

## Info Pemagangan

### — Mari kita renungkan ; Kesehatan Mental —

Di dalam kehidupan selama pemagangan, orang yang mengatakan fisik dan mentalnya tidak sehat semakin bertambah.

Ada kalanya kita merasa ingin mengetahui keadaan keluarga di Tanah Air yang jauh di mata, membuat kita merasa kesepian dan kangen untuk pulang ke kampung halaman. Selain itu, kehidupan dengan lingkungan yang bahasa maupun kebiasaan hidupnya sangat berbeda, ada pula perasaan di mana kita harus segera terbiasa dengan pekerjaan pemagangan, membuat hati kita terus menerus merasa tegang dalam waktu lama. Tambahan lagi, meskipun pulang ke asrama atau ke apartemen, terdapat stres dalam kehidupan bersama dengan peserta pemagangan lainnya. Sebaliknya, seandainya peserta pemagangan itu tinggal sendirian saja sekalipun, di tengah kehidupan asing yang tidak terbiasa, tetapi di dekatnya tidak ada orang tempatnya bertanya atau curhat, hal ini tanpa disadari dapat menyebabkan stres menumpuk.

Apabila pemagangan terus dilakukan dalam kondisi adanya tekanan batin, akan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah seperti ; kondisi badan yang memburuk, terjadi kecelakaan atau cedera di tengah pekerjaan, dan sebagainya, Jadi untuk menjaga kesehatan mental, penting artinya untuk tidak memendam tekanan batin.

(Solusinya)

#### (1) Berkonsultasi

Janganlah menyimpan masalah sendirian, melainkan bicarakanlah dengan rekan sekerja yang akrab atau kepada pembimbing kehidupan. Bisa juga dengan berkomunikasi melalui telepon atau mail kepada keluarga atau teman di Tanah Air. Apabila tidak ada orang yang bisa diajak bicara di dekat Anda, maka hubungilah ruang konsultasi JITCO.

#### (2) Berganti suasana

Ada kalanya kita merasa terhibur apabila bisa mengalihkan perasaan ke hal yang disukai, misalnya menyalurkan hobi dsb. Agar bisa menjalankan kehidupan yang menyenangkan

## 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いという気持ちで、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人しかいない場合も、不慣れな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

di Jepang, kita harus menyediakan waktu dan aktif melakukan pergantian suasana.

### (3) Bertanya

Sudah semestinya bahwa kita memerlukan waktu untuk terbiasa dengan pekerjaan pemagangan. Walaupun mungkin kita pernah merasakan kecewa karena terjadi kesalahan, namun tanpa bertanya dan membiarkan saja hal yang tidak dimengerti, akan berbahaya karena berkaitan dengan kecelakaan. Jadi bila Anda mempunyai masalah, jangan segan untuk menanyakannya kepada pembimbing pemagangan, dan mendapatkan jawaban yang kongkret.

### (4) Belajar

Meningkatnya kemampuan berbahasa Jepang, bukan hanya berguna untuk kehidupan sehari-hari dan pemagangan saja, melainkan juga akan membuat kita semakin memahami budaya Jepang. Jadi mari kita mulai mempelajarinya dari hal yang menarik, agar bisa mengingatnya dengan semangat.

な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。