

为来日·居日外国人编译的指南手册

## 愉快学习理解日本

### 五. 社会

1. 日本的政治
2. 日本人与职业
3. 日本的家族
4. 日本的学校
5. 日本人与长寿养老



编译 刘颖

滋贺日中文化沙龙

<https://shiga-chinese-class.netlify.com/>

## 1. 日本的政治

<https://yusuke0909.com/politics-basic-knowledge/>



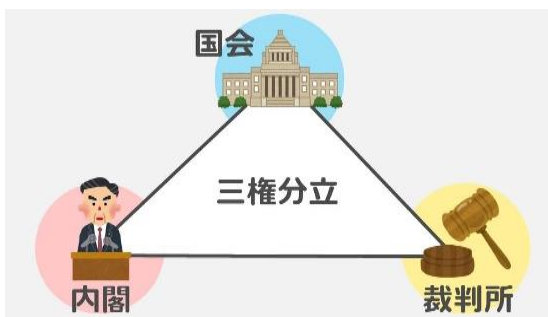
图解 日本政治的基础知识

国家的集体生活，符合社会的规定是“政治”

1. 制定规定
2. 让规定符合社会
3. 问题按规定去解决

让规定符合社会，按照规定解决问题的是以下机关。

- 制定规定：国会（立法）
- 让规定符合社会：内阁（行政）
- 解决问题：裁判所（司法）



三权分立：国会，内阁，裁判所

“三权分立”是因为如果权力集中在一个机关，就有滥用职权的危险性。

## 宪法的基本

宪法有保护国民人权的使命。

即使被国民投票竞选，政治家也不可以擅自制定法律。不能忽视宪法的基准制定法律。所以宪法是“国家最高法规”。以下是贯彻宪法的三大原则。

- 国民主权
- 基本人权的尊重
- 和平主义

## 国民主权

---

“主权”在于“国民”。这里的主权是指国家政治的最终决定权。

日本采用“间接民主制”制度。

## 间接民主制

国民选举投票选的代表（政治家）通过讨论决定政治制度。



**基本人权的尊重：**基本人权是人出生就拥有的权力。人有像人一样生活的权力。

并且保证自由，具有代表性的是“表现的自由”和“职业选择的自由”。



## 和平主义

与宪法 9 条有紧密的关联。

〔放弃战争和战力以及否认交战权〕第 9 条 日本国民诚恳地希求以正义和秩序为基础的国际和平，永久放弃发动国权的战争和武力的恐吓以及行使武力作为解决国际纷争的手段。

为了达到前项，不能持有陆海空军以及其他战力。国家交战权不予承认。

出自：日本国宪法的诞生

也就是明记以下 3 点。

- 放弃战争
- 不保持战力
- 否认交战权



可保持“自卫需要的最小限度的实力”

## 国会的基本

日本国宪法规定“国权最高机关”“国家唯一的立法机关”是国会。宪法将“国权最高机关”的地位不定为“内阁”也不定为“裁判所”，而定为“国会”是因为当国会议员必须通过国民的选举，除此以外没有别的方法。



## 国会的 8 项主要工作

- 法律的制定・改废
- 预算的议决
- 条约的承认
- 内阁总理大臣的指名
- 内阁不信任决议（只限众议院）
- 宪法改正的提议
- 弹劾裁判所的设置
- 国政调查权

## 内阁的基本

内阁是以国会指定的法律为基础行使政治的机关。例如，改正“涨消费税率”的法律，为了实现具体应该怎样做？实行它的是内阁（行政）。

从国家机能去除“立法”和“司法”以外的全部。



## 国务大臣

- 财务大臣
- 外务大臣
- 总务大臣等总理大臣以外的大臣都叫国务大臣。

## 选举的基本

2016 年 6 月 19 日施行改正公职选举法，18 岁以上都是有权者。以前有以下想法

- 去不去都一样
- 不知道投谁（哪个政党）的票

的人很多。日本国宪法作为“国权最高机关”决定所属国会议员的重要选举活动。在这个民主主义国家，“被国民选中”具有非常重要的意义。

## 裁判所の基本

三权之一，担当司法的裁判所。裁判内容分以下两种。

- 刑事裁判
- 民事裁判

对犯罪者进行的“刑事裁判”，“民事裁判”解决个人和公司之间发生的纠纷。

## 裁判所の種類

- 最高裁判所（日本只有 1 处）
- 高等裁判所（全国 8 处）
- 地方裁判所（全国 50 处）
- 家庭裁判所（全国 50 处）
- 简易裁判所（全国 438 处）

管理日本司法的是“最高裁判所”。包括由内阁指名，天皇任命的“最高裁判所长官”，由 15 名的裁判所构成。此外，最高裁判所具有审查国会制定的法律是否违反日本国宪法的权限（=违宪查权）。被叫做“宪法的守护人”。



### 解说“司法权的独立”

裁判官要凭良心独立行使职权，只拘束此宪法及法律（宪法第 76 条的第 2 项）

在“国会的基本”部分介绍了国会职责之一“弹劾裁判所的设置”。如果裁判官犯罪，此裁判官的裁判不能委托裁判所，由 14 名国会议员构成的“弹劾裁判所”担当此职。

## 地方自治の基本

地方自治是指地方（各都道府县和市町村）的政治。与我们生活有关的地方政治和国家政治在构造和运营上有所不同。例如，地方行政最高官首长是住民直接选举的。地方自治与国家政治相比，居民参与政治的部分较多，因此居民容易理解“民主主义”。



## 社会保障の基本

现在日本用费最多的是社会保障制度。政府1年要用100兆日元左右的费用，此制度要占约3分之1。

（努力提高生存权及国民生活的社会进步是国家的义务）第25条全国民有维护健康文化的最低限度生活的权力。

国家在生活上要努力增进提高社会福祉、社会保障以及公共卫生。

出自：日本国宪法的诞生

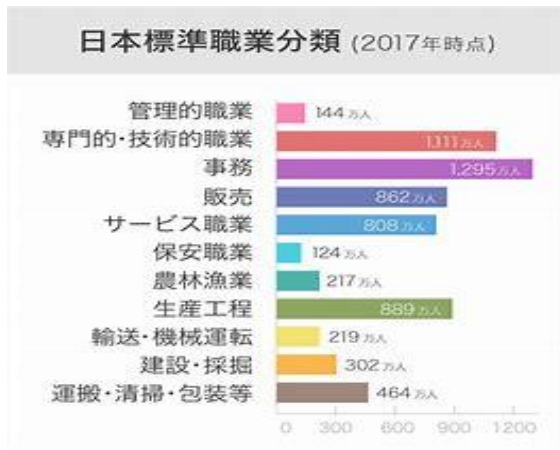
宪法规定，如果有人难以维持最低限度的生活，国家有帮助此人的义务。

## 社会保障制度的4个支柱

- 社会保险（年金等）
- 公共扶助（生活救济等）
- 社会福祉（设施和咨询所等）
- 公共卫生（保健所等）

为了老后有年金，去病院原则支付30%的医疗费，生活救济的支付也很有名。大家在生活上相互帮助。

## 2. 日本人与职业

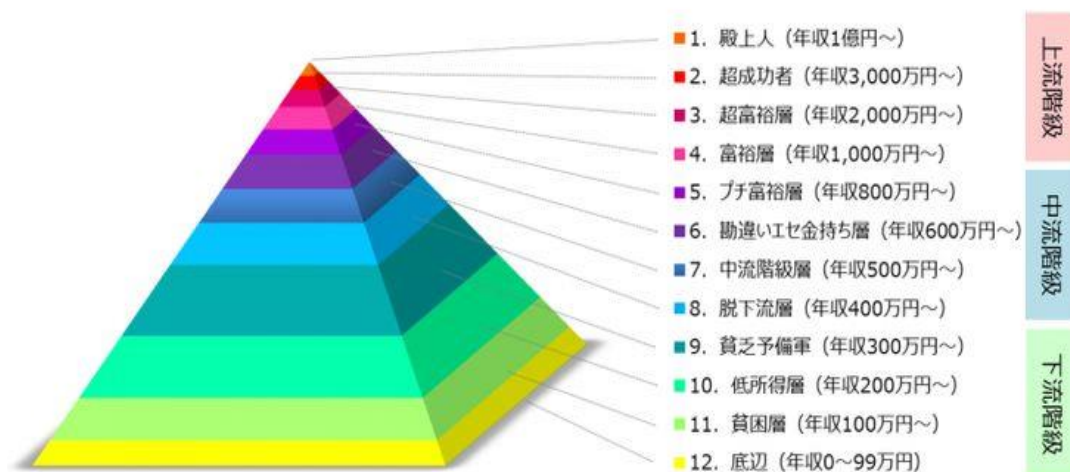


日本标准职业的分类

### 10年後になくなる仕事と残る仕事

消えそうな仕事	消える確率	残るだろう仕事	消える確率
電話マーケティング	99%	小学校教員	0%
スポーツの審判	99%	看護師	1%
モデル	98%	獣医	4%
カフェ店員	97%	救命救急士	5%
事務員	96%	グラフィックデザイナー	8%
ネイリスト	95%	ソフトウェア開発者	13%
タクシードライバー	89%	消防士	17%

### 日本の身分階級ピラミッド





## 日本企业文化的特点



企业文化存在于企业和职员之间。是指和行动以及思想有关的价值观和氛围。此外还有以此为基础的规则。外国人如果事先能够了解日本企业的氛围和文化，进入公司以后就可以减少错误。在此讲解日本企业文化的特点。

### 慎重决定事物

日本企业有慎重决定事物的倾向。进行 1 个项目要开数次会议，经常花费相当长的时间。在慎重讨论中减少实行项目时的风险。并不是经营者利用权限来做决定，而是将各个立场的人的意见摆平来下结论。

### 严守时间

日本人有“严守时间”的印象。遵守时间的价值观也反映在工作上。特别是对上班时间和会议的开始时间非常严格，在日本即使迟到几分钟也会失去信用。日本企业遵守时间是为了顺利开始工作和会议。

### 重视年功序列

日本企业至今年功序列的文化根深蒂固。即使新职员获得优异的成绩，也很难跨过先辈职员提前升职。虽然很多启动企业和风险企业开始采取重视能力的方针，但多数企业空出的职位还是按照工作年数长短来决定升职的。

## 过程是评价对象

日本企业不只对结果，工作过程也是评价的对象。“过程”是指对工作项目采取的行动和态度以及性格等。在日本无论获得多么优秀的成绩，工作偷懒的人不会有好的评价。“多么努力吃苦”是评价的对象。

## 有积极加班的文化

日本人自古形成“努力认真工作”“不能偷懒”的价值观。很多人认为“多工作好，想方设法早回家不好”。日本政府提倡“改革工作方式”以后，虽然比起以前改善了不少，可是依然加班的人还是很多。

## 优先工作，个人其后

在日本企业工作，总会遇到“优先工作，个人生活放在其后”的时候。例如，下班后还要和同事一起去喝酒或休假日去打高尔夫球等。还把下班后去喝酒称作“边喝边交流”。休假日去打高尔夫球同样是和客户以及上司搞好关系的手段。现在虽然这样的机会开始减少，但还是以惯例的形式存在。

## 怎样适应日本企业，愉快工作



## 理解日本人的价值观和习惯

如果正确理解日本人的价值观和习惯，也就知道日本企业的工作方法了。平时要积极地和日本人交流，如果是留学生，可在大学的时候就主动和日本同学交流，了解他们的价值观。

## 不要过度主张

日本人有暧昧谦虚的倾向。自古以不扰乱周围的和平为重要。因此如果强烈主张自己的意见，有可能和日本人的关系恶化。想说自己意见的时候要看看周围的反应，说话时也要注意表达方式和用词。

日本有独特的企业文化，开始不习惯的外国人一定很多。但是通过理解海外和日本的差别，可以让工作做得更加顺利。请参考此章的内容，去深刻理解日本的企业文化吧。

## 日本多大年纪退休？

根据厚生劳动省“2017年就劳条件综合调查”，95.5%的企业采用退休制度。其中79.3%的企业将退休年龄定为60岁。但是在2013年“高龄者雇用安定法”得到改正，到2025年4月为止，所有企业有义务将退休年龄从60岁延续到65岁。

## 日本为何延长退休年龄？



## 少子高龄化引起的劳动力不足

在日本，作为延长退休年龄的理由是伴随少子高龄化，为了弥补劳动力的不足。如果劳动力继续不足的话，现在就职者负担的年金和税收金额会增加。此外对企业来讲，劳动力不足是非常严重的问题。人手不足就会导致缩小经营规模。

## 退休后想继续工作的高龄者增多

根据厚生劳动省的“2020年版厚生劳动白皮书”的调查，日本人的健康寿命男女都在年々上升，退休后想继续工作的高龄者越来越多。这也影响到退休年龄的延长。“为了维持健康”“为了赚生活费”“喜欢工作”等，理由是各式各样的。所以说退休年龄的延长是迎合有就职意欲的高龄者的需要而改正的。

## 退休和年金开始支付期间的空白该怎样填补？

为了缩短退休和年金开始支付期间的空白时间，也是退休年龄的延长理由之一。日本从2013年开始，年金的支付开始年龄要分期提高。最后预定改成从60岁到65岁。因为如果还是60岁退休的话，就会发生退休后得不到年金的空白期间。退休年龄延长完了的2025年以前，计划在65岁年金开始支付。

## 退休还可工作的制度



为了退休以后还能工作，日本有“再雇用制度和勤务延长制度”。

## 再雇用制度

是退休和退職之后重新签雇用契约的制度。退休后再雇用的话，要失去退職以前的职位，以临时工或契约职员的雇用身份重新契约。勤务日数和勤务时间等劳动条件在再雇用时可以改变。

## 勤务延长制度

现在的职位和工资、工作内容等都没有太大变化的情况下延长雇用的制度。退职金在勤务延长终了时得到支付。原本勤务延长制度是在预定退职退休的职员找不到接班人，本职员的退职会影响经营，为了防止发生此情况而制定的。

## 日本平均年収

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/10670/>



根据厚生劳动省发表的“2021年工薪构造基本统计调查”，2021年日本一般劳动者的平均年収是456.4万日元。“一般劳动者”是指无期限或者1个月以上期限雇用的常用劳动者。其中去除临时劳动者。

## 男女有别

2021年日本的男女平均年収分别为，男性506.4万日元、女性366万日元。在日本为了结婚和育儿，选择非正规雇用方式的女性很多。此外现状说明，管理阶层女性的比率至今也比男性少。

## 学历之差

### 【最终学历的平均年収】

- 中学毕业：约357.4万日元
- 高中毕业：约395.1万日元

- 中专毕业：约 418.5 万日元
- 大专以及短大毕业：约 436.8 万日元
- 大学：约 548.1 万日元
- 研究生：约 725.6 万日元

学历越高，年收就越多，这和他国是同一状况。当然虽然学历低，但是高收入的人也为数不少。此外日本大学的入学率超过 50%，高中的進学率为 90%以上。

#### 【年龄阶级的平均年收】

- ~19 岁：约 233.3 万日元
- 20~24 岁：约 293.3 万日元
- 25~29 岁：约 360.2 万日元
- 30~34 岁：约 408.8 万日元
- 35~39 岁：约 457 万日元
- 40~44 岁：约 494.2 万日元
- 45~49 岁：约 520 万日元
- 50~54 岁：约 556.6 万日元
- 55~59 岁：约 553.2 万日元
- 60~64 岁：约 417.4 万日元
- 65~69 岁：约 347.7 万日元
- 70 岁~：约 317.1 万日元

在日本最能工作的世代是“35~59 岁”。此世代的数据表明，年龄越高年收也越高。特别在 50~54 岁这个年纪是高峰。此世代的很多人在公司担任重要职位或负责经营。

## 日本的工资表（各项目的看法）



在日本发工资的时候发行纸张或电子数据的“工资表”。不只是工资的金额，还详细记载扣除金额和工作日数等。对于外国人来说可能不太好懂，在此对日本“工资表”的看法做以下讲解。

### 工作日数和加班

有关工作日数和时间，有薪等写在“勤怠”（工作休息）的栏目。“有給”（有薪休假）是日本法律规定应该支付工资的休假日。

- 工作日数：公司规定的月份工作日数
- 出勤日数：实际工作的日数
- 休息日数：该月份向公司请假休息的日数
- 迟到日数：开始工作的时间比就职规则规定的开始时间晚的日数
- 早退日数：结束工作的时间比就职规则规定的结束时间早的日数
- 有薪休假消化日数：使用有薪休假的日数
- 有薪休假剩余：有薪休假剩余的日数
- 工作时间：月份工作时间
- 普通加班时间：超出本来劳动时间的工作时间
- 休日出勤时间：法律规定每星期1次的休假日（法定休日）出勤的时间

## 公司支付的金额项目

- 基本工资：公司支付的基本工资
- 通勤补贴：通勤需要的电车公共汽车费的补贴
- 住宅补贴：房租和住宅贷款等补贴
- 官职补贴：公司官职补贴
- 加班补贴：对工作时间以外劳动的补贴
- 资格补贴：取得资格的补贴
- 深夜工作补贴：午后 10 点～第二天上午 5 点之间的劳动。（法律规定在基本工资上增加基本工资 25%以上的钱）
- 法定节假日补贴：根据法律规定的节假日去劳动的补贴（法律规定在基本工资上增加基本工资 35%以上的钱）

此外，补贴的多少根据公司有所不同。除了介绍的补贴以外，以促进健康为目的，有的企业还支付“戒烟补贴”和补贴午餐的“午饭补贴”等。

## 从工资中扣除的项目

日本的公司职员一般要从工资扣除年金和健康保险费、税金等。这些从工资扣除的金额写在“控除”（扣除）的项目里。实际可以拿到手的工资是从支付金额扣除过的金额。

- 健康保险：在生病或受伤时可以拿到的保险
- 厚生年金：为了将来能拿到年金每月支付的保险
- 养老保险：将来为了能接受护理服务每月支付的保险（从 40 岁开始）
- 雇用保险：为了失业时可以拿到救济金每月支付的保险
- 所得税：根据公司支付的工资所缴纳的税金
- 住民税：为了维持自己居住地域的行政服务而缴纳的税金

以上的扣除金额根据得到的工资金额和前一年的收入有所变动。



### 3. 日本的家族

#### • 日本的家族制度（历史和课题）

<https://we-xpats.com/ja/guide/as/jp/detail/9213/>

在日本，1898年的明治民法中制定了“家族制度”。在此介绍这个制度的概要和废除的理由，并对日本的课题“选择夫妻别氏制度”做讲解。



#### 日本家族制度的目的和概要

日本的家庭制度是统治家族的户主担当一家的责任，也就是家族抚养制度。此制度是向国民推广天皇制（天皇掌握政治权力）的情况下制定的。它的特点是家族都用同一个姓。规定“结婚以后妻子要进丈夫家”，而且女性要把姓改成男性的姓。

家庭制度户主行使“户主权”统治家族。“户主权”包括家族的结婚和收养子时的同意权，家族住所的指定权等。所以如果不得到户主的同意结婚，或者不服从住在指定的住所，户主有权将其夫妻从家族排外。

#### 日本家族制度废除的理由

日本的家族制度在1947年的民法改正时废除。理由是1946年的日本国宪法制定了以下的法律。

## 【日本国宪法第 24 条】

婚姻在两性同意的基础上才成立，以夫妻具有同等权力为基本，相互协力来维持。选择配偶者、财产权、继承权、住居的选定、离婚和婚姻以及有关家族的其他事项，法律的制定要立足于个人的尊严和两性本质的平等。

家族制度有被户主乱用权力，剥夺女性和孩子权利的危险。如果留此制度，日本国宪法规定的“夫妻的权利和家族制度的平等”就不能实现。因此日本以理想的家族制度为目标，废除了旧家族制度。

### 依然存在旧制度的思想

#### 户主统治家族的“家父长子制”

现在一部分家族之间还保留着“家父长子制”（男性户主统治家族）。最具有代表性的是“男性工作，女性专心做家务看孩子”的价值观。

#### 家族同姓

在日本，从制定家庭制度到现在，家族都用同一个姓。废除家庭制度的时候，姓成了个人的称呼。但是结婚的女性现在一般也改成男性的姓。这与户籍证明夫妻关系和亲属关系的背景有关。

### 日本还没实现的“选择夫妻别姓制度”



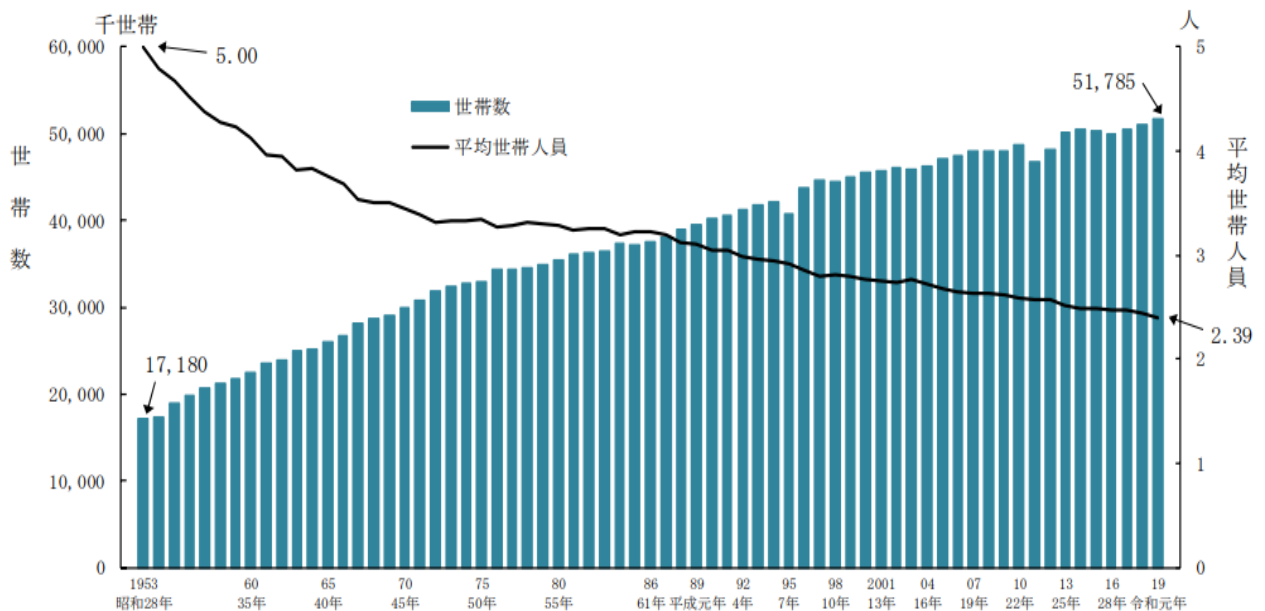
日本の家族制度不承認“选择夫妻别姓”。“选择夫妻别姓制度”是指如果夫妻希望婚后也不改姓，就可以继续用旧姓的制度。现在的日本，结婚时男方或女方的一方必须改姓。

“选择夫妻别姓制度”不被采用的理由是“不好辨别是一家人”。1979年国际联合导入“女子差别撤回条约”。有的国家承认“选择夫妻别姓制度”，但是日本还没有实现。现在女性进入社会，希望“结婚后不改姓，继续工作”的人越来越多。因此“选择夫妻别姓制度”的认可是日本家族制度的课题。

### ・日本的家族形态发生变化

日本家族的形态随着时代开始发生变化。具体的是家庭数增加，同居家族的人数却在减少。

图1 世帯数と平均世帯人員の年次推移



注：1) 1995(平成7)年の数値は、兵庫県を除いたものである。  
2) 2011(平成23)年の数値は、岩手県、宮城県及び福島県を除いたものである。  
3) 2012(平成24)年の数値は、福島県を除いたものである。  
4) 2016(平成28)年の数値は、熊本県を除いたものである。

从上表来看，1953年是17,180家庭，2019年增加到51,785家庭。但是，平均家庭人员却从5个人减少到2.39个人。也就是说，和家人一起住的人减少，独身家庭增多。66年之间，家族形态竟有这么大的变化。其中的要因很多。

日本以前男性结婚后和妻子住在自己的父母家，和父母一起育儿是家族形态的主流。但是日本经济快速发展的“高度经济成长期”以后，去公司上班的人增加，离开家乡在城市夫妻孩子居住的家族形式逐渐定型。此外“孩子应该和父母同居”的思想发生变化，少子高龄化、双职工家庭的增加也有很大的影响。

### 日本家族更多的形态



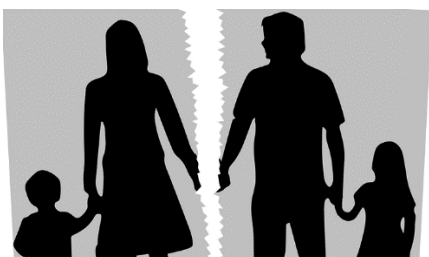
在日本，夫妇和未婚孩子的家庭叫“核家族”。定义包括只有夫妇的家庭和单亲家庭，一般是“父·母·孩子”的家庭。此外，父母和孩子的家庭同居的情况叫“扩大家族”。日本以人口集中的都市部为中心的情况是核家族在增加，扩大家族在减少。核家族的优势是“不需要大的住居”“可按照自己的节奏生活”。但是育儿和家务负担重是它的缺点。

### 单身族



日本的单身族，一个人生活的情况增多。其中要因很多，因婚姻观的变化，导致晚婚或未婚的影响是很大的。日本以前一般认为最好在 25-30 岁结婚，并生孩子。但是女性进入社会，生活模式开始多样化，很多人认为“不着急结婚”“单身也挺好”。

## 单亲家庭



在日本，一个人育儿的父亲或母亲增多。与对离婚有偏见的过去相比，开始对家族形式表示理解是要因之一。此外，和婚后工作的女性增加也有关系。以前女性一般结了婚就辞去工作，在家专心做家务带孩子。即使想离婚，因为没有收入不能生活，很多人选择忍耐。但是现在很多女性结婚·生子以后也继续工作。所以离婚后利用各种支援单亲的制度，一个人带孩子的单亲家庭开始增加。

## 同性伴侣



给日本家族形态带来巨大变化的是“同性伴侣”。日本还没有认可同性结婚。法律上如果不认养养子，就没有办法成为家族。但是随着对多样化的理解不断提高，创建伴侣制度，公开承认同性伴侣的自治体也在增加。

## 4. 日本的学校

### · 九年制义务教育

“义务教育”是国民三大义务：“纳税，勤劳，义务教育”之一。在日本，小学6年（前期课程）和中学3年（后期课程）要接受9年义务教育。入学式直前的4月1日满6岁的年龄被定义为小学1年级。4月1日满15岁的年龄被定义为中学3年级。

日本国宪法第26条将义务教育定为“权利”。全国民在法律规定，相应其能力的情况下有平等接受教育的权利。（引用：日本国宪法（条文一部分） | 文部科学省）此外，学校教育法第49条的4~5项目也记载了就学年数等。

### · 如不接受义务教育

法律上规定必须接受义务教育。但因为家长的教育方针等不接受义务教育的事例也存在。例如让日本国籍的儿童上国内的国际学校。但是居住日本国内的外国籍或二重国籍的儿童不属于此对象。

学校教育法第1条的内容规定，文部科学省的“学校”是指幼儿园、小学、中学、义务教育学校、高中、中等教育学校、特别支援学校、大学以及高等专门学校。

### · 义务教育的目的

日本义务教育的目的是不只培养基础学力，还要提高学生的生存能力和思考能力等需要磨练的内在部分。此外，关于小学和中学的义务教育的目的有共通点，也有不同之处。在此作以讲解。

### 小学

小学义务教育的目的在学校教育法第29条是这样规定的。

第二十九条 小学根据心身发育，作为义务教育进行的普通教育，其中以基础性教育的实施为目的。（引用：学校教育法 | 京都大学）

上記内容表明，在小学以积累基础学习为目的。其他，帮助儿童解决课题，培养其思考力・判断力・表现力。

## 中学

中学的义务教育，在发挥小学养成的基础能力的同时，生活和学习上督促学生自己思考和实行。此外关于中学的义务教育的目的，和小学一样，学校教育法第 45 条规定如下。

第四十五条 中学要在小学教育的基础上，根据心身发育，作为实施义务教育进行的普通教育为目的。（引用：学校教育法 | 京都大学）

中学入学后，不但个人之间产生差别，一些学生进入反抗期和思春期，是问题较多的时期。学校教育法中的“心身发育”是教育上的重点词。

### ・义务教育的内容

日本义务教育的内容是，小学和中学展开社会自立生活的基础内容。

## 小学

小学今昔不变的是彻底训练成为生活基础的“读，写，计算”。还扩大儿童的视野，定期和地域居民接触，培养和提高交流能力。

## 中学

中学的特点是开始教科担任制，比小学的时候加深学习专业知识。特别是近年的课程难易度增加，英语和数学有加深学习的倾向。但并不是答案正确就可以，更加注意解答问题的过程。从这些需要来帮助学生扎实地养成思考力・表现力・读解力。

此外，从 2020 年度开始的“大学入试改革”增加了记述题。中学无论考国立公立还是私立，都增加了让学生写作的时间。

## ・近年义务教育的变化



### 道德课必修

以前小学和中学的道德课的教法采取委任各学校和班主任的方式。有的利用道德课的时间开“师生座谈会”，或者做与道德无关的事等。但现在是校园霸凌和 SNS 纠纷等社会问题比较明显的时代，在课堂不得不加深“身心教育”。

小学从 2018 年、中学从 2019 年，作为特别教科开始“道德”教育，每星期上 1 堂“道德课”。儿童和学生一边接受“身心教育”，一边在课堂开展培养主体性和对话的能力。

### 小学正式学习英語

日本的公立小学从 2020 年度开始，小学 3 年级将英语必修化。小学 5 年级将英语正式作为“教科”来运用，成为《成绩单》评价的对象。文部科学省还向各学校颁发指定的教科书。这样通过正式导入英语教育，不只是阅读和写作，听力和会话能力也将着实地提高。此外还可以期待的是减少中学入学后英语课给学生的负担。

### 程序设计必修

近年以小学和中学生为对象的“程序设计教室”不断出现。此背景是因为“程序设计”被定为义务教育的必修课程。（小学从 2020 年、中学从 2021 年）

今后的时代，生活的各个场面都会引进 AI（人工知能），更需要可以操作程序的人材。容易吸收知识的义务教育时期，如果掌握程序知识，将来在选择职业时会有更宽的路。即使时代发生变化，有程序知识的话就能得到安定的收入。



## · 义务教育受到海外的注目

<https://haa.athuman.com/media/japanese/culture/945/>

### ① 学校午餐

日本学校的午餐质量很高。由管理营养师设计的饮食内容营养平衡，内容色彩也很丰富。学校提供的午餐具有以下的学习目的。

- 学习用餐礼仪
- 养成健康的饮食习惯
- 体验日本各地的饮食文化
- 适当摄取营养，促进健康
- 培养社交性和共同精神
- 尊重自然，保全环境
- 尊重勤劳的精神
- 食材的生产·流通·消费



### ② 自动升级

在日本，义务教育期间不会降级。即使出席日数少、成绩极差也能自动升级。相反，海外有“跳级”和“降级”制度。可以说，日本重视（平等）的“和”，海外重视个体的“个”。

### ③ 教科书

在入学式发给学生大量的教科书，第二天按照“课程时间表”将当天要用的教科书放进书包。世界上这种做法比较稀奇。美国的低学年一般没有教科书，老师会为水平和兴趣不同的学生准备不同的卷子或读的书，根据学生做不同的指导。有的国家，教科书是学校借给学生的。

### ④ 扫除

日本学校一定有“扫除时间”。海外一般雇用清扫员在孩子放学后打扫卫生。日本认为扫除也是学校教育的一环，目标是通过自己扫除可以培养珍惜物品的意识和保持公共场合清洁的精神。

## • 日本和外国的学校教育有什么不同？

日本的学校教育深受国际好评。但事实上也有外国人看来应该注意或不合理的教育体系。在此分析日本学校教育的特点。

### 日本和外国学校的教育大有不同



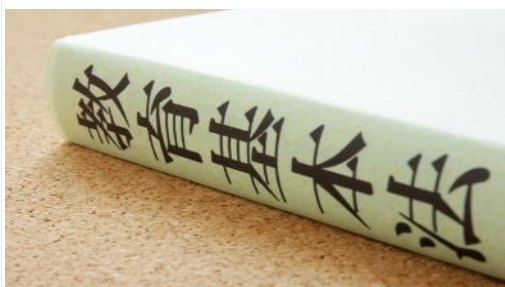
日本的学校教育叫做“日本型学校教育”，教科指导和学生指导、课外活动指导都由教师进行。在外国的学校，教师的主要业务是教学生学习，基本不需要对学生生活和课外活动做指导。在系统上比较一下日本和外国学校的特点。

### 日本学校教育的特点

日本的学校教育，就连学生的生活指导和饮食教育（食育）、课外小组活动等直接和学业没有直接关系的指导也由教师来做。此外为了培养集体活动必要的连带感和责任感、协调性，让学生在学期间扫除，还举办学校活动。不只在学力方面，道德和人格方面的成长也是日本学校教育的范围。这些在国际受到很高的评价，但问题是对教师来说负担过大。

在教育上重视考试成绩，上课内容以学生整体达到同一水平为前提。在日本有很多考试，中间考试，期末考查、入学考试等。教育一般重视的是“填鸭式”和“死记硬背”。但是“填鸭式”的教育知识很难牢固和掌握。也更难养成创造力和对知识的好奇心。现在日本重视培养“思考力·判断力·表达能力”的教育。

## • 日本学校制度的义务教育到 15 岁



日本的初等教育小学是 6 年制，中等教育中学是 3 年制。6 岁进小学，15 岁中学毕业，以后就职或升学，决定今后人生的道路。

## 外国义务教育的年数

日本的义务教育是 9 年制，欧洲和美国等国家较长，有 9~13 年。相比之下亚洲和阿富汗的义务教育年数较短，各国存在差异。

国名	义务教育年数以及义务教育的年龄
德国	9 年（一部分地区是 10 年）、6~15 岁
英国	11 年、5~16 岁
美国	12 年（一部分地区是 9~12 年）、6~18 岁
法国	13 年、3~16 岁

文部科学省 外国的教育统计（2021 年版）

## 义务教育的学习内容

大部分国家的义务教育都实施基本课程“国语・算数（数学）・理科・社会”。日本的目的是通过学校教育培养生存能力和丰富多彩的人性。因此，除了通常的课程以外，还进行课外小组和学校的各种活动。

## • 日本的学校教育系统有问题吗？



### 学校的教育范围涉及学习以外

海外的学校教育，教师的主要工作是在课堂教学生学习。不必担任生活指导、课外活动小组的顾问等。认为这些不属于教育的范围。相反，日本的学校教育一般还包括让学生不要剩午餐，检查学生的装束等。有的学校甚至在校规决定学生内衣的颜色和发型，被视为侵犯人权和性骚扰。其中有的校规还限定防寒具的使用，上课·课外小组活动时不能喝水等，有可能损害健康。

### 不重视性教育

海外的义务教育中必不可少的是性教育。但是日本的学校教育视它为禁区。有很多国家从幼少年期就开始教孩子遇到性犯罪和性暴力时该怎么做，以及怎样利用咨询处和避孕方法。通过性教育减少儿童卷入性犯罪的危险，让儿童了解正确的信息对待性行为。但是日本渗透着与此相反的思想。

### 对“个性”不友好的教育环境

日本的学校教育对“个性”非常不友好，更不灵活对待。例如，生来头发是黄色或卷发的学生，要向学校交“真发证明”。即使在日本学校上学的外国人和混血儿不断增加，但校规依然以日本人为前提。因此在种族和宗教、文化上与日本人不同的地方很难被理解，很多家长和学生在学校生活中要经历这些困难。

## • 日本高等教育的概要和升学率

### 日本教育制度的概要

日本的教育制度，将“大学和研究生院、高专校、专修学校、短期大学”叫做“高等教育机关”，外国留学生也可入学。高等教育机关大致可分为“国立·公立·私立”3种。日本的小学6年是“初等教育”、中学3年和高中3年是“中等教育”。完成共12年的学校教育就可进入“高等教育”。高专校在中学毕业后就可入学。

### 高等教育机关的学位

完成高等教育机关的教育以后，可取得以下学位的称号。外国留学生与日本人一样，只要获取所定的学分就可得到学位和称号。



- 研究生院（博士课程）…博士
- 研究生院（修士课程）…修士
- 研究生院（专职课程）…专职修士、法务博士、教职修士
- 大学（学部）…学士
- 专职大学…专职学士
- 短期大学…短期大学士
- 专职短期大学…专职短期大学士
- 高专校…准学士
- 专修学校（专校）…高度专业人士、专业人士

高等専校（通称：高专）通常中学毕业以后修学5年（部分学科是5年半）学习有关专业领域的理论，进行实习。外国人可以“插入”的形式从高专的3年级入学。条件是“已接受祖国的学校教育11年以上”“学力认定考试合格者”等。日本学校是4月入学，3月份修了第1学年，请事前确认。

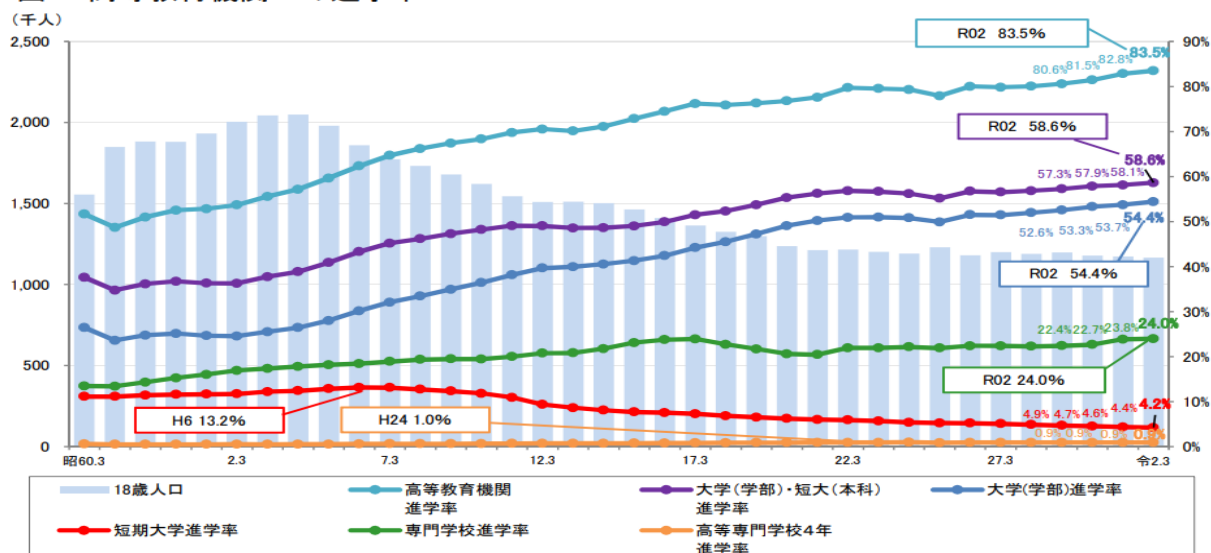
## 日本的高等教育机关定期接受审查

日本的大学・短期大学・高等専校，每7年以内就要接受一次第三者的审查（认证评价）。专业研究生院有义务每5年以内接受一次专业领域的评价。为了高等教育机关的教育研究以及管理运营的质量得到提高，从2004年度开始所有高等教育机关都设此审查制度。

## ・日本高等教育机关的升学率

据文部科学省的调查，2020年度高等教育机关的升学率是“83.5%”（至今最高比率）。如下表“学校基本调查-结果概要”（2020年度）所示，升学率在不断提高。

図3 高等教育機関への進学率



- (注) 1 高等教育機関進学率 =  $\frac{\text{大学(学部)・短期大学(本科)入学者, 高等専門学校4年在学者及び専門学校入学者}}{\text{18歳人口(3年前の中学校・義務教育学校卒業生及び中等教育学校前期課程修了者)}}$
- 2 大学(学部)進学率 =  $\frac{\text{大学(学部)の入学者}}{\text{18歳人口(3年前の中学校・義務教育学校卒業生及び中等教育学校前期課程修了者)}}$
- 3 短期大学・専門学校の進学率は、(注)2 計算式の入学者部分にそれぞれの入学者を当てはめて算出。  
高等専門学校4年進学率は、同部分に4年生の学生数を当てはめて算出。
- 4 □で囲んだ年度は、最高値である。

## • 日本高等教育的特点



### 日本高等教育的优势

有几处大学拥有世界最高水准的研究所。特别是私立大学不只追求利益，还有效地努力对应各种需要。上述对各教育机关的审查也是提高维持教学质量的要因之一。

### 日本高等教育的课题

日本的高等教育跟不上世界通用的“全球性教育”。与重视国际性见解和方法的他国的教育相比，日本的高等教育还很不足。另外除了一部分有名大学以外，陷入资金不足的大学为数不少。对外国人来说，进入日本高等教育机关并不容易，学费也很贵。建议入学前对高等教育机关做周密的分析和调查。

### 国立大学

日本的国立大学是国家应需要大学教育研究的国民的呼吁而设置的。以提高高等教育和学术研究的水准为目的的高等教育机关，2021年日本有大学803校，其中的86校是国立大学。还有国立大学在2004年法人化以后，就不属于国家运营了。现在由大学自主运营，开展发挥富有特点的大学改革。

1	東京大学	資料をもらう	11	神戸大学	資料をもらう
2	筑波大学	資料をもらう	12	茨城大学	資料をもらう
3	大阪大学	資料をもらう	13	九州大学	資料をもらう
3	名古屋大学	資料をもらう	14	広島大学	資料をもらう
5	京都大学	資料をもらう	15	横浜国立大学	資料をもらう
6	東北大学	資料をもらう	16	三重大学	資料をもらう
6	北海道大学	資料をもらう	17	岩手大学	資料をもらう
8	千葉大学	資料をもらう	18	お茶の水女子大学	資料をもらう
9	静岡大学	資料をもらう	19	東京外国語大学	資料をもらう
10	琉球大学	資料をもらう	20	一橋大学	資料をもらう
			21	岐阜大学	資料をもらう
			22	愛知教育大学	資料をもらう
			23	旭川医科大学	資料をもらう
			24	弘前大学	資料をもらう
			25	秋田大学	資料をもらう
			26	東京工業大学	資料をもらう
			27	埼玉大学	資料をもらう
			28	山形大学	資料をもらう
			29	東京藝術大学	資料をもらう
			30	金沢大学	資料をもらう

・ 建议去国立大学的研究生院

来日本留学的外国人如果考虑去研究生院的话，建议选择国立大学的研究生院。根据日本学生支援机构的“外国留学生在籍状况调查”，在研究生院学习的外国留学生，其中 61.8%在国立研究生院。

日本的研究生院有 652 校。其中国立 86 校，只占全体的 13%左右。外国留学生的在学人数是最多的。因为研究生院特化专业领域的研究，比私立设备和环境更加优越，所以国立研究生院比较人气。

有的研究生院还设有外部学生报考名额，利用外部考试进入国立研究生院学习的外国人也不少。但是外部考试的入学需要办理麻烦的手续，不了解学校系统的话会遇到一些困难。特别是进入高水平的研究生院，有些外部学生跟不上讲习内容十分苦恼。如果想在国立研究生院做研究，建议在内部进学的国立大学入学。



## 5. 日本人与长寿养老

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/nagaiki.html>

日本人的平均寿命，男性 81.25 岁、女性 87.32 岁、世界第一。（2018 年）

### 【都道府县】的平均寿命排榜

据 2020 年最新统计（参考厚生劳动省的数据）

	男性	女性
第 1 名	82.73 岁（滋贺县）	88.29 岁（冈山县）
最后名次	79.27 岁（青森县）	86.33 岁（青森县）

同是一个国家，出现地域差的原因也许是各都道府县民生活习惯的不同。据滋贺县的总结资料来看，此县“不吸烟”的比率男性是全国第一。其他饮酒量少、日常运动的人数等也是全国首位。也就是说很多滋贺县民有健康的生活习惯。

此外，平均寿命保持很高的长野县也值得注目。此县过去并不是长寿人口多的地域。而且在 1955~1965 年代，因脑血管疾患的死亡率非常高被视为问题。此后长野县佐久市的医生开始了“县民减盐运动”，县民协力改善饮食生活，并取得好的结果。此成功例被称为“长野模式”，从预防医疗的观点来说，也是值得注目的。

将全国平均进行比较，习惯吸烟和饮酒的比率、食盐摄取量、成人的平均步行数低的生活习惯是缩短平均寿命的原因。相反作为长寿的原因，日本的饮食和医疗制度的充实也起了重要的作用。



日本的饮食文化以“一汁三菜”为基础。也就是“米饭、汤类，肉或魚、鸡蛋等补充蛋白质的主菜一品、蔬菜或海藻等补充矿物质和维生素的副菜2品”的组合。特点是用新鲜素材，使用多种方法烹饪，所以营养平衡。

日本菜还有“脂肪少”、以米饭为主的“谷物摄取量”、以及鱼的摄取量较高的特点。此外，豆腐、纳豆、大酱等“大豆製品”的摄取较多，可以说是不容易得动脉硬化的饮食文化。

日常还有喝绿茶的习惯，绿茶含有丰富的儿茶素和维生素C等“抗酸化物质”，可以期待预防动脉硬化和癌症等效果。同样膳食纤维和乳制品等也有利于延长平均寿命。



## 充实的医疗制度

除了良好的饮食习惯，日本人长寿不可缺少的是充实的医疗制度。日本有多种社会保险（医疗保险、年金保险、劳灾保险、雇用保险、养老保险）制度。每个人有义务加入这些保险，称此为“全国民保险制度”。有病或受伤、住院等，发生万一时可以得到制度的保障。

因此需要接受医疗的时候，可以不担心费用安心治疗。如果医疗费高额，自己负担有困难的话，可利用“高额疗养费制度”。接受1年1次的定期健康诊断的体制完备，可早期发现异常·早期治疗，防止避免疾病的严重化。

在日本虽然是自费，可以接受更加详细的健康检查。如短期综合体检机构和脑部、癌症检查等。与外国相比，日本的贫富之差不显著。追加费用接受健康诊断的人很多。

充实的医疗制度提高了日本国民的平均寿命，结果成为世界第一的长寿国家。此外日本的医疗制度为了实现健康长寿，不仅治疗，还实行政策积极预防疾病和预防养老护理。这些全国性的措施为日本人的健康长寿做了很大的贡献。



・ 日本的病院

<https://www.med.or.jp/people/info/kaifo/feature/>

日本医疗保险制度的优点是“随时随地，谁都可以，平等地接受医疗”。这些是“全国国民保险制度”的功劳。国民持有的“保险证”是接受医疗服务的证明。

日本的医疗系统为了能够安心地接受医疗，国民都要加入“公共医疗保险”（家人也作为加入者的抚养家属得到保护）。国民共同用保险费来支撑“全国国民保险”。患者只要有保险证就可以自由选择医疗机关，只要在医院窗口负担部分费用，就可以平等地看病和开药，并接受必要的医疗服务。

日本医疗保险制度的 3 个优点



## “全国民保険”

美国等国家有无保险的国民，但在日本全国民都加入公共的医疗保险。

## フリーアクセス

没有限制，在哪个医疗机关、哪个医生的医疗服务都可接受。有的国家最初要在世界登录的医疗机关看病。

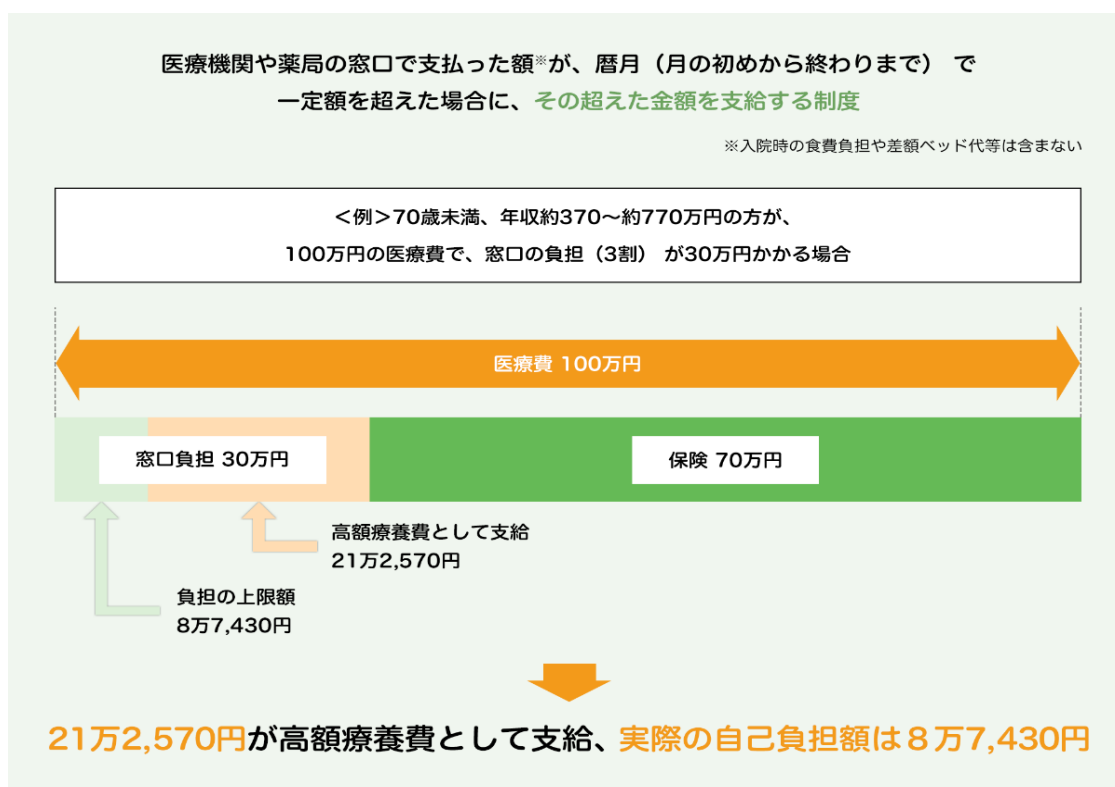
## 提供医疗服务

接受检查，打针，做手术，投药等，在窗口只需负担一部分费用就可接受医疗。

## 其他公共制度和机制

日本的医疗保险制度包括“高额疗养费制度”和其他公共制度，如“母子健康手册”等制度和结构都是领先世界值得骄傲的。“高额疗养费制度”在住院等医疗费高额的情况，为了不让医疗费自我负担对生活负担过重，每月超过自我负担限度额的金额由保险来承担。

如图所示，医疗费如果是 100 万日元的话，利用此制度，自我负担金额每月只需 8 万 7,430 日元。



## • “健康寿命”比“平均寿命”更受到重视

如果想知道“不需要护理，能健康生活的时间”，不是平均寿命和平均余命，而要参考“健康寿命”。

“健康寿命”是2000年世界保健机关（WHO）提唱的指标，定义是“因健康问题日常生活不受限制的生活可能的时间”。日本人的健康寿命、男性72.14岁、女性74.79岁（2016年）。2016年平均寿命和健康寿命的差、男性8.84年、女性12.35年。这个差是不能健康自立生活的时间。

平均寿命和健康寿命的差越大，需要护理和医疗的时间就越长。要想健康长寿，就需要延长健康寿命。<https://www.heartpage.jp/contents/magazine/08-00859>

## 日本养老福祉的现状

<https://tanoshii-kaigo.com/gg0603/>

日本已进入高龄化，高龄比率超过21%，可以说是“超高龄社会”。如果高龄化问题更加严重，今后日本的养老福社会怎么样呢？

### 少子高龄化的日本存在哪些护理问题



日本目前正处于人口高龄者比率增加“高龄化”和因出生率降低年轻人口减少“少子化”同时加剧的“少子高龄化社会”。65岁以上的高龄者人口在1950年是总人口的5%以下，1970年超过7%，1994年超过14%。高龄化比率此后也在不断上升，现在达到27.3。

此外，生产年龄的人口（15~64岁）1995年达到8,716万人的高峰期，此后开始减少，2013年是7,901万人，还不到8,000万人。这样少子高龄化直接涉及到护理问题。

## 社会保障费的财源问题

养老保险制度，利用服务的要护理认定的人负担10%的费用（一定收入以上的人是20%~30%），其余由公费（国税）和40岁以上者支付的养老保险各负担一半。

日本的社会保险制度是用来支撑现在的高龄者世代。但是少子高龄化更显著的话，能支撑社会的人口减少，高龄者人口增加，支撑1个高龄者的生产年龄人口（15~64岁）预想会年々减少。少子高龄化导致现在的劳动人口减少，养老保险制度的财源（税金收入）减少、养老保险的财源不足。如果对应这些课题，财政上会陷入严重的困境。

## 核家族问题

过去长男继承家业，三世同居是理所当然的。专业主妇很多，父母需要护理的时候，专业主妇的媳妇或女儿来照顾父母或公婆的情况十分普遍。但是现在的核家族化，使父母世代老夫妻单独生活或一人生活的情况越来越多，子女世代夫妻双职工的家庭很多，而且多半住在远方。这样子女护理父母的情况越来越少。

## 老人护理老人·痴呆护理

不断高龄化使日本平均寿命年々伸长。开始出现照顾父母的子女世代也在65岁以上的现象。此外老夫妻二个人生活的话，很多高龄妻子要照顾高龄丈夫。

这种老人护理老人的情况被叫做“老老护理”。还有越是上年龄，患痴呆症的可能性就越大。痴呆老人护理痴呆老人的现象被称为“痴痴护理”。

## 养老设施的现状

核家族化和上述“老老护理”·“痴痴护理”使自家护理陷入困境。很多人考虑进养老设施。但是现在的养老设施存在以下问题。

### 费用过高

费用较低的“特别养护老人院”等养老保险设施因为受欢迎，等待入院的人很多，不容易入院。近年增加了不少养老保险以外的收费老人院，为了与其他设施有别，所以竞争激烈。“费用低”，“服务好”，“伙食好”等都是宣传材料。当然服务越充实，每月的费用就越高。

### 服务不够理想

由于护理人员人手不足，设施方面难以提供周到的服务。利用者对服务不满的问题经常发生。因人手不足的影响，有的设施即使有空房也不能接收入院者，或者减少短期住宿的人数，甚至闭院停止服务。

### 常年人材不足：

今年4月护理工作的招人比率是2.69倍。这表明找工作的人有7万人以上，护理工作的招人是它的2.69倍（19万人以上）。估计护理人材的不足今后会更严重。

2025年，二战后出生的世代都已超过75岁。那时对护理的需要会急剧增多。据厚生劳动省的推测，护理工作人员的不足将达到38万人。政府为了减轻家庭护理的负担，正在增建养老院，准备接收50万人入院。但是如果不解决38万人手不足的问题，是难以提供良好服务的。

## 日本今后的养老福祉



因少子高龄化，养老福祉存在各种问题。如果少子高龄化不能得到改善，日本的养老福祉就难以维持。

为了解决养老保险的财源不足，提高被保险者的养老保险费，或者提高一定收入以上者的负担比率。政府正在审议将 75 岁以上的养老保险的自我负担提高到 20%，从保险中去除要护理度较低者的服务等。但是如果财源不足的话，也许要从 40 岁以下就开始支付养老保险费。

此外，今后养老保险不能支撑的部分，需要利用近邻的帮助或者活用志愿者。为了解决养老院设施的人手不足，部分设施开始接收外国劳动者。但是因为日语不通，学习护理技术在现场工作的时间很长等问题很难解决。为了解决人手不足的问题，国内应更加努力确保护理人材。

