



とうこう
投稿

住在北海道的 E・K 先生寄来古体诗两首。

ほっかいどうざいじゅう イー ケー こころ かんし しゅとど
北海道在 住 の E・K さん から 心 に しみる 漢詩 が 2 首 届 きました。

花 見

櫻花爛漫無同期
清酒徊芳難就席
春風得意郷土氣
歡情陶醉大和習

放歌益感阔別苦
起舞更著隔世疑
前線満開三千里
不解残孤一身凄

花 見

さくら さ みだ いま わたし とも たの
桜 が 咲き 乱れ ている、 だが 今 の 私 に 花見 を 共 に 楽し む
どうき とも
同期 の 友 は い ない

はな せき せいしゅ かお えん
花見 の 席 に た だ よう 清酒 の 香 り、 だが こ の よう な 宴 に つく
ことはもうないだろう

はるかぜ ここち こきょう かん
と は い え 春風 は 心 地 よ く、 故 郷 に い る こ と を 感 じ さ せ
の も あ にほん なら こころ はず
飲 ん で 盛 り 上 が る 日 本 の 習 わ し に、 心 が 弾 む

うた くち ながねん わか つら
ふ と 歌 を 口 ず さ め ば、 長 年 の 別 れ の 辛 さ が つ の り、
まい ま かくせい かん
舞 を 舞 え ば、 さ ら に 隔 世 の 感 に う た れ る
さくらぜんせん にほんじゅう み
桜 前 線 は か け め ぐ っ て 日 本 中 を 満 た す が、
ざんりゅうこじ つら けいけん こどく おも き
残 留 孤 児 と し て の 辛 い 経 験、 孤 独 の 思 い が 消 え る こ と

はない (M.O 訳)

| | 目 录 | 目 次 |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1-2 | 投稿 “花见”“游洞爷湖有感” | 投稿 「花見」「洞爺湖に旅し思う」 |
| 3-6 | 生活 警惕“长时间玩手机”、“游戏依赖症”！ | 生活 「スマホの長時間利用」・「ゲーム依存」に気を付けて！！ |
| 7-9 | 医疗 关于生命末期医疗、护理的自我选择 | 医療 人生終末期における医療、ケアの自己選択 |
| 10-13 | 机器信息 简单！电子器具之操作⑨ 试着使用微信的表情符号吧！ | 機器情報 簡単！機器操作⑨ 微信のステッカー(絵文字)を使ってみよう！ |
| 14-17 | 学习 日语学习点滴⑤ ～请注意！您说的话也许表达得不正确～ | 学習 日本語のワンポイントレッスン⑤ ～気をつけて！間違っって伝わってるかも？～ |
| 18-20 | 食谱 学校供餐里受欢迎的菜⑥ 猪肉酱汤 | 料理(レシピ) 学校給食の人気メニュー⑥ 豚汁 |
| 21-24 | 新闻热点 灾害预测地图/生命线 | ニュースの言葉 ハザードマップ/ライフライン |
| 25-27 | 新闻摘要 (2019年6月1日～11月30日) | ニュース記事から (2019年6月1日～11月30日) |
| 28 | 编辑后记 | 編集後記 |

遊洞爺湖有感

秋高神爽楽遠足
 北海遼濶聚残孤
 昔日千重異幫怨
 今時一碧洞爺湖

亭台傲立身自主
 樓閣放目老氣舒
 有幸同乾陳年酒
 無限夕陽照余途



とうやこ たび おも 洞爺湖に旅し思う

すがすがしい秋の日は、旅に出たいと心が動く。
 広い北海道の各地から残留孤児仲間が集まった。
 昔、満州異国の地で数えきれないほどの苦し
 しみを重ねてきた。
 今、紺碧の海のような洞爺湖を眺めて、未だ一人
 前の日本人とはいえないが、日本の文化や習慣に慣
 れてきたとしみじみと思う。

これまで心重く頭を下げて生きてきたが、自分の
 人生や運命は自分で決めることができるのだと、いま
 湖畔の東屋に、体に力を感じて誇り高く立つ。
 宿から湖に目を放ち、自分の人生を振り返ると、
 今は何も心配はなく、気持ちげ伸びやかに解き放たれ
 ていく。
 日々を積み重ね熟成した古酒のような、老成した
 同じ仲間が、喜びをともにし美酒を飲み干す。
 赤く空に映る夕陽のように輝く老後、安心して
 価値ある人生へ、一歩を踏み出す。その道は限りない。
 (Y.K 訳)

作者介绍

K 先生，于上世纪 70 年代被判明身份回到日本。积累了各种各样工作经验后，切身体会到难以融入日本社会，绝望渺茫，只是活着而已。之后通过参加归国者中心的学习活动，随着交流圈子扩大，感受到了人生的意义。在那时，他写了「游洞爺湖有感」。

两年前，他患了脑梗，肢体活动受限，又作了「花見」这首诗。

〈作者紹介〉

K さんは身元が判明して 1970 年代後半に帰国されました。その後様々な仕事を経験しましたが、帰国者には受け入れてもらえないと感じ、「希望はない、ただ生きているだけ」と絶望的な思いを抱くこともあったそうです。その後、帰国者センターに通所して交流が広がり、生きがいを感じた時期もありました。その頃の詩が「洞爺湖に旅し思う」です。

しかし 2 年前に脳梗塞を患い、体が思うように動かなくなりました。そして書かれたのが「花見」です。

せいかつ
生活

警惕“长时间玩手机”、“游戏依赖症”!

すまほ ちょうじかんりよう ゲームいぞん きつ
「スマホの長時間利用」・「ゲーム依存」に気を付けて!!

～依赖症是一种病～

いぞんしょう びょうき
～依存症は病気です～

让我们通过本文中一家三口（父亲、母亲、高中生A美）的对话，一起来思考一下长时间玩手机会有什么样的危害以及什么是“游戏依赖症”吧！（画下划线部分是测试项目，请根据自己的情形对照看看。）

★这就是依赖症？

母亲：A美，能不能不要一边看电视一边玩手机？昨天，你在被子里玩手机一直玩到半夜吧？就连洗个澡，也要把手机放到防水套带进浴室里。这之前，电视上都说了，男孩子容易对游戏产生依赖，女孩子容易对 SNS（推特、照片墙/ins、微信、脸书等）产生依赖，你这不是也得了这种依赖症了吧？



A美：妈，我这点儿程度才叫不上是依赖症呢。我上课还有打工的时候都不会看手机的呀！如果是判断不了什么时候能做与什么时候不能做（控制障碍①）的话，那就危险了。

母亲：真是这样的吗？

A美：渐渐地玩游戏的时间越来越长（耐性②），如果是把手机忘在家里、或是开个会什么的手机不能用时，就会变得很不安、心烦意乱（戒断症状③），因为怎么都忍不住想玩儿手机，所以上课或是工作时都难以集中注意力（渴望④），与家人、朋友也变得难以好好相处了。

母亲：怎么会变得与家人、朋友相处不好了呢？

おやこ 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、微信、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。やっという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）、スマホを家に忘れたり、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た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、やめさせよう

A美: 为了想玩儿游戏就会说谎 ; 不让玩儿, 就对家人动手实施暴力 ; 知道是“收费”的游戏, 可是为了能在游戏中取胜, 就花钱买稀有装备或是游戏币, 买着买着就开始借钱……几乎生活的全部都在围着智能手机转。(生活的中心⑤)

母亲: 诶哟, 知道的可真够多的呀! 用智能手机查的吧! 不愧是年轻人呀! 做什么都快!

★知道是知道就是停不下来

父亲: 说什么呢? 你们娘儿俩是在说游戏吗? 说到游戏的话, 过去爸爸我也是常玩的呀!

A美: 嗯? 爸爸也玩儿过游戏吗?

父亲: 那是 1980 年左右吧? 爸爸的高中时代游戏可流行了, 咖啡店的桌面就是游戏机, 那个游戏好像是叫太空侵略者吧?

A美: 是什么游戏呀? 没听说过。那爸爸你没迷上玩游戏吗?

父亲: 迷上了呀! 可是, 玩儿一次要 100 日元, 因为没有钱, 所以也到不了依赖症的程度。买电脑的时候, 我还买了电车模拟驾驶的游戏软件了呢, 可没少玩儿啊! 会玩儿了以后, 因为积分不断上升, 就会想: “好! 下次我会玩儿得更好。” 就停不下来了。

A美: 这不就是依赖症嘛!

父亲: 那时 A 美你还小, 我觉得必须要照顾好家人, 所以不会有“就是请假不去工作也要玩儿”的想法。有依赖症的人, 工作上出错、人际关系上出问题, 即使自己明白其原因都在于游戏, 却还是没法停下来(被奴役⑥)。好在那时电脑没法携带, 可现在的智能手机游戏呢, 无论何时何地, 想玩儿就能玩儿, 还能和远方的人组队作战, 好像很难轻易地停下来呢!

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てしまったって(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。

★わかっちゃ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。

A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。インベニターゲームっていったな。

A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きなかったな。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みよう。」って思って、やめられないんだよ。

A美: それって依存症じゃん!

父: あの頃は A 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



A美: 这说的是在线游戏吧? 听说是和连面都没见过的人一起玩儿的呢! 有的人夜间玩游戏, 白天睡觉, 完全是黑白颠倒!

★长时间玩手机会导致成绩下降?

父亲: 据说有研究人员对电脑游戏依赖症的人大脑做过检查, 发现他们的大脑出现了与兴奋剂依赖症、吸毒成瘾的患者同样的状况。好像还出现了像情绪焦躁、不安感、抑郁状态、没精神、注意力下降等一些共同的症状呢!

A美: 哇, 如果变成这样, 那怎么办呢?

母亲: 我听说, 在中国会把得了游戏依赖症的年轻人放到军队式的专门设施里, 让他们在那里接受“治疗”。把他们与一切电子设备隔离开来, 进行药物治疗、饮食管理什么的。

父亲: 游戏依赖症是一种“病”啊! 听说, 在韩国针对游戏公司的法律, 规定游戏公司有义务对未满 16 岁的人在深夜至清晨之间断网、不发送信息。日本在这一点上或许还是个落后的国家吧? 那就只有自己好好管理自己了, A美。

A美: 我可没太玩儿游戏, 所以我没事儿的。

父亲: 不过, 好像已经不是玩不玩儿游戏的问题了。最近进行的一项调查表明, 只要是玩儿手机一个小时以上, 即使是正常休息、正常学习, 也会导致成绩下降。也就是说, 无论怎么努力学习, 只要是长时间使用手机, 那通过学习获得的知识 and 记忆就会消失。

★心理上的原因成为依赖症的触发因素?

母亲: 瞧瞧, A美, 我怎么说的? 一天到晚玩儿手机的话, 就是对脑子不好嘛!

啊, 都这个时间了! 今天真稀罕, 能一家三口人一起吃晚饭了。

やめられないらしいね。

A美: オンラインゲームでしょ。顔を見たこともない人とするんだってね。夜遊び昼寝て昼夜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「病気」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たら脳に悪いってことよ。

父亲：啊，今天我可是有“老头会”的饭局呀！

A美：（皮隆隆嗯～LINE 铃声）是朋友叫我一起去吃饭呢！

母亲：欸～什么嘛！你们都要出去呀！听说依赖症是在人感到寂寞呀有压力、心里有空虚时乘虚而入的。妈妈我要是也对智能手机上瘾了的话，那可就别怪我了呀！

父亲・A美：那你玩儿吧！别玩儿太长时间。走了啊！

★★文章中划线部分有①～⑥共六处，这是“游戏依赖症自我测试”。符合 3 项以上的人就要注意了。
控制障碍 耐性 戒断症状
渴望 生活的中心 被奴役

※想在自己家附近寻找医疗机构的话，请向精神保健福祉中心咨询。

全国精神保健福祉中心一览（厚生劳动省）

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

※在久里浜医疗中心的网站上可以看到互联网依赖症・游戏障碍治疗设施一览（2018 年版）。

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

※参考文献：《智能手机游戏依赖症》樋口进著 内外出版社

あら、もうこんな時間、今日は珍しく三人そろって晩御飯が食べられるわね。

父：あ、今日は俺は「おやじの会」の飲み会なんだ。

A美：（ピロロン～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 か所あります。「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。
コントロール障害 耐性 禁断症状・離脱症状 渴望 生活の中心 囚われ

※自宅の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してみてください。

全国の精神保健福祉センター 一覧（厚生省）

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

※久里浜医療センターのウェブサイト（HP）でインターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト（2018 年版）が見られます。

https://kurihama.hosp.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)

いりょう
医療

关于生命末期医疗、护理的自我选择

じんせいしゅうまつき いりょう けあ じこせんたく 人生終末期における医療・ケアの自己選択

一直以来，《天天好日》为了归国者们能够身体健康、精神饱满地过好每一天，刊载了许多有关如何保持身心健康的文章。另外，针对“自己过世后的去处”这样的担心，我们还为大家介绍了面向归国者的墓地。

在本期里，我们想谈谈有关人在生命末期的医疗以及护理的问题。或许有的人并不愿意想这些事，但这是一个所有人都要面对的问题，还是让我们一起来思考一下吧！

已经进入了超高龄化社会的日本，在人生最后阶段选择利用什么样的医疗、如何迎接自己人生的终点这方面，出现了自己考虑、自己做出选择的趋势。比如，在知道自己剩余时间不多了的情况下，要不要接受医疗处置（延命医疗），想要什么样的延命医疗等等。



◆关于延命医疗

所谓延命医疗，正如字面所言是为了维持生命的医疗处置，其目的不是为了治愈疾病。

有一项统计数据 displays，超过 90% 以上的老年人表示“不希望进行仅仅是以延长生命为目的的医疗”。可是实际上，很多的医院还是会进行延命医疗。其背景似乎在于以下两点：面临是否进行延命治疗的选择时，本人往往无法表达自己

『天天好日』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先も気になる——という声に応え、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。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示で

的意思；患者本人以及家人对延命治疗的利弊缺乏相关的知识。

下面概括总结一下主要的延命医疗。

(1) 无法自行吞咽摄取营养时——

- ①通过鼻管直接向胃补充营养剂。
- ②在腹部开小孔做一个胃瘘，直接向胃补充营养剂。
- ③向血管内注入高热量的点滴药。

(2) 无法自行呼吸时——佩戴人工呼吸器

(3) 心脏停止跳动时——通过心脏按摩或电击进行心肺复苏术

这些延长生命的治疗，有时也会给患者带来痛苦以及行动上的限制。并且，一旦开始实施，即使想要中途终止，依照日本法律，也有很多情形不能轻易终止。所以，希望大家能预先了解一些有关延命治疗的目的以及选择这种治疗后患者要承担的风险。

当然，也有恢复之后脱离延命处置的患者，不过，如果预先对上述的利弊有所了解的话，一旦出现紧急情况不至于陷于迷茫吧。

◆事前の意愿表达

面临人生的终结，在精神状态好、具有判断能力的时候，把自己临终前希望接受的医疗、护理的意愿提前写好用文字记录下来的人越来越多了。这种文书被称作是“生前预嘱”。内容大体包括：在自己患病毫无治愈可能的情况下，希望接受什么样的延命医疗以及不希望进行什么样的延命医疗；临终前希望在什么地方度过；希望谁最后陪伴在自己身边等。预先把“生前预嘱”的存在传达给家人或是医疗工作者，当难以表达自己的意愿时，这个东西会发挥作用。

きるとは^{かぎ}限らないことや、本人や^{かぞく}家族に延命治療の^めメリット・デメリットの^{ちしき}知識がない、という^{じょうきょう}状況もある^{よう}です。

以下に、^い主な延命治療を^{おも}まとめてみました。

(1) 自分の^{くち}口から^{えいよう}栄養をとれなくなったとき

①^{はなちゆうぶ}鼻チューブにより^{ちやくせつ}直接^{えいようざい}胃に^{ほきゆう}栄養剤を^{ほうほう}補給する^{ほうほう}方法

②^{なか}お腹に^{ちい}小さな^{あな}穴を開けて^あ胃ろうをつくり、^い直接^{えいようざい}胃に^{ほきゆう}栄養剤を^{ほうほう}補給する^{ほうほう}方法

③^{こう}高カロリー^{てんてきやく}の^{けっかんない}点滴薬を^{ちゅうにゅう}血管内に^{ちゅうにゅう}注^{ちゅうにゅう}入^{ちゅうにゅう}する^{ちゅうにゅう}方法

(2) ^{じりき}自力で^{こきゅう}呼吸^{じんこう}できなくなったとき…^{こきゅう}人工呼吸器^{そうちやく}の^{そうちやく}装着

(3) ^{しんぞう}心臓が^と止まったとき…^{まっさーじ}心臓マッサージや^{でんきし}電気ショック^{よっく}などによる^{じんこう}人工^{せい}蘇生

これらの延命治療は本人に^{くつう}苦痛や^{こうどうじょう}行動上の^{せいやく}制約を^し強いる場合もあり、^{いちどはじ}また一度^{はじめると}始めると、^{やめたくても}やめたくても^{にほん}日本の^{ほうりつ}法律では^{とちゅう}途中で^{かんたん}簡単に^{やめられない}やめられないことが多い^いのです。その^め目的や、^{せんたく}選択した^{ばい}場合の^{せお}本人が^{りすく}背負う^{りすく}リスクも^し知^らって^おお^ききたい^{です}ね。

もちろん、^{なか}なかには^{かいふく}回復^しして^{りだつ}延命処置を^{りだつ}離脱^{できる}場合も^ななく^はない^{です}が、^{じょう}上記^きの^{メリット}メリット・^{デメリット}デメリットを^{じぜん}事前に^し知^らって^おお^きき^て考^えて^おお^きき^てお^けば、^{いざ}いざという^じ時に^{こんらん}混乱^{せず}せず^にに^{すむ}すむ^のの^はない^でしょうか。

◆事前の意思表示

人生の^お終わりに^{はんだんの}向^うけて、^{はんだんの}判断能力のある^{げんき}元気な^{うち}うち^にに^{しんまう}終末期の^{いりょう}医療・^{ケア}ケア^{について}について^{じぶん}自分の^{いし}意思を^{ぶんしよ}文書に^{しる}記^{して}して^おお^{こう}こう^{という}という^{人も}人も^ふ増^ええ^てて^いい^るる^{よう}よう^{です}です。これは^{りびん}「リビングウィル」とも^よ呼^ばば^れれ^てて^おお^りり、^{たと}例えば、^{びょうき}病^気気





◆ 预先护理计划 (ACP)

最近，一个新的尝试在医院、养老院、老人家中悄然兴起：在接近生命最终阶段时，本人及其家人、医生、护理人员等聚在一起，共同讨论接下来的治疗以及护理。这被叫做是“预先护理计划 (ACP)”，也被称作“人生会议”。

比如说，为了确认本人的意愿，一起共同商讨在剩余的时间里希望在什么地方、和谁在一起、如何度过？以及今后还有什么样的治疗方案可以选择，每个方案各有什么利弊？到了什么状态停止治疗，延命治疗希望持续到什么时候等。

病情发生变化时，再不时地确认这些想法和意愿，以便于“预先护理计划 (ACP)”随时按照本人的意愿进行调整。多次反复召开这样的商讨会议，都是基于如下的考虑——即使有一天患者本人陷入了无法表达自己意愿的状态，周围的人也能比较容易地“顺应本人的意愿做出选择”。

任何人都希望自己能够“平静地自然死亡”。每个人所走的人生道路不同，其价值观也不同，那么对于“平静地自然死亡”所下的定义当然也会有所不同。在信息爆炸、选择呈现多样化的现如今，自己想要怎么样——思考一下，若能和家人一起探讨，就更好了。

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けた時、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、どのような状態になったら病気を治療をやめ、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。この会議を重ねていくことで、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——という考えかたです。

人は誰もが「穏やかに自然な死」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、「穏やかに自然な死」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ふれ、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)

き き じょうほう
機器情報

简单！电子器具之操作⑨ 试着使用微信的表情符号吧！

かんたん ききそうさ うえいしん すてっかー えもじ つか
简单！機器操作⑨ 微信のステッカー(絵文字)を使ってみよう！

※本文以 iPhone(苹果手机)操作为基础，使用 Android (安卓)手机的人也可以参考一下。说明屏面使用的是中文表示的页面。

※ここでの操作はアイフォンを基本にしていますが、アンドロイドの方も参考にしてください。説明画面では中国語表記の画面になっています。

这次，让我们学习使用微信中很多的表情符号，试着把它们发送给朋友、认识的人吧！

所谓在智能手机中使用“表情符号”，就是在聊天页面上通过“表情符号”轻松地把自己的心情表达出来。“表情符号”在中国也被叫做“小黄脸”。

自己中意的新的表情符号可以随时添加，不需要时也可以把它们删除。操作起来非常简单，与文字相比，给收件人的印象会有所不同。不妨试着做一下！

こんかい なか
 今回は微信の中にあるたくさんの「ステッカー」
 ともだち し あひと おく
 を友達や知り合いの人に送ってみましょう。

「ステッカー」とは、めっせーじがめん はっ
 えもじ じぶん きも かんたん
 絵文字のことで、自分の気持ちを絵文字で簡単に
 ひょうげん ちゅうごく しゃおほわりえん よ
 表現できます。中国では「小黄脸」とも呼
 ばれています。

き い あら とうろく
 気に入ったステッカーを新たに登録することもで
 きますし、要らなくなったら削除することもできま
 す。操作も簡単ですし、受け取る側にも文字とは違
 ちが
 った印象を与えることができます。ぜひ試してみ
 てください。

① 首先请点击微信的图标

① まずは微信のアイコンをタップします。

② 接下来请点击“聊天”（微信），送信人一览就出来

② 次に「チャット」（微信）をタップすると送信先
 が出てきます。



轻触此处
 ここをタップ



轻触此处
 ここをタップ



③选择送信人

③送信先の中から送る相手を選びます。



④之后轻触“😊 (表情符号一览)”

④その後「😊 (ステッカー一覧)」をタップ



⑤在显示出的各种各样表情符号中，首先选择自己喜欢的表情符号轻触一下，再轻触“发送”图标，你选择的表情符号就发送出去了。

⑤いろいろなステッカーが表示されました。まず自分の好きなステッカーをタップして選びます。次に「发送(送信)」をタップすると、送られているのがわかります。



☆如果没有自己中意的表情符号，可以按照下面步骤⑥⑦添加新的表情符号。

☆自分の気に入ったステッカーがない場合は、次の⑥⑦のように新しく追加することもできます。

⑥先轻触“我”（自己）→再轻触“表情”

⑥「我(自分)」→「ステッカーギャラリー（表情）」の順にタップ

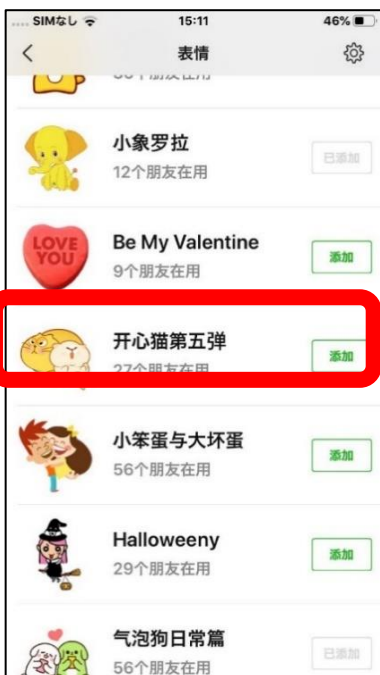


⑦轻触“追加”图标，自己喜欢的表情符号就会被添加进去。

⑦「追加」をタップすれば、自分の好きなステッカーが追加登録されます。

※添加新的表情符号是免费的。

※ステッカーの追加は無料です。



新添加的表情符号
新しく登録されたステッカー

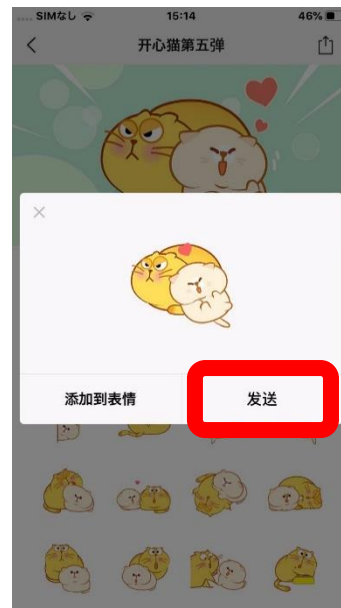
⑧再轻触还想继续发送的表情符号

⑧更に送りたいステッカーを選んでタップします。



⑨轻触“发送”图标

⑨その後、「发送(送信)」をタップすると送信先の一覧がでてきます



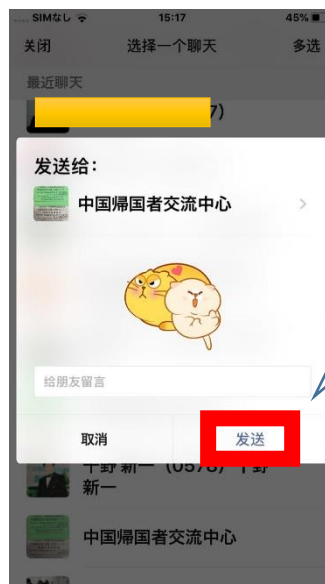
⑩会显示出联系人一览表轻触联系人的图标

⑩一覧の中から送りたい送信先を選んでタップします



⑪再轻触“发送”，就完成了

⑪再び「发送(送信)」をタップして完了です。



想要留言时，这里还可以打字

でんごん
伝言したいことがあればここに文字
にゅうりょく
を入力することも
かのう
も可能

☆有很多表示感情的符号。试着给孙子辈、自己的子女们发送一下看看怎么样？他们一定会很开心的！

☆感情を表現しているステッカーがたくさんあります。お孫さんやお子さんに送ってみてはいかがでしょうか？きっと喜ばれますよ。

(M)

がくしゅう 学習

～日语学习点滴～⑤ 请注意！您说的话也许表达得不正确

日本語ワンポイントレッスン⑤ ～気をつけて！間違っ^{まちが}て伝わ^{つた}ってるかも？

在这个专栏中，给大家介绍一些常用日语中容易表达错的句子。意识到问题所在的人，今后使用时请多加注意。在首都圏中心提供的远程学习课程《说说聊聊 B～能沟通的语法课程》里包含本专栏连载的语法项目。

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！なお、遠隔課程「おしゃべり文法コース」でこの連載内容を含む項目を学べます！

「用事があるから休ませていただきたいんですが」、说得这么礼貌还不行吗？

(因为有事，我想要请假) こんなに丁寧に言ったのにダメ？

这是归国者第二代阿部先生的例子。因为孩子学校的面谈日程突然安排到了第二天，所以想休息一天，就去跟上司请假。当然不是工作繁忙期，即使休息，对工作的影响也不大。不过，虽然他很恭敬地说：「用事があるから、休ませていただきたいんですが」(因为有事，所以想请个假)。没想到，上司却很不高兴。阿部先生哪里说得不^あ对吗？在这种情形下该怎么说呢？

帰国者二世の阿部さんの例です。急に子ども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なりました。どこが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. 表示理由的「から」 (理由の「から」)

在进入正题之前，首先可以确认这句话后半部分的「【使役形的“て形”】+いただきたいんですが…」是没有问题的。这种句型是就自己的行为向对方请求许可的一种表达方式，在「いただきたいんですが…」的后面，「よろしいでしょうか」(可以吗)等的询问语句被省略了。要是直译的话，就是“能允许我做～～吗?”。

那么，接下来是正题了。让上司恼怒的应该是叙述理由的方式。那您知道是哪儿出问题了吗？

「～から」这个词，大家是作为叙述理由的表达方式学习的吧？其实，「～から」这样的表达方式，有强硬地主张理由和依据的意思、效果，像上面

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、「能允许我做～～吗？」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。しかし、「～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

那样的场景使用的话，会给上司一种对他不敬的感觉。大家请看下面例句：

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、

練習 1 跟上司用下面的表达方式说话没问题吗？

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ませんか。」
- ②「すみません、電車が遅れましたから、少し遅刻します。」
- 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…。」

怎么样？上面三个句子都使用了很郑重的表达方式吧？可是，尽管说法郑重、用敬语表达，因为用了「から」就不行了。

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」

经常被用来与「から」做对比的是「ので」。「ので」是在恭敬地陈述理由、表明意见、拜托人帮忙时经常使用的。在强调理由和依据的时候一般用「から」，而「ので」则用于使自己提出的主张显得更为委婉温和，彬彬有礼地进行说明的时候。那么，将上面句子中的「から」换成「ので」怎么样？

「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。

練習 2 跟上司用下面的表达方式说话没问题吗？

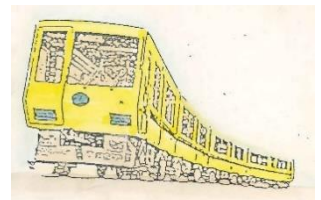
上司に対して次の表現はOKでしょうか。

- 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ませんか。」
- ②「すみません、電車が遅れましたので、少し遅刻します。」
- 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…。」

①看上去好像没问题。可是，因为「ので/んで」和「から」都强调了“由于有某种理由因此就出现了这样的结果”的主观意志，所以不适合在请示或道歉の場合使用。②还是给人不礼貌的印象。③不是完全不行，但有的上司或许会感觉说话人很明显地主张自己的理由因而不高兴。
※发短信时，使用「ので」好像没问题。

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で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、ちょっとお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」

那么，到底什么样的表达方式可以用呢？这里推荐您用「～て」这个方式来表达。连接句子与句子的「～て」能表示不紧密的因果关系，使用范围也更广泛。

「AてB」是表示因果关系的表达方式，所以在迟到、早退、不得不请假以及失约、做错了事情或不得不拒绝别人的场合下，表示歉意时经常使用。例如：

それでは、どんな言い方ならいいのでしょうか。お薦めは「～て」です。文と文を繋ぐ「～て」は緩く因果関係を表すことができ、使える範囲も広いです。

「AてB」は原因と結果をつなぐ表現なので、遅刻をしたり、早退したりや休みをとらなければいけなくなったり、約束を守れなかったり、何か失敗したり、誘いを断らなければならなかったりして謝る場面でもよく使われます。例えば、

① 说明情况：给工作单位打电话告知将会迟到（情况説明：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。

对不起，由于下雪电车晚点了。

对不起，电车由于事故停车了，大概要迟到 30 分钟左右。

对不起，回去取忘带的东西所以就晚了。

对不起，我不得不送孩子去医院，所以稍微晚去一会儿。

※ 在这种场合下，因为听话人已经得知了迟到这一结果，所以后面的话（「遅れました」等）经常省略掉。

（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：是「連れて行かなければ」的简略形式。（「連れて行かなければ」の縮約形）

在这里，学习个日本社会小知识吧。即使是正当的休假，但因为在人家指望你进行正常工作的时间里你制造了一个岗位上的空缺，所以也是应该对此表示歉意的；考虑到拒绝对方的邀请可能会使人感到很失望的时候，使用道歉的表达方式较为妥当。

ここで日本事情のミニ知識を…。たとえば正当な休暇の範囲であっても、通常勤務が期待されてる時間帯に穴を空けることはやはり〈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 说明情况：向上司提出请求允许早退、休假（情况説明：早退・休暇の許可を願い出る）

※ 对上司或长辈说的时候，「～て」部分的动词多用郑重体。（目上の人相手には「～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…。

很抱歉，下星期三有家长会，我想在三点钟的时候早退…。＝能不能允许我三点钟早退？

对不起，明天早上我要去银行办点儿事，要晚到一会儿。

我父母要从中国来了。5号能不能让我休息

| | |
|--|--|
| <p>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。</p> | <p>一天? 〈電話で子供の欠席を届ける〉</p> |
| <p>⑧〈给学校打电话为孩子请假〉昨日から(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。</p> | <p>(因为)从昨天开始(孩子)肚子不舒服，(所以)今天想让他休息一天。</p> |

语法复习：表示因果关系的「AてB」

在这里复习一下「AてB」的变形规则吧！动词要用「て形」。动词还有更有礼貌的「～まして」这个形状儿。
「AてB」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 | |
|-----------|-------------|---------------|----------|
| 〈名詞 な形容詞〉 | 大雨→ | 大雨で | } 遅刻します。 |
| 〈い形容詞〉 | 頭が痛い→ | 頭が痛くて | |
| 〈動詞〉 | 事故がある(あった)→ | 事故が あって/ありまして | |

練習 3 仿照例子, 请用「て / で」把左边的句子和右边的句子连起来, 完成表示因果关系的句子。

例)①～⑤：台風でバスが遅れた、遅刻します→台風でバスが遅れまして、遅刻します。

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…。

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

那么,阿部先生到底怎么说才好呢? 请大家想想自己都知道哪些表达方式,并试着把它写在下面。

というわけで、阿部さんが何と言えよよかったか、もうわかりですね。下に書き出してみましよう。



说「用事があって…」或「ありまして…」比较安全,对吧? 那么,费了那么长时间练习过的「から」,什么时候可以用呢? 我们将在下期做详细地介绍。

はい、「用事があって…」とか「ありまして…」が無難ですね。じゃあ、さんざん練習した「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)



- 練習 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つて/しまいまして 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

食谱 りょうり 料理

学校供餐里受欢迎的菜⑥ 猪肉酱汁

がっこうきゅうしょく にんきめじゆー とんじる
学校給食の人気メニュー⑥ 豚汁



天气一转冷，人们就会想喝汤、吃火锅。说到汤，大家会联想到什么呢？在学校的供餐里也每天都会有一碗汤，所以汤的食谱应该有很多。我小时候在学校供餐的汤里，非常喜欢鸡蛋汤。这是因为鸡蛋汤里没有我不喜欢吃的肥肉。如今，与几十年前不同了，出现了很多别致的汤，有些是不能被叫做汤的西洋风的汤类菜。

这次为大家介绍的是，即使是在学校以外的场所，只要说到冬季的汤就一定会提到的“猪肉酱汁”。在保育园（托儿所）的义卖会、学校的野营、儿子参加的棒球俱乐部冬季供应给成员的大锅煮饭这些活动中，我一次又一次地做了猪肉酱汁。大家也一定会在某个地方吃过一次猪肉酱汁吧？

地区、家庭不同，猪肉酱汁使用的食材也不同，这是猪肉酱汁的一个特色。比如，就拿一定要放的“薯类”来说，据一项调查显示，80%是放芋头，而在北海道、东北



地区是放土豆，在鹿児島则是放红薯。无论是哪个地方，都会放萝卜、胡萝卜、牛蒡、大葱、魔芋这些食材，其它配料也极为丰富多样：

蘑菇类、大头菜、白菜、豆芽、油炸豆腐等等。甚至还有在网站里争论要不要放豆腐的。顺便说一下，我们家的做法是在猪肉酱汁里放“竹轮”，这让朋友们很惊讶。



寒さむくなってくると、汁物しるもの・鍋物なべものが恋こいしくなります。皆さんは、汁物みなといえは何なにを思い浮かおもべますか？ 学校給食がっこうきゅうしょくでも、汁物みなは毎日まいにちのように出でてくるので、沢山たくさんのレシビれしびがあるようです。私は給食がっこうきゅうしょくの汁物みなの中では、かき玉汁かきたまじりが好きでした。なぜかと言いうと、苦手にがてな豚ぶたの脂身あぶらみが入はいっていなかっただからです。今はそんな何なん十年じゅうねんも前まえとは違ちがって、洒落しゃれた汁物しるい、いや汁物しるいとは呼よばないようなスープ類るいがたたくさん出でているようです。



今回こんかい紹しょう介かいするのは、学校がっこう以外いがいの場ばでも冬場ふゆばの汁物しるいというかならかならと必ずとうじょう登とう場じょうする豚汁とんじりです。保育園ほいくえんのバザーばざー、学校がっこうのキャンプきゃんぷ、息子むすこの所属しよぞくする野球部やきゅうぶの冬ふゆの炊き出したきだしと、私もかすかず数々かずかずの豚汁とんじりを作つくってきました。皆さんもどこかいちどで一度いちどくらい食たべたことがあるあるのではないでししょうか。

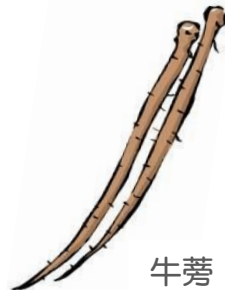
豚汁とんじりは、地域ちいきや家庭かていによって具材ぐざいが異なることのも特とく徴ていです。例れいえは、必かならず入いっている「芋いも」ですが、ある調査ちようさによると、8割わりが里芋さといもで、北海道ほっかいどう・東北とうほくではじゃがいも、鹿児島かごしまではさつまいもを入れるそうです。大根だいこん・人参にんじん・牛蒡ごぼう・ねぎ・こんにゃくは、どの地方ちほうの豚汁とんじりにも入いっている定番ていばんですが、それ以外いがいの具材ぐざいはかなりバラエティばらえいていに富とんでいるようです。きのこ類るい・キャベツきゃべつ・白菜はくさい・もやしあぶらあ・油揚げあぶらあなど地方ちほうによって様々さまさまです。豆腐とうふを入れるか入れいないかで論争ろんそうをしているサイトさいともありました。因ちなみに我が家わがやでは伝でん統とう的に、豚汁とんじりに「竹輪ちくわ」を入いれますが、友人ゆうじんたちに

实际上，关于猪肉酱汤的叫法也有两种，分别是“とんじる”和“ぶたじる”。好像根据叫法就能知道出生地（据说西部叫“ぶたじる”的多）…。很有意思吧！

下面，给大家介绍一下学校供餐中的猪肉酱汤的食谱。供餐里一般使用的是标准食材，不会放什么独具特色的配菜。

【材料】 四人份

- ・ 猪肉（五花肉、猪肉片等 100 克）
- ・ 芋头（大约 3 个）
- ・ 牛蒡（半根）
- ・ 胡萝卜（半根）
- ・ 萝卜（大约 5 厘米）
- ・ 魔芋（半块）
- ・ 葱（葱花，少许）



- ・ 油（大勺半勺）
- ・ 料酒（少许）
- ・ 盐（少许）
- ・ 豆酱（两大勺）
- ・ 干制鲣鱼薄片
- ・ 海带

【烹饪方法】

1. 用海带和干制鲣鱼薄片熬制汤汁（参考「天天好日」第 60 期）。市场上卖的颗粒状汤汁也可。因为从猪肉、蔬菜里也会有原汁流出，所以不熬制汤汁也可以。这种情况下，把海带、干蘑菇与蔬菜放在一起煮就可以了。
2. 把猪肉切成一口大小，用酒和盐先腌一下（不提前腌制也可以）。



3. 芋头削皮，切成 1.5 厘米厚的半月形

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）
- ・ ごぼう（1/2 本）
- ・ にんじん（1/2 本）
- ・ 大根（5 cm ぐらい）
- ・ 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）
- ・ 塩（少々）
- ・ みそ（大さじ 2）
- ・ 削り節
- ・ 昆布



【調理方法】

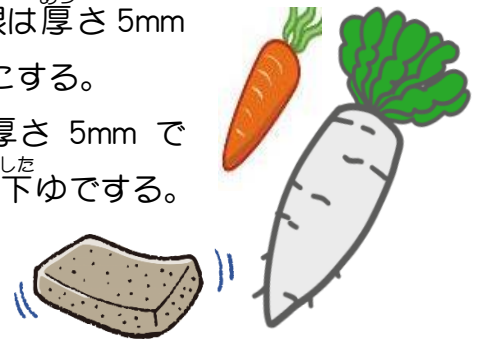
1. こんぶと削り節でだしを取る（本誌 60 号参照）。市販の顆粒だしでも OK。豚や野菜から味が出るのでだしを取らなくても OK。その時は野菜と一緒に昆布や干椎茸と一緒に放り込んでおくとよい。
2. 豚肉は一口大に切り、酒と塩を振りかけて暫くおく。（これもしなくてもよい）
3. 里芋は皮をむいて厚さ 1.5cm の半月切りにする（冷凍里芋でも可。もちろんじゃがいも・さつまいもでも OK）



(冷冻的芋头也可以。当然土豆、红薯也可以)。

- 4. 牛蒡斜着切成薄片。
- 5. 胡萝卜、萝卜切成 5 毫米厚的片。
- 6. 魔芋切成 5 毫米厚的长方形块，焯一下水。
- 7. 把油在锅里烧热后先炒猪肉，猪肉变色后放入其它食材继续翻炒（也有不翻炒食材，而是把肉和蔬菜直接放入汤汁煮的做法）。
- 8. 放入汤汁和少许料酒，一边撒浮沫一边煮。
- 9. 食材煮软后加入切好的葱和豆酱。
- 10. 把做好的猪肉酱汤盛到木制饭碗里，加上自己喜欢的调味料（下面有说明）。

- 4. ごぼうは斜め薄切りにする。
- 5. にんじん、大根は厚さ 5mm のいちよう切りにする。
- 6. こんにゃくは厚さ 5mm で短冊型に切り、下ゆでする。



- 7. 鍋に油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら、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、ネギをちらし味噌を加える。
- 10. お椀に盛り、好きな薬味（下に説明あり）を添える。

小知识“药味”

大家在日本听过“药味”这个词吗？“药味”读作“やくみ”。据说，这个词在中文里原来说的是中药材，而在日本则是指吃饭时少量添加的辛辣调味料、香料调味料，有蔬菜的（姜，紫苏等）、水果的（香橙等）、种子的（芝麻等）、海藻的（紫菜等）等。喝猪肉酱汤时添加“药味”也很重要。切碎的葱和辣椒粉是必须放的，其它还有姜丝、花椒、柚子辣椒等等，它都想试着尝尝了吧。



烹饪的话题是聊天儿时的经典素材。请大家也不妨试着问问工作单位的同事或是邻居：“您家的猪肉酱汤里都放什么食材呀？”

おまけ「薬味の話」

皆さん、日本で「薬味」という言葉を聞いたことがありますか？「やくみ」と読みます。元は中国語で漢方薬の中の生薬のことを言うのですが、日本では、料理を食べる時に少し添える、香辛料や香料のことを言います。野菜（生姜、紫蘇など）、果物（柚子、カボスなど）、種子（胡麻など）、海藻（海苔など）など色々ありますが、豚汁でも薬味が重要です。刻んだネギと七味唐辛子が定番のようですが、他にも、千切りの生姜、山椒、柚子胡椒、など色々試したくなります。



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？」

新闻热点

にゅーす ことば ニュースの言葉

“灾害预测地图” / “生命线（城市基础设施）”

はざーどまっぷ / ライフライン

“灾害预测地图”

日本是一个地震、台风、暴雨等自然灾害较多的国家。特别是近年来，由于全球性的气候变化，被称为异常气象的天气日渐增多。在 2011 年遭遇到东日本大地震灾之后，接着是熊本地震，然后是给各地造成多重灾害的台风、暴雨等，连歇口气的时间都没有。去年 10 月，15 号、19 号台风相继登陆，侵袭了东海、中部、关东、东北等地区。洪水、砂石滑坡、风暴等造成的灾害遍及各地，还出现了很多伤亡人员。尤其是 19 号台风，因为这是迄今为止从未有过的大型台风，所以气象厅以及媒体等从很早以前就开始对其危险性进行反复报道。尽管如此，从结果看，还是出现了很多防不胜防的损害。

近年来，市民们对这些自然灾害已经习惯了，对自己家里可以做到的应对措施，比如风暴来袭、停电、停水等都做好了充分的准备。而且，与以前相比，从危险区域移动到避难所（灾害的危险解除之前居民们可以滞留的设施）的行动有提早的趋向。尽管如此，依然有居民对洪水、砂石滑坡发生的可能性认识不足，有一些人因避难不及时而受困。

这些提醒了我们，既然生活在一个自然灾害多发的国家，就有必要更加客观地对自己居住的地区事先有所了解。自己所居住的地方，在地理方面环境如何？附近有没有河川？有没有山脉或是

「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。特に最近は、世界的な気候変動で異常気象といわれる天候が増えています。日本では、2011 年の東日本震災後も、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。昨年 10 月にも台風 15 号、19 号がたて続けに発生し、東海、中部、関東、東北等を襲い、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いました。

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

悬崖？海拔高度是高是低？一旦遭受暴雨等，安全性如何？像这样的信息如果能事先知道一些，一旦出现紧急情况，行动就有了指南。



这种为了保护居民的安全而制作的行动指南就是“灾害预测地图”。“灾害预测地图”是指通过地形、地质等预测出洪水、泥石流灾害等自然灾害危险程度大的地区，将其标明编制的一种地图。这种地图由国家、地方政府编制，尤其是由地方政府制作的地图，很多图上都标明了灾害发生时每个地区的避难所、供水处、医疗机关、灾害用卫生间的场所以及避难路线等。“灾害预测地图”，一半以上的地方政府编制，发放到各家各户或是公布在网页上（危险程度低的区域有的不制作这样的地图）。

这种地图由国家、地方政府编制，尤其是由地方政府制作的地图，很多图上都标明了灾害发生时每个地区的避难所、供水处、医疗机关、灾害用卫生间的场所以及避难路线等。“灾害预测地图”，一半以上的地方政府编制，发放到各家各户或是公布在网页上（危险程度低的区域有的不制作这样的地图）。



受 19 号台风的影响，许多河流泛滥，导致了大范围的洪水灾害。而这些洪灾地区与事先制作的“灾害预测地图”中所预测的几乎完全一致。可以说“灾害预测地图”的可信度相当高。

然而，实际上在这次的台风中，还是有许多人没能及时避难，被孤立在水中。这点也显示“灾害预测地图”并没有被充分有效地利用。即使是发生了异常状况，

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が作成しており、特に自治体が作成するものには、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いる場合も多いです。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）。

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えます。運良く難を逃れた人も、一つ一つの災害をしっかりと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>

人们总会有“我不会有事的”侥幸心理。即使是幸运地躲过灾难的人，把每一次的灾害作为教训去认真反思，也是很重要的。

下面为大家介绍由国土交通省制作的“灾害预测地图门户网站”。

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

首页上有“叠置式灾害预测地图”和“我们市区的灾害预测地图”。

在“叠置式灾害预测地图”上检索自己所在市区町的名称，该地区就会在图中显示出来。点击地图左上角“选择灾害种类”中想看的内容，是否受灾看颜色一目了然。种类分为“洪水/泥石流灾害/海啸/道路防灾信息”。

在“我们市区的灾害预测地图”上输入“都道府县名”“市町村名”检索，从表示该地区的四角形表中选择想看的内容（比如：洪水/泥石流/海啸等），预测状况会在地图上直接显示出来，有的会链接到各个地方政府的主页上。请大家试着确认一下自己所在地区的灾害预测地图吧！



“生命线（城市基础设施）”

灾害发生时，令人担心的是出现生活能源供给被中断、生活上必要的物品缺失这样的事。比如说：电力、自来水、燃气、用于获取信息的通信手段、用于移

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。



〈国土交通省 ハザードマップポータルサイト〉より

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る四角い表から見たいもの（例えば、洪水/土砂/津波など）を選ぶと、直接地図が表示される場合もあります。各自治体の HP 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・中国語）〉より

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、該当部分の地図が表示されます。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をクリックすると、予測される被害

动的交通工具、道路等，人类生存必须的东西叫“生命线（城市基础设施）”。“城市基础设施”缺失，也就意味着生命的安全受到了威胁，是非常严重的问题。每个人各自考虑应对措施诚然重要，为了解现状以及何时能恢复供应等而收集信息也是很重要的。大家可以通过电视、收音机、互联网以及所在地地方政府灾害专用的广播等获取信息，也可以在避难所等场所得到相关信息。

下面是国土交通省的“防灾门户网站”。在网页上端的语言按钮中可以选择中文。

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

在这里，可以看到最新的城市基础设施的情况（电力、燃气的状况；供水方面受灾状况；停电信息、通讯故障信息等）。此外，也可以查阅各个地方政府的网站。有的地方政府还有多语种对应服务，请平时留心查阅一下吧！

还有一个让人意想不到、更为方便的信息源是 SNS 的推特，因为许多人都在随时随地发布当地的状况，所以它成为获取周边信息的一种手段。不过，由于推特大多是个人推送的信息，因此其中也包括了一些不确切的内容，浏览时有必要确认发信源，谨慎利用。



「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、これら人間が生きる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思います。

以下の URL は、国土交通省の「防災ポータル」です。サイト一番上の言語ボタンで、中国語を選ぶこともできます。

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

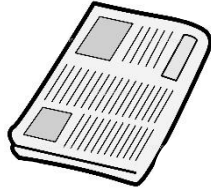
ここでは、最新のライフライン状況（電気・ガスの状況、水道の被災状況、停電情報、通信障害情報等）についてみる事ができます。また、各自治体の HP もチェックしましょう。自治体でも多言語対応しているところもありますので、日頃から調べておきましょう。

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っ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)



新闻摘要



6月24日（星期一）

厚生労働省公布，遗华日本人 7 人（一行 14 人：遗华日本人 7 人、护理人员 7 人）的集体暂时回国日程是从 6 月 25 日（星期二）到 7 月 6 日（星期六），共 12 天。委托公益财团法人・中国残留孤儿援护基金实施。厚生労働省从平成 6 年开始实施遗华日本人的集体暂时回国活动，平成 5 年之前，这个活动是由民间团体负责实施的。

6月25日（星期二）

厚生労働省公布，遗留在库页（萨哈林）岛的日本人 7 人（一行 14 人：遗留日本人 7 人，护理人员 7 人）的集体暂时回国日程是从 6 月 26 日（星期三）到 7 月 6 日（星期六），共 11 天。委托特定非营利活动法人・日本萨哈林协会实施。厚生労働省从平成 7 年开始实施库页（萨哈林）岛遗留日本人的集体暂时回国活动，平成 6 年以前这个活动是由民间团体负责实施的。



7月1日（星期一）

据中国・四国中国帰国者支援・交流センターの季刊「七色花」66 期（2019 年度夏季号）报道：6 月 15 日（星期六）该中心在广岛市举办了“聆听遗华日本人的体验报告会”。大约有 40 名普通市民观看了展示物品，并热情地聆听了遗华

ニュース記事から

ねん がついつたち にち
(2019年6月1日～2019年11月30日)

6月24日（月）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 7 名（一行 14 名：残留邦人 7 名、介護人 7 名）の日程が、6 月 25 日（火）から 7 月 6 日（土）までの 12 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して行う。厚生労働省では、平成



6 年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 5 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

6月25日（火）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 7 名（一行 14 名：残留邦人 7 名、介護人 7 名）の日程が、6 月 26 日（水）から 7 月 6 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団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

7月1日（月）

中国・四国中国帰国者支援・交流センターの季刊誌『七色花』66 号（2019 年度夏季号）によると、6 月 15 日（土）広島市で同センター主催の「中国残留日本人の体験を聞く会」が開催された。一般市民 40 名ほどが展示物を見、中国残留孤児の体験談に熱心に耳を傾けた。参加者からは「もっと多くの人に知ってもらいたい」との感想が寄せられた。

日本人の体験報告。参加活動の市民中、有很多人发来感想：“希望有更多的人知道这些。”

8月6日（星期二）

出版了记述遗华孤儿父亲的半生《远离那场战争》一书的作家城户久枝（43岁），为了将这段历史传承给自己的儿子，最近又推出了一本儿童书籍《姥爷成了走失儿童——延续至你的家族与战争的故事》。故事是以城户女士为长子（8岁）讲述她自己父亲（77岁）的经历的形式展开的。



8月27日（星期二）

在战争结束的混乱时期，在旧满洲（现在的中国东北地区），许多与亲人分离后成为孤儿的日本人被中国的养父母收养。为了将这段历史传承给后代，中国的黑龙江省正致力于将收养日本孤儿的养父母们的心理历程以电子记录以及影像的形式保留下来。这些影像于2018年10月开始，由哈尔滨市一家叫做“黑龙江东北数字出版传媒”的出版社在其“中国养父母记忆馆”的网页上公开。负责这项工作的都是20~30岁的职员，年轻一代在这项凝固记忆的工作中发挥了很大的作用。

9月3日（星期二）

厚生劳动省公布，遗留在库页（萨哈林）岛的日本人13人（一行26人：遗留日本人13人，护理人员13人）的集体暂时回国日程是从9月4日（星期三）到9月14日（星期六），共计11天。委托特定非营利活动法人・日本萨哈林协会负责实施。

8月6日（火）

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・城戸久枝さん（43）が、新たに息子に歴史を語り継ぐため、児童書『じ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』を書き下ろした。物語は城戸さんが長男（8）に父（77）の体験を語りかける形で進んでいく。



8月27日（火）

終戦の混乱期に旧満州（現在の中国東北部）で肉親と別れ、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に伝える取り組みが中国・黒竜江省で進められている。動画は昨年10月から、ハル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「中国養父母記憶館」で公開している。作業を担うのは20~30代の社員で、若い世代が記憶をつなぐ役割を担おうとしている。

9月3日（火）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国13名（一行26名：残留邦人13名、介護人13名）の日程が、9月4日



（水）から9月14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協会に委託して行う。

9月11日（水）

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国11名（一行22名：残留邦人11名、介護人11名）の日程が、

9 月 11 日 (星期三)

厚生労働省公布, 遗华日本人 11 人 (一行 22 人: 遗华日本人 11 人、护理人员 11 人) 的集体暂时回国日程是从 9 月 12 日 (星期四) 到 9 月 24 日 (星期二), 共 13 天。委托公益财团法人・中国残留孤儿援护基金实施。

10 月 24 日 (星期四)

遗华孤儿中国访华团于 10 月 23 日在北京人民大会堂拜会了中国全国政协副主席刘奇葆, 在中国建国七十周年之际, 遗华孤儿代表们表达了他们对中国的谢意。访华团由孤儿们建立的 NPO 法人“中国归国者・日中友好之会”(东京) 34 名会员组成, 其中孤儿二代 6 人。

9 月 12 日 (木) から 9 月 24 日 (火) までの 13 日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して行う。

10 月 24 日 (木)

中国残留日本人孤児の訪中団が 10 月 23 日、北京の人民大会堂を訪れて全国政治協商会議の劉奇葆副主席と面会し、中国建国 70 周年の機会に中国への感謝を伝えた。孤児らで作る NPO 法人「中国帰国者・日中友好の会」(東京) の会員ら 34 名の訪問団には、孤児の 2 世 6 人も加わった。



◆ 请注意: 本栏目的新闻皆为见诸报端的报道摘要, 并非政府正式公布的内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

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



前号訂正のお知らせ 上期更正

第 79 期面有如下的错误之处, 现予以更正, 敬请谅解。

第 79 号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

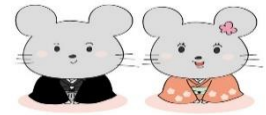
| 更正处 | 訂正箇所 | 誤 | 正 |
|-----------------------------------|------|-----------------|----------------|
| 第 3 页左侧倒数第 13 行 3 頁左段下から 13 行目 | | × “交谈一世志愿者上门访问” | ○ “交谈志愿者” 上门访问 |

※ 网页上的 79 期报道已更正过来。

※ なおホームページの 79 号は訂正済です。

编辑后记

編集後記



本年度，因年号变更为令和而举办的各种各样的皇室活动、异常天气以及接二连三的自然灾害、东京奥运会的相关话题……各种新闻很多。

此外，2019 年 10 月，中国迎来了建国七十周年并举办了盛大的庆祝仪式。我们衷心祝愿日中两国的友好关系可以一直持续下去。

本期，我们做了两个专题：一个是针对生命末期治疗，这是人人都将面对并应预先思考的问题，无论是老年人还是年轻人；另一个是，智能手机的危害。智能手机因极为便利已经急速地渗透到了我们的日常生活中。

投稿专栏刊载了一位来自北海道的归国者第一代所写的古体诗。

我们期待《天天好日》能够有助于把各地归国者的心愿连接在一起。

この一年、元号が令和に改まったの様々な皇室行事、異常気象と度重なる災害、東京オリンピック関連の話題……と色々なニュースがありました。

また中国では、2019年10月に建国70周年を迎え、盛大な式典が催されました。今後とも日本と中国の友好関係を心から願いたいと思います。

今号では、高齢、若年にかかわらず誰もが直面する、一度は考えておきたい終末期医療と、あまりに便利で急速に私たちの生活に浸透してきたスマホの怖い一面について、特集しました。

投稿は北海道から一世の方の漢詩です。

「天天好日」が各地の帰国者の思いをつなぐ一助になればと思っています。

(M.O)



『天天好日』第 80 号 2020 年 2 月 15 日発行 (天天好日の発行：年 2 回)

【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 7 階 TEL：03-5807-3171/FAX：03-5807-3174 E-mail：info@sien-center.or.jp https://www.sien-center.or.jp

【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター(北海道センター) 〒060-0002 北海道札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1 かでる 2・7 3 階 TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター(東北センター) 〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町 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 愛知県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 大阪府大阪市北区神山町 11-12 TEL：06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター) 〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町 12-2 広島県社会福祉会館内 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) 〒816-0804 福岡県春日市原町 3-1-7 クローバープラザ東棟 4 階 TEL：092-589-6667

◆24 小时咨询接待电话 03-5807-3176 本中心利用留守电话 24 小时接受各种电话咨询。咨询的各位(学习日语咨询除外)，请拨打上述电话。听到日语和中国语的引导语，简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后，会在几天之内同您联系。另外，每次只能利用 3 分钟，这一点请注意。

◆搬家报告 搬家的时候，为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新住址告诉我们。还有，请向当地邮局提交“搬家报告”，您的邮件可以转送到新地址，有效期一年。到期前再申请，还可以再转送一年。

今后，不希望接收《天天好日》者，请与首都圏中心(03-5807-3171)联系。今後、『天天好日』の送付をご希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡ください。