

สังเกตรู้ถึงความเครียดให้ได้ไวจะทำให้จิตใจและร่างกายแข็งแรง
ストレスに早く気づいて 心もからだも健康に

สุขภาพจิตที่ดี こころの健康

รอยยิ้มของทุกคน

みんなの笑顔





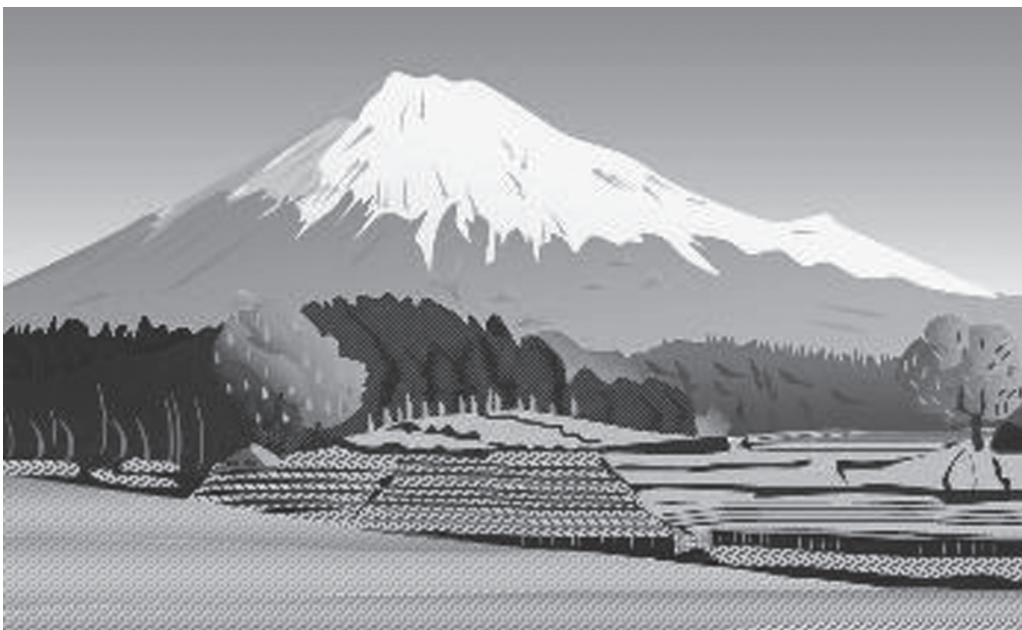
ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกท่าน เป็นอย่างไรกันบ้าง ทุกวันใช้ชีวิตที่มีชีวิตชีวาหรือไม่ การที่ต้องอยู่ห่างประเทศของตน ในการใช้ชีวิตในญี่ปุ่น ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อม วิถีชีวิต วัฒนธรรมที่ต่างกันอย่างมากมาย สำหรับทุกท่าน ส่วนมากอาจเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นและสนุกสนาน แต่อาจทำให้รู้สึกเครียดด้วย

มีคำว่า “สุขภาพจิต” มีความหมายว่า “สุขภาพจิตที่แข็งแรง” จิตใจก็เหมือนกับร่างกาย มีตอนที่มีความสุข แต่ในบางครั้งก็มีเรื่องหนักใจหรือทุกข์ใจที่เป็นสาเหตุให้ซึมเศร้า หรือที่แย่ไปกว่านั้นอาจทำให้ป่วยลงได้ การที่จะทำให้สุขภาพจิตแข็งแรงได้เช่นนั้น ทุกท่านควรที่จะรู้สึกถึงความเครียดให้ได้ไว และที่สำคัญควรจะรู้วิธี และมีความรู้เพื่อการแก้ปัญหา

เมื่อคุณอยู่ในปัญหาให้บอกเล่าเรื่องของคุณให้เพื่อนร่วมงานหรือผู้ร่วมงานรุ่นพี่ ผู้ดูแลความเป็นอยู่หรือล่ามให้ทราบ ไม่ควรพยายามด้วยตัวคนเดียวจนเกินไป การรับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างก็เป็นสิ่งที่สำคัญ

ในใบแผ่นพับนี้ มีรายการตรวจสอบที่จะสามารถทราบสภาพความเครียดของท่านได้ และเรายังได้เตรียมแผ่นแนะนำเพื่อจะช่วยให้ทุกคนมีรอยยิ้ม และช่วยดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง

กรุณาลองตรวจสอบดู





สารบัญ 目次

I	สังเกตรู้ถึงสัญญาณเตือนใน SOS ของจิตใจ	1
II	“ตารางตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจด้วยตนเอง” และวิธีการใช้เอกสารคำแนะนำ	3
	A. ขอลามท่านเกี่ยวกับสภาพร่างกายของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา	4
	B. ขอลามท่านเกี่ยวกับความรู้สึกของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา	5
	C. ขอลามเกี่ยวกับ สถานที่ปฏิบัติงาน การทำงาน และหอพักของท่าน	6
	D. สอบถามเกี่ยวกับคนรอบตัวคุณ	6
III	เอกสารคำแนะนำสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค	7
	A. เกี่ยวกับสถานภาพร่างกายของคุณในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา	7
	B. เกี่ยวกับความรู้สึกของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา	10
	C. เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติงาน การทำงาน และหอพักของท่าน	13
	D. เกี่ยวกับคนที่อยู่รอบข้างคุณ	14
IV	การดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง	15
	1. วิธีกำจัดความเครียดง่ายๆที่ทุกคนสามารถทำได้	15
	2. สื่อสารด้วยภาษาญี่ปุ่นให้สนุก	17
	3. ปฏิบัติตนอย่างมีแบบแผน	19
V	ถึง ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกท่าน	20

I

สังเกตรู้ถึงสัญญาณเตือนใน SOS¹ ของจิตใจ

心のSOSサインに気づくこと^{注1}

ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกคน ควรต้องเข้าใจถึงความเครียดที่จะมีมาก ถ้าคุณรู้สึกว่ามีสิ่งแปลกไปหรือเปลี่ยนไปไม่เหมือนทุกครั้ง นั่นคือ “สัญญาณขอความช่วยเหลือ SOS ของ จิตใจ” การสังเกตรู้เป็นสิ่งที่สำคัญ ความเครียดเกิดจากหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ครอบครัวของคุณ มีเหตุการณ์ใดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดนี้หรือไม่?



สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด

こんなことがストレスになります

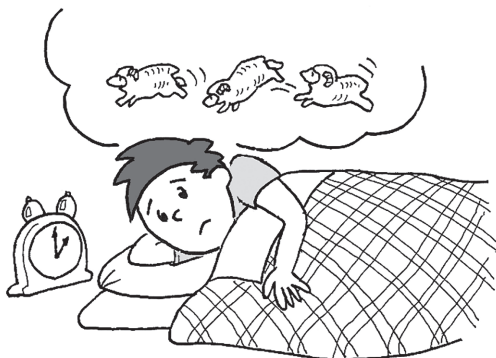


ทำงานเวลายาว ความสัมพันธ์ในผู้
อุบัติเหตุ ร่วมงานที่ไม่ดี
ความผิดพลาดในงาน ได้รับการล่วงละเมิดทางเพศ²
ไม่เข้าใจในคำสั่ง ได้รับการล่วงละเมิดทาง
ทำงานดึก อำนาจ³

ไม่เข้าใจในคำพูด
ไม่มีเพื่อน
ไม่เป็นส่วนตัว สภาพร่างกายไม่ดี
นอนไม่ค่อยหลับ
เจ็บป่วย



ปัญหาขัดแย้งระหว่างสามีและภรรยา
การป่วยหรือเสียชีวิตของครอบครัวและญาติ
ปัญหาในครอบครัว
ความประพฤติของลูกที่ไม่ดีและปัญหาการศึกษา
อกหัก หนี้สิน



1

สัญญาณ SOS : SOS คือสัญญาณขอความช่วยเหลือเมื่อมีเรื่องเดือดร้อนเป็นต้น

“สัญญาณ SOS ของจิตใจ” คือ สัญญาณการขอความช่วยเหลือด้านจิตใจ (ของตัวเอง)

2

Sekuhara : ย่อมาจาก Sexual harassment ภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า Sekuhara คือการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น สัมผัสร่างกาย การลวนลามทางเพศ เป็นต้น

3

Pawahara : ย่อมาจาก Power harassment ภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า Pawahara คือการกลั่นแกล้งโดยใช้อำนาจในสถานที่ทำงาน เช่น ใช้ความรุนแรง พูดจารุนแรง โดนออกจากกลุ่มเพื่อน ไม่ดูแลสนใจ เป็นต้น



สัญญาณ SOS ของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากความเครียด

ストレスでおきる心とからだへのSOSサイン

ความเครียดที่นานติดต่อกันเมื่อมีมากขึ้น จะทำให้ร่างกายและจิตใจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรจะสังเกตรู้สึกต่อสัญญาณนี้

ความเครียด



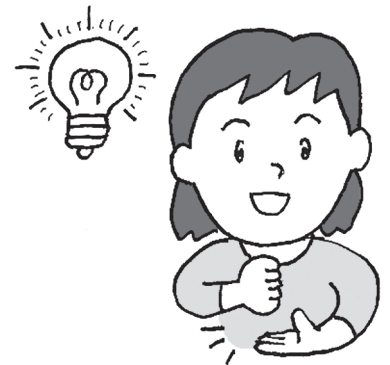
ตอบสนองต่อความรู้สึก	• หดหู่ซึมเศร้า • ไม่สดชื่นร่าเริง • ไม่มีกะจิตกะใจอยากทำอะไร • รู้สึกหงุดหงิด • รู้สึกกังวล • รู้สึกตื่นเต้นอย่างแรง
ตอบสนองต่อร่างกาย	• นอนไม่หลับ • อาการปวดท้องและปวดหัว • ใจสั่นและหายใจถี่ • ความดันโลหิตสูง • อาการท้องเสียหรือท้องผูก • ไม่อยากอาหาร • ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ • มีอาการคอตึงไหล่ตึงรุนแรง
การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม	• มาสายหรือขอลางานก่อนเวลามากขึ้น • ประสิทธิภาพของการทำงานน้อยลง • ทำผิดพลาดบ่อยมากขึ้น • ทำให้เกิดอุบัติเหตุ • ติดการดื่มแอลกอฮอล์ • การกินมากเกินไปและอาการเบื่ออาหาร



เมื่อมีสัญญาณ SOS ต้องดูแลตัวเองอย่างโดยด่วน⁴

SOSサインに気づいたら、早めのセルフケア⁴が大切

ในการดูแลรักษา “สุขภาพของจิตใจ” ก็เช่นเดียวกับการดูแลรักษาร่างกาย สิ่งที่สำคัญคือการบริหารจัดการให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง รู้สึกหงุดหงิด นอนไม่หลับหรือเหนื่อยง่าย ต้องดูแลตัวเองโดยด่วน นอกจากนี้ ยังมีสัญญาณเตือนเฉพาะเจาะจงของแต่ละคน ตัวอย่างเช่น พอรู้สึกเหนื่อยก็จะปวดเจ็บฟันด้วยทุกครั้ง หรือบางที่อาจปวดคอและไหล่ด้วย ดังนั้น การที่รู้ถึงสัญญาณเตือน SOS ของตัวเอง มีลักษณะเฉพาะแบบไหนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และเมื่อสังเกตเห็นอาการที่เกิดขึ้น ก็มีเวลาพอที่จะเปลี่ยนบรรยากาศ และหันมาดูแลตนเองโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้



4

การดูแลตนเอง คือการที่รู้สภาพจิตใจและร่างกายของตัวเอง และต้องคิดว่าสิ่งใดที่จำเป็น ต้องทำเพื่อให้อาการดีขึ้น โดยการกระทำของตัวเอง



“ตารางตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจด้วยตนเอง” และวิธีใช้เอกสารคำแนะนำ 『心とからだの自己診断表』とアドバイスシートの使い方

จาก “ตารางตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจด้วยตนเอง” ทุกคนสามารถตรวจสอบด้วยตัวเองว่าตอนนี้สภาพจิตใจและร่างกายมีสุขภาพดีหรือไม่ และเราได้ใช้เวลาในทุกวันได้อย่างมีความสุขหรือไม่

เมื่อตรวจสอบเสร็จแล้วให้อ่านเอกสารคำแนะนำ เอกสารคำแนะนำเป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่ออธิบายถึงสาเหตุของสิ่งที่คุณยังติดค้างอยู่ในใจ และยังอธิบายถึงวิธีการในการแก้ปัญหาเพื่อไม่ให้เกิดโรคความเครียดอีกด้วย ถ้าอย่างนั้นเรามาลองตรวจเช็คและระมัดระวังในสิ่งต่อไปนี้กันดู

วิธีใช้

1. เกี่ยวกับตารางตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจด้วยตนเอง

ให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ไม่คิดอะไร แล้วกรอกข้อมูลลงในความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ควรปรึกษากับผู้ฝึกปฏิบัติงานคนอื่นแล้วเขียน เพราะเป็นโอกาสที่ดีที่จะทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้

2. เกี่ยวกับใบคำแนะนำ

- (1) ถ้ามีเครื่องหมายเลือกในคำตอบ(ทุกครั้ง) (บางครั้ง)กรุณาอ่านในใบคำแนะนำด้วย
- (2) ถ้ามีเครื่องหมายเลือกในคำตอบ (แทบจะไม่เลย) ปัจจุบันนี้อาจจะยังไม่เกิดขึ้น แต่ท่านก็ควรอ่านให้ทราบถึงวิธีการแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

เช่น

B-2 「ท่านรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจเพราะความไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น ท่านที่เลือกตอบ (ทุกครั้ง)

ใบคำแนะนำ หน้า 10

B-2 ถ้ามีรุ่นพี่หรือเพื่อนร่วมงานที่เก่งภาษาญี่ปุ่น...



กรุณาดูหน้า 17 ด้วย

ตารางตรวจสอบสุขภาพกายและจิตใจด้วยตนเอง

こころ じ こしんだんひょう
心 とからだの 自己診断表

มาตรฐานตรวจสอบสภาวะทางกายและจิตของตัวเองกัน

あなたのこころ とからだの じょうたい 状態をチェックしてみましょう。

กรุณาคำถาม A~D โปรดเลือกคำตอบที่คิดว่าตรงกับท่านมากที่สุด

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 ขอบถามท่านเกี่ยวกับสภาพร่างกายของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา 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 状態についてお聞きます		ทุกครั้ง いつもある	บางครั้ง ときどき	แทบจะไม่เลย ほとんどない
1	รู้สึกว่าการเหนื่อยล้าจากเมื่อวานยังไม่หมดไป และยังรู้สึกเพลียอยู่ตั้งแต่เช้า まへ ひ つか 前 の 日 の 疲 れ が と れ な い、あさ から 何 と な く だ る い			
2	รู้สึกมึนหัวโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่ค่อยสดชื่น なん 何 と な く あたま い た 頭 が 痛 か っ た り、すっきり し な い			
3	มีอาการคอตึงไหล่ตึง หรือปวดหลังปวดเอวอยู่บ่อยๆ くび かつ 首、肩 が 凝 っ た り、せ な か こ し 背 中 や 腰 が 痛 く な っ た り す る			
4	รู้สึกว่าท้องไม่ดี ปวดท้อง เนื่องมาจากท้องเสีย หรือท้องผูก い ぐ あ い 胃 の 具 合 が 悪 か っ た り、げ り 下 痢 や 便 秘 で お 腹 が 痛 い			
5	รู้สึกตาพร่า วิงเวียนหน้ามืด め が か す 目 が か す ン ด り、め ま い や 立ち 眩 み が す る			
6	มีอาการหายใจติดขัดขึ้นมาอย่างกะทันหัน หรือเจ็บหน้าอก きゅう い き 急 に 息 が 苦 し く な っ た り、むね 胸 が 痛 く な る			
7	รู้สึกคอแห้ง เจ็บคอ มีอาการไม่คอยดี のど が かわ い た り、いた 痛 か っ た り で ちょう し 調 子 が 悪 い			
8	นอนไม่ค่อยหลับ และมักจะตื่นแต่เช้าตรู่ なかな 寝 ら れ な っ た り、あさ は や 朝 早 く 目 が 覚 め た り す る			
9	ไม่อยากอาหาร しょくよく 食 欲 が な い			
10	คำถามสำหรับสุภาพสตรี ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ じょせい 女性 の 方 に お 聞 き し ま す。せいり 生 理 が 不 順 で あ る			

นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น ในขณะนี้มีส่วนใดของร่างกายที่เจ็บป่วยอยู่บ้าง ถ้ามี
กรุณาตอบในช่อง ทางขวามือ

う え 上 に 書 い た こ と の ほ か に、か ら だ の ど こ か に 具 合 の 悪 い こ と が あ れ ば、み ぎ 右 の 欄 に 書 き ま し ょ う。

ทุกวัน คุณนอนวันละ?

まいにち 毎日、どれくらい寝ていますか?

ชั่วโมง (เข้านอน

じ 時間

じゅうしん 就寝

ทุ่ม, ตื่นนอน

じ 時

きしやう 起床

โมง)

じ 時

C		そうだ	まあそうだ	ちがう	ちがう
คำถามเกี่ยวกับ สถานะปฏิบัติงาน การทำงาน และห้องพักของท่าน あなたの作業場や仕事・宿舎についてお聞きます。 สำหรับคำถามที่ 3~6 ผู้ที่ตอบว่า (ใช่) (เกือบใช่) ให้ใส่เครื่องหมาย ○ ที่คิดว่าเหมาะสมในรายการต่อไปนี้ สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ (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	ไม่สามารถจำ 仕事が多すぎて覚えられない				
2	งานที่ทำมีมากเกินไป เหนื่อยมาก 仕事が多すぎて、疲れる				
3	ในขณะที่ปฏิบัติงาน ท่านรู้สึกน่าจะเป็นอันตราย 仕事中に、あぶないと思うことがある - เกือบถูกเครื่องจักรหนีบ - พื้นลื่น - ง่ายที่จะสะดุดสิ่งของ - อื่นๆ - 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 - 物につまづきやすい - その他				
4	สภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติงานไม่ดี 作業場の環境が良くない - อุณหภูมิ - แสง - เสียง - การระบายอากาศ - ฝุ่นละอองที่เป็นสารอันตราย - 温度 - 照明 - 騒音 - 換気 - 粉塵等の有害物質				
5	คำแนะนำสอนขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติงานเข้าใจได้ยาก 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい - มีการอธิบายที่ไม่เพียงพอ - ไม่เข้าใจในคำพูด - พูดเร็วเกินไป - 十分な説明がない - 言葉が分からない - 早口すぎる - ผู้สอนปฏิบัติงานมักจะไม่อยู่ - คู่มือการใช้งานไม่เพียงพอ - อื่นๆ - 指導員が不在がち - 説明書が不十分 - その他				
6	สภาพแวดล้อมของห้องพักไม่ดี 宿舎の環境が良くない - อุณหภูมิ - รอบๆมีเสียงดังรบกวน - ไม่สามารถมีความเป็นส่วนตัวได้ - 温度 - 周りがかうるさい - プライバシーが守れない - คับแคบ - ห้องนอน (หลังจากเลิกงานรอบดึก ไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่) - 狭い - 寢室 (夜勤の明けなど睡眠が確保できない)				

D																	
สอบถามเกี่ยวกับคนรอบตัวคุณ あなたの周りの人々についてお聞きます。 (ใส่เครื่องหมาย ○ ที่คิดว่าเหมาะสมในรายการต่อไปนี้ สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่าหนึ่งคำตอบ) (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	ถ้าไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องงาน ท่านสามารถปรึกษาใครได้บ้าง 仕事が多すぎるとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ <table border="0"> <tr> <td>1. ผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิค</td> <td>2. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน</td> <td>3. พนักงานคนญี่ปุ่น</td> <td>4. ไม่มี</td> </tr> <tr> <td>1. 技能実習指導員</td> <td>2. 先輩や同僚</td> <td>3. 日本人従業員</td> <td>4. いない</td> </tr> </table>	1. ผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิค	2. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน	3. พนักงานคนญี่ปุ่น	4. ไม่มี	1. 技能実習指導員	2. 先輩や同僚	3. 日本人従業員	4. いない								
1. ผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิค	2. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน	3. พนักงานคนญี่ปุ่น	4. ไม่มี														
1. 技能実習指導員	2. 先輩や同僚	3. 日本人従業員	4. いない														
2	เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น ท่านสามารถปรึกษาใครได้บ้าง 日本での生活に困ったとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ <table border="0"> <tr> <td>1. ผู้ดูแลความเป็นอยู่</td> <td>2. ล่าม</td> <td>3. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน</td> <td>4. เพื่อนที่อาศัยอยู่ญี่ปุ่น</td> <td>5. ไม่มี</td> </tr> <tr> <td>1. 生活指導員</td> <td>2. 通訳</td> <td>3. 先輩や同僚</td> <td>4. 日本にいる友人</td> <td>5. いない</td> </tr> </table>	1. ผู้ดูแลความเป็นอยู่	2. ล่าม	3. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน	4. เพื่อนที่อาศัยอยู่ญี่ปุ่น	5. ไม่มี	1. 生活指導員	2. 通訳	3. 先輩や同僚	4. 日本にいる友人	5. いない						
1. ผู้ดูแลความเป็นอยู่	2. ล่าม	3. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือ เพื่อนร่วมงาน	4. เพื่อนที่อาศัยอยู่ญี่ปุ่น	5. ไม่มี													
1. 生活指導員	2. 通訳	3. 先輩や同僚	4. 日本にいる友人	5. いない													
3	เมื่อเผชิญกับปัญหาส่วนตัว ใครที่คุณสามารถปรึกษาได้บ้าง 個人的に抱える悩みがあるとき、誰に相談していますか？ <table border="0"> <tr> <td>1. ครอบครัว</td> <td>2. เพื่อน</td> <td>3. ผู้ดูแลความเป็นอยู่</td> <td>4. ล่าม</td> </tr> <tr> <td>1. 家族</td> <td>2. 友人</td> <td>3. 生活指導員</td> <td>4. 通訳</td> </tr> <tr> <td>5. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือเพื่อนร่วมงาน</td> <td>6. ไม่มี</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 先輩や同僚</td> <td>6. いない</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1. ครอบครัว	2. เพื่อน	3. ผู้ดูแลความเป็นอยู่	4. ล่าม	1. 家族	2. 友人	3. 生活指導員	4. 通訳	5. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือเพื่อนร่วมงาน	6. ไม่มี			5. 先輩や同僚	6. いない		
1. ครอบครัว	2. เพื่อน	3. ผู้ดูแลความเป็นอยู่	4. ล่าม														
1. 家族	2. 友人	3. 生活指導員	4. 通訳														
5. ผู้ร่วมงานรุ่นพี่ หรือเพื่อนร่วมงาน	6. ไม่มี																
5. 先輩や同僚	6. いない																



เอกสารคำแนะนำสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค 技能実習生のためのアドバイスシート

วิธีการแก้ปัญหาที่ยังติดค้างอยู่ใน “จิตใจและร่างกาย” ของคุณ

สำหรับวิธีการแก้ปัญหาหากท่านได้เลือก (ทุกครั้ง) หรือ (บางครั้ง) จะมีการให้คำแนะนำ และไม่ว่าจะเป็นรายการใดๆ หากมีความเจ็บปวดหรือไม่สบายตัวอย่างต่อเนื่อง อาจคาดเดาได้ว่ามีความกังวลที่จะเป็นโรคได้ ท่านไม่ควรที่จะโหมงานหนักเกินไป แต่ควรปรึกษากับผู้ดูแลความเป็นอยู่หรือล่ามเพื่อขอคำปรึกษา

A

เกี่ยวกับสถานภาพร่างกายของคุณในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

最近1か月間のあなたのからだの状態について

1

รู้สึกว่าการเหนื่อยล้าจากเมื่อก่อนยังไม่หมดไป และยังรู้สึกเพลียอยู่ตั้งแต่เช้า

最近の日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→ มีกิจกรรมอะไรที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้าในวันก่อนหรือไม่? เมื่อปัญหาและความกังวลติดต่อกันมักจะทำให้นอนไม่ค่อยหลับ และเกิดอาการอ่อนเพลีย และร่างกายเมื่อยล้า การเข้านอนเร็วจะทำให้ปัญหาการนอนไม่เพียงพอหมดไป แต่หากนอนไม่หลับให้อาบน้ำและทำร่างกายให้สะอาดจะรู้สึกสดชื่นขึ้นได้



2

รู้สึกมึนหัวโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่ค่อยสดชื่น

何となく頭が痛かったり、すっきりしない

→ ถ้ายังมีความกังวล และมีอะไรหลายๆอย่างที่ค้างคาใจอยู่ อาจทำให้เกิดความเครียด และอาจจะทำให้เกิดอาการเลือดไหลเวียนศีรษะไม่ดีและทำให้ปวดศีรษะได้และเกิดการสะสมของความเครียดได้ หากปวดศีรษะติดต่อกัน อาจต้องเพิ่มความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น จึงควรขอคำปรึกษาโดยเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้



3

มีอาการคอตึงไหล่ตึง หรือปวดหลังปวดเอวอยู่บ่อยๆ

首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→ ได้มีการใช้กล้ามเนื้อด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่? พยายามคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การยืดเส้นและการเดิน ในวันหยุดอาจเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการเล่นกีฬาที่ใช้ร่างกายทั้งตัว เช่น เทเบิลเทนนิสและฟุตบอล

4

รู้สึกท้อแท้ ปวดท้อง เนื่องมาจากท้องเสีย หรือท้องผูก

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

→เวลาที่คุณมีความกังวลใจและเกิดอาการเจ็บกระเพาะอาหาร สันนิษฐานว่าอาการเจ็บปวดนั้นเกิดจากความเครียด เมื่อมีการใช้เส้นประสาทมากเกินไปหรือเกิดความตึงเครียด จะทำให้การทำงานของอวัยวะภายในไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจ ก็จะสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับอาการของทางเดินอาหารและอาการท้องผูกได้

5

รู้สึกตาพร่า วิงเวียนหน้ามืด

目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→เมื่อร่างกายและจิตใจเกิดความเหนื่อยล้าสะสม อาจเกิดอาการกับร่างกายขึ้นได้ ถ้าหากตรวจดวงตา และโรคโลหิตจางแล้ว ไม่พบความผิดปกติใดๆ จำเป็นที่จะต้องได้รับการพักผ่อนและได้รับอาหารที่สามารถฟื้นฟูความอ่อนล้าได้ และการมองไปที่ภูเขาและวิวไกลๆ ก็สามารถบรรเทาอาการปวดตาได้เช่นกัน หากมีโรคโลหิตจางควรพยายามทานอาหารที่สมดุลที่ดีเช่น หมั่นทานเป็นผักโขมและดื่มน้ำเป็นต้น

หากมีอาการใดๆ ที่เป็นติดต่อกัน ให้ปรึกษากับผู้ดูแลความเป็นอยู่



6

มีอาการหายใจติดขัดขึ้นมาอย่างกะทันหัน หรือเจ็บหน้าอก

急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる

→ความรู้สึกไม่สบายอกสบายใจ ความรู้สึกประหม่าและความรู้สึกวิตกกังวล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภาวะของจิตใจ อย่างไรก็ตามในกรณีที่คิดว่าอาจเกิดโรคที่เกี่ยวกับหัวใจ หากไม่มีภาวะทางด้านจิตใจแล้ว ลองมาปรึกษาด้วยการเล่าถึงอาการที่เกิดขึ้น

7

รู้สึกคอแห้ง เจ็บคอ มีอาการไม่ค่อยดี

のどが渇いたり、痛かったりして調子が悪い

→เวลาที่คุณรู้สึกตึงเครียดอาจทำให้คุณรู้สึกคอแห้งมาก พยายามดื่มน้ำให้มากและหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยให้คุณลดความตึงเครียดได้ นอกจากนั้น การดื่มน้ำยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะร้อนจัดในหน้าร้อน และป้องกันการเป็นหวัดในหน้าหนาวได้อีกด้วย และไม่ควรดื่มน้ำอื่น เช่น น้ำผลไม้ แต่ควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำชาแทน และหากมีอาการหวัด ให้พยายามรักษาร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



8

นอนไม่ค่อยหลับ และมักจะตื่นแต่เช้าตรู่

なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→หากคุณมีความกังวลและมีสิ่งที่ต้องครุ่นคิดอยู่ จนสิ่งเหล่านั้นไม่หลุดออกไปจากความคิดของคุณ จะส่งผลให้นอนหลับไม่เต็มอิ่มและมักจะตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน หรือบางครั้งอาจฝันร้ายด้วย ลองใช้วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับคุณ เช่น อ่านหนังสือเบาๆ, ฟังเพลง, จดกลิ่นหอม และยืดเส้น หากอาการนอนไม่หลับยังเป็นติดต่อกันอยู่ จะเป็นสัญญาณว่าคุณอาจมีอาการป่วย ต้องรีบขอคำปรึกษาโดยเร็ว



9

ไม่อยากอาหาร

食欲がない

→คุณเลือกที่จะรับประทานอาหารเหมือนกันทุกวันหรือไม่ หากมีความวิตกกังวลขณะที่มีสิ่งที่เป็นกังวลติดอยู่ในหัว จะทำให้รับประทานอาหารไม่อร่อย จนเกิดอาการไม่อยากอาหาร และความอยากอาหารก็ไม่กลับมาได้ง่ายๆ ถ้าเป็นเช่นนี้จะทำให้น้ำหนักตัวคุณลดลง จึงต้องแก้ไขปัญหานี้โดยด่วน



10

ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

生理が不順である

→ประจำเดือนของผู้หญิงเป็นเสมือนบารอมิเตอร์ของสุขภาพ⁵ ความกังวลและความเครียด รวมทั้งการลดน้ำหนักมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุให้ประจำเดือนไม่มา ถ้าปล่อยให้เป็นเช่นนี้ จะทำให้กระดูกอ่อนลง และทำให้รังไข่ฝ่อจนไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ หากประจำเดือนไม่มาติดต่อกัน 3 เดือน ลองปรึกษาเพื่อหาทางแก้ไขต่อไป

5

คำว่า “บารอมิเตอร์สุขภาพ” เป็นเครื่องมือมาตรฐานในการวัดระดับหรือสภาพร่างกาย หากประจำเดือนมาตามปกติจะถือว่ามีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

B

เกี่ยวกับความรู้สึกของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา 最近1か月間のあなたの気持ちについて

1

รู้สึกต้องการที่จะมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ใกล้ตลอดเวลา

相談相手になる人が側にいてほしいなと思う

→ถึงแม้ว่าจะได้พูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตที่อยู่ห่างไกล แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลอยู่ ซึ่งในปัญหาบางอย่างคนที่อยู่ใกล้ตัวอาจจะเข้าใจได้ดีกว่าคนที่อยู่ห่างไกล จึงควรที่จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ลองปรึกษาผู้ดูแลความเป็นอยู่และล่ามเพื่อขอคำแนะนำดู สิ่งสำคัญคือ การที่มีเพื่อนที่รับฟังเราได้ทุกอย่าง

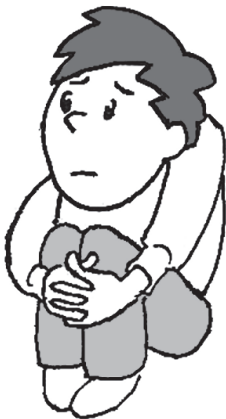


2

รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจเพราะความไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น

日本語がわからず、イライラする

→ถ้ามีรุ่นพี่หรือเพื่อนร่วมงานที่เก่งภาษาญี่ปุ่น อาจจะต้องพึ่งพาเขาบ่อยๆ แต่พยายามพูดด้วยตัวเอง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไป ถ้าคุณไม่ทราบว่าเขาพูดว่าอะไรกับคุณ ให้ขอร้องเขาด้วยคำว่า “กรุณาพูดใหม่อีกครั้ง” ซึ่งในประเทศญี่ปุ่นการพูดเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่น่าอายแต่อย่างใดขอร้องให้เขาพูดก็ครั้งก็ได้ อย่าได้เกรงใจ การเขียนไดอารี่และการวางแผนในหลายๆแบบ เช่น การสนทนากับคนญี่ปุ่นอย่างจริงจัง จะเป็นการเรียนภาษาญี่ปุ่นที่ดีและต่อเนื่อง



3

รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง

孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→คุณเป็นโรคโฮมซิคคืออยากเจอครอบครัวและเพื่อนบ้างหรือไม่ บางครั้งอาจเกิดจากความเหงาเพราะไม่มีใครที่ยอมเปิดใจรับฟังคุณ ทำให้หลายคนเกิดอาการอ้างว้างโดดเดี่ยว ถ้ามีคนมารับฟังเรื่องราวของคุณอาจทำให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และอารมณ์จะสบายใจขึ้น ลองพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนผ่านทางโทรศัพท์ และการได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานก็ทำให้หายเหงาได้ดีเช่นกัน

หากมีอาการใดๆ ที่เป็นติดต่อกัน ให้ปรึกษากับผู้ดูแลความเป็นอยู่

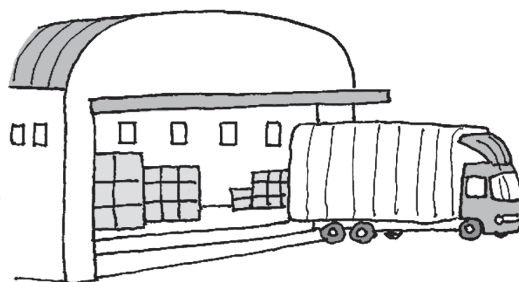
4

รู้สึกหดหู่ซึมเศร้า ไม่อยากไปทำงานที่บริษัท

ゆううつで、会社に行きたくない

→ มีเหตุผลอะไรบ้างอย่างที่ทำให้คุณไม่อยากไปบริษัทหรือไม่ อาจมีเหตุผลต่าง ๆ นานา เช่น สภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ หรือ เป็นที่น่ารังเกียจในบริษัท ถ้าทราบสาเหตุแล้วต้องพยายามหาทางแก้ไขโดยเร็วที่สุด และถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของบริษัทอย่างเคร่งครัด เช่น เมื่อคุณต้องการลาคุณต้องส่งใบลาล่วงหน้าหรือโทรศัพท์แจ้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ถ้าหากคุณรู้สึกรังเกียจ หรือร่างกายสั่นสะท้าน หรือขยับตัวไม่ได้ เพราะเพียงแค่เห็นตึกบริษัท อาจเป็นสัญญาณว่าคุณกำลังเป็นโรคเครียดทางจิต คุณต้องได้รับการแก้ไขโดยรับคำปรึกษาหารือโดยเร็วที่สุด



5

รู้สึกเป็นห่วงครอบครัวที่บ้านเกิด จนทำให้กังวลในเวลางานด้วย

ほくくのこと（家族、恋人、借金、その他）が心配で、仕事でも気になる

→ คุณมีอาการเป็นโรคโฮมซิคเพราะห่วงครอบครัวหรือห่วงแฟนหรือไม่ หากมีอาการแบบนี้ อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเหม่อลอยระหว่างการทำงานและชีวิตประจำวัน ต้องเพิ่มความระมัดระวังเพราะอาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ โดยเฉพาะเรื่องความรักและเรื่องหนี้สิน เป็นเรื่องส่วนบุคคลซึ่งยากที่จะเล่าให้ใครฟัง แต่ถ้ามีใครสักคนที่รับฟังจะทำให้เรารู้สึกโล่งสบายขึ้น ลองหาเพื่อนที่ยอมเปิดใจรับฟังเรื่องราวเราได้สักคนดูแล้วจะดีขึ้น



6

เวลาที่ถูกร่วมมือทำงานหรือคนในบริษัทตำหนิ ท่านมักรู้สึกคาใจ

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

→ คนเราเมื่อถูกคนอื่นวิจารณ์มักจะรู้สึกไม่ดี ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตามให้คุณพยายามสุดลมหายใจลึกและทำใจเย็นๆ ก่อนที่เราจะคิดมากไปกว่านี้ เราต้องพยายามทำความเข้าใจถึงนิสัยใจคอและความคิดของคนอื่นให้ดี แล้วจะรู้ว่าเรื่องแบบนี้มักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ เราต้องพยายามพูดคุยกันและกัน ใช้การสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น⁶

⑥

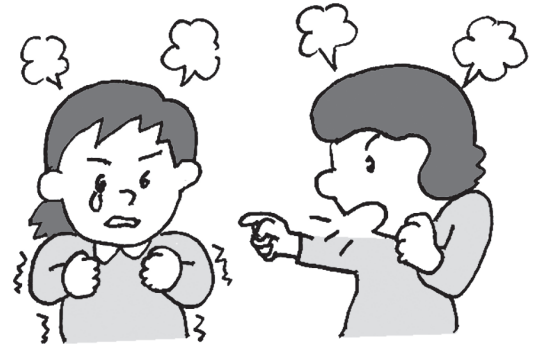
การสื่อสาร คือการบอกความรู้สึกและความคิดต่างๆ ให้กับคนอื่นเข้าใจ

7

บางครั้งท่านบันดาลโทสะ ทะเลาะกับคนรอบข้าง

はら た 腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある

→หากคุณมีเรื่องที่ไม่ลงรอยกับคนอื่นมากๆ จนบางครั้งอาจมีอารมณ์ฉุนเฉียวแม้แต่เรื่องเล็กน้อย จนบางครั้งอาจทะเลาะกันเป็นเรื่องราวใหญ่โต แสดงว่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเริ่มไม่ดี และก่อนที่จะกลายเป็นเรื่องราวบานปลาย เราต้องค้นหาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้ และให้คนกลางอย่างเช่นผู้ดูแลความเป็นอยู่และล่ามเข้ามาไกล่เกลี่ย



8

ท่านรู้สึกไม่เชื่อถือคนรอบข้าง

まわ りと しんよう 周りの人を信用できないと感じる

→เวลาที่คุณรู้สึกว่าความคิดคนอื่นแตกต่างไปจากความคิดของตัวเอง จนบางครั้งทำให้คุณไม่ไว้วางใจคนอื่น ถ้าคุณไม่เชื่อถือในความคิดของคนอื่น คุณอาจจะต้องจัดการทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวเองทั้งหมด และสุดท้ายคุณอาจจะต้องแบกความเหนื่อยล้าและความเครียดทางจิตใจไว้คนเดียว

เราต้องให้ความสำคัญในการสื่อสาร⁶ และเราจะสามารถแสดงความคิดที่แตกต่างให้คนอื่นได้รับรู้ผ่านการสนทนา และทำให้คนเราได้เข้าใจกันได้ทั้งมุมมองด้านความเป็นมนุษย์ด้วยกัน และมุมมองด้านคุณค่าของกันและกัน และที่สำคัญเราจะสามารถเปิดใจจากตัวเองได้ด้วย

หากมีอาการใดๆ ที่เป็นติดต่อกัน ให้ปรึกษากับผู้ดูแลความเป็นอยู่

9

ความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกกระสับกระส่าย

ふあん、気持ちが落ち着かないことがある

→เมื่อคุณรู้สึกวิตกกังวล ต้องค้นหาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้ว่าเกิดจากอะไร แต่ละคนต่างมีปัญหาแตกต่างกัน เช่น วิตกกังวลเพราะไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม วิตกกังวลเพราะงานที่ต้องทำไม่ค่อยได้ วิตกกังวลเพราะฟังภาษาไม่เข้าใจ วิตกกังวลเพราะเพื่อนๆ ไม่รับเข้าเป็นพวก เมื่อคุณค้นหาสาเหตุอย่างชัดเจนแล้วก็จำเป็นที่จะต้องพยายามแก้ไขให้ได้ หากสามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ จะเป็นการสร้างความเชื่อมั่นที่ดีและนำไปสู่ความสงบของจิตใจตัวเอง



10

ท่านรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันช่างน่าเบื่ออย่างไม่มีสาเหตุ

なん まいにち せいかつ おもしろ 何となく毎日の生活が面白くないと感じる

→มีความรู้ที่ตัวเองต้องทำสิ่งซ้ำๆ ในเรื่องเดียวกันทุกวันจนเกิดความเบื่อหน่ายหรือไม่ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย จะทำให้การใช้ชีวิตประจำวันไม่สนุก

ในวันหยุด คุณสามารถเปลี่ยนบรรยากาศของคุณด้วยการทำงานอดิเรก และเล่นกีฬา หรืออาจใช้เวลาให้เพลิดเพลินไปกับการสัมผัสธรรมชาติและวัฒนธรรมของญี่ปุ่น ในขณะที่คุณทำงานอดิเรกและเล่นกีฬา ชีวิตของคุณจะรู้สึกสนุกสนานมากยิ่งขึ้น และจะช่วยเติมเต็มสภาพจิตใจของคุณในการใช้ชีวิตประจำวันได้ด้วย



C

เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติงาน การทำงาน และห้องพักของท่าน

あなたの作業場や仕事・宿舎について

หากเลือก (ใช่) หรือ (เกือบใช่) จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

หมายเหตุ 1 และ 5 เท่านั้น

1

งานที่ต้องทำไม่คอยได้

仕事がなかなか覚えられない

→ คุณคิดหรือไม่ว่าอะไรที่เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่สามารถจดงานที่ต้องทำได้ ลองคิดดูดีๆ ว่าทำไมคุณถึงจดจำไม่ได้ และมีวิธีกำจัดสาเหตุเหล่านั้นให้ได้ ในขณะนั้น จะต้องหารือกับผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิคอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้การฝึกอบรมเทคนิค พร้อมทั้งขอให้ร่วมกันคิดหามาตรการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

อนึ่ง หากมาประเทศญี่ปุ่นใหม่ๆ อาจไม่สามารถทำได้ตั้งแต่วันแรก ดังนั้นจึงต้องฝึกฝนและอดทนต่อการทำงานอย่างไม่ย่อท้อ และจะสามารถคุ้นชินได้ในเวลาไม่นาน



5

ทำความเข้าใจคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการและขั้นตอนของการทำงานได้ยาก

作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→ ถ้าไม่ทราบวิธีการทำงานและปล่อยเพิกเฉยไว้อาจนำไปสู่ปัญหาดังต่อไปนี้ บางครั้งอาจต้องใช้ความกล้าเล็กน้อยที่จะบอกกับผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิคตรงไปตรงมาว่าการเรียนการสอนนั้นเข้าใจยาก และขอให้อธิบายเพิ่มเติมจนกว่าจะเข้าใจ งานบางอย่างอาจต้องแสดงเป็นภาษาของผู้ฝึกอบรมเทคนิคเอง หรืออาจแนะนำว่าจะใช้วิธีการใดที่จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น อนึ่ง อาจขอให้ผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทำงานนั้นๆ เป็นตัวอย่าง แล้วจึงทำตามหลายๆ ครั้ง ซึ่งวิธีการเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก

D

เกี่ยวกับคนที่อยู่รอบข้างคุณ あなたの周りの人々について

→ในการดำรงชีวิตในต่างประเทศอย่างสบายใจนั้น จำเป็นที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้คนรอบข้างตัวเรามากมาย และรอบๆตัวคุณก็มีทั้งผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิคในที่ทำงาน และมีผู้ดูแลความเป็นอยู่และล้ามในการใช้ชีวิตประจำวัน ทุกคนจะ Support⁷ ทุกคนให้คลายความวิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นเมื่อใดและที่ไหน คุณสามารถเข้าพบเพื่อขอคำปรึกษาได้ทันที



ในที่ทำงานและชีวิตประจำวัน しごと にちじょうせいかつ 仕事や日常生活で

→อาจจะมีบางคนที่ไม่สามารถที่จะมาปรึกษาได้เนื่องจาก “ถามเป็นภาษาญี่ปุ่นไม่ได้”, “ไม่กล้าเข้าไปหา” แต่เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็กลายเป็นประเด็นปัญหามากยิ่งขึ้น ดังนั้นคุณต้องรวบรวมความกล้าที่จะเป็นฝ่ายเริ่มที่จะเข้าไปขอคำปรึกษา และทางเราก็ยินดีที่จะให้คำปรึกษาเช่นกัน

ปัญหาความกังวลส่วนบุคคล こじんてき なや 個人的な悩みなど

→เรื่องต่างๆที่ครุ่นคิด เช่น ปัญหาด้านความรักและปัญหาครอบครัวเป็นเรื่องยากที่จะพูดให้ใครได้ฟัง แต่ถ้าเก็บปัญหาเหล่านั้นให้เป็นภาระเพียงคนเดียวไปเรื่อยๆ อาจทำให้เกิดโรคทางจิตใจได้ การได้พูดคุยกับผู้คนมีได้หมายความว่า จะเป็นการแก้ไขปัญหาให้หมดไปได้ แต่การได้ระบายให้ใครได้ฟังจะทำให้เรารู้สึกเบาสบายขึ้น และบางครั้งเมื่อความรู้สึกดีขึ้นเราอาจจะสามารถมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ลองหาเพื่อนที่รับฟังเรื่องราวๆต่างๆที่เราอยากระบายหรือเรื่องที่เรากังวลคนเดียวดู

คนเราทุกคนสามารถเป็นคนให้คำปรึกษาของใครบางคนได้ เราควรที่จะพยายามช่วยเหลือคนที่กำลังวิตกกังวลหรือคิดมาก และการช่วยเหลือคนอื่นก็คือการพยายามให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับสุขภาพของหัวใจมนุษย์



IV

การดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง こころとからだのセルフケア

การดูแลตนเอง หมายถึง ความเข้าใจในสภาพจิตใจและสภาพร่างกายของตัวเอง และต้องทำอะไรที่จะทำให้สามารถรักษาสภาพให้ดีขึ้นได้ เราต้องเป็นคนคิดหาวิธีและปฏิบัติให้ได้

ลองเช็คว่าเรานอนหลับ, รับประทานอาหาร, และออกกำลังกายได้อย่างสมดุลแล้วหรือไม่ และลองคิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาและสิ่งที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง สิ่งสำคัญคือคุณต้องค่อยๆหาวิธีแก้ปัญหาทีละอย่างทีละอย่างไปเรื่อยๆ และอะไรที่ทำให้สุขภาพจิตใจและสุขภาพร่างกายของคุณดีขึ้น ต้องพยายามรวบรวมว่า “นี่แหละคือสิ่งที่คุณทำได้”

1

วิธีกำจัดความเครียดง่ายๆที่ทุกคนสามารถทำได้

だれ 誰でもできる かんたん 簡単 ストレス 解消法 かいしょうほう

เงินทองและเวลาไม่ใช่สิ่งจำเป็นในการขจัดความเครียดได้ เพียงแค่คุณเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการหยุดพัก ผ่อนหรือออกไปเที่ยวเล่น ก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อความรู้สึกของคุณเช่นกัน

[หัวเราะและความประทับใจ]

わらう かんどう 笑う・感動する

คุณอาจขจัดความตึงเครียดของจิตใจคุณได้ด้วยการดูรายการทีวีที่คุณชื่นชอบ โดยเฉพาะรายการตลก จะเป็นการขจัดความเครียดได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าคุณยังไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นดีพอ แนะนำให้คุณหาภาพยนตร์ในทีวีดีจากประเทศของคุณมาดู การได้หัวเราะโดยไม่คิดอะไรมากมาย ทำให้เกิดความประทับใจในเรื่องนั้นและสามารถขจัดความเครียดได้

[พุดคุยและร้องเพลง]

おしゃべりする、うた しゃべり、歌う

คาราโอเกะเป็นที่ชื่นชอบในหมู่ผู้ฝึกอบรมทั้งหลายใช่ไหม ถ้าไม่มีเวลาไป ลองร้องเพลงขณะที่อาบน้ำหรือเข้าห้องน้ำ นอกจากนั้น การได้คุยโทรศัพท์กับครอบครัวและเพื่อนๆ ยังทำให้รู้สึกสดชื่นที่พูดอย่างเต็มที่

[การกิน]

食べる 食べる

ความสนุกอย่างหนึ่งคือการได้กินขนมขบเคี้ยวในเวลาพัก แม้แต่ขนมขบเคี้ยวในร้านค้าสะดวกซื้อก็ถือว่าเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศที่ดี แต่ต้องบริการตัวเองนะ

มาลองทำกัน



[การเล่น]

遊ぶ

เราอาจหาเกมหรือเครื่องมือที่หาซื้อได้ในราคาไม่แพง ก็ถือเป็น
สนทนากันได้เช่นกัน คุณอาจไปซื้อของเล่นที่ขายในร้านร้อย
เยน และนำมาเล่นกับพวกผู้ฝึกอบรมด้วยกันเพื่อความเพลิดเพลิน
เพลินได้



[การออกไปเที่ยวเล่น]

出かける

คุณอาจออกไปเดินเล่นใกล้ๆบ้าน หรือออกไปถ่ายรูปดอกไม้
ในสวนสาธารณะ และถ่ายภาพวิวทิวทัศน์ หรือเพียงแค่นั่งมอง
ภูมิทัศน์จากรถไฟหรือรถบัสก็ถือเป็นการเล่นนบรยากาศได้
ลองออกไปเที่ยวเล่นข้างนอก และสร้างความทรงจำที่ดีให้กับ
ตัวเอง



[ออกกำลังกาย]

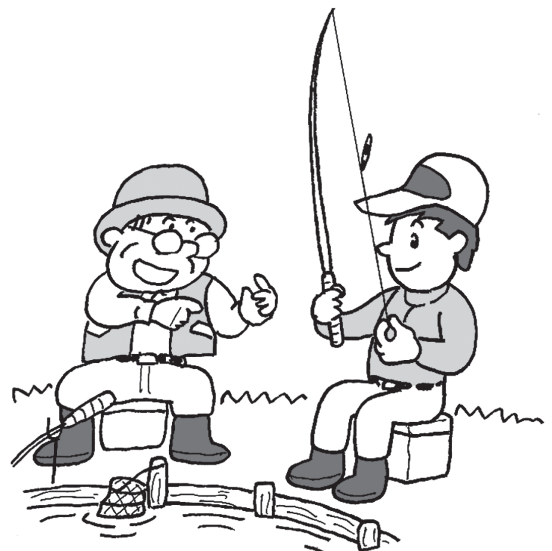
運動する

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถบรรเทาความเครียด
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพียงแค่ใช้ระยะเวลาสั้นๆก็ทำให้รู้สึก
เบาสบายได้ คุณอาจเลือกเล่นโยคะ แอโรบิคตามรายการวิทยุ
เดินแถวบ้าน รำมวยจีน เล่นบาสเกตบอล หรือเล่นกีฬาพื้นบ้าน
ของประเทศคุณก็ได้

[สิ่งที่ตัวเองชอบคือสิ่งที่ที่ดีที่สุด]

自分の好きなことが一番

นอกจากนั้น การได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและรู้สึกสนุกกับมันถือ
ว่าเป็นการขจัดความเครียดได้ดีที่สุด เวลาที่เราได้อ่านหนังสือ,
ฟังเพลง, ร้องเพลง เย็บปักถักร้อย หรือไปตกปลากับเพื่อน
นอกจากทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายแล้ว ยังถือเป็นการเปลี่ยน
บรรยากาศและได้ฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ด้วย สิ่งเหล่านี้เอง
ที่จะทำให้เรามีอารมณ์ดี



2

สื่อสารด้วยภาษาญี่ปุ่นให้สนุก 日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคมักจะรู้สึกเครียดเวลาที่ต้องฟังและสนทนาเป็นภาษาญี่ปุ่น แต่ถ้าสามารถเข้าใจภาษาญี่ปุ่นได้แล้ว ก็จะรู้สึกว่าการใช้ชีวิตประจำวันมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น วิธีที่จะทำให้เก่งภาษาญี่ปุ่นก็คือการสนทนาเป็นภาษาญี่ปุ่นโดยไม่ต้องเขินอาย เริ่มต้นโดยค่อยๆพูดทุกวัน เช่น พูดคุยกับคนในที่ทำงาน เพื่อนบ้าน หรือคนขายของต่างๆ และจะค่อยๆพูดได้เอง สิ่งสำคัญคือต้องมีความรู้สึกอยากพูด อยากฟัง และอยากเข้าใจ

- เมื่อไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น ขอให้พูดว่า “วาคาริมาเซ็ง” (“ไม่เข้าใจครับ”)
- 日本語がよくわからないとき、「わかりません」といましょう。

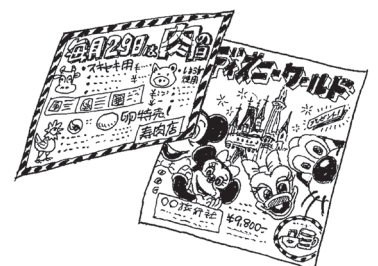
คุณเคยตอบกับคนที่คุยด้วยว่า “เข้าใจแล้วครับ” ทั้งๆที่ตัวเองยังไม่เข้าใจหรือไม่ หาก你不เข้าใจให้บอกไปตรงๆว่า “ไม่เข้าใจครับ ช่วยอธิบายอีกครั้งได้ไหมครับ” เพื่อที่คู่สนทนาของคุณจะได้อธิบายให้เราเข้าใจได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือการที่เราบอกตรงๆกับคนที่เรากำลังคุยด้วยว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจ

เวลาพูดกับคนขายของก็เช่นกัน เพียงแค่เราพูดว่า “ไม่เข้าใจครับ” เขาก็จะพยายามใช้คำศัพท์ที่ง่ายและพูดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ถึงแม้ว่าคุณจะยังไม่เข้าใจ ก็อย่าเพิ่งถอดใจ ให้ลองพูดต่อไป แล้วต่อไปคุณจะสามารถพูดได้เอง



- ถ้าใช้ใบปลิวและโบรชัวร์ของห้างต่างๆจะช่วยให้พูดได้ง่ายขึ้น
- 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。

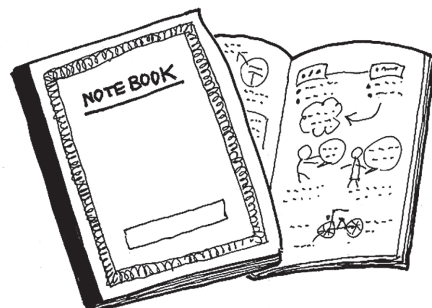
“เวลาที่อยากจะพูดคุยกับคนญี่ปุ่นด้วยภาษาญี่ปุ่น แต่ไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นด้วยเรื่องอะไรดี” ลองใช้ใบปลิวของห้างต่างๆ หรือโบรชัวร์ของบริษัททัวร์มาถามเกี่ยวกับคำศัพท์หรือสินค้าที่ไม่เข้าใจในนั้นดู จะทำให้สามารถพูดคุยเรื่องราวต่างๆได้ง่ายขึ้น





- เวลาไม่ทราบคำศัพท์ให้ลองถามคนอื่น และจัดทำเป็นพจนานุกรมของตัวเองดู
- わからない言葉を質問して、辞書を作ってみませんか。

ลองจัดทำสมุดบันทึกสำหรับคำที่เราไม่เข้าใจไว้สักเล่ม เช่น คำศัพท์ในการทำงาน คำศัพท์ในโทรทัศน์ คำศัพท์ที่เห็นในเมือง แล้วลองถามคำถามเกี่ยวกับความหมายกับคนรอบข้าง เพื่อให้เขียนความหมายของคำศัพท์นั้นเป็นคำพูดของตัวเองที่เข้าใจง่าย ยิ่งบันทึกไว้มากก็จะกลายเป็นพจนานุกรมประจำตัวของคุณ เพียงแค่บอกว่า “Jisho o tsukutte irukara oshietekudasai” (“รบกวนสอนผมด้วยครับ ผมกำลังทำพจนานุกรมอยู่”) แค่นี้ทุกคนก็ยินดีที่จะบอกคุณแล้ว และพจนานุกรมที่คุณทำขึ้น อาจจะเป็นประโยชน์กับรุ่นน้องและบริษัทด้วยก็ได้



3

ปฏิบัติตนอย่างมีแบบแผน

きそくただ せいかつ
規則正しい生活を

พื้นฐานในการรักษาสุขภาพนั้นคือการปฏิบัติตนอย่างมีแบบแผน บางครั้งควรตรวจสอบเช็คว่ามีสมดุลของอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายของทุกวันว่าดีแล้วหรือไม่

① อาหาร しよくじ 食事

- ควรทานอาหาร 3 มื้อใน 1 วัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารเช้า เพื่อการเริ่มต้นที่ดีมีพลังของวันนั้น
- ควรคำนึงถึงสมดุลของคุณค่าอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เป็นต้น
- น้ำมันจะมีแคลอรีสูง ถ้าทานมากเกินไปจะกลายเป็นไขมันที่สะสมในเลือดและร่างกาย ควรใช้ปริมาณน้อย ถ้าเป็นไปได้ควรใช้น้ำมันพืช



② การนอนหลับ すいみん 睡眠

- การนอนหลับเป็นการบรรเทาความเครียด เป็นสิ่งสำคัญมากในการผ่อนคลายความเหนื่อยของวันนั้น ขอให้ใช้เวลาอนหลับที่ดีคือประมาณ 7 ชั่วโมงหรือมากกว่านี้
- การนอนหลับที่ดี จะทำให้ตอนเช้าตื่นอย่างแจ่มใส และตอนกลางวันจะไม่รู้สึกง่วง



③ การออกกำลังกาย うんどう 運動

- การออกกำลังกาย ไม่ได้เพียงแค่เป็นการคลายเครียดเท่านั้น ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะจะทำให้การไหลเวียนของเลือดและการเผาผลาญอาหารทำงานได้ดี เป็นผลดีต่อความงามและยังช่วยป้องกันการไหล่เคล็ดได้ด้วย
- สิ่งสำคัญคือการทำอย่างต่อเนื่อง มาเริ่มต้นในสิ่งง่ายๆคือการเดินและการยืดตัวกันก่อน



ถึง ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกท่าน

ぎ のうじっしゅうせい みな
技能実習生の皆さんへ

สุดท้ายนี้อยากจะฝากข้อความถึงผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกท่าน อย่าลืมความฝันและจุดมุ่งหมาย
ที่มาญี่ปุ่น ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้อยู่อย่างมีความสุข และพยายามสร้างเพื่อนและความทรง
จำที่ดีในญี่ปุ่นให้มากๆ

ที่ให้คำปรึกษา

そう だん ぎ
相 談 先

ที่ให้คำปรึกษาสำหรับท่านที่มีเรื่องทุกข์ใจหรือมีปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำงาน ถ้าท่านมีเรื่อง
ที่อยากจะปรึกษา กรุณารับรับคำปรึกษา

การปรึกษาต่อผู้ดูแลขององค์กรที่จัดให้มีการฝึกงาน

- ถ้าท่านมีเรื่องทุกข์ใจหรือมีปัญหาในชีวิตประจำวัน ควรปรึกษากับผู้ดูแลความเป็นอยู่
- ถ้าท่านมีเรื่องทุกข์ใจหรือมีปัญหาในการทำงาน ควรปรึกษากับผู้สอนฝึกปฏิบัติงานเทคนิค

การใช้ระบบการให้คำปรึกษาขององค์กรกำกับดูแล

- ปรึกษากับผู้ดูแลที่สามารถเป็นล่ามภาษาพื้นเมืองของคุณ
- สามารถปรึกษาได้โดยใช้สถานที่ท่องเที่ยวองค์กรกำกับดูแลมาตรวจสอบหรือมาเยี่ยมชม

การให้คำปรึกษาของ JITCO

- ท่านสามารถติดต่อรับคำปรึกษาได้ในภาษาของท่าน

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ → โทรศัพท์ฟรี 0120-0222332

โทรศัพท์ธรรมดา → 03-6430-1111

ภาษาจีน·ภาษาเวียดนาม ทุกวันอังคาร, วันพฤหัสบดี, วันเสาร์

ภาษาอินโดเนเซีย ทุกวันอังคาร, วันเสาร์

ภาษาฟิลิปปินส์ ทุกวันพฤหัสบดี

เวลาทำการสามารถตรวจสอบได้ที่โฮมเพจของ JITCO ได้

The background of the page features a light gray gradient. On the right side, there are stylized white clouds of various shapes. Two thin, light gray curved lines sweep across the middle of the page. At the bottom right, there is a dark gray silhouette of a mountain range.

JITCO

ใบแผ่นพับฉบับนี้ได้รับการทำขึ้นภายใต้กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ