

身心状况的自我诊断表

心とからだの自己診断表

中文版

(中国語版)

为能够以充沛的精力并健康地度过技能实习生活，需要经常对自己的身心状况进行自我诊断。
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。

这里，让我们来对自己目前的身体情况和心态情绪做一回溯。

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。

我对将本诊断表提交给 JITCO 并由 JITCO 负责进行适当处理之事表示同意。

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。

签名

署名: _____

自我诊断日: 年 月 日

自己診断日: 年 月 日

实施技能实习单位名称:

実習実施機関:

职业种类名称:

職種名:

姓名:

姓名:

年齢: 岁 性别: 男 · 女 国籍:

年齢: 歳 性别: 男 · 女 国籍:

抵达日本日期: 年 月 日

入国日: 年 月 日

1. 有关现在的身体状况

現在のからだの状況について

请从「几乎经常」、「有时」、「几乎没有」中选择一项回答，划上圈。

「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。

	检查项目 点検項目	几乎经常 ほとんど いつも	有时 時々	几乎没有 ほとんど ない
(1)	前几天的疲劳没有回复，早上就总觉得浑身无力 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	总觉得头痛，感觉不舒畅 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	头颈、肩膀僵硬，腰酸背疼 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	胃不舒服，或因腹泻、便秘而肚子疼 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	眼花，或目眩、站立起来时头发晕 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	突然呼吸困难，或胸部疼痛 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	感到手脚发冷、发麻 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	喉咙不舒服，有感冒的症状 のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	突然没有食欲 食欲が急に落ちた			
(10)	去看医生，医生说自身心理作用 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	女性来日本后，月经出现不正常 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)	除上述状况之外，如果目前身体有其他不适，请写在右栏里。 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)	过去有没有患过大病？如果有过的话， 请写下病名和患病时期	病名： 病名：		
	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	患病时期： 時期：		

2. 有关现在的心态情绪

現在の気持ちについて

请从「几乎经常」、「有时」、「几乎没有」中选择一项回答，划上圈。

「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。

	检查项目 点検項目	几乎经常 ほとんど いつも	有时 時々	几乎没有 ほとんど ない
(1)	希望身边能有一个遇事可以商量的人 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	做事需要赶紧的时候，头脑就会出现混乱 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)	有孤独感，情绪低落，忧郁 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	挂念家人，不能专心进行技能实习 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	记挂着借款事，不能专心进行技能实习 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	受到其他的技能实习生的批评时，会非常在意 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	有时会对周围的人生气或与其发生口角 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	有时觉得对周围的人要存有戒心 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	难以入睡，或很早就醒了 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	稍微受到一点批评或劝告，就立刻变得无精打采 ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	因不懂日语而心情焦躁 日本語がわからずイライラする			
(12)	觉得每天的生活无所乐趣 なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. 关于安全、卫生以及日常生活的情况

安全と衛生の状況、日常生活について

请从「几乎经常」、「有时」、「几乎没有」中选择一项回答，划上圈。

「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。

	检查项目 点検項目	几乎经常 ほとんど いつも	有时 時々	几乎没有 ほとんど ない
(1)	在工作场所有过“危险”的感觉 職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	在问题(1)中选择回答「几乎经常」、「有时」者，请将使你感到“危险”的事物写在右栏里。 (1)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、『あぶないな』と感じることは何ですか？右欄にお書き下さい。			
(2)	空调、噪音、采光、粉尘、机器等方面都情况良好，所以能够专心工作 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	在问题(2)中选择回答「有时」、「几乎没有」者，请将不能使你专心工作的事物写在右栏里。 (2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、集中できない原因は何ですか？右欄にお書き下さい。			
(3)	作业的方法和程序均按照指示实行 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	遵守交通规则（交通信号以及自行车夜间开灯等） 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	注意保持身体清洁 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	打扫厨房和洗手间等，使其保持清洁 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	餐食上注意营养均衡 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	定期进行运动 定期的に運動をしている			
	在问题(8)中选择回答「几乎经常」、「有时」者，请将主要进行的运动项目以及每周的运动次数写在右栏里。 (8)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、運動は主に何をしていますか？週に何回くらいですか？右欄にお書き下さい。			
(9)	生活有正确的规律 規則正しい生活をしている			
	在问题(9)中选择回答「几乎没有」者，请将生活不规律的原因写在右栏里。 (9)の質問で「ほとんど、ない」と答えた方、不規則な生活の原因は何ですか？右欄にお書き下さい。			
(10)	平均睡眠时间 平均睡眠時間	小时（就寝 時間（就寝	点钟 起床 時 起床	点钟） 時）
(11)	休假日等是否做些能够放松身心的事？ 如果有的话，请具体写一下。（请尽量用日语来写） 休日などにリラックスすることを何かしていますか？ あれば具体的にお書き下さい。（なるべく日本語で書きましょう）			

(2012年8月修订)

(2012年8月改訂)