



頁	目 录	目 次
1-2	投稿 我的健康方法	投稿 私の健康法
3-6	生活 自行车交通违章管制将发生变化！	生活 自転車の交通違反に対する取り締まりが変わります！
6-9	新闻热点 "不登校"(不去学校)	ニュースの言葉 不登校
9-10	通知 我们准备要征集由家人拍摄的中国残留邦人「现在」的照片和视频！	お知らせ 家族が撮る残留邦人の「今」の写真・動画を募集します！
10-12	健康 不要盲目轻信医疗与健康的信息！	健康 医療・健康情報 鵜呑みにしないで！
12	通知 面向中国归国者的就职指南手册 令和7年度版发行了	お知らせ 中国帰国者のための就職ガイドブック 令和7年度版が出ました
13-14	护理 初次辅助⑤ 进餐辅助	介護 初めての介助⑤ 食事介助
15-16	机器 试着使用微信④ 脑力训练应用软件	機器 微信のミニプログラム④脳トレアプリ
17	升学 高中升学 (网站信息)	進学 高校進学(ウェブ情報)
17-18	报告 《加深理解遗华日本人等的集会 (在东京)》圆满结束！	報告 「中国残留邦人等への理解を深める集い in 東京」終了！
18-22	学习 日语学习点滴⑩「～ている」的用法 4	学習 日本語ワンポイントレッスン⑩「～ている」の用法 4
22	生活 通过实例了解诈骗的手法 ~容易被骗的心理是什么~	生活 实例から学ぶ詐欺の手口 ~騙されてしまう心理とは~
22-27	新闻摘要 (2025.6~2025.11)	ニュース記事から (2025.6~2025.11)
28	编辑后记	編集後記

投稿

《 我的健康方法 》

《 わたし の健康法 》

(这是第二代C女士在课上用日语写的文章)

(二世のCさんが授業で日本語で書いた文章です)

今年三月中旬，我家附近的购物中心新建了一栋大楼。那栋楼里开了很多店，比如超市、“しまむら”（服装店）、餐厅、咖啡店，还有体育健身俱乐部等。在那里

今年3月中旬、私の家の近くのショッピングセンターに新しいビルが建ちました。そのビルの中には、たくさん店が出来ました。例えば、スーパーマーケットや、「洋品店S」、レストランや喫茶店、スポー

为了健康，我决定开始在新开的游泳池游泳。其实我完全是游泳的初学者。虽然我已经六十九岁了，但在四月一日那天，有生以来我第一次去游泳了。

游泳是有很多种泳姿的。刚开始的时候我什么也不会，只能在水里走来走去。泳池里的人都游得很好。我也很想像他们那样游泳，于是和朋友一起游。刚开始的时候我完全不会游，真的很辛苦，不过朋友教了我一些基本的游泳动作。可是有一次我一个人去游泳池时，发现自己的游泳动作好像和别人不一样。这时一位叫米田的日本人走过来问到：“您想学游泳吗？”。从那以后，她非常热心、亲切地教我各种泳姿。

我下定决心，游泳每周有五次，我每次大约练习五十分钟。中国有一句谚语叫“笨鸟先飞”，意思是“笨拙的鸟要早点起飞”，也就是能力不足的人更要提前努力练习。在泳池里，我一遍又一遍地重复练习，坚持不懈地努力。

这样，我终于能游二十五米蛙泳了，也学会了仰泳。现在也能稍微游一点自由泳了。我逐渐习惯了水里的运动，真的衷心感谢那些给我建议的前辈们。今后我还想继续向她们学习。最近我瘦了两三公斤，精神状态也很稳定，晚上也能睡得很好，所以心情特别轻松愉快。



以后只要有时间，我想每周去三次游泳，反复练习各种泳姿。另外，通过与伙伴们的交流，我希望能学到更多的游泳技巧，同时日语也能说得更好一些。当一个人感受到自己的进步时，就会更有自信。我相信，只要这样坚持下去，我今后一定能过得更加幸福。(C)

つくらぶなどです。そこで私は健康のために新しいプールで泳ぎ始めました。私は、泳ぐことに全く素人です。私は69歳になりましたが、4月1日に初めてプールに行きました。

泳ぎ方にはいろいろな型がありました。はじめは何もできなかったのもので、水の中を歩きました。プールの中ではみんな上手に泳いでました。私も泳ぎたいので、友達と一緒に泳ぎました。はじめは泳ぎ方が全然わからず本当に大変でしたが、友達が泳ぎ方を教えてくれました。でも、一人でプールへ行った時、私の泳ぎ方はほかの人の泳ぎ方と違うと思いました。日本人の米田さんという人が見に来て、「泳ぎ方を習いたいですか」と私に聞きました。それ以来熱心に、また親切にさまざまな泳ぎ方を教えてくれました。

私は心を決めて、プールの日は週5回、毎日50分位練習しました。中国の諺に「笨鳥先飛」という言葉があります。これは「のろまな鳥は先に飛び立つ」という、能力の劣っている者はより先に物事にとりかかれという意味です。プールの中では泳ぎを何回も繰り返し、とことん頑張っていました。

こうして平泳ぎ25m泳げるようになりましたし、背泳ぎもできるようになりました。今クロールが少しできます。徐々に慣れてきて、アドバイスしてくれた先輩たちに本当に心から感謝しています。これからもまた教えて欲しいと思っています。最近2、3キロ痩せましたし、精神的にも安定して夜よく寝られるので晴々とした気持ちです。

これからは時間があれば毎週3回ぐらい泳ぎに行き、水泳の型を繰り返し練習したいと思います。また仲間との付き合いを通じて泳ぎ方をもっと教えてもらったり、日本語も、もっとうまく話すことができるようになりたいと思います。人は進歩があると自信が持てるようになります。私もこのように続けていけば、これからも、もっと幸せに過ごせると思います。(C)

生活

「自行车交通违章管制将发生变化! ——什么? 边骑车边用手机的违章罚款是 1 万 2000 日元! ?」

じてんしゃ こうつう いはん たい と し か
 自転車の交通違反に対する取り締まりが変わります!
 すまほ はんそくきん まん えん
 ~え? 「ながらスマホ」で反則金 1 万 2000 円! ? ~



大家在骑自行车时, 有注意遵守"交通规则"吗? 从 2026 年(令和 8 年) 4 月 1 日起, 将开始实施"修订部分道路交通法的法律", 因违反交通规则而被查获后的管制方法也将发生变化。这次也让我们通过 A 美一家的对话来提前了解一下吧。

A 美: 我回来了~。刚才我骑自行车时, 手机有来电, 就接了一下, 结果被路过的一位保安大叔提醒到"4 月份开始, 会被开蓝票的, 要注意啊"……。妈妈, 「青切符(蓝票)」是什么呀?

母亲: 蓝票? 我也不知道。是电车的"车票"吗?

父亲: 说的蓝票啊, 它叫"交通违章通知书", 是违反交通规则时警察开具的用于缴纳违章罚款(※1)的缴纳单。具体违章内容也会写在上面的。因为它是蓝色的, 所以被称为"蓝票"。目前, 是适用于驾驶摩托车和汽车的交通违章者, 但从 4 月份开始, 也将适用于骑自行车的违章者。

A 美: 怎么? 那从 4 月份开始, 骑自行车时看手机就算违章骑行吗?

父亲: 是啊。好像听说骑行时一边看手机画面或通话, 这种「ながらスマホ」(边骑车用手机)的违章罚款是 1 万 2000 日元。"边骑车用手机"、"酒后骑行"、"无灯骑行"即使现在也是违章行为, 但从 4 月份开始, 对于 16 岁以上的违章

みなさんは自転車に乗る時、「ルール(規則)」を意識して乗っていますか。2026 年(令和 8 年) 4 月 1 日から「道路交通法の一部を改正する法律」が施行され、ルール違反で検挙された後の手続きが変わります。今回も A 美一家の会話を通して事前に把握をしておきましょう。

A 美: ただいま~。さっき、自転車に乗っててケータイに着信があったから出たら、通りかかった警備員のおじさんに「4 月からは、青切符切られるから気を付けな」って声かけられたんだけど…。お母さん、「青切符」ってなあに?

母: 青切符? わたしもわかんない。電車の「切符」?
 父: 青切符っていうのはね、「交通反則告知書」って言って交通違反をした時に警官から渡される反則金(※1)を払うための納付書だよ。どんな違反をしたのかもそこに書いてある。青い色をしているから「青切符」って呼ばれているんだ。今は、バイクや車の交通違反者に適用されてるものだけど、それが 4 月から自転車の違反者にも適用されるんだ。

A 美: え? じゃあ 4 月から自転車に乗っててスマホ見たら違反になるの?

父: そうだな。携帯電話の画面を見たり、通話したりしながら自転車を運転する「ながらスマホ」の反則金は 1 万 2000 円って誰かいったな。「ながらスマホ」や「飲酒運転」、「無灯火運転」は今だって違反だけど、4 月からは 16 歳以上の違反者

者就可以开具蓝票，命令其缴纳违章罚款了。

に青切符を切って反則金の支払いを命じることができるようになったんだ。

母亲：(用手机查找) 啊？快看，这个！

母：(スマホで調べて) え？ちょっとみてよ、これ！

違反行為	违章行为 (※2)	反則金
携帯電話の使用 (ながら運転)	使用手机 (边骑边用)	1 万 2 0 0 0 円
遮断機が下りた踏切への立ち入り	进入已放下栏杆的铁道口	7 0 0 0 円
信号無視	闯红灯	6 0 0 0 円
歩道通行・逆走など	在人行道上骑行，逆行等	6 0 0 0 円
一時不停止	未在指定地点暂停	5 0 0 0 円
ブレーキが利かないなど	刹车失灵等	5 0 0 0 円
かささし。イヤホンで音楽等	撑伞骑行，用耳机听音乐等	5 0 0 0 円
無灯火	无灯骑行	5 0 0 0 円
並んで走行	并排骑行	3 0 0 0 円
二人乗り	载人骑行	3 0 0 0 円

A 美：呀！我的车灯坏了，得赶快把它修好。

A 美：ぎゃ！ライト壊れてたの早く直さなくっちゃ。

母亲：车灯坏了你就一直没管吗？那可不行哦。

母：壊れたままにしたの？そりゃいけないわね。

不过先不说那个，这个“在人行道上骑行”也要违章罚款是怎么回事？人行道上不能骑行吗？

それもそうだけど、この「歩道通行」に反則金ってこれ何？歩道は走っちゃいけないの？

父亲：自行车属于“小型车辆”，和汽车一样，原则上应该在车道的左侧骑行。

父：自転車は「軽車両」として自動車と一緒に、車道の左側を走るのが原則なんだ。

母亲：在车道上骑行不是太危险了嘛。

母：車道を走るなんてすごく危ないじゃない。

父亲：说的是啊。所以也有例外：比如在有道路标识或标明允许在人行道上通行时、未满 13 岁和 70 岁以上的人、身体有残疾的人、或者是车流量非常大时、车道狭窄难以在车道上骑行时，是可以在人行道上靠车道一侧以慢行 (※3) 速度骑行的。不过，关于在人行道上骑行，据说 4 月份以后，除非是迫使行人停下的快速骑行，或者不听从警察警告继续骑行，否则似乎不会立刻被开蓝票的。

父：そうだよな。だからこれには例外があって、道路標識や道路標示で歩道を通行することができるとなっている時、13 歳未満と 70 歳以上、身体障害のある人、車道の交通量がすごく多いとか幅が狭くて車道を走るのが難しい時なんかは歩道の車道寄りを徐行 (※3) のスピードで走るのはいいってことになってるんだ。ま、この歩道通行に関しては、4 月以降も歩行者を立ち止まらせるくらいの速いスピードで走ったとか、警官の警告に従わずに走り続けたっていうんじゃない限り、即青切符ってことにはならないらしいよ。

母亲：即使是自行车，如果速度太快，也可能会让对方受重伤呢。

母：自転車だってスピードを出したら、相手に大

A 美: 如果被开了蓝票, 不缴纳那个违章罚款会怎么样呢?

父亲: 违章罚款的缴纳是自愿的, 因为没有强制力, 所以即使不缴纳也不会导致财产被没收。但会转为刑事案件处理, 最终也有可能受到刑事处罚。违章罚款似乎不能简单地在便利店缴纳或通过 ATM 机来缴纳, 所以需要考虑金融机关的营业时间等方面, 注意不能超过缴纳期限。



母亲: 说是"蓝票", 那还有其它颜色的票吗?

A 美: 像足球比赛中的黄牌和红牌那样吗?

父亲: 有一种"红票"。不用等到 4 月份, 如果酒后骑行引发了事故, 当场就会被开"红票"的。"红票"是要受到刑事"罚金(※4)"的, 并且会留下"前科"。此外, 还有一种叫"黄票", 既不产生交通违规罚款也不产生刑事罚金, 仅仅是起到提醒和警告的作用。

A 美: ♪ "红~黄~蓝"的票和卡。

父亲: 从前, 经常会收集一些电车车票和电话卡呢。

母亲: 是啊, 如果是幸福站(※5)的车票还好, "危险"的票我们就不要了!

A 美・父亲・母亲: 骑车时要多加小心~!!

※1: "违章罚款"是根据《道路交通法》及《道路交通法施行令》而制定的行政性质的罚款。

※2: 违章行为共计 113 项。

※3: "慢行"是指行驶速度相当于能够立即停止的慢速行驶。

※4: "罚金"是刑事处罚的一种, 适用于比违章罚款更严重的罪行。

怪我させることもあるからね。

A 美: 青切符を切られて、その反則金っていうの払わないでいるとどうなるの?

父: 反則金の納付は任意で、強制力はないので払わなくても財産が差し押さえられるなんてことにはならないけど、刑事手続きに移行して、最終的に刑事罰が科されることもあるんだ。反則金は手軽にコンビニや ATM で払うことはできないらしいから、金融機関の営業時間とかも考えて期限を過ぎないように気を付けたほうがいいかもね。

母: 「青切符」っていうけどほかの色は何かあるの?

A 美: サッカーのイエローカードやレッドカードみたいな?

父: 「赤切符」があるけど。4 月にならなくても飲酒運転で事故を起こしでもしたら「赤切符」を切られるよ。「赤切符」は刑事罰の「罰金(※4)」が科されて「前科」が付いちゃうからね。あとは、反則金も罰金も発生しない注意を促すだけの「黄色切符」っていうのもある。

A 美: ♪ 「あか~きい~あお」の切符とカード。

父: 昔は電車の切符とかテレホンカードとかよく集めたもんだけど。

母: そうよね、幸福駅(※5)の切符ならいいけど、「危ない」切符はいらないわね!

A 美・父・母: 自転車乗る時は気をつけよう~!!

※1: 「反則金」は、道路交通法及び道路交通法施行令に規定され、行政上の制裁金。

※2: 違反行為は全部で 113 項目ある。

※3: 「徐行」とはすぐに停止できるくらいの速度で走ること。

※4: 「罰金」は、刑罰の一つで、反則金よりも重い罪の場合に課される。



※5: 北海道帯広市幸福町にあった駅。現在は廃線にな

※5: 位于北海道带广市幸福町的車站。現在已經廢線了。

★ 若想了解更詳細的信息，請訪問以下網址

っている。

★もっと詳しいことを知りたい方は以下にアクセスしてください

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/pdf/rulebook.pdf>

警察庁交通局「自転車を安全・安心に利用するために 自転車への交通反則通告制度（青切符）の導入—」

【自転車ルールブック】

警察庁交通局 "为了安全、安心地使用自行车 针对自行车交通违章通告制度（蓝票）的引入—"

【自行车规章手册】



新闻热点 にゅーす ことば ニュースの言葉

ふとうこう “不登校（不去学校）”



大家是否看过或听过“不登校（不去学校）”这个词呢？这个问题在日本有着很长的历史，同时最近也作为一种扩大的现象而频繁成为话题。

根据日本文部科学省(等于中国教育部)的定义，“不登校(不去学校)”指的是：“除疾病或经济原因以外，因心理、社会性因素等导致一年中缺席 30 天以上的初中生和小学生”，以及“因某种心理、情绪或社会性因素和背景，而处于不去上学或即使想去也去不了的状态的学生”。根据 2024 年度的统计，作为义务教育阶段的中小学“不登校”的学生人数，虽然增长率略有下降，但总人数已连续 12 年持续增加，达到历史最高的 353,970 人。

关于增加的原因，据分析可能是“家长对学校意识的转变”，也就是说，不再像过去那样把“让孩子去学校”视为绝对，以及新冠疫情导致孩子的上学意愿下降等因素。从个别咨询事例来看，“不登校”的理由包括：

“对学校生活提不起兴趣 (30.1%)”、“生活节奏失衡 (25.0%)”、“存在不安·抑郁情绪 (24.3%)”、“学业成绩不佳或频繁不交作业 (15.6%)”、“除校园霸凌以外的人际关系

皆さんは「不登校」という言葉を見たこと、聞いたことはありますか？この問題は日本では長い歴史があるとともに、最近でも拡大する現象として話題に上ることが多いです。

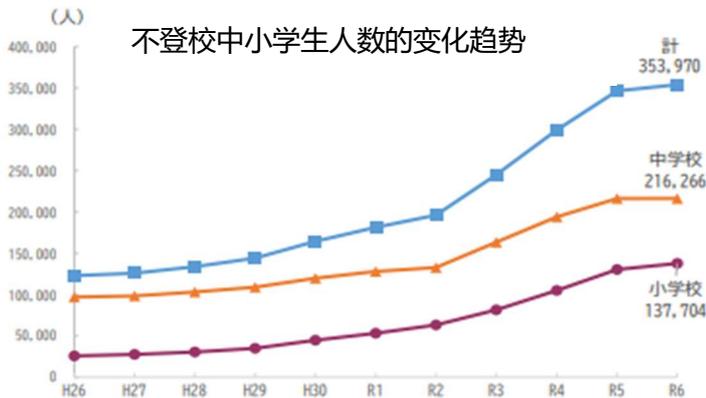
文部科学省によれば「不登校」とは、「病气や経済的理由を除き、心理的・社会的要因などによって年間30日以上欠席した児童生徒」「何らかの心理的、情緒的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるもの」とされています。2024年度の統計によると、義務教育である小・中学校の不登校児童生徒数は、増加率については多少低下しているものの、総数としては12年連続増加し続け、過去最高の353,970人となっています。

増加の背景としては、「保護者の学校に対する意識の変化」つまり、昔ほど学校に行かせることを絶対としなくなったり、コロナ禍の影響による子どもの登校意欲の低下などが考えられると言われています。個別に相談を受けた事例から見た不登校の理由としては、「学校生活にやる気が出ない (30.1%)」「生活リズムの不調 (25.0%)」「不安・抑うつがある (24.3%)」「学業の不振や頻繁な宿題の未提出 (15.6%)」「いじめ被害を除く友人関係

问题” (13.2%)、 “有关亲子互动的问题” (12.6%)” 等。

をめぐる問題 (13.2%)」「親子の関わり方に関する問題 (12.6%)」などがあります。

不登校児童生徒数の推移



令和6年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」(文部科学省)

资料来源: 令和6年度《有关中小学生的行为问题・不登校等学生指导上的诸课题调查结果概要》(文部科学省)

让我们回顾一下“不登校”的历史。从1970年代后期到1980年代,随着当时日本文部省调查的进行,不去学校的孩子增加现象开始受到关注,从而诞生了“登校拒否(拒绝上学)”这一词汇。当时社会上对“登校拒否”的看法是将其视为家庭内部的问题,认为是孩子的任性或母子关系扭曲等所致,并未采取什么特别的应对措施。

然而1984年由拒绝上学儿童的家长为中心成立了“思考拒绝上学之会”,以此为契机,“登校拒否”开始不再仅仅被看作是个人或家庭内部的问题,而被认识到是一个社会问题。于是,作为无法到校上学的孩子们的去处和学习场所,“自由学校※1”开始陆续被创建。文部省也在1992年提出了“拒绝上学可能发生在任何孩子身上”的见解,并将拒绝上学重新认定为“孩子多样存在方式的一种”。接着在1998年,文部省正式将用语从“登校拒否”更改为“不登校”。

就这样,人们对孩子不去上学的看法随着时代发生了巨大变化,“不登校”开始被认识到是由学校环境、家庭环境、个人特性等各种因素复杂交织而形成的问题。同时,在升学竞争加

「不登校」の歴史を振り返ってみます。1970年代後半から1980年代にかけて、当時の文部省が行った調査により学校へ行かない子どもたちの増加が注目を集めるようになり、「登校拒否」という言葉が生まれました。当時の登校拒否への社会の目は、家庭内の問題として、子どものわがままや母子関係のゆがみ等と捉えられており、特に対策らしい対策は取られていませんでした。

しかし、1984年に登校拒否児の親たちが中心になって「登校拒否を考える会」を設立し、それをきっかけに「登校拒否」というものが、個人や家庭内の問題だけではなく、社会問題として認識されるようになっていきました。そして、学校に通えない子どもたちの居場所、学びの場として「フリースクール※1」が作られ始めました。文部省も1992年には「登校拒否はどの子どもにも起こりうる」という見解を出し、登校拒否も「子どもの多様な在り方の一つ」と認識の転換をしました。そして、1998年、文部省は公式に「登校拒否」から「不登校」という言葉に用語変更を行いました。

このように子どもの不登校の捉え方は時代で大きく変わり、不登校は学校環境、家庭環境、個人の特性等様々な要因が複雑に絡まった問題であると認識されるようになりました。また、受験競争

劇、校园霸凌问题日益显性化等背景下，更有人指出，在学校统一格式的指导下，孩子变得难以适应，甚至出现心理稳定和安全受到威胁的情况。

在这样的社会认知转变中，“不登校”成为了审视教育体系和社会应有状态的问题，对“不登校”孩子的“理解”和“关怀”以及“心灵安全”开始被视为至关重要。文部科学省也在 2002 年的报告中提出，支援不必仅以重返学校为目标，而是更应以帮助孩子实现在社会上自立为必要方向。这是一个重大的改变。同时，人们也逐渐意识到学校以外多样化选择的必要性，从 1990 年代到 2000 年代，各种各样的学习场所应运而生。

不仅自由学校在扩大，在公立学校中也开始设置“不登校特例学校※2”，并设立“适应指导教室”（现在称为“教育支援中心※3”）、以及开展通信制高中（通过在家学习、提交报告、网络授课、集中面授等方式可获得毕业资格）、并利用互联网开展在线学习支援、以及通过电子邮件和聊天工具进行的咨询支援等。在校内，对于难以进入教室上课的孩子，允许其“在保健室上学”，并配置了校内心理咨询师等。此外，也为“不登校”儿童的家长提供支援，包括心理咨询、“家长培训※4”，通过 SNS（社交媒体）和线上社区，让家长们能够共享烦恼、并且，从有经验者那里获得建议的场所也在不断增加，防止家长自身陷入孤立也是很重要的。

对于归国者的孩子来说，考虑到他们的多重文化背景（如日本/中国、日本/俄罗斯）以及家庭环境的复杂性，出现“不登校”的情况也是

の激化やいじめ問題の顕在化などを背景に、学校の画一的な指導の中で子どもが不適應になったり、心の安定、安全が脅かされる状況があると指摘されるようになりました。

このような社会的な気づきの中で「不登校」は教育システムや社会の在り方をも問う問題となり、不登校の子どもへの「理解」や「ケア」、「心の安全」が重要なものと捉えられるようになりました。文部科学省も 2002 年の報告書で必ずしも学校復帰のみを目標とするのではなく、子どもの社会的自立を目指す支援こそ必要であるという見解を示しました。これは大きな変化でした。同時に学校以外の多様な選択肢が必要になり、1990 年代から 2000 年代にかけて様々な学びの場が生まれました。

フリースクールの拡大だけではなく、公立の学校でも「不登校特例校※2」を設置したり、適応指導教室（現在は「教育支援センター※3」）の設置、通信制高校（自宅学習やレポート提出、ネット授業、スクーリング等で卒業資格を得られる）、インターネットを利用したオンライン学習支援や、メールやチャットを使った相談支援なども行われるようになりました。学校内でも教室での授業参加が難しい子どもには「保健室登校」を認め、スクールカウンセラーの配置などもされました。また、不登校児の保護者への支援も行われており、カウンセリングや「ペアレントトレーニング※4」、SNS やオンラインコミュニティで保護者同士が悩みを共有したり経験者からアドバイスを得たりする場も広がっており、親自身の孤立を防ぐことも重要です。

帰国者の子どもたちにとっても不登校の問題は、複合的な文化的背景（日本/中国、日本/ロシア）や家庭環境の複雑さを考えると起こる可能性のある問題ではないでしょうか。現在は、全国でも外国ルーツの子どもを対象とした学習会や居場所づ



很有可能的吧？目前，在全国范围内，也开始出现面向有外国背景孩子的学习活动和交流场所。无论是孩子还是家长，都不要独自承受烦恼，向周围的人咨询、寻求帮助是很重要的！

※1 自由学校：由个人或NPO(非营利性)法人等民间机构运营的教育设施，不同于正规学校课程，注重根据孩子个人的需求与节奏开展以自主性为核心的学习与活动。多为小规模制。原则上不授予毕业资格，但部分情况下可在籍学校予以认可。



※2 不登校特例学校：为不上学儿童设置特别的教育课程，提供让每一个人能安心学习的环境，并可取得毕业资格的学校。但目前设立地区仍较有限。

※3 教育支援中心：由都道府县及地方政府设立的设施。以支援不登校儿童重返学校为目标，根据在籍学校的课程安排学习计划，提供个别的学习指导。

※4 家长培训：让家长学习如何与孩子相处的课程。通过肯定孩子的行为、以维持良好的亲子关系并改善状况为目的。

【参考：主要咨询窗口】

●文部科学省 24 小时儿童 SOS 热线电话：0120-0-78310 拨打电话后将自动接入所在地区的教育委员会的咨询机构

●不登校支援中心：

<https://www.futoukou119.or.jp/>

设于札幌、仙台、横浜、东京、大阪、福冈等地，并提供在线心理咨询服务

●NPO 法人 日本自由学校协会：请参照官网

<https://www.japan-freeschool.jp/>

举办亲子咨询会、讲座等活动

くりの取り組みも出てきています。子どもも親も一人で悩みを抱えず、周囲に相談していくことが大事ですね！

※1 フリースクール：個人やNPO法人等、民間が運営する教育施設。学校のカリキュラムとは異なる子ども個人のニーズやペースに合わせて主体性を重視した学習や活動を行う。少人数制。原則として卒業認定はされないが、在籍校の判断で認められる場合もある。

※2 不登校特例校：不登校児に配慮した特別的教育課程を作り一人一人が安心して学べる環境を提供し、卒業資格も得ることができる学校。ただし、設置地域はまだ限られている。

※3 教育支援センター：都道府県、地方自治体が設置する公的な施設。不登校児の学校復帰を目指し、在籍校のカリキュラムに沿った時間割を組み、個別の学習支援を行う。

※4ペアレントトレーニング：保護者が子どもとの関わりを学ぶプログラム。子どもの行動を肯定的に捉え、親子関係を良好に保ち状況を改善することを目的とする。

【参考：主な相談先】

●文部科学省 24時間子どもSOSダイヤル

電話番号 0120-0-78310 電話をすると電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に繋がる

●不登校支援センター：webサイト参照

札幌、仙台、横浜、東京、大阪、福岡に設置。オンラインのカウンセリングもある

●NPO 法人 日本フリースクール協会：webサイト参照
親子相談会やセミナー等を開催

《 我们准备要征集由家人拍摄的 中国残留邦人「现在」的照片和视频！ 》
《家族が撮る残留邦人の「今」の写真・動画を募集します！》
通知 お知らせ



征集作品

- ★展现中国归国者的“当下”的照片或视频 (1~2分钟 ※不接受过长作品)
- ★作品需以中国归国者第一代为拍摄对象。

募集作品

- ★中国帰国者の『今』を伝える写真または動画 (1分~2分程度 ※長いものはNG)
- ★中国帰国者一世世代を撮ったもの

您寄来的作品，我们打算在首都圈中国归国者支援·交流中心的官网和社交媒体上做介绍。

关于募集的具体内容，请查看首都圈中国归国者支援·交流中心的官网。

募集要项请从这里查看 → <https://www.sien-center.or.jp/80th/index.html>



おく 送ってくださった作品は首都圏 中国帰国者支援・交流センターの H P や SNS などで紹介する予定です。募集要項は首都圏中国帰国者支援・交流センターHP をご覧ください。



← 募集要項はこちらから

健康

不要盲目轻信医疗与健康的信息!

「医療・健康情報 鵜呑みにしないで！」

大家平时从哪里获取医疗与健康的信息呢？当今，我们可以从“家人、朋友、熟人”“电视、报纸、杂志”“书籍”“互联网”等各种途径轻松地获取信息。在未来，还可能会有越来越多的人向自己经常使用且对自己很了解的生成式 AI 进行咨询。

在年轻人当中，将网络作为信息来源已经十分普遍，而老年人则似乎还并非如此。根据日本内阁府（等于国务院办公厅）象是全国 55 岁以上的男女 3,000 人），可以了解到利用互联网获取医疗与健康信息的人约占整体的 31%。由此可见，不同年龄段的人，获取信息的渠道大不相同。

那么，该如何去判断这些信息的可信度呢？与网络信息相比，大众媒体（电视、报纸、杂志）和书籍由于经过编辑和审核，一般来说可信度更高，但其中也可能包含有问题的信息。另一方面，来自网络的信息在可信度上却有着相当大的差异。在社交网络等平台上，由于每个人都可以随意地发布信息，因此有时会载有毫无事实依据的虚假内容。在接触网络信息时，一定要注意以下几点。

- ・信息来源是否可靠（是否来自政府部门？专家？或是匿名个人？等）

みなさんは、医療・健康情報をどこから手に入れていきますか。「家族・友人・知人から」「テレビ・新聞・雑誌から」「書籍から」「インターネットから」等、現代は色々な手段によって手軽に情報が手に入ります。将来的には、自分がいつも使っていて自分のことをよく知っている生成 AI に相談する人も増えてくるかもしれません。

若い人たちの間では、情報の入手先としてネットをあげる人がかなり多くなっていますが、高齢者に関してはまだそれほどではないようです。内閣府の調査（対象：全国の 55 歳以上の男女 3,000 人）によると、インターネットを利用して医療・健康情報を入力している人は、全体のおよそ 31% であることがわかりました。情報の入手先には年代による違いがかなりあるようです。

では、その情報の信頼度については、どのように考えればいいのでしょうか。マスコミ（テレビ・新聞・雑誌）や書籍に関しては編集・監修を経ているのでネット情報などに比べると信頼度は高いと言えますが、問題のある情報も含まれます。一方、ネットからの情報は信頼度にはかなり差があります。SNS などでは個人が無責任に情報をアップすることができるので、全く事実に基づかない嘘の情報が載

- ・ 是否带有商业目的的信息
- ・ 是否基于科学研究的成果

在此基础上，还需要参考多位专家的意见，或查阅第一手资料（如论文或指南）也是非常必要的。虽然做起来比较难，但无论如何都要注意那些极端的夸张说法（例如：“一瓶在手，健康拥有！”），还有引人注目的广告语（“血压眼见着往下降”等）。

问题不仅限于信息的获取方式，在医疗与健康的信息方面，其内容本身对普通人来说也很难辨别。

首先，有时内容完全相反的信息，会同时作为正确的知识广为流传。这通常是由于语境、目标对象或研究条件的差异导致了不同的解读。例如，早晨运动虽然有“提高代谢，调整生活节律”的好处，但也有“因身体尚未完全苏醒，受伤风险较高、可能引发低血糖”的坏处。相反，晚上运动则被认为具有“体温升高带来肌力提升”的好处，和“刺激交感神经妨碍入睡”的坏处。此外，像日光浴对健康有益/危险、吃肉对身体好/不好等诸如此类的例子还有很多。由于每个人的年龄、体质、生活习惯、有无疾病等具体情况不同，正确答案也会因人而异。如果无法准确判断所获得的信息是否符合自身情况，就可能会采纳与自身不符的信息，反而损害健康。



还有一个，关于医疗和健康的信息，由于其内容每天都在更新，过去被认为正确的说法之后也有可能被推翻。例如，过去人们强调必须吃早餐，但近来也有观点认为间歇性断食（※1）有益于健康，究竟哪种方式正确，其实取决于个人的体质和生活习

っている場合もあります。ネット情報と付き合う際には、次のような点に気をつける必要があります。

- ・ 情報源は信頼できるか（公的機関なのか、専門家なのか、匿名の個人なのか等）
- ・ 商業目的の情報でないか
- ・ 科学的な研究結果に基づいているか

その上で、複数の専門家の意見を参考にしたり、一次情報（論文やガイドライン）を確認したり、といったことも必要です。中々難しいですが、とにかく極端な表現（「これ一本で健康に！」）や目を引くようなキャッチフレーズ（「みるみる血圧が下がります」等）には気をつけましょう。

このような情報の入手方法だけでなく、医療・健康情報に関しては、その内容が素人にとって見極めが難しいという問題があります。

まず、真逆の内容がどちらも正しいものとして流布している場合があります。これは文脈や対象、研究条件の違いによって解釈が分かれるためといわれています。例えば朝、運動することには「代謝が上がって生活リズムが整う」といったメリットがありますが、「体が目覚めてないのでけがのリスクがやや高く、低血糖のリスクがある」というデメリットもあります。逆に夜に運動すると「体温が上がっているので筋力が高まる」というメリットと「交感神経を刺激して寝つきを妨げる」というデメリットがあるとも言われます。他にも、日光浴は健康に良い/危険、肉食は体に良い/悪い、等このような例はいくつもあります。自身の年齢・体質・生活習慣・疾患の有無などによって正解は異なるのです。自分が得た情報は自分の状況に合っているのか、そこを見極めないと、自分には合わない情報を取り入れてしまって健康を損なうこともあります。

もう一つ、医療・健康情報に関しては、日々更新さ



初次辅助⑤ 进餐辅助

はじ 初めての介助⑤ しょくじかいじょ 食事介助



需要护理的高龄老人，有时候无法独自顺利进餐。因此，在这里介绍一下进餐的辅助方法。为了能让老人顺利进餐，请注意以下几点来进行。

介護が必要な高齢者は、食事を一人でうまくできない場合があります。そこで今回は、食事の介助の仕方をご紹介します。適切に食事ができるよう、いくつかのポイントに注意しながらやってみましょう。

◇进餐前的准备

为了防止进餐时发生误咽，调整好姿势是很重要的。坐在椅子上时，腰部和膝盖都应保持约九十度（90°）。坐在椅子上的时候与餐桌之间应保持一个握拳的距离为宜。



食事前の準備



食事をしている時の誤嚥を防ぐために姿勢を整えることは大切。いすに座ったときに腰とひざがそれぞれ90°になるようにする。いすに座った場合の机との距離は、にぎりこぶし1つ分程度がいい。

如果条件允许，在进餐前漱口或做口腔操，让嘴部周围活动开后，会更加容易张口、咀嚼。



余裕があれば、食事の前に口をゆすいでおいたり、口腔体操をして口まわりを動かしておくことで食事がしやすくなる。

◇进餐辅助的基础

坐在被辅助人的旁边，以相同的视线高度进行辅助进食，能够防止降低误咽的风险。如果护理者站着辅助进食，会使被辅助人被动抬头从而造成颈部不适、姿势不良。另外，应坐在被辅助人的侧面而不是正前方才能更容易辅助进食。一般在被辅助人的惯用手一侧辅助进食。



在被辅助人的惯用手一侧辅助 利き手側に座る

在辅助进食时，一次只能喂入适量的食物（大约一勺的量）。量太多或太少都会增加误咽风险，或者会使咀嚼变得困难。将食物喂入口中时，应把

食事介助の基本

利用者の隣に座ることで、同じ目線で食事のサポートができ、誤嚥のリスクを防ぐことにつながる。介助者が立ったまま食事介助すると利用者の首



护理者站着辅助进食 立ったまま介助している

の向きが苦しく、姿勢も悪くなる。また、正面ではなく横に座ることで食事介助をしやすくなる。利用者の利き手側のほうから介助するといい。

食事介助の際に、食べ物をちょうどいい分量（スプーン1杯分が目安）だけ利用者の口に含ませる。お多かったり少なかったりすると誤嚥のリスクがあ

勺子递到被辅助人的下嘴唇边上再送入口中，而且不要送入口腔内部深处而是送到前方的位置。从上方或水平方向直接送入口中都会加大引起呛咳或误咽的风险。



应把勺子递到被辅助人的下嘴唇边上
 Spoon を利用者の口の下のあたりへ

进餐时，应注意依次、均衡地将主菜、副菜和水分等喂入口中，这是非常重要的。被辅助人当中，也有味觉、嗅觉、视觉功能减退的人。因为有时无法辨认吃进口中的食物，所以在送入口中前要先提醒：“接下来吃××哦。”

辅助进食时应尽量配合被协助人的节奏，慢慢进行。过于催促会导致咀嚼不充分，从而增加呛咳和误咽的风险。但也不宜时间过长，以 30 分钟左右为标准来进餐为宜。吃太久会让被辅助人感到疲倦，恐怕会产生厌食情绪。

がったり、咀嚼しづらくなったりする。食べ物を口に運ぶときは、スプーンを利用者の口の下辺りに持っていき、口の奥ではなく手前に入れる。上から入れたり水平に入れようとすると、むせや誤嚥のリスクが高まる。



从上方方向直接送入口中
 口の上からスプーンを入れて

食事は、主菜・副菜・水分などを順番にバランスよく口に運ぶことが大切。利用者の中には、味覚・嗅覚・視覚が低下している人もいます。何を口に含んだのか分からないこともあるため、口に運ぶ前に「次は〇〇を食べましょうね」と声をかける。

食事介助はできるだけ利用者のペースに合わせてゆっくりと行う。急かしてしまうと咀嚼できず誤嚥のリスクが高まる。ただあまり長すぎてもいけないので、およそ 30 分くらいを目安に食事を行うといい。長時間になると利用者が疲れてしまい、食事自体を嫌になってしまう恐れがある。

◇餐后护理

餐后护理中的口腔护理环节就是为了保持口中清洁的方法。例如，提醒清洗义齿或刷牙，以保持口腔内部的清洁。若食物残渣留在口中，成为导致蛀牙的原因。此外，为了降低误咽或窒息的风险，必须确保口中没有任何残留物。最后还要检查口腔内是否已经完全清洁干净。

进餐记录不仅要注明进食量，还要记录好剩余食物、进餐时间和菜单内容。通过记录进餐情况，可以了解被辅助人的饮食喜好与进食倾向

(喜欢，不喜欢的东西或进食中遇到的困难点)，从而做好今后的饮食照护和改进。



这是在帮被辅助人刷牙的场景
 磨いてあげている例

食後のケア

食後のケアの一つである口腔ケアは、口中を清潔に保つための方法。例えば義歯を洗浄したり、歯磨きを促すことで口腔内をきれいにしてもらおう。食べ物の残りかすが残っていると虫歯の原因になる。また誤嚥や窒息のリスクを下げるために、必ず口の中は何もない状態にする。口の中がきれいになったことを最後にチェックする。

食事の記録は食事の摂取量だけでなく、残った食事・食事にかかった時間・献立の内容を記録しておく。食事の記録をすることで、利用者の嗜好や傾向(好き嫌いや困っていることなど)を確認でき、今後の食事の対策ができるようになる。

機器
きき
機器

かんたん きき そう さ
簡単！機器操作⑳

うえいしん みにぶろぐらむ つか
～ 微信のミニプログラムを使ってみよう④ 脳トレアプリ～



～ 试着使用微信的小程序吧④ 脑力训练应用软件～

※本文以 iPhone(苹果手机)操作为基础, 使用 Android(安卓)的人也可以参考一下。说明画面是用中文标记的界面。

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

这次给大家介绍一款在微信小程序里、就连老年人也能轻松操作的脑力训练应用软件——“找不同”游戏。这是一个找茬游戏。简单的游戏可以促进大脑活性化, 对预防老化也有很好的效果。应用程序内还有中文说明, 操作很简单。快来试试噢!

今回は微信のミニプログラムの中から高齢者でも比較的簡単で分かりやすい脳トレアプリ「找不同」を紹介します。これは、間違い探しゲームです。簡単なゲームは脳の活性化にもなり、老化防止のいいトレーニングとなります。中国語の説明も書いてあり、操作は難しくありません。ぜひ一度試してみてください。

①首先请轻击微信的图标。

まずは微信のアイコンをタップ。



①轻击此处
ここをタップ

②接下来轻击“发现”。

次に「发现」をタップ。



②轻击此处

③再轻击“小程序”。

次に「小程序」をタップ。



③轻击此处

④轻击“扫索小程序”。

「搜索小程序」をタップ。



④轻击此处

⑤屏幕上输入“找不同”就出现各种各样的选项, 轻击《找不同》。

「找不同」と入力すると、いろいろ候補が出てくるので、「找不同」をタップ。



⑤轻击此处

⑥选择并轻击“闯关模式”。

「闯关模式」を選んでタップする。



⑥轻击此处

⑦轻击上下两幅图中不同的地方
(无论轻击上面还是下面都可以)。

でてきた 上下の絵で違うところ
をタップする (上でも下でもどちら
をタップしてもいい)。



⑦轻击此处

⑧回答正确就会出现一个
圈。回答错误, 则会显示
“×”。

正解だと丸がつく。不正解
の場合は×となる。



⑨如果在规定时间内没有完成,
就会出现如下画面。想
再挑战一次时, 请轻击
“重新开始”。

もし、時間内にできな
ければ、以下の画面になる。
もう一度挑戦する
場合は、「重新开始」を
タップ



⑨轻击此处

⑩在规定时间内找到 5 处不同
后, 会进入下一个画面。若想
继续挑战新的找不同, 请轻击 “下
一关”。

時間内に 5 つ間違いを探すと
次の画面がでる。新しい間違い
探しに進みたい場合は、「下
一关」をタップ



⑩轻击此处
ここをタップ

⑪要结束小程序, 请轻击屏幕
右上角的⊙。

ミニプログラムを終了する
には、画面右上の⊙をタップ。



⑪轻击此处

一开始可能会觉得有点难, 但
通过反复练习就会越来越容
易找出来。当你觉得已经比较
简单时, 可以挑战更高难度的
小程序《找不同 7700 关》。
※请不要过度盯着屏幕看, 记
得适时让眼睛休息一下。

最初は難しいかもしれませ
んが、繰り返すことによっ
てだんだん見つけやすくな
ると思います。簡単だと思
うようになったら、少し難
しいプログラム「找不同
7700 关」にも挑戦してみま
しょう。

※画面に集中をしすぎない
ように時々目を休めましょ
う。

升学

高中升学 (网站信息)

在互联网上的升学・升学信息专区中，可以查看全国的高中入学考试信息。《关于各地方自治体针对外国学生、归国中国学生等的高中入学考试特别措施（东京外国语大学）》可通过下方二维码或网址跳转至信息网站。

即使是出生在日本的第三代、第四代，在中国接受过中小学教育的人，也许可以申请面向外国学生的措施、名额。关于2027年入学者的考试信息，请向居住地区的教育委员会咨询。



https://www.tufs.ac.jp/institutions/cemmer/jigyou/highschool-survey/prefectures.html

進学

高校進学 (ウェブ情報)

インターネット上で進学・進路情報コーナー中、全国の高校入試情報をご覧になれます。「各自治体の外国人生徒・中国帰国生徒等への高校入試特別措置について（東京外国語大学）」、左のQRコードやURLから飛べます。

日本生まれの三・四世で、中国で小中学校の教育を受けてきた人でも外国生徒向けの措置や枠に応募できるかもしれません。2027年度入学者の入試情報は地元教育委員会にお問い合わせ下さい。



報告

加深理解遗华日本人等の集会 (在东京) 圆满结束!

『中国残留邦人等への理解を深める集い in 東京』、終了!



11月24日秋高气爽的这一天，由首都圏中国帰国者支援・交流中心主办的《加深理解遗华日本人等の集会 (在东京)》在东京都心日比谷公园会馆顺利举行。受多家媒体刊登活动预告的带动，临近举办日报名人数增加，盛况空前，主办方不得不在前一天提前截止报名，当天的来宾人数达164名。感谢各位来宾的光临。

今年正值战后80周年这一重要历史节点，活动主题被定为“向下一代传承”。在活动安排方面，除了惯例的战后世代讲述人的讲演外，还播放了关于中国、库页岛遗留日本人的背景情况的影



讲述人讲述现场

秋晴れの11月24日、首都圏中国帰国者支援・交流センター主催の『中国残留邦人等への理解を深める集い in 東京』が都心の日比谷公園のホールにて開催されました。各紙が告知記事を掲載してくれたこともあって参加申し込みが直前に増え、前日受付を締め切らせていただく盛況となり、当日の参加者数は164名となりました。ご来場の皆さん、ありがとうございました。

今年は戦後80年という節目の年でもあり、テーマを次世代への継承に据えました。プログラムとして、恒例の戦後世代の語り部講話に加え、中国・樺太残留邦人の背景事情についての映像資料上映、「『語る』から『語り継ぐ』へ-戦争体験継承の新しい試み-」と題して語り部育成事業総合アドバイザーである加藤聖文さん(駒澤大学文学部

像资料, 另有讲述人培养项目总顾问加藤圣文先生 (驹泽大学文学系教授) 的专题演讲, 题目为《从"讲述"走向"讲述传承"-战争记忆传承的新尝试-》, 此外, 还设置了关于"讲述传承之事"的讲述人座谈会。

关于座谈会部分, 我们从到场来宾的问卷中收到了多样的反馈, 既有"通过讲述人本人的亲口讲述, 能了解到讲述内容的背景, 非常好"的评价, 也有"仅讲述内容信息量已超负荷, 无暇深入思考'传承'问题"的意见。这些反馈对我们主办方而言, 是规划未来年度活动的重要学习经验。

教授)の講演や、語り部自身が「語り継ぐこと」について語る座談会を設けました。

座談会については、ご来場の方の皆さんのアンケート

から、「語り部自身の生の声で講話の背景が知れて

よかった」という声から「講話内容だけでキャパ超えて

『継承』にまで頭が回らない」という声まで多様な感想が寄せられ、主催者

として来年度以降への大きな学びとなりました。



座談会現場

学習

日语学习点滴⑮ ~ 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⑮ ~ 気をつけて! 間違っまちがって伝わつたってるかも? ~

在这个专栏, 给大家介绍一些在经常使用的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! 另外, 在首都圈中心提供的远程学习课程"说说聊聊 B~能沟通的语法课程"里可以学习包括这专栏内容在内的语法项目!

このコーナーでは皆さんがよく使われている日本語の表現の中で間違まちが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!

「~ている」形的用法 4 (「~ている」の用法 4)

1. 补充表示继续的「~ている」用法 継続の「~ている」用法追加

让我们确认一下在前一节以外出现的经常使用「~ている」的动词。如何选择使用「~ている」和「~する」, 还有具体使用哪个动词都有非常详细的规定, 很麻烦。这个一旦使用错误就变成对对方不礼貌的行为, 请一定要注意。

首先, 因为下面的例文中①②“记得”是「“记住”(覚える)的结果的持续, 就明白应该说「覚えている」。“不记得”就是单纯的「覚えていない」。同理, ③“知道、认识”是说「知った」结果的继续形「知っている」。但是, “不知道、不认识”不能说「知っていない」, 必须说「知らない」。解释起来比较复杂, 此处省略说明, 但因为是常用短语, 请把以下的说法完整地记住吧。

前号で出てきた以外で「~ている」をよく使う動詞を確認しておきましょう。「~ている」と「~する」のどちらを使うのか、またどの動詞を使うのかは細かく決まっています。用法を間違えると相手に礼を失することにもなるので要注意です。

まず、下の例文の①②“记得”は「记住」(覚える)の結果の継続なので、「覚えている」と言うべきなのはわかりますね。“不记得”は単純に「覚えていない」です。同様に、③“知道、认识”は「知った」結果の継続の形である「知っている」と言えます。しかし、“不知道、不认识”は「知っていない」ではなく、「知らない」と言う必要があります。説明は煩雑なので省きますが、常用フレーズなので以下の言い方を丸ごと覚えてしまってください。

① 上司:これ、^{まえ}前にやっただでしょ、覚えてますか。

酒井:すみません、覚えてません。

② 上司:これ、前にやっただでしょ、覚えてますか。

酒井:あ、はい、覚えてます。

③ 岡本:^{やまもと}山本さんが^{けが}怪我したの、知ってる?

千葉:え、知らない! いつ、どこで?

④ a:^{ばーと}パートの^{たに}谷さんが^や辞めたの、知ってましたか。

b:え!?!、知りませんでした※。 c:私は 知ってました。

⑤ ^{わたし}私は^{もりた}森田さんを知っています。

山本さんは森田さんを知りません。

这个，以前做过吧，记得吗?

对不起，不记得了。

这个，以前做过吧，记得吗?

嗯，是的，还记得。

山本受伤了，知道吗?

啊，不知道! 什么时候，在哪儿?

临时工小谷辞职了，已经知道了吗?

啊!?! 不知道。/我知道。

我认识森田。

山本不认识森田。



类似④a 当被询问在说话时点以前的某个时点是否知情的时候，不知情的被询问人一般回答「(今まで)知らなかった」。在④c 中，因为被询问人已经知情了，所以回答「知っていた」。在③中，被问到「知ってる?」，如果还不知情的话，也有回答「知らなかった」的情况。

④a のような、発話時点より前時点での既知未知を尋ねられた時に、未知だった受け手は「(今まで)知らなかった」と言うのが一般的。④c では受け手は既知だったので「知っていた」と返している。③では「知ってる?」と尋ねられてそれが未知情報だった場合、「知らなかった」と答えることもある。

下面看看「わかる」的例子。在①场景中把“不知道”说成「わからない」的理由，请参照下面的专栏。

次に「わかる」絡みの例です。①の場面で“不知道”を「わからない」と言う理由は下のコラムを参照。

① 上司:^{みほん}見本がどこにあるか、知ってますか。

部下:あ、すみません、ちょっとわかりません。

② 上司:(示范)これはこうやるんですよ、わかった?

部下:はい、わかりました。

③ 上司:(责骂)前にもこれ、^{はな}話したよね、わかってる?

部下:はい、すみません、(わかってます)※。

你知道样本在哪儿吗?

不好意思，不知道。

这个是这样做的，明白了吗?

好的，明白了。

以前也说过吧，记得吗?

是的，对不起，(记得)※。

※在这里如果说「わかってます」的话，如果不是很注意，像“我知道!”这样的回答听起来有顶撞语气感觉。

※ここで「わかってます」と言うならよほど気をつけないと“我知道!”のような反抗調に聞こえる。

小专栏

「知る」和「わかる」如何不同?

虽然直译里「知る」(知道; 了解; 认识)和「わかる」(了解; 懂; 明白)有重叠的部分，但一般把「わかる」作为深刻理解，「知る」作为肤浅的认识，表面的认识来区分使用。

否定形「知らない」就是单纯的表达“没有知识，没有信息”，「わからない」是表达“自己无法理解，思考过但也不明白”。比如像上面①那样，如果被问到提问人也没有信息的事情的时候，想了一下但自己也不知道的情况，回答「わかりません」是正确的。如果在这里回答「知りません」，听起来好像没有认真对待问题的感觉，唯恐引起提问人的反感。在这种情况下的「知りません」就变成接近了“谁知道”的语义。

直訳は「知る」(知道; 了解; 认识)、「わかる」(了解; 懂; 明白)とカブっていますが、一般に、「わかる」:深い理解、「知る」:浅い認識、表面的な知識、というふうに使分けられています。

否定形は、「知らない」が単に「知識や情報がない」ということを表し、「わからない」が「自分には理解できない、考えたがわからない」ということを表します。例えば、上の①のように質問者が情報を持っていない事柄について尋ねられた時に、考えてみたが自分もわからないという場合、「わかりません」と答えるのが正解です。「知りません」と答えると、問いに真剣に答える気持ちがないように聞こえて質問者の反感を買う恐れがあります。この場合の「知りません」は"谁知道"に近い語感になります。

練習 1 ①②⑤⑥：请把以下的中文翻成日语，③④：从几种选项中选择一個恰当的。

① 你记得这个(消息)吗? 记得/不记得。 ② 你知道这个(消息)吗? 知道/不知道。

③ 先輩: 田中さんが辞めたの、知ってた?

後輩: え!?(わかりません・わかりませんでした・知りません・知りませんでした)

④ 岡本: 山本さんが怪我したの、知ってる? ※可能有两个以上的正确答案

A さん: え!?(知らない・知ってない・知らなかった・知ってる・知った・知ってた)

B さん: うん、(知らない・知ってない・知らなかった・知ってる・知った・知ってた)

⑤ 我认识村田先生。山下先生不认识村田先生。

⑥ 上司: 見本がどこにあるか、知ってますか。→部下: 不好意思, 我不知道。

2. 动词和词类都不同的「~ている」

動詞も品詞も違う「~ている」

另外，下列中文原本就用不同的动词(或词类)来表达的方式，就只能完整地记住了。

また、以下は中文ではそもそも違う動詞(や品詞)を使って表す表現で、丸ごと覚えるしかありません。

① iPadは持ってますが、スマホは持ってません。

我拥有 iPad，但没有智能手机。

② 母は結構太っていますが、昔はやせてました。

母亲比较胖，但以前是很瘦的。

③ 母はこの十年で太りました。ぱっど

母亲在这十年里发胖了。

①「持つ」有“拿；有；拥有”的意思，可是在日文中表示“有；拥有”时，一定要用“拥有后的结果还在继续”=「持っている」形来说。②“胖的/瘦的”也是「太った」「やせた」的结果还在继续的状态中所以必须用「(て)いる」形来说。③是表达“发胖”的变化。虽然有「太い/細い」这样的形容词，但这些是对物体或植物的用法，对人或动物的全身来讲主要使用「太っている/やせている」(针对手指脚趾等部分使用「太い指/細い足」)。当然，在用动词当形容词来修饰名词的时候，是用像「太った子(胖子)/やせた人(瘦子)」这样的「た形」来表达的。

①「持つ」には“拿”と、“有；拥有”の意味がありますが、“有；拥有”の意味の方は日本語では「持った」結果の継続なので必ず「持っている」形で言います。②“胖的/瘦的”も、「太った」「やせた」結果が継続した状態がなので必ず「(て)いる」形で言います。③は“发胖”という変化を表しています。「太い/細い」という形容詞がありますが、これらは物や植物に用いられ、人や動物の体全体には主に「太っている/やせている」が使われます(指等の部分には「太い指/細い足」のように使います)。なお、動詞を形容詞的に名詞修飾に用いる場合は「太った子/やせた人」のように「た形」を使います。

練習 2 请从中选择一个适合于中文译文的词汇。

① 母亲(现在)很胖。 母は(太った・太る・太ってる・太ってた)。

② 母亲以前很胖。 母は(太った・太る・太ってる・太ってた)。

③ 母亲发胖了。 母は(太った・太る・太ってる・太ってた)。

④ 我以前没有智能手机。前はスマホを(持たない・持っていない・持たなかった・持っていなかった)。

⑤ 我以前有电脑。前はパソコンを(持つ・持っている・持った・持ってた)。



3. 表示继续的「住む/暮らす/生活する」等等

継続の「住む/暮らす/生活する」

在这里，复习一下作为持续动作且使用频度比较高的下列表达方式。

ここで、継続的な行動として使用頻度の高い以下の表現の復習もしておきましょう。

① 息子は大阪に5年住みました。	儿子在大阪生活过 5 年。(现在没有在大阪生活)
② 息子は大阪に5年住んでいます。	儿子在大阪生活 5 年了。
③ 息子は大阪に5年住んでいました。	儿子在大阪生活了 5 年。(现在没有在大阪生活)
④ 息子は大阪に住みます*。	儿子要在大阪生活了。(←提到未来的事情)

②表示现在也在大阪生活，①③表示现在没有在大阪生活，④是表达将来的计划(*但一般不用这个说法而用「住む予定です」这样的说法来表达)。和「住む」意思相似的「生活する/暮らす」这些动词也有同样的用法。在中文里，都有“生活”的意思，但「暮らす」是比较抽象的语义，「生活する」是表达伴有衣食住等具体活动的语义。

②は今も大阪に住んでいることを、①③は今に住んでいないことを、④は未来の予定を示します(*但し、一般的にはこうは言わず、「住む予定です」等と言います)。「住む」と類似の動詞の「生活する/暮らす」等も同じように用いられます。中文ではどちらも"生活"になりますが、「暮らす」はより抽象的な語感、「生活する」は衣食住等の「活動」を伴う具体的な語感です。

⑤もう20年日本で{生活して/暮らして}います。	⑤ 已经在日本生活 20 年了。
⑥もう20年日本で{生活して/暮らして}きました**。	⑥ 已经在日本生活了 20 年**。
⑦中国は25年暮らした故郷です。	⑦ 中国是我生活了 25 年的故乡。

*也经常用「②大阪に住んで5年になります/⑤日本に住んで20年になります。」这样的说法。

**「～てきた」是能够更加强调到现在为止一直持续的事情的表达方式。

*「②大阪に住んで5年になります/⑤日本に住んで20年になります。」という言い方もよくします。

**「～てきた」は今まで続けてきたことをより強調することができる表現です。

練習 3 仿照各例，请造个介绍你自己或家人的句子。

- ① 私と家族は大阪に5年住んでいます。→ _____
- ② 私は中国の吉林市に30年住んでいました。→ _____
- ③ もう20年日本で生活しています。→ _____
- ④ 中国は25年暮らした故郷です。→ _____

91~92 期总结问题 ①~④：在()里填写恰当的表达方式。⑥~⑨：要翻成日文。

- ① 上司：書類がどこにあるか、知ってますか。部下回答：あ、すみません、ちょっと()。
- ② 朋友来我家(之后，还在我家呢)。→ 家に友達が()。
- ③ 父母亲回中国一趟了(，已经从中国回来了)。→ 両親は中国に()。
- ④ 儿子现在还没结婚。→ 息子は結婚()。 ⑤ (当时)儿子没结婚。→ 息子は結婚()。
- ⑥ 我们(今年)结婚 15 年了。 ⑦ 我认识田中先生。山下先生不认识田中先生。
- ⑧ 你记得这个吗？ 不记得。 ⑨ 我在名古屋住了 8 年了。

練習 1 ①これ覚えていますか。覚えています/覚えてません。②これ知っています? 知っています/知りません。③知りませんでした。④a 知らない/知らなかった。b 知ってる/知ってた。⑤私は村田さんを知っています。山下さんは村田さんを知りません。⑥すみません、わかりません。

練習 2 ①太ってる。②太ってた。③太った。④持ってなかった。⑤持ってた。

練習 3 省略

まとめ ①来てます。②帰ってました。③してません。④してませんでした。⑤わかりません。⑥結婚して 15 年になります。⑦私は田中さんを知っています。山下さんは田中さんを知りません。⑧これ覚えていますか。覚えてません。⑨名古屋に 8 年住んでいます/名古屋に住んで 8 年になります。

生活

《通过实例了解诈骗的手法 ~ 容易被骗的心理是什么 ~》
《实例から学ぶ詐欺の手口 ~ 騙されてしまう心理とは ~》

所谓“诈骗”，是指被人欺骗、被卷走钱财的行为。但你不会有“这种事和我完全没有关系~”“我绝对不可能上当!”的想法吧? 近年来的诈骗，甚至会侵蚀到那些自认为绝不会被骗的人的内心。尤其是利用社交媒体(如 LINE、微信)的诈骗，其手法正变得越来越巧妙。在首都圈中国归国者支援・交流中心的网站上，介绍了归国者在日本国内实际遭遇到的一些受害案例，请一定要访问并阅读。

“因为大家都说能赚钱” “因为有名人也在做” “因为上次赚了一大笔钱，下次也一定能行” 这些想法是非常危险的!



【谨防上当! SNS 上推送的“轻松赚钱” SNS 上のうまい話に引っかからないで!

「詐欺」とは、騙されてお金を巻き上げられることです。が、「そんなこと自分には全然関係ない~」「自分は絶対には引っかからない!」と、おもっていませんか? 最近の詐欺は絶対に騙されないとおもっている人の心にもグイグイと入り込んでいきます。特に SNS (LINE や 微信) を使った詐欺は手口がどんどんと巧妙になってきています。首都圏中国帰国者支援・交流センターのホームページでは日本国内で帰国者が実際に被害があった事例を紹介していますので、あくセスして読んでみてください。



「みんなが儲かるって言ってるから」「有名な人もやってるから」「一回大金が手に入ったから次も」と思う気持ちが危ないんですよ!



【谨防上当! SNS 上の広告~警惕“甜蜜陷阱”~】 SNS 上の広告の「あま~い話」に要注意

ニュース記事から (2025年6月~2025年11月)

新闻摘要

有关遗华日本人等、中国・库页岛归国者的新闻

中国残留邦人等、中国・樺太(サハリン)帰国者関連のニュース



6月13日(周五)

【支援中心将增加库页岛归国者“讲述人”名额】

支援战后从中国及库页岛等回国的遗留日本人的首都圏中国帰国者支援・交流中心(东京)决定,增加担任广泛传播从库页岛(萨哈林)等地永住归国者们苦难经历的“战后世代讲述

6月13日(金)

[支援センター樺太帰国者の「語り部」増員]

帰国後の中国及び樺太等残留邦人を支援する首都圏中国帰国者支援・交流センター(東京)は、樺太(サハリン)等から永住帰国した人たちの苦難を

人”名額。该中心表示：“与遗华日本人相比，库页岛遗留日本人在全国范围内并不为人所知。希望通过讲述人的讲演，让全国更多人了解这段历史。”如有需求，将免费派遣讲述人赴全国各地。

6月14日(周六)

【在战后80年的今天，一位遗华日本女性的感受】

东京台东区有个“中国残留孤儿之家”。这里是第二次世界大战后被遗留在中国的日本人聚集的、由“特定非营利活动法人・日中友好之会”运营的场所。创立该法人的池田澄江女士本人也是一名遗华日本人。池田女士说：“我曾被战争摆布。战争中谁都是受害者。孩子死去，父母哭泣。父母离世，孩子成为孤儿。战争最好永远不要发生。”

6月18日(周三)

【作为讲述人，讲述满洲逃亡与遣返的经历】

1934年在旧满洲出生长大的浅野卓先生(现居住于北本市)，战争结束时，因有苏联入侵的传闻，他与母亲和弟弟们一起避难。他们寄身于抚顺的满铁宿舍，生活困苦，身处生命险境。一年后，他们乘坐遣返船经舞鹤港回国。回国后，他在东京重建生活。自2011年退休后，为了讲述旧满洲的生活经历，他开始在北本市内的中学等地担任讲述人。他说：“只要还活着，我就想继续讲述下去。一旦战争爆发，平民才是承受痛苦经历的人。”

6月29日(周日)

【库页岛遗留日本人——传承记忆的活动】

一场以库页岛等遗留日本人为主题的学习会在前桥市大胡公民馆举行。在首都圈中国归国者支援・交流中心(东京)作为战后世代讲述人开展活动的友末可织女士，讲述并传承了被战争摆布的亲历者的记忆。友末女士结合照片，

広く伝える「戦後世代の語り部」の増員を決定した。同センターは「樺太残留邦人は中国残留邦人に比べて全国的に知られていない。語り部の講話で全国の人に知ってもらいたい」と話す。語り部は依頼があれば全国に無料で派遣される。

6月14日(土)

[中国残留邦人の女性が戦後80年の今、感じること]
東京・台東区にある「中国残留孤児の家」。ここは第2次世界大戦後、中国に取り残された残留邦人が集まる「NPO法人・日中友好の会」だ。このNPO法人を設立したのは、自身も中国残留邦人である池田澄江さん。「私たちは戦争に翻弄された。戦争は誰でも被害を受ける。子供が亡くなって親が泣いている。親がなくなって子どもが孤児になる。戦争は絶対しない方がいい」と語る。

6月18日(水)

[満洲逃避行・引揚の経験を語り部として伝える]
1934年に満洲で生まれ育った浅野卓さん(北本市在住)は終戦当時、ソ連の進攻の噂で母と弟たちと避難。撫順の満鉄寮に身を寄せるが、生活は困窮し、命の危険に晒される。1年後に引揚船で舞鶴港に帰国した。帰国後は、東京で生活を再建。退職後の2011年から満洲での暮らしを伝えようと、北本市内の中学校などで語り部を務めるようになった。「生きている限り、語り続けたい。戦争が起ると、民間人こそがつらく苦しい経験をする」と話す。



6月29日(日)

[樺太残留邦人、記憶をつなぐ催し]
樺太等残留邦人に焦点を当てた学習会が、前橋市大胡公民館で開かれた。首都圏中国帰国者支援・交流センター(東京)で、戦後世代の語り部として活動す

介绍了一位战前出生于库页岛、80 多岁时永住归国的女性在战中及战后的历程。同时，她还讲述了旧苏联军的入侵、此后被迫从事的严酷劳动以及与家人的离散等内容。

7 月 4 日 (周五)

【专门面向因语言障碍而孤立的归国者的护理设施】



爱知县名古屋市有个护理设施叫“光之里”。在这里接受护理的，主要是从中国归国的遗留日本人。“光之里”通过提供中餐、中文服务等，营造出亲切熟悉的环境。该设施的负责人王洋先生表示，正是因为考虑到“绝对不能让遗华日本人再次被遗弃”，才将设施转型为专门面向遗留日本人的护理设施。使用者人数从 10 年前的 1 人增加到目前的 70 人。然而，从全国范围来看，此类设施依然匮乏，仍然需要进一步扩大支援。

7 月 30 日 (周三)

【遗留日本人——无国的孤独】

岩见铃子女士于 1945 年 3 月、8 岁时随全家七口人前往旧满洲。战败后进入奉天（现沈阳）的收容所，卫生条件极其恶劣。在母亲“总比这里好”的劝说下，她成为中国人的养女，拼命学习中文，并在夜校学习读书写字，最终成为一名教师。她与中国人结婚并育有子女，在中国生活至 50 岁。1986 年永住归国后，她因既不是中国人也不是日本人的孤独感而备受煎熬。她说：“我是无国之子。从未发自内心地笑过。希望这种被战争摆布的人生，能在我们这一代终结。”如今已过米寿（88 岁）的她，与长女家人同住，并定期前往市内的日间护理所。

7 月 30 日 (周三)

【介绍旧苏联遗留日本人的亲身经历】

由北海道主办的和平纪念企划展在札幌市

ともすえ かおり せんそう ほんろう とうじしゃ
る友末可織さんが、戦争に翻弄された当事者の記憶
を語り継いだ。ともすえ せんぜん だい
友末さんは、戦前に樺太で生まれ 80 代
にほん せんちゅう あゆ しゃ
で日本に永住帰国した女性の戦中・戦後の歩みを、写
しん まじ しょうかい きゅう それんぐん
真を交えながら紹介。旧ソ連軍の進攻やその後
じゅうじ かこく ろうどう かぞく わか
従事させられた過酷な労働、家族との別れなどにつ
いて伝えた。

7 月 4 日 (金)

ことば かべ こりつ とっか かいご しせつ
[言葉の壁で孤立する帰国者に特化した介護施設]
あいちけん なごやし さと
愛知県名古屋市にある介護施設「ひかりの里」。介護
う おも ちゅうごく きこく ざんりゅうほう
を受けているのは、主に中国から帰国した残留邦
じん ちゅうかりょうり ちゅうごくご
人たちだ。「ひかりの里」では、中華料理や中国語
たいおう なじ かんきょう ていきょう しせつだいひょう
対応など、馴染みやすい環境を提供。施設代表
おうひろし ふたた おさ
の王洋さんは、「残留邦人を再び置き去りにしてはい
けなひ」と考え、残留邦人に特化した介護施設に切り替
えたと話す。利用者は 10 年前の 1 人から現在は 70 人
ぞうか ぜんこくてき み ふそく
に増加。しかし、全国的に見ればこうした施設は不足
しており、支援の拡充が求められている。

7 月 30 日 (水)

[残留邦人、国なき孤独]

いわみ すずこ さい とき いっか
岩見鈴子さんは 1945 年 3 月、8 歳の時に一家 7 人で
きゅうまんしゅう わた はいせん むか ほうてん げんしんよう
旧満洲に渡った。敗戦を迎え、奉天（現瀋陽）
しゅうようしょ はい えいせいじょうたい れつあく
の收容所に入ったが、衛生状態は劣悪。「ここよ
りまし」と母に諭されて中国人の養女になり、中国
ひっし おぼ やかながっこう よか なら きょう
語を必死に覚え、夜間学校で読み書きを習って教
いん けっこん こども めぐ
員になった。中国人と結婚し子供にも恵まれ、50 歳ま
で中国で生活した。1986 年に永住帰国したが、中国
にほんじん こどくかん くる わたし
人でも日本人でもない孤独感に苦しんだ。「私は
こ こころ わら いちど
国なき子。心から笑ったことは一度もない。戦争に翻
弄される人生は、自分たちで終わりにしてほしい」と語
べいじゅう す いま ちょうじょ かぞく く しなひ
る。米寿を過ぎた今、長女の家族と暮らし、市内の
でいさーびす かよ
デイサービスに通う。

7 月 30 日 (水)

[旧ソ連残留邦人の体験紹介]



举行，期间举办了介绍库页岛遗留日本人等经历的讲述活动。来自首都圈中国归国者支援・交流中心（东京）的战后世代讲述人山崎哲先生，介绍了曾居住在札幌的伊藤实先生的经历。山崎先生一边展示在严酷生活中活下来的伊藤先生在旧苏联时期以及归国后的照片，一边强调说：“战争，战后，究竟给遗留日本人及其家人带来了什么，我们必须持续思考这个问题。”

8月13日（周三）

【满蒙讲述人交棒给子女—长野开拓纪念馆】

位于长野县阿智村的“满蒙开拓和平纪念馆”，因原开拓团员老龄化，于2024年12月结束了持续500多场的“讲述人讲演”。自2025年起，纪念馆推出新企划，由原团员子女与来访者对话，从子女视角讲述与父母的关系及家庭环境，并通过这些内容回顾历史，使该活动以每月企划的形式重新启动。该馆正探索向后世传承历史的活动方式。

8月15日（周五）

【天皇陛下对“传承战争记忆”的强烈心愿】

天皇陛下在全国战死者追悼仪式的致辞中表示：“衷心希望今后也能持续讲述战时与战后的苦难，并不断祈求和平与人们的幸福。”

作为战后出生的陛下，自皇太子时代起就一直强调传承战争灾难记忆的重要性。在2025年2月的记者会上，陛下也表示“我一直将众多民众的苦难铭记于心”，“向未经历过战争的一代传递悲惨经历和历史至关重要”。

8月20日（周三）

【将母亲讲述的库页岛苦难经历写成小说】

1945年8月11日出生于库页岛的山口靖史先生（80岁）战败后不得不与家人一起留在库页岛。在困苦的生活中，山口先生一家靠母亲变卖和服等方式维持生计，1947年得以返回北

北海道主催の平和祈念企画展が札幌市で開かれ、樺太残留邦人などの体験を伝える講話が行われた。首都圏中国帰国者支援・交流センター（東京）の戦後世代の語り部山崎哲さんが、札幌在住だった伊藤実さんの体験を紹介。山崎さんは過酷な生活を生きた伊藤さんの旧ソ連時代や帰国後の写真を示しながら「戦争が、戦後が、残留邦人とその家族に何をもたらしたのか。考え続けなければならない」と強調した。

8月13日（水）

【満蒙の語り部、子へバトン、長野の開拓記念館】

「満蒙開拓平和記念館」（長野県阿智村）は、500回以上続いた元開拓団員による「語り部講話」を高齢化で2024年12月に終了した。2025年から元団員の子が来場者と対話する新企画を始め、子世代の視点から親との関わりや家庭環境を語り、歴史を振り返る毎月の企画として復活。後世へ歴史を語り継ぐ活動を模索する。

8月15日（金）

【天皇陛下、「戦争の記憶の継承」に対する強い思い】

天皇陛下は全国戦没者追悼式のお言葉の中で、「戦中・戦後の苦難を今後とも語り継ぎ、平和と人々の幸せを希求し続けていくことを心から願います」と述べられた。

戦後生まれの陛下は、皇太子時代から、戦禍を語り継ぐ大切さを強調されてきた。2025年2月の記者会見でも、「多くの方々の苦難を心に刻んできています」とし、「戦争を知らない世代に悲惨な体験や歴史が伝えられていくことが大切」と語られた。

8月20日（水）

【母が語った樺太での苦難の体験を小説に】1945年8月11日、樺太で生まれた山口靖史さん（80歳）は

ははが語った樺太での苦難の体験を小説に] 1945年8月11日、樺太で生まれた山口靖史さん（80歳）は

海道。作为小说社团代表的山口先生，将母亲讲述的库页岛经历写成了小说《被封锁的宗谷海峡》。该作品荣获 2020 年第 51 届埼玉文艺奖

准奖。山口先生称这部作品为



“与母亲的合作之作”。

8 月 20 日 (周三)

【传承“北方的姬百合”——库页岛南部 9 名女性集体自尽】

由于终战后苏联军队仍持续入侵，在库页岛南部真冈（现俄罗斯萨哈林州霍尔姆斯克）邮局曾发生 9 名女性电话接线员（当时 17 至 24 岁）集体自尽事件。事件发生 80 周年的 8 月 20 日，在设有 9 人慰灵碑的北海道稚内市举行了追悼仪式。1945 年 8 月 20 日清晨，在苏联军队逼近的情况下，9 人留在真冈邮局，在向邻近邮局通报战况等履行职责后，服用氰化钾自尽。该事件被比作冲绳战中悲剧象征的“姬百合学徒队”，也被称为“北方的姬百合”。遗属、原同事亲属及当地高中生等约 240 人出席，祈求 9 人冥福。

8 月 29 日 (周五)

[在日语教室学习的遗华日本人孤儿讲述苦难]

战后 80 年，遗华日本人孤儿已步入高龄，如何将悲剧传承下去成为课题。在“支援遗华日本人孤儿兵库之会”运营的“明石日语教室”学习的孤儿长尾益美女士，在 20 岁时才知道自己是日本人。终战时她只有 3 岁，由中国养母抚养长大，对亲生父母几乎没有记忆。50 岁时永住回国后，由于日语不好，只能从事体力劳动。当被问及为何历尽艰辛也要回国时，她说：“因为日本是我的祖国，所以我回来了。但或许直到生命最后，我也无法成为普通的日本人吧。”

9 月 14 日 (周日)

終戦後、家族と共に樺太に残留せざるを得なかった。山口さん家族は生活苦の中、母が着物を売るなどし、1947 年に北海道に引き揚げる事ができた。小説サークル代表の山口さんは、母親が語った樺太体験を「閉ざされた宗谷海峡」という題名で小説にした。作品は 2020 年の第 51 回埼玉文艺賞で準賞を受賞。山口さんは「母親との合作」と語る。

8 月 20 日 (水)

「北のひめゆり」語り継ぐ、南樺太、女性 9 人が集団自決

終戦後も続いたソ連軍の進攻により、南樺太・真岡（現ロシア・サハリン州ホルムスク）郵便局で女性電話交換手 9 人（当時 17～24 歳）が集団自決した事件から 80 年の 8 月 20 日、9 人の慰霊碑がある北海道稚内市で追悼の式典が開かれた。9 人は 1945 年 8 月 20 日朝、ソ連軍が迫る中真岡郵便局に残り、近隣の郵便局に戦況を伝えるなどの職務を全うした後、青酸カリを飲んで自決した。沖縄戦の悲劇の象徴となった「ひめゆり学徒隊」になぞらえ、「北のひめゆり」とも呼ばれている。遺族や元同僚の親族、地元の高校生ら約 240 人が参列し、9 人の冥福を祈った。

8 月 29 日 (金)

[日本語教室に通う中国残留孤児が苦難語る]

戦後 80 年、中国残留孤児は高齢化し、悲劇を語り継ぐことが課題となっている。「中国残留日本人孤児を支援する兵庫の会」の「明石日本語教室」に通う孤児の長尾ますみさんが、自分が日本人だと知ったのは 20 歳の時だった。終戦時は 3 歳で中国人の養母に育てられ、母や父の記憶はほとんどない。50 歳で永住帰国し、帰国後は日本語がうまく話せず、仕事は肉体労働ばかりだった。なぜ苦勞してまで帰国したのかと聞く

【遺華日本人三代之妻開設日間护理所】

丈夫为遺華日本人第三代，出生于中国的石井彩華女士，于 2024 年 6 月在長野市篠之井开设了能提供中日双语服务的日間护理所。当地高龄者与遺華日本人第一代、第二代等在这里度过安宁的时光。石井女士于 2000 年结婚，20 岁来到日本。她逐渐掌握了日语，并于 2020 年取得介护福祉士资格。她决定独立创业，开设一家“无论是日语还是中文都能应对，且与社区紧密结合的日間护理所”。设施名为“福寿縁”。30 名使用者中有 6 人为遺留日本人第一、二代及其配偶。石井女士表示：“遺華日本人中，许多人在当地缺乏归属感，一直艰辛地生活。希望‘福寿縁’能成为在当地共同生活的温馨去处。”

9 月 14 日 (周日)

【津南郷“満蒙开拓団”緬懷牺牲者举行慰灵祭】

在新潟县津南町外丸的善玖院，举行了悼念战时从津南郷前往満洲并在当地去世者的慰灵祭。今年有 17 名町民出席，重申了将历史传承给后世及对和平的誓言。据称，津南郷开拓団在终战时约有 320 人，其中约 100 人死亡或下落不明。会长山田利彦表示：“为了传承战争的悲惨，今后希望考虑让初中学生也能一起参加。”



◆请注意：本栏目的新闻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。

と、「日本は私の祖国だから帰ってきた。でも死ぬまで私は普通の日本人にはなれないかな」と話す。

9 月 14 日 (日)

[中国残留邦人 3 世の妻、デイサービス開く]

中国残留邦人 3 世の夫を持つ中国出身の石井彩華さんが 2024 年 6 月、長野市篠ノ井で日本語と中国語での対応ができるデイサービスを開設した。地域の高齢者とともに中国帰国者 1 世、2 世らが穏やかな時間を過ごしている。石井さんは 2000 年に結婚し、20 歳で来日した。徐々に日本語を習得し、2020 年に介護福祉士の資格を取得。「日本語でも中国語でも対応できる地域密着型のデイサービスを開きたい」と独立を決めた。施設名は「福寿縁」。利用者 30 人中、6 人が残留邦人の 1 世、2 世やその配偶者だ。石井さんは、「残留邦人の中には地域に居場所がなく、苦労しながら生きてきた人がたくさんいる。福寿縁が、地域でともに暮らす憩いの場になれば」と願っている。

9 月 14 日 (日)

[津南郷「満蒙开拓団」、犠牲者忍び慰灵祭]

戦時中、新潟県津南郷から満洲に渡り、現地で亡くなった人々の慰灵祭が、津南町外丸の善玖院で行われた。今年、町民ら 17 人が参列し、後世へ語り継ぐことや平和への誓いを新たにされた。津南郷の開拓団員数は、終戦時は約 320 人だったが、約 100 人が死亡・行方不明となったという。山田利彦会長は「戦争の悲惨さを語り継ぐため、今後は中学生にも参加してもらえるよう考えていきたい」と話した。

◆ご注意：本欄の内容は、一般の新聞などで報道された内容を中心に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。

编辑后记

編集後記

马年吉祥～～！😊今年的春节是 2 月 17 日，本刊也刚好能够在新春时节送到大家手中。2025 年是战后 80 周年的重要节点，各大媒体也展开了大规模的宣传活动中，可以说是近年来少有的报道热潮。首都圈中心的战后世代“讲述人”也受邀参加了许多活动。我们不能把过去的一年当作最后的绚烂烟花，而是决心今后继续努力，让更多的人了解归国者及其家人的历史。

战争体验不仅影响着当事人的一生，也会在三代、四代的家族史中投下阴影，而这些只有通过亲历者的讲述，才能被真正看见。过去的一年里，也看到越来越多归国者第三、第四代的年轻人开始讲述并传承自己的家族史，让人感到未来可期。



马年吉祥～～！😊今年の春節 2 月 17 日、タイミングよく本紙を新春にお届けできそうです。2025 年は戦後 80 年の節目の年でメディアも大々的にキャンペーンを張り、ここ数年にない報道攻勢でした。首都圏センターの戦後世代の語り部も多く呼んでいただきました。去年を最後の打ち上げ花火の年とするのではなく、一人でも多くの方に帰国者とその家族の歴史を知っていただきたいと気を引き締め直しています。

戦争体験は一人の人生だけでなく、三代四代と家族史に影を落とすものですが、それは体験者が語らないと見えてきにくいものです。帰国者三・四世で家族史を語り継ごうとする若い世代の出現を頼もしく感じた一年でもありました。



『天天好日』第 92 号 2026 年 2 月 15 日発行
〈天天好日の発行：年 2 回〉

【編集発行】

首都圏中国帰国者支援・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 7-1
かでの 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)

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 3-3-1 みやぎハートフルセンター 2 階
TEL：022-263-0948 (中文 022-223-1152)

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 5 階 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。到期后再申请，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。

転居された方及び今後『天天好日』の送付を希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡下さい。