

Thông tin thực tập kỹ năng

技能実習情報

— Quản lý sức khỏe tinh thần —

— 心の健康を考えよう —

Hiện nay số thực tập sinh bất ổn về cơ thể và tinh thần trong thời gian thực tập kỹ năng đang gia tăng.

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。

Sống xa gia đình, nhiều bạn hay buồn chán muốn quay về nước vì lo lắng gia đình ở trong nước. Cũng có những thực tập sinh bị căng thẳng về tâm lý trong một thời gian dài vì muốn quen nhanh với việc thực tập hay sinh hoạt hàng ngày do sống ở một môi trường mà ngôn ngữ và thói quen sinh hoạt đều khác với nước mình. Ngoài ra, cũng có những căng thẳng âm thầm như những va chạm với các bạn thực tập sinh khác sống chung phòng trọ hay cư xá, hay có trường hợp ngược lại là buồn bã do sống một mình không có người trao đổi khi chưa quen với môi trường sống mới.

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。

Mang những buồn bã, căng thẳng như thế không những không tốt cho sức khỏe, mà còn dễ gây ra tai nạn, sự cố trong công việc. Để giữ sức khỏe tinh thần, chúng ta không nên dồn nén những căng thẳng trong lòng.

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。

[Cách xử lý]

[対処方法]

(1) Hãy trao đổi

(1) 相談しよう

Bạn không nên để những buồn chán trong lòng mà nên trao đổi với bạn bè hay người hướng dẫn sinh hoạt. Điện thoại hay viết mail cho gia đình và bạn bè trong nước cũng là một cách để giải tỏa căng thẳng một cách hiệu quả. Nếu bạn không có bạn bè ở bên cạnh để trao đổi, hãy gọi đến Ban Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của JITCO.

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) Hãy thay đổi không khí

(2) 気分転換しよう

Khi làm những việc yêu thích bạn sẽ cảm thấy tinh thần phấn chấn hơn. Để cuộc sống ở Nhật được vui,

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こころがけましょう。

bạn nên tích cực thay đổi không khí trong cuộc sống.

(3) Hãy mạnh dạn hỏi

Để làm quen với công việc thực tập, dĩ nhiên cần thời gian. Khi thất bại việc gì, bạn sẽ cảm thấy rất buồn chán, nếu cứ để mãi như thế dễ đưa đến nguy cơ gây tai nạn. Khi có vấn đề gì lo lắng hay chưa hiểu, bạn hãy mạnh dạn hỏi người hướng dẫn thực tập để nắm rõ những điểm còn mù mờ.

(4) Hãy học tập

Khi tiếng Nhật khá lên, bạn không chỉ có lợi trong việc thực tập hay đời sống hàng ngày, mà còn dễ thấm thấu vào văn hóa Nhật Bản. Để có thể học tiếng Nhật một cách hứng thú, bạn hãy học từ những lãnh vực mà bạn yêu thích.

(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。