



2026

第34回 外国人技能実習生
日本語作文コンクール

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 日语作文竞演 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34回目の開催となり、これまでに全国から67,000編を超える作品をご応募いただいております。

今年は、1,498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。

2026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)

吴 心悦 WU XINYUE (中国)	はんだが結ぶ絆 8
トーンウィセート シリクワン THONGWISSET SIRIKHUAN (タイ)	本当の優しさとは何か 10
刘 玉琦 LIU YU QI (中国)	思いやりについて 12
オルドゥヨ クリント ジャップ デベラ ORDUYO CLINT JAP DE VERA (フィリピン)	鯉のたきのぼり 14

優秀賞 (4編)

プロムソムバット ペンナパー PROMSOMBAT PHENNAPHA (タイ)	時計の音よりも大切なもの 16
バワナ BHAWNA (インド)	私のバワナ 18
姫 一航 JI YIHANG (中国)	忘れられない芋煮会の日 20
ズオン ティ ホン ニュン DUONG THI HONG NHUNG (ベトナム)	もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか? 22

優良賞 (12編)

オロスコ ユジン サハゲン OROSCO EUGENE SAHAGUN (フィリピン)	バヤニハン 24
アデリア マシャ プトリ サハラニ ADELIA MASYA PUTRI SAHARANI (インドネシア)	小さな「ありがとう」が私を変えた 25
グエン ティ ゴック アイン NGUYEN THI NGOC ANH (ベトナム)	比べるのではなく昨日の自分へ 26
ニン スライン HNIN SU HLAING (ミャンマー)	コンビニのおにぎりから学んだ思いやり 27
ファドルン FAD LUN (インドネシア)	涙と挑戦の東京 28
リニ スリ ウタミ RINI SRI UTAMI (インドネシア)	生きる力 29
グナワン サトリ GUNAWAN SATORI (インドネシア)	将来の夢 30
シン アエ SHING AWI (ミャンマー)	祖母がくれた私の夢 31
ノヴァ ソリハナ NOVA SOLIHANA (インドネシア)	いつか浴衣を着る日まで 32
ムトゥラジ カンナン MUTHURAJ KANNAN (インド)	私がもう一度立ちあがった日 33

ニン テッ テッ ウイン HNIN HTET HTET WIN (ミャンマー)	世界で一番贅沢な「骨」	34
エー ミヤッ トン AYE MYAT TUN (ミャンマー)	同じものの違いについて	35

佳作 (15編)

イ イ ヌウェ EI EI NWE (ミャンマー)	失敗から成長へ	36
アギナルド セリン パスクア AGUINALDO CELINE PASCUA (フィリピン)	私の心の居場所	36
デヴィ フィトリア ヌルサリザ DEVI FITRIA NURHALIZA (インドネシア)	厳しさがくれた答え	37
グエン ヴァン ブット NGUYEN VAN BUT (ベトナム)	「日本での最初のレッスン」	37
イマム ククー プラダナ IMAM KUKUH PRADANA (インドネシア)	僕に憧れているその子へ	38
ニヤムジャブ オユンジャルガル NYAMJAV OYUNJARGAL (モンゴル)	桜	38
ミョー タンダー トウン MYO THANDAR HTUN (ミャンマー)	私だけの花の咲かせ方	39
アフサンヌル ムティアル リズキ AHSANNUR MUTIAR RIZKY (インドネシア)	母を幸せにしたいというお願い	39
シャラ ディッラ SYARA DILLA (インドネシア)	日本で夢をかなえた英語講師	40
サルワ アウラ デイエン カルヤ SALWA AURA DIEN KALYA (インドネシア)	別れは終わりではなく、愛のかたちを変えるだけ	40
ブイ ティ フォン ゴック BUI THI PHUONG NGOC (ベトナム)	日本だってあったかい	41
アーマド ファキー ヒタヤトゥッロー AHMAD FAQIH HIDAYATULLAH (インドネシア)	私の仕事です	41
サマンナン テイルパティ SAMANNAN THIRUPATHI (インド)	日本という選択	42
ニン マー ラー HNIN MAR LAR (ミャンマー)	自信	42
カオ ホン カイン ガン CAO HONG KHANH NGAN (ベトナム)	小さな紙に込められた幸せ	43

応募状況と審査過程

1. 応募状況

◇応募総数 1,498編

◇国籍別内訳

インドネシア	628編
ベトナム	359編
ミャンマー	221編
中国	99編
モンゴル	66編
フィリピン	50編
ネパール	28編
タイ	24編
スリランカ	10編
カンボジア	8編
インド	3編
ラオス	2編
合計	1,498編

2. 審査過程

審査は、例年どおり3段階で行いました。

◆第1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2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編を演出しました。

◇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 阿部 博司	一般社団法人日本経済団体連合会 労働政策本部 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 小川 誠	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

第34回を迎える JITCO 作文コンクールに今年も各分野で活躍する技能実習生のみなさんから1500編ほどの応募がありました。

いずれの作品からも、母国を離れ、実習に真剣に向き合い、体験を大切に紡いできたことが伝わってきます。エピソードを丁寧に描き、その時に感じた素直な気持ちをありのままに表現している作品は、読み手の共感を呼び起こします。また、一人ひとりの経験や感じ方は異なりますが、ささいな出来事をきっかけに新たな気づきを得て、少しずつ物の見方や考え方、心持ちが変化していく過程が、豊かな表現力によって綴られています。いずれも読み応えのある作品ばかりです。

その中で、最優秀賞に選ばれた4編をご紹介します。

呉 心悅さん（中国）「はんだが結ぶ絆」は、まるで私たちが、緊張しながらはんだ作業に向き合う呉さんの姿を目の前で見ているかのような、臨場感あふれる描写から始まり、読み手を一気に作品の世界へと引き込みます。基本作業を確実に習得することの重要性を自覚し、ひたむきに努力する姿と、人とのつながりを深めながら成長していく自身の姿を巧みに重ね合わせ、確かな文章力によって、一つの作品として見事にまとめ上げています。特に、はんだ作業における一つひとつのつながりを、人と人との「絆」になぞらえる着想は印象的です。

トーンウィセート シリクワンさん（タイ）「本当の優しさとは何か」は、実習を通してさまざまなことを素直に受け入れ、そこから自ら考え、学ぶ姿が、豊かに綴られています。ことに、題名にも通じるタイとは異なる「自立支援」という考え方を学んだことをきっかけに、「優しさ」とは何かを問い直し、そこから「自分の役割は何か」を考えながら介護に向き合おうとする姿勢、「看取り」の経験の記述は深い感銘を受けます。文章の随所から、シリクワンさんの人への思いやりと、真摯に介護に向き合う優しさが伝わってくる、心を動かされる作品です。

刘 玉琦さん（中国）「思いやりについて」は、ライン作業が思うようにいかず、ミスをしてしまったりしたときにも、先輩がさりげなく手を貸してくれ、優しい言葉をかけてくれる。その経験が、次への力となっていく心情が丁寧に描かれています。そこには、常に周りの人が「相手の気持ちを想像し、行動に移す」という「思いやり」をもって接してくれていることへの気づきがあります。そして、その経験が、やがて自らも困っている人に手を差し伸べる行動へとつながっていきます。細やかな心の動きを表現しており、確かな日本語力と高い文章表現力が感じられる作品です。

オールドウヨ クリント ジャップ デベラさん「鯉のたきのぼり」は、自身の姿を「鯉」に重ねている作品で、読み手になぜ「鯉が出てくるのだろうか」と興味を抱かせます。コロナ禍でエンジニアの夢も、諦めざるを得ないと覚悟していましたが、その夢を失うことなく、日本でエンジニアとして働く機会を得て、期待に胸を膨らませながら実習を始めます。ところが、先輩の説明を十分に理解することができず、作業では失敗が重なります。そのような困難に直面しながらもリーダーや同僚の温かな支えに励まされ、一つずつ壁を乗り越え、前に進んでいく姿に深い感銘を受けます。

次に優秀賞に選ばれた4作品です。

プロムソムバット ペンナパーさん（タイ）「時計の音よりも大切なもの」。時間に追われ、余裕のない実習の中で、利用者の方に向けられた温かい言葉を聞き、大事なことに気づかされます。それは、介護に大切なことは「相手の尊厳に寄り添う心である」ということ。その気づきにいたるまでの心の動きが丁寧に描かれた素晴らしい作品です。

バワナさん（インド）「私のバワナ」。お名前の持つ意味「フィーリング」をタイトルにしているユニークな作品です。女子の教育で制約のある環境から、介護の実習生として性別で差別されることなく仕事ができている充実した日々への感謝、両親への感謝が自然な流れの中で生き生きと書かれています。

姫 一航さん（中国）「忘れられない芋煮会の日」。芋煮会、初めて出会う人たちとの作業の中で、最初の緊張から、「同じ仲間」という意識が生まれ、最後には「一緒に作り上げた」という充実感を得るまでの心の変化を「囲炉裏」「じんわりと温くなる」など、情景や気持ちを表す言葉を巧みに用いながらうまく綴っています。

ズオンティ ホン ニュンさん（ベトナム）「もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか?」。ベトナムの若者の間で広がっている「生きる意味とは何か」、この問題提起に対して自らの主張を述べた作品です。生きる意味とは「自分らしく生きること、納得できる生き方が大事である」という主張が一貫して綴られており、力強い意志が感じられる作品です。

審査を通して、これほど多くの作品に出会えたことを、審査員を代表して心より感謝申し上げます。

作品を応募するにあたっては、多くの方々の支えがあったことと思います。実習生にとって技能を学びながら日本語を習得することは容易ではなく、継続的な学習と周囲の理解や支援が欠かせません。そうした支えが実習生のみなさんの主体的な社会参加を促すとともに地域の人々との交流や相互理解をさらに深めることにもつながるのではないのでしょうか。

来年もまた、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34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	作品名	国籍	職種	実習実施者	監理団体
ウー シンユエ 吳 心悅	はんだが結ぶ絆	中国	電子機器組立て	パナソニック エレクトリックワークス紀南電工株式会社	ELC 事業協同組合
トーンウィセート シリクワン THONGWISET SIRIKHUAN	本当の優しさとは何か	タイ	介護	社会福祉法人悠生会	職業訓練法人 キャリアバンク職業訓練協会
リュウ ギョクキ 刘 玉琦	思いやりについて	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
オルドゥヨ クリント ジャップ デベラ ORDUYO CLINT JAP DE VERA	鯉のたきのほり	フィリピン	電子機器組立て	株式会社常陽エンジニアリング	東日本ものづくり協同組合

◆ 優秀賞 ◆

氏名	作品名	国籍	職種	実習実施者	監理団体
プロムソムバット ペンナパー PROMSOMBAT PHENNAPHA	時計の音よりも大切なもの	タイ	介護	社会福祉法人寿老園老人ホーム	協同組合西海協
バワナ BHAWNA	私のバワナ	インド	介護	社会福祉法人春栄会	81協同組合
ジ イハン 姬 一航	忘れられない芋煮会の日	中国	電子機器組立て	パナソニック エレクトリックワークス電材三重株式会社	ELC 事業協同組合
ズオン ティ ホン ニュン DUONG THI HONG NHUNG	もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか？	ベトナム	電子機器組立て	株式会社シーエス工業	協同組合アシスト

◆ 優良賞 ◆

氏名	作品名	国籍	職種	実習実施者	監理団体
オロスコ ユジン サハグン OROSCO EUGENE SAHAGUN	バヤニハン	フィリピン	工業包装	マツダロジスティクス株式会社	協同組合西海協
アデリア マシャ プトリ サハラニ ADELIA MASYA PUTRI SAHARANI	小さな「ありがとう」が私を変えた	インドネシア	介護	社会福祉法人 真誠会 ピースポート	医療社会福祉事業協同組合
グエン ティ ゴック アイン NGUYEN THI NGOC ANH	比べるのではなく昨日の自分へ	ベトナム	プラスチック成形	株式会社モルテン	協同組合西海協
ニン スライン HNIN SU HLAING	コンビニのおにぎりから学んだ思いやり	ミャンマー	電子機器組立て	パーソルファクトリーパートナーズ株式会社	ジェー・オー・ピー協同組合
ファドルン FAD LUN	涙と挑戦の東京	インドネシア	ビルクリーニング	株式会社ビークルーエッセ	広昌会協同組合
リニ スリ ウタミ RINI SRI UTAMI	生きる力	インドネシア	プラスチック成形	株式会社岩井化成	デジタル共販事業協同組合
グナワン サトリ GUNAWAN SATORI	将来の夢	インドネシア	非加熱性水産加工食品製造業	株式会社ふかくら	公益社団法人日本・インドネシア経済協力事業協会
シン アエ SHING AWI	祖母がくれた私の夢	ミャンマー	介護	株式会社プロデュース	ジェー・オー・ピー協同組合
ノヴァ ソリハナ NOVA SOLIHANA	いつか浴衣を着る日まで	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
ムトゥラジ カンナン MUTHURAJ KANNAN	私がもう一度立ちあがった日	インド	鋳造	株式会社藤田製作所	製造産業技術協同組合
ニン テッ テッ ウイン HNIN HTET HTET WIN	世界で一番贅沢な「骨」	ミャンマー	電子機器組立て	パーソルファクトリーパートナーズ株式会社	ジェー・オー・ピー協同組合
エー ミャット トン AYE MYAT TUN	同じものの違いについて	ミャンマー	座席シート縫製	株式会社デルタ・シー・アンド・エス	協同組合西海協



はんだが結ぶ絆

ウー シンユエ
吳 心悅

はんだごての温度が三百度まで上がり、銀色のはんだ線が先端に触れると、すぐに小さな玉になりました。しかし、手が震えていた私は、そのはんだをうまくコントロールできず、基板の上に歪んだ形で付けてしまいました。

日本で技能実習を始めたばかりの頃の私は、この整っていないはんだと同じでした。精密な電子部品や厳しい作業基準を前に、基本的なはんだ付けさえ思うようにできませんでした。

電子技能実習生として、はんだ付けは最初に身につけなければならない大切な技術です。しかし、最初は失敗の連続でした。はんだが多すぎると形が崩れ、少なすぎると接触不良になります。日本人の班長は、私の不良品の基板を一枚ずつ確認し、はんだの角度や温度、作業のタイミングまで丁寧に教えてくれました。何度も練習を重ねる中で、日本のものづくりが基準と繰り返しを何よりも大切にしていることを実感し、技能で成長するためには努力の積み重ねが欠かせないと学びました。

何本ものはんだ線を使い、ようやく形がきれいで、しっかりしたはんだ付けができたとき、大きな達成感を覚えました。はんだが溶けて固まるように、私自身の技術と自信も少しずつ形になっていきました。

実習は、技能を身につける場であると同時に、人と人との交流の場でもありました。日本

語の操作画面や専門用語が分からず困っていると、同僚たちは作業を止めて、ゆっくりと分かるまで説明してくれました。

また、私のミスで不良品が出てしまったこともありましたが、その時も上司は責めることなく、一緒に原因を考え、「失敗は成長の一部です」と声をかけてくれました。その一言に、張りつめていた気持ちがほどけ、心が救われたのを今でもよく覚えています。

はんだは、部品と部品を静かに、しかし確かに結びつけます。この実習を通して私が学んだのは、技能だけではなく。失敗を支えてくれた指導者の皆さん、言葉の壁を越えて寄り添ってくれた仲間たちとの出会いを通して、人と人との絆の大切さを実感しました。

はんだが結ぶのは回路だけではなく。技術を通して生まれた信頼と温かい心のつながりこそが、私を成長させてくれたのだと思います。

これからも、この実習で結ばれた絆への感謝を胸に、技能を磨き続け、ものづくりを通して人と人、そして中日を結ぶ技能者として歩んでいきたいと思っています。

受賞の喜び



ウー シンユエ

国 籍 中国
職 種 電子機器組立て
実 習 実 施 者 パナソニック エレクトリックワークス紀南電工株式会社
監 理 団 体 ELC事業協同組合

このたびは、最優秀賞をいただき、本当にうれしく思います。

日本に来たばかりの頃は、日本語も仕事も分からないことが多く、不安な気持ちでいっぱいでした。慣れない環境の中で大変なこともありましたが、監理団体の皆様や会社の皆様がいつも温かく支えてくださったおかげで、ここまで頑張ることができました。

特に職場の班長さんには、仕事だけでなく、日本語や日本での生活についても親切に教えていただきました。困ったときにはいつも声をかけてくださり、本当に感謝しています。

今回の受賞は、決して私一人の力ではありません。いつも応援し、支えてくださった皆様のおかげでいただくことができた賞だと思っています。

この経験を励みに、これからも感謝の気持ちを忘れず、仕事と日本語の勉強を一生懸命頑張りたいと思います。そして、日中両国の架け橋となれるよう努力していきたいと思います。

本当にありがとうございました。

指導員のことば

シンユエさんが最優秀賞に選ばれたと聞いたときは、自分のことのように本当にうれしく思いました。

シンユエさんは来日してまだ1年ですが、仕事にも日本語の勉強にも真剣に取り組み、誰よりも努力を続けてきました。その積み重ねが、今回の最優秀賞という素晴らしい結果につながったのだと思います。

今回の受賞は、シンユエさん自身の努力はもちろん、監理団体の皆様、会社の皆様、そして職場の班長さんをはじめ、多くの方々の支えがあったからこそその成果だと思っています。

生活指導員として、その成長を身近で見てこられたことを大変うれしく、誇りに思います。

本当におめでとうございませう。これからのさらなる活躍を期待しています。

パナソニック エレクトリックワークス紀南電工株式会社 王 艶玲



本当の優しさとは何か

トーンウィセート シリクワン
THONGWISSET SIRIKHUAN

私はタイから来た技能実習生として、日本で介護の仕事を始めてから一年が経ちました

来日した当初、私を最も苦しめたのは「言葉の壁」でした。利用者様や職員の方と話すとき、自分の気持ちをうまく伝えられず、毎日が不安でいっぱいでした。それでも、相手の言葉に耳を傾け、分からなことは何度でも確認するという姿勢を大切にするうちに、少しずつ心を通わせることができるようになりました。

また、介護に対する考え方の違いにも大きな衝撃を受けました。タイでは、高齢者に対して「できるだけ手伝えること」が親孝行であり優しさだとされています。しかし、日本では「できることは自分で行う」という「自立支援」の考え方が非常に大切にされています。当初の私は良かれと思って何でも手伝ってしまい、「自分でできるから大丈夫よ」と優しく注意されたことがありました。

その経験から、私は「本当の優しさとは何か」を深く考えるようになりました。ただ先回りして手伝えることだけが優しさではなく、その人の尊厳を守り、その人が持つ力を信じて自立を支えることこそが、介護の専門性なのだと気づいたのです。以来、利用者様一人ひとりの様子を見守り、必要なときだけそっと手を差し伸べるケアを心がけています。また、安心していただけるよう、常に明るく丁寧な声かけも忘れません。

さらに、仕事を通して忘れられない出来事があります。それは、利用者様の「看取り」に関らせていただいたことです。最期を迎えられた時、施設では多職種が集まって会議が開かれました。職員、看護師、栄養士、そして施設長など、さまざまな立場の方がそれぞれの視点から意見を出し合い、利用者様との関わりを振り返る姿を見て、胸が熱くなりました。

その中で私も、「自分は利用者様にとって安心できる存在だったのか」「もっとできたことはなかったのか」と自問自答しました。そして、良かったことは自信にし、改善すべき点は次のケアに生かすという、プロとしての向き合い方を学びました。

この一年で、介護は決して一人で行うものではなく、チームで支え合うものだとし強く実感しました。また、利用者様一人ひとりの人生に深く寄り添うという責任の重さも感じています。

まだまだ日本語も介護の技術も未熟ですが、この一年で大きく成長できたと感じています。利用者様の「ありがとう」という一言は、私にとって何よりも大きな支えがあり、誇りです。これからも学ぶ姿勢を忘れず、利用者様一人ひとりの心に寄り添った温かい介護ができるよう、日々努力していきたいです。そして、日本で学んだ技術とこの介護への情熱を胸に、帰国後も誇りを持って働けるよう、残り期間も全力で取り組んでいきます。

受賞の喜び



国 籍 タイ
職 種 介護
実 習 実 施 者 社会福祉法人悠生会
監 理 団 体 職業訓練法人 キャリアバンク職業訓練協会

トーンウィセート シリクワン

今回、このような素晴らしい賞をいただくことができ、とても嬉しく思っています。
介護の仕事を始めてからの一年間、日本語だけでなく、仕事を通して人を支える
ことや思いやることの大切さを学びました。

これまで周りの皆さんに支えていただき、今回このような賞をいただくことが
できたことに感謝しています。

この賞を励みに、これからも学ぶ姿勢を忘れず、介護の仕事を通して少しずつ成
長していきたいと思っています。

指導員のことば

・指導の工夫

初めて技能実習生を受け入れる時は、戸惑いや不安もありました。

入国後研修を見学し、日本で介護の仕事を頑張りたいという素直で前向きな気持ちが全面に伝わり、受け入れる体制を作る事ができました。

指導者側は伝わりやすい日本語を意識しながら、育成スケジュールに沿って関わりました。指導内容や習得できた介護技術が何かを職員同士で共有する事で、指導が途切れる事なく関わる事が出来たと思っています。

・成長や頑張り

笑顔が素敵で優しい声掛けができるシリクワンさんを、入居者様はすぐに受け入れて下さいました。認知症ケアが求められる職種ですが、大きな声を出されてしまった時は対応に悩む日もありました。それでも、ユニット職員や同じ技能実習生の仲間に支えられ、入居者様をより理解する事で、1人に対応できるように成長しました。何事も恐れず挑戦する事で、日本語力も徐々に成長し、今では信頼できる職員へと成長しています。

社会福祉法人悠生会 高松 美和



思いやりについて

リュウ ギョクキ
刘 玉琦

「凡事都要换位思考」という言葉は 私が小さい頃からよく耳にしてきたものである。相手の立場に立って物事を考えることは、人間関係を築くうえで非常に大切だと思う。日本語にはそれに近い意味を持つ「思いやり」という言葉があり、それは単なる優しさではなく、相手の気持ちを想像し、それを行動に移すことまで含んでいると感じる。

私が日本に来て働き始めたばかりの頃、今でも忘れられない出来事がある。仕事に慣れていなかった私は、作業のスピードが遅くミスが多かった。周りの人が素早く正確に仕事をこなしているのを見ると、自分だけが遅れているように感じとても焦っていた。その日もラインの流れについていけず、周囲に迷惑をかけてしまい「どうして自分はこんなにできないのだろう」と何度も自分を責めていた。

そのとき隣で作業していた先輩が、何も言わずに自然に私の仕事を少し手伝ってくれた。その様子はとてもさりげなく、まるで私の気持ちを理解しているかのような感じだった。そして休憩の際、「最初はみんなそうだよ。ゆっくりでいいから、少しずつ慣れていこうね」と優しく声をかけてくれた。その言葉には責める気持ちは一切なく、安心させようとする思いが込められていた。その一言で、張りつめていた気持ちが和らぎ、「もう少し頑張ってみよう」と思うことができた。

今思えばその先輩はただ手伝ってくれただけ

でなく、私の不安や焦り、そして異国で働くことへのプレッシャーまで理解しようとしてくれていたのだと思う。もしあのとき厳しく注意されるだけだったなら、私はさらに自信を失い、仕事に対して消極的になっていたかもしれない。この経験から「思いやり」とは相手の気持ちを想像し、その人が少しでも安心できるように行動することだと気づいた。

それ以来、私は周囲の人の行動にも目を向けるようになった。忙しいときでも「大丈夫？」と声をかけてくれる人や困っている人にすぐ気づいて手を差し伸べることを。そのような小さな行動が、職場の雰囲気を明るくし、人間関係を円滑にしているのだと実感している。

一方で、私たちは日常生活の中で自分のことで精一杯になり、相手を思いやる余裕を失ってしまうこともある。忙しいときに話しかけられて冷たい態度をとってしまったたり、疲れているときに相手のミスに厳しくなってしまうこともある。しかしそのとき相手がどのように感じるかを少し考えるだけで、より優しい対応ができたのではないかと、後から反省することが多い。

思いやりとは特別なものではなく、日常の中の小さな気遣いの積み重ねである。一言の声かけや手助けが人の心を温かくする。そしてその思いやは、巡り巡って自分にも返ってくる。私も周りの人を思いやり、これからも支えとなれる人になりたい。

受賞の喜び



リュウ ギョクキ

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

このたび、「第34回日本語作文コンクール」において、最優秀賞という素晴らしい賞をいただき、大変うれしく思っています。受賞の知らせを聞いたときは、本当に自分が最優秀賞をいただいたのかと信じられないほど驚きました。同時に、これまで応援してくださった方々への感謝の気持ちでいっぱいになりました。

私は現在、株式会社紀文食品横浜工場で働いています。今回、私が「思いやり」をテーマに作文を書いたのは、工場で働く中で、周りの方々からたくさんの思いやりをいただいた経験があったからです。特に、仕事に慣れず不安だった私に、優しく声をかけ、さりげなく助けてくださった先輩のことは、今でも心に残っています。その経験から、思いやりとは、相手の気持ちを想像し、その人のために行動することだと学びました。

今回の受賞を通して、私が感じた「思いやり」という気持ちを多くの方に伝えることができたことを、とてもうれしく思います。また、作文を書くことで、自分が日本で経験してきたことや、周りの方々からいただいた温かい気持ちを改めて振り返ることができました。

この賞を励みに、これからも周りの方への感謝を忘れず、相手の気持ちを考えて行動できる人になりたいと思います。そして、私がいただいた思いやりを、今度は誰かに届けられるよう、これからも成長していきたいです。

指導員のことば

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。

毎日仕事で疲れているはずなのに、続けてきた「日本語勉強ノート」の交換。慣れない言葉で一生懸命にその日の出来事や気持ちを綴るあなたの姿を、私は指導員とともに一番近くで見してきました。

ノートを通じて少しずつ語彙が増え、表現が豊かになっていく過程は、私にとっても大きな喜びでした。今回の受賞は、あなたが一日も休まず積み重ねてきた努力が最高の形で実を結んだ結果です。

あなたの素直な思いが詰まった作文は、多くの人の心を動かしました。この自信を胸に、これからも一緒に頑張りましょう。心から誇りに思います。

株式会社紀文食品 横浜工場 工場長 廣幡 昇太



鯉のたきのぼり

オルドゥヨ クリント ジャップ デベラ
ORDUYO CLINT JAP DE VERA

子どもの頃、「大きくなったらどんな大人になり、どのような人生を歩むのだろう」と考えていた。私の夢は、家族を助けるためにエンジニアになって安定した生活を送ることだった。また、幼い頃から日本のアニメが大好きで、その世界観に強く惹かれていた。アニメに描かれる街並みや人々の姿を見て、「いつか自分も日本に行ってみたい」と切望していた。

しかし、成長するにつれて現実は一変した。特にパンデミックが始まった時、世界は突然止まり、私の夢も遠ざかっていくように感じた。学校に通えず、将来への不安が大きくなる中で、エンジニアになる夢を諦めかけたこともあった。それでも、心のどこかで「前に進みたい」という気持ちは消えなかった。そんな折、思いがけず日本でエンジニアの技術を学ぶチャンスが訪れた。知らせを聞いた夜は、興奮と緊張で眠れなかった。家族は幸せそうだったが、同時に心配もしていた。私は夢のために一生懸命努力して頑張ろうと決意した。

「必ず成長して帰ってくる」と心の中で強く誓い、出発の日にはフィリピンでの日々を思い返した。夢を諦めかけた時期に支えてくれた家族、そして新しい環境への期待と不安。日本に到着した時、整然としたきれいな街並みに驚き、ワクワクする気持ちで笑顔になったことを覚えている。

日本で電子機器のエンジニアの実習が始まった。作業は細かく正確さが求められ、最初は失

敗ばかりだった。先輩の説明も理解できず、新しい言葉を耳にするたびにメモを取った。最初の数週間のことは今でも忘れない。自分の力を過信して工作図を遵守しなかったために、作業ミスをした。部品のネジを締め忘れたのだ。また、リーダーの指示が分からず、頼まれたものとは別の道具を持って行ったこともある。叱られると思ったが、皆は私を助け、より良い仕事のやり方を教えてくれた。

実習を通じて、5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）の重要性を学んだ。また、何か異変があれば、すぐにリーダーやスタッフに報告・連絡・相談をしなければならないことも理解した。指導してくださるリーダーや同僚の方々には、心から感謝している。

日本語の習得も大きな挑戦だ。ひらがな、カタカナ、そして無数の漢字がある。「は」と「が」の使い分けや、飴と雨のような発音による意味の違い、敬語や数え方など、非常に難しい。しかし、少しずつ上手になっている。完璧でなくても、間違えてもいい。滝を登る疲れ知らずの鯉のように、大切なのは諦めずに前を向いて困難を乗り越えることだ。

日本での経験は私に強さと自信を与えてくれる。家族と自分の未来のために、夢だったエンジニアの技術を習得したい。そして、日本で学んだことを母国に持ち帰り、社会に貢献したいと考えている。

受賞の喜び



国 籍 フィリピン
職 種 電子機器組立て
実 習 実 施 者 株式会社常陽エンジニアリング
監 理 団 体 東日本ものづくり協同組合

オルドゥヨ クリント ジャップ デベラ

指導員の方から受賞の知らせを聞いたときは、胸がドキドキして、本当に嬉しかったです。今でもまだ信じられない気持ちです。日本語にはまだ分からないことがたくさんありますが、これからも目標を達成するために、精一杯努力していきたいと思います。

このようなコンクールに参加するのは今回が初めてで、まさか最優秀賞をいただけるとは思っていませんでした。今までサポートしていただいた組合と会社の皆様、そして友達と家族に感謝申し上げます。

このコンクールを通して学んだことを大切に、これからも周りの人たちを励まし、勇気を与えられるような人になりたいと思います。このたびは、素晴らしい賞をいただき、本当にありがとうございました。

指導員のことば

クリントさん、最優秀賞受賞、本当におめでとうございます！

「鯉のたきのぼり」のように、難しいことにも負けないで諦めずに頑張るあなたの姿が、本当に素晴らしい作文になりました。

毎日、実習で忙しいときも、諦めずに一生懸命日本語の勉強をしていましたね。分からない言葉をそのままにせず、分かるまでノートに書いて努力を重ねていた姿がとても印象的です。

大きな滝を登り切ったように、この経験を大きな自信にしてください。これからも夢に向かって、一歩ずつ進んでいきましょう。クリントさんの努力と成長を、これからも応援しています。

株式会社常陽エンジニアリング 阿見事業所 生活指導員 三島 レオン



時計の音よりも大切なもの

プロムソムバット ペンナパー
PROMSOMBAT PHENNAPHA

来日して一年目、私は介護という仕事を、やさしさと笑顔にあふれたものだと考えていました。しかし実際に現場に立ってみると、そのやさしさの裏には、日々向き合わなければならない責任とプレッシャーがあることを、少しずつ知っていきました。

特に入浴介助の時間になると、私は「時間」に意識を向け、少しでも早く終わらせようと必死になっていました。そしていつの間にか、目の前の方を「一人の人間」としてではなく、「ただの業務の一つ」として見てしまっていたのです。

ある日、私は利用者様の入浴介助を担当しました。その方はとても優しく、いつも周りの人に温かい言葉をかけてくださる方です。しかし、片麻痺のため動きがゆっくりで、どうしても介助には時間がかかります。その一方で、他にも私の介助を待っている方がいました。「もっと早くしなければ」とその思いばかりで焦れば焦るほど手は震え、動きも雑になってぎこちなくなっていくます。私は何度も自分を責めました。どうしてうまくできないのだろう、と考えました。

入浴を終え、私は利用者様の体を拭き、靴下を履かせようとしていました。焦りのせいで指先は冷たくなり、ただ「一つの作業を終わらせる」その気持ちだけで、静かに靴下を広げた、そのときでした。「靴下を履かせ方、上手ですね」と思わず顔を上げると、利用者様がやさしく微笑みながら私を見ていました。その瞬間、

いつも私を追い立てていた時計の音が、ふっと消えたように感じました。

私はただ早く終わらせようとして手を動かしていただけでした。けれど利用者様は、そのぎこちない動きの中にある「小さな一生懸命さ」を感じ取ってくださっていたのです。「ありがとうございます」と声を震わせながら答え、私は涙が出そうになって下を向きました。本当は私が支える側であるはずなのに、そのとき支えられていたのは私の方でした。

この経験から、私は大切なことに気づきました。介護において、技術や速さは確かに必要です。しかし、それ以上に大切なのは、相手の尊厳に寄り添う「心」なのだと思います。たとえ、ほんの数秒の靴下を履かせる動作であっても、そこには、言葉を使わずに伝わる思いがあります。

日本に来て二年が経った今、以前よりも仕事に慣れ、スムーズに動けるようになりました。それでも、焦りを感じるたびに、私はあの日のことを思い出します。あのときの靴下の感触と、利用者様の温かい言葉を。私の仕事は、ただ時間通りに業務をこなすことではありません。靴下一つの介助の中にも、誰かの心が静かに伝わっている。そのことを、これからも私はこの気持ちを大切に守っていきたいです。一人ひとりの足元に寄り添い、温かい心を届けられるような介護職員を目指して、歩み続けていきたいです。

受賞の喜び



国 籍 タイ
職 種 介護
実 習 実 施 者 社会福祉法人寿老園老人ホーム
監 理 団 体 協同組合西海協

プロムソムバット ペンナパー

このたびは、私の作文を優秀賞に選んでいただき、本当にありがとうございます。
受賞できたことはとても嬉しくて感動しています。

今回の作文は、介護の仕事をしている中で実際にあった出来事から、特に心に残っていることを選んで書きました。

今回の賞をいただくことができたのは、支えてくださった皆様のおかげです。本当にありがとうございます。

この受賞をきっかけに、これからも日本語の勉強を頑張りたいと思います。そして、もっと日本語が上手になって、自分の気持ちや考えをしっかりと伝えられるようになりたいです。これからも感謝の気持ちを忘れず、努力していきたいと思っています。

指導員のことば

優秀賞受賞おめでとうございます。寿老園とPROMSOMBAT PHENNAPHAさんのご縁があり、私達はPROMSOMBAT PHENNAPHAさんと出会う事ができました。技能実習生の初めての受け入れでお互いに、とても緊張をしながらも楽しく、大切な時間を過ごさせて頂いている事、感謝をしています。初めての日本、介護の仕事に夢を持ち入国をされたと思います。目の前の現実、イメージと違う事が多くあった事でしょう。でも、PROMSOMBAT PHENNAPHAさんの素直さ、謙虚さ、口数は少ないけれど芯の強さで「今」があり、人として、介護職としての大切な「こころ」を忘れず努めていること、私達の宝物です。

介護老人福祉施設寿老園 中井 智枝



私のバワナ

バワナ
BHAWNA

私の名前はバワナです。バワナはヒンディー語でフィーリングという意味です。自分の気持ちを大切に生きてもらいたいという思いで、両親は私にこの名前を付けました。

私は母が暮らしていたインドのビハール州の小さな村に生まれました。私が生まれた後、母は私を連れて父が働いていた町へ引っ越しました。なぜなら、村には女の子を学校に行かせないという強い差別があったからです。村の人は「女の子は将来結婚して家事をするだけだから、勉強させる必要はない」と言います。しかし、母は私に教育を受けさせたいと強く思っていたので、町で暮らすことを選びました。

母の期待通り、私は勉強をよくしました。きょうだいの中で一番成績もよかったです。私は動物が大好きで、家で飼っていた二頭の牛を大切に世話していました。でも牛の調子が悪い時になにも助けられなかったので、将来は獣医になりたいと思うようになりました。獣医になるためには私立の大学に行く必要があります。しかし、兄や弟の学費の問題があります。もちろんインドの考えでは、女の私より兄や弟の教育の方が大切です。私はそれがわかっていたので、自分の夢を諦め、公立大学の理学部に進学しました。

大学の勉強は楽しかったです。でも、自分のしたいことができないのをいつもがまんして気持ちを抑えて生きている自分が私は嫌いでした。

た。私の名前の意味が皮肉にさえ思っていました。そう思っていた大学の最後の年に、大学の先生から日本で働くチャンスがあることを聞きました。そして、日本は安全な国で女性にも多くの自由があるということを知りました。私はそれを聞いて、これは自分と家族の未来を変えるチャンスだと思いました。日本で働けば家族を経済的に支えることができ、そして何よりも自分が変わることができると思ったからです。私は一生懸命日本語を勉強して、数か月後に日本へ来ることができました。

日本での生活はインドの生活と180度違うものでした。自分で自分のことを決めて自由に動けます。今私は日本で介護スタッフとして働き、お年寄りの毎日の生活をサポートしていますが、私が何かを手伝うたびに「ありがとう」と笑顔で言ってくれます。獣医にはなれませんが、今私はこうやって誰かを助けることができています。私はそうできることが嬉しいですし、自分がしたいことができている今の自分が大好きです。母は言いました。日本語を覚えて自分のしたいことを海外でしているバワナはすごい。あなたに付けた名前の通りだと。

私はバワナです。私は自分の気持ちを大切に、誰かに押さえつけられる弱い女性ではなく、自分の人生を自分で決められる強い女性でいたいと思っています。今私はとても幸せです。父と母に感謝をしています。

受賞の喜び



パワナ

国 籍 インド
職 種 介護
実 習 実 施 者 社会福祉法人春栄会
監 理 団 体 81協同組合

この度私の作文を優秀賞に選んで頂き、本当にありがとうございました。これまでの自分の経験や気持ちを書いた作文を評価して頂いたことをとても嬉しく思っています。

日本に来てから大変なこともありましたが、今こうやって日本で生活をし、たくさんの方が経験できていることをとても幸せに思っています。ですから先生に作文を書いてみるように言われたとき、私が今どうしてここにいるのかを書いてみたいと思いました。

先生のアドバイスとご指導のおかげで、自分の気持ちを作文にすることができました。そしてこの経験は私にとってとても大切なものになりました。支えてくださった先生、そしてこの機会をくださったJITCOの皆様に心より感謝を申し上げます。そして生活を支援してくださっている組合と毎日多くのことを教えてくださっている職場の皆様に感謝致します。これからも日本語の勉強と仕事を頑張り、もっと成長できるように努力していきたいと思います。

指導員のことば

外国人技能実習生日本語作文コンクール「優秀賞」、本当におめでとうございます。令和6年8月にインドから技能実習生として当施設に入職されたパワナさん。日本に来て2年で作文コンクールに応募して優秀賞、それも日本語で、本当に素晴らしいですね。入職されたパワナさんと初対面の時の感想は、日本語の言葉をしっかり理解されていたことです。感銘したことを覚えています。また、パワナさんの仕事に対する姿勢や声かけによって、利用者さんも安心された表情になっていくように感じます。日本に来て2年、生活環境の違いもある中での「優秀賞」本当におめでとう。これからもパワナさんらしく頑張ってご自分の理想とする人生を歩んでください。

社会福祉法人春栄会 下農 喜代美



忘れられない芋煮会の日

ジ イハン
姫 一航

今日は、私が日本での生活の中で、特に心に残っている体験についてお話ししたいと思います。それは、日本語教室の先生に誘っていただき、日本の「芋煮会」に参加した秋の一日のことです。この体験を通して、私は日本で暮らしていることを、心から実感することができました。

その日はよく晴れていて、空は高く、空気も澄んでおり、まさに秋らしい穏やかな一日でした。初めて参加する行事だったため少し緊張していましたが、「どんなイベントなのだろう」という期待のほうが大きかったように思います。

最初にみんなで畑に行き、芋掘りをしました。私は芋掘りを簡単な作業だと思っていましたが、実際にやってみると、芋は思ったより深いところにあり、力の入れ方を間違えると途中で折れてしまいます。鍬の扱いにも慣れておらず、周りの人のようにうまく掘ることができませんでした。

そんな私に、農園の方や周りの日本人の方々が優しく声をかけてくれました。「ここから少しずつ掘るといいよ」「急がなくて大丈夫だよ」と、手を止めてやり方を見せながら、丁寧に教えてくれたのです。私の日本語はまだ十分ではなく、すべてを理解できたわけではありませんが、その優しい表情から、私を気遣ってくれていることはしっかりと伝わってきました。

一緒に土に触れ、作業を続けるうちに、少し

ずつ会話も増えていきました。最初の緊張はいつの間にか和らぎ、「同じ仲間」として受け入れてもらえているように感じました。言葉だけでなく、行動を共にすることで人との距離が縮まることを、強く実感しました。

芋掘りの後は、囲炉裏を囲んで料理をしました。掘りたての芋を洗い、皮をむき、鍋で煮込む作業は想像以上に手間がかかりました。私は包丁が苦手です。芋を小さく切りすぎてしまいましたが、周りの人たちは笑いながら自然に手を差し伸べてくれました。その温かい雰囲気は、初対面であることを忘れさせてくれました。

完成した芋料理を口にしたとき、その美味しさに驚きました。素材の旨みだけでなく、「みんなで一緒に作り上げた」という思いが加わり、特別な一皿に感じられました。先生の「大変だった分、美味しく感じるね」という言葉が、今でも強く心に残っています。

この芋煮会を通して、私は日本の生活を知識ではなく、体験として感じることができました。人と一緒に働き、同じものを食べ、自然に言葉を交わす。それは教科書では決して学べない、日本の日常の温かさだったと思います。

帰り道、袋に入った芋を抱えながら、心がじんわりと温くなるのを感じました。この芋煮会は、私にとって日本の温もりを知ることができたこの経験は、かけがえのない一生の思い出となりました。

受賞の喜び



ジ イハン

国 籍 中国
職 種 電子機器組立て
実 習 実 施 者 パナソニック エレクトリックワークス電材三重株式会社
監 理 団 体 ELC事業協同組合

この度、外国人作文コンクールで優秀賞をいただき、大変嬉しく思います。この賞は私一人の力ではなく、会社の指導員の皆様、職場の仲間の皆様、そして日本語教室の先生方の温かいご指導と支えがあったからこそいただくことができました。心より感謝申し上げます。

また、日本で技能実習生として生活する中で、多くの方々に助けていただきました。本当にありがとうございました。今回の受賞だけでなく、日本での経験そのものが私にとってかけがえのない宝物です。これからも学び続け、皆様への感謝の気持ちを忘れず、より良い未来に向かって努力してまいります。

指導員のことば

来日時には、すでに日常会話ができる程度の日本語能力を身につけており、日本のアニメが好きだったことをきっかけに、自然と日本語を学んできたそうです。非常に向上心が高く、来日後も継続して勉強に取り組み、日本語能力試験N1にも合格しました。職場では上司やリーダー、同僚とのコミュニケーションを積極的に図るだけでなく、後輩実習生の指導やサポートにも力を尽くしてくれています。

周囲からの信頼も厚く、職場に欠かせない存在となっています。このような優秀な実習生が今後増えてくれることを期待するとともに、企業としても引き続き成長を支援し、活躍を後押ししていきたいと考えています。

パナソニック エレクトリックワークス電材三重株式会社 本社工場 平野 大作 ・ 包 青花



もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか？

ズオン ティ ホン ニュン

DUONG THI HONG NHUNG

最近、私の故郷であるベトナムでは「もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか」という言葉が若者の間で静かに広がっています。一見すると、この言葉は少し消極的で夢や成功をあきらめるような印象を与えるかもしれませんが、しかし、私はこの言葉を単なる否定的な考え方ではなく、現代社会に生きる人々の不安や葛藤を表しているものだと感じています。そして同時にそれは自分の生き方を見つめ直すための大切な問いでもあると思います。子どもの頃、私たちは将来について明るい夢を持っていました。「大人になったら成功したい」「有名になりたい」「人から尊敬される人になりたい」といった理想を自然に思い描いていたと思います。周りの大人たちも、「努力すれば必ず結果が出る」と教えてくれました。そのため私たちは他人よりも優れることや、より高い目標を達成することを大切にしてきました。しかし、成長するにつれて、現実とはそれほど単純ではないと気づくようになります。どれだけ努力しても思うようにいかないことや自分よりも才能や環境に恵まれている人がいることを知り、次第に自信を失ってしまうこともあります。特に現代ではSNSの影響が非常に大きいと感じます。スマートフォン一つで他人の成功や幸せそうな瞬間を簡単に見ることができます。旅行、仕事の成功、人間関係の充実など、華やかな場面ばかりが目に入るため、自分の生活が地味でつまらないものに感じられてしまうことも

あります。その結果、「自分の人生はこのままでいいのだろうか」「なぜ自分の人生はこんなに普通なのだろうか」と悩む人が増えているのではないのでしょうか。

このような状況の中で「もしこの一生が輝かなかったら、どうなるのだろうか」という言葉は多くの人の心に共感を呼んでいるのだと思います。この言葉は「必ずしも輝かなければならないのか」という問いを私たちに投げかけています。そして、「輝くこと」だけが人生の価値ではないのではないかという新しい視点を与えてくれます。実際に普通に生きることは決して簡単なことではありません。毎日きちんと起きて仕事や勉強を続け、人との関係を大切にしながら生活することはそれだけでも十分に意味のあることです。特別に目立たなくても小さな幸せを積み重ねることで心は豊かになっていくのではないのでしょうか。例えば家族と一緒に食事をする時間や友人と何気なく会話をする瞬間など日常の中には大切な価値がたくさんあります。私は人生の価値は「どれだけ輝いたか」ではなく、「どれだけ自分らしく生きられたか」にあると考えています。他人からどう見られるかではなく、自分が納得できる生き方をすることが重要です。たとえ派手な成功がなくても自分の選んだ道を大切にしながら歩いていくことができればその人生は十分に意味のあるものになるでしょう。皆も日々努力して意味のある人生と一緒に歩いていきましょう。

受賞の喜び



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 協同組合アシスト

ズオン ティ ホン ニュン

公益財団法人 国際人材協力機構（JITCO）様

このたび、作文コンクールで入賞することができ、とても嬉しく思っています。結果を知ったときは、自分の作文が選ばれるとは思っていなかったの、本当に驚きました。同時に、これまで日本語を勉強してきた時間や、日本で過ごしてきた日々を振り返りました。

日本に来てから、言葉や文化の違いに戸惑ったり、自分の気持ちをうまく伝えられなかったりすることもありました。それでも、毎日の生活の中で日本語を学び、さまざまな経験を重ねながら、少しずつ成長してきたと思います。今回の作文を書くことは、自分の経験や考えを振り返る良い機会になりました。

私の作文を読んだ方が、少しでも前向きな気持ちになり、「もう少し頑張ってみよう」と思ってくださったら、本当に嬉しく思います。これからも日本で暮らす外国人同士が経験や知識を分かち合い、支え合いながら、一緒に成長していけたらと思います。

このような貴重な機会をいただき、本当にありがとうございました。今回の経験を励みに、これからも日本語の勉強を続け、前向きに頑張っていきたいと思っています。

指導員のことば

優秀賞の受賞、本当におめでとうございます。来日直後は言葉や文化の違いに戸惑う姿もありましたが、毎日の努力を積み重ね、周囲を思いやり支え合えるまでに頼もしく成長してくれました。

技能実習生の皆様には、気持ちを汲み取り安心して学べる環境作りを心がけてきました。作文では、日頃の真摯な姿勢と丁寧な仕事ぶりがそのまま伝わる素晴らしい表現力が発揮され、自分の言葉で想いを伝え、読む人を前向きにしてくれた今回の文章は、日頃の真摯な姿勢そのものです。

努力が実を結び、会社の代表として誇らしく思います。今回の経験を大きな自信にし、これからも目標に向かって笑顔で歩いていってください。これからも応援しています。

株式会社シーエス工業 代表取締役 其田 彰二



バヤニハン



国	籍	フィリピン
職	種	工業包装
実習実施者		マツダロジスティクス株式会社
監理団体		協同組合西海協

オロスコ ユジン サハグン OROSCO EUGENE SAHAGUN

フィリピンには「バヤニハン」と呼ばれる伝統があります。この言葉は、「英雄」を意味する「バヤニ」に由来し、他人のために行動する人、そして人々が力を合わせて困難を乗り越える精神を表しています。昔は、村人たちが協力して一つの家を運ぶ姿が象徴でした、一人ではとても持ち上げられない重さでも、多くの手が集まれば可能になります。その姿は、人と人が支え合うことで、どんな困難も乗り越えられるという教えそのものです。

日本に来る前、私の家族の生活は決して楽ではありませんでした。それでも両親は、自分たちの苦勞を口にする事なく、私が夢を持ち、前へ進むことを支えてくれました。私はその思いを胸に、日本で技能実習をする決意をしました。私にあったのは大きな財産ではなく、両親の犠牲と揺るぎない信頼でした。その姿から私は、努力を続けることの意味や、未来を信じる強さを学びました。両親こそ、私にとってかけがえのない英雄です。

初めて日本で実習したとき、ただ箱を運ぶだけだと思っていました。しかしすぐに、それが大きな誤解であることに気づきました。私たち

の作業は、書類を正確に確認し、自動車部品を一つひとつ丁寧に扱うことです。小さなミスも許されません。扱う部品は、家族のもとへ安全に帰る父親や、長い一日を終えた人を家へ運ぶ車、後部座席で眠る子どもの命を支えています。見知らぬ誰かの人生の一部を、私たちは確かに担っているのです。

この作業は、決して一人ではできません。重い荷物を皆で支え合い、互いに声を掛け合いながら作業を進めます。困難に直面したときほど、助け合いの力が必要になります。その中で私は、遠く日本にいても「バヤニヤン」の精神が生きていることを実感しました。それは特別な行動ではなく、日々の小さな努力や、仲間を思いやる気持ちの積み重ねなのです。

実習し続けるうちに、私の手は荒れ、傷つき、固くなりました。しかし私は、その手を誇りに思っています。手のひらに残るタコや傷は、これまで積み重ねてきた努力と決意、そして両親の静かな犠牲の証です。この手で私は、誰かの命を守る部品を扱っています。私たちが運んでいるのは製品だけではありません。信頼と安全、そして未来そのもののなのです。

いつか故郷に帰ったとき、両親の手を強く握り、「ありがとう」と伝えたいと思います。

今の私があるのは、決して一人の力ではありません。これまで出会った人々、支えてくれた仲間、そして家族という英雄たちがいてくれたからです。私はこれからも「バヤニハン」の精神を胸に誰かを支える存在であり続けたいと思います。



小さな「ありがとう」が私を変えた



国籍	インドネシア
職種	介護
実習実施者	社会福祉法人真誠 会ピースポート
監理団体	医療社会福祉事業 協同組合

アデリア マシャ プトリ サハラニ
ADELIA MASYA PUTRI SAHARANI

私が技能実習生として来日した時、一番不安だったことは日本語でした。教科書で文法を熟に勉強しても、実際の場では頭が真っ白になってしまいます。利用者様と話す時も、「間違えたらどうしよう」という恐怖が先立ち、自信を持って話せませんでした。

特に、実習が始まったばかりの頃の私は、言葉の壁による孤独を感じていました。家族も友人も遠くにいて、周りから聞こえてくる速すぎる日本語に戸惑い、「自分にはこの仕事は無理かもしれない」と、独りで悩み、落ち込む毎日でした。

そんなある日の仕事終わりのことです。その日は介助が上手いかず、自分の未熟さに自信をなくしていました。重い足取りで更衣室へ向かおうとした時、一人の利用者様が私を呼び止めました。その方は、私のたどたどしい日本語をいつも静かに、優しく聞いてくださる方でした。その方が私の目をじっと見つめ、「いつも一生懸命頑張っているね。ありがとう」と、温かく私の手を握って言ってくださったのです。

それは短い一言でしたが、凍えていた私の心に深く染み渡りました。その時、私は初めて

「完璧じゃなくてもいいんだ」と救われた気持ちになりました。私はずっと「正しい日本語で完璧に介助しないといけない」と考えていました。しかし、本当に大切なのは上手な言葉ではなく、相手を思いやり「心を通わせたい」という熱意なのだと気づかされました。

この経験を通して、私は日本人の「心の温かさ」に深く感銘を受けました。日本の方々は言葉が不自由な外国人に対しても、決して見放すことなく、歩み寄って理解しようとしてくれます。駅で道に迷った時に親身になって教えてくれた通りすがりの人や、仕事で失敗した時に「大丈夫だよ」と背中を押してくれた先輩。外国人である私を「一人の人間」として大切にし、温かく受け入れてくれる日本人の優しさと、他者を思いやる深い配慮の心に何度も救われました。

実習生として生活していると、大変なことはたくさんあります。しかし、その経験があるからこそ、私は相手の気持ちに寄り添うことの尊さを学びました。人は一人では生きていけません。誰かの優しさに支えられ、また誰かを支えながら、少しずつ前へ進んでいくのだと思います。

私は将来、日本で学んだ介護の技術と、日本で受け取ったこの温かい心を母国に持ち帰りたいです。言葉や文化の違いを怖がるのではなく、お互いに歩み寄り、笑顔で支え合える社会を築くために、日本とインドネシアの架け橋として貢献していきたいと強く願っています。



比べるのではなく昨日の自分へ



国 籍 ベトナム
職 種 プラスチック成形
実習実施者 株式会社モルテン
監 理 団 体 協同組合西海協

グエン ティ ゴック アイン
NGUYEN THI NGOC ANH

18歳で私は技能実習生として日本に来ました。新しい環境や人間関係の中で、たくさんの人と出会いました。周りには、日本語がとても流暢で、仕事も早く、ミスの少ない人たちがいました。一方で私は、理解を確認するために何度も聞き返したり、仕事も遅かったりして、迷惑をかけているのではないかと不安になることもありました。

その環境の中で私は無意識に他の人と自分を比べるようになりました。「どうしてあの人はあんなに上手に話せるのか」「なぜ自分はこんなにできないのか」と考えるたびに自信を失い、気持ちが落ち込むことが増えていきました。特に仕事で失敗した時や日本語でうまく伝えられなかった時には、「自分はこの環境に向いていないのではないか」と思うこともありました。

実際には、「アインはすごいね、早いね」と褒められることもありましたが、素直に受け取ることができず、心の中では「他の人ならもっとできるはずだ」と思っていました。

そのような比較は、私に大きなプレッシャーと劣等感を与えていました。私は他の人との差

ばかりに目を向けてしまい、1人ひとりに異なるスタート地点があることを忘れていたのです。

しかしある時、入社したばかりの頃に書いていたメモを偶然見返して、私は思わず立ち止まりました。以前は難しく感じていた仕事や、何度も書いて覚えた日本語が、今では自然とできるようになっていました。電話の緊張減り、指示を理解するのに時間も短くなっていました。その時、初めて「自分も確実に前に進んでいる」と実感しました。自分は止まっていたわけではなくただ、いつも他人と比べていたため、自分の成長に気づけなかったのです。

それから私は考え方を変えました。他人と比べるのではなく、「昨日の自分」と比べるようにしました。今日、少しでも日本語が聞き取れたこと、昨日より少しでも仕事ができたと、それらをすべて成長として受け止めるようになりました。その考えることで気持ちが楽になり、前向きに努力できるようになりました。

そして今では、問題は「比較すること」そのものではなく、その受け止め方にあると理解しています。他人を基準に自分の足りない部分ばかり見てしまえば、いつまでも自分は不十分だと感じてしまいます。しかし、他人を学びの対象として捉えることができれば自分の成長にも気づくことができます。

この経験を通して、私は「比較は悪いことではない」が、「自分の価値を下げるために使うべきではない」ということを学びました。それぞれに異なるペースと道があるからです。

そして最後に、本当に越えるべき相手は、いつも自分より優れた同僚ではなく、昨日の自分自身だと気づきました。



コンビニのおにぎりから学んだ思いやり



国籍	ミャンマー
職種	電子機器組立て
実習実施者	パーソルファクトリー パートナーズ株式会社
監理団体	ジェーオービー協 同組合

ニン スライン
HNIN SU HLAING

たかがおにぎりされどおにぎり技能実習生として大阪の電気製品の工場で働き始めて、初めての冬に私はこの言葉の意味を知った。私の仕事は8時半始業だ。昼シフトと夜シフトがあって、今週は夜勤。夜8時半から朝の5時まで、工場で小さな電子部品を組み立てている。自分で電気製品を作っているのに、自分で買うのはまだ夢の話。休憩室で一人、持ってきた水を飲むのが日課だった。ある夜、急な残業で終電を逃した。朝7時に仕事が終わって、寮まで歩いて20分。2月の大阪は骨まで凍る寒さだった。震えながらコンビニに入り、財布の500円を握りしめた。温かいものを食べたくて、一番安い100円の昆布おにぎりを一つだけ買った。レジの店員さんは、私の青い作業着と、袖から見える軍手の跡を見た。電気の工場？夜勤お疲れさま。8時半から大変だったねと言って、ホット用の袋丁寧に入れてくれた。「お金はいいよ。夜勤明けは体が冷えるから。ゆっくり温まって」私は下を向いたまま「ありがとう」しか言えなかった。技能実習生は「安い労働力」だとニュースで聞いたことがある。でも、この人は私のシフトも、8時半から始まる大変さも、全

部知っていてくれた。「お客さん」じゃなく、「夜通し日本の製品を支えてくれた一人間」として見てくれた。それから私は、自分が工場で作る小さな基盤への気持ちが変わった。昼シフトの仲間も、夜シフトの私も、眠い目をこすりながら一つチェックしている。この小さな部品が、誰かの家のエアコンになる。誰かの病院の機械になる。顔は見えなくても、使う人が寒くないように、困らないように。夜勤明けに食べたあの100円のおにぎりは、コンビニの電気で温められたんじゃない。店員さんの「お疲れさま」という言葉で温められたんだ。日本語の「お疲れさま」は、家族じゃない人に「あなたの頑張りを私は見てたよ」と伝える魔法だ。ミャンマーの母は言う「人が夜中に起きて作った物には、祈りが入っていた。技能実習生は3年で国に帰る。でも日本で貰ったこの「思いやり」を、ミャンマーに持って帰りたい。私もいつか工場を持って、夜勤明けの従業員に「お疲れさま」と温かいスープを渡す社長になりたい。たった100円のおにぎりが、電気工場で働く私に教えてくれた。思いやりとは、シフトも国籍も関係ない。8時半から頑張る人、夜通し頑張る人の冷えた手に、気づいてあげられる心だ、このおにぎりの温かさを、今度は私から世界に届ける番だ。



涙と挑戦の東京



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

ファドルン
FAD LUN

私は東京で働き始めて、もうすぐ三年になります。日本へ来たとき、期待と不安が入り混じり、これからの生活に大きな覚悟を持っていました。知らない言葉や文化の中での生活は簡単ではなく、毎日が挑戦の連続でした。毎朝四時に起きて一日が始まります。弁当を作り、シャワーを浴び、静かな時間の中で祈りをしてから仕事に向かいます。まだ暗い空を見上げながら、「今日も負けない」と自分に言い聞かせています。仕事はビルの清掃です。一日に一つだけでなく、二つ、三つのビルを回ることもあります。床を拭き、ごみを集め、トイレを掃除し、見えない場所まで丁寧にきれいにします。誰にも気づかれない仕事かもしれませんが、利用する人が気持ちよく過ごせるように心を込めて取り組んでいます。ビルからビルへ移動する電車の中は、私にとって大切な休息の時間です。短い時間でも目を閉じると少し体が楽になります。窓の外の景色を見ながら、遠く離れた故郷や家族のことを思い出すこともあります。冬の厳しい寒さや春の花粉で体調を崩すこともあります。それでも、自分で選んだ道だからこそ、途中で諦めたくありません。どんなに苦しくて

も、一歩ずつ前に進み続けたいと思っています。仕事だけでなく、日本語の勉強も続けています。特定技能二号を取得し、日本で長く働くことが私の目標です。疲れている日でも、少しずつ前に進むために努力を続けています。夜になると、家族のことを思い出します。母の優しい声、父の言葉、そして弟との思い出が心に浮かびます。体調を崩したときは、母の温もりが恋しくなります。時には涙がこぼれることもあります。しかし、その涙は悲しみだけではなく、ここまで諦めずに歩いてきた自分の証だと思っています。東京での生活は決して楽ではありません。それでも私は、夢と家族のために歩き続けます。涙の先にある未来を信じて、これからも挑戦し続けていきます。私はまだ途中ですが、必ず前に進み続けます。将来の目標について言えば、特定技能二号に合格することだけがゴールではありません。日本で身につけた清掃の技術や、どんな状況でも諦めない精神を、いつか母国の若い人たちにも伝えたいと考えています。自分の経験が、誰かの勇気になれば嬉しいです。日本での生活は、私を強くしてくれました。朝の静かな祈りの時間も、電車の中で過ごす休息も、すべてが今の私を支える大切な一部です。家族と離れて過ごす時間は寂しいですが、その分、家族の絆をより強く感じる事ができています。最後になりますが、私を支えてくれている日本の皆さんと、遠くから見守ってくれている家族に心から感謝しています。困難にぶつかったとしても、自分の可能性を信じて、一步一步、着実に進んでいきます。私の挑戦は、これからも続いていきます。私は日々の努力を大切にしながら夢に向かって一歩ずつ前に進み続け必ず自分の目標を達成したいと強く思っていますね。



生きる力



国籍	インドネシア
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	デジタル共販事業 協同組合

リニ スリ ウタミ
RINI SRI UTAMI

私は若い人には出来るだけ一度は故郷を離れて働く経験をしてほしいと考えています。さらに海外で働く機会があればもっと良いと思っています。なぜならその経験は「生きる力」を育ててくれるからです。家族のそばを離れ、自分ひとりで生活する中で人は少しずつ強くなっていくのだと思います。私自身今の環境になってから人生も考え方も大きく変わりました。故郷では出来なかったことも少しずつ出来るようになってきました。そして何より自分にも出来るという勇気を持てるようになったことが一番大きな変化だと思います。

よく考えてみると私たちは生まれた瞬間からずっと「生きること」を学んでいるのではないのでしょうか。赤ちゃんとして生まれ、子供になり、大人になり年を取っていきます。その長い人生の中でどうすれば生きていけるのかを学び続けているのだと思います。

日本に来て1年目に私はひどい歯の痛みで悩まされたことがありました。会社の方をお願いして歯医者さんに連れて行ってもらいました。結果、親不知を抜かなければならないと診断されました。そのためには何度も通院する必要あ

り、会社の方は2度ほど付き添ってくれました。2回目の通院の帰り道で「次は自分で予約してみたらどう？もうできると思うよ。」と言われました。一旦了承したものの心の中では本当に出来るのか、先生の言っていることが分かるだろうかと不安でいっぱいでした。それでも勇気を出して、電話で予約してみもしました。すると思っていたほど怖いものではなく、分からないことも質問すれば先生がゆっくり説明してくれました。その出来事は小さな事かもしれませんが、私にとっては大きな成功体験でした。

家族と離れて生活することは決して簡単なものではありません。離れたからこそ親や家族のありがたみが心の底から実感できます。毎朝食卓に食事が出来ていること、祖父に昔の遊びを教えてもらうこと、「気を付けてね」と送り出されること、何気ない日常が当たり前ではないことに気付くことができます。また、異なる文化や価値観に触れることで、自分の考え方の幅も広がったと感じています。言葉がうまく通じず失敗した経験や、仕事で思うようにいかなかった経験もありましたが、その一つ一つが今の自分を支えてくれています。最初は出来なかったことも、毎日少しずつ挑戦を続けることで、いつの間にか出来るようになっていくことが多いです。小さな成功の積み重ねが自信となり、新しいことに挑戦する勇気を与えてくれます。そして困ったときには周りの人に頼ることも大切だと学びました。一人で生きているように見えても、多くの人に支えられて今の自分があるのだと思います。これから先も様々な困難に出会うと思いますが、これからも生きる力を学び高めながら、できないと諦めることなく挑戦し続け、そのたびに経験を力に変え、自分らしく前に進んでいきます。



将来の夢



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		株式会社ふかくら
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

グナワン サトリ
GUNAWAN SATORI

私はグナワン・サトリと申します。人の名前には祈りや願いが込められていると言われていきます。私の名前のグナワンには「役に立つ男性」という意味があります。サトリは、昔私の村にいたサトリさんという人からきています。その人は、やさしくて人を助けるのが好きで宗教にも詳しい人でした。両親は私に、そのサトリさんみたいになってほしいと思ってサトリという名前をつけてくれました。

私の将来の夢は、貧しい国や地域のボランティアになることです。まだ6歳だったころの母との会話を思い出します。学校から帰って母とテレビを見ていました。テレビでは土砂崩れや洪水や地震など、災害のニュースが流れていました。そして救助隊や住民たちが協力して被災者を捜索し、被災者に心の支えを与えている様子が映し出されていました。「あの人たちのようになりたい。」と、私は母に言いました。母は答えました。「あの人たちはお金をもらっていないのよ、それでもいいの？彼らが助けに来たのは、人々の苦しみを少しでも和らげたいと思っているからなのよ。」私が将来、人道支援活動をしたいと考えるようになったのは、母

の言葉がきっかけです。今でも心に深く残っています。

また、いくつかの著名人の活動にも影響を受けました。教育支援や女性のエンパワーメントに力を入れているオブラ・ウィンフリー。UNHCRと共に紛争地域で難民支援を行い、現地へ足を運んで活動しているアンジェリーナ・ジョリー。最近ではインドネシアのイファン・グナワンが東アフリカのウガンダにモスクや井戸を建設して水不足に苦しむ人々を支援していることを知りました。乾燥していた土地が緑に変わったという話もあり、その行動力にとっても感動しました。私もいつか人の役に立てる存在になりたいと強く思っています。

今のところ私の貯金はまだ十分ではないので、お金で助けることはできません。だから自分の力でできる活動に参加しています。定期的に「献血ルーム青葉」で献血や成分献血をしています。三保の松原や公園や駅など、自分が住んでいる地域のゴミ拾いのボランティアもしています。ある時、貴重な経験をしました。そこで知り合った人に「仕事が終わったばかりですよ。ね。疲れていませんか。どうしてそのまま帰らないでゴミ拾いに参加しているのですか。」と尋ねると、「もちろん疲れていますよ。でもここに来てみんなと会うと、仕事のストレスが無くなります。それに私は静岡で育って、静岡で働いて、静岡は私にたくさんのことを与えてくれました。だから静岡に感謝の気持ちを伝えたいのです。」と言ったのです。私は感動しました。

良いことをして「ありがとう」と言われると、生きていてよかったと感じます。今はまだ自分ができることは小さいですが、人を助けられる人になれるように、これからも努力を続けていきたいと思っています。



祖母がくれた私の夢



国籍	ミャンマー
職種	介護
実習実施者	株式会社プロデュース
監理団体	ジェー・オー・ピー協同組合

シン アエ
SHING AWI

私は介護技能実習生として日本にきました。正直に言うと、昔の私は海外で暮らすことなど、想像もしていませんでした。日本に来て三年目になりますが、今でも時々、自分が異国の地で生活していることが夢のように感じられます。家族と離れて暮らしたことのなかった私にとって、異国の地で一人で生きることは、想像以上に苦しく、寂しいものでした。それでも日本へ来る道を選んだのは私自身です。母国では、戦争の影響で学校も閉鎖され、安心して未来を描くことが難しい状況でした。そんな中、母は「海外へ行くためではなく、自分の人生のために新しい言語を学んでください。そして辛くなったらいつでも帰ってきていい」と背中を押してくれました。私はその言葉を胸に、故郷を離れ、日本語の勉強を始めました。しかし、日本語を学んでいる中、私が心から愛していた祖母が亡くなりました。私は祖母の最期にそばにいらなかったことを深く後悔しました。「どうして私は祖母のそばにいてあげられなかったのだろう」と何度も自分を責めました。けれど、その後悔を悲しみのままで終わらせたくありませんでした。私の国には、亡くなった

人のために善い行いをすれば、その人も良い場所へ行けるという考えがあります。祖母のためにできる善い行いを重ねたいという気持ちが、私を介護の道へ導いてくれました。介護は、ただ身体を支えるだけではなく、心に寄り添い、その人が安心して生きられるように支える尊い仕事だと思います。そして祖母と一緒に過ごした日々があったからこそ、お祖父さん、お祖母さんたちの気持ちに寄り添いを出来ると自分自信もありましたので介護の仕事を選びました。日本で介護の現場に立つ中で、私は多くのことを学びました。利用者様の「幸せな様子を見られる時」利用者様から「ありがとうね」と言っていたくたびに、その優しさに励まされ、この仕事を選んで良かったと、心から感じています。そして、日本で学んだ介護の知識をもっと深く身につけたいと思うようになりました。いつか母国に帰った時、日本で学んだ知識や技術を生かし、高齢者の方々が安心して暮らせる場所を作りたいです。これは祖母がくれた私の夢になりました。祖母への後悔を、誰かを支える優しさに変えるために。家族がくれた愛情を、今度は私が誰かに届けるために。私はこれからも、日本で介護を学びながら、祖母がくれたこの夢に向かって歩きます。



いつか浴衣を着る日まで



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

ノヴァ ソリハナ
NOVA SOLIHANA

私がインドネシアから技能実習生として日本にきた理由は、技術を学ぶことだけでなく日本人の考え方や文化にふれて、自分自身を成長させたいと思ったからです。日本は、昔からの伝統を今も大切にし、人と人とのつながりを大事にしている国だと感じています。その中でも、着物や浴衣は、日本らしさを強く表しているものだと思います。

日本に来てから、「浴衣」と「着物」のちがいについて自分で調べました。浴衣は、夏のお祭りや花火大会で着られ、家族や友人と楽しい時間を過ごすための服です。一方、着物は、季節 場面 相手との関係を考えて着る服で、日本人の心づかいが表れていると知りました。ただ着るだけではなく、気持ちや行動を整えるための服だと思い、とても感動しました。

しかし、私はまだ浴衣も着物も着たことがありません。私の実習先は工場で、毎日同じ作業を正確に行う仕事をしています。安全に気をつけて働くことは簡単ではなく、失敗して注意を受けた日もありました。言葉がうまく伝えられず、悔しい気持ちで家に帰ったこともあります。

そんなとき、私の心を支えてくれたのが、日

本文化を学ぶ時間でした。浴衣や着物について知れば知るほど、日本人が大切にしてきた「相手を思う気持ち」や「ていねいに生活する心」を感じることができました。まだ着ていないからこそ、いつか浴衣を大切に着ている自分の姿を想像しながら、明日もがんばろうと思えます。

工場で働く中で、私は日本人が仕事でも生活でも「形」を大切にしていると感じました。あいさつをすること 整理整頓をすること、道具を大切に使うこと、時間を守ること、それらは、着物の着方と同じように、まわりの人を大切に思う気持ちの表れだと思います。浴衣や着物を学ぶことは、日本で働く意味を知ることにもつながっています。

また、日本の町で季節ごとの行事や飾りを見るたびに、日本人が季節を大切にして生活していることを感じます。その一つ一つが、忙しい実習生活の中で、私の気持ちを明るくしてくれました。日本での毎日は決して楽ではありませんが 文化を知ろうとする気持ちが、つらいときの支えになっています。

もし将来、浴衣や着物を着る機会があれば日本文化への感謝の気持ちを大切にして着たいです。この技能実習で学んだ技術や、努力することの大切さ、そして文化を大事に思う心を、インドネシアに帰ってからでも忘れません。まだ着ていない浴衣は、私が日本でがんばり続けるための大切な存在です。



私がもう一度立ち上がった日



国	籍	インド
職	種	鋳造
実習実施者		株式会社藤田製作所
監理団体		製造産業技術協同組合

ムトゥラジ カンナン
MUTHURAJ KANNAN

私は南インドのふつうの家庭にうまれました。私はあまり話すタイプではありませんでしたが、私の心に何が起きているのかを感じ取ってあたたかく見守ってくれる人がいました。それは祖母です。小さいころ、夜寝る前に祖母はよく物語を話してくれました。ある時、広島で被爆し、白血病にかかりながらも奇跡を信じて折り紙でツルを作り続けた貞子という少女の話をしてくれました。そして希望があるなら手を止めてはいけないと言いました。私はその時は祖母の言った言葉の意味を深く理解していませんでした。

学校を卒業してから私の人生は混乱し始めました。友達の前に進んでいくのに、私はどこへ進めばいいのかわからず、立ち止まっていました。家では話すことも減り、何にも興味がありませんでした。努力しようという気持ちも少しずつなくなっていきました。

そんな時、祖母だけが私を気にかけてくれました。私が黙っていると祖母は静かに言いました。「立ち止まってはだめだよ・・・ゆっくりでもいいから進みなさい。」

しばらくして祖母の体調が悪くなりました。

お見舞いに行った時に、祖母はまた静かに言いました。「立ち止まってはダメだよ。あなたはもっと上へ行く・・・。」これは祖母が私に言った最期の言葉でした。数日後、祖母は亡くなりました。

それから私はさらに無口になりました。自分が何をしたいのかわからないのです。

そんな時に子供の頃に聞いた、折り紙のツルを作り続けた少女の話を思い出したのです。病気でツルを折り続けた少女。その記憶が私にもう一度挑戦する勇気をくれました。

日本での新しい職場、新しい言葉、新しい習慣はどれも簡単ではありませんでした。時には無理だということもありました。でも職場の人は一つ一つていねいに教えてくれました。そして祖母が言った「立ち止まてはいけない。」この言葉が私を前へ進めてくれたのでした。小さな変化が起きました。それがさらに勇気を与えてくれました。

インドの親に電話をした時、「あなた、すごく変わったね。」と言われました。自分が前に進んでいるのだと感じました。

私は特別な人間ではありません。南インドから来たふつうの人です。悩み、あきらめそうになります。その時、少女貞子の「折り紙のツル」の話と祖母の「立ち止まてはいけない」と言う言葉が私を前へと進めてくれます。

私の成功は私一人のためではありません。長い間苦勞してきた両親に応えることが私の使命です。だから何度打ちのめされても私は何度でも立ち上がります。いつか両親が「息子はやり遂げた」と笑顔で言ってくれる時のために。

今日も私は挑戦を続けています。ゆっくりでも手を止めずに進んでいきたいです。



世界で一番贅沢な「骨」



国籍	ミャンマー
職種	電子機器組立て
実習実施者	パーソルファクトリー パートナーズ株式会社
監理団体	ジェー・オー・ ビー協同組合

ニン テツ テツ ウイン
HNIN HTET HTET WIN

私には人生で最も尊敬し、大切に思う人がいます。それは私の母です。母について話すとき、父のことも思い出します。父は私が二歳の時に亡くなり、思い出はほとんどありません。それ以来、母は女手一つで私を育てるために懸命に働いてくれました。

母は女性一人で貧しさや疲れをすべて背負ってきました。娘の私を他の家の子と同じように不自由なく育てるために必死に働いてくれたのです。ある日、家にお金がなくて卵一つしか買えないことがありました。母は私のお弁当にその卵焼きを入れ、自分のご飯だけで食事を済ませていました。また鶏肉を食べる時、母はいつも「お母さんは肉より骨が好きなの」と言って私に一番いい部分をくれました。子供だった私は、母は本当に骨が好きなのだと思っていました。しかし大人になった今、それは私にお腹いっぱい食べてほしかったという母の深い愛だったのだと気づきました。

母は借金に追われ、頭を下げることもありましたがその姿を何度も目にしましたが母は私の前では決して弱音を吐かず、私が肩身の狭い思いをしないよう気を配ってくれました。母は十

分な教育を受けていませんでしたが私の教育のためにできる限りのサポートをしてくれました。母は常に私を優先して生きてくれました。

現在、私は家族と離れて日本で働いています。言葉や文化が違い孤独を感じる日もありますがそんな時私を支えてくれるのは母の存在です。「お母さんがついてるから体に気をつけて頑張ってね」という母の想いを思い出すと勇気が湧きます。母からの励ましの言葉こそが私にとって何よりの「仕送り」です。

仕事から帰った時、真っ暗な部屋には誰もいません。心細い時一番に思い浮かぶのは母の顔です。母との電話で「元気?」「ご飯は食べてるの?」という母の優しい声がどれほど私の心を温めてくれるか分かりません。

今、私の一番やりたいことは母に恩返しをすることです。幼い頃から父の愛を知らず、家族が揃っている家庭を羨む時もあります。しかし母がその穴を埋めるように精一杯の愛を注いでくれたことに、心から感謝しています。母という宝物を私はこれからも一生大切にしていきたいです。

最後に読者の皆さんに伝えたいことがあります。当たり前だと思っている日常は誰かの深い愛に支えられています。お母さんに「ありがとう」と伝えるだけでお母さんは幸せな気持ちになります。どうかその言葉を惜しまないでください。更に後悔しないように親が健在なうちにその大切さを噛み締め感謝を伝えるべきだと思います。私も母への感謝を胸にこれからも毎日を力強く歩んでいきたいと思っています。父がいないう寂しさや経済的な苦勞など欠けていたものは多くありましたが母の娘であることは私の一生の誇りです。お母さんの子供に生れてきて本当によかったです。



同じものの違いについて



国籍	ミャンマー
職種	座席シート縫製
実習実施者	株式会社デルタ・シー・アンド・エス
監理団体	協同組合西海協

エー ミヤツ トン
AYE MYAT TUN

同じように見えるものでも実際にはいろいろな違いがあります。私は日本に来てからそのような違いに少しずつ気づくようになりました。特に日本とミャンマーの花に対する考え方の違いに興味を持ちました。例えば日本の桜とミャンマーのパダウです。どちらもとてもきれいでそれぞれの国を代表する花です。しかし、その扱い方や考え方には大きな違いがあります。日本では、春になると多くの人がお花見を楽しみます。その時、人々は桜の木にあまり触れませんし、枝を折ることもほとんどありません。また、花を取ることも少ないです。花をそのままの形で楽しみ、自然の美しさを大切にしていると感じました。桜は木についている時が一番美しいと考えられているからだと思います。そのため、できるだけ木や花を傷つけないようにしていると思います。一方、ミャンマーのパダウは、一年に一度、最初の雨が降る時に咲く特別な花です。人々はその花が咲くのをとても楽しみにしています。そして、花が咲くとすぐに花を取り仏様にあげたり、大切な人にあげたりします。これはミャンマーの文化であり、花に対する愛情の表れです。しかし、その時に枝や木

が傷ついてしまうこともあります。このように考えると、日本とミャンマーでは自然に対する考え方に違いがあると思います。日本では自然をそのままの形で守ることを大切にしています。がミャンマーでは花を人と分け合い気持ちを伝えることを大切にしています。また、この経験から、物の価値についても考えるようになりました。私たちはよく物の価値を値段で考えますが、本当の価値はそれだけではないと思います。人がどのように考え、どのように大切にするかによって、その価値は変わるのではないのでしょうか。この考え方は人にも同じだと思います。自分を大切にしている人は、人生の中で幸せを見つけることができると思います。だから、私たちも自分を大切にすることが大切だと思います。家族や周りの人、そして自分たちが持っているものを大切に、自分の国の文化まで大切にすることができれば、どんなものでも価値があるものになると思います。桜のように、日本人が大切にしているから、外国人にも認められているのだと思います。だから、将来はパダウの花だけでなく、国の文化も大切に、その価値を高めることができる人になりたいです。

佳作 失敗から成長へ



イ イ ニウエ
EI EI NWE
国 籍 ミャンマー
職 種 介護
実習実施者 社会福祉法人栄幸会
監理団体 鳩の家協同組合

日本に来る前、私は介護の面接に何度も失敗しました。知人から「他の仕事で日本に行けばいい」と言われましたが、私は介護の仕事でなければ日本に行かないと決めていました。あきらめずに挑戦し続け、やっと合格して来日が叶ったのです。

日本へ来たばかりの頃は、毎日が困難の連続でした。ゴミの分別一つとっても、ミャンマーでは何でも一緒に捨てていたのに、日本では生ゴミ、燃えるゴミ、燃えないゴミと細かく分けなければなりません。ペットボトルはラベルをはがしてキャップと別に捨てる。そんなことも最初は全くわかりませんでした。電車の乗り方も、レジでの会計のやり方も、何もかもが初めてのことでした。ある時、勇気を出して駅で日本人に話しかけてみたとき、断られてしまいました。家に帰ってから、「日本を選んだのは正しかったのだろうか」と何度も悩みました。

それでも、仕事を続けるうちに毎日が少しずつ変わっていききました。わかりやすい言葉で話しかけてくれる同僚、小さなことでも「日本語が上手ですね」と、ほめて

くれる人たち。その優しさに触れるたびに、もう一日頑張ろうという気持ちがわいてきました。上司から「お金を貯めて母国へ帰れるよう頑張ってください」と声をかけてもらったとき、胸が温くなりました。

日本での一人暮らしは、思っていた以上に多くのことを教えてくれました。家賃、水道代、ガス代を計算しながら生活する中で、お金の大切さをあらためて実感しました。ミャンマーにいた頃は両親に頼るのが当たり前で、お金の管理など、あまり考えていませんでした。私も靴、服、カバン、化粧品など欲しい物はたくさんあります。でも、日本では必要なことを計算して使うようになりました。

また、「ありがとう」と「申し訳ございません」という感謝とお詫びの言葉、相手の立場に立って考えることの大切さも、日本で働いて身につけることができました。

ときには、疲れて、寂しくて、母の作ってくれた料理が恋しくて、自分の目的を忘れそうになることもありました。そんなとき、朝から夜まで懸命に働く日本人の姿が目に入りました。「疲れているのは私だけじゃない」と気づいたとき、どんなに辛くてもあきらめてはいけな

いと自分に言い聞かせることができました。国も文化も違っても、人と人のつながりがどれほど大切かを、私は日本で学びました。自分がなりたい未来は、自分だけが作ることができます。必要なのはやる気と根気だと私は思います。もし何かに挑戦しようか迷っているなら、まず小さな一歩を踏み出してみてください。成長と喜びが、その先に待っています。

佳作 私の心の居場所



アギナルド セリン パスクア
AGUINALDO CELINE PASCUA
国 籍 フィリピン
職 種 電子機器組立て
実習実施者 パナソニック レクトリックワークス紀南電工株式会社
監理団体 ELC 事業協同組合

私はもともと、人前に出ることが得意ではありません。大勢の中にいると緊張してしまい、にぎやかな場所よりも、家で静かに過ごす時間を好みます。以前の私は、この静かな性格を「弱さ」だとも思っていました。

技能実習生として日本に来たとき、電車の中の静けさや、整った街並み、人々の落ち着いた様子に、自然と心が安らぎました。内向的な私にとって、日本は不思議と居心地のよい場所に感じられたのです。

日常の中で、心が温くなる瞬間もありました。コンビニで年配の方がやさしく声をかけてくださったり、道ですれ違いざまに短い会話を交わしたりすることがあります。ほんの一言でも、そこには思いやりがあり、人のぬくもりを感じました。

私は電子機器の組み立てをしています。この仕事では、ほんの小さなミスが大きな問題につながるがあります。製品はお客様の生活の中で使われるため、責任の重さを日々感じながら作業をしています。

ある日、ラインで小さなミスが見つかりました。それまで流れていた機械の音が止まり、工場内の空気が一

瞬、静まり返りました。そのミスは私が直接起こしたものではありませんでしたが、同じラインで働く仲間として、強い不安を感じました。すぐに謝りたい気持ちはありましたが、日本語が十分ではなく、自分の思いをうまく言葉にできませんでした。

そのとき、フィリピン人のリーダーが私の気持ちをくみ取り、日本人の上司に伝えてくださいました。私は叱られる覚悟をしていましたが、上司やリーダーは怒ることなく、同じミスを防ぐための方法を丁寧に説明してくださいました。そして、謝った私に「ありがとう」と言ってくれたのです。

仕事が終わるころ、同僚たちはいつものように「お疲れ様でした」と声をかけてくれました。その何気ない一言に、私は胸がいっぱいになりました。同じラインで働く仲間としての信頼と責任の重さを、改めて感じた瞬間でした。

日本で働く中で、私は一つの大切なことに気づきました。それは、人と人との信頼は、小さな思いやりや誠実な気持ちから生まれるということです。国や言葉が違って、人を思いやる心は、人と人をつなぐ力になるのだと思います。日本で出会った人たちのおかげで、私は少しずつ前に進む勇気をもらいました。これからは、私もその気持ちを大切にしながら、仕事に向き合っていきたいです。

だから今、胸を張って言えます。日本は、「私の心の居場所」です。

佳作 厳しさがくれた答え



デヴィ フィトリア ヌルサリザ
DEVI FITRIA NURHALIZA
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

私はインドネシアで一人っ子として育ちました。兄弟や姉妹がいなかったため、家の中はいつも静かでした。悩みや不安があっても、話せる相手はいませんでした。小学生のころ、学校でつらいことがあっても、「我慢なさい」と言われ、自分の気持ちを言葉にできませんでした。一人で考え、一人で耐える毎日でした。

両親はとても厳しく、外出はあまり許されませんでした。友達の誕生日会にさそわれても家に残り、窓から帰っていく友達を見送ったことがあります。また、友達から家族旅行の話を書くたびに、どこにも行けない自分と比べて寂しい気持ちになりました。一人っ子の生活は孤独でしたが、その中で物事を深く考える性格になったと思います。

中学校から高校まで、放課後はほとんど家で過ごしました。雨の日に学校の行事で少し帰りが遅くなっただけでも、理由を聞かれる前に叱られたことがあります。私の世界は家と学校だけでした。だからこそ、早く大人になりたいと強く思っていました。

しかし成長するにつれ、将来のことで悩むようになりました。大学、仕事、結婚。周りの友達が自分の道を決

めていく中で、すべてを一人で選ばなければならない重さを感じていました。そんなとき、日本という国を知りました。新しい環境で自分を試したいと思い技能実習生として日本で働くことを決めました。家族は最初反対しましたが、話し合いの末、私の気持ちを理解してくれました。

日本に来てから、製造の仕事は想像以上に大変でした。作業の速さ、日本語での指示、細かい確認。失敗して作業を止めてしまったこともあります。以前の私は、分からないことがあっても迷惑をかけるのが怖く、一人で何とかしようとしていました。

しかしある日、作業の手順が分からず、思い切って先輩に質問しました。先輩は嫌な顔をせず、仕事の手を止めて丁寧に教えてくれました。そして「聞いてくれてよかった」と言ってくれました。その言葉から、助けを求めることは弱さではなく、責任ある行動だと気づきました。

また、体調をくずして早退した日、上司が薬を用意し、「無理しないで」と声をかけてくれました。そのとき、日本では仕事だけでなく、人としても大切にされていると感じました。一人で抱えこむことに慣れていた私にとって、そのやさしさは心に残りました。

振り返ると、何でも一人で抱えこみ、弱さを見せないようにしてきた一人っ子としての日々があったからこそ、今の私は人のやさしさに気づき、それを受け止められるようになったのだと思います。あの厳しい時間は、世界へ一歩進むための準備だったと、今は胸を張って言えます。

佳作 「日本での最初のレッスン」



グエン ヴァン ブット
NGUYEN VAN BUT
国 籍 ベトナム
職 種 そう菜製造業
実習実施者 株式会社武蔵野
監 理 団 体 公益財団法人 国際労務管理財団

今から、日本に来た頃に私が味わって勉強になった話をしようと思います。

会社に入ったばかりの頃、私は普通の自転車に乗って通勤していました。しかし、通勤の道には大きな坂が二つあって、普通の自転車だととても大変でした。坂を上る度に体がへとへとになり、残業して帰る時は本当に疲れ切っていました。それで、同じ会社の友だちと一緒に電動アシスト自転車を買うことにしました。

私たちは、ベトナム人向けのグループで自転車を探してたのですが、ある人が電動アシスト自転車売っているのを見つけました。写真は綺麗で、値段も悪くないと思いました私は7万円の自転車、友達は8万円の自転車を買おうか悩んでいました。そしたら、売り手から「早く振り込まないと他の人に売ってしまう。」と何度も急かされました。私たちは同じベトナム人だから大丈夫だと思い、お金を振り込んでしまいました。それは、日本に来たばかりの私たちにとってとても高い金額でした。

しかし、お金を送った直後から、その人と連絡が取れなくなり自転車も結局届きませんでした。私たちは怒り

と悲しみでいっぱいになりました。お金を送ったことだけでなく、同じベトナム人に裏切られたことがとても辛かったです。外国に来て、同じ国の人に助けてもらいたい気持ちがあったのに、逆に信じた気持ちを利用されてしまいました。

この出来事から大きな教訓を得ました。「安い・早い・お得」という言葉をすぐに信じてはいけません。物を買う時は必ず直接会って、実物を確認してからお金を払うべきですこれから日本に来る人たちには、汗と努力で稼いだお金を大切にしたいと伝えたいです。

お金を失ったのは本当に悲しかったですが私はそこで諦めませんでした。お金は、また働けば取り戻せる。でも、ここで落ち込んでいたら、もっと大切な時間を失ってしまうと自分に言い聞かせました。それからは、もっと一生懸命働くようになり少しずつ失った分を取り戻しました。そして何よりも、この経験を通して冷静さと注意深さを学びました。

日本に来て2年が経ちました。振り返ると色々な困難や失敗がありましたが、その一つ一つが私を強くし、成長させてくれたと思います。詐欺に遭ったことは苦い思い出ですが今では大切な教訓となり、前に進む力になっています。

最後に、監理団体の皆様と会社の皆様に心から感謝しています。私たちが困った時、いつも支えてくれて、詐欺か法律違反についても注意してくれました。そのおかげで、私たちは安心して生活し、仕事に集中することができています。これからも努力を続け、もっと成長していきたいと思っています。本当にありがとうございます。

佳作 僕に憧れているその子へ



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

僕が日本に行って一番待っていた時間は週末でした。なぜなら、しばらく作業を休めるだけでなく家族に電話をかけ、何かを話し合えるからです。特に母でした。ある冬の夜「ダナに憧れている人がいるよ」母に言われました。その子は彼の母親に「ダナさんのように日本で働けるようにしっかり勉強しなくちゃ」と言っていたそうです。それを聞いた途端、僕は笑ってしまいました。「どうして僕に憧れるのか？」と母に返事しました。

電話を切ってから、まるで悪い知らせを聞いたかのようにぼーっとしていました。母に問い直した、「どうして僕に憧れるのか？」その言葉を考えた時、ふと昔の自分を思い出しました。「You Tube」を見て日本に勤めているインドネシア人の投稿を見ていたからです。その動画では良い生活が映っていて、「やりたいな」と思うようになりました。あの時の僕は今の僕に憧れる子と一緒にかもしれません。

それ以来、僕は一生懸命日本語を勉強し、日本で働きはじめました。しかし、日本では全然違いました。先輩と後輩関係の文化や、速い仕事のリズムや、間違えると注意されるなどでした。全ては「SNS」で現れません。

僕自身も深く調べようとはしませんでした。

これは当然のことであり悪いことではありません。もっと良い経験をした人もいれば、そうでない人もいます。しかし、日本で働く人として寂しさや単調な生活を感じることもあります。また、同僚や上司から厳しくされることもあります。それでも、強いなければならぬと感じました。

辛いことを通じて、僕は目標のない高校卒業生から責任のある大人になりました。たとえば上司に怒られる前までは、日付を書き違えるのはたいした問題ではないと思っていました。けれど、そんなことはないと感じました。怒られれば怒られるほど気づいたことが増えてきました。僕の上司も仕事がとても速い人でした。僕はリーダーシップとは良い手本を示すことだと分かりました。

「SNS」には、「今日また注意された。大人の生活ってしんどいな。」とは絶対に書いてありません。例えあっても、僕ならその苦しみを心の奥に保存するんです。誰も知らない方がいいと思います。多分僕に憧れるその子は「SNS」がきっかけでしょう。幸せそうに見えますが、実際はそれだけではありません。

憧れるのが僕なんて相応しくないと思いますが、もし描いていたものと現実がかけ離れていたらどうなってしまうのが心配になりました。しかしもし本気で目指すのであれば、光だけではなく、裏にある影の苦労や努力も知ってほしいと思います。楽しい生活ができるからでなく、家から離れて働くことで、彼がより大きく成長することを願っています。

佳作 桜



ニヤムジャブ オユンジャルガル
NYAMJAV OYUNJARGAL
国 籍 モンゴル
職 種 介護
実習実施者 社会福祉法人ハインスライフ
監 理 団 体 GTS協同組合

日本に来る前、私は桜をアニメの中でしか見たことがありませんでした。画面の中の桜はとても美しく、どこか遠い世界のもののよう感じていました。しかし実際に見たとき、その美しさは想像以上で、心から感動しました。

介護技能実習生として来て三か月が過ぎたころ、私は春が来るのを楽しみにしていました。同寮の人や日本語の先生は「春は一年で最も素晴らしい季節だ」とよくおっしゃいます。モンゴルにも四季はありますが、桜の木はありません。先生から「桜」という漢字を教えていただいたときの喜びは、今でも忘れられません。

私の働いている施設は、森に囲まれた高山村にあります。アパートから職場まではおよそ8キロあり、毎朝ドライバーの方がアパートの前まで迎えに来てくださり、安全に送ってくれます。通勤途中、「この道沿いの木は春になると満開の桜になる」と教えていただきましたが、そのときの私は「満開」という言葉の意味をまだ理解していませんでした。ある日、先輩が夜桜を見に連れて行ってくれました。暗い中で静かに咲いている桜はと

てもやわらかく、美しく、私はそのとき初めて「満開」という言葉の意味が分かりました。一番満開な桜の木の下で撮った写真は、忘れられない思い出になりました。

二回目の春が来ました。そのとき仕事の日誌に「おばあさんのベッドの位置を変更した」と書いてありました。昼ごろ、そのおばあさんの部屋に入り、職員と一緒に介助をしながらその理由を聞くと、職員は「もうすぐ桜が咲いて、窓からきれいに見えるからです。毎日それをいい思い出として過ごせると嬉しいですと説明してくれました。そう聞いて、私は日常生活の世話をするだけでなく、利用者一人一人に合った心のケアがとても大切だと気づきました。そのおばあさんは歩くことができず毎日ベッドの上で過ごしています。あまり話すことはできませんが目と耳はしっかりしていて、周りのことをよく理解しています。桜が満開になったとき、窓からの景色は本当にきれいでした。そのときおばあさんは本当にうれしそうな表情をしていて目がきらきらと輝いていました。きっとご家族と過ごした時間を思い出していたのだと思います。

桜は短い間だけ咲き、すぐに散ってしまいます。しかし、その短さがあるから、特別で価値のあるものだと感じました。そして今、三回目の春を迎えています。これは日本で過ごす最後の春です。職員たちと一緒に、おじいさんやおばあさんたちと桜を見に行く予定です。私はわくわくしています。これからこの短い人生の中で、誰かの心に残り、あたたかい光を届けられる人になりたいと思っています。

佳作 私だけの花の咲かせ方



ミョー タンダー トウン
MYO THANDAR HTUN
国 籍 ミャンマー
職 種 電気機器組立て
実習実施者 信和工業株式会社
監 理 団 体 協同組合アイテック

日本語の勉強を始めてから、私はずっと自信が持てなくて、毎日が不安でした。クラス授業で、先生の質問にすぐ答える友達を見、私はいつも焦ってばかりいたのです。「どして自分だけが遅いんだろう」と、一人でえ込むこともありました。教科書を開くの嫌になるくらい、自分の力のなさががっかりしていた時期もありました。

でも、そんな時に私は大切な言葉に出会いました。「花にはそれぞれ咲く季節がある」という言葉です。桜のように春に咲く花もあれば、寒い冬に咲く梅もあります。どの花自分の時期に咲くから美しいのだと教えてもらったのです。その言葉を聞いた瞬間、心がずっと軽くなったのははっきり覚えています。

人間もきっと同じですね。早く結果を出す人もいれば、私のようにゆっくり実力をためていく人もいます。誰かのスピードと比べて悲しくなるよりも、今の自分ができることを頑張ろうと決めました。

今の私は、毎日寝る前に覚えたばかりの語で日記を書くようにしています。たった一行ですが、昨日よりは確かに前へ進んでいます。前は難しかった漢字が読めるよ

うになったり、聴解が少しわかるようになったりるたびに、自分の中で小さな花が咲いたような気持ちになります。焦っていた時は見えなかった足元の成長が、今はとても嬉しいです。

たとえ今、すぐに結果が出なかったとしても、それは絶対に失敗ではありません。土の中で根を伸ばしている時間も、花を咲かせるためには欠かせないものだからです。コツコツと積み重ねた努力は、いつか必ず私を助けてくれる糧になるはず。誰かの咲かせ方を真似するのではなく、自分だけのペースで、自分だけの色の花を咲かせたい。そのためにも、焦らず笑顔で勉強を続けていこうと決めました。

日本語の道はまだまだ長いけれど、私は私の咲かせ方を信じています。この広い世界で、私というたった一つの存在がどんな花を咲かせるのか、私自身もとても楽しみです。途中で雨が降ったり、風が吹いたりするかもしれませんが、それも全部私が強くなるための経験だと思っています。いつか、私の心の中に誰よりも綺麗な花が咲く日まで、一歩ずつ大切に歩いていきたいです。

佳作 母を幸せにしたいという願い



アフサンヌル ムティアル リズキ
AHSANNUR MUTIAR RIZKY
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

私が二十歳で日本に実習に行くことを決めた理由は、将来のためにたくさんの経験を積み、家族を支える力をつけたいと思ったからです。特に、母がもう生活のために苦しい思いをしなくてもすむように、私が支えられるようになりたいと強く願っています。母の笑顔を見るたび、自分も強くなりたいと心から思います。母が安心して暮らせる姿を想像すると、胸が熱くなります。

私は兄と二人きょうだいです。三年前に高校を卒業しました。友だちのように大学に進学せず、私は日本語を勉強する道を選びました。そして、日本で実習をして働き、家族の生活を支援したいと考えたのです。働きながら学ぶことの大変さを知っていますが、それ以上に得られる経験に期待しています。

私たち家族はもともととてもあたたかい家庭でした。いつもいっしょに食事をしたり、話す時間を大切にしたり、礼拝もいっしょにしていました。しかし、父は私たちを残して家を出て、新しい家庭を選びました。そのとき、母は自分のふるさとの町に帰ることを決め、私と兄を連れて家のすべてを持って戻ったのです。

私はそのときまだ小さく、小学校二年生くらいでした。兄はすでに中学生で、引っ越しを前に泣いていました。母が泣いているところを見たことはありませんでしたが、心の中でどれほどつらかったかを感じていました。大人になった今も、なぜあのとき状況が分からなかったのか、なぜ父に怒れなかったのかと思うと、とても悔しい気持ちになります。

引っ越しの後、私たちは新しい生活を始めました。新しい学校に入り、新しい友だちと出会いました。それまで私たちの生活を支えていたのは父でしたが、引っ越しからは母が一人で家族を支えなければならませんでした。母は毎日三軒から四軒の家を掃除する仕事をして、私たちを養っていたのです。本当は、母がこんなに辛い思いをしてまで、私たちを育てる必要なんてなかったはず。それでも母は弱音を一度も見せず、私たちを守ってくれました。

もし父が私たちを置いていかなければ、母はこんなにも苦勞をしなくてもすんだのにと感じていました。

こうした経験から、私は日本で実習をして働き、母が苦しまなくてもよい生活をつくりたいと思いました。母が欲しいものを何でも買ってあげられるように、お金をためたいと考えています。そして、母が年をとったとき安心して幸せに暮らせるように支えたいのです。

私の目標は、母がもう他人の家で働かなくてもよくなることです。母が一生苦しまなくてすむように、家族を守る力をつけるために日本での実習に全力で取り組みたいと思います。どうか神さまが、私が母を幸せにできるよう、いつも見守ってくださいますように。

佳作 日本で夢を叶えた英語講師



シャラ ディッラ
SYARA DILLA
国 籍 インドネシア
職 種 ビルクリーニング
実習実施者 株式会社ビークルーエッセ
監理団体 広昌会協同組合

私は英語学科を卒業しました。教育は人生を変える道だと思います。だから、卒業した後、私は自分の町で英語の先生になりました。私はいつも楽しくて分かりやすい方法で授業をしました。生徒たちは私の授業が好きです。

私はよく生徒たちに言いました。「英語はただの授業ではありません。でも、世界を見るための窓です。」

しかし、その言葉の裏で、私はまだ本当に世界を見ていないように感じていました。給料は少なく生活費はとても高かったです。私は心の中で「このままずっと同じ生活なのだろうか。」と考え始めました。

その答えは日本でかいごの仕事をしているいところから来ました。いところは日本での生活や本当のチャンスについて、よく話してくれました。

それから、私はモチベーションがあがりました。両親を幸せにしなければならない。授業が終わって家に帰っても、すぐに休みませんでした。私は一人で日本語の文字をゼロから勉強しました。ひらがなやカタカナそして難しい漢字まで覚えました。

前は「本当に日本へいけるのかな。」と不安になることもありました。でも、両親はいつも支えてくれました。

「きっとできるよ。」と言ってくれました。その時から、私は自分に約束しました。あきらめずに頑張って、この夢を必ず続けました。

そして、私の努力は報われました。私は容易ではない手順をふんで、私は日本で働くことができるようになりました、これまでの努力や疲れ、そして、不安がやっと報われました。

初めて日本にきました。冷たい空気が私をむかえて町のライトは明るく輝いていました。すべてがとてもちがって感じました。

しかし、日本での毎日はいつも簡単ではありませんでした。新しい文化やちがう言葉、そして、速い仕事のリズムに慣れなければなりません。時には寂しさや疲れを感じて帰りたくなることもありました。

あきらめなくなるたびに、私はなぜ始めたのかを思い出しました。もっと学んでもっとよく働いて、そして前よりも強い人間になりました。

今、私はもう英語の先生ではありません。しかし、日本の生活の一部になりました。これは、昔はSNSで見ることができなかった日本です。今は、その日本を自分の目で直接見ることができます。

夢は自分で行動しなければ、かなえられません。そして、日本の空の下で、小さな町の先生が、夢は決して遠くないと証明しました。勇気を出して一歩を踏み出せば、夢はきっと近くにあります。

みなさん、あきらめずに頑張ってください。夢見ている未来は、あなたを待っていて、そのために努力する価値があります。

佳作 別れは終わりではなく、愛のかたちを変えるだけ



サルワ アウラ ディエン カルヤ
SALWA AURA DIEN KALYA
国 籍 インドネシア
職 種 ビルクリーニング
実習実施者 株式会社ビークルーエッセ
監理団体 広昌会協同組合

私は家族の中で長女として生まれました。幼い頃から、私の人生には本来よりも早く多くの責任が訪れていました。まだ小さい頃に、父が亡くなりました。そのとき私は、まだ「別れ」の意味をはっきり理解していませんでしたが、大切な何かが失われたことを感じていました。その頃、妹はまだ赤ちゃんでした。何が起きているのかも分からない年齢でした。母は私たちにとって唯一頼れる存在になりました。私はまだ子どもでしたが、自分のためだけでなく、母や妹のためにも強くならなければならないと感じ始めました。

父が亡くなった後の毎日はとても大変でした。母が一人で家事をし、赤ちゃんの妹の世話をしながら、私たちの生活を支えている姿を見ていました。私もできることを手伝い始めましたが、まだ自分自身も助けが必要な年齢でした。

それでも少しずつ、家族のために役に立ちたいと思うようになりました。

数年後、母は再婚しました。最初は戸惑いや不安もありましたが、母の気持ちを理解しようと努めました。新しい父は私たちに優しく接し、少しずつ信頼できる存在

になっていきました。その後、弟や妹たちも生まれ、家族はにぎやかになりました。私は長女としての責任がさらに大きくなり、弟や妹たちの支えになることが当たり前になっていきました。そして私は、日本へ行くという大きなチャンスをつかみ、より良い未来を目指すことになりました。日本では、生活や自立、そして努力することの大切さを学びました。

しかしその最中、再び悲しい知らせが届きました。継父が亡くなったのです。まるで時間が止まったように感じました。しかし遠く離れていたため、すぐに帰国することはできませんでした。罪悪感や悲しみ、そして喪失感が一度に押し寄せました。

私は二度目の「父との別れ」を経験することになりました。

彼は私の心の中で大きな存在となり、家族の空白を埋めてくれていました。その思い出は、今では大切であると同時につらいものでもあります。私はただ涙をこらえることしかできませんでした。母が再び悲しみに直面しているそばにいてあげることも、弟や妹を抱きしめることもできませんでした。そのとき、心から「遠くにいる」ということの意味を感じました。しかしその悲しみの中で、私は立ち止まってはいけないと気づきました。家族のために、強くあり続けなければなりません。今、私は自分の人生が多くの別れと責任によって形作られてきたことを理解しています。そして、愛は長い時間だけではなく、短い時間でも深い痕を残すことを学びました。長女として、私は母を誇りに思ってもらえるように、弟や妹を守り、頼られる存在でありたいです。これからも希望を持って前に進み続けます。多くのものを失ったとしても、未来へ進む目標だけは失わずに生きていきます。

佳作 日本だってあったかい



ブイ ティ フォン ゴック
BUI THI PHUONG NGOC
国 籍 ベトナム
職 種 介護
実習実施者 阪和いずみ病院
監理団体 大阪医療介護協同組合

来日前、私が調べた情報から持っていた日本の印象は、まじめで厳しく、少し冷たい国というイメージでした。しかし、日本に来てから今までの経験を通して、私はまったく違う印象を持つようになりました。

私は日本で技能実習生として働いています。日本に来たばかりの頃は日本語もまだ十分ではなく、日本の働き方にも慣れていなかったため、仕事で迷惑をかけてしまうこともありました。しかし、想像していたように叱られるのではなく、周りの方々は優しく注意し、よりよい方法を教えてくださいました。また、日本語がまだ上手ではなかったため、自分から同僚に話しかけることはあまりできませんでした。しかし、同僚の方々はいつも積極的に声をかけてくださり、簡単な話題で話しかけてくれたおかげで、私は少しずつ皆の中に溶け込むことができました。さらに、手作りのお菓子やちょっとしたプレゼントをいただくこともありました。最近、夜勤に入り始めましたが、私はとても不安でした。周りの方々は私をたくさん励まし、支えてくださいました。夜勤明けの日、病棟の清掃員の方が私を見て、「疲れたでしょう。

もう少しで帰って休めるから、頑張っ

てね」と声をかけてくださいました。その瞬間、私は本当に感謝しました。仕事だけでなく、日常生活の中でも、私は多くの支えを受けてきました。特に、組合からのサポートはとても大きいものでした。組合はいつも、仕事や生活での困りごとを気かけ、早く対応できるようにしてくださっています。また、先生方は勉強面でも私を支えてくださり、日本語能力試験のための日本語だけでなく、日常会話や介護に関する専門用語まで丁寧に教えてくださいました。来日して初めて迎えた誕生日に、組合と寮の仲間たちから、誕生日ケーキとメッセージカードをサプライズでいただきました。それで、私はとても嬉しく、心が温かくなりました。

電車や買い物などの日常の場面でも、周りの方々はいつも分かりやすく、明るい態度で教えてくださいました。そのおかげで、私は日本での生活にも早く慣れることができました。

来日前、家族は、私が見知らぬ国へ行き、身近に頼れる人がいないことをとても心配していました。しかし今では、日本で多くの方々に支えられ、多くのことを学ぶことができました。きっと家族も安心してくれると思います。そして将来ベトナムに帰ったら、私は日本で感じたことを皆に伝えたいと思います。それは、「冷たい日本」ではなく、「やさしさにあふれたあったかい日本」です。

佳作 私の仕事です



アーマード ファキー ヒタヤトゥッロー
AHMAD FAQIH HIDAYATULLAH
国 籍 インドネシア
職 種 建設機械施工
実習実施者 ティー・エス・ロード有限公司
監理団体 東京中小企業海外業務開発促進協同組合

私は日本で道路のアスファルト工事の仕事をしています。毎朝まだ空が少し暗い時間に起きます。静かな朝の空気をかんじながら、ゆっくり準備します。お弁当を作って、水筒にお茶を入れて、仕事の服に着えます。

外に出ると、冷たい風が顔に当たります。少し眠いですが、今日もがんばろうと心の中で思います。そして、車で現場に向かいます。道の上に朝の光が少しずつ広がっていくのを見ると、気持ち落ちつきます。

げんばにつくと、仲間と元気にあいさつします。おはようございますというこえがかさなって、一日が始まります。まず、その日の仕事のせつめいを聞いて、安全についてかくにんします。それから、きかいのじゅんぴやざいりょうのうんぱんをします。

アスファルトはとてもあつくて、あつかうのは大変です。重いものをはこんだり、しゃがんで作業したりするので、体に強い力がひつようです。特になつは、太陽が強くて、とてもあついです。汗が止まらず、何度も水を飲みながらはたらきます。

でも、どんなに大変でも、仲間と一緒に

はたらくと、ふしぎと力が出ます。誰かが困っていると、すぐにたすけますし、自分もたすけられます。その中で、しんらいやきずなが少しずつ生まれています。

アスファルトのにおいきかいの音、そして仲間の声。それらが一つになって、現場だけのとくべつな世界を作ります。私はその中で、自分のやくわりをしっかりと果たしたいと思っています。

仕事がおわったあと、きれいに完成した道路を見ると、とてもかんどします。でこぼこだった道が、なめらかで美しい道にかわります。この道は自分たちが作ったと思うと、心があたたかくなります。

その道を車がしずかに走っていくのを見ると、小さいさ誇りをかんじます。人々が安全にいどうできるのは、この仕事があるからだと思います。

この仕事は決して楽ではありません。しかし、とても意味のある仕事です。私はこれからも、この道を作る仕事を続けたいです。

毎日、少しずつですが、前に進んでいます。自分の手で作った道のように、私の人生もまっすぐに続くと信じています。

また、仕事をしている中で、日本の技術やルールの大切さを学びました。時間を守ることや、安全を第一に考えることは、とても重要です。細かいところまで気をつけることで、大きな事故を防ぐことができます。最初は分からないことも多かったですが先輩たちがやさしくおしえてくれました。そのおかげで、今では少しずつ自信を持って仕事ができるようになりました。

佳作 日本という選択



サマンナン ティルパティ
SAMANNAN THIRUPATHI
国 籍 インド
職 種 鋳造
実習実施者 株式会社藤田製作所
監理団体 製造産業技術協同組合

「本当に日本に行くの？ITの仕事を辞めて？」インドを出発する時に友達は何人もそう言いました。私はインドではITエンジニアとして働いていました。しかし、同時に日本という国に強く惹かれていました。日本の文化、日本の技術、全てが私を惹きつけました。だからITの仕事を辞めて日本に行く事を決めたのです。

改めて自己紹介いたします。私の名前はティルパティです。年は三十四才。妻と六才の息子と一才の娘がインドにいます。日本に来て七カ月が経ちました。自動車の部品を作る仕事をしています。

この仕事はITとは全く違いました。体を使う仕事、細かい作業、長い立ち仕事。最初はとても苦労しました。ある日、難しい作業をした時に日本人の先輩にほめられました。どんなに嬉しかったか、今でも忘れられません。言葉のことで苦勞しました。先輩の説明が理解できませんでした。何度も作業を間違えました。でも、あきらめませんでした。毎晩疲れていても日本語の勉強をしました。今でも日本語能力試験に向けてがんばっています。

インドと日本は文化も習慣も大きく違います。時間を

守る事。ゴミを分別する事。このルールに慣れる事が大変でした。しかしこの違いこそが私を成長させました。このルールがあるから日本の生活はとても便利で、安全だと思います。電車は時間通りに来るし、町もとてもきれいです。丁寧に生活する文化は仕事にも生きていて日本の自動車業界をはじめとする工業技術は世界トップクラスです。また、日本人はとても親切で、困った時には助けてくれます。

妻はインドで二人の子育てとITの仕事と日本語能力試験というようにさらに上のステップを目ざしてがんばっています。

私が日本で経験した事を話し、夫婦で励まし合う時間が今の私にとって一番の宝物です。私には夢があります。子どもにも日本の文化や教育を経験させたいのです。家族と日本で生活する夢が毎日の励みです。

ITの仕事を辞めて日本に来るという選択をしたことは私自身の誇りです。日本語の勉強を通してあきらめないことを学びました。そして日本に来たことで家族の大切さを改めて感じました。

日本に行くという選択は私の人生を大きく変えました。この選択が正しかったと証明するために、これからも全力で挑戦していきます。

佳作 自信



ニン マー ラー
HNIN MAR LAR
国 籍 ミャンマー
職 種 電子機器組立て
実習実施者 ムサン電子株式会社
監理団体 北陸対外事業協同組合

人生において、何かに挑戦しようとする時、最も大きな原動力となるのは自信というものです。自信を持っている人は、困難に直面しても諦めずに前を向くことができます。しかし、自信というものは一朝一夕に身につくものではなく、毎日の努力や積み重ねの結果として得られるものであります。自信があれば、仕事の半分は終わったようなものだという言葉がある通り、強い信念を持って物事に組むことは、成功への最短ルートだと自分が信じています。物事を始める前に自分ならできるという自信があれば、不安や迷いがなくなります。心配する代わりに仕事に集中できるので、スピードも質も上がります。自分も仕事に対して自信を持ってない時期がありました。新しい環境や慣れない作業の中でミスして周りの人々に迷惑をかけてしまうこともありました。自信というのは、何もないところから生まれるのではなく、過去の経験から得られるものです。何度も繰り返し練習して失敗を乗り越えて身につけたスキルこそが本当の自信になりましたと思います。

私も自分自信がなくなりました時もありました。数年前、新型コロナウイルスの影響で大学は閉鎖を余儀なく

されまして、自分の先生になりたい夢がどこかへ消えてしまいました。何を目標に頑張ればいいのか分からなくなって自分自身への自信も完全に失ってしまいました。でも、私は諦めませんでした。自分の道を見つけるために、自営業をできるようにやりたい大きな目標を立てました。でも、すぐに自営業を始まることはできません。まずは他の人の店で二年間ぐらい労働者として働きながら、商品のことについて一生懸命勉強しました。この二年間頑張ったことで、少しずつ自分ならできると思えるようになりました。自信は、ただ頭で考えるだけでは生まれません。毎日コツコツ努力して、経験を積み重ねることで、すこしずつ手に入るのだと気づきました。一歩ずつ努力を積み重ねて、ついに自分の店を持つことができました。今は両親が店を切り盛りしてくれています。しかし、私はまだ若者としてもっと広い世界で様々な経験を積み、新しいことを学びたいという強い思いがありました。そのため、日本へ行くことを決意しました。日本語の勉強も一生懸命頑張れば必ず目標に到達できるという強い自信を持って、日本にやってきました。新しい環境に飛び込むには、多くの勇気と自信が必要でした。しかし、これは自分で選んだ道です。これから先、良いことも悪いことも、どんな困難が待ち受けていようと、すべてをしっかりと受け止めて乗り越えていく覚悟ができています。

自信を持つことは、人生を成功させるための大きな鍵だと思います。しかし、一番大切なのは、もし失敗して自信を失ったとしても、そこから立ち上がってもう一度自信を築き上げることです。皆さんも失敗を恐れずに自信をもってなんでも挑戦できますように。

佳作 小さな紙に込められた幸せ



カオ ホン カイン ガン
CAO HONG KHANH NGAN
国 籍 ベトナム
職 種 そう菜製造業
実習実施者 大徳食品株式会社札幌事業所
監理団体 公益財団法人日中技能者交流センター

私が初めて「日本で働いてみたい」と思ったのは、二〇一四年ごろのことです。そのころ、ベトナムで初めてイオンができ、その中にある日本料理店でアルバイトをしていました。そこで働きながら、日本の文化や働き方に興味を持つようになりました。

そして二〇一五年には、日本語の勉強も始めました。しかし、一か月ほど勉強したころ、ベトナムで自分が学んだことに関係する仕事をするようになりました。そのころの私は、日本へ行くためのお金も十分ではなかったので、まずはその仕事を頑張ることを選びました。

それでも、日本への興味はずっと心の中にありました。そして二〇二四年、私は仕事を辞めて、技能実習生として日本へ来ました。

私にとって幸せとは、結果ではなく、努力する過程の中にあると思います。

来日したばかりのころは、日本人が何を言っているのか分からないことがよくありました。特に仕事中は、何度も聞き返すのが申し訳なくて、不安になることもありました。

そんな時、私は分からない言葉や表現を、日本人の方に小さな紙に書いてもらっていました。そして、その紙

を家へ持ち帰り、何度も読み返して覚えました。急いでいる時には自分の手に書くこともありました。

今思えば、その小さな紙は、ただのメモではありませんでした。それは、私が少しずつ前に進んでいた証拠だったと思います。

会社の課長が仕事のことを書いてくださったメモも、私は今でも大切に取っています。課長の字はとてもきれいで、見るたびに「もっと頑張ろう」という気持ちになります。また、同僚がお菓子をくれる時に、カードやメッセージを添えてくれることもあります。

その一言に、私は何度も励まされました。

私にとって、それらの小さな紙は宝物です。

そこには「教えてくれた時間」や「気にかけてくれた気持ち」が残っているからです。

日本へ来てから、私は仕事だけでなく、生活の中でも多くのことを学びました。ごみの分別や時間どおりに来る電車やバス、近所の人たちとの会話など、毎日の中に小さな発見や喜びがありました。

来日してから一年半がたち、私は日本語能力試験N3に合格することができました。その時は本当に嬉しかったです。でも、今振り返ると、一番の幸せは合格そのものではありませんでした。

分からなかった言葉が少しずつ分かるようになったこと、自分の言葉で会話ができるようになったこと、街の漢字を少しずつ読めるようになったこと。そのような小さな積み重ねこそが、本当の幸せなのだと思います。

難しい時こそ、「挑戦だ」と思うようにしています。これからも日本語の勉強を続けながら、今まで受け取ってきたやさしさを、いつか自分も誰かに返せる人になりたいです。

2026年外国人技能実習生日本語作文コンクール優秀作品集

2026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