

ការវាយតម្លៃសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនឯងស្តីពីចិត្តនិងកាយ

心とからだの自己診断表

ឯកសារជាភាសាខ្មែរ

(カンボジア語版)

ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អក្នុងជីវភាពកម្មសិក្សាការីហ្វឹកហ្វឺន ចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តយូរៗ ម្តងៗ។

技能実習生活を元気で健康に過ごすために、時々心身の状態を自己点検することが必要です。

សូមពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តបច្ចុប្បន្នរបស់លោកអ្នក។

現在の自分のからだの状況と気持ちを振り返ってみましょう。

ខ្ញុំសូមដាក់អង្កេតនេះជូន JITCO ហើយយល់ព្រមឱ្យអង្គការនេះទទួលខុសត្រូវក្នុងការចាត់ចែងបោះចោល។

当診断表を JITCO に提出すること及び JITCO において責任廃棄することにつき同意いたします。

ហត្ថលេខា :

(署名) _____

ថ្ងៃខែដែលបានវិនិច្ឆ័យ : ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

自己診断日 : 日 月 年

អង្គការដែលអនុវត្តការហ្វឹកហ្វឺន :

実習実施機関 :

ប្រភេទការងារ :

職種名 :

នាមត្រកូល :

姓名 :

អាយុ : ឆ្នាំ ភេទ : ប្រុស · ស្រី សញ្ជាតិ :

年齢 : 歳 性別 : 男 · 女 国籍

ថ្ងៃខែដែលចូលប្រទេសជប៉ុន : ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

入国日 : 日 月 年

១. ស្តីពីសុខភាពលោកអ្នកសព្វថ្ងៃនេះ

現在のからだの状況について

សូមគូស ក្នុងកូឡោនណាមួយក្នុងចំណោម "រាល់ពេល" "ម្តងម្កាល់" "មិនដែលទេ" ។

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んで○をつけてください。

	ចំណុចដែលត្រូវពិនិត្យ 点検項目	រាល់ពេល ほとんど いつも	ម្តងម្កាល់ 時々	មិនដែលទេ ほとんど ない
(1)	ការឆ្លើយហត់ពីម្សិលមិញមិនបាត់សោះ ហើយពីព្រឹកមក ដូចជាអស់កម្លាំងធ្ងន់ខ្លួន 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	ដូចជាឈឺក្បាល មិនស្រួលខ្លួនសោះ 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	ចុកក ចុកស្មា ចុកខ្នង ចុកចង្កេះ 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	ក្រពះមិនស្រួល រាគ ឬទល់ ហើយឈឺពោះ 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	ភ្នែកមើលមិនច្បាស់ ពេលងើបឈរងងឹតមុខ 目がかすんだり、めまいや立ちくらみをする			
(6)	ដង្ហើមលឿនពេក ហើយឈឺទ្រូង 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	ដូចជាត្រជាក់ដៃជើង ហើយស្អិត 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	មិនសូវស្រួលបំពង់ក ដូចជាផ្តាសាយ のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	អត់ចិត្តចង់ហូបបាយសោះ 食欲が急に落ちた			
(10)	ទៅឱ្យពេទ្យមើល គេថាអត់ឈឺអីទេ កុំគិតច្រើន 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	សំណួរចំពោះតែស្ត្រី : ក្រោយពីមកដល់ មានរដូវមិនទៀតទាត់ 女性の方だけにお聞きします。入国後、生理が不順である			
(12)	ក្រៅពីអ្វីដែលបានសរសេរខាងលើនេះ បើសិនជាមានកន្លែងណាមិនស្រួលក្នុងខ្លួន សូមសរសេរខាងស្តាំនេះ 上記で記入したこと以外で、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右欄にお書きください			
(13)	ពីមុន ធ្លាប់មានជម្ងឺឬទេ? បើមាន តើជម្ងឺអ្វី ហើយកើតពេលណា 過去に大きな病気をしたことがありますか? ある場合は病名と時期を記入してください	ឈ្មោះជម្ងឺ : _____		
		ពេលកើតជម្ងឺ : _____ 時期 : _____		

២. ស្តីពីផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នកសព្វថ្ងៃនេះ

現在の気持ちについて

សូមគូស ក្នុងកូឡោនណាមួយក្នុងចំណោម "រាល់ពេល" "ម្តងម្កាល់" "មិនដែលទេ" ។

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んで○をつけてください。

	ចំណុចដែលវិនិច្ឆ័យ 点検項目	រាល់ពេល ほとんど いつも	ម្តងម្កាល់ 時々	មិនដែលទេ ほとんど ない
(1)	ខ្ញុំចង់ឱ្យមានអ្នកដែលខ្ញុំអាចពិគ្រោះ នៅជិតខ្ញុំ 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	ពេលដែលត្រូវធ្វើអ្វីមួយជាបន្ទាន់ វិលក្បែរគិតអ្វីមិនចេញ 物事を急いで行わなければならない時に、頭が混乱する			
(3)	គិតឃើញថា នៅឯកោ តប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	នឹកដល់គ្រួសារ ហេតុនេះហើយ ហ្នឹកហ្និនមិនចូលសោះ 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	ខ្វល់ខ្វាយដល់បំណុល ហេតុនេះហើយ ហ្នឹកហ្និនមិនចូលសោះ 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	រវល់តែគិតថា កម្មសិក្សាការីហ្នឹកហ្និនដទៃទៀត គេទិទានខ្ញុំ 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	ខឹងខ្លាំងនឹងអ្នកនៅជុំវិញ ជួនកាលឈ្មោះក្តៅក៏មាន 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	មានពេលខ្លះ ខឹងមិនអាចអត់អោនបានដល់អ្នកនៅជុំវិញ 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	គេងមិនលក់ ហើយពេលព្រឹកឆាប់ភ្ញាក់ 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	គេគ្រាន់តែថាអ្វីបន្តិចបន្តួច ក៏បាត់បង់ទឹកចិត្តលែងចង់ធ្វើអ្វីទាំងអស់ ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	មិនចេះភាសាជប៉ុន ហើយអេវអារមិនស្តាប់ចិត្ត 日本語がわからずイライラする			
(12)	មិនដឹងម្តេចទេ គិតឃើញថា ជីវភាពរាល់ថ្ងៃមិនសប្បាយសោះ なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

