



第33回 外国人技能実習生  
日本語作文コンクール

2025

# 優秀作品集

The Award-winning Essays Collection of Japanese essay contest for technical interns

Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh người nước ngoài Tuyển tập những bài trúng giải

外国人技能実習生 日本語作文競演 优秀作品集



公益財団法人 国際人材協力機構

## はじめに

平素より、当機構の事業に対するご支援をいただき、誠にありがとうございます。

私どもは、外国人技能実習生や特定技能外国人の受入れ等に関する総合支援機関として幅広い活動に取り組んで参りました。その中で「JITCO 外国人技能実習生（・研修生）日本語作文コンクール」は、全国の技能実習生及び研修生の日本語能力の向上に寄与したいとの思いから、入管法改正で新たに在留資格「技能実習」が新設される以前の1993年より毎年開催しております。おかげさまで、今年で33回目の開催となり、これまでに全国から66,000編を超える作品をご応募いただいております。

今年は、1,188編の応募作品が寄せられ、厳正なる審査の結果、最優秀賞 4 編、優秀賞 4 編、優良賞12編、佳作15編を選出いたしました。この「優秀作品集」には、これら35編を収めています。日本各地で活躍する技能実習生の熱意や監理団体及び実習実施者の皆様の日頃のご尽力が感じられる多くの作品をお寄せいただいたことに、心より感謝申し上げます。

今後とも、私どもの日本語作文コンクールが技能実習生の日本語学習の励みとなり、また、関係諸機関の皆様を始めとして、広く一般の方々におかれましても技能実習生に対する理解を深めていただく一助となることを心より祈念いたします。

2025年10月

公益財団法人 国際人材協力機構  
理事長 小川 新二



# 目 次

|                 |   |
|-----------------|---|
| 応募状況と審査過程 ..... | 1 |
| 講評 .....        | 2 |

## 作品集 (35編)

|             |   |
|-------------|---|
| 入賞者一覧 ..... | 7 |
|-------------|---|

### 最優秀賞 (4編)

|                                            |                       |    |
|--------------------------------------------|-----------------------|----|
| アリウンボルド ムンフトール ARIUNBOLD MUNKHTUUL (モンゴル)  | 優しさで包まれた贈り物 .....     | 8  |
| エンダー ヌハミダー ENDAH NURHAMIDAH (インドネシア)       | まいどはや .....           | 10 |
| キン チョー チョー サン KHIN KYAWT KYAWT SAN (ミャンマー) | ミャンマーの地震で気づいたこと ..... | 12 |
| リュ ティ ニュ LIU THI NHU (ベトナム)                | なんのために私はここにいるのか ..... | 14 |

### 優秀賞 (4編)

|                                                                                      |                     |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
| 李 曉曼 LI XIAOMAN (中国)                                                                 | 人生という電車の旅 .....     | 16 |
| ティモーティ アーラッチイゲ ディミトラ ニウイヤーンジャーニー<br>THIMOTHI ARACHCHIGE DIMITHRA NIWYANJANIE (スリランカ) | 言葉を超えてつながる心 .....   | 18 |
| チャン ティ タオ スオン TRAN THI THAO SUONG (ベトナム)                                             | マンゴーキャンデイの思い出 ..... | 20 |
| レ ティ マイ LE THI MAI (ベトナム)                                                            | 手紙の力 .....          | 22 |

### 優良賞 (12編)

|                                              |                        |    |
|----------------------------------------------|------------------------|----|
| バイ ラムダニ BAI RAMDANI (インドネシア)                 | 人生の旅 .....             | 24 |
| グエン ティ マイ NGUYEN THI MAI (ベトナム)              | 日本は何色ですか? .....        | 25 |
| オトゴンジャルガル アンギルマー OTGONJARGAL ANGIRMAA (モンゴル) | ナットーに教えられたこと .....     | 26 |
| インドリヤ メラニ INDRYA MELANI (インドネシア)             | 漢字を学ぶ楽しさ .....         | 27 |
| レー デイン チュン LE DINH TRUNG (ベトナム)              | 日本での一年目 .....          | 28 |
| ティン ティン カイン THIN THIN KHAING (ミャンマー)         | 病院食を作る仕事をして思ったこと ..... | 29 |
| バック ミン トゥー BACH MINH THU (ベトナム)              | 三月二十日 .....            | 30 |
| ドウィ マルディカ サリ DWI MARDIKA SARI (インドネシア)       | 憧れの存在 .....            | 31 |

アネウ ムスティカ ラハユ ANEU MUSTIKA RAHAYU (インドネシア)

喪失の先の新たな一歩 .....32

アイコ スチフタ ラマダン AIKHO SUCIFTA RAMADHAN (インドネシア)

父の背中追って、日本で見つけた宝物 .....33

宋 雨 SONG YU (中国)

実習で学んだこと .....34

アグス サリム AGUS SALIM (インドネシア)

夢を諦めない .....35

#### 佳作 (15編)

ズオン ティ ビン フオン DUONG THI BINH PHUONG (ベトナム)

自分に頭を下げるな — 苦難から成長へ .....36

コマラデウイ KOMALADEWI (インドネシア)

大切な出会い .....36

エンフアムガラン ビャンバドラム ENKH-AMGALAN BYAMBADULAM (モンゴル)

八回測って一回切る .....37

李 歡歡 LI HUANHUAN (中国)

不安から希望へ〜日本実習生活の歩み .....37

エリーン ラフマワティ ERLIN RAHMAWATI (インドネシア)

光の道しるべ .....38

グエン ティ カム ニー NGUYEN THI CAM NHI (ベトナム)

私の家族 .....38

ウェイ テツ アウン WAI HTET AUNG (ミャンマー)

価値ある人間 .....39

ヌルヒダヤティ NURHIDAYATI (インドネシア)

日本で働く夢 .....39

イマム ククー プラダナ IMAM KUKUH PRADANA (インドネシア)

実習のもう一つの側面 .....40

ナランツェツェグ ホンゴルズル NARANTSETSEG KHONGORZUL (モンゴル)

自分の娘のように愛された .....40

グエン ティ ジェム NGUYEN THI DIEM (ベトナム)

日本でのインターン中に遭遇する一般的な課題 .....41

バン ティ トウエット BAN THI TUYET (ベトナム)

一番好きな言葉「家族の幸せ」 .....41

曹 利 CAO LI (中国)

磨練の中で脱皮する .....42

ドー タット バン DO TAT BANG (ベトナム)

かぞく .....42

アニサ サフィトリ ANISA SAFITRI (インドネシア)

“マイ・リトル・アドベンチャー”でえたきちょな きょくん .....43

## 応募状況と審査過程

### 1. 応募総数 1,188編

#### 国籍別内訳

|         |        |
|---------|--------|
| インドネシア  | 445編   |
| ベトナム    | 332編   |
| ミャンマー   | 183編   |
| 中国      | 82編    |
| モンゴル    | 72編    |
| タイ      | 26編    |
| フィリピン   | 25編    |
| カンボジア   | 12編    |
| バングラデシュ | 6 編    |
| パキスタン   | 3 編    |
| スリランカ   | 1 編    |
| ネパール    | 1 編    |
| 合計      | 1,188編 |

### 2. 審査過程

審査は、例年どおり 3 段階で行いました。

#### ◆第一次審査：

JITCO 職員が担当し、内容と日本語能力の観点から上位35編を選出しました。

#### ◆第二次審査：

JITCO 役員 5 名による総合評価に基づき、最終審査に進む20編と佳作15編を選出しました。

#### ◆最終審査：

外部有識者を含む 5 名の最終審査委員が審査に当たり、審査委員会における協議を経て、最優秀賞 4 編、優秀賞 4 編、優良賞12編を選出しました。

#### 最終審査委員（敬称略）

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 委員長 戸田 佐和 | 公益社団法人国際日本語普及協会 理事長  |
| 委 員 坪田 秀治 | 日本商工会議所 参与           |
| 委 員 山田 佑  | 一般社団法人日本経済団体連合会 統括主幹 |
| 委 員 小川 新二 | 公益財団法人国際人材協力機構 理事長   |
| 委 員 杉浦 信平 | 公益財団法人国際人材協力機構 専務理事  |



## 講 評

審査委員長 戸 田 佐 和

JITCO 作文コンクールは33回を迎えました。今年も各分野で活躍する12か国の技能実習生から、1200編ほどの応募がありました。

今年は、多くの作品に「優しさ、思いやり」が共通して描かれています。実習生のみなさんが、職場で関わる人たちや家族から受け取った優しさ、あるいは、予期せぬ災害をきっかけに気づいた思いやりや人々のつながり。それが、母国を離れて生活する実習生のみなさんの大きな支えになっていることが、高い感受性と表現力で綴られています。いずれも読みごたえのあるものばかりです。

その中で審査員の心を動かし、最優秀賞に選ばれた4編をご紹介します。

アリウンボルド ムンフトールさん（モンゴル）『優しさで包まれた贈り物』は、「包む」というささやかな習慣に込められた贈り手の温かな思いやりに気づき、自身も継承していきたいという気持ちが素直に描かれた作品です。ムンフトールさんは、同僚がちょっとしたお礼やお菓子をいつも何かに包んで渡してくれることを不思議に思っていました。その意味を考えるうちに、幼い頃におばあさんが包んで手渡してくれたお土産と、包みとともに届けたい思いについて話してくれたことを思い出します。同僚とのやり取りや懐かしい記憶が鮮やかに浮かぶような表現が見事で、読み手の共感を呼び起こします。

エンダー ヌハミダーさん（インドネシア）『まいどはや』は、方言という、それまで学んできたのとは異なる日本語が飛び交う場所で、格闘し、獲得していく様子が生き生きと描かれた作品です。富山の介護施設で働くヌハミダーさんは、富山弁を理解しようと、入居者の方などに意味を聞き、使ってみるなどして積極的に職場に溶け込んでいこうとします。その姿勢が入居者の方々との信頼関係を深め、仕事への充実感につながっている様子が伝わります。「だいてあげるっちゃ」を聞いたときの驚きや戸惑い、意味を知ったときの描写は特に臨場感に溢れ、引き込まれます。

次は、キン チョー チョー サンさん（ミャンマー）『ミャンマーの地震で気づいたこと』です。冒頭では、母国で大地震が起き、テレビでその惨状を目の当たりにした衝撃、家族と連絡が取れない不安、ようやく連絡が取れたときの安堵という計り知れない感情の流れが、的確な表現で綴られています。また、この地震の経験を通して、防災の知識や訓練の大切さと、人々のつながりや支え合う精神が困難を乗り越える力になるという2つの気づきがあったことが、わかりやすくまとめられています。メッセージ性と構成力の高い作文です。

リュ ティ ニュさん（ベトナム）『なんのために私はここにいるのか』は、日本に来て働くことを決



断するに至った自身の思い、送り出してくれたご両親の思い、お父さんとの突然の別れとそれでも前を向いて進んでいこうという強い意志が、力強く伝わる作品です。幼い頃からご両親の苦労を見てきたリュティ ニュさんは、両親を楽にすることを目標に日本で働く選択をします。その状況や、リュティ ニュさんが抱いてきた思いが丁寧に綴られています。また、文章を通して伝わってくる、お父さんが生前にかけてくれた情愛や言葉に、胸を打たれます。

次に優秀賞に選ばれた4作品です。

リ シャオマンさん（中国）『人生という電車の旅』。初めての旅、駅で切符がうまく買えずにいたとき列の後ろにいたおばあさんに助けてもらいました。この出来事をきっかけに前に進んでいく期待が芽生えます。おばあさんへの感謝や感動を織り交ぜながら、人生を電車の旅にたとえるなど、文学的な表現も交えた描写力のある作品です。ティモーティ アーラッチィゲ ディミトラ ニウイヤーンジャーニーさん（スリランカ）『言葉を超えてつながる心』。日本語がうまく伝わらないことがあっても、気持ちを込めて介護するうちに信頼関係が生まれていく、そして介護を通じて心でつながることの大切さを実感したことが強く伝わり、心に響きます。チャン ティ タオ スオンさん『マンゴーキャンディの思い出』。スオンさんは、帰り方がわからず途方に促していた時に助けてくれた女性に緊張のせいか、日本語でお礼の気持ちを伝えることができませんでした。代わりに持っていたマンゴーキャンディを手渡しましたが、思っていることも言えず、名前も聞かずに別れたもどかしさがとても素直に表現されています。レ ティ マイさん（ベトナム）『手紙の力』。作品から小さいお子さんを国に残して実習しているマイさんのお母さんとしての気持ちが痛いほど伝わってきます。母国の子どもから届いた手紙を自分が子どもであったときの思いと重ね合わせ、SNS等では伝わらない手紙の大切さを深く考え表現している作品です。

審査を終えて、これだけの作品に出会えたことに審査員を代表して感謝いたします。

作品の随所に技能実習生が懸命に実習に打ち込んでいる様子や人生を切り拓いていく様子が表れています。

この作品を多くの方々に読んでいただき、対話の輪が広がることを期待しています。お互いに、対話を重ねて相手を理解していく、この積み重ねが共に生きる豊かな社会を築くための第一歩となるのではないのでしょうか。今後とも技能実習生を応援していただきたく思います。

来年も多くの作品が届くのを心から楽しみにしています。





# 作 品 集

※作品は、原則として原文のまま掲載しています。



## 「第33回外国人技能実習生日本語作文コンクール」入賞者一覧

### ◆ 最優秀賞 ◆

| 氏名                                    | 作品タイトル          | 国籍     | 職種   | 実習実施者       | 監理団体                 |
|---------------------------------------|-----------------|--------|------|-------------|----------------------|
| アリウンボルド ムンフトール<br>ARIUNBOLD MUNKHTUUL | 優しさで包まれた贈り物     | モンゴル   | 機械検査 | 藤田螺子工業株式会社  | 九州ネット協同組合            |
| エンダー ヌハミダー<br>ENDAH NURHAMIDAH        | まいどはや           | インドネシア | 介護   | 社会福祉法人神通福祉会 | サイハン富山協同組合           |
| キン チョー チョー サン<br>KHIN KYAWT KYAWT SAN | ミャンマーの地震で気づいたこと | ミャンマー  | 畜産農業 | 伊賀産業株式会社    | 国際ビジネスコンサルティング事業協同組合 |
| リュ ティ ニュ<br>LIU THI NHU               | なんのために私はここにいるのか | ベトナム   | 介護   | 医療法人六和会     | 人材創造事業協同組合           |

### ◆ 優秀賞 ◆

| 氏名                                                                | 作品タイトル        | 国籍    | 職種       | 実習実施者          | 監理団体               |
|-------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|----------------|--------------------|
| リ シャオマン<br>李 曉曼                                                   | 人生という電車の旅     | 中国    | 電子機器組立て  | 旭電器工業株式会社      | ELC 事業協同組合         |
| ティモティ アーラチゲ デミトラ ニウヤンジャー<br>THIMOTHI ARACHIGE DDMITHRA NIWYANJANE | 言葉を超えてつながる心   | スリランカ | 介護       | 株式会社ニューライフサポート | 国際交流事業協同組合         |
| チャン ティ タオ スオン<br>TRAN THI THAO SUONG                              | マンゴーキャンディの思い出 | ベトナム  | 介護       | 社会医療法人若弘会      | アジアケアユニオンアジア介護協同組合 |
| レ ティ マイ<br>LE THI MAI                                             | 手紙の力          | ベトナム  | プラスチック成形 | 株式会社岩井化成       | グローアップ協同組合         |

### ◆ 優良賞 ◆

| 氏名                                       | 作品タイトル            | 国籍     | 職種            | 実習実施者          | 監理団体                    |
|------------------------------------------|-------------------|--------|---------------|----------------|-------------------------|
| バイ ラムダニ<br>BAI RAMDANI                   | 人生の旅              | インドネシア | 非加熱性水産加工食品製造業 | 天生水産株式会社       | 公益財団法人国際労務管理財団          |
| グエン ティ マイ<br>NGUYEN THI MAI              | 日本は何色ですか？         | ベトナム   | 電子機器組立て       | 株式会社シーエス工業     | 地域環境福祉事業協同組合            |
| オトゴンジャルガル アンギルマー<br>OTGONJARGAL ANGIRMAA | ナットーに教えられたこと      | モンゴル   | 介護            | 社会福祉法人ハynesライフ | GTS 協同組合                |
| インドリヤ メラニ<br>INDRYA MELANI               | 漢字を学ぶ楽しさ          | インドネシア | 電子機器組立て       | 旭電器工業株式会社      | ELC 事業協同組合              |
| レー ディン チュン<br>LE DINH TRUNG              | 日本での一年目           | ベトナム   | 自動車整備         | 函館トヨペット株式会社    | 全国中小事業協同組合              |
| ティン ティン カイン<br>THIN THIN KHAING          | 病院食を作る仕事をして思ったこと  | ミャンマー  | 医療・福祉施設給食製造   | 日清医療食品株式会社     | 協同組合アシスト                |
| バック ミン トゥー<br>BACH MINH THU              | 三月二十日             | ベトナム   | 工業包装          | マップス株式会社       | 協同組合西海協                 |
| ドウィ マルディカ サリ<br>DWI MARDIKA SARI         | 憧れの存在             | インドネシア | 溶接            | 平本産業株式会社       | デジタル共販事業協同組合            |
| アネウ ムスティカ ラハユ<br>ANEU MUSTIKA RAHAYU     | 喪失の先の新たな一歩        | インドネシア | パン製造          | 株式会社タカキベーカーリー  | 協同組合西海協                 |
| アイコ スチフタ ラマダン<br>AIKHO SUCIFTA RAMADHAN  | 父の背中追って、日本で見つけた宝物 | インドネシア | ビルクリーニング      | 株式会社ピークルーエッセ   | 広昌会協同組合                 |
| ソウ ウ<br>宋 雨                              | 実習で学んだこと          | 中国     | 水産練り製品製造      | 株式会社紀文食品       | すずらん協同組合                |
| アグス サリム<br>AGUS SALIM                    | 夢を諦めない            | インドネシア | 塗装            | 株式会社浅野歯車九州     | 公益社団法人日本・インドネシア経済協力事業協会 |



## 優しさで包まれた贈り物

アリウンボルド ムンフトール  
ARIUNBOLD MUNKHTUUL

ある朝、職場で年配の同僚、村田さんが「ちょっと助けてくれる。」と声をかけてきました。携帯のアラームが鳴りっぱなしで、止め方がわからないというのです。私は止め方を教え、次回どうすればいいのかも説明しました。すると、「ありがとうね。」とほっとしたように微笑み、私も自然と笑顔になりました。

翌朝、村田さんは新聞紙に丁寧に包まれた小さな包みを手渡してくれました。「これ、よかったら。」そう言われて開けてみると、中にはリングジュースが入っていました。ただのジュースなのに、胸がじんときなりました。驚いたのは、贈り物そのものではなく、それが大切に包まれていたことでした。まるで、小さな宝物のように感じました。

最初は、ちょっとした習慣なのかなと思いました。でも、どこか懐かしさを感じたのです。それから少しずつ会話が増え、お菓子を交換することもありました。そうして気がついたのは、村田さんがくれるものは、いつも何かに包まれているということでした。

キッチンペーパーとビニール袋に包まれたリング。野菜ジュースの広告を折りたたんだ中に忍ばせた飴やチョコレート。小さな封筒に丁寧に入れられたお煎餅。ある日、思い切って聞いてみました。

「村田さん、どうしていつも何かに包んで渡してくれるんですか。」すると、柔らかく微笑み、「新鮮さを保つためにね」と答えてくれ「なるほど…」と頷いたものの、その言葉が

ずっと心に残りました。新鮮さを保つために。

その夜、ふと幼い頃の記憶が蘇りました。私が九歳のとき、祖母と最初で最後の旅行に出ました。行き先は日本でした。京都の街を歩いていたとき、祖母が干し果物の小袋を買ってくれました。でも、そのまま手渡すのではなく、かばんからハンカチを取り出し、ゆっくりと包んでから渡してくれました。「おばあちゃん、何でわざわざ包むの。」そう聞くと、祖母は微笑んで、「あとで開けたときに、それが大切な人を思う気持ちと一緒に届くようにね。」と言いました。

あれから何年も経ち、私は仕事を求めて再び日本にやってきました。日本で過ごす日々の中で新聞紙に包まれた優しさ、ビニール袋に折りたたまれた思いやり、何気ない仕草に込められた温もりを受け取っていました。村田さんは家族ではなく、私も言葉が完全には通じなかったけれど、祖母がしてくれたような優しさをそっと差し出してくれました。小さな包みを通して、「あなたを大切に思っていますよ。」と伝えてくれていました。日本での時間がいつか終わるとしても、たとえどこへ行こうとも、私のために優しさを包んでくれたあの手を、決して忘れません。

そしていつか私も、誰かに小さな贈り物をするとき、きっと包んで渡すと思います。

新鮮さを保つために。温かさを守るために。

そして、どこにいても、それが誰かの優しさだったと感じてもらえるように。

## 受賞の喜び



国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実 習 実 施 者 藤田螺子工業株式会社  
監 理 団 体 九州ネット協同組合

アリウンボルド ムンフトール

このたびは最優秀賞をいただき、誠にありがとうございます。  
受賞は予想しておらず、日本語力の挑戦と人との交流を目的に応募しました。  
8月に知らせを受けたときは驚きと喜びでいっぱい、生活指導員の加藤さんから聞いた際には村田さんを抱きしめて喜びを分かち合いました。  
今回で2回目の参加ですが、いつも「人との関わり」がテーマに浮かびます。  
日々の交流が人生を豊かにし、前に進む力をくれると感じています。  
今の私があるのは、周りの人々の支えがあってこそです。  
この賞は藤田螺子工業株式会社の皆様、九州ネット組合の先生方、そして先輩や後輩の支えのおかげです。  
特にいつも優しく接してくださり、今回の作文を書くきっかけをくださった村田さんには、特別なお礼を申し上げます。今後も感謝を忘れず努力を続けます。

## 指導員のことば

ムンフトールさん、最優秀賞受賞おめでとうございます。  
明るい人柄で努力家のムンフトールさん。  
日頃から社員と日本語で積極的に言葉を交わし、日本語能力を向上させるだけでなく、コミュニケーションを取ることで、良好な人間関係を築かれています。  
仕事に対する姿勢はとても真面目で、的確かつ丁寧に業務をこなし、後輩実習生に率先して通訳を行ってくれ、非常に助けられています。  
日本語勉強も努力を惜しまず一生懸命励んでおり、その努力が実を結び、今回の結果に繋がったのだと思います。  
目標に向かって日々努力しているムンフトールさんの姿は、私自身が見習わなければならないと、刺激を受けています。  
残りの日本での生活が有意義な時間となるよう微力ながらサポートしていければと思います。  
今後の更なる活躍を願っております。

藤田螺子工業株式会社 品質保証部 生活指導員 加藤 綾花



## まいどはや

エンダー ヌハミダー  
ENDAH NURHAMIDAH

私は、今年で介護技能実習生三年目として、富山県の高齢者施設で働いています。毎日仕事しながら、日本語だけでなく、介護用語も覚えながら、富山の方言も勉強しはじめました。

昔、神奈川県で留学をした時に勉強をした日本語と違い、私にとって富山弁は全く新しい言葉に聞こえました。はじめて高齢者施設に来て、入居者様と話をしました。「こんにちは、インドネシアのエンダです」「よろしくお願いします」と自己紹介をしました。すると「まいどはや、よろしくお願いします」と言われました。私は、まいどはやという言葉をはじめて聞き、意味が分かりませんでした。職員の方に、「まいどはやは、こんにちはという意味だよ」と教えてもらい、早速他の入居者様に「まいどはや」と富山弁で挨拶をしてみました。今度は「きのどくな」と返事が返ってきて、また知らない言葉だったので、職員に「それはありがたいという意味だよ」と教えてもらい、こんなにも富山弁は言い方が違うのかと、驚きました。

ある日、私が入居者様をベッドから車椅子に移乗すると、その方は「お姉さんえらいね」と言われました。私は褒められたと思い「ありがとうございます」と返事をすると、不思議そうな顔をされたので、私の返事が違うのかと聞いてみると、「えらいは富山弁でしんどいとか、つらいという意味だよ」と教えてもらいまし

た。それは私が一生懸命介護をしている姿を見て、寄り添ってくれている言葉と知り、とてもうれしかったです。他にも「だいてあげっちゃ」と言われた時には一番驚きました。それは入居者様と「旬のマスカットが食べたいね」と話をしている時の事でした。急に男性の入居者様が「オレだいてあげるちゃ」と言われ、抱かれるのかと嫌な気持ちになりました。しかし、それはお金を出してくれるという意味で、勘違いをした私は、恥ずかしい気持ちと、うれしい気持ちになり、益々富山弁の面白さと、難しさに魅力を感じ、もっと勉強をしたいと思いました。

職員同士では富山弁をあまり使っていないけれど、富山県の特別養護老人ホームで、高齢者の方と関わる事がなかったら、こんなに富山弁を勉強することはなかったと思います。富山弁の意味を知れば知る程楽しく会話ができ、コミュニケーションもスムーズになったと思うので、これからも入居者様に積極的に声を掛け、私も勉強し、皆様が私と話をする事が楽しみと思ってもらえる介護福祉士になりたいです。



## 受賞の喜び



エンダー ヌハミダー

国 籍 インドネシア  
職 種 介護  
実 習 実 施 者 社会福祉法人神通福祉会  
監 理 団 体 サイハン富山協同組合

この度、第33回外国人技能実習生日本語作文コンクールで最優秀賞を選んで頂き誠にありがとうございます。

3ヶ月程、結果を待ち、良い結果であるように、毎日神様にお祈りをしました。

結果は最優秀賞。驚きと感動が両方こみ上げてきました。また、表彰式が東京で行われると言う事で、東京へ行かせ頂ける事もとても嬉しかったです。

しかし、ここまで成長できたのは、自分だけの力ではなく、私に携わってくださった皆様のおかげです。本当に関係者の皆様に感謝しています。ありがとうございます。

日本に来る前に日本語ができれば仕事も楽にできると思って勉強をしていました。しかし、方言という壁に直面し、日本語だけではなく富山弁が分からないと利用者様との会話は難しいと思いました。毎日、工作中や自宅に帰ってからも、セカンドランゲージとして富山弁も勉強し始めました。最初は意味も言い方も違うので、勘違いが多く大変でしたが、勉強すればするほど面白く、実際に利用者様に使ってみると、通じるようになってきて、今では楽しく利用者様と簡単な富山弁で会話も出来ています。これからも、日本語と富山弁をスムーズに使える様に日々努力していきたいと思います。

このようなチャンスを作って頂いたJITCOの皆様に心から感謝します。本当にありがとうございました。

## 指導員のことば

この度、「第33回日本語作文コンクール」最優秀賞を受賞、おめでとうございます。

昨年も日本語作文コンクールに応募し、佳作に選出され、職員一同喜びを分かち合いました。でも、エンダさんはこの結果に満足されず「来年はもっと良い結果になるように頑張ります」と言っておられ、その向上心に感心させられた事を昨日の事の様に思い出されます。

そして、今年は有言実行で最優秀賞！結果を聞いた時、本当に嬉しかったです。

日本語だけでなく富山弁もマスターしようと努力する姿勢には本当に頭が下がります。そんなエンダさんだからこそ、輝かしい受賞に繋がったのでしょう。これからもさらなる飛躍を心から応援しています。

社会福祉法人神通福祉会 あすなろの郷 ユニットリーダー 西田 悦子



## ミャンマーの地震で気づいたこと

キン チョー チョー サン  
KHIN KYAWT KYAWT SAN

3月28日午前12時50分。ミャンマーでマグニチュード7.7の大地震が起きました。そのニュースを知ったのは、仕事が終わって帰る準備をしている時でした。上司からの知らせを受けて、あわててテレビをつけました。テレビで目にしたのは、倒壊した建物と必死に助けを求める人々。まさに地獄そのものでした。私は誰かに胸を足で蹴られたような強い衝撃を受けました。なぜなら地震が発生したのは、実家があるミャンマー中部のマンダレーだったからです。家族や友人と連絡が取れたのは、地震発生から数日後のことでした。みんなの安全が確認できた時は、体の力が抜けて、思わず号泣してしまいました。

ミャンマーは地震がほとんどない国です。そのため耐震性のある建物が少ないです。また地震警報の仕組みや、緊急救助センターの体制はありませんでした。その結果、大きい被害を生んでしまいました。

今回の地震を通して、私は二つの気づきがありました。一つ目は、準備・訓練の大切さです。地震の多い日本では、災害の準備や避難訓練がしっかり行われています。それによって培われた習慣は、緊急時に多くの命を救うことができます。会社に入る前、組合で防災について学びました。地震や津波の映像も見て知識を得ましたが、他人事として感じていました。今回起きたミャンマーの地震を通して、災害に対する教育活動や、定期的な訓練の大切さを実感しまし

た。日本は地震や津波などを何回も経験しています。その悲しみの中で、準備と訓練の大切さを学んできたのだと思います。どんなことにも事前に対策をしっかりと意識と行動が、日本を技術的にも経済的にも発展させてきたのだろうと思います。今回の大地震を教訓に、ミャンマーも準備と訓練の大切さを日本から学ぶ必要があると思います。

二つ目の気づきは、人々のつながりの大切さです。地震が発生して数日たったある日のことです。寮の近くにあるコンビニの店頭に「ミャンマー地震災害に伴う募金募金」というポスターが貼ってありました。そして募金をしている日本の方を見かけました。その時に涙が出そうぐらい感謝の気持ちでいっぱいになりました。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」という言葉があります。日本は災害が起きた時、励まし合い、支え合いながら悲しみを乗り越えてきました。その経験が、ミャンマーへの募金活動につながっているのだと思います。日本人の思いやりとつながりを大切にする精神は、心をつなにし、戦争のない美しい世界を作る可能性を持っていると思います。

私は実習生として日本へ来られたことを大変誇りに思っています。これからも日本の技術や日本語を熱心に学ぶと共に、日本の方の考えや精神も身につけていきたいと思っています。そして日本で学んだことを、ミャンマーの人々に伝えたいと考えています。

## 受賞の喜び



国 籍 ミャンマー  
職 種 畜産農業  
実 習 実 施 者 伊賀産業株式会社  
監 理 団 体 国際ビジネスコンサルティング事業協同組合

キン チョー チョー サン

このたびは、作文コンテストにおいて栄えある賞ならびにトロフィーを賜り、誠にありがとうございます。今回の受賞は、ひとえに教師組合の先生方、そして伊賀産業の皆様からの温かいご支援とご指導の賜物であり、心より感謝申し上げます。

この受賞は、私の人生において決して忘れることのできない大切な思い出となりました。

また、優勝という大きな励みをいただいたことで、これからさらに努力を重ね、より一層成長してまいりたいと存じます。さらに、私の文章を通じてお伝えした地震に関する情報が、より多くの皆様に広まり、防災への意識向上につながれば、この上ない喜びでございます。

最後になりましたが、このような素晴らしい機会を設けてくださいましたこと、そして私の努力を高く評価してくださいました審査員の皆様方に、改めて心より深く御礼申し上げます。

## 指導員のことば

来日からわずか1年少しと短い期間で受賞されたことは日頃の日本語勉強の成果が表れたのだと思います本当に頭が下がる思いです。お仕事の現場は多種多様な国の方々が在籍されており、仕事内での言葉のやり取りは日本語となっております。その中で自分の思っていることを伝えるのはかなり難しいこととは思いますが日々努力なさっています。また、他の国の方々とともに仲良く仕事、プライベートを過ごしてらっしゃることや他の国の方々と共に地域行事にも参加され日本人のやさしさ、あたたかさに触れ感銘を受けてらっしゃったこととても印象に残っています。これからも共に地域の行事・文化に触れていきましょう。キンさん、この度は日本語作文コンクールでの最優秀賞受賞本当におめでとうございます。

伊賀産業株式会社 技能実習指導員 西本 功司



## なんのために私はここにいるのか

リュ ティ ニュ  
LIU THI NHU

この美しい世界に生まれてくることができたのは父と母のおかげです。私たちは生まれる場所も生まれ育つ国も選ぶことはできません。私がこの世に生を受けたその日は両親にとっても幸せな日でした。健康な体に生まれ、父と母がいることは私にとって人生最大の幸せです。私の家族は少数民族でベトナム北部の山間部に暮らしています。小さいころ、家族の経済は厳しく両親は定職に就かず農業で生計を立てていました。自然の影響で豊作に恵まれる年もあれば不作の年もあります。収入はほとんどないです。子供のころから父と母の苦労を目の当たりにしてきました。長女としてこの小さい村を出て都会で働きお金を稼いで少しでも「父と母の生活を楽しませたい」それが私の目標でした。頭のいい子ではありませんでしたがあきらめず最後まで頑張り続ければきっと出来ると信じて努力し続けました。高校を卒業した後、進学せず日本に行くことにしました。理由は二つありその一つは家族のためです。もし私が大学に行ったら家族の経済はさらに厳しくなるはずだと考え、両親は今以上に何倍も働いて苦労するだろうと思い、日本に来て働くことは良い選択だと思いました。私が日本に「行きたい」と父に打ち明けた日、父はじっと考え悩んでいるようでした。父は無口で自分のことはあまり話さない人ですがいつも私のやりたいことを応援してくれています。ただ今回は少し悩んでいる様子が伝わってきました。父は日本がどんな国かも知

らず、ただ名前を聞いたことがあるだけででした。だから心配していたのです。何も言いませんが父の目つきやため息でわかりました。日本語を学ぶため、首都に行くことになりバスに乗る前、父は財布から全てのお金を私に渡し、ガソリン代だけ残しました。その瞬間、私は涙をこらえきれませんでした。父は若いころに夢がありましたが時代の事情で叶えられませんでした。私が村を出ることは自分の夢であると同時に、父の夢でもあると思っています。2022年5月日本に持ってきた荷物は、ただの荷物ではありませんでした。背中のリュックには私の夢、人生の責任、そして家族の愛が詰まっていました。3年間の実習を終えて家族に会えると信じていましたが、父が突然亡くなりました。何も言わず私を置いて行った父。言葉では言い表せないほどの悲しみに襲われ、仕事も勉強も手につかない日々が続きました。「あのときもっと父と話していれば」と、後悔ばかりが残りました。毎日泣いていた私ですが、ある日ふと思いました。「もし父が今の私を見たらきっとがっかりすると。そんなとき、父がかつて言ってくれた「お前は私の誇りだ」という言葉を思い出しました。その言葉に支えられ、前を向く決意をしました。父はもういませんが、きっとどこかで私を見守ってくれていると信じています。日本に来た目的を忘れず自分のためだけではなく家族のためにも、これから頑張り続けます。

## 受賞の喜び



リュ ティ ニュ

国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実 習 実 施 者 医療法人六和会  
監 理 団 体 人材創造事業協同組合

この度、最優秀賞を頂き誠にありがとうございます。『受賞したよ』と室長から連絡を頂いたときに驚きと共に大きな喜びが込み上げていましたがそれ以上に室長がとてもうれしそうでした。このような素晴らしい賞を頂戴することが出来たのはもちろん自分自身の努力もあると思いますが日頃から私を支えてくださった多くの方々のご指導のおかげであると、深く感謝しております。以前、出張報告書に「いつか日本語弁論大会に挑戦してみたい」と記したことがありましたが、その思いが今回の日本語作文コンクール参加のきっかけの一つになりました。私は元々人前で話すことがあまり得意ではなく大勢の前に立つと緊張のあまりの声が出なくなるほどで、自分の苦手を意識し、少しずつ乗り越えていこうとしています。このような貴重な機会を通じて自分の弱さと改めて真摯に向き合い、より良い自分を目指して参ります。

## 指導員のことば

ヌーさん最優秀賞受賞本当におめでとうございます。施設職員一同自分のことのように喜んでおります。1期生で入職し入国時はN4でしたが、日本語を指導する職員も手探りの中 休憩時間も惜しまず日本語を勉強し約2年でN1に合格しました。この受賞は本人の努力の賜物だと確信しています。その真面目で誠実な人柄は職場でも信頼されています。職員はとにかく日本語で話しかけ、本人は分からないことは調べる・聞くことを繰り返し学習していました。作文にも有りましたが、強い意志と目的を持ってきている実習生に対して受け入れる側も覚悟とスキルアップが必要だとこの作文で改めて痛感しました。今からも目標に向かって一緒に頑張りましょう。

医療法人六和会 介護老人保健施設  
六和会 センテナリアン キャリア支援室 室長 坂本 恵理





## 人生という電車の旅

リ シャオマン  
李 曉曼

私は電車で旅に出かけることが大好きです。人生はまるで電車の旅のようだと思います。私たちはそれぞれ異なる目的地を目指し、異なるタイミングで駅に立ち寄り、様々な人々と出会いながら進んでいきます。駅で出会う人々との交流も人生を豊かにする重要な要素だと私は考えています。

ある日、私は日本で初めて電車の旅に出かけようと決意し、切符を購入するため駅に向かいました。その日は週末で、駅は慌ただしかったのですが、旅行ガイドで勉強していたので何も問題は無いと考えていました。しかし、自動販売機の操作方法が分からず、早くも困難に遭遇しました。私の後ろにはたくさんの行列が出来ています。それは私が切符を購入するのが遅いためのものだとわかりました。どうすることもできずに途方に暮れ、後ろを振り返ったその瞬間、後ろに並んでいたおばあさんが、信じられないほど温かい笑顔で私を見つめてくれました。「どうしたの？一緒に手伝いますよ」と優しく私に声をかけてくれました。おばあさんはさらに後ろの人達に何かを言っていました。その日本語はほとんど聞き取れませんでした。が、「ちょっと待ってあげて」という言葉だけは分かりました。おばあさんは私を助けるだけでなく、周りの人々にも優しい配慮を見せてくれ、私は心から救われた気持ちになりました。

無事切符の購入は完了したのですが、おばあさんは駅員さんと会話している間とても難しい

表情だったので、恐らく順調に購入できていなかったのだと思います。申し訳ないことをしてしまったと私は反省していると、その直後に私の心を震わせる衝撃の一言がありました。「ごめんね。次会った時には上手に買えるよう勉強しておきますね」と言ったのです。人を助けるだけでなく、人を助けるためにまだ成長を求めている姿に感動しました。

駅のホームに入り私達は同じ道でないことに気づき別れの時が訪れました。「忘れられない感動をありがとうございました」そう心の中で唱え手を振り電車に乗り込みました。電車の中で私はすぐに切符の写真を撮りました。駅で機械に回収されてしまうのが寂しかったからです。日本での生活で困難に直面した時、私は切符の写真を見て、おばあさんからもらった勇気を思い出し、全ての問題に立ち向かっていきます。おばあさんが年を重ねてもまだ成長を望んでいるように私も努力を続けます。

電車は時に遅れたり予期せず停車したりすることもあります。それはまるで人生の試練や困難のようです。そのような状況でも私は希望を持って次の駅へ向かって進み続けていきます。人生は電車の旅。目的地に到着するまでの間に、さまざまな経験や出会いを通じて成長し、豊かになる。次の駅で何が待っているのか、どんな人々と出会えるのか、そんな期待を胸に、私は今日も人生という旅を続けていきます。

## 受賞の喜び



リ シャオマン

国 籍 中国  
職 種 電子機器組立て  
実 習 実 施 者 旭電器工業株式会社  
監 理 団 体 ELC事業協同組合

今回、JITCO主催の作文コンクールで「優秀賞」をいただくことができ、とても嬉しく思っています。日本で技能実習生として生活する中で感じたことや学んだことを、自分の言葉で表現した作文が評価されたことは、大きな自信につながりました。日々の実習や生活の中で支えてくださっている会社の皆さんには、心から感謝しています。今回の受賞を励みに、もっと日本語の勉強にも力を入れながら、技術や知識をさらに深めていきたいです。そして将来は、ここで得た経験を母国に持ち帰り、地元の発展に貢献できるような人になりたいと思っています。これからも一歩ずつ成長していけるよう、努力を続けていきます。

## 指導員のことば

リシャオマンさん、「優秀賞」の受賞おめでとうございます。

普段から中国人技能実習生とのコミュニケーションの中で簡単な通訳をこなすなど、日本語の力が優れており、さらに日本語検定の勉強にも熱心に取り組んでいますね。そのような日々の努力と真剣な姿勢が、今回の素晴らしい成果につながったと思いますので、私たちも大変誇りに感じています。今回の受賞は、これまでの頑張りが認められた証であり、大きな励みになることと思います。残りの技能実習期間も、健康に気をつけながら、前向きに取り組み、さらに大きく成長されることを心から期待しています。

旭電器工業株式会社 河芸工場 技能実習責任者 森川 太一郎



## 言葉を超えてつながる心

ティモーティ アーラッチイゲ ディミトラ ニウイヤーンジャーニー  
THIMOTHI ARACHCHIGE DIMITHRA NIWYANJANIE

日本に初めて来た日のことを今でもよく覚えています。ワクワクしながらも、不安な気持ちもありました。介護の研修生として、新しい国での生活が始まりましたが、特に日本語に自信がなくて心配でした。利用者の方とうまく話せるか不安でいっぱいでした。でも、すぐに気づいたのです。介護は言葉だけでなく「心」でつながる仕事だということに。やさしい笑顔、思いやりのある行動、そしてあたたかい気持ちがあれば、言葉が完璧でなくても気持ちは伝わります。

働き始めたばかりのころ、先輩と一緒に、あるおばあさんをトイレにお連れしました。おばあさんの服が汚れていたもので、先輩は私に「脱がせてください」と言いました。先輩が新しい服を持って来たので、私は服を脱がせる介助をしました。でも、おばあさんはとても不安そうで、私が何をしているのかよくわかっていませんでした。私のことをまだ信用してくれていないと感じました。そのあと、私はよくそのおばあさんのお世話をさせていただきました。朝はレモンティーを作り、足に塗り薬を塗って、お食事も手伝いました。何日かたったあと、おばあさんは「ありがとう」と言ってくれて、他の職員さんにも「とてもよくしてもらっているよ」と話してくれました。その時、以前あった不信感がなくなったと感じて、とてもうれしかったです。

私は一番大切なことは「がまん」だと思いました。うまく伝わらない時や、間違えた時もありましたが、人間関係はゆっくり作るものだと自分に言い聞かせました。ゆっくり話すようにして、よく聴くことを、先輩たちからたくさん学びました。そして、言葉よりも「気持ち」が大事だと気づきました。本当に心をこめて接した時、利用者さんもそれを感じてくれたと思います。

私にとって最も感動的な思い出の一つは、認知症のため少し暴力的なおばあさんがいました。ある日、その方が入浴を終えたあと、服を着せる必要がありました。私はやさしく声をかけながら、その方に服を着せてあげました。そのあと、ベッドに寝かせてオムツをはかせ、もう一度車椅子にのせようとした時、その方が私の頭に手を触れ、そして、私をだきしめて「ありがとう」と言ってくれました。その時、私はスリランカを出発する前に、母が最後に私の頭に触れてくれた時の気持ちを思い出しました。でも、そのおばあさんをお世話するのが最後の日になるとは思っていませんでした。翌日、その方は亡くなってしまったのです。

介護を通じて、「愛」「思いやり」「尊敬」は言葉を超えることを学びました。大切なのは「心」だと気づきました。このうつくしい真実を教えてくれた日本に感謝し、どこへ行ってもその気持ちを大切にしていきます。



## 受賞の喜び



国 籍 スリランカ  
職 種 介護  
実 習 実 施 者 株式会社ニューライフサポート  
監 理 団 体 国際交流事業協同組合

ティモティ アーラッチィグ デイミラー  
ニウイヤーンジャニー

このたび、JITCO日本語作文コンクールで、優秀賞をいただけたことを、とてもうれしく思っています。自分の国を代表できたことを誇りに思います。そして、作文を書く過程の中で、日本に来てからの生活を振り返ることができ、自分の気持ちを言葉にすることができたことが、なによりうれしいです。毎日助けてくださる職場のみなさん、そして利用者様に、心から感謝しています。これからも日本語の勉強、介護の勉強を続け、仕事や生活に活かしていきたいと思います。

## 指導員のことば

スリランカから未知の世界に来て、本当によくがんばっています。わからないことだらけの中でも、いつも笑顔で一生懸命に働いているディミさんは、職場のみんなや施設利用者のみなさんから愛されています。まずは「笑顔」があれば心の国境を簡単に超えることができることを、ディミさんがみんなに教えてくれています。日本語の上達が早いのはそのおかげだと思います。これからも日本語の勉強、介護の勉強を一緒にがんばっていきましょう。

株式会社ニューライフサポート 代表取締役 船津 悦良



## マンゴーキャンディの思い出

チャン ティ タオ スオン  
TRAN THI THAO SUONG

私が今日本で頑張っているのは、いろいろな人のおかげだと思っています。今日まで私はいろいろな日本人の方々に助けられてきました。私を助けてくれた日本人の中で最も印象的なのは、ある夏の日に会った親切な親子のことです。

ある7月の暑い日、私は必要なものを買うために、電車に乗って初めての場所に行きました。初めてのところへ行くこともあり、私はわくわくしていました。目的のものを買って満足し、いざ帰ろうと思ったとき、その駅から自分の寮がある駅までどうやって戻ればいいのかわからなくなってしまいました。日本に来たばかりで、スマートフォンのインターネット契約もしておらず、調べる方法也没有せん。このままでは帰れないと思い、どうしようかと困りました。その頃の私は日本人と話すことにもまだ慣れていません。ですが、私は意を決して、近くにいる人に聞くことにしました。周りの人はみな、忙しそうに速足で歩いています。そのときに、小さい女の子を連れた女性がいるのを見かけました。一目見て、優しそうだと思い、私はその女性に「〇〇駅までどうやって行けばいいですか」と聞きました。私が困っているのがわかり、その女性は、親切に私が行きたい駅までの行き方を教えてくれました。ですが、その女性の話には大阪弁も交じっていたこともあり、私はその説明を聞き取ることができません。すると、その女性は私の寮がある駅まで一緒に来

てくれると言うのです。それは申し訳ないと思いましたが、日本語で断ることもできず、何より帰れなくて困っていたので、その親切に甘えることにしました。その親子と電車に乗っている間、私は何か話さないと、と思いましたが、緊張で日本語が出てきません。そんな私を見て、その女性は優しい顔で何も話さず静かに見守ってくれていました。一緒にいた女の子は私に、マンガやアニメの話など、いろいろと楽しそうに話しかけてくれました。ですが、私はうまく日本語で返事ができません。私はせめてもの気持ちを表すために、その子にそのときたまに持っていたベトナムのグリーンマンゴーのキャンディをあげました。女の子はニコッと笑い、私に「ありがとう」を言って、そのキャンディを受け取りました。結局、その親子は約1時間も私に付き合ってくれました。最後につたない日本語でお礼を言って別れたあとで、私は緊張のあまり、名前や連絡先を聞かなかったことに気付きました。

今、私は仕事を始めて1年以上になりました。仕事にも慣れ、日本人との会話もある程度できるようになりました。グリーンマンゴーのキャンディを食べるたびにあの親子のことを思い出します。もし、また会うことがあれば、きちんとした日本語でお礼を言って、あの子とアニメの話もしたいなと思っています。あの親子への感謝を胸に、私は今日も頑張っている仕事をします。

## 受賞の喜び



国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実 習 実 施 者 社会医療法人若弘会  
監 理 団 体 アジアケアユニオンアジア介護協同組合

チャン ティ タオ スオン

仕事中に先生から「作文コンクールで優秀賞を受賞した」と知らせを受けました。まさか自分が選ばれるとは思っていなかったもので、本当に驚き、とても緊張しました。

ちょうど誕生日も近づいており、さらに10月には一時帰国する予定もあるので、嬉しいことがたくさん重なり、本当に幸せな気持ちです。この受賞のことは両親にも伝えたいと思っています。きっと喜んでくれると思います。

今回の受賞は、みなさんのご指導と支えがあったからこそだと心から感謝しています。宿題として書いた作文を先生が相談にのってくれたり、完成させた日のことは今でも忘れられません。その夜遅く、先生は作文提出のためにわざわざ私の作文を取りに来て、さらに友人と私のためにアイスクリームまで買ってきてくれたことも、とても嬉しい思い出です。

このコンクールを通じて、たくさんの新しい経験と予想もしなかった喜びを得ることができました。本当にありがとうございました。

## 指導員のことば

この度の受賞、誠におめでとうございます。毎日仕事をしながら、勉強にも励んでいるスオンさんだからこそ、もらえた賞だと思います。

勉強は毎日の積み重ねが大切で、スオンさんはそれをよくわかっています。積み重ねるのはとても大変だと思います。自分の日本語が上手になっていると感じることもあまりないかもしれませんが、ですが、努力をしている分、必ず上達します。そう信じ続けて、これからも頑張ってください。

介護の仕事は、目の前の利用者さんだけでなく、そのご家族など、巡り巡っていろんな人の支えになれる、非常に意義のある仕事だと思います。

勉強と仕事、これからも頑張ってください。

アジアケアユニオンアジア介護協同組合 阿部 麻衣子



## 手紙の力

レ ティ マイ  
LE THI MAI

ママ誕生日おめでとう。一生懸命頑張っておりがとう。無理しすぎず、たまにはゆっくり過ごしてください。ママ大好きだよ。ママは友達から何かもらいましたか。ママが帰ってきたら私のお年玉を全部あげるね。それでママが好きなものを買ってくださいね。でもママはまだ帰らない。だから絵を描いてあげる。ママにとっても会いたい。

31歳の誕生日に母国にいる私の子供からこの手紙をもらいました。娘は小学校に入学したばかりなので言葉や文法は間違っていたけど、自分で書いて送ってくれました。私は手紙を読んで赤ん坊のように泣いてしまいました。ふと随分長いこと手紙を書いていないことに気付きました。以前に送った手紙というのは小さいころに私の子供と同じように母へ送ったことを思い出します。私が10歳のころ、母は台湾へ出稼ぎに行きました。母がいないことがとても寂しくて、何通も何通も私のそばにいてほしいと手紙を送りました。その後母が体調を崩して私の元へ帰ってきたときに、体調が悪かったにもかかわらず、母の辛さや悔しさも分からず願いが叶ったと思い込んでいた私は手紙を書くことがとても好きになりました。それはとても無邪気なもので、母の苦勞など理解してはいませんでした。大人になるにつれ自分のことばかり要求していたことが分かり、恥ずかしくもあり申し訳なさも覚えました。

手紙を書くという行為がいつから存在したの

か分かりません。でも手紙は愛を繋ぐ手段の一つだと信じています。母国がまだ戦争と貧困にあふれていた時、手紙は全ての家族を繋ぐものでした。息子たちは戦地へ行って愛の言葉を送り、無事に帰ると約束していました。当然約束を果たせた人、果たせなかった人もいます。でもその手紙の文字は果たせなかった彼らの生きた最後の証となりました。とても美しく意味のあるものでした。

現在はメールやたくさんのアプリで瞬時に相手と連絡が取れるようになりました。その便利さはとてもありがたいもので、子供たちの健康や両親の状態などを知るとはとても簡単なものになっています。でも手紙の温かさのような力に置き換わるものではないと考えています。お正月やお祝いでやり取りをする手紙には多くの愛を込めることができます。特に私のような内向的な人間にとっては、愛する家族や友人に自分の感情や愛を自由に表現できる最良の方法だと信じています。手書きの手紙は書くことも届くことも時間がかかりますが、メールなどでは伝えられない貴重な感情や空気感を伝えることができるはずです。子供たちからの手紙を読んで、日々の当たり前が決して当たり前ではないことに気付きました。早速子供たちへお礼の返事を書こうと思います。あなたも大切な人に普段言えない気持ちを手紙で伝えてみてはいかがでしょうか。きっとあなたも私が信じている手紙の力を実感することができると思います。

## 受賞の喜び



レ ティ マイ

国 籍 ベトナム  
職 種 プラスチック成形  
実 習 実 施 者 株式会社岩井化成  
監 理 団 体 グローアップ協同組合

この度は優秀賞をいただき、誠にありがとうございます。

作文コンクールに挑戦するのは、今回が2回目でした。昨年の最優秀賞の受賞の喜びがまだ冷めやらぬ中、今年も優秀賞をいただき、本当に嬉しかったです。私に色々な事を教えてくれた株式会社岩井化成、グローアップ協同組合の皆さんに感謝の言葉を伝えたいです。日本に実習に来る事が出来た事は私にとって大きな転機であり、作文コンクールに参加した事はとても大きな経験となりました。

今年の自分の誕生日に娘から手紙をもらいました。とても嬉しくて感動しました。手紙のような小さなものが、思っている以上に私たちを幸せにしてくれることがあることに気づきました。私はこれらの価値や力が永遠に守られることを心から願っています。

今年で実習生でなくなる私にとって今回が最後のチャンスだなんてとても残念ですが、この貴重な経験を胸に、まだまだ私は日本で頑張ります。

## 指導員のことば

この文を読んでいる頃は別の会社で特定技能として頑張っているでしょうか。昨年の最優秀賞で私たちも嬉しかったです。あなたが実習を満了してからの優秀賞の知らせもまた嬉しいものです。表彰式での立派な朗読にとっても感動しましたが、そのあとすぐに来年も書きますと言ったあなたは私にとって誇りです。

何度も何度も書き直すあなたを見ながら、作文を作り上げる日々がもうないのかと思うととても寂しいですが、最後の作文がまた優秀賞という結果を受け私たちも大変うれしく思っています。

体に気を付けて、これからも頑張ってください。

マイさん優秀賞受賞本当におめでとうございます。

株式会社岩井化成 谷川 靖典





## 人生の旅



|       |    |                |
|-------|----|----------------|
| 国籍    | 籍種 | インドネシア         |
|       |    | 非加熱性水産加工食品製造業  |
| 実習実施者 |    | 天生水産株式会社       |
| 監理団体  |    | 公益財団法人国際労務管理財団 |

バイ ラムダニ  
BAI RAMDANI

僕の人生の第一章は2005年10月28日にインドネシアで始まりました。両親と姉と、決して裕福ではないけど幸せな毎日でした。僕が小さい頃、母が乳癌になりました。父と姉はよく母を病院へ連れて行くので、小さい僕は一人で家に居ることが多くなりました。寂しかったけどすぐに治ると思い我慢しました。でも病気は悪化し母は手術をしました。手術の後、母は元気になりました。神様は母に回復の時間を与えてくれたんです。でもそれは数か月でした。脳に腫瘍ができ、糖尿病になり…それでも母は病気と闘いました。小さい僕は何もすることができず病気と闘う母を見ている事しかできませんでした。2017年5月8日、母の人生の旅は終わりました。母の居ない生活は悲しかったですが時間と共に少しずつ慣れていきました。

高校生になり、将来は軍隊に入ろうと思い父に話しました。ですが、当時父にはお金がありませんでした。僕は父の気持ちをよく分かっていたので、軍隊を諦めて日本で働くことにしました。母が亡くなって6年後の5月8日に日本語学校に入りました。日本語は思った以上に難しかったですが面白かったです。勉強を始めて

4か月経った頃、初めて面接を受けました。緊張しましたが結果は合格でした！僕は嬉しくて涙が出ました。父に報告するため久しぶりに家に帰った時、父の様子が変わっていたので急いで病院に連れて行きました。肝臓癌でした。もう治療はできず余命3か月と言われました。僕の国では肝臓癌は治りません。父は伝統的な治療を試したりと闘いましたが、僕はそんな父を見ている事しかできず悔しかったです。神様は父に回復の時間を少しも与えてくれませんでした。2023年11月13日、父の人生の旅は終わりました。僕は人生が破壊されたように感じ何もする気になれず日本へ行くこともやめようと思いました。でも姉がそばに居て励ましてくれました。僕にはまだ姉がいます。僕は「もう一度旅をしよう！」と僕に言いました。

2024年1月31日、僕は日本へ来ました。人生の第二章の始まりです。仕事は食品製造です。そこで学んだことは、人が健康であるためには栄養バランスや食生活が大切だということです。もし病気になっても、病気を改善したり今以上に悪化させないための大切な役割があることを知りました。僕の国では、健康と食事と病気の関係をちゃんと理解している人は少ないです。僕は食の大切さをもっと学んで母国に広め、食を通して病気で苦しんでいる人やその家族の役に立ちたいです。病気の人が減り健康な人が増えることは、母国の発展にも繋がると思います。僕は病気を治す医者にはなれませんが、食を通して一緒に病気と闘えるということを今学んでいます。僕の旅は辛いことが多かったけど、今は神様の計画だったと思っています。だから、僕はこの日本で人生の旅を続けます。僕の第二章はまだ始まったばかりです。





## 日本は何色ですか？



|       |              |
|-------|--------------|
| 国籍    | ベトナム         |
| 職種    | 電子機器組立て      |
| 実習実施者 | 株式会社シーエス工業   |
| 監理団体  | 地域環境福祉事業協同組合 |

グエン ティ マイ  
NGUYEN THI MAI

最近、SNS上で「日本は何色ですか？」という問いが、在日ベトナム人の間で話題になっています。「ピンク」と答える人もいれば、「黒」と語る人もいます。同じ国に暮らしていても、見える色は人それぞれです。この問いは、日本での生活に対する一人ひとりの感じ方を表しているかもしれません。

まず、「日本はピンク色」と感じる人たちがいます。日本は経済的に発展しており、治安も良く、公共サービスも充実しています。そういった安定した環境の中で生活することは多くの発展途上国出身の人々にとって魅力的に映ります。特に、以前は円高で、働くことでベトナムの家族に仕送りし、生活を支えることができました。私の友人の中にも、日本に来てから貯金を増やし、家族の家を建て替えたり、弟や妹の学費を支払ったりした人がいます。努力すれば結果が出る、そんな環境に希望を感じ「日本はピンク色だ」と語る気持ちもよく分かります。

しかしその一方で、「日本は黒い」と感じる人もいます。なぜなら、実際に日本で生活してみると、理想と現実のギャップに苦しむ場面が多くあるからです。例えば、日本に来るために

大きな借金をし、その返済に追われながら長時間働く日々。仕事のストレスや人間関係の悩み、さらに日本語がうまく話せないことによるコミュニケーションの壁、これらはすべて、外国人にとって大きなプレッシャーです。近年は円安が進み、物価も上昇し、以前のように貯金しやすい状況ではなくなっています。

また、日本での生活は孤独との戦いでもあります。文化や考え方の違いに戸惑い、何かに悩んでも気軽に相談できる相手がいないという状況は、精神的なストレスにつながります。私自身も、来日したばかりのころは、言葉も環境もすべてが不安で、「本当にこの選択は正しかったのだろうか」と悩んだこともあります。そういった経験から、「日本は黒色だ」と感じる人がいても不思議ではありません。

では、「日本は何色なのか？」という問いに対して、私はこう考えます。

その答えは、自分の心のあり方や経験によって変わるものです。確かに、日本での生活は楽なことばかりではありません。しかし、苦労の中にこそ、学びや成長があります。毎日、少しずつ前に進むことで、たとえ今は「黒」に見える景色も、やがて「ピンク」に変わるかもしれません。

これは私が自分で選んだ道です。だからこそ、後悔せず、今できることに全力を尽くしたいと思っています。人生の色は、他人が決めるものではなく、自分自身で描いていくものです。

毎日の一歩が、未来の自分を作ると信じています。小さな努力を積み重ねることで、どんな色でも自分の色に変えることができる。私はそう信じています。



## ナットーに教えられたこと



国 籍 モンゴル  
職 種 介護  
実習実施者 社会福祉法人ハイ  
ネスライフ  
監 理 団 体 GTS 協同組合

オトゴンジャルガル アンギルマー  
OTGONJARGAL ANGIRMAA

初めて日本に来たときです。会社の人たちがナットーを食べよう勧めました。食べ物に対して非常に保守的だった私は、この小さな宝箱を開けた瞬間、ただただ驚いてしまいました。香りと粘り気の独特な感触に、その食べ物を受け入れるためには時間が必要だと感じました。食べる前からその食べ物に対する恐怖心や不安があり、無理に食べることができるかどうか心配でした。

初めてナットーを食べたとき、味と香りは衝撃的で、何か不思議な感じがしました。香りは強烈で予想以上に濃く、口に入れた瞬間に何が起こったのか理解できない状態でした。味も匂いも経験したことのないもので、その当時の私はこの食べ物が自分に合うとは思いませんでした。しかし、何度も挑戦しているうちに少しずつその魅力に気づき始めました。

一年後、私は同じ部屋に住む友人から再びナットーを勧められました。最初は「また同じことになるだけよ」と気が進まなかったのですが、友人の言葉に促され、もう一度試してみることにしました。自分でナットーを購入し食べてみると、驚くべきことに前の印象とはまった

く違った感覚を抱きました。味も香りも、以前感じたような嫌悪感や不安はなく、むしろ非常に親しみやすく感じられました。かつての「未知の食べ物」というイメージはなくなり、新たな楽しみとして受け入れられるような感覚でした。その日から、毎朝ナットーを食べることで、体が目覚めるような気がして、毎日少しずつ活力を得ることができます。ナットーは単なる食べ物以上のものとなり、健康の象徴、そして日々の一部となりました。

ナットーを通じて学んだことは、物事に対する最初の印象や感じ方が必ずしもそのまま正しいわけではなく、何か新しいことに挑戦することで、その真価に気づくことができるということです。初めて挑戦するときはどうしても不安や恐れが先行しますが、それを乗り越えて何度も挑戦していくうちに、自然と受け入れられるようになります。ナットーが教えてくれたのは、物事を先入観で「無理だ」と決めつけるのではなく、何度も試すことで新しい発見があるということです。この学びは、食べ物だけでなく、私の人生のさまざまな局面で役立っています。

私にとって、「納豆」はただの食べ物ではなく、人生の重要な教訓を教えてくれる存在になりました。



## 漢字を学ぶ楽しさ



|       |   |            |
|-------|---|------------|
| 国     | 籍 | インドネシア     |
| 職     | 種 | 電子機器組立て    |
| 実習実施者 |   | 旭電器工業株式会社  |
| 監理団体  |   | ELC 事業協同組合 |

インドリヤ メラニ  
INDRYA MELANI

私はインドネシアからの実習生で、日本語を学ぶことが大好きです。最初はひらがなやカタカナを学ぶことから始めました。これらの文字はシンプルで、覚えるのが楽しかったです。毎日、新しい文字を覚えるたびに、自分の成長を感じることができました。

しかし、漢字というものに会ったとき、その難しさに驚きました。漢字は一つ一つが複雑で、意味や読み方も多様です。最初は圧倒されましたが、漢字を学ぶこともまた新たな挑戦であり、楽しさの一部だと気づきました。

漢字を攻略するために、いくつかの勉強方法を試してみました。まず、毎日少しずつ漢字を書いて覚えることにしました。書くことで手が覚え、自然と頭にも入ってきます。また、漢字の意味を理解するために、関連する単語や文と一緒に覚えるようにしました。例えば、「山」という漢字を覚えるときには、「山登り」や「山道」といった単語も一緒に覚えました。

さらに、漢字の歴史を調べることも興味深かったです。漢字にはそれぞれの背景や物語があり、それを知ることで覚えやすくなります。例えば、「木」という漢字は、木の形を表した

ものであることを知り、自然と覚えることができました。

このようにして、漢字の勉強を続けるうちに、少しずつ自信がついてきました。もちろん、まだまだ覚えるべき漢字はたくさんありますが、一步一步進むことが大切だと感じています。日本語を学ぶことは、私にとって大きな挑戦であり、同時に大きな喜びでもあります。

これからも日本語の勉強を続け、もっと多くの漢字を覚え、より深く日本の文化を理解していきたいと思います。漢字を学ぶことで日本の歴史や伝統、そして現代の社会についても多くのことを知ることができます。例えば、昔の漢字の成り立ちや、現代の日本での漢字の使われ方を学ぶことで、文化の深さを感じることができます。

日本語を学ぶことで、自分自身が成長し、毎日が充実していると感じられるので、これからも継続していきます。学習を通じて得られる知識やスキルは、日常生活や仕事においても役立ちます。さらに、日本語や漢字を通じて会話が生まれ、新しい友人とつながることができるのも大きな喜びです。



## 日本での一年目



|       |             |
|-------|-------------|
| 国籍    | ベトナム        |
| 職種    | 自動車整備       |
| 実習実施者 | 函館トヨペット株式会社 |
| 監理団体  | 全国中小事業協同組合  |

レー デイン チュン  
LE DINH TRUNG

25歳で踏み入れた日本という国。成田空港に降り立った時、初めて見る漢字や聞き慣れない言葉に圧倒され、言葉を失いました。右も左も分からない異国での生活は、私にとって未知の道を切り開く挑戦であり、胸には熱い情熱が燃えています。毎日、昨日よりも今日、少しでも成長したいと強く願い、日本語の習得を大きな目標に掲げています。

2024年5月、私の日本での生活が始まりました。初めて触れる日本の法律や仕事の専門用語、そして細やかな言葉遣い。それと同時に迫る日本語能力試験N3の壁は、想像以上のプレッシャーでした。母国語のベトナム語と違い、日本語には、ひらがな・カタカナ・漢字など覚えることが山のようにあり、「もう無理かもしれない」と何度も心が折れかけました。しかし会社の先生や組合の先生の「チュンさんならできる！一緒に頑張りましょう！」という温かい励ましは、私の背中を力強く押し、再び立ち上がる勇気をくれました。

私の先生達は、仕事の後や休みの日にも日本語を教えてくださいました。また、私が楽しく取り組めるように工夫して、オリジナルの宿題を

作ってくれました。先生達のおかげで、最初は全く聞き取れなかった言葉が、徐々に耳に入ってくるようになりました。通訳なしで、先生達と日常会話ができるようになった時の喜びは、今でも鮮明に心に残っています。

そして迎えた12月のN3試験当日。私はこれまでの努力を全て出し切りました。合格の知らせを受けた時、努力が報われた喜びと、支えてくれた全ての人への感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。どんな小さな一歩でも、毎日必ず前進しようと心に決めています。仕事で疲れて帰った後でも、日本語の勉強をこれからも欠かしません。昼食後の休憩時間には、自分で作った漢字の単語帳を見て勉強していると、同僚や先生方が集まってきて、言葉のニュアンスを教えてくれたり、間違いを直してくれたりします。言葉の壁を越えて生まれる温かい交流は、私にとってかけがえのない時間です。会社、組合の先生達との食事会は、いつも笑顔と温かい会話で溢れています。ベトナムの家族と離れて暮らす私にとって、先生達は第二の家族のような存在です。この素晴らしい環境に出会えた私は、とても幸運だと感じています。

この恵まれた環境に感謝し、これからもより一層、努力を重ねていきたいと思っています。今日まで私を支え、導いてくださった先生達への感謝の気持ちを胸に、何事にも全力で取り組み、いつか必ず恩返しができるよう、日々精進していくことを誓います。

日本で共に頑張る全ての仲間たちへ。困難なこともあるけれど、私たちは決して一人ではありません。互いに支え合い、励まし合いながら、これからも一緒に夢に向かって頑張りましょう！



## 病院食を作る仕事をして思ったこと



|       |             |
|-------|-------------|
| 国籍    | ミャンマー       |
| 職種    | 医療・福祉施設給食製造 |
| 実習実施者 | 日清医療食品株式会社  |
| 監理団体  | 協同組合アシスト    |

テイン テイン カイン  
THIN THIN KHAING

私は今、病院食を作る現場で実習をしています。実習が始まる前は、病院の食事は薄味で美味しくないというイメージを持っていましたが、実さいに病院食を作る現場を見て、その考えが大きく変わりました。

実習初日、先輩たちが調理しているのを見てとても驚きました。病気や高れいで食べる力が弱くなった人たちのために一つ一つの食事がていねいに作られていて、すべての工程に意味があることを知りました。たとえば、食材をただ切るのではなく、かみやすさやのどにつまらせないことを考えて大きさを決めていました。また、やわらかく煮たり、とろみをつけたりする作業もすべて食べる人のことを思って行われていました。

病院食とは思いやりの食じです。薄味でも美味しく感じられるように、だしを強くしたり、匂いのある食材を使ったりして味つけがとても工夫されています。先輩の一人が「美味しくないと感じる元気も出ないからね。」と言っていたのが印象的でした。その言葉を聞いて、私は病院食がただの栄養補給ではなく人の心まで支えるのだと実感し、イメージが大きく変わりました。

見た目もきれいで「食べたい」と思えるように作られているので、患者さんの心も元気になる、必要なカロリーをとってなおりも早くなると感じます。病院では、お正月などのイベント食でもその季節に合った料理を出して、病院にいても楽しめるように工夫されています。料理を作る人たちの優しい気持ちが伝わってきてわたしも感動しました。

私は食事作りだけでなく、チームで協力することの大切さも学びました。その日に作る料理のこと、患者さんのアレルギーや好き嫌いについて毎朝のミーティングでしっかり共有します。

料理は二時間以内に届けるため、時間と温度管理がきちんとされています。私は一度、10分早く粥ができたと言いましたが、実はあと10分待った方が、もっとやわらかく、美味しくなることを教えてもらい、時間がとても大事だと分かりました。

私は今働いている日清医療食品には6つのスローガンがあり、その中の「安全・安心・美味しい食事をより多くの人へ届けることができる仕事」という言葉が私の心に残っています。実際に私はこの通り仕事をしていると感じています。実習の中で私は「思いやり」と「細かい注意」がとても大切だということを学びました。料理の温度、盛り付け方、見た目、時間管理、すべてが患者さんのことを考えています。初めは作るだけと思っていた自分が今では「相手のことを考えて作る」という気持ちを持てるようになりました。

将来、この分野で働くようになった時は、思いやりと責任感を忘れずに心をこめて作れる人になりたいです。この実習での経験は、とても大切な第一歩になりました。これからも努力を続けて成長していきたいと思っています。





三月二十日



|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 国     | 籍 | ベトナム     |
| 職     | 種 | 工業包装     |
| 実習実施者 |   | マップス株式会社 |
| 監理団体  |   | 協同組合西海協  |

バック ミン トゥー  
BACH MINH THU

三月二十日は、私にとって特別な意味を持つ日になりました。以前は、母が出生届を出した日というだけで、また貧しかったせいでもあり、子どもの頃も誕生日を祝ってもらった記憶もほとんどなく、何となく過ごしていました。でも、日本に来てから、周りの人々の温かさに触れ、この日が特別に感じられるようになりました。

職場には、なんと私と同じ誕生日の部長がいて、去年はお祝いの言葉をかけてくださったのです。「あ、今日は私の誕生日だったんだ」と、思いがけず気づかされて、とても嬉しくなりました。そして今年は、私が親しみを込めて「おじいちゃん」と呼んでいる上司が、「次のトゥーさんの誕生日が楽しみだね」と笑顔で話しかけてくれて、素敵なプレゼントをいただきました。私の誕生日を覚えて、楽しみにしてくれていたことが、本当に嬉しくて、胸がいっぱいになりました。その時、そのおじいちゃんが「三月二十日は、昼と夜の長さが同じで、春の始まり。だから良い日なんだよ」というのを教えてくれました。さらに調べてみると、この日は「国際幸福デー」でもあると知り、もっと特

別に思えるようになりました。世界中の人々が幸せを感じる日だなんて、どんなに素晴らしいでしょう。

春は新しい始まりの季節で何かを始めるにはぴったりの頃だと思います。この日から、幸せな出来事がたくさん始まる気がしています。ずっとやりたい習い事を始めてみたり、新しいスキルを学んでみたり、小さな目標を立てて、一歩踏み出してみませんか。小さな一歩が、大きな変化を生み出すかもしれません。これから始まる新しいチャレンジに、ワクワクしながら前向きに取り組んでいきましょう。私自身にも、皆さんにも、たくさんの幸せがあふれる新しい始まりの日が訪れますように。

色々な出来事が重なり、改めて「お母さんこんな素敵な日に生まれさせてくれてありがとうございます」と心から感謝したいと思います。





## 憧れの存在



|       |                  |
|-------|------------------|
| 国籍    | インドネシア           |
| 職種    | 溶接               |
| 実習実施者 | 平本産業株式会社         |
| 監理団体  | デジタル共販事業<br>協同組合 |

ドウィ マルディカ サリ  
DWI MARDIKA SARI

子どもの頃、誰もが一度は「大人になったら何になりたいか」を思い描いたことがあると思います。実際にその夢を実現する人もいれば、時が経つにつれて忘れてしまう子どもの夢に過ぎないものもあります。

私の夢は教師になることでした。人に教えることが好きで、特に子どもたちと関わることに憧れていました。しかし、今の私は溶接をしています。夢とは違いますが、今はこの道に誇りを持って日々過ごしています。教師にはなれませんでした。今後は私が後輩を指導する立場になります。分からないことを後輩に教える中で、彼女たちから「ありがとう」と言われるときは、ふと「私は今、少しだけ夢に近づいているかもしれない」と思うことがあります。だから私は今前向きに実習に取り組んでいます。前向きに頑張れる理由はもう一つあります。それは、憧れの存在がいることです。会社の女性社長です。社長を見ていると女性で溶接ができるなんてカッコいいと思うようになりました。彼女は溶接もできるし、フォークリフトの運転もできます私の目には彼女は「何でもできる人」として映っています。社長が仕事をしている姿

を見るたびに「本当にかっこいい、私も社長のような女性になりたい」と何度思ったことでしょう。彼女は工場内で仕事もするし、外で畑仕事もします。さらには私たち実習生の日本語学習にも力を入れてくれ、自分の仕事だけでなく私たちの成長も支えてくれます。彼女は私たちの誕生日にも気を配っています。私たちは誕生日にはいつもとてもおいしいケーキが食べられます。そして社長だけでなく、部長や他の会社の人たちも私たちに心を配ってくれます。私は以前部長から、「あなたはめったに笑わないから話す時怒っているように見えるよ」と言われたことがあります。自分では気づいていなかったのですが、私は彼のアドバイスを聞いて、表情を意識し、常に笑顔でいようと心がけるようになりました。断食が明けると、会社の人たちが宿舎にやってきて、私たちの大好きな唐揚げを調理してくれた時には、私は誰よりも笑顔で喜びました。会社の人たちは食事に誘ってくれたり、スパに連れて行ってくれたりと常に私たちが笑顔になれるように、いろいろな形で支えてくれています。私も部長のアドバイスのおかげで社員の方の優しさに笑顔で応えることができます。部長が言いにくいことを教えてくれたことは本当に感謝しています。

感謝の気持ちを伝えようとすると紙が足りないほどの愛情をもらっていると思います。私は今、日本に来て、この会社で実習できていることが本当にうれしいです。どんなことがきっかけで自分の人生の宝物が見つかるかは分かりません。これからは新たな夢を見つけ、この経験を活かし、毎日を大切に生きていきます。



## 喪失の先の新たな一步



国 籍 インドネシア  
職 種 パン製造  
実習実施者 株式会社タカキ  
ペーカリー  
監 理 団 体 協同組合西海協

アネウ ムスティカ ラハユ  
ANEU MUSTIKA RAHAYU

人生には誰にでも、最も辛い瞬間があります。私にとってそれは、父を失った時でした。

あの日の朝、すべてが変わりました。父が冷たく横たわっていたとき、私はそっと近づいてささやきました。

「心配しないで。私と母は、精一杯生きていくから。安心して旅立って。お父さん、あなたはずっと私の心の中で生き続けるよ。」その日を境に、私の人生には大きな穴が空いたように感じました。今まで頼りにしていた足元を失い、私の世界は崩れ落ちました。

父は長い間、肝臓の病気に苦しんでいました。いつも水をあまり飲まず、甘いお茶を好んで飲み、何かあれば漢方に頼っていました。当時の私は、その習慣の危険さに気づくことができませんでした。気づいたときには、父の体はすでに限界を迎えていました。

今でも後悔しています。もっと知識があつて、もっと力があつたら、父にできたことがあったかもしれない。しかし、どれだけ後悔しても、現実は変わりません。私はその現実を受け入れる強さを学ばなければなりません。

それから、私は看護師になりたいと強く思うようになりました。命を守り、苦しむ人に寄り

添える人になりたいと思いました。しかし、すぐには夢に届かず、家族の経済的な理由で、まずは働かなければなりませんでした。

そんなとき、私はこれまで考えたこともなかった道を選びました。それは日本へ行くことです。なぜ日本だったのか。私が高校生の頃、日本で働きたい学生を派遣する機関があることを知りました。そのとき父に「いつか日本に行ってみたい」と話したことがあったからです。あのときは冗談のような夢。でも今こそ、その夢をかなえたいと思いました。

日本に来るまでの道のりは決して平坦ではありませんでした。母を一人残すのはとてもつらかったです。しかし、母は私の未来のために、大きな心でその背中を押してくれました。技能実習生として選ばれるために、多くの試験や面接を乗り越える必要もありました。しかし私は心を決めて、一步一步進みました。これが自分の未来のための大きな一歩だと信じていたからです。

そして今、日本で実習をしながら、多くの人生の教訓を得ることができました。技術も、考え方も、自分自身も、大きく成長しました。文化や言語を学びながら、数え切れないほどの挑戦に向き合い、乗り越える力を培ってきました。私は少しずつ、喪失を受け入れ、新しい希望を持って前を向くことができるようになりました。喪失は私を強くし、「あきらめない心」を与えてくれたのです。

私は信じています。父は今、空の上から安心して私を見守ってくれていると。たとえ一緒にいられなくても、私は父と母と、私たちの未来のために、これからも歩き続けます。喪失は辛いものですが、その先には必ず自分を成長に導く新たな一步を届けてくれるに違いありません。



## 父の背中追って、日本で見つけた宝物



|       |   |              |
|-------|---|--------------|
| 国     | 籍 | インドネシア       |
| 職     | 種 | ビルクリーニング     |
| 実習実施者 |   | 株式会社 ビークルエッセ |
| 監理団体  |   | 広昌会協同組合      |

アイコ スチフタ ラマダン  
AIKHO SUCIFTA RAMADHAN

子どもの頃、私はよく父が縁側で空を眺める姿を見ていました。夕空を見ながら、父は「日本の空もこうだよ」と微笑みました。その瞬間、私の心には「いつか日本へ」という夢が生まれました。

父は技能実習生として日本で働いていました。彼の体験談は私の憧れとなり、「私も日本へ行きたい」と思うようになりました。

高校卒業後、警察官（女性）の試験受けましたが、不合格に。落ち込みましたが、諦めませんでした。新たな道を探し、日本で働くことに興味を持ち、日本語の勉強を始めました。ひらがなとカタカはすぐに覚えましたが、漢字はとても難しかったです。それでも「日本に行く」という思いで努力を続け、ついに夢が叶いました。

来日したのは秋から冬へ変わる頃。雨の中、車から見た紅葉の景色が美しく、強く印象に残りました。空気が澄んでいて、心まで洗われるような気がしました。

驚いたのは日本の車の窓。とても透明で、外から中がよく見えるのです。インドネシアのスモークガラスとは違い、感動しました。細かい

ことかもしれませんが、こういった違いが日本の丁寧さや配慮を表していると感じました。

研修では多国籍の実習生と出会い、日本語の発音の違いに驚きました。中国の友人は話せなくても漢字に強く、刺激を受けました。皆が一生懸命学び、支え合っていた姿は忘れられません。

初めて祭りを見た時、別世界のような感じでした。浴衣姿の女性はインドネシアのクバヤを思わせる美しさ。似ていて懐かしく感じました。どこか故郷に通じる雰囲気があり、心が温くなりました。

和服といえば着物だけと思っていた私にとって、浴衣の存在は新鮮な発見でした。日本の文化は奥が深く、学ばば学ぶほど興味が湧いてきます。

この1年、日本での生活は驚きと感動の連続でした。整然と並ぶ人々、高機能なトイレ、真面目に働く高齢者、そして自然災害に対する準備や協力体制など、多くのことから学びました。全てが私の価値観を広げてくれました。

日本の文化が大好きです。インドネシアとの違いや共通点を学ぶのが楽しく、これからも多くを体験したいです。伝統とテクノロジーが共存する日本の姿は、本当に魅力的です。そしていつかこう言いたいです。

「私は、日本の素晴らしさを自分の目と心で体験しました。」

父の話から始まった夢は、今は私の物語となりました。日本での経験は宝物です。そしてこれは、新しい物語の始まりです。失敗は終わりではなく、新しい道の始まりです。あきらめかけたとき、私は父の姿を思い出し、もう一度立ち上がることができました。



## 実習で学んだこと



|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 国     | 籍 | 中国       |
| 職     | 種 | 水産練り製品製造 |
| 実習実施者 |   | 株式会社紀文食品 |
| 監理団体  |   | すずらん協同組合 |

ソウ　ウ  
宋　　雨

私は技能実習生として日本で働きながら、多くの貴重な経験を積んでいます。日本での研修を通じて、日本の食品加工技術や品質管理の厳しさを学び、日本の職場文化や生活習慣にも触れました。この研修を通じて、技術的なスキルだけでなく、日本社会の価値観や働き方についても深く理解することができました。

紀文食品では、原料選定から製品の出荷まで、厳格な品質管理が行われています。「お客様である後工程に喜んで頂ける食品やサービスを提供する」という理念のもと、温度管理や異物混入防止など細部にこだわる姿勢が印象的でした。どんな作業でも妥協せず、徹底した管理体制が整っていることに感銘を受けました。

また、職場ではチームワークの大切さを学びました。個々の役割が明確でありながら、作業の進行に応じて助け合う文化が根付いています。日本の職場では、個人の責任を果たしたとしても、周囲との協力を重視する姿勢が求められます。この経験を通じて、私自身も責任感を持ち、効率的に仕事を進める方法を学びました。

この中で言葉の壁を感じることもありました。特に、指示の細かいニュアンスを理解する

のが難しく、何度も確認が必要でした。しかし、同僚たちはとても親切で、分からないことがあれば丁寧に教えてくれます。また、言葉だけでなく、態度や表情、ジェスチャーでも意思疎通ができることを実感しました。

実習中、日本の納涼祭に参加しました。地元の人々が協力して屋台を準備し、飾り付けをする姿に、日本のコミュニティ意識の強さを感じました。また、伝統的な衣装を着たり、和太鼓の演奏を体験したりすることで、日本文化への理解も深まりました。

日本での生活を通じて、時間を大切にする文化に触れました。日本人は時間を厳守し、計画的に行動することを徹底しています。電車の正確さやスケジュール管理の徹底など、時間を無駄にしない習慣に影響を受け、私自身も計画的に行動するようになりました。

また、日本人の礼儀正しさにも感銘を受けました。挨拶や感謝の言葉を大切にし、相手を尊重する文化が根付いています。職場では「お疲れ様です」や「ありがとうございます」といった言葉が頻繁に交わされ、良好な人間関係を築く上での重要性を実感しました。

日本での研修を通じて、食品加工技術や品質管理の重要性を学ぶだけでなく、チームワーク、時間管理、礼儀作法といった価値観も身につけました。また、言葉の壁を乗り越える努力や計画的な行動、周囲との協力の大切さなど、今後の人生に役立つ多くのことを学んでいます。

この研修は、単なる技術習得の場ではなく、自分自身の成長の機会でもあります。これから残りの研修期間を大切にし、さらに学びを深めていきたいと思っています。





## 夢を諦めない



|       |   |                         |
|-------|---|-------------------------|
| 国     | 籍 | インドネシア                  |
| 職     | 種 | 塗装                      |
| 実習実施者 |   | 株式会社浅野歯車九州              |
| 監理団体  |   | 公益社団法人日本・インドネシア経済協力事業協会 |

アグス サリム  
AGUS SALIM

私が生まれた家は貧しく苦しい生活をしていました。2016年に中学を卒業した私は、地元で有名な高校に進学したいと思いました。でも両親から反対されました。なぜなら、そこは遠くて通うことができず下宿をしなければならなかったからです。しかし、私は両親に何度もお願いし進学を許してもらいました。その時、私は心に誓いました。苦しい生活を送る両親を楽しませてあげたい喜ばせたいと。入学して私は懸命に頑張り、500人中1位になりました。そして、大学に行きたいと思うようになりました。

人は誰でも夢を持つと思います。しかし、夢は必ず叶うとは限らず、簡単に叶うものでもないと思います。多くの人々が自分の実力や周りの状況で夢を諦めようとしてしまうかもしれません。私も何度も諦めかけましたが、ある言葉が私を変えてくれました。それは「人の夢は電車のようなものだ」という言葉です。これは一台の電車が過ぎ去った後に次の電車が来るように、人は一定の時間が経つと別の思いや夢が生まれると言うことです。最初は大学に行くことが夢でしたが、今では通訳者になりたいと思っています。通訳者になることが今の夢なのです。

日本に来る前、日本語学校で一生懸命に勉強しました。そこで、たくさん友達ができました。私もそうでしたが、ほとんどの人は家族の生活を助けるためや両親の借金を払うために日本で働くと言っていました。実際は、家族と離れてお金だけのために遠く離れた日本に行くことに自信をなくし、日本で働くことを諦めた友達がたくさんいました。しかし、私は日本で頑張れると考えたのです。日本に来たからには長く日本で働くために日本語の能力を高める必要があります。そうして、通訳者になればいい仕事が見つかると思っています。でも簡単ではないし時間がかかります。今も一生懸命に日本語を勉強していますが、時々、勉強したくなります。そんな時、家族を喜ばせること、夢を叶えることを思い直します。

インドネシアから遠く離れれば離れるほど故郷を思い出し、長くなればなるほど故郷に帰りたくなります。家族や幼なじみや子供時代を思い出すと、すぐにでも帰りたくなります。しかし、夢と言う目標を達成するためにはしなければならぬことがまだ沢山あります。今一番大切なことは仕事でも勉強でも、昨日より今日、今日より明日がよくなるようにすることです。どれだけ家族と離れていても、どれだけ疲れていても努力することです。努力は結果を裏切ることはありません。努力には必ず疲れや諦めが伴いますが、目標を達成できる人は社会的な地位などで決まるのではなく、一步一步努力し諦めない人なのです。ですから、私も諦めずに一步一步努力し続けます。

## 佳作 自分に頭を下げるな— 苦難から成長へ



ズオン ティ ビン フオン  
DUONG THI BINH PHUONG  
国 籍 ベトナム  
職 種 電子機器組立て  
実習実施者 松井電器産業株式会社  
監理団体 TWG 外国人育成就労協同組合

若い頃は、夢を追い、新しいことに挑戦する時期です。しかし、その道は決して楽ではありません。安全な道を選ぶ人もいれば、成長のために困難に立ち向かう人もいます。私は後者でした。

日本での3年間の技能実習はまさにその挑戦でした。仕事をするだけでなく、忍耐力や精神力を鍛え、自分自身を見つめ直す貴重な時間となりました。

日本へ行くと決めたとき、家族の反応はさまざまでした。応援してくれる人もいれば、「国にいても仕事はあるのに、なぜ遠くへ行くのか？」と心配する人もいました。

でも、私は分かっていました。人生を変えるには、安全な場所を出て、新しい挑戦をしなければならない。

出発前、日本語を学ぶために毎日努力しました。漢字を覚え、発音を練習し、時には挫折しそうになることもありました。でも、「これを乗り越えなければ夢は叶わない」と自分に言い聞かせました。

日本に着いたとき、私は驚きました。清潔な街、時間通り電車、真剣に働く人々。その一方で、強い孤独を感じ

ました。標識が読めず、電車の切符の買い方も分からない。スーパーでの買い物すら大変。その不安が「もっと学び、早く適応しよう」という意欲につながりました。

仕事は想像以上に大変でした。長時間労働高い規律、些細なミスも許されない環境。最初はプレッシャーを感じましたが、次第に気づきました。仕事はただの作業ではなく、自分を成長させるチャンスだ。努力を続けるうちに、私は学びました。成功は運ではなく、努力の積み重ねで生まれる。

この3年間で、私は自立し、困難に立ち向かう力を身につけました。誰にも頼らず、自分の力で生活する方法を学びました。

また、働くことの大切さを実感しました。自分で稼いだお金が、どれほど貴重なものを理解しました。日本語の勉強も続け、N3を取得。言葉だけでなく、日本の文化も深く学びました。

多くの人が私に聞きます。「日本に行った価値はあったのか？」私の答えは、「非常に価値があった！」です。この経験は、ただ仕事をするためでなく、新しい考え方や規律、強い精神力を身につけるための時間でした。

自分に頭を下げず、前を向いて進み続けよう。

## 佳作 大切な出会い



コマラデウィ  
KOMALADEWI  
国 籍 インドネシア  
職 種 介護  
実習実施者 社会福祉法人幹の会  
監理団体 協同組合ケアサポート瑞穂

人生には、いくつかの分岐点がある。

そして、私にとってその一つが、日本への旅立ちだった。

飛行機の中で、私は新しい生活への期待と緊張を抱えていた。仲間たちと話しながらも、心の奥では自問し続けていた。

「私にできるのかな？」

ふと深く息を吸い込み、背もたれにそっと身を預けた。

日本に到着すると、想像以上の寒さに驚いた。2月の冷たい風がコートを貫き、体の芯まで冷えた。翌日、人生で初めて雪を見た。わずかに降った雪だったが、私にとっては特別な瞬間だった。

最初の1ヶ月は、日本語学校での学びの日々だった。先生たちは温かく迎えてくれ、友人たちとの時間はかけがえのないものになった。

しかし、それが終わると、新たな環境が待っていた。それぞれの職場に配置され、私もまた、未知の世界へ足を踏み入れた。

最初は言葉の壁に戸惑い、挑戦の連続だった。日本人の

働き方の速さに圧倒され、不安を感じることもあった。しかし、周囲の仲間が支えてくれたおかげで、少しずつ仕事の流れが分かるようになった。

「努力は必ずしも成功を約束しない。しかし、努力しなければ何も変わらない。」

この言葉を胸に、私は前に進み続けた。

職場の仲間たちの支えがあったからこそ、仕事も楽しくなった。困ったときには丁寧に導いてくれ、失敗したときには励ましてくれた。彼らの優しさと温かさに支えられ、私は多くのことを学んだ。ただの仕事仲間ではなく、共に成長し、助け合う大切な存在となった。

「出会いは人を成長させる。そして、その出会いにはきっと意味がある。」

気がつけば、日本での時間も残りわずか。

「さようなら」ではなく、「ありがとう」と伝えたい。

日本へ。

共に過ごした友人へ。

支えてくれた職場の仲間たちへ。

離れていても見守ってくれた家族へ。

そして、自分自身へ。

「よく頑張ったね」と。

この道のりは決して簡単なものではなかった。でも、乗り越えてきたからこそ、今の私がいる。この旅の終わりは、新たな始まりでもある。ここで得たものを胸に、私は次の一歩を踏み出す。

日本よ、本当にありがとう。



## 佳作 八回測って一回切る



エンフアムガラン ビャンバドラム  
ENKH AMGALAN BYAMBADULAM  
国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実習実施者 株式会社日ピス岩手  
監理団体 九州ネット協同組合

モンゴル語には「七回測って一回切る」ということわざがあります。これは「何か行動を起こす前にしっかり確認し、慎重に判断しなさい」という意味です。モンゴルにいた頃、日本人について「七回ではなく八回測って一回切る人たちだ」と話しているのを聞いたことがあります。その時はただ笑って流しましたが、日本に来て実際に自分の目で見てその意味を本当に理解することができました。仕事に慣れてきた頃、職場に作業をチェックする女性がいきました。彼女は私の作業をととても時間をかけて確認し、ミスを見つけると必ず私に持ってきて「もっと注意しなさい」と指摘しました。また私が作業している最中に抜き打ちでチェックをすることもありました。その時の私は「自分でしっかり確認したのにどうしてまたチェックするのだろう」とか「私のことを信用していないのかな？もしかしてきられているのかも？」と考え、少し落ち込むこともありました。しかしある日、会社でしっかり包装された製品をもう一度開封して検査しているのを見かけました。不思議に思い理由をたずねると「完成した製品の中に不良品が見つかった

ため再チェックしている」とのことでした。その時私は仕事でミスをすると同僚にどれだけ迷惑をかけるのか、そして会社に余分なコストが発生してしまうことを初めて実感しました。そしてあの女性が私の作業を何度も確認していた理由も理解できた気がしました。彼女は私のことがきらいだからではなく、むしろ私のことを心配し、同僚や会社のために一生けんめい働いていたのです。彼女だけでなく日本の人々は仕事に対してとても丁寧で、何度も確認し、ミスをしないよう細心の注意を払う素晴らしい人たちです。まさに最初に聞いた言葉の通り、「七回ではなく八回測って一回切る」人々だと思いました。つまり私たちが知っている「慎重」というのがいねん以上に慎重な人たちなのです。

今では私も自分の仕事を必ず再確認するようになり、自分の仕事に満足できるようになりました。当時私の作業を心を込めてチェックし、ミスを防いでくれたあの女性には本当にかんしゃしています。これからも日本でもっと素晴らしいことを学んでいけると確信しています。

## 佳作 不安から希望へ～日本実習生活の歩み



李 歓歓  
LI HUANHUAN  
国 籍 中国  
職 種 印刷  
実習実施者 株式会社アイカ  
監理団体 一般財団法人国際クラブ

私はオンライン面接を受け2年前に夢と不安を胸に日本へ実習生としてやってきました。日本語も十分に話せず、見知らぬ土地でちゃんと生活できるか、正直とても心細かったです。1か月間の研修を終え各工場に配属されました。会社は印刷業です。

最初の数か月はすべて大変でした。職場で始めは中国人の先輩から教えてもらったんですが、先輩が満期で帰国してからは日本人の機長と二人で作業をすることになりました。まだ、日本語があまりしゃべらなかったのが機長の日本語が早すぎて聞き取らず何度も失敗しました。ミスをするたびに落ち込みましたが、機長から「分からないことがあったら、何度でも聞いてもいいよ」と声を掛けてもらいました。そこからすこずつ「分からないことは恥ずかしくない」と思うようになりました。私はよく作業中にミスをしていましたが、機長は決して怒ったり責めたりせず、静かに片付けを手伝ってくれました。機長はあまり口数多くありませんが、いつも私のことを気にかけてくれ家から野菜や果物を持ってきてくれました。心からとても感謝しています。

また、隣の機械の機長もいつもおいしいお菓子をくれ

たり、休日には水族館にも連れてくれてとても楽しかったです。工場長を含め職場の方々は優しくしてくれて私はとても温かい気持ちになりました。これらのやさしさのおかげで日本に来たばかりの時の緊張や不安がずいぶん和らぎました。

生活のなかでは私より1か月早く来たベトナム人のインターシップの同僚と仲良くなりました。国も言葉も違いましたが、休日には彼らとお互いに自慢の母国料理を作って食べたり、翻訳機を使って交流したりして楽しい時間を過ごしました。言葉が通じなくても心はつながることを実感しました。この友達との時間が私の日本での生活を温かいものにしてくれました。

日本語の勉強も毎日コツコツ続けました。仕事で疲れている日もありましたが、みんなとコミュニケーションを取るために日本語は必要なので毎日頑張りました。その努力の結果昨年日本語能力試験N2に合格することができました。合格の知らせを聞いたとき、私は本当にうれしくてすぐに家族や会社の上司に報告しました。社長からは報奨金もいただき、ますますやるきになりました。そして、私は新しい目標をもっています。今年の7月にN1に挑戦しもっと深く日本語を理解して自分の世界を広げたいと思っています。

この2年間、日本での実習生活を通じて私はただ技術や言葉を学んだだけではなく人とのつながりの大切さや努力を続けることの意味を知りました。日本で得たすべての経験は私にとってかけがえのない宝物です。実習生活もあと残り一年ですが、これからも感謝の気持ちを忘れず、夢に向かって歩き続けたいと思います。

## 佳作 光の道しるべ



エリーン ラフマワティ  
ERLIN RAHMAWATI  
国 籍 インドネシア  
職 種 電子機器組立て  
実習実施者 旭電器工業株式会社  
監 理 団 体 ELC 事業協同組合

私は技能実習生として日本にきました。日本語が上手になりたいと、日本語検定にチャレンジしていましたが、二度の失敗を繰り返し、合格することを諦めようと考えていました。

そんなある日、会社の上司が日本語検定の試験結果を握りしめて私のところに近づいてきました。私は合格発表だとすぐに分かり、一瞬目を閉じて集中しました。その後、「合格です」という上司の報告を受け、感動のあまり涙があふれ、胸が熱くなりました。それと同時に、一人の女性に感謝の気持ちを心の中で唱えました。この合格は、一人の中国人特定技能生の女性の勇敢な姿を見て達成できたものなのです。

彼女はいつも素敵な笑顔で、日本人や私たちインドネシア人と積極的にコミュニケーションをとり、常に会話の中心にいるような明るい人でした。彼女は日本語の勉強を、仕事が始まる前と仕事が終わってから、毎日欠かさず行うほど熱心で、失敗を恐れず、何度も何度もチャレンジしていました。彼女は私に「失敗は成功の母だよ」と言って励ましてくれました。彼女の姿勢を見たり、言葉を聞いて、私の一度や二度の失敗など何てこと

ないのだと思い知らされました。彼女から勇気をもらい、今の私があるのだと思います。

ある日、突然、彼女は結婚し、東京に引っ越すと報告してきました。悲しい気持ちを無理矢理抑え、「もう彼女の存在は必要ない。これからは自分自身強くなり、成功するため努力を続ける」と自分に言い聞かせました。今は後輩もいます。彼女が私を成長させてくれたように、私も誰かに勇気を与え、尊敬してもらえるような存在になりたいと思います。

彼女の存在は、私にとって大きな支えであり、彼女の笑顔や励ましの言葉が、どれほど私の心を温めてくれたか計り知れません。彼女がいなくなることは寂しいですが、彼女から学んだことを胸に、これからも前向きに頑張っていこうと思います。彼女のように、周りの人々に良い影響を与えられる存在になりたいと強く感じています。

彼女は私の人生にとって、光の道しるべです。「その笑顔は希望の光」「その言葉は勇気の源」彼女の存在が私を強くし、どんな困難も乗り越えられる力を与えてくれました。

彼女が去った今も、その光は私の心に輝き続け、また私の目指している道を照らしています。彼女から学んだ勇気と努力を胸に、私は前へ進み続けていきます。彼女のように周りの人々に光を与え、共に成長し、支え合う存在でありたいです。

いつの日か、成長した姿で東京の彼女に再会できるようなことがあれば、それ以上の喜びはないのかもしれませんが。「人と人が光で繋がる道を作る」そんな光景を想像しながら私は今も一歩、明日も一歩と歩みを進めています。

## 佳作 私の家族



グエン ティ カム ニー  
NGUYEN THI CAM NHI  
国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実習実施者 株式会社ツクイ  
監 理 団 体 協同組合企業交流センター

人は誰もが大切にしていることや夢があります。私にとって大切なものは「家族」です。家族は私を育ててくれる根っこにあたる場所です。そして、両親の温かい愛情に包まれる場所でもあります。私の家族は両親と私の3人家族で、毎日の食事を一緒にしたり、会話を楽しんだりすることで幸せを感じられる大好きな宝物です。

子供の頃、私の家族は裕福ではありませんでした。ですから両親は朝早くから夜遅くまでずっと働いていました。そんな両親から最初にもらったプレゼントは学習机でした。それは両親が苦勞して育てたキュウリを売ったお金で買ってくれたものです。2番目のプレゼントは古い自転車でした。私が徒歩で通学するのが大変だと感じて買ってくれたものです。どちらも私にとって一生忘れないプレゼントです。そんな両親の優しさに私は「これからもっと勉強して将来両親を楽にさせてあげたい」と心に決めました。私は勉強を頑張り賞状を家に持ち帰ることができるなど両親を喜ばせることができました。そんな中で私はあることを決意したのです。

それは高校卒業後に日本へ行くことでした。大学へ行かず日本に行くと両親に伝えた時、最初は反対されまし

た。私は「絶対にやり遂げるから信じてほしい」と伝え、説得を重ねた結果、両親は私の願いを許してくれたのです。会社の面接に合格した知らせを聞いた時、本当に嬉しくてすぐに両親に伝えました。両親は「頑張ったんだから合格して当然だよ」と言ってくれました。でも、その言葉とは反対に私が大学への夢を諦めて日本に行くことへの寂しさも感じられました。

日本へ出発する1週間前から両親の不安や寂しさが日に日に私にも伝わってきました。病気になった時に誰もそばにいないこと、働きすぎて体を壊さないかを心配していました。「何か食べたいものある？作ってあげるよ。向こうにはないかもしれないから」と母は言うてたくさん食べ物や日用品を持たせてくれました。荷造りの時、私は何度もこっそり泣きました。出発当日、両親は私の前では泣くのを我慢してくれましたが、私が出発する時には涙をこらえきれず、私を抱きしめ「頑張ってね」と送り出してくれました。今まで一緒に過ごしてきた娘が、今、自分達の手から離れて遠くに行くのは、両親にとっては耐え難い思いだったと思います。

新しい土地で生活を始める私は不安でいっぱいでしたが、今は両親がそばにいない分、自分の体を大事にして、どんな困難にも負けずに頑張るしかないと思っています。家族の愛から、生きることの意味や他人への愛が生まれます。誰もがいずれは自立し、遠くへ羽ばたいて新しい世界を探しに行きます。それでも、心の中ではいつも両親が私の帰りを待っていてくれると信じています。家族はこれからも私にとってかけがえのない存在であり、私の心の支えになっています。



## 佳作 価値ある人間



ウェイ テツ アウン  
WAI HTET AUNG  
国 籍 ミャンマー  
職 種 工場鋳金  
実習実施者 有限会社紀の川ステンレス  
監理団体 国際ビジネス情報協同組合

私たちは地球上で人間として生きていくために生まれてきました。非常に多くの生き物で構成される世界で最も知的な「人間」として生まれることは非常に幸運で大きな意味があります。私たちの地球には美しい白然がたくさんあります。しかし、今、地球は以前ほど美しくありません。静寂、平和、白然の美しさに恵まれた世界は、地球上で最も価値のある「人間」によって壊されようとしています。人間の貪欲と怒り、共感の欠如により、世界では戦争が増えています。これらの戦争のせいで罪のない人々が命を落として、世界は腐敗してしまっています。

では、平和で美しい地球を維持するために、私たち人間はどうすればよいのでしょうか。すべての人間は地球の平和と美しさを守る責任があります。この責任を果たすために、私たちは人間としての「価値」を持たなくてはなりません。人の価値はお金や宝石では測れないものです。道徳、思いやりと精神の純粋さによってのみ測ることができます。

道徳とは人の態度や行動を表すものです。道徳的な人は正しいことを行って間違ったことを避ける傾向がありま

す。直ち、私たちは真実を話して欺瞞を避けなければなりません。

また、人の価値は思いやりと他人を助けようとする意欲にも左右されます。自分の利益ではなく、常に他の人の困難を喜んで手助けすることが大事です。思いやりは人間間の理解、愛、支援を促進する重要な要素であり、人道主義の基礎であり、世界を平和にするために非常に重要な要素です。

さらに、人の価値は努力でも測れます。私たちの人生には常に困難や挑戦があります。困難に遭遇するたびに落ち込んではいけません。困難を乗り越えて自分の価値を高める努力をしなければならないです。世の中に完璧な人はいません。間違いを犯すたびに悲しんだり落ち込んだりする必要はありません。失敗からたくさんのことを学び、良い人間になろうと努力することは、非常に価値があります。人の価値は学歴や役職とは関係ないのです。重要なのは彼らの内なる精神と行動です。

私たち人間は、世界中のどこにいても平等な権利を有しており、人権を尊重して人種、宗教、性別に基づく差別に反対しなければなりません。人はそれぞれ異なるスキル、経験意見を持っています。こうした違いを認め合うことで、社会がより発展していくのです。誰もが価値のある人になれるわけではありませんが、価値のある人になろうと努力する権利を持っています。「価値ある人間」になろうと努力する人が増えることで、戦争が溢れている世の中を鎮め、平和にあふれる美しい地球を取り戻せることを、私は節に願っています。

## 佳作 日本で働く夢



ヌルヒダヤティ  
NURHIDAYATI  
国 籍 インドネシア  
職 種 非加熱性水産加工食品製造業  
実習実施者 株式会社オークワ  
監理団体 国際ビジネス情報協同組合

私の名前はヌルヒダヤティ、二十三歳です。私は高校を卒業する前から、日本で働くことを計画していました。二〇一九年に高校を卒業した後、すぐに日本語学校に入学しました。その時、私はまだ十七歳でした。日本で働くには最低十八歳でなければならなかったため、先生に「面接を受けることはできない」と言われました。とても悲しかったですが、それでもできることを諦めずに頑張りました。二〇一九年九月十五日に私は十八歳になるとすぐに面接を受けて合格しました。待ちに待った瞬間だったので、本当に嬉しかったです。合格してからは、パスポートの作成や健康診断などの準備をしました。しかし、二〇二〇年にコロナウイルスが流行しました。日本まであと一歩のところまで、私達は待機しなければならなかったです。どんな壁でも絶対に諦めないかと心に決めて、出発に備えてオンラインで勉強を続けました。それから約一年が経ち、二〇二一年になっても依然として日本への扉は閉じたままでした。私は何度も先生に「いつになったら日本へ行けますか？」と質問しました。しかし、ある日突然先生から「残念ながら、コロナ影響で内定が出ていた会社は受け入れが難しくなりました。あな

た達は日本へ行くことができません」と告げられました。だから、すぐにインドネシアで仕事を始めました。約六ヶ月間金融関係の仕事をしました。二〇二二年の初めに、コンビニで働き始めました。インドネシアで働いている間は、その後は、コンビニで一年間働き終えて、再び日本語学校に通う計画を立てました。しかし、退職する一ヶ月前の二〇二二年十二月二十四日、仕事帰りに交通事故に遭ってしまいました。私は重傷を負いました。療養中、「本当にもう日本で働けないのか？」とずっと恐怖でいっぱいでした。今思えば、私は本当に日本で働きたかったんだと思います。二〇二三年五月、私は日本語学校の校長に「骨折していても日本で働くことはできますか？」と相談しました。すると、校長は「試してみろしかない。もし無理だったら、どうすることもできない」と言いました。以前、日本語を勉強していたので、私はすぐに面接を受けることができ、無事に合格しました。健康診断の結果は問題なく、無事に合格しました。そして、二〇二四年二月十四日に日本へ出発することが決まりました。私も家族も本当に嬉しかったです。何度も試練がありましたが、ついに日本で働くことができるようになりました。今、日本で働いて約一年になります。私は両親を幸せにしています。自分の夢を一つずつ叶えて行きたいと思っています。日本で働けることがとても嬉しいです。高校生の頃から日本で働くことが私の夢でした。今も日本語を勉強し続けています。日本で長く働きたいからです。三年間日本で働いた後、私はインドネシアに帰って再び日本で働くことを計画しています。私は日本の環境や働き方が好きですから、もっと日本語の勉強を頑張りたいです。

## 佳作 実習のもう一つの側面



イマム ククー プラダナ  
IMAM KUKUH PRADANA  
国 籍 インドネシア  
職 種 たて編ニット生地製造  
実習実施者 岩田ニット株式会社  
監理団体 協同組合 CEO

「FOMO」という言葉を知っていますか？これは大多数のすることは正解だと思う人々のことで、最近の流行になっています。インドネシアでは多くの若者が大学へ進学するか就職するかで悩んでいます。家族を支えるために仕方なく働くケースもあります。その一方でみんなが行くからと友達を追いかけて進学したり、興味のない専攻を選んだりしています。なぜなら、まわりの人に頭が良いと思われたかったり競争相手を少なくなるためです。なので、目標がない何人かの友達は大学を出た後で何をしたら良いのか分からなくなっています。

そのような中で技能実習生というプログラムは僕に解決策を与えてくれました。技能実習生はお金を稼いだり、自己理解や自分の長所を探すための場所です。この意見には賛成の人がいるかどうか分かりませんが、僕にとって技能実習生とは自由に物を買って何かをする場所です。以前はそのことができませんでした。たとえば好きな時に好きな本を買ったり、オンラインコースを受けたりすることです。

昔は、日本にいと自然に日本語が上手になると思い

ましたが、実際は無理です。日本人と意思疎通のミスがたくさんあるので、分かるようにしっかり日本語を勉強しなければなりません。しかし、単語をたくさん暗記して、文法を勉強しても日本語が上手に話すわけではありません。どうしても、日本人と話す時に口から単語がまったく出てこないのです。

会話を上達するには、やはり実践が必要だと気づきました。しかし、会社の仕事が忙しく、日本人と話す機会が少ないため、会話の練習はあまりできません。この問題を解決するために、練習できる方法を探しました。インターネットでは無料と有料のサービスが見つかりました。有料のほうが質が高く、効果も大きいです。スキルの向上のためなら迷わず受講する価値があると思いました。

お金に余裕があるので、自分を知るための道具を買うこと以外家族に送金もできるし、貯金もできます。そして技能実習生には将来の地図もあります。僕は日本語知るようにになりました。興味を手に入れることができました。日本語を上手に話すことができれば日本に留学したり、より良い仕事をもらうことができると思っています。僕は日本語を勉強して翻訳者になりたいです。日本語が上手になってインドネシアと日本のかけはしになりたいです。インドネシアの文化を日本へ、日本の文化をインドネシアへ伝えたいと思っています。

その旅は決して楽ではありませんが、人生を歩む上で後悔のない、正しい道にしたいと思っています。自分の本当の姿を見つけ、大切な人たちを助けることができるのは何よりの幸せです。光は目標が分かった後でいろんなチャンスに案内してくれます。

## 佳作 自分の娘のように愛された



ナランツェツェグ ホンゴルズル  
NARANTSETSEG KHONGORZUL  
国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実習実施者 藤田螺子工業株式会社  
監理団体 九州ネット協同組合

私は自分のお母さんをよく知りません。お母さんが私を最後に抱きしめてくれた時、私は二さいでした。それが最後の抱きしめだと知らなかったのです。それは最も真実で大切な愛で満たされた抱擁だと思っています。言葉では言い表せないです。その時から私は叔母の娘になりました。

叔母は、私がものごころがついたところから今まで、自分の子のように私を愛し、育ててくれました。誰もこのような心を与えるわけではありません。叱る時はちゃんと叱ってくれて、褒める時は心から褒めてくれたから、今の私がつくられたのでしょう。でも、母親がいつもそばにいてくれたらいいのに、と思ってしまいました。母親がいる他の人を羨ましがってしまいました。でも、母親と同じぐらい私を愛してくれる叔母がいます。これを全て理解できるようになるまで、私の思いは少し違っていました。ただ、私は叔母からたくさんの愛を受けるに値すると感じていました。

ある日、私はひどい病気になり、手術を受けなければならませんでした。その時、叔母が私を自分の子供のよ

うに愛してくれていることに気づきました。私は叔母の実子ではないのに、なぜ私をそんなに愛してくれるのだろうと驚きました。叔母のおかげで、私は当時感じていた感情に対処することができました。それは私に大きな勇気を与えてくれました。もっと生きたいと思うようになりました。

二十さいの時、「あなたの夢は何ですか」と尋ねられました。その時私は、愛情が足りない親がいない子供たちに、愛情を与えられる人になりたいと言いました。

私の最大の夢は、モンゴルで孤児院を設立することです。叔母さんのように子供たちに愛情を与えられる人になることです。

もちろん孤児院の設立は難しいですが、心から望んでいます。私が日本でじっしゅうするために来たことが、架け橋になると思っています。そこでは、私と同じように愛され、守られ、笑っている子供たちに毎日会うことができると確信しています。

叔母のおかげで、やさしく親切な女性になって社会に良いえいきょうを与えていきたいと思っています。けんこうにそだって大人になり、最も重要なことは、社会に対して正しい考えと正しいたいどを持つ人になることです。

叔母さん、私に多くの良いことを教え、愛してくださってありがとうございました。

## 佳作 日本でのインターン中に遭遇する一般的な課題



グエン ティ ジェム  
NGUYEN THI DIEM  
国 籍 ベトナム  
職 種 ビルクリーニング  
実習実施者 株式会社沖縄ダイケン  
監理団体 一期一会協同組合

日本に来てから、たくさんの思い出に残る感動や経験をしてきました。最初は言語、文化、仕事のスタイルに至るまで、すべてが新しいものでした。最初の頃はコミュニケーションや生活環境への適応、同僚との知り合いなど、多くの困難に直面しました。しかし、皆さんの助けと私自身の努力により、私は徐々に日本文化を理解し、日本流の仕事の仕方を学ぶことができました。日本に住むことは私に自立心を養うだけでなく、自己啓発の機会も数多くもたらしてくれます。時々ホームシックになったり、仕事でストレスを感じたりしますが、それでもこの国にもっと溶け込みこの国の興味深いものを楽しむように毎日努力しています。日本は独特の文化と多くの独特な行動規範を持つ国です。インターンや新人にとって、日本人の同僚や人々と溶け込むのは簡単ではありません。しかし、文化をよく理解し、正しい姿勢を保てば、すぐに適応し良好な関係を築くことができます。

私が日本に来た時に直面しなければならなかった言語の壁は、まさに「ボスレベル」でした。初めて来たときは、日本語をかなり上手に学んだと思っていましたが、

実際は大きなショックでした。同僚たちは電光石火の速さで話し時には何を話しているのか全く分からないのに、私は微笑んだり漠然と頷いたりすることしかできませんでした。クライマックスは、料理を「おいしい」と褒めようとしたのですが、緊張のあまり「ひどい」と言っしまい、全員が目を見くりました。言うまでもなく、敬語は難しい数学の問題のようなもので、たった一つの単語を間違えるだけで「丁寧」とい言葉がすぐに「失礼」変わってしまうことがあります。しかし、その混乱した時期のおかげで、私は多くのことを学び、より注意深く耳を傾け、より多く話す練習をしコミュニケーションをとるときに徐々に「愚か」ではなくなりました。まだ時々間違いを犯しますが努力を続ける限り、いつかこの言語のボスを「打ち負かす」ことができると信じています。

日本でのインターンシップは、多くのチャンスに恵まれる一方で、さまざまな試練にも直面します。言葉の壁、文化の違い、仕事のプレッシャー、そして異国での孤独感など、どれも私を成長させ、強くしてくれる貴重な経験となりました。困難のひとつひとつが学びであり粘り強さ、向上心、そして前向きな姿勢によって、少しずつ乗り越えることができました。それからも未知のことがたくさんありますが努力を惜しまず挑戦し続ければ、どんな困難も自分の成長の糧となり、やがて日本という国で実りある成果を得られると信じています。

## 佳作 一番好きな言葉「家族の幸せ」



バン ティ トウエット  
BAN THI TUYET  
国 籍 ベトナム  
職 種 パン製造  
実習実施者 株式会社とかち帯広ヤマザキ  
監理団体 すずらん協同組合

私は今年32才になります。若者だけがもっている衝動的な行動ができる年は過ぎ去り、夢や野望を実現する年齢ではなくなりました。これからの年の重ね方は、自分自身がしっかり地に足をつけ責任をもたないといけない年齢です。

子供を育て教育する責任。両親の老後を介護する責任。家族全員に美味しい食事を提供する責任。

10年以上前、私が子供だった頃、私はおなかがすいた両親の腕の中で暮らし、お小遣いがなくなったら、手をあげてそれを求めました。私は両親の生活をよく考えず、有名な大学に行き、好きなことをするという自分勝手な夢を描いていました。しかしそれらの夢はかないませんでした。

それから年月がたち、私は結婚して家族をもら、子供を産むという人生を歩きだしました。以前もっていた夢は完全になくなり、代わりに子供たちと元気で健康であり幸せな生活をおくりたいという夢に代わりました。少しくらい貧しくても、家族が健康であれば私は幸せでした。その私がなぜ日本に来たかという、より家族が幸

せになる為です。日本で技術を学び、給与を稼いでベトナムに戻っても、より良い生活ができるようにする為です。

子供たちが私のモチベーションであり、子供たちの将来が私のやる気の源です。

子供たちとはなれた生活を送ることは、簡単なことではないですが、子供たちの将来の事をかんがえると頑張れます。

幸せな生活を手に入れることは簡単ではありません。日々大変なこともあります。しかしそれらを実現する為に私は努力します。

実習を通じ、たくさんのことを経験していかなければなりません。多くの事に感謝をしていかなければなりません。

大好きな家族の幸福、健康、お金、それらを絶対にまもりたいです。

私が一番好きな言葉は「家族の幸せ」です。与えられた貴重な時間を有意義に過ごし、「家族の幸せ」を手に入れたいです。



## 佳作 磨練の中で脱皮する



曹 利  
CAO LI  
国 籍 中国  
職 種 電気機器組立て  
実習実施者 株式会社ミツバ  
監 理 団 体 群馬自動車部品製造協同組合

海外生活への憧れと未知への期待を胸に、私は重洋を越えて日本にやってきて、挑戦と驚きに満ちたアルバイトの旅を始めました。

日本に着いたばかりの私は、ここのすべてに深く引きつけられました。通りはひとつの埃さもなく、路地裏まで秩序とルールが漂っています。日本語のあいさつやお辞儀のマナーはすべての私にとって、新鮮で面白いものばかりです。

しかし、理想と現実にはいつもギャップがあります。仕事の大変さは私に生活の大変さを痛感させました。生産ラインの工場に初めて着いて、モーターの外観をチェックする仕事を担当しました。私はこれが簡単な仕事だと思っていましたが、実際に手を付けてみて、その大変さは想像以上でした。

毎日、目覚まし時計に催促されて慌てて起きて、簡単に洗面をしてからすぐに工場に向かいます。工場に入ると、うるさい機械の音に包まれます。私は急いで生産ラインのそばのワークステーションに向かい、パームフィットをはめて、モーターの外観をチェックする準備をします。モーターがコンベアベルトに乗って一定のス

ピードで移動してきます。私は一瞬たりとも目を離さず、すべての細部を注意深く見なければなりません。ケースにキズや凹み、異物がないか、マークがはっきりしていて完全か、ネジがきちんと締められているか、どんな些細な欠陥も見逃してはいけません。最初のころ、私は頻繁にミスをしました。小さなキズを見落としたり、マークが曖昧な問題に気づかなかったりしました。私のパートナーは私に「ここだめだ」と言いました。言葉が通じなくても、これが批判だと感じる事ができました。私は恥ずかしくて、心の中は自責の念でいっぱいでした。長時間、精神を集中させた状態を続けると、毎日仕事が終わった後、目が痛くてカスカスになり、首と肩もまるで重い物をのせられたように、痛くてたまりません。

この仕事は体を試されるだけでなく、精神的な耐えられる力も試されます。チェックの基準は厳しくて複雑で、ミスをするとお客様が取り付ける時に不良品に気づかなければ、その結果は想像もつかないほど深刻です。

私は休憩時間を利用して、先輩たちの操作のテクニックをよく観察し、彼らに経験を教えてもらいます。だんだんと、私はペースを見つけて、仕事の能率が大幅に向上しました。私のスピードがますます速くなり、ミス率もますます低くなりました。

工場でモーターの外観をチェックするこの日々は、私に粘り強さの意味を教えてくださいました。困難を乗り越えるたびに得られる達成感は、私をもっと強くさせます。平凡な仕事でも成長が得られること、細かい任務でも、心を込めてやれば、価値が見つかることを私に教えてくださいました。

## 佳作 かぞく



ドー タット バン  
DO TAT BANG  
国 籍 ベトナム  
職 種 溶接  
実習実施者 村田機械株式会社  
監 理 団 体 アクティブ・アジア交流事業協同組合

私はつまと二人のむすめをもつ小さなかぞくのだいこくばしらす。ちほうに住んでおり、いなかでの私のかぞくのせいかつはよいではなく、しゅうにゅうがふあんでいす。

子どもたちがせいちょうするにつれ、せいかつしていくのにひつようなしゅうびもふえてきます。つまと私はいつも、子どもたちがべんきょうにとりくめるようにさいぜんをつくしていますが、けいざいてきによゆうがなくまい日、にがおもいす。

私は日本に来るまでベトナムでさまざなしごとをしてきました。けんせつぎょうからタクシーのうんでんしゅまでいろいろけいけんしました。しかし、ちょきんがたまることはなく、その日一日をすごしていくのにやっとでした。むすめがせいちょうしていくのを見て私は、むすめたちのしょうらいがまずしいものにさせたくないとおもいました。

そこでなんどもつまとはなしあい、私は日本へじっしゅうせいとしてはたらきにいくことをけついしました。このけつだんはけっしてかんたんなものではありません

せんでした。なぜなら、私はあいするかぞくからはなれなければいけないことをしっていたからです。さらにかていの中のせきにんをすべてつまにせおわせることになるからです。しかし、私がかせがなければつまやむすめたちによいくらしができないことをいばんしっています。

日本にいくためにつまとむすめたちとのわかれの日がやってきました。とてもさびしいきもちでいっぱいでしたが、私はかぞくのまえでなきませんでした。つまをしっかりとさしめました。子どもたちにはよくべんきょうして、母のはなしをきくようにとつたえしました。私はいっしょうけんめい、日本ではたらき、いえにおかねをおくようにやくそくしました。すうねんご、子どもたちがねっしんにべんきょうできるかんきょうをつくり、つまのふたんもすくなくし、私のかぞくがいまよりもよりよいものになることをねがっています。

日本でのせいかつはときどきつかれてたいへんですが、つまとむすめたちとでんわをし、はなすたびにゆうきづけられがんばることができています。今がくるしくても、かぞくのためによりあかるいみらいをひらいていけるとしんじています。

## 佳作 “マイ・リトル・アドベンチャー” でえたきちよな きょくん



アニサ サフィトリ  
ANISA SAFITRI  
国 籍 インドネシア  
職 種 電子機器組立て  
実習実施者 テクノセンター株式会社  
監理団体 TWG 外国人育成就労協同組合

ある日、家の近くの公園で遊んでいると、くものすにことりがとらえられているのを見つけました。鳥は自身をかいほうしようとけん命に努力しましたが、うごけはうごくほど絡まってしまいました。私はその鳥がかわいそうで、助けてあげたいと思いました。私は何も考えずにその鳥に近づき、くものすから鳥をかいしようとしました。しかし、がんばればがんばるほど、この仕事はむずかしくなっていきます。悔しくて諦めそうになりました。しかし、ただ諦めるわけにはいかないことを思い出しました。何度もちょうせんし、ついに鳥を放すことにせいかうしました。鳥が自由にとび回っていたので、私はとても幸せでほこらしいきもちになりました。人生においては時には困なんに直面しても粘り強く、決して諦めないことがひつようであることを学びました。私が学んださいしょのきちよなきょくんは粘り強さでした。決意と努力があれば、のぞむことは何でもたっせいできることを学びました。私は小鳥の命を救った小さなヒーローになったような気分でした。

鳥をはなした後、私はにわにすわってこのけいけんをふりかえりました。助けたいときも注意がひつよだと

気づきました。ばあいによっては私たちのしんせつなこうどうが状況をさらにこんなんにする可能性があります。たとえ私たちのいとがよかったとしても、だれもが私たちのえんじょを快く受け入れてくれるわけではない、と母がかつて私に話したことを覚えています。こうどうする前に考えることがじゅうようであり、こうどうの結果を考りよするひつようがあることを学びました。

そのとき、私は公園で泣いている同い年の男の子を見かけました。私はかれにちかづき何が起こったのかたずねました。かのじょはお気に入りの人形をなくしてしまった、とかれにはなしました。私はかのじょに同情し、人形を見つけるのを手伝いたいと思いました。一緒にこうえんを探し回って、しばらくして、ついに木の下に人形を見つけました。少年はほほえんで私にかんしゃした。私はかれの役に立てることがうれしく思いましたし、このような小さな行動がたの人を幸せにすることができることをしりました。

私の話は日常のけいけんがどのように私たちにきちよなきょくんをあたえてくれるのかを示すかんたんなれいです。毎日が学び、せいちょうし、よりよいにんげんになるきかいです。私はしょうがいをおしてきちよなじんせいのきょくんをしゅうしゅうしつづけ、このやさしさとちえをたのひとたちときょうゆうできることをねがっています。

ばくはけつい、きょうかん、しょうじきさ、やさしさについてまなびました。このレッスンはにちじょうせいかつにやくだつだけでなく、しょうらいよりよいにんげんになるのにもやくだちます。ありがとうございます

2025年外国人技能実習生日本語作文コンクール優秀作品集

---

2025年10月発行

非売品

編集・発行 公益財団法人 国際人材協力機構  
〒108-0023  
東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐ビルディング11階  
電話 03-4306-1100（代表）  
FAX 03-4306-1112  
ホームページ <https://www.jitco.or.jp/>

---

**JITCO**