

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့

တာနွာဘွာတ

—တန်းဇွဲ မှာ ဆုတောင်းကိုရေးမယ်—



တာနွာဘွာတ (ဇူလိုင်လ ၇ ရက်) ဟာ အိုလီဟီမဲ စာမာ နဲ့ ဟီခိုးဘိုးရှိ စာမာ တို့ တစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ် နဂါးငွေ့တန်းကို ဖြတ်ကျော်ပြီး တွေ့ဆုံကြတဲ့နေ့ပါ။ အားလုံးအတူ တန်းဇွဲ စက္ကူမှာ ဆုတောင်းကိုရေးပြီး ဝါးကိုင်းမှာ အလှဆင်ကြပါစို့။

“အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏မိတ်ဆွေ” ဟာ အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်နဲ့ သင်တန်းသားတွေအတွက်ရည်ရွယ်တဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာနေထိုင်ရေးကို အထောက်အကူပေးမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ဂျပန်ဘာသာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေနဲ့ ငှက်ကွက်ကာတွန်း စတာတွေကို အသံထွက် “ခါနွာ” စာလုံး တွဲဖက်ထားတဲ့ ဂျပန်စာနဲ့ ဘာသာစကား ၉ မျိုး (ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ မွန်ဂို၊ အင်္ဂလိပ်) နဲ့ ထုတ်ဝေနေပါတယ်။ အားလုံးပဲ အသုံးပြုကြပါ။



စိတ်ဝင်စားစရာအသုံးအနှုန်းတွေ အများကြီးပါ။

オノマトペ ကိုလေ့လာကြစို့

クイズ

雨のオノマトペ

Q1

あめ 雨が ○○○○ 降っている



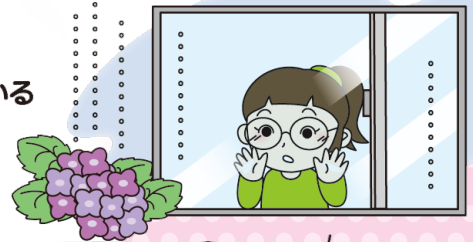
Q2

あめ 雨が ○○○○ 降っている



Q3

あめ 雨が ○○○○ 降っている



えら ABC からそれぞれ選んでね！

- A** しとしと **B** ざあざあ **C** ぽつぽつ

အိုနိုမာတိုပဲ ဆိုတာ 「にこにこ笑う」「床がつるつるすべる」 စတဲ့နေ့စဉ်သုံးစကားတွေအဖြစ် မကြာခဏသုံးစွဲကြတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ အသံနဲ့ လူတိရိစ္ဆာန်အော်သံတွေကိုသရုပ်ဖော်တဲ့စကားလုံးတွေကို စုစည်း ခေါ်ဝေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဂျပန်ဘာသာစကားဟာ အိုနိုမာတိုပဲ များတယ်လို့ဆိုပြီး ဂျပန်ဘာသာစကားကို လေ့လာသင်ယူနေကြတဲ့သင်တို့ အတွက် စကားပြောဆိုရင်း ဒါတွေကိုကြားရတဲ့အခါ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်တွေကို နားလည်ဖို့ ခက်ခဲတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပဟေဠိမှာပါတဲ့ “မိုး”ကိုသရုပ်ဖော်တဲ့ အိုနိုမာတိုပဲတွေမှာ 「ざあざあ」 (ဇားဇား) 「しとしと」 (ရှိတိုရှိတို) 「ぽつぽつ」 (ပို့ဆုပို့ဆု) စတာတွေ အပြင် 「ばらばら」 (ပါလပါလ) 「しょぼしょぼ」 (ရှော်ဘိုးရှော်ဘိုး)

「ざんざん」 (ဇန်းဇန်း) စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒါတွေတင်မက နာကျင်မှုကိုသရုပ်ဖော်တဲ့ အသုံးအနှုန်းအဖြစ် 「きりきり」 (ခီလီခီလီ) 「ずきずき」 (ဇုခီဇုခီ) 「びりびり」 (ပီလီပီလီ) 「じんじん」 (ဂျင်းဂျင်း) 「ずきんずきん」 (ဇုခင်းဇုခင်း) 「ちくちく」 (ချိခချိခ) 「がんがん」 (ဂန်းဂန်း) စတဲ့ အိုနိုမာတိုပဲတွေ ရှိပါတယ်။ ဆေးရုံသွားပြတာလို အခြေအနေတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုကို အိုနိုမာတိုပဲသုံးပြီး ပြောပြမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူအဖို့ နားလည်ရလွယ်မှာပါ။

အိုနိုမာတိုပဲကို ပိုပြီးနားလည်လာမယ်ဆိုရင် အသုံးအနှုန်း ကြွယ်ဝလာပြီး စကားပြောဆိုရာမှာ ပိုမိုချောမွေ့လာပါမယ်။ အိုနိုမာတိုပဲတွေကို ပျော်ပျော်ပါးပါး လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။



အများကြီးရှိပါသေးတယ် အိုနိုမာတိုပဲတွေ

ဂျပန်အစိုးရ ဘာသာစကား သုတေသနဌာနရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ အကွာရာစဉ်အလိုက်၊ အုပ်စုလိုက် သီးခြားခွဲထားတဲ့ အိုနိုမာတိုပဲတွေ မိတ်ဆက်ထားတာမို့ လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

<https://www2.ninjal.ac.jp/>

Onomatope/index.html



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းနဲ့ လေ့လာစို့

JITCO မှာ “ဂျပန်ဘာသာလေ့လာသင်ယူရေး သင်ထောက်ကူပစ္စည်း” အမျိုးမျိုးရောင်းချနေပါတယ်။ အလုပ်သင်ယူရေးလုပ်ငန်းခွင်မှာသုံးလေ့ရှိတဲ့စကားပြောတွေကို အဓိကထားလေ့လာနိုင်တဲ့ဖတ်စာအုပ်လည်း ရှိပါတယ်။ စာအုပ်တွေအပြင် CD၊ DVD နဲ့ e-learning သင်ထောက်ကူပစ္စည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်တွေမှာကြည့်ပါ။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအွန်လိုင်းအရောင်းဆိုင်

<https://onlineshop.jitco.or.jp/>



e-learning

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/learning.html>



အပူလျှပ်စစ်ဓာတ်ကို သတိထားကြပါစို့။



အပူလျှပ်စစ်နာဆိတာ ဘယ်လိုအရာလဲ

“အပူလျှပ်ဝေဒနာ” ဟာ အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆမြင့်တဲ့အခြေအနေထဲ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ်တွေ ဟန်ချက်ပျက်ယွင်းလို့ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပါ။ ရုတ်တရက်ပူတဲ့နေ့၊ မကြိုတင်ကြာတဲ့ ပူပူလောင်လောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားတဲ့အခါတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အပူချိန်ထိန်းညှိမှု ချို့ယွင်းပြီး အပူလျှပ်ဝေဒနာ ခံစားရတာများတာကြောင့် အထူးသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အပူလျှပ်စစ်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှာ

■ အခန်းထဲမှာ အဲယားကွန်း၊ ပန်ကာတွေနဲ့ အေးအောင်လုပ်ပြီး နေကြပါ။
လိုက်ကာနဲ့ အပူဒဏ် ကာကွယ်တာလည်း ထိရောက်ပါတယ်။

■ အဆောက်အအုံအပြင်မှာ တတ်နိုင်သမျှ အေးတဲ့အဝတ်အစား၊ ထီးနဲ့ဦးထုပ်တွေကိုအသုံးပြု။ ပြင်းထန်တဲ့နေရောင်ကို ရှောင်ကြပါ။



အပူလျှပ်ဝေဒနာအဓိကလက္ခဏာများ

အပျော့စား လက္ခဏာ	☒ မူးဝေခြင်း ☒ ကြွက်သားနာခြင်း	☒ မိုက်ကနဲဖြစ်ခြင်း ☒ ချွေးမတိတ်ခြင်း
အလယ်အလတ် လက္ခဏာ	☒ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ☒ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (နွမ်းနယ်ခြင်း)	☒ ပျို့အန်ခြင်း ☒ အားမရှိခြင်း (အားကုန်ခြင်း)
ပြင်းထန်တဲ့ လက္ခဏာ	☒ သတိလစ်ခြင်း ☒ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်နေခြင်း ☒ မေးခွန်းပြေရာမှာမူမမှန်ခြင်း	☒ တက်ခြင်း ☒ လမ်းပြောင်းပြောင်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း

*環境省 熱中症～ご存じですか？予防・対策法～リーフレットより抜粋し、JITCO が作成

■ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ်တွေကိုဖြည့်တင်းပါ။ ရေမဆာလည်းပဲ မကြာခဏ ရေသောက်ပေးတာကို သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။

အပူလျှပ်စစ်နှင့် ဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

အပူလျှပ်တွဲလက္ခဏာတွေပြလာရင် အေးတဲ့နေရာကိုသွား၊ အဝတ်အစားကို ဖြေလျော့၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို အေးအောင်လုပ်ပါ။ ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်၊ ရေဓာတ် အားဖြည့်ဖျော်ရည် (ရေထဲမှာ ဆားနဲ့ဂလူးကိုစပ်ပါတဲ့ဖျော်ရည်။ ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်လို့ရ) တွေသောက်ပါ။ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင် ရေမသောက်နိုင်တာ၊ သတိလစ်နေတာ ဖြစ်နေရင် အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်တာမျိုးလုပ်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးရုံကိုသွားပါ။

အပူလျှပ်ဝေဒနာ တပ်လှန့်သတိပေးချက်

အပူလျှပ်ဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားတယ်လို့ ခန့်မှန်းရတဲ့နေ့မတိုင်ခင် ညနေပိုင်း ဒါမှမဟုတ် ခန်းမှန်းရတဲ့နေ့ မနက်စောစောမှာ ခရိုင်အလိုက်ထုတ် ပြန်ပါတယ်။ သတင်းအချက်အလက်ကို TV ၊ ဘိုစိုင်းမုစဲန်း(ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ရေဒီယို)၊ SNS တွေကတစ်ဆင့် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ အပူလျှပ်ဝေဒနာ တပ်လှန့်သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားရင် တတ်နိုင်သမျှ အပြင်မထွက်ဘဲနေတာမျိုး လုပ်ဆောင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

အပူလှုပ်ဝေဒနာအန္တရာယ်ပြု"အပူအညှန်းကိန်း"ကိုကြည့်နိုင်ပါတယ်

<https://www.wbgt.env.go.jp/>
かんきょうしょう ねつちゅうしょう よ ぼうじょうほう
環境省 熱中症予防情報サイト



စိစစ်နိဒါန်း

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





ဂျပန်ကိုရောက်ချိန် သင်တန်းပို့ချမှုတက်နေကြတဲ့ အင်ဒိုနီးရှားနဲ့ ဗီယက်နမ်က အလုပ်သင်တွေက ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှု အတွေ့အကြုံယူခဲ့ပါတယ်။ လက်ရေးလှစာလုံး ရေးသားတဲ့အတွေ့အကြုံယူရာမှာ မိမိနာမည်ကို ခန်းဂျီးနဲ့ ရေးကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ စုတ်တံနဲ့ စာရွက်တွေ ပထမဦးဆုံး အသုံးပြုရတာမို့ ခက်ခက်ခဲခဲပဲ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး အားလုံး လှလှပပ ရေးနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

※2024年 2 月投稿 監理団体：東京中小企業海外業務開発促進協同組合

ပို့လာမှာကို စောင့်မျှော်နေပါတယ်။

အလုပ်သင်ပေးတဲ့နေရာတွေကနေ JITCO အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ပို့လာတဲ့ “技能実習 Days” ထဲက ဓာတ်ပုံတစ်ပုံကို ရွေးချယ် ဖော်ပြနေပါတယ်။ “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။



助詞はほかの言葉の下について、「他の言葉との関係が分かる」働きをします。
「空は」「空が」「空が」か迷いませんでしたか。
「は」「は」「空というものは」というように他と区別して取り出すときに使います。
「が」は「空がどんなに（広いなど）」ということを表します。森から出て、下を向いて石ころ道を歩いた後、頂上で頭のうっばいの空の広さを実感するでしょう。
「は」と「が」—— やさしいようで難しい言葉です。



နာမ်ဝိဘတ်ဟာ နာမ်နောက်မှာတွဲနေပြီး “ဆက်နွယ်မှုကိုသိအောင်” စွမ်းဆောင်ပါတယ်။ 「空は」လား「空が」လား ဝေဝေဝါဖြစ်ခဲ့ပါသလား။ 「は」က “ကောင်းကင်ဆိုတဲ့အရာဟာ” ဆိုပြီး တခြားအရာနဲ့ကွဲပြားစေဖို့ သုံးပါတယ်။ 「が」 ကတော့ “ကောင်းကင်က ဘယ်လိုမျိုး (ကျယ်ဝန်းတယ် စသဖြင့်)” သုံးပါတယ်။ တောအုပ်ထဲကထွက်လာတော့ ခေါင်းငုံ့ပြီး ကျောက်ခဲလမ်းကို လျှောက်ခဲ့ရာက တောင်ထိပ်မှာ ခေါင်းပေါ်က ကောင်းကင်ကြီးရဲ့ကျယ်ဝန်းမှုကို ခံစားနိုင်မှာပါ။ 「は」 နဲ့ 「が」 ဟာ လွယ်မယောင်နဲ့ခက်တဲ့ စကားလုံးတွေပါပဲ။

とも

2024年7月 夏季号

2024年7月1日発行

発行

公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)

総務部広報室

〒108-0023

東京都港区芝浦2-11-5

五十嵐ビルディング

03-4306-1166 (ダイヤルイン)

<https://www.jitco.or.jp/>

電話

JITCO ホームページ