

早期觉察精神压力 保障身心全面健康
ストレスに早く気づいて 心もからだも健康に

永保健康心理 こころの健康 笑容传遍大家 みんなの笑顔



各位技能实习生们，大家好！ 你们每天生活得愉快吗？

你们远离祖国，来到日本工作生活，这里的自然环境、生活习惯以及文化习俗不同，对于大家来说，也许觉得新奇有趣，也许也会感到许多精神上的压力吧？“mental health”这个词语，其含义是“心理的健康”。和身体一样，心理上会有健康的时候，也会有因为艰辛和苦恼而消沉的时候，甚至严重的时候还会导致疾病。要想维护心理的健康，大家首先要尽早地觉察到精神压力，然后要掌握一些减轻、消除压力的知识和方法。

有困难的时候，希望大家向同事、前辈或生活指导员或者翻译诉说自己的心情。不要自己一个人硬撑着，寻求周围朋友的帮助也是非常重要的。

这本手册中，收录了诊断自己的精神压力状态的对照表。也收录了有助于维护心理健康，让大家笑脸常在的建议表。

希望大家仔细对照阅读吧！





I	察觉内心的SOS信号	1
II	《身心状况的自我诊断表》及建议表的使用方法	3
A.	关于最近1个月之内你的身体状态	4
B.	关于近1个月以来你的心情状况	5
C.	关于你的工作场所、工作及宿舍的情况	6
D.	关于你周围人们的情况	6
III	为技能实习生归纳的建议表	7
A.	关于最近1个月之内你的身体状态	7
B.	关于近1个月以来你的心情状况	10
C.	关于你的工作场所、工作及宿舍的情况	13
D.	关于你周围人们的情况	14
IV	身心状态自我调整	15
1.	谁都能做到的简单减轻精神压力法	15
2.	用日语愉快地交流吧	17
3.	生活要有规律	19
V	致各位技能实习生	20

I

察觉内心的SOS信号^{注1}

心のSOSサインに気づくこと^{注1}

在不同的文化环境中，各位技能实习生恐怕会感觉到许多精神压力吧。重要的是要及时察觉与往常不同甚至奇怪的想法，这就是“自己内心发出的SOS信号”。精神压力会由于各种各样的事情引起。在你的周围是否有造成这种精神压力的事情呢？



这些事都会造成精神压力

こんなことがストレスになります



长时间劳动
人际关系不好
出事故
工作失误
听不懂指令
受到性骚扰^{注2}
受到职权骚扰^{注3}
深夜劳动

语言不通
没有朋友
没有隐私
身体状况不好
难以入睡
生病



家人或亲戚生病或死亡
夫妻之间的不和或纠纷
与家人的纠纷
孩子的不良行为或教育问题
失恋
借债



注1

SOS信号：SOS是遭遇灾难之际而寻求救援的暗号。“内心的SOS信号”是指自己内心发出的求救信号。

注2

性骚扰：来源于sexual harassment。含义是进行性别上的骚扰行为。例如，触摸对方的身体，或胁迫发生性关系等。

注3

职权骚扰：来源于power harassment。是指利用工作岗位的权力进行骚扰的行为。例如殴打、斥骂、集体排斥或无视等。



因精神压力导致身心的SOS信号

ストレスでおきる^{こころ}心とからだへのSOSサイン

精神压力长期持续并增大，身体、心理及行动方面就会呈现出如下变化。重要的是不要忽视这些信号。

精神压力



心情上的反应

- 变得忧郁
- 无精打采
- 没有干劲
- 心烦气躁
- 不安
- 越来越紧张

在身体上的反应

- 难以入睡
- 腹痛或头痛
- 心悸或气短
- 血压增高
- 容易拉肚子或便秘
- 没有食欲
- 月经不调
- 肩酸背痛

在行动上出现变化

- 迟到或早退增多
- 工作效率下降
- 工作失误增多
- 造成事故
- 酗酒
- 暴饮暴食或拒食



察觉SOS信号后，重要的是尽早进行自我调整^{注4}

SOSサインに気づいたら、早めのセルフケア^{注4}が大切

对“心理健康”的维护，要像对待身体一样及时应对。例如，出现情绪低落、心烦气躁、难以入睡、容易疲劳等现象时，应及时自我调整。而且，有些人还会出现特殊的信号。例如疲劳时，经常会牙疼或肩酸背痛等，了解自己特有的SOS信号也很重要，并且在察觉后，建议你通过充分休息或转换心情等方式，尽早进行自我调整。



注4

自我调整是指了解自己的心理及身体的状态，思考为了改善而需要做什么，并自己亲自付诸行动。



《身心状况的自我诊断表》及建议表的使用方法

『心とからだの自己診断表』とアドバイスシートの使い方

大家利用《身心状况的自我诊断表》进行自我对照，为的是正确理解自己是否身心健康、以期精神饱满地过好每一天。

对照完毕后，请继续阅读建议表。

建议表的内容是，针对引起注意的现象的原因进行解说，为避免因精神压力导致疾病，应该了解这些应对方法。

好吧，我们留意以下的事项进行对照吧。

使用方法

1. 关于身心状况的自我诊断表

希望大家保持轻松的状态，不必过于深思熟虑，用坦诚的心情填写吧。填写时不要和其他实习生商量。

这是一个审视自己心情的难得良机。

2. 关于建议表

- (1) 如果选择了“经常有”或“有时有”的项目，请一定要阅读建议表。
- (2) 即使是“几乎没有”的项目，也只是说明现在没有，以后也许会有。作为有备无患的应对方法，也请顺便阅读吧。

例

B-2 “因听不懂日语而心烦气躁”的项目选择“经常有”时

建议表第10页

和日语好的前辈或同事
在一起时，很容易有依
赖心理，……



第17页也别忘了看一
下！

身心状况的自我诊断表

こころとからだの自己診断表

请确认对照一下你的心理和身体的状态。

あなたの心とからだの^{じょうたい}状態をチェックしてみましょう。

并回答A～D的各项提问。并在最符合的选项前画圈。

A～Dのそれぞれの質問に答えましょう。最も当てはまるものに○をつけましょう。

A 关于最近1个月之内你的身体状态 さいきん げつかん 最近 1 か月間のあなたのからだの 状態についてお聞きします	经常有 いつもある	有时有 ときどきある	几乎没有 ほとんどない
1 前一天的疲劳感难以恢复，从早晨就觉得浑身无力。 まへ の 日 の つかれ が とれない、あさ から 何 となく だるい			
2 总觉得头疼，脑子不清爽。 何 となく あたま が 痛 かったり、すっきり しない			
3 脖子肩膀酸痛，后背和后腰疼。 くび、かた が 凝 ったり、せなか や 腰 が 痛 くなったりする			
4 肠胃不好，因为拉肚子或便秘而肚子疼。 胃 の 具合 が 悪 かったり、下痢 や 便秘 で お腹 が 痛 い			
5 视线模糊，头晕目眩。 め が かすんだり、めまい や 立ち眩 み が する			
6 突然喘不上气或胸疼。 きゅう いき が 苦 しく なったり、むね が 痛 くなる			
7 喉咙干渴，嗓子疼或感觉不适。 のど が 渴 いたり、痛 かったり で 調 子 が 悪い			
8 难以入睡，或早晨过早醒来。 なかなか 寝 られ なかったり、朝 早く 目 が 覚 め たり する			
9 没有食欲 食 欲 が ない			
10 只限女性。月经不调。 女性 の 方 にお聞きします。生理 が 不 順 である			

上面所列事项之外，如果还有其他身体某处不适，请在右栏中填写。

上に書いたことのほかに、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右の欄に書きましょう。

每天睡眠多长时间？

毎日、どれくらい寝ていますか？

小时（上床 点，起床 点）
時間 就寝 時 起床 時

B 关于近1个月以来你的心情状况 さいきん げつかん 最近1か月間のあなたの気持ちについてお聞きします		经常有 いつもある	有时有 ときどき 時々ある	几乎没有 ほとんどない
1	内心里希望有能商量的人在旁边。 そうだんあい て ひと そば おも 相談相手になる人が側にいてほしいなと思う			
2	因听不懂日语而心烦气躁。 にほんご 日本語がわからず、イライラする			
3	感到孤独，情绪低落 こどく かん きもち おちこ 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む			
4	心情忧郁，不想去公司上班。 ゆううつ 、会社に行きたくない			
5	担心国内的事情，在工作中也挂念着。 ぼこく しんぱい 、 しごと ちゅうぎ 母国のことが心配で、仕事中也気になる 回答“经常有”或“有时有”的人请继续选择以下符合的项目 「いつも」「時々」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけてください ・家人 ・恋人 ・借債 ・其他 かぞく こいびと しゃっきん た ・家族 ・恋人 ・借金 ・その他			
6	受到公司同事或其他技能实习生的批评后难以释怀。 かいしゃ ひと ほか ぎのうじっしゅうせい ひはん 会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
7	有时会发火并和周围的人吵架。 はら た まわり ひと くち 腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある			
8	觉得周围的人都不可信。 まわり ひと しんよう かん 周りの人が信用できないと感じる			
9	有时候心里不安、情绪不稳。 ふあん 、 きもち おちつか ない 不安で、気持ちが落ち着かないことがある			
10	总觉得每天的生活没有意思。 なん まいにち せいかつ おもしろ かん 何となく毎日の生活が面白くないと感じる			

休息日等是否做些身心轻松的事呢？如果有请具体填写。

きゅうじつ
休 日などにリラックスすることをしていませんか？ あれば、具体的に書きましょう。

（尽量用日语填写）

（なるべく日本語で書きましょう）

C 关于你的工作场所、工作及宿舍的情况。 あなたの作業場や仕事・宿舍についてお聞きします。		対 そう だ	还算 対 まあ そう だ	不 対 ちが う
对3~6的提问回答“对”“还算对”的人，请选择以下符合的项目。不限数量。 (3~6の質問に、「そうだ」「まあそうだ」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけましょう。いくつでもよいです)				
1	工作内容总记不住 仕事がなかなか覚えられない			
2	工作量太多，很累。 仕事が多すぎて、疲れる			
3	在工作中有时觉得真危险。 仕事の中に、あぶないと思うことがある ・差点儿被机器夹住或卷进去。 ・地面易滑 ・機械に挟まれたり、巻き込まれそうになる ・床が滑りやすい ・东西容易绊脚 ・其他 ・物につまずきやすい ・その他			
4	工作场所环境不好 作業場の環境が良くない ・温度 ・照明 ・噪音 ・换气 ・湿度 ・照明 ・騒音 ・換気 ・粉尘等有害物质 ・粉塵等の有害物質			
5	难以听懂工作方法及顺序的指令 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい ・说明不充分 ・词语听不懂 ・说话太快 ・十分な説明がない ・言葉が分からない ・早口すぎる ・指导员经常不在 ・说明书不充分 ・其他 ・指導員が不在がち ・説明書が不十分 ・その他			
6	宿舍的环境不好 宿舍の環境が良くない ・温度 ・周围吵闹 ・不能保障隐私 ・湿度 ・周りがうるさい ・プライバシーが守れない ・狭小 ・卧室（夜班后等的睡眠不能确保） ・狭い ・寝室（夜勤の明けなど睡眠が確保できない）			

D 关于你周围人们的情况。 あなたの周りの人々についてお聞きします。 (请选择以下符合的项目画圈。数量不限) (以下の中からあてはまる項目に○をつけましょう。いくつでもよいです)	
1	工作上有不懂的时候可以轻松请教的人是谁？ 仕事がわからないとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. 技能实習指导员 2. 前辈或同事 3. 日本员工 4. 没有 1. 技能実習指導員 2. 先輩や同僚 3. 日本人従業員 4. いらない
2	在日本生活中有为难之事时可以轻松请教的人是谁？ 日本での生活に困ったとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. 生活指导员 2. 翻译 3. 前辈或同事 4. 在日本的朋友 5. 没有 1. 生活指導員 2. 通訳 3. 先輩や同僚 4. 日本にいる友人 5. いらない
3	3. 个人问题有苦恼时向谁咨询吗？ 個人的に抱える悩みがあるとき、誰に相談していますか？ 1. 家人 2. 朋友 3. 生活指导员 4. 翻译 5. 前辈或同事 1. 家族 2. 友人 3. 生活指導員 4. 通訳 5. 先輩や同僚 6. 没有 6. いらない



为技能实习生归纳的建议表

技能実習生のためのアドバイスシート

～针对你“心理和身体”上担心事的应对方法～

针对选择“经常有”或“有时有”的事项，建议采取以下应对方法。

不管任何一项，如果症状及不适状态长久持续就应该警惕患病。不要自己硬撑着，最好向生活指导员或翻译咨询。



关于最近1个月之内你的身体状态

最近1か月間のあなたのからだの状態について

1

很难消除前一天的疲劳，从早晨就觉得浑身无力。

まえの日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→前一天的疲劳的原因是否因为遇到什么事了？如果苦恼或担心的事持续，就会影响睡眠质量，就难以消除疲劳，导致浑身无力。重要的是早睡以缓解睡眠不足，起床后如果还发困，冲个澡会令人精神一爽。



2

总觉得头疼，脑子不清爽。

何となく頭が痛かったり、すっきりしない

→担心事过多，总也忘不掉，这种状态持续的话，就会越来越紧张，导致血液循环不畅而引起头疼或不适。而且，头疼现象如果持续就更应引起注意，应及时咨询。



3

脖子肩膀酸痛，后背和后腰疼。

首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→是否是因为习惯一边用力而造成的？要想让全身的肌肉得到放松，最好做些伸展运动或健走等轻度的运动。休息日作为转换心情的一种方式，打打乒乓球或踢踢足球等，这些运动都可以活动全身筋骨。

4

肠胃不好，因为拉肚子或便秘而肚子疼。

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

无论哪个选项的症状如果长久持续，最好及时向生活指导员咨询。

→有时，在烦恼时会出现胃疼现象，这就可能是因为精神压力引起的。因为神经过于紧张时，内脏的功能就会恶化。如果没有找出心理上的问题的话，那么可以查查是否因为吃坏了肚子或是便秘的原因。

5

视线模糊，头晕目眩。

目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→身心的疲劳积蓄过多有时会出现这种症状。如果检查不出眼睛或是贫血等异常症状，那么重要的就是补充营养或休养以期恢复疲劳。时常眺望远山或风景也能缓解眼睛的疲劳。如果有贫血，要时刻注意饮食平衡，多吃菠菜和猪肝。



6

突然喘不上气或胸疼。

急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる

→这可能是因为不安的心情加剧、非常紧张、有担心的事等心理上的原因引起的。但偶尔也会是心脏疾病的前兆，如果找不出心理上的原因，最好还是将症状说清并详细咨询。



7

喉咙干渴，嗓子疼或感觉不适。

のどが渇いたり、痛かったりして調子が悪い

→紧张时会有嗓子干渴的现象。喝点水并深呼吸有助于缓解紧张情绪。夏天为了预防中暑，冬天为预防感冒都应该适当地喝水。不要喝果汁等饮料，最好喝白水或茶水。而且，如果出现感冒的症状，要注意保暖、休息、补充营养。

8

难以入睡，或早晨过早醒来。

なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→苦恼或担心的事情总是忘不掉，就会引起难以入睡、半夜惊醒、常做恶梦的现象。

有效缓解的方法是读读书、听听音乐、芬香、伸展运动等适合自己的放松方式。如果难以入睡状态还是持续的话，有可能就是生病的前兆，要毫不犹豫地咨询。



9

没有食欲

食欲がない

→也许是因为每天的食谱没有新意而引起没有食欲。也许是因为有担心的事，总在脑子里想来想去，也会觉得吃饭不香或没有食欲。如果食欲难以恢复、体重日趋下降，最好及时采取应对方法。

10

月经不调

生理が不順である

→女性的月经是健康的晴雨表^{注5}。紧张或精神压力、过度的节食减肥等原因有时会导致停经。如果置之不理，就会导致骨质弱化、卵巢萎缩而引起不孕。如果停经状态超过3个月的话应该进行咨询。

注5

“健康的晴雨表”是指观察健康状态或健康程度的标准。月经正常则说明健康状态良好。

B

关于近 1 个月以来你的心情状况

さいきん げつかん あなたの きもち
最近 1 か月間のあなたの気持ちについて

1

内心里希望有能商量的人在旁边。

そうどうおもって ひと ちかば
相談相手になる人が側にいてほしいなと思う

→即使可以通过电话或互联网与家人或朋友随时通话，但实际距离遥远，也还是会有些不安感。但是针对某些问题，与其与远方的亲友商量，不如与身边的人商量更容易理解并采取恰当的应对方法。最好向生活指导员或翻译咨询。结交可以无所不谈的知心朋友也非常重要。



2

因听不懂日语而心烦气躁。

にほんご
日本語がわからず、イライラする

→和日语好的前辈或同事在一起时，很容易有依赖心理，应该努力自己表达。如果对方的话没有听懂，可以让对方“再讲一遍”，这在日本绝不是羞耻之事。可以不必多虑地反复问。希望通过写日记或主动和日本人聊天等各种方式，坚持不懈地学习日语。



3

感到孤独，情绪低落

こどく かん
孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→也许会因想念亲人或朋友而想家。有时会感到寂寞，但如果没有一个无话不谈的知心朋友，很多人都会产生孤独的心情。能有一个倾听自己说话的人，自己也会轻松，心情开朗。希望多和家人或朋友通电话。实习生朋友之间多聊天儿也是很有效果的。

无论哪个选项的症状如果长久持续，最好及时向生活指导员咨询。

4

心情忧郁，不想去公司上班。

ゆううつで、会社に行きたくない

→不想去公司上班的理由是什么呢。也许是因为身体不适，或是在公司遇到不顺心的事情等各种各样的理由，如果找到原因就应该努力及时解决。不去公司上班时，应事先请假，或打电话说明等，遵守公司的规章制度很重要。

但是如果出现只要看到公司的大楼就会反感或浑身发抖、迈不开步的现象，这可能就是因精神压力导致心理疾病的信号。应该及时咨询并采取应对方法。



5

担心国内的事情（家人、恋人、借债、其他），在工作中也挂念着。

ほこくのこと（かぞく、こいびと、しゃっしん、た、しんぱい、し、ことちゅう、き）母国のこと（家族、恋人、借金、その他）が心配で、仕事でも気になる

→也许会有担心的事情或是想念亲人等想家现象吧。这时容易导致在工作或日常生活中做事心不在焉，很容易引起事故等，应该引起注意。恋爱或借债等涉及隐私的事情也许不愿轻易对人讲，但讲给别人听，自己的心情也会轻松。最好能结交一个能畅所欲言的知心朋友。



6

受到公司同事或其他技能实习生的批评后难以释怀。

かいしゃ、ひと、ほか、きのうじっしゅうせい、ひはん、会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる

→即使是小事，只要受到批评谁都会一时放不下。但在发火或消沉之前，最好深呼吸冷静一下。如果不了解对方的性格或想法，很容易产生这些不良情绪，所以多多交流^{注6}，增加互相的了解很重要。

注6

交流是指人们互相沟通想法或感情

7

有时会发火并和周围的人吵架。

はら た 腹を立てたり、まわ りと ぐち 周りの人と口げんかをすることがある

→不顺心的事日积月累，有时就会为了一件小事情火冒三丈而大吵特吵。这可能是因为与周围的人际关系不和谐。为了避免发展成为撕破脸吵架，应该分析形成芥蒂的原因是什么。建议请生活指导员或翻译从中调解。



8

觉得周围的人都不可信。

まわ りの ひと しんよう 人を信用できないと感じる

→有时候会觉得别人的想法和自己不同而觉得对方不可信。如果觉得别人都不可信，那么所有的事情都要自己处理，这样就容易感到精神疲劳而形成精神压力。应该重视交流^{注6}，通过交谈理解人们都有各自的思考方式，人生观或价值观都有所不同。敞开自己的心扉很重要。

无论哪个选项的症状如果长久持续，最好及时向生活指导员咨询。

9

有时候因为不安而导致情绪不稳。

ふあん で、きもち が 落ち着 かない ことがある

→究竟是对什么感到不安呢，应该找出原因。因为难以适应环境而不安？因为难以掌握工作内容而不安？因为听不懂话而不安？因为不能融入朋友圈子而不安？诸多不安因素因人而异。应该正确对待找出的原因，并努力解决。将不安因素解决后就会自信大增，并获得安心感。



10

总觉得每天的生活没有意思。

なん 何となく まいにち せいかつ おもしろ くないと感じる

→每天重复相同的事情，也许会觉得有些空虚吧。感到空虚的话，每天的生活也就变得没有意思了。

在休息日，最好通过兴趣爱好或体育运动转换心情，或体验接触日本的自然或文化的乐趣。自己有一项兴趣爱好，或喜欢某种体育运动，会给自己的人生带来很多的快乐，也会丰富每天生活中的精神世界。



C

关于你的工作场所、工作及宿舍的情况

あなたの作業場や仕事・宿舎について

针对选择“对”或“还算对”项目的应对方法提出以下建议。

注意 以下建议只针对 1、5 项

1

工作内容总记不住

しごとがなかなか覚えられない

→想想工作内容总记不住的原因是什么。应该仔细思考一下为什么记不住，并努力消除原因。这种场合，应该围绕技能实习的内容或学习方法、教授方法坦诚地向技能实习指导员表明，请他一起考虑改善方法。

若刚来日本不久，当然不可能一下子什么都会，不必急躁，要耐心地坚持工作，天长日久一定能熟悉的。



5

难以听懂工作方法及顺序的指令

作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→如果搞不懂工作方法而不去解决就可能导致发生问题和纠纷等。拿出一点勇气，觉得指令难懂时应坦诚地告诉技能实习指导员，请他们给自己彻底讲明白。有些工作也可以提议用自己的母语表示，或者提议怎么讲才更容易让人懂等具体的方案。还可以让技能实习指导员亲自示范工作方法，自己边看边模仿，并反复练习也会有很好的效果。

D

关于你周围人们的情况 あなたの周りまわの人々ひとびとについて

→要想在异国他乡安心度过实习生活，周围人的关爱支持是必不可少的。因此，在你们周围或工作单位会有技能实习指导员，在日常生活中会有生活指导员或翻译，他们都是帮助你们安心生活的支持者^{注7}。如果有什么不懂的事情或为难的事情，请不必多虑尽管向他们咨询。



在工作岗位或日常生活中 仕事しごとや日常生活にちじょうせいかつで

→也许有人因为“不会说日语”或“不知道如何提问”等理由而不去咨询，那么一旦发生问题就更难解决了。所以拿出勇气，首先大胆地提问吧。对方一定会高兴地帮你出主意的。

关于个人的苦恼等 個人の悩みこじんてき なやみなど

→苦恼于恋爱或家庭纠纷等往往是难言之隐。但是如果自己一个人硬撑着，苦恼仍会持续并导致心理疾病。向别人倾诉也许并不能彻底解决问题，但说出来后心理就会轻松一些。心情舒畅也许就能找到合适的解决方法。最好交一个能够倾诉不满或烦恼的知心朋友。



而且也希望大家主动作为别人的商量伙伴，见到有困难的人主动去帮助。互相支持，积极鼓励，对保持心理健康非常重要。

注7

“支持”就是“支援协助”的含义

IV

身心状态自我调整

こころとからだのセルフケア

自我调整是指了解自己的身体状况或心理状态，为了保持良好的状态，自己思考应该做什么，并付诸行动。

应该时常反省自己的睡眠、饮食、运动等是否平衡。发现问题后考虑应如何应对，能做什么。力所能及的事情一点一点去做，这也很重要。为了保障心理和身体的健康，下面归纳了一些“你能够做到的事情”。

1

谁都能做到的简单减轻精神压力法

だれでもできる かんたん ストレス解消法

为减轻精神压力不必花费金钱和时间。只要转变想法就可以。重要的是应该保持稍微歇歇、稍微玩玩这样的心情。

〔开怀大笑、感动流泪〕

わらう・かんだうする

观看喜爱的电视节目也可以缓解心理紧张。搞笑节目效果更好。你不太懂日语的话，可以看看从国内带来的DVD电影。不要过于苦闷，尽情开怀大笑或感动流泪，都会减轻精神压力。

试试这些方法！



〔聊天儿、唱歌〕

おしゃべりする・うたう

卡拉OK在实习生中非常流行。没有时间去卡拉OK时，可以在泡澡或淋浴时唱唱歌。也可以和家人及朋友通电话，煲电话粥也可以让心情舒畅。

〔吃喝〕

たべ・く

在休息时间等吃些零食也是令人高兴的事。尝尝便利店的小点心也有助于转换心情。这也是对自己的褒奖。



[游戏]

あそぶ
[遊ぶ]

不必花大钱买昂贵的游戏或玩具也可以娱乐。利用百元商店卖的玩具，实习生之间也可以玩得很愉快。



[出游]

でかける
[出かける]

在住处附近散步，去公园把美丽的花草和风景收入镜头，从电车或巴士眺望窗外的风景，这些都是转换心情好方法。也可以做一次短期的小旅行，留下美好的回忆。



[运动]

うんどう
[運動する]

体育运动对解除精神压力非常有效。在短时间内，做一些轻而易举的活动，如做做瑜伽或广播体操，在附近健走，或是打打太极拳、篮球等这些令人怀念的家乡常见的体育运动，也是很不错的选择。



[做自己喜欢的事才是最好的方法]

じぶんがすいばん
[自分の好きなことが一番]

其他还有，愉快地做自己喜欢的事情，这是缓解精神压力的最好方法。读书、听音乐、唱歌、刺绣、和朋友去钓鱼，发自内心的高兴事，都有助于转换心情，令人豁然开朗、精神焕发。

2

用日语愉快地交流吧

日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

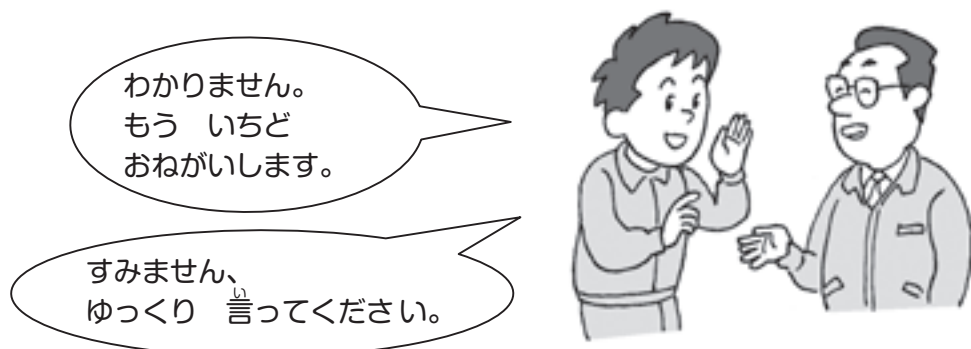
许多技能实习生会对听日语和说日语感到精神压力。但是如果会用日语交流，那么每天的生活就会快乐很多。为了说好日语，就不要害羞而要大胆地用日语说话。每天只说一点也可以，要主动向职场的同事、附近的邻居或是店铺的服务员等说话，这样就会逐渐能说日语了。保持想说、想听、想了解的心态最为重要了。

●听不懂日语时最好明说“我没有听懂”。

●日本語がよくわからないとき、「わかりません」と言いましょ。

你也许在听别人说话时虽然没有听懂但还是说“明白了”。应该在没有听懂的时候明确说“我没听明白，请您再说一遍”，请对方详细说明为好。懂了还是没懂，应该明确说出，这点很重要。

在和店铺的服务员等对话时也是一样。你只要说“我没听懂”，对方就会换成简单的词语重新说明。即使没听懂也不要死心，要努力说下去，你就会逐渐学会说日语了。



●利用超市的促销传单或宣传手册，可以找到许多话题。

●スーパーのチラシやパンフレットを使うと、話がしやすいです。

“想和日本人用日语说话，但不知道该说什么好”。在这种场合，你可以利用超市的促销传单或旅行的介绍手册，围绕其中不明白的词语或商品进行提问，就会找到许多聊天儿的话题。





●对不懂的词语要不耻下问，并整理成小辞典。

●わからない言葉^{ことば}を質問^{しつもん}して、辞書^{じしょ}を作^{つく}ってみませんか。

工作用的词语、看电视时听到的词语、在大街上看到的词语等，遇到不懂的词语最好记在笔记本上。并向周围的朋友询问其含义，并将明白的事情用自己的母语写下解释。积少成多就成了你自己的辞典了。如果说“我想做辞典，要向你请教”的话，大家都会高兴地教给你的。而且，你的辞典也许会对后来的后辈或其他公司同事带来帮助呢。



3

生活要有规律 きそくただ せいかつ 規則正しい生活を

有规律的生活是维护健康的基本。

每天的饮食、睡眠及运动是否平衡？应该时常反省一下。

① 饮食 しよくじ 食事

- 一日三餐，尤其是早餐很重要，为了精神饱满地开始一天的生活，应该好好吃早餐。
- 肉类、蔬菜及水果等，饮食应全面考虑营养平衡。
- 油类含有较高的热量，食用过多会形成脂肪堆积在血液或体内。应该控制摄取量，并尽量使用植物油。



② 睡眠 すいみん 睡眠

- 睡眠对缓解精神压力，解除一天的疲劳非常重要。应该保障7小时左右的良好睡眠。
- 早晨能够神清气爽、心情舒畅地起床，白天也不犯困，就说明睡眠质量很好。



③ 运动 うんどう 運動

- 运动不仅可以缓解精神压力，也有助于身体健康。因可促进血液循环和新陈代谢，所以有助于美容，并预防肩酸背痛。
- 持之以恒非常重要。大家可以先从简单易行的健走或伸展运动开始。



致各位技能实习生

技能実習生の皆さんへ

最后想向各位技能实习生说的是：

大家不要忘记当初来日本时的目的和梦想，要保重身心健康，精神饱满地生活。也希望你们在日本期间多多留下美好的回忆，多多结识知心的朋友。

咨询窗口

相談先

工作及日常生活中遇到问题或苦恼时可向以下窗口咨询。

如有想要咨询的事情，请记住要尽早咨询

◎向实习实施机关的指导员咨询

- ・在日常生活中遇到问题或苦恼时，最好先向生活指导员咨询。
- ・在工作中遇到问题或苦恼时，最好先向技能实习指导员咨询。

◎有效利用监理团体的咨询体制

- ・可以向翻译等会讲母语的咨询员咨询。
- ・也可以利用监理团体进行访问指导及监查时进行咨询。

◎JITCO提供的服务

- ・提供母语咨询服务。请根据需要利用。

联系窗口电话号码→免费电话 0120-0222332

普通电话号码→03-6430-1111

汉语及越南语 每周星期二、星期四、星期六

印度尼西亚语 每周星期二、星期六

菲律宾语 每周星期四

※关于服务时间请通过JITCO的网页等确认



JITCO

本手册受厚生劳动省的委托而编写。

