

<Kesehatan> - Perubahan Lingkungan -

Di Jepang, bulan Maret merupakan bulan penutupan buku dalam setahun. Di perusahaan trainee dan trainee praktek kerja, tentunya juga begitu. Mungkin ada yang pernah mempunyai pengalaman dimana suasana terasa agak resah karena biasanya akan ada pengumuman tentang karyawan orang Jepang yang dipindahkan bagiannya, atau dirotasi.

Manusia adalah makhluk yang mempunyai semangat dan harapan ketika lingkungan hidupnya berubah. Sebaliknya, apabila tekanan hidup terlalu berat, akan menjadi keresahan besar pula, dan ada kalanya mempengaruhi kondisi fisik dan mental. Gejalanya berbeda tergantung orangnya, ada yang menjadi tidak bisa tidur, sakit kepala, pernafasan terganggu, radang kulit, depresi dan sebagainya.

Agar stress tidak bertumpuk, maka penting sekali untuk memikirkan kembali kebiasaan hidup dan pandai-pandai ganti suasana untuk menyegarkan diri. Walau kita berada dalam lingkungan yang berbeda dengan lingkungan selama ini sekalipun, janganlah lupa untuk selalu tenang seperti biasa, juga perhatikanlah agar melaksanakan kehidupan sehari-hari dengan layak, dan mempunyai cara sendiri untuk mengatasi stress.

<健康> - 環境の変化 -

日本において、3月は1年の総決算という大きな節目の月として位置づけられています。研修生・技能実習生の皆さんの会社でも、同僚である日本人従業員に人事異動や配置換えの発表があったりして、周囲がなんとなく慌ただしくなり、気分的に落ち着かない経験をした人もいるかもしれません。

人間は環境が変わることで新たな意欲や期待をもつものですが、その反面、緊張を強いられたり、強い不安を感じてしまうと、心身に変調をきたすことがあります。現れる症状は人によって違いますが、不眠、頭痛、消化不良、皮膚炎、気持ちの落ち込みなど、実に様々な症状を引き起こします。

ストレスをためないためには、生活習慣を見直すことと上手に気分転換することが大切です。今までと違った環境の中にあっても、平常心を忘れず、規則正しい日常生活を心掛け、自分なりのストレス解消法を持つようにするとよいでしょう。