

## 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.

ระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่ในญี่ปุ่น คุณเคยเกิดความกังวลใจที่ว่า “ทำไมคนญี่ปุ่นถึงทำเช่นนี้” หรือ “ในเวลาเช่นนี้ถ้าเป็นตัวของจะทำอย่างไรดี” บ้างหรือเปล่า เราลองมาดู “ความรู้สึกของชาวญี่ปุ่น” ที่จริง ๆ แล้วในบางครั้งแม้แต่คนญี่ปุ่นก็รู้สึกว่าไม่แน่ใจ เช่นกัน ซึ่งนี่จะเป็นข้อแนะนำที่ดีในการขัดความกังวลใจในการใช้ชีวิตในลีปป์บันของคนได้อย่างแน่นอน

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 уед сонин жигтэй санагддаг “Япон хүний сэтгэл”-ийн дотоод өртөнцийг зэрвэсжн харж үзэцгээ. Японд амьдрах явцад төрөх гайхшралыг тань тайлах санаа оддоно 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 踏み出す勇気

ລາຍການເພື່ອຢູ່ຢານເປົ້າຕະລາ ລົງລົມທະວິທະໄໝ ແລ້ວ ອັນດີ ແລ້ວ ດຳລົງ

- 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 nagkaroon kahit konting lakas ng loob si Marui san. Bu Marui kurang berani untuk beraksi.

ແລະ ເຄີຍມາຮູກທີ່ໄໝ່ຈ່າຈະແສດງຄວາມກຳຫາຜູ້ເລື້ອງ ບໍ່ ນຶ່ບ ທ່ານ ອອກມາໄດ້ ຜູກຮານ ຢ້າ ມີນຕານບ່າງຕຸກາຕຸກາບານສູ່ມັງກອບນີ້ເປົ້າ  
ມາຈຸຊື່ຟົ້ນ ຖໍ່ມີການຮັບຮັດໃຈ້ ພະຍາຍາ ດີວິວວ່າ | Marugy ສານ ກໍາລັງມາ ຈາກຂອງ ກຳລັງ ທີ່ມີການ

Ms. Marui could not muster that little bit of courage

にっぽんじん べ び 一 か 一 はこ かあ み たいへん おも てつだ  
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 耻ずかしくて…  
ないしんおも ふしんしゃ おも ことわ は  
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、  
ちゅうちょ おお じっつ いっぽう かあ がわ きほんてき ひとり なん  
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 nghĩ 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 thiên 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.

ជនជាតិដែលបុនភាពច្រើន ពេលដែលយើង្ហាមកម្មាយលើករាជទេសទៀត ពួកគេគឺតាមបានការណ៍ដូចជាតិចាក ហើយក្នុងចិត្តចំនួយពួកគេ ណាស់។ ទៅបានយើង្ហាមការណ៍ដូចជាតិចាក ហើយក្នុងចិត្តចំនួយពួកគេ ប្រសិនបើយើង្ហាមកម្មាយប្រព្រឹត្តបានគឺតាមនុស្សដែលគ្រឿងឱ្យសង្ឃឹម ប្រព្រឹត្តបានគឺសេដ្ឋ។ ដូច្នេះជាតិចាក ដែលបានយើង្ហាមកម្មាយប្រព្រឹត្តបានគឺតាមនុស្សការរួមរាល់ ដូច្នេះទៀតនៅក្នុងការរួមរាល់។ ម្អាតក្នុងទៀតនៅក្នុងការរួមរាល់។ ជីវិតនៅក្នុងទៀតនៅក្នុងការរួមរាល់។ ជីវិតនៅក្នុងទៀតនៅក្នុងការរួមរាល់។

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.

# 技能実習情報

## ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บในระหว่างทำงาน  
~มาตรการป้องกันภัยพิบัติระหว่างฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค~

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~

ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านเดินทางมาญี่ปุ่น อุตสาหะฝึกปฏิบัติงาน ก็เพื่อจะเรียนรู้เทคโนโลยี-ความชำนาญจากญี่ปุ่นเอาไปใช้และทำประโยชน์ให้กับประเทศไทยเมื่อกลับไปยังบ้านเกิดเมืองนอนของตน และนำประสบการณ์ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในอนาคต แต่หากได้รับบาดเจ็บจากการดัดแปลงปัจจัยทางกายภาพ หรือแยกตัวออกจากกัน หรือแยกตัวออกจากกัน ก็จะต้องกลับไปประเทศไทยได้ช้า เหตุการณ์ต่างๆ ที่ว่ามานี้ไม่มีใครอยากรู้ ให้มันเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นดัวท่านเอง หรือครอบครัวของท่าน และผู้จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงาน ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนต่างก็หวังที่จะให้ท่านสำเร็จการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคเดินทางกลับประเทศไทยโดยปราศจากโรคภัย ไร้การบาดเจ็บ

หากแต่ตามปกติแล้วทุกคนมักจะคิดว่าภัยพิบัติหรืออุบัติเหตุที่ตนไม่ได้รับบาดเจ็บนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับตน จะมาเข้าใจถึงความร้ายแรงดังกล่าว ก็เมื่อตอนของหรือบุคคลที่สนใจเป็นผู้ประสบภัยพิบัติ แล้วเราควรจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บในระหว่างฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

1. ก่อนอื่น เพื่อการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่ปลอดภัย สิ่งที่สำคัญอันดับแรกก็คือการเตรียมสภาพร่างกายของตนเองให้พร้อม เวลาที่ร่างกายอยู่ในสภาพไม่ดีอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

ควรระวังเรื่องสุขภาพกายและจิตใจอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการทำงานหักโหมเกินกำลัง นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือเข้มปัวยอถึงหักโหมมีเรื่องกังวลใจก็จะทำให้ขาดสมาธิ ควรเปลี่ยนบรรยากาศ พักผ่อนเพื่อเริ่มร่วมงานหรือคนในที่ทำงาน

ทั้งนี้เวลาที่สภาพร่างกายไม่ปกติหรือมีเรื่องกังวลใจ ขอให้ปรึกษา กับผู้ให้คำแนะนำหรือหัวหน้า

2. เพื่อการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย ขอให้รับการฝึกอบรมขั้นตอนการปฏิบัติงานหรือศึกษาคู่มือจัดเตรียมให้ก่อนสิ่งที่สำคัญอันดับสอง คือการตรวจสอบกับผู้ให้คำแนะนำหรือคนในที่ทำงานให้ดี อย่างทำงานตามความเข้าใจที่ผิดๆ หรือหักๆ ที่ไม่เข้าใจเป็นอันขาด ทั้งนี้การรักษาเรียบร้อยที่ดีที่สุดคือเป็นพื้นฐานที่ต้องกระทำ

3. หากไม่มีคุณวุฒิ ห้ามปฏิบัติงานที่ไม่สามารถกระทำได้หากไม่มีใบอนุญาตหรือ資格บัตรเป็นอันขาด ขอให้ตรวจสอบกับผู้ให้คำแนะนำหรือหัวหน้าให้ดี จะปฏิบัติงานโดยตัดสินใจเพียงลำพังไม่ได้

4. การให้ทุกคนร่วมกันดำเนินกิจกรรมป้องกันภัยพิบัติ สำนึกลิงจันทร์ เสริมสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยนี้เป็นสิ่งที่สำคัญในการทำให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย ควรเข้าร่วมการทำกิจกรรมความปลอดภัย อาทิ กิจกรรมอิยาเริ-ชัตโตะ, กิจกรรมพยากรณ์อันตราย (กิจกรรมKY) เป็นต้น อยู่เป็นประจำ

技能実習生の皆さんには日本の技術・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は、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、皆さんのが怪我をしないことで、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うには自分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. 允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・

กิจกรรมอิยาธี-สัตโตระ...คือการจัดทำมาตรการป้องกันก่อนที่จะเกิดภัยพิบัติที่คาดการณ์เอาไว้จากกรณีตัวอย่างที่มีสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในระหว่างปฏิบัติงานแต่โชคดีที่ยังไม่เกิดภัยพิบัตินั่น

กิจกรรมพยากรณ์อันตราย...เป็นการพูดคุยกันถึงสาเหตุของอันตรายที่ซ่อนตัวอยู่ในการทำงานและภัยพิบัติที่จะเกิดจากลิ่งดังกล่าว การปฏิบัติงานโดยเพิ่มจิตสำนึกเกี่ยวกับอันตรายจะช่วยป้องกันภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น

## 5. ทำกิจกรรม 4S (สะอาด สะอุด สะอาดดูดี สุขลักษณะ) อุบัติเหตุ

สะอาด คือ แยกสิ่งของที่จำเป็นและไม่จำเป็นออกจากกัน กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไป

สะอุด คือ การจัดสิ่งของที่จำเป็นที่ได้ทำการสะอาดแล้ว ให้รู้ได้ง่าย สามารถหยิบเอ้าอกมาใช้ได้ในทันที

สะอาดดูดี คือ การกำจัดขยะและสิ่งสกปรกออกจากรถสถานที่ทำงาน และสิ่งรอบ ๆ ตัว สถานที่ที่ใช้ร่วมกัน อาทิ ทางเดินและบริเวณที่พักผ่อน เป็นต้น

สุขลักษณะ คือ การรักษาสภาพที่ทำให้สะอาดแล้ว เช่น กำจัดสิ่งสกปรกในที่ทำงาน เครื่องมือเครื่องจักร อุปกรณ์เครื่องใช้ เป็นต้น รักษาความสะอาดของสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น ร่างกาย เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ใช้อยู่

การทำกิจกรรม 4S อุบัติเหตุจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและลดอันตรายที่จะเกิดขึ้น

## 6. ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติงานให้ทำการตรวจสอบเครื่องมือเครื่องจักรที่ใช้ให้แน่ใจว่าปลอดภัย หากมีความผิดปกติแม้เพียงเล็กน้อยให้รายงานต่อผู้ให้คำแนะนำหรือหัวหน้า แล้วปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับ ห้ามลงมือทำงานทั้ง ๆ สภาพอย่างนั้นเด็ดขาด

## 7. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายเป็นสิ่งที่จะช่วยปกป้องตัวเราเอง ทำความเข้าใจว่า ทำไมจึงต้องใช้อุปกรณ์ดังกล่าวในแต่การปฏิบัติงาน แล้วรวมไปถึงความต้องการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายของบุคคลที่มาร่วมงาน ทุกคนต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ได้รับ หลังการใช้งานก็ให้ทำการเก็บรักษาให้เหมาะสม

อุปกรณ์ป้องกันอันตราย...อาทิ ชุดทำงาน หมวกนิรภัย รองเท้านิรภัย เพิ่มขัดนิรภัย ถุงมือ หน้ากาก แวนดานิรภัย เป็นต้น

และเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ให้ระวังเรื่องการรับประทานอาหาร เวลาอนพักผ่อน ป้องกันการหักโหมทำงานมากเกินไป และวิธีการใช้เวลาในวันหยุด เป็นต้นด้วย

รักษาสุขภาพ ระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุทางท้องถนน

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกฝ่ายปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านจะสำเร็จการฝึกปฏิบัติงานและเดินทางกลับไปประเทศไทยก็ต้องสุขภาพที่แข็งแรง ไร้การบาดเจ็บ

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と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。少しでも異常があつ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、部品類に異常があつ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、病気にかかりないように食生活、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。

## มาปกป้องตัวเองจากอุบัติเหตุทางน้ำและโรคลมแดด กันเถอะ

### ✓ เพื่อการป้องกันอุบัติภัยทางน้ำ

ประเทศไทยญี่ปุ่นทั่วทุกแห่งเต็มไปด้วยชายทะเล แม่น้ำ และทะเลสาปที่สวยงาม ทุกปีครึ่งครึ่งปีจะมีฝนตกหนักท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก แต่ความประมาท และพฤติกรรมที่ไม่ระวังต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การทิ้งขยะลงในน้ำ หรือการจอดเรือไว้ในบริเวณที่ห้ามจอด เป็นต้น ทำให้เกิดอุบัติภัยทางน้ำ เช่น วาตภัย คลื่นลม หรือแม้แต่ภัยธรรมชาติอย่างพายุไต้ฝุ่น ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้

- ❖ เวลาที่นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ-ร่างกายไม่ปกติอย่างเด่นน้ำในทะเล นอกเหนือจากการลงเล่นน้ำหลังหลังคือสุราหนึ่งอันตรายเป็นอย่างยิ่ง ไม่ควรทำเป็นอันขาด
- ❖ ในทะเลแม้จะแคล้วคล้อภัยก็ตามแต่อาจมีบริเวณที่เป็นร่องเหวลึก ในทะเลสาปอาจมีกระแสน้ำไหลเข้าออกอย่างฉับพลัน และบางบริเวณก็มีสกุต เดอร์น้ำแล่นผ่านเป็นอันตราย โปรดอย่าเข้าไปในบริเวณที่ห้ามเล่นน้ำเป็นอันขาด
- ❖ ในแม่น้ำ บริเวณที่กระแสน้ำไหลเร็ว หรือจุดที่เป็นแหล่งลี้กลงไป มีจุดที่เป็นอันตรายอยู่หลายแห่ง เวลาลงเล่นน้ำต้องระวัง
- ❖ ระวังสภาพน้ำอากาศ-ปราการภัยทางธรรมชาติ (กระแสน้ำในทะเลสาป, คลื่น, สำหรับกระษ่าน้ำให้ระวังกระแสน้ำบริเวณช่องระบายน้ำ) แม้จะมีฝนตกก็อย่าเข้าไปลงบนฝนได้สะพานเป็นอันขาด (เพราะน้ำในแม่น้ำอาจเพิ่มน้ำลงฉับพลัน)
- ❖ การนุกรุกเข้าไปตกปลาในบริเวณห้ามห้าม เป็นอันตรายอย่างยิ่งการนุกรุกเข้าไปในบริเวณห้ามห้ามไม่ได้รับอนุญาตหนึ่งเดียวเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายอาญา เพื่อการตกปลาอย่างสนุกสนานขอให้ปฏิบัติตามกฎ อีกทั้งอย่าไปตกปลาในวันที่อากาศแปรปรวนเป็นอันขาด
- ❖ เวลาที่มีได้ฝนประชิดเข้ามาิกัด หรือมีฝนตกหนัก ไม่ควรไปสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่รับการเข้าชม ต้องห้ามห้าม

### 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、以下のことについても十分注意しましょう。

◆ 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）」

เหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในเขตตะวันออกของประเทศไทยปีพุ่นหรือไม่? วิธีการดังกล่าวเป็นการรอความช่วยเหลือจากที่มาน้ำ โดดอยู่ในสภาพอนคอบด้านหลังหน้าเข็น กางแขนและขาออกย่างมีสติ ขอให้จำเอาไว้เพื่อใช้ในยามที่จำเป็น ทั้งนี้หากพบคนจนน้ำ การกระโจนลงไปช่วยเหลือเพียงลำพังนั้นเป็นสิ่งที่อันตรายเป็นอย่างยิ่ง ก่อนอื่นให้ร้องขอความช่วยเหลือ

## ✓ มาป้องกันโรคล้มแดดกันเถอะ

โรคล้มแดด คือ อาการหน้ามืด ซัก คลื่นไส้ หมดสติ ที่เกิดขึ้นภายใต้สภาพอากาศที่ร้อนจัดและมีความชื้นสูง บางกรณีอาจถึงแก่ชีวิตได้ เมื่อสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูง บวกกับสาเหตุด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่หักโหม ความไม่คุ้นเคยกับความร้อน สภาพร่างกายไม่ปกติเป็นต้น ปริมาณน้ำและเกลือภายในร่างกายเสียสมดุล ความสามารถในการปรับสมดุลภายในร่างกายล้มเหลว ทำให้เกิดโรคล้มแดดได้ง่าย ดังนั้นไม่เพียงภายใต้อากาศร้อนจัดในฤดูร้อนเท่านั้น ต้องระวังช่วงหมวดฤดูฝนใหม่ๆที่มีอุณหภูมิสูง ด้วย เพื่อป้องกันโรคล้มแดดควรให้ความใส่ใจกับเรื่องดังต่อไปนี้

- ❖ คุณมุกสภาพอากาศ และนำเอาค่า WBGT(ค่าดัชนีความร้อน)ที่ประกาศบนเว็บไซต์ข้อมูลการป้องกันโรคล้มแดดของกระทรวงสิ่งแวดล้อม ( <http://www.wbgt.env.go.jp/>) มาใช้ให้เป็นประโยชน์
- ❖ เวลาที่อยู่นอกอาคาร ควรสวมหมวก พยาภรณ์พักผ่อนได้ร่มอย่างเหมาะสม ดื่มน้ำและบริโภคเกลือในปริมาณที่เหมาะสมแต่เอาไว้
- ❖ เวลาที่อยู่ในตัวอาคาร ให้ตรวจสอบอุณหภูมิในตัวอาคารอุ่น度过 พยายามปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมสมด้วยการใช้เครื่องทำความเย็นเป็นต้น
- ❖ เวลาที่อยู่ในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น ทำงานเชื่อมโลหะเป็นต้นนั้น ต้องระนาบอากาศ ให้อากาศไหลผ่าน และส่างกระถางมอย่างเพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม

ทั้งนี้หากเกิดอาการของโรคล้มแดด ให้ปรับลดอุณหภูมิในร่างกาย หากยังมีสติก็ให้ดื่มน้ำและบริโภคเกลือ แต่ถ้าหมดสติให้เรียกรถพยาบาล ส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาล

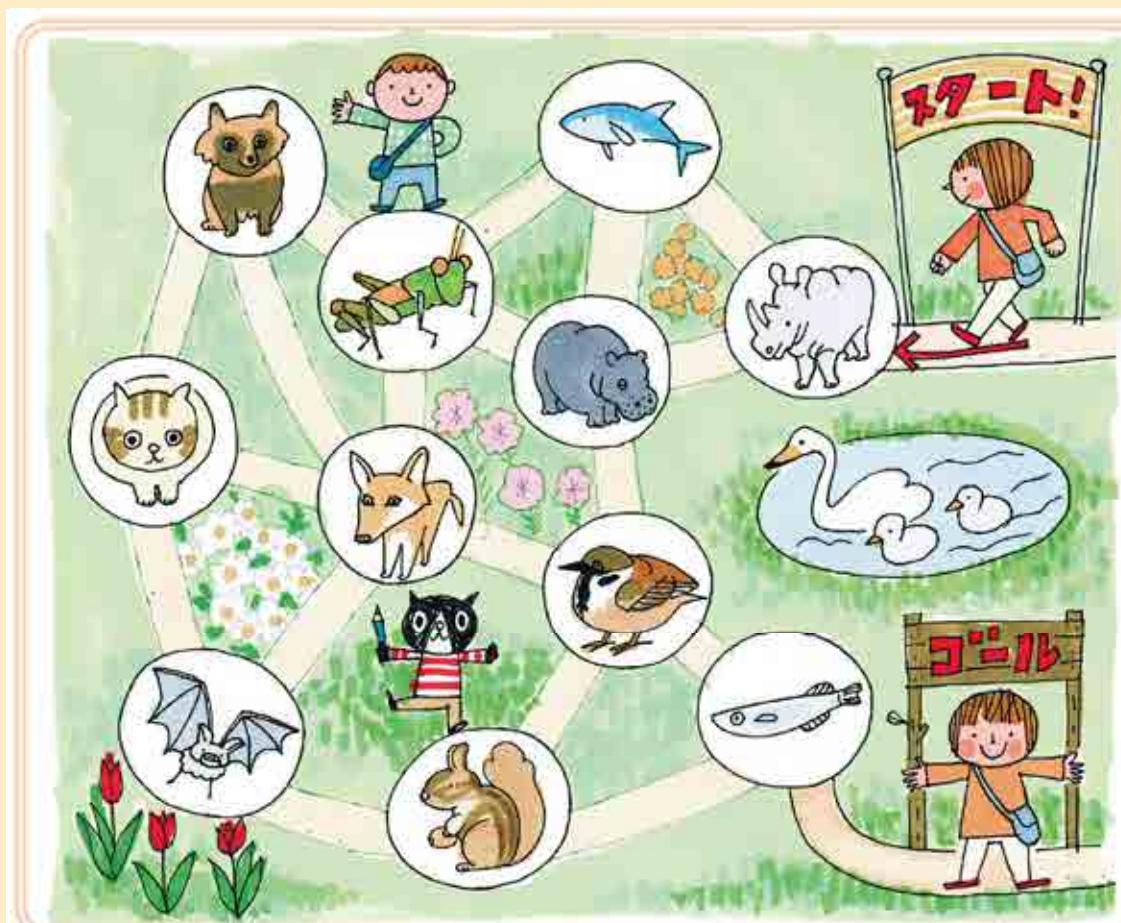
✓ を知っていますか? 溺れた時に、慌てずに水面に大じの字になって仰向けて浮いた状態で救助を待つ方法でまんいち とき およばす。万一の時のために覚えておいてください。またもし溺れている人を見つけたら、1人で飛び込んで助けに行いくのは大変危険です。まず助けを呼びましょう。

## ✓ 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 恵子  
イラスト・奈良恵

## ひとりをしよう

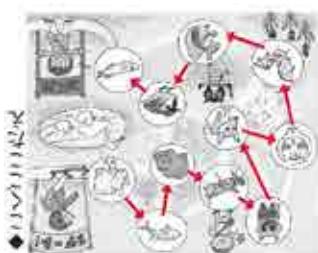
答えはこのページの下にあります。

©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 (ឯី មេសា ឬមុនា សំបាន គុណ  
ភ្លើ កម្ពុជា) គួរឱ្យបាន 1 ដើម្បីខ្សោយក្នុងការបំពេញចិត្ត ក្នុងការសេវាឌែនលោកស្រីប៊ូឌីអិចុនុយ

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/>