

II課	
知って楽しむ	
育休（育児休業の略）	育儿假（育儿休假的简称）
育児-する	育儿
休業-する	休假
～法（育児休業法）	……法（育儿休假法）
改正-する	修订
両立-する	兼顾
取り組む	致力于
取得-する	取得
長男	长子
妊娠-する	怀孕
見守る	守护 / 照看
快い	爽快 / 乐意
理解-する	理解
得る	获得
環境	环境
共働き-する	双职工 / 夫妻都工作
分担-する	分担
想像-する	想象
加える	加上
おむつ	尿布
授乳-する	哺乳
抱く	抱
泣き止む	停止哭泣
追う（時間に追われる）	追赶（被时间追赶）
思うようにならない	不如意 / 不随心
言い争い	争吵 / 口角
日々	每天 / 日子
癒す	治愈 / 慰藉
夫婦	夫妇
ため	益处 / 好处
制度	制度
自覚-する	自觉 / 意识到
復帰-する	复职 / 回归
慌ただしい	匆忙 / 慌张
充実-する	充实
話してみよう	
ライフスタイル	生活方式
ヘルシー（な）	健康的
目がない	非常喜欢 / 没辙
I	
取り上げる	采纳 / 提及
対象	对象
首都圏	首都圈
私立大学	私立大学
新入生	新生

家庭	家庭
調査-する	调查
件数	件数
～件 (3905件)	……件 (3905件)
家計	家庭经济 / 家计
負担-する	负担
このたび	这次 / 此次
親元	父母身边
家賃	房租
一月	一个月
過去	过去
厳しい (生活が厳しい)	艰苦 / 严峻
学費	学费
払い続ける	持续支付
使い道	用途
まあ (まあ大変といっても)	虽说 (虽说很辛苦)
助け合う	互助 / 互相帮助
苦しい	痛苦 / 艰难
たくましい	顽强 / 茁壮
今後	今后
花粉	花粉
～機関 (国際機関)	……机构 (国际机构)
最も	最
活発 (な)	活跃 / 活泼(的)
恥ずかしがり屋	害羞的人
おとなしい	老实 / 温顺
減少-する	减少
規則正しい	有规律的
実行-する	执行 / 实行
～がい (やりがい)	……的价值 (做的价值 / 意义)
手作り	手工制作
かなわない	敌不过 / 比不上
それほど	那么 / 那样 (程度)
現実	现实
小型	小型
サンプル数	样本数
～当たり (1週間当たり)	每…… (每周)
実施-する	实施 / 进行
～別 (学年別)	按…… (按年级)
～年生 (1年生)	……年级 (一年级)
日数	天数
2	
シェアハウス	合租房
住居	居住
スタイル	方式
リビング	客厅
一般的 (な)	一般 / 普遍(的)

たとえ	即使
敷金	押金
礼金	礼金
そろう	齐备 / 凑齐
～層 (年代層)	……层 (年龄层)
つながり	联系 / 纽带
独身	单身
職場	职场
何より	比什么都…… / 关键是
入居-する	入住
適度 (な)	适度
完全 (な)	完全
独立-する	独立
形態	形式 / 形态
気を遣う	顾虑 / 留心
猛暑	酷暑
Uターン-する	U型转弯 (回乡就业)
育つ	成长 / 育有
どんなに	无论怎样
いくら (いくら忙しくても)	无论多么 (无论多么忙)
介護-する	护理 / 照料
子育て-する	养育孩子
～性 (必要性)	……性 (必要性)
コミュニティ	社区
残業-する	加班
衣食住	衣食住

3	
上司	上司
かかる（電話がかかる）	打来（电话打来）
突然	突然
しょうがない	没办法
不景気（な）	不景气的
4	
初婚	初婚
今回	这次
生涯	终生 / 一生
選択-する	选择
可	可
周囲	周围
同意-する	同意
めどが立つ	有了眉目 / 落实
資金	资金
異性	异性
付き合い	交往
適当（な）	适当 / 恰当的
巡り会う	遇到 / 碰见
巡る	围绕
失う	失去
気楽さ	轻松 / 自在
娯楽	娱乐
学業	学业
打ち込む	投入 / 热衷于
未婚	未婚
社会保障	社会保障
出生	出生
動向	趋势
基本	基本
個人	个人
当たり前	理所当然
派手（な）	华丽 / 鲜艳的

12課	
知って楽しむ	
体内時計	生物钟
機能	机能 / 功能
回転-する	转 / 运转
ずれる	偏离 / 错位
実践-する	实践
リセット-する	重置
徐々に	逐渐地
時差ぼけ	时差反应
そうはいっても	虽说如此
目覚める	醒来
乳製品	乳制品
取り分ける	分配 / 分给
余分(な)	多余(的)
エネルギー	能量 / 热量
脂肪	脂肪
翌朝	次日早晨
心身	身心
早めに	稍早 / 提前
取る (朝食を取る)	吃 (吃早餐)
心がける	留意 / 记在心里
～省 (農林水産省)	……省 (农林水产省)
食育	食育 (饮食教育)
話してみよう	
当てはまる	符合
好き嫌い	挑食 / 偏食
不規則 (な)	不规则 / 无规律(的)
息	呼吸 / 气
切れる (息が切れる)	喘 (气喘吁吁)
いらいら-する	焦躁 / 烦躁
肌	皮肤
項目	项目
要～ (要注意)	需要…… (要注意)

1	
発散-する	宣泄 / 发散
わく (食欲がわく)	涌现 (有食欲)
楽 (な)	轻松 / 舒适的)
効果	效果
現れる	显现 / 出现
健康診断	健康检查
体重	体重
症状	症状
伸びる	延长 / 伸展
人間関係	人际关系
2	
体力	体力
ほぼ	几乎 / 大致
能力	能力
報告-する	报告
取り入れる	采纳 / 引进
維持-する	维持
後半	后半
前半	前半
レベル	水平 / 程度
ところで	对了 / 话说回来
激しい	剧烈
ストレッチ-する	拉伸运动
抜く (食事を抜く)	省掉 (跳过一餐)
真冬	隆冬 / 深冬
トレーナー	卫衣 / 运动衫
目的	目的
提案-する	提议 / 建议
当店	本店
レシピ	食谱
取れる (バランスが取れる)	保持 (保持平衡)
頻度	频率
合計-する	合计

3	
満足-する	满意
不満 (な)	不满
目覚め	睡醒
抱える	抱有 / 承担
プレッシャー	压力
寝付き	入睡
主婦	主妇
寝不足	睡眠不足
入眠-する	入眠
覚醒-する	觉醒
レム睡眠	REM睡眠 (快速眼动睡眠)
ノンレム睡眠	非REM睡眠 (非快速眼动睡眠)
体温	体温
ポイント	关键 / 要点
倍数	倍数 / ……倍
というのは	也就是说 / 所谓
脳	脑 / 大脑
交互に	交互 / 轮流
交代-する	交代 / 轮换
覚ます	弄醒 / 唤醒
つく (眠りにつく)	入睡 / 睡着
上がる (声が上がる)	发出 (发出声音)
愛情	爱情
4	
投書-する	投书 / 投稿
～欄 (投書欄)	……栏 (投书栏)
嗜好品	嗜好品 (烟酒茶等)
ブーム	热潮 / 风靡
かえって	反而
賛成-する	赞成
精神的 (な)	精神上(的)
リラックス-する	放松
他人	他人 / 别人
時期	时期
愛する	爱 / 喜爱
反対-する	反对
医師	医师
国家試験	国家考试
かいがある	值得 / 有意义
必ずしも	不一定 / 未必

13課	
知って楽しむ	
食卓	餐桌
略称	简称
先進国	发达国家
生活習慣病	生活方式病
発展途上国	发展中国家
飢え	饥饿
食堂	食堂
健康的（な）	健康（的）
提供-する	提供
アジア	亚洲
～食（1食）	……餐（1餐）
当たる（1食分に当たる）	相当于（相当于1餐的分量）
上乗せ-する	额外添加 / 加上
給食	学校供餐
仕組み	机制 / 结构
空間	空间
分け合う	分享 / 分担
肥満	肥胖
予防-する	预防
貢献-する	贡献
一般	一般 / 普通
特定-する	特定 / 确定
ハッシュタグ	标签
企画-する	策划 / 计划
場面	场合 / 场景
語る	讲述 / 谈论
皆	大家 / 各位
食糧	粮食
事業	事业 / 项目
専念-する	专心
起業-する	创业
成果	成果
ユニーク（な）	独特 / 别具一格（的）
各国	各国
関心	关心 / 关注
寄せる	寄予
未来	未来
広がり	扩展 / 蔓延
反応-する	反应

話してみよう	
トレンド	潮流 / 趋势
コスプレ	角色扮演 / cos
1	
短期	短期
主人公	主人公 / 主角
ファン	粉丝 / 影迷
何といても	不管怎么说 / 终究
勇気	勇气
連載-する	连载
全～ (全72巻)	全…… (全72巻)
～巻 (全72巻)	……巻 (全72巻)
うっかり-する	不小心 / 不留神
こぼす	弄洒 / 倒出
謝る	道歉
引く (辞書を引く)	查 (查字典)
投稿-する	发 / 发布 / 投稿
2	
窓ぎわ	窗边
俳優	演员
タレント	艺人 / 明星
描く	描写 / 绘制
エッセイ	随笔 / 散文
退学-する	退学
不自由 (な)	不便 / 不自由(的)
何とか	总算 / 设法
シーン	场景
平和 (な)	和平(的)
印象的 (な)	印象深刻的(的)
制作-する	制作
委員	委员
展開-する	展开
連続-する	连续
ドキドキ-する	紧张 / 心跳 / 兴奋
訴える	诉说 / 控诉
少女	少女
大まか (な)	粗略 / 大致(的)

3	
GPS	GPS (全球定位系统)
エンターテインメント	娱乐 / 演艺
商店	商店
呼ぶ (話題を呼ぶ)	引起 (引起话题)
呼び込む	吸引 / 招来
散策-する	散步 / 漫步
~型 (散策型)	……型 (散步型)
共同-する	共同 / 协同
クイズ	问答 / 猜谜
書店	书店
QRコード	二维码
スタート-する	开始 / 启动
~キット (スタートキット)	……套件 (启动套件)
購入-する	购买
読み込む	读取 / 扫描
活気	活力 / 活跃
生	真实
ペース	步调 / 节奏
得-する	赚到了 / 感到很划算
つなぐ	连接 / 联系
試み	尝试 / 试验
株式会社	股份有限公司
友情	友情
豊富 (な)	丰富的
~面 (文化面)	……面 (文化面)
開会-する	开幕 / 开会
~式 (開会式)	……式 (开幕式)
ファンファーレ	仪式号角 / 开场音乐
歓声	欢呼声
4	
かなり	相当 / 挺 (程度高)
引き受ける	承担 / 接受
だいぶ	相当 / 挺 (程度有明显变化)
詰まる	充满 / 装满
どうしても	无论如何 / 非得……不可
憧れる	憧憬 / 向往
調理-する	烹饪 / 调理
~師 (調理師)	……师 (厨师)
信用-する	信用 / 信任
実現-する	实现

5	
現地	当地
リポート-する	报道
～級（最大級）	……級（最大級）
多数	众多 / 多数
出演-する	出演 / 演出
ゲスト	嘉宾 / 客人
オープニングイベント	开幕活动 / 开幕式
熱気	热气 / 热烈气氛
包む（熱気に包まれる）	包围（被热情包围）
いよいよ	终于 / 到底
盛り上がる	高涨 / 气氛活跃
以上	以上
公開-する	公开 / 上映
試写会	试映会

---

14課	
知って楽しむ	
かける（時間をかける）	花（花時間）
作り上げる	完成 / 制作
もの（ものの考え方）	事物（思维方式）
見方	看法 / 见解
視点	视角 / 观点
背景	背景
自文化	自身文化
耳を傾ける	倾听
自分自身	自己
見つめ直す	重新审视 / 反思
見つめる	凝视 / 注视
つば	壶
じっと	目不转睛地 / 静静地
部分	部分
焦点	焦点
当てる（焦点を当てる）	对准（聚焦）
向き合う	面对
向く（横を向く）	转（朝向旁边看）
浮かび上がる	浮现 / 显露
だまし絵	错觉画 / 迷幻画
複文化	多元文化
集団	集团 / 群体
軸	轴 / 准则
よって	因此
多文化共生	多元文化共生
共存-する	共存
文化的（な）	文化上的(的)
混じり合う	混合 / 交融
混じる	混杂
存在-する	存在
ばらばら（な）	七零八落 / 支离破碎 / 分散(的)
これまで	至今
発想-する	构思 / 想象
戸惑う	困惑 / 不知所措
深い	深的
話してみよう	
カルチャーショック	文化冲击
分別-する	分类
プラスチック	塑料
服装	服装
専用	专用

1	
かご	篮子
当たる（かごが棚に当たる）	碰（篮子碰到架子）
ばさっと	哗啦一声（掉落声）
さっと	赶快 / 迅速
洋品店	服装店（西式）
ブラウス	女式衬衫
ハンガー	衣架
するっと	滑溜地 / 顺滑地
元通り	变回原样
さりげない	不经意的 / 若无其事的
気を配る	留意 / 用心
感じ	感觉
入社-する	入职 / 进入公司
ぴかっと	闪亮地
光る	发光
ぽつぽつ	滴滴答答
大粒	大颗粒
動き出す	开始行动
仲	关系 / 交情
一斉に	一齐
普通	普通 / 一般
2	
焼き上がる	烤好
案	方案 / 想法
食パン	吐司面包
見当たらない	找不到
～切り（12枚切り）	……切（切成12片）
焼きたて	现烤的
アレルギー	过敏
対応-する	对应 / 应对
代案	替代方案
定食	定食 / 套餐
煮魚	炖鱼
焼き魚	烤鱼

3	
異文化	异文化
適応-する	适应
曲線	曲线
感情	感情
ハネムーン	蜜月
～期（ハネムーン期）	……期（蜜月期）
間近（な）	近在眼前
基づく	基于
作成-する	制作 / 创建
次第に	逐渐地
興奮-する	兴奋
というのも	因为 / 原因是
そういえば	这么一说 / 说起来
上向く	好转 / 向上
差	差距 / 差别
責任	责任
持つ（責任を持つ）	承担（承担责任）
ボクシング	拳击
図	图
4	
感心-する	钦佩 / 佩服
ほんの	仅仅 / 稍微
境内	寺庙内 / 神社内
しいんと	寂静地
がらりと	突然 / 完全(变了)
どこか（どこか寂しげ）	总觉得 / 某些地方（有些寂寞）
懐かしい	怀念
散る	飘落 / 散落 / 凋谢
ドーナツ	甜甜圈
開店-する	开业 / 开店
驚き	惊讶
見聞き-する	见闻 / 听说

15課	
知って楽しむ	
壁新聞	墙报 / 壁报
マジック	记号笔 / 马克笔
上部	上部
見出し	标题
日付	日期
平成	平成
翌日	次日 / 翌日
新聞社	报社
死亡-する	死亡
行方不明	失踪 / 下落不明
浸かる	淹 / 浸泡
～機（印刷機）	……机（印刷机）
～中（余震が続く中）	……中（余震持续中）
発行-する	发行
安否	安危
否定-する	否定
決断-する	决定 / 果断决定
泥水	泥水
警察	警察
訪ねる	拜访 / 访问
配給-する	配给 / 分发
正確（な）	正确 / 准确
紙面	版面
フレーズ	短语 / 措辞
パニック	恐慌 / 慌乱
自ら	亲自 / 亲身
ライフライン	生命线 / 生活基础设施
物資	物资
供給-する	供应
支え合い	互相扶持
支える	支撑 / 支柱
乗り切る	度过 / 克服
激励-する	激励 / 鼓励
向く（前を向いて生きる）	朝向（向前看）
通常	通常
～か所（6か所）	……处（6处）
貼り出す	张贴
報道-する	报道
ジャーナリズム	新闻业 / 新闻工作
永久	永久
保存-する	保存
使命	使命

肌（肌で感じる）	皮膚（亲身感受）
発達-する	发达
洪水（情報の洪水）	洪水（信息泛滥）
改めて	再次 / 重新
～余り（20人余り）	……多（20多人）
創刊-する	创刊
話してみよう	
疑う	怀疑
発信-する	发布 / 发信
欠かせない	不可或缺
製品	产品 / 制品
信頼-する	信任 / 信赖
ジャンル	类型 / 领域
メディア	媒体
マスメディア	大众媒体
依存-する	依赖
犯罪	犯罪
2	
～疲れ（SNS疲れ）	……疲劳（社交网络疲劳）
コミュニケーション	交流 / 沟通
今や	现如今
ところが	然而
指摘-する	指出
いつの間にか	不知不觉间
現象	现象
次々（と）	接连不断
焦る	焦急 / 焦虑
コメント-する	评论
常に	经常 / 始终
アクセス-する	访问 / 接入
知らぬ間に	在不知不觉中
本来	本来
一見	乍一看
息苦しさ	喘不过气 / 窒息感
置く（距離を置く）	保持（保持距离）
結局	结果 / 终究
削る（時間を削る）	削减（缩减时间）
受験票	准考证
データ	数据
バックアップ-する	备份
ミス-する	出错 / 失误
予想外	出乎意料 / 意想不到
ソーシャルメディア	社交媒体
インフルエンサー	网红 / 意见领袖

ステルスマーケティング	隱性营销
略	略 / 缩写
広告-する	广告
気付く	察觉 / 意识到
宣伝-する	宣传
好意的 (な)	好感 / 肯定(的)
印象付ける	给……印象
心理	心理
意図-する	意图
日常的 (な)	日常(的)
操作-する	操作 / 操控
数多い	数量多
複数	多个 / 复数
見極める	看清 / 辨别
3	
可能性	可能性
ダウンロード-する	下载
DJ	DJ (打碟师)
画像	图像
編集-する	编辑
個人情報	个人信息
漏れる	泄露
悪用-する	滥用 / 冒用
求める	要求 / 寻求
第三者	第三者 / 局外人
送信-する	发送
流出-する	流出
安易 (な)	轻易 / 随意(的)
慎重 (な)	慎重(的)
リクエスト-する	请求 / 要求
応える	回应 / 满足
晴れる (疑問が晴れる)	消除 (消除疑问)
消去-する	删除 / 消除
サイバー攻撃	网络攻击
扱う	处理 / 操纵
余計 (な)	多余(的)
便利さ	便利性
正しさ	正确性
原稿	稿件
マイナス	负面 / 减分
4	
できれば	如果可以
取る (連絡を取る)	取得 (取得联系)
勝手 (な)	擅自 / 随意
実物	实物

16課	
知って楽しむ	
ひょっとすると	或许 / 说不定～
なんとなく	总觉得 / 不知为什么
高卒	高中毕业
なぜなら	因为 / 原因是
おかしな	奇怪的 / 可笑的
大卒	大学毕业
真似-する	模仿
業績	业绩
ごまんと	多得很 / 比比皆是
要するに	总而言之 / 简言之
あやふや(な)	含糊 / 模糊(的)
ビジネスマン	商务人士
マーケティング	市场营销
弁護士	律师
コック	厨师
～ら(彼ら)	……们(他们)
せいぜい	最多 / 充其量
程度	程度
物理	物理
何の～もない(何の関係もない)	毫无……(毫无关系)
さあ	那么 / 好(话题转换)
単語	单词
～式(計算式)	……式(计算公式)
こなす	熟练掌握 / 完成
真剣(な)	认真(的)
正体	真面目 / 本相
話してみよう	
時間割	时间表 / 课程表
組	组 / 班
社会 [教科名]	社会 (科目名)
技術 [教科名]	技术 (科目名)
学級活動	班级活动
国語 [教科名]	国语 / 语文 (科目名)
総合 [教科名]	综合学习 (科目名)
体育 [教科名]	体育 (科目名)
理科 [教科名]	理科 (科目名)
美術 [教科名]	美术 (科目名)
道徳 [教科名]	道德 (科目名)
帰り	回家 / 归途(帰りの会→放学班会)
清掃-する	打扫 / 清洁

1	
放課後	放学后
部活動（部活）	社团活动
サボる	逃学 / 旷课 / 偷懒
ものすごい	惊人的 / 厉害的
だけど	但是 / 不过
レギュラー	正式选手 / 主力
やり続ける	坚持做下去
しゃべる	聊天 / 谈话
右に出る者がいない	无人能及 / 无人能比
上り下り-する	上上下下 / 往返
続き	续集 / 接下来的部分
2	
生徒	学生
業者	业者 / 商家
ふざける	闹着玩 / 开玩笑
～内（学校内）	……内（学校内）
隅々	角角落落
気	心情
納豆	纳豆
湿度	湿度
勝負-する	决胜负 / 较量
運	运气
3	
大学入学共通テスト	（日本）大学入学共通考试
初日	第一天
公民 [教科名]	公民（科目名）
地理 [教科名]	地理（科目名）
情報 [教科名]	信息科学（科目名）
受験生	考生
参考書	参考书
開く（教科書を開く）	翻开（翻开教科书）
筆記用具	书写工具
終える	完成 / 结束
前回	上次
志願-する	志愿 / 申请
前年	去年 / 前一年
下回る	低于 / 少于
少子化	少子化
合否	合格与否
入試	入学考试
ここ～（ここ数年）	这……（这几年）
上昇-する	上升
傾向	倾向 / 趋势
減免-する	减免
挙げる	举出 / 列举
国公立大学	公立大学

教科	教科 / 学科
科目	科目
志望-する	志愿
学科	学科 / 系
開始-する	开始
~近く (9時間近く)	……近 (近9个小时)
全域	全境 / 全区域
交通機関	交通工具
長年	多年 / 长年
マラソン	马拉松
付く (自信が付く)	产生 (产生自信)
うそ	谎话 / 谎言
つく (うそをつく)	撒 (撒谎)
~版 (地方版)	……版 (地方版)
シーズン	季节 / 时令
ピーク	巅峰 / 高峰
迎える (ピークを迎える)	迎来 (迎来巅峰 / 高峰)
遠方	远方
アイデア	主意 / 创意
競う	竞争
カツサンド	炸猪排三明治
加湿器	加湿器
祈願-する	祈愿
お札	符咒 / 护身符
現役	应届生
臨む	迎接 / 面对
年末年始	岁末年初

4	
前向き (な)	积极 / 向前(的)
交える	夹杂
迷い始める	开始迷茫
後押し-する	推一把 / 助推
身に付ける	掌握 / 穿戴
さ (それがさ)	语气词 (那个呀)
場	场合 / 场所
成績	成绩
ボーナス	奖金
あと～ (あと数週間)	还有…… (还有几周)
農作物	农作物
演劇	戏剧 / 话剧
実家	老家 / 父母家
5	
世の中	世间 / 社会
受け身	被动
体感-する	亲身体验
関わる	关联 / 涉及
保護-する	保护
著書	著作
ハンバーガー	汉堡包
～店 (ハンバーガー店)	……店 (汉堡店)
上げる (売り上げを上げる)	提高 (提高销售额)
～ごと (グループごと)	每…… (按小组)
ディスカッション-する	讨论
決定-する	决定
分析-する	分析
通行人	行人
予測-する	预测
原価	成本 / 原价
原材料	原材料
説得-する	说服
ロールプレイ	角色扮演
アルバム	相册
あれこれ	种种 / 这个那个
詰める	塞进 / 填满

17課	
知って楽しむ	
持ち続ける	怀有 / 保持
学内	校内
活動的 (な)	活跃 / 积极的
クライアント	客户 / 委托人
意向	意向
重視-する	重视
営業部	营业部
配属-する	分配
売り込む	推销
向く (私に向いている)	适合 (适合我)
部署	部门 / 处
所属-する	属于 (~部门)
社会的責任	社会责任
利益	利益 / 利润
果たす	履行 / 完成
里山	杂木林 (村落附近的浅山林)
雑木林	杂木林
かつて	曾经 / 以前
農村	农村
手入れ-する	维护 / 修整
保つ	保持 / 维持
荒れる	荒废 / 荒芜
恵み	恩赐 / 惠泽
農家	农家 / 农户
植林-する	植树造林
草刈り	割草
伐採-する	采伐 / 砍伐
作業-する	作业 / 工作
そのうち (に)	渐渐 / 不久(地)
かけがえのない	无可替代的
話してみよう	
飛び回る	奔波 / 飞来飞去
結び付ける	结合 / 联系起来
結ぶ	结 / 连结
親子	父母与子女 / 親子
画家	画家
経済的 (な)	经济上的(的)
自立-する	自立 / 独立
一人前	顶天立地 / 成熟的大人
ただ	仅仅 / 只是
自己満足-する	自我满足
チャンス	机会
押し付ける	强加于人 / 推给
かわいそう (な)	可怜(的)

2	
セミナー	讲座 / 研讨会
取り寄せる	索取 / 寄来
採用-する	采用 / 录用
国籍	国籍
優秀 (な)	优秀(的)
人材	人才
多様性	多样性
高める	提高
活性化-する	活性化 / 激发活力
取る (コミュニケーションを取る)	进行 (进行沟通)
視野	视野
語学	外语 / 语言
専門的 (な)	专业性(的)
~度 (理解度)	……度 (理解度)
プラス	加分 / 正面因素
こうした	这样的 / 如此这般的
自己PR-する	自我推销 / 自我展示
じっくり	仔细地 / 踏实地
学習-する	学习
AI	AI (人工智能)
口が悪い	说话难听 / 毒舌
3	
エントリーシート	报名表 / 应聘登记表
動機	动机
強み	强项 / 优点
価値	价值
~観 (価値観)	……观 (价值观)
OB	男校友 / 毕业的学长
OG	女校友 / 毕业的学长
訪問-する	拜访 / 访问
インターンシップ	实习
実感-する	切身感受到 / 真实感受到
何があんでも	无论如何也……
みせる (なってみせる)	展示 (做给你看)
戦う	战斗 / 奋斗
4	
依頼-する	委托 / 请求
宛先	收件人 / 地址
件名	邮件主题
ファイル	文件
添付-する	附加 / 附上
ご無沙汰しております	久违了 / 很久没联系了
貴社	贵公司
乗る (相談に乗る)	帮忙出主意 / 听对方倾诉

18課	
知って楽しむ	
収集-する	収集
自治体	自治体 / 地方政府
年間	年間
総～（総排出量）	总～（总排出量）
排出-する	排出 / 排放
～トン（2トン）	～吨（2吨）
東京ドーム	东京巨蛋
～台（2,500万台）	～辆 / ～台（2,500万辆）
削減-する	削減 / 减少
推移-する	推移 / 变迁
四国	四国
山間部	山间地区
資源	资源
住民	居民
～種（45種）	～种（45种）
設ける	设置 / 设立
持ち込む	拿来 / 带来
運搬-する	运送 / 搬运
ゼロ	零
宣言-する	宣言
町民	镇民
リサイクル-する	回收利用 / 循环利用
向ける（2030年に向けて）	面向（面向2030年）
先駆者	先驱者 / 拓荒者
～づくり（人づくり）	～建设 / ～培养（人才培养）
重点	重点
掲げる	提出 / 悬挂（标语等）
あらゆる	各种各样 / 所有
実験-する	实验
チャレンジ-する	挑战 / 尝试
リーダー	领袖 / 领导者
輩出-する	培养出 / 产生（人才）
そもそも	毕竟 / 本来 / 根本
焼却-する	焚烧
もたらす	带来 / 造成
有害（な）	有害(的)
物質	物质
水質	水质
悪影響	恶劣影响 / 坏影响
～自体（仕組み自体）	～本身（机制本身）
オープン-する	开业 / 开放
リユース-する	再利用 / 二手使用
ショップ	商店 / 店铺
併設-する	并设 / 附设
利便性	便利性

理念	理念
目指す	为目标
挑戦-する	挑战 / 奋斗
絶え間ない	不断的 / 持续的
そのもの	本身 / 那个东西
問い	疑问 / 提问
投げかける	投 / 抛
投げる (話題を投げる)	抛 (抛出话题)
話してみよう	
二酸化炭素	二氧化碳
大気	大气
汚染-する	污染
排気ガス	废气 / 尾气 /
森林	森林
砂漠	沙漠
野生	野生
エコライフ	生态生活
～フェア (エコライフフェア)	～展会 (环保生活展)
アドバイザー	顾问 / 指导者
省エネ	节能
節電-する	节电
植物	植物
ゴーヤ	苦瓜
壁際	墙边
減らす	减少
葉	叶子
防ぐ	防止 / 阻挡
向き (部屋の向き)	朝向 (房间的朝向)
時間帯	时间段
頼る	依赖 / 依靠
実	果实 / 种子
反省-する	反省
再～ (再利用)	再～ (再利用)
2	
不要 (な)	不需要 / 无用的
貼り紙	告示 / 通知
タイプ	类型 / 种类
タイヤ	轮胎
新品	新品 / 全新
同様 (な)	同样的
暴力	暴力
外出-する	外出

3	
トキ	朱鷲
パネル	展示板 / 面板
狩猟-する	狩猎
乱獲-する	滥捕
田んぼ	稻田
破壊-する	破坏
半島	半岛
～羽 (5羽)	～只 (5只)
絶滅-する	灭绝
救う	拯救
人工	人工
繁殖-する	繁殖
順調 (な)	顺利(的)
放鳥-する	放飞 (放归自然)
推定-する	推测 / 估计
最～ (最優先する)	最～ (最优先)
優先-する	优先
寸前	濒临 / 即将
追い込む	逼入 / 陷入
生き物	生物
手を打つ	采取措施
学名	学名
ファンクラブ	粉丝俱乐部
動植物	动植物
深刻 (な)	深刻 / 严重(的)
さんざん	狠狠地 / 彻底地 / 各种 (受苦等)
どんな (どんな生物でも)	无论什么样的 (生物)
4	
湧き水	泉水 / 涌泉
日本酒	日本酒
酒蔵	酒窖
試飲-する	品酒 / 试饮
一口	一口
蓄える	储存 / 蓄积
働き	作用 / 功能
大量 (な)	大量(的)
洪水	洪水
再生-する	再生 / 恢复
年月	年月 / 时光
大型	大型
どれほど	多少 / 多么 (程度)
なんと	竟然 / 多么
タワー	塔

19課	
知って楽しむ	
認識-する	认识 / 认知
生命	生命
~誌 (生命誌)	……志 (生命科学志)
幼稚園	幼儿园
進歩-する	进步
手を抜く	偷懒 / 敷衍
思い通り	如愿以偿 / 照自己的意思
指す	指 / 指向
生み出す	创造 / 产出
生む	生 / 产出
徒歩	徒步
ありがたさ	难得 / 珍贵
過程	过程
手をかける	费心 / 下功夫
相容れない	格格不入 / 不相容
農業	农业
呼びかけ	号召 / 呼吁
根本	根本
システム	系统 / 机制
ゲノム編集	基因组编辑
栄養価	营养价值
品種	品种
悪者	坏人 / 恶人
あくまでも	毕竟 / 到底 / 终究
作物	作物
喜び	喜悦
見出す	找出 / 发现
良しとする	认为好 / 可以
間 (長い間)	期间 (长期间)
政治	政治
前者	前者
狙う	瞄准 / 目标在于
変異-する	变异
遺伝-する	遗传
巻頭言	前言 / 卷首语
協同-する	协同 / 合作
話してみよう	
先端	先端 / 尖端
ロボット	机器人
医療	医疗

~汁 (ゆで汁)	……汤 (煮后的汤水)
技	技术 / 技能 / 技巧
界面活性剤	表面活性剂
分離-する	分离
仲良く	友好 / 融洽(地)
卵黄	蛋黄
含む	包含
油分	油分
付き物	伴随 / 必有的
べたべた-する	粘糊糊
浮き上がる	浮现 / 浮上来
浮く	浮 / 漂
洗い物	要洗的东西
断然	绝对 / 显然
混ぜる	混合 / 搅拌
性質	性质
からむ	融合 / 裹上
水分	水分
なじむ	融合 / 混合均匀
航空	航空
引く (関心を引く)	吸引 (吸引关注)
ジェットコースター	过山车
勢い	势头 / 气势
つける (勢いをつける)	增加 (增加气势)
輪	圈 / 轮
逆さま	倒转 / 底朝天
バケツ	水桶
ぐるぐる	咕噜咕噜 / 团团转
振り回す	挥舞 / 挥动
振る	挥 / 振
こぼれる	洒 / 溢出
理屈	道理 / 逻辑
円	圆
遠心力	离心力
スピード	速度
あまりに	太…… / 过于
万が一	万一
車輪	车轮
レール	轨道
装置	装置

2	
導入-する	导入 / 引进
条件	条件
介助-する	介助 / 护理
リハビリ-する	康复训练
癒し	治愈
人手	人手 / 劳动力
現場	现场
かわいがる	宠爱 / 疼爱
触れ合う	接触 / 交流
触れる	触碰 / 接触
愛らしい	可爱的 / 动人的
身体的 (な)	身体上(的)
援助-する	援助 / 帮助
福祉	福利
～用 (福祉用)	……用 (福利设施用)
脚	腿
装着-する	安装 / 佩戴
味方	伙伴 / 帮手
コスト	成本
使いこなす	熟练运用 / 熟练掌握
抵抗-する	抵抗 / 反抗
身の回り	身边 / 周围
課題	课题 / 问题
目上	长辈 / 上级
議論-する	讨论 / 争论
売り切れる	卖完
入荷-する	到货 / 进货
3	
保証書	保修卡 / 保证书
毎度	每次 / 总是
～でございます	是 (……是/在)
電源	电源
締め切り	截止
立ち上げる	启动

4	
電源構成	来源构成
兆	兆
億	亿
原子力	原子能
天然ガス	天然气
石油	石油
水力	水力
地熱	地热
バイオマス	生物质
主（な）	主要(的)
～源（エネルギー源）	……源（能源）
戦後	战后
かつ	且 / 而且
安定的（な）	安定(的)
建設-する	建设
脱～（脱原発）	脱……（去核电化）
原発	核电站
再生可能エネルギー	可再生能源
バイオ燃料	生物燃料
火山	火山
主要（な）	主要(的)
需要	需求
ますます	越发 / 更加
第一	第一
考慮-する	考虑
組み合わせる	组合
格差	差距
縮小-する	缩小
労働-する	劳动
断念-する	放弃
万国博覧会	世界博览会
政策	政策

5	
iPS細胞	iPS細胞
万能 (な)	万能的
細胞	细胞
再生医療	再生医疗
医学	医学
治療-する	治疗
難病	疑难杂症 / 难治之症
脳神経	脑神经
すい臓	胰腺
腎臓	肾脏
臓器	器官
かかる (病気にかかる)	患 (得病)
二度と	(绝不) 第二次
体内	体内
老廃物	代谢废物
ろ過-する	过滤
体外	体外
透析-する	透析
腎移植	肾移植
移植-する	移植
免疫	免疫
拒絶-する	拒绝 / 排斥
追い出す	排除 / 赶走
抑える	抑制
細菌	细菌
感染-する	感染
ドナー	捐赠者
人工的 (な)	人工的
可能 (な)	可能的
画期的 (な)	划时代 / 开创性的
自身	自身
体中	全身
組織	组织
実用	实用
優れる	优秀 / 卓越
改良-する	改良
竜	龙
物語	物语 / 故事
建築-する	建筑
理論	理论
外交	外交

20課	
知って楽しむ	
第二次世界大戦	第二次世界大战
高度経済成長	高度经济增长
国民総生産 (GNP)	国民生产总值 (GNP)
資本主義	资本主义
第～ (第20課)	第…… (第20课)
～位 (1位)	……位 (1位)
石油危機	石油危机
経済大国	经济大国
バブル景気	泡沫经济
好景気	经济繁荣
崩壊-する	崩溃
低成長	低增长
志向-する	志向 / 倾向
冒険-する	冒险
無駄 (な)	浪费(的)
省く	消除 / 除掉
果たして	到底 / 究竟
カカオ豆	可可豆
衝撃	冲击 / 震撼
重さ	重量
単位	单位
収入	收入
マラリア	疟疾
交渉-する	交涉 / 谈判
権利	权利
クラウドファンディング	众筹
加工-する	加工
境界線	境界线 / 界线
溶かす	融化 / 熔化
キャッチフレーズ	广告语 / 宣传口号
双方	双方
豊か (な)	丰富 / 富裕(的)
奮闘-する	奋斗
創造-する	创造
発熱-する	发烧 / 发热
嘔吐-する	呕吐
発症-する	发病
重症化-する	重症化
話してみよう	
唐揚げ	炸鸡块
髪型	发型
ぱっちり	完美地 / 痛快地
決まる (髪型が決まる)	打理好 (发型打理好了)
列	排队 / 队列
お気に入り	喜欢的 / 心爱的

1	
順位	顺位 / 排名
気にかける	挂念 / 在意
知り合う	结识 / 认识
争う	竞争 / 争夺
だが	但是 / 可是
つらい	难受 / 痛苦
2	
主観的 (な)	主观的
感覚	感觉
数値	数值
すでに	已经
幸福 (な)	幸福的
所得	收入 / 所得 /
寿命	寿命
客観的 (な)	客观(的)
両者	两者
競争-する	竞争
低下-する	低下 / 降低
食い止める	阻止 / 遏制
単に	只是 / 仅仅
要素	要素
結び付く	结合 / 联系
経る	经过
政府	政府
GDP [国内総生産]	国内生产总值 (GDP)
質的 (な)	质的 / 性质上(的)
個人的 (な)	个人(的)
曖昧 (な)	模糊
個々人	每个人
着目-する	着眼 / 关注
意義	意义
質	质量 / 品质
我が~ (我が国)	我…… (我国)
ウェルビーイング (Well-being)	幸福 / 安康
概要	概要
内閣府	内阁府
怖さ	可怕 / 恐惧

3	
会長	会长
任す	委托 / 任命
倒産-する	倒闭 / 破产
泊まり込む	留在那里过夜
ぼろぼろ (な)	破破烂烂(的)
徹夜-する	熬夜 / 彻夜
乗り越える	度过 / 克服
全員	全员
确实 (な)	确实 / 准确(的)
年輪	年轮
ひどい	严重 / 过分
延ばす	延长 / 推迟
苦戦-する	费力 / 艰难
ようやく	终于 / 好不容易
勝利-する	胜利
つかむ	抓住 / 获得
4	
聖なる	神圣的
連山	连山 / 群山
最高峰	最高峰
山岳部員	登山社成员
遭難-する	遇难
学士	学士
惨事	惨剧 / 惨案
氷河	冰河
遺体	遗体
搜索-する	搜索 / 寻找
前触れ	前兆 / 预兆
隊員	队员
収容-する	收容 / 接纳
勤める	工作 / 任职
志す	立志
安定-する	安定 / 稳定
迷い	犹豫 / 迷茫
遺族	遗属
出合い	相遇
背後	背后
決心-する	下定决心
ゴルフ	高尔夫
借金-する	借款 / 借债
復興-する	复兴 / 重建

5	
打ち上げ	庆功宴 / 聚会
幹事	负责人 / 干事
今のところ	目前 / 现在
個室	包间
演奏-する	演奏
~済み (予約済み)	已…… (已预约)
日にち	日期
~名様 (何名様)	……位 (几位)
とりあえず	暂时 / 先
押さえる	预留 / 扣下