

## ข่าวจาก JITCO

### — การควบคุมสุขภาพด้วยการดูแลเอาใจใส่ด้วยตนเอง —

มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคไม่น้อยที่เกิดความเครียด จากความแตกต่างด้านขนบธรรมเนียมประเพณีการดำรงชีวิต ปัญหาด้านภาษา ฯลฯ เป็นสาเหตุส่งผลให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่ปกติ ถึงแม้ว่าการควบคุมดูแลสุขภาพของผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคนั้น จะไม่สามารถขาดความช่วยเหลือจากครอบครัวได้ แต่ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีความใส่ใจที่เข้มแข็ง “สุขภาพของตนเอง ตนเองจะต้องเป็นผู้ปกป้องรักษา” ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น “การดูแลเอาใจใส่ด้วยตนเอง” อย่างสม่ำเสมอให้คิดเป็นนิสัยนั้น จะทำให้เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจนทั้งทางด้านกำลังใจและการต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีความรู้และวิธีการรับมือกับความเครียด เพื่อให้ชีวิตผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคสามารถดำเนินไปได้อย่างสดชื่นแจ่มใส

#### ● รับรู้สัญญาณจากความเครียด

เวลาประสบกับความลำบากในชีวิตประจำวัน หรือเกิดความรู้สึกทรมานมากขึ้น มีบ่อยครั้งที่ช่วงเวลาหนึ่ง ท่านอาจอยู่ในสภาวะลักษณะที่ระบุอยู่ข้างท้ายนี้ ซึ่งถือเป็นสัญญาณของความไม่สมบูรณ์ทางจิตใจอย่างหนึ่ง การรับรู้สัญญาณดังกล่าวแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญ

- นอนไม่ค่อยจะหลับ ลืมตาตื่นแต่เช้า
- มีความรู้สึกกังวล หงุดหงิด โมโหง่าย
- จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยมีสมาธิ
- ความอยากรับประทานอาหารลดน้อยลง หรือทานมากเกินไป
- มีอาการปรากฏทางร่างกาย อาทิเช่น หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ

#### ● วิธีการผ่อนคลายความเครียด

เมื่อมีความตึงเครียดสูง จะทำให้เกิดโรคทางจิตใจได้ง่าย จึงควรผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะอาการจะเพิ่มทวีหนักมากขึ้น ควรหาวิธีการพักผ่อนหย่อนใจในสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกเพลิดเพลินใจ ยกตัวอย่างเช่น การฟังดนตรี การเล่นกีฬา การทำงานอดิเรก ฯลฯ ควรปฏิบัติให้คิดเป็นนิสัยอยู่เสมอ ถึงแม้ว่าวิธีการพักผ่อนหย่อนใจนั้น จะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่คำพิงเพยที่ว่า “จิตใจที่สมบูรณ์จะสถิตย์อยู่กับร่างกายที่แข็งแรง” นั่นคือ “การใช้ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระเบียบแบบแผน” “การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม” “การนอนหลับ • การพักผ่อน” เป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานของบุคคลทั่วไป

#### ● ไม่เก็บกดไว้คนเดียว

เมื่อเกิดความเครียด ควรระบายความรู้สึกกังวลและความโกรธที่เกิดขึ้นให้เพื่อนร่วมงานหรือครอบครัวฟัง โทรศัพท์ขอกำลังใจจากครอบครัว ฯลฯ จะสามารถช่วยลดความเครียดได้ สำหรับความเครียดที่ไม่สามารถจัดการได้เพียงคนเดียว อย่างเก็บไว้ควรปรึกษากับที่ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิต หรือผู้ให้คำปรึกษาขององค์กรกำกับควบคุมดูแลอย่างไม่ต้องเกรงใจ ในกรณีที่มีอาการจิตใจท้อ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะเป็นระยะเวลาติดต่อกันควรไปรับการรักษาจากแพทย์ผู้ชำนาญแต่เนิ่น ๆ

## 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。