

技能実習生の友

2023年4月
春季号

トピックス

マンガで知ろう 日本のマナー「自転車の交通ルールを守りましょう」

◇技能実習生が妊娠したら…? ◇雨の季節「梅雨」～過ごし方と注意点～
こくごのもり「小さな言葉」

マンガで知ろう 日本 の マナー

— 自転車の交通ルールを守りましょう —



正解は…全て間違った乗り方です!

- ① 携帯電話で通話しながら自転車で走行するのは危険です。
- ② 自転車は左側通行を守りましょう。
- ③ 傘差し運転は、前が見えなくてとても危ないです。
- ④ 二人乗りはやめましょう。
- ⑤ 並進でおしゃべりしながら乗るのは、他の通行の邪魔になります。

技能実習生の皆さんの中には、自転車を
使用している人も多くいると思います。
皆さん自身の安全のためにも、また歩行者
などの他人にけがをさせないためにも、
自転車の交通ルールを守りましょう。

JITCO教材オンラインショップでは、DVD「Q&Aで覚える日本の交通安全～歩行と自転車のルール～」を販売しています。
また新たに立ち上げた「JITCO電子教材配信サイト」でも有料動画を配信しています。

「技能実習生の友」は技能実習生・研修生向けに日本の生活で役立つ情報や日本語教材、四コママンガなどをふりがな付き日本語と9言語（ベトナム語、中国語、フィリピン語、インドネシア語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語、英語）で発行しています。皆さまぜひご活用ください!



外国語版はオンラインでご覧いただけます。



Phiên bản tiếng Việt có sẵn trên mạng.
 中文版可在线获取
 Ang bersyong Filipino ay makukuha online.
 Versi bahasa Indonesia tersedia online.
 เวอร์ชันภาษาไทยมีให้ออนไลน์



နိုင်ငံကမ္ဘာ့ဦးစွာစော့ကိန်းစီမံကိန်း
 မြန်မာဘာသာစကား စားရှင်းကို အွန်လိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
 Монгол хувилбарыг онлайн аар авах боломжтой.
 The English version is available online.



技能実習生が妊娠したら……？

2022年12月に外国人技能実習機構(OTIT)が公表した資料によれば、技能実習生へのヒアリングで、妊娠・出産を理由とした不利益な取扱いの禁止について説明を受けて知っているとした技能実習生の割合は約60%でした。一方で技能実習生の4人に1人程度が、特に送出機関から「妊娠したら実習の継続ができない」などと言われたことがあると回答しています。日本では、労働者(技能実習生を含む)が妊娠したことを理由に仕事を辞めさせることは、法律で禁止されています。

ここでは、技能実習生の皆さんが妊娠したことに気づいたらどうすればよいか、概要を説明します。

Q 妊娠したらどうしたらいいの？

- 産婦人科を受診しましょう。
- 会社や監理団体の人に相談しましょう。
- 市区町村の窓口で妊娠の届出をしましょう。



Q 技能実習はどうなるの？

- 技能実習生が妊娠したことを理由に、監理団体や実習実施者が技能実習を辞めさせることはできません。
- 希望すれば、産前は出産予定日の6週間前から仕事を休むことができます。また日本では、出産後の身体の健康のため出産の翌日から原則8週間は仕事を休むことができます。仕事をしない間の給料は、会社の決まりによりますが、給料がない場合は健康保険から出産手当金(賃金の6割程度)が支払われます。

れます。

- 希望すれば、技能実習を中断したり、一時帰国して出産し、出産後に技能実習を再開することもできます。監理団体や会社の人と相談しましょう。
- 条件を満たせば、育児休業制度を利用することもできます。また、健康保険の出産育児一時金の制度もあります。

Q 相談窓口は？

妊娠がわかったら、まずは会社や監理団体などの身近な人に相談しましょう。技能実習の継続や一時帰国、妊娠・出産に関する手続き、病院の受診、出産した場合の子供の在留資格などについて調整する必要があります。



外国人技能実習機構(OTIT)にも相談窓口があります。相談は電話・メール・手紙で受け付けています。詳細は母国語のPDF版で確認してください。
 ※電話は言語により番号・曜日・時間が異なります。
 通話料は無料です。
 ※メール(オンラインフォーム)はいつでも利用できます。
<https://www.support.otit.go.jp/soudan/jpindex.html>



妊娠がわかたら一人で悩まずに、早めにパートナーや家族、会社や監理団体、OTITや公的窓口などに相談しましょう。妊娠・出産は、あなたの将来に大きな影響を与えるものですので、自覚と責任のある行動が求められます。

<参考情報>

技能実習生手帳にも妊娠・出産について記載があります。また、出入国在留管理庁の外国人生活支援ポータルサイトに掲載されている「生活・就労ガイドブック」では、出産・子育てだけでなく、日本の生活について色々なことを「やさしい日本語」と外国語13言語で案内しています。そのほか、都道府県や市区町村にも外国人向けの相談窓口があります。



あめ きせつ つゆ め かに ちゅういてん
雨の季節「梅雨」～過ごし方と注意点～



日本では北海道と東北の一部を除いて、5月末ごろから7月初旬または中旬ごろにかけて雨のシーズンになります。この雨のシーズンを「梅雨」と呼び、曇りや雨の日が続きます。梅雨をもたらす梅雨前線は日本列島の南から北へと一日ごとに進み、「梅雨入り」や「梅雨明け」の日にちを日本の気象庁が発表します。雨が多いこの時期はいつもより天気予報を気にする人が多くなるようです。日によって気温差が激しく、少し寒く感じる日もあれば湿度が高くて蒸し暑い日もあり、体調の管理が難しい日々が続きます。体温の調節が上手にできなく

なると体調を崩してしまう場合もあるので、面倒がらずに衣服で調整し、睡眠・栄養をしっかり摂って体力を維持するようにしましょう。またカビの発生や菌の繁殖が盛んになるため食中毒が起こりやすい時期でもあります。食材の管理に注意をして、普段以上に清潔を心掛けましょう。

一方で梅雨の時期に多く降る雨はダムに貯められて、日照りが続く真夏には私たちの飲料水になります。また貯められた雨は稲作に使う農業用水としても大切な役目があり、日本人の生活に欠かせない「恵の雨」でもあります。

雨がずっと憂鬱な気持ちになりやすいですが、雨の季節ならではの楽しみ方もあります。アジサイはちょうど梅雨の時期に咲く花で日本各地にはアジサイの名所が多くあります。紫やピンクの花と緑の葉は、雨に濡れると色がより鮮やかになるので雨の日にアジサイの写真を撮るのもお勧めです。

日本の気候に慣れない実習生の皆さんにとっては過ごし辛い季節ですが、様々な工夫をして「梅雨」を元気に乗りきりましょう。

こくごのもり

日本語の言葉と漢字やその使い方を学べる教材です。楽しみながら答えを考えてみましょう。
 (答えは次のページにあります。)



ふりりびん ぎのうじっしゅうせいたち はじ ふじ
フィリピンからの技能実習生達が初めての富士
さんかんこう やまなしけん おしのほかい
山観光に。山梨県の「忍野八海」ではきれいな湧
みず かんどう にほん うつく ぼしよ で
き水に感動！日本の美しい場所に出かけるとい
ゆめ ひと じつげん すてき えがお はじ
う夢の一つが実現して、素敵な笑顔が弾けていま
す。

※2022年7月投稿
(日本メカニック株式会社)

うけいれきかん ほーむぺーじ どうこう
受入機関などからJITCOホームページに投稿いた
だいた「技能実習Days」から1枚を選んで掲載し
ています。「技能実習Days」ページ及
び応募要項はこちらをご覧ください。
(<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>)



だい かいがいこくじん ぎのうじっしゅうせい けんしゅうせい にほんごさくぶんこんくーる あんない
第31回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクールのご案内

JITCOでは、4月3日(月)から日本語作文コンクールの応募作品を受け付けます。応募締切は5月12日(金)です。詳しい募集案内についてはJITCOのホームページ(<https://www.jitco.or.jp/>)、JITCO日本語教材ひろば(<https://hiroba.jitco.or.jp/>)のお知らせに掲載しています。皆さんからのご応募をお待ちしています！



ぎのうじっしゅうせい ととも とあ ほ とびっく おし
「技能実習生の友」で取り上げて欲しいトピックを教えてください！

「技能実習生の友」についてのご意見・ご感想や、取り上げて欲しいトピック・興味のある話題を右のフォームからお寄せください。



「あ」はふと気づいたり、思い出した時に、「ああ」の後は「よかった・そうですか」などが続き、安心したり、納得したりした時に言います。驚いたり、思いついたりした時に、思わず出るのが「あっ」です。
文字とちがって、声に出した音は、高低も調子も、みなそれぞれです。
「ああ、いい気持ち」という時と、「ああ、困った」という時では、声のトーンもちがうでしょう。
目で見る言葉と、耳で聞く言葉。何気ない「あ」にも、気持ちが表れますね。

