

Segera menyadari stres Menuju jiwa dan tubuh yang sehat
ストレスに早く気づいて 心もからだも健康に

Kesehatan Jiwa こころの健康

Senyuman Semua Orang みんなの笑顔





Kata Pengantar

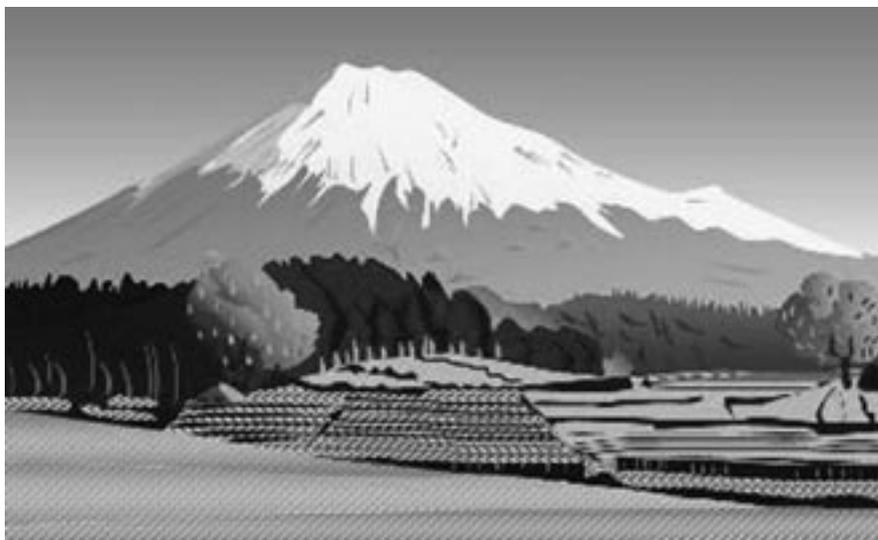
はじめに

Apa kabar semua peserta praktik kerja? Apakah setiap hari menjalani kehidupan dengan penuh semangat? Meninggalkan negara sendiri, hidup di Jepang yang lingkungan dan adat-istiadat kehidupannya sangat berbeda, untuk kalian semua mungkin seperti kejutan yang menyenangkan, akan tetapi bukankah juga banyak yang merasa stres?

Ada istilah [Kesehatan Mental]. Ini artinya adalah [Kesehatan Jiwa]. Seperti tubuh, ada kalanya jiwa juga sehat, kalau merasa kesusahan atau ada persoalan sehingga menjadi murung, ada kalanya juga kalau parah sampai menjadi sakit. Untuk menjaga kesehatan jiwa, pertama-tama Anda semua harus segera menyadari kalau sedang stres, kemudian yang penting harus memiliki pengetahuan dan cara untuk menghilangkannya.

Kalau dalam kesulitan, marilah menceritakannya kepada teman atau senior di kantor, kepada petugas pembimbing kehidupan sehari-hari atau penerjemah. Jangan sampai terlalu berusaha sendiri, namun penting juga untuk mendapatkan bantuan dari orang-orang di sekitar.

Dalam pamflet ini, tercantum daftar pengecekan untuk mengetahui kondisi stres sendiri. Kami juga menyediakan Daftar Nasihat yang membantu Anda semua tersenyum untuk menjaga kesehatan jiwa. Pastikanlah untuk melakukan pengecekan.





Daftar Isi

目次

I	Menyadari Tanda SOS Jiwa	1
II	Cara Menggunakan [Tabel Pengecekan Sendiri Jiwa dan Tubuh] dan Daftar Nasihat	3
	A. Pertanyaan mengenai kondisi tubuh Anda dalam 1 bulan terakhir	4
	B. Pertanyaan mengenai perasaan Anda dalam 1 bulan terakhir	5
	C. Pertanyaan mengenai tempat kerja atau pekerjaan, tempat tinggal	6
	D. Pertanyaan mengenai orang-orang di sekitar Anda	6
III	Daftar Nasihat untuk Peserta Praktik Kerja	7
	A. Mengenai kondisi tubuh Anda dalam 1 bulan terakhir	7
	B. Mengenai perasaan Anda dalam 1 bulan terakhir	10
	C. Mengenai tempat kerja atau pekerjaan, tempat tinggal	13
	D. Mengenai orang-orang di sekitar Anda	14
IV	Menjaga diri “Self Care” Jiwa dan Tubuh	15
	1. Siapa pun dapat melakukan cara menghilangkan stres sederhana	15
	2. Marilah berkomunikasi dalam bahasa Jepang dengan gembira	17
	3. Kehidupan sehari-hari yang teratur	19
V	Kepada para peserta praktik kerja	20

I

Menyadari Tanda SOS Jiwa *1)

こころのSOSサインに気づくこと注1

Marilah memahami bahwa kalian semua banyak yang stres karena berada dalam kebudayaan yang berbeda. Sangat penting untuk menyadari [Tanda SOS dari Jiwa Sendiri] yang merasa lain dari biasanya atau merasa aneh. Stres muncul dari bermacam-macam kejadian. Apakah tidak ada kejadian-kejadian berikut ini di sekitar Anda sebagai penyebab stres?



Hal-hal ini menyebabkan stres

こんなことがストレスになります



Kerja yang lama
Kecelakaan
Hubungan pertemanan tidak baik
Kesalahan dalam pekerjaan
Tidak mengerti petunjuknya
Kerja larut malam
Mengalami pelecehan seksual *2)
Mengalami pelecehan kekuasaan *3)

Bahasanya tidak mengerti
Tidak bisa mempunyai teman
Tidak ada kebebasan pribadi
Tidak enak badan
Tidak dapat tidur nyenyak
Menjadi sakit



Ada keluarga atau saudara yang meninggal atau sakit
Tidak harmonis atau masalah di antara suami istri
Masalah keluarga
Masalah kenakalan atau pendidikan anak
Putus cinta Hutang

1 Tanda SOS: SOS merupakan tanda minta tolong saat bencana. [Tanda SOS Jiwa] merupakan tanda minta tolong jiwa [diri sendiri].

2 Pelecehan Seksual: Dari bahasa Inggris "Sex Harassment" yang dalam bahasa Jepang disingkat menjadi "Sekuhara." Artinya membuat tidak nyaman secara seksual. Contohnya, menyentuh badan, pendekatan bertujuan untuk hubungan seksual, dan sebagainya.

3 Pelecehan kekuasaan: Dari kata bahasa Inggris "Power Harassment" yang dalam bahasa Jepang disingkat menjadi "Pawahara." Artinya menggunakan kekuasaan di tempat kerja untuk membuat tidak nyaman. Contohnya, kata-kata kasar, mengucilkan dari pertemanan, tidak mengacuhkan, dan sebagainya



Tanda SOS dari jiwa dan tubuh yang stres

ストレスでおきる心とからだへのSOSサイン

Kalau stres lama berkelanjutan dan makin membesar, ada perubahan tingkah laku tubuh atau jiwa berikut ini yang muncul. Sangat penting untuk tidak melewatkan tanda ini.

stres



Muncul dalam perasaan	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa depresi • Merasa lesu • Merasa malas • Merasa kesal • Merasa khawatir • Merasa ketegangan yang kuat
Muncul pada tubuh	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak dapat tidur • Sakit perut atau sakit kepala • Berdebar-debar atau susah bernapas • Tekanan darah menjadi tinggi • Diare atau susah buang air besar • Tidak nafsu makan • Haid tidak teratur • Sangat pegal di leher atau bahu
Perubahan tingkah laku	<ul style="list-style-type: none"> • Sering terlambat atau pulang cepat • Efisiensi kerja menurun • Kesalahan kerja bertambah • Terjadi kecelakaan kerja • Ketergantungan pada alkohol • Menjadi makan terlalu banyak atau bahkan tidak mau makan



Setelah menyadari tanda SOS, penting untuk segera melakukan penjagaan diri “Self Care” *4)

SOSサインに気づいたら、早めのセルフケア注4が大切

Untuk menjaga [Kesehatan Jiwa], sama dengan tubuh penting untuk melakukan tindakan secepatnya. Contohnya, kalau perasaannya murung, kesal, tidak dapat tidur, mudah lelah, perlu melakukan “Self Care” secepatnya. Dan juga tergantung orangnya, ada tanda-tanda khusus. Misalnya kalau lelah selalu giginya sakit, leher atau bahu menjadi sakit dan sebagainya, maka penting untuk mengetahui tanda SOS khusus diri sendiri. Kemudian, setelah menyadarinya, beristirahatlah secukupnya, melakukan perubahan suasana dan sebagainya, marilah secepatnya melakukan “Self Care.”



4

Menjaga diri “Self Care” adalah mengetahui kondisi jiwa dan tubuh sendiri, berpikir apa yang diperlukan supaya membaik, melakukan tindakan sendiri.



[Tabel Pengecekan Sendiri Jiwa dan Tubuh] adalah dengan Anda semua mengecek sendiri, akan mengerti apakah diri Anda saat ini baik jiwa dan tubuh dalam keadaan sehat, dan menjalani hidup sehari-hari dengan segar.

Setelah mengecek, marilah membaca Daftar Nasihat. Dalam Daftar Nasihat, diterangkan mengenai penyebab hal-hal yang menjadi perhatian, dibuat supaya mengetahui cara melakukan penanganan agar tidak menjadi sakit karena stres. Marilah mengecek dengan memperhatikan hal-hal berikut ini.

Cara Menggunakan

1. Mengenai Tabel Pengecekan Sendiri Jiwa dan Tubuh

Marilah mengisinya dalam keadaan santai, tidak berpikir terlalu dalam, dengan hati yang jujur. Janganlah mengisinya dengan saling mendiskusikan sesama peserta praktik kerja lainnya. Ini merupakan kesempatan baik untuk melihat perasaan sendiri.

2. Mengenai Daftar Nasihat

- (1) Kalau ada mengecek [Selalu] atau [Kadang-kadang], pastikanlah untuk membaca Daftar Nasihat.
- (2) Untuk hal yang dicek [Hampir tidak ada], walaupun sekarang tidak ada, tidak tahu mungkin kapan akan muncul. Sebagai cara penanganan waktu terjadi, marilah membacanya.

Contoh

B-2 Kalau mengecek [Selalu] karena [Kesal, tidak mengerti bahasa Jepang]

Daftar Nasihat halaman 10

B-2 Kalau ada senior atau teman yang bagus bahasa Jepangnya...



Lihatlah juga halaman 17!

Tabel Pengecekan Sendiri Jiwa dan Tubuh

こころ じこしんだんひょう
心とからだの自己診断表

Marilah mengecek kondisi jiwa dan tubuh Anda.

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。

Jawablah masing-masing pertanyaan A-D. Lingkarilah ○ yang paling sesuai.

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	Pertanyaan mengenai kondisi tubuh Anda dalam 1 bulan terakhir 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	Selalu いつもある	Kadang-kadang 時々ある	Hampir tidak ada ほとんどない
1	Kelelahan hari sebelumnya tidak pulih, dari pagi merasa lesu. 前の日の疲れがとれない、朝から何となくだるい			
2	Merasa agak sakit kepala, tidak segar 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
3	Leher, bahu pegal, punggung atau pinggang terasa sakit 首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする			
4	Kondisi lambung tidak baik, sakit perut karena diare atau susah buang air besar 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
5	Penglihatan kabur, berkunang-kunang atau gelap kalau berdiri 目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある			
6	Tiba-tiba menjadi susah bernapas, dada terasa sakit 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
7	Merasa tidak enak karena tenggorokan kering, sakit のどが渴いたり、痛かったりで調子が悪い			
8	Sangat tidak bisa tidur, sering terbangun di dini hari なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする			
9	Tidak ada nafsu makan 食欲がない			
10	Pertanyaan untuk wanita. Haid tidak teratur 女性の方にお聞きします。生理が不順である			

Selain yang ada di atas, kalau ada bagian tubuh lain yang tidak enak, tulislah di kolom sebelah kanan. 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。	
--	--

Setiap hari, kira-kira tidur berapa lama? 毎日、どれくらい寝ていますか？ jam (Tidur jam : ; bangun jam :) 時間 就寝 時 起床 時	
---	--

B Pertanyaan mengenai perasaan Anda dalam 1 bulan terakhir <small>最近1か月間のあなたの気持ちについてお聞きします</small>	Selalu <small>いつもある</small>	Kadang-kadang <small>時々ある</small>	Hampir tidak ada <small>ほとんどない</small>
1 Berpikir baiknya kalau ada teman berdekatan yang bisa untuk konsultasi. <small>相談相手になる人が側にいてほしいなあとと思う</small>			
2 Kesal, tidak mengerti bahasa Jepang <small>日本語がわからず、イライラする</small>			
3 Merasa sendirian, sehingga perasaan menjadi murung <small>孤独な感じがして、気持ちが落ち込む</small>			
4 Karena depresi, tidak ingin pergi ke perusahaan <small>ゆううつで、会社に行きたくない</small>			
5 Khawatir akan negara asal, sehingga mengganggu saat bekerja. <small>母国のことが心配で、仕事でも気になる</small> Untuk yang menjawab [Selalu] atau [Kadang-kadang], lingkarkan○ jawaban yang sesuai di bawah ini. <small>「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</small> ・ Keluarga ・ Pacar ・ Hutang ・ Yang lainnya <small>・ 家族 ・ 恋人 ・ 借金 ・ その他</small>			
6 Kalau dikritik oleh orang perusahaan atau peserta praktik kerja yang lain, sangat menjadi pikiran <small>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</small>			
7 Pernah marah, cekcok mulut dengan orang di sekitar <small>腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある</small>			
8 Merasa bahwa orang-orang di sekitar tidak dapat dipercaya <small>周りの人が信用できないと感じる</small>			
9 Merasa khawatir sehingga tidak merasa santai <small>不安で、気持ちが落ち着かないことがある</small>			
10 Merasa bahwa kehidupan sehari-hari tidak menyenangkan <small>何となく毎日の生活が面白くないと感じる</small>			

Apakah bersantai di hari libur? Kalau ada, tuliskanlah kegiatannya.
休日などにリラックスすることをしてしていますか？ あれば、具体的に書きましょう。
(Sedapat mungkin tuliskanlah dalam bahasa Jepang)
(なるべく日本語で書きましょう)

C	Pertanyaan mengenai tempat kerja atau pekerjaan, tempat tinggal あなたの作業場や仕事・宿舎についてお聞きします。 Untuk pertanyaan 3-6, kalau menjawab [Iya] atau [Kira-kira Iya], lingkarkanlah ○ yang sesuai di bawah ini. Boleh berapa saja. (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)	Iya そうだ	Kira-kira Iya まあそうだ	Tidak ちがう
1	Sulit menguasai pekerjaan 仕事がなかなか覚えられない			
2	Lelah karena pekerjaan terlalu banyak 仕事が多すぎて、疲れる			
3	Merasa berbahaya waktu melakukan pekerjaan 仕事中に、あぶないと思うことがある ・Pernah hampir terjepit, tergulung oleh mesin ・機械に挟まれたり、巻き込まれそうになる ・Lantainya licin ・床が滑りやすい ・Mudah tersandung barang. ・Yang lainnya ・物につまずきやすい ・その他			
4	Lingkungan tempat kerjanya tidak baik 作業場の環境が良くない ・Suhu ・Penerangan ・Keributan ・Sirkulasi udara ・温度 ・照明 ・騒音 ・換気 ・Bahan berbahaya seperti debu dan sebagainya ・粉塵等の有害物質			
5	Susah mengerti petunjuk atau tahapan melakukan pekerjaan 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい ・Tidak ada keterangan yang cukup ・Tidak mengerti bahasanya ・十分な説明がない ・言葉が分からない ・Perkataannya terlalu cepat ・Petugas pembimbing sering tidak ada ・早口すぎる ・指導員が不在がち ・Buku petunjuknya tidak cukup ・Yang lainnya ・説明書が不十分 ・その他			
6	Lingkungan tempat tinggalnya tidak baik 宿舎の環境が良くない ・Suhu ・Sekelilingnya berisik ・温度 ・周りがうるさい ・Tidak dapat menjaga kebebasan pribadi ・Sempit ・プライバシーが守れない ・狭い ・Kamar tidur (Tidak cukup tidur karena kerja lembur malam dan sebagainya) ・寝室(夜勤の明けなど睡眠が確保できない)			

D	Pertanyaan mengenai orang-orang di sekitar Anda あなたの周りの人々についてお聞きします。 (Dari hal-hal di bawah ini, lingkarkanlah ○ yang sesuai. Boleh berapa saja) (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	Kalau pekerjaan tidak mengerti, kepada siapakah dapat bertanya dengan mudah? 仕事がわからないとき、気軽に聞ける人は誰ですか? 1. Petugas pembimbing praktik kerja 2. Senior atau rekan kerja 1. 技能実習指導員 2. 先輩や同僚 3. Pegawai orang Jepang 4. Tidak ada 3. 日本人従業員 4. いない
2	Kalau mengalami kesulitan dalam kehidupan di Jepang, kepada siapakah dapat bertanya dengan mudah? 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. Petugas pembimbing kehidupan sehari-hari 2. Penerjemah 3. Senior atau rekan kerja 1. 生活指導員 2. 通訳 3. 先輩や同僚 4. Teman yang ada di Jepang 5. Tidak ada 4. 日本にいる友人 5. いない
3	Kalau ada persoalan pribadi, berkonsultasi ke siapa? 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. Keluarga 2. Teman 3. Petugas pembimbing kehidupan sehari-hari 4. Penerjemah 1. 家族 2. 友人 3. 生活指導員 4. 通訳 5. Senior atau rekan kerja 6. Tidak ada 5. 先輩や同僚 6. いない



Daftar Nasihat untuk Peserta Praktik Kerja

技能実習生のためのアドバイスシート

Cara Menangani Hal-hal yang Menjadi Perhatian dari [Jiwa dan Tubuh] Anda
Nasihat tentang cara penanganan kalau mengecek [Selalu] atau [Kadang-kadang].
Untuk hal apapun juga, kalau gejala atau kondisi tidak enaknya berkelanjutan ada kekhawatiran merupakan penyakit. Jangan terlalu ngotot, konsultasikanlah dengan petugas pembimbing kehidupan atau penerjemah.

A

Mengenai kondisi tubuh Anda dalam 1 bulan terakhir

さいきん げつかん じょうたい
最近1か月間のあなたのからだの状態について

1

Kelelahan hari sebelumnya tidak pulih. Dari pagi merasa lesu

まえ の 日 の つが 疲れ が とれ ない。あさ から 何 と なく だる い
前の日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→Tidak adakah kejadian yang menjadi sebab Anda lelah di hari sebelumnya? Kalau persoalan atau kekhawatiran berkelanjutan, akibatnya tidak dapat tidur nyenyak, sehingga kelelahan tidak pulih, maka menyebabkan tubuh terasa lesu. Dengan tidur lebih awal, penting untuk menghilangkan kekurangan tidur, namun kalau mengantuk terus, akan menjadi segar kalau mandi.



2

Merasa agak sakit kepala, tidak segar

なん と なく あたま が いた が 痛 かった り、す っ き り し ない
何となく頭が痛かったり、スッキリしない

→Kalau memikirkan banyak hal, sehingga dalam kondisi hal-hal yang dipikirkan selalu tidak hilang dari pikiran, ketegangan menguat, sehingga aliran darah menjadi tidak baik dan sebagai akibatnya menjadi sakit kepala, dan merasa tidak segar. Namun, kalau sakit kepala berkelanjutan, perlu diperhatikan, konsultasikanlah secepatnya.



3

Leher, bahu pegal, punggung atau pinggang terasa sakit

くび、かたがこわたり、せなかや腰が痛くなったりする
首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→Apakah tidak menggunakan otot tertentu terus menerus? Untuk mengendorkan seluruh otot tubuh, marilah mengingat untuk melakukan olahraga ringan seperti peregangan atau jalan kaki. Di hari libur, sekalian juga untuk ganti suasana, bergembiralah dengan olahraga yang menggunakan seluruh tubuh seperti tenis meja atau sepak bola.

4

Kondisi lambung tidak baik, sakit perut karena diare atau susah buang air besar

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

→Kalau kadang-kadang sedang memikirkan persoalan dan menjadi sakit lambung, dapat diduga sakit karena stres. Karena kalau terlalu menggunakan perasaan atau ketegangan yang kuat, fungsi organ dalam tubuh menjadi buruk. Kalau tidak ada masalah kejiwaan, penanganannya dengan dugaan masalah makanan atau susah buang air besar.

5

Penglihatan kabur, berkunang-kunang atau gelap kalau berdiri

目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→Kalau lelah secara kejiwaan bertumpuk, ada kalanya muncul gejala-gejala seperti berikut ini. Kalau tidak ada kelainan dalam pemeriksaan mata atau kekurangan darah, untuk memulihkan kelelahan penting melakukan konsumsi nutrisi atau istirahat. Dengan melihat gunung yang jauh atau pemandangan, akan mengurangi kelelahan mata. Kalau sakit kekurangan darah, selalu ingatlah untuk menyantap makanan yang seimbang, banyaklah makan bayam, hati dan sebagainya.

Untuk hal apapun juga, kalau gejalanya berkelanjutan, konsultasikanlah dengan petugas pembimbing kehidupan.

**6**

Tiba-tiba menjadi susah bernapas, dada menjadi sakit

急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる

→Kalau kuat perasaan bimbangannya, sangat tegang, ada hal-hal yang dikhawatirkan dan sebagainya, diduga muncul karena masalah kejiwaan. Namun, walaupun jarang, ada kalanya merupakan gejala sakit jantung, maka kalau secara kejiwaan dirasa tidak ada, konsultasikanlah gejalanya.

7

Merasa tidak enak karena tenggorokan kering, sakit

のどが渇いたり、痛かったりして調子が悪い

→Ada kalanya tenggorokan menjadi kering kalau sedang tegang. Dengan minum dan menarik napas dalam-dalam akan mengurangi ketegangan. Penting untuk minum air secukupnya untuk pencegahan sakit panas tinggi di musim panas dan pencegahan masuk angin di musim dingin. Bukan dengan minum jus, tetapi minumlah air atau teh. Dan juga, kalau ada gejala masuk angin, ingatlah untuk menghangatkan diri, beristirahat, dan makan makanan bernutrisi.

8

Sangat tidak bisa tidur, sering terbangun di dini hari

なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→Kalau persoalan atau kekhawatiran, masalah yang ada terus tidak hilang dari pikiran, akan menyebabkan sulit tidur, sering bangun tengah malam, dan juga mimpi buruk. Akan sangat efektif melakukan cara relaksasi yang cocok dengan diri Anda seperti bacaan ringan, mendengarkan musik, wangi-wangian, peregangan otot dan sebagainya. Kalau dengan ini semua tetap susah tidur berkelanjutan, juga merupakan tanda penyakit. Segeralah putuskan untuk berkonsultasi.



9

Tidak ada nafsu makan

食欲がない



→Apakah tidak ada perasaan tidak mau makan karena setiap hari menunya sama? Kalau ada kekhawatiran, ada masalah yang terus menjadi pikiran, juga akan menyebabkan makanan menjadi tidak enak, sehingga nafsu makan tidak ada. Kalau nafsu makan tidak membaik, sehingga berat badan turun, memerlukan penanganan segera.

10

Haid tidak teratur

生理が不順である

→Haid bagi wanita merupakan barometer^{*5)} kesehatan. Karena ketegangan dan stres, diet yang berlebihan ada kalanya menyebabkan haid berhenti. Kalau dibiarkan, tulang akan menjadi lemah, sehingga dapat menyebabkan pertumbuhan sel telur berhenti yang mengakibatkan tidak dapat hamil. Berkonsultasilah kalau sampai tidak haid lebih dari 3 bulan.

5

[Barometer Kesehatan] adalah yang menjadi patokan untuk mengukur kadar kondisi kesehatan. Kalau haidnya teratur, pertimbangannya kondisi kesehatan juga baik.

B

Mengenai perasaan Anda dalam 1 bulan terakhir

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

1

Berpikir baiknya kalau ada teman berdekatan yang bisa untuk konsultasi

相談相手になる人が側にいてほしいなあと思う

→Walaupun dengan telepon atau internet dapat segera berkomunikasi dengan keluarga atau teman, karena berjauhan, agak merasa tidak tenang, pernahkah merasa seperti ini? Namun, berdasarkan permasalahannya dibandingkan orang yang jauh, orang yang berdekatan lebih cepat mengerti, sehingga ada kalanya responnya juga tepat. Marilah berkonsultasi kepada petugas pembimbing kehidupan sehari-hari atau penerjemah. Juga penting untuk mempunyai teman yang dapat diajak bicara apapun.



2

Kesal, tidak mengerti bahasa Jepang.

日本語がわからず、イライラする



→Kalau ada senior atau teman yang bagus bahasa Jepangnya, maka akan tergantung kepada mereka, berusaha untuk berbicara sendiri. Kalau tidak mengerti apa yang dikatakan mintalah [tolong ucapkan sekali lagi], di Jepang hal ini bukan merupakan hal yang memalukan. Jangan sungkan untuk berkali-kali minta diulang. Dengan beragam cara seperti menulis buku harian, aktif berbicara dengan orang Jepang dan sebagainya, lanjutkanlah belajar bahasa Jepang dengan gigih.

3

Merasa sendirian, sehingga perasaan menjadi murung

孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→Apakah tidak menjadi kangen rumah karena ingin bertemu dengan keluarga atau teman? Ada juga yang hanya karena kesepian, namun dalam hal ini karena tidak ada orang dipercaya untuk bicara, sehingga banyak orang yang merasa sendirian. Dengan dapat berbicara perasaan akan menjadi lebih baik suasana hati menjadi ceria. Berbicaralah melalui telepon dengan keluarga atau teman. Juga efektif dengan berbicara di antara sesama peserta praktik kerja.

Untuk hal apapun juga, kalau gejalanya berkelanjutan, konsultasikanlah dengan petugas pembimbing kehidupan.

4

Karena depresi, tidak ingin pergi ke perusahaan

ゆううつで、会社に行きたくない

→Apakah ada alasan sehingga tidak ingin pergi bekerja? Ada banyak alasan seperti tidak enak badan, ada hal yang tidak enak di perusahaan dan sebagainya, kalau tahu masalahnya segeralah berusaha menyelesaikannya. Kalau tidak masuk kerja, ajukan permintaan izin, atau telepon untuk memberitahukan sebelumnya, penting untuk patuh menjaga peraturan perusahaan.

Namun, kalau hanya dengan melihat bangunan perusahaan sudah tidak suka, tubuh gemeteran, sampai tidak dapat bergerak, mungkin merupakan tanda sakit kejiwaan karena stres. Segeralah berkonsultasi karena perlu penanganan.



5

Khawatir akan negara asal (keluarga, pacar, hutang, dan lain-lain), sehingga mengganggu saat bekerja

ほこくのかご (かぞく、こいびと、しゃっぴん、たしんぱい、しごとちやうき) が心配で、仕事でも気になる

→Apakah tidak kangen rumah karena khawatir atau kangen keluarga? Dalam keadaan ini, tindakan dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari menjadi tidak konsentrasi, dapat menyebabkan kecelakaan sehingga perlu perhatian. Walaupun masalah pribadi seperti pacar atau hutang tidak ingin dibicarakan dengan orang lain, kalau bicara dengan seseorang maka perasaan akan lebih ringan. Carilah teman yang dapat diajak membicarakan keluhan Anda.



6

Kalau dikritik oleh orang perusahaan atau peserta praktik kerja yang lain, sangat menjadi pikiran

かいしゃひとほかの技能実習生から批判されると、とても気になる

→Walaupun hal kecil, kalau dikritik semua orang juga akan peduli. Namun, sebelum marah atau murung, tariklah napas dalam-dalam dan pikirkan dengan kepala dingin. Kalau tidak dapat mengerti sifat dan pemikiran orang tersebut, maka hal seperti ini mudah terjadi. Lakukanlah komunikasi^{*6)} yang baik, penting untuk saling mengerti satu sama lain.

6

Komunikasi adalah interaksi antar manusia bertukar pikiran dan perasaan

7 Pernah marah, cekcok mulut dengan orang di sekitar

はら た 腹を立てたり、まわりのひととくち 周りの人と口げんかをすることがある

→Kalau beberapa masalah yang menjadi pikiran bertumpuk, hanya dengan hal kecil akan menyebabkan marah, maka terjadi cekcok mulut. Sehingga hubungan dengan orang-orang sekitar menjadi tidak baik. Supaya tidak menjadi pertengkaran besar, temukanlah penyebab permasalahannya. Ada baiknya mengajak petugas pembimbing kehidupan atau penerjemah sebagai perantara.



8 Merasa bahwa orang-orang di sekitar tidak dapat dipercaya

まわりのひとを信用できないと感じる

→Kalau merasa pemikirannya berbeda dari diri Anda sendiri, ada kalanya menjadi tidak dapat mempercayai orang. Kalau tidak percaya orang lain, semuanya harus diselesaikan sendiri, sehingga menyebabkan bertumpuknya kelelahan mental atau stres. Dengan mementingkan komunikasi^{*6)}, melalui obrolan akan tahu bahwa orang-orang memiliki beragam pemikiran, marilah memahami perbedaan pandangan hidup dan nilai-nilai kehidupan. Penting juga untuk dari sendiri mempunyai hati yang mau mendengarkan.

Untuk hal apapun juga, kalau gejalanya berkelanjutan, konsultasikanlah dengan petugas pembimbing kehidupan.

9 Merasa khawatir sehingga tidak merasa santai

不安で、気持ち落ち着かないことがある

→Apakah yang membuat khawatir, perlu untuk mengetahui penyebabnya. Khawatir karena tidak biasa dengan lingkungan, khawatir karena sulit menguasai pekerjaan, khawatir karena tidak mengerti bahasanya, khawatir karena tidak bisa masuk ke pertemanan dan sebagainya, masing-masing orang ada masalahnya sendiri. Kalau masalahnya jelas, hadapilah dan berusaha untuk mengatasinya.



10 Merasa bahwa kehidupan sehari-hari tidak menyenangkan

なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる

→Apakah karena setiap hari melakukan hal yang sama, merasa tidak puas? Kalau merasa tidak puas, maka kehidupan sehari-hari menjadi tidak menyenangkan.

Pada hari libur, lakukanlah hobi atau olahraga untuk ganti suasana, nikmatilah waktu-waktu berinteraksi dengan alam dan kebudayaan Jepang. Dengan melakukan hobi dan berolahraga memberikan nilai positif pada hidup Anda, dapat memperkaya kehidupan sehari-hari anda secara kejiwaan.



C

Mengenai tempat kerja atau pekerjaan, tempat tinggal

あなたの作業場や仕事・宿舎について

Nasihat mengenai cara penanganan kalau mengecek [Iya] atau [Kira-kira iya]

Perhatian, untuk nomor 1 dan 5 saja

1 Sulit menguasai pekerjaan

仕事がなかなか覚えられない

→Apakah yang Anda pikir menjadi penyebab tidak dapat menguasai pekerjaan? Pikirkan baik-baik mengapa tidak dapat menguasai pekerjaan, berusaha untuk memecahkan masalah tersebut. Pada saat itu, berbicaralah langsung dengan petugas pembimbing praktik kerja mengenai isi dan cara belajar praktik kerja, bersama-sama pikirkanlah cara pemecahannya. Kalau masih baru datang ke Jepang, tidak mungkin langsung bisa dari awal, jangan terburu-buru, lanjutkanlah pekerjaan dengan gigih. Setelahnya pasti akan terbiasa.



5 Susah mengerti petunjuk atau tahapan melakukan pekerjaan

作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→Kalau dibiarkan tidak mengerti cara mengerjakannya akan menyebabkan masalah di kemudian hari. Sedikit memerlukan keberanian, tapi kalau petunjuknya tidak mengerti, langsung katakan kepada petugas pembimbing praktik kerja, mintalah dijelaskan sampai mengerti. Tergantung pekerjaannya, bagaimana supaya mudah dimengerti, misalnya dengan petunjuk dalam bahasa negara Anda, berikanlah masukan yang jelas. Dan juga dengan meminta petugas pembimbing praktik kerja untuk memberikan contoh, kemudian setelah melihat berlatih berulang-ulang juga efektif.

D

Mengenai orang-orang di sekitar Anda

あなたの周りまわの人々ひとびとについて

→Di negara asing, untuk dapat melaksanakan kehidupan praktik kerja dengan tenang, bantuan dan dukungan dari orang-orang sekitar tidak dapat diabaikan. Maka dari itu, di sekeliling Anda semua juga, di tempat kerja ada petugas pembimbing praktik kerja, untuk kehidupan sehari-hari ada petugas pembimbing kehidupan dan penerjemah, yang mendukung (support^{*7)}) supaya Anda semua dapat tinggal tanpa keraguan.



Dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari

しごと にちじょうせいかつ
仕事や日常生活で

→Ada orang yang [Tidak dapat bertanya dalam bahasa Jepang], [Sungkan untuk bertanya] dan alasan lainnya, namun menyusahkan kalau setelah terjadi masalah. Keluarkan keberanian, marilah mulai untuk mulai bertanya secara langsung. Pastilah yang ditanya akan gembira menerima konsultasi Anda.

Persoalan pribadi dan sebagainya

こじんてき なや
個人的な悩みなど

→Masalah persoalan percintaan atau keluarga agak sulit dibicarakan kepada orang lain. Namun, kalau dipendam sendiri dan terus menerus menjadi persoalan dapat menjadi sakit kejiwaan. Dengan berbicara kepada orang lain bukan berarti menyelesaikan masalah, namun dengan berbicara perasaan akan menjadi lebih ringan. Ada kalanya kalau perasaan menjadi ringan, muncul ide pemecahan masalahnya. Marilah mencari teman yang dapat membicarakan keluhan dan persoalan.



Kemudian Anda semua juga menjadi teman konsultasi orang lain, mendukung orang lain yang dalam masalah. Berusaha saling mendukung, saling menghibur merupakan hal penting untuk kesehatan jiwa.

7

[Support] artinya [menyokong, mendukung].

IV

Menjaga diri “Self Care” Jiwa dan Tubuh

こころ
心 とからだのセルフケア

“Self Care” adalah tindakan untuk mengetahui dengan baik kondisi tubuh dan jiwa sendiri, memikirkan sendiri apakah yang harus dilakukan untuk menjaga kondisi yang baik.

Marilah kadang-kadang mengecek apakah tidur, kebiasaan makan, olahraga dan lain sebagainya seimbang. Berpikirlah kalau menemukan masalah, apa yang dapat dilakukan. Penting untuk melakukan apa yang dapat dilakukan satu persatu. Untuk kesehatan jiwa dan tubuh, kami merangkum [Hal yang Anda Dapat Lakukan].

1

Siapa pun dapat melakukan cara menghilangkan stres sederhana

だれ
誰でもできる かんたん
簡単ストレス解消法
かいじょうほう

Untuk menghilangkan stres tidak memerlukan uang atau waktu. Cukup dengan mengubah cara berpikir. Sedikit beristirahat, sedikit bermain, marilah mementingkan perasaan ini.

Tertawa, terpesona

わら
[笑う・感動する]
かんとく

Dengan melihat acara TV yang disukai, ketegangan jiwa akan hilang. Apalagi kalau acara komedi, sangat efektif. Kalau bahasa Jepang masih belum terlalu mengerti, baik juga menonton DVD yang dibawa dari negara sendiri. Jangan terlalu memikirkan persoalan, pokoknya tertawa, dengan terpesona, maka stres akan terlepas.

Berbicara, menyanyi

おしゃべりする、うた
[おしゃべりする、歌う]
うた

Karaoke juga populer di antara para peserta praktik kerja. Kalau tidak ada waktu untuk pergi, marilah menyanyi kalau sedang berendam atau mandi. Dengan menelepon keluarga atau teman, kalau berbicara lepas maka perasaan akan menjadi bebas.

Makan

た
[食べる]

Makan panganan sewaktu jam istirahat juga merupakan suatu kesenangan. Panganan dari toko serba ada juga menjadi pengubah suasana. Merupakan pelayanan kepada diri sendiri.

Cobalah!



Bermain

あそび
[遊ぶ]

Tanpa membeli mainan atau peralatan yang mahal, rekreasi dapat dilakukan. Dengan menggunakan mainan yang dijual di toko 100 yen, marilah berinteraksi antar sesama peserta praktik kerja dengan gembira.



Bepergian

で
[出かける]

Jalan-jalan di lingkungan sekitar, mengambil foto bunga yang indah di taman, atau tempat yang indah pemandangannya, menikmati pemandangan indah dari kereta api atau bus juga menjadi pengubah suasana. Marilah menikmati perjalanan kecil. Akan menjadi kenang-kenangan yang indah.



Olahraga

うんどう
[運動する]

Menggerakkan tubuh atau olahraga sangat efektif menghilangkan stres. Yang waktunya pendek dan mudah dilakukan, yoga atau senam radio, jalan-jalan di lingkungan sekitar, taichi atau bola basket dan sebagainya, olahraga dari negara asal juga baik untuk nostalgia.



Yang terbaik adalah hal yang Anda sukai

じぶん
[自分の好きなことが一番]

Selain itu, gembira melakukan apa yang Anda sukai merupakan penghilang stres terbaik. Membaca, mendengarkan musik, menyulam, mancing dengan teman, yang mana hatinya merasa gembira, merupakan perubahan suasana dan menyegarkan jiwa dan tubuh. Suasana hati akan menjadi ceria.

2

Marilah berkomunikasi dalam bahasa Jepang dengan gembira

日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

Banyak peserta praktik kerja, setelah mendengar dan berbicara ternyata merasa stres. Kalau mengerti bahasa Jepang, kehidupan sehari-hari menjadi menggembirakan. Supaya mahir berbahasa Jepang, jangan malu untuk berbicara dalam bahasa Jepang. Cukup sedikit demi sedikit setiap hari, cobalah berbicara kepada orang-orang di tempat kerja, tetangga sekitar, di toko dan lain-lain. Akan makin mahir berbicara. Marilah mementingkan perasaan untuk ingin dapat berbicara, mendengar, dan mengerti.

● Kalau bahasa Jepang tidak mengerti, katakanlah [Wakarimasen].

● 日本語がよくわからないとき、「わかりません」と言いましょう。

Apakah pernah berkata waktu mendengar pembicaraan walau tidak mengerti tapi berkata [Wakarimasita]? Kalau tidak mengerti katakanlah [Wakarimasen. Tolong sekali lagi.] untuk minta penjelasan. Mengatakan dengan jelas apakah mengerti atau tidak mengerti merupakan hal yang penting.

Kalau berkata dengan orang di toko juga sama. Kalau berkata [Wakarimasen], pasti akan berbicara dengan kalimat yang sederhana. Walaupun tidak mengerti, jangan menyerah, marilah terus berbicara. Maka makin lama akan makin dapat berbicara.



● Lebih mudah berbicara menggunakan selebaran atau pamflet supermarket.

● 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。

[Ingin berbicara dengan orang Jepang, tetapi tidak tahu mau bicara tentang apa]. Pada saat itu, perhatikanlah selebaran supermarket atau pamflet perjalanan, marilah coba bertanya kata-kata atau produk yang tidak dimengerti. Dengan ini dapat membuat pemicu mulai pembicaraan.





● Marilah membuat kamus dengan menanyakan hal yang tidak dimengerti.

● わからない言葉を質問して、辞書を作ってみませんか。

Kata-kata dalam pekerjaan, yang didengar di televisi, yang dilihat di kota dan sebagainya, marilah menuliskan kata-kata yang tidak dimengerti dalam catatan. Kemudian tanyakanlah artinya kepada orang-orang di sekitar, yang mengerti tuliskanlah artinya dalam bahasa asal negara Anda. Dengan banyak menuliskan, akan menjadi kamus Anda. Kalau mengatakan [Tolonglah karena saya sedang membuat kamus], maka mereka akan membantu dengan gembira. Kemudian, mungkin kamus Anda akan berguna untuk peserta praktik kerja yang datang kemudian, dan juga orang-orang di perusahaan.



3

Kehidupan sehari-hari yang teratur

きそくただいせいけい
規則正しい生活を

Menjalani kehidupan sehari-hari yang teratur merupakan dasar menjaga kesehatan. Apakah keseimbangan makan, tidur, olahraga setiap hari tercapai atau tidak, marilah kadang-kadang mengeceknya.

① Makan しよくじ 食事

- Tiga kali sehari, terutama makanlah makan pagi karena merupakan awal satu hari yang segar.
- Daging atau sayuran, buah-buahan dan sebagainya, makanlah dengan memikirkan keseimbangan nutrisinya.
- Lemak kalorinya tinggi, kalau terlalu banyak dikonsumsi, menjadi lemak yang berkumpul dalam darah atau tubuh. Dikurangi jumlahnya, sedapat mungkin pakailah minyak sayuran.



② Tidur すいみん 睡眠

- Tidur menghilangkan stres, juga penting untuk memulihkan kelelahan hari tersebut. Lamanya kira-kira 7 jam, tidurlah dengan baik.
- Bangun pagi dengan segar dan tidak mengantuk di siang hari merupakan tidur yang baik.

③ Olahraga うんどう 運動

- Olahraga selain menghilangkan stres, juga efektif untuk kesehatan. Meningkatkan peredaran darah dan metabolisme, baik untuk kecantikan, juga efektif mencegah pegal pada bahu.
- Penting untuk terus melakukannya. Marilah mulai melakukannya dari yang ringan dan mudah dilakukan seperti jalan-jalan atau peregangan.





Kepada para peserta praktik kerja

技能実習生の皆さんへ

Akhir kata, pesan kepada semua peserta praktik kerja. Jangan lupa tujuan atau cita-cita datang ke Jepang, dengan menjaga kesehatan jiwa dan tubuh, marilah tinggal dengan gembira. Kemudian, carilah kenang-kenangan dan banyak teman di Jepang.

Tempat Konsultasi

相談先

Untuk tempat konsultasi masalah/persoalan pekerjaan atau kehidupan sehari-hari adalah seperti berikut ini. Kalau ada yang ingin dikonsultasikan, ingatlah untuk segera melakukannya.

Konsultasi ke petugas pembimbing lembaga pelaksana praktik kerja

- Marilah melakukan konsultasi masalah/persoalan kehidupan sehari-hari kepada petugas pembimbing kehidupan sehari-hari.
- Marilah melakukan konsultasi masalah/persoalan pekerjaan kepada petugas pembimbing praktik kerja.

Menggunakan sistem konsultasi Organisasi Pengelola

- Marilah berkonsultasi kepada penerjemah atau petugas lainnya yang mengerti bahasa negara Anda.
- Juga ada baiknya menggunakan kesempatan kunjungan pembimbingan atau pengawasan dari Organisasi Pengelola.

Pelayanan dari JITCO

- Menerima konsultasi dalam bahasa negara sendiri. Pergunakanlah sesuai keperluan.

Nomor Telepon → Bebas Pulsa 0120-0222332

Nomor Telepon Biasa → 03-6430-1111

Bahasa Tionghoa/Vietnam Setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu

Bahasa Indonesia Setiap hari Selasa, Sabtu

Bahasa Filipina Setiap hari Kamis

※ Mengenai waktunya, silahkan mengeceknya pada homepage JITCO



JITCO

Pamflet ini dibuat dari permintaan Departemen Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan.