

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

2019年  
4月号

★ Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

技能実習生の友

☐ Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

☐ Sahabat Peserta Pemagangan

☐ วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

☐ ຍິດຊື່ບໍລິສັດສຶກສາພາສາພຣະພຸດທະສາດສະໜາ

☐ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

☐ Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

☐ 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

きょうと りょこう はじめて きもの き よ おも で  
京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。  
きよみずでら ぼ ち り  
清水寺でパチリ！

(アスカカンパニー株式会社)

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。(応募要項は37ページ)

## Contents

### PICK UP!

技能実習情報

技能実習生の現況

### PICK UP!

充実ニッポンLife

- ◆日本の春は花粉症の季節……
- ◆食べよう！ 作ろう！ 旬の味  
おにぎり持って出掛けよう！
- ◆☆ただいま作品受付中☆  
第27回外国人技能実習生・  
研修生日本語作文コンクール  
のご案内

マンガで知ろう 日本人の気持ち ……1  
電車での居眠り

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 ……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  
春が来た



まるい ふしぎ しかた  
丸井さん、不思議で仕方がないようです。

Cô Marui cảm thấy hết sức ngạc nhiên.

丸井觉得不可思议但也无可奈何。

Mukhang hindi mapigilan ni Marui san na magtaka ha.

Ibu Marui merasa terheran-heran.

ดูเหมือนคุณมารุจะรู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก

អ្នកនាងម៉ារុយ សែនងឿងឆ្ងល់អំពីអាថកំបាំងនេះ។

မာရူအိဝန် အတော်လေး တအံ့တမြဲဖြစ်သွားပုံပါပဲ။

Маруй сан гайхаад барахгүй байгаа бололтой.

Ms. Marui was quite puzzled.

Ngủ gật trên xe điện 在电车里打瞌睡

Pagtulog sa train

Tidur Dalam Kereta

ຈົບຄຳບັນຍາຍໄຟ

การเผลอเผลอหลับ

ရထားစီးရင်း အိပ်ငိုက်ခြင်း

Цахилгаан галт тэргэнд суугаараа унтаж явах

Falling asleep on the train

①

Thế này thì chắc sắp ngã vào mình mất thôi...

有种他还会靠过来的预感.....

Pakiramdam ko sasandal siya...

Sepertinya akan bersandar ke aku...

สังหรณ์ใจว่าคงจะเอนมามากกว่านี้...

ູ້មានກາຍຢູ່ດ້ານ ໃບບນະເສດຢູ່ເຢັດ...

ဒီအတိုင်းဆို လာပြီးမှီတော့မယ် ပုံပဲ...

Энэ хүн чинь юу юугүй наашаа налж унах бололтой дог шүү ...

I bet this man is going to lean on me...

②

Đáy, có sai đâu.

果然

Sabi ko na nga ba

Sudah kuduga

ว่าแล้วไง

ថាមែនໆ....

ထင်တဲ့အတိုင်း

Миний таамаг зөв байжээ.

Just as I thought.

③

Tiếp theo là ga Shibuya... Shibuya

下一站，涩谷～、涩谷～

Susunod ay Shibuya..Shibuya...

Berikutnya, Shibuya~, Shibuya~

สถานีต่อไป ชิบูยะ~ ชิบูยะ~

ស្ថានីយ៍បន្ទាប់នេះគឺ ស៊ីប៊ិយ៉ា ~, ស៊ីប៊ិយ៉ា ~

နောက်တစ်ခါ ဆိုက်ရောက်မှာ ရှိဘူယ ရှိဘူယ

Дараагийн буудал Шибүя, Шибүя

Next stop, Shibuya. Next stop, Shibuya.

④

Trời, ngủ say tới mức đó mà sao lại tỉnh giấc được chứ...?

睡得那么熟，怎么还起得来呢.....?

Tulog na tulog tapos bigla na lang magigising?

Dia tidur begitu terlelap bagaimana caranya dapat segera bangun...?

หลับเป็นตายขนาดนั้น ไม่รู้ว่าตื่นขึ้นมาได้ยังไง...?

ដេកលក់ដល់ថ្នាក់ហ្នឹងហើយ ម៉េចដឹងដល់កន្លែងចុះហ្នឹង.....?

ဒီလောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေလျက်နဲ့ ဘာလို့ နိုးလာနိုင်ပါလိမ့်

Мөн ч их бөх унтаж байсан юмсан. Яаж сэрдэг байна аа ... ?

How was he able to wake up when he was so fast asleep?

日本人の多くは、朝晩に長時間かけて移動して通学・通勤するので、電車はどこも満員です。不用心とも言えますが、仕事や勉強で疲れた車内では人々は電車で揺られながらしばしうたた寝。そして無意識の中でも不思議と降車駅はきちんと意識しているものなんです。時間活用に長けた日本ならではの、睡眠不足を補う優れた技でしょうか。



Phần lớn người Nhật đều mất nhiều thời gian đi làm, đi học bằng xe điện, nên vào buổi sáng và buổi tối, xe điện rất đông người. Một mỗi sau một ngày làm việc và học tập, hoặc có thể là không cần trọng, cùng với sự rung lắc của con tàu mà nhiều người rơi vào tình trạng ngủ gật. Nhưng rất ngạc nhiên là đang trong tình trạng đang ngủ thiếp đi như vậy mà đến ga muốn xuống là mọi người tự động tỉnh giấc. Phải chăng do người Nhật giỏi tận dụng thời gian nên đã tạo ra kỹ năng tuyệt vời để bù đắp cho việc thiếu ngủ chẳng!

大多数日本人早晚都要花很长时间在移动的上班、上学的路上，所以电车哪里都是满满的。也可以说是不小心，在工作或学习后倍感疲惫的车厢里人们随着电车一边摇晃一边暂时打个瞌睡。并且在无意识的情况下也能不可思议地准确地意识到下车车站。这是只有在擅长活用时间的日本才有的弥补睡眠不足的高超技能吧。

Karamihan sa mga hapon ay buma-byahe ng malayo sa umaga at gabi para pumasok sa eskwela o trabaho kaya kahit saan ay puno ang train. Para sa mga pagod sa trabaho at pag-aaral, nakaka-enganyo ang pag-uga ng train kaya maraming nakakatulog sa loob nito kahit sabihin na ang bagay na ito ay kulang sa pag-iingat. At kahit walang malay, kahanga-hanga na nakakababa sila sa istasyon na pupuntahan nila. Ito ba ay isang natatanging technique ng Japan sa paggamit nila ng oras upang mapunuan ang kakulangan nila sa pagtulog?

Sebagian besar orang Jepang pada pagi dan malam pergi ke sekolah dan ke tempat kerja dengan bergerak selama berjam-jam, jadi kereta selalu penuh. Bisa dikatakan tidak waspada karena orang-orang tidur dalam guncangan di dalam kereta karena kelelahan oleh pekerjaan atau belajar. Kemudian secara tidak sadar dan menjadi misteri mereka dapat menyadari tempat stasiun di mana mereka akan turun. Mungkin ini adalah keunggulan eknik untuk menutupi kekurangan waktu tidur yang dimiliki oleh Jepang yang pandai untuk memanfaatkan waktu.

มีคนญี่ปุ่นอยู่เป็นจำนวนมากที่ต้องเดินทางไปกลับที่ทำงาน-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นระยะเวลานาน ไม่ว่าที่ไหนรถไฟก็เต็มแน่นไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลอดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่นี่เห็นเนื่องจากการทำงานและการเรียนก็มักจะผลอหลับไปตามจังหวะสายโยกเยกของรถไฟ แต่แม้จะหลับไม่วิวส์ก็ตัวก็ตาม พอถึงสถานีที่จะลง เขาเหล่านั้นก็สามารถตื่นขึ้นมาได้อย่างน่าประหลาดใจ นับว่าเป็นความชำนาญในการขดเขยเวลาอนที่ไม่ว่าเพียงพอนอนยอชื่อยิ้ม สม่กับเป็นญี่ปุ่นประเทศที่ล้าหน้าในการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์เสียจริง ๆ

រៀងរាល់ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច ប្រជាជនជប៉ុនភាគច្រើន ធ្វើដំណើរទៅសាលារៀន ឬធ្វើការដោយចំណាយរយៈពេលយូរ ដែលធ្វើអោយរទេះភ្លើង ទីណាក៏មានមនុស្សជិះពេញៗដែរ។ នៅក្នុងរទេះភ្លើងដែលអ្នកធ្វើដំណើរអស់កម្លាំងពីការងារ និងការរៀនសូត្រ ពួកគេគេងលក់ ឬងក់នៅពេល រទេះភ្លើងយោកទៅយោកមក។ ហើយទោះបីជាគាត់លក់មិនដឹងខ្លួនក៏ដោយ វាពិតជាអស្ចារ្យណាស់ដែលគាត់ដឹងខ្លួនពេលដល់ស្ថានីយ៍ដែលគាត់ត្រូវចុះ។ តើវាជាបច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យមួយដើម្បីជួយបន្ថែមដំណាក់កាលមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅប្រទេសជប៉ុនដែលមានជំនាញក្នុងការប្រើប្រាស់ពេលវេលា?

ဂျပန်လူမျိုးအများအပြားဟာ မနက်ပိုင်း၊ ညပိုင်းတွေမှာ အချိန်အကြာကြီးပေးပြီး ကျောင်းတွေ အလုပ်တွေကို အသွားအပြန် လုပ်ရတာမို့ ရထားတိုင်း လူကြပ်ပါတယ်။ သတိလက်လွတ်လို့နိုင်လွန်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ အလုပ်လုပ်၊ ကျောင်းစာသင်တာတွေနဲ့ ပင်ပန်းလာကြသူတွေဟာ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ ရထားကိုစီးရင်း ရထားထဲမှာ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ဆင်းရဲမယ့် ဘူတာရောက်ရင် အထူးသတိထားမနေဘဲ သိနေတတ်ပါတယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချတဲ့ ဂျပန်မှာပဲ တွေ့နိုင်တဲ့ အိပ်ရေးမဝတာကို ဖြည့်စွက်တဲ့ ပညာစွမ်းတစ်မျိုးလို့ ပြောရမလားပဲ။

Япончуудын ихэнх нь, өглөө, оройд их цаг хугацаа зарцуулан тээврийн хэрэгслээр зорчиж, ажил, сургуульдаа ирж очдог болохоор, цахилгаан галт тэрэгнүүд хаа сайгүй дүүрэн зорчигчтой байдаг. Болгоомж сэрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэргэнд сэргсэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэггэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргууд Япон хүмүүсийн онцлогийн нэг илрэл бөгөөд дутуу нойроо нөхөх шилдэг арга болов уу.

Many Japanese people spend long hours commuting to and from school or work, morning and night, so trains everywhere are mostly crowded. Although it may be unsafe, passengers who are tired from work or study are lulled into a brief catnap by the rhythmic swaying of the train. Even in their unconsciousness, however, they mysteriously know when to get off. Perhaps this knack that lets people make up for their lack of sleep is something unique to Japan, where people are especially skilled at utilizing their time wisely.



### အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်ရဲ့ လက်ရှိအနေအထား

အလုပ်သင်တွေအနေနဲ့ မိမိတို့လိုမျိုး အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု တွေကို လေ့လာဖို့ ဂျပန်ကို ရောက်လာသူ ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ သိကြပါသလား။ ကျန်းမာရေး၊ လူမှု ဖူလုံရေးနဲ့ အလုပ်သမားရေး ဝန်ကြီးဌာန လေ့လာချက်အရ ၂၀၁၈ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ လကုန်အထိ ဂျပန်မှာ နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား ၁၄၆၀၀၀၀လောက် ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် ၃သိန်းလည်း ပါနေပြီး နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား စုစုပေါင်းရဲ့ ၂၁.၁% ရှိနေပါတယ်။ ၂၀၁၇ခုနှစ် အောက်တိုဘာ လကုန်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ၅သောင်းလောက် တိုးလာပါတယ်။

အဲဒီလို ဂျပန်မှာ သင်ယူခဲ့တဲ့ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အမိနိုင်ငံဆီပြန်ယူသွားဖို့ ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အလုပ်သင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဂျပန်က "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင် မှုအလုပ်သင်ခြင်း" အနေအထားကို စာရင်းဇယားကို အခြေခံပြီး နည်းနည်းရှင်းပြပါမယ်။

#### Q1. အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် အများဆုံး ခရိုင်ဟာ ဘယ်နေရာပါလဲ

A1. အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် အများဆုံးဟာ အအိချို ခရိုင်ပါ။

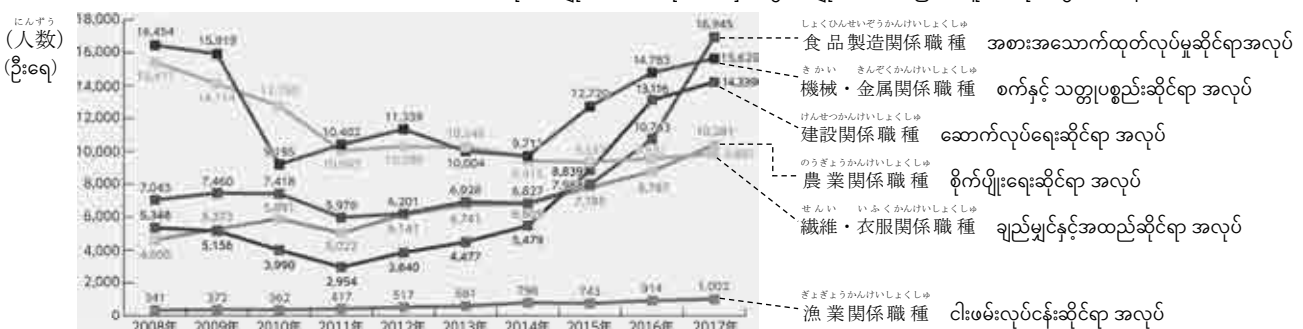
(ရှင်းလင်းချက်) ၂၀၁၇ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းမှာ ဂျပန်မှာရှိတဲ့ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် အရေအတွက်ဟာ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နဲ့ စိုက်ပျိုးရေးနယ်ပယ်တွေမှာ အလုပ်သင်အများအပြားလက်ခံနေတဲ့ အအိချို ခရိုင်က ၂၈၈၀၅ဦး (စုစုပေါင်းရဲ့ ၁၀.၅%) နဲ့ အများဆုံး၊ သူ့နောက်မှာအီဘာရာကီ ခရိုင် ၁၃၈၄၂ဦး (၅%)၊ ဟီရိုရှီးမ ခရိုင် ၁၃၈၄၀ဦး (၅%)၊ ချိဘ ခရိုင် ၁၃၃၆၂ဦး (၄.၈%)၊ စိုင်းတုမ ခရိုင် ၁၂၆၁၆ဦး (၄.၆%) ရှိကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်မရှိတဲ့ ခရိုင်ဆိုတာ မရှိဘဲ ဂျပန်တစ်ဝန်း နေရာစုံမှာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု သင်ယူဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ အလုပ်သင်တွေ ရှိနေတာ သိနိုင်ပါတယ်။

#### Q2. အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် များတဲ့ အလုပ်အမျိုးအစားက ဘာပါလဲ

A2. ၂၀၁၇ခုနှစ်မှာ "အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရေး အလုပ်"၊ စက်နဲ့ သတ္တု ပစ္စည်း ဆိုင်ရာ"၊ "ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ"တွေ များပါတယ်။

(ရှင်းလင်းချက်) အလုပ်တွေထဲမှာ အမှတ် (၂)အမျိုးအစားအလုပ်သင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ သူများတာက "အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ"၊ စက်နဲ့ သတ္တုပစ္စည်းဆိုင်ရာ"၊ "ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ"တွေဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၇ခုနှစ်က အမှတ်(၁)အမျိုးအစား ကနေ အမှတ် (၂)အမျိုးအစားကို ပြောင်းသူ "အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရေး" ၁၆၉၄၅ဦး၊ "စက်နဲ့သတ္တုပစ္စည်း" ၁၅၆၂၉ဦး၊ "ဆောက်လုပ်ရေး" ၁၄၃၃၉ဦးရှိခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် "အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရေး"မှာ "ချက်ပြီးသားဟင်းလျာထုတ်လုပ်ရေး"က အမှတ်(၂) အမျိုးအစားပြောင်းလဲလာနိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၆ကနေ ၂၀၁၇ခုနှစ်အတွင်း တိုးလာနေပါတယ်။

〔職業別「技能実習2号」への移行者数の推移〕〔အလုပ်အမျိုးအစားအလိုက် အမှတ်(၂)အမျိုးအစား ပြောင်းသူအရေအတွက်အနေအထား〕



※2009年以前は「特定活動 (技能実習)」への移行者数 ※その他の職種については省略 (法務省データ)

၂၀၀၉ခုနှစ် မတိုင်မီဖြစ်က "သတ်မှတ်လုပ်ငန်းမှု (အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်)"သို့ ပြောင်းသူ ဦးရေ အခြား အလုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍မူ ခြွင်းချန်ထားသည် (တရားရေးဝန်ကြီးဌာန အချက်အလက်)

### ぎ の う じ っ し ゅ う せい げんきよう 技能実習生の現況

技能実習生の皆さんは、自分と同じように技能を学びに日本にやってくる人がどれくらいいるかご存知ですか。厚生労働省の調べによると、2018年10月末現在、日本にいる外国人労働者数は約146万人です。この中には技能実習生の数も含まれていて、技能実習生は約30万人と外国人労働者数全体の21.1%を占めます。2017年の10月末と比べると約5万人増加しています。

このように、日本で学んだ技能を母国に持ち帰ろうと頑張っている技能実習生はたくさんいます。日本の「技能実習」の状況について、統計データをもとに少し説明してみます。

#### Q1. 最も技能実習生が多い都道府県はどこでしょうか？

A1. 最も技能実習生が多い都道府県は愛知県です！

【解説】2017年末時点で、日本にいる技能実習生の人数は、製造業分野や農業分野で技能実習生を多く受け入れている愛知県が28,805人（全体の10.5%）と最も多く、次いで茨城県が13,842人（5%）、広島県13,840人（5%）、千葉県13,362人（4.8%）、埼玉県12,616人（4.6%）となっています。なお、技能実習生のいない都道府県はなく、日本全国いろんな場所で、技能実習生は技能修得に励んでいることがわかります。

#### Q2. 技能実習生の多い技能実習の職種は？

A2. 2017年は「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」が多い！

【解説】職種の中で、技能実習2号移行者数が多いのは「食品製造関係」「機械・金属関係」「建設関係」です。2017年の技能実習1号から2号への移行者数では「食品製造関係」が16,945人、「機械・金属関係」が15,629人、「建設関係」が14,339人となっています。特に「食品製造関係」は2号移行対象職種に「そう菜製造業」が追加されたこともあり、2016年から2017年にかけて急増しています。

Q3. အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် အများဆုံး မိခင်နိုင်ငံက ဘယ်နိုင်ငံပါလဲ

A3. အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် အများဆုံး မိခင်နိုင်ငံက ဗီယက်နမ် ပါပဲ။

(ရှင်းလင်းချက်) ၂၀၁၈ခုနှစ် ဇွန်လကုန် အချိန်မှာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင် မိခင်နိုင်ငံမှာ ဗီယက်နမ်ကလူ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သူ့နောက်မှာ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား အစဉ်လိုက် ရှိပါတယ်။ မွန်ဂိုလီးယား၊ လာအို၊ သီရိလင်္ကာတွေကနေလည်း တိုးလာနေပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ နိုင်ငံစုံက အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်တွေ လာရောက်ကြမယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။

Q3. 最も人数の多い技能実習生の出身国は？

A3. 最も人数の多い技能実習生の出身国はベトナム！

【解説】2018年6月末時点で技能実習生の出身国はベトナムが最も多くなっています。次いで、中国、フィリピン、インドネシア、タイ、ミャンマー、カンボジアと続きます。モンゴルやラオス、スリランカからも増えてきています。今後も様々な国からの技能実習生が来日することが予想されます。

[出身国別技能実習生の在留者数] [မိခင်နိုင်ငံအလိုက် အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင် နေထိုင်နေသူဦးရေ]

(単位：人) (ရေတွက်ပုံ - ဦး)

|                             | 2016年末<br>၂၀၁၆ နှစ်ကုန် | 2017年末<br>၂၀၁၇ နှစ်ကုန် | 2018年6月末<br>၂၀၁၈ ဇွန်လကုန် |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| ベトナム <b>ဗီယက်နမ်</b>        | 88, 211                 | 123, 563                | 134, 139                   |
| 中国 <b>တရုတ်</b>             | 80, 857                 | 77, 567                 | 74, 909                    |
| フィリピン <b>ဖိလစ်ပိုင်</b>     | 22, 674                 | 27, 809                 | 28, 821                    |
| インドネシア <b>အင်ဒိုနီးရှား</b> | 18, 725                 | 21, 894                 | 23, 245                    |
| タイ <b>ထိုင်း</b>            | 7, 279                  | 8, 430                  | 8, 644                     |
| ミャンマー <b>မြန်မာ</b>         | 3, 960                  | 6, 144                  | 6, 814                     |
| カンボジア <b>ကမ္ဘောဒီးယား</b>   | 4, 865                  | 6, 180                  | 6, 499                     |
| モンゴル <b>မွန်ဂိုလီးယား</b>   | 774                     | 1, 099                  | 1, 154                     |
| ラオス <b>လာအို</b>            | 394                     | 429                     | 437                        |
| スリランカ <b>သီရိလင်္ကာ</b>     | 265                     | 341                     | 380                        |
| その他 <b>အခြား</b>            | 584                     | 777                     | 725                        |
| 合計 <b>စုစုပေါင်း</b>        | 228, 588                | 274, 233                | 285, 767                   |

法務省資料に基づき JITCO作成

တရားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စာရင်းဇယားကိုအခြေခံ၍ JITCO ကပြုစုသည်

နိဂုံးချုပ်

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံ သတင်းအချက်အလက်တွေကို တင်ပြခဲ့တာ ဘယ်လိုသဘောရပါသလဲ။ နေ့စဉ်အတူတူ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်ယူနေတဲ့ အနီးအနားက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပြင် ဂျပန်မှာ အလုပ်သင်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အလုပ်သင်ယူနေတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုတွေကို မှတ်သားဖို့ အခက်အခဲဖြစ်တာ၊ ဂျပန်ဘာသာစကား သိပ်မတတ်လို့ အခက်တွေ့တာတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ကိုယ့်လို တခြားအလုပ်သင် အများကြီး အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုတွေကို သင်ယူဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်ဆိုတာကို နည်းနည်းလေး သတိရကြစေလိုပါတယ်။ အခုကစပြီး အလုပ်သင်ယူမှုဘဝဟာ ကျေနပ် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်။

最後に

技能実習生に関する基本的な情報をまとめてみましたが、いかがでしたか。普段一緒に技能実習をおこなっている身近な仲間達の他にも、日本にはたくさん技能実習生がいます。技能実習現場で技能を覚えることが大変だったり、日本語がなかなか通じず苦労したりすることもあるかもしれません。そんなときは自分以外にも多くの技能実習生が技能実習に励んでいるということを少し思い出し出してみてください。これからの技能実習生活が充実したものになることを願っています。

ဂျပန်နွေဦးဟာ ပန်းဝတ်မှုန် ဓာတ်မတည့်ရောဂါရဲ့ ရာသီ

မျှော်လင့်စောင့်စားနေတဲ့ နွေဦးရောင်းရက်လားပဲ။ အခုဒီတင်းပတ်တွေအတွင်း နှာချေ။ နှာချည်ထွက်တာတွေနဲ့ စိတ်ညစ်နေရသူတွေ ရှိပါသလား။ အဲဒါ "ပန်းဝတ်မှုန် ဓာတ်မတည့်ရောဂါ" (ခါဖွန်းရှော) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်မတည့်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာ တွေထဲမှာ နှာချေ၊ နှာချည်ထွက် စတဲ့ လက္ခဏာတွေအပြင် မျက်လုံးယား၊ မျက်ရည်စို၊ ပါးစပ်အတွင်းပိုင်း ယားယံတာတွေ ရှိပါတယ်။

ပန်းဝတ်မှုန် ဓာတ်မတည့်ရောဂါဆိုတာ မတည့်တဲ့အရာကို (ကိုယ်ခံအား) တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပန်းဝတ်မှုတွေနဲ့ ထိတွေ့မိတဲ့အခါ နှာချေ၊ နှာရည်ထွက် စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ လူတွေနဲ့ မတည့်တာများတဲ့ ဂျပန်မှာပေါက်တဲ့ စူဂီ လို့ခေါ်တဲ့ ထင်းရှူး၊ ပင်ရဲပန်းဝတ်မှုန်တွေ နှစ်တိုင်းဖေဖော်ဝါရီလကနေ ဧပြီလအထိ ဟော့ကိုင်းဒိုးနဲ့ အိုကီနာဝါ ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့ဒေသတွေမှာ အကြီးအကျယ် ပျံ့လွင့်တာကြောင့် ဂျပန်လူမျိုး ၄ဦးမှာ ၁ဦးမက အဲဒီ စူဂီထင်းရှူးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခါဖွန်းရော ခံစားနေရတယ်ဆိုတဲ့ စစ်တမ်း ရလဒ်တွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စူဂီ သာမက ဟိနိုကီ လို့ခေါ်တဲ့ အပင်ရဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်၊ ဆောင်းဦးရာသီမှာ ပျံ့လွင့်တဲ့ ဘူတဘူကစ မြက်ပန်းဝတ်မှုန်တွေကြောင့် လည်း ခါဖွန်းရော ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခဲဖွန်းရှော့ လို ဓာတ်မတည့်ရောဂါဟာ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဝေဒနာ သက်သာဖို့ အချိန်ကြာပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ လက္ခဏာမပြသေးတဲ့သူဖြစ်ရင် ရောဂါမဖြစ်အောင် တားဆီးတာက အကောင်းဆုံးပါ။ အရင်ဆုံး ပန်းဝတ်မှုန်နဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး မထိတွေ့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကိုအုပ်တဲ့ မျက်နှာဖုံး အသုံးပြုတာဟာ နှာခေါင်းကနေ ရှူသွင်းတဲ့ ပန်းဝတ်မှုန် ပမာဏကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အပြင်ကနေ ပြန်လာတဲ့အခါ ကိုယ်ပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်တွေကို လျှော့ချဖို့ လက်ဆေး၊ ပလုပ်ကျင်း၊ မျက်နှာသစ်တာမျိုး၊ အဝတ်အစားမှာ ကပ်နေတဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်တွေကို အိမ်ပြင်မှာ ခါပြီးမှ အိမ်ထဲဝင်တာမျိုးတွေကလည်း ထိရောက်ပါတယ်။ ခဲဖွန်းရှော့ ဖြစ်နေသလားလို့ သံသယ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် စောစောစီးစီး ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွေမှာ ဓာတ်မတည့်မှု ဆေးစစ်ခြင်း ခံယူတာလည်း နည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ရောဂါအနေအထားအလိုက် သောက်ဆေး၊ နှာခေါင်းထဲ ဖြန်းတဲ့ဆေး၊ မျက်စဉ်းဆေး စတဲ့ ဆေးတွေကို ရယူနိုင်ပါတယ်။

"အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များရဲ့မိတ်ဆွေ" အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ၂၀၁၅ခုနှစ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ "သင့်မှာ ပန်းဝတ်မှု ဓာတ်မတည့်တဲ့ရောဂါ ရှိလား" ဆိုတဲ့ စစ်တမ်းရလဒ်ကို တင်ထားပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဖြေသူ ထက်ဝက်လောက်က သူတို့ အဲဒီရောဂါကို ခံစားနေရတယ်လို့ ဖြေခဲ့ကြပါတယ်။ ဆောင်းရာသီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စစ်တမ်းလည်း အဲဒီစာမျက်နှာရဲ့ "Questionnaire" နေရာမှာ ကောက်ယူနေပါတယ်။ လေ့လာကြည့်ကြစေခင်ပါတယ်။

🌐 "အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ" အင်တာနက်စာမျက်နှာ  
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>



စားကြစို့၊ ချက်ကြစို့ ရာသီပေါ်စာ

အိုနိုဂိရိ ထမင်းဆပ်ယူပြီး အပြင်သွားကြစို့ !

ဂျပန်ရဲ့ နွေဦးကို ခံစားဖို့ အားလပ်ရက်တွေမှာ အလည်ခရီးသွား၊ လမ်းလျှောက်ခရီး ထွက်ကြစို့လား။ အပြင်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ပြီး ထမင်းဘူး ယူသွားကြ ပါစို့။ အိမ်အပြင်မှာ ထမင်းဘူးကိုဖွင့်ပြီးစားတဲ့အခါ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စားစရာလည်း အထူးတလည် အရသာရှိတယ်လို့ ခံစားနိုင်သလို ဆိုင်မှာဝယ်စားတာထက် အကုန်အကျ ချွေတာရာ ရောက်ပါတယ်။

にっぽん はる かふんしょう きせつ  
日本の春は花粉症の季節……

はる すうしゅうかん  
せっかく春がやってきたのに、この数週間くしゃみや  
はなみず なや ひと  
や鼻水に悩まされている人はいませんか？ それは  
かふんしゅう しょうじょう  
「花粉症」かもしれません。花粉症の症状としては、  
はなみず しょうじょう ほか め  
くしゃみや鼻水といった症状の他に、目のかゆみや  
なみだめ くり なか  
涙目、口の中のかゆみなどがあります。

花粉症とはアレルギー（免疫）反応のひとつで、  
花粉に対してくしゃみや鼻水などの症状が起きます。  
アレルギーを起こし易い日本固有のオスギという  
針葉樹の花粉が、毎年2〜4月頃、北海道と沖縄を除く  
地域で大量に飛散するため、日本人の4人に1人以上が  
スギによる花粉症という調査結果もあります。なお  
スギ以外にヒノキや、秋に飛ぶブタクサの花粉なども  
花粉症になることがあります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起こると症  
 状の緩和に時間が掛かります。今症状がない人は、  
 発症を予防するのが一番です。まずは、花粉になるべ  
 く接しないことです。マスクの使用は、鼻から吸い込  
 む花粉の量を減らすことができます。また外出の後  
 は、体についた花粉の量を減らすために手洗い・う  
 がい・洗顔をしたり、外で服についた花粉を払ってか  
 ら室内に入ることなども有効です。花粉症の疑いがあ  
 れば、早めに医療機関でアレルギー検査を受けるのも  
 ひとつの手です。症状に応じて経口薬、点鼻薬、  
 点眼薬などの薬を出してもらうこともできます。

ウェブサイト版「技能実習生の友」では2015年に行った「あなたは花粉症ですか？」というアンケートの結果を掲載しています。なんとおよそ半分の人が自分は花粉症だと答えました！ 冬についてのアンケートも「web友アンケート」で実施しています。是非チェックしてみてください。

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



た つく しゅん あじ  
食べよう！ 作ろう！ 旬の味

おにぎり持<sup>も</sup>って出<sup>で</sup>掛<sup>か</sup>けよう！

にっぽん はる まんきつ きゅうじつ かんこう はい きん ぐ  
 日本にっぽんの春はるを満喫まんきつしに、休日きゅうじつには観光かんこうやハイキングはい きん ぐな  
 どに出掛けで かしませんか。出掛けで かける時ときは是非ぜひお弁当べんとうを作っ  
 て持っもていきましょとう。外ひろでお弁当べんとうを広げひろて食べれ  
 ば、たとえ簡素かんそなものものでも格別かくべつに美味おいしく感じかんじるもので  
 すし、外食がいしょくするより費用ひようの節約せつやくにもなります。



ဒါပေမဲ့ ထမင်းဘူး၊ မလုပ်တတ်ဘူး၊ အလုပ်ရှုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သူတွေဆိုရင် အရင်ဆုံး အိုနိုဂီရီ လို့ခေါ်တဲ့ ထမင်းဆုပ်ကို လုပ်ကြည့်ပါ။

- ① ထမင်းကိုချက်ပါ။
- ② ပန်းကန်လုံးထဲမှာ ထမင်းကို ထည့်ပါ။
- ③ လက်ကို သေသေချာချာဆေးပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်မှာ ရေကိုဆွတ်၊ ဆားကို နည်းနည်း ပွတ်ပါ။
- ④ ② ရဲ့ထမင်းကို လက်ဖဝါးတစ်ဖက်ပေါ်တင်၊ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆုပ်ပါ။
- ⑤ ပုံစံပေါ်လာရင် နီရီ ရေမှော် (အရွယ်အစား နှစ်သက်သလောက်) နဲ့ ပတ်လိုက်ရင် ရပါပြီ။

ကြိတ်ပုံ အိုနိုဂီရီက လုပ်ရခက်တယ်ဆိုရင် ဖက်ခေါင်းအုံးပုံ (ဝက်အူချောင်း ခပ်တိုတိုပုံ) လုပ်ပါ။ အခုခေတ်မှာ လက်နဲ့ တိုက်ရိုက်မဟုတ်ဘဲ ပလတ်စတစ်ဖလင်ပြားနဲ့ ထမင်းကို ထုပ်ပြီးလုံးသူတွေများပေမဲ့ အဆင့် ③မှာလို လက်နဲ့ ဆုပ်တာက ဆားရဲ့ အာနိသင်နဲ့ ပုပ်သိုးမလွယ်တာအပြင် အရသာရှိတဲ့ အိုနိုဂီရီ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိုနိုဂီရီတွေကို ထည့်ပြီး သယ်သွားဖို့ သင့်လျော်တဲ့ ထမင်းဘူးမျိုး မရှိရင် ပလတ်စတစ် ဖလင်ပြားနဲ့ ထုပ်တာ အဆင်ပြေမယ်ထင်ပါတယ်။

အစာသွပ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဆင့် ④မှာ လက်ထဲကိုထည့်တဲ့ ထမင်းရဲ့အလယ်ခေါင်မှာ အစာကိုတင်၊ အဲဒါကို ထမင်းနဲ့ ဖုံးအုပ်ပြီး ဆုပ်ပါ။ အိုနိုဂီရီထဲ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အစာတွေ ထည့်ကြပါတယ်။

- ရှာကဲ (ဆယ်လမွန်ငါး) ဆားပါတဲ့ ရှာကဲအသားပြားကို ကင်၊ အသားကို အဆင် ပြေသလို ခြေဖွပြီးသုံးပါ။
- တာလာကို ငါးဥ စုကဲစိုးဒါရာငါးရဲ့ဥဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ပြီး အကွင်းလိုက် လှီးပါ။
- ခတ်ဆုအိုး (ဘိုနိုတိုငါးခြောက်ဖတ်) ခတ်ဆုအိုးဘူရီ ကို ရှောယုပင်ပြာရည်ဆမ်းပြီး အစာအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။

အမဲဘိုးရီ (မက်မိုသီးချုပ်ဖတ်) "ဆုနာမာယော" တွေလည်း ကွန်ဗီနီ စတိုးဆိုင်တွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိပေမဲ့ အထူး သတ်မှတ်ချက်မျိုး မရှိတာကြောင့် ကိုယ့်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ အစာကို သုံးပြီး လုပ်ကြည့်ကြပါစို့။ အားလုံးနဲ့ အတူ ပန်းကြည့်တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ အများက အကြီးအကျယ် အံ့အားသင့်သွားမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိုနိုဂီရီကို လုပ်ပြီး ယူသွားရတာ ပျော်စရာဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

### ☆စာစီစာကုံးစာမူတွေလက်ခံနေပါတယ်☆

၂၇ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲဆိုင်ရာ အသိပေးချက်

ဧပြီလ ၁ရက်နေ့က စပြီး "နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ" အတွက် စာမူတွေကို လက်ခံ နေပါပြီ။

လျှောက်လွှာပိတ်ရက်ကတော့ မေလ ၁၀ရက်(သောကြာနေ့) ဖြစ်ပါတယ်။

လျှောက်လွှာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကိုတော့ "အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ စာစောင် ၂၀၁၉ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလထုတ်" (ယခင် အကြိမ်)၊ "JITCO၏အင်တာနက်စာမျက်နှာ"

(<https://www.jitco.or.jp/>)၊ "JITCOဂျပန်ဘာသာသင်ထောက်ကူ စာမျက်နှာ"

(<https://hiroba.jitco.or.jp/>)ရဲ့ ၂၀၁၉ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ရက်နေ့စွဲနဲ့

"အသိပေးချက်" မှာ ပါရှိပါတယ်။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း စာမူတွေအများကြီးပေးပို့ယှဉ်ပြိုင်ကြပါတယ်။ အားလုံးပဲ တက်တက် ကြွကြွ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြပါ။

でもお弁当なんて作れない、面倒だ、という人は、  
まずはおにぎりにチャレンジしてみてください。

- ① ご飯を炊く。
- ② お茶碗にご飯を入れる。
- ③ 手をよく洗ってから、両手のひらに水を付け、そこに塩を付ける。
- ④ ②のご飯を片方の手のひらの上に乗せ、両手で握る。
- ⑤ 形が整ったら海苔(大きさは好みで)を巻いて出来上がり。

三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円のお団子型)に。最近では手で直接ではなくラップフィルムでご飯を包んで握る人が多いのですが、③のようにした方が塩の力で傷みにくく、かつ美味しいおにぎりができるとも言われています。ただ、おにぎりを詰めて持ち運ぶのに適当なお弁当箱などの容器が無い場合は、ラップ包みが便利かもしれません。

具を入れる場合は④で手のひらに乗せたご飯の中心に具を乗せ、包むように握ります。おにぎりの具は次のようなものがあります。

- 鮭…塩をした鮭の切り身を焼き、身を適当にほぐして使います。
- たらこ…スケソウダラの卵のこと。焼いて輪切りに。

• かつお…かつおぶしに醤油をまぶして具に。  
梅干しや「ツナマヨ」もコンビニなどでお馴染みですが、特に決まりはないので、自分で合うと思う具材を使って作ってみましょう。みんなでお花見をする時に、あなたのオリジナルのアツと驚くおにぎりを作って持っていくのも楽しいかもしれません。

### ☆ただいま作品受付中☆

第27回外国人技能実習生・研修生  
日本語作文コンクールのご案内

4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールの作品の受付が始まりました。

応募締切は5月10日(金)です。

詳しい募集案内については、「技能実習生の友 2019年2月号」(前号)や「JITCOホームページ」

([https://](https://www.jitco.or.jp/)

[www.jitco.or.jp/](https://www.jitco.or.jp/))、「JITCO日本語教材ひろば」

(<https://hiroba.jitco.or.jp/>)の2019年2

月1日付「お知らせ」に掲載しています。

毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ応募してください。

※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。

実習や講習、地域行事への参加など、技能実習生の体験をご紹介します

## 技能実習Days

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

皆様からの投稿をお待ちしています！ 監理団体・実習実施者の皆様、ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした活動の様子をご紹介します。



### 応募要項

#### 掲載内容

日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。

メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。

#### 応募方法

メールの表題に「技能実習Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。

[kouhou@jitco.or.jp](mailto:kouhou@jitco.or.jp)

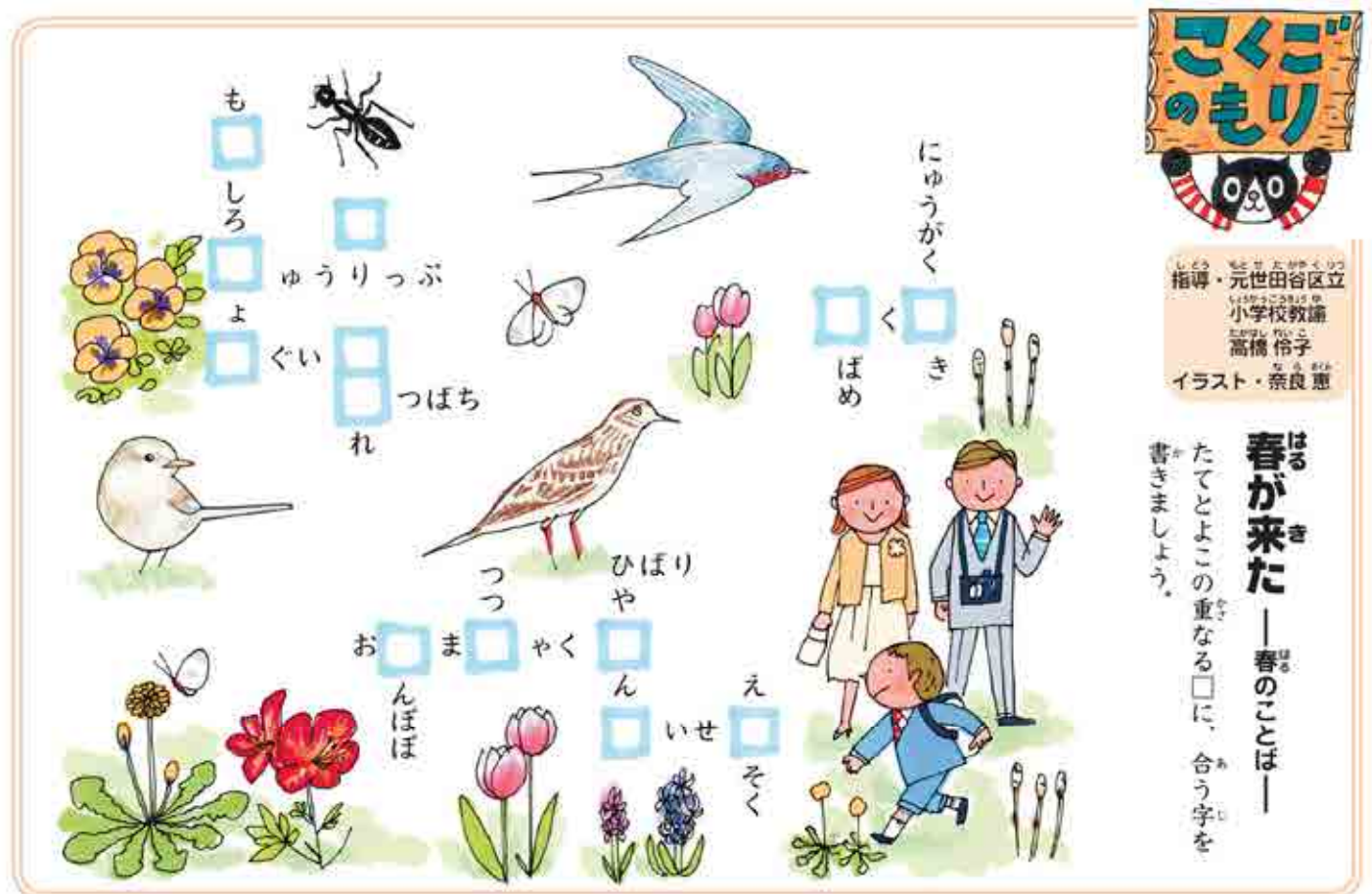
#### ご提供いただきたい項目

1. 監理団体又は企業名、実習実施者名
2. ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
3. 写真
4. コメント
5. 技能実習生からの声など ※1度の応募につき添付書類は10MB以内にしてください。

#### 注意事項

- ホームページの「技能実習Days」内の掲載が原則となります。また「技能実習生の友」の表紙（「技能実習生今月の一枚」コーナー）や「かけはし」に掲載させていただくことがあります。
- 厳正なる選考の上、掲載の際はご担当者にご連絡いたします。不掲載の場合はご連絡いたしませんので、選考結果に係るお問い合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真はJITCOが発行する冊子等で使わせていただく場合があります。
- 商業目的、誹謗・中傷、プライバシーを侵害するもの等、不適当と判断するものは掲載いたしません。
- 被写体となる方の了解を得た写真にてご応募ください。
- 技能実習生以外の人物が写っている写真の場合、掲載の了解や肖像権などの観点から掲載できない場合があります。





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

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/>



技能実習生・研修生向け母国語情報誌  
技能実習生の友  
2019年4月号  
2019年4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/>



