

Info Praktek Kerja

— Lingkungan Tempat Tinggal (asrama perusahaan & rumah tinggal) —

Para Trainee Praktek Kerja (TPK) sekalian, apakah Anda setiap hari aktif melakukan kegiatan praktek kerja ?

Melakukan praktek kerja sebagai kegiatan sehari-hari tentu saja penting, tetapi lingkungan di sekitar tempat tinggal juga penting. Apabila lingkungan tempat tinggal sudah tertata rapi, maka dengan sendirinya praktek kerja pun akan berjalan lancar.

Kali ini, kami ketengahkan masalah asrama dan tempat tinggal Anda semua, berdasarkan masalah yang pernah dikonsultasikan dan hal yang bisa kami dapatkan dari pengamatan ketika melakukan bimbingan berkala (Anda bisa mengetahui tentang bimbingan berkala JITCO ini di bulletin [Gino-Jisshusei no Tomo] edisi bulan Maret).

- [Beberapa orang yang tinggal bersama di dalam satu ruangan, membuat kita kehilangan privasi]

Walaupun sebuah ruangan berukuran besar sekalipun,

技能実習情報

— 住環境 (寄宿舍・住居) について —

技能実習生の皆さんは、日々技能実習に励んでいますか。

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。

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。

- 『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』

tetapi ruangan yang tidak memberikan privasi kepada penghuninya bukanlah ruangan yang ideal. Oleh karena itu, kita lebih baik membuat sebuah tempat untuk bersantai bagi diri kita sendiri. Misalnya, dengan cara membuat tirai atau sekat untuk membagi ruangan

- [Dapur di asrama hanya mempunyai sebuah kompor gas, sedangkan masing masing penghuni mempersiapkan masakannya sendiri-sendiri, menyebabkan orang yang terakhir memasak akan menjadi terlambat sekali]

Yang terbaik tentunya memperluas dapur, tetapi faktanya hal ini sangat sulit dilakukan. Dalam mempersiapkan makanan, bisa juga dilakukan dengan cara; setelah memasak, lalu disimpan di lemari pendingin atau di tempat pembekuannya, yang bisa diambil setiap saat.

Atau bisa juga dengan menentukan tugas memasak secara bergiliran, di mana yang bertugas memasak untuk semua orang, cobalah membicarakan hal ini kepada semua rekan.

- [Di tempat pemondokan tidak ada kamar mandi, sehingga kami menggunakan kamar mandi *shower* di perusahaan. Tetapi *shower* di perusahaan pun hanya ada satu saja, sehingga rasanya tidak praktis]

Sekurang-kurangnya *shower* diperlukan untuk menghilangkan rasa capek dan membersihkan kotoran di tubuh setelah seharian melakukan praktek kerja. Bila memungkinkan, baik juga untuk mandi berendam di bak mandi khusus untuk berendam. Akhir-akhir ini, ada berbagai tempat mandi sederhana yang berbentuk *unitbath*, atau *shower* yang praktis tidak memakan tempat. Jadi bagaimana kalau membicarakannya dengan pembimbing kehidupan di Lembaga Pengawas atau Lembaga Pelaksana agar di pemondokan Anda pun dipasang kamar mandi yang praktis tersebut ?

- [Pemondokan berada di area pabrik, kadang-kadang pekerjaan dilakukan sampai larut malam. Kami merasa terganggu dengan suara bising dan baunya]

Di antara bau yang dirasakan manusia, ada bau yang tak tertahankan, sehingga apabila berlangsung dalam waktu lama, dapat menyebabkan stress akut yang menyerang fisik dan mental, yang ada kalanya mengganggu kelancaran praktek kerja dan kehidupan sehari-hari. Akan lebih baik untuk menggunakan jendela kedap suara dan peralatan penghilang/pencegah bau. Tentunya Anda masing-masing sulit untuk membelinya, jadi cobalah untuk meminta nasehat kepada Pembimbing Kehidupan di Lembaga Pegawai atau Lembaga Pelaksana Praktek Kerja.

- [Setiap hari, biasanya jendela ditutup. Apakah lebih baik bila jendela kadang-kadang dibuka ?]

Kamar yang selalu ditutup akan menyebabkan lembab. Bukalah jendela sekurang-kurangnya sehari sekali agar angin masuk untuk mengganti udara. Apabila di dalam kamar ditanam tumbuh-tumbuhan dalam pot, maka tumbuh-tumbuhan tersebut akan mengisap udara yang kotor (karbondioksida) dan mengeluarkan udara yang bersih (oksigen). Konon kemampuannya untuk membersihkan udara melebihi alat pembersih udara. Selain itu, dengan melihat tumbuh-tumbuhan saja dapat membuat kita merasa relaks.

Membiarkan sinar matahari masuk ke dalam kamar

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でで仕切る方法もあります。

- 『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、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うことですが、現実的な問題として難しいと思われます。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てもいいかもしれません。

- 『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いいのですが…。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てもいいかもしれません。

- 『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いいと思います。無論、皆さんが各自で購入することは難しいと思われるので、監理団体・実習実施機関の生活指導員の方に相談してみてもいいかもしれません。

- 『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いいのでしょうか』

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

juga penting. Orang Jepang sering menjemur kasur di bawah sinar matahari di udara terbuka. Kasur yang kering akan membuat daya lenturnya meningkat, dan keempukannya yang nyaman dapat membuat kita tidur nyenyak. Sinar matahari dapat mematikan kuman dan kutu, serta menghilangkan bau yang berasal dari tubuh kita.

- [Agar merasa nyaman di musim panas, kami selalu menggunakan pendingin ruangan]

Ini baik juga agar kehidupan terasa lebih nyaman, tetapi sebaliknya, berada di dalam ruangan yang berpendingin terus menerus sepanjang hari, akan membuat kondisi badan memburuk. Misalnya kita sering mendengar [rasanya agak lemas], [tidak ada selera makan], [tidak ada semangat], dan sebagainya. Temperatur tubuh akan menjadi kacau dan sulit untuk menyesuaikan diri dengan temperatur di sekitar. Jadi lebih baik kadang-kadang matikanlah pendingin ruangan, bukalah jendela, hadapilah rasa panas ini dengan kipas angin atau kipas tangan. Ini juga merupakan salah satu cara penghematan listrik.

Sebenarnya masih banyak yang ingin dibicarakan, tetapi bagaimanapun, seandainya Anda mempunyai masalah dalam kehidupan sehari-hari, misalnya untuk masalah pemondokan/tempat tinggal, konsultasikanlah masalah tersebut kepada Pembimbing Kehidupan di Lembaga Pengawas atau Lembaga Pelaksana.

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」というお話しもよく聞きます。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。