

## 国际研修协力机构的通知

### — 自我健康管理 —

由于语言问题以及生活习惯不同,技能实习生会受到各种各样的精神紧张,由于这原因引起心理以及身体状况不良而烦恼的人较多。对于技能实习生的健康管理,不能缺少周围的支持,但是,技能实习生自己也需要有“自己的健康,自己来保护”这样强烈的心情。这称为“自我健康管理”。从日常起,就学会作好自我健康管理,由此对于心理以及疾病的抵抗力就会各不相同。让我们学会应付精神紧张的知识·方法,健康地渡过技能实习生活吧!

#### ●察觉到精神紧张的预兆

在每天的生活当中,面对困难、发生心里难受的事时,时常会有如下所述的那样状态,这是心理状态不良的预兆之一。提早察觉到这样的预兆很重要。

- 难以入睡,早上很早就醒了
- 有不安感、焦急、易动怒
- 心不在焉,不易精神集中
- 食欲不振,或易吃得过量
- 身体出现心悸、头痛、腹痛等症状

#### ●精神紧张的消除方法

若精神紧张变得严重,就会容易引起心理的疾病。在变得严重之前,希望能将其消除掉。听听音乐,进行体育活动·兴趣爱好等,从日常起就学会自己能从心里能感到愉快,能放松的方法吧!放松方法各人不同,但是,正如人们所说“健全的精神寓于健全的身体”那样,“有规律的生活”“适度的运动”“睡眠·休养”,对任何人来说都是共同的重要的基本。

#### ●不要一个人承担

由于精神紧张而产生的不安感以及动怒的心情,请同事等周围的人听听自己的倾诉,还有打电话等接受家里人的支持也是有效的。自己一个人不能对应的精神紧张,不要一个人承担,应不抱顾虑地向生活指导员以及监督管理团体的咨询员进行咨询。若情绪消沉、睡不着觉、头痛等症状持续时,请尽早就诊专门医生。

## JITCO からのお知らせ

### — セルフケアで健康管理 —

技能実習生は言葉の問題や生活習慣の違いから様々なストレスを受け、それが原因で心や体の不調に悩まされる人も少なくありません。技能実習生の健康管理に、周りの支援は欠かせませんが、技能実習生自身も「自分の健康は自分で守る」という強い気持ちが必要です。このことを「セルフケア」と言います。セルフケアを普段から身につけておくことで、心や病気の抵抗力に違いがでてきます。ストレスに対処する知識・方法を身につけ、元気に技能実習生活を過ごしましょう。

#### ●ストレスのサインに気づく

日々の生活で困難に直面したり、つらいことが起きた時、一時的に以下のような状態になることがよくありますが、これは心の不調のサインのひとつです。このサインに早めに気づくことが大切です。

- 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- 不安感やイライラ、怒りっぽくなる
- 気が散って、なかなか集中できない
- 食欲が落ちたり、過食してしまう
- 動悸、頭痛、腹痛等からだに症状がでる

#### ●ストレスの解消方法

ストレスが強くなると心の病気が起こりやすくなります。ひどくなる前に解消したいものです。音楽を聴いたり、スポーツ・趣味など自分が心から楽しめてリラックスできる方法を、日頃から身につけておきましょう。リラックス方法は人それぞれでも、「健全な精神は健全な肉体に宿る」の言葉の通り、「規則正しい生活」「適度な運動」「睡眠・休養」は誰にでも共通する大切な基本です。

#### ●一人で抱え込まない

ストレスにより発生した不安感や怒りの感情は、同僚など周囲の人に聞いてもらったり、電話などで家族のサポートを受けるのも効果的です。自分だけで対応できないストレスは、一人で抱え込まずに生活指導員や監理団体の相談員に、遠慮なく相談しましょう。気分の落ち込みや不眠、頭痛などが続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。