

<p style="text-align: center;"><b>ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>技能実習情報</b></p>
<p style="text-align: center;">—สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (หอพักและที่อยู่อาศัย)—</p> <p>ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน ทุกๆวันท่านเอาใจใส่กับการฝึกปฏิบัติงานอยู่หรือเปล่า</p> <p>การฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคในแต่ละวันมีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในขณะเดียวกัน สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยก็มีความสำคัญด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพียบพร้อม เมื่อนั้นการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคก็จะสมบูรณ์ไปด้วย</p> <p>ในฉบับนี้ เราจะมาพูดคุยกันถึงหอพัก และที่อยู่อาศัยของท่าน โดยจะขอแนะนำ เรื่องราวที่ได้รับฟังมาจากผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา ในขณะที่ออกไปตระเวนให้คำชี้แนะ (เรื่องการตระเวนให้คำชี้แนะ สามารถอ่านได้จาก “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเดือนมีนาคม)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “การใช้ชีวิตร่วมกันหลายคนในอพาร์ทเมนต์ห้องเดียวกัน ทำให้ไม่สามารถรักษาความเป็นส่วนตัวไว้ได้” ต่อให้เป็นห้องที่มีขนาดใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่ถ้าไม่อาจรักษาความเป็นส่วนตัวไว้ได้ ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ดีแน่ ลองจัดสรรให้มีพื้นที่ส่วนตัวไว้สำหรับผ่อนคลายบางทีจะดีไม่น้อย ตัวอย่างเช่น ใช้วิธีแบ่งกันห้องด้วยผ้า màn หรือฉากกั้นห้อง เป็นต้น</li> <li>● “ห้องครัวในหอพักมีเตาแก๊สเพียงตัวเดียว และต่างคนต่างก็ทำอาหารของตัวเอง ทำให้กลิ่นสุดท้ายที่ทำอาหารต้องทานอาหารล่าช้าออกไป”</li> </ul>	<p style="text-align: center;">— 住環境 (寄宿舍・住居) について —</p> <p>技能実習生の皆さんは、日々技能実習に励んでいますか。</p> <p>日常の技能実習は大切ですが、同時に住環境も大切です。住環境が整って初めて、技能実習も充実します。</p> <p>今回は、皆さんの宿舎・住居について、巡回指導（JITCOの巡回指導については「技能実習生の友」3月号をご覧ください）の際に、気づいたり、皆さんから相談を受けた点をいくつか紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 『数人とアパートの一室で共同生活をしており、プライバシーを保つことが出来ません』 たとえ一室の規模が大きくとも、プライバシーを保つことができない部屋はいけません。一人でリラックスできるようなスペースを確保すると良いでしょう。例えば、部屋をカーテンやついたてで仕切る方法もあります。</li> <li>● 『宿舎の台所は、ガス台が一つしかないうえに、各人が個別に食事を作っているので、</li> </ul>

วิธีที่ดีที่สุดคือ ขอให้ช่วยขยายห้องครัวให้เพียงพอ แต่ดูตามความเป็นจริงแล้ว คิดว่าคงเป็นไปได้ยาก เพราะฉะนั้น สำหรับการทำอาหารนั้น ขอเสนอความคิดเห็นว่า ลองทำอาหารสำรองไว้ล่วงหน้า แล้วนำไปแช่แข็ง หรือเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น จะทำให้สามารถรับประทานอาหารได้ในทุกเมื่อที่ต้องการ นอกจากนี้ ลองปรึกษาร่วมกัน จัดเวรทำอาหารขึ้น ผู้ที่เป็นเวรต้องทำอาหารสำหรับทุกคน จะเป็นไปได้หรือไม่

●“ที่หอพักไม่มีห้องอาบน้ำ ต้องไปอาบน้ำที่บริษัท และที่บริษัทมีฝักบัวแค่เพียงอันเดียว ทำให้ไม่สะดวก”

การอาบน้ำมีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นในการชำระทราบสกปรกของร่างกาย และจัดความเมื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติงานมาตลอดทั้งวัน หากเป็นไปได้ การลงแช่ในอ่างอาบน้ำ และค่อยๆ อาบอย่างสบายๆ จะเป็นการดีไม่น้อย... แต่อย่างไรก็ตามให้ลองปรึกษากับกลุ่มองค์กรกำกับควบคุมดูแล ผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตองค์กรที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานดู ขอให้เขาช่วยติดตั้งห้องอาบน้ำแบบง่ายๆ ขนาดกระทัดรัดที่มีอยู่ทั่วไปในปัจจุบันให้ในหอพักดู

●“หอพักอยู่ในเขตโรงงาน บางครั้งเครื่องจักรต้องเดินเครื่องจนดึกๆ คื่นๆ เรื่องเสียงและกลิ่นเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความกังวล”

ในบรรดากลิ่นที่มนุษย์สัมผัส ย่อมมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ หากต้องดมกลิ่นนั้นเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความเครียดทั้งทางกายและจิตใจได้ อาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคได้ ขอแนะนำให้ลองใช้ประโยชน์จากกรอบหน้าต่างป้องกันเสียงรบกวน ติดตั้งอุปกรณ์ขจัดกลิ่น-ป้องกันกลิ่น ฯลฯ แน่นนอน หากทุกท่านต้องซื้อหาด้วยตนเองคงจะลำบากไม่น้อย ลองปรึกษากับกลุ่มองค์กรกำกับควบคุมดูแล ผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตองค์กรที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานดู

●“ตามปกติแล้ว จะปิดหน้าต่างไว้ตลอดเวลา ควรเปิดหน้าต่างออกบ้างเป็นบางครั้งบางครั้งอาจจะดีกว่าไหม”

ความชื้นจะสะสมในห้องที่ปิดตาย ควรเปิดหน้าต่างอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เพื่อให้ลมถ่ายเท และระบายอากาศ ถ้าในห้องมีต้นไม้ประเภทไม้ใบประดับวางไว้ ไม้ใบจะช่วยดูดอากาศเสีย (ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์) และจะช่วยทำให้อากาศสะอาดขึ้น จากการทำความสะอาดอากาศที่ว่านี้ ว่ากันว่าจะได้ผลดีกว่าเครื่องฟอกอากาศเสียอีก เพียงแค่มองเห็นไม้ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้แล้ว

การปล่อยให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้องก็มีความสำคัญด้วยเช่นกัน ชาวญี่ปุ่นมักจะนำฟูกออกไปผึ่งแดดนอกบ้าน เมื่อฟูกแห้ง ก็จะเกิดความยืดหยุ่นตัวมากขึ้น ฟูกที่อบแห้งจะทำให้นอนหลับได้อย่างสนิท อีกทั้งยังแสงแดดยังช่วยกำจัดไรฝุ่น เชื้อแบคทีเรียต่างๆ รวมถึงการช่วยขจัดกลิ่นตัวได้อีกด้วย

●“เปิดแอร์อยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ชีวิตอยู่อย่างสบายๆ ในฤดูร้อนที่อบอ้าว”

最後に作る人の食事が、いつも遅くなってしまいます』

一番良いのは、台所を拡充してもらおうことですが、現実的な問題として難しいと思われまます。したがって、食事については、予め料理を作り、それを冷凍・冷蔵保存して、いつでもすぐに食事がとれるようにすることも一考です。また、食事当番を決めて、食事当番がみんなの分を作る方法もありますので、皆さんで相談してみたいかがでしょうか。

●『宿舎にお風呂がないので、会社のシャワーを使用しています。会社のシャワーも一基なので不便です』

身体の汚れを落とし一日の実習の疲れを取るには、少なくともシャワーは必要です。できれば、浴槽に浸かってゆっくり入浴できると良いのですが…。最近では、コンパクトで場所を取らないユニットバスや簡易シャワーもありますので、宿舎に風呂場を設置して頂くよう、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してみたいかがでしょうか。

●『宿舎が工場内にあり、夜遅くまで操業している場合もあります。音や臭いが気になります』

人の感じる匂いの中には不快な臭いがあり、長時間嗅ぎ続けると、精神的にも肉体的にも大きなストレスを生じ、日常生活や技能実習の妨げになることもあります。防音サッシや脱臭・防臭装置などを活用すると良いと思います。無論、皆さんが各自で購入することは難しいと思われまますので、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してみたいかがでしょうか。

●『日頃、窓を閉め切ったままにしています。たまには窓を開けた方が良いでしょうか』

閉め切った部屋は湿気がこもりますので、一日に最低一回は窓を開けて、風を通して空気の入れ換えをしてください。部屋の中に観葉植物を置いておくと、植物が汚い空気(二酸化炭素)を吸ってきれいな空気(酸素)に変えてくれます。その浄化能力は、空気清浄機よりもはるかに優れていると言われています。植物は観るだけでもリラックスできます。

部屋の中に日光を入れることも大切です。日本人はよく、戸外でふとんを陽に干します。ふとんが乾燥して弾力性がよくなり、ふかふかのふとんではぐっすり眠ることができます。日光はダニ・雑菌を殺し、体臭等の臭いも消し去ります。

●『暑い夏を快適に過ごすために、いつも冷

การดำเนินชีวิตได้อย่างสุขสบายเป็นเรื่องดี แต่ในทางกลับกัน ถ้าอยู่ในห้องแอร์ตลอดวัน อาจทำให้เสียสุขภาพได้ เรามักจะได้ยินกันบ่อยๆว่า “รู้สึกเมื่อยล้าอย่างบอกไม่ถูก” “ไม่อยากอาหาร” “ไม่อยากทำอะไร” นั่นอาจเป็นเพราะความสามารถในการปรับอุณหภูมิของร่างกายเกิดผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับอุณหภูมิโดยรอบได้ ในบางครั้งบางคราว ลองปิดแอร์ แล้วหันมาเปิดหน้าต่างคูบัง นอกจากนี้ลองขจัดความร้อนด้วยการใช้พัดลม หรือพัดคูบัง จะเป็นการช่วยประหยัดไฟไปในตัวได้อีกด้วย

ยังมีเรื่องอีกมากมายที่อยากเล่าให้ฟัง อย่างไรก็ตาม หากทุกท่านรู้สึกไม่สะดวกสบายในด้านการดำเนินชีวิต ในหอพัก หรือที่อยู่อาศัย ลองปรึกษาหารือกับกลุ่มองค์กรกำกับควบคุมดูแล ผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตองค์กรที่จัดให้มีการฝึกปฏิบัติงานดู

房をかけています』

快適に生活できるのであればよいのですが、一方で、冷房の効いた室内に一日中いると体調を崩してしまいます。「なんとなくだるい」「食欲がない」「やる気がない」というお話もよく聞きます。体温調節機能に不具合が生じ、周りの温度に適応できなくなっているのかも知れません。たまには、冷房を消して窓を開け、扇風機やうちわ等で暑さをしのいでみましょう。節電にもなります。

まだまだお話ししたいことはありますが、いずれにしろ、皆さんの日常生活上で、宿舎・住居で不自由な思いをしていることがあれば、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してください。