

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
8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

🇰🇲 មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

🇲🇻 အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

🇮🇸 Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

ABC Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

技能実習生同士の親睦とリフレッシュを図るため、組合が開催しているフットサル大会に、38の企業からベトナム人技能実習生126人が参加し、12のチームに分かれて熱戦を繰り広げました。写真は健闘を称えあう3社混合の準優勝チームです。

(エフ・アドバンス経済協同組合)

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。(応募要項は38ページ)

Contents

PICK UP!

技能実習情報

「有給休暇」とは？ ～年次有給休暇制度の活用について～

PICK UP!

充実ニッポンLife

気をつけて！ 日本への食品等の持込み

夏の健康管理

マンガで知ろう 日本人の気もち … 1

結びつきが実を結ぶ

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

言葉あそび

結びつきが実を結ぶ

Đoàn kết sẽ mang lại kết quả 联合取得成果 Ang magandang pakikitungo ay nagbubunga ng magandang relasyon
Bersosialisasi terhubung ke keberhasilan ประสานสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ผลสำเร็จ เชื่อมโยงด้วยดีส่งผล
ဆက်နွှယ်မှုမှ ရလဒ်ကောင်းတွေရ Хүмүүс хоорондын холбоо амжилтанд хүргэдэг Personal Ties Bear Fruit

1 Tại tổ dân phố địa phương 2 tháng sau sẽ có buổi thi múa giữa các khu phố. Chúng ta cùng đoàn kết và cố gắng nhé.
在居委会 2个月后将举行地区对抗舞蹈大赛。大家团结一致一起努力吧。
Sa asosasyon ng kapitbahayan Nagpasya ako na tayo ay sasali sa district dance competition na gaganapin dalawang buwan mula ngayon. Magkaisa tayo at pagbutihin natin
Di rukun tetangga Dua bulan depan, kita akan ikut lomba tari melawan RT lain. Ayo kita bersemangat bersama-sama.

ที่สมาคมเพื่อนบ้าน
อีก 2 เดือน จะมีการแข่งขันเต้น
ระหว่างเขต มาสมัครเข้าร่วมใจ
พยายามไปด้วยกันนะครับ
នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ គេបាន
រៀបចំឱ្យមានការប្រកួតកម្ពុជា រវាង
សង្កាត់នឹងសង្កាត់ នៅ 2ខែក្រោយ។
ចូរយើងរួមគ្នាជាមួយ ដោយធ្វើការ
ខិតខំទាំងអស់គ្នា។

ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ
နောက် ၂လအကြာမှာ ရပ်ကွက်အလိုက်
အကပြိုင်ပွဲကျင်းပပါမယ်။

Хөршийн холбооны үүлээлт дээр
2 сарын дараа бүс хоорондын
бүжгийн тэмцээн зохион
байгуулахаар боллоо. Бүгдээрээ
хамтдаа хичээцгээе.

At a neighborhood association meeting
We will be participating
in an inter-regional dance contest
in two months. Let's work
together and do our best!

3 Ở dân phố 1 tháng sau Nhờ có
việc luyện tập Mà tinh thần đồng đội
Đã tốt hẳn lên...

下个的居委会 多亏了特训，团队
合作越来越好

Asosasyon ng kapitbahayan ng
sumunod na buwan Dahil sa
espesyal na pagsasanay natin,
napabuti ang team work natin...

Suasana RT bulan berikut Tingkat kerja sama membaik...apa ini berkat latihan khusus?

สมาคมเพื่อนบ้าน ในเดือนถัดมา การฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้ทีมเวิร์คดีขึ้น...

នៅក្នុងការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ខែក្រោយ ដោយសារតែការហ្វឹកហ្វឺតពិសេស ការសហការជាគ្រុមបានប្រសើរឡើង ...

နောက်တစ်လအကြာ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ကျေးဇူးများလား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အဆင်ပြေလာတယ်...

Царагийн сарынх нь хөршийн холбооны үүлээлт Тусгай сургуулиалт хийсний үр дүн гарав уу, багаар сайн ажилладаг болж эхэллээ ...

At the neighborhood association Meeting the following month We're beginning to show good teamwork, perhaps owing to the intensive practice sessions...



ใช้เวลาว่างเริ่มการฝึกซ้อมอย่างหนัก
ทำไมต้องมาทำอะไรอย่างนี้ด้วยนะ..
แต่ถูกจับมาเข้าสมาคมเพื่อนบ้านนี่ก็
ยุ่งยากกว่าพออยู่แล้ว....
ចាប់ផ្តើមការហ្វឹកហ្វឺតពិសេស នៅចន្លោះ
ពេលទំនេរ ហេតុអ្វីបានជាមានរឿងបែប
នេះ ... ត្រាន់តែចូលការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ហ្នឹង
វាគួរឲ្យឆ្ងល់ទៅហើយ ...

အားတဲ့အချိန်မှာ လေ့ကျင့်မှု စတင် ဘာဖြစ်လို့
ဒါတွေလုပ်နေတာလို့မို့နော် အဝကတည်းက
ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းထဲအသွင်းခံရလို့
အလုပ်ရှုပ်ရတဲ့ကြား

Цагийн боломж гарган, тусгай
сургуулиалт хийж эхэллээ
Яахлаараа ийм юм ... Хөршийн
холбоонд хүчээр элсэх болоод, аль
хэдийнэ ечнөөн төвөгтэй байхад ...

Intensive practice during spare
moments Why am I doing this? I
didn't want to join the neighborhood
association, to begin with...

4 Chuẩn! Nhất định sẽ thắng!
好! 必胜!!
Sige! Siguradong tayo ang mananalo !!
Ayo semangat! Kita pasti menang yaah!
เอาล่ะ! จะต้องเอาชนะให้ได้!!
ជេយោ! ត្រូវតែយកជ័យជំនះឲ្យបាន!
ဟုတ်ပြီ လုံးဝ ဝထေဆရရမယ်လော့
За хе! Заавал түрүүлнэ ээ, хе!!
Alright! Let's win the contest!!

まるい きあ はい
丸井さん、だんだん気合いが入ってきました。

Cô Marui đã dần dần thực sự thích thú với việc luyện tập 丸井越来越有干劲。

Unti unting nagkakaroon ng fighting spirit si Marui san. Ibu Marui semangatnya meningkat sedikit demi sedikit.

คุณมารุย มีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ภรรยาของคุณมารุย មានភាពពុះកម្រិតចូលមកបន្តិចម្តងៗ ។

မာရူအိစန် တစ်ယောက် တဖြည်းဖြည်း တက်ကြွလာခဲ့ပါတယ်။ Маруй сан, бара бараар идэвх нь нэмэгдэж эхэллээ.

Ms. Marui is gradually firing up with excitement.

ひと ひと つな かんけい おも お に ほん しゃかい つな おも ぜんいん さん か
人と人との繋がりが関係に重きを置く日本社会。そしてその繋がりは主に「全員参加の
い べん と しよくじかい の かい ぶん かんが かんが
イベント」や「食事会・飲み会」などで深まるものと考えられています。だから職場や
ちやうないかい じかん おお にっぽん おな かま めし く なか こと ば
町内会などではそうした時間が多くあり、日本には「同じ釜の飯を食った仲」という言葉も
あが きかん くる たの わ あ なかま
あります。長い期間、苦しいことも楽しいことも分かち合った仲間であることのたとえです。
なかま ちーむ わーく つよ よ けっか つな かんが
そんな仲間だからこそ、チームワークも強まり、良い結果に繋がると考えられているのです。



Xã hội Nhật Bản đặt nặng mối quan hệ giữa người với người. Có thể nói những sự kiện “tất cả mọi người đều tham gia” hoặc “rủ nhau ăn uống”... là nhằm để tăng cường mối quan hệ này. Vì vậy ở chỗ làm, hoặc trong tổ dân phố ở Nhật có nhiều sự kiện như vậy. Người Nhật có câu “Bạn ăn cơm cùng một nồi”. Thành ngữ này ý nói về những người bạn cùng nhau chia xẻ cả lúc buồn lẫn lúc vui qua năm tháng. Chính vì có những người bạn như vậy mà tinh thần đồng đội với mạnh lên từ đó dẫn đến kết quả tốt đẹp.

重视人与人之间的联系和关系的日本社会。并且这种联系主要通过「全体参加的活动」和「聚餐·喝酒聚会」等加深。因此在工作单位和居委会等地方这样的时间很多，在日本有「同吃一锅饭（同甘共苦）的伙伴」这个词。比喻长期在一起，困难的事快乐的事都相互理解的伙伴。正是这样的伙伴，团队合作才越来越强，才能取得好的结果。

Ang lipunan ng Japan ay nagbibigay diin sa koneksyon at relasyon ng mga tao at nasa isip nila na magiging malalim ang koneksyon sa pamamagitan ng “event na kasali ang lahat ng miyembro” o “dinner party / inuman, atbp.”

Iyan din ang dahilan kung bakit maraming ganoong event sa lugar ng trabaho at asosasyon sa kapitbahayan. Sa Japan, mayroon ding kasabihan na “Mga kaibigan na kumain ng sinaing na kanin sa iisang kaldero”. Ibig sabihin nito ay mga kaibigan na nagkasama ng matagal at nakadanas ng lungkot at saya. At dahil dito, ang pagkakaisa ng buong grupo ay tumitibay at nagbibigay ng magandang resulta.

Masyarakat Jepang mementingkan keterkaitan dan hubungan antar manusia. Orang-orang berpikir bahwa keterkaitan tersebut dapat lebih mendalam, khususnya melalui “acara yang diikuti semua orang”, “acara makan dan minum bersama” dll. Oleh karena itu, ada banyak kesempatan untuk acara seperti tersebut di tempat kerja ataupun di rukun tetangga, bahkan di Jepang ada sebuah ungkapan “hubungan pernah makan nasi dari satu dandang”. Ungkapan ini mengibaratkan sahabat yang bersama-sama telah mengalami kesulitan dan kebahagiaan selama waktu yang panjang. Orang-orang berpikir tingkat kerja sama akan meningkat karena keberadaan sahabat seperti tersebut, sehingga akan terhubung ke hasil yang baik.

สังคมญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล และมีความคิดว่า “งานเทศกาลที่ทุกคนเข้าร่วม” หรือ “งานเลี้ยงอาหาร-งานดื่มสังสรรค์” ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้นในที่ทำงานหรือสมาคมเพื่อนบ้านจึงมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอยู่บ่อย ๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “คนกินข้าวหม้อเดียวกัน” ซึ่งเป็นคำเปรียบเปรยถึงเพื่อนที่คบกันมานานเข้าใจกัน ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข และคิดว่าความเป็นเพื่อนดังกล่าว สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีมเวิร์ค และเชื่อมโยงไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีงาม

សង្គមជប៉ុន សង្គត់ធ្ងន់ទៅលើ ទំនាក់ទំនងឬខ្សែរយៈ រវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។ ហើយខ្សែរយៈនេះ ត្រូវបានគេគិតថា មានទំនាក់ទំនង កាន់តែខ្លាំងឡើងតាមរយៈ “ព្រឹត្តិការណ៍ដែលចូលរួមទាំងអស់គ្នា” “ពិធីជប់លៀង ឬ ពិធីលៀងសាយភោជន” ។ ល។ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបមានពេលជួបជុំបែបនេះជាច្រើននៅកន្លែងធ្វើការ រឺ ការប្រជុំក្នុងសង្កាត់ ហើយនៅជប៉ុនមានពាក្យថា “មិត្តញ៉ាំបាយឆ្នាំងតែមួយ” ។ ឃ្លានេះគឺចង់សំដៅលើ មិត្តភក្តិដែលយល់ដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីពេលវេលាលំបាក និងពេលសប្បាយ អស់រយៈពេលជួយរួមគ្នា គេ គិតថា ដោយសារតែសមាជិកក្រុមគឺជាមិត្តភក្តិគ្នា នោះការធ្វើការជាក្រុមត្រូវបានពង្រឹងដែលជាហេតុធ្វើអោយមានលទ្ធផលល្អ។

ဂျပန်လူမှုအသိုက်အဝန်းမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဆက်သွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို အလေးထားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆက်သွယ်မှုဟာ အထူးသဖြင့် “အားလုံးပါဝင်တဲ့ပွဲ”၊ “စားပွဲသောက်ပွဲ”တွေကြောင့် ပိုပြီးနက်ရှိုင်းလာတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ခွင်နဲ့ ရပ်ကွက်အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပွဲတွေအများကြီးရှိပြီး “တစ်အိုးတည်းက ထမင်းကိုစားသူအချင်းချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေး”ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဂျပန်မှာရှိပါတယ်။ ဒုက္ခ သုခတွေကို အချိန်အကြာကြီး အတူတူခံစားခဲ့တဲ့ အပေါင်းအသင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလုံးပါ။ အဲဒီလို အပေါင်းအသင်းမျိုးဖြစ်တာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အားကောင်းလာပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာမယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

Хүмүүс хоорондын харилцаа, холбоог чухалчилж үздэг Японы нийгэм. Тэр холбоо нь тэгээд, ихэвчлэн “Бүх хүн оролцох арга хэмжээ”, “Хамт хооллох, хамт уух” зэрэг тохиолдлуудад гүнзгийрдэг гэж үздэг. Тийм ч болохоор, ажлын газар, хөршийн холбоо зэрэг нь иймэрхүү арга хэмжээнүүдэд их цаг зарцуулдаг бөгөөд, Японд “Нэг тогооноос хооллож байсан андууд” гэдэг үг ч байдаг. Удаан хугацааны турш, хүнд бэрхээ ч, хөгжилтэй сайхнаа ч хуваалцаж ирсэн, нэг нэгнээ сайн ойлгодог андуудыг зүйрлүүлж хэлсэн үг юм. Тийм андууд болохоор л, багаар ажиллахдаа ч улам илүү үр дүнтэй ажиллаж, тэр нь сайн үр дүнд хүргэдэг гэж үздэг.

Japanese society attaches importance to ties and relationships between people, and these ties are thought to deepen mainly through all-member events, dinner meetings, and drinking parties. This is why such occasions are frequently held in workplaces and with neighborhood associations. In Japan there is even the saying, “Onaji kama no meshi wo kutta naka,” which literally means “people who have eaten out of the same pot,” in reference to people who have spent a long period of time together and shared both the good times and hard times. Such relationships are thought to strengthen teamwork and produce good results.

“วันลาพักผ่อน” คือ? ~การใช้ระเบียบวันลาพักผ่อนประจำปี~

1 วันลาพักผ่อนคือ?

เพื่อที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านจะได้ฝึกปฏิบัติงานได้ตามที่ต้องการ การผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำงานในแต่ละวัน และสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ระเบียบวันลาพักผ่อนประจำปีคือ ระเบียบที่ให้เราสามารถขอลาหยุดได้ในวันทำงานได้นอกเหนือจากวันลาตามปกติ โดยที่ได้รับการจ่ายเงินค่าจ้างในระหว่างวันลาดังกล่าว

นับตั้งแต่วันที่ทุกท่านเสร็จสิ้นการฝึกอบรมที่ญี่ปุ่นและเริ่มทำงานในฐานะผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ใน 6 เดือนแรก หากไปทำงาน 80% ของวันทำงานที่กำหนดก็จะมีสิทธิได้รับวันลาพักผ่อนประจำปี 10 วัน (ต่อไปจะเรียกว่า วันลาพักผ่อน)

จากนั้นเมื่อระยะเวลาว่าจ้างดำเนินต่อเนื่องไปจนถึง 1 ปี 6 เดือน ก็จะได้รับวันลาพักผ่อน 11 วัน พอถึง 2 ปี 6 เดือน ก็เพิ่มเป็น 12 วัน พอถึง 3 ปี 6 เดือน ก็เพิ่มเป็น 14 วัน และเมื่อถึง 4 ปี 6 เดือน ก็จะได้วันลาพักผ่อน 16 วัน หากแต่ต้องอยู่ในเงื่อนไขที่ว่าในระยะเวลา 1 ปี ต้องมาทำงานตามวันทำงานที่กำหนด 80 % ขึ้นไป (วันที่ใช้ในวันลาพักผ่อนในระหว่างนี้จะถือเป็น “วันที่มาทำงาน”)

2 วิธีของใช้วันลาพักผ่อน?

ท่านสามารถยื่นคำร้องต่อสถานประกอบการเพื่อขอใช้วันลาพักผ่อนว่า “ต้องการลาพักผ่อนในวันที่ ○ เดือน ○” ทั้งนี้ขั้นตอนในการยื่นคำร้องของแต่ละบริษัทและองค์กรนั้นแตกต่างกันออกไป

ตามปกติแล้วหน่วยในการขอใช้วันลาพักผ่อนประจำปีคือ 1 วัน แต่ก็มีบางบริษัทที่อนุญาตให้ลาพักผ่อนได้เป็นในหน่วย 1 ชั่วโมง จึงขอให้ทุกท่านตรวจสอบ “หนังสือเงื่อนไขการว่าจ้าง” ของตนเองและ “ระเบียบการทำงาน” ของสถานประกอบการ หรือสอบถามกับทางหัวหน้าหรือรุ่นพี่ในที่ทำงานเดียวกันโดยตรงว่า ขั้นตอนและระเบียบของสถานประกอบการที่ทำงานอยู่เป็นอย่างไร

สำหรับเหตุผลในการขอใช้วันลาพักผ่อนไม่มีข้อจำกัดแต่อย่างใด ไม่ใช่แค่ “สุขภาพร่างกายไม่ดี” หรือ “ต้องการรีเฟรช” เท่านั้น จะเขียนว่า “ต้องการไปดูการแข่งขันฟุตบอล” เป็นต้น ก็ได้

「有給休暇」とは? ~年次有給休暇制度の活用について~

1 有給休暇とは?

技能実習生の皆さんが有意義な実習生活を送るためには、日々の仕事の疲れを回復させ、仕事と社会生活の調和を図ることがとても重要です。

年次有給休暇制度とは、通常の休日とは別に、本来働くことが求められている労働日に休暇をとることができ、その休暇の間も給与が支払われる、という制度です。

皆さんが日本での講習期間を終え、技能実習生として勤務を開始した日から起算し、最初の6ヶ月の間にしよていろうどう び わりいじょうしゅっしん はたら ばあい とおか ねんじ 所定労働日の8割以上出勤し働いた場合、10日の年次有給休暇 (以下「有給休暇」といいます) を取得する権利が与えられることになっています。

その後、継続した雇用期間が1年6ヶ月に達したときに11日、2年6ヶ月に達したときに12日、3年6ヶ月に達したときに14日、4年6ヶ月に達したときに16日の有給休暇を取得する権利が新たに与えられます。ただし、いずれも1年間の所定労働日の8割以上出勤し働いたことが条件 (この間に有給休暇を取得した日は「出勤したもの」と見なされます) になっています。

2 取得の方法は?

有給休暇は、皆さんが事業所に「○月○日に有給休暇を取得したい」という請求を行うことで取得することができます。請求する手続きについては会社や企業ごとに異なっています。

年次有給休暇を取得する単位は1日単位が通常ですが、1時間単位の取得を認めている会社もあります。皆さんが勤務する事業所での手続きや制度がどのようなのか、自身の「雇用条件書」や事業所の「就業規則」を確認する、あるいは職場の上司や先輩に直接尋ねてみるのもよいでしょう。

有給休暇の取得を請求する理由に関しては「体調不良」や「リフレッシュしたい」というものだけでなく、例えば「サッカーの試合を見に行きたい」というようなものでもよく、特に制限はありません。

โดยหลักการแล้วทุกท่านสามารถใช้วันลาพักผ่อนได้ตามที่ระบุ แต่ถ้ามีเหตุผลพิเศษ เช่น หากอนุญาตให้ลาพักผ่อนในวันนั้นแล้วจะทำให้เกิดความเสียหายแก่การดำเนินงานของสถานประกอบการเป็นอย่างมาก “ผู้ว่าจ้างมีสิทธิที่จะขอเปลี่ยนวันลาพักผ่อนที่ถูกร้องขอไปเป็นวันอื่นได้” (เรียกว่า “สิทธิในการเปลี่ยนช่วงเวลา”)

3 ข้อควรระวัง

คุณสามารถขอใช้วันลาพักผ่อนได้อย่างต่อเนื่อง แต่ทว่าหากใช้วันลาพักผ่อนจนหมด จะถือว่าวันลาหลังจากนั้นเป็นการขาดงานและจะถูกตัดเงินค่าจ้างได้ ในทางกลับกันหากขอใช้วันลาพักผ่อนรวมกันทีเดียวเช่น ก่อนเดินทางกลับประเทศ เป็นต้น ก็จะสร้างความเดือดร้อนด้านการทำงานแก่เพื่อนฝูงในที่ทำงานได้ จึงขอให้ระมัดระวัง ใช้วันลาพักผ่อนอย่างมีการวางแผนด้วย

แล้ววันลาพักผ่อนประจำปีที่ไม่ได้ใช้ล่ะ จะเป็นอย่างไร

ตัวอย่างเช่น ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่ได้รับสิทธิวันลาพักผ่อน 10 วัน เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2018 จนถึงวันที่ 30 ตุลาคม 2019 ในระยะเวลา 1 ปี ได้ใช้วันลาพักผ่อนไป 6 วัน วันลาที่เหลืออีก 4 วัน จะถูกนำไปทบรวมกับวันลาในอีก 1 ปีถัดไป (ถ้าเกิน 2 ปีจะหมดอายุ) ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2019 ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคผู้นี้จะได้รับวันลาพักผ่อน 11 วัน เมื่อรวมกับวันลาที่ยกมาทบรวมอีก 4 วัน ก็จะมีวันลาพักผ่อนที่สามารถใช้ได้ทั้งหมด 15 วัน

อนึ่งระเบียบวันลาพักผ่อนนั้นจัดตั้งขึ้นเพื่อ “ให้ผู้ที่ทำงานสามารถพักผ่อนร่างกายได้อย่างสบายใจ ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจจากความเมื่อยล้า” ดังนั้นจึงไม่สามารถจ่ายเงินสวัสดิการแทนวันลาพักผ่อนได้

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับระเบียบดังกล่าว กรุณาถามสถานประกอบการ หรือองค์กรผู้กำกับควบคุมดูแล อีกทั้งสามารถใช้บริการให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่ของ JITCO ได้ด้วย

เพื่อให้ทุกท่านใช้ชีวิตการฝึกปฏิบัติงานอย่างมีความสุขและความปลอดภัย ขอให้ทำความเข้าใจระเบียบวันลาพักผ่อนให้ดี และใช้วันลาพักผ่อนให้เกิดประโยชน์

有給休暇は、皆さんが指定した日に取得できるというのが原則になっています。ただし、その日に有給休暇を与えると、事業所の正常な運営に大きな支障を生じてしまう、という特別の理由がある場合には「使用者は請求のあった休暇を別の日に変更することができる」とされています（これを「時季変更権」といいます）。

3 注意点

有給休暇は連続して取得することも可能です。ただし、有給休暇をすべて取得してしまうと、その後の休みは欠勤となり賃金がカットされてしまうこととなります。逆に帰国前などにまとめて取得しようとすると、仕事上で職場の仲間に迷惑がかかってしまう、というようなこともあります。計画的な有給休暇の取得を心がけるようにしましょう。

次に、取得しなかった年次有給休暇の取扱いはどうなるのでしょうか。

例えば、2018年11月1日に10日の有給休暇取得の権利が与えられた技能実習生が、2019年10月30日までの1年間に6日の有給休暇を取得した場合、残りの4日については次の1年間に限り繰り越されることになります（2年経過すると時効となります）。この技能実習生には2019年11月1日に新たに11日の有給休暇が与えられることとなりますが、繰越しの4日を含め、合計15日の有給休暇を取得できることになります。

なお、有給休暇の制度は「働く者が安心して休養を取り、心身の疲労を回復すること」を目的としたものですので、休暇を手当の支払いに変えることはできないこととなっています。

制度について不明なことがあれば、事業所や監理団体に尋ねてみましょう。また、JITCOの母国語相談も利用してください。

皆さんが安全で健康的な実習生活を送るために、有給休暇制度をよく理解し、有効に活用するようお願いしています。



じゅうじつ に っ ぽ ん

充実ニッポンLife

ชีวิตที่เปี่ยมสุขในญี่ปุ่น

โปรดระวัง!

เรื่องการนำเอาผลิตภัณฑ์อาหารเข้ามาในญี่ปุ่น

การนำเอาผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์, พืช เช่น ผลไม้จากต่างประเทศเข้ามาในญี่ปุ่นนั้น ถูกควบคุมตามกฎหมายญี่ปุ่นเพื่อการป้องกันโรค หากแต่ในระยะหลัง ๆ มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่ไม่รู้ระเบียบดังกล่าวได้นำเอาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเข้ามา ทำให้ต้องเสียเวลาในการตรวจสอบที่สนามบินเป็นอย่างมาก อีกทั้งเกิดกรณีที่ไม่สามารถนำผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นอยู่บ่อย ๆ

ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่เวลานี้พำนักอยู่ในญี่ปุ่นก็เช่นกัน มีบางคนก็นำเอาผลิตภัณฑ์อาหารจากประเทศของตนเข้ามาในญี่ปุ่นเวลาที่เดินทางกลับจากไปประเทศแม่ชั่วคราว หรือบางทีขอให้ครอบครัว คนที่รู้จักส่งผลิตภัณฑ์อาหารมาให้ทางไปรษณีย์ระหว่างประเทศ เพื่อไม่ให้เกิดเรื่องเศร้าใจขึ้นโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขอให้ระมัดระวังสิ่งดังต่อไปนี้

◆ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์

ไม่อนุญาตให้นำเนื้อสัตว์, แสม, ไส้กรอก, เบคอน เป็นต้น จากเกือบทุกประเทศเข้ามาในประเทศญี่ปุ่น เพื่อป้องกันไม่ให้โรคทางปศุสัตว์แทรกซึมเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นผ่านทางเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์อาหาร โดยผลิตภัณฑ์ที่บรรจุสุญญากาศ ผ่านการให้ความร้อน หรือผลิตภัณฑ์ที่ปรุงในครัวเรือนแล้วก็อยู่ในข่ายด้วยเช่นกัน ทั้งนี้แม้จะเป็นของฝาก หรือมีปริมาณแค่สำหรับบริโภคขายบุคคลก็ตั้งอยู่ในการควบคุม ไม่สามารถส่งมาจากต่างประเทศ หากนำเข้าอย่างผิดกฎระเบียบก็อาจจะถูกลงโทษได้

❶ ขอแนะนำเป็นภาษาต่าง ๆ จากด่านกักกันโรคทางปศุสัตว์ กระทรวงเกษตร ป่าไม้ และการประมง

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>



◆ผัก, ผลไม้, ข้าวสาร เป็นต้น

ประเทศญี่ปุ่นห้ามและควบคุมการนำเข้าผัก, ผลไม้, ข้าวสาร เป็นต้น จากต่างประเทศ ในกรณีที่มีการนำเอาพืช (เช่น ผลไม้) เข้ามาในรูปของสัมภาระจากต่างประเทศ จะต้องแนบเอกสารรับรองการตรวจสอบ (Phytosanitary Certificate) ที่ออกโดยทางส่วนราชการของประเทศที่นำออกมา และผ่านการตรวจสอบโรคพืช ก่อนหน้าการตรวจทางศุลกากร ณ “เคาน์เตอร์ตรวจกักกันโรคพืช” ที่อยู่ในบริเวณเดียวกับด่านตรวจของศุลกากรที่ถัดจากด่านตรวจคนเข้าเมือง แม้จะมีปริมาณเพียงเล็กน้อยแต่ก็เข้าข่ายที่ต้องควบคุมการนำเข้า หากนำเข้าผัก, ผลไม้, ข้าวสารเข้ามาโดยไม่ผ่านการตรวจสอบของด่านกักกันโรคพืชอาจถูกลงโทษได้อันเนื่องการส่งของมาจากต่างประเทศก็เช่นกันจำเป็นต้องแนบเอกสารรับรองการตรวจสอบ (Phytosanitary Certificate) เช่นเดียวกับสัมภาระที่ถือเข้ามา ซึ่งในกรณีดังกล่าวจะกระทำการตรวจสอบที่ทำการไปรษณีย์หรือด่านตรวจกักกันโรคพืช

❷ แผ่นพับของด่านกักกันโรคพืช (แผ่นพับภาษาต่าง ๆ)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

き 気をつけて!

日本への食品等の持込み

海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込みは、防疫等の観点から、日本の法律に基づいて規制されています。ところが最近、技能実習生が規制を知らずにこれらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛かったり、日本国内に持ち込めなかったりする事例がよく起きています。

今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国した時に母国の食品を日本に持って帰ったり、家族や知人から国際郵便等で食品を送ってもらったりすることもあるでしょう。そのような時に知らずに悲しい思いをしないよう、以下のことに充分気をつけましょう。

◆肉製品

ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンなどを日本に持ち込むことはできません。肉や食品を通じて、家畜の病気の日本への侵入を防止するためです。真空パックや加熱されたもの、家で調理したものも対象です。お土産や、個人で食べる量のみでも規制されます。海外から送ることもできません。不正に持ち込んだ場合は罰則が科せられることがあります。

❶ 農林水産省動物検疫所からの各言語での案内

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>



◆野菜、果物、精米等

海外からの野菜、果物、精米等については、日本が輸入を禁止、または制限しています。海外から手荷物として植物類（果物等）を持ち込む際は、輸出国政府機関により発行された検査証明書（Phytosanitary Certificate）を添付して、入国審査後に税関検査場内にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前に植物検疫の検査を受ける必要があります。少量であっても持ち込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受けずに野菜、果物、精米等を持ち込んだ場合は罰則が科せられることもあります。なお、海外から送付する場合も手荷物での持込みと同様に検査証明書（Phytosanitary Certificate）の添付が必要です。この場合の検査は、日本の郵便局や植物防疫所で行われます。

❷ 植物防疫所リーフレット（各言語リーフレット）

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

การดูแลสุขภาพในฤดูร้อน

ความร้อนในแต่ละวัน อาจทำให้ทุกคนเอาแต่รับประทานของเย็น ๆ จนทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนได้หรือไม่? และฤดูร้อนในญี่ปุ่นที่มีความชื้นสูงก็ยังทำให้อาหารเสียได้ง่ายด้วย พอรับประทานเข้าไปโดยไม่รู้จักเกิดอาการต่าง ๆ อาทิ ปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียนขึ้นได้ เราเรียกอาการป่วย เช่น ปวดท้อง เป็นต้น ที่เกิดขึ้นจากเชื้อโรคในอาหารว่า โรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งบางครั้งอาการอาจทรุดหนักลงได้ จึงขอให้ระมัดระวังเรื่องต่อไปนี้

วิธีป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ

- ✓ ซื้ออาหารที่สดใหม่, ระมัดระวังเรื่องการเก็บรักษา (อย่าไว้ใจตู้เย็นมากเกินไป)
- ✓ ระมัดระวังในการเตรียม (เข้มงวดเรื่องการล้างมือ, ห้ามละลายน้ำแข็งอาหารที่อุณหภูมิห้อง, แยกใช้เขียงและภาชนะด้วยน้ำร้อนทำให้แห้ง)
- ✓ ระมัดระวังในการปรุง (เข้มงวดเรื่องการล้างมือ, ให้ความร้อนอย่างเพียงพอ)
- ✓ สร้างนิสัยการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ✓ ควบคุมดูแลอาหารที่เหลือ (หากเลยเวลาที่ทิ้ง, ให้ความร้อนอย่างเพียงพอเวลาที่อุ่น)

ไม่ใช่แค่ท้องไส้เท่านั้น ฤดูร้อนที่อากาศอบอ้าวยังทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่สบายได้ด้วย อาการดังกล่าวเรียกว่า **นัทชิเบเตะ** (อาการอ่อนเพลียในฤดูร้อน) ซึ่งเกิดจากความเหนื่อล้าที่หลงเหลือจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเพราะอากาศร้อน หรืออุณหภูมิที่แตกต่างของอากาศภายในและนอกห้องอันเนื่องมาจากการใช้เครื่องทำความเย็นทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติเสียสมดุล เพื่อป้องกันและฟื้นฟูร่างกายจากอาการนัทชิเบเตะ เราควรบริโภคอาหารประเภทโปรตีน, ไขมันและคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็น 3 แหล่งพลังงานใหญ่ของร่างกาย รับประทานน้ำผลไม้และเครื่องดื่มน้ำตาลที่หวานและเย็นมากเกินไป

เพื่อการนอนหลับที่สบายนั้น ก็ควรจะอาบน้ำโดยแช่ตัวในอ่างอาบน้ำร้อน เป็นต้น จะช่วยบรรเทาอาการร่างกายหนาวเย็นเวลาที่โดนเครื่องทำความเย็นมากเกินไป และทำให้นอนหลับสนิทได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้ การใช้คอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟนก่อนนอนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นอนไม่หลับ

ในบรรดาโรคที่เกิดจากความร้อน ควรระวังโรคลมแดดเอาไว้ด้วย แม้อุณหภูมิจะไม่สูงสักเท่าไรแต่ก็สามารถเป็นโรคลมแดดได้ และมีบางกรณีถึงแก่ชีวิต การป้องกันพื้นฐานคือ รักษาความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ภายในร่างกาย ป้องกันอาการขาดน้ำ เวลาที่รู้สึก “คอแห้ง” แสดงว่าร่างกายเกิดอาการขาดน้ำอย่างอ่อน ๆ จึงควรดื่มน้ำก่อนที่จะคอแห้ง

อีกทั้ง เวลาที่รู้สึกสภาพร่างกายไม่ดี ควรหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกหรือออกกำลังกายในวันที่อากาศร้อน รวมถึงเวลาที่ไม่พอรหรือเมื่อดึกก็เช่นกัน ควบคุมดูแลสภาพร่างกายให้ดี และดำเนินชีวิตในฤดูร้อนของญี่ปุ่นด้วยสุขภาพที่แข็งแรง

夏の健康管理

皆さんは毎日の暑さに、つい冷たい物ばかり摂ってしまい、お腹の調子が悪くなったりしていませんか? また高温多湿の日本の夏は、食べ物が悪くなりやすく、気付かず食べてしまうと腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こすことがあります。食べ物に付いた菌が原因で起きる腹痛などの症状は**食中毒**と言い、重症化することもあります。以下に気を付けてください。

食中毒予防のポイント

- ✓ 新鮮な食品を購入し、保存に注意 (冷蔵庫を過信しない)
- ✓ 下準備に注意 (手洗い励行、室温解凍の禁止、まな板の分別と熱湯乾燥の徹底)
- ✓ 調理時の注意 (手洗い励行、十分な加熱)
- ✓ 食事の前の手洗い習慣
- ✓ 残った食品の管理 (時間が経ち過ぎたら捨てる、温め直しには十分な加熱を)

暑い夏はお腹だけではなく、体全体がだるい、元気が出ない、という不調を招くこともあります。これは、暑さのあまり睡眠不足で疲労が残ったり、冷房による室内外の温度差から自律神経が失調することによるもので、**夏バテ**と呼ばれます。夏バテの予防や回復のためには、体のエネルギー源となる三大栄養素の蛋白質、脂質、炭水化物をバランスよく摂り、冷えた甘いジュースや炭酸飲料などは摂り過ぎないようにします。

快適な睡眠をとるには、例えば入浴の際お風呂に浸かりましょう。冷房の当たり過ぎによる冷えが改善され、リラックスできて安眠しやすくなります。そして寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は不眠の原因です。

暑さによって起きる症状では、**熱中症**にも注意しましょう。熱中症は気温がそれほど高くなくてもかかり、死亡するケースもあります。予防の基本は、体内の水分とミネラルのバランスを整え、脱水症状を防ぐこと。“のどが渇いた”と感じた時点で、体はすでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしてください。

また、体調がすぐれないときは暑い日の外出や運動を控えましょう。睡眠不足や二日酔いのときなども同様です。しっかり健康管理をして、日本の夏を元気に過ごしてください。

①下の言葉から、上の字を考えて書きましょう。

くちん それは上の人
たくと それはのせるぼく
らだら つづくよ さばくは広い

②よこ書きの言葉と下の言葉がつながるように作ってみましょう。

名まえで
作るうかた

例

はなは
れた夜空に
な色の花
つくりしたよ
すごい音



言葉あそび

指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伸子
イラスト・奈良 恵

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

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

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きます。
- 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。

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8月号

2018年8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：

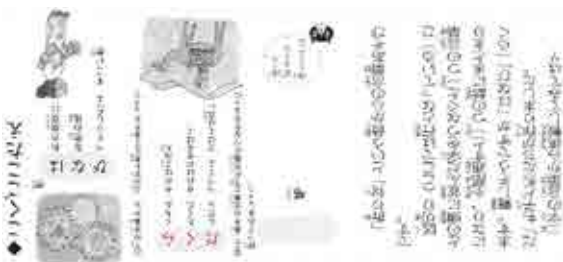
<https://www.jitco.or.jp/>

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/>



JITCO