

ตารางตรวจสอบสุขภาพกายและใจด้วยตนเอง

心とからだの自己診断表

ฉบับภาษาไทย

(タイ語版)

การสำรวจตนเองเกี่ยวกับสภาวะของร่างกายและจิตใจเป็นครั้งคราว ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้
การฝึกงานหรืออบรมเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา และผู้ฝึกอบรม มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง

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。

เรามาสurveyสภาวะร่างกายและจิตใจของตนเองในขณะนี้กันเถอะ

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。

ข้าพเจ้าตกลงที่จะส่งตารางตรวจสอบสุขภาพกายและใจด้วยตนเองนี้ให้แก่ JITCO และ ให้ JITCO
มีอำนาจในการจัดการทำลายเอกสารนี้ได้

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。

ลายมือชื่อ

(署名) _____

วันที่ตรวจ

ปี

เดือน

วันที่

自己診断日:

年

月

日

ชื่อบริษัทที่รับผู้ฝึกงาน

受入企業名:

ประเภทงาน

職種名:

สถานภาพ

ฝึกงาน

ฝึกงานเทคนิค

資格:

研修生

技能実習生

ชื่อผู้ฝึกงาน

姓名:

อายุ

ปี

เพศ

ชาย

หญิง

สัญชาติ

年齢:

歳

性別:

男

女

国籍:

วันที่เดินทางเข้าประเทศ

ปี

เดือน

วันที่

入国日:

年

月

日

1. สภาวะทางร่างกายในขณะนี้

現在のからだの状況について

เลือกตอบจากคำตอบต่อไปนี้ "เกือบทุกครั้ง" "บางครั้ง" หรือ "แทบจะไม่เลย"
 「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。

	หัวข้อสำรวจ 点検項目	เกือบ ทุกครั้ง ほとんど いつも	บางครั้ง 時々	แทบจะ ไม่เลย ほとんど ない
(1)	ท่านรู้สึกว่าการเหนื่อยล้าจากเมื่อวานยังไม่หมดไป และยังคงรู้สึก เพลียอยู่ตั้งแต่เช้า 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだのだるい			
(2)	ท่านรู้สึกมีนหัวโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่คอยสดชื่น 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	ท่านมีอาการคอตั้งโหล่ตั้ง หรือปวดหลังปวดเอวอยู่บ่อยๆ 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	ท่านรู้สึกว่าท้องไม่ดี ปวดท้อง เนื่องจากท้องเสีย หรือท้องผูก 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	ท่านรู้สึกตาพร่า วิงเวียนหน้ามืด 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	ท่านมีอาการหายใจติดขัดขึ้นมาอย่างกะทันหัน หรือเจ็บหน้าอก 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	บางครั้งท่านรู้สึกมือเท้าเย็น หรือเป็นตะคริว 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	ท่านรู้สึกเจ็บคอ มีอาการเหมือนจะเป็นหวัด のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	ท่านมีอาการเบื่ออาหารขึ้นมาอย่างกะทันหัน 食欲が急に落ちた			
(10)	เมื่อท่านไปพบแพทย์ มักได้รับคำตอบว่าวิตกไปเอง 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	(คำถามสำหรับสุภาพสตรี) หลังจากเดินทางเข้าประเทศแล้วประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ 女性の方だけにお聞きます。入国後、生理が不順である			
(12)	นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น ในขณะนี้มีส่วนใดของร่างกายที่ เจ็บป่วยอยู่บ้าง ถ้ามี กรุณาตอบในช่องทางขวามือ 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)	ในอดีตท่านเคยป่วยหนักหรือไม่ กรณีที่เคย กรุณาระบุชื่ออาการและเมื่อใด 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	โรค 病名： เมื่อ 時期：		

2. สภาวะทางจิตใจในขณะนี้

現在の気持ちについて

เลือกตอบจากคำตอบต่อไปนี้ “เกือบทุกครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “แทบจะไม่เลย”
「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。

	หัวข้อสำรวจ 点検項目	เกือบ ทุกครั้ง ほとんど いつも	บางครั้ง 時々	แทบจะ ไม่เลย ほとんど ない
(1)	ท่านรู้สึกต้องการที่จะมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ใกล้ๆตลอดเวลา 相談相手になる人が側にいて欲しいなあとと思う			
(2)	ท่านรู้สึกสับสนลนลานทำอะไรไม่ถูก เมื่อมีสิ่งที่จะต้องทำแบบรีบเร่ง 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)	ท่านรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	ท่านรู้สึกเป็นห่วงครอบครัว จนทำให้ฝึกงานหรืออบรมไม่รู้เรื่อง 家族のことが気になり、研修・技能実習に身が入らない			
(5)	ท่านรู้สึกกังวลเรื่องหนี้สิน จนทำให้ฝึกงานหรืออบรมไม่รู้เรื่อง 借金が気になり、研修・技能実習に身が入らない			
(6)	เวลาที่ถูกร่วมฝึกงาน หรือฝึกอบรมตำหนิ ท่านมักจะรู้สึกคาใจ 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)	บางครั้งท่านบันดาลโทสะ ทะเลาะกับคนรอบข้าง 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	บางครั้งท่านโกรธคนรอบข้าง โดยไม่ยอมให้อภัย 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	ท่านนอนไม่ค่อยหลับ และมักจะตื่นแต่เช้าตรู่ 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	ท่านจะหมดความรำเริงกระตือรือร้นทันที หากถูกตำหนิ ดักเตือน แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	ท่านรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจเพราะความไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น 日本語がわからずイライラする			
(12)	ท่านรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันช่างน่าเบื่ออย่างไม่มีสาเหตุ なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. สภาพความปลอดภัย สุขอนามัย และชีวิตประจำวัน

安全と衛生の状況、日常生活について

เลือกตอบจากคำตอบต่อไปนี้ "เกือบทุกครั้ง" "บางครั้ง" หรือ "แทบจะไม่เลย"
「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。

	หัวข้อสำรวจ 点検項目	เกือบ ทุกครั้ง ほとんど いつも	บางครั้ง 時々	แทบจะ ไม่เลย ほとんど ない
(1)	ในสถานปฏิบัติงานหรือที่อื่นๆ ท่านรู้สึกว่าจะจะเป็นอันตราย 職場などで『あぶない』と感じたことがある			
	จากคำถามข้อ 1 หากท่านตอบว่า "เกือบทุกครั้ง" "บางครั้ง" สิ่งใดที่ทำให้ ท่านรู้สึกว่าจะจะเป็นอันตราย กรุณาตอบในช่องขวามือ (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)	สภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น สภาพอากาศ เสียง แสง ฝุ่นละออง เครื่องจักร และอื่นๆ อยู่ในระดับที่ทำให้ท่านสามารถมีสมาธิกับการทำงานได้ 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	จากคำถามข้อ 2 หากท่านตอบว่า "บางครั้ง" "แทบจะไม่เลย" สิ่งใดที่ทำให้ ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน กรุณาตอบในช่องขวามือ (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)	ท่านปฏิบัติตามวิธีการทำงาน และขั้นตอนที่กำหนด 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	ท่านปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด (เช่น ไฟจราจร, เปิดไฟเวลาขี่จักรยาน เป็นต้น) 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	ท่านใส่ใจในเรื่องการชำระทำความสะอาดร่างกาย 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	ท่านใส่ใจในการทำความสะอาดห้องครัว หรือห้องน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	ท่านรับประทานอาหาร โดยใส่ใจในเรื่องความสมดุลของคุณค่าอาหาร 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 定期的に運動をしている			
	จากคำถามข้อ 8 หากท่านตอบว่า "เกือบทุกครั้ง" "บางครั้ง" โดยปกติท่านออกกำลังกายแบบใด อาทิตย์ละกี่ครั้ง กรุณาตอบในช่องขวามือ (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		อาทิตย์ละ 週に	ครั้ง 回
(9)	ท่านปฏิบัติตนอย่างมีแบบแผน 規則正しい生活をしている			
	จากคำถามข้อ 9 หากท่านตอบว่า "แทบจะไม่เลย" เหตุใดที่ทำให้ท่านไม่ได้ ปฏิบัติตนอย่างมีแบบแผน กรุณาตอบในช่องขวามือ (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)	โดยเฉลี่ยท่านนอนวันละ 平均睡眠時間	ชั่วโมง 時	เข้านอน (就寝 時	ตื่นนอน 起床 โมง 時)
(11)	ในช่วงวันหยุดท่านมักจะทำอะไรเพื่อเป็นการผ่อนคลายบ้าง ถ้ามี กรุณาระบุกิจกรรมที่ท่านทำ (หากเป็นไปได้กรุณาตอบเป็นภาษาญี่ปุ่น) 休日などにリラックスすることを何かしていますか？ 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)			