

Những ngày đầu mới đến Nhật, thực tập sinh thường thích thú với những điều mới lạ trong cuộc sống và công việc. Nhưng chẳng bao lâu, những cái mới lạ đó quen dần, họ chợt nhận ra mình xa lạ với môi trường mới, cảm giác buồn xa gia đình, muốn được về nước ủa đến mãnh liệt. Đó là lúc bạn bị nhớ nhà. Ban ngày làm việc bạn quên đi, nhưng khi đêm về hay vào những ngày nghỉ cảm giác nhớ nhà gia tăng mạnh. Đây là mối nguy tâm thần đầu tiên mà bạn trải nghiệm khi đến Nhật.

Thông thường sau một thời gian cảm giác nhớ nhà sẽ hết, nhưng thỉnh thoảng có những trường hợp cảm giác cô độc làm người nhớ nhà biếng ăn, không thấy ham thích gì, và có triệu chứng nhưc đầu, uể oải, buồn nôn, v.v...

<Cách khắc phục chứng nhớ nhà>

①Trải lòng mình, nói cho người khác nghe tâm sự của mình.

Để khắc phục chứng nhớ nhà, quan trọng là không nên cố đè nén tình cảm của mình. Hãy kể lể nỗi buồn của mình cho bạn bè hay người hướng dẫn sinh hoạt nghe. Điện thoại hay viết mail cho gia đình, bạn bè ở trong nước cũng là cách hiệu quả giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

②Đi ra ngoài chơi hay làm những việc yêu thích như thủ công, nấu ăn.

Khi có điều kiện, bạn thử làm những việc mình yêu thích. Nó không chỉ giúp bạn vui đi nỗi nhớ nhà mà còn có thể giúp bạn tìm ra những thú vui mới.

③Thay đổi cách nghĩ cũng rất quan trọng

Sống ở nước ngoài, ngôn ngữ và môi trường đều khác với nước mình, để quen được cần phải mất nhiều thời gian là điều tất nhiên, không thể làm khác được. Bạn cứ thử nghĩ và vui với sự khác biệt này xem, vì chỉ có lúc này bạn mới trải nghiệm được sự khác biệt đó. Ba năm rồi sẽ trôi qua nhanh chóng. Những trải nghiệm này sẽ giúp bạn trưởng thành trong đời sống thực tập.

Với những cách thức như thế mà nếu chứng nhớ nhà vẫn không thuyên giảm, bạn thử đi khám ở khoa nội tâm thần.

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。