

Topics 2 2016年 JITCO 交流大会のご報告

2016年10月7日、経団連会館（東京都）において「2016年JITCO交流大会」が開催されました。本稿では、当日の講演、発表の様子をご紹介します。

※ 誌面の都合上、実際の講演の一部のみを掲載。内容は2016年10月7日時点に基づく。



第一部

第一部では、公益財団法人 国際研修協力機構理事長 鈴木和宏による開会挨拶に続き、同専務理事 新島良夫より、2016年度の技能実習・研修状況についてご報告しました。

開会挨拶



(公財)国際研修協力機構 理事長

鈴木 和宏

本日ご来場の皆様におかれましては、ご多用中にも関わらずご出席を賜り、主催者を代表して心から御礼申し上げます。

皆様をご存じのように、外国人技能実習制度は、民間ベースにおける技能・技術・知識の移転を通じ、開発途上国等の経済発展を担う人材育成に貢献することを目的とし、創設されました。

JITCO は、1991年の設立以来、技能実習制度の発展の歴史と共に歩んでまいりましたが、おかげさまで、今年、創立以来、25年を迎えることができました。これも、ひとえに、賛助会員の皆様を始め、関係各位の長年にわたるご支援の賜物と、この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

技能実習制度は四半世紀にわたり、景気変動等による荒波を

受けながらも、実習期間の延長、技能実習2号対象職種の拡大等の制度改革を伴いつつ、発展と拡充を遂げてまいりました。その一方で、賃金不払いや長時間労働といった不適正事案が、一部の関係者とはいえ発生し、技能実習生に対する人権保護が十分ではないとの批判が国際社会からも寄せられています。

こうしたことを背景に、「外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律案」が、国会に提出されており、技能実習制度は、今、大きな転換点を迎えようとしています。

法案が可決・成立した場合には、新たに外国人技能実習機構が設立され、監理団体、実習実施機関に対する監督機能が強化されるものと思われませんが、JITCO は、技能実習制度に関する総合支援機関として、新制度移行後も、監理団体、実習実施機関の皆様に向けた、申請書類の点検・取次ぎ、セミナーの開催、各種相談の受付、教材等の提供といった各種支援をより一層充実してまいります。

最後になりますが、この JITCO 交流大会が、ご出席の皆様にとりまして、技能実習制度に関する最新の動向を共有する有意義な機会となり、技能実習生、監理団体、実習実施機関をはじめとする制度関係者が互いに手を携え、共に前進していく一助となりましたら、幸いでございます。

技能実習・研修状況のご報告



(公財)国際研修協力機構 専務理事

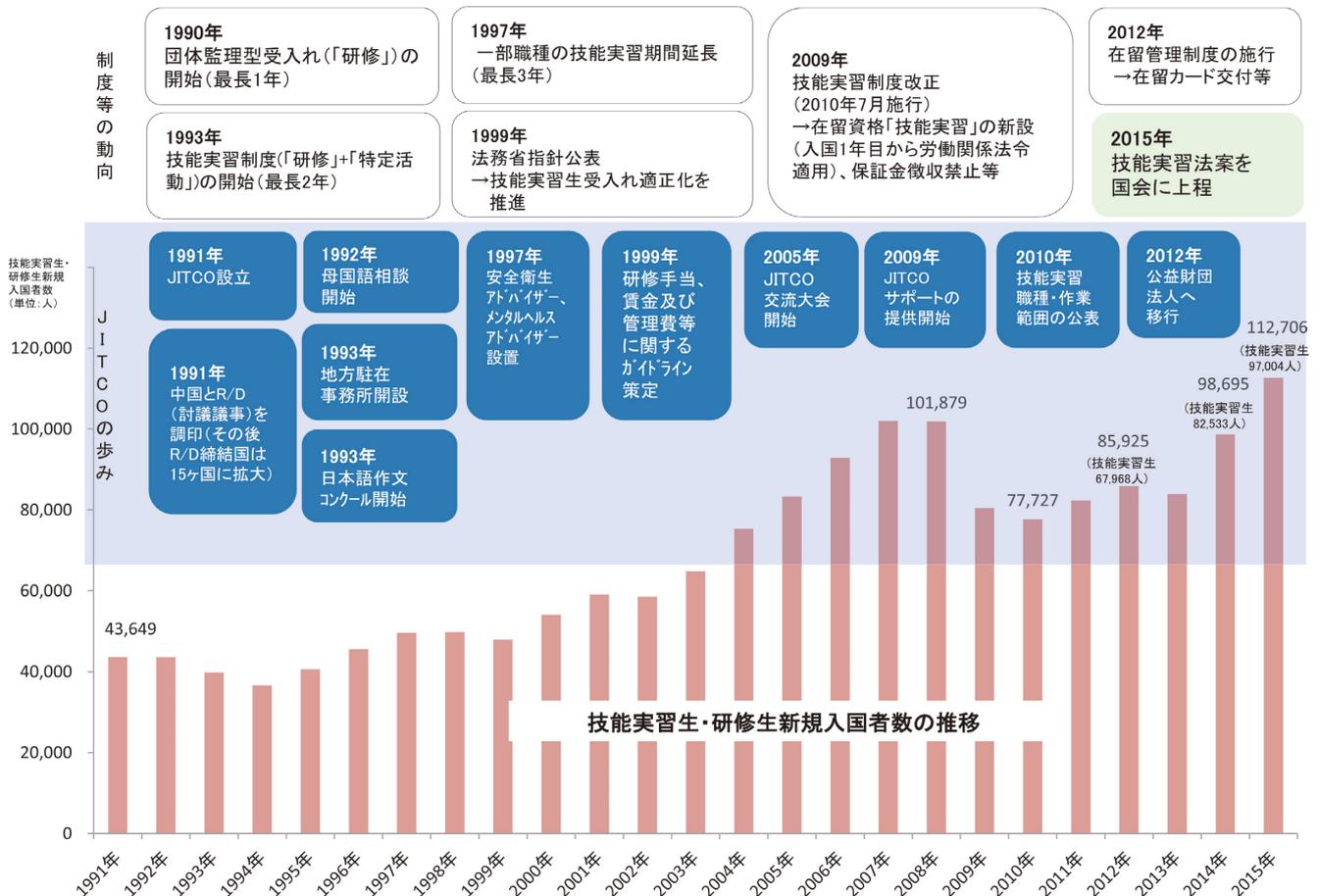
新島 良夫

技能実習制度とJITCOの歩み

少し、技能実習制度とJITCOの歴史を振り返ってみたいと思います(3ページ 図1)。

技能実習生及び研修生の新規入国者数は、1991年の研修制度時代の43,649人から緩やかに推移してきましたが、2000年以降、右肩上がり増加しました。リーマンショックを機に一旦減少したものの、再び増加傾向にあり、2015年は過去最高の11万2,706人となっています。1991年と比べ、この25

図1 技能実習制度とJITCOの歩み 出所:JITCO白書



年で3倍近くまで増加しています。

研修制度に端を発した現在の技能実習制度がスタートしたのは1993年、JITCOはその2年前の1991年に設立されました。90年代始めには、中国とのR/D(討議議事録)締結やJITCO 地方駐在事務所の開設、母国語相談や日本語作文コンクールをスタートしました。JITCO 交流大会の開始は2005年で、その後2012年に公益財団法人に移行し、現在に至ります。

昨年、技能実習制度の新しい法案が国会に提出され、現在、継続審議中です。技能実習制度は今、大きな転換点にあると言えます。

新制度移行後のJITCOの支援事業

JITCOは、新制度移行後も、監理団体、実習実施者、送出し機関等への「総合支援機関」として、本部及び地方駐在事務所において、技能実習に関わる様々な疑問やニーズに応じて相談を受け、制度関係者と共に問題解決に努めてまいります。

「総合支援機関」としての柱は、これまでの事業を再編し、5つとしました(図2)。

「受入れ支援事業」については、監理団体等への訪問相談、

法令等の案内・解説・相談、各種セミナーの開催等を今まで以上に行う予定です。「手続き支援事業」については、地方入国管理局に加えて、新設される外国人技能実習機構へ提出する書類の点検・取次ぎ、提出を新たに行いたいと考えています。「送出し支援事業」については、送出国政府との協議や送出し機関情報の提供をより充実していきたいと考えています。「実習生保護支援事業」については、母国語相談や法的保護講習支援等を継続する予定です。「人材育成支援事業」については、各種教材の提供や日本語教育支援等を引き続き行う予定です。

図2 新制度におけるJITCOの支援事業



各支援事業の2015年度実施状況(講演より一部抜粋)

次に、今後のJITCOのイメージを明らかにするために、現在の各支援事業の実施状況を説明いたします。

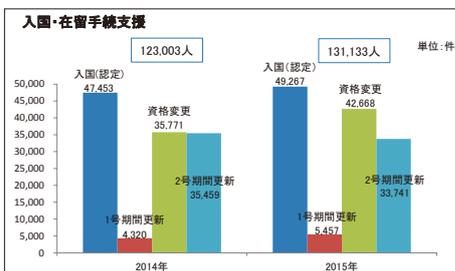
■受入れ支援事業

労働省の委託により、監理団体等への個別訪問を行う巡回指導は、2015年度に7,112件行っています。

【巡回指導実施件数】				単位:件
	2013年度	2014年度	2015年度	
監理団体	663	1,058	1,092	
実習実施機関	7,929	6,152	6,020	
合計	8,592	7,210	7,112	

■手続き支援事業

地方入国管理局への入国・在留手続き支援では、2015年度は約13万人分の申請書類の点検・取次ぎを実施しました。



■実習生保護支援事業

技能実習生に対し、日本語の他、中国語、インドネシア語、ベトナム語、フィリピン語の4ヶ国語で母国語相談を行っています。昨年度の相談件数は、1,376件と前年度より増加し、その内容は賃金不払や長時間労働等のトラブル相談が多くなっています。

【技能実習生からの電話等受付状況】				単位:件
	2013年度	2014年度	2015年度	
中国語	967	721	659	
ベトナム語	292	348	559	
フィリピン語	-	53	94	
インドネシア語	37	69	43	
その他	31	13	21	
合計	1,327	1,204	1,376	

■送出し支援事業

2015年度の認定送出し機関に関する情報提供は、ベトナム、フィリピン、カンボジア、ミャンマーといった東南アジア諸国が上位を占めています。

2015年度		2015年度		2015年度	
	構成比		構成比		構成比
ベトナム	88	21.00%	ラオス	14	3.30%
フィリピン	79	18.80%	スリランカ	11	2.60%
カンボジア	48	11.40%	モンゴル	8	1.90%
ミャンマー	48	11.40%	ネパール	8	1.90%
インドネシア	44	10.50%	バングラデシュ	7	1.70%
タイ	39	9.30%	インド	2	0.50%
中国	23	5.50%	ウズベキスタン	1	0.20%
合計			420		100.00%

■人材育成支援事業

日本語教材・素材や、日本語指導の情報等を掲載したシステム「JITCO日本語教材ひろば」へのアクセス数は70,482件でした。JITCOのホームページ(<http://hiroba.jitco.or.jp/categories/>)から登録してご利用いただけます。

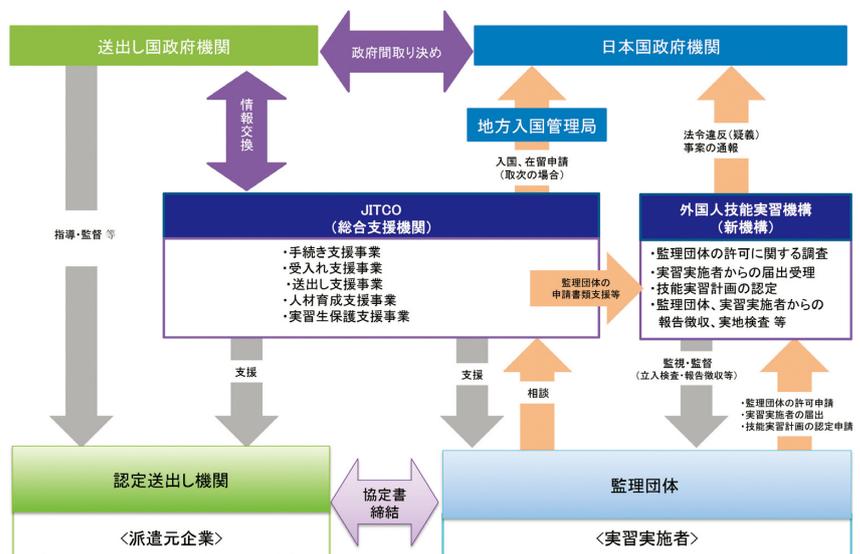


結び

新制度では、「外国人技能実習機構」が新設され、監理団体の許可に関する調査、実習実施者からの届出受理、技能実習計画の認定、実地検査等が実施される等、管理監督機能が強化される予定です。一方で、技能実習制度が適正かつ円滑に推進されるためには、JITCOとしては監理団体、実習実施者、送出し機関等への支援を引き続き行っていくことが重要だと考えています。

JITCOは「手続き支援、受入れ支援、送出し支援、人材育成支援、実習生保護支援」の5つを軸に、新制度移行後も、本部及び地方駐在事務所において、ニーズに応じた総合支援を展開してまいります。関係各位の皆様の一層のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

図3 新制度における関係機関とJITCO(想定)



第二部

続いて第二部では、法務省から「技能実習制度の現状」について、厚生労働省から「技能実習制度の見直し」についてご講演いただきました。また横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本晴義様に「技能実習生のメンタルヘルス対策」についてご講演いただきました。

技能実習制度の現状



法務省入国管理局 入国在留課長

丸山 秀治 様

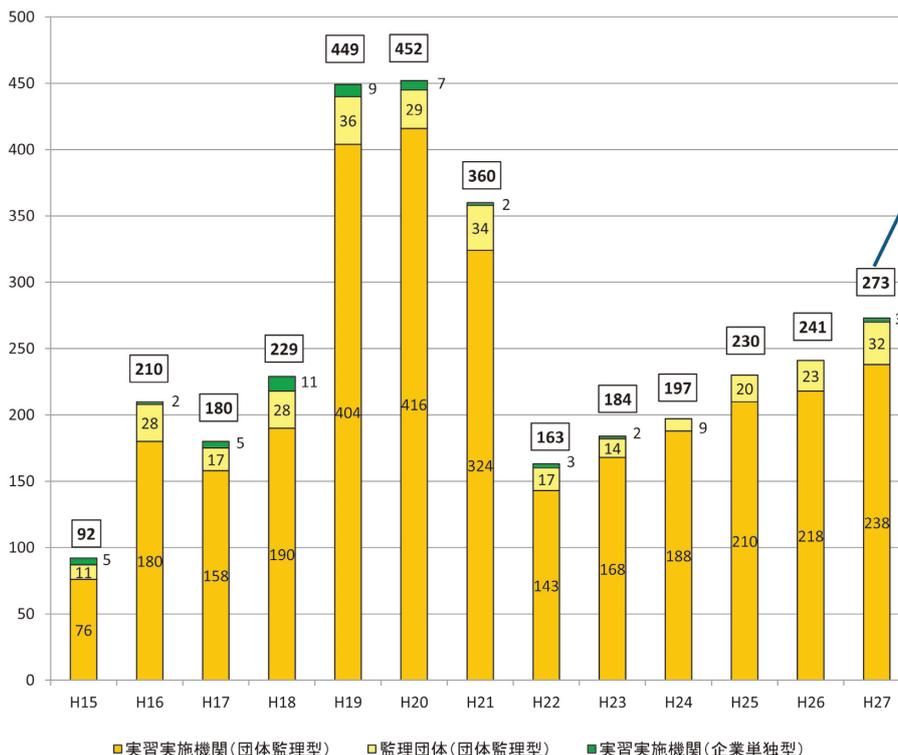
私からは、外国人技能実習制度の現状についてご説明いたします。平成28年6月末の在留者数は約21万人、中国が減少傾向にあり、ベトナムが増加傾向です。平成28年1～6月の上半期の新規入国者数は、中国の約1万6000人に対し、ベトナムが約2万人と上回っており、近い将来、在留者数も入れ替わる可能性があります。

一方で、技能実習生の中には、何らかの理由で失踪する者が増えており、平成27年は技能実習生の失踪者数は5,803人に上りました。入国管理局において調査と対策を行っていますが、監理団体の皆様におかれましては、入国以前より、送出国や技能実習生に本制度の趣旨をきちんと説明し、意欲のある人の選抜に努めていただきますようお願いいたします。上半期の失踪者数は昨年同期比でやや減っております。引き続き、監理団体等の皆様のご協力も得ながら対策を進めてまいります。

また技能実習の途中で帰国する者も増えております。昨年は約1万4000人に上りました。大半は、本人も納得して帰国の途につくものの、中にはいわゆる「強制帰国」であって、監理団体・実習実施機関が不正行為と認定されるケースもあります。入国管理局では、まだ在留期間が残っている技能実習生が

不正行為の現状

「不正行為」機関数の推移



平成27年の「不正行為」件数

類型	件数
二重契約	1
技能実習計画との齟齬	39
名義貸し	33
偽変造文書等の行使・提供	62
研修生の所定時間外作業	0
暴行・脅迫・監禁	2
旅券・在留カードの取上げ	9
賃金等の不払	138
人権を著しく侵害する行為	9
実習実施機関における「不正行為の報告不履行」・「実習継続不可能時の報告不履行」	0
監理団体における「不正行為等の報告不履行」・「監査、相談体制構築等の不履行」	5
行方不明者の多発	0
不法就労者の雇用等	24
労働関係法令違反(賃金等の不払いを除く。)	35
再度の不正行為	1
保証金の徴収等	4
講習期間中の業務への従事	8
営利目的のあつせん行為	0
日誌等の作成等不履行	0
帰国時の報告不履行	0
計	370

(注) 一つの受入れ機関に対して複数の類型により「不正行為」を通知した場合は、それぞれの類型に計上しているため、「不正行為」を通知した機関数と類型別の件数とは一致しない。

帰国する場合は、出国手続きの際に、本人に帰国の意思があるか確認を行っております。監理団体等の皆様におかれましても、途中帰国せざるをえない事情を説明し、本人の同意を得て帰国手続きを行うよう、お願いいたします。

次に、不正行為の現状についてご説明します。昨年、不正行為と認定され、一定期間の受入停止の通知を行った数は273件、その内訳は団体監理型の実習実施機関で238件、監理団体32件、企業単独型が3件です。不正行為の認定とは別に、改善の指導を受けている監理団体や実習実施機関もご紹介します。

不正行為は、平成21年の法改正を経て一度は減少したものの、実習実施機関等の増加に伴いじわじわと増えています。制度の理解が不十分なまま、技能実習生を単純な労働力と見なしている誤った事例が見受けられます。

不正行為を類型ごとに見ていきますと、「賃金等の不払」の事例が最も多くなっています。縫製業を営む実習実施機関で、技能実習生9名に、約2年8ヶ月間にわたり時間外労働に対する割増賃金の一部を支払わなかったケースがございました。他にも、36(サブロク)協定内の労働時間数について割増賃金は支払っているが、それを超える時間数については、割増賃金を支払っていない事例や、残業代を正規の割増賃金ではなく安い単価として支払っている事例等も報告されています。

次に多いのは「偽変造文書等の行使・提供」です。例えば、実習実施機関で、監理団体の事務局長が個人事業として営む労働者派遣会社から不法就労者の派遣を受けて作業を行わせ、当該事務局長が当該実習実施機関に対し監査を行っていたケースで、監理団体が実習実施機関における不正行為

を把握しながら、不法就労者の雇用はないかのような虚偽の記載をした監査結果報告書を地方入国管理局に提出しておりました。

また「技能実習計画との齟齬」の事例では、実習実施機関で、受注減少により実習現場が十分に確保できなくなったとして、「型枠施工」の技能実習を行うとして受け入れた技能実習生を、他の実習実施機関において「木製建具手加工作業」に従事させた事案がありました。

「労働関係法令違反」については、36協定に規定する限度時間を超える時間外労働を行わせた事例や、労働基準監督官に対し虚偽の陳述及び虚偽の記載をした賃金台帳を提出した事例（労働基準法第101条違反により是正勧告を受け、また同法第101条違反に関し当該実習実施機関及び労務管理責任者がそれぞれ罰金刑に処せられた）等がご紹介します。

不正行為の類型には、この他にも「暴行・脅迫・監禁」「旅券・在留カードの取上げ」「人権を著しく侵害する行為」「監理団体における『不正行為等の報告不履行』・『監査、相談体制構築等の不履行』」の事例等がご紹介します。監理団体、実習実施機関の皆様におかれましては、「これくらいは大丈夫」という認識を持たず、各種手続きの徹底、労働関係法令等の遵守を第一とし、これからも監理業務等を行っていただきますようお願いいたします。

最後に、技能実習生の失踪者の中には難民認定申請を行う者も増えております。しかしながら、その多くは難民条約上の迫害理由に該当しない申立てです。難民認定申請への対応はすでに年間1万件を超えておりますが、入国管理局では引き続き、濫用的・誤用的申請への対策に努めてまいります。

技能実習制度の見直しについて



厚生労働省職業能力開発局
海外協力課
外国人研修推進室長

山田 敏充 様

本日は、技能実習法案の概要と、通常国会の衆議院法務委員会、参考人質疑でいただきました様々なご指摘についてご紹介します。

法案については、平成27年3月に第189回通常国会へ提出し、現在（※平成28年10月7日時点）継続審議中です。法案が成立した後に、政省令をパブリックコメント等の手続きを経て、

発出するほか、現行制度から引き継ぐ点や変更点について皆様にご理解いただく準備期間等を含めると、法案成立後も施行までには一定期間を要すると考えております。

次に、平成28年度の第190回通常国会で議論された点についてお話しします。新制度では、技能実習生の送出しを希望する国との間で政府(当局)間取決めを作成し、相手国政府(当局)と協力して、不適正な送出し機関の排除を目指します。現行では政府間の取決めがなく、不適正な行為、例えば保証金その他の徴収等の問題が起っております。送出し機関が満たすべき基準を設け、相手国政府の責任において適した機関をリストアップしていただきます。不正行為や悪質な事例があれば調査を行い、その結果によっては受入れを認めません。二国間取決めの形式、内容等については、法案成立後に相手国に提示しますが、国会の質疑では内容を公表すべきであると

いうご意見がございました。送出し機関あるいは相手国との交渉の中で、公表できる情報は、皆様を送出し機関を選定する際の一助となるように公表する所存です。

新法案では監理団体は許可制、実習実施者については届出制となり、技能実習計画は個々に認定制といたします。新たに「外国人技能実習機構」が設立され、政省令が出ましたら、しかるべき時期から、新制度上の許可手続きや技能実習計画の認定の受付、審査等が開始されます。具体的な日程は随時、お示しさせていただきます。なお国会の質疑では、監理団体がホームページ等で活動をPRする場合、技能実習制度を適切に表現しているかどうか懸念されております。仮に不適切な表現が見受けられる場合は、主務大臣による改善命令等を通じて改善していただくことも想定しております。また新法案では「外国人技能実習機構」が監理団体の申請受付、実地検査等の業務を実施することとなっております。新機構の体制、予算、実地検査の頻度等についても質問がありました。私どもの考えでは、監理団体は年1回、実習実施者は3年に1回は実地検査を行うものと考えております。実地検査について、先の通常国会の質疑では、監理団体及び実習実施者に事前通告していたのでは実態が見えてこないのではないか、打ちこみ検査もするべきではないか、というご指摘がありました。このようなご意見も踏まえ、検討してまいります。また通報・申告窓口の整備、人

権侵害行為等に対する罰則等の整備、実習先変更支援の充実等についても多くの指摘がございました。

この他、先の通常国会では、実習先の変更・転籍の現状について、柔軟性がないのではというご指摘がありました。私どもの考えとしては、技能実習制度は一貫した計画の上で技能実習を経験し、技術を身につけることが趣旨ですので、現行の技能実習1号、技能実習2号については自由な転籍を認めるものではないと考えております。ただし、現状でも実習実施機関の経営状況の悪化や、不正行為等で受入れ停止となったケースでは転籍を認めております。技能実習の継続が困難となる事例はケースバイケースですが、新制度では、実習先の変更を認める際の考え方を、可能な限り示してまいります。技能実習2号から技能実習3号への移行は、技能実習生側が技能検定試験の3級相当の実技試験に合格しており、優良な受入れ先であれば、移籍を認める考えでおります。

業所管省庁、都道府県等に対し、各種業法等に基づく協力要請等も実施します。今後は諸外国のニーズを踏まえて新しい職種の追加も行ってまいります。なお、新法の施行と同時に、「介護」の職種追加を行う予定です。一般的な職種と異なる業界固有の要件については業所管省庁が主導して、業界に特化したルールの作成、指導を行ってまいります。

また優良な監理団体等に対する拡充策として、①受入れ期

外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律案に対する修正案

外国人の技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護に関する法律案については、第190回通常国会の衆議院法務委員会において、自民・民進・公明の共同提案による修正案が提出されている。修正案の内容は以下のとおり。

(技能実習計画の認定)

第八条

2 技能実習計画には、次に掲げる事項を記載しなければならない。

九 報酬、労働時間、休日、休暇、宿泊施設、技能実習生が負担する食費及び居住費その他の技能実習生の待遇

(認定の基準)

第九条 主務大臣は、前条第一項の認定の申請があつた場合において、その技能実習計画が次の各号のいずれにも適合するものであると認めるときは、その認定をするものとする。

九 技能実習生に対する報酬の額が日本人が従事する場合の報酬の額と同等以上であることその他技能実習生の待遇が主務省令で定める基準に適合していること。

(業務の範囲)

第八十七条 機構は、第五十七条の目的を達成するため、次に掲げる業務を行う。

二 技能実習の適正な実施及び技能実習生の保護を図るために技能実習生からの相談に応じ、必要な情報の提供、助言その他の援助を行う業務(次号に掲げる業務に該当するものを除く。)

三 技能実習を行うことが困難となった技能実習生であつて引き続き技能実習を行うことを希望するものが技能実習を行うことができるよう、技能実習生からの相談に応じ、必要な情報の提供、助言その他の援助を行うとともに、実習実施者、監理団体その他関係者に対する必要な指導及び助言を行う業務

附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一年を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。(以下、略)

間の延長、②受入れ枠の増加が予定されております。複数の職種にまたがる技能実習については、職種間の関連性、合理性が必要です。また、あくまで同じ実習実施者の元で技能実習を受けることが前提であり、実習実施者を転々とするは想定しておりません。

また監理団体の許可、技能実習計画の認定の申請先は、「外国人技能実習機構」に集約されます。現行は地方入国管理局での審査となっておりますが、新制度では機構で計画の認定が行われ、その認定を元に地方入国管理局に在留資格認定証明書の交付申請を行っていただきます。

先の通常国会の衆議院法務委員会において、自民・民進・

公明の共同提案による修正案が提出されております(内容はP7図を参照)。

最後になりますが、監理団体、実習実施機関の皆様、「外国人技能実習生フォローアップ調査」についての更なるご協力をお願いいたします。帰国前の技能実習生に調査票を配付して、母国に戻ってからのお返答をお願いしておりますが、回収率の向上が課題となっております。今後の二国間取決めにおいては、送出国及び送出し機関へのご助力もお願いする所存です。

以上、技能実習制度の見直しについてお話しをいたしました。私どもとしましては、平成28年秋の臨時国会での審議を経て新法案が成立されるように、全力で取り組んでまいります。

技能実習生のメンタルヘルス対策 ストレス一日決算主義のすすめ



独立行政法人 労働者健康安全機構
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター センター長

山本 晴義 様

1991年横浜労災病院心療内科部長、1998年より現職。日本心療内科学会監事・専門医、日本産業ストレス学会評議員、日本産業精神保健学会評議員等。著書に「ストレス一日決算主義」(NHK出版)等。

私はストレスによる心と身体の病気を診る心療内科医です。ストレス病を予防するために、勤労者メンタルヘルスセンター長として診療を行う他、全国で講演活動を行っています。また「勤労者こころのメール相談」として、無料で年間8千件のメール相談に対応しています。

今日はスライドの投影をあえて行わず、こうしてマイクを持ち、皆様の方を向いて、顔を合わせてお話しします。メンタルヘルスにおいて、人と人が向かい合い、目と目を見て会話することは、とても重要なことです。この講演の間、皆様は私のことを「技能実習生」だと思ってください。そして私をしっかり見て話を聞いてください。

ではストレスについてのお話を始めましょう。そもそもストレスとは、元々は物理学の用語で、物質に外から加えられる力のことです。外から何らかの力が加わって歪んだ状況を「ストレス状態」と言います。心や身体がストレスにさらされる原因は色々ですが、「働くこと」はとて大きなストレスの一つです。

今、働き盛りの人の中で、仕事上のストレスから精神疾患を発症する人や、自殺してしまう人が増えています。近年では日本国内で1年間に、ストレスが原因で自殺した人の数は約3万人にもなっています。これは1年間のうちに交通事故で亡くなった人の数の7倍に及びます。この厳しい現実を受けて、職場におけるメンタルヘルスの問題は、益々重視されるようになり、

現在、50人以上の労働者がいる企業では、ストレスチェックが義務付けられています。

しかし、少し見方を変えれば、ストレスは決して悪だけのものではありません。多少のストレスは、働くうえで、また生きるうえで必要な刺激、スパイスです。技能実習生が技能を身につけるために日本にやってくることも、人生におけるスパイスです。皆様が技能実習生と出会うことも、皆様にとつての刺激、スパイスです。私達はストレスと、上手に付き合っていかなければなりません。

日本に来る技能実習生が、技能実習の現場でどのようなストレスを感じているのか、日本人が海外赴任をした場合に感じるストレスの研究例を参考に紹介しましょう。母国と異なる環境で働く際、環境面では「言葉や価値観の違い」「生活習慣等の違い」がまずストレスになります。また「働く時間や内容の変化」「限られた人間関係」等や「母国と異なる気候風土」や「健康や医療、生活上の不安」等も、心と身体に影響します。

このようにストレスの原因は様々ですが、一方、ストレスをどれくらい感じるかには個人差があります。その違いは、個々の性格、ライフスタイル、そして「精神的サポーター」、つまり相談相手が存在するかどうかによると言われています。ストレスを感じる状況では、一緒にいると安心できる人や、困った時に相談に乗ってくれる人、将来のことを話し合える人の存在が必要なのです。技能実習生にとつても「精神的サポーター」が必要です。日頃、技能実習生と接している皆様は、技能実習生が、普段どんなことを感じながら技能実習に臨んでいるか、理解しなければなりません。技能実習生は、皆様と同じように大切に思う家族や母国を離れて日本に来ています。それを忘れずに、一人ひとりの様子を見るように心掛けてください。

ストレスにどう対処すべきかについて、厚生労働省は、メンタルヘルス、つまり心の健康保持増進のために、「4つのケア」の

指針を掲げています。

一つ目は「セルフケア」です。まずは本人が心や身体の変化に気づき、それが、ストレスが原因で起こっているのかどうか判断することです。例えば「目が疲れている」という自覚があったとすれば、最初に受診していただくのは眼科ですが、目の機能に異常が無ければ、夜更かしや、パソコンやスマホの長時間使用等の生活習慣を疑ってください。それでも思い当たる原因がなければ、心療内科を受診するようにしてください。

二つ目は「ラインによるケア」です。職場の管理監督者には、職場の環境を把握し、改善に当たることが求められています。日ごろから技能実習生の健康状態を見守り、変化に敏感に気付くことが大切です。「いつもとは違う」と思うことがあれば、技能実習生にすぐ声を掛けてあげてください。もし相談事があれば、最後までその言葉に耳を傾け、一度で理解できないことは、「きちんと理解したいからもう一度話してほしい」と伝えてください。

皆様が技能実習生と話すことで、ある程度、その技能実習生が抱えている問題が整理されるかもしれません。しかし、ここでは、解決やアドバイスを急いではいけません。専門家と協力しながら問題の解決を図るとよいでしょう。厚生労働省は、この段階での三つ目のケアとして「産業医、保健師、人事労務等の事業場内産業保健スタッフ等によるケア」を、四つ目のケアとして「医療機関、労災病院等の事業場外資源によるケア」を掲げています。これらを活用して対処してください。

今日の資料には、JITCO 編集・発行の「メンタルヘルスガイドブック」(※)も同封配布されています。私もこの本の監修に加わっておりますが、よくまとまっていますので、ぜひ読んで参考になさってください。

次に、ストレスの解消方法についてお話ししましょう。私がお勧めしているのは、「ストレス一日決算主義」の生活です。

多くの人は1週間のサイクルで生活しています。平日は仕事で忙しく、ストレスの解消は週末まで持ち越しです。しかし、ストレスは毎日溜まるものですから、本来なら先送りせずその日に解消したほうがよいのです。私の知る例で、こんなことがありました。ある人に、「あなたのストレス解消法は何ですか?」と尋

ねたところ、「釣りです」と言うので、「それは素晴らしいですね、最近はいつ行きましたか?」と聞き返すと、なんと「3年前です」と言うのです。これではとてもストレスを解消できません。毎日できる解消法を持つことが重要です。

ごく簡単な方法を一つお教えしましょう。「腹式呼吸と背伸びのリラクゼーション」です。リラクゼーションの目的は、自律神経系の交感神経の働きを抑え、副交感神経を優位にすることです。腹式呼吸や背伸びをすると、身体の緊張が解けて心拍数が下がり、免疫力が高まります。「強制呼吸」と言いまして、お腹に力を入れて、「ふうっ」と勢いよく息を吐き出す方法も効果があります。ストレスを身体から追い出すつもりで実践してみてください。

この他に取り入れてほしいのが「1日15分の運動」「早起き、早寝」「1日30分の会話」です。

運動は、ごく軽いもので十分です。皆様もよくご存じの「ラジオ体操」はおすすめです。ぜひ技能実習生にも教えてあげてください。

睡眠も、ストレス解消のために欠かせません。質の良い眠りを得るためには、平日も休日も、変わらずに決まった時間に起きる習慣を身につけることです。休日はつい長く眠りたくなりますが、それではかえって身体のリズムが乱れてしまいます。起きる時間は、仕事が始まる3時間前を目安にしてください。眠る時間はこだわらず、眠たくなった時に眠る、で結構です。

また、「声を出すこと」も健康に役立ちます。一日30分は、誰かと対面でお話するようにしましょう。大きな企業では、隣の席の人ともメールでやりとりをするといった話も聞きますが、これではいけません。

今日は、外国人技能実習生にも「精神的サポーター」の存在が必要であること、日常生活の中ですぐできるストレス解消法の実践が大切であることをお伝えしました。私が目指しているのは、自分も家族も会社も祖国も元気にできるような、メンタルヘルスケアです。今日お話ししたことを、技能実習の現場で、あるいは会社やご家庭で実践してみてください。



当日は「背伸び」と「腹式呼吸」を組み合わせたリラクゼーションを実践しました。



※ 講演当日は、山本晴義先生監修「メンタルヘルスガイドブック」(JITCO 編集・発行)の配布を行いました。PDF版はJITCOホームページより無料でダウンロードしてお使いいただけます。

<http://www.jitco.or.jp/download/data/text/mentalhealth.pdf>

第24回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの表彰式

第三部

第三部では、第24回を迎えた日本語作文コンクールの表彰式が行われました。厳正な審査の結果、1,937編の作品の中から選ばれた27名の入賞者（最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞19名）に表彰状等が贈られました。



■最優秀賞を受賞された4名



氏名	陈 欣静	グエン ティ クイントー	グエン ファム フー クイン	ドリジンラガチャー ナサンジャラガル
作品名	『危機一髪』	『私のキャンパス』	『「いける」という言葉』	『私は仔牛のお母さん』
国籍	中国	ベトナム	ベトナム	モンゴル
職種	電子機器組み立て	電子機器組み立て	工業包装	畜産農業
実習実施機関	紀南電工株式会社	株式会社ナカニシ	マップス株式会社	ヤマギズム生活豊里実頭地 農事組合法人
監理団体	ELC事業協同組合	鹿沼機械金属工業協同組合	西日本海外業務支援協同組合	協同組合垂細垂の橋

講評

公益社団法人国際日本語普及協会 理事長 関口 明子 様



入賞者の皆様、おめでとうございます。今年はテーマが自由ということもあって、多様な内容の作品が集まりました。それぞれに個性がある立派な作品ばかりで、年々、応募作品のレベルが上がってきていると思います。そんな中から最優秀賞に選ばれた4名の作品について、他作品との違いを考えてみますと、日本で感じた喜びや気付きについて、「これだけ

どうしても伝えたい」という思いの強さだったのではないのでしょうか。思いの強さが、読者により深い感動を与えたのではないかと思います。

海外からやって来て技能実習に取り組み、こんなに真剣に生きている若者達がいること、そしてその若者達を監理団体、実習実施機関の皆様が本気で支えていらっしゃることを、多くの人に知っていただきたいと思います。そのためにも、この日本語作文コンクールの継続は重要です。今年は女性の入賞者が多かったのですが、次回は男性にもぜひ挑戦してほしいと思います。