

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

 **ᠶᠢᠴᠢᠰᠤᠨᠪᠠᠳᠤᠯᠠᠭᠠᠵᠢᠭᠢᠴᠢᠨᠠᠨᠳᠤᠨᠥᠬᠦᠷ**

 **ᠠᠨᠠᠳᠤᠨᠠᠳᠤᠯᠠᠭᠠᠵᠢᠭᠢᠴᠢᠨᠠᠨᠳᠤᠨᠥᠬᠦᠷ ᠵᠢᠨᠠᠨᠠᠳᠤᠨᠠᠳᠤᠯᠠᠭᠠᠵᠢᠭᠢᠴᠢᠨᠠᠨᠳᠤᠨᠥᠬᠦᠷ**

モンゴル語版を新たに追加しました

 **ᠤᠷᠴᠢᠳᠠᠪᠠᠷᠠᠨᠳᠠᠯᠠᠭᠠᠵᠢᠭᠢᠴᠢᠨᠠᠨᠳᠤᠨᠥᠬᠦᠷ**

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 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]

日本で生活する上で「何故日本人はこうするのか」「こんな時自分は どうしたらいいのか」と悩むことはありますか？ 実は日本人にとっても時々不思議な「日本人の気持ち」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 nỗi lo ngại của mình.

在日本生活时，有没有“为什么日本人这么做呢”“这种时候我该怎么办呢”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哟。

Sa pamumuhay sa Japan, mailisip ninyo na "Bakit kaya ganito ginagawa ng mga Hapon?" "Ano kaya ang gagawin ko sa ganitong sitwasyon?". Sa katunayan, kahit mga Hapon mismo ay nagtataka sa "kalooban 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.

ระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่ในญี่ปุ่น คุณเคยเกิดความกังวลใจที่ว่า “ทำไมคนญี่ปุ่นถึงทำเช่นนี้” หรือ “ในเวลาเช่นนี้ถ้าเป็นตัวเองจะอย่างไรดี” บ้างหรือเปล่า เราลองมาดู “ความรู้สึกของชาวญี่ปุ่น” ที่จริง ๆ แล้วในบางครั้งแม้แค่คนญี่ปุ่นก็รู้สึกตัวว่าน่าแปลกเช่นกัน ซึ่งนี่จะเป็นข้อแนะนำที่ดีในการกำจัดความกังวลใจในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นของคุณได้อย่างแน่นอน

การที่คนญี่ปุ่นใช้ชีวิตอยู่ในญี่ปุ่น... 他们为什么会感到困惑呢？ “为什么日本人会这么做呢” “在这种时候我该怎么办呢” 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哟。

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 санагддаг “Япон хүний сэтгэл”-ийн дотоод ертөнцийг зэрвэсхэн харж үзэцгээе. Японд амьдрах явцад төрөх гайхшралыг тань тайлах санаа олноо гэдэгт 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 踏み出す勇氣

Dũng cảm nói ra 迈出一步的勇气 Lakas ng loob Keberanian untuk Beraksi ความกล้าที่จะก้าวออกมา
ភាពក្លាហានដើម្បីឈានជើងចូល ទ្រៀមខ្លួនខ្ញុំ ၁တ္တိ 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 อ่า...
สถานีรถไฟ ี่...
ဘူတာရုံထဲမှာ ဟာ...
Метроны буудал дотор Ээ...
In the train station Oh...



- 2 Có nên nói không nhỉ. Nhưng nếu chị ấy từ chối thì xấu hổ nhỉ
怎么办.....我想叫住她.....但被拒绝的话又会很尴尬.....
Paano kaya... , gusto kong tumulong... , kaya lang baka tanggihan ako...
Bagaimana ya... Saya ingin menawarkan bantuan, tetapi tidak enak kalau ditolak...
เอาอย่างไรดี...อยากเอ่ยปากช่วยนะ...แต่ถ้าถูกปฏิเสธกลับมากหน้าแตก...
តើគួរធ្វើម៉េចទៅ...ចង់ហៅគាត់ដែរតើ...បើគាត់បដិសេធ ដូចជាខ្លាសខ្លួន ឯងដល់ហើយ...
ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ၊
စကားစ မေးလိုက်ချင်ပေမဲ့
အငြင်းခုံရရင် မျက်နှာပူစရာဖြစ်နေဦးမယ်...
Яах вэ байз..., Тусламж хэрэгтэй эсэхийг нь асуумаар л байна..., даанч энэ хүн татгалзахивал, эвгүй байдалд орчих гээд байдаг...
What should I do...? I should offer to help, but what if she rejects my offer...?

丸井さん、ほんのちょっとしたの勇氣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 nagkaroon kahit konting lakas ng loob si Marui san. Bu Marui kurang berani untuk beraksi.

และแล้วคุณมารุยก็ ไม่อาจจะแสดงความกล้าหาญเล็ก ๆ น้อย ๆ ออกมาได้ អ្នកនាង ម៉ារូ មិនបានបញ្ចេញភាពក្លាហានសូម្បីតែបន្តិច មាតុខ្ញុំនឹង ទុក្ខនេះ លះ ១ ចិត្តិ មម្លេះនឹងខ្ញុំប្រាកដ ॥ Маруй сан ялимгүй жаахан зориг гаргаж чадсангүй.

Ms. Marui could not muster that little bit of courage.

มารู้จักกฎของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ ~การใช้ชีวิตประจำวัน~
ສູນຄົນຕີຣິສັຍຜູ້ເຮັດວຽກເຮັດຄ້າຄຸ້ມຄອງ: ມາຮຽນຮູ້ ສູນຄົນຕີຣິສັຍຜູ້ເຮັດວຽກເຮັດຄ້າຄຸ້ມຄອງ

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ないですね。

恥ずかしくて...



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，所以大多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 nagbubuhay ng baby stroller. Naiisip nila na gusto nilang tumulong at mukhang nahahirapan 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.

คนญี่ปุ่นเกือบทุกคนมักจะรู้สึกสงสารเมื่อเห็นคุณแม่ที่กำลังแบกขรถเข็นเด็ก ในใจก็อยากจะช่วย แต่ก็กลัวจะถูกมองว่าเป็นคนที่น่าสงสัยและอายถ้าถูกปฏิเสธ จึงเกิดความลังเลใจกันเสียเป็นส่วนใหญ่ อีกด้านคือฝ่ายตัวคุณแม่เองก็มีไม่น้อยที่คิดว่า “ต้องพยายามทำอะไรด้วยตัวเองถึงสำเร็จ” แต่ความจริงแล้วน่าจะดีกว่าหากเราจะเอ่ยปากช่วยเหลือ และรับความหวังดีดังกล่าวโดยไม่ต้องคิดอะไรให้ยุ่งยาก

ជនជាតិជប៉ុនភាគច្រើន ពេលដែលឃើញអ្នកម្តាយលើករទេះកូនក្មេង ពួកគេគិតថាវាហាក់ដូចជាពិបាក ហើយក្នុងចិត្តចង់ជួយពួកគេណាស់។ ទោះជាយ៉ាងណា វាជាការអាម៉ាស់មួយ ប្រសិនបើយើងជាអ្នកចង់ជួយត្រូវបានគេគិតថាជាមនុស្សដែលគួរឱ្យសង្ស័យ ឬត្រូវបានគេបដិសេធ។ ដូច្នេះវាជាការពិតដែលជាញឹកញាប់ជនជាតិជប៉ុនស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការជួយ។ ម៉្យាងទៀតនៅ អ្នកម្តាយភាគច្រើនគិតថា "ប៉ុណ្ណឹងអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន" ។ តាមពិតទៅ ប្រសិនបើអ្នកហៅគេអោយជួយតាមចិត្តអ្នក ប្រហែលជាប្រសើរជាង។

ဂျပန်လူမျိုးတွေအားလုံးလိုလိုဟာ ကလေးတွန်းလှည်းကို သယ်နေတဲ့ မိခင်ကိုမြင်ရင် ပင်ပန်းနေမှာပဲလို့ တွေးပြီး ကူညီချင် တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မသင်္ကာစရာလူလို့ အထင်ခံရတာ၊ အငြင်းခုံမှာတွေ့ကို ရှက်တာကြောင့် ချီတိုချတို ဖြစ်တတ်ကြတာ များတယ် ဆိုတာလည်း လက်တွေ့အနေအထားပါပဲ။ တစ်ခါ မိခင်ဘက်ကလည်း အခြေခံအားဖြင့် "တစ်ယောက်တည်း မဖြစ်ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်" ဆိုတဲ့သူတွေ မနည်းပါဘူး။ တကယ်ဆိုရင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စကားစ မေးမြန်းကြ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တစ်ဘက်လူရဲ့ စေတနာနဲ့ ကမ်းလှမ်းမှုကို အားကိုးလက်ခံကြတာ ကောင်းမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

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”, “Нөгөө хүн нь татгалзчихвал яана” гэж бодохоор, ичиж, санаа зовсноос түдгэлзчихдэг тохиолдол их байдаг нь ч мөн бодит үнэн юм. Нөгөөтэйгөөр, 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.

Hiyari- Hatto လှုပ်ရှားမှု = လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းနေတုန်းမှာ ခေါင်းနပမ်းကြီး သွားရတာ (Hiyari)၊ ထိတ်ကနဲဖြစ်သွားရတာ (Hatto) စသဖြင့်ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ ကံအားလျော်စွာ ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ခဲ့တဲ့ နမူနာတွေကိုလေ့လာပြီး ဖြစ်လာ နိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို မဖြစ်ခင်ကြိုတင် စီမံကာကွယ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းရေးလှုပ်ရှားမှု = လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းခင်မှာ အဲဒီ လုပ်ငန်းမှာရှိနေတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းရင်းတွေနဲ့ အဲဒါတွေ ကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကို သတိထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပြီး လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်းစေကာမူ ဘေးအန္တရာယ်ကို တားဆီးတဲ့ လှုပ်ရှားမှု

၅) 4S (Seiri · Seiton · Seisou · Seiketsu) လှုပ်ရှားမှုကို အပြည့်အဝ လုပ်ဆောင်ပါစို့။

Seiri ဆိုတာ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်း၊ မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း ခွဲခြားပြီး မလိုအပ်တာ တွေကို ရှင်းလင်းပစ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

Seiton ဆိုတာ ရှင်းလင်းထားတဲ့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ချက်ခြင်း ထုတ်ယူ အသုံးပြုနိုင်အောင် အလွယ်တကူ ခွဲခြားထားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

Seisou ဆိုတာ လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းတဲ့နေရာနဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်၊ စင်္ကြန် လမ်းနဲ့အနားယူခန်းစတဲ့ အများသုံးနေရာတွေက အမှိုက်တွေ၊ ညစ်ပတ်နေ တာ တွေကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

Seiketsu ဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်၊ စက်ကိရိယာ၊ တန်ဆာပလာ စတာတွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားတာမျိုး သန့်ရှင်းထားတဲ့ အနေအထားကို ထိန်းသိမ်းတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ အဝတ်အစားစတဲ့ မိမိ တစ်ကိုယ်ရည်နဲ့ အသုံးပြုတဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပစ္စည်းကိရိယာတွေကို လည်း သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

4S လှုပ်ရှားမှုကို တိတိကျကျလိုက်နာမယ်ဆိုရင် အလုပ်ပိုတွင်ကျယ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်တွေလည်း လျော့ပါးပါတယ်။

၆) အသုံးပြုတဲ့စက်ကိရိယာတွေကို လုပ်ငန်းတာဝန်မစခင်မှာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံတယ်ဆိုတာကို အတည်ပြုပါ။ နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပုံမှန် မဟုတ်တာမျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် လမ်းညွှန်ဝန်ထမ်း၊ အထက်အရာရှိတွေဆီကို သတင်းပို့ပြီး ညွှန်ကြားချက်ရယူပါ။ အဲဒီအတိုင်း ထားပြီး လုပ်ငန်းကို လုံးဝ စမလုပ်ရပါဘူး။

၇) ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပစ္စည်းကိရိယာတွေဟာ မိမိကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ အရာ တွေဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းတာဝန်အလိုက် အဲဒါတွေ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာနားလည်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်တပ်ဆင်ကြပါစို့။ သင့်လျော်တဲ့ ဘေးကင်း လုံခြုံရေးပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးတာကြောင့် မိမိကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်အောင် ပိုပြီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အသုံးမပြုခင်မှာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ပြီး ကိရိယာအလိုက် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အနေအထားရှိနေရင် အသစ်လဲပါ။ အသုံးပြုပြီးနောက် စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းထားရပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပစ္စည်းကိရိယာ = လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံ၊ အကာအကွယ် ဦးထုပ်၊ ဘေးရန်ကာဖိနပ်၊ ဘေးရန်ကာကြိုး၊ လက်အိတ်၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်၊ အကာအကွယ် မျက်မှန် စသည်များ

အဲဒါအပြင် ရောဂါတွေမဖြစ်စေဖို့ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်၊ အလွန်အကျွံ ပင်ပန်းခြင်း၊ အလုပ်အားလပ်ရက်နေထိုင်ပုံတွေကို ဂရုစိုက်ကြစေလိုပါတယ်။

လမ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာ ယာဉ်မတော်တဆမှုမဖြစ်အောင် သတိထားပါစို့။

အလုပ်သင်တွေ ဒဏ်ရာအနာတရကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာစွာနဲ့ အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ခြင်း ပြီးဆုံးလို့ အမိန့်ခံကို ပြန်နိုင်ကြစေချင်ပါတယ်။

たか 高めることが重要です。日頃から、ヒヤリ・はつとかつどう きけん よちかつどう かんぜん 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。

ミヤンマー語版

ရေမှာဖြစ်တဲ့မတော်တဆမှုတွေနဲ့အပူရုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ကြပါစို့

✓ ရေမှာဖြစ်တဲ့မတော်တဆမှုကို တားဆီးဖို့အတွက်

ဂျပန်တစ်လွှားမှာ လှပတဲ့ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ မြစ်ချောင်းနဲ့ ရေကန်တွေ ရှိပြီး နှစ်တိုင်း အလည်လာတဲ့ ခရီးသွားတွေနဲ့ စည်ကားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိမထားတာ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စီစဉ်မှု မရှိဘဲလုပ်ဆောင်တာတွေကြောင့် ပျော်စရာအချိန်တွေက ပြန်ပြင်လို့မရနိုင်တဲ့အဖြစ်ဆိုးတွေ ဖြစ်လာတာမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တာကြောင့် အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို အထူး သတိထားကြပါစို့။

- ✦ အိပ်ရေးမဝ၊ နေထိုင်မကောင်းချိန်တွေမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ရေမကူးပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် အရက်သောက်ထားပြီး ရေကူးတာဟာလည်း အတော်အန္တရာယ် များပါတယ်။ လုံးဝ မလုပ်ပါနဲ့။
- ✦ ပင်လယ်ဆိုတာ အန္တရာယ်ကင်းသလိုမြင်ရလည်းပဲ ရုတ်တရက် ရေနက်သွားတာ၊ ရေစီးမြန်နေတာ၊ ရေပေါ်ဆိုင်ကယ်တွေ မောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းရှိနေတာမျိုး အန္တရာယ်တွေရှိပါတယ်။ ရေမကူးရနေရာတွေကို လုံးဝ မသွားဖို့ လည်းလိုပါတယ်။
- ✦ မြစ်ချောင်းတွေဟာ ရေစီးသန်တဲ့နေရာတွေ၊ ရုတ်တရက် ရေနက်သွားတဲ့ နေရာတွေများပြီး အန္တရာယ်ရှိတာကြောင့် ရေကူးရာမှာ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။
- ✦ မိုးလေဝသ၊ သဘာဝဖြစ်စဉ် (ဒီရေစီးကြောင်း၊ ရေလှိုင်း၊ ရေကူးကန်ဆိုပါက ရေထုတ်ပေါက်စတာတွေရဲ့ ရေစီးဆင်းမှု)တွေကို သတိထားပြီး မိုးရွာလာရင် တံတားတွေအောက်မှာ လုံးဝ မိုးမခိုမိပါစေနဲ့။ (မြစ်ချောင်းတွေဆိုတာ ရုတ်တရက် ရေတက်လာတတ်တာကြောင့်ပါ)
- ✦ မဝင်ရနယ်မြေတွေထဲ ဝင်ပြီး ငါးများတာ အလွန်ကို အန္တရာယ်များပါတယ်။ မဝင်ရနယ်မြေတွေထဲကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဝင်ရောက်တာဟာ ပြစ်မှုအသေးအဖွဲ့ဆိုင်ရာဥပဒေ ချိုးဖောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ငါးများကြပါစို့။ ဒါ့အပြင် မိုးလေဝသ အခြေအနေ ဆိုးရွားနေတဲ့အချိန်မှာ ငါးမမျှားပါနဲ့။
- ✦ မုန်တိုင်းချဉ်းကပ်နေချိန်နဲ့ မိုးသည်းထန်နေချိန်တွေမှာ ပင်လယ် မြစ်ချောင်းတွေရဲ့ အနေအထားကို သွားကြည့်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

ဂျပန်အရှေ့ပိုင်း ငလျင်ကြီးမှာ ဆူနာမီကနေ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အသက်ကိုကယ်တင်ခဲ့တာကြောင့် နိုင်ငံခြားမှာလည်း အာရုံစိုက်လာကြတဲ့ "အုအိတ်မတ်တွဲ (UITEMATE)"ဆိုတာကို သိပါသလား။ ရေနစ်တဲ့အချိန်မှာ ပျာယာခတ်ခြင်းမရှိဘဲ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်အနေအထားနဲ့ ခြေတွေ

みず じ こ ねっちゅうしやう 水の事故と熱中症から み まち 身を守りましょう

✓ 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
おおくのれじやーかく にぎ
多くのレジャー客で賑わいます。しかし、ふちゆうい む
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
悲劇を招いてしまうこともありますので、以下のこと
じゆうぶんちゆうい
に充分注意しましょう。

- ✦ すいみんぶそく たいちようふりよう とき かいすいよくじよう ယူဗွေ
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
す。絶対にやめましよう。
うみ あんぜん み きゆう つか 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 かつたり すいじよう おー と ぼ い かし
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 ယူဗွေခိနိနိ ဝေဒ် ဝေဒ် ဝေဒ်
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。
かせん မိ ယူ ချေ ဟေ ဝေ ဒ် ဝေ ဒ် ဝေ ဒ်
✦ 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 ယူဗွေ ယူဗွေ ဟိ ဝေ ဒ်
所が多く危険なので遊泳には注意が必要です。
てんこう せいぜんげんしやう ちやうりゆう နာမိ ဝေ ဒ် ဝေ ဒ် ဝေ ဒ် ဝေ ဒ်
✦ 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合には排水
こう မိ ယူ ဝေ ဒ် ယူဗွေ ချေ ဝေ ဒ် ဝေ ဒ်
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よう（河川
မိ ယူ ချေ ဝေ ဒ်
の水は急に増えるので）。
တဲါ ဝေ ဒ်
✦ 立入り禁止場所に侵入して釣りをするのは大変
ခိけん တဲါ ဝေ ဒ်
危険。立入り禁止場所に無断で侵入すると軽犯罪法
ဝေ ဒ်
違反に問われます。ルールを守って楽しい釣りを。
တဲါ ဝေ ဒ်
また、天候が荒れた日の釣りは厳禁です。
တဲါ ဝေ ဒ်
✦ 台風が近づいている時や大雨の時には、海や川の様
す မိ ဝေ ဒ် ဝေ ဒ်
子を見に行くことはやめましよう。

ひがしにほん だいにんさい づなみ こども いのち すぐ
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 ちゆうもく ဝေ ဒ်
海外でも注目されている「UITEMATE (浮いて待て)」

မြန်မာဘာသာမူ

လက်တွေ့ကိုးကားပြီး ကိုယ်ဖော့ထားရင်း အကူအညီကိုစောင့်တဲ့ နည်းပါ။ မမျှော်လင့်ပဲ အရေးပေါ်ကြိုလာရင် အသုံးချနိုင်အောင် မှတ်သားထားပါ။ ဒါ့အပြင် ရေနစ်နေတဲ့သူတွေ့တဲ့အချိန်မှာ တစ်ယောက်တည်းရေထဲဆင်းပြီး သွားကယ်တာဟာ အရမ်းကိုအန္တရာယ်များပါတယ်။ အရင်ဆုံး တခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီ ခေါ်ပါ။

✓ အပူရှပ်တာကိုကာကွယ်ကြပါစို့

အပူရှပ်တဲ့ဝေဒနာဟာ အပူချိန်မြင့်ပြီး စိုထိုင်းဆများတဲ့ အနေအထားမှာ မူးဝေ၊ အကြောဆွဲ၊ အော့အန်၊ သတိလစ် စတဲ့ အနေအထားတွေ ဖြစ်လာပြီး အခန့်မသင့်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆမြင့်မားနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းအရင်းတွေနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ အပူဒဏ်နဲ့နေသားမကျခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း စတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားတွေ စုပေါင်းသွားတဲ့အခါ ကိုယ်ခန္ဓာက ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ်တွေ ဟန်ချက် ပျက်ပြီး ကိုယ်တွင်းထိန်းညှိနိုင်မှုစနစ် ပျက်စီးသွားတာမျိုးကြောင့် အပူရှပ်တဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်လွယ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နွေရာသီရဲ့ နေပူထဲမှာသာမကဘဲ ဂျပန်ရဲ့ မိုးများတဲ့ကာလကုန်တဲ့ အပူချိန်မြင့်တဲ့နေ့တွေစတဲ့ အချိန်တွေမှာ သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို အမြဲတမ်း ဂရုစိုက်ပြီး ကာကွယ်ကြပါစို့။

✦ အဆောက်အအုံပြင်ပမှာ ဦးထုပ်ဆောင်း၊ အရိပ်ထဲမှာ သင့်လျော်သလို အနားယူ၊ ရေဓာတ်ကို စောစောစီးစီး ဖြည့်တင်းတာနဲ့ ဆားဓာတ်ကို လိုအပ်သလို ဖြည့်တင်းဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။

✦ အဆောက်အအုံအတွင်းမှာ အခန်းအပူချိန်ကို မကြာခဏဆိုသလို စစ်ဆေးပြီး လေအေးပေးစက်စတာတွေကိုသုံးပြီး သင့်လျော်တဲ့ အပူချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်အောင် သတိပြုပါ။

✦ ဂဟေဆော်တာလို လုပ်ငန်းတာဝန်ကို လုပ်ဆောင်တဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်တဲ့ လေအထုတ်အသွင်းလုပ်ခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ရှိစေခြင်း၊ လေပေးခြင်း စတာတွေကို သေသေချာချာလုပ်ဆောင်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင် အနေအထား ဖော်ဆောင်ပါ။

✦ မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်နဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဝန်ကြီးဌာနထုတ် အပူရှပ် ဝေဒနာကြိုတင်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်အင်တာနက် စာမျက်နှာ (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) မှာ ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ WBGT ကိန်း (အပူချိန် အညွှန်းပြကိန်း) ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။

တကယ်လို့ အပူရှပ်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ်အပူချိန်ကို နိမ့်အောင်လုပ်ပြီး သတိရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ် ဖြည့်တင်းမှုတွေ လုပ်ဆောင်ပါ။ သတိလစ်နေတယ်ဆိုရင် အရေးပေါ်ကားခေါ်ပြီး ဆေးရုံစတဲ့ နေရာတွေမှာ ကုသမှုခံယူပါ။

し 知っていますか？ おぼ 溺れた時に、慌てずに水面に大
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

熱中症は高温多湿な環境下でめまい・けいれん・
はきけ・意識障害などが起きる症状で、場合によっ
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
不良といった身体の要因が重なると、体内の水分及び
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、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏
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。

万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識が
ある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない
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。

