

技能実習生の友

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၂ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

ဆောင်းဦးရာသီထုတ်

ခေါင်းစဉ်

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား - "ဂျပန်ရဲ့ ဆောင်းဦးရာသီမှာ နေထိုင်ပုံ"

◇ပတ်ဝန်းကျင်ကအရာတွေနဲ့ ဂျပန်ဘာသာစကားစွမ်းရည်မြှင့်တင်စို့ ◇ဂျပန်ရဲ့ ရာသီဖွဲ့စကားလုံး - ဆောင်းဦးရာသီ "မိုမိဂျိဂါလီ" -

ခိုခိုနိုမိုလီ 「あき 秋 空き」

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

— ဂျပန်ရဲ့ ဆောင်းဦးရာသီမှာ နေထိုင်ပုံ —



အနုပညာအတွက်ဆောင်းဦးရာသီ၊ အားကစားအတွက်ဆောင်းဦးရာသီ... ပြီးတော့ စားကောင်းသောက်ကောင်းဆောင်းဦးရာသီ

ဂျပန်မှာဆောင်းဦးရာသီရောက်တဲ့အခါ အပူချိန်လျော့ကျလာပြီး နေဝင်ချိန်လည်းတဖြည်းဖြည်းစောလာလို့ နည်းနည်းလွမ်းသလိုလိုခံစားရတတ်တယ် ဆိုပေမဲ့ သစ်ပင်တွေ အရောင်ပြောင်းလာတာ အတော်ကိုလှပါတယ်။ စခန်းချအပန်းဖြေတဲ့နေရာ စတာတွေမှာ သစ်ရွက်ကြွေတွေကိုစုပြီး မီးပုံဖိုရင်း ကန်စွန်းဥဖုတ် စားနိုင်တဲ့နေရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ 'စန်းမ' ငါး၊ သစ်အယ်သီးနဲ့ သစ်တော်သီး စတဲ့ ဆောင်းဦးရာသီပေါစာတွေလည်း အလွန်အရသာရှိတဲ့ ရာသီဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားလုပ်ဖို့လည်း သင့်တော်တဲ့ အပူချိန်ဖြစ်တာကြောင့် မိမိနှစ်သက်ရာ ဆောင်းဦးရာသီကို ခံစားကြည့်ကြပါစို့။

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ ကို အသစ်ပြင်ဆင်လိုက်ပါတယ်။

အသစ်ပြင်ပြီးနောက်မှာ ဂျပန်ဘာသာကို လက်ကမ်းစာစောင်အဖြစ် ပေးပို့ပြီး နိုင်ငံခြားဘာသာမူ (ဘာသာစကားဓမ္မမျိုး) ကိုတော့ JITCO ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ စမတ်ဖုန်းစတာတွေနဲ့ PDF ပုံစံ ရယူကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ နောင်မှာလည်း အလုပ်သင်တွေစတဲ့ ဖတ်ရှုသူတွေ အသုံးတည့်မယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ ပေးနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းသွားပါမယ်။



ပတ်ဝန်းကျင်ကအရာတွေနဲ့ ဂျပန်ဘာသာစကားစွမ်းရည် မြှင့်တင်ဖို့

လူနေမှုဘဝအတွက် အသုံးကျမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရယူရင်း ဂျပန်ဘာသာစကားစွမ်းရည် မြှင့်တင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ နားထောင်ချင်တယ်၊ ပြောချင်တယ်၊ နားလည်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို တန်ဖိုးထားရင်း နေ့စဉ် နည်းနည်းချင်း ဂျပန်ဘာသာစကားကို သုံးစွဲသွားကြပါစို့။

★ ပတ်ဝန်းကျင်က အခမဲ့ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေကို အသုံးချကြပါစို့

စူပါမားကက်၊ စတိုးဆိုင်၊ မြို့နယ်ရုံး၊ ဘူတာ၊ စာတိုက်နဲ့ စားသောက်ဆိုင်စတာတွေမှာထားထားတဲ့ အခမဲ့ ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေကို တွေ့ဖူးကြပါသလား။ အခမဲ့ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေမှာ ဈေးသက်သာတဲ့ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ အသုံးတည့်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေအကြောင်းကို အစပြုလို့ ဒေသတွင်းက ပွဲလမ်းတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေစတဲ့ လူနေမှုဘဝအတွက် အသုံးကျမယ့်သတင်းအချက်အလက်တွေ အများအပြားရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့လူနေမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံနဲ့ ဂျပန်ဘာသာ စကားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါတယ်။ နားမလည်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ သတင်းဆောင်းပါးတွေနဲ့ စကားလုံးတွေ ရှိတယ်ဆိုရင် အလုပ်ထဲကလူတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေကို ပြုပြီး မေးကြည့်ပါ။ ဒါကိုအကြောင်းပြုပြီး စကားပြောဆိုမှု ကျယ်ပြန့်လာပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စကားဝိုင်းဖြစ်လာပါမယ်။ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ ပြောဆိုရတာ သိပ်မရဲတင်းသေးတဲ့သူလည်းပဲ ကြော်ငြာတွေ လက်ကမ်းစာစောင်တွေရှိတယ်ဆိုရင် စကားပြောစရာ အကြောင်းအရာ ရနိုင်မယ် ထင်ပါတယ်။

【 စူပါမားကက် 】

အစားအစာနဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းစုံဓာတ်ပုံတွေနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးမြင်ဖူးတဲ့ စားစရာတွေ၊ ဟင်းလျာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားတာ၊ အရသာရှိမယ့်ပုံပေါ်တာတွေ ရှိတယ်ဆိုရင်၊ တစ်ကြိမ် ဝယ်ပြီး အရသာကို မြည်းစမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ အရသာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနီးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ ပြောဆိုကြည့်ပါ။

【 အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း 】

ဂျပန်က အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေဟာ ကမ္ဘာကျော်ပါတယ်။ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်ကို သွားရင် အဲဒီပစ္စည်းတွေရဲ့ ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အမြဲတမ်း အသုံးပြုတဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဝင်စားတဲ့ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း တွေတဲ့အခါ ဆိုင်ကို လက်တွေ့သွားပြီး ရှင်းလင်းပြောပြတာကို နားထောင်တာ၊ ကိုယ်နားမလည်တာကို မေးမြန်းတာတွေ လုပ်ကြည့်ရပါစို့။

【 အပျော်ခရီးသွားခြင်း 】

အပျော်ခရီးသွား ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေမှာ ဂျပန်အနှံ့ဒေသတွေရဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ မြေပုံတွေကို ဖော်ပြထားတာကြောင့် ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ပထဝီဆိုင်ရာတွေကို လေ့လာရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အရင်ဆုံး အနီးပတ်ဝန်းကျင်က အလည်သွားစရာနေရာကို သွားပြီး ဒေသခံတွေနဲ့ ဆိုင်တွေကလူတွေကို မေးမြန်းကြည့်ကြပါစို့။ ကိုယ်မသိသေးတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံကို တွေ့မြင်ခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

【 မြို့နယ်ရုံး၊ စာကြည့်တိုက်၊ စာတိုက် 】

အများပြည်သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့နေရာတွေမှာလည်း ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ ရှိပါတယ်။ ပွဲလမ်းအမျိုးမျိုး၊ အသုံးတည့်မယ့် ဝန်ဆောင်မှုတွေစတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာတွေကို ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းမယ့် ပွဲလမ်း ရှိတယ်ဆိုရင် ပါဝင်ဆင်နွှဲကြည့်သင့်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ရဖို့ အခွင့်အလမ်းပါပဲ။ ဒါတွေအပြင် ကြော်ငြာနဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများအပြားရှိနေပါတယ်။ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချပြီး ဂျပန်က လူနေမှုဘဝကို ပျော်ရွှင်ခံစားရင်း ဂျပန်ဘာသာစကားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ကြပါစို့။



“အကြိမ် ၃၀ မြောက် နိုင်ငံခြားသား အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ” ကို JITCO က ကျင်းပခဲ့ပြီး ဆုရသူတွေကို JITCO ရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးဆုရ လက်ရာပေါင်းချုပ်ကိုလည်း နောက်ပိုင်းကျရင် တင်ထားမှာမို့ ဝင်ရောက် ဖတ်ရှုကြပါ။



ဂျပန်ရဲ့ ရာသီဥတုစကားလုံး - ဆောင်းဦးရာသီ "မိုမိဂျိဂါလီ" -

ဂျပန်မှာ ရာသီလေးမျိုးအလိုက် ဂုဏ်ကျက်သရေအသီးသီးရှိကြပါတယ်။ ဆောင်းဦးရာသီဟာ နွေရာသီရဲ့ ပူလောင်မှုတွေပြေလျော့ ဆောင်းရာသီကို ကူးပြောင်း တဖြည်းဖြည်းအေးလာတဲ့ရာသီဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်မှာ "စားကောင်းသောက်ကောင်းဆောင်းဦးရာသီ" "အားကစားအတွက်ဆောင်းဦးရာသီ" "စာဖတ်လို့ကောင်းတဲ့ဆောင်းဦးရာသီ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရှိတဲ့အတိုင်း ဆောင်းဦးရာသီပေါ် အစားအစာတွေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်လို့ ကောင်းတဲ့ အေးမြတဲ့ရာသီဥတု စတာတွေကြောင့် ဆောင်းဦးရာသီကို မျှော်တဲ့သူတွေ အများအပြားရှိကြပါတယ်။

"မိုမိဂျိဂါလီ" ဆိုတဲ့စကားကို ကြားဖူးပါသလား။ ဂျပန်ဘာသာမှာ ဆောင်းဦးရာသီမှာ အနီရောင်ပြောင်းတဲ့ မိုမိဂျိ (မေပယ်) ရွက်တွေကို ကြည့်ရှု အပန်းဖြေတဲ့ "မိုမိဂျိဂါလီ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးရှိပါတယ်။ "မိုမိဂျိဂါလီ" ဟာ ကမာကူရခေတ် တန်းက ကဗျာတွေမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ ရှေးကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ စကားလုံးဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ ရာသီအလိုက်ပန်းတွေ၊ သစ်သီးတွေ ရှာဖွေစုဆောင်းကြတဲ့အခါ ရှာဖွေတဲ့အရာရဲ့ အမည်နောက်မှာ "xxx ခါလီ (ဂါလီ)" တပ်ပြီး ခေါ်တာကနေ စခဲ့တယ်လို့ ဆိုကြပြီး သဘာဝတရားကို အရှိအတိုင်းခံစားတဲ့လေ့အဖြစ်နဲ့ အခုထိ လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် "ဘူဒီးဂါလီ" (စပျစ်သီးခူးခြင်း)၊ "ခိနိုကိုဂါလီ" (မိုးရွာခြင်း) ဆိုပြီး သုံးစွဲတာလည်း ရှိပါတယ်။

မိုမိဂျိ သစ်ရွက်တွေဟာ မနက်မိုးလင်းချိန် အနိမ့်ဆုံး အပူချိန် ၆ ကနေ ၇ ဒီဂရီဆဲလ်စီးယပ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ အရောင်ပြောင်းပြီး အများအားဖြင့် ရက် ၂၀ လောက်နဲ့ အလှဆုံးအနေအထားကို ရောက်ပါတယ်။ နွေဦးရာသီရဲ့ "ဆာကူရာဇဲနဲးစဲန်း" (ချယ်ရီပွင့်တဲ့လမ်းကြောင်း) က တောင်ကနေ မြောက်ကို ရွှေ့ပေမဲ့ ဆောင်းဦးရာသီရဲ့ "မိုမိဂျိဇဲနဲးစဲန်း" (မေပယ်ရွက်အရောင် ပြောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း) ကတော့ မြောက်ကနေ တောင်ကို ရွှေ့ပါတယ်။ ဆာကူရာဇဲနဲး မိုမိဂျိ ကို တစ်နှစ်ထဲမှာ ကြည့်ရှုခံစားနိုင်တာဟာလည်း ရာသီ လေးမျိုးရှိတဲ့ ဂျပန်ရဲ့ ကောင်းကွက်တစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဂျပန်ရဲ့ သစ်ရွက်အရောင်ပြောင်းတဲ့ နာမည်ကျော်နေရာလို ပြောကြတဲ့ နေရာအများအပြားဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ နတ်ကွန်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အသေအချာ ပြုပြင်စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ပန်းခြံတွေဟာလှပပြီး ညဘက်မှာ သစ်ပင်တွေကို မီးအလှထိုးပေးထားတဲ့နေရာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မိုမိဂျိ သာမကဘဲ ဂင်းနန်း (နှစ်တရာသီး)ပင်တွေ အဝါရောင်ပြောင်းတာလည်း လှပတာလို့ လူအများအပြား သွားကြည့်ကြတဲ့နေရာတွေလည်းရှိတာကြောင့် "ဆောင်းဦးရာသီ" အသွင်အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေကြည့်ကြပါစို့လား။



< ကျိုတိုမြို့က ဘိရုမုန်းဒို ဘုန်းကြီးကျောင်း >

ခိုခိုနို့မိုလီ

ဂျပန်စာလုံးနဲ့ ခန်းဂျီး အသုံးပြုနည်း လေ့လာသင်ယူဖို့သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ အဖြေတွေကို စဉ်းစားကြပါစို့။ (အဖြေမှန်က တခြားစာမျက်နှာမှာ ရှိပါတယ်။)

あき 秋 空き
 「あき 秋 空き」から選んで書きましょう。

雲ひとつない
 風がふいている。
 風がふいている。
 風がふいている。

おもしろい
 においがある。

にぎやかな
 まつり

おもしろい
 ぼこ

地
 で、サッカーしよう。

れた、
 まだねていたの。

らめないで
 がんばろう。

あき 秋 空き
 指導 元世田谷区立 小学校教諭 高橋 侑子
 イラスト 奈良 恵

အလုပ်သင်တွေ့ရဲ့ ဒီလအတွက် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ



အခုနှစ် ဂိုးလုဒ်နဲ့ဝိသု မှာ ကူးစက်မှုတားဆီးရေးစီမံချက်တွေ လုပ်ဆောင်ရင်း ဟော့ကိုင်းဒီး (စပ်ပိုရို၊ အိုတာရ) ကို ကုမ္ပဏီ အပျော်ခရီးအဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ စပ်ပိုရိုမှာ ဒေါက်တာကလပ်စ် ကြေးရုပ်ကို နောက်ခံထား အတူတူ ပို့စ်ပေးကြ။ ဟော့ကိုင်းဒီးရဲ့ ဒေသအစားအစာတွေလည်း စားခဲ့ပြီး ကျေနပ်စရာ ၃ ရက်တာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

(株式会社三勝設備工業所)

အလုပ်သင်ပေးတဲ့နေရာတွေကနေ JITCO အင်တာနက်စာမျက်နှာ ကို ပို့လာတဲ့ " 技能実習 Days " ထဲက ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ရွေးချယ်ဖော်ပြနေပါတယ်။ " 技能実習 Days " စာမျက်နှာနဲ့ ပေးပို့ဖို့ အချက်အလက်တွေကို ဒီမှာ ကြည့်ပါ။

(<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>)



တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ လမ်းညွှန်

အခက်အခဲကြုံရတဲ့အခါ... (<https://www.otit.go.jp/notebook/>)

OTIT (နိုင်ငံခြားသားနည်းပညာအလုပ်သင်တန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ) မှာ၊ အခက်အခဲကြုံရတဲ့အခါ မိခင်ဘာသာစကားနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေး ကောင်တာ၊ ဒေသန္တရတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးရေး သတင်းအချက်အလက်၊ အသုံးတည့်တဲ့ အက်ပလီကေးရှင်း "လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဂျပန်ဘာသာ" ၊ "အလုပ်သင်လက်စွဲ" စတာတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်/တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ (<https://www.c19.mhlw.go.jp/>)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံအမျိုးမျိုးရဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ရှင်းပြထားတဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရိုင်အလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာတွေကိုလည်း ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။



ကောင်းကင်ကြီး ကြည့်လင်နက်ရှိုင်းနေတဲ့ ရာသီပါ။ 「空」 မှာ ဘာမှမရှိတာမို့ 「穴」 လို့လည်း ပြောနိုင်တာပေါ့။ 「禾」 ဆိုတာက 「イネ」 ၊ ကောက်ပဲသီးနှံတွေ အသီးသီးတဲ့ဆောင်းဦးရာသီမှာ ပိုးကောင်တွေ လာစားတာကို မီးနဲ့ရှိုက်ဖမ်းခံခဲ့ရပါပဲ။ ရှေးစာလုံးတွေမှာ 「秋」 မဟုတ်ဘဲ 「秌」 (မီးနဲ့ရှိုက်)၊ 「穧」 (ပိုးကောင်ကိုမီးရှို့တယ်) ဆိုပြီး သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ 「あき (采) れた」「あきら (詠) める」 ဆိုတာ မူလတန်းမှာ မသင်သေးပေမဲ့ နေ့စဉ်အသုံးများတဲ့ စကားလုံးတွေဖြစ်လို့ ထည့်ထားပါတယ်။

<p>技能実習生・研修生向け母国語情報誌</p> <p>技能実習生の友</p> <p>2022年10月 秋季号</p> <p>2022年10月1日発行</p>	<p>発行</p> <p>電話</p> <p>JITCO ホームページ</p>	<p>公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)</p> <p>総務部広報室</p> <p>〒108-0023</p> <p>東京都港区芝浦2-11-5</p> <p>五十嵐ビルディング</p> <p>03-4306-1166 (ダイヤルイン)</p> <p>https://www.jitco.or.jp/</p>
--	---	---