

# 技能実習生の友

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၃ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလထုတ်

## ခေါင်းစဉ်

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နှောသဘောထား “ဂျပန်ဆောင်းရာသီကို ပျော်ပျော်ပါးပါးခံစားနည်း”  
 ◇နှင်းနိုင်ငံ ဂျပန် ~နှင်းထူထပ်စွာကျဆင်းမှုဖြစ်ပေါ်ပုံ~ ◇ဂျပန်နှစ်သစ်ကူး ~အိုစဲချိလယောလီ နဲ့ နာနာခုစဂါယု ~  
 ခိုခိုနိုးနိုးမိမိလီ “အသံထွက်တူတဲ့ ခန်းဂျီးစာလုံးများ”

### မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နှောသဘောထား

— ဂျပန်ဆောင်းရာသီကို ပျော်ပျော်ပါးပါးခံစားနည်း —



### အေးတဲ့ရာသီမှာလည်း ပျော်စရာအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်

ဂျပန်မှာ ဆောင်းရာသီရောက်ပြီး အပူချိန်ကျဆင်းတဲ့အခါ နှင်းကျတဲ့နေရာအများအပြားရှိပါတယ်။ နှင်းအများကြီးကျတဲ့ဒေသတွေမှာ စကီးနဲ့ စနိုးဘုတ်လို ဆောင်းရာသီအားကစားတွေ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ ဂျပန်မှာ “ယူးဒီယ ခွန်းခွန် ၊ အာလာလဲယ ခွန်းခွန်” ဆိုတဲ့ စာသားနဲ့ အစပြုတဲ့ “ယူဒီ” လို့ အမည်ရတဲ့ နာမည်ကျော်ကလေးသီချင်းရှိပြီး လူအများအပြား သီဆိုခံစားနေကြပါတယ်။ နှင်းတွေကို မြင်ရတဲ့ အချိန်မှာ ဒီသီချင်းကိုပြန်သတိရသူတွေလည်းများတာကြောင့် အင်တာနက်စတာတွေမှာ ရှာကြည့်ကြပါ။ နောက်ပြီး ချမ်းအေးတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကို နွေးထွေးစေတဲ့ အစားအသောက်တွေကိုစားပြီး အအေးဒဏ်ကိုကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို သေသေချာချာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါစို့။

“အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ” ဟာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နဲ့ သင်တန်းသားတွေအတွက် ရည်ရွယ်တဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ နေထိုင်ရေးကို အထောက်အကူပေးမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ဂျပန်ဘာသာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေနဲ့ ၄ ကွက်ကာတွန်းစတာတွေကို အသံထွက် “ခါနု” စာလုံးတွဲဖက်ထားတဲ့ဂျပန်စာနဲ့ ဘာသာစကား ၉ မျိုး (ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ မွန်ဂို၊ အင်္ဂလိပ်) နဲ့ ထုတ်ဝေနေပါတယ်။ အားလုံးပဲ အသုံးပြုကြပါ။



# နှင်းနိုင်ငံ ဂျပန် ~နှင်းထူထပ်စွာကျဆင်းမှု ဖြစ်ပေါ်ပုံ~

သင်နေထိုင်တဲ့ဒေသမှာ နှင်းကျပါသလား။ ဂျပန်မှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း နှင်းထူထပ်တဲ့ရပ်ဝန်း\*ရှိပြီး “ကမ္ဘာ့ နှင်းအထူထပ်ဆုံး မြို့စာရင်း”မှာ နံပါတ် ၁ ကနေ အစဉ်အတိုင်း အာအိုးမိုရိုမြို့ ဆပ်ပိုရိုမြို့ တိုယာမမြို့ဆိုပြီး ဂျပန်မြို့တွေက ထိပ်ဆုံး ၃ နေရာမှာ ရှိနေတယ်လို့ နိုင်ငံခြားမီဒီယာတွေမှာ မိတ်ဆက်ပေးတာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ ဂျပန်မှာ အဲဒီလို နှင်းတွေ သည်းသည်းထန်ထန် ကျရတာပါလဲ။

အရင်ဆုံး၊ အရှေ့အာရှနဲ့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ မုတ်သုန်ဆိုတဲ့ ရာသီလေရှိပြီး နွေရာသီမှာ ပစိဖိတ်နဲ့အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာတွေ ဆီက ကုန်းမြေထုဘက်ကို ဆောင်းရာသီမှာ ကုန်းမြေထုဆီက ပင်လယ်ဘက်ကို ဦးတည်ပြီး လေတွေ တိုက်ခတ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ဆောင်းရာသီရောက်ရင် ကုန်းမြေထုဘက်ကနေ ဂျပန်ကျွန်းတန်းဆီကို ဦးတည်ပြီး အေးစက်ခြောက်သွေ့တဲ့ လေတွေ တိုက်ခတ်လာပေမဲ့ အဲဒီလေတွေ ဖြတ်သန်းတဲ့ ဂျပန်ပင်လယ်မှာ “ဆူရိုမိုင်းလျူး” လို့ခေါ်တဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ရေစီးကြောင်း\* စီးဆင်းနေပြီး ရေခိုးရေငွေ့\* အများအပြား ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ ရာသီလေက နွေးထွေးတဲ့ ရေစီးကြောင်း အပေါ် ဖြတ်ကျော်ချိန်မှာ ရေခိုးရေငွေ့နဲ့ ရောပြီး တိမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိမ်တွေဟာ ဂျပန်ကျွန်းတွေဆီကို ရောက်တဲ့အခါ တောင်တန်းတစ်လျှောက် အထက်ပိုင်းကို မြင့်တက်လာရင်း တစ်ပြိုင်တည်း အေးစက်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တိမ်ထဲက အေးစက်တဲ့ ရေခိုးရေငွေ့ဟာ နှင်းဖြစ်လာပြီး ဂျပန်ပင်လယ်ဘက်ခြမ်းမှာ နှင်းတွေအများကြီး ရွာချပါတယ်။

ဂျပန်ပင်လယ်ဘက်ခြမ်းနဲ့ မတူဘဲ ခန်းတိုနဲ့ တိုကိုင်းစတဲ့ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာဘက်ခြမ်းဒေသတွေမှာ စိုထိုင်းမှုမရှိတော့တဲ့ လေတွေ တောင်ကိုကျော်ပြီးရောက်လာတာမို့ ဆောင်းရာသီမှာ ခြောက်သွေ့ပြီး နေသာတဲ့နေ့တွေ များပါတယ်။




ဂျပန်ပင်လယ်ဘက်ခြမ်းမှာ နှင်းများတယ်



နှင်းထူထပ်စွာကျဆင်းမှု ဖြစ်ပေါ်ပုံ

\*နှင်းထူထပ်တဲ့ရပ်ဝန်း (ဆောင်းရာသီမှာ နှင်းအများအပြားကျတဲ့ ဒေသ၊ နှင်းနိုင်ငံ)  
 \*နွေးထွေးတဲ့ရေစီးကြောင်း (ပတ်ဝန်းကျင်ရေပြင်ထက်အပူချိန်ပိုမြင့်တဲ့ ပင်လယ်ရေစီးကြောင်း)  
 \*ရေခိုးရေငွေ့ (လေထုထဲမှာရှိတဲ့ ရေဓာတ်)

ဆက်စပ်သတင်းအချက်အလက်များ - NHK WORLD-JAPAN “နိုင်ငံခြားဘာသာ သတင်းနှင့်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်”  
 ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်နဲ့ သတင်းတွေကို လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာအပြင်  
 ဘာသာစကားအမျိုး ၂၀ နဲ့ ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။



ဂျပန်နှစ်သစ်ကူး ~အိုစဲချိုလယောလိ နဲ့ နာနာ့ခုစဂါယု~



“အိုစဲချိုလယောလိ” ဆိုတာ ဂျပန်ကိုကိုယ်စားပြုတဲ့ နှစ်သစ်ကူး ဟင်းလျာလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ဟေးအန်းခေတ် (၇၉၄ ခုနှစ် ကနေ ၁၁၈၅ ခုနှစ်လောက်) က နန်းတွင်း (ဘုရင်နန်းတော်) မှာ “စဲချိုနိချို” (ရာသီကူးပြောင်းတဲ့နေ့) မှာ နတ်ဘုရားကို ပူဇော်တဲ့ စားစရာတွေကို “အိုစဲချိုလယောလိ” လို့ခေါ် ပြီး၊ အဲဒီခေတ် (၁၆၀၃ ခုနှစ်ကနေ ၁၈၆၈ ခုနှစ်) မှာ အရပ်သားတွေကြားမှာ ပျံ့နှံ့လာတဲ့အခါမှာတော့ “စဲချိုနိချို” နေ့တွေထဲမှာ အရေးအပါဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြတဲ့ နှစ်သစ်ကူးအချိန်ရဲ့ ဟင်းလျာတွေကို “အိုစဲချိုလယောလိ” လို့ ခေါ်လာခဲ့ကြပါတယ်။ အခုခေတ် အိုစဲချိုလယောလိမှာ ခူရီးမာမဲ၊ ခါးနီနီခို၊ ခင်းတွန်၊ ဒါတဲမာ့ခီ၊ ခိုးဟာခု ခါမာ့ဘိုးကိုး၊ ပုစွန် စတဲ့ စားစရာ အမျိုးမျိုးကို ဂျူးဘာ့ခေါ (အဆင့်ဆင့်ထပ်လို့ ရတဲ့ဘူး) မှာထည့်ပြီး ကျွေးမွေးဧည့်ခံပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဇန်နဝါရီလ ၇ ရက်နေ့မှာ မူဘော့စိုခုစိုင် (ရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရေး) ကို ဆုတောင်းပြီး “နာနာ့ခုစဂါယု” ဆန်ပြုတ်ကို စားတဲ့ အလေ့အထရှိပါတယ်။ ဒီဆန်ပြုတ်မှာ “ဟာလုနီနာနာ့ခုစ” (နှေဦးရာသီ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၇ မျိုး) လို့ခေါ်ကြတဲ့ “စယ်လီ၊ နာနုနာ၊ ဂေါ်ဘိုး၊ ဟာခိုးဘဲလာ၊ ဟိုတိုခဲနီဇာ၊ စုဇုနာ (တရုတ်မုန်လာရွက်)၊ စုဇုရှိုလိုး (မုန်လာရွက်)” တွေကို သုံးပါတယ်။

<“နာနာ့ခုစဂါယု လုပ်နည်း”> အရင်ဆုံး ဆန် - ၁ခွက်၊ ရေ - ၇ခွက်၊ ဆားနည်းနည်း အသင့်ပြင်ထားပါ။ ဆန်ကိုရေဆေးပြီး မိနစ် ၃၀ ကြာ ရေစိမ်ထားပါ။ ပြီးနောက် အိုး (မြေအိုးရှိရင် မြေအိုး) ထဲ ထည့်ပါ။ အိုးကို မီးပြင်းပြင်းနဲ့ တည်ပြီး ဆူလာရင် မီးပျော့ပျော့နဲ့ မိနစ် ၄၀ တည်ပါ။ ဆန်တွေ ပျော့လာရင် လှီးထားတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ထည့်ပါ။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေ ကျက်ပြီဆိုရင် ဆားနည်းနည်းနဲ့ အရသာချိန်ညှိ၊ မီးကိုပိတ်ပြီး ခဏလောက် နှပ်ထားလိုက်ရင်ရပါပြီ။

အခုခေတ်မှာတော့ စူပါမားကက်စတဲ့ ဆိုင်တွေမှာ “နာနာ့ခုစဂါယု” အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အတွဲလိုက်စုပြီး ရောင်းပေးတာမျိုး အများအပြား ရှိလာနေပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ချက်စားနိုင်တာမို့ ကြိုးစားကြည့်ကြပါ။



ခိုခိုနိုးနိုးမိမိလီ

ဂျပန်စာလုံးနဲ့ ခန်းဂျိုး အသုံးပြုနည်း လေ့လာသင်ယူဖို့သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ အဖြေတွေကို စဉ်းစားကြပါစို့။ (အဖြေမန်က တခြားစာမျက်နှာမှာ ရှိပါတယ်။)

こくごのもり  
指導・元世田谷区立  
小学校教諭  
高橋 伶子  
イラスト・奈良 薫

同じ読みの漢字

အလုပ်သင်တွေ့ရဲ့ ဒီလအတွက် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ



ဂျပန်မှာနှစ်သစ်ကိုကူးပြောင်းမယ့် ဗီယက်နမ်က အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်တွေက လှပတဲ့“ဖူလီစိုဒဲ”ကီမိုနိုဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပြီးအသွင်ပြောင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ကီမိုနိုနဲ့ အသွင်အပြင်ဟာ ဂျပန်က ပျော်ရွှင်စရာ အမှတ်တရတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။

※၂၀၂၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ပေးပို့မှု  
(医療法人泉整形外科病院 介護老人保健施設コスモス)

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 တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ၊ ဒေသန္တရတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးရေး သတင်းအချက်အလက်၊ အသုံးတည့်တဲ့ အက်ပလီကေးရှင်း “လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဂျပန်ဘာသာ” ၊ “အလုပ်သင်လက်စွဲ” စတာတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



“အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ” မှာ ဖော်ပြစေချင်တဲ့အကြောင်းအရာကို ပြောပြပါ

ဒီ “အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ” စာစောင် နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်နဲ့ ခံစားချက်အမြင်တွေ၊ ဖော်ပြစေချင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လက်ယာဘက်က ပုံစံဖောင်ကနေ ပေးပို့ကြပါ။



旗のカタカナは、漢字を字音通りに読む「音読み」を示しています。指示がなかったら、「て」「みみ」「おもう」のように大和言葉訓読みとして読む方が多いかもしれませんね。

小学校で学習する「シ」と読む漢字は三十三の違う形と意味をもっています。

「シ」「シュ」にも、まだ三つ、四つの漢字がありますよ。

◆こくごこたえ

အလံပေါ်က ချိတုခါနစာလုံးဟာ ခန်းဂျီးကို ပင်ကိုယ်အသံအတိုင်း ဖတ်တဲ့ 「音読み」 (အွန်ယော်မိ) ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သတ်မှတ်ညွှန်ကြားချက် မရှိရင် 「て」「みみ」「おもう」 ဆိုပြီး အစဉ်အလာဂျပန်စကားရဲ့ 「訓読み」 (ခွန်ယော်မိ) နဲ့ အသံထွက်တာများမယ်ထင်ပါတယ်။ မူလတန်းကျောင်းမှာ သင်ယူတဲ့ 「シ」 လို့ အသံထွက်တဲ့ ခန်းဂျီးတွေမှာ ကွဲပြားတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ အဓိပ္ပာယ် ၃၃မျိုးရှိပါတယ်။ 「シ」「ジ」「シヤ」「シュ」「シヨウ」 လို့ အသံထွက်တဲ့ ခန်းဂျီးတွေဟာ ဒီမှာဖော်ပြထားတာတွေအပြင် တခြား ခန်းဂျီးစာလုံးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။