

GUIDE FINE

Hướng dẫn đào tạo tu nghiệp sinh trước khi đến Nhật

- Phần dạy về tu nghiệp và sinh hoạt

JITCO

Nội dung

Giới thiệu

① Đối với nhân viên của các tổ chức gửi đi.....	6
② Đối với các học viên sẽ được phái đến Nhật Bản:	7
Chương 1 Tóm tắt Chương trình Tu nghiệp và Chương trình Thực tập Kỹ thuật	8
1 Đề cương chương trình	8
1 Mục đích của các chương trình	8
2 Cơ cấu cơ bản của các chương trình	8
3 Tình trạng cư trú	8
2 Chương trình tu nghiệp	9
1 Các yêu cầu dành cho học viên	9
2 Các nhiệm vụ huấn luyện	10
3 Thời gian lưu trú	10
4 Thời gian huấn luyện	10
5 Trợ cấp huấn luyện	10
6 Lưu ý	11
3 Chuyển giao từ tập huấn công nghiệp sang thực tập kỹ thuật	11
4 Chương trình Thực tập Kỹ thuật	11
1 Yêu cầu đối với các thực tập viên kỹ thuật	11
2 Loại nghề nghiệp và công việc có thể thực hiện việc thực tập kỹ thuật	12
3 Thời gian lưu trú	12
4 Hợp đồng tuyển dụng	12
5 Lương	12
6 Giờ làm việc	13
7 Lương hưu, bảo hiểm y tế và bảo hiểm lao động	14
8 Dự các kỳ thi lớp trên	14
9 Lưu ý	14
5 Những điểm khác biệt giữa tập huấn công nghiệp và thực tập kỹ thuật	15

Chương 2 Các vấn đề cần xem xét trước khi phải đi	16
1 Chuẩn bị trong vai trò ứng viên cho vị trí học viên và thực tập kỹ thuật	16
1 Kiểm tra sức khỏe tổng quát	16
2 Những điều cần biết trước	16
3 Học tiếng Nhật	17
2 Các điểm cần xem xét khi vào Nhật Bản	17
1 Giấy đăng ký người nước ngoài	17
2 Phòng ngừa mất hộ chiếu	17
3 Thay đổi tình trạng cư trú	18
3 Không bỏ trốn	18
Chương 3 Lời khuyên của JITCO dành cho các học viên, thực tập viên kỹ thuật và hệ thống tư vấn	20
1 Hệ thống tư vấn cho học viên/thực tập viên kỹ thuật	20
1 Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ	20
2 Tư vấn sức khỏe và y khoa	20
3 Tư vấn sức khỏe thần kinh	20
2 Cung cấp thông tin tiếng mẹ đẻ	21
1 Cung cấp “Sách hướng dẫn tu nghiệp, thực tập kỹ Năng Dành cho tu Nghiệp sinh thực tập Sinh kỹ Năng”	21
2 Cung cấp tạp chí thông tin bằng tiếng mẹ đẻ “Bạn Của Tu Nghiệp Sinh”	21
3 Cung cấp thông tin về điều kiện lao động	21
1 Phát hành “Gửi các bạn thực tập sinh kỹ năng (hướng dẫn về điều kiện lao động)”	21
2 Phát hành “Sổ tay thực tập viên kỹ thuật”	21
4 Cung cấp thông tin về sức khỏe và an toàn	22
1 “Bảng tự khai cho cơ quan y tế”	22
2 “Tin tức về an toàn vệ sinh”	22
3 “Sách Hướng dẫn quản lý sức khỏe”	22
5 Cung cấp thông tin về bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động	22
1 Phát hành “Gửi các bạn thực tập sinh kỹ năng (giải thích về bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động)”	22

② Phát hành “Tin tức bảo hiểm bồi thường tai nạn cho người lao động”.....	22
⑥ Cung cấp thông tin qua băng video	22
① “Cách đi xe đạp đúng phép tại Nhật bản”	22
② Thành quả của việc tu nghiệp, thực tập bắt đầu từ “Việc quản lý sức khỏe”	22
③ “Sự an toàn và sức khỏe của học viên”	23
③ Cuộc thi viết tiếng Nhật dành cho tu nghiệp sinh và thực tập sinh do JITCO tổ chức	23
Chương 4 Thói quen sinh hoạt của người Nhật	24
① Khí hậu Nhật Bản	24
② Các điểm chung	25
① Chào hỏi.....	25
② Ngoại hình	25
③ Đúng giờ.....	25
④ Các luật lệ và phong cách chính	26
⑤ Những ngày quốc lễ và ngày nghỉ	26
⑥ Các sự kiện và cuộc giải trí của công ty tiếp nhận.....	27
⑦ Tôn giáo	28
③ Sống ở ký túc xá	28
① Lối vào.....	28
② Tatami.....	28
③ Bộ đồ giường (futon) và giường ngủ	29
④ Nhà bếp và bữa ăn	29
⑤ Tắm	30
⑥ Lavatory	31
⑦ Giá rửa mặt	32
⑧ Lau dọn	32
⑨ Điện (Điện áp)	32
⑩ Đi lại giữa nơi ở và nơi làm việc	32
⑪ Tiếng ồn	32

4	Thải bỏ rác	33
5	Mua sắm	33
1	Cách mua sắm	33
2	Thuế tiêu dùng	34
3	Máy bán hàng tự động	34
6	Cảnh sát và lính cứu hỏa	34
1	Cảnh sát	34
2	Lính cứu hỏa	34
7	Luật lệ giao thông	35
8	Sử dụng các phương tiện giao thông	36
1	Đường sắt	36
2	Xe buýt	36
9	Ngân hàng và bưu điện	36
1	Ngân hàng	36
2	Bưu điện	37
10	Điện thoại	37
1	Gọi nội hạt	37
2	Gọi quốc tế	37
3	Điện thoại di động	37
11	Các biện pháp đối phó động đất, sóng thần, bão lớn	38
1	Động đất	38
2	Sóng thần (sóng cực lớn)	39
3	Bão lớn	39
4	Biện pháp đối phó	40
12	Khi bạn bị bệnh hay bị thương	40
13	Sức khỏe tinh thần	41
14	Hòa nhập xã hội với người khác trong cộng đồng của bạn	42

① Đối với nhân viên của các tổ chức gửi đi

Ấn bản huấn luyện và cuộc sống hàng ngày này là phần thứ hai của “Hướng Dẫn Giảng Dạy Tiếng Nhật Cho Tu Nghiệp Sinh Trước Khi Đến Nhật”: Hướng dẫn này được soạn ra bằng cách phát triển nội dung đào tạo tiếng Nhật đã nêu trong ấn bản đào tạo tiếng Nhật của “Hướng dẫn đào tạo tu nghiệp sinh trước khi đến Nhật” do JITCO thiết lập.

Ấn bản này đã được tạo ra làm văn bản dùng cho giảng viên ở các tổ chức gửi đi – những người đào tạo các ứng viên cho vị trí học viên và thực tập viên kỹ thuật để được phái đến Nhật Bản, cùng với ấn bản đào tạo tiếng Nhật. Ấn bản này bao gồm các nội dung cơ bản và nền tảng: Nếu cần thêm thông tin chi tiết cho việc đào tạo, hãy tham khảo “Hướng dẫn về Chương trình Tu nghiệp và Thực tập Kỹ thuật” và “Sách hướng dẫn tu nghiệp, thực tập kỹ Năng Dành cho tu Nghiệp sinh thực tập Sinh kỹ Năng” do JITCO

thiết lập. Ấn phẩm này sẽ giúp học viên và các thực tập viên kỹ thuật nhắm tới việc tập huấn và thực tập kỹ thuật hoàn chỉnh, có ý nghĩa ở Nhật Bản. Chương 1 giải thích các chương trình tu nghiệp và chương trình thực tập kỹ thuật là gì. Chương 2 chỉ ra các hạng mục cần xem xét trước khi phái đi. Chương 3 đưa ra những thông tin về hệ thống hỗ trợ của JITCO cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật. Chương 4 giải thích về phong cách sống của Nhật.

Hãy tận dụng tối đa ấn phẩm này trong việc chuẩn bị cho các học viên và các thực tập viên kỹ thuật để hoàn thành tốt hơn đợt tập huấn, thành công cả trong công việc và trong đời sống riêng.

② Đối với các học viên sẽ được phái đến Nhật Bản:

Ấn phẩm này đã được soạn làm văn bản cho việc tập huấn trước khi biệt phái để bạn có thể có cuộc sống an toàn và khỏe mạnh ở Nhật Bản, và trong các chương trình thực tập kỹ thuật/tập huấn. Hãy nghiên cứu các nội dung trong ấn phẩm này và hiểu chúng trước khi đi Nhật Bản.

Ấn phẩm này giới hạn trong các nội dung cơ bản để bạn có thể học trước. Các phong tục phổ biến của Nhật Bản được nêu trong sách này. Chúng có thể hơi khác nhau, tùy thuộc vào khu vực mà bạn sẽ được huấn luyện trên thực tế.

Luật yêu cầu giảng viên huấn luyện và cố vấn đời sống được gửi lên từng tổ chức tiếp nhận ở Nhật Bản. Nếu bạn có thắc mắc gì sau khi đến

Nhật Bản, đừng ngại hỏi giảng viên về việc tập huấn/ thực tập kỹ thuật và cố vấn đời sống bất kỳ câu hỏi gì về cuộc sống hàng ngày của bạn.

JITCO hy vọng rằng tất cả các bạn sẽ có cuộc sống thực tập kỹ thuật/tập huấn ý nghĩa ở Nhật Bản.

Chương 1

Tóm tắt Chương trình Tu nghiệp và Chương trình Thực tập Kỹ thuật

1 Đề cương chương trình

1 Mục đích của các chương trình

Mục đích các chương trình tu nghiệp và chương trình thực tập kỹ thuật là nhằm chấp nhận những người lao động ở độ tuổi thanh niên và trung niên từ nước ngoài đến Nhật Bản, và nuôi dưỡng nguồn nhân lực sẽ đóng góp vào sự

phát triển công nghiệp của đất nước quê hương họ qua việc chuyển giao công nghệ về nghề nghiệp và công nghiệp của Nhật, các kỹ năng và kiến thức.

2 Cơ cấu cơ bản của các chương trình

Các chương trình này bao gồm cơ cấu cơ bản sau đây:

- ① Các học viên và thực tập viên kỹ thuật không phải là lực lượng lao động không lành nghề. Họ phải tham gia vào việc tập huấn và thực tập để nuôi dưỡng nguồn nhân lực quốc tế.
- ② Các học viên và thực tập viên kỹ thuật phải được huấn luyện qua công việc (OJT) tại địa điểm sản xuất ngoài việc đào tạo ở lớp để chuyển giao kỹ thuật thực tế.
- ③ Các học viên và thực tập viên kỹ thuật phải được dạy để có năng lực kỹ thuật nhằm đảm bảo chuyển giao các kỹ năng.
- ④ Các học viên và thực tập viên kỹ thuật được mong đợi thể hiện các kỹ năng kỹ thuật mà họ đạt được ở Nhật Bản sau khi quay về đất nước quê nhà.

- ⑤ Các học viên và thực tập viên kỹ thuật sẽ ở Nhật tổng cộng 3 năm trong thời kỳ tập huấn và thực tập kỹ thuật.
- ⑥ An toàn và sức khỏe, bảo hiểm, hướng dẫn cuộc sống hàng ngày, chỗ ở cho học viên là trách nhiệm của các tổ chức tiếp nhận, dựa trên “Luật Quản lý Xuất Nhập cảnh và Tị nạn” của Nhật (sau đây gọi là “Luật Nhập cảnh”).
- ⑦ Các thực tập viên kỹ thuật sẽ được đối xử như người lao động dưới trách nhiệm của các công ty tiếp nhận. Các quyền hợp pháp của họ về lương, giờ lao động, an toàn và sức khỏe, bồi thường cho người lao động, bảo hiểm lao động/xã hội, sẽ được đảm bảo.

3 Tình trạng cư trú

- ① Các học viên đòi hỏi tình trạng cư trú “học viên” được xác định bởi “Luật nhập cư” để

được huấn luyện ở Nhật Bản. Tình trạng “học viên” này chỉ “các hoạt động để tiếp nhận kỹ

thuật, kỹ năng hay kiến thức trong khối tu nhân hay nhà nước của Nhật Bản”.

- ② Khi các học viên hoàn tất việc tập huấn và trở thành thực tập viên kỹ thuật, họ phải đổi tình trạng cư trú từ “học viên” sang “các hoạt động được giao”, theo quy định của “Luật nhập cư”. “Các hoạt động được giao” được xác định bởi “Luật nhập cư” như sau: “Khi

các học viên đạt đến mức độ kết quả huấn luyện được giao trong công việc thực tập kỹ thuật, và được công nhận là đang ở trong tình trạng cư trú tốt, thỏa mãn các yêu cầu được xác định, họ có thể tham gia vào những hoạt động giống như khi tập huấn dưới sự tuyển dụng của các công ty tiếp nhận đã cung cấp việc huấn luyện”.

2 Chương trình tu nghiệp

Việc huấn luyện bao gồm “huấn luyện qua công việc” và “huấn luyện ngoài công việc”.

“Huấn luyện qua công việc” là tiếp nhận công nghệ, kỹ năng và kiến thức về ngành công nghiệp hay kỹ năng nghề nghiệp thông qua công việc thực tế. Đây là huấn luyện tại địa điểm sản xuất, hay thực sự tham gia vào kinh doanh và dịch vụ.

“Huấn luyện ngoài công việc” là tiếp nhận các

kỹ năng không thông qua công việc thực tế. Đặc biệt, “huấn luyện ngoài công việc” bao gồm đào tạo kiến thức nghề nghiệp và công nghiệp cơ bản cũng như bí quyết liên quan đến các công nghệ và kỹ năng cần thiết, những vấn đề cơ bản về an toàn và sức khỏe, người Nhật, văn hóa và phong cách sống của Nhật, thái độ với việc huấn luyện..., và cả huấn luyện về sản xuất hàng hóa.

1 Các yêu cầu dành cho học viên

Các học viên phải đáp ứng những yêu cầu sau:

- ① Tối thiểu 18 tuổi
- ② Trở lại đất nước quê nhà sau khi được huấn luyện, và tham gia vào các công việc mà họ có thể sử dụng những công nghệ và kỹ năng đã tiếp nhận ở Nhật Bản.
- ③ Họ phải có nhu cầu tập huấn ở Nhật vì họ

phải tiếp nhận những công nghệ và kỹ năng mà họ không thể đạt được tại đất nước quê nhà của họ.

Để biết thêm chi tiết về nhiều yêu cầu khác, hãy xem “Sách hướng dẫn tu nghiệp, thực tập kỹ Năng Dành cho tu Nghiệp sinh thực tập Sinh kỹ Năng”.

2 Các nhiệm vụ huấn luyện

Các công nghệ và kỹ năng mục tiêu là những thứ không thể tiếp nhận được chỉ bằng cách lặp đi lặp lại (lao động phổ thông), và không thể

nắm vững ở đất nước quê nhà của học viên.

3 Thời gian lưu trú

Một năm trở xuống

4 Thời gian huấn luyện

Việc huấn luyện bao gồm 1/3 trở lên tổng nội dung huấn luyện dành cho tập huấn ngoài công việc và 2/3 trở xuống dành cho tập huấn qua công việc.

Khi các học viên vào Nhật Bản, về nguyên tắc, ban đầu việc tập huấn theo nhóm sẽ được thực hiện

trong một tháng (khoảng 160 giờ). Việc tập huấn theo nhóm này sẽ cho các học viên định hướng (giải thích khi tập huấn theo nhóm), thông tin về cuộc sống hàng ngày ở Nhật, dạy tiếng Nhật, thông tin về việc bồi thường cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật, sức khỏe và an toàn lao động, vai trò của cảnh sát và nhân

viên cứu hỏa. Hơn 60 giờ sẽ được dùng để dạy tiếng Nhật vì vai trò quan trọng của nó.

Việc huấn luyện ngoài công việc để tổng kết và xác nhận kết quả huấn luyện sẽ được tổ chức trong suốt thời kỳ tập huấn và trong giai đoạn tập huấn cuối cùng.



5 Trợ cấp huấn luyện

Các học viên sẽ được nhận trợ cấp huấn luyện dựa trên các chi phí thực tế (chi phí cho thực phẩm, quần áo, nhu cầu hàng ngày) cần thiết cho các học viên sống tại Nhật Bản. Tổ chức

tiếp nhận sẽ trực tiếp cung cấp toàn bộ số tiền trợ cấp huấn luyện cho học viên vào một ngày cố định mỗi tháng.

6 Lưu ý

- ① Các học viên sẽ được các tổ chức tiếp nhận thông báo bằng văn bản về nội dung, giờ giấc, trợ cấp huấn luyện...
- ② Các học viên không được phép làm thêm ngoài giờ.
- ③ Các học viên không được yêu cầu các công ty tiếp nhận cho làm thêm ngoài giờ.
- ④ Luật quy định một giảng viên huấn luyện (có 5 năm kinh nghiệm trở lên) và một cố vấn đời sống phải được gửi đến các tổ chức tiếp nhận (cả công ty và hiệp hội tiếp nhận) để việc huấn luyện và thực tập có thể thực hiện suôn sẻ. Nếu bạn có câu hỏi hay điểm nào không rõ ràng, đừng ngại hỏi họ.

3 Chuyển giao từ tập huấn công nghiệp sang thực tập kỹ thuật

Một học viên phải qua được bài “Kiểm tra Kỹ năng Thương mại Quốc gia (Mức cơ bản 2) hoặc mức sơ đẳng của hệ thống đánh giá kỹ năng được JITCO phê chuẩn” để được chấp thuận làm thực tập viên kỹ thuật. Một học viên sẽ làm bài kiểm tra này khi khoảng 5/6 toàn bộ thời gian huấn luyện đã trôi qua. Học viên phải chứng tỏ mình nắm vững công nghệ, kỹ năng và kiến thức ở mức độ được xác định. Ngoài ra, việc huấn

luyện và điều kiện cư trú của học viên phải có thể chấp nhận được.

Bài kiểm tra kỹ năng này bao gồm một bài kiểm tra giấy và một bài kiểm tra thực hành. Các học viên có thể sẽ căng thẳng khi làm bài kiểm tra này, nhưng câu hỏi kiểm tra được đưa ra dựa trên những gì đã được học suốt quá trình tập huấn, vì thế hãy hướng dẫn cho họ tự tin và bình tĩnh.

4 Chương trình Thực tập Kỹ thuật

1 Yêu cầu đối với các thực tập viên kỹ thuật

Các thực tập viên kỹ thuật phải đáp ứng những yêu cầu sau:

- ① Hoàn tất việc huấn luyện và làm việc trong vị trí được giao.
 - ② Trở lại đất nước quê nhà sau khi được thực tập kỹ thuật, và tham gia vào các công việc mà họ có thể sử dụng những công nghệ và kỹ năng đã nắm vững ở Nhật Bản.
 - ③ Họ phải có khả năng đạt được mục đích của chương trình thực tập kỹ thuật theo điều kiện cư trú của họ.
 - ④ Có thể tham gia thực tập kỹ thuật bằng hợp đồng tuyển dụng, và có mục đích nắm vững các kỹ năng và công nghệ thiết thực.
- Để biết thêm chi tiết về các yêu cầu khác, hãy xem “Sách hướng dẫn tu nghiệp, thực tập kỹ Năng Dành cho tu Nghiệp sinh thực tập Sinh kỹ Năng”.

2 Loại nghề nghiệp và công việc có thể thực hiện việc thực tập kỹ thuật

Có 62 loại nghề nghiệp (114 công việc) kể từ ngày 1 tháng 4 năm 2007 áp dụng bài “Kiểm tra Kỹ năng Thương mại Quốc gia” và hệ thống đánh giá kỹ năng được JITCO chấp thuận.



3 Thời gian lưu trú

- ① Thời gian lưu trú cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật không được quá 3 năm.
- ② Không chấp thuận việc thực tập kỹ thuật cho các loại nghề nghiệp có thời gian huấn luyện tương đối ngắn.
- ③ Thời gian để thực tập kỹ thuật không được lâu hơn thời gian huấn luyện 1,5 lần (điều này không áp dụng khi thời gian huấn luyện vượt quá chín tháng).

4 Hợp đồng tuyển dụng

Thực tập viên kỹ thuật phải ký một hợp đồng tuyển dụng với công ty tiếp nhận.

Các điều kiện tuyển dụng, bao gồm giờ lao

động, lương... được nêu rõ trong hợp đồng tuyển dụng.

5 Lương

- ① Một thực tập viên kỹ thuật được công ty tiếp nhận trả lương cho công việc của mình trong quá trình thực tập kỹ thuật. Lương này phải được công ty tiếp nhận trực tiếp trả cho thực tập viên kỹ thuật với toàn bộ số tiền bằng yên, hơn một lần mỗi tháng, vào một ngày xác định, theo Luật Tiêu chuẩn Lao động.
- ② Lương theo giờ của thực tập viên kỹ thuật phải bằng hoặc hơn lương tối thiểu theo giờ

được quy định theo từng quận nơi mà thực tập viên kỹ thuật đó được thực tập kỹ thuật,



theo Luật Mức lương Tối thiểu.

Mức lương tối thiểu này được xác định theo “lương tối thiểu theo quận” áp dụng cho tất cả các văn phòng ở quận đó, và “lương tối thiểu theo ngành” áp dụng cho các ngành công nghiệp cụ thể.

Về số tiền “lương tối thiểu theo quận”, hãy

xem “Bảng 1 Lương tối thiểu theo giờ cho từng quận năm 2006”.

Các ngành sau đây có “lương tối thiểu theo ngành” khác nhau theo quận: Hãy liên hệ với Phòng Lao động hay Phòng Thanh tra Tiêu chuẩn Lao động, hoặc xem website của Phòng Lao động.

Bảng 1 Lương tối thiểu theo giờ cho từng quận năm 2006

(Đơn vị: yên, kể từ ngày 1 tháng 10 năm 2006)

Quận	Lương tối thiểu	Quận	Lương tối thiểu	Quận	Lương tối thiểu	Quận	Lương tối thiểu
Hokkaido	644	Kanagawa	717	Osaka	712	Fukuoka	652
Aomori	610	Niigata	648	Hyogo	683	Saga	611
Iwate	610	Toyama	652	Nara	656	Nagasaki	611
Miyagi	628	Ishikawa	652	Wakayama	652	Kumamoto	612
Akita	610	Fukui	649	Tottori	614	Ooita	613
Yamagata	613	Yamanashi	655	Shimane	614	Miyazaki	611
Fukushima	618	Nagano	655	Okayama	648	Kagoshima	611
Ibaraki	655	Gifu	675	Hiroshima	654	Okinawa	610
Tochigi	657	Shizuoka	682	Yamaguchi	646		
Gunma	654	Aichi	694	Tokushima	617		
Saitama	687	Mie	675	Kagawa	629		
Chiba	687	Shiga	662	Ehime	616		
Tokyo	719	Kyoto	686	Kochi	615		

Lưu ý: Các số tiền này được điều chỉnh vào ngày 1 tháng 10 mỗi năm.

6 Giờ làm việc

① Giờ làm việc không được quá 40 giờ mỗi tuần, hoặc 8 giờ mỗi ngày.

② Mỗi tuần phải có ít nhất một ngày nghỉ, hoặc có 4 ngày nghỉ trở lên trong 4 tuần.

Một số thực tập viên kỹ thuật có thể nghĩ rằng tất cả các công ty Nhật Bản có hai ngày nghỉ mỗi tuần, nhưng không nhất thiết phải

cung cấp hai ngày nghỉ mỗi tuần.

③ Khi một thực tập viên kỹ thuật làm thêm ngoài giờ, họ sẽ được trả lương làm thêm như sau.

Công việc ngoài giờ và công việc vào ngày nghỉ là công việc vượt quá số giờ đã được nêu trong mục ① và ② trên đây:

Công việc ngoài giờ: 25% lương thông thường trở lên

Làm việc vào ngày nghỉ: 35% lương thông thường trở lên

Làm việc đêm khuya: 25% lương thông thường trở lên

Làm ngoài giờ kéo dài đến đêm khuya: 50% lương thông thường trở lên

Làm việc vào ngày nghỉ kéo dài đến đêm khuya: 60% lương thông thường trở lên

Ví dụ: Nếu một thực tập viên kỹ thuật làm thêm một giờ tại văn phòng ở Hokkaido, họ sẽ được trả mức lương sau đây:

Công việc ngoài giờ: $644 \text{ yên} \times 1,25$ (hệ số thanh toán ngoài giờ) = 805 yên

Làm ngoài giờ kéo dài đến đêm khuya: $644 \text{ yên} \times 1,50$ (hệ số thanh toán ngoài giờ) = 966 yên

Làm việc vào ngày nghỉ: $644 \text{ yên} \times 1,35$ (hệ số thanh toán ngoài giờ) = 869 yên

7 Lương hưu, bảo hiểm y tế và bảo hiểm lao động

Hãy tham khảo từng mục ở Bảng 2 ở trang tiếp theo về lương hưu, bảo hiểm y tế và bảo hiểm lao động.

Đối với lương hưu hoặc bảo hiểm lương hưu cho nhân viên trên toàn quốc, người nước ngoài đóng phí bảo hiểm trên sáu tháng, và chưa có cơ

hội nhận lương hưu, có thể đòi hỏi thanh toán tiền công tác phí trong vòng hai năm sau khi rời Nhật Bản. Để biết thêm chi tiết, hãy tham khảo ý kiến của một phòng bảo hiểm xã hội hoặc xem website của họ.

8 Dự các kỳ thi lớp trên

Phần “3. Chuyển giao từ tập huấn công nghiệp sang thực tập kỹ thuật” nêu rằng các học viên phải vượt qua bài “Kiểm tra Kỹ năng Thương mại Quốc gia (Mức cơ bản 2) hoặc mức sơ đẳng của hệ thống đánh giá kỹ năng được JITCO phê chuẩn”.

JITCO sẽ trao tiền thưởng cho các thực tập viên kỹ thuật vượt qua bài kiểm tra kỹ năng lớp trên để khuyến khích tăng mức độ kỹ năng của các thực tập viên kỹ thuật.

Đặc biệt là nếu một thực tập viên kỹ thuật vượt qua một bài kiểm tra kỹ năng cao hơn mức cơ bản của bài “Kiểm tra Kỹ năng Thương mại Quốc gia” hay mức trung bình của hệ thống đánh giá kỹ năng được JITCO phê chuẩn ngay trong lần kiểm tra đầu, họ sẽ được thưởng 10.000 đến 30.000 yên tùy theo mức bài kiểm tra: Thực tập viên được khuyến khích thử thách bài kiểm tra kỹ thuật dành cho lớp trên.

9 Lưu ý

“Luật nhập cư” cấm các học viên và thực tập viên kỹ thuật không được hưởng lương làm việc ngoài việc huấn luyện và thực tập kỹ thuật (ví dụ: làm bán thời gian). Nếu bạn làm một việc

bán thời gian, điều đó có nghĩa là bạn đã tham gia vào một hoạt động không được phép, và bạn sẽ bị phạt hoặc sa thải.

5 Những điểm khác biệt giữa tập huấn công nghiệp và thực tập kỹ thuật

Cả hai hình thức huấn luyện này đều có chung mục đích: tăng cường nguồn nhân lực ở các nước ngoài bằng cách chuyển giao các công nghệ, kỹ năng và kiến thức về nghề nghiệp và công nghiệp Nhật Bản cho người nước ngoài, nhưng yêu cầu và nội dung của hai hình thức huấn luyện này khác nhau. Những người liên

quan, bao gồm các học viên và thực tập viên kỹ thuật, phải hiểu trọn vẹn điều này để thực hiện phù hợp việc tập huấn và thực tập kỹ thuật.

Xem “Bảng 2 Những điểm khác biệt giữa học viên và thực tập viên kỹ thuật” để biết những khác biệt chính giữa hai hình thức này.

Bảng 2 Những điểm khác biệt giữa học viên và thực tập viên kỹ thuật

Mục	Học viên	Thực tập viên kỹ thuật
Tình trạng cư trú	Học viên	Các hoạt động được giao
Đặc điểm tình trạng	Không phải người lao động	Người lao động
Phúc lợi	Trợ cấp huấn luyện	Lương
Đặc điểm phúc lợi	Chi phí sinh hoạt thực tế	Bồi thường cho người lao động
Công việc ngoài giờ	Không được phép	Được phép
Ca làm việc	Không được phép, về nguyên tắc	Được phép
Quy định làm việc	Không áp dụng (than phiền)	Áp dụng
Bảo hiểm y tế	Không áp dụng	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 1]
Bảo hiểm y tế toàn quốc	Áp dụng [Ghi chú 3]	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 2]
Lương hưu nhân viên	Không áp dụng	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 1]
Lương hưu toàn quốc	Áp dụng [Ghi chú 3]	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 2]
Luật liên quan đến lao động	Không áp dụng (than phiền)	Áp dụng
Bảo hiểm bồi thường cho người lao động có bảo hiểm lao động	Không áp dụng	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 4]
Bảo hiểm việc làm	Không áp dụng	Áp dụng (bắt buộc)
Bảo hiểm tình nguyện		
Bảo hiểm học viên	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 4]	Không áp dụng
Bảo hiểm thực tập viên kỹ thuật	Không áp dụng	Áp dụng (bắt buộc) [Ghi chú 4]
Thuế		
Thuế thu nhập	Không đánh thuế	Đánh thuế
Thuế cư trú	Không đánh thuế	Năm đầu không đánh thuế Năm thứ hai đánh thuế

* Ghi chú 1 áp dụng cho các thực tập viên kỹ thuật trong các văn phòng kinh doanh tuyến 5 lao động trở lên (bao gồm cả thực tập viên kỹ thuật) và tất cả các văn phòng công ty; Ghi chú 2 áp dụng cho các thực tập viên kỹ thuật trong các văn phòng (bắt buộc).

* Ghi chú 3: Học viên có thể được miễn hoặc giảm thanh toán phí bảo hiểm.

* Ghi chú 4: Chủ doanh nghiệp chịu trách nhiệm về mọi khoản phí bảo hiểm.

Chương 2

Các vấn đề cần xem xét trước khi phái đi

1 Chuẩn bị trong vai trò ứng viên cho vị trí học viên và thực tập kỹ thuật

1 Kiểm tra sức khỏe tổng quát

Bạn sẽ thấy có nhiều điểm khác biệt giữa đất nước quê hương bạn và Nhật Bản: Khí hậu, thói quen sinh hoạt, tôn giáo, cá tính quốc gia... Hãy khám mình cả về tinh thần và cơ thể để xem liệu bạn có thể thích nghi với Nhật Bản, sống

khỏe mạnh và an toàn. Một số người đã suy sụp sau sức khỏe sau khi đến Nhật Bản, vì thế trước khi đến Nhật, hãy chắc chắn đã kiểm tra sức khỏe tổng quát.

2 Những điều cần biết trước

① Kiểm tra các điều kiện tập huấn/thực tập kỹ thuật

Nếu bạn không thể chấp nhận các nội dung tập huấn/thực tập kỹ thuật, bạn nên rút lui khỏi việc huấn luyện. Điều quan trọng là phải kiểm tra các điều kiện tập huấn/ huấn luyện thực tập kỹ thuật: Sự không phù hợp về điều kiện giữa các học viên/thực tập viên kỹ thuật và các tổ chức tiếp nhận là điều thường xuyên xảy ra. Nếu các học viên/thực tập viên kỹ thuật đến Nhật mà không được thông báo đầy đủ về điều kiện huấn luyện/thực tập kỹ thuật, họ sẽ thấy rằng Nhật Bản và những nội dung huấn luyện không phải là những gì họ đã hình dung, và rắc rối sẽ xảy ra hoặc họ sẽ thất vọng. Để ngăn chặn những điều không phù hợp này, hãy cẩn thận kiểm tra trước các điều kiện.

Ở Nhật có những thành phố lớn như Tokyo và Osaka nhưng cũng có thị trấn và thôn quê. Hãy xem xét nơi bạn sẽ đến.

Xin hiểu rằng các ứng viên cho vị trí học viên/thực tập viên đến Nhật cùng bạn có thể sẽ được phân phối đến các công ty khác, vì thế bạn bè có thể ở tách biệt nhau.

② Các học viên/thực tập viên kỹ thuật

Các học viên/thực tập viên kỹ thuật sẽ được cấp những quyền hợp pháp dành cho học viên/thực tập viên kỹ thuật theo Quy định Lao động và Quy định Nhập cư Nhật Bản, nhưng đồng thời, trách nhiệm của các học viên và thực tập viên kỹ thuật cũng được đề cập trong Chương 1: Hãy chắc chắn là đã hiểu chúng.

③ Cách cư xử cần thiết để sống ở Nhật Bản

Cách cư xử cần thiết để sống ở Nhật Bản. Các học viên/thực tập viên kỹ thuật sẽ ở lại Nhật Bản lên đến ba năm, vì thế học phải hiểu các cách cư xử tiêu chuẩn ở Nhật. Hiểu các nội dung ở Chương 4 sẽ giúp bạn hòa nhập tốt hơn với cuộc sống ở Nhật Bản.

3 Học tiếng Nhật

Thành thạo tiếng Nhật là điều rất quan trọng để các học viên và thực tập viên kỹ thuật tiếp nhận công nghệ, kỹ năng và kiến thức. Việc huấn luyện và thực tập kỹ thuật ở Nhật về cơ bản được trình bày bằng tiếng Nhật, vì thế trước hết hãy học tốt tiếng Nhật cơ bản, vì không dễ nắm vững tiếng Nhật trong một thời gian ngắn.



2 Các điểm cần xem xét khi vào Nhật Bản

1 Giấy đăng ký người nước ngoài

Vì người Nhật bắt buộc phải đăng ký cư trú với chính quyền địa phương của mình nên bạn phải đăng ký là người nước ngoài theo Luật Đăng ký Người nước ngoài.

Luật này đòi hỏi người nước ngoài sống ở Nhật trong 90 ngày hoặc lâu hơn phải xin đăng

ký cư trú tại chính quyền địa phương của họ.

Nếu bạn xin đăng ký, bạn sẽ được cấp giấy đăng ký người nước ngoài trong khoảng một tuần: Hãy đến văn phòng địa phương để nhận nó.

2 Phòng ngừa mất hộ chiếu

Về nguyên tắc, bạn phải tự giữ gìn hộ chiếu của mình, nhưng hộ chiếu có thể bị lấy cắp hoặc thất lạc. Để ngăn chặn điều này, bạn có thể yêu cầu công ty giữ hộ chiếu. Nếu bạn yêu cầu bằng

văn bản, không ty sẽ cấp biên nhận giữ gìn cho bạn. Nếu bạn yêu cầu công ty trả lại hộ chiếu cho bạn, hộ chiếu sẽ được trả lại ngay không chậm trễ.

3 Thay đổi tình trạng cư trú

Như đã đề cập, nếu bạn vượt qua bài Kiểm tra Kỹ năng Thương mại Quốc gia (Mức cơ bản 2) hoặc mức sơ đẳng của hệ thống đánh giá được JITCO phê chuẩn”, tình trạng cư trú của bạn

sẽ đổi từ “tập huấn” sang “các hoạt động được giao”. Về thủ tục thay đổi này, hãy theo chỉ dẫn của người phù hợp ở công ty bạn hay giảng viên huấn luyện.

3 Không bỏ trốn

Đáng tiếc là một số ít các học viên và các thực tập viên kỹ thuật đến Nhật Bản

bỏ trốn, từ bỏ việc tập huấn và thực tập kỹ thuật.

Những trường hợp này đại khái có thể chia làm hai loại: Trường hợp đầu tiên không có ý định được huấn luyện ở Nhật mà chỉ muốn kiếm tiền. Họ có xu hướng bỏ trốn ngay sau khi vào Nhật.

Trường hợp thứ hai bị cám dỗ trước những đề xuất khác như “có chỗ làm việc khác anh có thể kiếm nhiều tiền hơn” trong quá trình tập huấn và thực tập kỹ thuật.

Hãy nhớ rằng để bạn được tham gia huấn luyện, bạn phải được nhiều người ủng hộ, kể cả những người ở tổ chức gửi đi từ đất nước quê hương bạn cũng như những người liên quan ở Nhật. Dù người bỏ trốn không biết nhưng hành

vi bỏ trốn cũng gây rắc rối cho những người này.

Các hiệp hội và công ty tiếp nhận mà các học viên bỏ trốn sẽ bị các tổ chức liên quan, bao gồm cả Phòng Nhập cư Trong một số trường hợp, họ có thể không được nhận học viên nào trong ba năm.

Các đồng nghiệp của những học viên hay thực tập viên kỹ thuật này sẽ được kiểm tra nghiêm khắc trong mọi lĩnh vực để ngăn ngừa tình trạng bỏ trốn thêm. Tệ nhất là Phòng nhập cư có thể chỉ thị công ty phải ngay lập tức trả lại toàn bộ học viên và thực tập viên về đất nước quê hương họ – ngay cả những người không liên can gì đến việc chạy trốn.

Tổ chức gửi đi phải nỗ lực tìm ra nơi ở của người bỏ trốn, và trong một số trường hợp việc bỏ trốn có thể ảnh hưởng đến gia đình người bỏ

trốn ở đất nước quê nhà. Có trường hợp nhiều đại diện báo chí sẽ đến gặp gia đình của người bỏ trốn để đưa tin và gây rắc rối cho người khác trong khu vực.

Những người bỏ trốn sẽ trở thành “cư dân nước ngoài bất hợp pháp” hay “người lao động bất hợp pháp” và sẽ bị cảnh sát bắt giữ. Người bỏ trốn sẽ đối mặt với án tù, có hoặc không có cường chế lao động, lên đến 3 năm, hoặc

khoản tiền phạt lên đến 3.000.000 yên (27.300 đô la Mỹ), hoặc cả hai. Ngoài ra, thời gian cấm nhập cảnh vào Nhật Bản sẽ kéo dài ngắn nhất là một năm và lâu nhất là 10 năm.

Việc bỏ trốn sẽ gây rắc rối cho nhiều người và còn làm hỏng sự nghiệp của người bỏ trốn. Nếu bạn bị xúi giục dưới hình thức nào đó, hãy xem xét mục đích đến Nhật Bản của bạn và hành động có cân nhắc.



Chương 3

Lời khuyên của JITCO dành cho các học viên, thực tập viên kỹ thuật và hệ thống tư vấn

Tổ chức Hợp tác Đào tạo Quốc tế Nhật Bản (JITCO) là một tổ chức công được thành lập năm 1991.

JITCO thực hiện nhiều hoạt động khác nhau để góp phần vào sự phát triển phù hợp và suôn sẻ của chương trình tu nghiệp và chương trình thực tập kỹ thuật.

JITCO có các hệ thống hỗ trợ sau đây bằng tiếng mẹ đẻ cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật, tất cả đều miễn phí, vì thế hãy thoải mái sử dụng chúng.

1 Hệ thống tư vấn cho học viên/thực tập viên kỹ thuật

Bí mật của bạn sẽ được giữ kín. Hãy thoải mái tham khảo ý kiến của chúng tôi về bất cứ điều gì.

1 Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ

Điện thoại: 03-3233-0578

Các nhân viên Trung Quốc, Indonesia và Việt Nam am tường về chương trình huấn luyện sẽ tư vấn qua điện thoại và qua thư từ các học viên/thực tập viên kỹ thuật. Việc tiếp nhận và giờ giấc như sau:

Ngôn ngữ	Ngày tư vấn trong tuần	Giờ tiếp nhận
Tiếng Indonesia	Thứ ba hàng tuần	11:00-13:00 và 14:00-19:00 cho mỗi ngôn ngữ
Tiếng Trung	Thứ năm hàng tuần	
Tiếng Việt	Thứ sáu hàng tuần	

2 Tư vấn sức khỏe và y khoa

Điện thoại: 03-3233-0602

Bác sĩ tư vấn của JITCO sẽ tư vấn y khoa về bệnh tật, sức khỏe, cách sử dụng bệnh viện... vào ngày thứ Tư đầu tiên của mỗi tháng (14:00-17:00). Việc tư vấn được thực hiện qua điện thoại lần đến gặp trực tiếp. Hãy xin cuộc hẹn trước khi đến gặp bác sĩ của bạn.

3 Tư vấn sức khỏe thần kinh

Điện thoại: 03-3233-0628

Một chuyên gia tư vấn sẽ tư vấn cho vấn đề của bạn.

2 Cung cấp thông tin tiếng mẹ đẻ

1 Cung cấp “Sách hướng dẫn tu nghiệp, thực tập kỹ Năng Dành cho tu Nghiệp sinh thực tập Sinh kỹ Năng” Điện thoại: 03-3233-0917

Sách hướng dẫn này giải thích các nội dung cơ bản của việc tập huấn công nghiệp và thực tập kỹ thuật cho các học viên và thực tập viên

theo cách dễ hiểu. Có các phiên bản bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia, tiếng Việt, tiếng Thái và tiếng Mông Cổ.

2 Cung cấp tạp chí thông tin bằng tiếng mẹ đẻ “Bạn Của Tu Nghiệp Sinh” Điện thoại: 03-3233-0601

Chúng tôi phát hành tạp chí thông tin “Bạn Của Tu Nghiệp Sinh” bằng tiếng mẹ đẻ của bạn hàng tháng, chứa những thông tin về đất nước quê hương bạn, thông tin về việc huấn luyện/ thực tập kỹ thuật, và những thông báo từ JITCO. Tạp chí được cung cấp qua fax hoặc e-mail, và phân phối đến các học viên và thực tập viên kỹ thuật

thông qua các công ty tiếp nhận.

Tạp chí này được phát hành bằng ba ngôn ngữ (tiếng Trung, tiếng Indonesia và tiếng Việt) với tiếng Nhật, và phiên bản tiếng Nhật có hệ chữ phiên âm hay tiếng Anh. Tất cả các phiên bản được đăng trên website của JITCO (<http://www.jitco.or.jp/>).

3 Cung cấp thông tin về điều kiện lao động

① Phát hành “Gửi các bạn thực tập sinh kỹ năng (hướng dẫn về điều kiện lao động)” (Điện thoại: 03-3233-0992)

Cuốn sách mỏng này được trình bày bằng ba ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung và tiếng Việt), được soạn cho các thực tập viên kỹ thuật để biết luật lao động Nhật Bản.

② Phát hành “Sổ tay thực tập viên kỹ thuật” (Điện thoại: 03-3233-0789)

“Sổ tay thực tập viên kỹ thuật” chủ yếu chứa những thông tin về luật lao động Nhật Bản áp dụng cho các thực tập viên kỹ thuật, sẽ được gửi miễn phí cho các thực tập viên kỹ thuật vào thời điểm chuyển từ vị trí học viên.

Sổ tay được trình bày bằng 5 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia, tiếng Việt và tiếng Thái).

4 Cung cấp thông tin về sức khỏe và an toàn

Điện thoại: 03-3233-0992

① “Bảng tự khai cho cơ quan y tế”

Tài liệu tự chẩn đoán này sẽ được các học viên/thực tập viên kỹ thuật điền vào khi gặp bác sĩ, để giúp bác sĩ chẩn đoán. Sổ tay được trình bày bằng 5 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia, tiếng Việt và tiếng Thái).

② “Tin tức về an toàn vệ sinh”

Đảm bảo an toàn và sức khỏe của người lao động là ưu tiên trước nhất. “Tin tức sức khỏe và an toàn” được cấp miễn phí cho các thực tập viên kỹ thuật và các công ty tiếp

nhận họ. Bản tin này cung cấp thông tin về huấn luyện an toàn bằng 4 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia và tiếng Việt).

③ “Sách Hướng dẫn quản lý sức khỏe”

Hướng dẫn này trình bày các bệnh tật mà học viên và thực tập viên kỹ thuật có thể mắc phải cũng như các biện pháp phòng ngừa. Nó cũng giải thích hệ thống chăm sóc y tế Nhật Bản và hệ thống bảo hiểm tai nạn/y tế bằng 4 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia và tiếng Việt).

5 Cung cấp thông tin về bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động

① Phát hành “Gửi các bạn thực tập sinh kỹ năng (giải thích về bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động)”

Cuốn sách mỏng này giải thích thủ tục thanh toán phúc lợi của bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động bằng 5 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia, tiếng Việt và tiếng Tatalog)

② Phát hành “Tin tức bảo hiểm bồi thường tai

nạn cho người lao động”

Bản tin này được phân phối cho các thực tập viên kỹ thuật, cung cấp thông tin về cách xử lý phù hợp bảo hiểm bồi thường thiệt hại cho người lao động.

Bản tin này được trình bày bằng 2 ngôn ngữ (tiếng Trung và tiếng Indonesia).

6 Cung cấp thông tin qua băng video

Điện thoại: 03-3233-0992

Các băng video được trình bày dưới đây đã được phân phối cho các tổ chức tiếp nhận. Để xem chúng, hãy liên hệ với những người phụ trách ở tổ chức tiếp nhận.

① “Cách đi xe đạp đúng phép tại Nhật bản”

Giải thích cách đi xe đạp đúng bằng tiếng Trung.

② Thành quả của việc tu nghiệp, thực tập bận rộn “Việc quản lý sức khỏe”

Giải thích việc chăm sóc sức khỏe bằng 4

ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia và tiếng Việt).

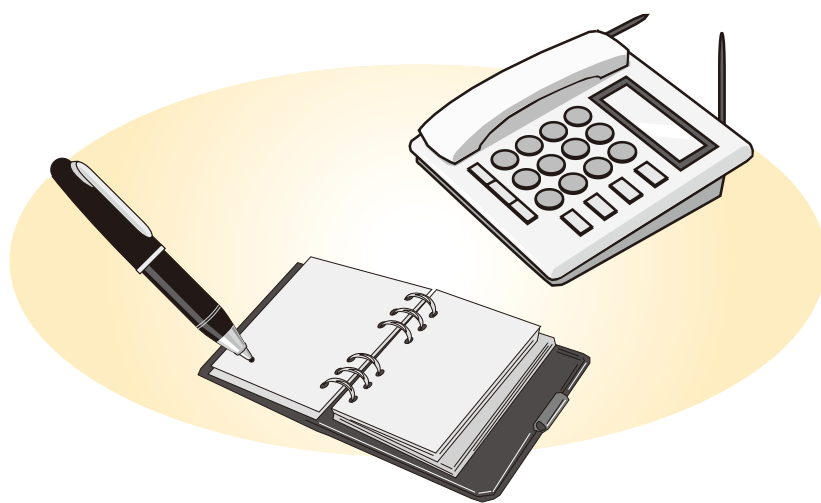
Giải thích sự an toàn và sức khỏe người lao động bằng tiếng Trung.

③ “Sự an toàn và sức khỏe của học viên”

3 Cuộc thi viết tiếng Nhật dành cho tu nghiệp sinh và thực tập sinh do JITCO tổ chức

JITCO tài trợ cho một cuộc thi viết luận tiếng Nhật cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật. 1.724 bài luận đã được nộp cho cuộc thi năm 2005, và 3.092 bài năm 2006. Bạn được khuyến khích tham gia cuộc thi. Các hướng dẫn áp dụng

được thông báo vào tháng Một đến tháng Hai hàng năm: Hãy xem tập san “Kakehashi” của JITCO (được gửi cho các công ty tiếp nhận) và website của JITCO (<http://www.jitco.or.jp/>).



Chương 4

Thói quen sinh hoạt của người Nhật

Văn hóa và thói quen sinh hoạt của đất nước quê hương của bạn đã hình thành và phát triển trong một quá trình lịch sử lâu dài và chúng không thể thay thế được. Văn hóa và thói quen sinh hoạt của Nhật Bản không phải là ngoại lệ.

Trong khi bạn đang được huấn luyện ở Nhật Bản, bạn là học viên và thực tập viên kỹ thuật, đồng thời bạn là một công dân đang ở Nhật Bản. Bạn sẽ có những cơ hội quý giá để sống với người Nhật trong cùng thành phố và trực tiếp trải nghiệm văn hóa Nhật Bản cũng như phong cách sống của người Nhật. Tuy nhiên, có thể bạn sẽ lúng túng vì một số thói quen sinh

hoạt ở Nhật hoàn toàn khác với thói quen ở đất nước quê hương bạn.

Chương này giải thích những vấn đề khác nhau về cách có được một cuộc sống thoải mái ở Nhật Bản. Tuy nhiên, giải thích này chỉ mang tính phổ quát, vì thế nó không nhất thiết áp dụng cho trường hợp của bạn, tùy theo khu vực và tình huống. Đừng ngại hỏi cố vấn đời sống của bạn. Nếu bạn có những thực tập viên kỹ thuật thâm niên hơn ở công ty tiếp nhận bạn, hãy lắng nghe họ để tham khảo ý kiến hữu ích.

1 Khí hậu Nhật Bản

Nhật Bản có bốn mùa xác định rõ rệt. Nói chung, mùa xuân diễn ra từ tháng Ba đến tháng Năm, mùa hè từ tháng Sáu đến tháng Tám, mùa thu từ tháng Chín đến tháng Mười một, và mùa đông từ tháng Mười hai đến tháng Hai. Tháng Sáu là mùa mưa (gọi là “tsuyu”).

Nhật Bản là một hòn đảo dài từ bắc chí nam, vì thế khí hậu khá khác biệt giữa miền Bắc và miền Nam. Hãy lấy thông tin về khí hậu khu vực

mà bạn đến huấn luyện trước từ công ty gửi đi, và chuẩn bị quần áo phù hợp.

Nhật Bản khá oi bức vào mùa hè, và rất lạnh vào mùa đông ở khu Hokkaido, Tohoku và dọc miền duyên hải của Biển Nhật Bản: Nếu bạn có quần áo mùa đông, hãy mang chúng theo đến những vùng này. Dĩ nhiên bạn có thể mua chúng ở Nhật Bản, nhưng chúng sẽ đắt tiền.

2 Các điểm chung

1 Chào hỏi

Việc chào hỏi được coi trọng ở Nhật: Cuộc sống của người Nhật bắt đầu và kết thúc với lời chào. Bạn sẽ học các kiểu chào trong lớp tiếng Nhật. Ở đây hãy nhớ rằng chào hỏi là phép xã giao có những quy tắc sau đây:

- ① Lời chào trước hết được đưa ra bởi người có địa vị xã hội thấp hơn hay trẻ tuổi hơn.
- ② Lời chào được đưa ra bởi người nhận ra người khác trước.

③ Người Nhật không phải lúc nào cũng có tục lệ bắt tay, nhưng chìa tay bạn ra không phải là một cách cư xử tệ.

Những lời chào hỏi không chỉ dành cho những người ở công ty tiếp nhận bạn, mà còn cho những người trong vùng mà bạn sống. Lời chào thân thiện sẽ tạo ra bầu không khí thoải mái.

2 Ngoại hình

Ở Nhật, ngoại hình có vai trò quan trọng vì người ta cho rằng nó thể hiện tính cách con người. Gọn gàng không phải là cách biểu đạt cá tính, nhưng nó cho thấy bạn hiểu và có thể cư xử đúng cách.

Hãy ghi nhớ những điều sau:

- ① Luôn giữ cho bản thân gọn gàng để không tạo cho người khác sự khó chịu. Đánh răng và rửa mặt mỗi sáng.
- ② Mặc quần áo sạch sẽ phù hợp với nghề nghiệp. Thay đồ lót hàng ngày và giặt nó phù hợp.

3 Đúng giờ

Bạn phải bắt đầu công việc đúng giờ: Cẩn thận đừng bị trễ. Nếu bạn có khả năng bị trễ, hãy gọi điện thoại.

Hãy sắp xếp cuộc hẹn khi đến thăm ai đó, và đến vào giờ đã định.

Đặc biệt, “thời gian giao phát” để giao sản

phẩm cho khách hàng phải được quản lý chặt chẽ. Dù các học viên có thể ngạc nhiên, nhưng trong một số trường hợp thời gian giao phát phải được ấn định bằng đơn vị phút.

Hãy ghi nhớ tính đúng giờ vì sự chậm trễ có thể làm hỏng sự tín nhiệm ở bạn.

4 Các luật lệ và phong cách chính

- ① Không có tục lệ boa tiền ở Nhật:
Bạn không cần trả tiền boa.
- ② Đừng để xe đạp ở các trạm hay trung tâm mua sắm. Lưu ý là nếu làm như vậy, bạn có thể phải chịu trách nhiệm về vụ mất cắp.
- ③ Dù rau quả để bên ngoài trông như thể không có ai sở hữu, nhưng thực ra chúng có chủ nhân. Nghiêm cấm lấy hoặc ăn rau quả để bên ngoài.
- ④ Đừng khạc nhổ hay ném mẩu thuốc lá còn lại.
Ở phường Chiyoda của Tokyo, vất mẩu thuốc lá ra đường sẽ bị phạt 2.000 yen (khoảng 18 đô la Mỹ).
- ⑤ Nếu bạn nhặt được một món đồ có giá trị, kể cả tiền, nhớ đem nó đến cảnh sát.
- ⑥ Nếu bạn có thắc mắc gì về các luật lệ và phong cách, đừng ngại hỏi cố vấn đời sống của bạn.

5 Những ngày quốc lễ và ngày nghỉ

Những ngày quốc lễ và ngày nghỉ chung ở Nhật Bản được trình bày dưới đây, nhưng tất cả những ngày này có thể không được nghỉ ở công ty tiếp nhận bạn, tùy theo nội dung kinh doanh. Hãy hỏi giảng viên huấn luyện hay cố vấn đời sống của bạn để biết thêm chi tiết.

- ① Các ngày quốc lễ: Có 15 ngày quốc lễ ở Nhật Bản.
- ② Những ngày lễ năm mới: Ngày 1 tháng 1 và một số ngày trước và sau đó là ngày nghỉ lễ ở hầu hết các công ty Nhật. Các ngân hàng đóng cửa từ ngày 31 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1 (có thể khác nhau tùy theo các ngày trong tuần).

Ngày 1 tháng 1	Ngày tết dương lịch	Gantan
Ngày thứ Hai lần thứ hai của tháng 1		Ngày Thành niên
Ngày 11 tháng 2		Ngày Quốc khánh
Ngày 20 tháng 3		Ngày xuân phân*?
Ngày 29 tháng 4		Ngày Showa
Ngày 3 tháng 5		Ngày hiến pháp
Ngày 4 tháng 5		Ngày trồng cây
Ngày 5 tháng 5		Ngày con trai
Ngày thứ Hai lần thứ ba của tháng 7		Ngày biển
Ngày thứ Hai lần thứ ba của tháng 9		Ngày kính lão
Ngày 23 tháng 9		Ngày thu phân*?
Ngày thứ Hai lần thứ hai của tháng 10		Ngày thể thao
Ngày 3 tháng 11		Ngày văn hóa
Ngày 23 tháng 11		Ngày biết ơn lao động
Ngày 23 tháng 12		Sinh nhật Quốc vương

(Những ngày lễ đánh dấu*? sẽ thay đổi)

- ③ Tuần lễ vàng: Vì những ngày quốc lễ này diễn ra liên tục từ cuối tháng 4 đến đầu tháng 5 nên người Nhật gọi khoảng thời gian này là Tuần lễ vàng. Thời tiết thường rất đẹp, vì thế các khu nghỉ mát rất đông khách trong thời điểm này.
- ④ Những ngày nghỉ hè và ngày hội Bon. Nói chung, các trường học Nhật đều nghỉ hè từ 20 tháng 7 đến 31 tháng 8 (khác nhau tùy theo khu vực).

Vì mùa hè này rất nóng, hầu hết các công ty đều cho nghỉ hè. Thời gian này là 13-15 tháng 7 hoặc 13-15 tháng 8 (thời gian phụ

thuộc vào khu vực, nhưng chủ yếu là tháng 8) và được gọi là ngày hội Bon. Suốt thời gian này, người ta cho rằng linh hồn tổ tiên sẽ quay về nhà, và các thành viên trong gia đình vốn thường sống riêng sẽ quây quần và tưởng nhớ tổ tiên. Những ngày nghỉ hè của hầu hết các công ty đều rơi vào ngày hội Bon này.

- ⑤ Những ngày khác

Mặc dù Giáng sinh không phải là ngày lễ ở Nhật, nhưng nhiều gia đình người Nhật vẫn tổ chức lễ Giáng sinh.

6 Các sự kiện và cuộc giải trí của công ty tiếp nhận

Công ty tiếp nhận của bạn có thể tổ chức các sự kiện và cuộc giải trí được trình bày dưới đây (nhưng không phải mọi công ty đều làm như vậy), dù đó không phải là ngày lễ.

Hầu hết những sự kiện này được tổ chức dưới hình thức tiệc tối sau giờ làm việc, và có thể thu phí tham dự.

- ① Kỷ niệm thành lập công ty (một số công ty có lễ kỷ niệm lớn).



- ② Tiệc chào mừng và tiệc chia tay (tiệc chào đón người mới đến, và tiệc dành cho những nhân viên chuyển hay về hưu)
- ③ Tiệc cuối năm hay tiệc tân niên (sự tụ tập giải trí của các nhân viên được tổ chức vào cuối năm hoặc đầu năm).
- ④ Tiệc sinh nhật và tiệc Giáng sinh.

Đó là những thời điểm chiêu đãi các nhân viên đồng nghiệp bằng cách nấu nướng của



nước bạn, và điều đó sẽ làm họ hài lòng rất nhiều. Bạn được khuyến khích tích cực tham

gia các sự kiện này và tạo những kỷ ức vui vẻ.

7 Tôn giáo

Ở Nhật, Hiến pháp đảm bảo sự tự do tín ngưỡng.

Tôn giáo mà bạn tin tưởng có thể buộc bạn phải cầu nguyện trong thời gian làm việc. Trong

trường hợp này, hãy nói chuyện với giảng viên huấn luyện của bạn và tìm sự cảm thông của người khác.

3 Sống ở ký túc xá

Khi bạn được tập huấn hay thực tập kỹ thuật ở một công ty tiếp nhận, bạn sẽ được công ty cung cấp chỗ ở tại ký túc xá. Phần sau đây giải thích về một ký túc xá nói chung. Có nhiều loại ký túc xá – loại do công ty tiếp nhận sở hữu,

loại phòng căn hộ hay nhà riêng mà công ty tiếp nhận thuê.

Địa điểm ký túc xá cũng khác nhau nhiều – trên đất của công ty tiếp nhận, hoặc ở vị trí cần phải đi lại giữa nơi ở và nơi làm việc.

1 Lối vào

Nhà người Nhật có một sảnh nhỏ gọi là “genkan”. Khi bạn vào nhà, bạn phải cởi giày ở lối vào này. Từ chỗ đó bạn sẽ đi chân trần hoặc mang dép dành để đi trong nhà. Hãy lưu ý rằng ở Nhật, mọi người thường không bước vào nhà mà lại mang giày đi bên ngoài.

Bạn sẽ được tập huấn hay thực tập kỹ thuật

với giày đi bên ngoài, nhưng tại một địa điểm làm việc

mà lối vào nhiều bụi, phải ngăn chặn điều đó, ví dụ, tại điểm lắp ráp thiết bị điện tử, bạn có thể thay thế giày đi bên ngoài bằng giày đi trong nhà khi bước vào địa điểm.

2 Tatami

Tatami là một loại chiếu đặc biệt làm bằng rơm dùm trong nhà của người Nhật. Một căn phòng trải chiếu tatami được gọi là phòng phong cách Nhật, và các phòng khác được gọi là phòng phong cách Tây (có sàn gỗ). Hãy luôn cởi đồ đi

ở chân, kể cả dép lê, khi bước vào phòng phong cách Nhật.

Khi đề cập đến diện tích phòng, số chiếu tatami được tính ở Nhật, như 6 chiếu, 4.5 chiếu... để đo kích thước phòng.

3 Bộ đồ giường (futon) và giường ngủ

Hầu hết mọi người dùng giường để ngủ. Trong phòng Nhật, người Nhật thường trải futon trực tiếp trên chiếu tatami và ngủ trên đó (mặc dù gần đây việc đặt giường trong phòng Tây đã tăng lên). Với cách này, bạn lấy futon ra khỏi cái kệ được gọi là “oshiire” mỗi ngày trước khi đi ngủ và trải nó ra để ngủ; khi bạn thức dậy, hãy gấp futon lại và đặt vào “oshiire”. Điều này

có điểm thuận lợi là bạn có thể sử dụng phòng theo cách đa năng, như phòng khách... cũng như phòng ngủ.

Bạn có thể trải một futon trên chiếu tatami để ngủ, hoặc dùng giường hai tầng. Việc dùng futon hay giường phụ thuộc vào hoàn cảnh của ký túc xá.

4 Nhà bếp và bữa ăn

Nhà bếp được trang bị nước vòi, nước vòi Nhật có thể dùng để uống trực tiếp. Nước vòi là một trong những tài nguyên quý giá của chúng ta: Nhà máy lọc nước đã lọc sạch nước để làm cho nó có thể uống được. Đừng dùng nước thải.

Gas được dùng để nấu. Mặc dù gas rất tiện lợi, nhưng việc sử dụng gas không đúng cách có thể dẫn đến việc “nhiễm độc gas” hoặc “nổ gas” và vì thế rất nguy hiểm. Khi dùng gas, hãy theo đúng các chỉ dẫn của cổ vấn đời sống để sử dụng an toàn.

Tủ lạnh có ngăn đá là vật thiết yếu. Trong hầu hết trường hợp, công ty tiếp nhận bạn sẽ chuẩn bị tủ lạnh.

Về nguyên tắc, bữa ăn thuộc trách nhiệm của bạn. Sau đây là phương pháp chung để cung cấp bữa ăn cho các học viên và thực tập viên kỹ thuật:

① Lời khuyên chung về bữa ăn

i. Bạn nên ăn ba bữa một ngày để khỏe mạnh trong công việc và đời sống riêng của bạn.

ii. Ăn rau (vitamin và chất xơ), thịt và cá (protein). Đừng ăn quá nhiều những bữa ăn mất cân bằng: Hãy xem xét sự cân bằng dinh dưỡng.

iii. Dùng quá nhiều muối không tốt cho sức khỏe của bạn. Hãy dùng với lượng giới hạn.

② Bữa điểm tâm và bữa tối

Thực phẩm cơ bản là gạo. Nhiều học viên và thực tập viên kỹ thuật dùng nồi cơm điện để nấu cơm, và nấu thêm các món khác, rồi ăn chung với nhau.

Đối với những học viên/thực tập viên kỹ thuật không có thói quen ăn cơm như thực phẩm cơ bản, tùy nơi mà họ đến, thì họ có thể theo phong tục ăn uống của nước họ.

③ Bữa trưa

Thường thì bạn sẽ làm một hộp đồ ăn trưa vào buổi sáng và mang đến nơi làm việc. Nếu nơi làm việc của bạn gần ký túc xá, bạn có thể quay về ký túc xá để dùng bữa trưa.

④ Phép xã giao cho các bữa ăn

Người Nhật dùng đũa. Bạn có thể có phong tục dùng bữa ăn bằng tay.

Dùng đũa mà bạn không quen sử dụng

có thể làm giảm thú vui ăn uống. Nếu bạn dùng bữa ăn ở nhà, bạn có thể dùng tay. Tuy nhiên, ở nhà hàng và tiệc tùng, dùng đũa hay nĩa sẽ phù hợp hơn.

Đừng ném các mẫu thức ăn xuống sàn để giữ vệ sinh.

5 Tắm

Bạn có thể dùng vòi sen ở đất nước quê hương mình. Ở Nhật, hầu hết mọi người Nhật đều tắm bồn.

Phòng tắm người Nhật gồm một bồn tắm và khu rửa ráy. Bồn tắm chỉ được dùng để làm ấm cơ thể. Tắm sạch cơ thể của bạn ở khu rửa ráy chứ không phải trong bồn.

Một số người dùng bồn tắm nối tiếp nhau, vì thế chú ý đừng để nước nóng trong một bồn tắm bẩn. Sau khi tắm xong, đừng thoát nước nóng trong bồn tắm.

Cách tắm như sau:

- ① Trước khi vào bồn tắm, hãy rửa nhẹ cơ thể mà không dùng xà phòng.
- ② Vào bồn tắm. Đừng tắm trong bồn.
Đừng mang khăn tắm vào bồn.
Khi cơ thể đã ấm lên, hãy ra khỏi bồn.
- ③ Hãy tắm phù hợp ở khu rửa ráy. Sau đó xối sạch xà phòng và dầu gội đầu.
- ④ Bước vào bồn tắm lần nữa để làm ấm cơ thể.

Khi cơ thể đã ấm lên, hãy ra khỏi bồn tắm, dùng khăn tắm lau khô ở khu rửa ráy.

- ⑤ Cuối cùng, hãy dùng khăn tắm lau khô thật kỹ trong phòng thay đồ.

Bạn có thể đến từ một nước mà người dân không có tục lệ tắm bồn, nhưng đừng quá bối rối khi thử nó, vì ngâm mình trong bồn tắm không chỉ làm ấm cơ thể, mà còn thư giãn tinh thần và cơ thể của bạn.

Trong một ký túc xá lớn, nhiều người có thể dùng chung một phòng tắm lớn (dĩ nhiên, đàn ông và phụ nữ dùng riêng). Đầu tiên, bạn có thể thấy lúng túng, nhưng khi bạn đã quen với điều này thì mọi việc cũng tốt đẹp.

Hầu hết người Nhật rất thích đi suối nước nóng. Nếu gần công ty tiếp nhận của bạn có suối nước nóng, hãy thử đi để có một kỷ niệm đẹp ở Nhật.

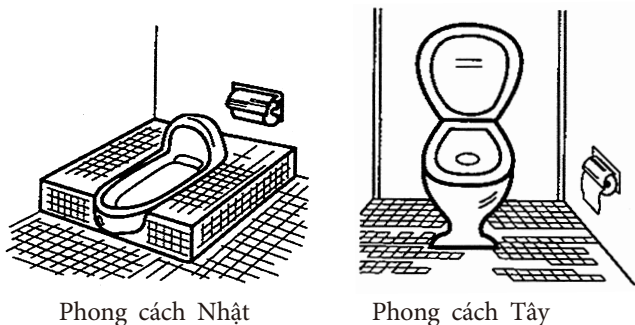
Gần đây, số người Nhật chỉ dùng vòi sen tăng lên, nhất là trong mùa hè. Cách tắm vòi

sen giống như cách mà bạn đã quen thực hiện. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ tắm vòi sen vào mùa đông, bạn sẽ cần ở trong đó một lúc lâu,

vì mùa đông ở Nhật lạnh. Chú ý là hóa đơn tiền nước và tiền nhiên liệu sẽ tăng lên.

6 Lavatory

Có hai loại toilet ở Nhật – phong cách Nhật và phong cách Tây. Phong cách Nhật là toilet Nhật truyền thống, còn phong cách Tây là toilet được dùng ở Châu Âu và Mỹ, như được trình bày dưới đây.



Hầu hết các toilet Nhật đều thuộc loại dội nước (một toilet dội nước không còn ở một số khu vực).

Sau khi dùng toilet dội nước, hãy nhớ phải dội sạch nó. Hãy chắc chắn là bạn dùng giấy vệ sinh

bán ở siêu thị để có thể phân hủy trong nước.

Hãy thải bỏ bất cứ thứ gì khác ngoài giấy vệ sinh vào thùng rác trang bị trong toilet. Vứt một thứ không phải là giấy vệ sinh vào trong toilet sẽ làm tắc nghẽn, và có thể gây hư hỏng.

Bạn có thể có thói quen rửa bằng nước hơn là dùng giấy vệ sinh, nhưng nhà cầu Nhật lạ không có tiện ích này.

Gần đây, một “toilet có vòi sen nước ấm” để bạn rửa sạch sau khi sử dụng đã trở nên phổ biến. Nếu ký túc xá hoặc công ty của bạn dùng toilet như vậy, hãy nhớ hỏi cố vấn đời sống của bạn về cách sử dụng. Sử dụng sai có thể làm phun nước ấm và ướt sạch sàn nhà cầu.

7 Giá rửa mặt

Ở hầu hết các ký túc xá, phòng tắm nằm gần nhà cầu. Sau khi thức dậy, bạn có thể rửa mặt, đánh răng và chải tóc (cạo râu đối với đàn ông hoặc trang điểm đối với phụ nữ).

Rắc rối trong phòng tắm thường xảy ra là việc để rơi vải tóc trong giá rửa mặt sau khi chải

sẽ làm tắc nghẽn đường ống. Hãy cẩn thận để không xảy ra việc tắc nghẽn.

Ở hầu hết các ký túc xá, máy giặt dùng điện được cung cấp trong hoặc gần phòng tắm.

Bạn có thể giặt giũ ở đó.

8 Lau dọn

Hãy thường xuyên lau dọn ký túc xá và phòng.

Đặc biệt, hãy làm vệ sinh sạch sẽ bếp, nhà tắm, nhà cầu và giá rửa mặt được mọi người

sử dụng. Hãy lau dọn những nơi này theo một hệ thống hiệu quả để tránh tình trạng không đồng đều.

9 Điện (Điện áp)

Điện áp được dùng ở Nhật là 100V. Hãy lưu ý điện áp này khi bạn mang theo thiết bị điện

đến Nhật Bản.

10 Đi lại giữa nơi ở và nơi làm việc

Trong hầu hết trường hợp, ký túc xá của bạn ở gần nơi làm việc, vì thế bạn sẽ đi bộ hoặc xe đạp đến chỗ làm. Nếu ký túc xá ở xa nơi làm việc, bạn sẽ đi làm việc bằng phương tiện do công ty cung cấp. Trong rất ít trường hợp,

bạn sẽ đi lại bằng phương tiện giao thông như xe buýt. Nếu bạn dùng phương tiện giao thông để đi lại, bạn sẽ được nhận trợ cấp đi lại của công ty.

11 Tiếng ồn

Nói chung, người Nhật nhạy cảm với tiếng ồn.

Nghe nhạc với âm thanh lớn hoặc nói to với

bạn bè có thể gây rắc rối với hàng xóm của bạn. Hãy ghi nhớ điều này, đặc biệt là vào ban đêm.

4 Thải bỏ rác

Hầu hết các thành phố ở Nhật đều thu gom rác thải riêng biệt. Về cơ bản, rác chia làm hai loại “cháy được” và “không cháy được”, nhưng quy tắc thải bỏ khác nhau tùy theo thành phố. Nơi thải bỏ và các ngày thải bỏ rác trong tuần được ấn định.

Khi bạn thải bỏ rác lần đầu tiên, nhớ đi theo cố vấn đời sống và sử dụng phương pháp bạn

đã học. Các quy tắc phân chia có thể khó đối với người Nhật, vì thế có thể khó đối với bạn cho đến khi bạn đã quen với nó. Nếu bạn có thắc mắc gì, hãy hỏi cố vấn đời sống của bạn. Chẳng có gì xấu hổ khi đặt câu hỏi cả. Nhớ đừng vi phạm quy tắc hay gây rắc rối với hàng xóm của bạn.

5 Mua sắm

1 Cách mua sắm

Bạn có thể mua thực phẩm và nhu yếu phẩm tại siêu thị và cửa hàng gần ký túc xá. Hàng hóa giá hời được quảng cáo trên các tờ bướm của báo chí, vì vậy hãy hỏi cố vấn đời sống của bạn để có thông tin.

Có những siêu thị nhỏ phục vụ suốt ngày đêm gọi là cửa hàng tiện dụng (“konbini”). Một cửa hàng như vậy rất tiện lợi nếu có nhu cầu đột xuất lúc đêm khuya, nhưng giá cả không thấp như ở siêu thị.

Sau đây là các điểm chung về mua sắm:

① Đừng sờ mó vô ích vào các hàng hóa được

trưng bày. Đừng đụng vào thực phẩm tươi một cách vô ích, đặc biệt là hoa quả nhỏ.

② Những đồ để nếm miễn phí được bày trên đĩa hoặc khay để làm mẫu. Đừng ăn thứ gì khác ngoài những thứ này.

③ Giá cả hàng hóa sẽ được ghi trên nhãn giá: Bạn không thể mặc cả.

④ Ăn cắp ở cửa hàng là hành vi phạm tội và bị nghiêm cấm. Người cố tình ăn cắp tại cửa hàng sẽ bị cảnh sát bắt giữ và tệ nhất là những người như vậy sẽ bị buộc phải trở về đất nước quê nhà của họ.

2 Thuế tiêu dùng

Nếu mua bất cứ thứ gì, bạn phải trả thuế tiêu dùng 5%. Giá niêm yết của hàng hóa bao gồm thuế này.

3 Máy bán hàng tự động

Có những máy bán hàng tự động để bán nước giải khát, thuốc lá, bia rượu ở Nhật Bản. Tuy nhiên, máy bán hàng tự động để bán thuốc lá và bia rượu sẽ tự động ngừng vào lúc 23 giờ.

Luật pháp Nhật Bản cấm người dưới 20 tuổi hút thuốc và uống rượu. Luật này cũng áp dụng cho người nước ngoài.

6 Cảnh sát và lính cứu hỏa

1 Cảnh sát

Nhiệm vụ chính của cảnh sát Nhật Bản là: ① ngăn ngừa và điều tra tội phạm, ② an toàn giao thông và xử lý tai nạn, ③ tìm người mất tích và xử lý đồ bị mất, và ④ trật tự công cộng...

Nếu bạn bắt gặp một hành vi phạm tội, như trộm cắp, hay tai nạn giao thông, bạn phải hợp tác với cảnh sát. Quay số “110” – con số giống nhau ở bất kỳ nơi nào ở Nhật – để liên hệ với cảnh sát.

Ở các khối nhà trong thành phố, có những đồn cảnh sát gọi là “Koban”, chỉ có ở Nhật Bản: Cảnh sát ở đó dành cho các dịch vụ công.

Nhật Bản là một trong những nước an toàn nhất thế giới. Tuy nhiên, vẫn nguy hiểm cho phụ nữ khi đi một mình lúc đêm khuya ở một số khu vực. Khi đi ra ngoài ban đêm, hãy đi cùng hai người trở lên.

2 Lính cứu hỏa

Những vai trò quan trọng của lính cứu hỏa ở Nhật là:

① phòng cháy và chữa cháy, ② sơ cứu và cứu hộ, và ③ giải cứu thảm họa. Nếu bạn thấy một đám cháy hoặc có nhu cầu chuyển một người bệnh hoặc bị thương vào bệnh viện, hãy gọi ngay một trạm cứu hỏa bằng cách quay số “119” ở bất



cứ nơi đâu tại Nhật Bản.

Nếu một tai nạn giao thông xuất hiện và có

người bị thương, hãy gọi cả cảnh sát và trạm cứu hỏa.

7 Luật lệ giao thông

Ở Nhật, khách bộ hành đi bên phải, xe cộ đi bên trái. Có thể bạn đến từ đất nước mà xe cộ đi bên phải. Luồng xe ở Nhật Bản đi ngược chiều, vì thế hãy cẩn thận khi qua đường.

Xe đạp là một phương tiện giao thông thuận tiện, nhưng học viên đi xe đạp đôi khi bị tai nạn giao thông (kể cả tai nạn gây thiệt mạng). Để phòng ngừa tai nạn giao thông, hãy quan sát điều sau đây và dùng xe đạp một cách an toàn:

- ① Nhớ quan sát các tín hiệu giao thông. Đặc biệt, hãy cẩn thận khi rẽ phải.
- ② Người đi bộ được ưu tiên trước xe đạp. Bạn có thể đi xe đạp trên vỉa hè, nhưng lưu ý rằng người đi bộ được ưu tiên.
- ③ Xe đạp cũng phải đi bên trái.
- ④ Cấm đi xe chở hai người.
- ⑤ Khi nhiều người cùng đi xe đạp, nhớ lái xe theo một hàng. Đừng nói chuyện với bạn bè trong khi đi xe đạp: Điều này có thể gây tai nạn.

⑥ Tránh đi xe đạp vào ban đêm. Nếu bạn phải đi xe, phải có các biện pháp để thu hút sự chú ý các tài xế xe cộ, bằng cách gắn gương phản xạ với sơn phản quang vào xe đạp hoặc mang “dây đeo vắt chéo” phản chiếu lại ánh sáng.

⑦ Hãy sử dụng băng video “Cách đi xe đạp đúng phép tại Nhật bản” (xem trang 22) do JITCO tạo ra.



8 Sử dụng các phương tiện giao thông

1 Đường sắt

Tàu ở Nhật đúng giờ và hầu như hoạt động theo lịch trình định sẵn. Hãy mua vé từ máy bán vé ở ga trước khi đi tàu. Giá vé tùy thuộc vào khoảng cách đi lại. Giá vé được trình bày bằng

tiếng Nhật (tiếng Anh cũng được dùng một phần ở thành phố lớn). Hãy yêu cầu cố vấn đời sống của bạn giúp đỡ khi bạn đi tàu lần đầu tiên.

2 Xe buýt

Dịch vụ xe buýt phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện đường sá, vì thế thời gian hoạt động không đáng tin cậy như đường sắt. Xe buýt thường trễ, đặc biệt là vào những ngày mưa. Giá vé tùy thuộc vào khoảng cách đi lại, nhưng một số tuyến xe buýt vành đai thành phố dùng mức giá bằng.

Sau đây là cách sử dụng chung đối với xe buýt:

- ① Lên xe từ cửa xe buýt ở phía sau xe, và lấy một “vé có đánh số”. Con số này sẽ chỉ vị trí của trạm xe buýt mà bạn lên xe. Không có hướng dẫn viên trên xe buýt.
- ② Một bảng thông báo giá vé chạy bằng điện được cung cấp tại cửa trước xe buýt. Giá vé sẽ tăng tùy theo khoảng cách. Hãy tìm giá vé

của bạn trong khung này, tham khảo “vé có đánh số” của bạn.

- ③ Khi trạm xe buýt mà bạn muốn xuống được thông báo thì hãy nhấn nút.
- ④ Khi xe buýt dừng, hãy đặt tiền vé và “vé có đánh số” và hộp tiền vé bên cạnh tài xế. Nếu bạn cần thay đổi, hãy hỏi tài xế xem làm thế nào để thay đổi.
- ⑤ Cách sử dụng xe buýt khác nhau ở từng khu vực, vì thế bạn có thể bị lạc nếu không phải là cư dân địa phương. Trước khi dùng xe buýt lần đầu tiên, hãy hỏi cố vấn đời sống của bạn.

9 Ngân hàng và bưu điện

1 Ngân hàng

Thông thường, trợ cấp huấn luyện hoặc lương được chuyển vào tài khoản ngân hàng hoặc bưu điện. Nếu bạn có thẻ tiền mặt, thật thuận tiện

vì bạn có thể rút tiền từ tài khoản hoặc nạp tiền vào tài khoản mà không cần đi đến ngân hàng. Cần thận đùng để mất thẻ.

Ngay sau khi đến Nhật Bản, bạn nên mở một tài khoản ngân hàng: Hãy hỏi cố vấn đời sống của bạn để biết thủ tục.

Nếu thủ tục chuyển tiền cho gia đình bạn phức tạp, hãy tham khảo ý kiến cố vấn đời sống của bạn.

2 Bưu điện

Có nhiều bưu điện khắp Nhật Bản Bưu cước để gửi thư đi Châu Á là 90 yên cho tối đa 25 g, 160 yên cho tối đa 50 g, và bưu cước cho bưu thiếp là 70 yên.

Tại một bưu điện, bạn cũng có thể gửi tiền tiết kiệm và chuyển tiền đi nước ngoài (chỉ ở một bưu điện lớn).

10 Điện thoại

1 Gọi nội hạt

① Nếu bạn muốn gọi cho một tư vấn ngôn ngữ bản địa tại JITCO, chẳng hạn như nhấn số 03-3233-0578. Bạn không cần nhấn hai số đầu

“03” nếu bạn gọi từ Tokyo.

② Cước phí điện thoại khác nhau tùy theo khoảng cách và độ dài thời gian cuộc gọi.

2 Gọi quốc tế

Ví dụ, nếu bạn muốn gọi số 0123-456789 ở Trung Quốc từ Nhật Bản, hãy quay số như sau:

① Số áp dụng gọi quốc tế (có bốn loại - 001, 0041, 0061 và 0033 - ở đây chúng tôi sử dụng 001)

② Số xác định cuộc gọi quốc tế (010)

③ Số quốc gia của Trung Quốc (86)

④ Mã số đường dài ở Trung Quốc (123: bỏ đi số 0 đầu tiên)

⑤ Số điện thoại (456789)

⑥ Những con số trên được nhấn tiếp nối nhau, vì thế bạn sẽ nhấn 001-010-86-123- 456789.

Vì cuộc gọi quốc tế có giá cao, bạn nên dùng thẻ điện thoại để xem bạn đã dùng bao nhiêu.

3 Điện thoại di động

Khi dùng điện thoại di động, hãy chú ý những điều sau đây:

① Nghiêm cấm dùng điện thoại di động trong bệnh viện hay trên máy bay vì nó có thể ảnh

hưởng đến các thiết bị y khoa hoặc dụng cụ máy bay.

② Không dùng điện thoại di động trên tàu hay xe buýt vì có thể có một hành khách dùng

máy điều hòa nhịp tim. Một số người Nhật dùng điện thoại di động trên tàu nhưng đừng bắt chước người có có nhân cách xấu như vậy.

- ③ Nhớ tắt điện thoại di động của bạn trong suốt thời gian làm việc (đặc biệt trong cuộc họp) hoặc trong rạp chiếu phim.
- ④ Thậm chí ở một nơi có thể dùng điện thoại di động, đừng nói lớn, hãy nhã nhặn với người

khác.

Chủ nhân điện thoại di động phải theo đúng thủ tục điều chỉnh tài khoản với công ty điện thoại trước khi trở về đất nước quê nhà của họ. Một số người đã gây rắc rối với các công ty điện thoại vì trở về nước mà không thanh toán. Đề nghị dùng điện thoại di động trả trước.

11 Các biện pháp đối phó động đất, sóng thần, bão lớn

1 Động đất

Nhật Bản dễ xảy ra động đất. Bạn có thể hoảng sợ khi đất và các tòa nhà đột nhiên rung chuyển, nhưng trong hầu hết các trường hợp cơn địa chấn này sẽ ngừng trong một phút. Nếu một trận động đất xảy ra, hãy phản ứng bình tĩnh và chú ý những điều sau đây:

- ① Đầu tiên, hãy dập tắt lửa. Nếu bạn đang nấu ăn, hãy tắt bếp ngay lập tức. Vào mùa đông, hãy tắt lò sưởi. Nếu bạn đang hút thuốc, hãy dụi tắt thuốc ngay lập tức.
- ② Chui xuống một chiếc bàn vững chắc.
- ③ Đứng ra khỏi tòa nhà gấp gáp:
Bạn có thể bị thương vì đồ rơi.

- ④ Nếu một trận động đất lớn xảy ra, hãy nhanh chóng đến một nơi an toàn để tránh tổn hại do dư chấn.
- ⑤ Nếu bạn đang được tập huấn (hoặc thực tập kỹ thuật), hãy theo các chỉ dẫn của người phụ trách như giảng viên huấn luyện.
- ⑥ Nếu bạn đang ở ký túc xá vào ban đêm hoặc ngày nghỉ, hãy theo các hàng xóm của bạn và bình tĩnh thực hiện hành động phù hợp. Sau đó hãy liên hệ với người chịu trách nhiệm ở công ty bạn, như giảng viên huấn luyện, càng sớm càng tốt.

2 Sóng thần (sóng cực lớn)

- ① Sóng thần là do động đất gây ra. Khi xảy ra động đất, hãy nhìn ra ngoài xem có sóng thần không nếu nơi làm việc của bạn gần bờ biển hoặc nếu bạn đang sống trong ký túc xá gần bờ biển.
- ② Trong suốt quá trình tập huấn (hay thực tập kỹ thuật), hãy theo những chỉ dẫn của người phụ trách trong công ty, như giảng viên huấn luyện.
- ③ Nếu bạn đang ở ký túc xá vào ban đêm hay ngày nghỉ và cảm thấy có một trận động đất lớn, hãy mở TV ngay.

Trong vòng vài phút sau khi trận động đất

xảy ra, mỗi đài truyền hình đều sẽ đưa tin về việc liệu có thể xảy ra sóng thần hay không. Nếu có cảnh báo về một cơn sóng thần, hãy đến một nơi cao hơn ngay lập tức. Bạn có thể theo các chỉ dẫn của hàng xóm bạn.

Đừng mang theo hành lý khi bạn sơ tán. Hãy liên hệ với người chịu trách nhiệm ở công ty bạn, như giảng viên huấn luyện, càng sớm càng tốt.

- ④ Để ngăn ngừa tổn hại do động đất hay sóng thần, điều quan trọng là phải hành động bình tĩnh.

3 Bão lớn

Nhật Bản thường xuyên gặp bão lớn, nhưng chúng không đến đột ngột, khác với một trận động đất. Bão chủ yếu xuất hiện vào mùa hè đến mùa thu. Khi có một cơn bão gần Nhật Bản, quy mô và hướng bão dự báo sẽ được đưa tin trên báo chí và mục dự báo thời tiết trên TV. Nếu khu vực mà bạn đang huấn luyện có khả năng gặp bão trực tiếp, công ty tiếp nhận có thể tạm thời đóng cửa. Hãy nghe theo giảng viên huấn luyện hoặc người phụ trách của công ty.

Nếu khu vực của bạn bị ảnh hưởng mạnh của

bão, sẽ có mưa to gió lớn. Vì thế:

- ① Đóng chặt cửa chớp và cửa sổ.
- ② Đừng ra ngoài trừ trường hợp khẩn cấp. Đi ra ngoài có thể nguy hiểm vì vật bay.
- ③ Có thể xảy ra mất điện. Hãy chuẩn bị đèn pin, nến...

4 Biện pháp đối phó

Hãy chuẩn bị sản phẩm y tế, nước, thực phẩm... cho trường hợp khẩn cấp.

Hãy tham khảo ý kiến cố vấn đời sống của bạn để chuẩn bị những thứ này trước.

Mỗi thành phố đều có địa điểm sơ tán. Hãy kiểm tra địa điểm sơ tán trước cho trường hợp khẩn cấp.

12 Khi bạn bị bệnh hay bị thương

Nếu bạn bị bệnh ở nước ngoài, bạn có thể cảm thấy cô độc phần nào vì bạn không thể giao tiếp trọn vẹn với người khác. Nhưng đừng lo: dịch vụ y tế của Nhật có chất lượng cao.

Nếu bạn phải đi khám bác sĩ, hãy nhờ cố vấn đời sống đi cùng bạn để giải tỏa căng thẳng về thủ tục và thanh toán. Nếu trình độ tiếng Nhật của bạn chưa cao, hãy tận dụng “Bảng tự khai cho cơ quan y tế” được đề cập ở Chương 3 (trang 22). Đơn này dễ điền và cho phép bác sĩ dễ chẩn đoán. Nó được trình bày bằng 5 ngôn ngữ (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Indonesia,

tiếng Việt và tiếng Thái).

Nếu bạn bị bệnh nặng hoặc bị thương nặng vào ngày nghỉ hoặc đêm khuya, hãy gọi trạm cứu hỏa (quay số 119) để có xe cấp cứu đến bệnh viện. Ngoài ra hãy liên hệ với cố vấn đời sống của bạn. Phí y khoa được trả bởi “Bảo hiểm rủi ro cho học viên nước ngoài” của JITCO dành cho học viên và bởi bảo hiểm y tế cho các thực tập viên kỹ thuật. Vì hệ thống bảo hiểm y tế hơi phức tạp nên hãy nhờ cố vấn đời sống của bạn giải thích nếu cần thiết.

13 Sức khỏe tinh thần

Bạn có thể thấy nhớ nhà hoặc gia đình mình, hoặc cảm thấy buồn mà không có bất cứ lý do nào ngay sau khi bạn đến Nhật Bản. Điều này thường được nói đến như là “nỗi nhớ nhà”.

Sau nhiều tháng trôi qua từ khi bắt đầu cuộc tập huấn, bạn có thể bắt đầu cảm thấy lo lắng và bực mình do có các sự khác nhau trong các qui trình làm việc, các thói quen... giữa đất nước của bạn và Nhật Bản. Sự lo lắng và khó chịu này có thể làm cho bạn phàn nàn, và cuối cùng có thể dẫn đến các triệu chứng thể chất, chức năng và tinh thần, có nghĩa là bạn sẽ bị “sốc về văn hóa”.

Bất cứ ai trải qua “nỗi nhớ nhà” và “sốc về văn hóa”, mức độ nghiêm trọng khác nhau tùy thuộc vào từng cá nhân.

Vào những lúc như vậy, đừng cố gắng tự mình giải quyết vấn đề. Hãy tư vấn với thực tập sinh kỹ thuật lâu năm và người có kinh nghiệm cuộc sống.

Thử các cách dưới đây có thể giúp giải quyết một số vấn đề:

- ① Viết cho gia đình và bạn bè của mình (gửi kèm các bức ảnh nếu có thể). Các tấm bưu thiếp của Nhật Bản sẽ làm vui lòng những người ở nhà của bạn. Họ sẽ viết lại. Bạn có thể đọc thư để làm cho mình cảm thấy tự tin khi bạn cô đơn.
- ② Gọi cho gia đình của bạn và cho một cuộc trò chuyện.
- ③ Chơi môn thể thao ưa thích hoặc tìm một sở thích tốt.
- ④ Đi tới địa điểm có nhiều cảnh vật gần nơi huấn luyện vào ngày nghỉ để thay đổi môi trường.
- ⑤ Duy trì liên lạc với những người trong cộng đồng.
(Hãy xem “Hòa nhập xã hội với người khác trong cộng đồng của bạn” ở phần dưới đây).
- ⑥ Tích cực thách thức khóa huấn luyện của bạn.
- ⑦ Tích cực học tiếng Nhật. Cố vấn tinh thần của JITCO chỉ ra rằng “Các học viên đã học tiếng Nhật trước khi họ được biệt phái và sau khi họ đến Nhật Bản sẽ ít có khả năng có các vấn đề về sức khỏe tinh thần”.

14 Hòa nhập xã hội với người khác trong cộng đồng của bạn

Một trong những biện pháp quan trọng cho phép bạn tận hưởng cuộc sống ở Nhật là hòa nhập xã hội với những người trong cộng đồng của bạn. Ví dụ, nếu bạn làm “bánh bao Trung Quốc (jiao-zi)”, hãy mang nó cho người hàng xóm thường chào hỏi nhau của bạn. Sự “chia sẻ (osusowake)” này là phong tục giữa các gia đình hàng xóm Nhật Bản. Trong hầu hết trường hợp, một số người nhận phần “chia sẻ” này sẽ trả ơn vào cơ hội kế tiếp, có thể là bằng rau vườn do chính họ trồng. Đây gọi là “quà đáp lại (okaeshi)” Sự cho và nhận như vậy sẽ dẫn đến mối quan hệ thân thiện. Những sự kiện thường xảy ra như lễ hội hoặc các cuộc thi diễn kinh được tổ chức ở khu vực của bạn. Hãy tham gia những sự kiện như vậy và tận hưởng với hàng xóm của bạn.



Thành phố nơi bạn sinh sống có thể tài trợ cho các lễ hội văn hóa và sự kiện văn hóa quốc tế. Bạn có thể tận dụng cơ hội này để phục vụ

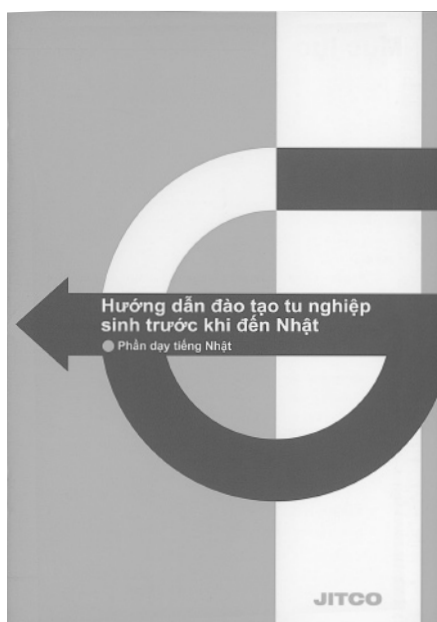
món ăn quê nhà hay giới thiệu một điệu múa dân gian. Một học viên có thể đóng kịch với người trong cộng đồng và được nhận hoa cảm ơn từ thành phố.

Một số học viên đã làm việc tình nguyện dọn sạch khu lân cận ký túc xá và được thành phố khen ngợi.

Những điều nhỏ bé có thể tăng thêm niềm vui cho cuộc sống hàng ngày. Có thể tìm thấy hướng dẫn về những sự kiện này ở các tạp chí quan hệ công chúng do thành phố phát hành. Bạn có thể nhận được những thông tin như vậy từ cố vấn đời sống của bạn.

Nếu bạn tham gia vào các sự kiện cộng đồng, hãy chụp ảnh và gửi cho gia đình bạn ở đất nước quê nhà. Đó cũng là sự “chia sẻ” về trao đổi quốc tế với gia đình bạn.





Về việc đào tạo tiếng Nhật trước khi phái đi, hãy tận dụng một phiên bản riêng “Hướng dẫn đào tạo tu nghiệp sinh trước khi đến Nhật —Phần dạy tiếng Nhật—” cho học viên (tiếng Nhật).



JITCO

**Japan International
Training Cooperation Organization**

Mitsui Sumitomo Insurance
Surugadai Annex-bldg,
3-11 Kanda Surugadai, Chiyoda-ku,
Tokyo 101-0062
Tel: +81-3-3233-0571
Fax: +81-3-3233-0579
<http://www.jitco.or.jp/>