

Phát hiện sớm stress, Tâm hồn và cơ thể đều khỏe mạnh
ストレスに早く気づいて 心もからだも健康に

Sức khỏe tâm thần, こころの健康

Mọi người vui cười みんなの笑顔





Lời mở đầu

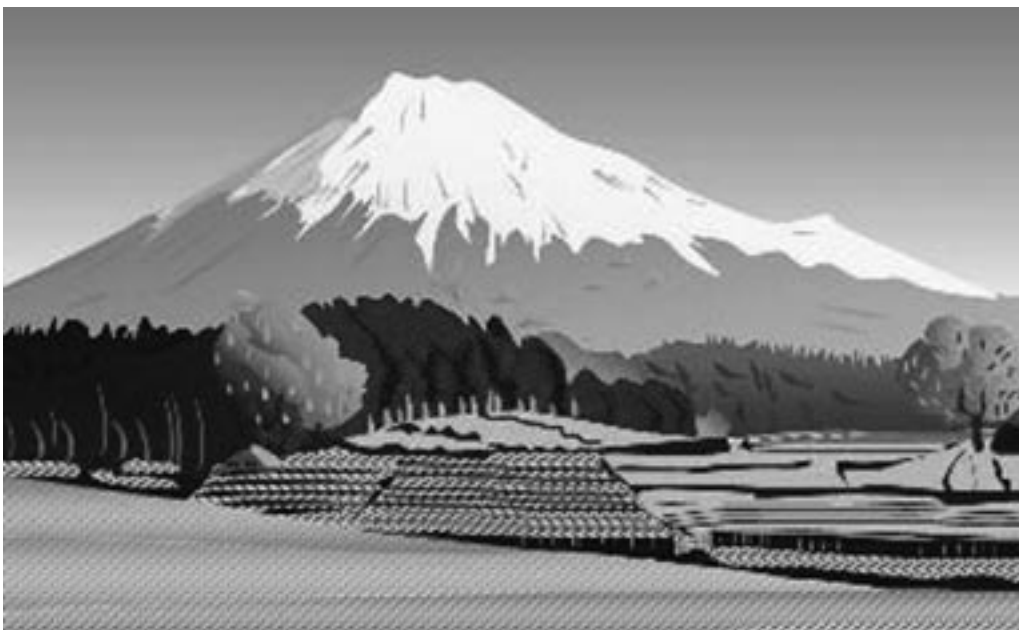
はじめに

Các bạn thực tập sinh kỹ năng có khỏe không? Mỗi ngày, bạn có vui sống cuộc đời sống động? Rời xa tổ quốc để sống ở Nhật Bản là nơi mà môi trường cũng như phong tục tập quán, văn hóa khác nhau rất nhiều, bạn có thể vui vẻ vì gặp nhiều điều mới lạ đầy kích thích nhưng chắc cũng thường cảm thấy stress.

Bạn có nghe từ "Mental health" không? Nó có nghĩa là "sức khỏe tâm thần". Giống như cơ thể, tâm thần có lúc khỏe mạnh, có lúc sa sút vì buồn khổ, lo lắng, đôi khi nặng quá có thể trở thành bệnh. Để giữ cho tinh thần khỏe mạnh, trước tiên bạn nên nhanh chóng phát hiện stress, và điều quan trọng là học hỏi những kiến thức, phương pháp giải quyết vấn đề này.

Khi bạn đang gặp rắc rối hãy nói với các đồng nghiệp và đàn anh, người hướng dẫn sinh hoạt và thông dịch viên các vấn đề của mình. Đừng cố gắng giải quyết một mình mà sự giúp đỡ của những người xung quanh cũng là điều quan trọng. Trong tập sách nhỏ này, có một bảng kiểm tra cho thấy tình trạng stress của mình. Ngoài ra còn có tờ lời khuyên giữ gìn sức khỏe tinh thần giúp mọi người vui cười, hớn hở.

Hãy nhớ kiểm tra.





Mục lục

目次

I	Phát hiện dấu hiệu SOS của tâm hồn	1
II	Cách sử dụng "Bảng tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm thần/thể lực" và tờ lời khuyên	3
	A Trạng thái cơ thể của bạn trong 1 tháng gần đây ra sao?	4
	B Cảm xúc của bạn trong 1 tháng gần đây ra sao?	5
	C Câu hỏi về nơi làm việc, công việc và chỗ ở.	6
	D Câu hỏi về những người xung quanh bạn.	6
III	Tờ lời khuyên dành cho các thực tập sinh kỹ năng	7
	A Trạng thái cơ thể của bạn trong 1 tháng gần đây	7
	B Cảm xúc của bạn trong thời gian 1 tháng gần đây	10
	C về nơi làm việc, công việc và chỗ ở	13
	D về những người xung quanh bạn.	14
IV	Tự chăm sóc tâm thần và cơ thể	15
	1 Phương pháp đơn giản mà ai cũng có thể làm để làm giảm stress	15
	2 Hãy giao lưu vui vẻ bằng tiếng Nhật	17
	3 Cuộc sống có điều độ	19
V	Cùng các bạn thực tập sinh kỹ năng	20



Phát hiện dấu hiệu SOS của tâm hồn (Lưu ý 1)

こころのSOSサインに気づくこと 注 1

Trong nền văn hóa lạ, các bạn thực tập sinh kỹ năng chắc nhận ra rằng có rất nhiều stress. Nếu bạn cảm thấy một cái gì đó khác với thường ngày, hơi khác lạ thì nên chú ý vì đó là "dấu hiệu SOS của tâm hồn". Stress sinh ra từ nhiều sự kiện khác nhau. Chung quanh bạn, có sự kiện nào là một yếu tố để tạo ra stress không?



Những điều này sẽ tạo ra stress

こんなことがストレスになります



Làm việc quá nhiều
Tai nạn
Lỗi lầm trong công việc
Mối quan hệ giữa con người không tốt
Bị quấy rối tình dục (Lưu ý 2)
Bị quấy rối quyền lực (Lưu ý 3)
Không hiểu các lời hướng dẫn
Làm việc ban đêm

Không biết ngôn ngữ
Không có bạn bè
Không có sự riêng tư
Trong người không khỏe
Không ngủ được
Bị bệnh



Gia đình hay người thân bị bệnh tật hoặc tử vong
Bất hòa hay rắc rối giữa vợ chồng
Rắc rối trong gia đình
Sự phạm pháp và các vấn đề giáo dục của con cái
Thất tình
Nợ nần



Lưu ý 1

Dấu hiệu SOS: SOS là tín hiệu để kêu gọi cứu nạn. "Dấu hiệu SOS của tâm hồn" là tín hiệu tìm kiếm sự giúp đỡ của tâm hồn.

Lưu ý 2

Quấy rối tình dục: Tiếng Nhật là Sekuhara, nói tắt tiếng Anh Sexual harassment có nghĩa là quấy rối tình dục. Ví dụ sờ mó thân thể, đòi hỏi một mối quan hệ tình dục v.v...

Lưu ý 3

Quấy rối quyền lực: Tiếng Nhật là Pawahara, nói tắt tiếng Anh Power harassment có nghĩa là quấy rối bằng cách sử dụng quyền lực nơi làm việc. Ví dụ bạo lực, mắng nhiếc, xỉ vả, không cho nhập bọn, làm ngơ v.v...



Dấu hiệu SOS đưa đến tâm thần và cơ thể do stress

ストレスでおきる心とからだへのSOSサイン

Stress kéo dài lâu ngày hoặc trầm trọng lên thì có những thay đổi như sau xuất hiện trên cơ thể, tâm thần, và trong hành vi. Điều quan trọng là không được bỏ qua dấu hiệu đó.

stress



Các phản ứng của cảm xúc

- Trầm cảm • Uể oải
- Không muốn làm gì cả • Bực bội
- Lo lắng • Căng thẳng nhiều hơn

Các phản ứng trong cơ thể

- Không ngủ được • Đau bụng và nhức đầu
- Hồi hộp và khó thở • Huyết áp tăng
- Tiêu chảy hoặc táo bón • Không thèm ăn
- Kinh nguyệt bất thường • Mỏi cổ và vai khựng khiếp

Sự thay đổi trong hành vi

- Đi làm trễ, về sớm nhiều hơn • Hiệu quả của công việc giảm
- Lỗi lầm trong công việc tăng lên • Gây tai nạn
- Nghiện rượu • Ăn quá nhiều hoặc biếng ăn



Nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu SOS, tự chăm sóc sớm (Lưu ý 4) rất là quan trọng

SOSサインに気づいたら、早めのセルフケア (注 4) が大切

Để giữ gìn "sức khỏe tâm thần", giống như đối với cơ thể điều quan trọng là nên đối phó sớm. Ví dụ, cảm giác chán nản, buồn bực, mất ngủ, dễ mệt mỗi đòi hỏi phải tự chăm sóc sớm. Ngoài ra, tùy theo người mà dấu hiệu cũng khác nhau. Ví dụ, có người khi mệt thì nhức răng, đau cổ, đau vai do đó biết dấu hiệu SOS cụ thể của mình rất là quan trọng. Rồi khi nhận thấy, nên tự chăm sóc càng sớm càng tốt như nghỉ ngơi đầy đủ, thay đổi không khí.



Tự chăm sóc có nghĩa là nhận biết trạng thái tinh thần và cơ thể của mình, tự suy nghĩ cần những gì để cải thiện rồi tự hành động.



Cách sử dụng "Bảng tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm thần/thể lực" và tờ lời khuyên 『心とからだの自己診断表』とアドバイスシートの使い方

"Bảng tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm thần/thể lực" là bảng mà bạn có thể tự kiểm tra để biết mình mỗi ngày có mạnh khỏe về tâm thần và cơ thể hay không.

Khi kiểm tra xong, bạn hãy đọc tờ lời khuyên. Tờ này giải thích nguyên nhân của tâm trạng mà bạn đang ở trong đó, nó được tạo ra để cho biết cách giải quyết làm sao cho khỏi mắc bệnh vì stress. Bây giờ, bạn hãy kiểm tra trong khi chú ý những điều sau đây.

Cách sử dụng

1. Bảng tự chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm thần/thể lực

Hãy điền vào bằng cảm xúc chân thật, trong một trạng thái thoải mái, không suy nghĩ sâu xa. Đề nghị bạn không tham khảo ý kiến với các thực tập sinh khác rồi mới viết. Đây là một cơ hội tốt để nhìn rõ cảm xúc thực sự của bạn.

2. Đối với tờ lời khuyên

- (1) Hãy đọc tờ hướng dẫn cho các mục bạn đã chọn tại ô "Luôn luôn có" hoặc "Thỉnh thoảng có".
- (2) Các mục bạn đã chọn tại ô "Hầu như không có" dù không xảy ra ngay bây giờ nhưng có thể xảy ra một ngày nào đó, do đó bạn nên đọc trước để có cách giải quyết khi gặp khó khăn.

Ví dụ

B-2 Nếu bạn đánh dấu vào ô "Luôn luôn có" ở mục "Cảm thấy bức bối vì không hiểu tiếng Nhật"

Trang 10 của tờ lời khuyên

B-2 Khi có đàn anh và các đồng nghiệp giỏi tiếng Nhật...



Hãy xem trang 17

Bảng Tự Chẩn Đoán Tình Trạng Sức Khỏe Tâm Thần/Thể Lực

こころとからだの自己診断表

Hãy kiểm tra trạng thái tâm thần và cơ thể của bạn.

あなたの心とからだの状態をチェックしてみましょう。

Hãy trả lời cho mỗi câu hỏi A ~ D. Hãy đặt một dấu ○ vào điều đúng nhất.

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	Trạng thái cơ thể của bạn trong 1 tháng gần đây ra sao? 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	Luôn luôn có いつもある	Thỉnh thoảng có ときどき時々ある	Hầu như không có ほとんどない
1	Không hết mệt mỏi của một ngày trước đó, trong người bần thần từ sáng sớm 前の日の疲れがとれない、朝から何となくだるい			
2	Không biết vì sao mà cảm thấy nhức đầu, không sáng suốt 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
3	Mỗi cổ, đau vai, đau lưng, đau hông くび、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする			
4	Tình trạng dạ dày hay đau, đau bụng vì tiêu chảy hoặc táo bón 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
5	Mất ngủ, chóng mặt và xây xẩm mắt mờ khi đứng dậy 目がかすんだり、めまいや立ち眩みをする			
6	Đột nhiên cảm thấy ngột thở, đau ở ngực 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
7	Khô và đau cổ họng, cảm thấy khó chịu のどが渇いたり、痛かったりで調子が悪い			
8	Khó ngủ, hoặc mở mắt thức dậy từ sáng sớm なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする			
9	Không thấy thèm ăn 食欲がない			
10	Câu hỏi này dành cho phụ nữ: Có thấy kinh nguyệt không đều? 女性の方にお聞きします。生理が不順である			

Ngoài các điều đã viết ở trên, nếu có đau ở đâu đó trong cơ thể hãy ghi vào cột bên phải.

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。

Mỗi ngày, ngủ bao nhiêu?

毎日、どれくらい寝ていますか？

_____ tiếng đồng hồ (đi ngủ _____ giờ, thức dậy _____ giờ)

時間 就寝 時 起床 時

B Cảm xúc của bạn trong 1 tháng gần đây ra sao? さいきん 1 か月間のあなたの気持ちについてお聞きします		Luôn luôn có いつもある	Thỉnh thoảng có ときどき時々ある	Hầu như không có ほとんどない
1	Muốn có một người bên cạnh để tâm sự, tư vấn 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あとと思う			
2	Cảm thấy bức bối vì không hiểu tiếng Nhật にほんご 日本語がわからず、イライラする			
3	Cảm thấy cô đơn, buồn bức こどくかん 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む			
4	Trầm cảm, không muốn đi làm ゆううつで、かいしや ううつで、会社に行きたくない			
5	Lo lắng về những điều ở nước mình và nghĩ ngợi về nó tại nơi làm việc ぼこく 母国のことが心配で、仕事でも気になる Nếu bạn đã trả lời "Luôn luôn có", "Thỉnh thoảng có" thì hãy đánh dấu ○ vào mục thích hợp sau đây. 「いつも」「ときどき」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけてください • Gia đình • Người yêu • Nợ • Các điều khác ・家族 ・恋人 ・借金 ・その他			
6	Rất quan ngại đến những lời chỉ trích từ người trong công ty hay từ các thực tập sinh kỹ năng khác かいしやひとほか 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	Thỉnh thoảng nổi nóng, cãi nhau với người xung quanh はら 腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある			
8	Cảm thấy không thể tin tưởng những người xung quanh まわりのひと 周りの人が信用できなと感じる			
9	Thỉnh thoảng cảm thấy bồn chồn, lo lắng ふあん 不安で、気持ちが落ち着かないことがある			
10	Cảm thấy cuộc sống hàng ngày không thú vị なん 何となく毎日の生活が面白くないと感じる			

Bạn có thư giãn, thoải mái trong ngày nghỉ không? Nếu có, hãy viết cụ thể.

きゅうじつ
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。

(Hãy viết bằng tiếng Nhật nếu có thể được)

(なるべく日本語で書きましょう)

C Câu hỏi về nơi làm việc, công việc và chỗ ở. あなたの作業場や仕事・宿舎についてお聞きします。 Nếu bạn đã trả lời "Đúng vậy", "Có vẻ đúng" trong câu hỏi 3-6 thì hãy đánh dấu ○ vào mục thích hợp sau đây. Đánh bao nhiêu mục cũng được (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)		そうだ Đúng vậy	まあそうだ Có vẻ đúng	ちがう Không phải vậy
1	Không thể học tốt công việc 仕事がなかなか覚えられない			
2	Công việc quá nhiều nên cảm thấy mệt mỏi 仕事が多すぎて、疲れる			
3	Thịnh thoảng nghĩ rằng có sự nguy hiểm tại nơi làm việc 仕事の中に、あぶないと思うことがある ・ Suýt bị kẹp hay cuốn vào máy móc ・ 機械に挟まれたり、巻き込まれそうになる ・ Dễ vấp ngã vào hàng hóa ・ 物につまずきやすい ・ Sàn nhà trơn trượt ・ 床が滑りやすい ・ Các điều khác ・ その他			
4	Môi trường làm việc không tốt 作業場の環境が良くない ・ Nhiệt độ ・ 温度 ・ Ánh sáng ・ 照明 ・ Tiếng ồn ・ 騒音 ・ Thông gió ・ 換気 ・ Các chất có hại như bụi v.v... ・ 粉塵等の有害物質			
5	Các hướng dẫn và thủ tục về công tác khó hiểu 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい ・ Diễn tả không đầy đủ ・ 十分な説明がない ・ Nói nhanh quá ・ 早口すぎる ・ Sách hướng dẫn không đầy đủ ・ 説明書が不十分 ・ Không hiểu các từ ngữ ・ 言葉が分からない ・ Nhân viên hướng dẫn thường vắng mặt ・ 指導員が不在がち ・ Các điều khác ・ その他			
6	Môi trường của chỗ ở không tốt 宿舎の環境が良くない ・ Nhiệt độ ・ 温度 ・ Chật hẹp ・ 狭い ・ Xung quanh ồn ào ・ 周りがうるさい ・ Phòng ngủ (Không ngủ được sau khi làm ca đêm) ・ 寝室(夜勤の明けなど睡眠が確保できない) ・ Không có sự riêng tư ・ プライバシーが守れない			

D Câu hỏi về những người xung quanh bạn. あなたの周りの人々についてお聞きします。 (Hãy đánh dấu ○ vào mục thích hợp sau đây. Đánh bao nhiêu mục cũng được) (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	Khi bạn không biết làm công việc, ai là người mà bạn cảm thấy dễ hỏi? 仕事がわからないとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. Người hướng dẫn thực tập kỹ năng 1. 技能実習指導員 2. Đoàn anh và các đồng nghiệp 2. 先輩や同僚 3. Nhân viên người Nhật Bản 3. 日本人従業員 4. Không có ai 4. いない
2	Khi bạn gặp rắc rối trong cuộc sống tại Nhật Bản, ai là người mà bạn cảm thấy dễ hỏi? 日本で生活に困ったとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. Người hướng dẫn sinh hoạt 1. 生活指導員 2. Người phiên dịch 2. 通訳 3. Đoàn anh và các đồng nghiệp 3. 先輩や同僚 4. Bạn bè ở Nhật Bản 4. 日本にいる友人 5. Không có ai 5. いない
3	Khi bạn gặp rắc rối cá nhân, người mà bạn muốn tham khảo ý kiến là ai? 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. Gia đình 1. 家族 2. Bạn bè 2. 友人 3. Người hướng dẫn sinh hoạt 3. 生活指導員 4. Người phiên dịch 4. 通訳 5. Đoàn anh và các đồng nghiệp 5. 先輩や同僚 6. Không có ai 6. いない



Tờ lời khuyên dành cho các thực tập sinh kỹ năng

技能実習生のためのアドバイスシート

Giải pháp cho những điều lo lắng về "tâm thần và cơ thể" của bạn

Đây là lời khuyên bạn nên làm gì nếu bạn đã đánh dấu vào mục "Luôn luôn có" và "Thỉnh thoảng có". Trong bất kỳ mục nào, nếu các triệu chứng và trạng thái đau khổ vẫn tiếp tục thì có khả năng bị bệnh. Hãy tham khảo ý kiến với người hướng dẫn sinh hoạt và người phiên dịch chớ đừng gắng sức quá độ.



Trạng thái cơ thể của bạn trong 1 tháng gần đây

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

Không hết mệt mỏi của một ngày trước đó, trong người bần thần từ sáng sớm

また ひと つが 前の日の疲れがとれない。あさから 何となくだるい

→ Có sự kiện nào gây ra mệt mỏi ngày trước không? Khi những rắc rối và lo lắng cứ tiếp tục thì không thể ngủ ngon được, do đó không hết mệt mỏi, thân thể uể oải. Nên đi ngủ sớm để tránh sự thiếu ngủ là điều quan trọng, nhưng nếu lúc nào cũng buồn ngủ thì nên đi tắm vòi sen cho tỉnh táo.



2

Không biết vì sao mà cảm thấy nhức đầu, không sáng suốt

なん 何となく 頭が痛かったり、すっきりしない

→ Nếu lúc nào cũng suy nghĩ về điều gì thì càng trở nên căng thẳng hơn, máu huyết lưu thông không đều gây ra hay bị đau đầu, không sáng suốt. Tuy nhiên, nếu bị đau đầu dai dẳng cần phải chú ý, hãy tham khảo ý kiến càng sớm càng tốt.



3

Mỏi cổ, đau vai, đau lưng, đau hông

くび 肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→ Bạn có sử dụng các cơ sai lệch một bên không? Để nói lỏng các cơ bắp của toàn bộ cơ thể, bạn hãy cố gắng tập thể dục nhẹ như kéo dài thân thể và đi bộ. Ngày nghỉ, hãy chơi các môn thể thao sử dụng toàn bộ cơ thể, chẳng hạn như bóng bàn và bóng đá.

4

Tình trạng dạ dày hay đau, đau bụng vì tiêu chảy hoặc táo bón

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

→ Thỉnh thoảng, nếu bạn bị đau dạ dày khi bạn lo lắng, hãy coi là cơn đau gây ra bởi stress. Đó là bởi vì khi sử dụng thần kinh quá nhiều và căng thẳng quá mạnh thì chức năng của các bộ phận nội tạng trở nên tồi tệ hơn. Khi không có những vấn đề tâm lý, hãy đối phó với sự nghi ngờ ngộ độc thực phẩm và táo bón.

5

Mắt mờ, chóng mặt và xây xẩm mắt mày khi đứng dậy

め目がさすんだり、めまいや立ち眩みがある

→ Khi mệt mỏi về tâm thần và cơ thể tích tụ, có những triệu chứng như vậy có thể xảy ra. Nếu kiểm tra mắt, thiếu máu mà không có điều gì bất thường, điều quan trọng là cung cấp dinh dưỡng và nghỉ ngơi. Hãy nhìn các ngọn núi và phong cảnh ở xa để làm giảm mỏi mắt.

Nếu thiếu máu, nên cố gắng ăn theo một chế độ ăn uống cân bằng tốt, hãy ăn nhiều rau bina và gan.

Đối với bất kỳ mục nào, khi các triệu chứng không giảm, hãy tham khảo ý kiến với người hướng dẫn sinh hoạt.



6

6 Đột nhiên cảm thấy ngột thở, đau ở ngực

きゅう いき くる 急に息が苦しくなったり、むね、いた 胸が痛くなる

→ Nguyên nhân phát sinh từ các khía cạnh tâm lý như bạn có những điều lo lắng nhiều quá, rất căng thẳng hay lo lắng. Tuy nhiên, dù hiếm có, nhưng cũng có trường hợp đó là điềm báo trước của bệnh tim, nếu không có lý do về mặt tâm lý, bạn hãy tham khảo ý kiến để nói cho biết các triệu chứng này.



7

Khô và đau cổ họng, cảm thấy khó chịu

かわい いた ちようし わる のどが渇いたり、痛かったりで調子が悪い

→ Đang lo lắng thì rất khát. Uống nước và hít thở một hơi thật sâu để làm dịu cơn căng thẳng. Uống nước với lượng thích hợp để phòng chống đột quỵ nhiệt vào mùa hè và phòng chống cảm lạnh vào mùa đông là rất quan trọng. Thay vì nước trái cây, hãy uống nước hoặc trà. Ngoài ra, nếu có triệu chứng cảm lạnh hãy cố gắng làm ấm người, nghỉ ngơi, ăn uống có dinh dưỡng.

8

Khó ngủ, hoặc mở mắt thức dậy từ sáng sớm

なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→ Nếu có điều gì đau khổ, lo lắng không dứt thì không ngủ được, hoặc thức dậy vào lúc nửa đêm, hay mơ thấy ác mộng. Hãy thư giãn theo cách nào phù hợp với bạn, chẳng hạn như đọc sách, nghe nhạc, ngửi hương thơm, đuổi người ra cũng có hiệu quả. Làm thế mà vẫn không ngủ được thì đó là dấu hiệu của bệnh tật. Hãy tham khảo ý kiến ngay.



9

Không thấy thèm ăn

食欲がない

→ Mỗi ngày tiếp tục ăn các thức ăn cùng một thực đơn bạn có cảm thấy biếng ăn không? Có điều lo lắng, hoặc cứ suy nghĩ chuyện gì trong đầu thì ăn không còn ngon nữa. Nếu không muốn ăn, thể trọng lượng giảm đi, bạn phải có các giải pháp sớm.



10

Có thấy kinh nguyệt không đều?

生理が不順である

→ Kinh nguyệt của phụ nữ là phong vũ biểu của sức khỏe (Lưu ý 5). Sự căng thẳng và stress, chế độ ăn kiêng quá mức cũng là các nguyên nhân làm dừng kinh nguyệt. Nếu không chữa trị thì bị suy yếu xương, đôi khi buồng trứng teo lại, không thể mang thai. Hãy tham khảo ý kiến nếu quá ba tháng mà không thấy kinh nguyệt.

Lưu ý
5

Thuật ngữ "phong vũ biểu sức khỏe" có nghĩa là một vật suy đoán trạng thái và mức độ của sức khỏe. Nếu kinh nguyệt đều đặn thì tình trạng sức khỏe cũng tốt.

B

Cảm xúc của bạn trong thời gian 1 tháng gần đây

さいきん げつかん 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

Muốn có một người bên cạnh để tâm sự, tư vấn

そうだんあいて ひと そば 相談相手になる人が側にいてほしいなと思う

→ Mặc dù bạn có thể nói chuyện với gia đình và bạn bè qua điện thoại hoặc Internet ngay lập tức nhưng vì ở xa nên vẫn có sự lo lắng. Tuy nhiên, tùy thuộc vào vấn đề, so với những người ở xa, người ở gần nhanh chóng hiểu nhiều và có những phản ứng thích hợp. Hãy tham khảo ý kiến của người hướng dẫn sinh hoạt và người phiên dịch. Có bạn bè để mình tâm sự bất cứ điều gì cũng rất quan trọng.



2

Cảm thấy bức bối vì không hiểu tiếng Nhật

にほんご 日本語がわからず、イライラする

→ Khi có đàn anh và các đồng nghiệp giỏi tiếng Nhật ở bên cạnh bạn có xu hướng nhờ cậy những người đó, nhưng bạn hãy tự mình nói chuyện càng nhiều càng tốt. Nếu bạn không hiểu điều gì hãy hỏi lại "Xin lập lại một lần nữa", điều này không có gì đáng xấu hổ ở Nhật Bản. Hãy hỏi lại nhiều lần chớ đừng e ngại. Hãy tiếp tục kiên nhẫn học tiếng Nhật bằng cách tự tạo ra các phương pháp mới như viết nhật ký hay tích cực trò chuyện với người Nhật.



3

Cảm thấy cô đơn, buồn bực

こどく かん 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む

→ Bạn có nhớ nhà và mong muốn được gặp gia đình và bạn bè không? Có những trường hợp chỉ là buồn bã, nhưng cũng có trường hợp không có người nào thân thiết để thổ lộ tâm sự nên nhiều người có cảm giác cô đơn. Có người nào nghe mình tâm sự thì mình cảm thấy nhẹ nhõm trong lòng hay sáng khoái. Hãy nói chuyện với gia đình và bạn bè qua điện thoại. Một cuộc trò chuyện giữa các thực tập sinh với nhau cũng có hiệu quả.

Đối với bất kỳ mục nào, khi các triệu chứng không giảm, hãy tham khảo ý kiến với người hướng dẫn sinh hoạt.

4

Trầm cảm, không muốn đi làm

ゆううつで、会社に行きたくない

→ Có lý do gì mà bạn không muốn đi đến công ty? Có nhiều lý do khác nhau như trong người không được khỏe, có điều khó chịu trong công ty v.v... nhưng nếu bạn biết nguyên nhân chúng ta hãy nỗ lực để giải quyết càng sớm càng tốt. Khi bạn muốn nghỉ, hãy làm đơn báo trước cho công ty biết hay nói tình hình qua điện thoại v.v... điều quan trọng là tuân thủ các quy định của công ty.

Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn thấy tòa nhà của công ty mà bạn cảm thấy khó chịu, cơ thể rung lên, cứng người lại thì đó là dấu hiệu của bệnh tâm thần do stress. Bạn nên yêu cầu tư vấn càng sớm càng tốt để được giải quyết.



5

Lo lắng về những điều ở nước mình (gia đình, người yêu, nợ nần, các điều khác) và nghĩ ngợi về nó tại nơi làm việc

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

→ Bạn có nhớ nhà vì lo lắng và nhớ gia đình không? Khi điều này xảy ra, bạn có xu hướng dễ mất tập trung trong khi làm việc và trong cuộc sống hàng ngày do đó dễ bị tai nạn, cần phải chú ý. Chuyện riêng tư như chuyện người yêu hay nợ nần là điều khó nói với người khác nhưng tâm hồn sẽ nhẹ đi nếu có một người nào đó để bạn tỏ bày tâm sự. Chúng ta hãy tìm một người bạn thân biết nghe ta phàn nàn, than trách.



6

Rất quan ngại đến những lời chỉ trích từ người trong công ty hay từ các thực tập sinh kỹ năng khác

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

→ Ai cũng quan tâm tới những lời chỉ trích từ người khác dù là những việc nhỏ. Nhưng, trước khi bạn nổi giận và chán nản bạn hãy bình tĩnh hít một hơi thở sâu. Nếu bạn không hiểu được tính tình và cách suy nghĩ của đối phương thì điều này rất dễ xảy ra. Do đó điều quan trọng là phải trò chuyện (Lưu ý 6) để biết rõ về nhau.

Lưu ý 6

Thông tin liên lạc là nói với nhau những ý nghĩ và cảm xúc

7

Thỉnh thoảng nổi nóng, cãi nhau với người xung quanh

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

→ Nếu những điều phật ý cứ chồng chất thì một chuyện nhỏ cũng trở thành một cơ hội để nổi giận hoặc tranh cãi. Điều đó có nghĩa là mối quan hệ với những người xung quanh không tốt. Vì vậy, không để phát triển thành một cuộc tranh cãi lớn, chúng ta hãy làm rõ điều gì là nguyên nhân của sự hiểu lầm. Nhờ người hướng dẫn sinh hoạt hay người phiên dịch chen vào giữa để hòa giải cũng là một ý tưởng tốt.



8

Cảm thấy không thể tin tưởng những người xung quanh

まわ の人 を信用 でき ない と 感じる

→ Bạn không thể tin tưởng vào người khác nếu bạn cảm thấy họ có ý nghĩ khác mình. Khi bạn không tin người khác, bạn phải tự mình xử lý tất cả mọi chuyện sinh ra một mình và căng thẳng tinh thần.

Qua thông tin liên lạc (Lưu ý 6) và thông qua các cuộc trò chuyện, hãy hiểu rằng ai ai cũng có nhiều tư tưởng, nhân sinh quan, giá trị quan khác nhau. Mình nên mở rộng tâm hồn của chính mình, đó mới là điều quan trọng.

Đối với bất kỳ mục nào, khi các triệu chứng không giảm, hãy tham khảo ý kiến với người hướng dẫn sinh hoạt.

9

Thỉnh thoảng cảm thấy bồn chồn, lo lắng

ふ あん 不安 で、き ち が 落ち 着 かない こと が ある

→ Nếu bạn cảm thấy lo lắng điều gì đó, bạn cần phải xác định nguyên nhân. Lo lắng không quen với môi trường, lo lắng không thể học tốt được công việc, lo lắng không hiểu tiếng Nhật, lo lắng không thể hài hòa với bạn bè, ai ai cũng có những vấn đề khác nhau. Một khi biết rõ vấn đề hãy đối mặt với nguyên nhân của chúng, hãy cố gắng giải quyết vấn đề. Khi giải quyết xong bạn sẽ trở nên tự tin rất nhiều và nó cũng dẫn đến một cảm giác an toàn.



10

Cảm thấy cuộc sống hàng ngày không thú vị

なん 何 と なく まい に ち 毎 日 の 生 活 が 面白 くない と 感じる

→ Mỗi ngày, lặp đi lặp lại những điều tương tự, bạn có cảm thấy thiếu thốn một điều gì không? Khi cảm thấy thiếu thốn một điều gì, cuộc sống hàng ngày không thú vị.

Ngày nghỉ, bạn hãy chơi với sở thích hay chơi thể thao để thay đổi không khí hoặc để thời giờ tìm hiểu thiên nhiên và văn hóa của Nhật Bản. Có một sở thích, có thể chơi một môn thể thao là thêm những niềm vui vào cuộc sống của bạn, bạn làm cho cuộc sống hàng ngày thêm phần phong phú về tinh thần.



C

Về nơi làm việc, công việc và chỗ ở

あなたの作業場や仕事・宿舎について

Tư vấn những việc cần làm cho những bạn đã trả lời "Đúng vậy" và "Có vẻ đúng".

Chú ý Chỉ có 1, 5

1

Không thể học tốt công việc

仕事がなかなか覚えられない

→ Bạn nghĩ rằng vì nguyên nhân nào mà bạn không học được công việc? Hãy suy nghĩ lý do tại sao ta không học được và cố gắng để loại bỏ các nguyên nhân gây ra. Lúc đó, hãy thảo luận cởi mở với người hướng dẫn thực tập kỹ năng về nội dung, cách học, cách dạy và cùng nhau nghĩ ra các biện pháp cải thiện.

Cần lưu ý rằng, khi mới vào Nhật Bản chưa ở lâu nên không thể thực hiện việc này ngay được từ đầu nhưng hãy kiên nhẫn, tiếp tục làm việc thì sẽ quen đi.



5

Các hướng dẫn và thủ tục về công tác khó hiểu

作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→ Nếu không biết cách làm việc mà không học hỏi thì sẽ dẫn đến rắc rối. Hãy lấy chút can đảm mà nói một cách trung thực với người hướng dẫn thực tập kỹ năng rằng các hướng dẫn về công tác khó hiểu và yêu cầu họ giải thích cho đến khi bạn hiểu rõ. Tùy theo công việc, bạn có thể đề nghị cụ thể như nhờ hiển thị ngôn ngữ mẹ đẻ hay làm thế nào cho dễ hiểu. Yêu cầu người hướng dẫn thực tập kỹ năng thi hành công tác để làm mẫu rồi nhìn theo đó để luyện tập cũng là một phương pháp có hiệu quả.

D

Về những người xung quanh bạn

あなたの周りまわの人々ひとびとについて

→ Ở nước ngoài, để yên tâm học hỏi, thực tập, sự trợ giúp và hỗ trợ của những người xung quanh rất là cần thiết. Vì vậy, xung quanh bạn, tại nơi làm việc có người hướng dẫn thực tập kỹ năng; trong cuộc sống hàng ngày có người hướng dẫn sinh hoạt và người phiên dịch để hỗ trợ (Lưu ý 7) các bạn sinh sống mà không cần lo lắng. Có điều gì mà bạn không biết hay gặp rắc rối bạn hãy mạnh dạn nói bất cứ điều gì với họ.



At Work and at Home

仕事や日常生活しごと にちじょうせいかつで

→ Có một số người lấy các lý do như "Không biết cách hỏi bằng tiếng Nhật" hay "Khó lên tiếng hỏi" nên không thể tham khảo ý kiến, nhưng bạn có thể gặp rắc rối nếu có vấn đề xảy ra. Hãy mạnh dạn, bắt đầu bằng cách thu hết can đảm lên tiếng hỏi han. Chắc chắn bạn sẽ được tư vấn, tham khảo ý kiến một cách vui vẻ.

Lo lắng cá nhân

個人的な悩みなどこじんてきな なや

→ Chuyện đau khổ riêng tư như chuyện người yêu hay rắc rối trong gia đình là điều khó nói với người khác. Thế nhưng cứ mang gánh nặng một mình, tiếp tục đau khổ thì trở nên bệnh hoạn. Nói chuyện với những người khác không có nghĩa là các vấn đề được giải quyết, nhưng tinh thần sẽ nhẹ nhàng hơn bằng cách nói chuyện. Tâm hồn nhẹ đi thì có thể tìm thấy giải pháp. Hãy tìm một người bạn thân biết nghe ta phàn nàn, than trách.



Còn các bạn cũng nên trở thành một người cố vấn cho ai đó, hãy giúp đỡ nếu có người gặp rắc rối. Hỗ trợ lẫn nhau và động viên cho nhau trong khi cố gắng là điều quan trọng để làm cho tâm thần được mạnh khỏe.

IV

Tự chăm sóc tâm thần và cơ thể

こころ
心 とからだのセルフケア

Tự chăm sóc có nghĩa là nhận biết trạng thái thể chất và tinh thần của mình, tự suy nghĩ cần làm những gì và hành động để duy trì tình trạng tốt.

Thỉnh thoảng hãy kiểm tra xem giấc ngủ, chế độ ăn uống, sự vận động cơ thể có được cân bằng không. Nếu bạn tìm thấy vấn đề, hãy suy nghĩ phải làm sao, làm được những gì có thể làm. Điều quan trọng là thực hành từng điều một có thể làm. Cố gắng tóm tắt "những điều bạn có thể làm" cho sức khỏe tâm thần và cơ thể.

1

Phương pháp đơn giản mà ai cũng có thể làm để làm giảm stress

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

Để làm giảm stress, bạn không cần tiền bạc và thời gian. Bạn chỉ cần thay đổi cách suy nghĩ. Hãy trân trọng những cảm giác như hãy nghỉ ngơi một chút, hãy chơi đùa một chút.

[Cười và cảm động]

わら
[笑う・感動する]
かんだう

Có thể xem các chương trình truyền hình yêu thích để làm mất sự căng thẳng tâm thần. Điều này đặc biệt có hiệu quả nếu chương trình là hài kịch. Nếu không hiểu rõ tiếng Nhật, hãy thưởng thức các bộ phim trên DVD được mang đến từ quê nhà. Đừng ưu phiền thái quá, hãy cười lên và cảm giác stress sẽ mất đi.

[Nói chuyện và ca hát]

おしゃべりする、うた
[おしゃべりする、歌う]

Karaoke cũng phổ biến trong các thực tập sinh kỹ năng. Khi không có thời gian để đi hát, hãy hát trong khi ngâm trong bồn tắm hoặc tắm vòi hoa sen. Điện thoại cho gia đình và bạn bè để nói chuyện thỏa thích cũng cho bạn cảm giác thoải mái.

[Ăn]

た
[食べる]

Ăn vặt trong thời gian nghỉ ngơi cũng là một niềm vui. Ngay cả món ăn của cửa hàng tiện lợi cũng cho ta một sự thay đổi vui vẻ. Đây là một phần thưởng cho chính mình.

Hãy làm thử xem!



[Chơi đùa]

あそぶ
[遊ぶ]

Mặc dù không mua trò chơi đắt tiền và các công cụ, bạn cũng có thể giải trí. Sử dụng một món đồ chơi mua ở cửa hàng 100 yên các thực tập sinh có thể giao lưu vui vẻ.



[Đi chơi]

で
[出かける]

Đi bộ trong khu phố, chụp ảnh hoa đẹp ở công viên và phong cảnh hữu tình, ngắm cảnh đẹp từ các xe lửa và xe buýt cũng là cách thay đổi không khí. Hãy vui vẻ đi chơi một chuyến đi gần. Nó sẽ để lại những kỷ niệm khó quên.



[Vận động]

うんどう
[運動する]

Tập thể dục và thể thao cũng rất hiệu quả để giảm bớt stress. Dễ thực hành và ít tốn thời giờ là tập yoga và tập thể dục theo đài phát thanh, đi bộ trong khu phố. Bạn cũng có thể chơi môn thể thao nước nhà như tập Thái cực quyền và chơi bóng rổ.

[Điều yêu thích của mình là tốt nhất]

しゅんぶん
[自分の好きなことが一番]

Ngoài ra bạn chơi các môn mà bạn yêu thích cũng là cách tốt nhất để làm mất stress. Đọc sách, nghe nhạc, ca hát, thiêu thùa, đi câu cá với bạn đồng nghiệp, làm những điều đó với sự chân thành, vui vẻ sẽ dẫn đến việc chuyển hướng, đổi mới tâm thần và cơ thể của bạn. Tâm trạng trở nên tươi sáng hơn.



2

Hãy giao lưu vui vẻ bằng tiếng Nhật

日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

Nhiều người trong số các thực tập sinh kỹ năng cảm thấy stress khi nghe hoặc nói chuyện bằng tiếng Nhật. Tuy nhiên, khi hiểu tiếng Nhật rồi thì cuộc sống hàng ngày trở nên vui vẻ. Để giỏi tiếng Nhật hãy cố gắng nói chuyện bằng tiếng Nhật chớ đừng xấu hổ. Mỗi ngày một chút, hãy nói chuyện với người ở nơi làm việc, người hàng xóm, người bán hàng. Dần dần bạn sẽ nói được. Hãy trân trọng những cảm xúc muốn nói, muốn nghe và muốn hiểu.

● Khi không hiểu tiếng Nhật hãy nói "không hiểu".

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。

Bạn có nói "hiểu rồi" khi nghe những câu chuyện mà bạn không hiểu? Nếu bạn không hiểu, hãy nói rằng "Tôi không hiểu. Xin nói lại một lần nữa." để yêu cầu họ giải thích.

Nói rõ ràng hiểu hay không hiểu là điều rất quan trọng.

Điều này cũng đúng khi bạn nói chuyện với người bán hàng. Khi bạn nói "không hiểu", chắc chắn rằng người bán sẽ nói một cách đơn giản. Dù bạn không hiểu hãy tiếp tục nói chuyện. Bạn sẽ dần dần nói chuyện được.

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。



● Sử dụng các tờ rơi và tờ quảng cáo để nói chuyện dễ dàng.

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。

"Tôi muốn nói chuyện bằng tiếng Nhật với người Nhật mà không biết nói chuyện gì." Trong trường hợp như vậy, hãy đưa ra tờ rơi của siêu thị và tờ quảng cáo du lịch rồi hỏi về các từ và các sản phẩm bạn không hiểu. Đây là một cơ hội mở đầu câu chuyện.





● Hỏi những từ bạn không hiểu để làm từ điển.

● 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。

Hãy viết những từ bạn không hiểu trong một cuốn sổ nhỏ như từ nghe trong công việc, từ nghe trên truyền hình, từ thấy trong thành phố. Hỏi những người xung quanh về ý nghĩa của những từ đó rồi viết bằng tiếng mẹ đẻ những điều mà bạn hiểu.

Khi bạn viết rất nhiều, bạn sẽ có từ điển của bạn. Khi bạn nói "Xin vui lòng chỉ cho tôi vì tôi đang thực hiện một cuốn từ điển", mọi người sẽ vui lòng chỉ cho bạn. Từ điển của bạn có thể hữu ích cho những người đến sau hay cho cả người của công ty.



3

Cuộc sống có điều độ

きそくただ せいかつ
規則正しい生活を

Sống một cuộc sống có điều độ là cơ sở để bảo vệ sức khỏe. Thỉnh thoảng hãy kiểm tra chế độ ăn uống hàng ngày, giấc ngủ, vận động cơ thể xem có cân bằng hay không.

① Bữa ăn しよくじ 食事

- Ba bữa một ngày, và đặc biệt là bữa ăn sáng, chúng ta hãy ăn uống đầy đủ để bắt đầu một ngày mạnh khỏe.
- Thịt và rau quả, trái cây, v.v..., chúng ta hãy ăn nó trong khi nghĩ về cân bằng dinh dưỡng.
- Calo trong dầu rất cao, nếu ăn quá nhiều chúng có thể trở thành mỡ tích lũy trong máu và cơ thể. Bớt ăn dầu, hãy sử dụng dầu thực vật nếu có thể.



② Ngủ すいみん 睡眠

- Ngủ để giảm bớt stress, nó rất quan trọng để làm mất mệt mỏi trong ngày. Hãy có một giấc ngủ tốt khoảng 7 giờ đồng hồ.
- Một giấc ngủ tốt là bạn thức dậy sáng khoái vào buổi sáng và không buồn ngủ suốt ban ngày.

③ Vận động cơ thể うんどう 運動

- Vận động cơ thể không những chỉ làm mất stress mà còn có hiệu quả đối với sức khỏe. Nó làm máu bạn và sự trao đổi chất được tốt hơn nên ngoài việc làm đẹp, nó còn có hiệu quả trong việc phòng ngừa vai tê cứng.
- Tiếp tục vận động là điều quan trọng. Hãy bắt đầu với những môn đơn giản như đi bộ và động tác duỗi chân tay.





Cùng các bạn thực tập sinh kỹ năng

技能実習生の皆さんへ

Cuối cùng, đây là một thông điệp tới các bạn thực tập sinh kỹ năng.
Hãy giữ sức khỏe tâm thần và cơ thể để sống đời vui vẻ, chớ quên mục đích và ước mơ của việc đi đến Nhật Bản.
Hãy tạo ra nhiều kỷ niệm và bạn bè ở Nhật Bản.

Các nơi tư vấn

そう だん さき
相 談 先

Nơi để tham khảo ý kiến của các vấn đề và nỗi lo lắng trong công việc và cuộc sống hàng ngày là như sau. Nếu bạn có bất kỳ điều gì mà bạn muốn tham khảo ý kiến, hãy liên hệ càng sớm càng tốt.

◎ Tham khảo ý kiến người hướng dẫn của cơ quan thực hiện thực tập

- Để tham khảo ý kiến về các vấn đề và lo lắng trong cuộc sống hàng ngày, trước hết hỏi người hướng dẫn sinh hoạt.
- Để tham khảo ý kiến về các vấn đề và lo lắng trong công việc, trước hết hỏi người hướng dẫn thực tập kỹ năng.

◎ Tận dụng hệ thống tư vấn của cơ quan giám sát

- Hãy nói chuyện với nhân viên tư vấn có thể nói tiếng nước bạn như người phiên dịch.
- Có thể tham khảo ý kiến theo cách đến tận nơi để hướng dẫn hay tại các địa điểm kiểm tra của cơ quan giám sát.

◎ Đối phó của JITCO

- Tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của bạn. Hãy sử dụng khi cần thiết.

Liên hệ với số điện thoại miễn phí → Free dial 0120-0222332

Số điện thoại thông thường → 03-6430-1111

Tiếng Trung Quốc và Việt Nam Mỗi thứ Ba, thứ Năm, thứ Bảy

Tiếng Indonesia Mỗi thứ Ba, thứ Bảy

Tiếng Philippines Mỗi thứ Năm

※ Hãy xem trang chủ của JITCO để biết giờ



JITCO

Tài liệu này được tạo ra do ủy thác của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi.