

技能实习信息

— 心理健康思考 —

在技能实习生活中,诉说身体和心理不适的实习生正在增加。

也有关心分开生活后在祖国的家人的状况,感到十分寂寞甚至想回家的情况发生。另外,在语言和生活习惯完全不同的环境下生活,以及想尽快适应技能实习工作的心情,都会导致心情长期处于紧张状态。加之,回到宿舍和公寓后,和其他实习生共同生活产生的精神压力,以及相反即使只有实习生一个人的情况下,由于在不习惯的生活环境、身边却没有能够轻松商量的人,也会在不知不觉中积聚精神压力。

这样心中带着烦恼继续技能实习生活的话,有可能会发生身体状况恶化以及实习中受伤、事故等各种各样的麻烦。为了保持心理健康,心里难受时不要过于压抑是非常重要的。

〔应对方法〕

(1) 咨询

不要一个人烦恼,希望向关系好的同事以及生活指导员咨询。和在祖国的家人以及朋友通过电话和邮件聊天也是十分有效的。身边没有可以轻松说话的人时,请试着使用JITCO的母语咨询。

(2) 转换心情

将情绪转移到兴趣等自己喜欢的事情上,心情会变得开朗起来。为了享受在日本的生活,请积极地转换心情。

技能実習情報

— 心の健康を考えよう —

技能実習生活を送る中で、心や体の不調をうったえる実習生が増えています。

離れて生活をする母国の家族の様子が気になり、帰りたいくなるほど寂しさを感じることもあります。また、言葉や生活習慣が全く異なる環境での生活や、早く技能実習の作業に慣れたという気持ちで、心の緊張した状態が長期間続いてしまうことがあります。さらに、寮やアパートに戻った後も、他の実習生との共同生活によるストレスや、逆に実習生が自分1人しかない場合も、不慣れた生活環境で気軽に相談できる相手が近くにいないことにより、知らないうちにストレスをためてしまうことがあります。

こうして、心に悩みを抱えたまま技能実習生活を続けると、体調悪化や実習中の怪我・事故など、様々なトラブルにつながる可能性があります。心を健康に保つためには、つらい気持ちを無理に押さえこまないことが大切です。

〔対処方法〕

(1) 相談しよう

1人で悩まず、仲の良い同僚や生活指導員に相談するようにしましょう。母国の家族や友人と電話やメールで会話することも効果的です。気軽に話せる人が近くにいない場合は、JITCOの母国語相談を利用してみましょう。

(2) 気分転換しよう

趣味など、自分の好きなことに気持ちを向けると、気分が晴れることがあります。日本での生活を楽しむため、積極的な

(3) 提问

习惯实习工作当然需要时间。失败时也许会感到情绪低落，但不知道的事情就这样放着，会引发事故等十分危险。感到不安时，请果断地向实习指导员提问，好好确认疑问之处。

(4) 学习

日语有了进步，不仅对实习和日常生活有所帮助，也能成为加深对日本文化理解的契机。为了能轻松地掌握，试着从感兴趣的方面开始学习吧。

気分転換をこころがけましょう。

(3) 質問しよう

実習作業に慣れるのに時間が必要なのは当然です。失敗して落ち込むこともあるかもしれませんが、分からないことをそのままにすると、事故などにつながり危険です。不安なことがあれば、思い切って実習指導員に質問し、疑問点をきちんと確認しましょう。

(4) 勉強しよう

日本語が上達すると、実習や日常生活に役立つだけでなく、日本文化への理解が深まるきっかけにもなります。楽しんで覚えられるよう、興味のある分野から勉強するなど工夫してみましょう。