

とやまけん がいこく 外国にルーツをもつ子どもたちのキャリアデザイン支援プロジェクト
为住在富山县的外国的孩子们的专业支援计划事业

わたし 未来 きりひらけ! 私たちの未来

去开拓吧! 我们的未来



作成者

たかおか
アレッセ高岡
ALECE TAKAOKA

もくじ 目次

さあ、これからどうする？

あなたの将来の夢は何ですか？..... 2

どんな仕事があるの？

いろいろな職業..... 4

ゆめ 夢までの道のりと切符

就職？ それとも、まずは進学？..... 6

しんがく 進学しよう！

日本で進学するための道すじ..... 9

海外留学したい..... 14

しゅうしょく 就職しよう！

就職活動..... 15

日本の雇用に関する文化習慣..... 18

にほん 日本で自立して生きていくために

雇用形態や学歴などによる待遇の違い..... 19

給与のしくみ..... 20

退職した後..... 22

知っておこう！働くときに大切な日本の法律..... 23

ライフプランをたてよう！..... 24

そうだん 相談したい

親・先生・友達..... 25

進学に関する相談窓口..... 25

就職に関する相談窓口..... 26

もし、いじめやひきこもりで悩んでいたら..... 28

せんばい 先輩の体験談・アドバイス..... 31

➤ 付録…ワークシート 1枚

目录

那么，从现在起该怎么办？

你的理想是什么？ 2

都有什么样的工作呢？

各行各业 4

到达理想之乡的路程和乘券

就职？还是首先升学？ 6

升学吧！

在日本能够升学的必经之路 9

想去海外留学 14

就职吧！

就职活动 15

有关日本雇佣方面的文化与习惯 18

为了在日本能够自力和生存

雇佣形态与因学历等等关系而产生的待遇的不同 19

工资的结构 20

退休之后 22

请了解！对劳动者非常重要的日本法律 23

请确立好生活计划！ 24

想谈谈心

家长·教师·朋友 25

关于升学方面的商谈窗口 25

关于就职方面的商谈窗口 26

如果有被欺负或遇到御宅族的烦恼的情况时··· 28

先辈的经验谈·建议 31

➤ 附录.....计划表 1 张



さあ、これからどうする？

あなたの将来の夢は何ですか？

「アニメが好きだから声優になりたい」「防災訓練で見た消防士がかっこよかった」「絵を描いている時が楽しいからデザイナーになれたらいいな」…あなたが好きなもの・好きなことは何でしょうか。

「早く結婚してたくさん子どもたちと暮らしたい」「100歳まで健康で長生きしたい」…どんな風な人生を送るのがあなたにとって幸せでしょうか。



10年後の自分をイメージしてみよう！

今と未来はつながっています。今の自分から将来の夢までの道のりを想像してみたことがありますか？ まずは一度、10年後の自分の姿を考えてみましょう！

 **かいてみよう！** →ワークシート1

10年後の自分についてイメージできましたか？ そして、そうなるためにこれから何をすべきかはっきり書くことができましたでしょうか？

実際には、将来の夢やそこまでの道のりについて、そんなにクリアに計画（＝キャリアプラン）を立てられる人は多くありません。具体的なプランが立てられた人も立てられなかった人も、このガイドブックを通して、将来について一緒に考えていきましょう！

あなたの“好きなこと” “大切なこと”

自分が“何が好きか”だけでなく、“人生で大切にしたいことは何か”をはっきりさせておくことは、人生の選択に大きく関係してきます。例えば、あなたが社会の一員として働くとき、どんな基準で仕事を選びますか？ 「たくさん稼げるかどうか」「自由な時間が持てるかどうか」「年をとっても働き続けられるかどうか」、職業によって違います。

 **かいてみよう！** →ワークシート2

好了，从现在开始该怎么办？

你的将来理想是什么？

“我喜欢动画片想成为一名配音演员”“防灾训练时看到的消防队员真是酷极了”“绘画时非常愉快，最好能成为设计师”你喜欢做的事情·你的爱好是什么呢？“想早一点结婚生很多的孩子，与他们一起生活”“我想健康的活到100岁”…“什么样的生活对你来说是十分的幸福呢？”



描绘一下10年后的自己！

现在与未来有着不可分割的羁绊，你想像过走在未来的路上的自己吗？首先描绘一下自己的10年后的形象吧。



10年后的自己形象完成了吗？好，按照完成的形象来思考一下自己现在应该做什么？写好了吗？实际上，描绘自己的理想，立下计划，按照计划去实践的人真的是不多。所以，让我们一起来借助这份《生活》指南手册来思考一下我们的将来吧！

你的“喜欢的事情”“重要的事情”

自己只是“喜欢做”不行，要弄清楚“走人生的路需要做什么才最重要”，这样才会正确的选择自己的事业。比如说，你作为一名社会劳动者，是以什么基准选择事业的？“为了赚很多钱了”，“有很多自由的时间了”，“退休后还能继续工作了”等等，职业的不同会有很大的差别。



あなたの“強み”

自分の将来について考えるとき、自分の適性を知っておくことは、とても大切です。適性とは、あなたに何が向いているか、ということ。あなたの得意なこと・苦手なことは何ですか？ 得意なこととは、あなたの“強み”になりそうですね。



外国にルーツを持つということ

実は、“強み”は、必ずしも自分で得意と思えていることとは限りません。たとえ、あなたが得意とは思ってなくても、ほかの人が持っていないものは、キラキラ輝くあなたの“強み”です。自分の弱点だと思っていたことが、実はあなたの“強み”だった、ということもあるでしょう。

たとえば、外国にルーツを持つということ、つまり、2つ以上のことばや文化を知っているということ。それは、あなたの“強み”です。

社会の中で生きていくということは、その社会の中で何らかの役割を担って働くということです。そのとき、あなたの“強み”を活かすことができれば、それは、あなたにとっても社会にとっても、素晴らしいこと。

次のページからは、具体的に社会の中でどんな役割を担って働くのか、つまりどんな仕事をするのかを考えてみましょう！



「2つのことばが話せること」があなたの“強み”の場合、すぐに思い浮かぶ職業は「通訳」でしょうか？
しかし、通訳という職業につくことだけが、2つのことばが話せるという“強み”の活かし方ではありません。
例えば、2つのことばが話せる保育士・営業マン・自動車学校の教官...世の中には色々なところであなたの“強み”が必要とされています！
次のページからは、世の中にどんな職業があるのか、見ていきましょう！



你的“利点”

当你考虑关于自己的将来时，对自己的适应能力“tekisei”的掌握，是非常重要的。所谓的适应能力，就是指你应该面向什么，应该怎么去做。你的得心应手之处，你的棘手之处是什么。你的得心应手之处，也许会成为你的“利点”“tuyomi”。



自己与外国有牵系

实际上，“利点”不一定就一定是自己的得心应手之处。比如说，你自己不觉得怎么样，但却是别人做不到的，这就是闪闪发光的你的“利点”。还有的时候自己觉得是弱点，但实际上却恰恰是你的“利点”。比如，因为与外国有牵系，所以自己会说两种以上的语言，能够充分理解两种以上的文化，这就是你的“利点”。

在社会中生存，要考虑自己在社会中应该负的责任。如果你的“利点”为社会付出了贡献，无论是你还是对社会，那将是一件多么伟大的事情啊。

从下一页起，让我们一起来考虑自己在社会上具体应该承担什么责任，也就是说，自己将成为一名什么样的劳动者！



有着「会两种以上的语言」的“利点”的你，马上联想到的职业是“翻译”吧？

但是，不一定只在翻译的职业上来发挥自己的“利点”。

比如说，会两种语言的幼师，推销员，驾校考官…，社会上的各行各业都非常需要你的“利点”的！

在下一页里，我们来看看都有哪些职业吧。



しごと どんな仕事があるの？

私たちは皆、社会の中で何らかの役割を担い（＝仕事）、それに対する報酬（＝主にお金）を得て、生活していきます。自分が社会の中でどんな役割を担うのか、つまり、どんな仕事につくのかは、人生を最も大きく左右する重要なポイントです。

いろいろな職業

あなたはいくつの職業の名前を挙げられるでしょうか？

職業の数は、何万とあります。私たちが知っている職業は、世の中にある職業のほんの一部。まだ名前は知らないけれど、大切な仕事、やりがいのある仕事、自分に向いている仕事がたくさんあるはずです。どんな職業があるのか、調べてみましょう。

→仕事・職業図鑑 ○○になるには？ <http://www.naruniha.org/>

在留資格、国籍条項について

職業によっては、在留資格や国籍に制限があるものがあります。例えば、外国籍の場合は日本の警察官にはなれません。気になる職業が見つかったら、在留資格や国籍の条件がどうなっているか調べてみましょう。



職業名だけじゃわからない仕事のこと

例えば、同じ「サラリーマン」でも、どんな分野でどんな仕事をするのか、全く違います。世の中にどんな「業界」があり、どんな「職種」があるのか、知りましょう。

都有什么样的职业呢？

我们大家在社会上有着各自的分担（工作），相对这种分担会得到报酬（主要是指工资）来生活。自己在社会上具体承担什么样的职位，就是说做什么样的工作，是会左右你的一生的重要环节。

各行各业

你现在能举例出几种职业？

职业的数量有成千上万。我们所熟知的职业，也只是一小部分。还有很多虽然不大熟知名称，但一定是非常重要的工作，非常有意义的工作，非常适合自己的工作。那么，到底有些什么样的职业呢？我们来调查一下吧。

→工作·职业图解 想做○○的工作 <http://www.naruniha.org/>

关于在留资格·国籍条例规定

根据不同职业，受在留资格和国籍限制的情况也会有。比如说，持有外国国籍的人不能做警察的工作。如果找到了自己想做的工作，一定要调查好这份工作是否需要在留资格“zairyuusikaku”和国籍“kokuseki”为条件的。

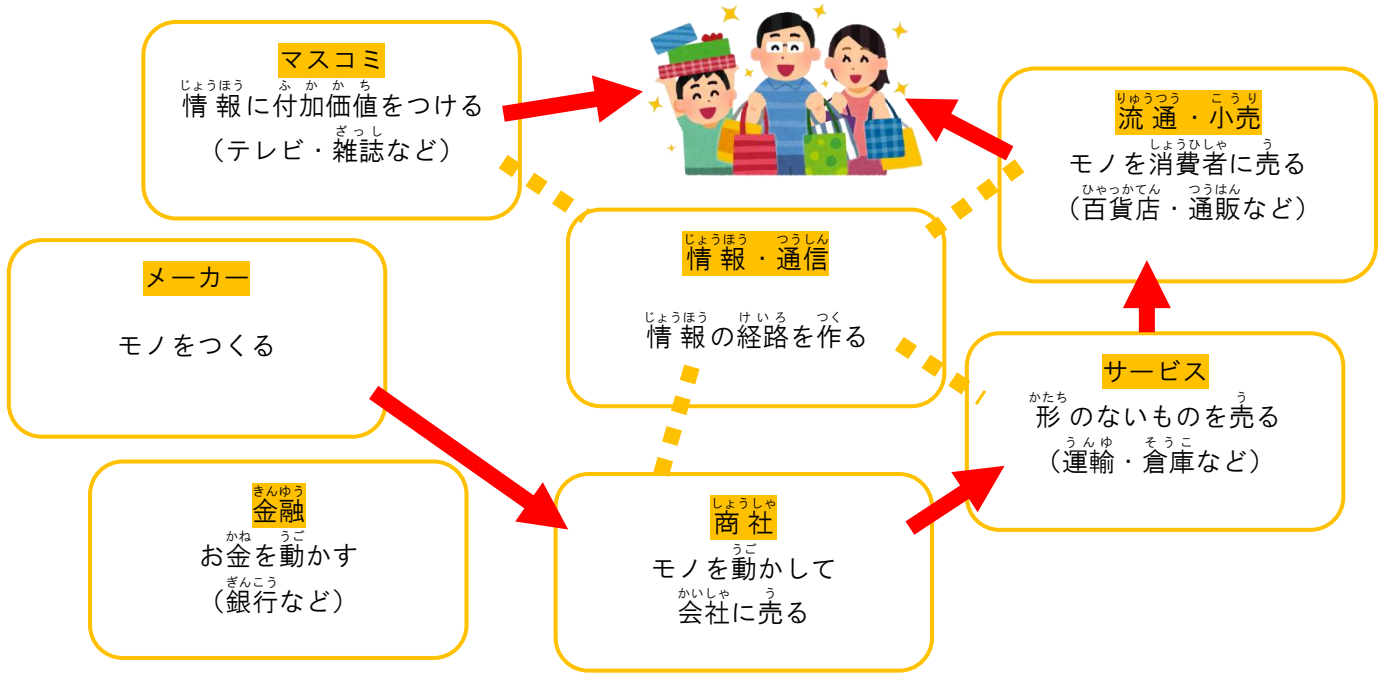


只靠职业的名称还无法了解的工作

比如说，同样是会社员，由于分工不同工作内容也完全不同。世上都有什么样的「商业」gyoukai，都有哪些「职业」shokushu呢，请了解一下吧。

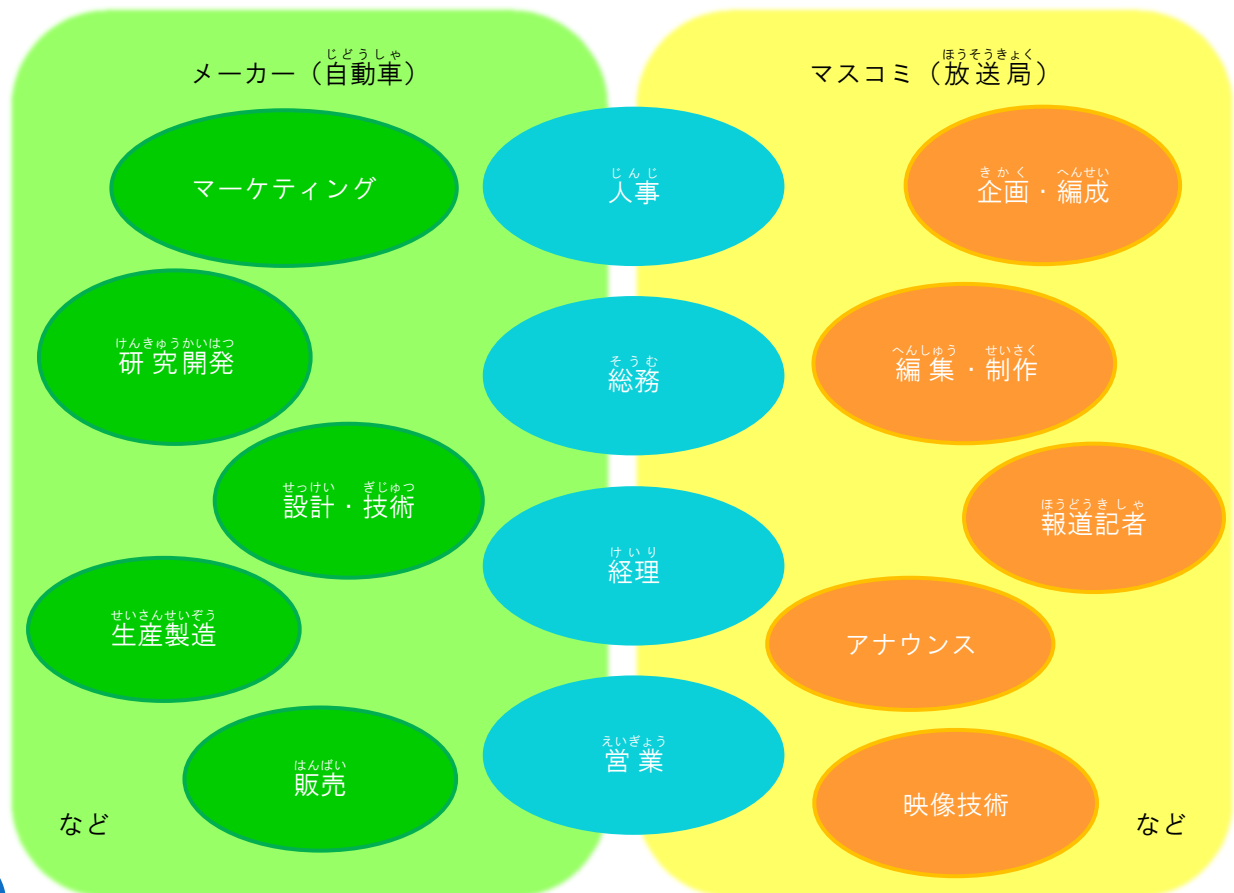
ぎょうかい
業界

私 たち一般の「消費者」がふだん目にする業界は、ごく一部だけです。消費するモノやサービスの裏側には、色々な業界があります。



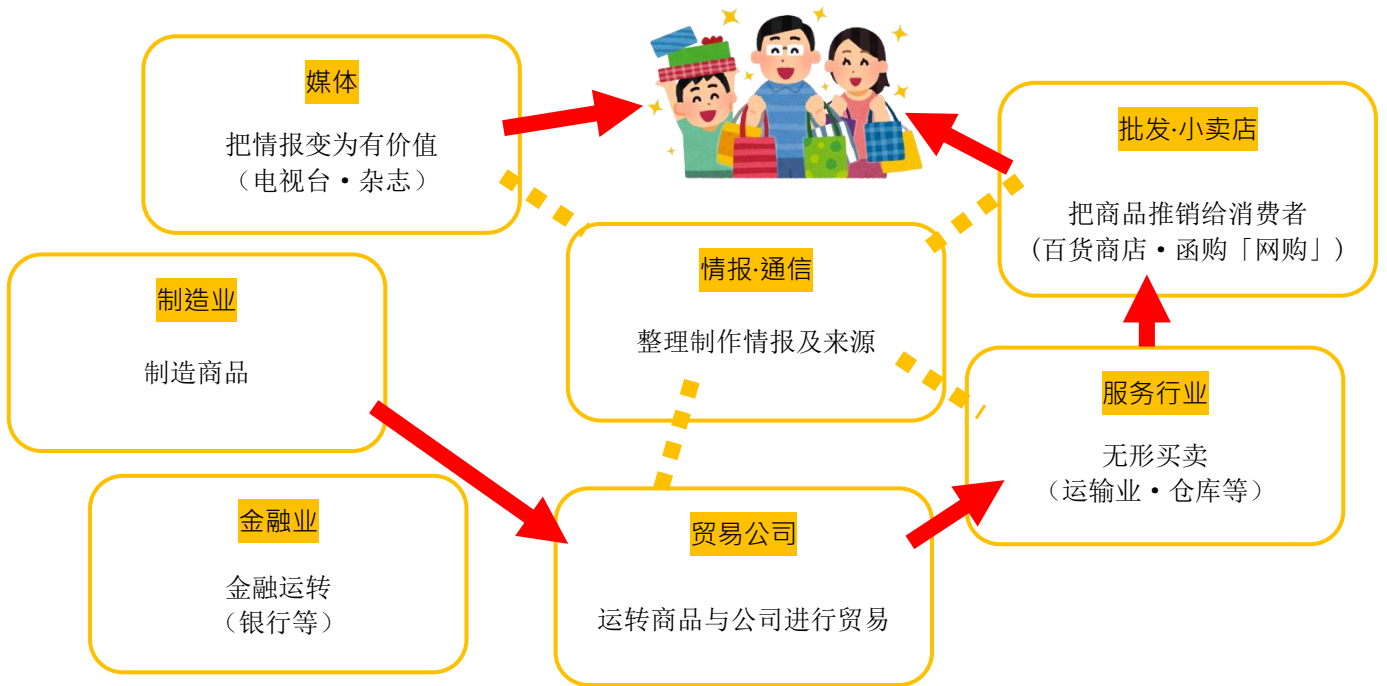
しよくしゆ
職種

1つの企業の中にも、色々な部門があります。どの業界にも共通する部門（経理・人事など）もありますし、業界特有の部門もあります。それぞれの部門の機能を実行するのが「職種」です。



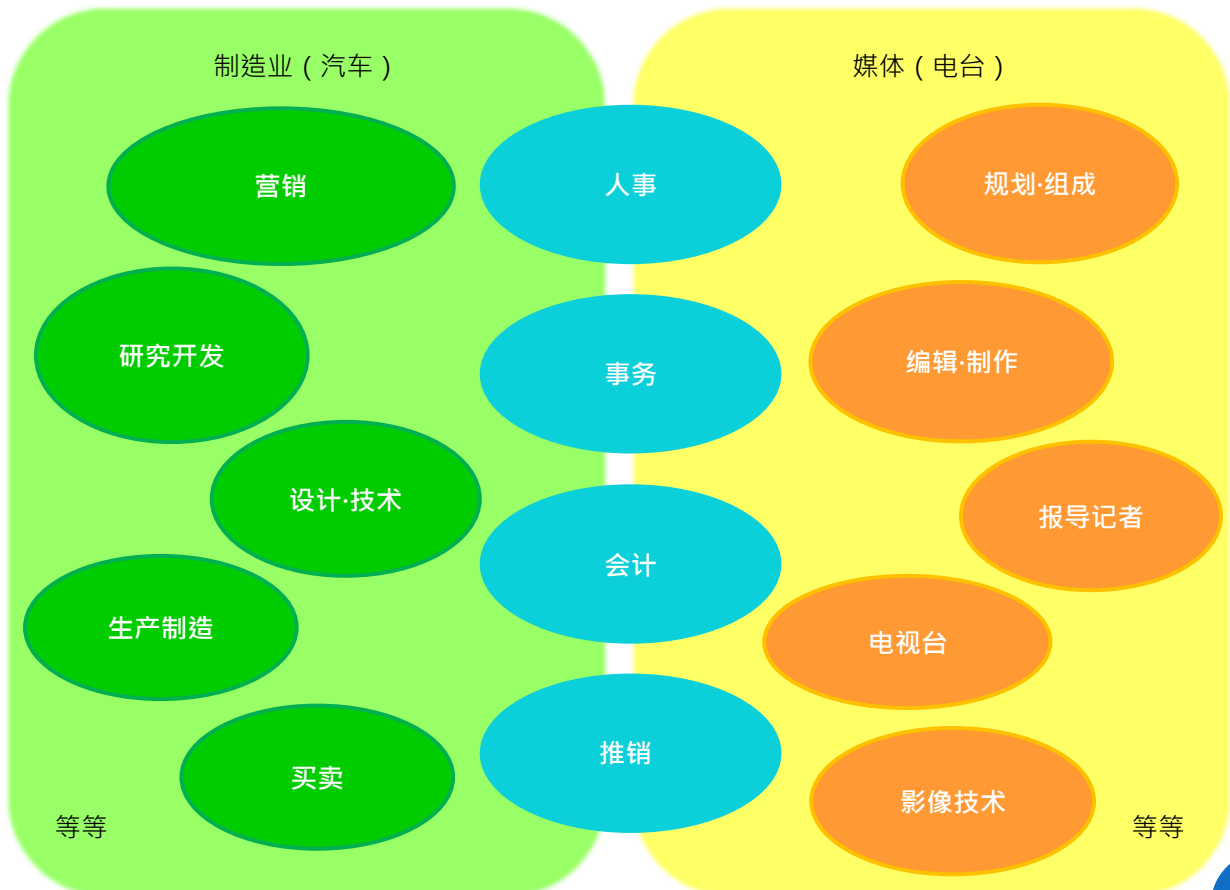
商业

像我们这样的一般「消费者」所看到的商业只是一小部分。消费的商品及服务界的后方，其实是有很多的商业的存在。



职业种类

同一企业中也有各个部门。无论是哪个企业都会有共通的部门(会计部·人事部等)，也有企业特有部门。那些各个部门都在执行各自的分工就是「职业种类」。



ゆめ 夢 までの道のりと切符

就職？ それとも、まずは進学？

就きたい職業や目標が決まったら、そこまでの道のりを考えてみましょう。目的地に到達する（＝夢を叶える）ために、切符（＝免許や資格など）が必要となる場合もあります。

免許や資格が必要な職業

職業によっては、「高卒」や「大卒」などの学歴を要するものや、大学や専門学校で免許・資格を取らないとつけないものがあります。例えば、小学校の先生になるためには、4年制大学で学び、教員免許を取得しなければなりません。（以下のリストはほんの一例です）

大学を卒業して、試験に合格すれば、免許が取れる職業

医師、獣医師、薬剤師（6年制）

弁護士（法科大学院修了、または予備試験合格で司法試験の受験資格を取得）

大学を卒業すれば、免許・資格が取れる職業

教員、司書

大学または専門学校を卒業して、試験に合格すれば、免許・資格が取れる職業

看護師、保健師、助産師

レントゲン技師、栄養管理士

一級建築士、測量士（実務経験必要）



大学または専門学校を卒業すれば、免許が取れる職業

栄養士、エステティシャン

保育士（試験を受けて、免許を取る方法もある）

専門学校を卒業して、試験に合格すれば、資格・免許が取れる職業

自動車整備士、歯科衛生士、救命救急士

マッサージ師、美容師



専門学校を卒業すれば、資格が取れる職業

調理師（高校の専門学科を卒業して資格を取る方法や、実務経験の後に試験を受けて資格を取る方法もある）

介護福祉士（実務経験の後、試験を受けて資格をとる方法もある）

試験に合格すれば、資格が取れる職業

司法書士、気象予報士、公認会計士

※ただし、これらの免許・資格はほとんどが日本国内でのみ有効です。

〇〇になるには→ 職業情報サイト キャリアガーデン <http://careergarden.jp/>

資格について→ ナレッジステーション 資格ガイド <http://info.gakkou.net/shikaku/>

到达理想之乡的路程和乘券

就职？还是首先升学？

如果确定了自己想做的工作和目标，那么就考虑一下该怎么去做吧。为了到达目标（=实现理想），是有需要乘券（=许可证和资格证）的情况的。

需要许可证和资格证的职业

根据不同的职业，有需要「高中毕业」和「大学毕业」等学历“gakureki”的职业，还有，没有在大学和大专里得到的许可证“menkyo”·资格证“sikaku”的就无法工作的职业。比如说，想做一名小学教师，必须经过大学的4年学习之后，才有资格取得教师许可证。（以下表格只是一小部分的例子）

大学毕业后·考试合格后·可以取得的许可证的职业

医生，兽医，药剂师（6年制）
律师（法科大学院修了后，经过预备试验的司法试验的合格者）

大学毕业后·就可以取得到许可证·资格证的职业

教师，图书管理员

大学或是大专毕业后·经过考试合格就可以取得的许可证·资格证的职业

护士，保健师，助产师
X光技师，营养管理士
一级建筑师，测量士（需求有实际操作经验者）



大学或是大专毕业后就可以取得到的许可证

营养士，美容师
保育员（也可以经过考试后取得许可证）

大专毕业后·经过考试合格可以取得到许可证·资格证的职业

汽车保养士，牙科助手，救护士，按摩师，美容师

专业学校毕业后就可以取得到许可证的职业

厨师（也有在高中学校里学习专科毕业后，经过一段实际操作经验之后，再经过考核也会取得许可证）
老人护理（实际操作经验者，经过考核也会取得许可证）



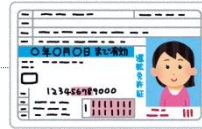
经过考核合格者·也会取得许可证的职业

司法代书人，气象预报员，公认会计师

※但是如上的许可证·资格证只限在日本国内有效。

如果想查找○○职业→ 请查询花园网站 <http://careergarden.jp/>

关于资格证→ 请查询知识站资格指南 <http://info.gakkou.net/shikaku/>



自動車運転免許

車の運転は、色々な仕事で必要となります。自動車学校で講習を受け、実技試験・筆記試験に合格する必要があります。富山県では、日本語のほかに、英語・中国語・ポルトガル語・ロシア語で筆記試験を受けることができます。

スキルアップして“強み”を活かす！

必ずしも免許や資格を必要としない職業もたくさんあります。しかし、就職で有利に働く資格や、よりよい仕事をしていく上で必要となる資格、高い評価を得られる資格、出世や昇給につながる資格があります。

働きながら自分で勉強したり通信教育で勉強したりして取れる資格、試験を受けなくても講習を受けるだけで取れる資格もあります。

資格や免許があれば、もし事情があって引っ越ししたり、勤めていた会社が倒産したりしても、新しい職場を見つけやすいでしょう。また、資格や免許を活かして起業するのも素敵ですね！

たとえば、自分でカフェをオープンしたいとき、飲食店の営業許可書を保健所に申請しなければなりません。そのためには、

食品衛生責任者、栄養士、調理師、菓子衛生士

のいずれかの資格が必要になります。（このうち、食品衛生責任者の資格は、講習会を1日受講すれば取れます。）



スポーツ選手、モデル、歌手などは、資格や免許が関係ありませんが、現役引退後にその経験を生かして仕事に就く場合に、資格や免許が必要となることもあります。

例：公認スポーツ指導者、審判員、モデル認定講師、ボカラインストラクターなど



国際的な職業に関する資格

外国にルーツをもつ皆さんなら、国際的な仕事に就きたいと考えているかもしれません。国際的な仕事に役立つ資格としては、例えば、以下のようなものがあります。（一例です。）

通訳・翻訳

通訳案内士試験 ※国家資格

（英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、中国語、イタリア語、ポルトガル語、ロシア語、韓国語、タイ語）

JTF ほんやく検定（英語）

JTA公認 翻訳専門職資格試験（英語・中国語）

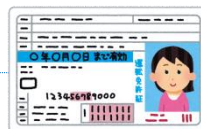
その他

通関士 ※国家資格

国際会計検定（BATIC）

CBS（国際秘書）検定





汽车驾照

会开汽车对各种工作非常有必要。首先要在汽车学校学习，经过技能考核“jitugisiken”・笔记考核“hikkisikenn”合格之后才能取得。在富山县，除日语以外，用英语和中国语，葡萄牙语，俄语也可以接受考核。

提高技能来活用“利点”！

有很多不需要许可证或资格证的职业。但是，持有对就职有利的许可证的，还有因工作性质必须持有许可证的，在社会上有着高等评价的许可证的，都与将来升职加薪有着密切关系的。

还有可以一边工作一边自学或利用通信教育来取得资格证的，还有不需要考核，只参加讲座学习就可以取得到的资格的情况。

持有许可证和资格证的人，如果有了变化时，比如说搬家到了新的地方了，或是工作单位倒闭了的情况下，比较容易找到新的工作。还有，利用自己持有的资格证件开自己的公司不是一件很棒的事情吗！

如果自己开一家咖啡馆，那么需要到保健所去申请饮食店的营业许可书，所以，

食品卫生责任者，营养师，厨师，点心卫生士

的人都需要资格。（在上例中，食品卫生责任者的资格参加一天的讲习会就会取得到。）



体育运动员，模特，歌手等，虽然与资格与许可没有关系，可是以后想发挥自己的特长进行工作时，那么也许需要资格或许可证的了。

例：公认体育指导员，裁判员，模特考核讲师，声乐教练等



有关国际性的资格证

与外国有牵系的大家，也许首先考虑到的是国际关系性的工作吧。在有国际性关系的工作中能够发挥威力的资格如以下。（只是小部分例子。）

翻译（口译）・翻译（书译）

向导翻译考试 ※国家资格

（英语，法语，西班牙语，德语，中国语，意大利语，葡萄牙语，俄语，韩语，泰语）

JTF 翻译考试（英语）

JTA 公认 专职翻译资格考试（英语・中国语）

其他

海关检查员 ※国家资格

国际会计检定（BATIC）

CBS（国际秘书）检定 C B S



語学系の能力試験

企業が外国人を採用する場合、一番心配されるのは「日本語でコミュニケーションがとれるかどうか」ということ。あなたの日本語の力を客観的に示す方法として、「日本語能力試験」があります。日常会話には問題がなくても、仕事の上では高度なレベルの日本語が必要とされることが多いです。N1やN2のレベルに合格していれば、企業側の不安を取り除くことができるでしょう。

日本語能力試験

受験レベル：N1、N2、N3、N4、N5 (N1が一番難しい)

出願期間：3月下旬～4月、9月

試験日：7月上旬、12月上旬 (年2回)

試験場所：日本全国・世界各地の各会場 (富山県内でもあります)

詳しくは→ <http://info.jees-jlpt.jp/>

その他、得意な語学の能力試験を受けて、その結果を提示することで、自分の言語能力をアピールすることができます。自分の“強み”の証明になるので、ぜひ試験に挑戦しましょう。

日本語

BJT ビジネス日本語能力テスト

J.TEST 実用日本語検定

日本漢字能力検定 (漢検)

英語

TOEIC 実用英語技能検定 (英検)

TOEFL

IELTS

民間の英会話学校などで気軽に英語を学ぶことができます。また、インターネットには英語の勉強のためのいろいろなサイトがあります。

例：IELTSのための学習サイト→

<https://www.edx.org/course/ielts-academic-test-preparation-uqx-ieltsx>

その他の言語

スペイン語技能検定

フランス語能力認定試験 (TEF)

ドイツ語技能検定試験 (独検)

実用イタリヤ語検定

中国語検定

漢語水平考試 (HSK)

ビジネス中国語検定試験 (BCT)

ロシア語能力検定

ハンガリー語能力検定

ABK タイ語検定試験

インドネシア語技能検定

国際ポルトガル語検定試験

アラビア語検定



本格的にことばを学ばずなら、語学系の大学や専門学校などに入学するのがよいでしょう。

富山県内の語学学校

日本語学校：富山情報ビジネス専門学校、富山国際学院、富士山外国語学院

語学学校：富山市立外国語専門学校 (英語のほか、中国語や韓国語も)

语言系的能力考试

企业在采用外国人时，首先担心的就是语言上的「能否沟通」。能够客观的表现你的日语能力方法就是接受「日语能力考试」的考核。虽然日常会话上也许没有问题，但是工作上还是很多时候需要高难度的日语能力的，如果持有日语级别的 N1 或 N2 的话，会打消企业方面的顾虑。

日语能力考试 “NIHONGO NOURYOKU SIKEN”

考试级别：N1, N2, N3, N4, N5 (N1 最难)

志愿时期：3月下旬~4月，9月

考试日期：7月上旬，12月上旬（年二次）

考试地区：日本全国・世界各地都有会场（富山县内也有）

详细请查→ <http://info.jees-jlpt.jp/>

还有，如果有其他得意的语言并进行了能力考试，（求职时）提示出来，能够充分表现自己的言语能力。这非常能够证明你的“利点”，一定去挑战能力考试吧。

日语

BJT 商务日语能力测验

J・TEST 实用日语测试

日本汉字能力测试（汉测）

英语

实用英语技能检定（英测）

TOEIC

TOEFL

IELTS

可以自由参加私人英语的学习班等。

还有，网上的可以学习英语的各种网站。

例如：IELTS 的学习网站→

<https://www.edx.org/course/ielts-academic-test-preparation-uqx-ieltsx>

其他语言

西班牙语技能测试

法语能力认定考试（TEF）

德语技能测验考试（德测）

实用意大利语测试

中国语测试

汉语水平考试（HSK）

商务中国语测验考试（BCT）

俄语能力测试

朝语能力测试

ABK 泰语测验考试

印度尼西亚语（印尼语）技能测试

国际葡萄牙语测验考试

阿拉伯语测试



如果想正式学习，那么还是在本科大学或专科学校里学习为好。

富山县内的语言学校

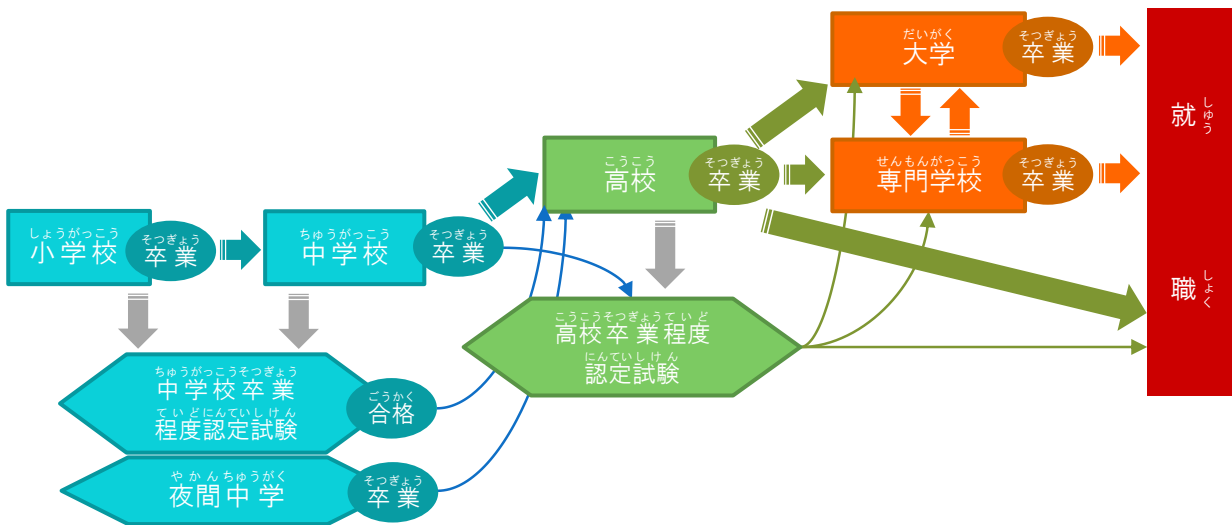
日语学校：富山情报商务专门学校，富山国际学院，富士山外语学院

语言学校：富山市立外语专门学校（英语还有中国语和韩语）

しんがく 進学しよう！

夢をかなえるために、上級学校に行く必要がある場合は、ぜひ進学しましょう。まだはっきりと夢が決まっていない場合、色々な可能性を残しておくために進学しておくという考え方もあります。学校を途中で辞めてしまった人は、決められた試験に合格することで、上級学校に進むことができますので、決してあきらめないでください。

日本で進学するための道すじ



中学校や高校を中退したら

進学する場合、その手前の教育機関を卒業していなければなりません。日本の義務教育課程（小学校・中学校）を卒業していない場合、高校の受験資格を手に入れるには、①母国で9年間の義務教育課程を修了したことを証明する方法、②中学校卒業程度認定試験を受ける方法、③夜間中学に入って卒業する方法があります。高校を卒業していない場合、専門学校や大学の受験資格を手に入れるには、高等学校卒業程度認定試験を受ける方法があります。

中学校卒業程度認定試験（文部科学省）

受験科目：中学校の国語・社会・数学・理科・外国語（英語）の5教科

※外国籍の受験者は、全教科ふりがな付きの試験問題で受験可能

※国語は日本語能力試験N2以上合格で免除

※英語は英検3級以上合格で免除

受験資格：受験する年度内に満15歳以上になる者

出願期間：8月下旬～9月上旬

試験日：10月下旬（年1回）

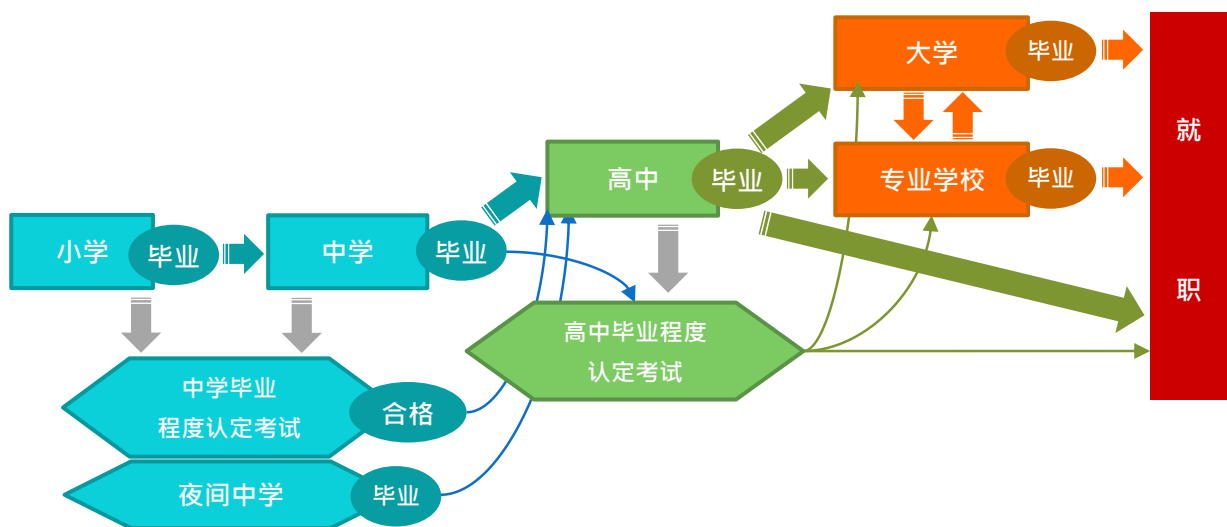
試験場所：富山県内は未定

詳しくは→ http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sotugyo/

升学吧!

为了实现理想，为了给自己增添实力，觉得有去更高一等学校里学习的必要性，那么还是去升学吧！如果自己还没有确定好目标，但应该相信还是存在很多的潜在性的，升入高一等的学校里面去学习应该是一件非常好的想法。有的人虽然中途辞退了学校但是经参加规定的考试合格了，还是会成功升入了高一等的学校的，所以一定不要灰心丧气。

在日本怎么样做才会升学



如果中学和高中中途退学了的情况下

如果升学，须要在前一级的教育机关毕业。在日本的义务教育课程（小学・中学）里没有毕业的情况下，想要得到在日本接受高中考试资格，①需要有在母国接受过9年义务教育的证明的方法。②接受具有中学的文化程度的测验考试的方法。③进入夜间中学学习后毕业的方法。如果高中没有毕业，想要得到去考专门学校和大学的资格，可以接受具有高中文化程度的认定考试的方法。

中学毕业学位认定考试

“TYUUGAKKOU SOTUGYOU TEIDO NINTEI SIKEN” (文部科学省)

- 考试科目：中学的语文・社会・数学・理科・外语（英语）的5科目
※外国国籍的考生，全部的教科可以要求标有片假名的试题来参加考试
※语文如果有日语能力考试N2以上者可以免考“mennjyo”
※英语的检定持有3级以上者可以免考

考生资格：接受考试的年度内满15岁以上者

愿书提交期间：8月下旬~9月上旬

考试日期：10月下旬（年一次）

考试地点：未定

详细请查→ http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sotugyo/

高等学校卒業程度認定試験（文部科学省）

受験科目：国語、地理・歴史（2科目）、公民（1または2科目）、
数学、理科（2または1科目）、外国語（英語）

※英語は英検2級以上合格で免除

受験資格：受験する年度内に満16歳以上になる者

出願期間：4月下旬～5月上旬、9月上旬

試験日：8月上旬、11月上旬（年2回）

試験場所：日本全国の各会場（富山県内でもあります）

詳しくは→ http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/

夜間中学

15歳以上でも受け入れてくれる中学校です。毎日通うことで、教科の先生の授業を受けられます。しかし、公立夜間中学は、富山県にはありません。2016年現在、夜間中学がある都道府県は、千葉県、東京都、神奈川県、京都府、奈良県、大阪府、兵庫県、広島県です。

大学？ それとも、専門学校？

大学は、深く学問を学ぶとともに、幅広い教養を身につけるための教育機関です。学部やコースによって必修科目（必ず履修しなければならない科目）はありますが、自分の興味や目的、ライフスタイルに合わせて、好きな時間割を作ることができます。ゼミ活動、研究活動、サークル活動など、自主性と協調性が必要とされる活動も多く、社会人としての基礎力を身につけることができます。

富山県内の大学など

国公立：富山大学、富山県立大学、北陸職業能力開発大学校

私立：富山国際大学、高岡法科大学、富山短期大学、富山福祉短期大学

専門学校は、主に職業教育を行う教育機関です。ある特定の職業に必要とされる知識・技術、資格を身につけるための学科・カリキュラムが用意され、実習もたくさんあります。卒業後、すぐにその分野で即戦力として働ける力を身につけることを目指します。将来の目標がはっきりと決まっている人にはおすすめです。

いろいろな専門学校→ <http://www.gakkou.net/sen/guide/ao101.html>

富山県内の専門学校→ <http://www.toyama-senkakuren.or.jp/shingaku/index4.html>

高中毕业学位认定考试

“KOUTOUGAKKOU SOTUGYOU TEIDO NINTEI SIKEN” (文部科学省)

考试科目：语文・地理・历史（2科目）・公民（1或是2科目）・
数学・理科（1或是2科目）・外语（英语）
※英语的情况下如果有英检2级以上者可以免考

考生资格：接受考试的年度内满16岁以上者

愿书提交期间：4月下旬~5月上旬，9月上旬

考试日期：8月上旬，11月上旬（年2次）

考试地点：日本全国的各会场（富山县内也有）

详细请查→ http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/

夜间中学 “YAKAN TYUUGAKU”

15岁以上也可能入学的中学。每天上学，接受各科教师的授课。但是，富山县里没有公立夜间中学。2016年的现在为止，有夜间中学的都道府县的是，千叶县，东京都，神奈川县，京都府，奈良县，大阪府，兵库县，广岛县。

大学？还是专业学校？

大学，是能够学到渊博的学问的同时，还能得到深奥的修养“kyouyou”的教育机关。虽然有各个学部 and 不同分野的必修课目（就是务必履学课程），但是可以根据自己的兴趣爱好及目标性，针对自己的生活方式来调整时间。参加讨论会活动，研究活动，爱好活动等等，能够磨炼自己以后走向社会时所需要的自主性与协调性，掌握做为社会一员的基本技能。

富山县内的大学等

国公立：富山大学，富山县立大学，北陆职业能力开发大学校

私立：富山国际大学，高冈法科大学，富山短期大学，富山福祉短期大学

专业学校，主要是进行职业性教育的教育机关。教学专门的职业里必要的知识，技术及能够取得必要的合格证，并设备专门课程，有很多可以进行实际操作的学习。有着毕业后能够马上在那个地方发挥自己的实力的优势。推奖对自己有明确目标的人（在专业学校学习）。

各种专业学校→ <http://www.gakkou.net/sen/guide/a0101.html>

富山县内的专门学校→ <http://www.toyama-senkakuren.or.jp/shingaku/index4.html>

どうやって入学するの？

大学に入学するためには、入学試験に合格しなければなりません。多くの大学では、1月中旬に行われる大学入学希望者のための学力評価テスト（「大学入学者選抜大学入試センター試験」※2016年現在）の結果と2月～3月に行われる各大学独自の試験（2次試験）の結果を合わせて、合否を決めます。特に、国立大学に出願するには、学力評価テスト（センター試験）を受験していることが必要です（一部の推薦選抜を除く）。

最近では、私立大学を中心に、推薦入試やAO入試など、入試方式が多様化しています。気になる大学があったら、どんな入試方式があるのか、自分が利用できるものがないか、調べてみましょう。

どこにどんな大学があるの？

→ベネッセ マナビジョン 大学情報 <http://manabi.benesse.ne.jp/daigaku/>

また、受験に必要な教科や点数は、大学や学部によって違います。「偏差値」を調べてみましょう。

偏差値は？

→ベネッセ マナビジョン 偏差値一覧 <http://manabi.benesse.ne.jp/ap/daigaku/search/nanido/>

偏差値

自分の成績が受験生全体の中のどの位置にあるかを表す数字です。平均を50としていて、50より上の偏差値なら平均より上の成績、50より下の偏差値なら平均より下の成績です。偏差値が高ければ高いほど良い成績、低ければ低いほど悪い成績です。

日本の高校を卒業していない場合

日本の大学に入学するためには、基本的に日本の高校を卒業していなければなりません。そうでなくても、次のような人は、入学資格が認められます。

- 外国の正規の学校教育において12年の課程を修了した者
- 外国における12年の課程修了相当の学力認定試験に合格した18歳以上の者
- 日本にある高等学校相当として指定された外国人学校を修了した18歳以上の者
- 外国の大学入学資格である国際バカロレア、アビトウア、バカロレア、GCEA レベルを保有する18歳以上の者
- 高等学校卒業程度認定試験（→10ページ）に合格した18歳以上の者

専門学校に入学するための試験は、学校や分野によって大きく違います。学科試験が必要なところもあるれば、書類選考と面接だけでよいところもあります。一般入試、推薦入試のほか、最近ではAO入試も増えています。

AO入試

“AO”は“Admissions Office”の略で、大学が求める個性豊かな人材を得るために設けられた試験方法です。学力よりも目的意識や熱意・意欲が重視され、自分で自分を推薦するという形をとります。一般的には、書類審査と面接によって合否が決まります。

怎么才能进入大学呢？

想进大学，必须接受大学的考试，合格之后才可以入学。大多数的大学在（每年的）一月上旬为考生进行的学习能力评价考试“gakuryoku hyouka tesuto”，（「大学入学选拔考试中心考试」※2016年现在）的成绩和2月～3月进行的各大学进行的独自考试（2次考试）的成绩结合评价来决定是否合格。特别是志愿考国立公立大学的考生，需要参加学习能力评价考试（中心考试），（一部分的推荐选拔考试除外）。最近有私立大学为中心进行推荐考试“suisen nyuusi”和AO考试“AO nyuusi”等，考学方式也是各种各样的。有了自己喜欢的大学，一定要调查一下都有怎么样的考试方法，适不适合自身的条件。

大学在哪里？都有什么样的大学？

→倍乐生搜索 大学情报 <http://manabi.benesse.ne.jp/daigaku/>

还有，考试时需要的科目和分数，因各个大学及学部而异。调查一下「偏差值」吧。

什么是偏差值？

→倍乐生搜索偏差值一览表 <http://manabi.benesse.ne.jp/ap/daigaku/search/nanido/>

偏差值“HENSATI”

自己的成绩在全考生里排的名次。以平均分数50为基准，50以上偏差值是平均分之上，50以下偏差值是平均分以下。偏差值越高成绩越好，越低成绩越差。

不是在日本的高中学校毕业的情况下

为了在日本能够进入大学学习，一般来说是需要在日本的高中毕业为条件。但以下的情况的人，是可以有入学的资格的。

- 在外国接受了正规的12年教育并且毕业者。
- 在外国持有相当12年课程教育并持有相当的文化程度并且学习能力考试合格18岁以上的人。
- 毕业于在日本被指定的相当于日本的高中的外国人学校18岁以上的人。
- 持有外国的大学入学资格的国际文凭，入学考试，文凭，高等教育证书的18岁以上的人。
- 持有高中毕业程度考试合格认定书（参看第十页）18岁以上的人。

专业学校的考试，学校与分野的不同会有很大的差异。有必须接受学科考试的，也有只需要书面选考及面试就可以的。有一般考试，推荐考试还有其他的最近增多的AO考试。

AO考试

“AO”是“Admissions Office”的略称，是大学用来寻找个性强人才的一种考试方法。比起学习成绩来，较重视目标意识及热情・意欲，以一种自己推荐自己的考试方法。一般的只是书面审查与面试就可以决定是否合格。

進学にいくらかかるの？

日本では、高校以上の学校は、公立であっても授業料を払わなければなりません。学ぶ分野によって学費も変わってきます。富山県外の学校へ進学したい場合は、必要となる生活費についても考えなければなりません。保護者・本人が前もってしっかり貯金しておく必要があります。

※「学費」は、入学金、授業料、その他を合わせた平均的な金額です。



Aさん 国立大学・理学部（4年制）
4年間でかかる学費：244万円

Bさん 私立大学・文学部（4年制）
4年間でかかる学費：386万円



Cさん 私立大学・医学部（6年制）
6年間でかかる学費：2758万円



Dさん 自動車整備専門学校（2年制）
2年間でかかる学費：224万円



Eさん 看護専門学校（3年制）
3年間でかかる学費：231万円



Fさん 製菓専門学校（2年制）
2年間でかかる学費：306万円

この他に、受験料もお忘れなく！
2万～4万円くらいはかかります。
特に、遠方の学校の受験には、
交通費や宿泊費などがかさみます。



県外へ出て一人暮らしをする場合は、学費の他にも、生活のための色々な費用を考える必要があります。
一年間に一人暮らしでかかるお金（例）：

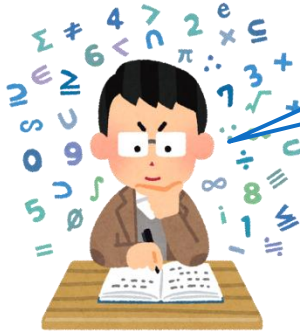
住居・光熱費：475,100円
食費：268,000円
保健衛生費：40,500円
娯楽・嗜好費：149,800円
その他日常費：114,000円

※都会ではさらに生活費が高くなります。

升学大约需要多少费用？

在日本高中以上的学校，即使是公立的学校也是要交学费的。学习的内容不同学费也不同。如果去富山县外升学还要考虑到所需要的生活费用。家长及本人都有必要事先考虑到积蓄好必要的费用的问题。

※「学费」“gakuni”是指入学金、授课金还有其他费用合计起来的金额。



A 先生 国立大学·理工科(4年制)
4年里所需要的学费：244万日元

B 女士 私立大学·文学部(4年制)
4年里所需要的学费：386万日元



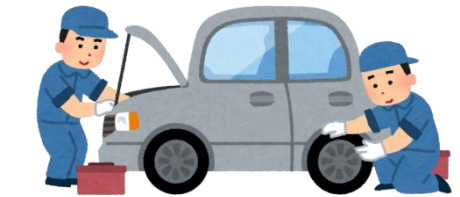
c 先生 私立大学·医学部(6年制)
6年里所需要的学费：2758万日元



D 先生 汽车整理专业学校(2年制)
2年里所需要的学费：224万日元



E 女士 护士专业学校(3年制)
3年里所需要的学费：231万日元



F 女士 点心专业学校(2年制)
2年里所需要的学费：306万日元

其他的还有不要忘记考试费！

大约需要2~4万日元。

特别是要去远方的学校考试，还要考虑交通费及住宿费。



去县外上学要独立生活的情况下，学费之外还要考虑生活费等各种费用。

一年的大约费用(例)：

住居·光热费： 475、100 日元

伙食费： 268、000 日元

卫生保健费： 40、500 日元

娱乐·爱好费： 149、800 日元

其他杂费： 114、000 日元

※如果是大的城市生活费还要增加。

進学しんがくの費用ひように困こまったら

経済けいざい的に苦くるしい場合ばあいでも、学まなぶことをあきらめないでください。奨学金しょうがくきんや教育ローンきょうりゅうなどを利用りようすることで、学まなぶチャンスを得えることが出来ます。ただし、多おほくの場合ばあいは、将しょう来らい少しづつお金かねを返かえす必要ひつようがあります。

1. 日本にほん学生がくせい支援しえん機構きこう

第一種だいいっしゆ奨学金しょうがくきんと第二種だいにしゆ奨学金しょうがくきんの2種類しゆるいがあります。第一種だいいっしゆは、返済時へんさいじに利息りそくが付きません。ただし、受けるための厳げんしい成績基準せいせききじゆんがあります。ただし、家計かけい状況じようきようによっては、成績基準せいせききじゆんはありません。第二種だいにしゆは、第一種だいいっしゆに比べ、成績基準せいせききじゆんはゆるやかです。ただし、返済時へんさいじには利息りそくが付きます。高校こうこう在学中ざいがくちゆうに奨学金しょうがくきんを予約よやくすることができますが、奨学金しょうがくきんが実際じつさいに振り込まれるのは入学後にゅうがくごすこ少ししてからです。入学金にゅうがくきんや一人暮らしひとりぐの準備じゆんびにかかるお金かねなどは、別べつに用意よういしなければなりません。

詳しくは→ <http://www.jasso.go.jp/shogakukin/index.html>

2. 学校がっこう独自の奨学金しょうがくきん制度せいど

学校がっこうが独自どくじに設もうけている奨学金制度しょうがくきんせいどもあります。返還義務へんかんぎむのある貸与型たいやうがたと返還義務へんかんぎむのない給付型きゆうふがたの2つのタイプがあります。成績せいせきが優ゆう秀しゆうな学生がくせいに対しては授業じゆぎょうの一部いちぶ、あるいは全額ぜんがくが免除めんじよになる特待生制度とくたいせいせいどを設もうけているところもあります。進学希望しんがくきぼう先に尋ねてみましょう。

3. 地方自治体ちほうじちたいや民間団体みんかんだんたいの奨学金制度しょうがくきんせいど

富山県とやまけんには、「富山県奨学資金制度とやまけんしょうがくしきんせいど」があります。保護者ほごしやが富山県内とやまけんないに住すんでいて、成績基準せいせききじゆんや経済条件けいざいじようけんを満たした場合ばあいに受けられます。貸与型たいやうがたなので、卒業後そつぎょうごに少しづつ返還へんかんしなければなりません。また、他の奨学金ほかしょうがくきんとの併用へいようはできません。

詳しくは→ http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3003/kj00011813.html

他ほかにも、富山県内各市とやまけんないかくしの奨学金制度しょうがくきんせいどや富山第一銀行とやまだいいちぎんこうなど民間団体みんかんだんたいの奨学金制度しょうがくきんせいどもあります。

詳しくは(検索)→ http://www.jasso.go.jp/about/statistics/shogaku_dantaiseido/index.html

また、新聞配達員しんぶんはいたついでんとして働はたらくと奨学金しょうがくきんが受けられる返還不要へんかんふような新聞奨学生制度しんぶんしょうがくせいせいどもあります。

詳しくは(資料請求)→ <http://www.syougakukin.net/type/earn/shinbun/pamphlet/>

4. 教育きょういくローン

国くにや銀行ぎんこうから教育きょういくのためのお金かねを借かりるのが「教育ローン」です。一般いっぱんのローンよりも金利きんりは低いひくです。国の教育ローンくにきょういくは、民間みんかんに比べると金利きんりが低いひくですが、年収ねんしゆうの制限せいげんがあります。いろいろな種類しゆるいがあるので、自分じぶんに合ったものを調べてみましょう。なお、教育ローンは本人ほんにんではなく親おやが借かりるものなので、原則げんそくとしては親おやがお金かねを返かえしていくこととなります。

詳しくは→ [教育ローンまとめ http://www.loansite.jp/](http://www.loansite.jp/)

[国の教育ローン https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html](https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html)

その他、銀行、JAバンク、ろうきんなどの窓口まどぐちへ

如果升学的费用为难的情况下

如果经济上很紧张，也请不要放弃学习。可以利用奖学金“syougakukin”及教育贷款“kyouiku roun”制度获得学习的机会。要注意的是，这是大部分需要以后一点点的偿还资金的制度。

1 · 日本学生支援机构“NIHON GAKUSEI SIEN KIKOU”

奖学金分为第一种和第二种的二种类。第一种是还款时不付利息，但是要接受审查，条件是具有一定的学习成绩与根据家庭经济状况不问学习成绩的。第二种是不需要非常优秀的学习成绩，但还款时需付利息。

在高中时就可以预约奖学金，但是实际上奖学金打到自己的存折里是在入学之后，所以，入学金和独立生活所需要的费用要事先准备好。

详细情报请查询 → <http://www.jasso.go.jp/shogakukin/index.html>

2 · 学校独自の奖学金制度

也有独自设立奖学金制度的学校。有还贷款型“taiyo gata”与不用还贷款型“kyuufu gata”二种。也有对成绩优秀的学生或是免除一部分的学费，或是全额免除的特殊待遇学生“tokutaisei”的制度。请查询想升入的学校。

3 · 各个地方与民间团体的奖学金制度

在富山县有「富山县奖学金制度」。家长住在富山县内，学习成绩与经济条件都符合审查条件时可以利用此制度。因为是还贷款型，所以毕业后要一点点还贷款。还有不能同时利用其他奖学金制度。

详细情报请查询 → http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3003/kj00011813.htm

其他的还有富山县内的各个市的奖学金制度与富山第一银行等民间团体的奖学金制度。

详细情报请查询 → http://www.jasso.go.jp/about/statistics/shogaku_dantaiseido/index.html

也有做为一名报纸送货员用自己的劳动换来的送报纸奖学金制度。

详细情报请查询 (申请资料) → <http://www.syougakukin.net/type/earn/shinbun/pamphlet/>

4 · 教育贷款

这是国家与银行为了教育设立的「教育贷款」“kyouiku roun”。比起一般的贷款利息要很低。国家的教育贷款虽然比民间的一般贷款利息要低了很多，但是要有年收入的限制。因为有很多种，请查询，找一个适合自己条件的。还有，教育贷款不是学生本人是家长的贷款，原则上是由家长还款的。

详细情报请查询 → 教育贷款 <http://www.loansite.jp/>

国家的教育贷款 <https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html>

其他·银行·JA 银行·劳金等的窗口

海外留学したい

外国にルーツを持つ皆さんなら、海外への進学・就職に目を向けている人も多いと思います。母国なら、慣れ親しんだ言語・文化であり、親類を頼ることもできるかもしれませんので、ハードルは低いでしょう。まず、どの国に留学したいかを決め、自分の国籍を確認してください。その国の国籍を持っているかどうか、「日本人」として留学するかどうかで、学費や受けられる奨学金が変わってくる場合があります。

海外留学のための奨学金の情報は、日本学生支援機構のサイトが詳しいです。日本国籍のみ受けられる奨学金と、外国籍でも受けられる奨学金があるので、探してみましょう。

詳しくは→ <http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/>

短期間の語学留学を除くと、たいていは「学生ビザ」の取得が必要になります。留学したい国の大使館ホームページで条件など確認しましょう。その国の大使館・領事館で申請します。アメリカなど、学生ビザ取得のために大使館や領事館で面接する必要がある国もあります。

日本の大学の長期・短期留学制度

特に海外の大学の卒業資格が必要…というわけでなければ、日本の大学に進学してから、その大学の長期・短期留学制度を利用するという方法もあります。日本のほとんどの大学には、協定を結んだ海外の大学との交換留学制度や、学生の留学をサポートするプログラムがあります。海外の大学で取った単位を在籍する日本の大学の単位の一部として認める場合もありますし、大学に籍を置いたまま休学することもできます。

大学には留学に関するいろいろな情報・サポートがありますので、日本の大学に進学し、相談するのも一つの方法です。



想去海外留学

虽然自己与外国有牵系，但也有人想去海外升学·就职。在祖国有自己熟悉的语言·文化，也许还有可以依靠的亲戚，障碍应该也是很低的吧。首先决定好自己想去留学的国家，确认好自己的国籍。自己是否有想前去的国家的国籍，还是做为一个「日本人」去留学，关系到学费与奖学金的受领的变化。

为海外留学生的奖学金的情报，在日本学生支援机构的网页上有详细介绍。有只是日本国籍的人才可领取的奖学金，也有外国籍的学生的奖学金，请事先查看一下为好。

详细请查询→ <http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/>

除去短期语言留学之外，大部分得需要取得「学生签证」。请在想去留学的国家的大使馆的网站上确认留学条件须知。留学手续在想去留学国家的大使馆·领事馆里就可以办理。在美国等一些国家，取得学生签证时得接受大使馆或领事馆的面试。

日本的大学的长期·短期留学制度

特别是对海外的大学的毕业资格…不是那么十分必要的话，升入日本的大学之后再利用那个大学的长期·短期的留学制度也是可以的。日本几乎所有的大学里，都与海外的大学有交换留学生的制度和帮助学生如何留学的节目栏。在海外的大学里取得到的学时“tan-i”的一部分可以合计在现在的大学里，保持大学的学籍也可以休学“kyuugaku”。

有很多关于去大学留学的各种情报·支持与帮助，进日本的大学留学，商谈也是其中的一个办法。



しゅうしょく 就職しよう！

就職活動

仕事を探して就職することを「就職活動」、略して「就活」と言います。
人を採用する企業から見ると、採用には「新卒採用」（3月に学校を卒業し、同じ年の4月に入社する予定の人が対象）と「中途採用」（学校を卒業して月日が経っている人が対象。転職も含む）の2種類がありますが、就活の仕方、新卒か中途かで変わってきます。新卒の就活は、高校や専門学校、大学の在学中に行います。

高校からの就活

就職を希望する生徒が多い高校では、7月ぐらいに学校での就職説明会があります。そこで自分がやりたい仕事を決め、学校に寄せられた求人情報から企業に応募するのが一般的です。だいたい高3の2学期までに就職先が決まります。

多くの企業の採用試験では面接を重要視しています。高校の先生としっかり面接の練習をしましょう。

大学・専門学校からの就活

就職に関する情報収集は大学や専門学校卒業の前年度から（3月から本格化）、実際の採用・選考活動は卒業年度の6月から始まります。

多くの学校では「キャリアセンター」「就職課」など、学生の就職活動を支援してくれるところがありますから、ぜひ活用しましょう。専門分野に直接結びついた求人の情報があります。

最近の就職活動では、インターネットを利用して、情報を集めたり説明会の申し込みやエントリーシートの提出を行ったりすることも多いです。まずは、インターネットの就職情報サイトに登録するところからスタートしてもよいでしょう。

また、業界分析・自己分析の仕方やエントリーシートの書き方、面接の仕方など、たくさんの解説本が書店に売られています。参考にしてみてください。

おも 主な就職情報サイト

[en]学生の就職情報

<http://gakusei.en-japan.com/>

就活ナビ

<http://www.shukatsu.jp/>

日経就職ナビ

<http://job.nikkei.co.jp/>

マイナビ

<http://job.mynavi.jp/>

リクナビ

<http://www.rikunabi.com/>



就职吧!

就职活动

为就职去寻找工作称为「就职活动」，简略称为「就活」“syuukatu”。

以采用人才的企业角度上来说，采用分为「新毕业生采用」（就是指3月份毕业，同年4月有入公司的预定的人）和「途中采用」（学校毕业后经过了一段时间的人。也包括转职的人）的2种，就活的方式方法也与毕业时开始还是途中开始而产生变化。毕业时的就活，在高中和专业学校，大学的在学中就可以进行。

高中时的就活

很多的高校有就职希望的学生的情况下，在7月份左右在高校里有就职说明会。自己首先确定好自己想做的工作，一般来说由企业向学校提示招聘情报，根据情报去应聘。大多数都是在高三的2学期为止决定好就职公司。

很多的企业在采用考试时比较重视面试“mensetu”。向高中的教师请教面试情况进行认真的练习吧。

大学·专业学校的就活

就职的有关情报的收集，大学和专业学校在毕业的前一年就开始行动了（从3月份开始正式的行动），实际上的采用·选择活动是毕业的年度的6月份开始。

很多的学校设有「支援中心」「就职科」等，大力支持学生们的就职活动，务必请利用。还有很多与专业有连接的招聘情报。

最近的就职活动都是利用因特网来收集情报，申请参加说明会与自我推荐书的提示等也是利用因特网。所以首先在因特网就职情报网站登录之后开始就职活动吧。

还有，在书店里有关于企业方面的分析·自我分析的方式方法和自我推荐书的写法，接受面试的方式方法等很多的解说书。不仿做为参考。

主要的就职情报网站

[en] 学生的就职情报	http://gakusei.en-japan.com/
就职导航	http://www.shukatsu.jp/
日经就职导航	http://job.nikkei.co.jp/
我的导航	http://job.mynavi.jp/
日库导航	http://www.rikunabi.com/



履歴書

「履歴書」とは、氏名、生年月日、住所、電話番号、学歴、職歴、資格・免許などの個人の基本的な情報をまとめて書いた書類です。書式や用紙は、会社によって決められている場合もありますが、特に指定がない場合は、書店などで販売されているJIS規格のものを使用するとよいでしょう。自己PRや志望動機の欄があるものがおすすめです。

履歴書は、必ず黒いペンで書きます。鉛筆はダメです。そして、修正ペンは使ってはいけません。書き間違えたら、面倒でも一から書き直します。また、空欄は作ってはいけません。書くべきことがない場合は、「特になし」と書きます。証明写真は、スナップ写真を切り取るのではなく、証明書用の写真を決められたサイズに合わせて撮り（写真店や証明写真ボックスで撮ります）、切り取って、裏面に自分の名前を書いた上で（万が一はがれても、誰のかわかるように）、貼り付けます。

履歴書は、採用選考時の判断材料として用いられるほか、採用後も人事書類として社内で保管されます。きれいな字で正確に書きましょう！



エントリーシート

「エントリーシート」は、入りたい企業に送る応募用紙で、自分がどういう人間かをアピールするためのものです。志望動機、自己PR、資格・特技などを書きます。エントリーシートは会社によって違います。上の情報サイトで登録（「エントリー」と言います）した企業から、郵送やメールで用紙が送られてきたり、企業のウェブサイトからダウンロードしたり、会社説明会で直接もらったりします。

エントリーシートは、その後の書類審査や面接でも使用されますので、よく考えて丁寧に書きましょう！

筆記試験・面接

大学生の就職希望者のほとんどは、就活中に筆記試験を受けます。筆記試験には、次のようなものがあります。筆記試験を突破するための問題集も書店に売られています。

- 適性検査（SPI2、CAB、GAB など）
- 一般常識
- 作文・小論文 など

一方、面接は、高校生も専門学校生も大学生も、大人の転職希望者でも、採用の際には必ず行われます。実際に働く際には、学歴や成績以上に「人間性」が重視されるのです。大企業の場合、一度だけではなく、何度も面接をすることがあります。また、個人面接だけでなく、集団面接やグループディスカッションをすることもあります。マナーを守り、自分の長所をアピールできるよう、しっかり練習して臨んでください。

履历书“RIREKISYO”

「履历书」是填写姓名，生年月日，住所，电话号码，学历，职业经历，持有的资格证·许可证等等各人的基本状况的用纸。格式与用纸除有些公司指定之外，一般的使用在书店可以买得到的 JIS 规格的用纸就可以。格式上选择最好是有可以填写自我主张和志愿动机一栏的为好。履历书必须用黑色的笔填写，不能使用铅笔和修正笔。如果填写错了，麻烦也得重新填写。还有不能有空栏，没有必要填写时请填写「无」。证明照片不能用快照上剪下来的，要用证明照片专用的规定尺寸的照片（在照相馆或证明照片自动照相处去照相），按照尺寸剪下来，在照片的背面写上名字（以防万一掉下来也会找到失主）后，贴在履历书上面。

履历书是选择采用时的判断资料，还有采用后做为人事资料在公司内保管，请用工整的正确的字体来写！



报名用纸“ENTRY SEAT”

「报名用纸」是企业送给的招聘用纸，是为了向企业做自我介绍用的。写上志愿动机，自己主张，持有的资格证及特技等。报名用纸因各个公司而异。在网站上有登录（称为「报名」）的企业那里，用邮件或 E 电子邮件，或是在网上直接下载，也可以在公司的说明会上直接拿到。

报名用纸交上之后在书面审查时和面试时都做为参考资料，所以务必写的内容斟酌字体工整！

笔试·面试

几乎的求职大学生在就活中要接受笔试。笔试如下面几点。书店里有卖关于如何突破笔试的答题书籍。

- 检查适应能力（SPI2, CAB, GAB 等）
- 一般常识
- 作文·小论文等

另一方面，高中生，专业学校生，大学生还有大人的想转职的人，在应聘时一定要接受面试。在实际的劳动中，比重视学历和成绩的是「个性」。大企业的场合，面试不一定只是一次，需要好几次的情况也是有的。还有不只是单独面试，集体面试及团体讨论的时候也会有。遵守规则，好好练习一下怎么能够充分表现自己的长处。

ハローワークで就活

社会に出たら、ハローワークで就活をします。ハローワークの正式名称は「公共職業安定所」で、国によって運営されています。企業と働きたい人をマッチングしてくれるところです。

求人検索用のパソコンが何台もあり、富山の企業はもちろん、全国の求人も探すことができます。相談用のカウンターもあり、エントリーシートや履歴書の書き方について相談もできます。学生もハローワークを活用できます。

富山県内各地にハローワークがあります。自分が住む地域のハローワークを訪ねてみましょう。

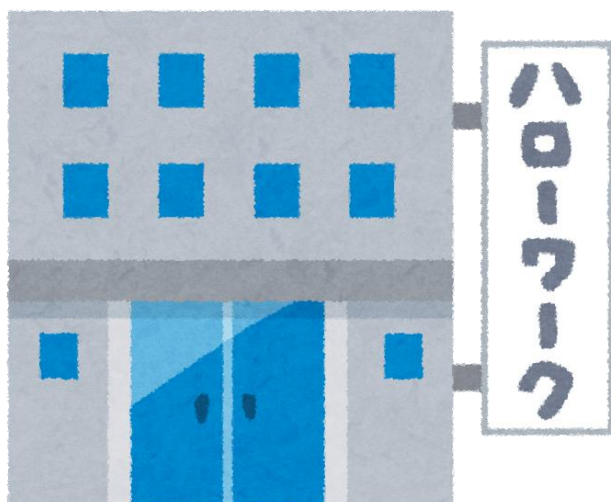
富山県内のハローワーク → <http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

ハローワーク高岡には、外国人労働者相談コーナー（ポルトガル語通訳）が水・金の13:00~17:00にあります。



転職・復職

希望の会社に入っても、実際には仕事の内容が自分に向いていなかったり、病気や出産、介護などのために、仕事を辞めざるを得ないことがあるかもしれません。また、残念ながら、会社が倒産したりする可能性もゼロではありません。自分に合った仕事、働き続けられる仕事を探し直したり、再び働ける条件が整って新しい仕事を探したりする時には、ぜひハローワークに相談しましょう。



去求职办公室进行求职活动

走向社会了，就该去求职办公室进行求职活动。求职办公室的正式名称是「公共职业安定所」，是国营事业。在企业与求职者之间周旋，互相介绍。

求职者用的多台电脑来搜索职业情报，有富山的企业也可搜索到全国各地的求人情报。还有可以商谈的柜台，可以进行关于如何填写自我介绍及履历书的商谈。学生也可以利用求职办公室。

富山县内各地都有求职办公室。可以利用自己住的地区的求职办公室。

富山县内的求职办公室→ <http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hw/hello.html>

求职办公室高冈有为
外国人设置的商谈处（葡萄牙语翻译）
在每周的周三·五的 13:00~17:00



调转工作“TENNSYOKU”·工作复归“HUKUSYOKU”

虽然进了自己希望的公司，实际上工作内容事与愿反，生了病或生小孩，照顾老人等理由，辞去工作的事情也是有可能的。还有，虽然很令人难过，公司倒闭的可能性也不是完全没有的。如果想找与自己的情况相符合的工作，能够一直持续的工作，一定到求职办公室来商谈吧。



にほん こよう かんする ぶんかしゅうかん
日本の雇用に関する文化習慣

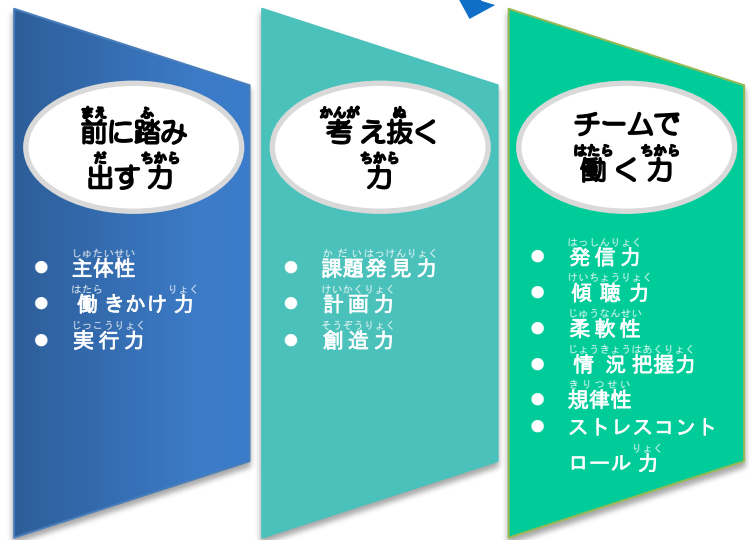
にほん きぎょう さいよう かん かんしゅう かんが かつ
日本企業の採用に関する慣習・考え方

多く（おほく）の日本企業（にほんきぎょう）では、社内（しゃない）で人材（じんざい）を育て（そだ）、基本的（きほんてき）には定年（ていねん）まで働（はたら）いてもらうことを前提（ぜんてい）として正職員（せいしよくいん）を採用（さいよう）しています。そのため、ある一定（いってい）の時期（じき）に、できるだけ賢（かしこ）く柔軟（じゅうなん）な新卒（しんそつ）の若者（わかもの）を、一括（いっかつ）してリクルート（さいよう）し、採用（さいよう）しようとする傾向（けいこう）があります。

きぎょう もと ちから しゃかいじんきそりよく
企業が求める力「社会人基礎力」

新卒（しんそつ）の採用（さいよう）にあたっては、その職業（しよくぎょう）に必要な専門知識（せんもんちしき）・技能（ぎのう）よりも、どのような職業（しよくぎょう）についても必要（ひつよう）となる知識（ちしき）・技能（ぎのう）が求め（もと）られます。このような広い分野（ひろぶんや）で必要（ひつよう）とされる知識（ちしき）を「社会人基礎力（しゃかいじんきそりよく）」と言（い）います。

→ http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/kisoryoku_image.pdf



にほん しゅうかつ かん かんしゅう かんが かつ
日本の就活に関する慣習・考え方

「就活（しゅうかつ）」には、日本独特（にほんどくとく）の考え方（かんが）・スタイル（スタイル）があります。どの会社（かいしゃ）も同じ（おな）ようなスケジュール（スケジュール）で採用活動（さいようかつどう）をし、学生（がくせい）は皆（みな）一斉（いっせい）にそのスケジュール（スケジュール）に従（したが）って就活（しゅうかつ）を行います。就活（しゅうかつ）に必要な（ひつよう）とされる服装（ふくそう）もだいたい決（き）まっています。たいてい就活用（しゅうかつよう）の「リクルート・スーツ」（リクルート・スーツ）「リクルート・バッグ」（リクルート・バッグ）などを準備（ふだん）します。普段（ふだん）はラフ（らふ）な格好（がっこう）の若者（わかもの）も、就活（しゅうかつ）の時（とき）にはイラスト（いらすと）のような身（み）なり（なり）で活動（かつどう）します。

日本の企業（にほんきぎょう）は、その学生（がくせい）の内面的（ないめんでき）な部分（ぶぶん）（意欲（いよく）・能力（のうりよく）など）を重視（じゆうし）して面接（めんせつ）をします。面接（めんせつ）で話す（はな）内容は（ないよう）もちろん大切（たいせつ）ですが、それ（それ）だけでなく、遅刻（ちこく）したりしないか、きちんと挨拶（あいさつ）ができるか、相手の目（あいてめ）を見てはきはき（はな）と話（はな）せるか、外見（がいけん）については日本社会（にほんしゃかい）の大人（おとな）として「常識（じょうしき）」的な格好（がっこう）であるか、いろいろ（いろいろ）なところ（ところ）をみ（み）ています。また、履歴書（りれきしょ）を丁寧（ていねい）に書（か）いているか（用紙（ようし）は汚（よご）れていないか、きれいな字（じ）で書（か）いているか）もしつかり（しつかり）と見（み）ています。



有关招聘上日本的文化习惯

关于在采用上日本企业的习惯·想法

很多的日本企业是以在公司内培训人才，到退休为止进行工作为前提而采用的正式职工。所以在一定的时期里，有尽可能对头脑清晰灵活的新毕业青年做为企业的后备军来采用的倾向。

企业所需求的能力「社会一员的基本能力」

在采用新毕业生时，比起职业上所必要的知识·技能来，更追求那个职业需求什么样的知识·技能。像这种非常广的事业中所需要的知识能力就称为「社会一员的基本能力」。

→ http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/kisoryoku_image.pdf



日本的关于就职活动的习惯与想法

「就活」具有日本的独特的思想和风格。无论是哪一家公司都会在采用活动期间用相同样的时间表来进行对学生的就职活动进行面试。参加就活时大部分都是身着「新兵西装」「新兵公文包」等，所以事先准备好待用。平时喜欢穿休闲装的人也要在就活时穿如下图的服装去进行活动。

日本的企业在面试时非常重视学生的内部（意愿·能力等）。不用说面试时的对话能力是非常重要的，但是不只是光看这一点，还要注意不要迟到，有礼貌，是否看着对方的眼睛说话等，从一个人的整体来判断此人是否有日本社会上大人所具有的「常识」的各个方面来审查。还有，填写履历书时要字体工整清洁。（纸上有没有弄脏，填写字体是否整洁）都在审查范围内的。



日本にほんで自立じりつして生きていくために

雇用形態こようけいたいや学歴がくれきなどによる待遇たいぐうの違いちが

よく似た業種ぎょうしゆで仕事しごとをしても、どのような経歴けいれき（大卒だいそつ・高卒こうそつ・中卒ちゆうそつなど）を持っているか、どのような形かたちで企業きぎやうと契約けいやくを結ぶか（正規雇用せいぎこよう・非正規雇用ひせいぎこようなど）といったことなどで、待遇たいぐうが全く変わってきます。下のAさんとBさんは極端きょくたんなケースですが、今こんのような選択せんたくをするかが、未来みらいに大きな違いちがをもたらすことを知しっておきましょう。

ある大手メーカーで働くAさんとBさん

Aさん・22歳
大卒・正社員
月収23万円

Bさん・22歳
中卒・非正規社員
月収19万円



年2回ボーナスもあるぞ！
車や住宅ローンも組みやすいな

月々もらうお金はAさんと
そんなに変わらないや！
一人暮らしだし、十分！

Aさん・47歳
不況でも同じ会社に働き続けて…
月収55万円

Bさん・47歳
不況の時に契約更新してもらえず、
色々な会社を転々として…
月収23万円



転職もあるし、子どもの教育費
も結構かかるけど、安心・
安心！

毎日一生懸命働いてるのに給料
が上がらないな…
子どもが東京の私立大学に行きたい
と言っているけど、あきらめても
らうしか…

Aさん・60歳
正社員の退職金
2240万円

Bさん・60歳
非正規雇用のため、退職金
0円

定年後も年金がもらえるまで、
数年間、同じ会社で（再雇用）
働いて…



生涯賃金
3億6千万円

生涯賃金
1億3千万円

为了在日本能够自力生存

雇佣状态与学历不同而得到的不同待遇

就是很相似的工种的工作，因持有的学历（大学，高中，中学毕业）的不同，所受到企业方面的契约内容（正式雇佣“seiki”・非正式雇佣“hiseiki”等）及待遇完全不同。下例的A先生与B先生的举例来说，虽然是非常极端的举例，对现在应该怎样选择工作和对未来有多大的影响，还是了解一下为好。

在一家大工厂里工作的A先生和B先生

A先生·22岁
大学毕业·正式员工
月收23万日元

B先生·22岁
中学毕业·非正式员工
月收19万日元

一年有2次奖金！
用贷款买汽车和房子也很容易
通过审查。

每月和A先生领取的工资也不差多少！
只是一个人生活，足够了！

A先生·47岁
虽然不景气但仍然在同一
岗位上工作...
月收55万日元

B先生·47岁
因为不景气不给予更新契约，只好经常
调换工作...
月收23万日元

工作也可以变动，孩子的学费虽然
需要很多但仍然很安心。

每天拼命的工作工资也不涨...
孩子想去东京的私立大学，没有办法
只好死心了...

A先生·60岁
正式职工的退休金
2240万日元

B先生·60岁
因为是非正式职工，
退休金0日元

退休后到能够领取退休金为止的几
年里，可以继续工作
(再雇佣)...

一生的工资
3亿6千万日元

一生的工资
1亿3千万日元

給与のしくみ

「給与」って、どうやって決まるんでしょう？ これは、月給制の会社で働く正社員の場合の給与明細書の例です。「基本給」は、求人票にも載っているベースとなる賃金（＝給料）で、年齢や勤続年数、職種、技能などをもとに決められています。月給制のほかに、日給制、時給制などもありますが、正社員の場合は、たいてい月給制です。

給与明細書					
平成 29 年 6 月度					
社員コード:	001	所属:	総務課		
社名:	富山太郎	業 高岡工業			
基本給	職務手当	皆勤手当	時間外手当	住宅手当	家族手当
220,000	30,000	6,000	28,540	20,000	10,000
交通費					
所得税	市県民税	健康保険	厚生年金	雇用保険	
16,800	5,670	7,850	6,850	2,500	
財形貯蓄	特別減税	年末調整	控除合計	差引支給額	
20,000			59,670	254,870	

基本給のほか、正社員には色々な手当がついてきます。（非正規の場合は、ほとんど手当がありません。）

→福利厚生

一方、税金や年金・保険料などが給料から天引きされています。

→税金、健康保険、年金、雇用保険

福利厚生

福利厚生とは、企業が従業員やその家族に対して、通常の賃金・給与にプラスして受けられる援助・サービスです。例えば、住宅手当や家族手当、健康診断・人間ドックの費用負担、資格取得支援などいろいろありますが、企業によって、種類や金額は違います。

税金

国や地方自治体（都道府県、市区町村）では、学校や病院を作ったり、道路や公園を作ったり、ごみ処理や犯罪を取り締まったりなど、住民みんなのために、様々な仕事をしています。そのためには、多くの費用が必要になります。その費用をみんなで出し合って負担しているのが「税金」です。



しよとくぜい 所得税

個人の所得（収入から経費などを引いたもの）に対してかかる税金です。所得が多くなるほど、税率が高くなります。

じゅうみんぜい 住民税

住んでいる都道府県、市区町村に納める税金です。

じどう 自動車税・ガソリン税

自動車に関連する税金です。

しょうひぜい 消費税

商品の販売やサービスの提供に対してかかる税金です。税率は8%です（2016年現在）。

など

工资的构成

「工资」“kyuuyo”是怎样决定的呢？下面是开月工资的正式员工的工资明细的例子，「基本工资」是由年龄及工龄，职位，技能等决定的，也就是在招工填写的招工简章里记载的工费（=工资）“tingin (=kyuuryou)” 。月工资“gekkyuu sei” 之外，还有日工资“nikkyuu sei”，小时工“jikyuu sei”，正式职工一般是月工资。

給与明細書						平成 29 年 6 月度
社員コード:	001	所属:	総務課			
社名:	富山太郎	例 高岡工業				
基本給	職務手当	皆勤手当	時間外手当	住宅手当	家族手当	
220,000	30,000	6,000	28,540	20,000	10,000	
交通費						
所得税	市県民税	健康保険	厚生年金	雇用保険		
16,800	5,670	7,850	6,850	2,500		
財形貯蓄		特別減税	年末調整	控除合計	差引支給額	
20,000				59,670	254,870	

在基本工资之外，还有一些其他的津贴“teate”。（非正式员工的情况下几乎没有津贴。）

→公益福利“fukurikousei”

另一方面，税金和年金・保险金等从工资上直接扣除。

→税金・健康保険・年金・雇用保険

公益福利“FUKURIKOUSEI”

公益福利是各个企业对劳务人员及家属在基本的工资之上附加的援助金・服务。比如说，住宅津贴，家属津贴，负担健康检查的费用・人体完全检查的费用及支援取得各种资格证等等，企业的不同，种类和金额也不同。

税金“ZEIKIN”

在国家与各自地方（都道府县，市区町村）里需要建设学校和医院，还有道路公园及垃圾处理，治安等为公民服务的事业，这些是需要很大的费用的。这些费用就需要大家互相支援负担这就是「税金」。



所得税

从个人的所得里（从收入里扣除了所需费用之外）相应的税金。收入越高，税率也高。

住民税

纳入自己所住的都道府县、市区町村的税金。

汽车税·汽油税

和汽车有关的税金。

消费税

商品的贩卖与服务的提供时的税金，税率是8%（2016年现在）。

等等

医療保険（公的）

日本では、すべての人が医療保険制度に加入し、病気やけがをした場合に医療給付が受けられるようになっています。「被用者保険（健康保険）」は、会社に勤務している正社員、または正社員の3/4以上労働する人が加入します（保険料の本人負担分は給料から引かれています。※半分は会社負担）。その他の自営業者や無職の人などは、「国民健康保険」に加入します。

雇用保険

雇用保険と労働者災害補償保険（労災保険）を合わせて労働保険といいます。雇用保険は、労働者が失業した場合に、労働者の生活の安定と再就職を促進するため必要な給付を行うものです。正社員はもちろん、パートやアルバイトでも、1週間に20時間以上働き、31日年以上働く見込みのある人は加入の対象になります。（保険料の本人負担分は給料から天引きされています。※雇用保険料の多くは会社負担、労災保険料は全額会社負担）

もし、失業したら…

勤務していた会社から退職後に送られてくる「離職票」「雇用保険被保険者証」「パスポート」「印鑑」「証明写真」「本人名義の銀行預金通帳」を持ってハローワークへ行き、失業保険（「雇用保険の失業給付」）を受給する手続きをします。失業保険でもらえる金額は、年齢・雇用保険の加入期間・退職理由などで大きく違います。

失業保険受給中は、定期的にハローワークへ行き、新しい仕事を探します。



赤ちゃんができたら…

赤ちゃんができた時には、しばらく仕事ができなくなります。産休（産前産後休業）や育休（育児休業）が取れること、また、休んでいる間に、産休手当（出産手当金）や育児手当（育児休業給付金）がもらえることも大切です。法律上は、非正規雇用であっても、正規雇用と同じ権利があります。しかし、非正規雇用の契約の条件によっては、これらの手当がない場合があります。勤め先に確認してみましょう。また、産休手当の受給には勤務先の健康保険に、育児手当の受給には雇用保険に加入している必要があります。



医疗保险（公开）

在日本，所有的人都要加入医疗保险，生病了会享受到保险金的制度。「被用者保险（健康保险）」是在公司工作的正式职员或是正式职员的劳动时间 3/4 以上的人加入的保险（保险金额从工资上直接扣除。※费用的一半由公司支付）。其他的个体经营者及无职业的人都要加入「国民健康保险」。

雇佣保险“KOYOUHOKEN”

雇佣保险和劳动者灾害补偿保险（劳灾保险）合起来称为劳动保险。

雇佣保险是劳动者失业时，找到新的工作前保障生活的安定保险。正式职员不用说，短期工和小时工，一周工作 20 小时，可能持续工作 30 天以上的人都是可以加入的。（保险金额本人的部分从工资上直接扣除。※雇佣保险金的大部分由公司负担，劳灾保险金公司全额负担。）

如果·失业了...

从公司辞职后会得到一张「离职票」，然后把「雇佣保险被保险者证」「护照」「手戳」「证明照片」「本人名义的银行存折」一起带上去职业安置办公室办理失业保险（「雇佣保险失业给付」）的手续。

领取的保险金的金额因年龄，雇佣保险的加入期间，辞职的理由等的不同会有很大的差距。

领取失业保险中，要定期去职业安置办公室访问，寻找新的工作。



如果有了小宝宝...

如果有了小宝宝，暂时就无法工作了。可以取得产休（产前产后休假）和育休（育儿休假），还有在休假期间中可以得到产休津贴（生育津贴）和育儿津贴（育儿休假支付金），这是很重要的。在法律上，不是正式雇佣也要与正式雇佣享有同样权利。但是，在签订工作合同时非正式的契约条件会有规定，也有没有津贴的公司。所以需要自己确认好。还有在取得产休津贴的公司的健康保险上，有加入能够领取育儿津贴的雇佣保险的必要性。



ねんきんほけん（こうてき） 年金保険（公的）

「国民年金」は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度で、「基礎年金」とも呼ばれています。将来、65歳以上になったら「老齢基礎年金」、病気やけがで後遺障害が残ったら「障害基礎年金」、家庭の生計を維持していた者が亡くなったら「遺族基礎年金」を受け取ることができます。

会社などで働いている人は、さらに「厚生年金」に加入します。会社員や公務員の場合、厚生年金の保険料を納めることで（基礎年金を含め、本人負担分は給料から天引きされています。※半分は会社負担）、退職後、基礎年金に上乗せされて年金を受け取ります。

年金は、10年以上加入していないと受け取ることができません（2017年8月施行）。外国で働いて年金を納めていた場合は、その期間を算入してもらうことができます。

※ ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インドは、社会保障協定が発効済みです。

※ イタリア、ルクセンブルク、フィリピンは、社会保障協定に署名済みですが、未発効です（2016年現在）。

こくみんねんきん ほけんりょう はら 国民年金の保険料が払えないとき

国民年金の保険料がどうしても支払えない時は、申請すれば、年金保険料を一部または全部免除してもらったり、支払いを後にすることもできます。

- 「保険料免除」…収入の減少、失業などによって、国民年金の保険料の一部または全部を免除してもらうことができます。
- 「猶予」…学生以外の30歳未満の者で、所得が一定以下の場合に保険料の支払いを猶予してもらうことができます。
- 「学生納付特例制度」…学生で、所得が一定以下の場合に保険料の支払いを猶予してもらうことができます。

たいしよく あと 退職した後

たいしよくきん じゆきゆう 退職金の受給

正規雇用の場合、定年（60歳または65歳）を迎えると、たいてい退職金（大卒平均1880万円）を受け取ることができます。退職金の金額は、普通、その会社に勤め続けた年数が長いほど多いです。非正規雇用の場合は、基本的に退職金を受け取ることができません。

ねんきん じゆきゆう 年金の受給

年金制度に加入していれば、退職後も亡くなるまで、年金を受け取って生活することができます。毎月受け取れる年金の額は、年金の種類や加入期間で変わってきます。自営業などが加入する国民年金では、平均で月額5万4千円、会社員などが加入する厚生年金では、平均で月額14万8千円を受け取ります（2014年現在）。なお、厚生年金受給額は、働いていた時の報酬額によって、大きく異なります。また、会社によって企業年金などの私的年金が上乗せされる場合もあります。

参考：厚生労働省年金局「平成26年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」

年金保险“NENKINHOKEN”（公共）

「国民年金」是在日本居住的 20 岁以上 60 岁未満的所有的人都必须加入的制度，也称为「基础年金」。将来，自己 65 岁以上时领取「老人基础年金」，如果生病或受伤时留下了后遗症残疾时领取「障害基础年金」，支撑一家的生活的人死亡后家属可以领取「遗族基础年金」。

在公司工作的人加入的是「厚生年金」。公司职员和公务员的人交纳厚生年金保险金（包含基础年金，本人负担部分从工资上直接扣除。※公司负担一半的金额），在退休后，领取基础年金之上还可以领到厚生年金。

年金必须加入 10 年以上才有领取资格（2017 年 8 月实行）。在国外劳动期间只要纳入年金，这个期间可以加算。

※ 与德国，英国，韩国，美国，比利时，法国，加拿大，澳大利亚，荷兰，捷克，西班牙，爱尔兰，巴西，瑞士，匈牙利，印度，有签约并执行社会保障协议。

※ 与意大利，卢森堡，菲律宾，在社会保障协议上有签约但未执行（2016 年现在）。

国民年金的保险金无法支付的情况下

国民年金的金额在实在无法支付的情况下，如果提出申请，可以免除金额的一部分或是以后支付。

- 「保险金额免除」“hokenryou menjyo” …减少了收入，失业等一些情况，国民年金的金额交付可以免除一部分或全额免除。
- 「犹豫」“yuuyo” …学生以外的 30 岁未満的人，收入在一定以下的情况下保险金的支付期间可以犹豫。
- 「学生支付特例制度」“gakusei noufu tokurei seido” …学生的收入在一定以下的情况下保险金的支付期间可以犹豫。

退休以后

退休金的领取“TAISYOKUKIN”

正式雇佣的情况下，到了退休年龄（60 岁或是 65 岁），一般都会领到退休金（大学毕业的人平均是 1880 万日元）。退休金的金额一般是在那个公司的工龄越长金额越多。不是正式职员的情况下退休时基本来说没有退休金。

年金的领取

只要是加入了年金，退休后一直到去世为止，可以领取来生活。每个月领到的年金金额，随着年金的种类和加入期间的不同而不同。个体经营者加入的国民年金，平均月额是 5 万 4 千日元，公司职员等加入的厚生年金的平均月额是 14 万 8 千日元（2014 年现在）。特别是领取的厚生年金的金额，与工作时的酬金的多少有很大的不同。还有的公司自行办理企业年金，也有加上这个私人年金的情况的。

知っておこう！働くときに大切な日本の法律

就職の内定をもらったら、必ず就職先の就労規則を確認しましょう。特に、以下のポイントは大事です。

労働基準法

労働者の明示

労働者と契約をむすぶ時に、以下の労働条件を書面で明示しなければならない。

①労働契約の期間、②仕事の場所や内容、③労働時間や休日、④賃金、⑤退職について

賃金

毎月一回以上、労働者に直接賃金を支払わなければならない。最低賃金は都道府県ごと・産業ごとに決められている。

労働時間

原則、労働者に週40時間、1日に8時間を超えて働かせてはならない。この労働時間を超えて残業する場合は、割増し賃金を支払わなければならない。

休憩時間

労働時間が6時間を超える場合には45分、8時間を超える場合には60分の休憩時間を労働者に与えなければならない。

休日

週間に1回以上（4週で4日以上）の休日を労働者に与えなければならない。

年次有給休暇

6か月以上雇用し、その8割以上出勤した労働者には、年間10日（その後勤続1年ごとに1～10日を加算）の年次有給休暇を与えなければならない。（短時間労働者も、労働日数・時間に合わせて1～10日の有給休暇がもらえる。）

解雇

労働者を解雇する場合、30日以上前までに予告しなければならない。30日以上前に予告しない場合には、30日以上平均賃金を解雇予告手当として支払わなければならない。

男女雇用機会均等法

募集・採用において男女に均等な機会を与えなければならない。また、配置・昇進・職業訓練、一定の福利厚生、定年・退職および解雇について、性別を理由とした差別は禁止。

労災保険法

労災保険は、労働者が業務上の事由または通勤によって負傷したり、病気になったり、あるいは不幸にも死亡された場合に被災労働者や遺族を保護するために必要な保険給付を行うものです。正社員、パート、アルバイト、すべての働く人が加入の対象です。保険料は事業主が払います。

务必掌握住！劳动时的重要的日本法律

如果内定了工作，务必确认就劳规则。特别是以下的几点非常重要。

劳动基准法

向劳动者明示

与劳动者签订契约时，务必明示以下的劳动条件。

①劳动契约的时期 ②工作的地点与内容 ③劳动时间与休息日 ④酬金 ⑤关于退职・退休

酬金

每月务必一次以上，直接给予劳动者酬金。最低酬金金额由都道府县・产业来决定。

劳动时间

原则上，劳动者的劳动时间规定在每周 40 个小时，一天不可超过 8 小时。如果超过了这个时间加班的情况下，必须额外增加酬金。

休息时间

必须给予劳动者一定的休息时间，劳动时间超过 6 小时的情况下是 45 分钟，超过 8 小时的情况下是 60 分钟。

休息日

必须保证给予劳动者一周一次以上（4 周 4 天以上）的休息日。

年休休假

雇佣时间超过 6 个月以上，出勤率为百分之八十以上者必须给予年间 10 天（之后每年增加一天到 10 天为止）的年休休假。（短期劳动者也享有同等待遇。）

解雇

解雇劳动者的情况下，必须在 30 天以前向被解雇者予告。否则必须向被解雇者支付 30 天以上的解雇予告津贴。

男女雇佣机会均等法

招聘・采用时必须男女平等。禁止在分配，升职，职业训练，一定的福利厚生，退休，退职以及解雇时产生男女差别。

劳灾保险法

劳灾保险是为了保护劳动者在上下班路上，在工作中发生的意外，受伤，生病甚至不幸死亡时的保险。正式职员，短期职员，小时工，所有的劳动者都是加入对象。保险费用由业主支付。

ライフプランをたてよう！

将来の夢をかなえるための道すじ、日本で働く場合にももらえるお金のこと、大体わかったでしょうか。

どんな職業に就くかは、どんな人生を送るかを左右する大切なことですが、職業に就くことが人生のゴールではありませんし、仕事だけが人生でもありません。結婚して家族を持つか、子どもの教育はどうするか、退職後どこでどのように暮らすか…。

1 ページで、あなたのキャリアプランについて考えてもらいましたが、今度は、自分だけでなく、自分の家族（現在の家族・未来の家族）のことも考えて、「ライフプラン」を立ててみましょう。例えば、子どもの教育や住宅の購入にはたくさんのお金が必要になります。その時まではどう働いてお金を貯めるか、また、自分の親の介護はどうするかなど、考えるとよいでしょう。

生涯のお金に関わる見通しを立てるなら→

日本FP協会 ライフプラン診断 <https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>



かいてみよう！ →ワークシート4

国籍をどうする？
どこに住む？
だれと生きる？

永住権とは

永住権とは、外国人が在留期間の制限なくその国に住みつづける権利のことです。永住許可を得ると、在留期間の更新手続きをしなくて済みますし、職業の制限もなくなります。また、銀行などの住宅ローンなどが利用できる可能性が出てきます。

永住権を得るためには、地方入国管理局で永住許可申請をします。継続して日本に在留していることや、法律を守って生活していること、生活保護を受給していないことなど、色々な条件があります。

日本に帰化するには

日本国籍をとって日本人となることを「帰化」と言います。日本国籍を取得した場合は、日本での生活において、外国人のもつすべての制限がなくなります。帰化申請は地方方法務局で行います。また、日本国籍を取得した後は、母国の国籍を放棄するよう定められています。色々な条件がありますので、住んでいる地域の法務局で相談してみましょう。

计划人生宏图!

为了实现自己的梦想，在日本靠自己的劳动所能得到的报酬的事情大致理解了吧。就业到什么样的职位，虽然会左右到自己的人生，但是就职不是终点站，人的一生不仅仅只是劳动。结婚成立家庭，有了孩子和怎么样教育孩子，自己退休后该怎样的生活…。

在第1页里，写有关于怎样思考你的人生计划的，现在我们来一起考虑不单单是自己的人生，还有自己的家人的（现在的家人或未来的家人）的「人生计划」。比方说，孩子的教育费用，购买住宅等等都需要很大的资金。到那时自己怎样的劳动怎样的储蓄，还有自己的父母年岁大时怎样照顾他们等等，等等，都需要好好考虑的。

关于怎样计划自己一生的财产→

日本 FP 协会人生计划诊断 <https://www.jafp.or.jp/know/lifeplan/simulation/>

 **写写看!** →计划表 4

国籍怎么办?
在哪里居住呢?
和谁一起生存呢?



永住权“EIJYUUKEN”是什么

永住权就是外国人可以不受在留期间的限制可以一直居住在那个国家的权利。取得了永住许可后，不用办理在留期间的更新手续，也不受职业的限制。还有可能利用比如银行住宅贷款等的一些手续。

想得到永住权，请到地方入国管理局去申请永住许可。需要在日本连续居住且遵守日本法律的，没有受到过生活保护的人等一些必要的条件。

在日本想加入日本国籍“KIKI”该怎么办

取得日本国籍成为日本人称为「归化」。取得了日本国籍后生活在日本，就不会受到对外国人的一些限制了。归化的申请在地方方法务局。取得日本国籍，就必须放弃母国的国籍。有很多规定条件，请向所住地区的法务局查询。

そうだん 相談したい

おや せんせい ともだち 親・先生・友達

まずは、家族に相談しましょう。特に、進学は一人の力では難しく、金銭的に家族の協力が必要です。（教育ローンを利用する場合でも、生徒本人が未成年の場合、ローンを組むのは保護者です。）

どんな進学先・就職先があるのか、どんな学校や会社が自分に向いているのか、たくさん情報を持っていて、相談しやすいのは、学校の先生です。遠慮せず、学校の先生にしっかり相談してください。まだ若い皆さんには、「知らないことを知らない」ことも、たくさんあるものです。「何とかなるだろう」で済ませてはいけません。

そして、友達にも相談してみましょう。同じ立場・目線からのアドバイスは、悩んだ時・くじけそうになった時の大きな励ましになります。所属するコミュニティによって情報が偏っている場合があります。同じ国の友達、日本の友達、両方と話し合うのがよいでしょう。

しんがく かん そうだんまどぐち 進学に関する相談窓口

公立の中学校・高等学校への進学については、富山県教育委員会または市町村教育委員会に問い合わせましょう。私立高校や、専門学校・大学（公立・私立ともに）についての詳しい情報は、直接その学校に問い合わせる必要があります。

<p>とやまけんきょういく いんかい 富山県教育委員会 しょうちゅうがっこう か 小中学校課</p>	<p>ちゅうがっこうそつぎょうていどにんていしけん じょうほう と あ 中学校卒業程度認定試験についての情報など問い合わせることが できます。中学校への編入については、住んでいる市町村の教育 委員会に相談しましょう。中学校卒業程度認定試験の願書も市町村 の教育委員会でもらうことができます。</p> <p>ばしょ とやまししんそうが わ ばん ごう 場所：富山市新総曲輪1番7号 でんわ 電話：076-444-3443</p>
<p>とやまけんきょういく いんかい 富山県教育委員会 けんりつがっこう か 県立学校課</p>	<p>とやまけん けんりつがっこう かん じょうほう と あ 富山県の県立高校に関する情報について問い合わせることができ ます。</p> <p>ばしょ とやまししんそうが わ ばん ごう 場所：富山市新総曲輪1番7号</p> <p>こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん じゆぎょうりょう かん と あ ★高等学校卒業程度認定試験や授業料などに関するお問い合わせ でんわ かくじがかり 電話：076-444-3448（学事係）</p> <p>けんりつがっこう にゆうし へんにゆう かん と あ ★県立高校の入試、編入などに関するお問い合わせ でんわ こうこうきょういくがかり 電話：076-444-3450（高校教育係）</p>

想商谈

家长·教师·朋友

首先，和家长商谈。特别是金钱方面靠自己是非常困难的，家长的援助是必要的。（利用教育贷款的情况下，学生本人未成年时，只有家长才有资格。）

想升入什么学校，就业到什么样的公司适合自己，持有很多情报的，非常容易商谈的，是学校的教师。不要有顾虑，好好的向教师谈出自己的想法。还很年轻的大家，在「未知世界里的未知」的事情非常多，不能抱有「到时候会有办法的」侥幸心理。

再有，就是和朋友促膝谈心。能够从同样的立场和视线上来着眼的助言，在很烦恼的时候，在咬紧牙关的时候，是有着很大的动力的。自己所属区域的情报怎么说也是有局限的，所以听听和自己同一个国家的朋友，还有日本的朋友双方的意见一定会有很大的帮助的。

关于升学的商谈窗口

关于公立的中学·高中的升学情报，请向富山县教育委员会或是市町村教育委员会查询。关于私立高校和专业学校·大学（公立·私立同样）的详细情报请直接查询学校即可。

富山县教育委员会 小中学课	可以查询有关中学毕业程度认定考试的情报。关于转学也可以向所住地区的市町村的教育委员会商谈。中学毕业程度认定考试的证书也可以从市町村的教育委员会那里取得。
富山县教育委员会 县立学校课	可以查询有关富山县的县立高中的情报。 地点：富山市新总曲轮1番7号 ★高中毕业程度认定考试与学费等有关询问 电话：076-444-3448（学校事务係） ★县立高中的入学考试·转学等有关询问 电话：076-444-3450（高中教育係）

しゅうしょく かん そうだんまどぐち
就 職 に関する相談窓口

17 ページのハローワークのほか、^{とやまけん}富山県には ^{しゅうしょく かん}就 職 に関する ^{そうだんまどぐち}いろいろな相談窓口があります。

<p>サンフォルテ相談室 チャレンジ支援コーナー</p>	<p>^{しゅうぎょう きぎょう}就 業 や ^{きぎょう}起業、^{な ど}キャリアアップ等、^{さまさま ぶんや}様々な分野への ^{かん}チャレンジに関する相談を受け付けています。無料です。 日時：火曜日～土曜日 9：00～16：00 場所：富山市 湊入船町 6-7 富山県民共生センター「サンフォルテ」1階 電話：076-432-0234</p>
<p>富山県若者サポートステーション (ヤングジョブとやま)</p>	<p>キャリアカウンセリングを中心に、^{ちゆうしん}自立・^{じりつ}就 労 に向けて、^{かくじん}各人の ^{だんかい}段階に ^{お う}応じてサポートします。 ^{しゅうしょくご}就 職 後の ^{そうだん}相談も ^{おこな}行 っています。 対象：15～39歳の ^{さい}就 労 に ^{しゅうろう}悩みや ^{なや}不安のある方、^{ふあん}その ^{かぞく}家族 日時：月曜日～金曜日 9：00～18：00 土曜日 9：00～16：00 場所：富山市 湊入船町 9-1 とやま自遊館2階 電話：076-445-1998 URL：http://www.youngjob-tym.jp/saposute/</p>
<p>富山県若者就 業 支援センター (ヤングジョブとやま)</p>	<p>^{てきしよく}適 職 相談、^{てきしよく}適 職 診断、^{じ こ ぶんせき}自己分析、^{のうりよく}能力開発相談など。 ^{しゅうしょく かん}就 職 に関する ^{ぎもん}疑問や ^{ふあん}不安の ^{かいけつ}解決と ^{じぶん}自分に ^あ合った ^{しごとさが}仕事探しのサポートします。 対象：学生から ^{さい}35歳未 ^{なや}満までの ^{しゅうかつなか}就 活中・^{きゆうしょくちゆう}求 職 中の ^{わかもの}若者 日時：月曜日～金曜日 9：00～18：00 土曜日 9：00～16：00 場所：富山市 湊入船町 9-1 とやま自遊館2階 電話：076-445-1996 URL：http://www.youngjob-tym.jp</p>
<p>富山新卒応援ハローワーク</p>	<p>^{しゅうしょく かん}就 職 に関する ^{そうだん}相談や ^{しよくぎょうしやうかい}職 業 紹介を行います。 対象：^{たいしやう}新規 ^{しんきがっこう}学校 ^{そつぎやう}卒業 ^{よてい}予定の方、^{かた}既 ^{きそつ}卒 ^{ねんない}3年以内の方 日時：月曜日～金曜日 9：00～17：15 場所：富山市 湊入船町 6-7 富山県民共生センター「サンフォルテ」2階 電話：076-444-8305</p>
<p>富山わかものハローワーク</p>	<p>^{せいきぎやう}正規雇用を目指す ^{めざす}若者 ^{わかもの}を対象に ^{たいしやう}職 業 相談・^{しよくぎやう}職 業 紹介 ^{おこな}を行います。 ^{りれきしょ}履歴書・^{しよくむけいれきしょ}職務経歴書の ^{さくせいしどう}作成指導、^{つか}パソコンを使った ^{てきしよくしんだん}適 職 診断、^{もぎめんせつ}模擬面接、^{りんしやうしんりし}臨床心理士による ^{しんり}心理カウンセリング等、^{しゅうしょく かん}就 職 に関する ^{せんもんでき}専門的な ^{おこな}サポートも ^{しんり}行 っています。 ※ ^{もぎめんせつ}模擬面接、^{しんり}心理カウンセリングは ^{よやくせい}予約制です。</p>

有关职业方面的商谈窗口

17 页的职业介绍办公室之外，富山县还有其他的有关职业方面的商谈窗口。

<p>财团咨询商谈室 挑战支援中心</p>	<p>进行有关就业·开业和扩大事业等各种想挑战的人的商谈。不需费用。 时间：周二 ~ 周六 9：00 ~ 16：00 地点：富山市湊入船町 6-7 富山县民共生中心 「财团咨询」1 楼 电话：076-432-0234</p>
<p>富山县支援年轻者站点 (年轻劳动者富山)</p>	<p>以辅助辅导为中心，给想自力·就业的人并根据各人情况进行帮助。也进行就业之后的商谈。 对象：15 ~ 39 岁的有就职方面的烦恼和不安的人与此家属 时间：周一 ~ 周五 9：00 ~ 18：00 周六 9：00 ~ 16：00 地点：富山市湊入船町 9-1 富山自游馆 2 楼 电话：076-445-1998 URL：http://www.youngjob-tym.jp/saposute/</p>
<p>富山县年轻人就业支援中心 (年轻劳动者富山)</p>	<p>适合自己的职业商谈，适合自己的职业诊断，自己分析，能力挖掘商谈等。解决关于就职方面的疑问和不安，还有帮助寻找与自己相符的工作。 对象：在学的学生·未满 35 岁的求职中和求职中的年轻人 时间：周一 ~ 周五 9：00 ~ 18：00 周六 9：00 ~ 16：00 地点：富山市湊入船町 9-1 富山自游馆 2 楼 电话：076-445-1996 URL：http://www.youngjob-tym.jp</p>
<p>富山支援新毕业生职业安置 办公室</p>	<p>关于就职方面的商谈与介绍。 对象：该届毕业生，毕业 3 年以内的人 时间：周一 ~ 周五 9：00 ~ 17：15 地点：富山市湊入船町 6-7 富山县民共生中心 「财团咨询」2 楼 电话：076-444-8305</p>
<p>富山年轻人职业安置办公室</p>	<p>对有想成为正式职员目标的年轻人进行职业的相谈和介绍。并且指导履历书和职务经历书的作成，利用电脑调查适合自己的工作，模拟面试，还有临床心理士的心理辅导服务等，进行专门的关于就职方面的服务。 ※模拟面试，心理辅导服务是预约制。</p>

	<p>対象：正規雇用を目指す若者（45歳未満） 日時：月曜日～金曜日 10：30～19：00 第2・第4土曜日 10：00～17：00 場所：富山市湊入船町9-1 とやま自遊館2階 電話：076-433-1661</p>										
<p>ハローワーク マザーズコーナー</p>	<p>仕事と育児の両立を希望する方に、きめ細やかな職業相談、職業紹介を行います。履歴書・職務経歴書の添削、面接に対するアドバイスも行います。キッズコーナーを設置し、お子様連れでも安心です。</p> <p>対象：子育てをしながら就職を希望している方</p> <p>★富山 日時：月曜日～金曜日 9：00～17：15 場所：富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2階 電話：076-461-8617</p> <p>★高岡 日時：月曜日～金曜日 8：30～17：00 場所：高岡市御旅屋1222-2 エルパセオ1階 電話：0766-26-1147</p>										
<p>富山県富山市母子家庭等就業・自立支援センター</p>	<p>就業相談、再就職の情報提供および自立のための資格取得のアドバイスをします。</p> <p>対象：母子家庭の母および寡婦（夫を亡くした人）、父子家庭の父</p> <p>日時：月曜日～金曜日 9：00～17：00 場所：富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館（サンシップとやま）3階 電話：076-432-4210</p>										
<p>公益財団法人とやま国際センター</p>	<p>生活一般に関する相談を受け付けています。</p> <p>対象：県内在住外国人</p> <p>★言語別相談対応スケジュール</p> <table border="1" data-bbox="646 1624 1289 1899"> <tr> <td>英語</td> <td>水曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>ポルトガル語</td> <td>月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>ロシア語</td> <td>金曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>中国語</td> <td>金曜日13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>韓国語</td> <td>月曜日13:00-17:00</td> </tr> </table> <p>場所：富山市牛島新町5番5号 インテックビル4階 電話：076-444-2500</p>	英語	水曜日13:00-17:00	ポルトガル語	月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00	ロシア語	金曜日13:00-17:00	中国語	金曜日13:00-17:00	韓国語	月曜日13:00-17:00
英語	水曜日13:00-17:00										
ポルトガル語	月火木金曜日12:30-16:30 水曜日13:00-17:00										
ロシア語	金曜日13:00-17:00										
中国語	金曜日13:00-17:00										
韓国語	月曜日13:00-17:00										

	<p>针对：有想做正式职员年轻人（45岁未満） 时间：周一～周五 10:30～19:00 第2・第4周六 10:00～17:00</p> <p>地点：富山市湊入船町 9-1 富山自游馆 2楼 电话：076-433-1661</p>										
<p>就业安置办公室 妈咪柜台</p>	<p>与希望工作和育儿有兼容性的人进行商谈并介绍多样化的职业。还指导如何填写履历书・职务经历书・怎样接受面试。设有儿童娱乐区・带小孩的人也能够安心参加。</p> <p>对象：希望一边培育孩子一边工作的人</p> <p>★富山 时间：周一～周五 9:00～17:15 地点：富山市湊入船町 6-7「财团咨询」2楼 电话：076-461-8617</p> <p>★高冈 时间：周一～周五 8:30～17:00 地点：高冈市御旅屋 1222-2 「唉鲁柏西欧」1楼 电话：0766-26-1147</p>										
<p>富山县富山市单亲家庭等 就业・自力支援中心</p>	<p>就职商谈・提供再就职的情报以及为了自力能够取得的资格等的助言。</p> <p>对象：母子家庭的母亲或寡妇（丈夫去世的人）・ 父子家庭的父亲</p> <p>时间：周一～周五 9:00～17:00 地点：富山市安住町 5-21 富山县综合福社会馆（商西扑富山）3楼 电话：076-432-4210</p>										
<p>公益财团法人富山 公益国际中心</p>	<p>进行有关一般生活上的商谈。</p> <p>对象：住在富山县内外国人</p> <p>★针对各国语言商谈表</p> <table border="1" data-bbox="646 1626 1291 1921"> <tr> <td>英语</td> <td>周三 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>葡萄牙语</td> <td>周一・二・四・五 12:30-16:30 周三 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>俄语</td> <td>周五 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>中国语</td> <td>周五 13:00-17:00</td> </tr> <tr> <td>韩语</td> <td>周一 13:00-17:00</td> </tr> </table> <p>地点：富山市牛岛新町 5番 5号 英特大楼 4楼 电话：076-444-2500</p>	英语	周三 13:00-17:00	葡萄牙语	周一・二・四・五 12:30-16:30 周三 13:00-17:00	俄语	周五 13:00-17:00	中国语	周五 13:00-17:00	韩语	周一 13:00-17:00
英语	周三 13:00-17:00										
葡萄牙语	周一・二・四・五 12:30-16:30 周三 13:00-17:00										
俄语	周五 13:00-17:00										
中国语	周五 13:00-17:00										
韩语	周一 13:00-17:00										

	<p>★電話通訳サポート</p> <p>日本語ができなくても、直接専門機関に電話することができます。</p> <p>三者通話機を使い、相談員が通訳をします。</p> <p>電話通訳サポート専用ダイヤル：076-441-5654</p>
--	---

もし、いじめやひきこもりで悩んでいたら…

「学校に行けない」「会社に行けない」「いじめられる」「人に会いたくない」「働きたいけど、働けない」「ずっと気分が落ち込んだまま」「自分に自信がない」…もし、つらい気持ちを抱えて、一歩を踏み出せずにいるなら、ぜひ次のような専門相談機関や地域の支援団体に相談してみてください。きっとあなたの力になってくれるはずです。

行政機関

<p>富山県 心の健康センター</p>	<p>★<u>こころの電話相談</u></p> <p>心の健康に関する悩み、問題等については電話による相談指導を行っています。秘密は守られます。</p> <p>日時：月曜日～金曜日 9：30～17：00</p> <p>電話：076-428-0606</p> <p>★<u>ひきこもり相談（ひきこもり地域支援センター）</u></p> <p>外に出ることや、他者との関わりができずに困っている本人・家族からの相談を受けています。ひきこもりの背景に応じた適切な相談機関の紹介を行います。来所相談は予約制です。相談料は無料です。</p> <p>日時：月曜日～金曜日 8：30～12：00、13：00～17：00</p> <p>電話：076-428-0616</p> <p>場所：富山市蜷川459-1 URL：http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm</p>
<p>文部科学省 （富山県教育委員会）</p>	<p>★<u>24時間子供SOSダイヤル</u></p> <p>学校でのいじめなどに悩む子どもや保護者のSOSに、夜間・休日も含めいつでも対応しています。富山県から電話をすれば、富山県教育委員会の相談機関に接続します。児童相談所や警察などの関係機関と連携しています。</p> <p>通話料はかかりません。</p> <p>日時：毎日・24時間</p> <p>電話：0120-0-78310（全国共通） URL：http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</p>
<p>法務局・地方法務局</p>	<p>★<u>子どもの人権110番</u></p> <p>いじめや親からの虐待に悩んでいるけれど、誰に相談したらいいかわからないとき、法務局・地方法務局の職員や人権擁護委員が相談にのってくれます。秘密は守られます。通話料もかかりません。</p>

	<p>★<u>电话帮助翻译</u></p> <p>不会日语也不要紧，可以打直接专用机关的电话。三者直接通话，有翻译直接翻译给相谈员。</p> <p>电话帮助翻译专用机：076-441-5654</p>
--	--

如果，有被欺负了或成了御宅族了的烦恼时...

「不想去学校」「不想去公司」「被人欺负了」「不想见人」「想上班但无法工作」「一直在郁闷」「对自己失去了自信」...如果有这样的难过心情，一步也不能向前迈出的话，一定向下面的专门商谈机关或地区的支援团体去商谈。一定会找到解决的办法的。

行政机关

富山县身心健康中心	<p>★<u>身心的电话商谈</u></p> <p>进行有关身心健康的烦恼与问题等的电话商谈与指导。保守秘密。</p> <p>时间：周一～周五 9：30～17：00</p> <p>电话：076-428-0606</p> <p>★<u>御宅族商谈（御宅族地区支援中心）</u></p> <p>不走家门还有不与其他人接触，觉得很为难的人或家属，可以来商谈。可以介绍适当查明御宅族的背景的商谈机关。需要预约。免费商谈。</p> <p>时间：周一～周五 8：30～12：00，13：00～17：00</p> <p>电话：076-428-0616</p> <p>地点：富山市蜷川459-1</p> <p>URL：http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm</p>
文部科学省（富山县教育委员会）	<p>★<u>24小时儿童SOS通话</u></p> <p>有在学校被欺负了的烦恼的儿童与家长可以求助SOS通话，夜里·休息日也可以。如果是从富山县打出的电话，可以与富山县教育委员会的商谈机关联机。与儿童商谈所和警察等相关机构也是携手机关。不需要通话费。</p> <p>时间：每日·24小时</p> <p>电话：0120-0-78310（全国共通）</p> <p>URL：http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm</p>
法务局·地方法务局	<p>★<u>儿童人权110号</u></p> <p>持有被欺负了或是被家长虐待了等烦恼的人，不知道和谁去商谈的情况下，去找法务局·地方法务局的职员与人权拥护委员商谈吧。会保守秘密。不需要话费。</p>

	にちじ げつようび きんようび 日時：月曜日～金曜日 8：30～17：15 でんわ 電話：0120-007-110（全国共通） URL：http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
--	--

その他、各地域の厚生センターや児童相談所（18歳未満の場合）などの相談機関があります。学校に在籍している場合は、まずはその学校の先生やスクールカウンセラーに相談するとよいでしょう。また、富山県総合教育センター（高校生以下の学生で、学校生活に関する相談の場合）でも相談できます。

NPO団体など

NPO 法人 学校外教育支援 協会	★ <u>教育相談・学習支援</u> 不登校や高校中退をはじめ、教育に関するあらゆる相談を受け付けています。通塾、家庭教師による学習支援も行っています。 日時：月曜日～土曜日 10：00～20：00 場所：高岡市駅南1-1-18 中野ビル2階 電話：0766-24-3311 URL：http://www.npo110.com/
公益財団法人 富山YMCA	★ <u>フリースクール</u> 「高認（高等学校卒業程度認定試験）コース」「大学受験コース」「中学生コース」「高校受験コース」「プレ高認コース」があります。 日時：月曜日～金曜日 11：00～17：00 場所：富山市桜町1-3-4 東洋ビル12 4階・5階 電話：076-431-5588 URL http://www.ymcajapan.org/ ★ <u>コミュニティカフェ Y's さくら café</u> 日時：火曜日 11：30～17：00 場所：富山市桜町1-3-4 東洋ビル12 7階 電話：076-431-5588
NPO 法人 はあとぴあ21	★ <u>相談</u> 不登校やひきこもりに関する電話相談や来所相談を行っています。 日時：月曜日～土曜日 9：00～21：00 電話：090-2035-3116 ★ <u>フリースペース・フリースクール</u> 相談に応じます。 日時：月曜日～土曜日 10：00～17：00 電話：090-5495-7681 場所：射水市三ヶ2467 2階 支援センター「フレンズ」 URL：http://heartopia21.webcrow.jp/

	<p>时间：周一～周五 8：30～17：15</p> <p>电话：0120-007-110（全国共通）</p> <p>URL：http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html</p>
--	---

其他在各个地区的公益中心和儿童商谈所（18岁未満）等也有商谈机关。有学校的学籍的情况下，首先和学校的教师与学校辅导员商谈为好。还有富山县综合教育中心（高中生以下的学生，商谈有关学校生活的情况下）也可以商谈。

NPO 团体等

<p>NPO 企业</p> <p>校外教育支援协会</p>	<p>★教育商谈·学习支援</p> <p>拒绝登校和高中中退为主，关于教育方面的事情都可以商谈。还有私塾及家庭教师的学习支援。</p> <p>时间：周一～周六 10：00～20：00</p> <p>地点：高冈市车站南 1-1-18 中野大楼 2 楼</p> <p>电话：0766-24-3311</p> <p>URL：http://www.npo110.com/</p>
<p>公益财团企业</p> <p>富山 Y M C A</p>	<p>★自由教室</p> <p>有「高认（高等学校毕业程度认定考试）」课程」「大学高考课程」「中学生课程」「高中考试课程」「模拟高认课程」等。</p> <p>时间：周一～周五 11：00～17：00</p> <p>地点：富山市樱町 1-3-4 东洋大楼 12 4 楼 5 楼</p> <p>电话：076-431-5588</p> <p>URL http://www.ymcajapan.org/</p> <p>★谈话咖啡 Y's 樱花 café</p> <p>时间：周二 11：30～17：00</p> <p>地点：富山市樱町 1-3-4 东洋大楼 12 7 楼</p> <p>电话：076-431-5588</p>
<p>NPO 企业</p> <p>红心匹娅 21</p>	<p>★商谈</p> <p>进行关于对拒绝登校和御宅族的电话相谈与来所商谈。</p> <p>时间：周一～周六 9：00～21：00</p> <p>电话：090-2035-3116</p> <p>★自由活动空间·自由教室</p> <p>接待商谈。</p> <p>时间：周一～周六 10：00～17：00</p> <p>电话：090-5495-7681</p> <p>地点：射水市三竹 2467 2 楼 支援中心「朋友」</p> <p>URL：http://heartopia21.webcrow.jp/</p>

<p>NPO 法人 子どもの権利支援センターぱれっと</p> <p>いみずし 射水市 子どもの権利支援センター ほっとスマイル</p>	<p>★フリースペース</p> <p>子どもたち（18歳以下）が安心して過ごせる居場所を提供しています。 射水市以外の方も利用できます。</p> <p>日時：月・水曜日～土曜日 10：00～15：00</p> <p>★来所相談</p> <p>専門家による子ども相談を行っています。無料です。</p> <p>日時：水曜日 15：00～16：30（予約してください。）</p> <p>場所：射水市三ヶ3652-2 電話：0766-55-2799（見学申し込み、相談予約） ぱれっと URL：http://npo-palette.org/ ほっとスマイル URL：http://npo-palette.org/hotsmile/</p>
<p>ひとのま学園</p>	<p>★フリースペース・学習支援</p> <p>コミュニティハウスひとのま内にある、子どもと若者のための学園です。 不登校・ひきこもり・就業困難・など、様々な理由で困難を抱える子どもと若者をサポートしています。</p> <p>場所：富山県高岡市東上関389 電話：0766-54-5880 URL：http://hitonoma.net/</p>
<p>アレッセ高岡</p>	<p>★学習支援</p> <p>進学を目指す若者（中学生以上）のための学習支援教室です。</p> <p>日時・場所</p> <p>◆火曜日 17：00～19：00 ウイングウイング高岡6階 高岡市男女平等推進センター 交流スペース</p> <p>◆土曜日 9：00～11：00、13：00～15：00 高岡市ふれあい福祉センター2階 ボランティア活動室</p> <p>電話：080-3745-6610（青木） E-mail：alece.takaoka@gmail.com URL：https://www.facebook.com/alecetakaoka/</p>
<p>NPO 法人 チャイルドライン 支援センター</p>	<p>★チャイルドライン</p> <p>18歳以下の子どものための電話による相談先です。通話料もかかりません（携帯からもOK）。秘密は守られますし、言いたくなければ名前などいなくてもかまいません。ボランティアの人たちが話を聞いてくれます。</p> <p>日時：月曜日～土曜日 16：00～21：00 電話：0120-99-7777（全国共通） URL：http://www.childline.or.jp/</p>

<p>NPO 企业 孩子们的权利支援中心 调色板</p> <p>射水市 孩子们的权利支援中心 温暖笑容</p>	<p>★<u>自由活动区</u> 给孩子们 (18 岁以下) 提供的安心场所。住在射水市以外的人也可以利用。 时间：周一·周三 ~ 周六 10 : 00 ~ 15 : 00</p> <p>★<u>来所商谈</u> 有专家进行孩子的问题的商谈。免费。 时间：周三 15 : 00 ~ 16 : 30 (需要预约)</p> <p>地点：射水市三丁 3 6 5 2 - 2 电话：0766-55-2799 (申请参观学习 · 预约商谈) 调色板 URL : http://npo-palette.org/ 温暖笑容 URL : http://npo-palette.org/hotsmile/</p>
<p>大家学园</p>	<p>★<u>自由活动区·支援学习</u> 在社区之家大家学园里，为孩子与青年人设立的学园。救助拒绝登校，御宅族，就职困难等，抱着各种困难的孩子与青年人。 地点：富山县高冈市东上关 3 8 9 电话：0766-54-5880 URL : http://hitonoma.net/</p>
<p>阿来塞高冈</p>	<p>★<u>支援学习</u> 是支援想升学的青年 (中学生以上) 的学习教室。 时间·地点 ◆周二 17 : 00 ~ 19 : 00 双翼高冈六楼高冈市男女平等推进中心交流区 ◆周六 9 : 00 ~ 11 : 00 · 13 : 00 ~ 15 : 00 高冈市互助福祉中心 2 楼支援者活动室 电话：080-3745-6610 (青木) E-mail : alece.takaoka@gmail.com https://www.facebook.com/alecetakaoka/</p>
<p>NPO 企业 儿童热线支援中心</p>	<p>★<u>儿童热线</u> 是专为 18 岁以下的儿童设立的用电话谈心的地方。不需要付话费 (手机也可以) 。会保守秘密，如果不想透露自己的名字也没关系。有支援者倾听你的诉说苦衷。 日期：周一 ~ 周五 16 : 00 ~ 21 : 00 电话：0120-99-7777 (全国共通) URL : http://www.childline.or.jp/</p>

たいけんだん 体験談とアドバイス

经验谈与助言

とやま そだ がいこく にルーツを持つ先輩や同世代の仲間の体験談とアドバイスです。先輩たちの言葉は、きっとあなたのキャリアデザインに役に立つはずです。

もっと詳しい話を聞きたい!と思ったら、以下のウェブサイトにアクセスしてみてください。

生活在富山的外国人的前辈与同龄人的朋友的经验谈与助言。前辈们的肺腑之言一定会给大家在设计自己的人生宏图时起到重要作用。

如果想详细听一听他们是怎么说的、请去查询下面的网站吧。

→アレッセ高岡「外国にルーツを持つ子どものキャリアデザイン支援プロジェクト」
<https://www.facebook.com/alecetakaoka/>



もっともっと色々な声を聞きたい方は、愛知県立大学の学生さんによるプロジェクトで、「外国にルーツを持つロールモデルの動画配信」も行われています。要チェック!

还想听听各个方面的声音、那么请查询由爱知县立大学的学生们的计划事业做成的「涉外青年榜样动画配信」。需要检查!

→「ROOTS APU」
<https://m.facebook.com/profile.php?id=100012356554035&fref=nf>



オスカル シルバー

- ルーツ：ブラジル ● 年齢：16歳 ● 来日年齢：2歳 ● 高校在学中
- 夢：理想の大学に進学すること

中学校一、二年のときは、当時の先生が好きでなかったのですが、あまり勉強しませんでした。中学校三年生になって、進学問題が目前に迫り、慌てて勉強し始めました。成績は順調に上がりましたが、あと少しのところで希望するコースに進学する機会を逃してしまいました。父親には「努力が足りない」と怒られました。私は自分なりにベストを尽くしてきたのにと悔しく、父親との冷戦が二週間続きました。その間、母が「その高校に行きたいなら入学できるように頑張って」と暖かく支えてくれて助かりました。

そこで、先生とお兄さんの存在の友人のアドバイスに従い、自分の長所や将来やりたいことと今の自分自身の学力をもう一度見直し、英語に力を入れている今のコースを選びました。母に協力してもらい、父ときちんと話しあい、親の理解を得て、再度チャレンジしました。ラストスパートをかけ、受験勉強に取り組んだ日々は大変でしたが、あっという間に過ぎてしまいました。その甲斐もあり、今回は見事に合格でき、自分の希望するコースに進学することができました。自分で選んだコース、そして一生懸命頑張ってやっと入れたコースだからこそ、この勉強する機会を大切にしています。授業にまじめに取り組んでいるから、成績はいつもトップクラスです。

振り返ってみれば、中学校一、二年のときも好き嫌いでクラスをさばらなければよかったと後悔しています。その二年間があれば、もっともっとたくさんのことを学べ、第一希望のコースに入れたかもしれません。今は大学進学のことを考え、自分がやりたいこと・なりたい自分を大切にしながら、一日一日と着実に学力をアップしていきたいと思っています。

摘要 在升高中的考试时期、到了中三时才慌慌张张地开始学习、失去了升入自己希望的学校的机会、和父亲的关系因此也搞得很僵。从那时起、开始重新认识自己、针对自己的学习能力去考虑升学、和家长商谈、取得理解、挑战新的理程、胜利的考上了适合自己的学校。自己选择的路、自己拼命努力考进的学程、对我来说是一个非常珍贵的学习机会。所以以高中考试时的经验、现在向着考大学的新的目标、珍惜每一天每一秒努力的学习。

くば 久場 エンゾ

● ルーツ：ブラジル ● 年齢：19歳 ● 日本生まれ ● アメリカ留学中（大学生）

● 夢：MBAを取得後、高い地位に就き、家族にいい暮らしをさせてあげること

僕は今、アメリカのミズーリ州の大学に留学しています。半年前に渡米して、次の日からすぐ大学生活がスタートしました。今は、一般教養の勉強をしています。アメリカでの大学生活は、楽ではないです。アメリカの大学はやっぱり成績の面でハードです。特に僕の場合、もっとレベルの高い大学に編入したいんですが、その場合、成績良くないとダメなので、プレッシャーもあります。

高校卒業後の選択肢は、日本の大学に行くか、アメリカの大学に行くかの二択でした。アメリカを選んだのは、何となくです。英語を学びたかった。僕は実家で使うのは全部ポルトガル語なんですが、バイリンガルとして、英語の習得とかは、他と差をつけられるところ、アドバンテージだと思っています。

将来については、まだ特に具体的な仕事は考えていません。その時になって、自分にどんなオプションがあるのかによって決める感じですかね。必ずしも日本に就職するとは思っていません。英語を身に付けて、アメリカの大学を卒業したら、チャンスも広がるかなと思っています。

ただ、人の判断で物事を決められるのが嫌、自分が決めたいという方なんで、地位の高い立場で仕事ができるようになりたいです。そして、家族ができた時に、いい暮らしをさせてあげたい。親も今日本で苦労しているから、将来楽させてあげたいです。

小さい頃から、除け者感というか、皆と違うという感じはありました。人と違うと、構えちゃうというか、控え目になっちゃう人も中にはいると思います。実際、僕もそうです。それで、終わってから、あの時ああしておけばよかったとか、悔しい思いをしたこともたくさんあります。だから、目の前にチャンスがあるなら、全部チャレンジしたらいいと思う。するかしないか迷ったら、したらいいと思う。失敗とか気にせずに、チャンスがあるなら、やっちゃえばいいと思います。



摘要 我现在在美国留学。决定去留学的是想学习英语。在家里说的是葡萄牙语，语言能力对自己来说是有优势的。学好英语，在美国的大学毕业，想增加更多的机会。我自己也是这样想的，不掩饰自己与别人的不同之处，眼前如果有了机会，不要害怕失败，勇敢的去挑战。

刘 庚乙

- ルーツ：中国
- 年齢：20 歳
- 来日年齢：12 歳
- 専門学校に在学中
- 夢：国境を越えたグローバル人材になること

12歳で母と来日し、地元の中学校2年に編入しました。中学校では、先生はとても親切でしたが、クラスメイトからのいじめがあって、傷ついたりすることもありました。なかなかクラスの輪に溶け込むのが難しかったです。

高校進学するとき、言葉の壁が高く、学校情報の理解から受験まで大変でした。そして、経済的な理由で公立高校に進学するよう親に言われましたが、担任の先生や相談員の先生から各学校の話詳しく聞き、色々相談した上で、やはり県内のある私立高校に進学したいと思いました。そこで、自分の選んだ学校に進学できれば、一生懸命勉強し、アルバイトをして学費の足しにすると必死に親を説得しました。担任の先生や相談員の先生も応援してくれました。特に、相談員の先生は入学金支払い締切り日に、わざわざ来てくれ、母親を説得してくれました。そのおかげで、締切り10分前、母はやっと決心がつき、入学金や学費を払ってくれ、無事に入ることができました。



高校という新しい環境に入ってから、既定の縄張りがなく、また、みんなにとって新しいことばかりということもあり、自分らしくいることができました。そして、気が付いたら日本語も一気に上手になりました。高校2年の時には、生徒会長選挙にチャレンジするよう先生に勧められ、見事当選しました。これはとても大きな自信につながりました。生徒会長として高校生活を楽しく過ごすことができ、さらに、卒業後は専門学校に進学し、将来の夢に向けて一歩を踏みだしました。

専門学校でできた友達は、私が言わない限り、中国人と全然気づけなかったようです。また、専門学校でも学生会長の選挙に立候補し、当選しました。今、学校行事をより良くするために学級委員たちと一緒に頑張っており、学校生活を心の底から楽しんでいます。

日本での経験で、海外で生活することに自信もつき、機会があれば、将来アメリカ等色々な国にも行ってみたいと思っています。自分の目で広い世界を見てみたいです。

摘要 我是从中学二年级时候来到日本开始上学的，当时面临我的是似一堵高墙的语言问题、人与人之间的关系问题、还有高中考试的问题，当时真的是很糟糕。母亲一心想要我去县立高中，而自己却是想去一家私立高校，最后在教师的帮助下终于说服了母亲。升入了自己喜欢的学校，每天心情很愉快，不知不觉的日语也有了突飞猛进的进步，还担任了学生会长。特别是现在升入了专业学校也担任了学生会的副会长，每天生活的非常的充实。我的梦想是将来去很多国家，去看美丽的广阔的世界。

ふじい 藤井 エリカ

- ルーツ：フィリピン
- 年齢：20歳
- 日本生まれ
- 縫製会社勤務
- 夢：CAになること



私にはCA（キャビンアテンダント）になりたいという夢があります。高校卒業後はCAになるための勉強がしたいと思っていたのですが、経済的な事情から、諦めざるを得ませんでした。家族には、昔から看護師になることを期待されてきました。自分に自信がなくて、周りに認められたいという気持ちから、高校卒業後は、CAの夢を一度諦め、看護学校に進学したんです。でも、「自分の本当にやりたいことではない」という気持ちのまま人の命を扱う看護師の仕事はできないと思ってすごく悩みました。そして、最終的には、自分の夢を叶えるために、看護学校を辞めるという選択をしました。家族からの大反対もあり、自分のやりたいことを優先することは周囲から自分を認めてもらえないということだから、当時は辛かったです。

でも、今は、自分で自分の道を選び、進み始めたというのが、大きな自信になっています。今、縫製の会社で働きながら、CAの専門学校へ行くためにお金を貯めつつ、英語を基礎から勉強し直しています。家の経済状況も厳しいので、自分が働いたお金は家に入れて家計を助けてもいます。

高校を卒業する頃は、視野が狭かったなと思います。周囲がみんな大学や専門学校に行く中で、自分だけ足踏みしてられないって。また、家にお金がないからCAになれないと思いこんでいたんです。でも、看護学校を辞めて、社会に出て働いてみたら、世の中には色々な人がいるんだって、道は一つじゃないんだって知りました。家にお金がないなら、自分の力で働いてお金を貯めることだってできる。自分の力で少しずつステップアップして、夢を叶えたいと思っています。

自分が外国ルーツだからどうか、家にお金がないからと無理か、そんな理由で自分の夢をあきらめてほしくないと思います。道は一つじゃないし、自分で新しく道を切り開けると思っています。

摘要 高中毕业时，因为家里的经济状况和家人对我的期望，还有很多同学们都升学了使我更加心焦，放弃了自己的想做CA的梦想，升学进了护士学校。可是，无论如何总是不甘心，最终退了护士学校，现在是拼命的工作积攒去学习CA的资金。走向了社会，才发现高中毕业时自己的视野是多么的狭隘。世上有很多很多人，有很多很多的路。带上理想，去开拓自己的新路吧。

やましろう けんじ 山城 健二

●ルーツ：ブラジル ●年齢：22歳 ●日本生まれ ●運送会社経営（専務）

●夢：自分の会社を大きくして、社員に幸せになってもらうこと



私の両親は、ともにブラジル人で、私もブラジル国籍ですが、生まれも育ちも日本で、80%自分は日本人だと思っています。高校進学では、全日制の私立高校か定時制の県立高校かを選択したんですが、親に経済的負担をかけないようにと思って、定時制の県立高校に入学しました。ただ、

その学校に来ていたほかの生徒とはあまりいい関係が築けなくて、高校時代はただ毎日単位をとるのに精一杯でした。高校卒業後、英語を勉強したくて、語学専門学校を受験したんですが、不合格。今となっては、高校の選択で失敗したなと思います。お金のことで気を遣って県立の定時制に入ったわけですが、合格していた全日制の私立高校は英語教育に力を入れているところだったので、そちらに行けば、高校でももっと英語を勉強できたのに、と。もっとそれぞれの高校がどんなところなのかを知って選択すればよかったと思います。

私の親は運送業の会社を経営しているんですが、専門学校がダメだった時に、「まあ、いつでも会社に来ていいよ」って言うて来ていました。はじめは、父親の会社を継ぐというのには抵抗があったんですけど、だんだん働くうちに仕事を好きになりはじめて、今と

なっては、このまま会社を継いでやっていけたらいいなと思ってます。小さい会社なので、従業員は皆家族みたいな間柄です。頑張っている仕事をもちょうど、従業員にいい暮らしをしてほしいと思っています。

もし自分に子どもができれば、やっぱり勉強はしっかりさせておきたいと思っています。どこに就職するにしても、学歴は必ず見られます。大学には行けなくても、せめていい高校に行った方がいい。そして、自分のやりたいことは、私のように遠慮せずに、やっておくべきだと思っています。



摘要 我在考高中时，为了不家长增加经济上的负担，升入了一所县立高校。之后才发现应该好好调查一下学校的生活情况和毕业后的进路情况。无论是在哪里就职，首先看的是学历。所以觉得应该刻苦学习，尽力升入一所好的高中，还有就是不要有顾虑，努力做自己想做的事情，这是一件非常重要的事情。

すう りん 邹琳

● ルーツ：中国 ● 年齢：22歳 ● 来日年齢：19歳 ● 大学在学中

● 夢：中国語を活かし日中両国の架け橋になること

母が先に日本に定住していて、19歳の時に定住者ビザで来日しました。日本語学校で1年半勉強し、その後留学試験を通して県内の大学に進学しました。留学生枠で受験することは比較的に簡単なようで、学費の減免や奨学金の申請制度もあり、良かったと思います。大学によっては、在留資格に関係なく、外国の国籍であれば誰でも留学生枠で入学できます。大学に直接問い合わせてみたら良いと思います。

私にとって日本語という言葉の壁は高く、しばらく自信が持てなかったです。進学をはじめ、様々な情報入手するのは難しかったし、アルバイトの際も、指示を再確認することを怖がって、周りに迷惑をかけていました。幸い、心の優しい友人たちと

出会い、色々教えてもらって助かりました。内気だった私は、ちょっとずつ日本語で人とコミュニケーションする勇気が湧き、「日本語はまだ完璧ではないが、これが私だ」と思えるようになってから、心が楽になり、日々の生活も楽しくなってきました。

また、第一希望の大学が外れ、現在の大学に合格したとき、もう一年勉強して第一希望の大学に再チャレンジするかどうか悩みました。そのときも、友人が「とりあえず前へと進み続けてください。いつか必ずチャンスが訪れ、好きなことができるようになります。」と背中を押してくれました。今振り返ってみれば、そのアドバイスを受けて本当に良かったです。

人生は長く、成功への道は一つだけではありません。前向きな気持ちで頑張りが続けることが大事だということを、友人に教えてもらいました。友人たちの存在、そして友人からのありがたい言葉に、心から感謝しています。



摘要 我是在19岁时拿到定住签证来日本的，在日语学校里学习了1年半后，升入了大学。我是以留学生的固有名额考进的大学，是非常的幸运的。但是刚开始时对自己没有信心，都是得到了朋友的帮助，一点点地学好了日语，才充满了自信，生活也变的非常愉快了。在升入大学时有很多的烦恼，朋友鼓励我说「不管怎么样首先向前走！」，是朋友在我的后面推着我，才使我能够顽强地向前努力，友情是多么的重要啊。

たなはし はいゆうめい たなはし れおん
棚橋 ビニシウス (俳優名：棚橋 麗音)

●ルーツ：ブラジル ●年齢：24歳 ●来日年齢：4歳 ●職業：俳優

●夢：ブロードウェイの舞台に立つこと

●2016年10月には、生田斗真主演 劇団☆新感線「Vamp Bamboo burn〜ヴァン・バン・バーン〜」
とやまこうえん がいせん 富山公演で凱旋！

昔から人前に出ることが好きで、表現をしたいという気持ちはあったんですけど、高校を卒業してからは、石川県の大学で管理栄養士になるための勉強をしていました。でも夢を諦められず、周囲の反対を押し切って、大学を1年の時に中退しました。そして、大阪の劇場を転々とし、20歳の時に東京へ。今は、芸能事務所に所属して、ダンスをメインに舞台で俳優として活動しています。

お芝居・ダンス・歌を通して思いがお客様さんに伝わった時の感覚、会場の一体感、カーテンコールの拍手、ファンの応援がやりがいです。でも、努力したからと言って報われるとは限らない世界。ずっとやっていけるという保証はありませんが、30歳まではバイトしながらでも続けたいと思っています。将来は、ミュージカルの本場のブロードウェイの舞台に立つのが夢です。

振り返ってみると、小さい頃から「ああしなさい、こうしなさい」とは言われても、僕は言うことを聞きませんでした。僕は、自分の決めたことを、自分で責任を持つてやりたいです。自分がやりたくてやったことだから、失敗した時も、自分のせい。誰のせいにもしたくありません。

後輩となる皆さんへ伝えたいことは、やっぱり自分のやりたいことをやるべきだということです。もちろん、先生や親から色んな意見とかアドバイスとかはあると思うけど、自分の人生なんだから、

自分の意志で決めてほしい。結果、失敗するかもしれないけど、自分が決めたことの失敗は他人が決めたことの失敗より、悔いが残らないと思います。16歳とか、小学生であっても、自分のやりたいことをやる。周りが反対するんだったら、それを説得するぐらいの強い意志を持ってほしい。反対意見を覆すように、議論をして、会話をして、自分の意志を突き通してほしいと思います。



摘要 我从小时候起就喜欢在人前表现自己，所以不顾周围的反对，大学退了学，去东京闯路去了。现在有所属的事务所，做为一名演员活跃在舞台上，每天感到非常充实。虽然那里是一个非常不稳定的世界，就是失败了，那也是我自己想闯的世界，自己会对自己负责任的。所以不管周围怎样的反对，一定要用自己的真实想法去理论，自己的希望一定会和家人沟通的。

ハニーフ ダニヤル

- ルーツ：パキスタン ● 年齢：25歳 ● 日本生まれ ● 医療関連貿易会社勤務
- 夢：起業して、父親のように好きなことを自由にできるようになること

僕は、父がパキスタン人、母が日本人で、国籍は日本ですが、外見が外国人なので、街中で外国人に声をかけられることも多いです。ハーフの子ははじめを受けたりすることが多いと思いますが、自分も中学校の時は部活だけやって家に帰ったりしていました。部活ではバスケットボールをやっている、スポーツ推薦の話もあったんですが、靱帯を損傷して断念。結局、すぐに進学はせず、卒業後2年間、父の援助も受けつつ、世界各国を転々として回りました。外国での2年間では、言葉が通じない中でのコミュニケーション力や臨機応変さが鍛えられたと思います。

その後、日本に帰ってきて、高校に入りました。3年間クラス代表を務めました。高校の頃はとても楽しかった。その高校に入ったからこそ、今があると思います。友達も先生も巻き込んで、いろんなことを提案してやっていました。例えば、文化祭では、いかに利益を上げるか、今までにないことをやろうと考え、結果4万円の黒字を出しました。先生には「利益のこと考えすぎだ」と諷められましたが。そして、高校卒業後、大学に入学して経済学を学びました。AO入試のエントリーシートには、自分の体験談を踏まえたビジネスプランを書いたんですが、それが評価されたのか、お金を全く準備できていなかったんですけど、入学に関して色々特例措置を受けることができました。卒業論文は、「外国人と日本人の相互理解」というテーマで書きました。日本人が自分の文化を守ろうとする気持ちが、外国人に対する警戒心や差別につながってしまうこともあるわけで、そんな中でどううまくビジネスをやっているのか、問題提起して、アンケート調査をしたりして、書き上げました。卒論作成はとても大変でしたが、ゼミの先生にすごく助けられました。

大学卒業してからは、まず富山のある会社に入りましたが、来日したパキスタンの政治家の通訳をしたのがきっかけで、今の医療関連貿易会社で働くようになりました。この会社では、日本の技術をパキスタンに送って、パキスタンで事業をいろいろできるようになるということで、とても興味を持ったんです。毎日試行錯誤で大変ですが、やりがいがあります。まずは、今取り組んでいる仕事を成功させて、将来的には、父親や自分の信頼できる人たちと一緒に仕事をしたいです。今は自分の道を見つけるために仕事をしています。今の仕事がうまくいけば、将来そうなると思っています。

大切なことは、めんどくさがったり、逃げたりしないということ、もう一つは、失敗を恐れて何もできないくらいなら、やって失敗した方がいいということです。これらは、自分の今までの経験でもあるし、今の自分に対しても言えることです。

摘要 中学時我是一名御宅族，毕业后又去国外经历了流浪的经验。但是在高中和大学里这种经验促使我对自己有了新的认识。现在我在日本与巴基斯坦之间有医疗贸易的公司里工作，我认为不要逃避眼前的困难，不要惧怕失败，持有挑战精神是非常重要的。

きたばやし じゆん
北林 純

● ルーツ：ブラジル ● 年齢：29歳 ● 来日年齢：2歳 ● 総合商社勤務

● 夢：自分の会社を持つ。住む場所を自分で自由に選べる人になる

僕の人生の転機は、富山高専から神戸大学に3年次編入しようとした時だったと思います。もともと経営者になりたいと思っていましたが、神戸大学に進学するという高専の陸上部の先輩の言葉にモチベーションがなくて、その感覚を信じて、必死に情報収集して、勉強しました。当時の僕にとっては難しいチャレンジで、周囲の大人は無理だと言って大反対でした。でも、同級生が「やらないで後悔するよりはやって後悔した方がいい」と言ってくれて、その一言は僕をすごくやる気にさせてくれました。大切だと思うことは、情報へのアクセスです。色々な情報、全国のすごい人たちに接することで、自分の選択肢が広がる。そして、自分の実力を限定しない方がいいということ。常に自分にとって若干背伸びしてるかなと思う目標に向かって臆さずにチャレンジしていくといいと思います。将来の自分の人生の責任をとるのは自分ですから、物事を人のせいにはしたり、社会のせいにはしたり、親のせいにはしたり、環境のせいにはしたりしないこと。

もう一つの転機は、就職活動の時の面談でした。それまで、ブラジル人というアイデンティティを僕は心のどこかで否定してたっていうことに気づかされて、泣いちゃったんです。でも、それがきっかけで意識が変わりました。本当に自分自身を認めることができ、自分への自信につながりました。自分がハーフだとか外人だとかいうことを、必要以上に

気にしなくていいと思います。僕は、小さい時からブラジル人の常識と日本人の常識が明らかに違うということを感じながら育ちました。そういうのって、国際的な貿易の仕事をするにあたって、すごく良かったりするんです。2つの文化の違いにちゃんと挟まれてみることで事の本質が見えてくる。自分のものさしが持てるってことです。外国にルーツを持つ僕らは、そういう面がいいのかなと思います。



摘要 我在考虑转入大学时，遭到周围的猛烈反对，因为周围的人都觉得那是是不可能的。我尽力收集各种情报，拼命地学习，终于合格了。收集各种情报能够扩展自己选择的范围视野，增加自己去向目标挑战的力量，这是一件非常重要的事情。还有借着就职活动的面试之机，对自己是巴西人之事重新认识，增强了自信。在日本与巴西之间的两种不同的文化中成长的自己，现在，在国际性贸易工作上发挥着自己的优势。



富山県 観光・地域振興局 国際課

きりひらけ！^{わたし} 私^{みらい}たちの未来

中国語版

平成 29 年 2 月 第二版発行

平成 28 年度富山県外国にルーツをもつ子どもたちのキャリアデザイン支援プロジェクト

業務委託先：アレッセ高岡（高岡外国人の子どものことばと学力を考える会）

※この事業は、^{じぎょう} 一般財団法人自治体国際化協^{いっばんざいだんほうじんじちたいこくさいかきょうかい} 会の助成により実施^{じっし}されています。