JITCO

とも

～ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីប្រទេសជប៉ុន～

2026
4
លេខសម្រាប់រដូវផ្ការីក

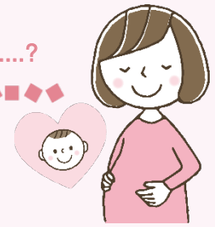
ម៉ាស់ និង សុជីវធម៌នៅពេលក្អក

មកដឹងតាមរយៈ:ពុក្ពតា

នៅពេលក្អកឬកណ្តាស់ យើងគួរពិចារណាដល់អ្នកដែលនៅជុំវិញ ដោយយើងគួរពាក់ម៉ាស់។ ជាពិសេស នៅទីកន្លែងដែលមានមនុស្សប្រមូលផ្តុំគ្នាច្រើន ដូចជា នៅក្នុងរថភ្លើងឬរថយន្តក្រុងឬកន្លែងការងារជាដើម យើងគួរយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ "សុជីវធម៌នៅពេលក្អក" ដែលសំដៅទៅលើការខ្ទប់មាត់ឬច្រមុះ ដោយប្រើម៉ាស់ឬក្រដាសជូតមាត់ ឬកន្សែង ឬដៃអាវជាដើម ដើម្បីព្យាយាមបង្ការជំងឺឆ្លង។

"Tomo" ត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយជាភាសាជប៉ុនដែលភ្ជាប់ដោយសម្លេងអាន និង ជាភាសាចំនួន១០ទៀត (វៀតណាម ចិន ហ្វីលីពីន ឥណ្ឌូនេស៊ី ថៃ ខ្មែរ មីយ៉ាន់ម៉ា ម៉ុងហ្គោលី និងអង់គ្លេស) ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននិងផ្តល់នូវគន្លឹះនានាសម្រាប់ការសិក្សាភាសាជប៉ុន។
（https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/）

នៅពេលកម្មសិក្សាការីជំនាញបច្ចេកទេស ឬ ជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់ មានផ្ទៃពោះ.....?



នៅប្រទេសជប៉ុន ការបញ្ឈប់ការងារដោយសារហេតុផលថានិយោជិត (រួមទាំងកម្មសិក្សាការីជំនាញបច្ចេកទេស និង ជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់) មានផ្ទៃពោះ គឺត្រូវបានហាមឃាត់ដោយច្បាប់។ នៅទីនេះ យើងខ្ញុំនឹងបកស្រាយអំពីថាតើគួរធ្វើដូចម្តេច នៅពេលកម្មសិក្សាការីជំនាញបច្ចេកទេស ឬ ជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់ មានផ្ទៃពោះ។

Q នៅពេលមានផ្ទៃពោះ តើគួរធ្វើដូចម្តេច?

A
- សូមទៅទទួលការពិនិត្យនៅផ្នែកសម្ភព។
- សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងក្រុមហ៊ុននិងអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ/ស្ថាប័នជំនួយគាំទ្រការចុះឈ្មោះ។
- សូមជូនដំណឹងអំពីការមានផ្ទៃពោះទៅកាន់បញ្ជីរដ្ឋបាលភូមិក្រុងខណ្ឌសង្កាត់។

Q តើកម្មសិក្សាក្នុងនាមជាកម្មសិក្សាការីជំនាញបច្ចេកទេស ឬ ការងារក្នុងនាមជាជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់ នឹងប្រែប្រួលទៅជាយ៉ាងណា?

A
- ក្រុមហ៊ុននិងអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ/ស្ថាប័នជំនួយគាំទ្រការចុះឈ្មោះ មិនអាចបញ្ឈប់កម្មសិក្សាឬការងារដោយសារហេតុផលថាកម្មសិក្សាការីជំនាញបច្ចេកទេសឬជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់មានផ្ទៃពោះនោះឡើយ។
- នៅមុនពេលសម្រាល បើជាបំណងរបស់អ្នក អ្នកអាចស្នើសុំឈប់សម្រាកពីកម្មសិក្សា/ការងារ គិតចាប់ពីសប្តាហ៍មុនដល់ថ្ងៃសម្រាល។ ម្យ៉ាងទៀត នៅប្រទេសជប៉ុន ដើម្បីថែទាំសុខភាពក្រោយសម្រាលជាគោលការណ៍ អ្នកមិនត្រូវធ្វើការងារក្នុងរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ ៨សប្តាហ៍ គិតចាប់ពីថ្ងៃបន្ទាប់ពីការសម្រាល។ ប្រាក់បៀវត្សនៅអំឡុងពេលមិនបានធ្វើការងារ គឺត្រូវយោងទៅតាមការកំណត់របស់ក្រុមហ៊ុន ប៉ុន្តែ ករណីគ្មានការផ្តល់ប្រាក់បៀវត្សទេ គឺនឹងមានការបង់ជូននូវប្រាក់ឧបត្ថម្ភសម្រាប់ការសម្រាលកូន(ប្រមាណ60ភាគរយនៃប្រាក់ឈ្នួល) ពីប្រព័ន្ធធានារ៉ាប់រងសុខភាព។
- បើជាបំណងរបស់អ្នក អ្នកក៏អាចផ្អាកកម្មសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេស/ការងារជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់ ហើយធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍ជាបណ្តោះអាសន្នដើម្បីសម្រាលកូន រួចចាប់ផ្តើមកម្មសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេស/ការងារជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់សាជាថ្មីម្តងទៀតក្រោយពេលសម្រាលកូនផងដែរ។ សូមអ្នកពិភាក្សាជាមួយនឹងអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ/ស្ថាប័នជំនួយគាំទ្រការចុះឈ្មោះនិងក្រុមហ៊ុន។
- បើអ្នកបំពេញលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធឈប់សម្រាកពីការងារដើម្បីចិញ្ចឹមកូនផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ក៏មានប្រព័ន្ធផ្តល់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភបណ្តោះអាសន្នសម្រាប់ការសម្រាលនិងចិញ្ចឹមកូននៅក្នុងប្រព័ន្ធធានារ៉ាប់រងសុខភាពផងដែរ។
- សម្រាប់រយៈពេលឈប់សម្រាកដោយមិនអាចធ្វើសកម្មភាពក្នុងនាមជាជនបរទេសជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់លេខ1 ដោយសារហេតុផលមានផ្ទៃពោះ សម្រាលកូន ឬចិញ្ចឹមកូន (រយៈពេលឈប់សម្រាកនៅមុននិងក្រោយពេលសម្រាល រយៈពេលឈប់សម្រាកដើម្បីចិញ្ចឹមកូន) បើទទួលបានការទទួលស្គាល់ នោះនឹងមិនរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងរយៈពេលស្នាក់នៅកំណត់សរុប 5 ឆ្នាំឡើយ។

Q តើមានបញ្ហាពិគ្រោះយោបល់ឬទេ?

A
នៅពេលដឹងថាមានផ្ទៃពោះ ជាដំបូង សូមអ្នកពិភាក្សាជាមួយនឹងមនុស្សដែលនៅក្បែរអ្នក ដូចជាក្រុមហ៊ុននិងអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ/ស្ថាប័នជំនួយគាំទ្រការចុះឈ្មោះជាដើម។ ទាក់ទងនឹងការបន្តកម្មសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេស/ការងារជំនាញបច្ចេកទេសពិសេសជាក់លាក់ ឬ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍ជាបណ្តោះអាសន្ន និងនីតិវិធីនានាទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូន ការទទួលការពិនិត្យនៅមន្ទីរពេទ្យ លក្ខណៈសម្បត្តិស្នាក់នៅសម្រាប់កូនដែលកើតមក ជាដើម គឺចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរៀបចំសម្របសម្រួលមួយចំនួន។

នៅពេលដឹងថាមានផ្ទៃពោះ សូមអ្នកកុំព្រួយបារម្ភតែម្នាក់ឯង ដោយសូមអ្នកពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូនិងក្រុមគ្រួសារ ឬក៏ ក្រុមហ៊ុននិងអង្គភាពត្រួតពិនិត្យ/ស្ថាប័នជំនួយគាំទ្រការចុះឈ្មោះ ឬក៏ទីភ្នាក់ងារកម្មសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេសសម្រាប់ជនបរទេស (OTIT) ឬ បញ្ជរសាធារណៈ ជាដើម។ ការមានផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូន គឺជាអ្វីដែលនឹងមានឥទ្ធិពលធំធេងទៅលើអនាគតរបស់អ្នក ដូច្នេះ គឺទាមទារឱ្យអ្នកធ្វើសកម្មភាពនានាដោយមានស្មារតីច្បាស់លាស់និងទំនួលខុសត្រូវ។

— នៅពេលជួបការលំបាក —

បញ្ជរពិគ្រោះយោបល់

ទីភ្នាក់ងារកម្មសិក្សាជំនាញបច្ចេកទេសសម្រាប់ជនបរទេស (OTIT) នឹងទទួលការពិគ្រោះយោបល់តាមរយៈទូរសព្ទនិងអ៊ីមែល។ ក្រៅពីនេះ ក៏មានបញ្ជរពិគ្រោះយោបល់សម្រាប់ជនបរទេសនៅតាមស្ថាប័នសាធារណៈនៃទីកន្លែង (រាជធានីខេត្ត ឬ ភូមិក្រុងខណ្ឌ សង្កាត់) ដែលអ្នកស្នាក់នៅផងដែរ។

ព័ត៌មានយោង

នៅក្នុង"សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍អំពីការរស់នៅនិងការងារ" ដែលដាក់បង្ហាញនៅលើគេហទំព័រជំនួយគាំទ្រជនបរទេសនៃទីភ្នាក់ងារសេវាកម្មអន្តោប្រវេសន៍ គឺមានការណែនាំមិនត្រឹមតែអំពីការសម្រាលកូននិងការចិញ្ចឹមកូនប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ ក៏មានការណែនាំអំពីចំណុចផ្សេងៗជាច្រើនទាក់ទងនឹងការរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ដោយប្រើ "ភាសាជប៉ុនងាយៗ" និង ភាសាបរទេសចំនួន 18 ភាសា។

យើងនាំគ្នាបរិភោគណាត់តូ !

"ណាត់តូ" ដែលយើងតែងឮគេលើកឡើងជាញឹកញាប់ថា "មិនចូលចិត្ត" "មិនចេះញ៉ាំ" "មិនធ្លាប់ញ៉ាំ" ដោយសារទ្រង់ទ្រាយឬក្លិនរបស់អាហារនេះ។

"ណាត់តូ" គឺជាអាហារផ្ទាប់លក្ខណៈប្រពៃណីរបស់ប្រទេសជប៉ុន ដោយគេធ្វើការផ្ទាប់សណ្តែកសៀងជាមួយនឹងបាក់តេរីណាត់តូ ហើយគឺជាអាហារមួយប្រភេទដែលត្រូវបានបរិភោគជាញឹកញាប់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃក្នុងប្រទេសជប៉ុនតាំងពីបុរាណមក។ ណាត់តូមានលក្ខណៈពិសេសត្រង់មានសភាពស្អិតនៅពេលញ៉ាំនិងមានក្លិនខុសប្លែកពីគេ ដោយណាត់តូជាអាហារដ៏ល្អប្រសើរសម្រាប់ការស្រូបយកប្រូតេអ៊ីនដែលមានគុណភាពល្អ ក៏ដូចជា វីតាមីន និងកាល់ស្យូមផងដែរ។

ណាត់តូមានរបៀបបរិភោគផ្សេងៗ ប៉ុន្តែ វិធីបរិភោគដែលងាយស្រួលជាងគេ គឺ "បាយណាត់តូ" ដែលជាការលាយទឹកជ្រលក់ឬគ្រឿងការ៉ាស៊ីដែលភ្ជាប់មកនោះដោយច្របល់ជាមួយនឹងណាត់តូឱ្យបានសព្វល្អ រួចដាក់នៅលើបាយសដែលកំពុងក្តៅ។ នេះគឺជាមុខម្ហូបអាហារពេលព្រឹកជាប្រចាំរបស់ជនជាតិជប៉ុន ហើយក៏មានមនុស្សជាច្រើនដែលបរិភោគអាហារពេលព្រឹកត្រឹមតែមួយមុខនេះផងដែរ។

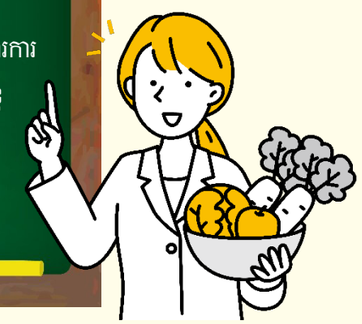
ណាត់តូ គឺជាអាហារដែលមានលក្ខណៈប្លែកខ្លាំង ប៉ុន្តែ បើយើងកែសម្រួលបន្តិច គឺយើងនឹងងាយបរិភោគ។ ពោលគឺ យើងអាចរៀបចំជា "បាយឆាណាត់តូ" ដោយយើងនឹងទទួលក្លិនឈ្ងុយនៅពេលដាក់ណាត់តូចូលទៅក្នុងបាយឆាធម្មតា ម្យ៉ាងទៀត យើងក៏អាចធ្វើជា "នំប៉ុងដុតណាត់តូ" ដោយយើងអាចដាក់ណាត់តូនៅលើនំប៉ុងបន្ទះ រួចដាក់ឈីសនៅពីលើនោះ ឬក៏ យើងអាចធ្វើជា"ម៉ីអ៊ីតាលីណាត់តូ" ដោយលាយច្របល់ណាត់តូជាមួយនឹងម៉ីអ៊ីតាលីដែលកំពុងក្តៅ ហើយបន្ថែមរសជាតិដោយប្រើទឹកស៊ីអ៊ីវឬប័រដាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត ក៏មានរបៀបបរិភោគដោយដាក់ណាត់តូនៅពីលើការីផងដែរ។

"ណាត់តូ" គឺជាអាហារដែលយើងអាចរកទិញបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ទូទាំងប្រទេសជប៉ុន។ តើអ្នកមិនចង់ជំនះអារម្មណ៍មិនចូលចិត្ត ហើយសាកល្បងបរិភោគ ណាត់តូ ទេឬ?

ប្រសិទ្ធិភាពថែរក្សាសុខភាពរបស់ណាត់តូ

ណាត់តូដែលមានកាទ្យូរីទាប គឺផ្ទុកទៅដោយប្រូតេអ៊ីនយ៉ាងច្រើនដែលនឹងក្លាយជាវត្ថុធាតុដើមសម្រាប់ការជលិតសាច់ដុំ ហើយណាត់តូក៏អាចបង្កើនមេតាបូលីសមូលដ្ឋានដែលធ្វើឱ្យរាងកាយមិនងាយធាត់ ដោយត្រូវបានចាត់ទុកថាមានប្រសិទ្ធិភាពសម្រាប់ការសម្រកទម្ងន់។

ម្យ៉ាងទៀត អង់ស៊ីម "ណាត់តូគីណាស់" ដែលផ្ទុកនៅក្នុងណាត់តូ គឺអាចបង្ការការកកើតកំណកឈាម (ដុំកំណកឈាម) ហើយតាមរយៈការសម្រួលប្រព័ន្ធចរន្តឈាម ណាត់តូក៏ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានប្រសិទ្ធិភាពកាត់បន្ថយរោគសញ្ញាក្រជាក់ចុងដៃចុងជើង និង រោគសញ្ញាហើមខ្លួនផងដែរ។



とも

2026年4月 春季号

2026年4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

電　話　03-4306-1166（ダイヤルイン）

JITCO ホームページ　https://www.jitco.or.jp/

jitco.official

@jitco_official