

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

- មិត្តរបស់សិក្សាការមបណ្ឌោះបណ្តាលជំនាញ
- အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု 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



技能実習生 今月の一枚

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。

(椿インターワークス協同組合)

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 踏み出す勇気

Bản tiếng Việt 3
[ベトナム語版]

中文版 7
[中国語版]

Bersyon sa Pilipino 9
[フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia 13
[インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย 17
[タイ語版]

ភាសាខ្មែរ 21
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ 25
[ミャンマー語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар 29
[モンゴル語版]

English Version 33
[英語版]

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

日本で生活する上で「何故日本人はこうするのかな」「こんな時自分はどうしたらいいのかな」と悩むことはありませんか？ 実は日本人にとっても時々不思議な「日本人の気もち」をちょっと覗いてみましょう。きっと日本生活での悩みを解消するヒントになりますよ。

Trong khi sống tại Nhật, chắc hẳn có những lúc bạn tự hỏi "Tại sao người Nhật lại làm như vậy?" hoặc "Nếu vào trường hợp mình thì phải làm gì?" Chúng ta hãy cùng thử tìm hiểu "suy nghĩ của người Nhật" mà bản thân người Nhật cũng đôi khi cảm thấy kỳ lạ. Chắc rằng qua đây các bạn phần nào có thể giải tỏa mối lo ngại của mình.

在日本生活时，有没有“为什么日本人这么做呢”“这种时候我该怎么做呢”这样的烦恼？ 我们来看一看实际上对日本人来说有时候也会感到不可思议的“日本人的心理”吧。一定会对消除在日本生活上的烦恼有所启发的。

Sa pamumuhay sa Japan, mabisit ninyo na "Bakit kaya ganito ginagawa ng mga Hapon?" "Ano kaya ang gagawin ko sa ganitong sitwasyon?". Sa katunayan, kahit mga Hapon mismo ay nagtatako sa "kaloooban ng Hapon". Pagtuunan natin ito at siguradong magiging isang paalala ito sa pamumuhay ninyo sa Japan. Dalam kehidupan sehari-hari di Jepang, pernahkah Anda bingung dan berpikir "Mengapa orang Jepang berbuat seperti ini?" atau "Sebaiknya apa yang saya lakukan dalam kondisi seperti ini?" Mari kita mengintip sedikit "perasaan orang Jepang" yang kadang-kadang bagi orang Jepang pun terasa aneh. Hal ini pasti dapat memberi petunjuk untuk mengatasi masalah dalam kehidupan di Jepang.

ระหว่างที่ใช้วิตอธูในญี่ปุ่น คุณเคยเกิดความกังวลใจที่ว่า “ทำไมคนญี่ปุ่นถึงทำเช่นนี้” หรือ “ในเวลาเช่นนี้แล้วเป็นตัวของทำอย่างไรดี” บ้างหรือเปล่า เราลองมาดู “ความรู้สึกของชาวญี่ปุ่น” ที่จริง ๆ แล้วในบางครั้งแม้แต่คนญี่ปุ่นก็รู้สึกว่าไม่แน่ใจ เช่นกัน ซึ่งนี่จะเป็นข้อแนะนำที่ดีในการบริหารความกังวลใจในการใช้วิตอธูในญี่ปุ่นของคุณได้อย่างแน่นอน

Японд амьдрахад, "Яагаад Япончууд ингэдэг юм бол?", "Ийм тохиолдолд би явал зүгээр юм бол?" гэж бодон гайхшрах үе гардаг болов уу. Үнэндээ Япон хүний хувьд ч зарим үед сонин жигтэй санагдаг "Япон хүний сэтгэл"-ийн дотоод өртөнцийг зэрвэсхэн харж үзэцгээ. Японд амьдрах явцад төрөх гайхшралыг тань тайлах санаа одлон гэлээт итгэлтэй байна.

In your daily life in Japan, do you sometimes wonder why the Japanese people act the way they do, or what you would do in the same situation? Let's take a look into the feelings of Japanese people, which frequently seem peculiar even to Japanese people themselves. You may obtain a hint to solving your questions about life in Japan.

ふだゆうき

Dũng cảm nói ra 迈出一步的勇气 Lakas na loob Keberanian untuk Beraksi ความกล้าที่จะ้าวออกมานะ

ЛАТГАЛАНДЫН НЕИМКИЙН НЕИМСОЛ
ФЕРДУМСЫН ТАТТЫ
ЭХНИЙ АЛХМЫГ ХИЙХ ЗОРИГ Courage to step forward

- 1 Trong ga xe điện Chao ôi...
在车站内 啊.....

Sa loob ng istasyon Aah...
Di stasiun A...

ในสถานีรถไฟ อา...
ស្ថានីយេបចកើដ អី...

ဘုတားလုပ္ပါ ဟာ..
Метроны буудал дотор Ээ...

In the train station Oh...



まるい ゆうき だ
丸井さん、ほんのちょっとの勇気が出せませんでした

Kết cuộc cô Marui đã không đủ dũng cảm để nói ra điều mình muốn làm 丸井无法拿出仅仅一点点勇气。

Hindi naakaroon kahit konting lakan ng loob si Marui san. Bu Marui kurang berani untuk beraksi.

ແລະແລ້ວຄຸນມາຮູບທີ່ໄໝ່ຈ່າຈະແສດງຄວາມກຳໜາຫາຜູ້ເລື້ອງ ບໍ່ ນຶ່ຍ ທ່ານ ອອກມາໄດ້ ສັງກິດ ເພີ້ມ ມີ ຊິນຕານບ່າງຕົ້ງກາຕົກຕ່າງ ສູ່ມູ້ໄກບໍ່ໃຫ້ເປົ້າ
ໝາງຊັ້ນ ຂົງໝາງຊັ້ນ ເລະ ພະຍົບໂສັງລົດປີໄວ້॥ Mapuý сан ялимгүй жаахан зориг гаргаж чадсангүй.

Ms. Marui could not muster that little bit of courage

日本人のほとんどが、ベビーカーを運ぶお母さんを見て、大変そうだなと思い、手伝って恥ずかしくて...
あげたいと内心思っています。ただ、不審者に思われたり断られると恥ずかしいので、
躊躇してしまうことが多いのも事実。一方でお母さん側も、基本的に「一人で何とかす
る」人が少なくないようです。本当は気軽に声をかけて、気軽に好意に甘えられる方がいいのかもしれませんね。



Phần lớn người Nhật khi nhìn thấy bà mẹ đẩy xe nôi thì đều nghĩ: "Trời, vất vả quá!" và trong bụng ai cũng nghĩ muốn giúp đỡ. Nhưng ai cũng ngại rằng nếu nói ra thì hoặc là bị nghi là người có ý đồ xấu hoặc bị từ chối thì sẽ xấu hổ nên ai cũng ngần ngại. Mặt khác, phần lớn các bà mẹ ai cũng chuẩn bị tinh thần "tự mình có thể làm được". Nên nếu được thì ta hãy nhẹ nhàng mở lời và các bà mẹ cũng hãy sẵn sàng chấp nhận thiện ý của người khác thì có lẽ sẽ vui hơn.

大多数日本人在看到搬婴儿车的妈妈时都会觉得很费劲，内心里想去帮助她们。但是，被当作可疑的人被拒绝的话会感到很难为情，所以大都数情况下都是犹豫不定。另一方面妈妈这边，基本上“一个人想办法去做”的人不在少数。事实上轻松地打个招呼，让对方愉快地接受自己的好意，这样做也许更好。

Halos lahat ng Hapon ay gustong tumulong kapag nakakita ng nanay na nagbubuhat ng baby stroller. Naiisip nila na gusto nilang tumulong at mukhang nahihiapan ang tao, kaya lamang nahihiya na baka tanggihan sila kung mag-offer sila ng tulong at pagisipan ng hindi maganda. Nag-aalangan tuloy sila. Ganoon din sa parte ng mga nanay. Karamihan sa kanila ay iniisip na kaya nilang gawing magisa pero sa totoo lang, mas ok sana kung madaling mag-offer ng tulong at sana din madaling humingi at tumanggap ng tulong.

Hampir seluruh orang Jepang memahami kerepotan seorang ibu ketika melihatnya mengangkat kereta dorong bayi dan berpikir dalam hati untuk membantunya. Akan tetapi, mereka ragu-ragu karena akan merasa malu jika ditolak atau dianggap mencurigakan. Di sisi lain, tidak sedikit ibu-ibu yang merasa “Saya bisa berusaha sendiri”. Padahal sebenarnya, mungkin lebih baik bantuan ditawarkan dan diterima dengan baik tanpa rasa sungkan ya.

Япон хүмүүсийн ихэнх нь хүүхдийн тэрэг өргөсөн эх хүнийг хараад, хэцүү байх даа гэж бодон, тусалж өгөхсөн гэж дотроо боддог. Гэхдээ, “Намайг сэжиг бүхий хүн гэж болгоомжлох вий”, “Нэгөө хүн нь татгалзчихвал яана” гэж бодохоор, ичиж, санаа зовсноос түдгэлзчихдэг тохиолдол их байдаг нь ч мөн бодит үнэн юм. Нэгөөтэйгөөр, ээж нарын тухайд ч үндсэндээ “Ганцаараа яаж ийгээд болгодог” хүмүүс цөөнгүй бололтой. Уул нь бол, хүмүүс санаа зоволгүйгээр тусламж хэрэгтэй эсэхийг нь асууж, ээж нар ч санаа зоволгүйгээр, хүмүүсийн найрсаг сэтгэлийг хүлээн авч чаддаг байх нь илүү зүгээр байж магадгүй юм.

At the sight of a mother carrying a baby stroller up the stairs, most Japanese people would imagine the trouble the mother is going through and would want to lend a helping hand. However, it is also a fact that many people are reluctant to offer their help, because they think it would be embarrassing to be mistaken for a suspicious person or to be rejected. Meanwhile, it seems that many mothers are fundamentally resolved to do everything by themselves. It would be best if people could casually offer and receive each other's help.

(漫画: ジャパンスタイルデザイン株式会社)

Ур чадварын дадлагатай холбогдох мэдээлэл

**Ажлын үеэр бэртэж гэмтэхгүй байхын тулд
-Ур чадварын дадлага хийх үед гамшгаас
сэргийлэх арга хэмжээний талаар-**

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～

Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн Японы технологи, ур чадварыг эзэмшин, нутаг буцсаныхаа дараа түүнийгээ ашиглан, эх орондоо хувь нэмэр оруулахын тулд, мөн олсон туршлагаа өөрийнхөө ирээдүйд хэрэг болгохын тулд Японд ирж ур чадварын дадлага хийж байгаа гэж бодож байна. Бэртэж гэмтсэнээс болж хунд байдалд орж, ур чадварын дадлагынхаа дундаас нь нутаг буцахаас өөр аргагүй болох, угүй бол хамгийн муугаар бодвол нас барах гэх зэрэг зүйл тохиолдохыг Ур чадварын дадлагажигч та өөрөө хүсэхгүйгээс гадна таны гэр бүлийнхэн, дадлагыг хэрэгжүүлэгч хүмүүс хэн нь ч хүсэхгүй билээ. Та бүхэнтэй холбоо хамааралтай бүхий л хүмүүс та бүхнийг бэртэж гэмтэлгүй, өвчин тусалгүйгээр эрүүл чийрэг байж, ур чадварын дадлагаа бүрэн гүйцээж байж, нутаг буцахыг хүсч байгаа.

Гэвч та бүхэн ч гэсэн ердийн үед бол, “Би л лав бэртэж гэмтэхгүй”, “Гамшиг, осол бол надад хамаагүй” гэж бодон, өөрт болон ойр дотны хүнд нь гамшиг тохиолдож байж гэмээ нь сая түүний чухал ноцтой зүйл болохыг нь ойлгох болдог. Тэгвэл ур чадварын дадлага хийх үеэр бэртэж гэмтэхгүйн тулд явал зүйтэй талаар доор дурьдлаа. Үүнд:

1. Юуны өмнө ур чадварын дадлагын аюулгүй ажиллагааг хангахын тулд хувь хүн өөрийнхөө эрүүл мэндийг тогтвортой байлгах нь чухал. Биеийн байдал тааруу, бүрэн төгс эрүүл бус байдалтай үед бэртэж гэмтэх нь олонтаа байдаг.

Ядрахгүй, нойр дутуу явахгүй, өвчин тусахгүй байхын тулд ердийн үед өдөр тутам бие, сэтгэцийнхээ эрүүл мэндэд анхаарал тавьж хэвшицгээ. Мөн ямар нэг юм санаагий нь зовоож буй үед хүний анхаарал сарнидаг тул санаа зовж буй зүйлэсээ өөр зүйлд анхаарлаа хандуулахыг хичээж, хамт ажилладаг хүмүүс болон ажлын газрын бусад хүмүүстэйгээ харилцахыг хичээцгээ.

Биеийн байдал тааруу байх ч юм уу, санаа зовоож буй зүйл байгаа тохиолдолд удирдагч юм уу даргаасаа зөвлөгөө авцаагаа.

2. Аюулгүй ажиллагааг хангахын тулд ажлын дэс дарааллын заавар болон гарын авлагаас суралцаж, гүйцэд ойлгосны дараа ажлаа хийцгээ. Ойлгомжгүй зүйлсийн талаар удирдагч болон ажлын газрын хүмүүсээсээ сайтар асууж тодруулж байж, ажлаа хийж хэвшицгээ. Ямар ч тохиолдолд, өөрийн таамгаар юм уу гүйцэд ойлгоогүй чигээрээ дур мэдэн ажлыг гүйцэтгэж хэрхэвч болохгүй. Мөн, тогтсон дүрмийг баримтлах нь наад захын үндсэн зүйл юм.

3. Тодорхой үнэмлэх, лицензгүй бол гүйцэтгэж болдоггүй ажлыг лицензгүйгээр гүйцэтгэж хэрхэвч болохгүй. Удирдагч юм уу даргаасаа асууж тодруулцгаа. Ганцаараа дур мэдэн шийдэж, дангаараа тухайн ажлыг гүйцэтгэж хэрхэвч болохгүй.

4. Аюулгүй ажиллагааг хэвшмэл болгохын тулд бүгдээрээ хамтдаа гамшгаас сэргийлэх үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж эрсдэлийн талаарх ойлголтоо гүнзгийрүүлж, аюулгүй ажиллагааны талаарх сэтгэлгээгээ дээшлүүлэх нь чухал юм. Ердийн үед “Осол гарахад хуруу дутуу” үйл ажиллагаа болон KIKEN YOCHI / Эрсдэлийг урьдчилан таамаглаж тогтоох үйл ажиллагаа (KY үйл ажиллагаа) зэрэг аюулгүй бөгөөд эрүүл

技能実習生の皆さんには日本の技術・技能を身に付けて、それを母国に帰って活用し母国に貢献するためになりました。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たちは、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っ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なうには自分自身の体調を整えておくことが大切です。体調が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。

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ないましょう。分からぬところは、指導員や職場の人によく確認をして、決して思い込みや、分からぬ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なってはいけない作業を、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

ажиллагаатай холбогдох үйл ажиллагаанд идэвхтэй оролцоогоо.

"Осол гараад хуруу дутуу" үйл ажиллагаа... Ажлын үеэр сандрах, цочих тохиолдол гарсан ч азаар гамшиг бололгуй өнгөрсөн бодит жишээнээс суралцан таамаглажд болох гамшигийг болохоос нь өмнө сэргийлэх арга хэмжээ авах зорилготой үйл ажиллагаа.

Эрсдэлийг урьдчилан таамаглаж тогтоох үйл ажиллагаа... Ажлыг гүйцэтгэх эхлэхээс өмнө тухайн ажлын явцад гарч болох нуугдмал эрсдэлтэй хүчин зүйлс болон тэдгээрээс үүдэн гарч болох гамшигийн талаар ярилцан, эрсдэлийн талаарх сэтгэлгээгээ дээшлүүлж байж, ажлаа гүйцэтгэснээр, гамшигаас сэргийлэх зорилготой үйл ажиллагаа.

5. 4S (SEIRI / Эрэмбэ, SEITON / Эмх цэгц, SEISOU / Цэвэрлэгээ, SEIKETSU / Цэвэр цэмцгэр)-ийн үйл ажиллагааг туйлбартай хэвшүүлгээ.

SEIRI / Эрэмбэ гэдэг нь хэрэгтэй зүйл болон хэрэггүй зүйлийг ангилан ялгаж, хэрэггүй зүйлсийг устгах үйл ажиллагаа.

SEITON / Эмх цэгц гэдэг нь эрэмбэлсэн хэрэгтэй зүйлсээ шууд гарган хэрэглэхэд бэлэн байхуйцаар, ойлгоход хялбар болгон цэгцлэх үйл ажиллагаа.

SEISOU / Цэвэрлэгээ гэдэг нь ажлын байр болон эргэн тойрон, коридор, түр амрах газар зэрэг хамтын хэрэглээний газруудын хог, бохирдлыг арилгах үйл ажиллагаа.

SEIKETSU / Цэвэр цэмцгэр гэдэг нь ажлын газар, машин тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэл зэргийн бохирдлыг арилгах зэргээр цэвэрлэгээ хийж, цэвэр цэмцгэр байдлыг хадгалах үйл ажиллагаа. Хувь хүний бие, хувцас зэрэг хувь хүний эргэн тойрон болон хэрэглэж буй хамгаалах хувцас хэрэгслээ ч мөн цэвэр цэмцгэр байлгацаа.

4S-ийн үйл ажиллагааг туйлбартай хэвшүүлснээр, ажлын бүтээмж нэмэгдэхээс гадна эрсдэл ч буурна.

6. Ажлаа хийж эхлэхээс өмнө хэрэглэж буй машин тоног төхөөрөмждөө үзлэг хийн, шалгаж, аюулгүй гэдгийг нь няягталацаа. Бага ч болов хэвийн бус байдал илэрвэл, удирдагч юм уу даргадаа мэдээлж, зааврыг нь дагацаа. Хэвийн бус байдал илэрсэн чигээрээ ажлаа хийж эхэлж хэрхэвч болохгүй.

7. Аюулаас хамгаалах хэрэгсэл нь таныг хамгаалахад зориулсан хэрэгсэл билээ. Ажил тус бүрээр тухайн хэрэгслийг хэрэглэх шалтгааныг нь ойлгож, зөв хэрэглэцгээ. Аюулаас хамгаалах зохистой хэрэгслийг хэрэглэснээр, бэртэж гэмтэхээс өөрийгөө илүү сайн хамгаалах боломжтой болно. Хэрэглэхээсээ өмнө үзлэг хийн, шалгаж, эд анги зэрэгт нь хэвийн бус байдал илэрвэл, солино уу. Хэрэглэж дууссаныхаа дараа зохистой хадгална уу.

Аюулаас хамгаалах хэрэгсэл... Ажлын хувцас, Толгойны хамгаалалт, Аюулгүйн гутал, Аюулгүйн бүс, Бээлий, Маск, Нүдний хамгаалагч шил гэх мэт.

Өвчин тусахгүйн тулд, хооллопт, нойр авах хугацаандаа анхаарч, хэт их ажиллахаас сэргийлж, амралтын өдрийн цагийг хэрхэн өнгөрүүлэх талаар анхаарна уу.

Замын хөдөлгөөний дурмийг баримталж, зам тээврийн ослоос болгоомжилно уу.

Ур чадварын дадлагажич та бүхнийг бэртэж гэмтэлгүйгээр эрүүл чийрэг байж ур чадварын дадлагаа бүрэн гүйцээж байж, нутаг буцахыг хүсч байна.

たか
を高めることが重要です。日頃から、ヒヤリ・
はつとかつどう
ハット活動、危険予知活動（KY活動）など、安全
えいせいかつどう
衛生活動に積極的に参加しましょう。

ひやり
はつとかつどう
ヒヤリ・ハット活動…作業中にヒヤリとしたりハッとした
うん
さいがい
が運よく災害にならなかった事例から、予想される災害
はつせい
まえ
たいさく
おこな
が発生する前に対策を行うもの
きけん よ
ちかつどう
さぎょうまえ
さぎょう
ひそ
きけん よいん
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
はつせい
さいがい
はな
あ
きけん
たい
いしき
たか
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) 活動を徹底しましょう。

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
きょうけいじょ
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
のぞ
り除くなど、清掃してきれいな状態を保つことで
せいそう
あります。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 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、 各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。

あんぜん ほ ご ぐ
安全保護具…作業服、保護帽、安全靴、安全帯、手袋、
ま す く ほ こ
マスク、保護めがねなど

そして、病気にはからないように生活、睡眠
じかん かろう ぼうし
時間、過労防止、休日の過ごし方に注意を払ってください。
こうつう る 一 る まも
交通ルールを守って交通事故にも気を付けましょう。
ぎのう じっしゅうせい みな
技能実習生の皆さんに怪我をせず元気で技能実習を
しゅりょう き こく
修了し帰國されることを願っています。

Усны осол болон Шингэний дутагдлаас
өөрсдийгөө хамгаалцгаая

みず じこ ねっちゅうしょく
水の事故と熱中症から
身を守りましょう

✓ Усны ослоос сэргийлэхийн тулд

Японд орон даяар үзэсгэлэнт сайхан далайн эрэг гол мөрөн, нуурууд байдаг бөгөөд жил бүр амрагчдаар дүүрэн, хөл хөдөлгөөн ихтэй байдаг. Гэхдээ анхааралгүй байснаас ч юм уу төлөвлөгөөгүй явснаас тэр байдал нь хөгжилдөн цэнгэх байсан цаг мөчийг нь эргэж буцах боломжгүй золгүй явдал болгож хувиргах шалтгаан нь болох тохиолдол ч гардаг тул дараах зүйлсийн талаар сайтар анхаарна уу. Үүнд:

- ❖ Нойр дутуу, биеийн байдал тааруу үед далайн усанд сэлэхгүй байх. Мөн согтууруулах ундаа уусны дараа сэлэх нь тун аюултай тул хэрхэвч болохгүй.
- ❖ Далайн ус аюулгүй мэт харагдаж байвч ус нь гэнэт гүн болдог, далайн түрлэг нь хурдасдаг, моторт завь явж байгаа хэсэгтэй гэх мэтчилэн аюултай байдаг. Сэлэхийг хориглосон бүсэд ямар ч тохиолдолд нэвтрэхгүй байх нь чухал.
- Гол мөрөн нь усны урсгал нь хурдан хэсэг болон ус нь гэнэт гүн болдог хэсэг олон байдаг тул аюултай. Тийм учраас сэлэхдээ анхааралтай байх хэрэгтэй.
- ❖ Цаг уурын байдал, байгалийн үзэгдэл (Далайн түрлэг, давалгаа, усан сангийн тухайд бол бохирын хоолойтой холбогдох хэсгийн байршил зэрэг усны хөдөлгөөн)-д анхаарч, бороо орсон ч, гүүрний доор бороо намдтал хүлээж хэрхэвч болохгүй. (Гол мөрний ус гэнэт огцом нэмэгддэг учраас.)
- ❖ Нэвтрэхийг хориглосон газарт нэвтрэч загас барих нь тун аюултай. Нэвтрэхийг хориглосон газарт хэлэлгүйгээр нэвтрэвэл Хөнгөн гэмт хэргийн тухай хуулийг зөрчсөн хэрэгт татагдана. Тогтсон дүрмийг чандлан баримталж, загасаа таатай барьцаа. Мөн цаг уурын байдал тааруу өдөр загас барьж хэрхэвч болохгүй.
- ❖ Тайфу буюу хар салхи ойртож байгаа үе болон бороо ихтэй үед далай, гол мөрний байдлыг харахаар явж болохгүй.

Зүүн Японы их хэмжээний газар хөдлөлтийн үед цунами давалгаанаас хүүхдүүдийн амийг аварсан гэдгээрээ гадаад орнуудын ч анхаарлыг татаж буй “UITEMATE (Хөвөөд хүлээ)”

✓ 水の事故を防ぐために

にっぽんかくち うつく うみべ かせん みずうみ まいとし
日本各地には美しい海辺や河川、湖があり、毎年
おお れじや 一きやく にぎ ふちゅうい む
多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無
けいかく こうどう たの じかんとりかえ
計画な行動によって、楽しい時間が取返しのつかない
ひげき まね い か
悲劇を招いてしまうこともありますので、以下のこと
じゅうぶんちゅうい に充分注意しましょう。

すいみんぶそく たいちょうふりょう とき かいせいよくじょう ゆうえい
◆睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳はやめ
ましよう。またお酒を飲んだ後の遊泳は大変危険で
ぜったい さけ のあと ゆうえい たいへんきん
す。絶対にやめましょう。

うみ あんぜん み きゅう ふか しお
◆海は、安全に見えても急に深くなっていたり、潮の
なが はや すいじょう おーとばい はし
流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている
ところ きけん ゆうえい きんしくいき ぜったいたい
る所があり危険です。遊泳禁止区域には絶対立ち入
たいせつ
らないことが大切です。

かせん みず なが はや ところ きゅう ふか
◆河川は、水の流れが速い所や急に深くなっている
ところ おお きけん ゆうえい ちゅうい ひつよう
所が多く危険なので遊泳には注意が必要です。

てんこう しぜんげんしょう ちようりゅう なみ ぶーる ぱあい はいせい
◆天候・自然現象(潮流、波、プールの場合は排水
こう みず うご ちゅうい あめ ふ はし した
口などの水の動き)に注意し、雨が降っても橋の下
ぜったい あまやど かせん
では絶対に雨宿りはしないようにしましょう(河川
みず きゅう ふ
の水は急に増えるので)。

たちい きんし ばしょ しんにゅう つ
◆立入り禁止場所に侵入して釣りをするのは大変
きけん たちい きんし ばしょ むだん しんにゅう けいはんざいほう
危険。立入り禁止場所に無断で侵入すると軽犯罪法
いはんと るーる まも たの つ
違反に問われます。ルールを守って楽しい釣りを。
てんこう あ ひ つ げんきん
また、天候が荒れた日の釣りは厳禁です。

たいふう ちか とき おおあめ とき うみ かわ よう
◆台風が近づいている時や大雨の時には、海や川の様
すみ い 子を見に行くことはやめましょう。

ひがしにほんだいしんさい つなみ こども いのち すく
東日本大震災の津波から子供の命を救ったことで
かいがい ちゅうもく う ま
海外でも注目されている「UITEMATE(浮いて待て)」

гэдгийг мэдэх үү? Далайд хөл алдсан үед сандралгүй, хоёр гараа алдлан хөлдөө мөрний хэмжээтэй зайд аван сунгаж дээшээ харан усны гадаргууд хөвөх байдалтайгаар тусlamж ирэхийг хүлээх арга юм. Юмыг яаж мэдэх вэ, тогтоогоод аваарай. Мөн хэрвээ живж байгаа хүнтэй тааралдвал юу юугүй ганцаараа үсэрч орон аврахаар очих нь тун аюултай. Юуны өмнө тусlamж дуудаарай.

✓ Шингэнний дутагдалд орохоос сэргийлцээ.

Шингэнний дутагдал гэдэг нь өндөр температуртай, чийгшил өндөр нөхцөлд толгой эргэх, татах, бөөлжис цутгах, ухаан санаа балартах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг бөгөөд зарим тохиолдолд нас барахад хүргэдэг. Температур, чийгшил өндөр байх орчны хүчин зүйл болон огцом ширүүн дасгал хөдөлгөөн хийх, халуунд дасаагүй байх, биеийн байдал тааруу байх гэх зэрэг бие махбодийн хүчин зүйл давхацсан тохиолдолд биен доторх шингэн болон давсны тэнцвэр алдагдаж биеийн дотоод зохицуулах үйл ажиллагаа нь зогсох зэргээр шингэнний дутагдалд амархан ордог болно. Тийм учраас дан ганц зуны хурц нартай үе бус борооны улирал дууссаны дараах үеийн температур өндөртэй өдрүүдэд ч анхаарах хэрэгтэй. Дараах зүйлсэд анхаарч сэргийлцээ. Үүнд:

- ❖ Гадаа байхдаа малгай өмсөх, сүүдэрт зохистой амрах, бие тань шаардахаас өмнө шингэн нөхөх, зохистой хэмжээний давс биедээ авахыг хичээцгээ.
- ❖ Байшин барилгын дотор байхдаа өрөөнийхөө температурыг үе үе хянаж эйр-кондишн ажиллуулан температурыг биед таатай байлгахад анхаарцгаая.
- ❖ Гагнуурын ажил зэрэг ажлын үед шаардагдах хэмжээгээр агаарыг хангалттай цэвэршүүлэх, хангалттай агааржуулах, хангалттай хэмжээний салхи үүсгэхэд анхаарч, ажиллах таатай орчныг бурдуулэхийг хичээцгээ.
- ❖ Цаг агаарын мэдээ болон Байгаль орчны яамны “Шингэнний дутагдалд орохоос сэргийлэх мэдээллийн сайт (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)-аар мэдээлдэг WBGT тоон үзүүлэлт (Халууны индекс)-ийг шалгацгаая.

Хичнээн сэргийлээд ч шингэнний дутагдалд орчихсон тохиолдолд биеийн халууныг буулгаж ухаан санаа зүгээр байвал шингэн болон давс нөхөөрэй. Ухаан алдсан тохиолдолд яяралтай тусlamж дуудаж эмнэлэгт очиж эмчлүүлээрэй.

し
を知っていますか? おぼ
溺れた時に、慌てずに水面に大
じ
の字になって仰向けて浮いた状態で救助を待つ方法で
まんいち
す。万一の時のために覚えておいてください。またも
おぼ
ひと
み
ひとり
と
こ
たす
い
たいへんき
けん
たす
よ
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 よぼう
熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・
いしき しうがい お しょうじょう ぱあい
はきけ・意識障害などが起きる症状で、場合によつ
し いた きおん しつど たか かんきょう
ては死に至ります。気温や湿度が高いといった環境
よういん はげ うんどう あつ な たいらよう
要因と、激しい運動や、暑さに慣れていない、体調
ふりょう からだ よういん かさ たいない すいぶんおは
不良といった身体の要因が重なると、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 はたん
塩分のバランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するな
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
ちゅうい ひつよう い か こころ よぼう
などにも注意が必要です。以下を心がけ、予防しま
しょう。

おくがい ぼう しちやくよう ひかげ てきど きゅうけい はや
◆屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの
すいぶんほきゅう できりょう えんぶんせっしゅ つと
水分補給と適量の塩分摂取に努める。
おくない へや おんど ちえつく れいばう
◆屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房
など てきおん たも ちゅうい
等により適温が保たれるよう注意する。
ようせつ さぎょう じ ひつよう かんき つうふう そうふう
◆溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を
じゅうぶん おこな てきせつ さぎょうかんきょう せいび つと
十分に行い、適切な作業環境の整備に努める。
てんき よぼう かんきょうしようねっちゅうしょう よぼうじょうほう さいと
◆天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト

はっぴょう
(<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 ぱあい 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
ばあい 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
ばあい きゅうきゅうしや 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 伶子
イラスト・奈良恵

しりとりをしよう。
動物 しりとりをしましよう。
進む道に矢をかきましょう。

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/>



監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子「技能実習生の友」は、JITCOの技能実習生・研修生に対する母国語による情報提供の一環として、偶数月1日に発行しています。ベトナム語版、中国語版、フィリピン語版、インドネシア語版、タイ語版、カンボジア語版、ミャンマー語版、モンゴル語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、外国人技能実習制度に関する情報の解説や技能実習生の日本での生活に役立つ情報、リフレッシュとなる記事等から構成されています。

本冊子は、JITCO賛助会員に対するサービスとして、賛助会員の全ての監理団体・実習実施者の皆様に直接送付いたします。技能実習生・研修生へ、必ず配布・回覧等をしていただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。また本冊子の過去の記事や技能実習生に役立つ情報を満載したウェブサイト版「技能実習生の友」も、併せてご利用ください。

本冊子は、技能実習や研修及び日常生活に有用な情報を皆さんに発信することを目的に、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）1日に発行しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」と併せてご利用ください。

Với mục đích giới thiệu những thông tin hữu ích liên quan tới cuộc sống hàng ngày cũng như việc tu nghiệp và thực tập kỹ năng, tờ tin này được phát hành vào những tháng chẵn (tháng 4, tháng 6, tháng 8, tháng 10, tháng 12, tháng 2). Mời các bạn truy cập vào trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”

本册子是以向诸位提供技能实习及研修和日常生活的有用信息为目的，在偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）的1日发行。也请大家浏览网页版「技能实习生之友」。

Ang magazine na ito ay ginawa para sa mga technical intern at trainees upang mag bigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon. Ito ay inilalabas tuwing unang araw ng even months (Abril, Hunyo, Agosto, Oktubre, Disembre at Pebrero). Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

Buletin ini diterbitkan setiap tgl 1 bulan genap (April, Juni, Agustus, Oktober, Desember, Februari), dengan tujuan untuk menyampaikan berbagai info yang bermanfaat bagi pemagangan, pelatihan maupun kehidupan sehari-hari. Silakan akses juga [Sahabat Peserta Pemagangan] versi situs web.

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนกุมภาพันธ์(เมย., มิย., สค., ตค., ธค., กพ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” จะบันทึกไว้ได้ปีให้บริการแล้ววันแก่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ក្នុងសេវាឌែនលោកស្រីប៊ូឌីអិចុនុយត្រូវបានដំណឹងផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
ទៅបង្កើតរបស់អ្នកគាំទ្រដូចខាងក្រោម ហើយ ការបំពេញចិត្ត កីឡាបានដឹងតាមការសេវា
ប្រចាំថ្ងៃដែរ យើងចងចាំរាយការនៅក្នុងការដែលមានលេខគីឡូ (ឱ្យ មែន ធមុន សំហាន គុណ
ភូមិ) គួរឱ្យបាន 1 ដើម្បីខ្លាំង អ្នកគាំទ្របានប្រើប្រាស់ក្នុងការសេវាឌែនលោកស្រីប៊ូឌីអិចុនុយ

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амдьралд хэрэг болох мэдээллийг дадлагажигч та бүхэнд хүргэх зорилготой бөгөөд тэгш тоотой сар бурийн 1-ний өдөр гаргадаг. Цахим хуудсан дахь цахим хувилбар “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн хамт уншиж ашиглана уу.

This newsletter is issued on the first of even month (April, June, August, October, December, February) to provide useful information on technical intern training and daily living in Japan. Please also visit the Website version of “Technical Intern Trainees’ Mate.”

*冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは
<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo> からダウンロードできます。

奇数月(5月・7月・9月・11月・1月・3月)更新
ウェブサイト版「技能実習生の友」
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>