

ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

技能実習情報

— มาคิดถึงเรื่องสุขภาพจิตกันเถอะ —

— 心の健康を考えよう —

ในการดำเนินชีวิตระหว่างฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค มีผู้ฝึกปฏิบัติงานที่เกิดความผิดปกติทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายเพิ่มมากขึ้น

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。

ทั้งเป็นห่วงว่าครอบครัวที่ดำเนินชีวิตอยู่ในประเทศแม่ที่ห่างไกลจะเป็นอย่างไร หรือรู้สึกเหงาจนอยากกลับบ้านก็ได้ นอกจากนี้การดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมแตกต่างจากสภาพที่เคยอยู่อย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นภาษาที่พูดและธรรมเนียมการอยู่อาศัย ความรู้สึกที่อยากจะเคยชินกับการทำงานการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคให้ได้เร็วๆ ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจตกอยู่ในสภาพตึงเครียดเป็นระยะเวลายาวนาน ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อกลับมายังหอพักหรืออพาร์ทเมนต์ ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการอยู่อาศัยร่วมกับผู้ฝึกปฏิบัติงานคนอื่น หรือในกรณีกลับกันที่ตนเองเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานเพียงคนเดียวก็เช่นกัน การที่ไม่มีผู้ที่สามารถขอคำปรึกษาได้อย่างสะดวกอยู่ใกล้ตัวในสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิตที่ไม่คุ้นเคย เป็นสาเหตุทำให้ความเครียดสะสมมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

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。

หากดำเนินชีวิตต่อไปโดยแบกความกดดันใจเอาไว้เช่นนั้น ก็อาจจะเกิดปัญหาต่างๆ เช่น สุขภาพร่างกายแย่ๆ หรือได้รับบาดเจ็บ-เกิดอุบัติเหตุขึ้นในระหว่างฝึกปฏิบัติงาน เป็นต้นก็ได้ เพื่อรักษาสุขภาพจิตใจ สิ่งที่สำคัญก็คือการไม่ฝืน เก็บกดความรู้สึกที่ทุกข์ทรมานเอาไว้

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。

[วิธีการป้องกันแก้ไข]

[対処方法]

(1) ปรึกษา

(1) 相談しよう

อย่าเป็นทุกข์แค่ใจเพียงลำพัง ปรึกษาเพื่อนร่วมงานที่สนิทหรือผู้ให้คำปรึกษาด้านการดำเนินชีวิต การพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงที่อยู่ในประเทศแม่ด้วยโทรศัพท์หรือเมลล์ก็เป็นวิธีที่ได้ผลดี กรณีที่ไม่มีคนที่สามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจอยู่ใกล้ๆ ก็ขอให้ลองใช้บริการให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่ของ JITCO ดู

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) เปลี่ยนบรรยากาศ

(2) 気分転換しよう

หากหันจิตใจเข้าหาสิ่งที่ตนชอบ เช่น งานอดิเรกเป็นต้น ก็จะทำให้จิตใจเบิกบานขึ้นมาได้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่นเกิดความสนุกสนาน ขอให้ใส่ใจพยายามเปลี่ยนบรรยากาศอยู่เสมอ

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、積極的な気分転換を

(3) ตั้งคำถาม

กว่าจะคุ้นเคยกับการฝึกปฏิบัติงานต้องใช้เวลาเป็นเรื่องธรรมดา ความผิดพลาดอาจจะสร้างความรู้สึกหดหู่ แต่หากเก็บความไม่รู้เอาไว้อย่างนั้น ก็จะเป็นอันตรายที่นำไปสู่อุบัติเหตุเป็นต้นได้ หากมีเรื่องกังวลใจก็ขอให้ถามผู้ให้คำปรึกษาด้านการฝึกปฏิบัติงานอย่างละเอียด ตรวจสอบจุดที่สงสัยให้เรียบร้อย

(4) เรียนรู้

หากใช้ภาษาญี่ปุ่นได้ดีขึ้น ไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันเท่านั้น ยังอาจจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การทำความเข้าใจกับวัฒนธรรมของญี่ปุ่นได้อย่างลึกซึ้งอีกด้วย เพื่อให้สามารถเรียนรู้จดจำได้อย่างสนุกสนาน ลองดัดแปลงวิธีการเรียน เช่น ศึกษาจากสาขาที่ตนมีความสนใจ เป็นต้น

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。