



四月学期日语课程开始招生

日本語学習課程 4 月期募集開始

二〇〇六年度即将来临。四月学期日语课程也开始招生了。在此，我们敬请想在新的一年里，以全新的心情投入日语学习的人踊跃报名！有关各学科的详细内容，敬请浏览“招生要点”；希望获得“招生要点”的人，可以与本中心联系，我们将随时邮寄与您。

在这一期里，我们想就 2006 年 1 月新开设的课程、及远距离教学方法，给大家作一些介绍。

1. 生活场景日语“医疗”课程

本课程是从去年 10 月开始招生的。现在在全国已有近 200 名报名者，可见平日大家在看病、去医院这件事情上，有着怎样的困难。（接下页）



いよいよ 2006 年度も間近！日本語学習課程 4 月期の募集を開始します。新年度から気持ち新たに日本語学習を開始しようと思っている方、奮ってご応募ください。開講コースの詳細については、募集要項をご覧ください。募集要項をご希望の方は、センターまでご連絡くださればいつでもお送りいたします。

今回は、2006 年 1 月に開講しました新コースについてと、遠隔課程の受講の仕方についていくつかご説明したいと思います。

1. 生活場面日本語「医療」コース

本コースは、昨年の 10 月期から募集開始となりました。現在、全国から 200 名近く申し込みがあり、皆さんの病院でのくろくほどうかがいさせていただきます。（次頁に続く）

目 录/目 次

四月学期日语课程开始招生 / 日本語学習課程 4 月期募集開始 1~5
 新闻话语・BSE（牛海绵状脑病） / ニュースの言葉・BSE（牛海绵状脑症） 6~8
 新闻摘要 / ニュース記事から 9

健康商谈室・香烟① / 健康相談室・たばこ① 10~14
 冠婚葬祭・守夜与葬礼 / 冠婚葬祭・通夜と葬儀 15~17
 通知・编后记 / 編集後記・お知らせ 18

(接前页)生病本来就使人不安,这时还要前往医院这样一个令人高度紧张的专门机构,向人传达自己想说的话、理解医生说的话,这些对于一个没有语言障碍的人来说,都是一件困难的事情,更何况在语言方面存在困难的归国者呢!想必大家吃的苦头不少。本课程就是为了帮助归国者哪怕是解决一点点类似的困难也好。

★“面向以汉语为母语的人们的医疗术语・语句集”编撰完成!

本刊曾在第 22 期(去年 8 月号)中,就这门课程所使用的教材,给大家做过介绍。本教材由以下两个部分组成:①学习在医院就诊时所需要的最低限度的知识,并设想在医院可能遇到的各种事情时,使用的日语等的课本;②了解、掌握因不同疾病而表现出来的各种症状及如何办理看病、治疗等各种手续的“面向以汉语为母语的人们的医疗术语・语句集”。我们认为这本术语・语句集可以很好地帮助您在前往医院之前,对自身想要传达的事情进行事先查询;或是将手册直接带到医院,当与医生面对面介绍病情的时候,作为一种交流手段,一边手指要说的语句,一边与医生达成沟通、交流。

下面给大家介绍一下这本术语・语句集的目录:

I	场景・推移
	01 挂号处 / 02 诊察・治疗 / 03 药 / 04 检查 / 05 住院 / 06 手术 / 07 生活・看护・护理
II	部位・症状
	01 头・脸 / 02 眼睛 / 03 耳朵・鼻子 / 04 口腔・下颚 / 05 牙齿 / 06 咽喉 / 07 颈・肩・胳膊 / 08 胸部 / 09 腹部 / 10 脊背・腰 / 11 手・脚 / 12 泌尿器・生殖器 / 13 便・肛门 / 14 皮肤・毛发 / 15 骨头・

(前ページより) 病^{びょうき}気^きという不安^{ふあん}を抱^{かか}えながら、病院^{びんちやうど}という緊張^{たか}度の高い専門機関^{せんもんきかん}で自分の言^いいたいことを伝^{つた}えたり、医師^{いし}の言^いうことを理^り解^{かい}するのは、ことばに問^{もん}題^{だい}のない人間^{にんげん}でも難^{むずか}しいものです。まして、こ^ことばにハンデ^{はんて}のある帰国者^{きこくしゃ}の皆^{たい}さんは、大^{へん}変^{へん}ご苦^く勞^{らう}されていると思います。本^{ほん}コ^こース^すが少^{すこ}しでもその様^{よう}な問^{もん}題^{だい}を解^{かい}決^{けつ}する際^{さい}の手^て助^{すけ}けになれ^{だす}ばと思^{おも}います。

★「中国語を母語とする人のための医療用語・表現集」完成!

本^{ほん}コ^こース^すで使^{つか}わ^られる教^{きやうざい}材^{ほんし}は、本^{ほん}誌^し22号^{ごう}(昨年^{しやうねん}8月号^{ごう})でもご紹^{しょう}介^{かい}しまし^たが、病^{びんちやうど}院^{いん}を利^り用^{りやう}する際^{さい}に最^{さい}低^{てい}限^{げん}必^{ひつ}要^{よう}な知^ち識^{しき}や、病^{びんちやうど}院^{いん}で一^{いっ}般^{ぱん}的^{てき}に想^{さう}定^{てい}さ^るる流^{なが}れ^かやそ^の各^{かく}場^ば面^{めん}での日^に本^{ほん}語^ごによ^りるや^りと^りが学^{がく}習^{しゆ}で^きる^こトキ^すと、病^{びんちやうど}気^きによ^つつて異^{こと}な^る様^{さま}々^{ざま}な^{しやうじやう}症^{てつづ}状^{とう}や手^{てつづ}続^{とう}き等^{りかい}を理^り解^{かい}するた^めの「中^{ちゆう}国^{ごく}語^ごを母^ぼ語^ごとす^る人^{ひと}のた^めの医^い療^{りやう}用^ご語^ご・表^{ひょう}現^{げん}集^{しゆう}」か^らな^りま^す。こ^の用^ご語^ご・表^{ひょう}現^{げん}集^{しゆう}で病^{びんちやうど}院^{いん}に^いく^まえ^に伝^{でん}え^{たい}こ^とを^{した}ら^せたり、^ある^も或^もいは病^{びんちやうど}院^{いん}へ持^もっ^てい^って医^い師^しと^のや^りと^りの^{さい}際^{さい}、該^{がい}当^{とう}箇^か所^{しょ}を指^さし示^{しめ}し^なが^らコ^こミ^みュ^ゆに^けー^しょ^んシ^ゆダン^{だん}の^りよ^う手^て段^{だん}と^{して}利^り用^{りやう}し^てい^ただ^けると、大^{おお}い^{やく}に役^{やく}立^だつ^ので^はな^いか^と思^{おも}い^ます。^いか^もく^じ以下^{以下}、こ^の用^ご語^ご・表^{ひょう}現^{げん}集^{しゆう}の目^{もく}次^じを^ご紹^{しょう}介^{かい}し^ます。

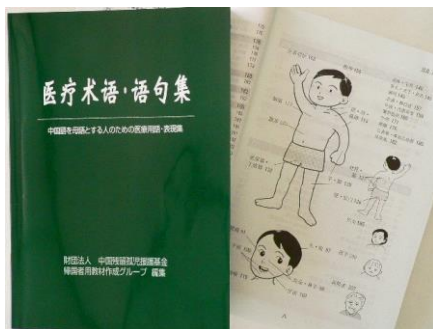
I	場面・流れ
	01 受付 / 02 診療・治療 / 03 薬 / 04 検査 / 05 入院 / 06 手術 / 07 生活・看護・介護
II	部位・症状
	01 頭・顔 / 02 目 / 03 耳・鼻 / 04 口・あご

关节・肌肉 / 16 神经 / 17 精神 / 18 血液・淋巴液 / 19 免疫・代謝異常 / 20 緊急症状 / 21 全身症状 / 22 外伤 / 23 疼痛 / 24 公害病・难治之症等 / 25 传染病 / 26 妇女 / 27 孩子 / 28 高齢者

Ⅲ 机关・制度等

Ⅳ 问诊表

由于此术语・语句集载有大量的词汇及语句，因此，为了便于读者通过各种方法进行查询，我们在卷末附上了三种索引：首先是可以汉语（按照拼音顺序）查询的索引；其次是将日本的汉字词汇（注有假名）按汉语发音顺序排列出来的索引；再就是日语索引（按 50 音顺序排列）。此项 50 音索引还在日语标示的旁侧注有中文及拼音，因此还可将其当作词典使用。还有，在这个索引之外，目录中根据疾病的部位、症状，附有更加容易查找的插图。这就十分便于您根据使用目的的不同而选择其中的相应内容。



／05歯／06のど／07首・肩・腕／08胸部／09腹部／10背中・腰／11手・足／12泌尿器・生殖器／13便・肛門／14皮膚・毛髪／15骨・関節・筋肉／16神経／17精神／18血液・リンパ液／19免疫・代謝異常／20緊急症状／21全身症状／22外傷／23痛み／24公害病・難病など／25伝染病／26女性／27子ども／28高齢者

Ⅲ 機関・制度など

Ⅳ 問診票

この用語・表現集は、大量の語彙表現が掲載されていますので、調べたいことばをいろいろな方法で探せるように、3種類の索引が巻末に付してあります。まず、中国語（ピンイン順）から引ける索引、次に、日本の漢字語彙（読み仮名付き）を中国語の発音順に並べた索引、そして日本語索引（50音順）があります。この50音順の索引は日本語表示の横に中国語とそのピンインも併記されており、辞書代わりに使えます。また、この索引のほかに、目次には、病気の部位・症状により簡単に探せるイラスト目次（写真参照）も付いていて、分かりやすくなっています。用途に応じて使い分けただけだと便利です。



另外，即使不参加学习的人，也可以通过“（財）中国残留孤儿援护基金”（电话：03-3501-1050）购买此术语・语句集。版面为 B5 版、共计 352 页，定价为 2,500 日元。

2. 参加支援・交流中心日语课程学习的方法

① 有关报名所需材料

在报名参加支援・交流中心日语课程学习时，首先需要提交身为归国者的证明材料。这是因为作为一个公共支援组织，支援・交流中心乃专门向归国者提供日语学习支援的机关，同时日语课程所主要采用的，亦是专门面向归国者的自编教材，此外支援・交流中心有必要对归国者的日语学习进行长期支援。

或许这会使得有的归国者多少感觉到一些繁琐，我们在此敬请大家予以谅解。为了让各位在手续的办理上得到哪怕是一点点的简化，您只要是在全国三处支援・交流中心（首都圏・近畿・九州）的任何一处作一次登录，那么当您想学别的中心开设的课程时，就可以免去提交归国者证明材料的手续，因此，若您既已登录，届时敬请予以告知。另外，在收集所需材料有困难时，请和本中心联系。



なお、この用語・表現集は受講者の方でなくても「（財）中国残留孤儿援护基金」（電話03-3501-1050）で購入可能です。B5版352頁、定価は2,500円です。

2. 支援・交流センターの日本語学習課程の受講の仕方

① 応募時の必要書類について

支援・交流センターの日本語学習課程を受講する際、最初に帰国者であることの証明書類を提出していただいています。これは、国の公的支援組織として支援・交流センターが帰国者の方への日本語学習支援を専門に行う機関であり、日本語学習課程は帰国者の方向けに作成されたオリジナル教材を主に使用し、長期に渡り日本語学習支援を行う必要があるからです。

多少煩雑さを感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、よろしくご理解願います。ただし、手続きの煩雑さを少しでも軽くするために、全国3カ所（首都圏・近畿・九州）の支援・交流センターのいずれかのセンターに一度登録されれば、他のセンターを受講する際には、帰国者であることの証明書類の提出は省略できますので、その旨を遠慮なくお申し出ください。そのほか、必要書類を揃える際にお困りの点がありましたら、センターまでご連絡ください。

② 有关远距离学习的期限

由于远距离课程（函授）是一种以自学为基础而设置的课程，因此，它可以根据学员自身的进度来学习日语。各门远距离课程，其学习时间大部分都是最长为一年。

进行自学，最为重要的是自己制定学习计划、调节学习步伐。一年的时间，看似漫长，可它实际上也是极容易转瞬即逝的一段时间。出于工作关系或是健康方面的原因、以及生活环境发生变化等因素，都被认为是对想学习的人接受远距离教育的一大阻碍。

处于此种境地的人，在一年的学习时间结束以后，还可以选择继续学习同一门课程。因此，您要是暗地担心学不完怎么办、或是不愿意按照他人制定的进度学习的话，那么这门远距离课程可以让您放心地按照自己的步伐与进度进行学习。

以上就支援・交流中心开设的日语课程给大家作了一些介绍，有关各门走读课程，敬请向各支援・交流中心直接咨询。

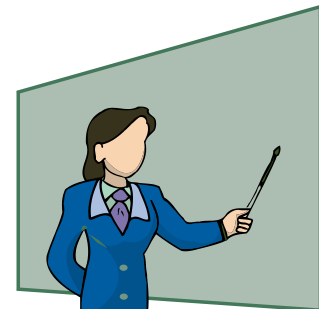


② 遠隔課程の学習期間について
遠隔課程（通信教育）は、自学自習を基本とする学習課程ですので受講される方のペースで日本語を学べます。遠隔課程の各コースはほとんど最長1年間の学習期間となっています。

自学自習の場合、自分で学習の計画を立て、学習ペースを作っていくことが大切ですが、1年間という期間は、長いようで意外とあっという間に過ぎてしまう期間でもあります。仕事の都合や健康上の理由、生活環境の変化などで、学習したくてもできない状況に陥ることも大いに考えられます。

このような場合には、1年という期間が終了しても同じコースを継続して学習し続けることができます。受講しても終わらなかったらどうしようとか、人に決められたペースでやるのはいやだという方も、自分のペースで安心して学習を続けられます。

以上、支援・交流センターの日本語学習課程についてご説明しましたが、通学課程につきましては、各支援・交流センターに直接お問い合わせください。



《新闻话语》BSE (牛海绵状脑病)

重新进口牛肉与再次禁止

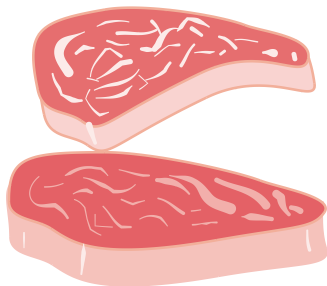
2003 年 5 月及同年 12 月，鉴于加拿大和美国相继发生了 B S E，日本政府决定禁止从美国・加拿大进口牛肉等（牛肉、牛内脏及牛肉馅）及其加工品（牛肉干儿、香肠等）。去年 12 月 12 日，牛肉获准在恪守一定条件的前提下，得以重新进口（注 1）。而此条件即为“剔除特定危险部位（注 2）”和“进口的牛肉，必须是来自小于 20 个月龄的牛”两项。

另外，重新获准进口的牛肉产品中，不包括牛肉馅和牛肉等的加工品。

(注 1) 欧盟各国（英国、德国、法国、意大利、爱尔兰等 15 个国家）等，至今仍然坚持采取禁止进口牛肉的方针。

(注 2) 所谓“特定危险部位”是指牛脑、牛脊髓、牛眼以及小肠的一部分。另外从 2004 年 2 月 16 日起，包括脊背神经节在内的脊梁骨（胸椎・腰椎横突、腰椎骨椎板及尾椎除外）也被列入了“特定危险部位”。

另外，作为与此类似的专用语，在针对牛海绵状脑病的特殊措施法案中还有“特殊部位”〔牛头（舌头及腮肉除外）〕、脊髓及回肠（从与盲肠相接的部分算起 2 米以内的部分）的规定。



《ニュースの言葉》BSE (牛海绵状脳症)

牛肉輸入の再開と再停止

2003年5月にカナダで、また、同年12月に米国でBSEの発生が確認されたことに伴い、日本政府は、米国・カナダ産の牛肉等（牛肉、牛内臓及び牛挽肉）とその加工品（ビーフジャーキー、ソーセージなど）の輸入を禁止していましたが、昨年12月12日、一定の条件の下に輸入が再開（注1）されることとなりました。その条件とは、「特定危険部位（注2）を除去すること」と「月齢20ヶ月以下の牛に由来するものであること」の二つです。

なお、輸入再開の対象には、牛挽肉と加工品は含まれていません。

(注1) E U諸国（英国、ドイツ、フランス、イタリア、アイルランドを含む15ヶ国）等からの輸入禁止措置は引き続きとられている。

(注2) 「特定危険部位」とは、脳、せき髄、眼、小腸の一部などをいう。2004年2月16日からは、背根神経節を含むせき柱（胸椎・腰椎横突起、仙骨翼及び尾椎を除く。）も含まれることとなった。

なお、これと類似の用語として、牛海绵状脳症対策特別措置法に規定されている「特定部位」（牛の頭部（舌及び頬肉を除く）、せき髄及び回腸（盲腸との接続部分から2メートルまでの部分に限る。））がある。

ところが、それから僅か1ヶ月後の本年1月20日、輸入された米国産牛肉から除去を義務づけられていた特定危険部位（せき柱）が混入していたことが判明しました。このため日本政府は、米国産の牛肉等の輸入を再び禁止する措置をとりました（注3）。

可是,美国牛肉在重新获准进口仅仅一个月之后的 2006 年 1 月 20 日,在运至日本的美国牛肉中,发现参杂了属于规定必须剔除的危险部位(脊梁骨)。为此,日本政府再次采取了禁止进口美国牛肉等的举措(注 3)。

(注 3) 此次事件对于加拿大牛肉的进口事宜,没有任何影响。另外,据厚生劳动省透露,自牛肉获准再次进口以来,已有 1, 3 7 3 吨美国牛肉进入了国内。

如此这般,正当国民对美方监察体制的松顿和疏漏所表示出来的愤怒与指责声日渐高涨之时,今年 1 月 30 日召开的众议院预算委员会上,又有新的事实曝光。即去年 12 月 18 日的内阁会议上,政府在围绕民主党的质询所进行的答辩中表示,“若是重新批准进口美国牛肉等的话,我们考虑有必要在正式进口以前、及正式进口之后,定期地派遣负责官员…前往美国进行实地调查”。尽管如此,事实上美国牛肉在已重新进口后的 2006 年 12 月 13 日~24 日间,日本才向美国·加拿大派遣了监察团。围绕中川农业水产大臣就此问题所作的答辩,众议院预算委员会因此发生了不得不使会议间歇性中断的事态。同时,相应于美方粗陋马虎的做事态度,对出于讨好美国这一目的而急于重开进口的日本政府,人们的不满与指责之声也越来越大。

何谓 BSE (牛海绵状脑病) ?

“BSE (牛海绵状脑病)”,是发生在牛身上的疾病、最早在 1986 年出现于英国。一种叫做变异型朊粒蛋白的特殊性蛋白质,在牛中枢神经组织里缓缓积蓄(潜伏期为 3~7 年的左右),最终引发牛神经过敏症、动作异常、麻痹及无法坐立等症状,并导致牛于发病后两个星期至六个月之间死亡。据说由于感染这种疾病的病牛脑组织,会呈现出海绵状的变异,于是这种疾病便被命名为“牛海绵状脑病”。另外一般情况下,人们

(注 3) 今回の事件によりカナダ産の牛肉等の輸入に影響はない。また、厚生労働省によると、輸入再開から本年1月19日まで1, 373トンの米国産牛肉が既に輸入されている。

このように米国側のチェック体制の甘さに対する怒りと批判が高まる中、本年1月30日の衆議院予算委員会の場で新たな事実が判明しました。それは、昨年12月18日に閣議決定された民主党政員の質問に対する政府答弁書では、「米国産牛肉等の輸入を再開することとなった場合には、輸入再開以前に、また輸入再開後も定期的に、担当官を派遣して…現地調査を実施することが必要と考えている」としていたにもかかわらず、実際に米国・カナダへの査察団が派遣されたのは輸入再開後の同年12月13日~24日であったということです。この点に関する中川農水相の答弁を巡って、同委員会が断続的に中断する事態となりました。米国側のずさんな対応とともに、米国に対する配慮から輸入再開を急いだ日本政府への批判も強まっています。

BSE (牛海绵状脳症) とは?

「BSE (牛海绵状脳症)」とは、1986年に英国で初めて発見された牛の病気で、異常プリオンという特殊なタンパク質が中枢神経組織などに徐々に蓄積(潜伏期間は3~7年程度)した結果、やがて神経過敏、異常姿勢、麻痺、起立不能などの症状が現れるとともに、発症後2週間から6ヶ月で死に至るものです。感染した牛の脳の組織にスポンジ状の変化が見受けられることから、この病名が付けられたといえます。また、一般的には「狂牛病」とも呼ばれています。

その後、BSEは英国のほか、フランス、ドイツ、ア

都称其为“疯牛病”。

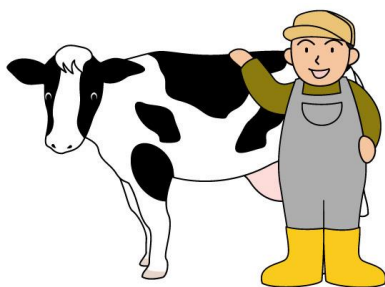
继英国出现 BSE 之后，法国、德国、爱尔兰、意大利、加拿大、美国等国家，也相继证实发生了 BSE。另外，日本于 2001 年 9 月证实发生了第一例 BSE 之后，至今共有 20 例病牛报告。

这种传遍世界的 BSE，被认为是由于采用了残存着 BSE 诱发物质的肉骨粉(将剔除食用肉后剩余的残碎肉、脑、皮、内脏及骨头等进行热处理，从而去除脂肪，之后压缩烘干、最终碾碎。再将玉米等谷物参进这种肉骨粉中，用作家畜的混合饲料、肥料或是充当宠物食品的原料)来作牛饲料而导致的。

BSE 是否能传染给人?

当人摄取了体内积蓄有异常型朊粒蛋白的、BSE 感染牛的特定危险部位之后，就被认为有罹患变异型克雅氏病(简称 v C J D)的危险性。虽然世界各国对这种疾病正进行着各式各样的研究，可至今为止针对 BSE 是否就是 v C J D 的诱因，仍然没有找到直接的证据(不过在动物试验结果中，已经指出了他的原因)。

据统计，变异型克雅氏病(v C J D)的患者人数为：英国约 150 人、法国约 10 人，除此以外，还有大约 170 名患者(其中美国、加拿大、日本各一人)分散在世界各地。(下期待续)



イルランド、イタリア、カナダ、米国などの各国での発生が報告されています。また、日本においても、2001年9月に初めてのBSE発生が確認されて以来これまでに約20頭の発生が確認されています。

このように世界各国にBSEが広がったのは、BSEの原因物質が残存した肉骨粉(食肉処理後に残ったくず肉、脳、皮、内臓、骨などを加熱処理して脂肪を抜き、圧縮乾燥し、粉碎して作る。トウモロコシなどと混ぜて家畜の配合飼料としたり、肥料やペットフードの原料にもする。)が牛の飼料として用いられたためではないかと考えられています。

BSEはヒトに感染するのか?

ヒトが異常プリオンが蓄積された BSE感染牛の特定危険部位を摂取すると、変異型クロイツフェルト・ヤコブ病(v C J D)を発症するおそれがあるとされています。各国で様々な研究が進められていますが、今日までBSEがvCJDの原因であるか否かについては、直接的な確認はされていません(動物試験では、原因であることを示唆する結果が示されています)。

vCJDの発症者は、これまでに、英国で約 150 名、フランスで約 10 名のほか、世界各国で合計約170名(米国、カナダ、日本各1名を含む。)が報告されています。[次号に続く]



新聞摘要

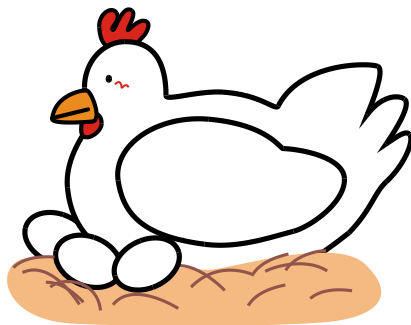
(2005 年 12 月 16 日～2006 年 1 月 15 日)

12 月 23 日 (星期五)

围绕存在着一名已归国定居、其姓氏与居住在山西省的中国残留妇人・王玉兰完全相同（出生地点与生年月日亦完全一致）、自称日本姓氏的女性一事（请参照本刊第 24 期同栏目中 9 月 20 日及 10 月 22 日的新闻摘要），厚生劳动省于 22 日发表声明，证实陕西省的王女士才是此日本女性本人。



◎本刊在第 25 期的“警惕禽流感”一文中，曾作了“日本至今尚未出现人感染禽流感的病例”的记述（第 2 页），可是根据今年 1 月 11 日的报道，“厚生劳动省于 10 日就强病原性流感问题，公布了茨城、埼玉两县的共计 77 名养鸡场工作人员，有可能在过去感染了禽流感病毒的事实。此次感染的病毒类型为低致病性 H 5 N 2 亚型，没有出现发病者。”此条消息发布时，我刊第 25 期文稿的截止日期早已过去，因此无法换稿，在此敬请各位读者予以谅解。



ニュース記事から

(2005 年 12 月 16 日～2006 年 1 月 15 日)

12 月 23 日 (金)

中国陕西省在住の中国残留婦人・王玉蘭さんと同姓同名の日本人女性（出身地や生年月日も同じ）を名乗る女性が既に日本に永住帰国していた問題（本誌第 24 号の本欄中、9 月 20 日及び 10 月 22 日の項参照）で、厚生労働省は 22 日、王さんがこの日本人女性であることを確認したと発表した。



◎ 本誌第 25 号の記事「鳥インフルエンザに要注意」の中に、「ヒトへの感染は報告されていません」との記述部分（2 頁）がありますが、本年 1 月 11 日の報道によれば、「高病原性インフルエンザ問題で、厚生労働省は 10 日、茨城、埼玉両県の養鶏場の従業員ら計 77 人が過去に感染していた可能性があると発表した。毒性の弱い H 5 N 2 型で発症者はいなかった」とのことです。この報道は、第 25 号の原稿締切日からかなり経過した、原稿差し替えも不可能な時期になされたものでしたので、悪しからずご了承承願います。

健康商談室 / 香烟①

关于“吸烟有害健康与提倡戒烟”的内容，我们曾在本刊第五期（平成 15 年 7 月号）的“健康商谈室”中做过介绍。从这一期起，我们将在同一栏目里，再次就吸烟问题进行连载（连载内容选自“始于今日的健康日本 21”）。

无论吸烟与否，都会遭受到吸烟所带来的健康危害。据说，近年来想戒烟却心有余而力不足的“香烟中毒”者，正在增加。

想要戒烟，除了吸烟者本人的努力以外，其周围的人给予理解与协助也是十分重要的。无论您吸烟与否，都应该提高对于“戒烟”这种行为的认识。



两个“烟民”中，就有一个是“香烟中毒”者

所谓“香烟中毒”，指的是明知吸烟有害健康却戒不掉，不吸烟就受不了等、精神上对香烟依赖性极强的症状。厚生劳动省调查后发表的数据证实，有将近五成、大约 1,800 万“烟民”，都属于“香烟中毒”者。另有报告指出，开始吸烟的时期越早，就越是容易产生“香烟中毒”症状。

测试一下你对香烟的依赖程度 !!

问	答	得分
1 起床几分钟之后抽第一支烟?	5 分钟以内	3 分
	6~30 分钟以内	2 分
	31~60 分钟	1 分
	61 分钟之后	0 分

健康相談室 / たばこ①

「タバコの害と禁煙のすすめ」については、本誌第 5 号（平成 15 年 7 月）の「健康相談室」でも取り上げていますが、再度、この欄で今号から連載（「今日から始める健康日本 21」からの抜粋）することとします。

たばこの害は、吸う人にも吸わない人にも及びます。最近では、たばこをやめたくてもやめられない「たばこ依存症」の人が増えているそうです。

禁煙は本人の努力だけでなく周りの人のサポートも大切。たばこを吸う人も吸わない人も、禁煙に対する意識を高めていきましょう。

喫煙者の 2 人にひとりが「たばこ依存症」

「たばこ依存症」とは、たばこは健康に悪いとわかっていてもやめられない、たばこなしではいられないなど、精神的な依存が深く強い症状をいいます。厚生労働省の調査では、喫煙者の約 5 割近い 1,800 万人もの人が「たばこ依存症」とであると発表。早い時期にたばこを吸い始めた人ほど依存症になりやすいと報告しています。

あなたのたばこ依存度をチェック !!

質問	回答	得点
1 起床後、何分で最初の喫煙をしますか?	5 分以内	3 点
	6 ~ 30 分以内	2 点
	31 ~ 60 分	1 点
	61 分以上	0 点
	寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいです	はい
	いいえ	0 点

2	在寺院及图书馆、电影院等禁烟场所，您是否会为不吸烟而犯难？	是的 不是	1分 0分
3	在一天的吸烟时段里，最难抗拒的是哪段时间？	早晨的第一支烟 其它时间	1分 0分
4	您一天抽多少支香烟？	31支以上 21~30支 11~20支 10支以下	3分 2分 1分 0分
5	与其它时段相比，是不是起床后的几小时里，抽烟抽得最多？	是的 不是	1分 0分
6	即使卧病在床，是不是也要吸烟？	是的 不是	1分 0分

你的香烟依赖度

您的总分	【依赖度 较低】	【依赖度 一般】	【依赖度 较高】
分数	0~3分	4~6分	7~10分

根据“ファガストローム香烟依赖度测试”

吸烟有百害而无一利

无论您吸烟与否，都应该了解吸烟对于健康的危害性。

吸烟对于健康的危害性，您了解多少呢？

癌症是日本死亡率最高的疾病。据医学调查证实，香烟与多种癌病的发生，有着密切的关系。它被证实会导致心绞痛及心肌梗塞、牙龈炎、骨质酥松症、老化的加快甚至会影响到胎儿的成长……。香烟给健康所带来的危害，不胜枚举，正可谓是“百害”之首。因此，我们更需要对吸烟有害健康的知识予以把握，以便三思而后行。

	か？		
3	1日の喫煙のなかで、どれが一番やめ難いですか？	朝、最初の1本 その他	1点 0点
4	1日に何本吸いますか？	31本以上 21~30本 11~20本 10本以下	3点 2点 1点 0点
5	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい いいえ	1点 0点
6	ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	はい いいえ	1点 0点

あなたのたばこ依存度

あなたの合計点数	【依存度 低い】	【依存度 普通】	【依存度 高い】
点	0~3点	4~6点	7~10点

(「ファガストロームたばこ依存度テストによる」)

たばこは百害あって一利なし

吸う人も、吸わない人も、たばこの害について、よく知っておきましょう。

たばこの害について、どのくらいご存じですか？

日本人の死因の第1位はがんですが、たばこは多くのがんの発症にかかわっていることが調査結果でも明らかになっています。狭心症や心筋梗塞、歯周病、骨粗しょう症、老化の促進、さらに生まれてくる子どもへの影響……。あげればきりが無いほど、からだへの害をもっていることが指摘され、まさに“百害”のもと。だからこそ、たばこの害について多くの知識をもち、自分なりに考えて行動することが必要なのです。

飄散在空中的烟霧，其有害物质的含量更大

香烟中的有害物质，其实更多的是隐藏于飄散在我们周围的烟霧之中的。吸烟者在吸烟的时候，“烟”已经通过过滤嘴得到了过滤，而飄散在空中的烟霧，却没有经过过滤，因此有害物质便原封不动地留在了其中。这种烟霧里的成分，有的含有高达 50 倍的致癌物质，所以，吸烟的时候，应该考虑到会影响他人的健康，最好别忘记也替别人想想。

说戒烟，就戒烟

平成 14 年度实施的国民营养调查显示，日本男性中有 43.3%、女性中有 10.2% 的人有吸烟习惯。另外，据厚生劳动省调查，在这些“烟民”当中，想要戒烟、或是想减少吸烟支数的人，达到了六成以上。人们之所以“明知故犯”，就是因为尼古丁使其上了癮、或是对香烟产生了极强的精神依赖。因此，在戒烟的过程中，不畏失败、反复挑战的精神亦是十分重要的。

戒烟门诊

平成 10 年，因肺癌死亡的人数超过了胃癌的死亡人数，成为癌症死亡的最大病因。肺癌患者急剧上升的原因，被认为是以往吸烟行为所带来的影响。但是无论有着怎样冗长的吸烟史，一旦戒烟，那么罹患肺癌的危险性就会大大降低，所以请您务必戒烟。要是您对自身戒烟的毅力缺乏自信的话，可以前往医院或设在医院内的“戒烟门诊”接受治疗。医院不仅会给您开尼古丁口香糖及尼古丁药贴（注 1），而且有越来越多的医院已开始开展戒烟指导，所以效果或许会比您一个人“孤军奋战”来得好一些。只

たばこの有害物質は、^{ゆうがいぶっしつ} 漂^{ただよ}う煙^{けおり}のほうが多^{ふく}く含まれます。

たばこの有害物質は、^{しゅうい} 周^{なが} 囲^に 流^{なが}れる煙^ののほう^が、より多く含まれます。吸^い込^む煙^はフ^ィル^ター^を通^{して}います^が、漂^う煙^はフ^ィル^ター^を通^さない^ため、有害物質^がそのま^ま漂^うから^です。そう^した煙^の成分^{には}、発^{がん}物質^を50倍^近くも含^むものも^あり、周^囲の^人の健康^も脅^かしている^ことを^頭にい^れて、周^囲への^配慮^を忘^れない^ように^しま^しよ^う。

思い立ったら即、禁煙

平成 14 年度の国民栄養調査によると、^{だんせい} 男性^{43.3%}、^{にょせい} 女性^{10.2%}に喫煙習慣^がみられます。また、厚生労働省の調査では、禁煙^{したい}、本数^を減^らしたい^{と思}っている^人は、喫煙者の⁶割^{以上}に^のぼ^るそ^うで^す。「わ^かつて^はい^るけ^どや^めら^れな^い」の^は、^ニコ^チン^中毒^や精神^依存^が深^くか^かわ^つて^いる^から。で^すか^ら、禁煙^は失^敗に^めげ^ずに^何度^{でも}チャ^レン^ジする^心意^気が^大切^です。

禁煙外来

平成 10 年、肺がんによる死者数^が胃がん^を抜^き、がん^中で^死因^のト^ップ^にな^りま^した。肺がん^急増^の原因^は過^去の^喫煙^の影^響と^され^てい^ます。し^かし、ど^んな^に長^くた^ばこ^を吸^つて^いて^も、禁煙^すれ^ば肺がん^の危^険性^はぐ^と減^るので、ぜ^ひと^も禁煙^を。自^分ひと^りで^は自^信の^ない^方は、病^院や^医院^にも^う設^けら^れて^いる「禁煙外来」を^訪れ^てみ^ては。ニ^コチ^ンガ^ムや^ニコ^チン^パッ^チ（注¹）を^処方^する^だけ^でな^く、禁煙^指導^をし^てく^れる^ところ^が増^えて^いる^ので、ひと^りで^頑張^るより^効果^的か^もし^れま^せん。た^だし^保険^はき^かない（注²）の^で、ご^注意^を。（続^く）

是医疗保险不适用于这种“戒烟门诊”（注 2），这一点敬请各位留意。（未完待续）

摘自〔《始于今日的健康日本 2 1》〕

（注 1）克服尼古丁依赖症的方法

现在，日本国内允许被使用的制剂有尼古丁口香糖和尼古丁药贴两种。其概要如下：（若是在使用尼古丁制剂的同时仍继续吸烟的话，便会很容易导致尼古丁过量症的发生，而且也会给戒烟造成阻碍，敬请各位注意）

	尼古丁口香糖（商品名称：ニコレット）	尼古丁药贴（商品名称：ニコチネル TTS）
购买方法	在各药店有售（需要专家指导）	在各医疗机构开处方
使用方法	烟瘾上来时，便口含尼古丁口香糖并咀嚼数次，之后将其置于牙齿与脸颊之间约五分钟。这样反复进行数次，经过 30～60 分钟，让含在口香糖中的尼古丁通过脸颊粘膜慢慢被吸收到体内。在三个月的时间里，逐渐减少口香糖的用量。	尽量避开体毛较多或有伤的部位。另外，为了防止贴处出现红肿、过敏现象，最好每天更换贴处，避免贴在同一部位上。
副作用	口腔炎、咽喉疼痛、味觉异常、头疼、头晕、脸部发热、反胃、烧心、腹泻、心悸、出冷汗等	过敏性症状（低血糖、心跳加快、呼吸困难、荨麻疹、血管浮肿等全身症状）、贴处红肿、发痒、出疹子、失眠、做恶梦、头疼、头晕、脸部发热、反胃、烧心、腹泻、心悸、出冷汗等
禁忌使用者	急性心肌梗塞、严重心绞痛及脉律不齐患者、孕妇、有颞颌关节疾患及镶有假牙的人。	急性心肌梗塞、严重心绞痛及脉律不齐患者、孕妇、中风过后不久的人

（注 2）戒烟治疗适用于健康保险！？

去年 11 月，《朝日新闻》刊登了一篇题为“戒烟治疗可适用于健康保险”的文章。其概要如下：

〔今日から始める健康日本 21〕（（株）
 社会保険 出版社発行）より抜粋
かぶしがいいしや
 しゃかいほけんしゅつぱんしゃはっこう
 ばっすい

（注 1）ニコチン依存克服法
こくふくほう
 げんざい にほんこくない

現在、日本国内ではニコチンガムとニコチンパッチの 2 種類の製剤の使用が認められています。その概要は以下のとおりですが、ニコチン製剤を使用しながらタバコを吸うとニコチン過量症状が出やすくなり、禁煙もうまくいかなくなりますので、ご注意ください。

	ニコチンガム（商品名：ニコレット）	ニコチンパッチ（商品名：ニコチネル TTS）
入手方法	薬局で購入（専門家の要指導）	医療機関で処方
使用方法	タバコを吸いたくなったらガムを口に含んで数回噛んだ後、約 5 分間、歯と頬の間に置く。これを繰り返し、30～60 分間でガムに含まれるニコチンを頬の粘膜から体に少しずつ吸収させる。3 カ月をめどに徐々にガムの量を減らしていく。	体毛の濃い場所や傷のある部分を避けて貼る。また、かぶれを防ぐため、貼る場所は毎日変えるようにする。
副作用	口内炎、咽喉痛、めまい、ぼてり、むかつき、胸焼け、下痢、動悸、冷や汗など	アナフィラキシー様症状（低血圧、頻脈、呼吸困難、じんま疹、血管浮腫等の全身症状）、かぶれ、かゆみ、発疹、不眠、悪夢、頭痛、めまい、ぼてり、むかつき、胸焼け、下痢、動悸、冷や汗など

① 8 日, 厚生労働省制定了由医生指导进行的戒烟行为, 定位为“治疗”行为的方针, 并规定属于公共医疗保险的支付对象。

② 据预测, 被认为是导致罹患以肺癌症为首的心肌梗塞及中风等生活习惯病的元凶一吸烟行为若是能够获得减少的话, 那么 15 年后至少会有 1,846 亿元的医疗费被节省下来。

③ 此方案已在 9 日召开的中央社会保险医疗协议会上出笼, 经对保险所适用的医疗内容进行探讨后, 预计在 2006 年 4 月正式实施。

④ 医疗保险所涉及的对象为渴望编制戒烟疗程、并经尼古丁依赖度测试被判定为香烟“中毒者”的人。厚生劳动省所实施的模拟治疗为: 二或四个星期去医院接受一次心理辅导, 此外还要做一种在皮肤上贴药贴来吸收体内尼古丁的替换治疗。预计一个疗程大致为 3 个月, 包括初诊在内, 一共需要去医院接受五次治疗。

⑤ 迄今为止, 一部分医院自行开设了“戒烟门诊”。但由于这种门诊不在医疗保险范围内, 所以患者需要负担所有的治疗费, 其金额为一个月 3~4 万日元。若这种治疗被认为是医疗保险对象的话, 那么患者只需负担其中三成(70 岁以上的人为 1~2 成)的费用便可。



使用 禁止 者	急性心筋梗塞、 重篤な狭心症や 不整脈のある者、 妊婦、顎関節が病 気の者、義歯の者	急性心筋梗塞、重篤な 狭心症や不整脈のあ る者、妊婦、脳卒中 を起こして間もない 者
---------------	--	--

(注2) 禁煙治療に保険適用!?

昨年 1 1 月の朝日新聞に「禁煙治療に保険適用」という記事が掲載されました。その概要は、以下のとおりです。

- ① 厚生労働省は 8 日、医師による禁煙指導を「治療」と位置づけ、公的医療保険の給付対象とする方針を固めた。
- ② 肺がんをはじめ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を引き起こすとされる喫煙を減らすことで、15 年後の医療費は少なくとも約 1,846 億円抑制できるとみている。
- ③ 9 日の中央社会保険医療協議会で提案し、保険を適用する治療内容を検討の上、2006 年 4 月の実施をめざす。
- ④ 対象は、禁煙治療プログラムを受けたいと希望する人で、ニコチン依存度テストで「依存症」と判定された人。同省のモデルでは、2 または 4 週間に 1 回通院してカウンセリングを受けるほか、肌にはったパッチからニコチンを吸収する置換療法を受ける。約 3 カ月で初診も含め計 5 回ほどの通院を想定している。
- ⑤ これまでも、一部の病院が独自に「禁煙外来」を設けていたが、保険の対象ではないために全額が患者負担で、1 カ月あたり 3~4 万円かかっていた。保険の対象になれば、3 割の窓口負担(70 歳以上は 1~2 割負担)で済むようになる。

しゅん 春 か 夏 しゅう 秋 とう 冬

《冠婚葬祭（红白祭事）》守夜与葬礼

这次给大家介绍一下冠婚葬祭中的“葬”（白喜）。

本来，守夜是遗属、近亲及好友等与死者有着密切关系的人聚在一起，为驾鹤西去之人守夜，并依依不舍地与其作最后道别、同时也为安慰死者灵魂以及死者遗属而进行的。因此，参加守夜的人，原本也是要出席葬礼・告别仪式的。另外，若是与死者生前关系不是十分密切，那么正确的礼仪是不参加守夜，而只是出席告别仪式。出于各种原因而无法出席葬礼、无奈下只能参加守夜的话，那么给死者烧完香之后，一般都尽快离开。

守夜从下午 6~7 点左右开始，僧侣念经、遗属、亲属及其他参加者依次焚香，这些时间加起来一般是一个小时左右。一般要在仪式开始前到达殡仪馆，先在记名处登记姓名，同时递呈奠仪。然后遵从主管人的指示，依次排队焚香。焚香完毕之后，领取配备成套的送殡谢函、奠仪答谢品及去污避邪的咸盐，然后离开殡仪馆。丧主若是挽留你进祭餐（为供奉死者、答谢送殡及去污避邪而摆设的宴席）的话，请不要推托，而是到座位上去，哪怕吃一口也是礼仪。只是要注意千万别长时间地呆着不走。



葬礼・告别仪式

本来，葬礼只是由遗属、近亲及好友等与死者有着密切关系的人参加、举行的。因

《冠婚葬祭》通夜と葬儀（つやとそうぎ）

今回は、冠婚葬祭の「葬」についてご紹介いたします。

本来は、通夜は遺族、近親者、親しい友人など、故人と深いかわりを持つ人たちが集まり、夜通し故人との最後の別れを惜しみ、故人の霊と遺族を慰めるためのものです。したがって、通夜に出席した人は、葬儀・告别式にも出席するのが本来の形です。また、特に親しい関係でない人は、通夜には出席せず、に告别式のみ出席するのが正しいマナーですが、都合により告别式に出席できないため、やむを得ず通夜だけに出席する場合は、焼香がすんだら早めに引きあげるようにします。

通夜は、午後 6~7 時頃から始まり、僧侶の読経と遺族・親族・その他の出席者の焼香とで合計 1 時間程度が一般的です。式場には開始時刻前に到着し、受付で記帳し、香典を差し出します。その後、係の案内に従って順次焼香します。焼香後に、会葬礼状・返礼品・お清めの塩のセットをいただいて帰りますが、通夜ぶるまいの席（故人の供養、会葬のお礼、お清めのための席）を勧められた場合は、遠慮せずに席に着き、一口でもハシをつけるのが礼儀です。ただし、あまり長居をしないよう注意しましょう。

葬儀・告别式

本来は、葬儀は遺族、近親者、親しい友人など、故人と深いかわりを持つ人だけで行わ

此,其他人只须出席葬礼结束后的告别仪式即可。但葬礼和告别仪式若是连续进行的话,则应该自葬礼就参加。葬礼与守夜相同,先在记名处登记姓名、递呈奠仪(在守夜时已递过奠仪的人,只需记名即可)之后遵从主管人的指示,依次排队焚香。焚香完毕之后,在原地等候,目送灵车出殡。出殡前,等丧主及死者亲属代表讲完话、灵车开动时,要低头、双手合十,为灵车送行。当灵车及死者亲属乘坐的车辆开远后,再安静地离开殡仪馆。

另外,若是丧主请求你一同前往火葬场的话,尽可能地予以应允,这也是一种礼仪。

神道式・基督教式葬礼

以上所介绍的是在日本最为普遍的佛教形式的葬礼,除此之外,有时也举行诸如神道式及基督教式等其它形式的葬礼。与佛教形式的葬礼有着不同之处的主要葬祭形式,有以下几种。

〔神道式葬礼〕

不焚香,而是代之以供奉玉串。所谓玉串,是指在杨桐树枝上缠上一种叫做“四手”的纸条而做成的祭神物。然后将玉串献于祭坛前的祭台上。

〔基督教式葬礼〕

不焚香,而是代之以献花。走上祭坛,一鞠躬、之后双手接过鲜花,将其献于祭坛前的祭台。



れるものです。したがって、一般の人は葬儀の後に^{あと}行われる告別式のみ^{つづ}に出席するものです。が、葬儀と告別式が^{つづ}続けて行われる場合には、葬儀から出席するようにします。通夜と同様に^{どうよう}受付で記帳し、香典を差し出します(通夜の時に^{とき}香典を差し出している場合は、記帳だけします)。その後、係の案内に従って^ご順次焼香します。焼香後は、その場に^ば残って^{のこ}出棺^{しゅつかん}を見送る^{みおく}ようにします。出棺前の喪主や親族代表^{ひょう}の挨拶^{あいさつ}が^お終わり、^{れいぎゅうしゃ}霊柩車^{うご}が動き出した^だら^{あたま}頭^さを^{がっしゅう}下げ合掌^{あはせ}して見送ります。霊柩車、遺族などの乗った車^の両^{しゃりょう}が見えなくなった^{あと}後^{しず}に、静かに退^{たい}出^{しゅつ}します。

なお、火葬場への同行を依頼された場合には、できるだけ同行するようにするのが礼儀です。

神式・キリスト教式(しんしき・きりすときょうしき)の葬儀

以上の説明は、日本で最も多く行われている^{いじょう}仏式^{せつめい}について^{にほん}記述^{もつと}した^{おお}ものですが、このほかに^{ぶっしき}神式^{きじゆつ}、キリスト教式などで行われる場合もあります。仏式と異なる^{こと}点^{てん}で^{おも}主なものは、以下のとおりです。

〔神式〕

仏式の焼香に代えて、玉串奉奠(たまぐしほうてん)を行います。玉串とは、^{さかき}榊^{えだ}の枝に四手(しで)と呼ばれる^よ紙片^{しへん}を^つつけたものです。この玉串を祭壇の^{さいだん}前の^{まえ}台^{だい}に^{ささ}捧げます。

〔キリスト教式〕

仏式の焼香に代えて、献花(けんか)を行います。祭壇の前に^{すす}進み、一礼^{いちれい}して花を^{はな}両手^{りょうて}で受け取り、祭壇の^う前の^と台^{だい}に捧げます。

奠儀礼封の书写形式及奠儀金額

奠儀，需要用符合各人宗教习惯的丧事封来包裹递呈。至于丧事封的书写形式，若是按照佛教习俗的话，就写上“御香典”或“御香料”；若是按照神道习俗的话，就是写上“御玉串料”或“御柵料”；若是按照基督教习俗的话，就是写上“御花料”等。另外，写有“御零前”字样的奠儀封，适用于任何一种宗教形式，但其中画有莲花模样的封袋，只限于佛教形式的葬礼，这一点敬请留意。

至于奠儀的金额，则因自身年龄及与对方的交往程度而各不相同。若对方是同事或朋友及其家人、邻居及街坊四邻的话，那么无论自己的年龄多大，一般都是递呈 5,000 日元(20~29 岁是 3,000 日元)。相反，对方若是自己亲戚，奠儀金额便会发生极大的变动，具体数额如下：

对方	自 己 的 年 龄			
	20~39 岁	40~49 岁	50~59 岁	60 岁以上
祖父母	1 万日元	1 万日元	3 万日元	—
父母	5 万日元	10 万日元	10 万日元	10 万日元
兄弟姐妹	3 万日元	5 万日元	5 万日元	5 万日元
叔伯舅 姑婶姨	1 万日元	1 万日元	3 万日元	3 万日元
其他	1 万日元	1 万日元	1 万日元	2 万日元

要是无论如何都无法参加守夜或告别仪式 葬礼的话，最好是请人代为递呈奠儀。要是这样也难以办到的话，可将奠儀装进奠儀封里，以挂号汇款的形式邮寄给丧主。这时还需要同封寄上一封致哀及无法出席守夜和葬礼的致歉信才行。

一般在葬礼过后三十五或四十九天(除服后)，会收到寄自丧主的奠儀答谢和致谢函。而收到后不 予 回 信，乃为礼仪。



香典の表書きと金額

香典は、相手の宗教に合わせた不祝儀袋に包んで差し出します。香典袋の表書きは、仏式では「御香典」、「御香料」、神式では「御玉串料」、「御柵料」、キリスト教式では「お花料」などとします。また、「御霊前」は、相手の宗教にかかわらずに使えますが、蓮の絵柄つきのものは仏式に限られますので、注意しましょう。

香典の金額は、自分の年齢や相手との関係によって異なりますが、職場関係の人、友人やその家族、隣・近所の人に対しては、自分の年齢にかかわらず 5,000 円(20代のみは 3,000 円)が一般的です。一方、相手が親戚の場合には、次のように大きく異なります。

相手	自 分 の 年 齢			
	20~30代	40代	50代	60代~
祖父母	1 万円	1 万円	3 万円	—
父母	5 万円	10 万円	10 万円	10 万円
兄弟姉妹	3 万円	5 万円	5 万円	5 万円
おじ・おば	1 万円	1 万円	3 万円	3 万円
その他	1 万円	1 万円	1 万円	2 万円

どうしても、通夜と告别式・葬儀の両方にも出席できない場合には、代理の人に依頼して香典を届けてもらいますが、それも無理な場合は、香典を不祝儀袋に入れて現金書留により郵送します。その際には、お悔やみと出席できないことへのお詫びの手紙を同封します。

葬儀から三十五日や四十九日の忌明けに合わせて、香典返しが挨拶状とともに送られてくるのが一般的ですが、これに対して礼状は出さないのが礼儀です。

◆ 24 小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心 24 小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外)咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用 3 分钟、这一点请注意。

◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期五・六 10:00~12:00

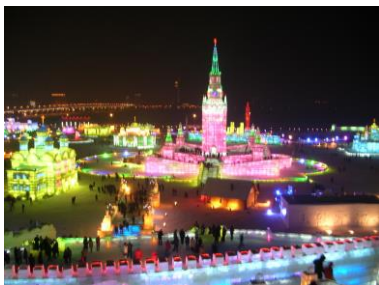
お知らせ/通知

本誌の印刷は、これまで 1 月号についてのみ多色刷りとし、それ以外の号については 1 色刷りとしてきましたが、2006 年 1 月号(第 25 号)からは、できるだけ毎号 2 色刷りで発行するよう努力することといたしました。

迄今为止、本刊物除了在每年 1 月号采用多色印刷以外、其它期号都采用的是单色印刷。从 2006 年 1 月(第 25 期)起,我们将尽可能地努力使每一期都实现双色印刷发行。

「编后记」

以前我曾在哈尔滨教过归国者日语。回到日本以后,我一直希望能再到哈尔滨去,可惜始终没有机会。此前,当年的同事 M 老师重返哈尔滨执教,而且还为我找到了过去教过的学生以及熟人儿。于是去年年底,我终于下定决心,再次去了一趟哈尔滨。时隔十二年,再见哈尔滨,整座城市发生了翻天覆地的变化,令我感觉仿佛是第一次踏上这片土地;可是相隔十多年,再次见到让我怀念的人们,他们给予我的,却是一份丝毫没有改变的温暖。(T)



「編集後記」

以前私はハルビンで帰国者のみなさんに日本語を教えていました。日本に帰国後、いつかまた行きたいと思っていましたが、なかなか機会がありませんでした。しかし、当時の同僚の M 先生が再びハルビンで日本語を教えることになり、昔の教え子や知り合いを捜してくれたので、年末年始に思い切ってハルビンを訪問しました。私にとっては 12 年ぶりのハルビンです。街の様子はすっかり変わりまるで初めての街のようでしたが、十数年ぶりに会った懐かしい人達は昔と変わらぬ暖かさで私を迎えてくれました。(T)

『天天好日』第 26 号 2006 年 2 月 15 日発行
(天天好日の発行月: 1・2・4・5・7・8・10・11 月)

編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)
〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13
カーニープレイス新御徒町 6 階
TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174
E-mail: info@sien-center.or.jp
http://www.sien-center.or.jp

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)
〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12
TEL: 06-6361-6114/FAX: 06-6361-2997
E-mail: kinki-center@osaka.ywca.or.jp
九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)
〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22
福岡県社会福祉センター 4 階
TEL: 092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)
FAX: 092-713-9987
Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp