

# Sariling Pagsusuri ng Pag-iisip at Katawan

## 心とからだの自己診断表

Salin sa Filipino

(タガログ語版)

Upang matiyak na ang mga intern ay nananatiling may malusog na pag-iisip at pangangatawan habang nasa nasa ilalim ng pagsasanay, kinakailangan ang regular na pagsusuri ng sarili.

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。

Ang mga katanungan sa ibaba ay tinipon upang matulungan ang mga indibidwal na suriin ang pangkasalukuyang kalusugan ng sariling isip at katawan.

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。

Sumasang-ayon akong isumite ang tsart na ito sa JITCO at responsibilidad ng JITCO ang nararapat na pag-iingat nito.

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。

Lagda:

(署名): \_\_\_\_\_

Petsa: Taon Buwan Araw

自己診断日: 年 月 日

Pangalan ng Samahang nagpapatupad ng teknikal na pagsasanay:

実習実施機関:

Uri ng Trabaho:

職種名:

Pangalan:

姓名:

Edad: Taon Kasarian: Lalaki Babae Nasyonalidad:

年齢: 歳 性別: 男 ・ 女 国籍:

Petsa ng Pagpasok sa Japan Taon Buwan Araw

入国日: 年 月 日

1. Kasalukuyang Kalagayan ng Pangkatawang Kalusugan:

現在のからだの状況について

Pakilagayan ng tsek ang nakalaang kahon sa tapat ng kalagayang pinaka-naglalarawan ng inyong kalagayan ayon sa mga tugong: “Oo, Madalas”, “Oo, Paminsan-minsan”, “Hindi”.

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Kalagayan 点検項目	Oo, Madalas ほとんど いつも	Oo, Paminsan- minsansan 時々	Hindi ほとんど ない
(1)	Nakadarama ako ng lubos na pagkapagod pagkagising sa umaga, na para bang pagod pa ako mula sa nakaraang araw. 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	Sumasakit ang ulo ko o kaya nama'y nakakaramdam ako ng panghihina. 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	Nakakaramdam ako ng sakit sa ibabang bahagi ng aking likod at malimit na paninigas ng balikbat. 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	May masamang pakiramdam sa aking tiyan at ako'y nagtatae o nahihirapan sa pagdumi. 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	Nakakaranas ako ng panlalabo sa aking paningin, pagkahilo o pagiging magaan ng aking ulo. 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	Nakakaranas ako ng biglaang pangangapos o kahirapan sa paghinga, o ng pananakit sa dibdib. 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	Malimit akong magkaroon ng panlalamig sa aking mga kamay at paa o kaya nama'y pamamanhid ng mga ito. 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	Nananakit ang aking lalamunan at para akong sisipunin. のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	Nakakaranas ako ng kawalang-gana sa pagkain. 食欲が急に落ちた			
(10)	Noong minsang nagpatingin ako sa duktor, sinabi niyang ang aking nararamdaman ay nasa isip lamang. 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	Para sa mga babae lamang: Mula noong dumating ako sa Japan, nagka-problema sa aking regla. 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)	Pakilarawan ang anupamang problemang pisikal na inyong nararanasan kamakailan, kung mayroon man, sa nakalaang kahon sa kanan. (Huwag isali ang mga nailarawan na sa itaas.) 上記で記入したこと以外で、今、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)	Nakaranas na ba kayo ng kahit anong malubhang karamdaman? Kung oo, pakisulat ang (mga) pangalan ng karamdaman at kung kailan ninyo ito naranasan. 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	Karamdaman: 病名：		
		Kailan: 時期：		

2. Kasalukuyang Kalagayan ng Pangkaisipang Kalusugan:

現在の気持ちについて

Pakilagyan ng tsek ang nakalaang kahon sa tapat ng kalagayang pinaka-naglalarawan ng inyong kalagayan ayon sa mga tugong: “Madalas?”, “Paminsan-minsan”, “Halos hindi kailanman”.

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Kalagayan 点検項目	Oo, Madalas ほとんど いつも	Oo, Paminsan- minsan 時々	Hindi ほとんど ない
(1)	Ninanaais kong makakita ng tagapayo. 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	Nalilito ako kapag napapaharap sa sitwasyong nangangailangan ng pagsasakatuparan sa lalong madaling panahon. 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)	Nakakaramdam ako ng pag-iisa, pagkadisyama at pagkasalat. 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	Hindi ko maibuhos ang aking pansin sa aking teknikal na pagsasanay (technical intern training) dahil nag-aalala ako sa aking pamilya. 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	Hindi ko maibuhos ang aking pansin sa aking teknikal na pagsasanay (technical intern training) dahil nag-aalala ako tungkol sa mga pagkakautang na dapat kong bayaran. 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	Naiinis ako kapag may kapwa-trainee akong pumupuna sa akin. 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	Nagagalit ako at nakikipagtalo sa mga tao sa aking paligid. 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	Hindi ko kayang tiisin ang ilang tao sa paligid ko. 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	Nahihirapan akong matulog at nagigising ako ng masyadong maaga. 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	Bigla akong nawawalan ng gana kapag may pumupuna sa akin. ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	Nayayamot o naiinis ako dahil hindi ako makaunawa ng wikang Hapon. 日本語がわからずイライラする			
(12)	Pakiramdam ko ay hindi nakakagana ang pang-araw-araw kong buhay. なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. Kaligtasan at Kalinisan sa Pook-pinagtatrabahuhan at Tahanan:

安全と衛生の状況、日常生活について

Pakilagyan ng tsek ang nakalaang kahon sa tapat ng kalagayang pinaka-naglalarawan ng inyong kalagayan ayon sa mga tugong: “Madalas?”, “Paminsan-minsan”, “Halos hindi kailanman”.

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Kalagayan 点検項目	Oo, Madalas ほとんど いつも	Oo, Paminsan-minsan 時々	Hindi ほとんど ない
(1)	Nararamdaman kong mapanganib ang aking pinagtatrabahuhan at mga kaanib na pook nito. 職場などで『あぶないな』と感ずることがある			
	Para sa may sagot na “madalas” o “paminsan-minsan” sa tanong (1), ano ang nararamdaman mong mapanganib? Pakipaliwanag ang sagot sa nakalaang kahon sa bandang kanan. (1)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、『あぶないな』と感ずることは何ですか？右欄にお書き下さい			
(2)	Nakapagtrabaho ako nang mabuti dahil sa kasiya-siyang temperatura, katahimikan, liwanag, kalinisan at sapat na makinarya. 空調、騒音、光、粉塵、機械など、環境が良好で仕事に集中できている			
	Para sa may sagot na “madalas” o “paminsan-minsan” sa tanong (2), anu-ano ang mga dahilan kung bakit hindi ka makapagtrabaho nang mabuti? Pakipaliwanag ang sagot sa nakalaang kahon sa bandang kanan. (2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、集中できないことは何ですか？右欄にお書き下さい			
(3)	Sumusunod ako sa mga tamang pamamaraan sa trabaho. 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	Sumusunod ako sa mga batas-panlansangan (mga hudyat, ilaw-pambisikleta, atbp.). 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	Pinanganngalagaan kong mabuti ang kalinisan ng aking katawan. 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	Nililinis kong mabuti ang kusina, palikuran at iba pang bahagi. 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	Pinahahalagahan ko ang aking kalusugan at kumakain ako ng masusustansiyang pagkain. 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	Regular akong nag-e-ehersisyo. 定期的に運動をしている			
	Para sa may sagot na “madalas” o “paminsan-minsan” sa tanong (8), anong klaseng ehersisyo ang iyong ginagawa? Gaano ito kadalas sa isang linggo? Pakipaliwanag ang sagot sa nakalaang kahon sa bandang kanan. (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	Ilang beses 週に		sa isang linggo 回
(9)	Namumuhay ako nang maayos. 規則正しい生活をしている			
	Para sa may sagot na “halos hindi kailanman” sa tanong (9), ano ang sanhi ng hindi maayos mong pamumuhay sa araw-araw? Pakipaliwanag ang sagot sa nakalaang kahon sa bandang kanan. (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)	Pangkaraniwang dami ng oras ng pagtulog 平均睡眠時間	Oras ng Pagtulog 時間 (就寝	Oras ng Paggising 時 起床 時)	
(11)	May paraan ka ba ng pagpapahinga sa mga araw na wala kang pasok sa trabaho? Kung oo, ipaliwanag nang husto. (Pakisulat sa Hapon kung kaya mo.) 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)			