

Sahabat Trainee Praktek Kerja

No.215 Desember 2010 <Edisi Bahasa Indonesia>
Penerbit : JITCO,
Divisi Urusan Umum, Seksi Hubungan Masyarakat ,
Tel : 03 - 6430 - 1166
Alamat : Sumitomo Hamamatsucho bldg, 4F
1-18-16 Hamamatsucho, Minato-ku, Tokyo, 105-0013

★★ Semua pertanyaan dan keluhan para Trainee dan Trainee Praktek Kerja akan dijawab dengan bahasa Indonesia. ★★
Tel : 0120-022332 Fax : 03-6430-1114
Tiap Selasa 11.00~19.00 (13.00~14.00 : istirahat)
Tiap Sabtu 13.00~20.00
Divisi Fasilitator Pelatihan, Seksi Konsultasi

技能実習生の友

第 215 号 2010 年 12 月 <インドネシア語版>
発行 財団法人 国際研修協力機構 (JITCO)
総務部 広報室 電話 : 03-6430-1166
〒105-0013 東京都港区浜松町 1-18-16
住友浜松町ビル 4F

★★技能実習生・研修生のみなさんの疑問や悩みなど、
インドネシア語で相談に応じます★★
電話 : 0120-022332 FAX : 03-6430-1114
毎週火曜日 11:00~13:00 14:00~19:00
毎週土曜日 13:00~20:00
-企業部 相談課-

Berita Tanah Air

Berita-berita di bawah ini kami kutip dan ringkas dari majalah Tempo dan surat kabar Kompas Online.

Maya yang Menjadi Nyata

Di Indonesia, hingga April 2010, terdapat 21,5 juta akun Facebook, yang pada akhir 2008 hanya berkisar 1,5 juta akun. Begitu juga dengan Twitter, menurut sebuah data, penetrasi Twitter di Indonesia adalah yang paling tinggi, yaitu 20% dari seluruh pengguna internet. Tingginya angka traffic jejaring social di dunia maya mengundang CEO Google Eric Schmidt mengingatkan agar pengguna Internet berhati-hati, karena pengungkapan jati diri secara bebas di dunia maya bisa mengganggu prospek kerja di masa depan. Sudah menjadi trend dalam dunia rekrutmen tenaga kerja, di mana perilaku di dunia maya dijadikan salah satu penilaian ketika merekrut calon karyawan. Status atau apa pun yang ditulis di akun pribadi dianggap merupakan gambaran kepribadian seseorang. (Tempo, 3 Okt.)

Mencari Bibit Unggul dari Klub

Pertandingan bulu tangkis bergengsi seperti Thomas Cup dan All England yang disiarkan di TV pernah menjadi acara yang sangat dinantikan masyarakat Indonesia. Namun kini, semua itu hanya tinggal kenangan manis. Prestasi bulu tangkis Indonesia konsisten

祖国のニュース

以下のニュースは、テンポ誌、コンパス・オンラインの記事の引用・要約です。

仮想が現実

インドネシアでは、2008年末の時点で150万ほどであったフェイスブックのアカウント登録数が2010年4月には2,150万に達した。ツイッターについても同様で、あるデータによると、インドネシアにおけるツイッターの浸透度は高く、最大でインターネット利用者全体の20%が登録しているという。この仮想世界におけるソーシャルネットワークのトラフィック数値の高さは、グーグルCEOエリック・シュミットでさえ、「仮想世界で自由に素性を語れば将来のキャリアに支障をきたしかねない」とインターネット利用者に対し注意勧告するほどだ。すでに、社員採用の際、仮想世界での行動を評価基準のひとつにする傾向にまで至っている。ステイタスのみならずアカウントに記されていること全てが人となりを表すと考えられている。(テンポ、10月3日)

金の卵はクラブに

トーマス杯や全英オープンのような名誉あるバドミントン選手権のテレビ放映は、かつてインドネシアのお茶の間の人気番組だった。しかし今ではそれも美しい思い出に過ぎない。インドネシアのバドミントン

mengempis sejak akhir 1990-an. Dan karena pemerintah belum mampu memberikan fasilitas dan dana yang baik untuk pencarian dan pengembangan kemampuan bibit pemain baru, maka para pemain bulu tangkis yang pernah mewakili Indonesia di panggung dunia, mengatakan satu suara : bibit berasal dari klub-klub bulu tangkis swasta. Para pencari bakat pun berburu di berbagai kejuaraan, dimulai kejuaraan tingkat cabang sampai provinsi. Pertandingan Sirkuit Nasional yang digelar sepanjang 9 bulan sejak Feb ~ Okt. 2010 di 9 kota di Jawa, Bali, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi merupakan cara efektif mencari klub dan pemain bagus. (Tempo, 17 Okt.)

Polisi Dilarang Gendut

Di Kediri, Jatim, sedikitnya 80 polisi kena “hukum” gara-gara perutnya terlalu buncit. Di bawah bimbingan instruktur kebugaran, para polisi tambun ini harus menjalani program pengurusan badan selama 10 hari. Hasilnya, bobot mereka turun 3 – 8 kg. Sementara Kepolisian Resor Bangkalan, Madura, lebih memilih menjemur anggotanya di siang bolong dan menyuruh berlari. Sejak sebulan lalu, sekitar 150 polisi wajib lari siang hari setiap Selasa dan Sabtu. Upaya menyusutkan perut polisi merupakan program Kepolisian Daerah Jatim. Bobot tubuh berlebih berpengaruh pada kesiapan dan kecakapan, terutama untuk polisi di lapangan.

(Tempo, 24 Okt)

Mudahnya Mengirim Paket Oleh-oleh ke Tanah Air

Oleh-oleh bagi sebagian jemaah haji Indonesia seolah-olah menjadi hal yang lebih penting daripada ibadah haji itu sendiri. Itu yang tampak ketika jemaah haji reguler baru tiba pada pekan pertama pertengahan Oktober lalu. Satu hari setelah tiba di kota suci itu, sebagian jemaah langsung disibukkan dengan belanja oleh-oleh. Kurma, sajadah, dan tasbih tetap menjadi pilihan utama yang dicari. Pilihan lainnya, baju gamis dan peci haji. Alhasil, hanya dalam sehari, barang belanjaan menumpuk di kamar. Padahal, semua kamar yang dihuni telah penuh sesak dengan barang-barang milik 5-6 penghuninya, terutama koper besar bawaan dari Tanah Air. Tambahan lagi bawaan di pesawat pun dibatasi 30 kg per orang. Namun

pejabat yang berkepentingan dengan para pemain bulu tangkis yang pernah mewakili Indonesia di panggung dunia, mengatakan satu suara : bibit berasal dari klub-klub bulu tangkis swasta. Para pencari bakat pun berburu di berbagai kejuaraan, dimulai kejuaraan tingkat cabang sampai provinsi. Pertandingan Sirkuit Nasional yang digelar sepanjang 9 bulan sejak Feb ~ Okt. 2010 di 9 kota di Jawa, Bali, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi merupakan cara efektif mencari klub dan pemain bagus. (Tempo, 17 Okt.)

選手の成績は1990年台後半より年々下降気味だ。しかも政府が新たな選手の発掘や育成に、十分な設備や資金を供与できておらず、そのためインドネシア代表として国際舞台に立った経験のあるバドミントン選手たちは「金の卵は民間のバドミントンクラブに潜んでいる」と口を揃える。スカウトたちも支部レベルから州レベルの選手権で選手を探している。ジャワ島、バリ島、スマトラ島、カリマンタン島、スラウェシ島の9都市で、2010年2月から10月の9ヶ月間に渡り実施されたナショナルサーキットは、優秀なクラブと選手を発掘するのに有効な手段だった。(テンポ、10月17日)

警官はメタボ禁止

東ジャワ州のクディリで、少なくとも80人の警官が「出過ぎた腹」を理由に罰せられた。ぽっちゃりとしたこの警官たちはフィットネス顧問の指導下で、10日間の減量プログラムへの参加を義務づけられた。その結果、彼らは3~8キロの減量に成功した。一方、マドゥラ州のバンカララン県警は警官たちを真っ昼間に走らせる手法を選択。1ヶ月前から約150人の警官が毎週火曜日と土曜日に昼のジョギングを義務づけられている。警察官の減量への取組みは東ジャワ州警察のプログラムである。重すぎる体重は、特に現場の警官にとっては警戒態勢や効率に影響を及ぼす。

(テンポ、10月24日)

土産の発送を簡単に

インドネシア人のメッカ巡礼者にとっては巡礼自体よりも土産物を持ち帰ることの方があたかも重要であるようだ。それは、10月中旬にメッカに最初に到着した定期的に巡礼している人たちの様子からも見て取れる。信者たちは聖なる地に着いたその翌日からお土産の買い物に忙しい。ナツメヤシの実、礼拝用の敷物、数珠は依然として一番人気。他にはガミス（イスラム風ドレス）やムスリム帽という選択肢もある。その結果、1日しか経っていないのに部屋は土産物で一杯になる。どの部屋も5~6人の相部屋で、祖国から持って来たスーツケース

pengusaha jasa pengiriman kargo memberikan solusinya. Mereka datang langsung ke hotel-hotel tempat jemaah menginap untuk mengambil paket kiriman. Dalam 10 hari pertama jemaah tiba di Madinah, sebuah perusahaan menerima paket seberat 12 ton. (Kompas Online, 27 Okt.)

Jangan Malu untuk "Nebeng"...

Bermula dari kerisauan akibat banyaknya mobil pribadi yang hanya dikendarai satu orang dan melonjaknya harga BBM lebih dari 100 persen pada 2005, berdirilah komunitas nebeng.com. Gerakan berbagi kendaraan antarwarga ini umumnya berangkat dari sejumlah kompleks perumahan di Tangerang, Depok, Bogor, atau Bekasi. Tujuannya adalah kawasan perkantoran di Jakarta, seperti Sudirman, Thamrin, dan Kuningan. Untuk memastikan keamanan pemberi dan penerima tumpangan, mereka yang ikut dalam komunitas ini akan diklarifikasi data pribadinya terlebih dahulu, baik alamat rumah maupun alamat kantor. Saat ini sudah terdaftar sekitar 33.000 anggota komunitas. Sepertiga di antaranya adalah pemilik kendaraan yang memberikan tumpangan dan sisanya adalah penerima tumpangan alias penebeng.

(Kompas Online, 3 Nov.)

をはじめ身の回りの品だけでもすでにぎゅうぎゅう詰めだというのに。また、飛行機に持ち込む荷物も1人30キロに制限されている。そこで貨物サービス業者が解決策をひねり出した。業者は信者の寝泊まりするホテルまで荷物を引き取りにやって来る。ある会社は信者がメディナに到着してから10日間のうちに12トンの貨物を引き受けた。(コンパス・オンライン、10月27日)

「ネベン (相乗り)」は遠慮なく...

ネベン・コム・コミュニティーは、一人しか乗っていない自家用車が多いことと、2005年の燃料価格100%値上げに対する不安や心配がきっかけで発足した。住民同士が乗り合うこのような車の多くは、タンゲラン、デポック、ボゴール、ブカシにある住宅街から発車する。行き先はスディルマン、タムリン、クニガンのようなジャカルタのオフィス街だ。車の提供者と便乗者双方の安全確保のため、コミュニティー参加者は事前に自宅と会社の住所など個人データを明示しなければならない。現在、すでに3万3千人がコミュニティーに登録されている。登録者の3分の1は車の提供者で、残りは便乗者だ。

(コンパス・オンライン、11月3日)

Info Trainee Praktek Kerja

技能実習情報

— Sistem Konsultasi di Lembaga Pengawas —

Tanggal 15 Juli 2009, sebagian Revisi UU khusus yang berkenaan dengan [pengawasan imigrasi dan pengakuan pengungsi dan warga negara Jepang yang melepaskan kewarganegaraannya berdasarkan Konvensi Perdamaian], telah diumumkan kepada publik, dan Sistem Training & Praktek Kerja bagi orang asing yang baru juga mulai diberlakukan pada tgl 1 Juli 2010. Dalam sistem baru praktek kerja ini, ada beberapa syarat yang ditambahkan ke dalam sistem tersebut. Salah satu di antaranya adalah syarat [Lembaga Pengawas diwajibkan untuk menyediakan fasilitas penanggulangan dalam bentuk menerima konsultasi permasalahan dari para Trainee Praktek Kerja (TPK). (Peraturan Persyaratan Asosiasi Pasal 1 ayat 4). Dengan adanya ketentuan ini, maka Lembaga Pengawas Anda (atau lembaga yang tertulis diatas), kini umumnya, menyediakan orang yang disebut sebagai [penasehat]. Apakah gerangan yang disebut sebagai [penasehat] itu ?

1. Penasehat adalah :

Anda semua berada jauh dari Tanah Air, dan datang ke Jepang dengan maksud untuk melakukan praktek kerja di perusahaan Jepang. Dengan jangka waktu maksimal 3 tahun tinggal di Jepang, diperkirakan ada banyak hal-hal yang membuat resah, misalnya ; perbedaan budaya dan kebiasaan hidup, pertanyaan atau masalah dalam pekerjaan, masalah bahasa, masalah kesehatan dan lainnya, yang bila di negara sendiri mungkin sebenarnya tidak masalah. Oleh karena Anda semua tinggal di Jepang, tentunya Anda mempunyai kewajiban untuk mematuhi peraturan Jepang. Untuk itu, tentu Anda harus mengetahui dan mempelajari peraturan Jepang tersebut. Pada saat sebelum dan sesudah tiba di Jepang, Anda telah mempelajari bahasa Jepang dan tentang kehidupan di Jepang, tetapi dengan menjalankan kehidupan yang sebenarnya di Jepang dan melakukan praktek kerja, barulah timbul banyak pertanyaan dalam kehidupan yang sebenarnya. Dengan menanggung masalah dan ketidaktenangan, akan menyebabkan praktek kerja tidak bisa terlalu diharapkan sesuai harapan, bahkan hal ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari juga

Nah, orang yang bisa menjadi tempat untuk berkonsultasi semua pertanyaan dan masalah selama berada di Jepang inilah yang dinamakan penasehat dari Lembaga Pengawas.

2. [Penasehat] ini dapat memberikan solusi dengan bahasa Ibu dari para TPK.

Kemungkinan besar mereka adalah orang yang bekerja di perusahaan yang menjadi lembaga pelaksana praktek kerja, yaitu karyawan yang sehari-harinya disebut sebagai [pembimbing praktek kerja] atau [pembimbing kehidupan]. Meskipun dalam

— 監理団体の相談体制 —

2009年7月15日、「出入国管理及び難民認定法及び日本国との平和条約に基づき日本の国籍を離脱した者等の出入国管理に関する特例法の一部を改正する等の法律」が公布され、新しい外国人研修・技能実習制度が2010年7月1日から施行されました。新しい技能実習制度では、従来の外国人研修・技能実習制度にはなかったいくつかの要件が加えられ、その中に「監理団体は技能実習生からの相談に対応する措置を講じなければならない（団体要件省令第1条第4号）」という要件が規定されました。この規定ができたことにより、皆さんの監理団体（もしくはその上部団体）には「相談員」と呼ばれる人が設置されていることが一般的になりました。それではこの「相談員」とはどのような人なのでしょう？

1. 「相談員」とは？

皆さんは遠く母国を離れ、日本の企業で技能実習に従事することを目的に来日しました。最長3年という長期にわたって異国で暮らすわけですから、文化、生活習慣の違いや仕事に関する質問や悩み、言葉の問題、健康に関する悩みなど、母国では心配する必要のない様々な疑問や悩みにまで直面することが考えられます。他方皆さんは日本で暮らすわけですから、日本のルールを守る義務が当然に生じてくるわけであり、そのためには日本のルールを知る、学ぶ必要がでてきます。来日前後に日本語や日本での生活、技能実習に必要な知識を学んだことはと思いますが、実際に日本で生活し、技能実習を行って、初めて直面する疑問がたくさんあることでしょう。疑問や不安を抱えたままでは、十分な技能実習が期待できないばかりか、円滑な日常生活にも影響を及ぼしかねません。

そういった、来日中に皆さんが抱く疑問や悩みを相談できる人が、監理団体の「相談員」です。

2. 「相談員」は、技能実習生の母国語での相談に対応できる

皆さんは実習実施機関と呼ばれる企業に所属しており、日々接するのは、「技能実習指導員」や「生活指導員」と呼ばれる会社の関係者ではないでしょうか？

melakukan praktek kerja, banyak berhubungan dengan orang-orang ini, namun dalam banyak kasus, [pembimbing praktek kerja] atau [pembimbing kehidupan] ini tidak mengerti bahasa ibu Anda. Oleh karena untuk memecahkan masalah dan menjawab pertanyaan kadang diperlukan kemampuan berbahasa dan istilah-istilah yang rumit, maka para penasehat ini idealnya adalah orang yang dapat berbahasa ibu para TPK. Untuk masalah yang rumit akan lebih baik kalau kita memanfaatkan para penasehat ini, sesuai dengan statusnya, [pembimbing praktek kerja] atau [pembimbing kehidupan].

3. Berkonsultasi dengan penasehat dalam bentuk yang mudah dimengerti.

Apabila dilihat dari masalah yang dikonsultasikan para TPK dalam konsultasi bahasa ibu di JITCO, tampaknya yang selalu menjadi masalah adalah : ① tidak mengerti dengan hubungan atau kaitan yang sebenarnya, ② tidak mengerti apakah itu hanya sebuah pertanyaan atukah ada kekalutan dikarenakan ada masalah tertentu, ③ tidak jelas apa permasalahannya, ④ tidak mengerti apa yang diinginkan. Semua penasehat tentunya berusaha sekuat tenaga untuk mendengarkan dengan sabar dan mencari akar permasalahannya, tetapi dari pihak yang ingin berkonsultasi pun diharapkan 3 poin berikut ini : a. berkonsultasi dengan tenang dan kepala dingin, b. mengutarakan keinginan secara jelas, apakah sekedar bertanya, atukah ingin mencari solusi permasalahan, c. menjelaskan dengan gamblang hubungan atau kaitan yang sebenarnya.

Apabila keinginan dalam konsultasi tersebut tidak jelas, maka isi permasalahan sukar disimpulkan sepenuhnya, sehingga tidak mempunyai definisi, pembicaraan menjadi melantur ke mana-mana, membuat para penasehat tidak bisa memberikan bantuan, solusi atau jalan keluar secara lancar, malah membuat masalah menjadi semakin rumit, sehingga penting artinya untuk berkonsultasi dengan mempertimbangkan isi konsultasi agar penasehat dapat segera mengetahui akar permasalahannya.

Para TPK meninggalkan Tanah Air dan datang ke Jepang untuk mempelajari keterampilan. Selama tinggal di Jepang dalam jangka waktu yang cukup lama itu, tentunya ada masa di mana Anda terbentur dengan [dinding]. Ada peribahasa yang mengatakan [kacang tidak boleh lupa pada kulitnya], selalu mengingat apa tujuan pertama datang ke Jepang ini, hal ini penting untuk selalu dicamkan di dalam hati, dalam melakukan kegiatan praktek kerja setiap harinya.

Apabila berkonsultasi kepada [penasehat], [pembimbing praktek kerja], [pembimbing kehidupan] sekalipun tidak menghasilkan solusi dan permasalahan masih belum bisa terselesaikan juga, janganlah segan-segan untuk menghubungi [konsultasi bahasa ibu JITCO]. JITCO sangat berharap agar tujuan awal Anda semua dapat tercapai, dan dapat beraktivitas di negeri sendiri setelah kembali ke Tanah Air nanti.

こういった方々と協調し、技能実習を実施するわけですが、企業に属する「技能実習指導員」や「生活指導員」は皆さんの母国語を話すことができないケースが多いようです。悩みや疑問の解決には複雑な表現や言語能力が求められることに鑑み、監理団体が設置する「相談員」については、技能実習生の皆さんの母国語が話せる人が望ましいとされています。込み入った相談は監理団体の「相談員」を活用するなど、「技能実習指導員」や「生活指導員」とうまく使い分けるとよいでしょう。

3. 「相談員」がわかりやすいように相談する

JITCOの母国語相談に寄せられる技能実習生からの相談を聞いていると、①事実関係が理解できない、②単なる質問なのか、それとも何か問題があって困っているのかわからない、③問題点がはっきりしない、④どうしたいのかわからない、といった内容の相談が含まれます。

「相談員」は皆さんの相談の本質を見極めるように心掛けて聞くことに注力していますが、相談する側として気をつけてほしいことは、④落ち着いて相談する、⑤質問だけなのか、問題を解決したいのか、自分の希望をはっきり伝える、⑥事実関係を明確に説明する、の3点です。

相談の問題点や要望が曖昧で、要領を得ずに話の内容にまとまりを欠いたり、枝葉末節まで及んだりすると、「相談員」も適切な助言・アドバイス、回答をすることができなくなり、結果として問題をこじらせる原因にもなりかねませんので、相談の本質が見極めやすいように配慮して相談することが肝要です。

技能実習生の皆さんは、母国を離れ、技能等を学ぶことを目的に日本にきたわけです。長期に亘る日本での生活の中で、皆さんは少なからず「壁」にぶつかることと思います。「初心忘るべからず」という諺があるように、日本にきた当初の目的は何だったのか、ということ常々心に留めて、日々の技能実習活動をするのが大切です。

「相談員」、「技能実習指導員」や「生活指導員」に相談しても結果が伴わない、解決できないような場合には、遠慮なく「JITCO母国語相談」までご連絡ください。JITCOは皆さんが所期の目的を達成し、帰国後に母国で活躍できることを心より願っています。

— Pengawasan Kesehatan dengan *Self Care* —

Tidak sedikit dari para TPK yang menjadi stress karena adanya masalah bahasa, atau kebiasaan hidup yang berbeda, lalu menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental. Meskipun dalam pengawasan kesehatan, TPK memerlukan juga pengertian dan dukungan dari orang-orang di sekeliling, tetapi TPK sendiri pun harus mempunyai pandangan bahwa [kesehatan diri sendiri harus dijaga sendiri]. Hal ini disebut sebagai [*self care*]. Dengan membiasakan diri [*self care*] setiap hari akan dapat menjadi tameng untuk menghadapi penyakit fisik dan mental. Jadi marilah kita dalam pengetahuan dan cara untuk menghadapi stres ini agar dapat menjalankan kehidupan praktek kerja dengan bersemangat.

● Segera menyadari ada tanda-tanda stres.

Salah satu tanda timbulnya gangguan dalam mental kita adalah ketika kehidupan setiap hari menjadi kacau, ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, yaitu dalam situasi darurat seperti di bawah ini. Penting sekali untuk segera mengetahui tanda-tandanya.

- Tidur tidak nyenyak, terbangun pada dini hari.
- Merasa resah, uring-uringan, dan mudah marah.
- Perasaan kacau, sulit berkonsentrasi.
- Selera makan menurun, atau menjadi berlebihan.
- Mempunyai gejala berdebar-debar, sakit kepala, sakit pinggang.

● Cara menghilangkan stres

Ketika perasaan stres semakin meningkat, sakit mental semakin mudah timbul. Ini harus ditanggulangi sebelum menjadi berat. Carilah sesuatu yang dapat membuat hati kita menjadi riang dan santai dalam kehidupan setiap hari, misalnya ; mendengarkan musik, berolahraga, melakukan hobi, dan sebagainya. Meskipun cara bersantai setiap orang berbeda, tetapi sebagaimana yang disebutkan dalam ungkapan [jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat], terdapat dasar-dasar yang hampir sama bagi setiap orang, yaitu ; [kehidupan yang teratur], [berolahraga yang cukup], [beristirahat dan tidur yang cukup] dan sebagainya.

● Tidak menyimpan semuanya sendiri

Yang paling efektif dalam menghadapi perasaan resah, mudah marah yang dikarenakan stres adalah dengan mendengarkan nasehat dari rekan sekerja atau orang di sekitar, atau mendapatkan dukungan dari keluarga melalui telepon. Stres yang tidak bisa ditanggulangi sendiri sebaiknya tidak disimpan sendiri, melainkan jangan segan untuk berkonsultasi kepada pembimbing kehidupan atau penasehat di Lembaga Pengawas. Dan seandainya perasaan depresi, kurang tidur, sakit kepala dll terus berlanjut, segeralah pergi memeriksa kesehatan kepada dokter yang bersangkutan.

— セルフケアで健康管理 —

技能実習生は言葉の問題や生活習慣の違いから様々なストレスを受け、それが原因で心や体の不調に悩まされる人も少なくありません。技能実習生の健康管理に、周りの支援は欠かせませんが、技能実習生自身も「自分の健康は自分で守る」という強い気持ちが必要です。このことを「セルフケア」と言います。セルフケアを普段から身につけておくことで、心や病気の抵抗力に違いがでてきます。ストレスに対処する知識・方法を身につけ、元気に技能実習生活を過ごしましょう。

● ストレスのサインに気づく

日々の生活で困難に直面したり、つらいことが起きた時、一時的に以下のような状態になることがよくありますが、これは心の不調のサインのひとつです。このサインに早めに気づくことが大切です。

- 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- 不安感やイライラ、怒りっぽくなる
- 気が散って、なかなか集中できない
- 食欲が落ちたり、過食してしまう
- 動悸、頭痛、腹痛等からだに症状がでる

● ストレスの解消方法

ストレスが強くなると心の病気が起こりやすくなります。ひどくなる前に解消したいものです。音楽を聴いたり、スポーツ・趣味など自分が心から楽しんでリラックスできる方法を、日頃から身につけておきましょう。リラックス方法は人それぞれでも、「健全な精神は健全な肉体に宿る」の言葉の通り、「規則正しい生活」「適度な運動」「睡眠・休養」は誰にでも共通する大切な基本です。

● 一人で抱え込まない

ストレスにより発生した不安感や怒りの感情は、同僚など周囲の人に聞いてもらったり、電話などで家族のサポートを受けるのも効果的です。自分だけで対応できないストレスは、一人で抱え込まずに生活指導員や監理団体の相談員に、遠慮なく相談しましょう。気分の落ち込みや不眠、頭痛などが続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Makanan yang dimasukkan ke dalam bak mandi untuk membuat kita relaks (Buah Jeruk Yuzu, Mikan, Apel dsb) —

Sekali-kali cobalah memasukkan buah-buahan ke dalam bak mandi untuk menikmati bak berendam buah-buahan. Keharuman yang timbul dapat membuat kita relaks dan saripati buah tersebut dapat menghilangkan rasa lelah, membuat jiwa raga kita merasa terhibur.

Bak berendam buah-buahan ini mudah dibuat di bak rumah sendiri. Silakan mencobanya di air panas yang murni tanpa memasukkan bahan esen lainnya,

☪ [Bak Yuzu] [Bak *Zabon* = jeruk besar]

Apabila dibuat di bak mandi rumah, masukkan bulat-bulat begitu saja sekitar 2-3 buah setelah dicuci bersih. Bisa juga dibelah dulu, lalu dimasukkan ke kantong kain, baru dimasukkan ke bak. Di dalam buah Yuzu terdapat zat yang dapat mengaktifkan metabolisme dan melancarkan jalan darah, konon sangat efektif bagi mereka yang selalu kedinginan, rematik dsb.

☪ [Bak jeruk Mikan] [Bak Lemon] [Bak Grape Fruit]

Kulit jeruk-jeruk di atas, dipotong tipis-tipis kecil, dijemur kering di bawah sinar matahari, lalu ambillah segenggam kulit jeruk tersebut dan masukkan ke dalam kantong kain, lalu cemplungkan ke dalam bak mandi. Kita dapat menikmati keharumannya, tubuh menjadi hangat, dan kulit pun menjadi halus.

☪ [Bak Apel]

Selain buah jenis jeruk, juga ada apel yang bisa dinikmati. Bila kita bepergian ke Pref. Aomori atau Pref. Nagano, yang merupakan produsen apel, kadang permukaan bak mandi di penginapan dipenuhi dengan apel yang mengapung. Selain menghilangkan rasa lelah, ketika berendam di bak air belerang bersama apel-apel merah, membuat kita merasa senang seolah mendapat pelayanan istimewa. Ketika sedang musimnya, apel dijual di pasar swalayan setumpuk besar dengan harga yang sangat murah. Inilah kesempatan bagi kita untuk membelinya dan menikmatinya di bak mandi di rumah kita.

Buah-buahan yang telah dipergunakan di bak mandi, akan dibuang. Jadi nikmatilah kemewahan tersebut sebisa mungkin.

身近にある日本の食物

— 湯船に浮かべて 心身の癒しに役立つ食物 (ユズ・ミカン・リンゴ等) —

毎日の入浴に、たまには果物を湯船に入れて、フルーツ風呂を楽しんでみてはいかがでしょうか。果物の香りによるリラックス効果や果物に含まれている成分の疲労回復効果が、私たちの心や身体を癒してくれます。

フルーツ風呂は家庭の風呂でも手軽に楽しめます。入浴剤などは入れずに、きれいなお湯で試してみてください。



☪ 「ユズ風呂」・「ざぼん風呂」

家庭の風呂なら2・3個、きれいに洗ってから丸ごと湯船に浮かべるだけです。輪切りにして布袋に詰めたものを入れてもよいです。ユズなどには新陳代謝を活発にし、血行を促進する作用がある成分が含まれているため、冷え性やリュウマチに効くと言われています。美肌効果もあります。

☪ 「ミカン風呂」・「レモン風呂」・「グレープフルーツ風呂」

食べた後の皮を千切りなどして細かくし、日陰干しにして乾燥させ、ひとつまみ程度の皮を布袋に詰めて湯船に入れます。爽やかな香りが楽しめ、ぽかぽか温まり、湯上がりの肌はしっとりします。

☪ 「リンゴ風呂」

柑橘系以外の果物でも楽しめる代表がリンゴです。青森県や長野県などのリンゴの産地を旅行すると、宿の大浴場の浴槽一面にリンゴを浮かべているところもあります。可愛い赤いリンゴと一緒に入る温泉は、日頃の疲れを癒してくれるのはもちろんですが、最高のおもてなしを受けたようなうれしい気分になります。リンゴは旬の時期になると、スーパーなどでは大盛りで安く売り出します。そんな時にたくさん買って、家庭の風呂で思い切り楽しんでみてはいかがでしょうか。

フルーツ風呂に使用した後の果物は、捨てることとなりますので、警戒な気分も充分味わいながら、ごゆっくりお入りください。



Info Mini

Jepang Saat Ini

～ Gourmet kelas B membuat daerah menjadi populer ～

[Kejuaraan B 1] yang ke 5 untuk menentukan juara 1 *Gourmet* kelas B Jepang, telah diselenggarakan di kota Atsugi, Prefektur Kanagawa, pada bulan September lalu. Banyak orang yang mengetahui berita ini melalui televisi.

Gourmet kelas B sebenarnya bukan berarti masakan kelas 2, definisi kejuaraan ini adalah [masakan lokal & masakan khas daerah yang murah, enak, dan dicintai oleh penduduk setempat]. Semuanya dikumpulkan di sebuah ruangan besar, para pengunjung membeli makanan yang disukainya, lalu membandingkan dengan masakan lainnya, dan memberi penilaian, dengan cara yang unik, yaitu memakai sumpit yang sudah dipakai. Setiap orang bisa memberikan sumpit ke toko masakan favoritnya, dengan nilai tertinggi yaitu 2 poin. Tahun ini yang menjadi juara, mengumpulkan sumpit terbanyak adalah masakan [*Kofu Tori Motsuni* = Semur jeroan ayam Kofu], dari kota Kofu, Pref. Yamanashi.

Kejuaraan ini sangat sukses, akhir-akhir ini *gourmet* kelas B dari daerah memang banyak menjadi sorotan. Tempat yang selama ini tidak begitu sering dikunjungi turis, tiba-tiba saja menjadi ramai dengan turis yang ingin mencicipi masakan setempat. Sementara pihak daerah juga menjadi giat menggali berbagai bahan makanan dan masakan tradisional, serta berusaha untuk memodifikasi masakan jenis baru, lalu memfokuskan sebagai *gourmet* kelas B yang dapat dicoba oleh siapa saja dengan mudah. Ini juga berkaitan dengan pengembangan daerah agar menjadi lebih ramai.

Menyampaikan Isi Hati Dalam Bahasa Jepang

～ Akhir Tahun Awal Tahun dalam Bahasa Jepang ～

Pada akhir tahun, pada saat kita merasa bahwa kita tidak akan bertemu lagi sampai tahun depan, pada saat berpisah kita mengucapkan [*Yoi o toshi wo omukae kudasai*]. Artinya sambutlah tahun baru, dan buatlah agar menjadi tahun yang baik. Ketika hari terakhir pekerjaan dalam setahun, ucapkanlah kalimat tadi kepada atasan atau rekan sekerja, dengan penuh rasa terima kasih.

Ketika awal tahun, ucapan salamnya adalah [*Akemashite omedetto gozaimasu*]. Artinya selamat telah menyambut tahun yang baru dengan sehat dan selamat. Juga akan lebih baik kalau ditambahkan [*Kotoshi mo yoroshiku onegai shimasu*], yang berarti : tahun ini pun mohon kerja samanya.

Di Jepang terdapat kebiasaan mengirim kartu tahun baru. Kartu tahun baru tersebut dikirimkan kepada orang yang jarang bisa berjumpa dan orang yang sudah lama tidak berjumpa, disertai tulisan mengenai kabar akhir-akhir ini dan ucapan salam tahun baru, serta konfirmasi akan keselamatan dan kesehatan masing-masing. Kartu tahun baru ini akan diantar petugas pos tepat pada pagi hari tahun barunya. Menerima dan membacanya merupakan salah satu kebahagiaan di hari Tahun Baru. Ucapan Selamat Tahun Baru yang ditulis di kartu tahun baru biasanya adalah [*Gashou*], [*Kingashinnen*], [*Geishun*] dan sebagainya, yang berbeda dengan ucapan kalau kita bertemu secara langsung.

ミニ情報

日本のいま

～ B級グルメで地域おこし ～

B級グルメの日本一を決める「B-1 (ビーワン) グランプリ」の第5回大会が今年の9月に神奈川県厚木市で行われました。テレビのニュースなどで見かけたという人も多いのではないのでしょうか。

B級グルメといっても二流の料理という意味ではなく、大会の定義は「安くて旨くて地元の人に愛されている地域の名物料理や郷土料理」です。それらを一堂に集めた会場で、来場者は好きな料理を買って食べ比べ投票するのですが、なんと投票に使われるのは使用後のお箸で、一人2票まで投じることができます。今年は山梨県甲府市発祥の「甲府鳥もつ煮」が一番たくさんのお箸を集め優勝しました。

この大会が盛況なこともあって、最近地方のB級グルメが俄然注目され、これまであまり観光客のいなかった場所へそれらを味わいに出掛ける人が急増しました。地方もその土地ならではの食材や伝統料理を掘り起こしたりアレンジしたりして、誰もが気軽に味わえるB級グルメとしてクローズアップし、地域活性化に繋げようという動きが盛んになっています。

心を伝える日本語

～ 年末年始の日本語 ～

年末には、おそらく来年までは会わないだろうという時に、別れ際に「よいお年をお迎えください」と言います。よい新年を迎えて、いい一年にしてくださいという意味です。仕事納めの日に、お世話になった上司や同僚に、一年の感謝の意も込めて言ってみてはいかがでしょうか。

年始には、「明けましておめでとうございます」とあいさつします。新しい年を無事に健康に迎えられておめでとうという意味です。「今年もよろしくお祈りします」を添えるのもよいでしょう。

ところで、日本では新年に年賀状を送る風習があります。日頃なかなか会えない人やご無沙汰している人に宛てて、近況などを書き添えて新年のあいさつをし、お互いの健康や無事を確認し合います。元旦の朝に郵便屋さんが届けてくれ、お正月の楽しみのひとつです。年賀状には「賀正」、「謹賀新年」、「迎春」など、会ってあいさつするときと違う言葉も使われます。