

はや き ストレスに早く気づいて ころ 心もからだも健康に

けん こう
こころの健康
え が お
みんなの笑顔



はじめに

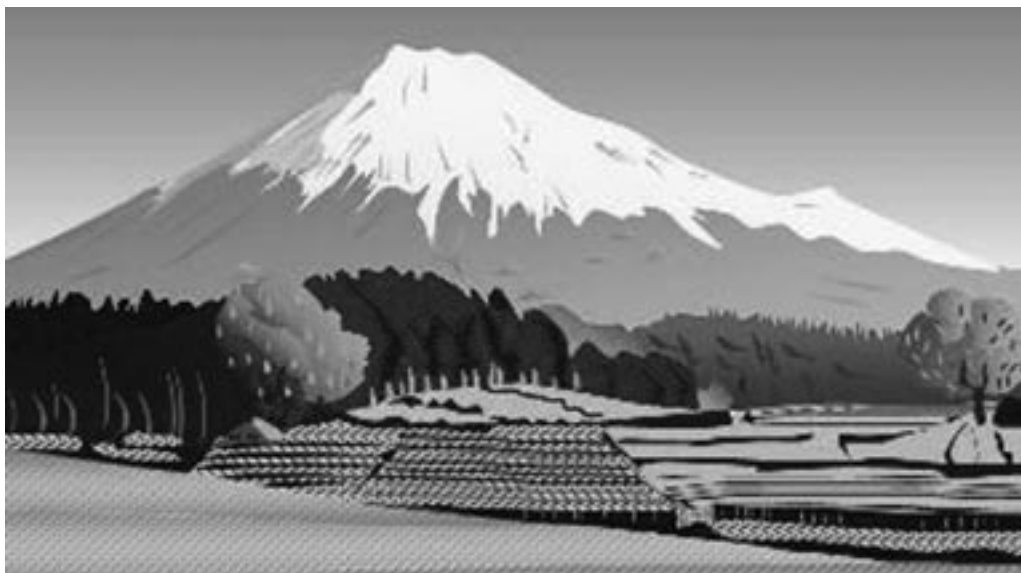
技能実習生ぎのうじっしゅうせいのみなさん、お元気げんきですか？ 毎日まいにち、いきいきと過ごすせていますか？
母国ぼこくを離はなれて、環境かんきょうや生活習慣せいかつしゅうかん、文化ぶんかも大きく違ちがう日本にほんでの生活せいかつは、みなさんにとって、刺激しげきてき的で楽たのしいこともあるけど、ストレスかんに感かんじることも多おほい的是ありませか。

「メンタルヘルス」という言葉ことばがあります。これは「こころの健康けんこう」という意味いです。からだと同じように、心こころも、健康けんこうな時ときもあれば、つらいことや悩みなやみ原因げんいんで落ち込み、ひどいときは病気びょうきになってしまふことがあります。心こころの健康けんこうを保たもつには、皆みなさんがまずストレスに早はやく気きづくこと、そして、これを解決かいけつするための知識ちしき、方法ほうほうを身みにつけることが大切たいせつです。

困こまった時は、同僚どうりょうや先輩せんぱい、生活指導員せいかつしどういんや通訳つうやくさんじぶんに自じ分のことを伝つたえましょ。ひとりで頑張がんばりすぎないで、周りまわの人ひとに手伝てつだってもらふことも大切たいせつです。

このパンフレットには、自じぶん分のストレスの状じょう態たいがわかるチェックリストを載のせています。こころの健康けんこうをまもり、みんなが笑顔えがおになるための手助てだすけとなるアドバイスシートもご用意よういしています。

ぜひ、チェックしてみましょう



I	心 ^{こころ} のSOSサインに気づくこと	1
II	『心 ^{こころ} とからだの自己診断 ^{じ こ しんだんひょう} 表』とアドバイスシートの使い方 ^{つか かた}	3
A	最近 ^{さいきん} 1 か月間のからだの ^{げつかん} 状態 ^{じょうたい} について	4
B	最近 ^{さいきん} 1 か月間の気持ち ^{き も} について	5
C	作業場 ^{さぎょうば} や仕事 ^{しごと} ・宿舎 ^{しゅくしゃ} について	6
D	周り ^{まわ} の人々 ^{ひとびと} について	6
III	技能実習生 ^{ぎのうじっしゅうせい} のためのアドバイスシート	7
A	最近 ^{さいきん} 1 か月間のからだの ^{げつかん} 状態 ^{じょうたい} について	7
B	最近 ^{さいきん} 1 か月間の気持ち ^{き も} について	10
C	作業場 ^{さぎょうば} や仕事 ^{しごと} ・宿舎 ^{しゅくしゃ} について	13
D	周り ^{まわ} の人々 ^{ひとびと} について	14
IV	心 ^{こころ} とからだのセルフケア	15
1	誰 ^{だれ} でもできる 簡単 ^{かんたん} ストレス解消 ^{かいしょうほう} 法	15
2	日本語 ^{にほんご} で、楽しく ^{たの} コミュニケーション	17
3	規則 ^{きそく} 正しい生活 ^{せいかつ} を	19
V	技能実習生 ^{ぎのうじっしゅうせい} の皆さん ^{みな} へ	20

異文化の中で、技能実習生の皆さんは、ストレスがとても多いことを自覚しましょう。何かいつもと違うな、変だな、と感じたら「自分の心からのSOSサインだ」と気づくことが大切です。ストレスはさまざまな出来事から引き起こされます。あなたの身の回りで、こんなストレスの要因になる出来事はありませんか？



こんなことがストレスになります



長時間労働

人間関係が良くない

仕事のミス

事故

セクハラ(注2)を受ける

指示がわからない

パワハラ(注3)を受ける

深夜労働

言葉がわからない

プライバシーがない

友だちができない

よく眠れない

体調が良くない

病気になる



家族や親族の病気や死

家族とのトラブル

夫婦間の不和やトラブル

子供の非行や教育問題

失恋

借金



注1

SOSサイン：SOSは遭難などで救助を求める合図。心のSOSサインは心が助けを求める合図

注2

セクハラ：セクシュアルハラスメントを略して日本ではセクハラという。意味は、性的嫌がらせ。
例えば、からだを触る、性的関係を迫る等。

注3

パワハラ：パワーハラスメントを略して日本ではパワハラという。職場の権力を利用した嫌がらせ。
例えば、暴力、ひどい暴言、仲間外し、無視など。



ストレスでおきる^{こころ}心とからだへのSOSサイン

ストレスが^{なが}長く^{つづ}続いたり、^{おお}大きくなると、からだや^{こころ}心、^{こうどうめん}行動面に^{つぎ}次のような^{へんか}変化があらわれます。サインを見逃さないことが大切です。

ストレス



きもち はんのう 反応

- ・ゆううつになる
- ・^{げんき}元気がない
- ・やる^き気がない
- ・イライラする
- ・^{ふあん}不安になる
- ・^{きんちよう}緊張が^{つよ}強くなる

からだに はんのう 反応

- ・^{ねむ}眠れない
- ・^{ふくつう}腹痛や^{すつう}頭痛
- ・^{どうき}動悸や^{いきぎ}息切れ
- ・^{けつあつ}血圧が^{たか}高くなる
- ・^{げり}下痢や^{べんぴ}便秘になる
- ・^{しょくよく}食欲がない
- ・^{せいり}生理が^{ふじゅん}不順になる
- ・^{くび}首や^{かた}肩こりがひどい

こうどう へんか 変化

- ・^{ちこく}遅刻や^{そうたい}早退が増える
- ・^{さぎょう}作業の^{のうりつ}能率が^{さが}下がる
- ・^{さぎょう}作業ミスが増える
- ・^{しご}事故を^{おこす}起こす
- ・^{いそん}アルコールに^{たす}依存する
- ・^{きよしょく}食べ過ぎや^{きよしょく}拒食になる



SOSサインに^き気づいたら、^{はや}早めのセルフケア^{ちゅう注4}が大切

^{こころ}心の健康を保つには、^{おな}からだと同じように^{はや}早めの^{たいせつ}対処が大切です。例えば、^{きもち}気持ちが^{おこ}落ち込む、イライラする、^{ねむ}眠れない、^{つか}疲れやすいといったとき、^{はや}早めのセルフケアが^{ひつよう}必要です。また、人によって特有のサインもあります。例えば、^は疲れると、いつも^は歯が^{いた}痛くなる、^{くび}首や^{かた}肩が^{いた}痛くなるなど、^{じぶん}自分特有のSOSサインを知っておくことも大切です。そして、^き気づいたときには、^{じゅうぶん}十分に^{きゅうそく}休息をとり、^き気分転換をするなど、^{はや}早めにセルフケアをするようにしましょう。



注4

セルフケアとは、^{じぶん}自分の^{こころ}心や^{じょうたい}からだの^し状態を知って、^よ良くなるために^{なに}何が^{ひつよう}必要か^{かんが}考え、^{じぶん}自分で^{こう}行動をすること。

Ⅱ

『心とからだの自己診断表』とアドバイスシートの使い方

「心とからだの自己診断表」は、みなさんが自分でチェックすることにより、今の自分が、心もからだも健康で、元気に毎日を過ごせているかどうか分かるようになっていきます。

チェックが終わったら、アドバイスシートを読みましょう。

アドバイスシートは、気になっていることの原因について説明し、ストレスで病気になるための対処法を知ってもらうために作成したものです。

さあ、次のことに注意してチェックしてみましょう。

使い方

1. 心とからだの自己診断表について

リラックスした状態で、深く考え込まず、素直な気持ちで記入しましょう。他の実習生と相談し合って書かないようにしましょう。

自分の気持ちを見つめるよい機会です。

2. アドバイスシートについて

① 「いつもある」や「時々ある」、にチェックした項目については、必ず、アドバイスシートを読みましょう。

② 「ほとんどない」にチェックがつく項目は、今現在はなくてもいつか起こるかもしれませんね。困ったときの対処法として、読んでおきましょう。

例

B-2 「日本語がわからず、イライラする」に「いつも」にチェックした場合

アドバイスシート10頁

B-2

日本語が得意な先輩や
同僚がいると、…



17 頁も見てね！

あなたの^{こころ}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。

A～Dのそれぞれの^{しつもん}質問に^{こた}答えましょう。^{もっと}最も^あ当てはまるものに○をつけましょう。

A ^{さいきん} 最近1か ^{げつかん} 月間の あなたのからだの ^{じょうたい} 状態についてお ^き 聞きします	いつも ある	ときどき 時々ある	ほとんど ない
1 ^{まえ ひ} 前の日の ^{つか} 疲れがとれない、 ^{あさ なん} 朝から何となくだるい			
2 ^{なん} 何となく ^{あたま} 頭が ^{いた} 痛かったり、すっきりしない			
3 ^{くび} 首、 ^{かた} 肩が ^こ 凝ったり、 ^{せなか} 背中や ^{こし} 腰が ^{いた} 痛くなったりする			
4 ^い 胃の ^ぐ 具合が悪かったり、 ^{あらい} 下痢や ^{べん} 便秘で ^{なか} お腹が ^{いた} 痛い			
5 ^め 目がかすんだり、めまいや ^{たち} 立ち ^{くら} 眩みがする			
6 ^{きゅう} 急に ^{いき} 息が ^{くる} 苦しくなったり、 ^{むね} 胸が ^{いた} 痛くなる			
7 ^{のど} のどが ^{かわ} 渴いたり、 ^{いた} 痛かったりで ^{ちょう} 調子 ^し が悪い			
8 ^{なかなか} なかなか ^ね 寝られなかったり、 ^{あさはや} 朝早く ^め 目が ^さ 覚めたりする			
9 ^{しょくよく} 食欲がない			
10 ^{じょせい} 女性の方 ^{かた} にお ^き 聞きします。 ^{せいり} 生理が ^ふ 不 ^{じゆん} 順である			

^{うえ} 上に ^か 書いたことのほかに、からだのどこかに ^ぐ 具合 ^{あらい} の悪いところ があれば、右の欄に ^{みぎ} 書き ^{らん} ましょう。	
--	--

^{まいにち} 毎日、どれくらい ^ね 寝ていますか？ ^じ時間 ^し（就寝 ^き時 ^し起床 ^じ時）
--

B さいきん げつかん 最近1か月間の きも あなたの気持ちについてお聞きします	いつも ある	ときどき 時々ある	ほとんど ない
1 そうだんあいて 相談相手になる人が側にいてほしいなあと おも う			
2 にほんご 日本語がわからず、イライラする			
3 こどく かん 孤独な感じがして、 きも 気持ちが お ち こ 込む			
4 ゆううつで、 かいしゃ い 会社に行きたくない			
5 ぼ こく 母国のことが心配で、 しごとちゅう き 仕事 中 も 気 になる 「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 かぞく ・家族 こいびと ・恋人 しゃっきん ・借金 た ・その他			
6 かいしゃ ひと 会社の人や、 ほか 他の ぎのうじっしゅうせい 技能実習生から ひはん 批判されると、とても き 気になる			
7 はら た 腹を立てたり、 まわり ひと 周りの人と くち 口げんかをする こと がある			
8 まわり ひと 周りの人が しんよう 信用できないと かん 感じる			
9 ふあん 不安で、 きも 気持ちが お ち つ 着かない こと がある			
10 なん 何となく まいにち 毎日の生活が せいかつ 面白くないと かん 感じる			

きゅうじつ
 休 日などにリラックスすることをしていきますか？ あれば、ぐたいてき か 具体的に書きましょう。
 (なるべく日本語で書きましょう)

C あなたの作業場や仕事・宿舎についてお聞きします。		そうだ	まあそうだ	ちがう
(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	仕事 ^{しごと} がなかなか覚え ^{おぼ} られない			
2	仕事 ^{しごと} が多 ^{おほ} すぎて、疲れ ^{つか} れる			
3	仕事 ^{しごと} 中 ^{ちゆう} に、あぶないと思う ^{おも} ことがある ・機械 ^{きかい} に挟 ^{はさ} まれたり、巻き込 ^ま まれそうになる ・物 ^{もの} につまずきやすい ・その他 ・床 ^{ゆか} が滑 ^{すべ} りやすい			
4	作業 ^{さぎょう} 場の環 ^{かん} 境 ^{きやう} が良 ^よ くない ・温度 ^{おんど} ・照明 ^{しょうめい} ・騒音 ^{そうおん} ・換気 ^{かんき} ・粉塵 ^{ふんじん} 等 ^{など} の有害 ^{ゆうがい} 物質 ^{ぶつしつ}			
5	作業 ^{さぎょう} のやり方 ^{かた} や手 ^て 順 ^{じゆん} の指示 ^{しじ} がわかりにくい ・十分 ^{じゅうぶん} な説明 ^{せつめい} がない ・言葉 ^{ことば} が分 ^わ からない ・早口 ^{はやくち} すぎる ・指導員 ^{しどういん} が不在 ^{ふざい} がち ・説明書 ^{せつめいしょ} が不 ^ふ 十分 ^{じゅうぶん} ・その他			
6	宿舎 ^{しゆくしゃ} の環 ^{かん} 境 ^{きやう} がよ ^よ くない ・温度 ^{おんど} ・狭 ^{せま} い ・周り ^{まわ} がうるさい ・寝室 ^{しんしつ} (夜勤 ^{やきん} の明 ^あ けなど睡眠 ^{すいみん} が確保 ^{かくほ} できない) ・プライバシー ^{ぷらいバシー} が守 ^{まも} れない			

D あなたの周り ^{まわ} の人々 ^{ひとびと} についてお聞きします。	
(以下 ^{いかに} の中からあてはまる項目 ^{こうもく} に○をつけましょう。いくつでもよいです)	
1	仕事 ^{しごと} がわからないとき、気 ^き 軽 ^{がる} に聞 ^き ける人 ^{ひと} は誰 ^{だれ} ですか？ 1. 技能実習指導員 ^{ぎのうじっしゅうしどういん} 2. 先輩 ^{せんぱい} や同僚 ^{どうりょう} 3. 日本人 ^{にほんじん} 従業員 ^{じゅうぎやういん} 4. いない
2	日本 ^{にほん} での生活 ^{せいかつ} に困 ^{こま} ったとき、気 ^き 軽 ^{がる} に聞 ^き ける人 ^{ひと} は誰 ^{だれ} ですか？ 1. 生活指導員 ^{せいかつしどういん} 2. 通訳 ^{つうやく} 3. 先輩 ^{せんぱい} や同僚 ^{どうりょう} 4. 日本 ^{にほん} にいる友人 ^{ゆうじん} 5. いない
3	個人 ^{こじん} 的に抱 ^{かか} える悩 ^{なや} みがあるとき、誰 ^{だれ} に相談 ^{そうだん} していますか？ 1. 家族 ^{かぞく} 2. 友人 ^{ゆうじん} 3. 生活指導員 ^{せいかつしどういん} 4. 通訳 ^{つうやく} 5. 先輩 ^{せんぱい} や同僚 ^{どうりょう} 6. いない

～あなたの「心とからだ」 気になることの対処法～

「いつも」や「時々」にチェックがつく場合の対処法について、アドバイスします。

どの項目も、症状やつらい状態が続くときは病気の心配も考えられます。頑張りすぎないで、生活指導員や通訳に相談しましょう。

A

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

まえ ひ つか あさ なん
前の日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→前の日に疲れの原因となる出来事はなかったですか？悩みや心配事が続いていると、しっかり眠ることができないため、疲れがとれない、体がだるいということがおこります。早めに寝て、睡眠不足を解消することが大切です。眠気がとれないとき、シャワーを浴びるとスッキリします。



2

なん あたま いた
何となく頭が痛かったり、すっきりしない

→いろいろ考えて、気になることが頭からいつも離れない状態になっていると、緊張が強くなり、血の巡りが悪くなって頭が痛くなったり、すっきりしないことが起こります。ただ、頭痛が続く場合は注意が必要なので、早めに相談しましょう。



3

くび かた こ せ なか こし いた
首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→片寄った筋肉の使い方をしていませんか？全身の筋肉をほぐすには、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を心がけましょう。休日は気分転換もかねて、卓球やサッカーなど全身を使うスポーツを楽しみましょう。

4

い く あい わる げり べんぴ なか いた
胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

こうもく しょうじょう
どの項目も、症状などが
つづ とき せいかつ し どういん そう
続く時は 生活指導員に相
だん
談しましょう。

→時々、悩んだりした時に胃が痛くなる場合は、ストレス
によって起こる痛みと考えられます。神経の使い過ぎや
緊張の強いときなどは、内臓の働きが悪くなるからで
す。心理的な問題に心当たりがないときは、食あたりや
便秘を疑って対処しましょう。



5

め 目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→心身の疲れがたまると、このような症状があらわれる
ことがあります。目や貧血の検査で異常がなかったら、
疲労回復のための栄養の補給や休養をとることが大切で
す。遠くの山や景色を見て、目の疲れを和らげましょう。
貧血があればバランスの良い食事を心がけ、ホーレン草や
レバーなどもしっかり食べましょう。

6

きゅう いき くる 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる

→不安な気持ちが強い、とても緊張している、心配な事
があるなど、心理的な面から起こると考えられます。た
だ、まれに、心臓の病気の前触れの場合もありますので、
心理面で心当たりがない場合は、症状を伝えて相談し
ましょう。



7

かわ いた ちょうし わる のどが渴いたり、痛かったりで調子が悪い

→緊張しているときにひどくのどが渴くことがあります。
水分をとって深呼吸をすると緊張がほぐれます。夏は熱
中症の予防のために、冬は風邪の予防のために水分を適
切にとることが大切です。ジュースなどではなく、水やお
茶を飲みましょう。また、風邪の症状であれば、保温、
休養、栄養を心がけましょう。

8

なかなか寝られなかったり、朝早く

目が覚めたりする

→悩みや心配なこと、気になることが頭から離れなかったりすると、寝つきが悪くなり、夜中に目が覚めたり、悪い夢をよく見るようになります。

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど自分に合ったリラックス方法を取り入れるのも効果的です。それでも眠れない状態が続くときは、病気のサインのこともあります。思い切って相談しましょう。



9

食欲がない

→毎日同じ献立で食が進まなくなっていることはないですか。心配な事があったり、気になることが頭から離れないときにも食事がまずくなったり、食欲がなくなったりします。食欲がなかなか戻らず、体重が減ってくるようなことがあれば、早めの対策が必要です。



10

生理が不順である

→女性の生理は健康のバロメーター(注5)です。緊張やストレス、無理なダイエットなどの原因により生理が止まることがあります。放置しておくと、骨が弱くなったり、卵巣が萎縮して妊娠できなくなってしまうこともあります。生理の無い状態が3か月を超えるようなら相談しましょう。

注5

健康のバロメーターとは、健康の状態や程度を推し量る基準となるもの。生理が順調であれば、健康状態も良いと判断する。

B

さいきん げつかん きも 最近 1 か月間のあなたの気持ちについて

1

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

→電話やインターネットで家族や友人とすぐ話はできて
も、遠く離れていることで、何となく不安、ということ
はあります。ただ、問題によっては、遠く離れている人より
も身近な人の方が理解が早く、適切な対応ができる場合
もあります。生活指導員や通訳に相談しましょう。何でも話
せる友人をつくる事も大切です。



2

にほんご
日本語がわからず、イライラする

→日本語が得意な先輩や同僚がいると、つい頼りがちに
なりますが、できるだけ自分で話すようにしましょう。言
われたことがわからないとき「もう一度教えて下さい」と
頼むことは、日本では決して恥ずかしいことではありません。
遠慮なく何度でも聞き直しましょう。日記を書く、日
本人と積極的に会話するなど色々工夫をして、日本語の
勉強を根気よく続けましょう。

3

こどく かん きも おこ
孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→家族や友達に会いたくてホームシックになっていません
か。ただ寂しいという場合もありますが、心を許して話
せる相手がいないときは、多くの人は孤独な気持ちになる
ものです。話を聞いてもらうことで気持ちが楽になり、
気分が晴れることがあります。家族や友達と電話で話しま
しょう。実習生同士でおしゃべりをするのも効果的です。

どの項目も、症状などが
続く時は生活指導員に相
談しましょう。

4

ゆううつで、会社に行きたくない

→会社に行きたくない理由が何かありますか。体調がよくない、会社で嫌なことがあった等さまざまな理由が考えられますが、原因がわかれば早めに解決するよう努力しましょう。会社を休むときは、事前に届けを出す、電話などで事情を話す等、会社のルールをきちんと守ることが大切です。

ただ、会社の建物を見ただけで嫌になり、からだが震えたり、動けなくなるような場合は、ストレスからくる心の病気のサインかも知れません。早急に相談して対処が必要です。



5

母国のこと(家族、恋人、借金、その他)が心配で、
仕事 中 も 気 になる

→心配なことや家族が恋しいなどでホームシックになっていませんか。このような時は、仕事や日常生活の行動がうわの空になりがちで、事故などを起こしやすくなるので注意が必要です。恋人のことや借金など、プライベートなことは人にはなかなか言いたくないことですが、誰かに知っていてもらうと心が軽くなります。愚痴が言えて心を許せる友達をつくりましょう。



6

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

→小さなことでも、人から批判されると誰でも気になります。でも、カッとなったり落ち込んだりする前に、深呼吸をして冷静になりましょう。相手の性格や考え方が理解できないと、こうしたことが起こりやすいので、コミュニケーション(注6)をよくとって、お互いのことをよく知ることが大切です。

注6

コミュニケーションとは、人が互いに意思や感情を伝え合うこと

7

腹を立てたり、周りの人と口げんかをする事が

ある

→ 気にさわる事がいくつも重なったりすると、小さなことがきっかけになって腹を立てたり、口げんかになることがあります。周りの人との関係がうまくいっていないことが考えられます。大きなけんかに発展しないように、わだかまりの原因は何かをはっきりさせましょう。生活指導員や通訳の方に 間 に入ってもらおうとよいでしょう。



8

周りの人を信用できないと感じる

→ 考え方が自分と違うなと感じたときなどは、人を信用できなくなる場合があります。人を信じられないと、自分ですべてを処理しなければならなくなり、精神的な疲れやストレスを抱え込むようになります。

コミュニケーション(注6)を大切に、会話を通じて人にはいろいろな考え方があり、人生観や価値観が違うことを理解し合ひましょう。自分から心を開くことも大切です。

どの項目も、症状などが
つづ ときは 生活指導員に相
談しましょう。

9

不安で、気持ちが落ち着かないことがある

→ 何に不安を感じているのか、原因を確認する必要があります。環境に慣れない不安、仕事になかなか覚えられない不安、言葉が分からない不安、仲間に溶け込めない不安など、人によって問題は様々です。はっきりしたらその原因と向き合い、解決できるよう努めましょう。解決できたときは大きな自信になり、安心感にもつながります。



10

何となく毎日の生活が面白くないと感じる

→ 毎日が同じことの繰り返しで、物足りなさを感じたりしていませんか。物足りなさを感じると、毎日の生活が面白くなくなります。

きゅうじつ しゅみ きぶんてんかん にほん しぜん
休日に、趣味やスポーツで気分転換したり、日本の自然
ぶんか ぶん しかん たの しゅみ
や文化に触れる時間を楽しみましょう。趣味をもったり、
スポーツをすることで、自分の人生に楽しみをプラスし
ひび せいかつ せいしんてき ゆた
て、日々の生活を精神的に豊かにすることができます。



C

あなたの作業場や仕事・宿舎について

「そうだ」や「まあ、そうだ」にチェックがつく場合の
たいしよほう
対処法について、アドバイスします。

ちゅうい
注意 1、5だけです

1 仕事がなかなか覚えられない

→仕事が覚えられない原因はどのようなことが考えられますか。なぜ覚えられないかよく考えて、原因を取り除くため努力しましょう。その時は、技能実習の内容や学び方、教え方について技能実習指導員と率直に話し合い、改善策と一緒に考えてもらいましょう。
なお、入国して日が浅いのであれば、最初からできるわけではないので、焦らず、根気強く作業を続けましょう。そのうちに必ず慣れていきます。



5 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→作業のやり方がわからないまま放置すればトラブル等の発生につながります。少し勇気があることですが、指示がわかりにくいことを技能実習指導員に正直に伝え、納得いくまで説明していただくようお願いしましょう。作業によっては、母国語で表示したり、どうしたらわかりやすいか、具体的に提案してみましょう。なお、技能実習指導員に作業の手本をしてもらい、それを見て練習を繰り返す方法も効果的です。

D

あなたの周りの人々について

→ 異国で、安心して実習生活を送るには、周りの人々の援助や支えは絶対に欠かせないものです。そこで、皆さんの周りにも、職場には技能実習指導員、日常生活では生活指導員や通訳がいて、皆さんが不安なく過ごせるようにサポート^{注7}しているのです。わからないことや困った時などは、思い切って何でも相談しましょう。



仕事や日常生活で

→ 「日本語で聞けない」「声をかけにくい」などの理由で、相談できないでいる人もいますが、問題が起きてからでは困ることもあります。勇気を出して、まずは思い切って声をかけることから始めてみましょう。きっと喜んで相談にのってくれますよ。

個人的な悩みなど

→ 恋愛や家庭のトラブルなどの悩みはなかなか人には言えないものです。でも、ひとりで抱え込んで、悩み続けていると心の病にかかることもあります。人に話をすると問題が解決するわけではありませんが、話すことで心が軽くなります。気持ちが楽になると解決策が見えてくることもあります。愚痴や悩みを言える友達をつくりましょう。



そして皆さんも、誰かの相談相手になったり、困っている人がいたら支えになりましょう。お互いに支え合い、励まし合いながら努力するのは、心の健康にとって、とても大切なことです。

注7

サポートするとは、応援する、支えるという意味

IV

心とからだのセルフケア

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をよく知って、良い状態を保つために、何をすればよいか、自分で考え、行動することをいいます。

睡眠、食生活、運動などのバランスがとれているか時々チェックしましょう。問題点を見つけたらどうするか、何ができるか考えましょう。できそうなことを一つずつしていくことが大切です。

心とからだの健康のために、「あなたができること」をまとめてみました。

1

誰でもできる 簡単ストレス解消法

ストレスを解消するためには、お金も時間も必要ありません。考え方を变えるだけでよいのです。ちょっと休もう、ちょっと遊ぼう、という気持ちを大切にしましょう。

【笑う・感動する】

テレビの好きな番組をみることで、心の緊張はとれます。お笑い番組ならなおさら効果的です。日本語がまだよくわからない場合は、母国からもってきたDVDで映画を楽しむのもいいでしょう。深く悩まずに、とにかく笑ったり、感動することで、ストレスがほぐれます。



【おしゃべりする、歌う】

カラオケも実習生の間で流行っていますね。行く時間がないときは、入浴中やシャワーを浴びながら、歌いましょう。家族や友達に電話して、思いっきりしゃべることでも気持ちがすっきりします。



【食べる】

休憩時間などにおやつを食べることも楽しみの一つですね。コンビニのおやつでも、いい気分転換になります。自分へのサービスですね。

あそ 【遊ぶ】

高価なゲームや道具を買わなくても、レクリエーションは
できます。百円ショップで売っている遊び道具を使って、
実習生同士で交流を楽しみましょう。



で 【出かける】

近所を散歩したり、公園のきれいな花や、景色のよいところ
を写真に写したり、電車やバスから風景を眺めること
も、気分転換になります。小さな旅行を楽しみましょう。
よい思い出にもなります。



うんどう 【運動する】

運動やスポーツもストレス解消にたいへん効果的です。
短時間で、気軽にできるものとして、ヨガやラジオ体操、
近所をウォーキングする、太極拳やバスケットなど母国
のスポーツも懐かしくていいですね。



じぶん す いちばん 【自分の好きなことが一番】

他にも、自分の好きなことをして楽しむのは、最高のスト
レス解消になります。本を読む、音楽を聴く、歌を歌う、
刺繍をする、仲間とつりに行く、心から楽しいと思える
ことが、気分転換と心身のリフレッシュにつながります。
気分が明るくなりますよ。



2

日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

技能実習生の多くが、聞いたり、話したりすることにストレスを感じています。でも、日本語がわかるようになると、毎日の生活が楽しくなります。日本語が上手になるためには、恥ずかしがらずに日本語で話してみることです。毎日少しずつでいいですから、職場の人、近所の人、お店の人などと話をしてみましょう。だんだん話せるようになります。話したい、聞きたい、わかりたいという気持ちを大切にしましょう。

●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。

話を聞いて、わからないのに「わかりました」と言うことはありませんか。わからないときは、「わかりません。もう一度おねがいします」と言って、説明をしてもらいましょう。わかるかわからないかを、はっきり言うことはとても大切なことです。

お店の人などと話すときも同じです。「わかりません」と言えば、きっと、かんたんな言葉で話してくれます。わからなくても、あきらめなくて、話を続けてみましょう。だんだん話ができるようになるでしょう。

わかりません。
もう いちど
おねがいします。

すみません、
ゆっくり 言ってください。



●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。

「日本人と日本語で話したいけど、どんな話をしたらいいかわからない」。そんなときは、スーパーのチラシや、旅行のパンフレットを見せて、その中の、わからない言葉や商品について質問してみましょう。おしゃべりのきっかけが作れます。





●わからない言葉を質問して、辞書を作ってみませんか。

仕事の言葉、テレビで聞いた言葉、街で見かけた言葉などで、わからない言葉をノートに書きましょう。そして周りの人に意味などを質問して、わかったことを自分の国の言葉で書きましょう。たくさん書いていくと、あなたの辞書ができます。「辞書を作っているから教えてください」と言えば、みんな喜んで教えてくれるでしょう。そして、あなたの辞書は、次に来る後輩にも、会社の人にも役に立つかもしれません。



3

規則正しい生活を

規則正しい生活を送ることは、健康を守るための基本です。
毎日の食事、睡眠、運動のバランスがとれているかどうか、時々チェックしてみましょう。

① 食事

- ・一日三食、特に朝食は、一日の元気なスタートのためにしっかり食べましょう。
- ・肉や野菜、果物など、栄養のバランスをよく考えて食べましょう。
- ・油はカロリーが高く、たくさん取り過ぎると、脂肪となって血液や体にたまります。量は控えめにし、できるだけ植物性の油を使いましょう。



② 睡眠

- ・睡眠はストレスを解消し、一日の疲れをとるためにとても大切です。7時間前後を目安に、よい睡眠をとりましょう。
- ・朝、すっきりと気持ちよく起きれて、昼間、眠くならないのがよい睡眠です。



③ 運動

- ・運動は、ストレス解消だけではなく、健康のためにも効果があります。血液の流れや代謝をよくしますので、美容によく、肩こりの予防にも効果的です。
- ・続けることが大切。まずは手軽にできるウォーキングやストレッチから始めましょう。



ぎ のうじっしゅうせい みな 技能実習生の皆さんへ

さいご ぎ のうじっしゅうせい みな
最後に、技能実習生の皆さんへのメッセージです。

にほん もくてき ゆめ ところ けんこう たも げんき す
日本にきた目的や夢を忘れずに、心とからだを健康に保ち、元気に過ごし
ましょう。そして、日本での思い出や友だちもたくさん作りましょう。

そう だん さき 相談先

しごと にちじょうせいかつ かか もんだい なや そうだんさき つぎ とお
仕事や日常生活で抱える問題や悩みの相談先は次の通りです。

そうだん
相談したいことがあったら、早めの相談を心がけましょう

じっしゅうじっし きかん しどういん そうだん ◎実習実施機関の指導員への相談

- にちじょうせいかつ かか もんだい なや そうだん せいかつ しどういん おこな
・日常生活で抱える問題や悩みの相談は、生活指導員にまず行いましょう。
- しごと かか もんだい なや そうだん き のうじっしゅう しどういん おこな
・仕事で抱える問題や悩みの相談は、技能実習指導員にまず行いましょう。

かんり だんたい そうだんたいせい かつよう ◎監理団体の相談体制を活用

- つうやくなど ぼくこ そうだんいん そうだん
・通訳等の母国語ができる相談員に相談しましょう。
- かんり だんたい ほうもん しどう かんさ ば りよう そうだん
・監理団体による訪問指導や監査の場を利用して、相談することもよいでしょう。

たいおう ◎JITCOにおける対応

- ぼくこ そうだん う つ ひつよう おう りよう
・母国語による相談を受け付けています。必要に応じてご利用ください。

れんらくさきでん わ ばんごう
連絡先電話番号 →フリーダイヤル 0120-0222332

いっばんでん わ ばんごう
一般電話番号 →03-6430-1111

ちゅうごくご こ
中国語・ベトナム語

まいしゅう かようび もくようび どようび
毎週火曜日、木曜日、土曜日

こ
インドネシア語

まいしゅう かようび どようび
毎週火曜日、土曜日

こ
フィリピン語

まいしゅうもくようび
毎週木曜日

じ かんたい など かくにん
※時間帯についてはJITCOのホームページ等で確認しましょう。



JITCO

こうせいろうどうしょう い たく さくせい
このガイドブックは厚生労働省の委託を受けて作成しました。