

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

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับที่ 82 เดือนมิถุนายน 2016 (ฉบับภาษาไทย)
จัดพิมพ์โดย องค์การความร่วมมือในการฝึกงานระหว่างประเทศแห่งประเทศไทย
(JITCO) กองกลาง แผนกประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ : 03-4306-1166
รหัสไปรษณีย์ 108-0023
Igarashi Building 11F
2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo

技能実習生の友

第 82 号 2016 年 6 月 <タイ語版>
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

เข้าใจญี่ปุ่น เข้าใจโลกให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เรื่องเด่น สัญลักษณ์ภัยทางธรรมชาติ ชาวต่างชาติก็สามารถเข้าใจได้ง่าย

เมื่อวันที่ 22 มีนาคม กระทรวงเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมได้ทำการเพิ่มเครื่องหมายแผนที่ที่ใช้เป็นสัญลักษณ์นำทางไปยังสถานที่หลบภัยในเวลาเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น สึนามิ หรือน้ำท่วมเป็นต้น โดยมองว่าในปี 2020 ที่จะจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก(กีฬาห้าห่วง)-พาราลิมปิกจะมีนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเพิ่มขึ้น จึงทำเครื่องหมายให้ดูเข้าใจได้ง่าย

โดยมีเครื่องหมายภัยทางธรรมชาติ 5 ชนิดได้แก่ น้ำท่วม ดินพังทลาย คลื่นยักษ์สึนามิ ฆาตกรรม และไฟไหม้ขนาดใหญ่ เครื่องหมายน้ำท่วมถูกแสดงด้วยภาพวาดรูปคลื่นสองชั้นบนผิวน้ำที่เพิ่มสูงขึ้น ส่วนสัญลักษณ์ดินพังทลายเป็นรูปดินทรายไหลตกลงไปในแม่น้ำ โดยจะใช้เครื่องหมายต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมกับเครื่องหมายแสดงสถานที่หลบภัยเพื่อบ่งชี้ว่าหากเกิดภัยพิบัติประเภทใด ควรจะหลบหนีไปยังสถานที่ใด บนแผ่นป้ายสัญลักษณ์ 1 แผ่น

สังคม เปิด “บัสต้าชินจูกุ” สถานีรถบัสส่วนตัวพิเศษที่ใหญ่ที่สุดในญี่ปุ่น

เมื่อวันที่ 4 เมษายน ได้มีการเปิดใช้สถานีรถบัสส่วนตัวพิเศษที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่น “บัสต้าชินจูกุ” (เขตชินจูกุ กรุงโตเกียว) =รูปภาพ

สถานีดังกล่าวต่อเชื่อมกับสถานีรถไฟ JRชินจูกุ ขานชาลาขึ้นรถบัสส่วนตัวพิเศษ 19 แห่ง ที่เคยอยู่กระจายกันถูกรวบรวมมาไว้ในพื้นที่ขนาด 1.47 เฮกเตอร์ มีบริษัทบัสที่ให้บริการเข้าออกถึง 118 บริษัท เชื่อมต่อเส้นทางไปยังจังหวัดต่าง ๆ ถึง 39 จังหวัด เวลาที่การจราจรหนาแน่น มีรถเข้า-ออกถึง 1625 เที่ยวต่อวัน ถือว่ามีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่น พร้อมทั้งมีจุดขึ้นรถแท็กซี่ด้วย

กระทรวงคมนาคมได้ดำเนินการก่อสร้างสถานีรถบัสดังกล่าวขึ้นที่บริเวณทางออกด้านทิศใต้ของสถานีชินจูกุมาดั้งเดิมปี 2006



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一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いました。

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。

ข่าวในคอลัมน์นี้นับว่าเสนอโดย “หนังสือพิมพ์มัธยมศึกษาคูซอ” ไม่อนุญาตให้นำไปใช้หรือพิมพ์ซ้ำ

สอโกโตชินคันเซ็น : เปิดให้บริการ วิ่งตัดไปในแนวตั้งของหมู่เกาะ

ชินคันเซ็นที่ต่อเชื่อมสอโกโตกับเกาะฮอนชูเป็นครั้งแรก “สอโกโตชินคันเซ็น” (ชินอาโอโมริ-ชินฮาโกดาเตะโฮคุโตะ 148.8 กิโลเมตร) เปิดให้บริการแล้วเมื่อวันที่ 26 มีนาคม ต่อเชื่อมโตเกียวกับชินฮาโกดาเตะโฮคุโตะด้วยเวลาสั้นที่สุด 4 ชั่วโมง 2 นาที ลดเวลาในการเดินทางมาถึงที่ผ่านมาได้ถึง 1-1.5 ชั่วโมง

ตั้งแต่ปี 1964 นับเป็นเวลา 52 ปีแล้วที่โทไกโดชินคันเซ็นได้เปิดให้บริการ โดยชินคันเซ็นได้เชื่อมต่อเส้นทางจากสอโกโตไปถึงคิวชูเป็นระยะทางประมาณ 2150 กิโลเมตร

ที่สถานีชินฮาโกดาเตะโฮคุโตะ เมืองโฮคุโตะ จังหวัดสอโกโต เมื่อนายสถานีให้สัญญาณ “เคลื่อนขบวนรถไฟ” ณ เวลา 6:35 น. รถไฟขบวนที่ 1 ที่มุ่งหน้าไปโตเกียว “ฮาซาบุสะ หมายเลข 10” ก็เคลื่อนขบวนตัดผ่านแสงตะวันยามเช้า นำผู้โดยสารซึ่งเป็นแฟนรถไฟและนักท่องเที่ยวจำนวนมากออกเดินทาง โดยตามเส้นทางมีประชาชนโบกธงขนาดใหญ่ให้การต้อนรับ

จากฝั่งอาโอโมริไปสอโกโตบนรถไฟขบวนที่ 1 “ฮาซาบุสะ หมายเลข 91” เด็กชายโทโมกิ โจอิจิ (อายุ 9 ขวบ) นักเรียนชั้นประถมปีที่ 3 จากเมืองอินางิ กรุงโตเกียวที่โดยสารมาพร้อมกับครอบครัว 4 คน มองดูแผนที่ที่พร้อมกล่าวอย่างประทับใจในขณะที่ลอดผ่านอุโมงค์เซคังว่า “ไม่อยากเชื่อเลยว่ารถไฟกำลังแล่นผ่านใต้ท้องทะเล”

ความเร็วขบวนรถไฟสูงสุด 260 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ระยะทาง 82 กิโลเมตร ที่รวมทั้งช่วงที่ลอดผ่านอุโมงค์เซคังเป็นเส้นทางที่ใช้ร่วมกับรถไฟขนส่งสินค้า เพื่อความปลอดภัยถูกกำหนดให้วิ่งด้วยความเร็วไม่เกิน 140 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จึงไม่สามารถทำให้เวลาในการเดินทางต่ำกว่า 4 ชั่วโมงได้

จากสถานีชินฮาโกดาเตะโฮคุโตะ ไปถึงสถานีฮาโกดาเตะเมืองแห่งการท่องเที่ยว(เมืองฮาโกดาเตะ)ใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยมีขบวนรถไฟไซไรเซ็น “ฮาโกดาเตะไรเนอร์” วิ่งไป-กลับ 16 เที่ยวต่อวัน ทั้งนี้กำหนดที่จะเชื่อมต่อไปถึงซัปโปโรเมืองที่ใหญ่ที่สุดของสอโกโตได้ในปี 2030

北海道新幹線 : 開業 列島縦断へ出発進行

北海道と本州を結ぶ初めての新幹線「北海道新幹線」(新青森-新函館北斗、148.8キロメートル)が3月26日、開業しました。東京-新函館北斗を最短4時間2分で結びます。これまでより1時間~1時間半短縮されます。

1964年の東海道新幹線開業から52年、北海道から九州まで約2150キロメートルが新幹線でつながりました。

北海道北斗市の新函館北斗駅で、駅長が「出発」と合図すると、午前6時35分、東京行き一番列車「はやぶさ10号」が発しました。朝日を浴びた列車には、多くの鉄道ファンや観光客が乗り込み、沿線では大漁旗を掲げた住民が歓迎しました。

青森側から北海道側への一番列車「はやて91号」に、家族4人で乗った東京都稲城市の小学3年生、城市知貴君(9)は、地図をなぞり「海の下を走っているなんて信じられない」と青函トンネル通過に感動していました。

最高時速は260キロメートルです。青函トンネルを含む約82キロメートルの区間は貨物列車と線路を共用することから、安全のため最高時速が140キロメートルに制限されます。そのため、4時間を切ることができませんでした。

新函館北斗駅から、観光都市の函館駅(函館市)までは約15分です。在来線アクセス列車「はこだてライナー」が1日16往復します。北海道最大の都市、札幌までつながるのは、2030年度の予定です。

เครือข่ายรถไฟชินคันเซ็นทั่วประเทศ

ช่วงเส้นทางที่มีกำหนดจะเปิดให้บริการในอนาคต

全国の新幹線網

..... 今後の開業が予定されている区間



※秋田、山形新幹線はミニ新幹線、地図はカシミール3Dで作製

※秋田、山形新幹線はミニ新幹線

แผนที่นี้ทำขึ้นโดยใช้โปรแกรม Kashmir 3D

แนะนำ “การให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่”

ผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านจากประเทศบ้านเกิดมาทำงานฝึกฝนและศึกษาหาความรู้ เทคนิค ความชำนาญในประเทศญี่ปุ่น ภายและขนบธรรมเนียมความเป็นอยู่ที่แตกต่างจะทำให้ท่านมีเรื่องกลัดกลุ้มใจหลาย ๆ อย่าง หรืออาจทำให้เกิดปัญหาที่เป็นได้ ในเวลาเกิดเหตุการณ์เช่นนั้นก่อนอื่นขอให้ปรึกษากับผู้ให้คำชี้แนะด้านการดำเนินชีวิตขององค์กรที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงาน(บริษัท) หรือผู้ให้คำปรึกษาขององค์กรกำกับควบคุมดูแล เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

นอกจากนี้ การเก็บเอาความกลัดกลุ้มใจหรือกังวลใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรมและมนุษยสัมพันธ์ในขณะที่อยู่ในต่างประเทศเอาไว้ แต่ไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูด ไม่สามารถอธิบายความกลัดกลุ้มใจและเรื่องที่ต้องการจะปรึกษาได้ คงจะทำให้คุณเคยรู้สึกหงุดหงิด

ทาง JITCO ได้มีการจัดเตรียมเจ้าหน้าที่ผู้รู้เรื่องเกี่ยวกับ “ระบบการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค และระบบกฎหมายทั่วไปของญี่ปุ่น” และสามารถพูดภาษาแม่ของเหล่าผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคได้ไว้คอยรับฟังคำปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือจดหมาย เป็นต้น เวลาที่ท่านต้องการคำอธิบายที่น่าพอใจเป็นภาษาแม่ หรือมีเรื่องกลัดกลุ้มใจ ปัญหาหรือเรื่องความแตกต่างในการดำเนินชีวิตที่ต้องการจะปรึกษาเป็นภาษาแม่ กรุณาใช้บริการ “การให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่” โดยไม่ต้องเกรงใจ

การให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่ ดำเนินการตามวันและเวลาดังต่อไปนี้

- ภาษาที่ให้บริการ
ให้บริการใน 5 ภาษา ที่ปัจจุบันมีสัดส่วนจำนวนผู้ฝึกปฏิบัติงาน-ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคจากประเทศนั้น ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งได้แก่ ภาษาจีน เวียดนาม อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และอังกฤษ
- การรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์
โทรศัพท์ 0120-022332
โทรศัพท์ทั่วไป 03-4306-1111

ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม	ทุกวันอังคาร-พฤหัสบดี-เสาร์	11:00-19:00
ภาษาอินโดนีเซีย	ทุกวันอังคาร-เสาร์	11:00-19:00
ภาษาฟิลิปปินส์ ภาษาอังกฤษ	ทุกวันพฤหัสบดี	11:00-19:00

※วันหยุดนักขัตฤกษ์ ไม่ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่

- การรับคำปรึกษาทางจดหมาย
 - ・ ส่งทางไปรษณีย์
ส่งถึง ฝ่ายให้คำปรึกษาในส่วนของบริษัท
Igarashi Building
2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo 108-0023
 - ・ แฟกซ์
03-4306-1114
- ตัวอย่างคำปรึกษา
 - ・ เวลาที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับเงื่อนไขด้านแรงงานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค อาทิ คำตอบแทน วันหยุด ฯลฯ
 - ・ เมื่อพบคำสั่งที่ยอมรับไม่ได้ในที่ทำงานการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค หรือเกิดปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์อันเนื่องมาจากความแตกต่างทางความคิดและขนบธรรมเนียม
 - ・ เวลาที่อยากทราบข้อมูลที่เกี่ยวกับขนบธรรมเนียมการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร วัฒนธรรม และศาสนาของประเทศญี่ปุ่น

「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、日本の法制度一般”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
 - ・ 日本の生活習慣、食事、文化、宗教などの情報が

・ เวลาต้องการทราบข้อมูลอื่นๆ เป็นภาษาแม่

★มีการ โฟสต์คำปรึกษาที่มักจะ ได้รับจากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและ คำตอบนั้น ๆ ไว้บน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ ด้วย

🌐 คำปรึกษาที่มักจะ ได้รับจากผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

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

ในช่วงฤดูร้อนโปรดระวังอุบัติเหตุทางน้ำและโรคลมแดด

ในแต่ละท้องถิ่นของประเทศญี่ปุ่นเต็มไปด้วยชายทะเล แม่น้ำ และทะเลสาบที่สวยงาม แต่แต่ละปีก็ครึกครื้นไปด้วยผู้มาท่องเที่ยวพักผ่อนเป็นจำนวนมาก แต่ความประมาทและพฤติกรรมที่ไร้ความระวังก็อาจนำไปสู่โศกนาฏกรรมขึ้นแทนความสนุกสนานก็ได้ ในปี 2014 มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค 5 คนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางน้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและสร้างความทรงจำอันงดงามในฤดูร้อน อยากรจะขอให้ระวังเรื่องดังต่อไปนี้

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

- ไม่ลงเล่นน้ำเพียงลำพังคนเดียว
 - ไม่ลงเล่นน้ำในสถานที่ลงเล่นน้ำในทะเลหลังดื่มสุรา หรือนอนหลับไม่เพียงพอ-ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นอันขาด
 - ในทะเลมีบริเวณที่เป็นแอ่งลึกลงไป กระแสน้ำในทะเลสาบไหลเร็วขึ้นอย่างฉับพลัน และมีบริเวณที่มีสقوطเตอร์รี่น้ำแล่นผ่าน สอบถามคนของบริษัท หรือคนในท้องถิ่นก่อนว่า บริเวณดังกล่าวสามารถว่ายน้ำเล่นได้หรือไม่
 - ในแม่น้ำ กระแสน้ำไหลแรงขึ้น และมีบริเวณที่เป็นแอ่งลึกอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นอันตรายอย่าลงไปเล่นน้ำ
 - ก่อนลงน้ำให้ออกกำลังกายเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน
 - ปฏิบัติตามคำประกาศ และคำเตือนของผู้กำกับดูแลความปลอดภัยอยู่เสมอ
 - สิ่งมีชีวิตที่อยู่ในน้ำอาจจะมิพิช จึงไม่ควรจับต้อง
 - ระวังสภาพอากาศ-ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (กระแสน้ำในทะเลสาบคลื่น และขอให้ระวังการเคลื่อนไหวของน้ำตรงบริเวณช่องระบายน้ำในสระว่ายน้ำด้วย)
- นอกจากนี้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันก็เช่นกัน
- เวลาที่มีฝุ่นเข้ามามากหรือเวลาที่เกิดฝนตกหนัก ไม่ควรไปคูสถานการณ์ที่ทะเลหรือแม่น้ำ
 - ด้านปลายน้ำของแม่น้ำจะมีปริมาณน้ำเพิ่มสูงขึ้นถัดจากวันที่มีฝนตกหนัก ขอให้ระวัง
 - หากมีเสียงฟ้าร้อง ควรหลบเข้าไปใต้อาคารหรือภายในรถ และอื่นๆ ขอให้ระวังเรื่องต่างๆ ที่กล่าวมานี้

นอกจากนี้ ในฤดูร้อนก็ยังมีอันตรายจากโรคลมแดด โรคลมแดดคือภาวะการเสียสมดุลของน้ำและเกลือ (เช่น โซเดียม) ภายใต้ความร้อนที่มีความชื้นสูง ทำให้ระบบการปรับความสมดุลในร่างกายล้มเหลว ก่อให้เกิดอาการหน้ามืด ชัก คลื่นเหียน หมดสติ บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ กว่าจะเกิดอาการที่ทำให้รู้สึกตัวก็อาจจะสายเกินไป ดังนั้นจึงต้องระวัง ป้องกันตัวแต่เนิ่น ๆ ด้วยการบริโภคน้ำและเกลือ เข้าไปอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายอยู่บ่อย ๆ ลดการทำกิจกรรมภายใต้แสงแดดที่แรงจัด เป็นต้น ทั้งนี้หากเป็นโรคลมแดด ให้ทำการลดอุณหภูมิร่างกาย กรณีที่ยังมีสติอยู่ให้บริโภคน้ำและเกลือ กรณีที่หมดสติให้รีบเรียกรถพยาบาลเพื่อส่งไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

知りたいとき
・ 母国の情報が知りたいとき

★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
 - 河川の下流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。

เผยแพร่บทความความภาษาญี่ปุ่น
ที่มีชื่อเสียงในอดีต! ~มาทำความคุ้นเคยกับอาหารญี่ปุ่นกัน

ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว ในฉบับนี้ก็เช่นกัน อยากรจะชวนให้ทุกท่าน มาคิดถึงเรื่อง “อาหาร” กันต่อ

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารในแต่ละประเทศและท้องถิ่น แตกต่างกันอย่างออกไป การได้รู้ถึงลักษณะเฉพาะดังกล่าว จะช่วยให้เรา ได้เข้าใจถึงประเทศและท้องถิ่นนั้น ๆ ได้เป็นอย่างมาก คงเคยได้ยินอยู่ บ่อย ๆ ว่า ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทำอาหารประจำชาติของตนให้ ชาวญี่ปุ่นในบริษัทหรือคนในท้องถิ่นรับประทาน ทำให้เกิดการ แลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น กล่าวได้ว่านั่นเป็นสิ่งที่ได้รับ จาก “อาหาร” ก็ว่าได้ ทั้งนี้ในทางกลับกัน หากทุกท่านได้ลองสัมผัสกับ วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของญี่ปุ่น ท่านก็เข้าใจชาวญี่ปุ่นและ ขนบธรรมเนียมของประเทศไทยอีก ทั้งยังจะก่อให้เกิดความ เพลิดเพลินในการดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่นอีกด้วย

“วะโชคุ” หรืออาหารญี่ปุ่นได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกโลกทาง วัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้โดยองค์การยูเนสโกในปี 2013 อุตสาหกรรมอยู่ใน ประเทศญี่ปุ่นทั้งนี้ ทุกท่านก็ควรจะทำทำความคุ้นเคยกับอาหารญี่ปุ่น ทั้งนี้ไม่ใช่เรื่องเอิกเกริกใหญ่โตแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น ลองใช้ เครื่องปรุงของญี่ปุ่นที่รู้จักกันดี อาทิ “โชยุ” หรือ “มิโซะ” ที่ได้จากการ หมักถั่วเหลือง ทำอาหารประเภทผัดที่ทำอยู่เป็นประจำ ใช้เกลือหรือโชยุ หมักกับผักชนิดต่างๆ ทำเป็น “ผักดอง” ซึ่งเป็นอาหารที่ในแต่ละท้องที่ ของประเทศญี่ปุ่นต่างมีรสชาติแตกต่างกันออกไป ก่อนอื่นลอง รับประทานกับข้าวสวยดู

ผักดองที่เป็นที่รู้จักกันดีอันหนึ่งคือ “ทะเลควัน” (หัวไชเท้าดอง) ใน คราวนี้อาจจะแนะนำบทความที่เขียนเกี่ยวกับ “ทะเลควัน” หวังว่า ท่านจะรู้สึกได้ถึงพลังของ “อาหาร” ได้จากบทความนี้
※เราตีพิมพ์บทความนี้เป็นภาษาญี่ปุ่นตามที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค เขียน โดยใส่ตัวอักษรแสดงคำอ่านฟูริงานะที่ตัวคันจิ

“การประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ชาวต่างชาติ รางวัลที่สามประจำปี 2013”

มาแอบดูชาวญี่ปุ่นจากทะเลควัน (ZHU XIAOBIN)

เมื่อตอนต้นปีนี้ ฉันได้มีโอกาสไปร่วมงานขึ้นปีใหม่ที่บ้านของชาวญี่ปุ่น ฉัน บอกคุณนายว่าตัวเองชอบทำอาหาร และขอช่วยงานในครัว พอเข้าไปในครัว คุณนายก็ถามฉันว่า “คุณชู ช่วยหั่นทะเลควันให้หน่อยได้ไหม” ฉันเป็นคนถนัดใช้ มีดอยู่แล้ว พอถูกให้ขวานก็เริ่มหั่นทะเลควันให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้

พอหั่นทะเลควันไปได้ 1 แท่ง คุณนายซึ่งยืนคูลูกข้าง ๆ ก็บอกฉันว่า “คุณชู ทะเลควันนะ ต้องหั่นให้หนาประมาณแผ่นละเท่านี้ดีกว่า”

“เอ๊ะ เหนืออะไร? เข้าใจแล้วค่ะ” ฉันตอบรับไปทั้ง ๆ ที่ในใจเต็มไปด้วยคำถาม

日本語作文コンクール
過去の名作公開! ~和食に親しまおう

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もらい、交流が深まったというお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ましょう。

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

“ทำไมต้องหันให้หนาด้วย? หันบาง ๆ ไม่สวยกว่าเหรอ นี่เป็นความเคยชินส่วนบุคคล? หรือคุณนายเป็นคนหัวแข็ง...” ฉันได้นึกในใจ แต่ก็หันตะควันให้เป็นชั้นหนาตามที่ถูกสั่ง จากนั้นก็เอาส่วนที่ตัดเป็นชั้นบางและชั้นหนาแยกใส่ลงในสองจานใบแล้วนำไปเสิร์ฟ สุดท้ายตะควันที่หันเป็นชั้นหนาถูกรับประทานเกือบหมด แต่ที่ฉันหันเป็นชั้นบาง ๆ ถูกหยิบทานเพียงชั้นเดียว ฉันสงสัยว่า “เป็นเพราะอะไร?” จึงถามคุณนายว่า “ทำไมทุกคนไม่ทานตะควันที่หันเป็นชั้นบาง ๆ ละ ทั้ง ๆ ที่เป็นหัวไชเท้าเหมือนกัน”

“เหมือนกันก็จริง แต่รสชาติต่างกัน ไม่เชื่อ คุณชูลองทานดูซิ” คุณนายตอบพร้อมกับขมเล็กน้อย

พอหยิบเอาชิ้นที่หันหนาเข้าปาก น้ำที่อยู่ในเนื้อตะควันก็ไหลพรูออกมา รสชาติกระจายไปทั่วปากและสัมผัสเคี้ยวที่กรูบกรอบ จากนั้นพอหยิบชิ้นที่หันบาง ๆ เข้าปาก แม้จะมีความกรูบกรอบ ไม่มีน้ำในเนื้อและรสของผักดองก็ออกจะจืดชืด

“นอกจากนี้ ชั้นที่หันหนา ๆ ก็ยังหยิบด้วยตะเกียบได้ง่ายอีกด้วย” คุณนายเสริมให้ฟังต่อ พอได้ฟังฉันก็ผลอดพูดออกมาว่า “ช่างอ่อนโยนเสียจริง ๆ”

“เอ๊ะ? อาขอบคุณค่ะ” คุณนายตอบรับด้วยหน้าตาเฉย ส่วนฉันก็พูดอะไรไม่ออก “.....”

ช่างอ่อนโยนเสียจริง ๆ ทั้งคน ทั้งรสชาติ ฉันเข้าใจผิดว่า คุณนายเป็นคนคือร้อนหัวแข็ง เมื่อไม่กี่วันที่ผ่านมาฉันเอาแต่คิดว่าชาวญี่ปุ่นเป็นคนหัวแข็ง เพียงชั่วพริบตาภาพลักษณ์ของชาวญี่ปุ่นก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง คิดไม่ถึงจริง ๆ ว่า รสชาติความอร่อยของตะควันจะมีอิทธิพลขนาดนี้ แม้แต่คุณนายที่เป็นเพียงแม่บ้านของครอบครัวธรรมดา ๆ ก็ยังรู้จักคิดคัดแปลงถึงเพียงนี้ คุณนายไม่ได้ต้องการรอดฝีมือทำอาหาร เพียงแค่อยากให้ทุกคนได้รับประทานอาหารอร่อยเท่านั้นเอง หัวใจแห่งการต้อนรับผู้มาเยือนที่หยั่งรากลึกอยู่ในใจของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่ฉันไป คุณนายก็จะยังคงทำตะควันที่หันเป็นชั้นหนาอย่างไม่เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นแน่

คำพูดที่ว่า “หันให้หนาประมาณแผ่นละเท่านี้ก็พอแล้ว” ยังดังก้องราวกับเสียงระฆังอยู่ในใจของฉัน หัวไชเท้าดองเพียงต้นเดียวทำให้ฉันรู้สึกถึงความอ่อนโยนและความตั้งใจจริงของชาวญี่ปุ่นได้อย่างลึกซึ้ง ตะควันเพียงชั้นเดียวก็จริง แต่แสดงถึงความเอาใจใส่ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ และซ่อนรสชาติแห่งความอ่อนโยนเอาไว้

(ในฉบับนี้ขอพักคอลัมน์ <ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล>)

さん、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。ぷーと水分がいっぱい出て、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がありますけれど、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ていました。

「へえ? ありがとうございます」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。この何十秒か前までは日本人はずっと頑固だと思っていましたが、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家庭の主婦です。奥さんは皆におい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)

