

技能実習生の友

2016年6月号



表紙に写真を載せませんか?
詳しくはJITCOホームページ
「技能実習Days」で
<http://www.jitco.or.jp/>

「ねむろ港まつり」の舟こぎレース女性部に技能実習生が出場し、
普段の共同生活で培われた息の合った連係プレーで、数ある強豪を倒して見事2位を獲得しました!

(監理団体／実習実施機関：根室商工会議所／株式会社平庄商店)

「母国語相談」の案内 夏は水の事故と熱中症に注意!

本冊子は、技能実習や研修及び日常生活に有用な情報を皆さんに発信することを目的に、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）1日に発行しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」と併せてご利用ください。

ウェブサイト版「技能実習生の友」<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

本冊子是以向诸位提供技能实习及研修和日常生活的有用信息为目的，在偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）的1日发行。也请大家浏览网页版「技能实习生之友」。 <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

中国語版 [中文版]

1

Buletin ini diterbitkan setiap tgl 1 bulan genap (April, Juni, Agustus, Oktober, Desember, Februari), dengan tujuan untuk menyampaikan berbagai info yang bermanfaat bagi pemagangan, pelatihan maupun kehidupan sehari-hari. Silakan akses juga [Sahabat Peserta Pemagangan] versi situs web. <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

インドネシア語版 [Edisi Bahasa Indonesia]

7

Với mục đích giới thiệu những thông tin hữu ích liên quan tới cuộc sống hàng ngày cũng như việc tu nghiệp và thực tập kỹ năng, tờ tin này được phát hành vào những tháng chẵn (tháng 4, tháng 6, tháng 8, tháng 10, tháng 12, tháng 2). Mời các bạn truy cập vào trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

ベトナム語版 [Bản tiếng Việt]

13

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ค., ธ.ค., ก.พ.)

อย่าลืมเข้าไปดู “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” บนเว็บไซต์ด้วย <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

タイ語版 [ฉบับภาษาไทย]

19

This newsletter is issued on the first of even month (April, June, August, October, December, February) to provide useful information on technical intern training and daily living in Japan.

Please also visit the Website version of “Technical Intern Trainees’ Mate.” <http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

英語版 [English Version]

25

技能实习生之友

第266号 2016年6月 <中文版>

发行 公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)

总务部 宣传室 电话: 03-4306-1166

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐大楼 11楼

★★有疑虑, 有烦恼, 欢迎您来电话来信进行中文咨询★★

母语咨询

电话号码: 0120-022332 传真号码: 03-4306-1114

每周星期二・四・六 11点~19点

-企业部 相談課-

技能実習生の友

第266号 2016年6月 <中国語版>

発行 公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)

総務部 広報室 電話: 03-4306-1166

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐ビルディング 11F

★★技能実習生・研修生のみなさんの疑問や悩みなど、

中国語で相談に応じます★★

母国語相談

電話: 0120-022332 FAX: 03-4306-1114

毎週火・木・土曜日 11:00~19:00

-企業部 相談課-

加深对日本和世界的理解吧

话题 灾害标识、外国人也能容易看懂

经济产业省3月22日公布, 在海啸、洪水等自然灾害发生时, 引导至避难场所的标识上新追加了图片符号。2020年东京奥运会、残奥会时预计外国游客将大量增加, 此举以便外国人对避难标识一目了然。

符号有洪水、泥石流、海啸、山体滑坡、大规模火灾5种。洪水用双层波浪线表示上升的水面, 泥石流将有沙土冲入的河流用图形表示。这些符号和表示避难场所的符号等组合在一起, 不管发生什么灾害, 通过1块标识就能传递向哪里躲避的信息。

社会 日本最大高速巴士终点站 “巴士中心新宿” 开业

日本国内最大的高速巴士终点站“巴士中心新宿”(东京都涩谷区) 4月4日开业。=照片

巴士站连接JR新宿站, 将方圆1.47公里内, 迄今为止分散在各处的19个巴士站点全部集中在了一起。有118家巴士公司加入, 连接39个都府县。高峰时一天内出发与抵达的班次达1625趟, 是日本最大规模的巴士终点站。另设有出租车的乘车点。

新宿站南口国土交通省等从2006年开始就开始建设。



日本と世界の理解を深めよう

話題 災害標識、外国人にも分かりやすく

経済産業省は3月22日、津波や洪水などの自然災害が起きた時、避難場所まで誘導する標識に使う図記号を新たに追加しました。2020年の東京オリンピック(五輪)・パラリンピックでいこくじんかんこうきやく ぞうか みこ ひとめ お 外国人観光客が増加することを見込み、一目で分かるようにしました。

記号は洪水、土石流、津波、がけ崩れ、大規模な火事の5種類。洪水は上 昇した水面を二重の波で表し、土石流は土砂が流れ落ちる河川を図形で表現。これらの記号と避難場所を表す記号などを組み合わせ、どんな災害が起きそうか、どこに逃げればいいのかを1枚の標識で伝えることができます。

社会 日本一の高速バスターミナル 「バスタ新宿」がオープン

国内最大級の高速バスターミナル「バスタ新宿」(東京都渋谷区) が4月4日、オープンしました=写真。

JR新宿駅とつながっていて、1.47ヘクタールのエリア内に、これまでばらばらだった19の高速バスの乗降場を集めました。118ものバス会社が乗り入れ、39の都府県との間を結びます。ピーク時には1日最大1625便が発着し、日本一の規模です。タクシー乗り場も備えています。

新宿駅南口で国土交通省などが2006年から整備を進めてきました。

このコーナーの記事は「毎日小学生新聞」から提供されています。複製、転用はできません。

这栏目是摘自「毎日小学生新闻」。请勿复制, 转用。

“母语咨询”指南

各位技能实习生・研修生，离开祖国在日本生活，在掌握技术・技能・知识方面，会由于语言及生活习惯的差异，而有各种各样的苦恼，有时还会卷入纠纷。此时，各位首先应该与实习实施机构（企业）的生活指导员及监督管理团体的咨询人员进行商量、加以解决。

此外，对异国他乡的语言、文化、人际关系的差异，而感到苦恼、不安，有时会由于语言不通，不能把苦恼及协商之事很好地进行说明，甚至感到焦急等经历。

为此，JITCO（国际研修协力机构）安排了能用诸位技能实习生・研修生的母语进行沟通的、并详细了解“不仅是技能实习制度，而且是日本的法律制度全般”的咨询人员，负责用母语回答各位来电、来信等的咨询。各位若希望接受用母语进行有说服力的说明的时候、以及希望使用母语就苦恼、纠纷及生活习惯的差异等进行咨询的话，请尽可利用“母语咨询”，不必客气。

母语咨询实施日期及实施時間帯具体如下。

● 能够对应的语言

是现在，在技能实习生・研修生来自不同国家的人数中占较大比例的中国、越南、印度尼西亚、菲律宾、英语这5个国家的语言。

● 接受电话咨询

免费电话：0120-022332

普通电话：03-4306-1111

中国語・越南語	每周二、四、六	11点~19点
印度尼西亚語	每周二、六	11点~19点
菲律賓語・英語	每周四	11点~19点

※节假日不进行母语咨询。

● 接受来信咨询

・ 邮信地址

〒08-0023 東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐大楼
企业部咨询课 收

・ FAX

03-4306-1144

● 咨询内容一例

- ・ 对于有关技能实习的工资及休息日等劳动条件有疑问的时候
- ・ 不能理解在企业等技能实习现场的指示内容、由于习惯及思考方式的不同引起人际关系等纠纷的时候
- ・ 想知道日本的生活习惯、饮食、文化、宗教等信息的时候
- ・ 想知道各位祖国信息的时候

「母国語相談」の案内

技能実習生・研修生の皆さんは、母国を離れて日本で生活し、技術・技能・知識を修得する上で、言葉や生活習慣の違いから、いろいろな悩みを抱えたり、トラブルに巻き込まれたりすることがあると思います。そのような時は、まず実習実施機関（企業）の生活指導員や監理団体の相談員の方に相談して、トラブルを解決するようにしてください。

また、異国での言葉、文化、人間関係の違いに悩みや不安を抱えたり、言葉が通じないため、悩みや相談事についてうまく説明できず、ときには苛立ちを感じる経験もすると思います。

JITCOでは、技能実習生・研修生の皆さんの母国語を話せる“技能実習制度だけでなく、日本の法制度全般”に詳しいスタッフを配置して、皆さんからの電話、手紙等での相談に応じています。皆さんが母国語で納得のいく説明を受けたいとき、また、悩みやトラブル、生活習慣の違いなどについて母国語で相談したい場合など、遠慮なく「母国語相談」をご利用ください。

母国語相談実施日と実施時間帯は、次のとおりです。

● 対応できる母国語

現在、技能実習生・研修生の出身国別人数で大きな割合を占めている、中国、ベトナム、インドネシア、フィリピン、英語の5ヶ国です。

● 電話相談の受付

フリーダイヤル 0120-022332

一般電話 03-4306-1111

中国語・ベトナム語	毎週火曜日・木曜日・土曜日	11時～19時
インドネシア語	毎週火曜日・土曜日	11時～19時
フィリピン語・英語	毎週木曜日	11時～19時

※休祭日は、母国語相談を実施いたしません。

● 手紙相談の受付

・ 郵送の場合

〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5
五十嵐ビルディング
企業部相談課 宛

・ FAXの場合

03-4306-1114

● 相談内容の例

- ・ 技能実習に係る賃金や休日などの労働条件に疑問があるとき
- ・ 企業等の技能実習現場での指示が理解できない、習慣や考え方の違いから人間関係などにトラブルが生じたとき
- ・ 日本生活習慣、食事、文化、宗教などの情報が知りたいとき

★网页版《技能实习生之友》中会刊登技能实习生经常咨询的问题及其回答。

🌐 技能实习生经常咨询的问题

<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

注意夏天水引起的事故和中暑！

日本各地都有美丽的海滨、河流、湖泊，每年都吸引了很多休闲游客十分热闹。但是也有因为没有引起注意或是无计划的行动而导致的无法挽回的悲剧发生。2014年，5名技能实习生在水引起的事故中丧生。希望充分注意以下几点，过个没有事故，充满美丽回忆的夏天。

为了防止水引起的事故

- 不要一个人下海
- 酒后，睡眠不足、身体欠佳时请绝对不要去海水浴场游泳。
- 有会出现海水突然变深，海流突然加快，以及水上摩托行驶的地方。请向公司或当地人确认是否可以游泳的地方。
- 有很多地方河流流速较快，突然变深，十分危险，请不要游泳。
- 入水前要做充分的准备运动。
- 必须遵从监视员的警告、提醒。
- 可能存在有毒的危险，请不要随便触碰水中生物。
- 注意气候、自然现象（潮流、波浪、游泳池注意排水口等水的流向）。

另外，在日常生活中也要注意以下几点。

- 不要在台风快要来时或下大雨时去海边及河边。
- 要注意河流的下游在暴雨的第二天会涨水。
- 打雷时，请尽量呆在建筑物里或车中躲避。

夏天还有中暑的危险。中暑是在高温多湿的环境下，体内的水分和盐分（钠等）的平衡失调，体内的调整机能遭到破坏引起的，会造成头晕、抽筋、呕吐感、意识模糊，严重时会导致死亡。等意识到症状出现时已经晚了，所以要注意应补充水分和盐分，经常到阴凉处降低体温等预防对策，烈日下要控制剧烈运动等。万一发生中暑的情况，要降低体温，有意识的话补充水分和盐分。没有意识时请叫救护车，送往医院进行治疗。

ぼこく じょうほう し
・母国の情報が知りたいとき

う え ぶ き い と ぼ ん ぎ の う じ し ゅ う せ い と も ぎ の う じ し ゅ う せ い
★ウェブサイト版「技能実習生の友」に、技能実習生からのよくある相談と答えを掲載しています。

🌐 技能実習生からのよくある相談

<http://www.jitco.or.jp/webtomo/>

夏は水の事故と熱中症に注意！

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無計画な行動により、楽しい時間が取返しのつかない悲劇を招いてしまうこともあります。2014年度は、5名の技能実習生が水の事故で命を落としました。以下のことに充分注意して、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

水の事故を防ぐために

- 1人で海に入らない
 - アルコールを飲んだ後や、睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳は絶対にやめる
 - 海は急に深くなっていたり、潮の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認する
 - 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しない
 - 水に入る前は入念に準備運動をする
 - 監視員の警告、注意には必ず従う
 - 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手を出さない
 - 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合は排水口などの水の動き）に注意する
- また、普段の生活の中でも、
- 台風が近づいている時や大雨の時には海や川の様子を見に行かない
 - 河川の downstream は豪雨の翌日に増水することがあるので気をつける
 - 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避するなど、注意してください。

また、夏は熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・はきけ・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補給、時々涼しい場所で体温を下げるなどの早めの対策をしたり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気をつけてください。万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院で診てもらいましょう。

日语作文竞赛

过去名作公开！～一起来亲近和食吧

接着前一期关于“食”，本期也来思考一下。

食文化由于国家或地域的不同会产生差异，了解其独特性，对于理解这个国家或地域会有很大的帮助。经常听到技能实习生烹饪祖国的料理来款待公司或当地的日本人，从而加深交流这样的事，这不也是“食”的作用吗。相反，诸位试着接触日本的食文化，也会对理解日本的风土和日本人有所帮助，进而也能达到充分享受日本的生活。

“和食”于2013年被联合国教科文组织列入非物质文化遗产。诸位既然来到了日本，就试着来亲近下和食吧。虽然这样说但并没有夸张。例如试着将日本代表性的调味料，用大豆等发酵做成的“酱油”或“味噌”（又称面鼓酱），用在平时的炒菜中。另外，将各种蔬菜用盐或酱油的腌制的“咸菜”，日本各地都有只有当地才有的东西。首先和白饭一起吃吃看吧。

咸菜的代表中有“泽庵”（腌萝卜）。这次介绍关于“泽庵”的作文。希望通过这篇作文让大家感受到“食”的力量。

※作文是按照技能实习生所书写的日语刊登的。假名注解由编辑部添加。

[外国人技能实习生・研修生日语作文竞赛 2013年优良奖]

从腌萝卜窥视日本人（朱 小斌）

今年年初，我也受邀参加了在日本人家里举行的新年会。和这家的太太说了我喜欢做菜，于是她便让我帮忙。进入厨房，太太拜托我：“小朱，帮我切下腌萝卜好吗”。我觉得自己刀工不错，所以就尽量切得很薄。

切完了一根腌萝卜时，在旁边看的太太说道：“小朱，腌萝卜一片请切约小指粗细的厚度”。

日本語作文コンクール

過去の名作公開！～和食に親しもう

前号に続き「食」について、今号も考えてみましょう。

食文化は国や地域によって異なり、その独特さを知ること

は、その国や地域を理解する大きな手助けとなります。技能実習生が会社や地域の日本人に母国の料理を作ってふるまい、交流が深まったという話をよく聞きますが、それも「食」のなせる技ではないでしょうか。逆に、皆さんが日本の食文化に触れてみれば、それは皆さんが日本の風土や日本人を理解することの助けとなり、日本生活を楽しむ余裕にも繋がるのではないかと思います。

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

皆さんもせっかく日本に居るのだから、和食に親しんでみましょう。といっても大仰なことではありません。例えば日本の代表的な調味料で、大豆などを発酵させて作る「醤油」や「味噌」を使って、いつもの炒め物を作ってみましょう。また様々な野菜を塩や醤油などに漬けた「漬物」は、日本各地にその土地ならではのものがあります。まずは白いご飯のお供に試してみよう。

漬物の代表的なものに「沢庵」（大根漬）があります。この「沢庵」について書かれた作文をご紹介します。この作文から「食」の持つ力を感じることでしょう。

※作文は技能実習生が書いた通りの日本語で掲載しています。

振り仮名は編集部で付けました。

[外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール 2013年優良賞]

沢庵から日本人を覗いてみよう（朱 小斌）

今年の初め、日本人の家で新年会が私も招待され参加しました。その家の奥さんに私は料理をすることが好きだと話し、お手伝いをさせていただきました。キッチンに入ると「朱さん、沢庵を切ってもらっていい」と奥さんに頼まれました。私は包丁使いが得意なので出来るだけ薄く切り始めました。

沢庵を一本切りました時、そばで見ていた奥さんを「朱さん、

“欸？我知道了。”我带着许多疑问回答。

“为什么？切薄一点不是更漂亮吗。是个人的习惯？真是顽固的人……”虽然这么想，但还是照她说的切厚。之后我把薄的和厚的分别装在两个碟子里端出去。结果，切得厚的腌萝卜差不多都被吃完了，薄的只夹走了一片。“为什么？”我这样想着，便问太太：“为什么大家都不吃薄的腌萝卜，都是一样的萝卜”。

“虽然是一样的，但味道不一样噢。小朱你尝尝看。”太太微笑着说道。

我从碟子里夹了一片厚的放入口中。水分噗地一下出来，嘎嘣嘎嘣的感觉，味道在口中扩散开来。接下来吃薄的，虽然也是脆脆的，但没有水分咸菜的味道淡了。

“而且，厚的用筷子夹起来比较方便”太太又说道。“真体贴！”我情不自禁脱口而出。

“欸？谢谢”太太看上去很不可思议。我：“……”。

不管是人还是味道，都很体贴。觉得太太很顽固，这是我误会了。在这几十秒或是更早之前，我一直觉得日本人很顽固，但这一瞬间，我对日本人的印象改变了。我从未想过腌萝卜的厚度会对味道产生影响。钻研到这个程度的太太只是普通的家庭主妇。太太只是想让大家吃到好吃的东西，不是为了展示自己的烹饪手艺。这是在日本人中培养起来的礼仪之心。今后，我想太太也会继续不变地做有厚度的腌萝卜。

“请切约小指粗细的厚度”这句话如同钟声的余韵在我心中回响。从一根普普通通的萝卜就能感受到日本人的体贴和认真。虽然仅仅是一片腌萝卜，但可以照顾他人到细微之处，隐藏了体贴的味道。

〈尝一尝！ 做一做！ 当季的味道〉休刊

沢庵は一枚小指くらいの厚さで切ってください。」と言われました。

「え～え？はい、わかりました。」といっぱい疑問を持って返事をしました。

「どうして？薄く切ってきれいじゃないか。個人の習慣？頑固な人…」と思いましたが、言われるとおりに厚く切りました。そして薄いのと厚く切ったものを二つのお皿へ分けて皆に出しました。結局、厚いほうの沢庵はほとんど食べられ、薄いほうは一枚だけ取られました。「なぜ？」と思いながら、奥さんに「どうしてみんな薄い沢庵を食べないのですか、同じ大根ですよ。」と聞きました。

「同じですけど、味が違いますよ。朱さん食べてみて」と奥さんが微笑みながら言いました。

皿から一枚厚いのをとって口の中へ入れました。ぷーと水分がいっばい出て、バリバリと感じ、味が口中に広がっていきました。次に薄いのはパリパリ感はありますけれど、水分がなく漬物の味を薄く感じました。

「それに、厚いのは箸で取りやすい」と奥さんがまた言いました。「やさしいなあ～」とついこの一言が私の口から出ました。

「へえ？ありがとう」と奥さんが不思議そうな顔で言いました。私。「……」

人も、味も、どっちもやさしい。奥さんは頑固だなんて、私は勘違いをしていました。ここの何十秒か前までは日本人はずっと頑固だと思っていたのですが、一瞬で日本人の印象が変わりました。私は沢庵の厚さがおいしさに影響することまで考えていませんでした。そこまで工夫している奥さんは普通のご家庭の主婦です。奥さんは皆に美味しいものを食べさせたいだけ、料理の腕を自慢して見せるためではありません。日本人の中で培われてきた、おもてなしの心です。これからも、奥さんは厚みのある沢庵を変わず作ると思います。

「小指くらい厚さで切ってください」という話しは私の中で鐘の余韻のように響いています。ただ一本の大根から染み出した日本人の優しさと真面目さを感じました。たった一切れの沢庵ですが、些細なことまで人へ気配りが出来る、やさしい味が隠されていました。

〈食べよう！ 作ろう！ 旬の味〉はお休みしました

