

## 技能实习信息

### — 关于居住环境(宿舍・住房) —

诸位技能实习生每天都在努力进行技能实习吗？

日常的技能实习很重要，同时居住环境也很重要。整顿了居住的环境之后，技能实习也就充实了。

这次，我们就诸位的宿舍・住房，在巡回指导(关于JITCO的巡回指导，请阅览“技能实习生之友”3月号)之际，察觉到的，以及从诸位前来咨询所感受到的几个方面进行若干介绍。

- “与几个人合住公寓一个房间，共同生活，不能保证私人生活”  
即使一个房间的面积很大，但不能保证私人生活的房间可不行。最好确保一个人能放松的空间。有一个方法，例如：用窗帘或者屏风把房间隔开。
- “因为宿舍的厨房只有一个煤气灶，并且是各做各的饭，所以最后做饭的人会总是到很晚”  
最好是扩大厨房，但是作为现实性的问题有困难。因此，关于每日三餐，事先做好菜肴，然后冷冻・冷藏保存起来，这样在任何时候都能马上吃上饭，这也是考虑方法之一。另外，还有一个办法，决定一名做饭值日员，做饭值日员把大家的饭都做好，大家不妨一起商量一下如何？
- “因为宿舍里没有浴缸，所以使用公司的淋浴。公司的淋浴也只有1个，不方便。”  
清洗身体的污垢，消除一天的实习疲劳，至少要淋浴。可能的话，最好泡在浴缸里，慢慢地泡泡澡…。因为最近有小型不占地方的单元型浴室以及简易淋浴，所以试着向监督管理团体・实习实施机关的生活指导员的商量，希望在宿舍里设置浴室怎么样？
- “有的宿舍是在工厂内，有时候开工操作一直到深夜。很介意那声音以及气味”  
在人感觉到的气味中，有令人不快的气味，长时间闻着，在精神上也好、身体上也产生很大的紧张状态，有可能会妨碍日常生活以及技能实习。最好使用隔音窗框以及消臭・防臭装置等。当然，认为诸位各自购买有困难，因此请向监督管理团体・实习实施机关的生活指导员商量一下该如何解决？

## 技能実習情報

### — 住環境(寄宿舍・住居)について —

技能実習生の皆さんは、日々技能実習に励んでいますか。

日常の技能実習は大切ですが、同時に住環境も大切です。住環境が整って初めて、技能実習も充実します。

今回は、皆さんの宿舍・住居について、巡回指導(JITCOの巡回指導については「技能実習生の友」3月号をご覧ください)の際に、気づいたり、皆さんから相談を受けた点をいくつか紹介します。

- 『数人とアパートの一室で共同生活をしており、プライバシーを保つことが出来ません』  
たとえ一室の規模が大きくとも、プライバシーを保つことができない部屋はいけません。一人でリラックスできるようなスペースを確保すると良いでしょう。例えば、部屋をカーテンやついたてで仕切る方法もあります。
- 『宿舍の台所は、ガス台が一つしかないうえに、各人が個別に食事を作っているの、最後に作る人の食事が、いつも遅くなってしまいます』  
一番良いのは、台所を拡充してもらうことですが、現実的な問題として難しいと思われます。したがって、食事については、予め料理を作り、それを冷凍・冷蔵保存して、いつでもすぐに食事がとれるようにすることも一考です。また、食事当番を決めて、食事当番がみんなの分を作る方法もありますので、皆さんで相談してみてもいいでしょうか。
- 『宿舍にお風呂がないので、会社のシャワーを使用しています。会社のシャワーも一基なので不便です』  
身体の汚れを落とし一日の実習の疲れを取るには、少なくともシャワーは必要です。できれば、浴槽に浸かってゆっくり入浴できると良いのですが…。最近では、コンパクトで場所を取らないユニットバスや簡易シャワーもありますので、宿舍に風呂場を設置して頂くよう、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してみてもいいでしょうか。
- 『宿舍が工場内にあり、夜遅くまで操業している場合もあります。音や臭いが気になります』  
人の感じる匂いの中には不快な臭いがあり、長時間嗅ぎ続けると、精神的にも肉体的にも大きなストレスを生じ、日常生活や技能実習の妨げになることもあります。防音サッシや脱臭・防臭装置などを活用すると良いと思います。無論、皆さんが各自で購入することは難しいと思われるので、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に

<p>● ”平常,一直紧闭着窗户。最好偶尔打开一会儿窗户”</p> <p>因为紧闭窗户的房间充满湿气,所以请一天至少要打开一次窗户,通通风,换换空气。若在房间里放置观赏用植物,植物能吸取不干净的空气(二氧化碳),变成干净的空气(氧气)。它的净化功能远远胜过空气清洁机。仅看看植物,精神就能放松一下。</p> <p>阳光照入房间,也很重要。日本人经常在户外晒被褥。被褥干燥了,变得很有弹性,暄腾腾的被褥能令人熟睡。阳光能杀死虱子·杂菌,还能去除体臭等气味。</p> <p>● ”为了舒适地度过炎热的夏天,总是开着冷气”</p> <p>若能舒适地生活,很好,但是另一方面,一整天都呆在冷气很足的室内,身体状态会变得不好。常听人说”总觉得无力””没有食欲””没有干劲”。也许是体温调节功能不正常,变得不能适应周围的温度。偶尔,试着关闭冷气,打开窗户,使用电风扇或者扇子等来消暑吧。又能节电。</p> <p>还有很多话想说,不管怎样,诸位在日常生活上,若感到在宿舍·住房有不方便的话,请与监督管理团体·实习实施机关的生活指导员商量。</p>	<p>相談してみてもいいでしょうか。</p> <p>● 『日頃、窓を閉め切ったままにしています。たまには窓を開けた方がいいでしょうか』</p> <p>閉め切った部屋は湿気がこもりますので、一日に最低一回は窓を開けて、風を通して空気の入れ換えをしてください。部屋の中に観葉植物を置いておくと、植物が汚い空気(二酸化炭素)を吸ってきれいな空気(酸素)に変えてくれます。その浄化能力は、空気清浄機よりもはるかに優れていると言われています。植物は観るだけでもリラックスできます。</p> <p>部屋の中に日光を入れることも大切です。日本人はよく、戸外でふとんを陽に干します。ふとんが乾燥して弾力性がよくなり、ふかふかのふとんではぐっすり眠ることができます。日光はダニ・雑菌を殺し、体臭等の臭いも消し去ります。</p> <p>● 『暑い夏を快適に過ごすために、いつも冷房をかけています』</p> <p>快適に生活できるのであればよいのですが、一方で、冷房の効いた室内に一日中いると体調を崩してしまいます。「なんとなくだるい」「食欲がない」「やる気がない」というお話しもよく聞きます。体温調節機能に不具合が生じ、周りの温度に適応できなくなっているのかも知れません。たまには、冷房を消して窓を開け、扇風機やうちわ等で暑さをしのいでみましょう。節電にもなります。</p> <p>まだまだお話ししたいことはありますが、いずれにしろ、皆さんの日常生活上で、宿舍・住居で不自由な思いをしていることがあれば、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してください。</p>