもいます。

以下の U R L
 は、国土交通省
 の「防災ポータル」
 です。



<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>

ここでは、最新のライフライン状況
 (電気・ガスの状況、水道の被災状況、
 停電情報、通信障害情報等)
 についてみる事ができます。また、各自治
 体の H P もチェックしましょう。自治体
 でも多言語対応しているところもあります
 ので、日頃から調べておきましょう。
 意外に便利なのは SNS のツイッター
 で、いろいろな人がリアルタイムな地元の
 状況等をつぶやいているので、より身近
 な情報を得る手段にもなります。しかし、
 これは個人発信が多いので間違えた情
 報も含まれる場合がありますので、発信元
 を確認しながら注意して利用する必要も
 あります。(B)

医薬品
 (医薬品)



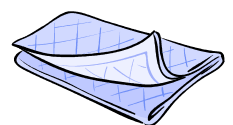
手袋
 (手袋)



リュック
 (リュック)



タオル
 (タオル)



通帳
 (通帳)



ею нужно пользоваться внимательно, проверяя её источник. (B)

Необходимые в экстренной ситуации вещи

さいがいたいさくじゅんびひん
災害対策準備品



Печать

いんかん
(印鑑)



туалетные бумаги

と い れ っ と ペ ー パ ー
(トイレトペーパー)



свечи, спичка

(ろうそく・マッチ)



Из новостных статей

に ゆ ー す き じ
ニュース記事から

(1 декабря 2018 г. — 30 ноября 2019 г.)

Суббота, 11 мая 2019 г.

Как сообщается в № 44 (за весну 2019 фин. г.) ежесезонного журнала «Берёза», выпускаемого Хоккайдским центром по связям и поддержке соотечественников из Китая, во встрече «Узнать о соотечественниках из Китая и с Сахалина», проведенной им 2 марта в здании «Кадэру» 2.7 (преф. Хоккайдо, г. Саппоро), приняло участие 129 человек: 54 репатрианта и 75 обычных граждан.

В первой части демонстрировались фильмы на дисках: «Правда об освоении Маньчжурии» производства Мемориального музея сельскохозяйственной иммиграции в Маньчжурию и «Запечатлённые свидетельства соотечественников, остававшихся в Китае и других странах. Пути судеб» производства Министерства здравоохранения, труда и благосостояния, в которых запечатлены свидетельства постоянных посетителей Центра и представлены ценные рассказы репатриантов о пережитом. Во второй части выступили репатрианты, посещающие курсы японского языка и курсы в области культуры.

ねん がつ ねん がつ にち
(2018年12月1日～2019年11月30日)

ねん がつ にち ど
2019年5月11日 (土)

ほっかいどうちゅうごくきこくしゃしえん こうりゅうせん た
北海道 中国帰国者支援・交 流 センタ
ーの季刊誌「しらかば」44号 (2019年度春号)
によると、同センター主催の「中国・樺太
帰国者を知る集い」が、3月2日「かでる」
2・7(北海道札幌市)で開催され、帰国者54
名、一般市民75名の計129名が参加した。

だい ぶ まんもうかいたくへい わ き ねんかんせいさく
第1部では、満蒙開拓平和記念館制作
でいーぶいー まんもうかいたく しんじつ こうせいろう
D V D 「満蒙開拓の真実」や、厚生労
働省制作 D V D 「中国残留邦人
等の証言映像～運命の軌跡～」から
せん た ー つうしよしゃ しようげんえいぞう じようえい
センター通所者の証言映像を上映し、
きこくしゃ きちよう たいけんだん はっぴよう
帰国者による貴重な体験談の発表もあ
った。第2部では、帰国者の日本語教室、文
化活動教室の発表が行われた。



Вторник, 14 мая

Министерство здравоохранения, труда и благосостояния заявило, что длительность поездки на родину 24 соотечественников, оставшихся на Сахалине и в иных районах (в составе группы из 12 соотечественников и 12 лиц, оказывающих уход), составит 11 дней: со среды, 15 мая, по субботу, 25 мая. Проведение поездки поручено специальному некоммерческому юридическому лицу «Общество „Япония — Сахалин“». Министерство здравоохранения, труда и благосостояния проводит программу организованных поездок на родину соотечественников с Сахалина и из иных районов с 1995 г., а ранее этим занимались различные неправительственные организации. ※ в составе группы из 14 человек: 7 соотечественников и 7 лиц, оказывающих уход, составит 11 дней: со среды, 26 июня, по субботу, 6 июля ※ в составе группы из 26 человек: 13 соотечественников и 13 лиц, оказывающих уход, составит 11 дней: со среды, 4 сентября, по субботу, 14 сентября

6 августа, вторник

Писатель Хисаэ Кидо 43 лет, опубликовавший книгу «Спустя долгие годы после той войны», охватывающую половину жизни его отца, осиротевшего и оставшегося в Китае, завершил книгу для детей «Дедушка потерялся. История о семье и войне, дошедшая до тебя», чтобы история рода передалась теперь уже его сыну. Повествование будет идти в форме рассказа 77-летнего отца г-на Кидо о том, что он пережил, 8-летнему старшему сыну писателя.

27 августа, вторник

В китайской провинции Хэйлунцзян ведётся работа с тем, чтобы зафиксировать в виде электронных и видеоматериалов и передать следующим поколениям память о приёмных родителях, взявших к себе японских детей, которые во время хаоса, возникшего после войны в Маньчжурии (ныне Северо-Восток Китая), оказались разлучены с

2019 年 5 月 1 4 日 (火)

こうせいろうどうしやう さはりなどざんりゅうほうじん
厚生労働省は、樺太等残留邦人の
しゅうだんいちじ きこく めい ざんりゅうほうじん めい かい
集団一時帰国24名(残留邦人12名、介
ごにん めい にってい がっ にち すい
護人12名)の日程が5月15日(水)から5
がっ にち ど にちかん はっぴょう
月25日(土)までの11日間になったと発表
した。特定非営利活動法人日本サハリン
きょうかい いたく おこな こうせいろうどうしやう
協会に委託して行う。厚生労働省で
は、平成7年から樺太等残留邦人の集
だんいちじ きこくじぎょう じっし めい
団一時帰国事業を実施しており、平成6
ねんいせん みんかんだんたいなど しゅうだんいちじ き
年以前は民間団体等による集団一時帰
こく おこな
国が行われていた。

※6月26日(水)から7月6日(土)まで(一行14

名: 残留邦人7名、介護人7名)

※9月4日(水)から9月14日(土)まで(一行26

名: 残留邦人13名、介護人13名)

2019 年 8 月 6 日 (火)

ちゅうごくざんりゅうこじ ちち はんせい せんそう
中国残留孤児の父の半生『あの戦争
から遠く離れて』を刊行した作家・城戸久
え さん(43)が、あら おすこ れきし かた つ
枝さん(43)が、新たに息子に歴史を語り継
ぐため、児童書『いいじが迷子になっちゃっ
た—あなたへと続く家族と戦争の物語』
つづ かぞく せんそう ものがたり
を書き下ろした。物語は城戸さんが長男
か お ものがたり きど ちやうなん
(8)に父(77)の体験を語
りかける形で進んでいく。



2019 年 8 月 27 日 (火)

しゅうせん こんらんき きゅうまん
終戦の混乱期に旧満
しゅう げんざい ちゅうごくとうほくぶ にくしん わか
洲(現在の中国東北部)で肉親と別れ、
こじ にほんじん ひ と ようふほ
孤児となった日本人を引き取った養父母た
ちの思いを、電子記録や動画に残して後世
おも でんし きろく どうが のこ こうせい
に伝える取り組みが中国・黒竜江省で
つた とく ちゅうごく こくりゅうこうしやう
すす 進められている。動画は昨年10月から、ハル
びんし しゅっぱんしゃ こくりゅうこうとうほくでじ
ビン市にある出版社「黒竜江東北デジ
タル出版伝媒」が、ウェブサイト「中国

кровными родственниками и осиротели. Видеоматериалы в октябре прошлого года были размещены харбинским издательством «Цифровое СМИ северо-востока Хэйлунцзяна» на сайте «Мемориал китайских приёмных родителей». Этой работой занимаются 20—40-летние сотрудники, взявшие на себя миссию передать память об этих людях молодому поколению.

◆ 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.

ようふ ほ き おくかん こうかい
「養父母記憶館」で公開してい
る。さぎょう にな だい
作業を担うのは20～30代
のしゃいん わか せだい きおく
社員で、若い世代が記憶を
つなぐやくわり にな
役割を担おうとしている。



◆ご注意: 本欄の内容は、すべて一般の
しんぶん ほうどう ないよう ようやく
新聞などで報道された内容を要約して
けいさい
掲載しています。したがって、せいふ こうしき
政府が公式に
はつぎょう
発表したものではなく、いちぶ ほうどうきかん
一部は報道機関の
かんそくきじ ふく
観測記事なども含まれていますので、ご注意く
ださい。

Уведомление Министерства здравоохранения, труда и благополучия

— Информация о социальном
пособии пенсионерам —



Новое пособие, отличное от «Пособия соотечественникам, оставшимся в Китае и на Сахалине»

С октября 2019 года действует система выплаты пособия пенсионерам с низким доходом (размер дохода рассчитывается без учета суммы получаемых социальных пособий).

Если у вас возникнут сложности с оформлением, с вопросами обращайтесь в «Пенсионный телефонный центр» Пенсионного фонда Японии. (В центре отвечают только по-японски. Если вы не уверены, что сможете говорить по-японски по телефону, сходите в ближайшее отделение пенсионного фонда.)

Пенсионный телефонный центр 0570-05-1165

厚生労働省からのお知らせ

ねんきんせいかつしゃ し えんきゅう ふ きん あんない
～年金生活者支援 給 付金のご案内～
ちゅうごく からふとざんりゅうほうじんとう かた
「中国・樺太残留邦人等の方
がた し えんきゅう ふ こと あたら
々への支援 給 付」と異なる新しい
きゅうふ
給 付

しょうとく ひく ねんきんじゅきゅうしゃ かた しょうとくがく
所得の低い年金受給者の方(所得額
し えんきゅうふ がく のぞ けいさん
は支援 給 付の額を除いて計算します)を
たいしょう ねん がつ ねんきんせいかつ
対象として、2019年10月から、年金生活
しゃ し えんきゅうふ きん せいど はじ
者支援 給 付金の制度が始まりました。

てつづ こま こと
手続きについてお困りの事がありました
ら、にほんねんきんきこう だいやる
日本年金機構の「ねんきんダイヤル」ま
でんわ しつもん にほんご
でお電話でご質問ください。(日本語のみの
たいあう にほんご しつもんなど
対応となりますので、日本語での質問等に
ふあん かた ちよくせつ ちか ねんきんじお
不安のある方は直接、お近くの年金事務
しょ い と あ
所へ行って問い合わせしてください。)

ねんきんダイヤル 0570-05-1165

Послесловие редакции

Послесловие редакции

В эти декабрьские дни 2020 года пугающе много тех, кто заразился новой коронавирусной инфекцией. Уважаемые читатели, как в такое время живёте вы? Согласитесь, новый коронавирус страшен тем, что у некоторых людей он быстро приобретает тяжёлую форму. Какое-то время, пока от него не будет надёжных лекарств и вакцин, нам остаётся только терпеть то, что из-за этого коронавирсуного бедствия у нас сужается жизненное пространство. Давайте как-то приспособливаться к тому, чтобы жить вместе с коронавирусом.

Статья «Вирусные инфекции» в данном номере содержит только фундаментальные сведения по этой теме, а её продолжение на русском языке мы предполагаем вскоре поместить на сайте нашего центра.

2020-й был годом 75-летия со дня окончания войны. К тому же около 30 лет назад соотечественники с Сахалина получили реальную возможность возвращаться в Японию на ПМЖ. Но японцы, особенно молодое поколение, почти не знают о том, что их соотечественники находились в Китае, на Сахалине и с какими проблемами уже в Японии они до сих пор сталкиваются.

Наш центр готовит рассказчиков — представителей послевоенного поколения о пережитом и испытанном соотечественниками, которые после войны оставались в Китае, на Сахалине, и начал заниматься организацией их выступлений. Надеемся, что благодаря этому не только у вас и членов ваших семей, но и у тех, кто напрямую не связан с соотечественниками из-за рубежа, в сердце ещё раз отзовётся история тех из них, кто оставался в Китае и на Сахалине.

(M.O.)

編集後記

◇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(2020年12月現在)。皆さんはどんな生活を送られていますか? 新型コロナウイルスは人によって急速に重症化するというのが恐ろしいですね。確実な治療薬やワクチンができるまで、しばらくはコロナ禍による生活範囲の狭まりを辛抱するしかないようです。なんとか新型コロナとの共存生活を工夫していきたいましよう。

今号の「ウイルス感染症」記事は基礎知識ですが、続編(ロシア語版)をそのうち当センターのウェブページに載せる予定です。

◇2020年は戦後75年の記念の年でした。そしてサハリン残留邦人の皆さんが本格的に永住帰国できるようになって30年近くが過ぎました。しかし、中国やサハリンに残留邦人がいたことについて、そして日本に帰国後、今もいろいろな問題を抱えていることについては、特に若い世代の方

はほとんど知らないのではないのでしょうか。当センターでは「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」を育成し、講話活動を始めました。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、再び中国やサハリン残留邦人の歴史が刻み込まれるように……と願っています。

(MO)

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

〒110-0015 東京都台東区東上野1-213 カーニブレイス新御徒町 7F

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

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