

— 想家 —

技能实习生来到日本，起初，由于觉得稀奇和要记住工作的紧张感，会忘我地度过每天。但是当不久开始适应，能沉稳地环视周围情况时，会感觉到自己还尚未适应环境，或者开始挂念远离的家人，感到寂寞以及想回家的心情就会变得异常强烈。这就是想家。尽管白天工作等可排遣心情，但是到了晚上以及特别是假日，这种心情就越发强烈。这是技能实习生入境后最初体验到的心理危机。

在一般的情况下，随着时间的流逝，便能解除，但是很少因强烈的孤独感，而食欲以及积极性大大地减退，也会出现头痛以及倦怠、恶心等症状。

<克服想家的方法>

①坦率地承认自己的心情，请他人听听自己难受的心情

要克服想家的心情，重要的是不要勉强地压制心情。请交情好的同事或者生活指导员听听牢骚以及孤独的心情。与祖国的家人或者朋友打电话以及发电子

— ホームシック —

技能実習生が日本に来て最初の頃は、物珍しさと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場合があります。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

邮件会更加有效。心情会变得轻松一些。

②外出、或做手工艺或者烹饪等兴趣爱好

当心情有充裕时，试着把心情集中于自己爱好的事吧。不仅会解闷，而且也许会发现新的愉快的事。

③突然改变心情也很重要

在异国他乡的生活，语言和环境都不相同，要适应需要一定的时间是当然的，突然改变一下心情认为这是没有办法的事，倒不如试着想想那些不同只有现在才能体验到。3年一瞬间就过去了。这样的经验对于度过技能实习生活的诸位来说，想必一定会得到很大的成长。

尽管尝试了这些方法，但依然症状没有改善的话，可以考虑接受心疗内科等诊断。

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があるかもしれません。

③開き直すことも大切

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。

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。