

## 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
-  技能实习生之友
-  Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
-  Sahabat Peserta Pemagangan
-  วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

-  មិត្តរបស់សិក្សាការមន្ត្រីបណ្តាលជំនាញ
-  အတော်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
-  Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
-  Technical Intern Trainees' Mate



### 技能実習生 今月の一枚

京都旅行で初めて着物を着て、良い思い出になりました。  
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 日本人の気もち …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 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 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.

គូអេវីនគុមមារីទៅតីកប្រភាគទៅបើនៀនយំមាត្រាបាន  
មួកនាន់ចាប់រួយ សែនដោងចូលសំណើភាពកំពុងនេះ។  
មានតិចចាំនួន នៅពេលនេះ ពាណិជ្ជកម្មបានបានបាន។

Маруй сан гайхаад барахгүй байгаа  
боловтой.

Ms. Marui was quite puzzled.

## Ngủ ngật trên xe điện 在电车里打瞌睡

Pagtulog sa train

Tidur Dalam Kereta

ຈິນທລັບນາງຮ່າໄຟ

ກາຣັດກເຮົາໄລ້ຮະເສີ້ນ

ရුඩා: ති: රුඩ්: අඩංගු මුද්

Цахилгаан галт тэргэнд суугаагаараа унтаж явах

Falling asleep on the train

①

Thé này thì chắc sắp ngủ vào mình mắt thôi...

有种他还会靠过来的预感.....

Pakiramdam ko sasandal siya...

Sepertinya akan bersandar ke aku...

ສັງຫຼັນໄຈວ່າຈຳຈະເອນມານາກວ່ານີ້...

ຂໍ້ມານຄາຮຽນ໌ທ່າ ໃບບຣະ:ເຮົຍງາເຖິ...

ໃຫ້ຕິດິນ:ອຸ້ນ ລາປູ:ຫຼືຕົວໆມຍົ ບຸດ...

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

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

②

Đấy, có sai đâu.

果然

Sabi ko na nga ba

Sudah kuduga

ວ່າແລ້ວໄໝ

ຫ້າມ່ວນງ....

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~

ສាតីតែអែព ិនុមេ~ ិនុមេ~

ស្ថានិយ័បន្ទាប់នេះគឺ សុបិយ៉ា ~, សុបិយ៉ា ~

នោករោកទៅវិនិករោករោកម្ខ តិចិចិចិចិចិចិ

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...?

អេកលក់ដែលចូកចែកបើងហើយ ម៉ោងដីនិងដែលចូកចែកបើង.....?

ដែលបានបូកបានបូកបានបូកបានបូកបានបូក.....?

និតិយាយក នុតិយាយក នុតិយាយក និតិយាយក និតិយាយក និតិយាយក និតិយាយក និតិយាយក

Мөн ч их бех 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。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に揺られながらしばしうた寝。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ね。時間活用に長けた日本ならではの、睡眠不足を補う優れ技でしょうか。

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 cẩn 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 muộn 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 chăng!



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 gabí 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 teknik untuk menutupi kekurangan waktu tidur yang dimiliki oleh Jepang yang pandai untuk memanfaatkan waktu.

ミクニズムは、多くの人が朝晩に電車で通勤するときに、眠りながら車内を下車する方法を「寝て下車」と呼んでいます。これは、電車が揺れることで、人々の体内時計が自然に下車駅を感知するためです。しかし、この技術は、日本の文化や社会構造によって生まれたものであり、他の文化圏では理解し難いかもしれません。

ญี่ปุ่นที่มีคนใช้เวลาในการเดินทางไปกลับที่ทำงาน-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าที่ไหนรถไฟฟ้าก็เต็มแน่นไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เห็นด้วยกันอย่างมาก การเดินทางโดยรถไฟฟ้าที่มีความเร็วสูงและปลอดภัย ทำให้คนญี่ปุ่นสามารถใช้เวลาในการเดินทางได้มากขึ้น แต่เมื่อมาถึงสถานี ผู้คนจะง่ายๆ ลุกขึ้นและเดินทางต่อไป ไม่ต้องรอให้คนอื่นลงมาก่อน ทำให้การเดินทางสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น นี่คือจุดเด่นที่ทำให้ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีประสิทธิภาพในการเดินทางมากที่สุดในโลก

ญี่ปุ่นที่มีคนใช้เวลาในการเดินทางไปกลับที่ทำงาน-โรงเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าที่ไหนรถไฟฟ้าก็เต็มแน่นไปด้วยผู้คน ถึงจะไม่ค่อยจะปลดภัยนักแต่ก็ผู้คนที่เห็นด้วยกันอย่างมาก การเดินทางโดยรถไฟฟ้าที่มีความเร็วสูงและปลอดภัย ทำให้คนญี่ปุ่นสามารถใช้เวลาในการเดินทางได้มากขึ้น แต่เมื่อมาถึงสถานี ผู้คนจะง่ายๆ ลุกขึ้นและเดินทางต่อไป ไม่ต้องรอให้คนอื่นลงมาก่อน ทำให้การเดินทางสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น นี่คือจุดเด่นที่ทำให้ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีประสิทธิภาพในการเดินทางมากที่สุดในโลก

日本では、多くの人が朝晩に電車で通勤するときに、眠りながら車内を下車する方法を「寝て下車」と呼んでいます。これは、電車が揺れることで、人々の体内時計が自然に下車駅を感知するためです。しかし、この技術は、日本の文化や社会構造によって生まれたものであり、他の文化圏では理解し難いかもしれません。

Япончуюдын ихэнх нь, өглөө, оройд их цаг хугацаа зарцуулан тээврийн хэрэгслээр зорчиж, ажил, сургуульдаа ирж очдог болохоор, цахилгаан галт тэрэгнүүд хaa сайгүй дүүрэн зорчигчтой байдаг. Болгоомж сээрэмжгүй гэж ч хэлж болох л доо, гэхдээ ажил, хичээлдээ ядарсан зорчигчид цахилгаан галт тэрэгнд сэгрэгдэнгээ хэсэг зуур зүүрмэглэж авдаг. Тэгээд бас тусгайлан бодож санахгүй байсан ч, буух буудлаа далд ухаандаа ухамсарласан байдаг юм. Энэ нь цагийг үр ашигтай ашиглахдаа гаргуд 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.

# 技能実習情報

## ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

### สภาพการฝึกงานด้านเทคนิคในปัจจุบัน

### 技能実習生の現況

ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านทราบไว้ว่า เรียนรู้เทคนิคความชำนาญชั้นเดียวทันต่ออุปกรณ์ ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคปัจจุบันเพื่อ ทำการสำรวจและวัดค่าণภาพว่า ผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ตามกำหนด ค.ศ.2018 มีจำนวน แรงงานชาวต่างชาติอยู่ในประเทศไทย 1,46 ล้านคน ซึ่งมีผู้ฝึกปฏิบัติงาน ด้านเทคนิครวมอยู่ด้วย ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคประมาณ 3 แสนคน กิดเป็น 21.1% ของจำนวนผู้ใช้แรงงานชาวต่างชาติทั้งหมด และเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ตามกำหนด ค.ศ.2017 แล้ว มีจำนวนเพิ่มขึ้นประมาณ 5 หมื่นคน

ดังที่กล่าวมานี้ มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคเป็นจำนวนมากที่กำลังหันมาดูตัวเรียนรู้เทคนิคในประเทศไทยเพื่อนำกลับไปใช้ในประเทศไทย โดยอ้างอิงข้อมูลทางสถิติรายละเอียดของ “การฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ในประเทศไทยปัจจุบันให้พึงเดือน้อยดังต่อไปนี้

**Q1. จังหวัดใดที่มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคอยู่มากที่สุดคือจังหวัดอะไร?**

**A1. จังหวัดที่มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคอยู่มากที่สุดคือจังหวัดอุบลราชธานี!**

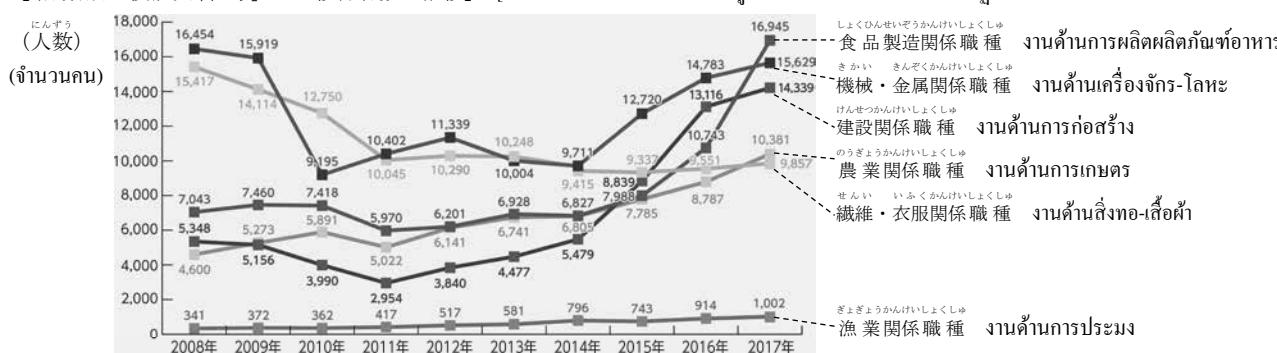
[คำอธิบาย] จำนวนของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน ผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ตามกำหนด ค.ศ.2017 มีจำนวน ในจังหวัดอุบลราชธานีที่รับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคในสาขาอุตสาหกรรมการผลิตและสาขาเกษตรกรรมเป็นจำนวนมาก มีอยู่ถึง 28,805 คน (10.5% จากจำนวนทั้งหมด) ซึ่งนับว่ามากที่สุด รองลงมาคือจังหวัดอิบราหิม 13,842 คน (5%), ชัยชนะ 13,840 (5%), จังหวัดจันทบุรี 13,362 คน (4.8%), จังหวัดเชียงใหม่ 12,616 คน (4.6%) อนึ่ง ไม่มีจังหวัดใดที่ไม่มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ข้อมูลทำให้ทราบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคพากเพียรศึกษาเทคนิคความชำนาญอยู่ในที่ต่างๆ ทั่วประเทศไทย

**Q2. ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคส่วนใหญ่ทำงานในสาขาใด?**

**A2. ในปี ค.ศ.2017 ส่วนใหญ่เป็นสาขา “งานการผลิตผลิตภัณฑ์อาหาร” “งานด้านเครื่องจักร-โลหะ” “งานด้านการก่อสร้าง”!**

[คำอธิบาย] ในบรรดาสาขาวิชานี้ มีจำนวนผู้ที่เลื่อนสถานะไปสู่การฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคประเทศไทยที่ 2 ฝึกงานอยู่ปัจจุบันจำนวนมากคือ “งานด้านการผลิตผลิตภัณฑ์อาหาร” “งานด้านเครื่องจักร-โลหะ” และ “งานด้านการก่อสร้าง” ในปี ค.ศ.2017 มีจำนวนผู้ที่เลื่อนสถานะจากการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคประเทศไทยที่ 1 ไปเป็นประเทศไทยที่ 2 ฝึกงานในสาขา “งานด้านการผลิตผลิตภัณฑ์อาหาร” 16,945 คน, “งานด้านเครื่องจักร-โลหะ” 15,629 คน, “งานด้านการก่อสร้าง” 14,339 คน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “งานด้านการผลิตผลิตภัณฑ์อาหาร” นั้น ได้มีการเพิ่ม “งานทำกับข้าว” เข้าไปในประเทศไทยสำหรับผู้ที่เลื่อนสถานะไปเป็นการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคประเทศไทยที่ 2 ด้วย จึงมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตั้งแต่ปี ค.ศ.2016 ถึง ค.ศ.2017

[職業別「技能実習2号」への移行者数の推移] [“การเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้ที่เลื่อนสถานะไปเป็นการฝึกปฏิบัติงานประเทศไทยที่ 2” แยกตามประเภทงาน]



\*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)

技能実習生の皆さん、自分と同じように技能を学びにつけました。日本にやってきている人がどれくらいいるかご存知ですか。 こういったところによると、2018年10月末現在、日本にいる外因人労働者は約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が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ではなく、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. ミャンマー技能実習生の在留期間は?

A3. ミャンマー技能実習生の在留期間は?

[案] 私は2018年6月に日本へ渡り、技能実習生として在留する予定です。この間は、主に建設業界で働くことを計画しています。

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月末時点では、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。今後もさまざまな国からの技能実習生が来日することが予想されます。

[出典] 法務省資料に基づき JITCO 作成 [在留期間の在留者数] [在留期間の在留者数]

(単位:人)(หน่วย: คน)

		2016年末 2016年6月	2017年末 2017年6月	2018年6月末 2018年6月
ベトナム	ベトナム	88,211	123,563	134,139
中国	中国	80,857	77,567	74,909
フィリピン	フィリピン	22,674	27,809	28,821
インドネシア	インドネシア	18,725	21,894	23,245
タイ	タイ	7,279	8,430	8,644
ミャンマー	ミャンマー	3,960	6,144	6,814
カンボジア	カンボジア	4,865	6,180	6,499
モンゴル	モンゴル	774	1,099	1,154
ラオス	ラオス	394	429	437
スリランカ	スリランカ	265	341	380
その他	その他	584	777	725
合計	合計	228,588	274,233	285,767

法務省資料に基づき JITCO 作成 [在留期間の在留者数]

## 最後に

私は2018年6月に日本へ渡り、技能実習生として在留する予定です。この間は、主に建設業界で働くことを計画しています。

技能実習生に関する基本的な情報をまとめましたが、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てみてください。これから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。

## ฤกุใบไม้ผลิในญี่ปุ่นคือฤกุกาลแห่งโรคภูมิแพ้เกรดออกไน...

ฤกุใบไม้ผลิทึ้งที่ แต่ไม่ทราบว่า ในหลายสัปดาห์มานี้มีคริสต์ที่ทันตรงกับอาการจามและน้ำมูกไหลกันบ้างหรือเปล่า? คุณอาจจะเป็นโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์ก็ได้ อาการของโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์นั้น นอกจากจามและมีน้ำมูกไหลแล้วก็ยังมีอาการอื่น ๆ เช่น ระคายเคืองหรือด้าน้ำด้าไหล กันในปาก อีกด้วย

โรคภูมิแพ้เกรดออกไน์ คือ การเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ (ภูมิคุ้มกันโรค) ทำให้มีอาการจามและน้ำมูกไหลเมื่อเจอกับน้ำเงี้ยงของต้นสนญี่ปุ่นในเป็นแห่งเพิ่มขึ้นก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย จะฟุ้งกระจายเป็นวงกว้างไปทั่วญี่ปุ่นในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์~เมษายนของทุกปี ผลการสำรวจพบว่า 1 ใน 4 ของชาวญี่ปุ่นเป็นโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์ และนอกจากต้นสนแล้ว ก็ยังมีโรคภูมิแพ้ที่เกิดจากเกรดร่องต้นอ่อน盎ก และต้นบุตะกุสุที่ฟุ้งกระจายในฤกุใบไม้ร่วงอีกด้วย

ปฏิกิริยาภูมิแพ้ เช่น โรคภูมิแพ้เกรดออกไน์นั้น หากเกิดขึ้นแล้วครั้งหนึ่ง กว่าอาการจะบรรเทาลงได้ต้องใช้เวลา ดังนั้นสำหรับคนที่ยังไม่มีอาการในตอนนี้ การป้องกันไม่ให้เกิดอาการขึ้น เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ก่อนอื่นต้องพยาบาลไม่สัมผัสกับน้ำเงี้ยงของต้นสน ไม่ใช้หัวใจสามารถลดปริมาณการสูดอากาศออกไน์เข้าไปทางจมูกได้ นอกจากนี้เพื่อลดปริมาณเกรดออกไน์ที่ติดอยู่ตามร่างกายหลังจากที่กลับเข้ามายังนอก การล้างมือ คลีนอฟ ล้างหน้า และการปัดอากาศออกไน์ที่ติดตามเสื้อผ้าที่ต้านนอกก่อนเข้ามายังห้องที่เป็นการกระทำที่ได้ผลดี ทั้งนี้หากสงสัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์ ให้รีบไปรับการตรวจปฏิกิริยาภูมิแพ้ในสถานพยาบาลโดยเร็ว โดยอาจจะขอให้แพทย์ช่วยจ่ายยารับประทาน ยาหยดจมูก หรือยาหยดตาตามอาการของโรคด้วยก็ได้

ใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้มีการแสดงผลการทำแบบสอบถาม “คุณเป็นโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์หรือเปล่า?” ที่จัดทำขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2015 ซึ่งมีคนที่ตอบว่า ตนเองเป็นโรคภูมิแพ้เกรดออกไน์อยู่ถึงประมาณครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว! ในตอนนี้เราทำแบบสอบถามต่อว่ากับคุณทราบอยู่ด้วย เช่นกันบน “แบบสอบถามเว็บ拓モモ” ขอให้เข้าไปเช็คดูกันให้ได้

◎ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์

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

 ลองทำ! ลองทาน! อาหารอร่อยตามฤกุกาล  
เตรียมข้าวปั้นօอคิไปเที่ยวข้างนอกกัน !

เพื่อเพลิดเพลินไปกับฤกุใบไม้ผลิที่ญี่ปุ่น ในการทำอาหารตามแบบฉบับญี่ปุ่นท่องเที่ยวหรือปีนเขาในวันหยุดกันดูใหม่ เวลาที่จะไปก็ทำข้าวกล่องนำไปรับประทานด้วย ถึงจะเป็นอาหารจานๆ แต่ก็ทำได้ก็กล่องนำไปปีนเขาทั้งนั้น นักท่องเที่ยวต้องการรับประทานด้วย แต่ก็ทำให้รู้สึกอร่อยกว่าปกติ อีกทั้งยังเป็นการประหยัดเงินค่าใช้จ่ายกว่า

## にっぽん はる かぶんしょう きせつ 日本の春は花粉症の季節……

せっかく春がやってきたのに、この数週間くしゃみや鼻水に悩まされている人はいませんか？ それは「花粉症」かもしれません。花粉症の症状としては、くしゃみや鼻水といった症状の他に、目のかゆみや涙目、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やすい日本固有の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でも花粉症になります。

花粉症などのアレルギー反応は、一度起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、体に付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、外で服に付いた花粉を拭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。

うえぶさいとばん ぎのうじゅうせい とも ねんおこな  
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  
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。

うえぶさいとばん ぎのうじゅうせい とも  
◎ ウェブサイト版「技能実習生の友」

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

 食べよう！ つく しゅん あじ  
作りよう！ つく しゅん あじ  
旬の味  
おにぎりを持って出掛けよう！

にっぽん はる まんきつ きゅうじつ かんこう はいさんぐ  
日本の春を満喫しに、休日には観光やハイキングなどに出掛けませんか。出掛ける時は是非お弁当を作つて持っていくましょう。外でお弁当を広げて食べれば、たとえ簡単な物でも格別に美味しく感じるものですし、外食するより費用の節約にもなります。

## การไปรับประทานในร้านอาหารอีกด้วย

สำหรับคนที่รู้สึกว่า การทำข้าวกล่องเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ไม่สามารถทำได้ให้เริ่มจากการทำข้าวบัน្តู

- ① หุงข้าว
- ② ตักข้าวใส่ชามข้าว
- ③ เมื่อถังมือให้สะอาด ลูบน้ำลงบนฝ่ามือทึ่งสองข้างแล้วตามด้วยเกลือ
- ④ เทข้าวในข้อ ②ลงบนฝ่ามือข้างหนึ่งแล้วนึ่งด้วยมือทึ่งสองข้าง
- ⑤ พ่อได้รุปทรงกึ่งห่อด้วยแผ่นสาหร่าย (ขนาดตามชอบใจ) ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ถ้าการบัน្តูข้าวเป็นรูปสามเหลี่ยมมากไป จะบัน្តูเป็นรูปทรงกระบอก (ทรงรีแบบขนมดังโจะ) ก็ได้ ในระหว่างหลัง ๆ มีหลายคนที่ใช้ฟิล์มและห่อห้องข้าวก่อนแล้วก่อนบัน្តูไม่สัมผัสนับข้าวโดยตรง แต่กล่าวกันว่าการบัน្តูแบบข้อ ③ เกลือจะช่วยทำให้อาหารเดียวหากและได้ข้าวบัน្តูที่มีรสชาติอร่อยด้วย แต่ถ้าไม่มีกล่องข้าวที่เหมาะสมสำหรับใส่ข้าวบัน្តู การใช้แรบพ่อก็อาจจะสะดวกกว่าก็ได้

กรณีที่จะใส่ไส้ในขันตอนที่ ④ ให้อาหารส่วนต่างๆ ของข้าวที่อยู่ในมือแล้วจึงบัน្តูข้าวหุ่มไส้อ้วนไว้ไส้ที่ใส่ในข้าวบัน្តูมีดังต่อไปนี้

- ปลาแซลมอน...ใช้ปลาแซลมอนปูรุสด้วยเกลือ นำไปย่าง แล้วนึกเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ไข่ปลาหวานโภ...คือไข่ของปลาสุกี้โซดาจะห่อด้วยฟิล์มพลาสติกเป็นท่อนกลม
- คัดศีโอะ...เจาคัดศีโอะบุชิที่ปูรุสด้วยโซยูมาเยดได้

นอกจากนี้ยังมีไส้ปั่นยอดคงและ “ปลาทูน่ามายองเนส” ที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในร้านสะดวกซื้ออีกด้วย ทั้งนี้ไม่ได้มีการกำหนดระยะเวลาเป็นพิเศษ ขอให้ลองใช้ได้ที่ตัวเองคิดว่าเข้ากับข้าวบัน្តู อิอิทั้งเวลาที่จะไปชมเทศกาลดนตรีในงานเทศบาลนานาชาติ หากทำข้าวบัน្តูออนไลน์ในแบบที่ไม่เหมือนใครให้เพื่อน ๆ ตะลึงร้องโหวตกันก็น่าจะสร้างความสนุกได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

## ☆อยู่ระหว่างรับสมัครผลงานเรียงความ☆

### การประกวดที่เรียงความภาษาญี่ปุ่นของ

#### ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติครั้งที่ 27

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายนเป็นต้นไป เราจะเริ่มเปิดรับสมัครผลงานเรียงความสำหรับการประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ

กำหนดสิ้นสุดการรับสมัครคือวันศุกร์ ที่ 10 พฤษภาคม

เกี่ยวกับรายละเอียดการสมัครนั้น ได้เขียนเอาไว้ใน “สารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค ฉบับประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2019(ฉบับที่แล้ว)” และ “โฉมเพจของ JITCO” (<https://www.jitco.or.jp/>) , “JITCO นิชโงโกะเคียวไชอิโรบะ” (<https://hiroba.jitco.or.jp/>) และ “ประกาศแจ้งข่าวสาร” ประจำวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2019

ในแต่ละปีผู้ที่สมัครเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก จึงควรขอความกรุณาทุกท่านสมัครเข้ามาให้ได้

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。

さんかく つく むずか たわらがた だえん  
三角のおにぎりを作るのが難しければ俵型(楕円の形)に。最近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ない場合は、ラップ包みが便利かもしれません。

ぐい ぱあい て はん ちゅうしん  
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つ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☆

だい かいがいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい  
第27回外国人技能実習生・研修生

にほんごさくぶんこんくる あんない

### 日本語作文コンクールのご案内

がついついち がいこくじんぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい にほんご  
4月1日から外国人技能実習生・研修生日本語  
さくぶんこんくる さくひん うけつけ はじ  
作文コンクールの作品の受付が始まりました。

おうぼしめきり がつとかおか きん  
応募締切は5月10日(金)です。

くわ ぼしゅうあんない ぎのうじっしゅうせい とも  
詳しい募集案内について、「技能実習生の友  
ねん がつこう ぜんこう ほ一むべーじ

2019年2月号」(前号) や 「JITCOホームページ」  
にほんご

( <https://www.jitco.or.jp/>)、「JITCO日本語  
きょうざい 教材ひろば」( <https://hiroba.jitco.or.jp/>)

ねん がついたちづけ し はいさい  
の2019年2月1日付「お知らせ」に掲載しています。

まいとし おうぼ  
毎年たくさん応募があります。みなさんもぜひ  
おうぼ 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

## 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ください。



### 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。

Illustration showing various spring-related items: a fly (も), a pansy flower (しろ), a swallow (ゆうりっぷ), a butterfly (よ), a bird (ぐい), a sparrow (つばち), tulips (れ), a bird (ばめ), a flower (く), a flower (にゅうがく), a flower (ひばり), a flower (や), a flower (んほほ), a flower (お), a flower (ま), a flower (やく), a flower (ん), a flower (いせ), a flower (そく), a child running (え), a woman (くわんじょ), a man (おじいさん), and a flower (ばなな).

**指導 指導・元世田谷区立 小学校教諭 高橋 伶子 イラスト・奈良恵**

**春は  
が  
き  
た**  
— 春のことば —  
たてどよこの重なる□に、合う字を書きましょう。

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

## 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/>

「ウェブサイト版技能実習生の友」主な情報

2019年3月1日

技能実習情報 > 安全衛生 > 技能実習中の災害防止について

- 災害による安全衛生上の問題とその対応策
- Disaster prevention - Risks and countermeasures - Risques et prévention dans les événements de catastrophe
- Trong các sự kiện tự nhiên, rủi ro và các biện pháp phòng ngừa
- Prevention of risks and accidents - risques et mesures de prévention des accidents
- Accident prevention during technical training, training, trials and visits - Accident Prevention during technical trainings, training, trials and visits

日本語・日本文化 > 日本のことわざ > 故郷へ歸を説く

- 日本文化 - 日本の言葉 - 故郷へ歸
- Japanese saying & Japanese saying - Japanese saying - 説く
- Tales of Japan - Japanese saying - 説く
- 說く (説く)
- Accents, language and culture - Japanese Proverbs - Kokyō e nishiki o kazamu (「故郷へ歸を説く」)

日本語・日本文化 > 旅のじおり > 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】

- 日本文化 - 旅のじおり - 東海地方【静岡県・岐阜県・愛知県・三重県】
- Culture Journey & Culture Journey - Culture Journey - Découvrir l'océan Pacifique Shikoku - Shizuoka - Gifu - Aichi - Mie
- Travel JAPAN - Travel JAPAN - Travel JAPAN - Shikoku, Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie
- Accents, language and culture - Travel Guide - Travel Region (Shikoku, Gifu, Aichi and Mie Prefectures)

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/>



