

監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語（9ヶ国語）と平易な日本語の併記により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年
6月号

 Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

 技能实习生之友

 Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

 Sahabat Peserta Pemagangan

 วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

 Өмнөговь аймагын Техникийн Хувиарчдын Холбооны Товчоо

 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

モンゴル語版を新たに追加しました

 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

ABC Technical Intern Trainees' Mate



ぎのうじっしゅうせい こんげつ いちまい
技能実習生 今月の一枚

くみあい まいとじっし もんこるまつ
組合で毎年実施している『モンゴル祭
り』。モンゴル人技能実習生50名が参加
しました。

(椿インタワークス協同組合)

jitcoホームページの「技能実習Days」

から1枚を選んで掲載しています。

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>

Contents

PICK UP!

技能実習情報

仕事中に怪我をしないために～技能実習中の災害防止対策について～

PICK UP!

充実ニッポンLife

水の事故と熱中症から身を守りましょう

新コーナー!

マンガで知ろう 日本人の気もち..1

踏み出す勇氣

ကဏ္ဍတိုင်း 21

[カンボジア語版]

Bản tiếng Việt 3

[ベトナム語版]

မြန်မာဘာသာ မူ 25

[ミャンマー語版]

中文版 7

[中国語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар 29

[モンゴル語版]

Bersyon sa Pilipino 9

[フィリピン語版]

English Version 33

[英語版]

Edisi Bahasa Indonesia 13

[インドネシア語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ!

こくごのもり 38

しりとりをしよう

ฉบับภาษาไทย 17

[タイ語版]

Supaya Tidak Cedera Selama Bekerja - Langkah-langkah Pencegahan Kecelakaan selama Pemagangan –

Para peserta pemagangan sekalian datang ke Jepang, bersemangat dalam pemagangan, mempelajari teknologi dan keterampilan Jepang tentunya supaya dapat berkontribusi kepada negara setelah pulang ke negara asal dan memanfaatkan pengalaman yang diperoleh untuk masa depan diri sendiri. Mengalami cedera merupakan hal yang menyedihkan dan kemungkinan harus pulang ke negara asal pada masa pemagangan, atau dalam hal terburuk, meninggal, yang tentunya tidak diharapkan oleh Anda sendiri, keluarga Anda maupun pihak pelaksana pemagangan. Semua orang di sekitar Anda sekalian berharap Anda dapat pulang ke negara asal setelah menyelesaikan pemagangan dengan sehat, tanpa mengalami cedera maupun jatuh sakit.

Akan tetapi, kemungkinan Anda berpikir bahwa diri Anda pasti tidak akan cedera atau tidak mungkin mengalami kecelakaan. Setelah diri sendiri atau orang yang Anda kenal mengalaminya, barulah Anda untuk pertama kalinya memahami betapa pentingnya hal tersebut. Apa yang sebaiknya dilakukan supaya tidak mengalami cedera selama pemagangan?

1. Pertama, menyiapkan kondisi fisik merupakan hal yang penting untuk menjalankan pemagangan dengan selamat. Anda mungkin akan mengalami cedera jika tidak dalam kondisi yang sempurna karena tidak sehat.

Perhatikanlah kesehatan fisik dan mental sehari-hari supaya tidak kelelahan, kurang tidur dan jatuh sakit. Selain itu, cobalah lepas dari rutinitas dan berkomunikasi dengan rekan kerja dan orang-orang di tempat kerja karena konsentrasi akan berkurang jika ada masalah yang dipikirkan.

Berkonsultasilah dengan pembimbing atau atasan Anda jika merasa tidak sehat atau ada hal yang dikhawatirkan.

2. Lakukan pekerjaan setelah memahaminya dengan baik melalui pendidikan prosedur standar operasi dan panduan operasi supaya dapat menjalankan pekerjaan secara aman. Tanyakan hal yang tidak dimengerti kepada pembimbing atau orang di tempat kerja. Jangan melakukan pekerjaan tanpa dimengerti dan memperkirakan sendiri. Mematuhi peraturan yang telah ditetapkan merupakan dasar dari semua hal.

3. Jangan melakukan pekerjaan yang tidak boleh dilakukan jika tidak memiliki lisensi atau sertifikat. Tanyakanlah kepada pembimbing atau atasan. Jangan bekerja sendiri dengan mengambil keputusan sendiri.

4. Untuk membiasakan diri melakukan pekerjaan secara aman, semua pekerja perlu berupaya melakukan aktivitas pencegahan kecelakaan, memahami bahaya dan meningkatkan kesadaran terhadap keselamatan kerja. Berpartisipasilah sehari-hari secara aktif dalam aktivitas

~仕事中に怪我をしないために 技能実習中の災害防止対策について~

技能実習生の皆さんは日本の技術・技能を身に付け、それを母国に帰って活用し母国に貢献するために、また、その経験を自分の将来に活かすために日本に来て技能実習に励んでいることと思います。怪我をして痛い思いをし、技能実習途中で母国に帰らざるを得なくなる、あるいは最悪の場合死亡するというようなことは、自分自身はもちろんのこと、皆さんの家族も、実習実施者の人たちも誰も望んでいません。皆さんに関わる全ての人は、皆さんが怪我をしないで、病気にも罹らず元気で技能実習を修了して母国に帰ることを望んでいます。

しかし、皆さんも普段は、自分だけは怪我をしない、災害・事故は自分と関係ないと思っており、自分や親しい人が災害にあつて初めてその重大性を理解することとなります。それでは、技能実習中に怪我をしないようにするためにはどうしたら良いでしょうか。

1. まず第一に、安全に技能実習を行うには自分自身の体調を整えておくことが大切です。体調不良で万全のコンディションでないときに怪我をすることがあります。

疲労、睡眠不足、病気にならないように普段から心身の健康に気を付けましょう。また、悩み事などがあると集中力が欠けるので、気分転換や同僚や職場の人とのコミュニケーションに努めましょう。体調の悪い時や心配事のある時は、指導員や上司に相談するようにしましょう。

2. 安全に作業をするために、作業手順書やマニュアルの教育を受けて十分に理解してから作業を行いましょう。分からないところは、指導員や職場の人によく確認をして、決して思い込みや、分からないまま作業をしてはいけません。そのうえで、決められたルールを守ることが基本です。

3. 免許や資格が無いと行ってはいけない作業を、無資格で絶対にしてはいけません。指導員や上司に確認しましょう。1人で判断したり単独で作業してはいけません。

4. 安全な作業を定着させるためには、全員で災害防止の活動に取り組み、危険に対する認識、安全意識を高めることが重要です。日頃から、ヒヤリ・

【Konsultasi Bahasa Ibu】

★★ Ruang Konsultasi Berbahasa Indonesia, untuk Peserta Pemagangan dan Peserta Pelatihan yang ada masalah/pertanyaan,dll. ★★

Tel : 0120-022332 Fax : (03) 4306-1114

Tiap Selasa : 13.00~18.00 Tiap Sabtu : 13.00~18.00

Alamat : Igarashi bldg 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo, 108-0023 -Divisi Urusan Pelatihan Praktik Kerja Seksi Konsultasi, JITCO-

keselamatan dan kesehatan industri seperti aktivitas *hiyari hatto*, aktivitas memprediksi bahaya (aktivitas KY) dan sebagainya.

Aktivitas *hiyari hatto* merupakan aktivitas untuk antisipasi terhadap kecelakaan yang diprediksi dapat terjadi, berdasarkan contoh kasus di mana pekerja merasa ngeri dan kaget saat bekerja, tetapi untung tidak sampai terjadi kecelakaan.

Aktivitas memprediksi bahaya adalah merupakan aktivitas mencegah kecelakaan dengan meningkatkan kesadaran terhadap bahaya melalui diskusi sebelum bekerja mengenai faktor bahaya yang tersembunyi dalam pekerjaan serta kecelakaan yang dapat terjadi karenanya.

5. Menjalankan aktivitas 4S (*seiri / seiton / seiso / seiketsu*) secara menyeluruh.

Seiri (ringkas) berarti memilah barang yang diperlukan dan tidak diperlukan, lalu membuang barang yang tidak diperlukan tersebut.

Seiton (rapi) berarti membuat barang diperlukan yang telah dipilah menjadi mudah diambil dan digunakan.

Seiso (resik) berarti membersihkan sampah di tempat kerja, di sekitar kita, di jalan dalam pabrik, tempat istirahat dan tempat-tempat umum lainnya.

Seiketsu (rawat) berarti menjaga kondisi yang baik setelah dibersihkan, dengan membersihkan tempat kerja, mesin, peralatan dan sebagainya. Jaga pula kebersihan diri sendiri, seperti tubuh, pakaian dan peralatan yang digunakan.

Dengan pelaksanaan 4S secara menyeluruh, efisiensi kerja akan meningkat dan risiko bahaya akan berkurang.

6. Melakukan inspeksi mesin dan sebagainya yang akan digunakan untuk memastikan keselamatan sebelum mulai bekerja. Sedikit saja ada yang tidak normal, laporkanlah kepada pembimbing dan atasan untuk meminta instruksinya. Jangan sekalipun memulai pekerjaan dengan kondisi seperti itu.

7. Alat keselamatan merupakan alat untuk melindungi diri. Pahamiilah mengapa alat tersebut diperlukan untuk setiap pekerjaan dan gunakanlah secara benar. Dengan menggunakan alat keselamatan yang tepat, tubuh dapat lebih dilindungi dari cedera. Periksalah alat tersebut sebelum digunakan dan ganti komponennya jika ada kelainan. Simpan dengan baik setelah digunakan.

Alat keselamatan adalah alat berupa baju kerja, topi pelindung, sepatu keselamatan, sabuk pengaman, sarung tangan, masker, kacamata pelindung, dan sebagainya.

Selanjutnya, perhatikan juga makanan, jam tidur, menghindari kerja terlalu melelahkan dan cara mengisi hari libur.

Waspadaai kecelakaan lalu lintas dengan mematuhi peraturan lalu lintas.

Kami berharap peserta pemagangan sekalian dapat kembali ke negara asal dengan sehat tanpa cedera setelah menyelesaikan pemagangan.

ハット活動、危険予知活動（KY活動）など、安全衛生活動に積極的に参加しましょう。

ヒヤリ・ハット活動…作業中にヒヤリとしたりハットした
が運よく災害にならなかった事例から、予想される災害
が発生する前に対策を行うもの
危険予知活動…作業前に作業に潜む危険要因とそれにより
発生する災害について話し合い、危険に対する意識を高
めて作業することにより災害を防止しようとするもの

5. 4S（整理・整頓・清掃・清潔）活動を徹底しまし
よう。

整理とは、必要な物と不要な物に分けて、不要な物を処分することです。

整頓とは、整理した必要な物をすぐに取り出して使用できるように分かりやすくすることです。

清掃とは、作業する場所や身の回り、廊下や休憩所などの共有場所のゴミや汚れを取り除くことです。

清潔とは、職場、機械設備、用具などの汚れを取り除くなど、清掃してきれいな状態を保つことです。身体、服装などの身の回りや、使用する保護具などもきれいにしましょう。

4S活動の徹底により作業の効率が上がり、危険も減ります。

6. 使用する機械設備などは、作業開始前に点検を行い安全であることを確認しましょう。少しでも異常があったら指導員や上司に報告して指示を仰ぎましょう。決して、そのまま作業を始めてはいけません。

7. 安全保護具は自分を守るものです。作業ごとにそれが何故必要かを理解して正しく装着しましょう。適切な安全保護具を使用することで、より怪我から身体を守ることができます。使用前に点検して、部品類に異常があったら交換しましょう。使用後は適切に保管しましょう。

安全保護具…作業服、保護帽、安全靴、安全帯、手袋、マスク、保護めがねなど

そして、病気にかからないように食生活、睡眠時間、過労防止、休日の過ごし方に注意を払ってください。

交通ルールを守って交通事故にも気を付けましょう。
技能実習生の皆さんが怪我をせず元気で技能実習を修了し帰国されることを願っています。

インドネシア語版

Menjaga Diri dari Kecelakaan Air dan Sengatan Panas

✓ Untuk Mencegah Kecelakaan Air

Di wilayah Jepang terdapat pantai, sungai dan danau yang indah. Tempat-tempat ini pada setiap musim panas ramai dikunjungi oleh wisatawan. Akan tetapi, kecerobohan dan perbuatan tidak terencana dapat mengundang tragedi dan menghancurkan waktu yang seharusnya menyenangkan. Berhati-hatilah untuk hal-hal berikut.

- ◇ Dilarang berenang di pantai dalam kondisi kurang tidur dan tidak enak badan. Selain itu juga dilarang keras berenang setelah minum minuman beralkohol karena sangat berbahaya.
- ◇ Meskipun terlihat aman, laut dapat tiba-tiba menjadi sangat dalam, berarus deras, dan ada tempat-tempat yang dilintasi jet-ski sehingga berbahaya. Oleh karena itu, hal yang penting adalah pastikan untuk tidak masuk ke dalam area dilarang berenang.
- ◇ Harus berhati-hati saat berenang di sungai karena ada juga banyak titik dimana aliran air di sungai sangat menjadi cepat atau tiba-tiba sangat dalam.
- ◇ Perhatikan cuaca dan fenomena alam (arus air dan gelombang di laut serta aliran air di pintu saluran air di kolam renang), dan dilarang keras berteduh di bawah jembatan pada saat hujan (air sungai dapat meningkat secara mendadak).
- ◇ Sangat berbahaya jika memancing di area yang dilarang untuk dimasuki. Jika masuk ke dalam area dilarang untuk dimasuki tanpa izin, maka akan dituduh melakukan pelanggaran terhadap UU Pidana Ringan. Nikmatilah acara memancing dengan mengikuti aturan. Selain itu juga dilarang keras untuk memancing pada hari cuaca buruk.
- ◇ Jangan pergi melihat kondisi laut atau sungai saat badai topan datang mendekat atau saat hujan deras.

Apakah Anda mengetahui "UITEMATE" yang diperhatikan juga di luar negeri, karena telah berhasil menyelamatkan nyawa anak-anak

水の事故と熱中症から 身を守りましょう

✓ 水の事故を防ぐために

日本各地には美しい海辺や河川、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って、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ので、以下のことに充分注意しましょう。

- ◇ 睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳はやめましょう。またお酒を飲んだ後の遊泳は大変危険です。絶対にやめましょう。
- ◇ 海は、安全に見えても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り危険です。遊泳禁止区域には絶対立ち入らないことが大切です。
- ◇ 河川は、水の流れが速い所や急に深くなっている所が多く危険なので遊泳には注意が必要です。
- ◇ 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）に注意し、雨が降っても橋の下では絶対に雨宿りはしないようにしましょう（河川の水は急に増えるので）。
- ◇ 立入り禁止場所に侵入して釣りをするのは大変危険。立入り禁止場所に無断で侵入すると軽犯罪法違反に問われます。ルールを守って楽しい釣りを。また、天候が荒れた日の釣りは厳禁です。
- ◇ 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くことはやめましょう。

東日本大震災の津波から子供の命を救ったことで海外でも注目されている「UITEMATE（浮いて待て）」

dari tsunami pada saat gempa bumi besar Jepang Timur? "UITEMATE" adalah sebuah teknik menunggu pertolongan dengan mengapung dalam kondisi telentang di permukaan air tanpa terburu-buru. Ingatkanlah untuk saat terjadi sesuatu. Selain itu, apabila menemukan orang yang tenggelam, panggillah seseorang untuk menolongnya, karena sangat berbahaya jika menolong sendirian dengan masuk kedalam air.

✓ Mari Kita Mencegah Hipertermia

Hipertermia adalah sebuah penyakit yang terjadi dalam lingkungan yang panas dan berkelembaban tinggi, muncul gejala seperti pusing, kejang, mual dan gangguan kesadaran. Hal ini juga bisa menyebabkan kematian. Apabila terdapat beberapa faktor seperti faktor lingkungan suhu dan kelembaban tinggi, kegiatan fisik yang berat, tidak terbiasa panas, tidak enak badan, maka kandungan air dan garam dalam tubuh menjadi tidak seimbang, akan menyebabkan fungsi pengaturan tubuh tidak berjalan dengan baik, sehingga mudah terkena penyakit hipertermia. Oleh karena itu, perlu berhati-hati tidak hanya di bawah terik matahari, tetapi juga pada hari dengan suhu yang tinggi sekitar saat selesai musim hujan. Mari kita mencegah penyakit hipertermia dengan memperhatikan poin-poin di bawah ini.

- ◇ Memanfaatkan ramalan cuaca dan nilai WBGT (indeks panas) yang diumumkan pada Situs Informasi untuk Mencegah Penyakit Hipertermia oleh Kementerian Lingkungan Hidup (🌐 <http://www.wbgt.env.go.jp/>).
- ◇ Di luar ruangan, memakai topi, beristirahat cukup di tempat yang teduh, dan berusaha untuk minum air dengan sebelumnya dan mengonsumsi garam secara tepat.
- ◇ Di dalam ruangan, memperhatikan agar suhu yang tepat tetap terjaga dengan menggunakan AC dll. dengan sering memeriksa suhu di dalam kamar.
- ◇ Pada saat melakukan pekerjaan pengelasan dll., berusaha untuk merawat lingkungan kerja yang tepat dengan melakukan pertukaran udara, peredaran udara, dan pengiriman angin yang diperlukan.

Jika sudah terkena penyakit hipertermia, maka harus menurunkan suhu badan. Apabila dalam kondisi sadar, minum air dan mengonsumsi garam. Jika dalam kondisi tidak sadar, harus dirawat di rumah sakit dengan memanggil ambulans.

し 知っていますか？ おぼ とき あわ すいめん だい
 の字になって仰向けで浮いた状態で救助を待つ方法で
 す。 万一の時のために覚えておいてください。 またも
 し おぼ ひと み ひとり と こ たす
 し 溺れている人を見つけたら、1人で飛び込んで助けに
 行くのは大変危険です。 まず助けを呼びましょう。

✓ 熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょうか
 熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・
 はきけ いしきしょうがい お しょうじょう ぼあい
 はきけ・意識障害などが起きる症状で、場合によつ
 ては死に至ります。 気温や湿度が高いといった環境
 要因と、 激しい運動や、 暑さに慣れていない、 体調
 不良といったからだの要因が重なると、 体内の水分及び
 えんぶん ばらん す くず たいない ちょうせつきのう ほんたん
 塩分のバランスが崩れ、 体内の調節機能が破綻するな
 どし、 ねっちゅうしょう やす なつ
 どし、 熱中症にかかり易くなります。 そのため、 夏
 えんてんか つゆ あ ごろ きおん たか ひ
 の炎天下でだけではなく、 梅雨明け頃の気温が高い日
 などにも注意が必要です。 以下を心がけ、 予防しま
 しょう。

- ◇ 屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。
- ◇ 屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。
- ◇ 溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分にを行い、適切な作業環境の整備に努める。
- ◇ 天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト (🌐 <http://www.wbgt.env.go.jp/>) にて発表されるWBGT値(暑さ指数)をチェックしましょう。

まんいちねっちゅうしょう ぼあい たいおん さ いしき
 万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識が
 ぼあい すいぶん えんぶんほきゅう おこな いしき
 ある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない
 ぼあい きゅうきゅうしゃ よ びょういんとう ちりょう
 場合は救急車を呼ぶなどして、病院等で治療してく
 ださい。

指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 侖子
イラスト・奈良 恵

動物しりとりをしましょう。
進む道に↓をかきましょう。

しりとり

答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞

複製、転用はできません

技能実習生・研修生向け母国語情報誌
技能実習生の友
2018年6月号
2018年6月1日発行

発行

公益財団法人 国際研修協力機構 (JITCO) 総務部広報室
〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5 五十嵐ビルディング
電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)

JITCO ホームページ : <https://www.jitco.or.jp/>

ウェブサイト版「技能実習生の友」 : <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

冊子版「技能実習生の友」バックナンバー : <https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>



動物しりとりをしましょう。
進む道に↓をかきましょう。

