

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？

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.

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？

Sa pamumuhay sa Japan, mailisip ninyo na "Bakit kaya ganito ginagawa ng mga Hapon?" "Ano kaya ang gagawin ko sa ganitong sitwasyon?"

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?"

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

การที่คนญี่ปุ่นทำอะไรบางอย่างก็ดูประหลาดใจเราเหมือนกัน “เขาทำอะไรแบบนั้นทำไม” “ทำไมเขาถึงทำแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงพูดแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงคิดแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงทำแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงพูดแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงคิดแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงทำแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงพูดแบบนั้น” “ทำไมเขาถึงคิดแบบนั้น”

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 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.

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.

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

ຄາດຄວາມເຜີຍໜາດເຜີຍຕຽນ ເຈົ້າລຸ້ນ: ອຸ່ງ ວັງ ອັນນີ ອາລຸມຍ໌ ກິຍ໌ ຮອຣິກ ຄວາມກ້າທີ່ຈະກ້າວອອກມາ

- 1 Trong ga xe điện Chao ôi...
在车站内 啊.....
Sa loob ng istasyon Aah...
Di stasiun A...
ในสถานีรถไฟ อ่า...
ஸ்டேஷனில் சீ...
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...
เอายังไงดี...อยากเอ่ยปากช่วยนะ...แต่ถ้าถูกปฏิเสธกลับมากหน้าแตก...
តើគួរធ្វើដូចម្តេចទៅ...ចង់ហៅគាត់ដែរតែ...បើគាត់បដិសេធ ដូចជាខ្លាសខ្លួន ឯងដល់ហើយ...
ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။
စကားစ မေးလိုက်ချင်ပေမဲ့
အငြင်းခုံရရင် မျက်နှာပူစရာဖြစ်နေဦးမယ်...
Ялах 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 មាតុខ្មែរ គុណ្ណៈគុណ្ណៈលះ វាច្ឆិ មម្លេះនឹងខ្ញុំហ្ន៎... Маруй сан ялимгүй жаахан зориг гаргаж чадсангүй.

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

มารู้จักกฎของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ ~การใช้ชีวิตประจำวัน~
ສູນຄົນຕີຣິສັຍຜູ້ເຮັດວຽກງານ: ມາສູນ ສູນຄົນຕີຣິສັຍຜູ້ເຮັດວຽກງານ

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 ពេលដែលឃើញអ្នកម្តាយលើកទេះកូនក្មេង 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 ချီတိုချတု 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.

**Để không xảy ra tai nạn trong khi làm việc
Về các biện pháp ngăn ngừa thảm họa khi thực tập kỹ năng**

Các bạn thực tập sinh kỹ năng đến Nhật Bản là để tiếp thu những kỹ thuật, kỹ năng của Nhật Bản để rồi quay về nước, góp phần phát triển đất nước. Để có thể tận dụng được những kiến thức này trong tương lai, chúng tôi mong các bạn hàng ngày tích cực thực tập kỹ năng. Chẳng may bị tai nạn thì không những bị đau đớn, phải về nước giữa chừng mà trường hợp xấu, có thể bị tử vong nữa. Không có ai, kể cả các bạn, và cả gia đình cũng như phía cơ quan tiến hành thực tập, mong muốn như vậy. Tất cả mọi người có liên quan đều mong các bạn không gặp tai nạn, không ốm đau, hoàn thành việc thực tập kỹ năng và trở về nước.

Thường ai cũng nghĩ chắc mình không bị thương, không liên quan tới thảm họa hoặc tai nạn. Chỉ tới lúc bản thân hoặc người thân quen gặp phải thảm họa thì mới thấy tính nghiêm trọng của vấn đề. Vậy trong khi thực tập kỹ năng, làm thế nào để tránh không bị thương?

1. Điều đầu tiên là phải tự mình gìn giữ sức khỏe để đảm bảo an toàn trong khi thực tập kỹ năng. Khi người không được khỏe thì rất dễ bị tai nạn.

Hàng ngày, chúng ta nên quan tâm gìn giữ sức khỏe cả thể chất lẫn tinh thần để không bị mệt mỏi, mất ngủ, hoặc ốm đau. Ngoài ra, khi có việc lo lắng thì sức tập trung sẽ giảm. Các bạn hãy tích cực nói chuyện, trao đổi với bạn bè, đồng nghiệp để tinh thần được thoải mái. Khi mệt mỏi hoặc có việc lo lắng, hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo hoặc cấp trên.

2. Để có thể làm việc được an toàn, cần phải tiếp thu những điều được hướng dẫn và hiểu kỹ về sách hướng dẫn các bước làm việc rồi mới bắt đầu làm việc. Chỗ nào không hiểu thì cần phải hỏi lại nhân viên chỉ đạo hoặc đồng nghiệp. Không được tự phán đoán, không hiểu gì mà cứ thế bắt đầu làm việc. Nguyên tắc cơ bản là phải tuân thủ các quy định.

3. Không được phép làm những công việc cần phải có bằng hoặc chứng chỉ. Hãy xác nhận công việc với nhân viên chỉ đạo hoặc cấp trên. Không được tự mình phán đoán hoặc tự mình làm việc.

4. Để tạo thành thói quen làm việc an toàn thì tất cả mọi người cần phải nỗ lực hoạt động phòng ngừa tai nạn, nhận thức rõ về sự

**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～**

技能実習生の皆さんは日本の技術・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、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ることと思います。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ことなどは、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、皆さんが怪我をしないで、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つ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自身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. 免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・

【Về dịch vụ tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ】

★★ Tư vấn thắc mắc của tu nghiệp sinh bằng tiếng mẹ đẻ ★★

Điện thoại : 0120-022332 Fax: 03-4306-1114 Thứ ba - thứ năm hàng tuần 13 giờ ~18 giờ

Thứ bảy hàng tuần 13 giờ ~ 18 giờ

Địa chỉ : Igarashi BLDG 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo.108-0023

CƠ QUAN HỢP TÁC TU NGHIỆP QUỐC TẾ (JITCO) Phòng Hỗ trợ Thực tập, Ban Tư vấn

nguy hiểm và nâng cao ý thức về an toàn. Hàng ngày chúng ta hãy tích cực tham gia các hoạt động vệ sinh an toàn, ví dụ như hoạt động ngăn ngừa tai nạn Hi-yari-Hatto, dự báo nguy hiểm (KY)

Chú thích:

“Hi-yari-Hatto” là 2 từ trong tiếng Nhật, thốt ra khi ngạc nhiên/sợ hãi trước một việc gì nguy hiểm suýt xảy ra. “Hoạt động hi-yari-hatto” là hoạt động phòng ngừa những tai nạn mà có thể dự đoán được.

Hoạt động dự báo nguy hiểm (KY): Trước khi vào làm việc, mọi người cùng thảo luận với nhau về những mối nguy hiểm có thể tiềm ẩn trong công việc, từ đó tăng cường ý thức về mối nguy hiểm trong khi làm việc để phòng tránh tai nạn.

はつとかつどう きけん よち かつどう かつどう あんぜん
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。

ひやり はつとかつどう さぎょうちゅう ひやり はつ
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. Triệt để thực hiện nguyên tắc 4S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu)

Seiri (sàng lọc), là phân biệt những thứ cần thiết và không cần thiết. Cái gì không cần thì bỏ đi.

Seiton (sắp xếp), là bố trí sắp xếp những gì được giữ lại sau khi được sàng lọc (seiri), sao cho dễ lấy, dễ sử dụng.

Seisou (sạch sẽ), là dọn dẹp, làm vệ sinh những nơi làm việc, xung quanh nơi mình sống, hoặc những nơi dùng chung, ví dụ hành lang, nơi nghỉ ngơi...

Seiketsu (săn sóc), là chăm sóc làm sao để nơi làm việc, trang thiết bị máy móc, dụng cụ làm việc luôn sạch sẽ. Luôn giữ cho bản thân mình, quần áo cũng như đồ bảo hộ được sạch sẽ.

Triệt để thực hiện 4S sẽ tăng hiệu quả làm việc và giảm tai nạn.

5. 4S (せいり せいとん せいそう せいけつ かつどう てっぺい)
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. Trước khi làm việc hãy kiểm tra máy móc, thiết bị làm việc xem có an toàn hay không. Nếu thấy có gì bất thường, dù chỉ chút ít, cũng cần báo cáo với nhân viên chỉ đạo hoặc cấp trên để đợi chỉ thị. Không được tự mình bắt đầu công việc.

7. Đồ bảo hộ là đồ dùng bảo vệ chính bản thân. Cần hiểu rõ tại sao lại phải dùng đồ bảo hộ và phải sử dụng đúng cách. Sử dụng đồ bảo hộ đúng cách sẽ giúp bản thân tránh bị thương. Trước khi dùng đồ bảo hộ cũng cần phải kiểm tra xem các bộ phận của đồ bảo hộ có gì bất thường không. Nếu có thì phải đổi. Sau khi dùng xong phải bảo quản đúng theo quy định.

Đồ dùng bảo hộ: Quần áo bảo hộ, mũ bảo hộ, ủng an toàn, đai an toàn, găng tay, khẩu trang, kính bảo hộ.

Các bạn hãy lưu ý cách ăn, ngủ, nghỉ ngơi sao không để bị quá mệt mỏi để có thể duy trì tốt sức khỏe, không bị ốm đau.

Cần phải tuân thủ luật giao thông để tránh tai nạn giao thông.

Chúng tôi mong muốn các bạn thực tập sinh kỹ năng luôn khỏe mạnh, kết thúc việc thực tập kỹ năng và trở về nước an toàn.

6. しよう きかいせつび さぎょうかいしまえ てんけん おこな
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. あんぜん ほごく じぶん まも さぎょう
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。

あんぜん ほごく さぎょうふく ほごぼう あんぜんぐつ あんぜんたい てぶくろ
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。

じゅうじつ に つ ぽん

充実ニッポンLife Hãy có cuộc sống tại Nhật có ý nghĩa

Hãy bảo vệ mình khỏi bị tai nạn sông nước và cảm nắng

✓ Phòng chống tai nạn về nước

Mùa hè - Cần lưu ý tai nạn sông nước và cảm nắng Trên khắp Nhật Bản, nơi đâu cũng có bờ biển, sông, hồ đẹp, hàng năm đều thu hút du khách tới vui chơi, giải trí. Tuy nhiên, nếu không cẩn thận và không có việc chuẩn bị kỹ càng thì có thể bạn sẽ gặp phải những tai nạn không mong đợi. Mong các bạn hãy lưu ý những điểm sau.

Để phòng tránh những tai nạn sông nước

- ◇ Đang trong tình trạng bị thiếu ngủ, hoặc cơ thể không được khỏe mạnh thì nhất thiết không được bơi hoặc tắm biển. Đặc biệt là sau khi uống rượu mà đi bơi thì rất nguy hiểm. Nhất thiết không được bơi sau khi uống rượu.
- ◇ Ở biển, dù nhìn có vẻ an toàn nhưng có chỗ nguy hiểm như độ sâu đột ngột, luồng nước chảy xiết, hoặc người đi xe mô-tô trên nước. Vì thế không được vào những nơi đã cấm bơi.
- ◇ Khi bơi ở sông phải đặc biệt thận trọng vì sông có chỗ sâu đột ngột hoặc có dòng nước xiết.
- ◇ Cần lưu ý tới những hiện tượng thiên nhiên, thời tiết (ví dụ như thủy triều, sóng, đối với bể bơi thì lưu ý cửa thoát nước). Khi trời mưa, không được trú mưa dưới chân cầu (vì nước sông có thể đột ngột dâng cao).
- ◇ Cố tình đi vào những nơi bị cấm để câu cá là việc làm rất nguy hiểm. Đây là hành động có thể bị truy tố là hành động phạm tội nhẹ hoặc vi phạm luật. Vì thế muốn đi câu, các bạn cần tuân thủ luật để có buổi câu vui vẻ. Ngoài ra, khi thời tiết xấu, đi câu là rất nguy hiểm.
- ◇ Khi sắp có bão hoặc trời mưa to, không đi ra sông, biển để xem tình hình ra sao.

Các bạn có biết cách UITEMATE- tức là “Nổi trên nước và đợi” đã từng cứu được mạng sống của nhiều trẻ em trong trận

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、以下のことに充分注意しましょう。

◇ 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、プールの場合は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）」

sóng thần xảy ra trong trận Đại động đất Đông Nhật Bản không? Khi bị rơi xuống nước, chúng ta đừng cuống cuồng mà hãy bình tĩnh, nằm ngửa trên mặt nước, dang rộng chân tay thành hình chữ “đại - 大” để chờ người tới cứu. Các bạn hãy nhớ điều này để đề phòng khi gặp bất trắc. Trong trường hợp gặp người bị đuối nước, một mình nhảy xuống cứu là việc làm hết sức nguy hiểm. Trước hết hãy kêu gọi người giúp đỡ.

✓ Hãy phòng chống triệu chứng cảm nắng

Cảm nắng là triệu chứng như chóng mặt, co giật, buồn nôn, mất ý thức (bất tỉnh). Vào mùa hè, cũng còn có nguy cơ bị cảm nắng. Trường hợp nặng, có thể dẫn tới tử vong. Chứng cảm nắng là do môi trường thời tiết độ nóng, ẩm cao, cộng với việc vận động nhiều, cơ thể chưa quen với môi trường nắng nóng, hoặc cơ thể đang bị yếu, khiến cho lượng nước và muối trong cơ thể bị mất cân bằng, cơ thể không có thể tự điều tiết thân nhiệt và dễ bị cảm nắng. Chính vì vậy mà các bạn cần lưu ý không những là thời tiết nắng nóng mà cả thời điểm khi mùa mưa chấm dứt, nhiệt độ bắt đầu cao lên. Mong các bạn lưu ý những điểm sau để phòng chống cảm nắng.

- ◇ Hãy tham khảo những chỉ số về nắng nóng WBGT được cung cấp trên trang web về thông tin thời tiết và thông tin phòng chống cảm nắng do Bộ Môi trường công bố: <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◇ Trong phòng: Luôn kiểm tra nhiệt độ phòng, cần lưu ý sử dụng máy lạnh để duy trì nhiệt độ thích hợp.
- ◇ Đối với người làm nghề hàn, cần có máy thông gió, quạt gió đầy đủ, cố gắng tạo môi trường làm việc thích hợp.

Chẳng may bị cảm nắng thì cần nhanh chóng làm cho cơ thể hạ nhiệt. Nếu còn tỉnh táo, cần bù nước và muối cho cơ thể. Trong trường hợp người bị cảm nắng bất tỉnh, cần gọi xe cấp cứu để đưa đi bệnh viện.

し 知っていますか？ 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・意識障害などが起さる症状で、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
の炎天下だけでなく、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 侑子
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。

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連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ております。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、よろしくお願い申し上げます。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”

本冊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, Disyembre, 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 ของเดือนคู่(เม.ย., มิ.ย., ส.ค., ต.ล., ธ.ค., ก.พ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ได้เปิดให้บริการแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့များသည် အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေအထားကို စစ်ဆေးရန်နှင့် အလုပ်သမားများ၏ အကျိုးစီးပွားကို စောင့်ရှောက်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ (စီစဉ်ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အရ) ပြုလုပ်ပါမည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သမားများ၏ မိတ်ဆွေ” နှင့်လည်း တွဲဖက် အသုံးပြုကြပါရန်။

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амьдралд хэрэг болох мэдээллийг дадлагажигч та бүхэнд хүргэх зорилготой бөгөөд тэгш тоотой сар бүрийн 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/>

The screenshot shows the website interface with the following content:

- 日本語・日本文化 > 言葉の成り立ち 毎月の季語 > 梅雨
- 生活情報 > 日本の気象 > 梅雨
- > 日本語・日本文化 > 言葉の成り立ち > 梅雨
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Bahasa Indonesia & Budaya Indonesia > Bahasa, Idiom, Budaya, musim > Tsuyu (Musim Hujan)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Tagalog & Filipino > Tagalog, Idiom, Budaya, musim > Tsuyu (Rainy Season)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > ភាសាខ្មែរ & វប្បធម៌ខ្មែរ > ភាសា, ឃ្លា, វប្បធម៌, រដូវវស្សា > Tsuyu (រដូវវស្សា)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Japanese language and culture > Japanese Idiom > One word a Time > The Listening story
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- 日本語・日本文化 > 日本の語彙 ～Gかし、むかし～ > 聞き耳講座
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Bahasa Indonesia & Budaya Indonesia > Citta, Kata, Bahasa > Satu Simbol, Simbolis, Kalimat > Tsuyu (Musim Hujan)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Tagalog & Filipino > Tagalog, Idiom, Budaya, musim > Tsuyu (Rainy Season)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > ភាសាខ្មែរ & វប្បធម៌ខ្មែរ > ភាសា, ឃ្លា, វប្បធម៌, រដូវវស្សា > Tsuyu (រដូវវស្សា)
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨
- > Japanese language and culture > Japanese Idiom > One word a Time > The Listening story
- 生活情報 > 気象情報 > 梅雨