

## Thông tin thực tập kỹ năng

### — Môi trường sống (Ký túc xá - nhà ở) —

Các bạn thực tập sinh thân mến, chúng tôi hy vọng hàng ngày các bạn vẫn tích cực tiến hành công việc thực tập kỹ năng.

Việc thực tập kỹ năng là quan trọng, nhưng có được môi trường sống tốt cũng rất quan trọng. Có môi trường sống tốt, thì việc thực tập kỹ năng mới có thể tốt được.

Trong đợt đi chỉ đạo thực tế vừa qua (về việc đi chỉ đạo thực tế của nhân viên JITCO, mời các bạn xem trong số báo “Bạn của Thực tập sinh” số ra tháng 3), chúng tôi đã nhận được một số câu hỏi của các bạn thực tập sinh cũng như nhận thấy một số vấn đề về nhà ở và ký túc xá. Chúng tôi xin giới thiệu một số vấn đề này như sau:

- “Chúng tôi sống chung mấy người trong một căn phòng của nhà tập thể, nên không đảm bảo được vấn đề riêng tư”.

Dù diện tích phòng lớn mà không đảm bảo được vấn đề riêng tư của người sử dụng thì cũng không được. Cần phải đảm bảo có đủ diện tích để người ở có thể nghỉ ngơi thoải mái một mình được. Ví dụ dùng ghi-đô để che chắn chẳng hạn.

- “Nơi ở của chúng tôi chỉ có một cái bếp ga, mà mọi người đều nấu ăn riêng nên người nấu sau cùng bị ăn cơm rất muộn”.

Cách tốt nhất là mở rộng bếp. Tuy nhiên đây là vấn đề khá khó giải quyết. Vì vậy mỗi khi nấu ăn, ta

## 技能実習情報

### — 住環境 (寄宿舎・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』

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。

- 『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ため、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

có thể nấu dư ra, để tủ lạnh hoặc ngăn đá để khi cần có thể làm nóng lại, ăn ngay được. Hoặc các bạn có thể bàn nhau, lần lượt cử người phụ trách nấu ăn chung cho cả nhóm.

- “Ký túc xá của chúng tôi không có phòng tắm nên phải dùng vòi tắm gương sen ở công ty. Tuy nhiên vòi gương sen này cũng chỉ có một chỗ, nên khá bất tiện”.

Sau một ngày thực tập vất vả thì việc tắm rửa để cơ thể sáng khoái là điều quan trọng. Nếu có bồn tắm để có thể ngâm người trong đó cho thư giãn là tốt nhất, nếu không thì ít ra thì cũng phải có vòi tắm gương sen. Hiện nay, có nhiều loại phòng tắm nhỏ gọn, không chiếm chỗ hoặc phòng tắm gương sen đơn giản. Các bạn hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo đời sống tại các cơ quan tiến hành thực tập hoặc các cơ quan giám sát để yêu cầu họ lắp đặt cho phòng tắm tại ký túc xá.

- “Ký túc xá của chúng tôi nằm trong khuôn viên của công ty, có lúc công ty làm việc tới tận khuya. Vì vậy nhiều khi tiếng ồn mà mùi gây khó chịu”

Trong những mùi mà con người cảm nhận được, có những thứ mùi gây cảm giác khó chịu. Nếu cứ phải ngửi những mùi này trong thời gian dài thì sẽ gây căng thẳng về mặt thể chất và tinh thần, gây ảnh hưởng tới hoạt động của thực tập sinh. Vì vậy cần phải có các biện pháp để chống tiếng ồn và mùi. Nhưng tự mình làm những việc này thì rất khó, vì thế các bạn nên trao đổi với nhân viên chỉ đạo đời sống của cơ quan tiến hành thực tập và đoàn thể quản lý.

- “Thường thì tôi hay đóng cửa sổ suốt ngày. Có nên mở cửa sổ ra không?”

Nếu không mở cửa ra thì phòng sẽ bị ẩm thấp. Các bạn nên mở cửa sổ, ngày ít nhất là một lần, cho không khí trong phòng được lưu thông. Hoặc có thể đặt thêm cây cảnh để cây hút không khí bẩn (khí thải CO2) và nhả ra khí ô-xy. Người ta nói rằng khả năng lọc không khí của cây cảnh tốt hơn cả máy lọc không khí.

Ngoài ra, để ánh sáng tràn vào phòng cũng rất quan trọng. Người Nhật Bản thường phơi quần áo, chăn đệm dưới ánh nắng mặt trời để làm cho chăn đệm thơm tho khiến cho ta dễ ngủ. Hơn nữa, khi phơi nắng, ánh nắng sẽ giết chết các loại bọ cũng như khử hết mùi bám trên quần áo, chăn đệm...

- “Mùa hè, vì nóng nực, nên chúng tôi thường dùng máy lạnh để cho dễ ngủ”

Dùng máy lạnh để dễ chịu hơn cũng là điều dễ hiểu. Tuy nhiên, nếu cả ngày chỉ ở trong phòng có máy lạnh thì cơ thể sẽ dễ bị mỏi mệt. Có lẽ các bạn cũng hay nghe thấy mọi người phàn nàn với nhau như “Chẳng hiểu sao người cứ đờ đẫn”. Hoặc “Chán

đều”, “Hiện tại không có phòng tắm nên phải dùng vòi tắm gương sen ở công ty. Tuy nhiên vòi gương sen này cũng chỉ có một chỗ, nên khá bất tiện”.

- 『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てもいいでしょうか。

- 『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

ăn” hoặc “Không muốn làm gì”. Đó là do dùng nhiều máy lạnh, khiến cho cơ thể mất đi khả năng tự điều chỉnh nhiệt độ cơ thể nên bạn cảm thấy không thích ứng được với nhiệt độ môi trường xung quanh nữa. Để tránh tình trạng này, thỉnh thoảng nên tắt máy điều hòa, mở cửa sổ, dùng quạt máy hay quạt giấy. Đây cũng là dịp để ta cảm nhận được cái nóng của mùa hè, đồng thời lại tiết kiệm được cả điện nữa.

Những gì nêu trên chỉ là một số ít vấn đề liên quan tới môi trường nhà ở. Nếu trong cuộc sống, các bạn có cảm thấy có điều gì bất tiện về chỗ ăn ở, thì hãy trao đổi với nhân viên chỉ đạo đời sống của cơ quan tiến hành thực tập cũng như đoàn thể quản lý.

具合が生じ、周りの温度に適応できなくなっているのかわかりません。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。