

## ข่าวจาก JITCO

### — โรคคิดถึงบ้าน (โฮมซิก) —

ในช่วงแรกที่คุณฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคเดินทางถึงประเทศญี่ปุ่น เวลาแต่ละวันมักจะหมดไปกับความเคร่งเครียดที่ต้องจดจำกับงานที่ทำอยู่ และความแปลกใหม่ที่ได้พบเห็น อย่างไรก็ตาม เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับสิ่งรอบข้าง ก็จะมีเวลาพิจารณาสิ่งต่างๆ โดดตัวมากขึ้น จะพบว่า ตัวเองยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัว จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองอยู่ห่างไกลจากครอบครัว จนเกิดเป็นความเหงา และรู้สึกอยากกลับบ้านอย่างรุนแรงจนผิดปกติ นี่ก็คืออาการของโรคคิดถึงบ้าน แม้ว่าช่วงกลางวัน ความนึกคิดจะถูกเบี่ยงเบนไปเนื่องจากการทำงาน ฯลฯ แต่เมื่อถึงช่วงเวลากลางคืน หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันหยุด ความรู้สึกดังกล่าวจะรุนแรงยิ่งขึ้น ถือเป็นวิกฤตการณ์ด้านจิตใจที่คุณฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคต้องเผชิญเป็นครั้งแรกหลังจากเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่น

โดยทั่วไปแล้ว เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อยๆ หายไปเอง แต่ในบางครั้งจะรู้สึกเฉยชามาก ความกระตือรือร้นและความอยากอาหารมีน้อยลง เกิดอาการปวดหัว เมื่อยล้า คลื่นไส้อยากอาเจียน เป็นต้น

#### <วิธีที่เอาชนะโรคคิดถึงบ้าน>

- ① ยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และเล่าให้ผู้อื่นฟังถึงความรู้สึกที่ทรมานนั้นๆ  
การไม่ฝืนความรู้สึก และเก็บเอาไว้ใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะเอาชนะโรคคิดถึงบ้านได้ ลองเล่าถึงความรู้สึกที่เหงาของตนเองให้เพื่อนร่วมงานที่สนิท หรือผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตฟัง หรือด้วยการอีเมล โทรศัพทกลับบ้าน พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนฝูงที่อยู่ในประเทศบ้านเกิด อาจทำให้จิตใจจะรู้สึกสบายขึ้นได้
- ② ออกไปนอกบ้าน หรือหาความเพลิดเพลินกับงานอดิเรก อย่างเช่น งานการฝีมือ และการทำอาหาร  
เมื่อจิตใจเริ่มสบายขึ้น ลองมองหาความสนใจที่ตนเองชอบ สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยเบี่ยงเบนความนึกคิดได้เท่านั้น อาจสามารถทำให้เกิดการค้นพบความสนุกสนานแบบใหม่ได้อีกด้วย
- ③ การเปลี่ยนความคิดเป็นเรื่องสำคัญ  
การใช้ชีวิตในต่างแดน ภาษา และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างเป็นเรื่อง

## JITCO からのお知らせ

### — ホームシック —

技能実習生が日本に来て最初の頃は、物珍しさや仕事を覚える緊張感で毎日が夢中で過ぎていきます。しかしやがて慣れてきて周りのことを見回す余裕が出てくる頃、環境にまだ馴染めていない自分に気づいたり遠く離れた家族のことが気になり、寂しさと帰りたい気持ちが異常なほど強くなることがあります。これがホームシックです。昼間は仕事等で気持ちが紛れるものの、夜や特に休日になるとこの気持ちは一層強くなります。技能実習生が入国後初めて体験する心の危機です。

一般的には時間の経過とともに解消されますが、稀に強い孤独感から食欲や意欲が大きく減退し、頭痛やだるさ、吐き気などの症状がでるようになることもあります。

#### <ホームシックの克服法>

- ① 素直に自分の気持ちを認め、つらい気持ちを聞いて貰う  
ホームシックを克服するには、無理に気持ちを押しさえ込まないことが大切です。仲の良い同僚や生活指導員の方に愚痴や寂しい気持ちを聞いてもらいましょう。母国の家族や友人との電話やメールはもっと効果的。心が軽くなるでしょう。
- ② 外出したり、手芸や料理など趣味を楽しむ  
気持ちに余裕が出来たら自分の好きなことに気持ちを集中させてみましょう。気が紛れるだけでなく、新しい楽しみを発見することもあるかもしれません。
- ③ 開き直ることも大切  
異国での生活は言葉も環境も違い、慣れるのに時間がかかるのは当然のこと、仕方がな

<p>ธรรมดา การใช้เวลากับการสร้างความรู้ความคุ้นเคยให้เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คิดเสียว่าความแปลกใหม่เหล่านี้สามารถพบเห็นได้ ก็แต่เฉพาะในช่วงนี้เท่านั้น ช่วงเวลา 3 ปี จะผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ประสบการณ์ที่พบเห็นและการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคนั้น เป็นจุดเชื่อมโยงที่จะทำให้ทุกท่านสามารถประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตได้</p> <p>ในกรณีที่ วิธีที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ไม่สามารถผ่อนคลายอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้นได้ ค่อยไปปรับการรักษาจากแผนกโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจ</p>	<p>いことと開き直り、むしろその違いは今しか体験できないと考えてみましょう。3年はあっという間に過ぎてしまいます。こうした経験も技能実習生活を送る皆さんにとって大きな成長に必ずつながる事と思います。</p> <p>これらの方法を試してもなお症状が改善しない場合には、心療内科等の受診を考えてみましょう。</p>