

## — โรคคิดถึงบ้าน (โอมชิก)—

ในช่วงแรกที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคเดินทางถึงประเทศไทยญี่ปุ่น เวลาแต่ละวันหมักจะหมดไปกับความเคร่งเครียดที่ต้องจัดการกับงานที่ทำอยู่ และความเปล่าไม่ที่ได้พบเห็น อย่างไรก็ตาม เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับสิ่งรอบข้าง ก็จะมีเวลาพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้กับมากขึ้น จะพบว่า ตัวเอง真ไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัว จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองอยู่ห่างไกลจากครอบครัว จนเกิดเป็นความเหงาและรู้สึกอยากกลับบ้านอย่างรุนแรงจนพิดปกติ นี้คืออาการของโรคคิดถึงบ้าน แม้ว่าช่วงกลางวัน ความนิ่งคิดจะถูกบีบบังหนูไปน่องจากการทำงาน ฯลฯ แต่เมื่อถึงช่วงเวลากลางคืน หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันหยุด ความรู้สึกดังกล่าวจะรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิกฤตการณ์ด้านจิตใจที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคต้องเผชิญเป็นครั้งแรกหลังจากเดินทางเข้าประเทศญี่ปุ่น

โดยท้าไปแล้ว เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อยๆ หายไปเอง แต่ในบางครั้งรู้สึกเดียวหาย ความกระตือรือล้นและความอหังการะมีน้อยลง เกิดอาการปวดหัว เมื่อยล้า คลื่นไส้อหังการะเป็นต้น

### <วิธีที่อาชนาโรคคิดถึงบ้าน>

① ยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และเล่าให้ผู้อื่นฟังถึงความรู้สึกที่แทรกซ่อนอยู่

การไม่เสื่อมความรู้สึก และเก็บเอาไว้ในเป็นสิ่งสำคัญที่จะอาชนาโรคคิดถึงบ้านได้ ลองเล่าถึงความรู้สึกที่เหงาของตนเองให้เพื่อนร่วมงานที่สนิท หรือผู้ที่คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตฟัง หรือด้วยการอีเมล์ โทรศัพท์กลับบ้าน พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนฝูงที่อยู่ในประเทศไทยบ้านเกิด อาจทำให้จิตใจจะรู้สึกสบายขึ้นได้

② ออกไปนอกบ้าน หรือหาความเพลิดเพลินกับงานอดิเรก อย่างเช่น งานการฝึกน้ำ และการทำอาหาร

เมื่อจิตใจเริ่มนิ่งลง ลองมองหาความสนใจที่ตนเองชอบ สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยเบี่ยงเบนความนิ่งคิดได้เท่านั้น อาจสามารถทำให้เกิดการกินพื้นความสนุกสนานแบบใหม่ได้อีกด้วย

③ การเปลี่ยนความคิดเป็นเรื่องสำคัญ

การใช้ชีวิตในต่างแดน ภาษา และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างเป็นเรื่อง

## — 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が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

ธรรมดា การใช้เวลา กับ การสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คิดเสียว่า ความแปลงใหม่ เหล่านี้ สามารถพบเห็นได้ ก็แต่เฉพาะในช่วงนี้เท่านั้น ช่วงเวลา 3 ปี จะผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ประสบการณ์ที่พบเห็น และ การฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคนั้น เป็นจุดเชื่อมโยงที่จะทำให้ทุกท่าน สามารถ ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ในอนาคต ได้

ในการณ์ที่ วิธีที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ไม่สามารถผ่อนคลายอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้น ได้ ค่อยไปรับการรักษาจากแผนกโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจ

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年はあつ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。