

# BẢNG TỰ CHẨN ĐOÁN TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN/THỂ LỰC

## 心とからだの自己診断表

### BẢNG TIẾNG VIỆT

(ベトナム語版)

Để có thể trải qua thời gian thực tập kỹ năng một cách khỏe mạnh, thỉnh thoảng bạn cần phải tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm thần/thể lực của mình.

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。

Chúng ta hãy tự nhìn lại tình trạng cơ thể và cảm xúc của mình.

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。

Tôi đồng ý nộp bảng chẩn đoán này cho JITCO và JITCO chịu trách nhiệm xử lý nó một cách thích hợp.

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。

Ký tên:

(署名) \_\_\_\_\_

Ngày tự chẩn đoán: Năm Tháng Ngày

自己診断日: 年 月 日

Cơ quan tiếp nhận:

実習実施機関:

Tên ngành nghề:

職種名:

Họ và Tên:

姓名:

年齢: Tuổi Phái tính: Nam Nữ Quốc tịch:

(Tuổi) 歳 性別: 男・女 国籍:

Ngày đến Nhật Năm Tháng Ngày

入国日: 年 月 日

# 1. Về tình trạng hiện nay của cơ thể

## 現在のからだの状況について

Xin đánh dấu vòng một chỗ được chọn trong các mục “Hầu như luôn luôn”, “Thỉnh thoảng”, “Hầu như không bao giờ”.  
「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。

	Các mục chẩn đoán 点検項目	Hầu như luôn luôn ほとんど いつも	Thỉnh thoảng 時々	Hầu như không bao giờ ほとんど ない
(1)	Sự mệt mỏi ngày hôm qua vẫn không hết, từ lúc sáng không biết sao cứ cảm thấy lừ đừ 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	Không biết sao đầu cứ đau, không chịu hết 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	Cổ và vai cứng đờ, lưng và thắt lưng cứ đau nhức 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	Bao tử hay bị đau, bụng hay bị đau vì tiêu chảy và táo bón 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	Thấy mờ mắt, chóng mặt, xây xẩm khi đứng lên 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	Đột nhiên thấy khó thở, đau ở ngực 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	Cảm thấy tay chân lạnh đi, hoặc tê tê 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	Cảm thấy bất thường trong họng, hình như bị cảm のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	Đột nhiên thấy không thèm ăn 食欲が急に落ちた			
(10)	Bác sĩ bảo đó là do tôi tưởng tượng ra thôi 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	Câu hỏi đối với phái nữ: Kinh nguyệt trở nên bất thường sau khi đến Nhật 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)	Ngoài những mục ghi trên, nếu hiện có chỗ nào bất thường trên cơ thể, xin hãy viết ra ở cột bên phải 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)	Đã từng bị bệnh nặng gì không? Nếu có, xin cho biết tên bệnh và thời gian mắc bệnh. 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	Tên bệnh (病名):		
		Lúc nào (時期):		

## 2. Về tình trạng tâm thần hiện nay

### 現在の気持ちについて

Xin đánh dấu vòng một chỗ được chọn trong các mục “Hầu như luôn luôn”, “Thỉnh thoảng”, “Hầu như không bao giờ”.  
「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。

	Các mục chẩn đoán 点検項目	Hầu như luôn luôn ほとんど いつも	Thỉnh thoảng 時々	Hầu như không bao giờ ほとんど ない
(1)	Tôi muốn có ai đó ở bên cạnh để giúp đỡ, hướng dẫn cho tôi khi tôi gặp khó khăn. 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	Khi có việc cần phải làm nhanh, đầu óc cứ rối lên 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)	Cảm thấy cô độc, u buồn, chán đời 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	Cảm thấy lo lắng cho gia đình, không thực tập kỹ năng được 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	Lo lắng về nợ nần, không thực tập kỹ năng được 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	Khi được các thực tập sinh khác góp ý, cảm thấy rất khó chịu 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	Tức giận và cãi nhau với những người xung quanh 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	Cảm thấy không tha thứ được cho những người xung quanh 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	Không ngủ ngon giấc, hay thức dậy sớm 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	Chỉ bị nhắc nhở một chút đã chùng xuống rồi ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	Không hiểu tiếng Nhật, cảm thấy lo lắng, bồn chồn 日本語がわからずイライラする			
(12)	Không hiểu sao ngày nào cũng cảm thấy nhàm chán なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

### 3. Về tình trạng an toàn, vệ sinh, cuộc sống hàng ngày

#### 安全と衛生の状況、日常生活について

Xin đánh dấu vòng một chỗ được chọn trong các mục “Hầu như luôn luôn”, “Thỉnh thoảng”, “Hầu như không bao giờ”.

「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。

	Các mục chẩn đoán 点検項目	Hầu như luôn luôn ほとんど いつも	Thỉnh thoảng 時々	Hầu như không bao giờ ほとんど ない
(1)	Đã có lúc tôi cảm thấy “Ồ, nguy hiểm quá!” tại nơi làm việc 職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	Người trả lời “Hầu như luôn luôn” “Thỉnh thoảng”, tại câu hỏi (1), xin cho biết “nguy hiểm” đó là gì. Xin viết vào cột bên phải. (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)	Nhờ có máy lạnh, ít tiếng ồn, ánh sáng tốt, ít bụi bặm, máy móc tốt, nên tập trung làm việc được 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	Người trả lời “Thỉnh thoảng”, “Hầu như không bao giờ” tại câu hỏi (2), xin cho biết tại sao không tập trung được. Xin viết vào cột bên phải. (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)	Làm việc theo đúng phương pháp và trình tự đã được hướng dẫn 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	Chấp hành luật giao thông (đèn hiệu, đèn xe đạp v.v...) 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	Luôn nhớ giữ cho thân thể được sạch sẽ 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	Lau chùi dọn dẹp nhà bếp, nhà vệ sinh cho sạch 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	Biết ăn uống cân bằng dinh dưỡng 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	Thường xuyên vận động 定期的に運動をしている			
	Người trả lời “Hầu như luôn luôn” “Thỉnh thoảng”, tại câu hỏi (8), xin cho biết cách vận động chủ yếu là gì, mỗi tuần mấy lần. Xin viết vào cột bên phải. (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。	Mỗi tuần 週に		Lần 回
(9)	Sinh hoạt điều độ, có nề nếp 規則正しい生活をしている			
	Người trả lời “Hầu như không bao giờ” tại câu hỏi (9), xin cho biết nguyên nhân của việc không điều độ, không có nề nếp. Xin viết vào cột bên phải. (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)	Số giờ ngủ trung bình 平均睡眠時間	Giờ 時間	Đi ngủ 就寝	Giờ Thức dậy 時 起床
				Giờ 時
(11)	Có làm gì để giải trí vào những ngày lễ, ngày nghỉ không? Nếu có, xin viết cụ thể. (Nếu có thể được, xin viết bằng tiếng Nhật) 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。 (なるべく日本語でお書き下さい)			

(Cải đính tháng 8 năm 2012)

(2012年8月改訂)