

ការពិនិត្យស្ថានភាពខ្លួនឯងពីចិត្តនិងកាយ

心とからだの自己診断表

ឯកសារជាភាសាខ្មែរ

(カンボジア語版)

ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អក្នុងជីវភាពជាសិក្សាកាម ឬកម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេស ចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តយូរៗម្តង។

研修・技能実習生活を元気で健康に過ごすために、時々心身の状態を自己点検することが必要です。

សូមពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តបច្ចុប្បន្នរបស់លោកអ្នក។

現在の自分のからだの状況と気持ちを振り返ってみましょう。

ខ្ញុំសូមដាក់អង្កេតនេះជូន JITCO ហើយយល់ព្រមឱ្យអង្គការនេះទទួលខុសត្រូវក្នុងការចាត់ចែងបោះចោល។

当診断表を JITCO に提出すること及び JITCO において責任放棄することにつき同意いたします。

ហត្ថលេខា :

(署名) _____

ថ្ងៃខែដែលបានវិនិច្ឆ័យ : ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

自己診断日 : 日 月 年

ក្រុមហ៊ុនដែលទទួលបាន :

受入企業名 :

ប្រភេទការងារ :

職種名 :

លក្ខណៈសម្បត្តិ : ជាសិក្សាកាម ជាម្ចាស់កម្មសិក្សាការីបច្ចេកទេស

資格 : 研修生 ・ 技能実習生

នាមត្រកូល :

姓名 :

អាយុ : ឆ្នាំ ភេទ : ប្រុស ・ ស្រី សញ្ជាតិ :

年齢 : 歳 性別 : 男 ・ 女 国籍

ថ្ងៃខែដែលចូលប្រទេសជប៉ុន : ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

入国日 : 日 月 年

១. ស្តីពីសុខភាពលោកអ្នកសព្វថ្ងៃនេះ

現在のからだの状況について

សូមគូស○ក្នុងកូឡោនណាមួយក្នុងចំណោម "រាល់ពេល" "ម្តងម្កាល" "មិនដែលទេ" ។

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んで○をつけてください。

| | ចំណុចដែលត្រូវពិនិត្យ 点検項目 | រាល់ពេល ほとんど いつも | ម្តងម្កាល 時々 | មិនដែលទេ ほとんど ない |
|------|---|------------------------|-----------------|------------------------|
| (1) | ការនឿយហត់ពីម្សិលមិញមិនបាត់សោះ ហើយពីព្រឹកមក ដូចជាអស់កម្លាំងធ្ងន់ខ្លួន 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい | | | |
| (2) | ដូចជាឈឺក្បាល មិនស្រួលខ្លួនសោះ 何となく頭が痛かったり、すっきりしない | | | |
| (3) | ចុកក ចុកស្មា ចុកខ្នង ចុកចង្កេះ 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする | | | |
| (4) | ក្រពះមិនស្រួល រាត ឬទល់ ហើយឈឺពោះ 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い | | | |
| (5) | ភ្នែកមើលមិនច្បាស់ ពេលងើបឈររងងឹតមុខ 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがある | | | |
| (6) | ដង្ហើមលឿនពេក ហើយឈឺទ្រូង 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる | | | |
| (7) | ដូចជាត្រជាក់ដៃជើង ហើយស្លឹក 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする | | | |
| (8) | មិនសូវស្រួលបំពង់ក ដូចជាផ្តាសាយ のどの調子が悪く、風邪の症状がある | | | |
| (9) | អត់ចិត្តចង់ហូបបាយសោះ 食欲が急に落ちた | | | |
| (10) | ទៅឱ្យពេទ្យមើល គេថាអត់ឈឺអីទេ កុំគិតច្រើន 医者に行っても、気のせいだと言われる | | | |
| (11) | សំណួរចំពោះតែស្ត្រី : ក្រោយពីមកដល់ មានរដូវមិនទៀតទាត់ 女性の方だけにお聞きします。入国後、生理が不順である | | | |
| (12) | ក្រៅពីអ្វីដែលបានសរសេរខាងលើនេះ បើសិនជាមានកន្លែងណាមិនស្រួលក្នុងខ្លួន សូមសរសេរខាងស្តាំនេះ 上記で記入したこと以外で、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右欄にお書きください | | | |
| (13) | ពីមុន ធ្លាប់មានជម្ងឺឬទេ? បើមាន តើជម្ងឺអ្វី ហើយកើតពេលណា 過去に大きな病気をしたことがありますか? ある場合は病名と時期を記入してください | ឈ្មោះជម្ងឺ : 病名 : | | |
| | | ពេលកើតជម្ងឺ : 時期 : | | |

២. ស្តីពីផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នកសព្វថ្ងៃនេះ

現在の気持ちについて

សូមគូស○ក្នុងកូឡោនណាមួយក្នុងចំណោម "រាល់ពេល" "ម្តងម្កាល់" "មិនដែលទេ" ។

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んで○をつけてください。

| | ចំណុចដែលវិនិច្ឆ័យ 点検項目 | រាល់ពេល ほとんど いつも | ម្តងម្កាល់ 時々 | មិនដែលទេ ほとんど ない |
|------|--|------------------------|------------------|------------------------|
| (1) | ខ្ញុំចង់ឱ្យមានអ្នកដែលខ្ញុំអាចពិគ្រោះ នៅជិតខ្ញុំ 相談相手になる人が側にいて欲しいなあと思う | | | |
| (2) | ពេលដែលត្រូវធ្វើអ្វីមួយជាបន្ទាន់ វិលក្បែរគិតអ្វីមិនចេញ 物事を急いで行わなければならない時に、頭が混乱する | | | |
| (3) | គិតឃើញថា នៅឯកោ តប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ | | | |
| (4) | នឹកដល់គ្រួសារ ហេតុនេះហើយ រៀន ឬហ្វឹកហ្វឺនមិនចូលសោះ 家族のことが気になり、研修・技能実習に身が入らない | | | |
| (5) | ខ្វល់ខ្វាយដល់បំណុល ហេតុនេះហើយ រៀន ឬហ្វឹកហ្វឺនមិនចូលសោះ 借金が気になり、研修・技能実習に身が入らない | | | |
| (6) | រវល់តែគិតថា សិក្ខាកាម ឬកម្មសិក្សាការីដទៃទៀត គេទិទានខ្ញុំ 他の研修生・技能実習生から批判されると、とても気になる | | | |
| (7) | ខឹងខ្លាំងនឹងអ្នកនៅជុំវិញ ជួនកាលឈ្លោះភ្នាក់មាន 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある | | | |
| (8) | មានពេលខ្លះ ខឹងមិនអាចអត់អោនបានដល់អ្នកនៅជុំវិញ 周囲の人間に気を許せないと思うことがある | | | |
| (9) | គេងមិនលក់ ហើយពេលព្រឹកឆាប់ភ្ញាក់ 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする | | | |
| (10) | គេគ្រាន់តែថាអ្វីបន្តិចបន្តួច ក៏បាត់បង់ទឹកចិត្តលែងចង់ធ្វើអ្វីទាំងអស់ ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる | | | |
| (11) | មិនចេះភាសាជប៉ុន ហើយនៅរៀនរាំមិនស្ងប់ចិត្ត 日本語がわからずイライラする | | | |
| (12) | មិនដឹងម្តេចទេ គិតឃើញថា ជីវភាពរាល់ថ្ងៃមិនសប្បាយសោះ なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる | | | |

៣. ស្តីពីសុវត្ថិភាព និងអនាម័យក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ

安全と衛生の状況、日常生活について

សូមគូស○ ក្នុងកូឡេណាណូមួយក្នុងចំណោម "រាល់ពេល" "ម្តងម្កាល់" "មិនដែលទេ" ។

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んで○をつけてください。

| | ចំណុចដែលវិនិច្ឆ័យ 点検項目 | រាល់ពេល ほとんど いつも | ម្តងម្កាល់ 時々 | មិនដែលទេ ほとんど ない |
|------|---|-------------------------|--------------------|------------------------|
| (1) | ធ្លាប់គិតឃើញថា នៅកន្លែងធ្វើការ ជាដើម "មានគ្រោះថ្នាក់" ទេ 職場などで『あぶない』と感じたことがある | | | |
| | ចំពោះអ្នកដែលបានឆ្លើយថា "រាល់ពេល" ឬ "ម្តងម្កាល់" ក្នុងសំណួរ (1) នេះ សូមសរសេររបញ្ជាក់អំពីគ្រោះថ្នាក់នោះ នៅក្នុងប្រអប់ខាងស្តាំ (1)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 『あぶない』と感じることは何ですか？右欄にお書き下さい。 | | | |
| (2) | ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ សម្លេង ពន្លឺ ធុលី ម៉ាស៊ីន ជាដើម គ្មានបញ្ហាទេ អាចធ្វើការបានល្អ 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている | | | |
| | ចំពោះអ្នកដែលបានឆ្លើយថា "ម្តងម្កាល់" ឬ "មិនដែលទេ" ក្នុងសំណួរ (2) នេះ សូមសរសេររបញ្ជាក់អំពីមូលហេតុនោះ នៅក្នុងប្រអប់ខាងស្តាំ (2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、 集中できない原因は何ですか？右欄にお書き下さい。 | | | |
| (3) | ធ្វើការងារតាមលំដាប់លំដោយដែលគេបានបញ្ជា 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている | | | |
| (4) | គោរពច្បាប់ចរាចរ (ភ្លើងស្តុប, ជិះកង់បើកភ្លើង ជាដើម) 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている | | | |
| (5) | ដូតទឹកសំអាតខ្លួនប្រាណរាល់ពេល 身体を清潔にするように心がけている | | | |
| (6) | បោះជូតបង្គន់ និងបន្ទប់បាយរាល់ពេល 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている | | | |
| (7) | ហូបបាយដោយគិតដល់វិធានជីវជាតិល្អ 栄養のバランスを考えた食事をしている | | | |
| (8) | ហាត់ប្រាណទៀតទាត់ 定期的に運動をしている | | | |
| | ចំពោះអ្នកដែលបានឆ្លើយថា "រាល់ពេល" ឬ "ម្តងម្កាល់" ក្នុងសំណួរ(8) នេះ សូម បញ្ជាក់អំពីប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណនោះ និងចំនួនដង នៅក្នុងប្រអប់ខាងស្តាំ (8)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 運動は主に何をしていますか？週に何回くらいですか？ 右欄にお書き下さい。 | | ១ អាទិត្យ 週に | ដង 回 |
| (9) | រស់នៅដោយមានពេលវេលាទៀតទាត់ ដូចជាបាយទៀតម៉ោង គេងទៀងម៉ោង 規則正しい生活をしている | | | |
| | ចំពោះអ្នកដែលបានឆ្លើយថា "មិនដែលទេ" ក្នុងសំណួរ (9) នេះ សូមបញ្ជាក់អំពី មូលហេតុនៃជីវភាពមិនទៀងទាត់នោះនៅក្នុងប្រអប់ខាងស្តាំ ។ (9)の質問で「ほとんど、ない」と答えた方、 不規則な生活の原因は何ですか？右欄にお書き下さい。 | | | |
| (10) | ជាមធ្យម 平均睡眠時間 | ម៉ោង (គេងម៉ោង 時間 (就寝 | ភ្នាក់ម៉ោង 時 起床 |) 時) |
| (11) | ថ្ងៃសំរាក តើធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីលំហែចិត្ត ? 休日などにリラックスすることを何かしていますか？ សូមសរសេរលំអិត (បើអាចធ្វើបាន សូមសរសេរជាជំហាន) あれば具体的にお書き下さい。(なるべく日本語でお書き下さい) | | | |