



《属于你我的天天好日》 “关于翻译工作”
 《この人の天天好日》 「翻訳の仕事」

在大家之中，想发挥努力学成的日语和自己的母语中国话这两种语言能力，有志于翻译工作的人，一定大有人在。因此，本期采访了从事翻译工作的归国者第二代—中国话教师 T F 和在翻译公司担当外勤工作的归国者第三代岳然这两位。

◆ T F 先生的情况

因为母亲是残留孤儿，1990 年 20 岁的时候和家人一起回国定居。回国前的日语程度仅是 50 音图和简单的会话而已。回国前从中国的大学 1 年级退学，因为打算在日本继续学业和学习日语，于是在日本报考大学。因为当时仍是中国国籍，以留学生资格报考，所以大学考试并没有什么困难。反而是考取大学之后，在进行学业的同时又要学习日语，颇费苦功。



(接下页)

皆さんの中には、苦勞して身につけた日本語と母語である中国語の力を生かして翻訳業に携わりたいという方もいらっしゃると思います。そこで今号では、翻訳を仕事としている帰国者二世の T F さん(中国語講師)と翻訳会社で営業を担当している三世の岳然さんのお二人にいろいろとインタビューしてきました。

◆ TF さんの場合

1990 年に残留孤儿である母とともに 20 歳で帰国。帰国前の日本語は 50 音と簡単な挨拶ができる程度だった。中国の大学を 1 年生で中退して帰国したが、日本でも勉強を続けたかったのと日本語習得のため、日本の大学進学を目指す。当時はまだ中国籍で留学生入試で入ったため、入試では特に苦勞はなかったが、逆に入学後、学業に加えて日本語も勉強しなければならず、少し苦勞した。

(次頁に続く)

目 录

- 1~4 关于翻译工作
- 5 对学习有帮助的信息简介⑥
《工作中所需要日语商务文书指南》
- 6~9 远程课程的体验感想④・何谓“远程课程”？
- 10~11 健康商谈室 / 简单易行的应激反应消除法③
- 12~13 新闻摘要
- 14~15 新闻话语“扭曲的国会”
- 16~18 网络用语词典⑬“磁盘清洗”
- 19~20 自行车交通管理规则
- 21~23 春夏秋冬・体育③“马拉松”
- 24 编后记

目 次

- 「翻訳の仕事」
- お役立ち学習情報⑥
- 「日本語ビジネス文書マニュアル」
- 遠隔課程完走体験談④・「遠隔学習課程」とは？
- 健康相談室 / 気軽にできるストレス解消法③
- ニュース記事から
- ニュースのことは「ねじれ国会」
- ネット用語辞典⑬「ディスク クリーンアップ」
- 自転車の交通ルール
- 春夏秋冬・スポーツ③「マラソン」
- 編集後記

(接前頁)

在大学的专业是人文科学的语言文化。毕业后，在面向日本人教授英语和中国话的语言学校做教务工作。

虽然做教务工作，但因为母语是中国话，所以又被派做中国话教师工作，从那时起开始教师工作。做翻译工作，也是因为该学校的业务中包括中文翻译一项。学校的学生多是受企业单位派遣的人，因此有机会接受各个企业的访华团的讲演稿以及业务文件的翻译工作。因为本来就对语言方面感兴趣，在学习日语的时候就习惯考虑如果用中文该怎么讲，自然而然地对翻译方面大有兴趣。

其后，在翻译公司报名登记，从翻译公司接受翻译工作。但主要是从同样做翻译的人，或者从以前自己做义务翻译或口译工作的时候从委托人那里又得到的工作比较多。接受一次工作之后，如果达到了合格水准，通过委托者的介绍又会从别的地方接到工作。就这样通过增加串联，如今已发展到着手小说等文艺作品的翻译校对(因为母语是中国话，校对由研究中国文学的日本人所翻译的原稿)或者日中辞典的例文的翻译。

但是，只靠翻译工作是难以维持生活的，所以现在兼职做中国话教师工作。翻译工作属于自由职业，在教中国话的工作之余，主要是利用早晨和深夜。虽然都是通过自己建立起的人际关系接受的工作，但翻译本身并不是很安定的工作。

虽说不是接受高难度的专门性的翻译，但因为自己属于多用时间进行推敲的人，所以工作进度比较慢。包括两三次的反复检查，结果翻译一篇 400 字的文章平均起来要花 50 分钟乃至 1 小时左右。虽然不像专业翻译者那样接受很多工作，但却因为生性属于那种不到交稿之前雷打不动的人，所以总是像被催稿期限驱赶着一样。再加上慢性的睡眠不足，一直坐在电脑前面，经常不是胃痛就是腹痛。总而言之

(前頁より)

専攻は人文学の言語文化。卒業後、日本人に英語や中国語を教える語学学校に教務として勤める。

教務のはずだったのに、ネイティブだからと講師として使われてしまったことがきっかけで中国語講師に。翻訳を仕事として始めたのもこの学校の業務の中に翻訳が含まれていたからだった。この学校の学生が企業からの派遣であることが多く、その企業の訪中団のスピーチ原稿や業務上の文書の翻訳などを引き受けていたのだ。もともと言葉に興味があり、日本語を勉強しながら母語ではどう言うのかを考えるのが好きで、自然に翻訳に興味をもつようになった。

その後、翻訳会社に登録もし、その仕事も受けるようになる。同業の翻訳者からや、自分が以前にボランティアで翻訳・通訳を引き受けた人からの紹介による依頼も多い。一度引き受けてOKラインをクリアしていれば、その依頼者の紹介で別の所からの依頼も舞い込むようになる。こうして依頼元を増やしていった結果、今では、小説などの文芸作品の翻訳の校閲(日本人の中国文学研究者などが訳したものを中国語ネイティブの目でチェックする)や日中辞典の例文の翻訳なども手がけている。

とはいえ、翻訳だけで食べていくのは難しく、今は非常勤の中国語講師と兼業。翻訳はフリーで、講師の仕事の合間を縫って朝や深夜にやっている。培った人脈を生かして注文を受けているが、仕事としては不安定。

高度に専門的な内容の依頼はないのだが、時間をかけて推敲するタイプなので仕事は遅い方。2、3回のチェックを含めて最終的に費やす時間は翻訳文400字に平均50分から1時間。また、専業ではないのであまり多くの依頼は受けていないにも関わらず、ぎりぎりにならないと始動しない性格のため、いつも締め切りに追われている。慢性的な睡眠不足に加えてパソコンの前に座りっぱなしということもあって、常

是一种无益于健康的工作。

但有道是“人人为我，我为人人”，自认为虽然平庸无奇却也可以为别人做些事，因而接到的工作总会尽力去做好。对于将来也有志于从事翻译工作的归国者二、三代的朋友们来说，可以提出一点建议就是：掌握中日两国语言本身就是一种财富。但正如懂中文的人未必都能做翻译工作一样，这种财富即使现在不能马上发挥作用，但只要坚信在不远的将来一定会有用，那么从现在开始孜孜不倦循序渐进地努力才是更重要的。

◆翻译业界的动向 (以下主要为岳先生的谈话，加之笔者调查的信息所构成的)

作为实际业务的翻译行业来言，高难度专门性的内容比较多。因为当今的企业单位拥有一两名中国人职员已不足为奇，普通的文章之类尽可以让这些人来翻译，所以只有一时不能全部处理的比较有难度的翻译业务，才会委托翻译公司。当前，有关环保（即防污处理等）、旅游观光（即由行政公共机关委托翻译日本的旅游胜地等信息以向中国话圈的国家进行宣传介绍）以及生物技术方面的翻译业务比较多。另外，就是与日中之间时事相关的此一时彼一时的“特需”（例如“非典”等）翻译工作。

从事翻译工作并不是必须有什么资格之类，但如果拥有“中国话检定”、“导游翻译”（即使用中文在日本国内做观光导游工作的国家鉴定考试的资格。请参照《天天》在 27, 28, 33 期的介绍）、或“翻译检定”等通过考试鉴定的资格的话，自然是再好不过了。另外，如果去那种培训翻译的学校的话，也会在写文章方面学到专门的行文造句的知识。看看一个人的翻译工作的成果，是自学的还是经过专门训练的便可一目了然。

在翻译公司登记挂名，只要提交一份履历书、通过笔试考试的审查之后，即可得以录用。但是，即便是被录用以后，如果不是一名多面

にわき腹や胃に痛みを抱えている。結構不健康な仕事ではある。

ただ、「人人为我、我为人人」という言葉もあるように、月並みながら人に必要とされて今与えられた仕事をこなしていきたいと思っている。将来翻訳業に携わりたいと考えている二・三世に対しては、二世の一人として「中日二か国語を習得していることは財産だと思う。中国語さえできれば誰でも翻訳ができるわけではないし、その財産は今すぐには使えないかもしれないけれど、将来役に立ちたいと思ってコツコツと精進することが大切」と言いたい。

◆翻译业界的动向 (以下は主として岳さんの談話に筆者調べの情報を加えてある)

実務翻訳の業界全体としては、高度に専門的な内容の翻訳依頼が多い。というのは、今どきはどこの企業も中国人社員の一人や二人を抱えていて一般的な文書の翻訳を担当させており、そこでこなせなかった高度なものが翻訳会社に発注されることが多いため。最近では環境保全(汚染防止策など)や観光(官公庁からの依頼で日本の観光地を中国語圏に紹介する)、バイオ関係の依頼が多い。日中間で特に翻訳が必要になる時事問題(例えばSARS等)もその時その時である。

翻訳の仕事に資格が必須ということはないが、中国語検定や通訳ガイド(中国語で日本国内の観光ガイドができる国家資格。天天好日第 27,28,33号参照)、翻訳検定などの検定資格は持っているにこしたことはないだろう。また、翻訳者の養成学校は行けば行っただけのことはあり、文章としての体裁の整え方も教えてくれる。独学のひとと養成学校出のひとでは仕上がりが真合を見れば違いが一目瞭然。

翻訳会社に登録する場合、履歴書を提出し、「トライアル」翻訳で審査されて採用される。但し、採用されてもよほどオールラウンドであるか、逆に特定の専門分野に非常に明るいかをアピールできないとウリが弱い。また、どんな仕事も回ってくるということはないの

手、或者不能显示出在某些特定的专门领域特别精通的话，他的“卖点”也是比较弱的。而且，翻译工作不是一件一件频繁地飞来而至的，与其在一家公司挂名，不如在多家公司登记比较好。

由于委托给翻译公司的工作多为专门性的内容，虽说登记挂名的翻译人员比较多，但实际上仍是一种慢性的人才缺乏症状。好在翻译公司会把所要翻译的专门领域等方面的参考书交给翻译者，让其事先学习掌握，如果工作成果好的话，会继续委托下一次的工作。换言之，即使在某些专门领域是门外汉，只要接受工作后锐意进取，顾客满意，在逐渐掌握专门知识之后，也是有可能成为该领域的行家里手的。一般而言，翻译公司最初不会安心地对年轻的翻译者委以重任，而翻译者也是在 30 岁之后才会发挥经验特长渐露头角，在 40 至 50 时达到炉火纯青的技艺。所以作为翻译者应该有一种长远的目标和不断进取锐意磨练的精神。

单凭翻译工作一般是难以维持生活的。虽然 10 个人之中会有 3 个专业的翻译者，但是专业的翻译者为了保证经常性的工作量，往往大量接受工作，以至于一年 365 日每天苦于交稿期限的催促，精神压力比较大。

总而言之，中国社会飞速变化，新语新词和流行语言层出不穷；翻译者如果赶不上时代的步伐，也会成为落伍者，这就自然要求翻译者经常不断地通过网络吸取新知识、新信息。

◆ 笔者的推荐信息

《通訳者・翻訳者になる本一プロになる完全ナビゲーション・ガイド 2008 年度版》(年刊、イカロス出版、1800 円) 虽然以英语为主，但可以了解业界的全面情况。同一出版社的还有《産業翻訳の仕事を獲得する本 2008～2009》(1890 円)、《通訳翻訳ジャーナル》(隔月刊、1000 円)。翻译方面的专门杂志有《e とらんす》(月刊、バベルプレス、800 円)，每年举行中国话翻译比赛。通过网络方面查阅“通訳・翻訳 WEB” (イカロス出版のサイト)、“産業翻訳の基本がわかる web マガジン”等网页。资格检定方面有“翻译技能认定考试”、“商业中国话检定”。 (An)

で、一社だけでなく、複数の会社に登録する方がよだろう。

会社に来る依頼は専門的な内容のものが多いため、登録者が多数いても慢性的に人材不足。但し、その分野の専門書などを参考書として渡して事前学習をしてもらうようにしているし、いい仕事をすれば次の仕事を回す。ということは、初めはその分野の素人であっても、このときに意欲的に取り組んで及第点の仕事をし、知識を培っていくことができれば、後々その分野での翻訳のエキスパートとなることも可能。一般的に、若いうちは翻訳者としてはまだ安心して任せることはできず、30 代以降になってやっと経験が生きてくるようになり、40～50 代がいちばん脂の乗る時期となる。長いスパンで自分の能力を向上させる姿勢が必要。

翻訳だけで食べていくことは一般的には難しい。専業の人も翻訳者 10 人中に 3 人ぐらいはいるが、専業者はコンスタントに仕事があるようにするために常に多めに引き受けている。そのため、365 日締め切りに追われ、精神的なストレスが大きい。

最後に、中国社会の変化は大変大きく、新語や流行語がどんどん生まれている。こういうものにも追いついていけないと翻訳者としては失格。ネットで絶えず新情報を仕入れることが求められる。

◆ 筆者からのお勧め情報

『通訳者・翻訳者になる本一プロになる完全ナビゲーション・ガイド 2008 年度版』(年刊、イカロス出版、1800 円) 英語がメインだが業界の全体像を知ることができる。同じイカロス出版に『産業翻訳の仕事を獲得する本 2008～2009』(1890 円)、『通訳翻訳ジャーナル』(隔月刊、1000 円)がある。翻訳専門誌では『e とらんす』(月刊、バベルプレス、800 円)が毎年中国語の翻訳コンテストを実施している。ウェブでは、「通訳・翻訳 WEB」(イカロス出版のサイト)、「産業翻訳の基本がわかる web マガジン」などをチェックしよう！ 検定では「翻訳技能認定試験」ビジネス中国語検定がある。 (An)

对学习有帮助的信息简介⑥

《工作中要用到！ 日语商务文书指南》 奥村真希・安河内贵子著



アスク
1500 日元+税 2007 年

在日本的企业供职、或者是从事与日本公司有着业务往来工作的人，也许会觉得平日所浏览的公函文件当中，存在着一些独特的词汇、句式以及说法，因而读起来令人感到很生涩。这种所谓的商务公函，正因为它所使用的是只有在商务环境中才用到的特殊格式及说法，因此也才会出现很多面向日本人的商务公函指南、手册，以及大量对此类文例进行介绍的网页。

这次我们要给大家介绍的是一本面向外国人编纂的商务文书指南。此书的主要内容如下：

- 第一章 商务文书写作方法的基本
- 第二章 按用途分类的文例集Ⅰ - 社内文书
[稟议书(申请书)・报告书・计划书、提案书等]
- 第三章 按用途分类的文例集Ⅱ - 社外文书
[请求函・通知书、请帖・致歉信・催促信等]
- 第四章 商务邮件的礼节 - 写法的基本和文例

本指南所涉及到的商务文书之有关讲解、文例及写作要点等内容，均附有汉语、英语、韩语对译，因此也可将其作为自学教材。这本指南，通过对商务文书的基本规则、敬语的使用方法以及对文例进行具体、详尽的分析，以求帮助人们加深对于商务文书的理解。册子当中还附有应用练习，因此可以实际性地练习怎么书写商务文书。另外，本指南还将已经成为工作上不可欠缺、然而却还没有确立出正式规则、规定的商务电子邮件列入指南范畴，并对其特有的注意事项・书写礼仪等进行了讲解。

对于那些平日在公司里浏览商务文书时感到有不解之处的人，还有需要书写商务文书、可又不知道应该怎么写、并为此抓耳挠腮的人，相信本指南会成为您的一本有益的工具书。

另外，您还可以通过アスク开设的网页，浏览教材样本或教材的详细目录。若是有兴趣，不妨访问一下这个网页：

<http://www.ask-shop.net/shopdetail/019004000063/>

お役立ち学習情報⑥

『仕事で使う！日本語ビジネス文書マニュアル』
奥村真希・安河内貴子著
アスク 1500円+税 2007年

日本の企業に勤める人や日本の会社と取引のある仕事をしている人なら、会社で目にする文書に特有の語彙や表現、言い回しが使われていて、難しいと感じたことがあるかもしれません。このようないわゆるビジネス文書は、ビジネスの場面だけで使われる特殊な様式ですので、日本人向けのマニュアル本や文例を紹介するホームページなどもたくさん作られているほどです。

今回紹介する本は、外国人向けに作られたビジネス文書ガイドです。以下のような内容でまとめられています。

- 第1章 ビジネス文書の書き方の基本
- 第2章 用途別文例集Ⅰ - 社内文書
稟議書(申請書)・報告書・企画提案書など
- 第3章 用途別文例集Ⅱ - 社外文書
依頼状・通知案内状・詫言状・督促状など
- 第4章 ビジネスメールのマナー
- 書き方の基本と文例

本書では、ビジネス文書に関する解説、文例、作成のポイントなどにはすべて中国語・英語・韓国語訳が付いており、自学自習ができる教材となっています。ビジネス文書の基本的なルールや敬語の使い方、文例を詳しく見ていくことで、ビジネス文書に対する理解を深めることができるでしょう。応用練習問題などもあり、実際にビジネス文書の作成練習をしていくこともできます。また、現在では仕事上不可欠であるのに、まだ正式なルールが確立されていないビジネスメールについても取り上げてあり、メール特有の注意点・マナーが解説されています。

本書は、会社で目にするビジネス文書にわからない部分があった人、ビジネス文書を書く機会があるが正しく書けているか不安だった人には、よい手引書となるはずです。

なお、アスクのホームページで教材見本や詳しい目次を見ることができます。興味を持った人は、以下のアドレスにアクセスしてみてください。(N)
<http://www.ask-shop.net/shopdetail/019004000063/>

〔远程课程的体验感想④〕

学完远程课的人，寄来了很多体验谈稿件。这次，集中了一些非常有价值的体验谈，从中选出了三人的体会稿介绍给各位。此次，三人的体验谈不光是学习日语，还有如何为了达到自己的目标而奋斗的心得。

在体验谈之后还附加对远程课程的说明，请阅读。



(原文为中国语)

● “有压力才能进步”

回日本时，我带来了许多日语参考书和教科书。自以为本人有自学能力，然而，十多年过去了还是一点不会。那是由于自己懒惰，没有给自己压力的缘故。

五年前开始参加远程课的学习，到现在为止，学习了很多课程。开始学习的时候，我是按着中心寄来的学习进程表学习的。每天听录音了做作业了，努力地学习着。虽然与别人比日语水平还很低，但与自己以前比还是有很大进步。

参加远程课程学习，对于我来说是给自己一种压力。有压力才能进步。

吉井正子女士（医疗学科修了）

〔遠隔学習課程完走体験談④〕

遠隔学習課程を完走された方たちからたくさん完走体験談が寄せられています。今回も実感のこもった素晴らしいお話が集まりましたが、その中から3人の体験談をご紹介します。今回の3つのお話は日本語の学習だけでなく、何かを達成するための心構えとして、すべてに通じる考え方だと感じます。

体験談の後に遠隔課程の説明を加えましたので、そちらもご覧下さい。

げんぶん ちゅうごくご
(原文は中国語)

● 「プレッシャーが必要」

日本に帰国したとき、日本語の参考書や教科書をたくさん持って帰ってきました。私は独学でやっていけるという自信がありました。しかし、10数年が過ぎても少しも日本語ができませんでした。それは私に怠け癖があったのと、プレッシャーがなかったからです。

5年前、初めて遠隔課程を受講しました。今までいろいろなコースを受講しました。コースを始めるときにセンターから送られてくるプログラムの学習進度に従って、毎日音声教材を聞いたり課題をこなしたりして勉強してきました。他の人に比べれば私の日本語のレベルはたいしたことはありませんが、自分ではとても進歩したなと思います。

遠隔課程を受講することは、私にとって自分にプレッシャーを与えることです。進歩するにはプレッシャーが必要であると思います。吉井正子さん（医療コース修了）

● “不学不行，不用更不行”

对归国者来说，学得多，多用。学得少，少用。不够用，再学。不学不行，不用更不行。尤其是六十岁以上的人，年龄大，记忆力差。唯一的办法就是，为了用，坚持学，反复学，直到会用为止。

村上茂先生（医疗学科修了）

● “不浪费仅有的时间”

学习是需要时间的，每个人的情况不同，所使用的时间也各不相同。我已经过了七十岁，身体又不太好，每天还得照顾四岁的孙子。喂他吃饭，哄他睡觉，还得哄他玩儿，又的去幼儿园接送，为此没有集中的时间，只能利用闲暇时间。在坐电车时，在公园看孙子时，或者晚上孙子睡觉时，别人休息时等等，抓紧时间挤时间利用时间学习日语。

黒川剛先生

（续・入门日语语法句型 A 学科修了）
（Y）



● 「^{まな}学ばないことは^{いちばん}一番よくない。もっとよくないことは勉強したことを^{つか}使わないことだ」

日本語の学習では、勉強して覚えたらそれを^{つか}使わなければならない。たくさん勉強すれば、たくさん使える。^{すこ}少ししか勉強しなかったら、少ししか使えない。勉強し足りないと思ったら、また勉強する。学ばないのは一番よくない。もっとよくないのは勉強したことを使わないことだ。

私のように記憶力が衰えてしまった60歳を過ぎた者にとって、使えるようになるための唯一の方法は繰り返し学習し続けることだ。

^{むらかみしげる}村上茂さん（医療コース修了）

● 「^{かぎ}限られた時間^{むだ}を無駄にしない」

学習には時間が必要ですが、人によって^{じょうきよう}状況は異なるので、勉強に使える時間はさまざまです。私は70歳を超えたので、^{からだ}体の具合もよくありませんが、毎日4歳の孫の子守をしなければなりません。ご飯を食べさせる、寝かせる、遊ばせる、保育園の送り迎えをするなど全て私が面倒を見ている。だから、まとまった時間がとれず、勉強時間は少ししかありません。電車に乗っているとき、公園で孫を見ているとき、夜、孫が寝静まった後、他の家族が休んでいる時など、時間の隙間を見つけて勉強しています。限られた時間を無駄にしないよう大切にしています。

^{くろかわがたし}黒川剛さん

^{ぞくにゅうもん}（续 入門日本語 A コース修了）
（Y）

何谓“远程课程”？

1. 无论身在日本的什么地方，都可以学习日语

所谓“远程课程”，指的是原则上在自己家中就能够完成的“通信教学”。因此，无论您住在哪儿，都可以进行这样的学习。

学员将会收到中心寄来的学科教材，以及习题。等您做完习题之后，通过邮递等方式将其寄回中心。学科的负责老师会对您作的“习题”进行批改，并将批改完的习题回寄到您的手中。通过这样一来一往的学习，可以帮助您认识到自身的学习成果以及不足之处，同时还可以帮您把握学习要点。

2. 可以根据个人的步调来安排符合各人需要的日语学习内容

由于工作繁忙而无暇去日语学习班的人，可以在各自的空闲时间内，按照自身的步调来安排学习内容。另外，对于那些报名参加日语学习班，然而却因为每个人的日语水平参差不齐；或是学习要求不尽相同而感到和别人在一起学得很痛苦，并为此想打退堂鼓的人，“远程课程”可以让每一个人都根据自身的日语水平及学习要求来选择课程，并在力所能及的范围内完成学习内容。

3. 想什么时候学日语就什么时候学日语

想必您一定有过这样的时期：刚刚来到日本，不得不为自己的生活打基础；或者是整天忙于抚养子女等等想学习日语也抽不出时间的时期。当您走完这一过程，生活安定了下来；或是家庭环境有了好转等各方面条件都趋于完善并意欲学习日语时，“远程课程”可以让您想什么时候学就什么时候学。远程课程随时都在招生每月 24 日是翌月开学的新学员报名截止日期。

如此这般，“远程课程”旨在成为一座平台，承载并帮助那些学习环境及条件各不相同的归国者，让他们想什么时候学日语就什么时

「遠隔学習課程」とは？

1. 日本のどこにいても日本語学習ができる

「遠隔学習課程」とは、基本的には家で自学自習する「通信教育」のことです。したがって、日本のどこに住んでいても受講することができます。

受講者にはセンターから、コースの教材と学習した成果をセンターの講師に見てもらうための「課題」が送られて来ます。「課題」をやり終えたら郵便等でセンターに送ります。担当講師が送られてきた「課題」を添削し、返送します。このやりとりを通じて自分の学習の成果や弱点、復習のポイントなどを把握することができます。

2. 自分のペースで自分のニーズに合った日本語学習が進められる

仕事等で多忙なために教室に通えない人が、空いた時間に自分のペースで学習を進めることができます。また、教室で日本語レベルや学習ニーズの違う人と一緒に学習しなければならないことに苦痛を感じ学習が続けられない人も、遠隔課程では、誰もが自分のレベルやニーズにあったコースを選び、無理なく学ぶことができます。

3. 日本語学習を始めたいときに、いつでも始められる

来日直後の生活基盤を作らねばならない時期や、子育てに追われる時期など、日本語学習をしたくてもできない時期があると思います。その後、生活の安定や家庭環境の変化などで条件が整い、日本語学習を始めたいと思い立ったとき、いつでも始められます。遠隔課程は常時応募を受け付けており、毎月24日が翌月開始生の締め切りです。

このように、遠隔課程は、様々な学習環

候学日语。现在，远程课程虽然已经开设出 20 个学科，可是由于归国者的年龄及社会身份各不相同，因此可以说他们对于日语学习的要求也不会是大一统的。今后，我们还将继续致力于满足每一个归国者的不同需求，不断地使远程课程得以充实和完善。

■ [有关“远程课程”的几个比较常见的疑问]

Q 1. 要在规定期间内学完课程内容，这让人感到挺有压力的…。

别担心。您可以用您自身所需要的时间来学习。虽然一门课程的标准学习期间规定为六个月（部分课程为三个月），可是最长的学习期间为一年（三个月课程的最长学习期间为六个月），要是您觉得一年的时间仍然有些不够的话，可以提交申请继续延长学习期间。因此，请您别着急，您可以按照自己的步调来安排学习。

Q 2. 一个人自学，感觉很没有信心…。

当您开始进行远程课程的学习以后，每一门课都会为您安排一名负责老师。无论哪门课程，您都将与负责老师就习题大约进行四至六次书信往来。邮寄到您手头的习题里，会有老师的批改及留言。若是有什么地方不明白，您还可以通过邮寄、电话或者传真等通信手段，向中心提问咨询。在有的地区，一个月还会有一次面授指导。所以，您在学习远程课程的时候，中心的负责老师以及面授老师们一定会陪伴您坚持下去，为您的学习出力加油，因此您绝不会成为形单影只的一个人。 (B)



境や条件を持つ帰国者が日本語学習したいと思ったとき、いつでもどこでも始められるように、その受け皿になることを目指しています。現在、遠隔課程は 20 種類のコースが開設されていますが、帰国者といってもその年代、社会的立場も様々です。それぞれに必要な日本語は一樣ではないでしょう。その多岐にわたるニーズに答えられるように、今後もコースの充実を図っていきたいと思っています。

■ 「遠隔学習課程」へのよくあるご相談

Q 1. 決まった期間で終わらなきゃいけないのは、プレッシャーなのですが…。

大丈夫です。自分に必要なだけの時間をかけることができます。一応、1 コースの学習期間は標準 6 ヶ月（一部 3 ヶ月コース有り）で、最長 1 年間の学習期間（3 ヶ月コースは最長 6 ヶ月間）がありますが、これでも短い場合は、申し出て継続することもできますので、焦らず、自分のペースで進めることができます。

Q 2. 一人で学習を進めるのは自信がないのですが…。

受講を開始すると、コース毎にあなたの担当の先生が決まります。この担当講師との間で 1 コース、大体 4 回から 6 回程度の「課題」をやりとりします。返送された課題には、先生の添削やコメントが付きまします。わからない点については、郵便、電話、FAX 等でセンターへ問い合わせることもできます。地域によっては月一回程度の「スクーリング」（対面での指導）を受けられる場合もあります。あなたの学習には、センターの担当講師やスクーリング講師など必ず伴走者がいて、あなたの学習を応援しているので、一人ではありません。(B)

健康商談室



简单易行的应激反应消除法③

由应激反应引发的种种疾病

心灵与身体是密不可分的

正如以往人们所说的那样“病从心起”，人的心情是会给疾病带来巨大影响的。特别是最近一段时期的研究表明，来自精神方面的应激反应固然会给人的心灵、同时更会给人的身体带来疾患。

我们往往会比较坦然地接受自己身体上的不适或衰弱。可是，我们却很难接受自身心灵所出现的衰弱或不适。

被称为身心症(心身症)的诸多疾病，正是心灵出现特殊不适的一种表现。就好比借助肉体来传达心灵所出现的不振，从而让本人意识到发生了什么。

主要的身心症

主要由精神性应激反应等心理原因引发的疾病即身心症，可分为以下几种。

当然，不是说以下疾患的所有病因，都缘于心理因素，有时它们也会是某种单纯的生理疾患。

◆胃溃疡、十二指肠溃疡

就像人们在情绪、心情不好时会说“胃疼”一样，人的肠胃是特别容易被精神性应激反应所影响的器官。

如果每年一到某个时期，胃、十二指肠溃疡便出现反复复发那么，其身心症的要素就很强了。

◆大肠症候群

大场症候群分为①腹泻型、②便秘型、③腹泻与便秘交替型、④胀气型四种。

最常见的是腹泻型。由于这种类型会使便秘失控，因此它往往给人带来不敢放心坐电车、害怕坐车上上班等等问题。而胀气型有时则会导致严重腹痛。

◆头疼

导致头疼的原因实在很多，据某学者称，

健康相談室

気軽にできるストレス解消法③

精神的ストレスが原因となるあんな

病気・こんな病気

心とからだは切り離せない

昔から「病は氣から」といわれるように、人の気持ち(きもち)が病気に(びょうきに)与える影響(えいぎょう)は大きいのです。とくに最近(さいきん)では、精神的なストレスが、心の病気(びょうき)はもちろん、からだの病気に(びょうきに)とっても原因(げんいん)になっていることが明らか(あきらか)になってきています。

私たちは、からだ(からだ)が不調(ふちょう)であったり弱(よわ)ったりしていることは、割(わり)に平氣(へいき)で認(みと)めます。ところが、心(こころ)が弱(よわ)っていると(と)か不調(ふちょう)である(である)とかい(い)うことは、なかなか(なかなか)認(みと)めよう(よう)とし(し)ません。

心身症(しんしんしょう)と呼ばれる(よ)多くの病気(びょうき)は、とくに心(こころ)が不調(ふちょう)である(である)ことの現(あらわ)れです。まるで、心(こころ)がその不調(ふちょう)を(を)からだ(からだ)に反(はん)映(えい)させて、本(ほん)人(にん)に知(し)らせよう(よう)として(して)いる(いる)か(か)のよう(よう)です。

おもな心身症

精神的なストレス(せいしんてきなストレス)がおもな原因(げんいん)となる病気(びょうき)、つまり心身症(しんしんしょう)には、次(つぎ)のよう(よう)な(な)もの(もの)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

もちろん、こ(こ)う(う)し(し)た(た)病(び)気(き)の(の)す(す)べ(べ)て(て)が(が)心(こ)の(の)不(ふ)調(じょう)に(に)よ(よ)る(る)も(も)の(の)あ(あ)る(る)とい(い)う(う)こ(こ)と(と)で(で)な(な)く(く)、単(たん)純(じゆん)に(に)か(か)ら(ら)だ(だ)の(の)病(び)気(き)で(で)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)い(い)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

◆胃潰瘍・十二指腸潰瘍

つらい思(おも)い(い)を(を)す(す)る(る)こ(こ)の(の)と(と)き(き)に(に)「胃(い)が(が)痛(いた)く(く)な(な)る(る)」と(と)い(い)わ(わ)れる(れる)よ(よ)う(う)に(に)、胃(い)腸(ちやう)は(は)と(と)く(く)に(に)精(せい)神(しん)的(てき)な(な)ス(ス)ト(ト)レ(レ)ス(ス)の(の)影(えい)響(きやう)を(を)受(う)け(け)や(や)す(す)い(い)臓(ざう)器(き)で(で)あ(あ)る(る)。

何(なん)度(ど)も(も)くり(くり)か(か)え(え)す(す)胃(い)・十(じゅう)二(に)指(し)腸(ちやう)潰(さい)瘍(やう)や(や)、毎(まい)年(ねん)同(どう)じ(じ)時(じ)期(き)に(に)な(な)ると(と)不(ふ)調(じょう)に(に)な(な)る(る)ケ(ケ)ー(ー)ス(す)は(は)、心(しん)身(しん)症(てい)的(てき)な(な)要(よう)因(いん)が(が)強(つよ)い(い)。

◆大腸症候群

①下痢(げり)型(がた)、②便秘(べんぴ)型(がた)、③下痢(げり)と便秘(べんぴ)の交(こう)代(たい)型(がた)、④ガ(が)ス(す)型(がた)の(の)4(よっ)種(しゆ)類(るい)が(が)あ(あ)る(る)。

有 36 个因素可以引发头疼。

而心理因素引起的心因性头疼,又可分为偏头疼和紧张性头疼等。最好是进行详细检查,要是查不出具体原因的话,那么其心因性的可能性就很大了。

◆高血压

出人意料的是,在中高年人群中出现的本能力高血压当中,大多数情况都主要是由于应激反应这一原因而产生的。治疗这种高血压,只要训练自己宁气静心,就可以让血压降下来。

◆圆形脱发症

头发出现小豆大小或是硬币大小、严重时甚至出现直径达 5 厘米左右的圆形脱发现象。有时还会出现多处脱发的情况。

精神负担等因素被认为是导致身心症发作的元凶,可是最近,也出现了不少属于自我免疫疾患的病例。

◆自律神经失调症

大多为心跳心悸、发冷、血气上冲(脸热)、头疼、手脚发麻以及头晕等等,不一定在身体哪个部分,接二连三地出现不适,即所谓原因不明的身体欠爽。

40 岁过后的女性,出现更年期障碍时表现出的也是相同症状。

★此外,作为身心症,有时也会出现因写字过度而引起的神经痛、斜颈(歪脖)、梅尼尔氏综合症、过度呼吸症候群、神经性尿频、神经性呕吐、神经性暖气、失眠以及阳痿等症状。(未完待续)

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》



下痢型がいちばん多く、このタイプはいつ便宜をもよおすかわからないため、安心して電車に乗りなくなり、出勤が怖くなるなどの問題が起こりがちである。ガス型は、ひどい腹痛を起こすことがある。

◆頭痛

頭痛の原因はじつに多く、ある学者によると 36 の原因があるといわれる。

心因性の頭痛には偏頭痛や緊張性頭痛などがある。よく調べてもらって原因がわからないものは心因性の可能性が大きい。

◆高血压

中高年の一次性高血压(本態性)の場合、ストレスが大きな原因となっているケースが意外に多い。このタイプの場合、心を安定させる訓練をすると、それだけで血圧が下がってくる。

◆円形脱毛症

頭髪が、あずき大から、硬貨大、さらにひどくなると直径 5 センチぐらいに丸く脱毛してしまふもの。いくつかできるケースもある。

精神的な負担などが原因の心身症が多いといわれていたが、最近では自己免疫疾患のケースも多いとされる。

◆自律神経失調症

動悸、冷え、のぼせ、頭痛、しびれ、めまいなど、一定の場所に偏らずに、全身のさまざまな症状をつぎつぎに訴え、いわゆる不定愁訴が多い。

40代以降の女性の場合、更年期障害でも同様な症状が起こる。

★このほか、書痙、斜頸、メニエール病、過呼吸症候群、神経性頻尿、神経性おう吐、吞気症、不眠、インポテンツなどが、心身症として現れることがあります。[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株式会社 社会保険 出版社発行)より抜粋

新闻摘要



(10月21日～12月20日)

10月24日(星期三)

23日、围绕面向遗华孤儿等所制定的新型支援方案，执政党和在野党的实际业务负责人对执政党早先推出的、以给付金制度来取代生活保护制度这一构思为轴心的支援方案，表示在总体上予以接受。今后此方案可望在各党内部办理完手续之后，作为一项议员立法，由委员长在本月中召开的众议院厚生劳动委员会上提出，并在这次国会上审议通过。此方案预计将从明年一月起付诸实施。

11月2日(星期五)

将面向遗华孤儿等所制定的新型支援方案包括在内的支援法修改法案，于2日下午召开的众议院正式会议上通过，并送交参议院审议。此项修改方案的轴心是基础年金的全额支給以及创设以生活支援给付金来取代生活保护的制度。此方案将作为一项议员立法，由全政党一致认同的众议院厚生劳动委员长提出，并送交参议院审议。此方案可望在这次国会上审议通过。

11月13日(星期二)

今年度新被认定的遗华日本孤儿四名于12日短期回国。一行将在日本滞留到23日，并在滞留期间寻找失散亲人。

11月13日(星期二)

12日消息，遗华孤儿向国家提出索赔诉讼中，提交东京高等裁判所进行裁判的原告方，于12月13日举行的第一次陈述时撤回并结束了诉讼。

11月15日(星期四)

为寻找亲人而短期回国的遗华日本孤儿一行中的刘国新先生，于14日在厚生劳动省官厅内与可能有血缘关系的人进行了会面调查，然而未能获得判明其出生身份的确凿线索，因此最终结论将交由DNA进行科学鉴定。鉴定结果预定1～2个月后得出。

ニュース記事から

(10月21日～12月20日)

10月24日(水)

中国残留孤儿等に対する新たな支援策について、与野党の実務担当者らは23日、与党が先にまとめた生活保護に代わる給付金制度などを柱にした内容を大筋で了承した。各党内の続きを経たうえで、今月中に衆議院厚生労働委員会で委員長が議員立法として提案し、国会で成立する見通し。来年1月から施行する。

11月2日(金)

中国残留孤儿等に対する新たな支援策を盛り込んだ中国残留邦人支援法改正案は、2日午後の衆院本会議で可決、参院に送付される。基礎年金の満額支給や、生活保護に代わる生活支援給付金の創設などが柱。全党一致の衆院厚生労働委員長提案による議員立法で、参院に送付され、国会で成立する見通し。

11月13日(火)

今年度新たに中国残留日本人孤儿と認定された4人が12日、一時帰国した。23日まで日本に滞在し、肉親捜しを進める。

11月13日(火)

中国残留孤儿国家賠償訴訟のうち東京高裁での訴訟は、12月13日に開かれる第1回弁論で原告側が訴えを取り下げ、終結することが12日、分かった。

11月15日(木)

肉親捜しのために来日している中国残留日本人孤儿のうち、劉国新さんが14日、厚生労働省庁舎内で肉親関係者と対面したが、身元特定の決め手がなく、結果はDNA鑑定に委ねられた。鑑定結果は、1～2カ月後に判明する見込み。

1 1月17日 (星期六)

16 日这一天, 为寻找亲人而短期回国的遗华日本孤儿一行四人, 游览了浅草等地。另外, 一行还在中国归国者支援・交流中心观摩了由已回国定居的遗华孤儿们组织的太极拳活动, 之后还与定居孤儿们彼此交换了意见。

1 1月24日 (星期六)

为寻找亲人而短期回国的遗华日本孤儿一行四人, 结束了 12 天的寻亲活动, 于 23 日上午飞离成田机场。

1 1月28日 (星期三)

将面向遗华孤儿等所制定的新型支援方案包括在内的支援法修改法案, 于 28 日上午召开的参议院正式会议上获得一致通过并成立。

1 2月5日 (星期三)

5 日上午, 福田首相在首相官邸接见了由遗华孤儿向国家提出索赔诉讼之原告团代表, 首相就迄今为止政府没能及时解决遗孤问题而致以歉意。

1 2月7日 (星期五)

7 日, 18 名居住在埼玉县以及东京都的遗华妇人, 向埼玉地方裁判所撤回了要求国家进行赔偿的诉讼。

1 2月13日 (星期四)

由 40 名回到日本定居的遗华孤儿所提出的、要求国家进行赔偿的诉讼之第一轮口头辩论, 于 13 日上午在东京高等裁判所举行。原告方在此次口头辩论中撤回了诉讼。

1 2月19日 (星期三)

厚生劳动省于 18 日宣布, DNA 科学鉴定结果显示, 为寻找亲人而短期回国的遗华日本孤儿刘国新, 就是原籍在宫城县的佐藤贤一。

1 1月17日 (土)

来日中の中国残留日本人孤児4人らが16日、浅草などを見物した。また、中国帰国者支援・交流センターでは、永住帰国した孤児らの太極拳サークルの活動を見学した後、意見交換した。

1 1月24日 (土)

肉親捜しのために一時帰国していた中国残留日本人孤児4人が23日午前、12日間の滞在日程を終えて、成田空港から離日した。

1 1月28日 (水)

中国残留孤児等に対する新たな支援策を盛り込んだ中国残留邦人支援法改正案が28日午前、参院本会議で全会一致で可決、成立した。

1 2月5日 (水)

福田首相は5日午前、首相官邸で中国残留孤児国家賠償訴訟の原告団代表と面会し、これまでの政府の対応の遅れを謝罪した。

1 2月7日 (金)

埼玉県及び東京都在住の中国残留婦人ら18人が7日、さいたま地裁に提訴していた国家賠償訴訟を取り下げた。

1 2月13日 (木)

日本に永住帰国した中国残留孤児40人が提訴していた国家賠償訴訟の控訴審第1回口頭弁論が13日午前、東京高裁であり、原告は訴えを取り下げた。

1 2月19日 (水)

厚生労働省は18日、先月肉親捜しのため一時帰国していた中国残留日本人孤児の劉国新さんが、DNA鑑定の結果、宮城県本籍の佐藤賢一さんと確認されたと発表した。

① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此, 并非为政府正式公布之内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

新闻话语 “扭曲的国会”

最近，“扭曲的国会”这样一种说话不断地在新闻节目或报刊文章上出现。“扭曲的国会”，指的是众参两议院中的任意一个，作为在野党（非执政党）而占据了国会半数以上议席这样一种状态，也被称为众参执政在野党倒个儿。

在去年（2007 年）7 月举行的参议院选举当中，民主党获得了巨大的胜利，虽然执政党在众议院议席上仍旧保持着大多数席位，可是参议院议席却被以民主党为首的在野党占去了半数以上。由执政党提出的法案，因此而很难在国会上获得通过，国会被“扭曲”了，于是这样一种说法便应运而生。

日本的国会分别由众议院和参议院两个议院组成（宪法第 42 条规定），这种机制又被称为两院制。两院制有以下几个长处：

- (1) 可以将国民方方面面的意见最大限度地反映到国会。
- (2) 一个议院所作出的抉择还要由另外一个议院来重新探讨，这样可以使法案的审议过程进行得十分谨慎。
- (3) 可以对一个议院的过度行为进行抑制（遏制）；同时对其不足之处予以补充（增补）等等。

那么，国会要是变成“扭曲”的话，会出现什么样的情况呢？首先，由于占据众议院和参议院多数议席的党派不同，因此，需要在两院审议通过的法案就有可能比以往大幅度地减少（比如说 A 法案虽然在众议院议会上得以讨论通过，可是在参议院议会上却遭到否决。而 B 法案即使在参议院议会上获得通过，然而却有可能在众议院议会上被否决）。

过去安倍内阁麾下的两院曾经多次采取强行表决的办法，致使由执政党（自民党与公明党）提出的法案得以通过并成立，可是今后要

ニュースのことば「ねじれ国会」

最近、「ねじれ国会」ということばがニュースや新聞などによく登場しています。「ねじれ国会」とは、衆参両院のいずれかで野党（政権を担当していない政党）が過半数を占める状況の国会をいい、衆参与野党逆転などとも呼ばれています。

昨年（2007 年）7 月の参院選で民主党が大勝したことで、衆議院はこれまでどおり与党が多数を維持しているものの、参議院は民主党を始めとする野党勢力が過半数を占めるようになりました。国会で政府与党による法案の成立が困難になってきており、国会に「ねじれ」が生じた、ということから、こう呼ばれるようです。

日本の国会は、衆議院と参議院の二つの議院から成り立っており（憲法第 42 条）、このしくみを二院制といいます。二院制の利点としては、

- (1) 国民の様々な意見をできるだけ広く反映させることができる
- (2) 一つの議院の決めたことを他の議院がさらに検討することによって審議を慎重に行える
- (3) 一つの議院の行き過ぎを抑えたり（抑制）、足りないところを補ったり（補完）できることなどがあります。

「ねじれ国会」になるとどんなことが起きるのでしょうか。まず、衆院と参院で多数派が異なるため、両院で可決される法案が以前と比べて格段に少なくなる可能性があります。（法案 A は衆院で可決されても、参院で否決。法案 B は参院で可決されても、衆院で否決となる可能性がある、という意味です。）

前安倍内閣の下では与党（自民党と公明党）が何度も強行採決を行い法案を成立させてき

再这么做将会变得很困难。

为了使国家的运营能够得到顺畅无碍的进行，宪法授予了“众议院优先权”。当预算案以及条约的议决・批准等等议事，30 天以内无法在参议院通过表决的话，那么众议院所做出的议决将自动代表国会的意识。但是宪法规定普通法案的审议与表决，当参议院在“60 天以内不做表决的话，则需要获得众议院三分之二以上的赞成票后方能进行再议决”。因此，在与印度洋上的海上自卫队给油活动有着密切关系、围绕新型反恐政策特殊措施法案的审议上，是否起用“三分之二以上”这一权限，就格外地受到人们的关注。

此次国会，虽然众参两院因“扭曲”而在执政党和在野党之间出现了激烈的攻防战，然而还是通过了 21 条法案并批准了 2 项议案(截止到 12 月 14 日)。遗华孤儿支援法修改法案的成立便是其中之一。看来，经过两次党代表会谈之后，福田首相和民主党领袖小泽这两个人，已经使“要确实实地协议和磋商那些与国民生活有着直接关联的法案”这一规则扎下了根。

此次国会，多次采用了执政党、在野党双方在提出各自的法案之后，交由自民、公明以及民主三个政党的委员会理事共同成立的众参合同协议机关来对各个法案进行修改，并由委员长再次提交这一办法。获得成立的第一号法案，即受灾居民生活重组支援法修改法案，便将向地震灾区居民重建家园时发放的补助金额一项划为执政党法案，同时，也采纳了民主党提出的、在法案实施以前对一部分灾害进行救济的框架。另外，在最低报酬法修改法案以及厚生年金保险金支給特例法案等的审议上，也采取了相同的方法。由于临时国会再次延长了一个月，因此，以超过一日元的收据都必须公开为核心的政治资金调整法修改法案，以及肝炎对策基本法案都可望获得通过并成立。(Y・T)

ましたが、今後はこのようなことが容易にはできなくなります。

憲法は国家運営に大きな支障がでないよう、「衆議院の優先権」を認めています。予算や条約の議決・承認については、参院が 30 日以内に採決しない場合、自動的に衆議院の議決が国会の意思となります。しかし、一般の法案の成立については、参院で「60 日以内に採決しない場合、衆議院で 3 分の 2 以上の賛成を得て再議決」することが必要となります。インド洋での海上自衛隊の給油活動に絡む、新テロ対策特別措置法案をめぐる、この「3 分の 2 以上」という手段を使うかどうかが目されています。

衆参ねじれにより激しい与野党攻防が続く今国会ですが、既に 21 本の法案と 2 つの承認案件が成立しています(12 月 14 日現在)。改正中国残留邦人支援法の成立もその一つです。「国民生活に直結する法案は与野党でしっかり協議していく」というルールは、福田首相と民主党の小沢代表の 2 度にわたる党首会談後に定着してきたようです。

今国会では、与野党双方が独自法案を提出後、自民、公明、民主の 3 党各委員会理事が衆参合同協議機関を設けて修正し、委員長提案で再提出する手法が多く取られました。成立第 1 号となった被災者生活再建支援法の改正は、地震被災者が住宅を再建する際の補助額は与党案とする代わりに、法施行前の一部位災害を救済する民主党案の枠組みも採用されました。最低賃金法改正案や、厚生年金保険料給付特例法案などでも、同様の手法が取り入れられました。臨時国会が 1 カ月再延長されたため、1 円以上の領収書公開を柱とした政治資金規正法改正案や肝炎対策基本法案も成立する見通しとなっています。(Y・T)

网络用语词典 ⑬

“磁盘清洗”

要是舍不得扔掉很多没有用的东西，那么我们的家就会在不知不觉中变得废物成堆、垃圾如山。电脑也一样。这次，我们就给您介绍一下电脑内部的清扫工具 — “磁盘清洗”。

进行“磁盘清洗”时，电脑会自动检索、显示那些无用的程序。只要选择显示出来的程序并执行，那么不需要的文件或程序就将被删除。这样，电脑的硬盘剩余空间便会得到增加。

★ 如何进行“磁盘清洗”

1. 单击“スタート”并选择“マイコンピューター”

ネット用語辞典 ⑬

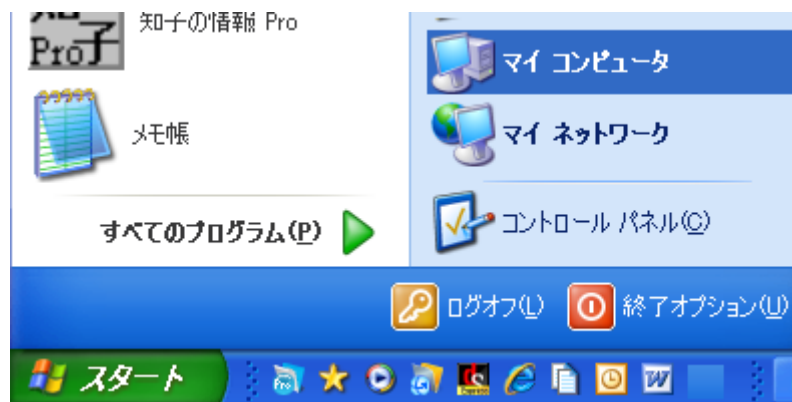
「ディスク クリーンアップ」

いらぬものを捨てずにとっておくと、家がいつのまにかいらぬものだらけになってしまいます。これと同じことがパソコンにも言えます。今回はパソコンの中を掃除するツール「ディスククリーンアップ」を紹介しします。

「ディスククリーンアップ」を実行すると、パソコンが不要なプログラム等を自動的に検索して表示してくれます。表示されたものにチェックをつけて、実行すれば不要なファイルやプログラムは削除されます。これを行うことで、ハードディスクの空き容量を増加させることができます。

★ 「ディスククリーンアップ」のやり方

1. スタートからマイ コンピューターを選択します。

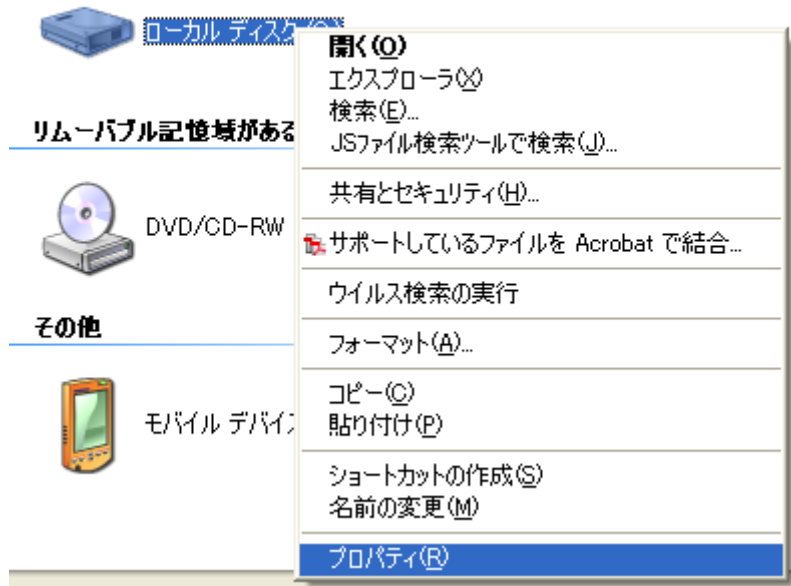


京都府 伊藤桂子さんの切り絵
京都府 伊藤桂子女士的剪纸

2. 右击“ローカルディスク”，从菜单中选择“プロパティ”

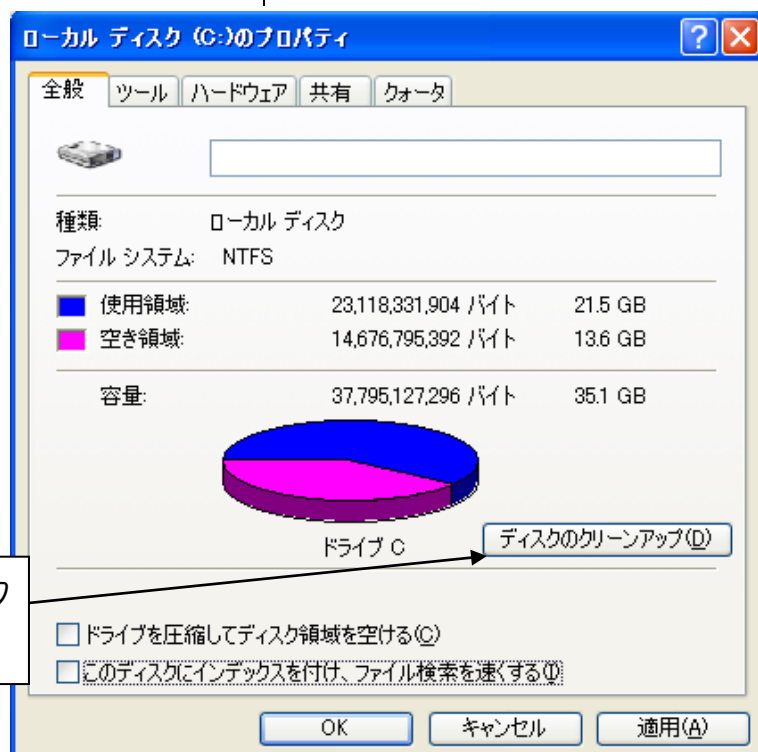
2. ローカル ディスクを右クリックして、メニューのプロパティを選択します。

ハード ディスク ドライブ

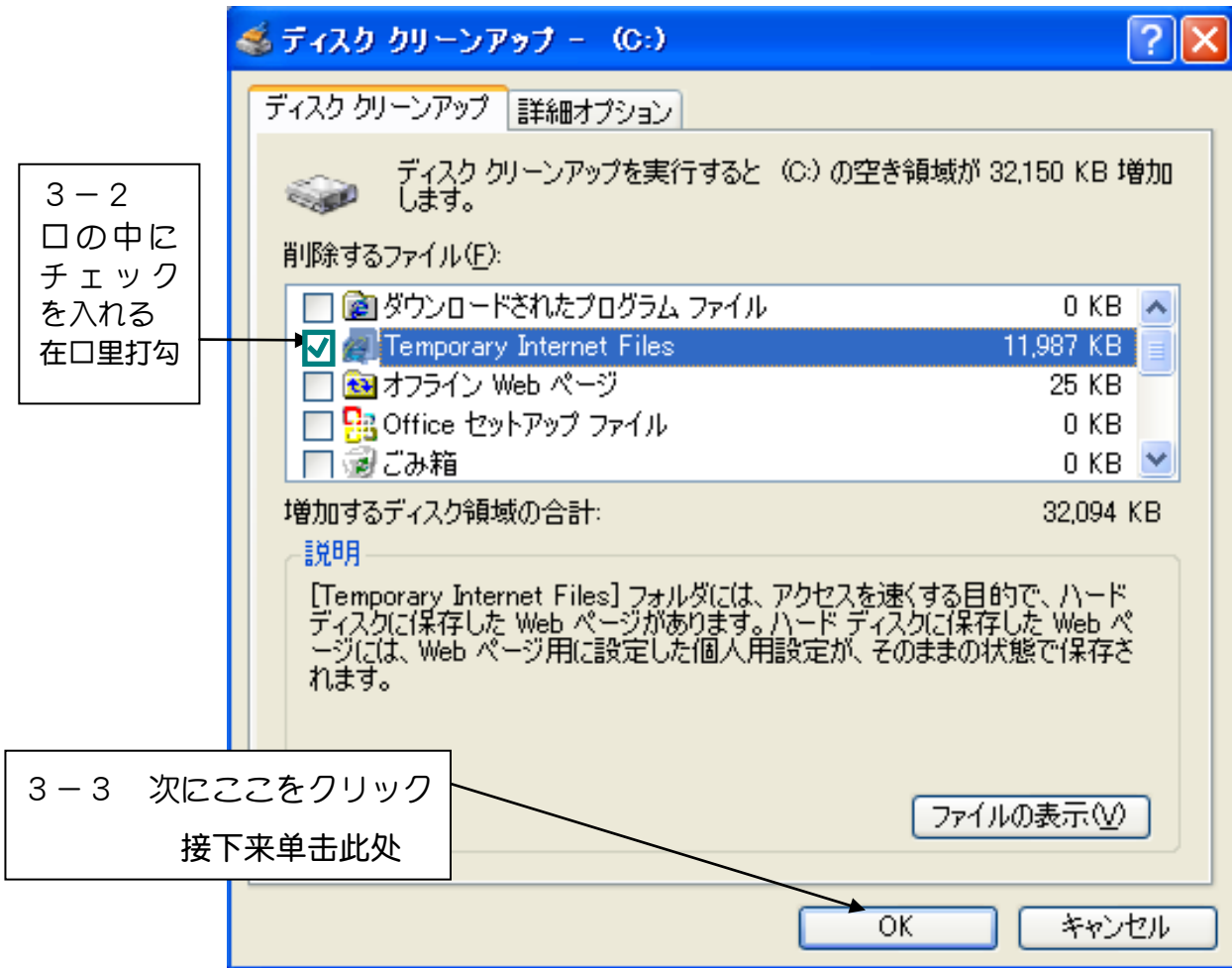


3. 单击“ディスクのクリーンアップ”按钮，电脑就会显示出等待删除的文件一览表。选择想要删除的文件，并单击“OK”按钮。此时，Temporary Internet Files（浏览网页时自动存留在硬盘中的文件）也会被删除。这样，磁盘就清洗完毕了。

3. 「ディスクのクリーンアップ」ボタンをクリックすると、削除する候補のファイルの一覧が表示されます。削除したいファイルにチェックをつけて、OK ボタンをクリックします。ここでは Temporary Internet Files（インターネットを閲覧するときにハードディスクに自動的に保存されるファイル）を削除します。これで完了です。



3 - 1 まずここをクリック
首先单击此处



如果您上网频繁的话，“Temporary Internet Files”便会越攒越多。如果为电脑做了“磁盘清洗”，那么积攒在硬盘中的文件便可以被一气儿删掉。如此这般，通过“磁盘清洗”而定期地将那些您认为无关紧要的文件删除出去，意味着让您的电脑始终保持一种良好的状态。但是，磁盘清洗的时候，有些被显示出来的文件是你无法判断要与不要的，这时，最安全的办法就是不做选择而是将它们保留下来。 (T・T)



インターネットを頻繁に見ていると、「Temporary Internet Files」がたまっていま
す。「ディスククリーンアップ」を行えば、たま
ったファイルを一気に削除できます。このよう
に消しても問題ないことがわかっているファイ
ルをディスククリーンアップによって定期的
に削除することは、パソコンを快適に保つた
ためにいいことです。しかし、ディスククリーン
アップの際には、本当に不要なのかどうかよくわ
からないファイルもリストアップされることがあ
ります。そのようなファイルにはチェックをつ
けないようにした方が安全でしょう。
(T・T)

自転車交通管理規則（1）

自転車と歩行者間の事故は 10 年前の 4.8 倍

2006 年一年、日本全国共発生 17 万 4 千起と自転車有关的交通事故、这一数字是十年前（约 14 万起）的大约 1.2 倍，其中“自行车与步行者”之间的事故（约 2800 起）竟高达十年前（约 580 起）的 4.8 倍。

此次进行修改的内容

2007 年 6 月 20 日、国家颁布了包括加大对酒后开车的惩处力度，强化自行车交通管理规则及强化高龄驾车者对策等内容在内的《修改部分道路交通法法律》。

在此期里，我们打算通知大家上述法律中《强化自行车交通管理规则》这项内容。

另外，法律实施日期（法律生效日）因法律修改内容的不同而不尽相同。《强化自行车交通管理规则》之法律生效日，定于自交付之日起的一年以内（截止到 2008 年 6 月 20 日。本栏目发稿时还未正式决定）。

此次对下述几条自行车交通管理规则作出了修改。

1. 普通自行车在标有可通行于人行道标志这一情况之外，①普通自行车的驾车人须为儿童、幼儿（12 岁以下的孩子）或是经法律承认在机动车道上行走时有危险的人（残障者等）时，②根据机动车道及交通状况，为保证符合上述条件的普通自行车驾车人的交通安全，不得不允许其在人行道上通行时，上述骑车人方可在人行道上通行。但是，警察等，为保证步行者的安全，认为有必要发出禁止上述普通自行车驾车人在人行道上通行的指令时除外。
2. 关于标有“普通自行车通行指定部分”（根据标示等，为普通自行车应通行部分），普通自行车必须在符合上述条件的区域内徐

自転車の交通ルール（1）

歩行者との事故は 10 年前の 4.8 倍に

2006 年、全国で起きた自転車が関係する交通事故は 1 年間で約 17 万 4 千件で、10 年前（約 14 万件）の約 1.2 倍ですが、このうち、「自転車対歩行者」の事故（約 2,800 件）は、10 年前（約 580 件）の約 4.8 倍にのびります。

今回の改正内容

昨年 6 月 20 日、飲酒運転の厳罰化、自転車の交通ルールの厳格化、高齢ドライバー対策等の強化などを内容とした「道路交通法の一部を改正する法律」が公布されました。

今回は、これらのうち、「自転車の交通ルールの厳格化」についてお知らせします。

なお、法律の施行日（効力が発生する日）は、改正内容により異なりますが、「自転車の交通ルールの厳格化」については、公布から 1 年以内（本年 6 月 20 日まで。本原稿執筆時点では未定）となっています。

今回の改正により、以下のように自転車に関する交通ルールが見直されました。

1. 普通自転車は、歩道通行可を示す標識等がある場合のほか、①普通自転車の運転者が児童、幼児（12 歳以下の子ども）又は車道を通行することが危険であると認められるものとして制令で定める者（身体障害者等）であるとき、②車道又は交通の状況に照らして当該普通自転車の通行の安全を確保するため、歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき、には、歩道を通行することができる。ただし、警察官等が、歩行者の安全を確保するために必

行（以车辆可以立即停下的速度通行），当人行道上没有步行者时，可根据人行道情况以安全的速度和方法通行。

3. 当人行道上有普通自行车通行指定部分标志时，人行道上的步行者，应尽可能避开该指定部分行走。

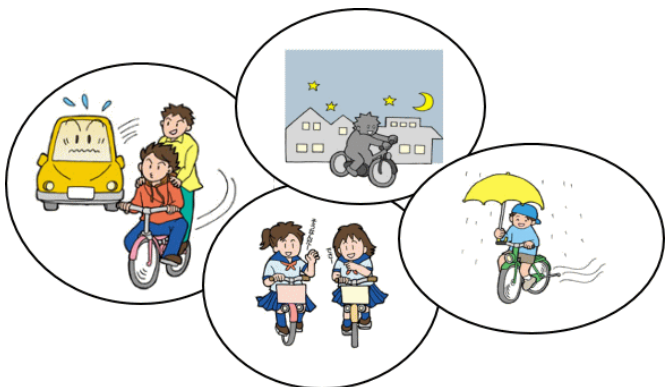
4. 对儿童或幼儿拥有监护责任者，在载着儿童或幼儿骑自行车通行时，应尽可能为儿童或幼儿戴上机动车用头盔。（此为努力义务。非属处罚条例）

■ 安全骑乘自行车的五大纪律

我们将上述有关安全骑乘自行车的内容，简洁地归纳为以下五条：

- 1 原则上自行车是走机动车道，走人行道是例外
- 2 在机动车道要靠左侧道行
- 3 人行道上步行者优先，自行车要靠近机动车道慢慢行
- 4 要遵守交通规则
 - 禁止酒后骑车、带人、并排齐行
 - 晚上要打开车灯
 - 在交差路口，遵守信号、暂时停车、确认安全
- 5 要给孩子带上头盔

(未完待续)



図：大和署交通課ホームページより転載
图片：摘自大和署交通課网页转载

要があると認めて歩道を通行してはならない旨を指示したときは、この限りではない。

2. 普通自転車は、歩道の「普通自転車通行指定部分」（標識等により普通自転車が通行すべき部分）として指定された部分については、当該指定部分を徐行（車輪がすぐに停止できるような速度で進行すること）しなければならないが、歩行者がいないときは、歩道の状況に応じた安全な速度と方法で進行することができる。

3. 歩道を通行する歩行者は、標識等により普通自転車通行指定部分があるときは、当該指定部分をできるだけ避けて通行するよう努めなければならない。

4. 児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない（努力義務。罰則規定はない）。

■ 自転車安全利用五則

これまで述べてきた自転車の安全利用について、その内容を簡潔にまとめると次の5点となります。

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行
- 4 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

(次号に続く)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育 ③ “马拉松”



“为什么马拉松要跑 42.195 公里？”

跑步。只不过是跑步，可是有时却会让人感觉很舒服。要是被人问到兴趣爱好是什么？回答慢跑或者马拉松的人，也许会多出你的意料呢。只是，马拉松这个概念，平时在你我的脑海中，又有着怎样的印象呢？笼统地说，你是否觉得它是一种跑很长距离的体育运动？或是一种需要与艰辛鏖战很长时间的持久性赛跑呢？

在这儿，我们想先给您介绍一些有关马拉松的基础知识。马拉松这个称呼，来源于古希腊一个故事，马拉松是长距离赛跑的竞技项目之一，它的全跑程是 42.195 公里，是争夺名次和时间的比赛。只是，平时民间所举行的体育大会上，那些半程马拉松（大约 20 公里）以及十公里马拉松（大约 10 公里）等等跑程比 42.195 公里短的比赛，也被称为马拉松。与此相对，距离为 42.195 公里的赛跑，就被称为全马拉松。

只是，42.195 公里这个不零不整的距离，是在第四届伦敦奥林匹克运动会上（1908 年）制定出来的，至于这个数字诞生的秘密，流传着这样一个趣闻。据说第四届奥林匹克运动会上马拉松的赛跑距离，本来是从国王所居住的温莎城到白城

すぽーつ③ 「マラソン」

「マラソンはなぜ 42.195 km ？」

走る。ただそれだけのことが、とても気持ちよく感じる場合があります。趣味はなんですか？と聞かれて、ジョギングやマラソンと答える人って、案外多いかもしれません。でも、私たちが普通に思っているマラソンのイメージってどんなものなのでしょう。漠然と、長い距離を走るスポーツとか、苦しさや戦いながら、長時間走る耐性レースなどでしょうか。

そこで、まずマラソンの基本的知識をここでご紹介したいと思います。マラソンという呼び方は古代ギリシャの故事に由来していますが、マラソン競技は長距離走のひとつで、42.195 km を走り、順位や時間を競う種目です。ただし、一般市民向けのスポーツ大会では、ハーフマラソン（約 20 km）、クォーターマラソン（約 10 km）など、42.195 km より短い距離でもマラソンと呼びます。これに対して、42.195 km を走るマラソンをフルマラソンと呼んでいます。

ところで、この 42.195 km というちょっと中途半端な距離は第 4 回ロンドンオリンピック（1908 年）で決められたのですが、なぜそうなったのかには、こんな逸話が残っています。第 4 回ロンドンオリンピックでマラソン競技は、国王の住むウィンザー城からシェファードブッシュ競技場の約 40 km で競うことになっていましたが、時の王妃アレキサンドラが、「スタート地点は宮殿の庭で、ゴール地点は競技場のロイヤルボックスの前に」と注文したため、中途

体育场之间的 40 公里,可是当时的亚历山大王后却提出了“将出发地点设在王宫花园内,将终点设在体育场贵宾席前面”的要求,于是诞生了这么一个不零不整的数字。到底是英王国啊,王族的一言一行在当时居然有着这么大的影响力。

“您不想做慢跑运动吗?”

日本运动员因为在奥林匹克运动会以及海外举办的国际比赛中取得了较好的成绩,还有就是日本独特的、斜挎一条窄布条跑步、并将其传给下一位运动员的“接力赛跑”,电视一转播便获得极高的收视率,这些都可以证明长跑已经成为一项人气很旺的体育运动。在这样一个大背景下,相信促使我们这些人想要跑跑步的最大理由,莫过于通过运动来保持身体健康吧。

可是说起马拉松,因为要在很长的时间内跑很长的距离,因此它亦需要进行大量训练。要是您想为了健康而轻松地练习跑步,那么慢跑这种运动或许再合适不过了。作为向马拉松挑战的第一步,我们想在此给您介绍些许有关慢跑时的注意事项。

①不要一吃完饭就跑

当胃里还积存着很多刚吃进的食物时慢跑,人就会恶心。反过来当人处于空腹状态时慢跑,又会因为血糖不足而出现头晕等反应。因此,最好不要在早晨空腹时做慢跑运动。进行慢跑的理想时段是饭后 2~3 小时以后。

②每星期跑几次最好呢

据说每星期做四次以上的慢跑运动效果最好,不过刚刚开始慢跑的人,每星期跑上个三次左右也无妨。另外,要

半端な数字になったと言われています。さすがにイギリス。王族の発言力は当時から強かったのですね。

「ジョギングを始めてみませんか。」

オリンピックや海外の国際大会で日本人が好成績を残して話題になったり、また肩から斜めに掛けた 1 本のタスキを、次のランナーに手渡していく日本独特の「駅伝競走」がテレビで放映されると高い視聴率を確保したりと、長距離走はずいぶんと人気のあるスポーツになってきました。そんな背景もあるとは思いますが、私たち一般人が、ちょっと走ってみようかなと思う大きな理由は、やはり健康維持のためではないでしょうか。

マラソンというと、長い距離を長時間走らなくてはならないので、かなり練習をつまななければなりません。健康のために気軽に走ることを楽しもうと思えば、ジョギングはうってつけのスポーツかもしれません。そこで、マラソンに挑戦する最初のステップとして、ジョギングの注意点をほんの少しですがここで紹介したいと思います。

①食後すぐには走らない

胃に食べ物がたくさん残っているときに走ると、吐き気を起こしやすくなります。逆に空腹時は、糖質不足によりめまいなどの原因にもなります。早朝空腹時のジョギングは、避けた方がよいでしょう。理想は食後 2~3 時間経ってから。

②週に何回走るか

効果的なのは週に 4 回以上と言われますが、初心者は 1 日おき週 3 回くらいでもいいと思います。また週に 1 回しか

是一个星期只能跑一次，但是坚持跑下去的话，也是会有效果的。

在我们的日常生活中，不依赖电梯，而是尽量上下走楼梯，也可以说是一种锻炼。

③慢跑时腹痛的预防办法

在慢跑前不吃东西。不喝很多凉水。只是，运动后要注意补充水分。慢跑前充分进行准备运动。出现腹痛时，不要强行跑下去，而是尽可能以走代跑。

以上是做慢跑运动时的几个简单的注意事项。慢跑不是为了创造记录，您要是想让自己跑得开心，那么只要根据您自己的步调和情况，心情愉快地投入其中就好。

“北京奥运的马拉松比赛路线”

最后，我们给大家介绍一下今后将在北京举行的马拉松比赛的路线。此次赛跑是从距离天安门广场起跑，往东 1.5 公里，然后向南延伸出去。经过明清两代皇帝向天祈求五谷丰登的世界遗产 — 天坛公园，然后背对着过去的城门 — 永定门向北，绕天安门广场后再往西。之后穿过风情万种的商业区向北。在 25 公里处附近，绕跑被誉为“中国硅谷”的高科技园区中关村，以及经由北京大学、清华大学等大学园区之后东拐，最后一路跑向终点为有着“鸟巢”爱称的大会主运动场 — 国家体育场。

那么，哪个国家的哪位运动员将最终冲破终点摘得桂冠呢？我们从现在起便拭目以待。



(1)

できなくても継続させることで効果は期待できます。

ふだんの生活の中でエレベーターを使わず階段を上がったたりすることもトレーニングになります。

③走っているときの腹痛防止策

走る直前に食事をしない。冷たい水を多量に飲まない。ただし、運動後の水分補給は十分に。準備運動をしっかりやっておく。それでも痛くなったら、無理せず歩きましょう。

簡単ですが、以上がジョギングを行うときの注意点です。ジョギングは記録ではありません。楽しく走るためには、まずは自分のペースでリラックスした気分を取り組みましょう。

「北京オリンピックのマラソンコース」

それでは、最後に今年の北京オリンピックのマラソンコースをちょっとだけ紹介しておきます。コースは天安門広場から約 1.5 km 東に出て南下します。明と清の時代に皇帝が五穀豊穰を祈った世界遺産の天壇公園を通り、かつての城門の永定門を背に北上し、天安門広場から西に向かいます。その後は、風情のある商店街地区などを通りながら北上。2.5 km 付近からは「中国のシリコンバレー」とも呼ばれるハイテク企業が集まる中関村、北京大学や清华大学のある大学地区を回って東に進み、「鳥の巣」の愛称を持つメイン会場の国家体育場でゴールとなります。

さて、このゴールを最初に切るのは、一体どこの国の選手でしょうか。今からとても楽しみですね。

(1)

◆ 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。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00)来电话。

✎ 编后记

新年好！各位是怎样度过 2 月 7 号春节这一天的呢？虽说历书上此时已经过了立春，可寒冷看来还要持续一段时间。近来石油和煤气价格的上涨致使我们不得不从简节约，可是从保健角度出发，尽量使室内温度接近室外自然气温，这也是十分重要的。让我们通过电暖桌，还有穿保温性强的内衣以及热水袋等保温用品来防止寒从脚起，并且借助火锅类食品和热汤等饮食来温暖平安地度过这个冬天吧。

我们听说去年 11 月 28 日，新型支援法获得通过并成立，老年基础年金因此于从 1 月起开始受理。新型支援法实行后，支援交流中心的支援活动以及《天天好日》这一期刊，仍将一如既往地开展和发行下去。我们将始终致力于为大家提供众多对您的日常生活有帮助的内容。

同时我们也静候着您能为《天天好日》提出宝贵意见并告诉我们您的感想。(Y)



✎ へんしゅうこうき 「編集後記」

新年好！2 月 7 日の春節はどのように過ぎられたでしょうか。暦の上では立春を過ぎましたが、今しばらく寒い日が続きます。値上がりしている石油やガスの節約ということもありますが、体のためには外気温と室内の温度の差をあまり大きくしないことが大切です。こたつ、暖かい下着、湯たんぽで下半身を温めて頭寒足熱、それから鍋物やスープなどの暖かい食べ物を食べて、冬を乗りきりましょう。

昨年 11 月 28 日に新しい支援法が成立したのを受け、1 月より老齢基礎年金の手続きの受付が始まっていると聞いています。新制度の下でも、支援・交流センターおよび「天天好日」は、今まで通りの帰国者支援の姿勢を崩すことなく、皆さんの生活に役に立つ紙面作りを行っていききたいと思います。

皆さんからのご意見、ご感想をお待ちしています。(Y)

『天天好日』第 38 号 2008 年 2 月 15 日発行
(天天好日の発行月：4・6・8・10・12・2 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

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター)

〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1

北海道社会福祉総合センター 3 階 TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター)

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4

宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19

日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12

TEL：06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2

広島県社会福祉会館内 TEL：082-250-0210

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 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