

Message from JITCO

— Self-Care for Good Health —

Technical intern trainees experience various types of stress resulting from differences in language and lifestyle habits. Not infrequently, stress causes mental and physical disorders. Support from people around you is essential to maintaining your health, but you must also have a strong will to protect your health by yourself. This is called self-care. Regularly practicing self-care can make a large difference in your resistance to emotional and physical ailments. Therefore, acquire proper knowledge and measures against stress and lead a healthy technical intern life.

● Recognize signs of stress.

When you encounter a difficulty or hardship in daily life, you may temporarily find yourself in one or a number of the following conditions. These are signs of emotional discomfort. Therefore, early recognition of these signs is extremely important.

- You have trouble getting to sleep, but wake up too early in the morning.
- You feel insecure and tend to be agitated or ill-tempered.
- Your mind wanders, and you have trouble concentrating.
- You either lose your appetite or tend to overeat.
- Your body displays symptoms such as palpitations, headache, stomachache, etc.

● Find ways to relieve stress.

Extreme stress can make you susceptible to emotional disorders, so you should try to relieve your stress before it gets worse. Find an activity in your daily life, such as listening to music, watching or playing sports, or engaging in a hobby, that you enjoy and will help you relax. Everyone has his own way of relaxing, but as the saying "A healthy mind in a healthy body" indicates, keeping regular hours, exercising moderately, and getting sufficient sleep and rest are basic requirements for everyone.

● Don't struggle alone.

When you feel insecure or angry due to stress, it might be a good idea to open up to a colleague or someone around you, or receive support from your family over the telephone. If you are unable to relieve your stress by yourself, do not struggle alone or hesitate to consult your lifestyle advisor or a consultant in your supervising organization. If symptoms such as depression, insomnia, or headache persist, seek early medical care.

JITCO からのお知らせ

— セルフケアで健康管理 —

技能実習生は言葉の問題や生活習慣の違いから様々なストレスを受け、それが原因で心や体の不調に悩まされる人も少なくありません。技能実習生の健康管理に、周りの支援は欠かせませんが、技能実習生自身も「自分の健康は自分で守る」という強い気持ちが必要です。このことを「セルフケア」と言います。セルフケアを普段から身につけておくことで、心や病気の抵抗力に違いがでできます。ストレスに対処する知識・方法を身につけ、元気に技能実習生活を過ごしましょう。

● ストレスのサインに気づく

日々の生活で困難に直面したり、つらいことが起きた時、一時的に以下のような状態になることがよくありますが、これは心の不調のサインのひとつです。このサインに早めに気づくことが大切です。

- 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- 不安感やイライラ、怒りっぽくなる
- 気が散って、なかなか集中できない
- 食欲が落ちたり、過食してしまう
- 動悸、頭痛、腹痛等からだに症状がでる

● ストレスの解消方法

ストレスが強くなると心の病気が起こりやすくなります。ひどくなる前に解消したいものです。音楽を聴いたり、スポーツ・趣味など自分が心から楽しめてリラックスできる方法を、日頃から身につけておきましょう。リラックス方法は人それぞれでも、「健全な精神は健全な肉体に宿る」の言葉のとおり、「規則正しい生活」「適度な運動」「睡眠・休養」は誰にでも共通する大切な基本です。

● 一人で抱え込まない

ストレスにより発生した不安感や怒りの感情は、同僚など周囲の人に聞いてもらったり、電話などで家族のサポートを受けるのも効果的です。自分だけで対応できないストレスは、一人で抱え込まずに生活指導員や監理団体の相談員に、遠慮なく相談しましょう。気分の落ち込みや不眠、頭痛などが続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。