

<Sức khoẻ>

Thay đổi môi trường

Tại Nhật Bản, tháng 3 là tháng mà tất cả các doanh nghiệp đều tiến hành việc tổng quyết toán. Chắc các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh cũng có người từng lâm vào cảm giác bồn chồn, khi việc chuyển vị trí làm việc của những đồng nghiệp người Nhật Bản trong công ty khiến cho không khí xung quanh nhộn nhạo khác thường.

Khi thay đổi môi trường, con người thường có những ước muốn cũng như mong đợi vào những điều mới mẻ. Mặt khác, việc thay đổi này cũng gây ra sự căng thẳng, bất an. Tùy người, mà hiện tượng này xảy ra có khác nhau, nhưng có thể kể ra một số hiện tượng như: mất ngủ, đau đầu, khó tiêu, da bị nổi mẩn, tinh thần buồn bã...

Để giải toả căng thẳng, thì việc tự động viên tinh thần cũng như sắp xếp lại thói quen cuộc sống sao cho phù hợp với hoàn cảnh mới là điều hết sức quan trọng. Trong hoàn cảnh mới, tốt nhất là các bạn hãy làm sao để luôn giữ được sự bình tĩnh, duy trì nếp sống đều đặn, và tự tạo cho mình một phương pháp tự giải toả căng thẳng.

<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。