

Pada saat baru tiba di Jepang, para Trainee Praktek Kerja (TPK) melewati hari-hari yang penuh kesibukan untuk mengingat pekerjaan dan semua benda yang belum pernah dilihat sebelumnya. Tetapi ketika mulai terbiasa, dan mulai ada waktu untuk memperhatikan kondisi di sekeliling, mulai ada kesadaran bahwa dirinya belum bisa melebur dengan lingkungan, dan ada kalanya timbul perasaan kangen pada keluarga yang terpisah jauh, lalu ada rasa kesepian dan ingin pulang, yang semakin kuat, Inilah yang dinamakan *homesick*. Pada siang hari, perasaan tsb teredam oleh kesibukan bekerja, tetapi di malam hari atau terutama di hari libur, perasaan rindu ini semakin mencengkeram. Ini merupakan krisis perasaan yang pertama kali dialami TPK setelah tiba di Jepang.

Secara umum, masalah ini akan menghilang dengan berjalannya sang waktu. Tetapi kuatnya perasaan sebatang kara, ada kalanya membuat kehilangan semangat dan selera makan, yang menimbulkan pula sakit kepala, tubuh lemas, ingin muntah, dan gejala sakit lainnya.

#### <Cara Mengatasi Perasaan *Homesick*>

##### ① Menyadari perasaan sendiri dengan ikhlas, mencurahkan perasaan tertekan

Untuk mengatasi perasaan *homesick*, penting sekali untuk tidak memaksa diri menekan perasaan tersebut. Curahkanlah perasaan sepi dan keluhan kepada teman dekat atau pembimbing kehidupan. Terutama yang paling mujarab adalah menelepon atau mengirim mail kepada teman dan keluarga di Tanah Air. Dengan demikian hati kita akan terasa ringan.

##### ② Bepergian dan mengerjakan hobi seperti kerajinan tangan atau memasak dsb

Setelah ada keluangan hati, kerjakanlah hal yang disukai dengan penuh konsentrasi. Ini bukan hanya sekedar mengisi waktu luang saja, melainkan juga memungkinkan kita menemukan hal-hal baru yang menyenangkan.

##### ③ Penting juga untuk bersikap ikhlas

Menjalankan kehidupan di negeri lain dengan bahasa dan kebiasaan yang berbeda, tentunya memerlukan waktu untuk menjadi terbiasa, dan tiada jalan lain kecuali menjalankannya dengan ikhlas. Sebaliknya, lebih baik kita berpikir positif bahwa pengalaman seperti itu hanya ada pada saat ini saja. 3 tahun akan terasa cepat terlewati. Pengalaman ini akan merupakan pelajaran besar bagi pertumbuhan Anda yang menjalankan kehidupan praktek kerja.

Seandainya cara-cara di atas juga tidak bisa memulihkan penyakit *homesick* ini, maka dianjurkan untuk memeriksakannya ke rumah sakit bagian kesehatan mental.

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慮してみましょう。