

Pangkaisipang kalusugan para sa mga nagsasanay (trainee)  
na maging internong teknikal

ぎのうじっしゅうせい  
技能実習生のためのメンタルヘルス

フィリピン語版

*Kilalanin ang mga unang palatandaan ng tensiyon (stress)  
upang manatiling malusog ang kaisipan at pangangatawan*

ストレスに早く気づいて 心もからだも健康に

Pangkaisipan at Pangdamdaming Kalusugan

げん こう  
こころの健康

Pagpapanatili ng Ngiti sa iyong Mukha

え がお  
みんなの笑顔





## Paunang Salita

はじめに

Nawa ay nasa mabuti kang kalagayan at nasisiyahan sa iyong teknikal na pagsasanay at pamamalagi sa bansang Hapon. Ang paglisan sa sariling bayan upang manirahan sa ibang bansang naiiba ang kultura, pamumuhay, at kaugalian ay isang nakakapukaw at nakakatuwang karanasan, ngunit maaari ding magdulot ng napakalaking tensyon (stress).

Ang katagang “pangkaisipang kalusugan” ay nangangahulugan ng katayuan ng damdamin at isipan. Gaya ng iyong katawang nagkakasakit paminsan-minsan, ang iyong damdamin at isipan ay maaaring makaranas ng depresyon o kaya’y karamdamang dulot ng emosyon at tensyon (stress). Upang manatiling malusog ang isipan, mahalagang makilala ang mga unang palatandaan ng tensyon gayundin ang mga paraan upang mapagaan ito.

Sa tuwing nakakaranas ng paghihirap, mangyaring makipag-usap sa mga kapwa-nagsasanay (trainee) sa iyong programa, mga nakatatandang kasamahan, mga tagapayo sa iyong pagsasanay, o tagasalin, at sabihin sa kanila ang iyong saloobin. Mahalagang hindi mo piliting solohin ang nararamdaman, at sa halip ay himingi ng tulong sa mga taong nakapaligid sa iyo.

Ang polyetong ito ay naglalaman ng listahan ng pagsusuri sa sarili upang maging gabay mo sa pagpapasya ng antas ng iyong tensyon (stress). Mayroon ding listahan ng mga payo upang mapanatili ang iyong pangkaisipang-kalusugan at ang ngiti sa iyong mukha.

Tiyaking suriin ang kalagayan ng pag-iisip.





# Mga Nilalaman

目次

- I Pagkilala sa SOS para sa Pangkaisipang-Kalusugan ..... 1
- II Paggamit ng Listahan ng Pagsusuri sa Sariling Pangkaisipan at Pampisikal na Kalusugan at Listahan ng mga Payo ..... 3
  - A Ang iyong pisikal na kalusugan noong nakaraang buwan ..... 4
  - B Ang iyong pangkaisipang-kalusugan noong nakaraang buwan ..... 5
  - C Ang iyong pook-gawaan, mga tungkulin sa trabaho, at tirahan ..... 6
  - D Mga kaibigan, kapamilya, at mga kasamahan sa trabaho ..... 6
- III Listahan ng mga Payo para sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal ..... 7
  - A Ang iyong pisikal na kalusugan noong nakaraang buwan ..... 7
  - B Ang iyong pangkaisipang-kalusugan noong nakaraang buwan ..... 10
  - C Ang iyong pook-gawaan, mga tungkulin sa trabaho, at tirahan ..... 13
  - D Mga kaibigan, kapamilya, at mga kasamahan sa trabaho ..... 14
- IV Pag-aalaga ng Sariling Isipan at Katawan ..... 15
  - 1 Mga simpleng paraan upang mabawasan ang tensyon (stress) ..... 15
  - 2 Maglibang sa pakikipag-usap gamit ang wikang Hapon ..... 17
  - 3 Malusog at wastong pamumuhay ..... 19
- V Para sa lahat ng nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal ..... 20

# I

## Pagkilala sa SOS para sa Pangkaisipang-Kalusugan<sup>1</sup>

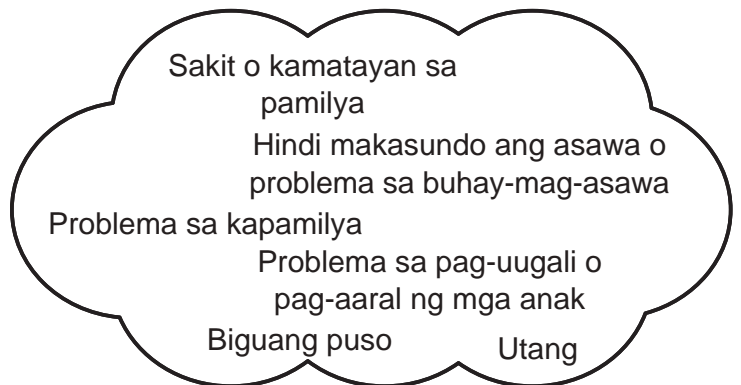
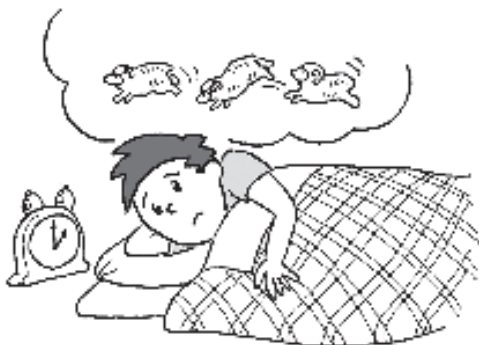
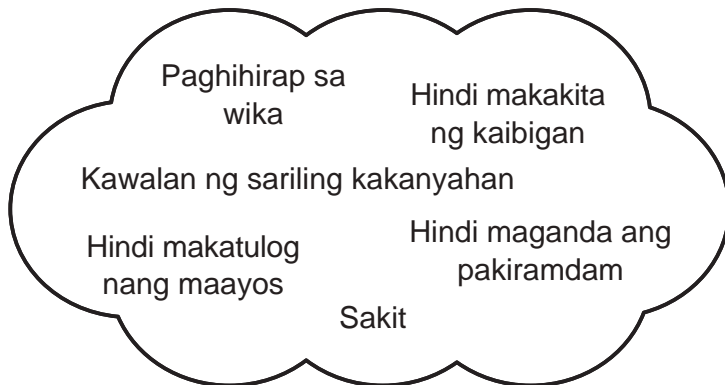
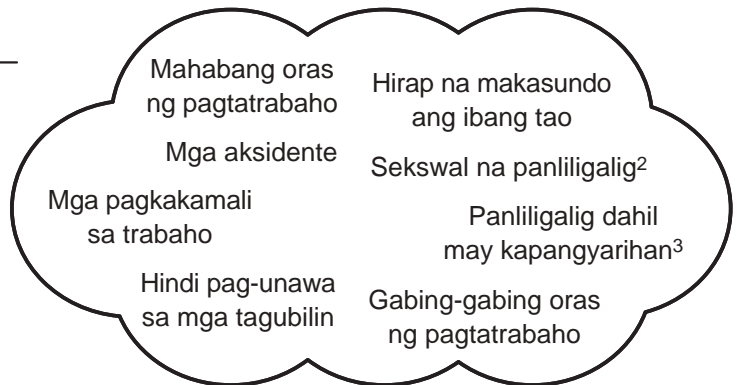
こころのSOSサインに気づくこと<sup>注1</sup>

Mahalagang alalahanin ng mga nagsasanay na maging internong teknikal na ang mamuhay sa ibang bansa ay maaaring maging mabigat. Kung nararamdaman mong may kakaiba sa iyong sarili, mahalagang maunawaan na maaaring ito ay SOS para sa pangkaisipang-kalusugan. Maraming bagay ang maaaring magdulot ng tensyon (stress). Nararanasan o naranasan mo na ba ang alinman sa mga sumusunod na sanhi ng tensyon (stress)?



Mga sanhi ng tensyon (stress)

こんなことがストレスになります



1

Ang SOS: Ang SOS ay ang hudyat ng pangangailangan ng tulong sa lalong madaling panahon. Ang SOS para sa pangkaisipang-kalusugan ay hudyat mula sa iyong katawan at isipan upang malaman mong kailangan mo ng tulong.

2

Sekswal na panliligalig: Panliligalig na may likas na sekswal. Halimbawa, panghihipo o pagpapahiwatig ng seks

3

Panliligalig dahil may kapangyarihan: Panliligalig gamit ang kapangyarihan sa pook-gawaan. Halimbawa, pisikal na karahasan, marahas na pananalita, pagsusuplada, o pagpapabaya.



## Palatandaang SOS para sa tensyon (stress) sa pag-iisip at katawan

ストレスでおきる心とからだへのSOSサイン

Kapag tumatagal o lumalala ang tensyon (stress), maaari kang makaranas ng mga pagbabago sa katawan, pag-iisip, at pag-uugali gaya ng mababanggit sa ibaba. Mahalagang hindi mo ipagwalangbahala ang mga palatandaang ito.

### Tensyon (stress)



Mga pagbabago sa damdamin/pag-iisip	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Depresyon * Kawalan ng sigla</li> <li>* Kawalan ng pagkaganyak * Pagkasiphayo</li> <li>* Pag-aagam-agam * Pagkabahala</li> </ul>
Mga pagbabago sa katawan	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hindi makatulog * Pananakit ng tiyan at/o ulo</li> <li>* Mabilis na tibok ng puso o pangangapos ng hininga</li> <li>* Mataas na presyon ng dugo * Pagtatae o hindi pagdumi</li> <li>* Kawalan ng gana * Paliban-libang regla</li> <li>* Labis na paninigas ng leeg at/o mga balikat</li> </ul>
Mga pagbabago sa pag-uugali	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mas madalas na pagkahuli sa pagdating sa trabaho o pag-alis nang mas maaga</li> <li>* Mas mababang pagiging kapaki-pakinabang sa trabaho</li> <li>* Mas maraming mali sa trabaho * Pagiging sanhi ng mga aksidente</li> <li>* Paninibulos sa alak * Labis na pag-kain o hindi pag-kain nang sapat</li> </ul>



## Kapag may napansin kang SOS, mahalagang ingatan mo ang iyong sarili.<sup>4</sup>

SOSサインに気づいたら、早めのセルフケア<sup>注4</sup>が大切

Upang manatiling malusog ang kaisipan, mahalagang agad na biyangpansin ang anumang palatandaan ng tensyon (stress) sa lalong madaling panahon gaya ng pag-aalaga mo sa iyong katawan. Halimbawa, kapag lagi kang malungkot, madaling masiphayo, hindi makatulog, o lubos na pagal, mahalagang agad na alagaan ang sarili. May mga taong madaling mahalata na may tensyon (stress). Halimbawa, sumasakit ang kanilang ngipin, leeg, o balikat kapag napapagod. Mahalagang maunawaan mo ang sarili mong palatandaan ng SOS. At kapag may napansin kang palatandaan, alagaan ang sarili sa pamamagitan ng sapat na pahinga o pansamantalang paggawa ng ibang bagay.



4

Ang pag-aalaga sa sarili ay nangangahulugang pag-alam ng kalagayan ng iyong katawan, isipan, at damdamin, pag-iisip kung ano ang makakahinahon sa iyo, at paggawa ng anumang kailangan mo upang mawalan ng tensyon (stress).





Ang Listahan ng Pagsusuri ng Sariling Pangkaisipan at Pampisikal na Kalusugan ay isang instrumentong makakatulong sa iyong kilalanin kung gaano kalusog ang iyong buhay sa pamamagitan ng pagsagot sa mga katanungang tungkol sa katayuan ng iyong pangkaisipan at pampisikal na kalusugan.

Matapos punan ang listahan ng pagsusuri sa sarili, pakibasa ang Listahan ng mga Payo. Ang bahaging ito ay makakatulong na magpaliwanag ng mga sanhi ng tensyon (stress) at magmungkahi ng mga pamamaraan upang makayanan ang tensyon (stress) bago pa ito lumala at umabot sa puntong pagkakasakit.

Mangyaring pag-isipan ang mga sumusunod bago punan ang listahan ng pagsusuri sa sarili at basahin ang listahan ng mga payo.

**Paggamit ng Listahan ng Pagsusuri sa Sarili at Listahan ng mga Payo**

**1. Listahan ng Pagsusuri ng Sariling Pangkaisipan at Pampisikal na Kalusugan**

Sagutin ang mga katanungan kapag ikaw ay lubos na nakapahinga. Huwag pag-isipang mubuti ang iyong mga sagot at sumagot nang matapat. Huwag sumangguni sa ibang mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal habang sinasagutan ang mga tanong. Gamitin ang pagkakataong ito upang makapag-isip nang matapat tungkol sa iyong nararamdaman.

**2. Listahan ng mga Payo**

- (1) Tiyaking basahin ang mga payo para sa anumang tala na nilagyan mo ng tsek sa listahan ng pagsusuri sa sarili.
- (2) Hindi mo man nararanasan ang mga sintomas na nilagyan mo ng tsek sa “halos hindi kailanman” sa listahan, maaari mo pa ring maramdaman ang mga ito sa hinaharap. Pakibasa ang mga payo tungkol sa mga sintomas na ito upang malaman mo kung paano ito makakayanan kung sakaling maramdaman ang mga ito.

**Halimbawa** B-2 Kung nilagyan mo ng tsek ang “palagi” bilang sagot sa “Nakakaramdam ako ng pagkabigo o pagkainis sapagkat hindi ko maunawaan ang salitang Hapon,”

Listahan ng mga Payo sa pahina 10

B-2 Madaling umasa na lamang sa ibang magaling nang makipag-usap sa wikang Hapon,...



Tingnan din ang pahina 17.

# Sariling Pagsusuri ng Pag-iisip at Katawan

こころとからだの自己診断表

## Suriin ang iyong pangkaisipan at pampisikal na kalusugan.

あなたの心とからだの状態をチェックしてみましょう。

Sagutin ang lahat ng mga katanungan sa bahaging A hanggang D. Lagyan ng tsek ang isang sagot na pinakamalapit sa iyong sitwasyon.

A~Dのそれぞれの質問に答えましょう。最も当てはまるものに○をつけましょう。

A	<b>Ang iyong pisikal na kalusugan noong nakaraang buwan</b> 最近1か月間のあなたのからだの状態についてお聞きします	Palagi いつもある	Paminsan- minsan 時々ある	Halos hindi kailanman ほとんどない
1	Nakadarama ako ng lubos na pagkapagod sa umaga, na para bang pagod pa ako mula sa nakaraang araw. 前の日の疲れがとれない、朝から何となくだるい			
2	Sumasakit ang ulo ko o kaya nama'y nakakaramdam ako ng panghihina. 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
3	Madalas akong nakakaramdam ng sakit sa ibabang bahagi ng aking likod at paninigas ng leeg at mga balikat. 首、肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする			
4	May masamang pakiramdam sa aking tiyan, at ako'y nagtatae o nahihirapan sa pagdumi. 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
5	Nakakaramdam ako ng pagkahilo, pagkalula, o panlalabo ng paningin. 目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある			
6	Nakakaranas ako ng biglaang pangangapos sa paghinga o pananakit ng dibdib. 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
7	Nauuhaw ako o sumasakit ang aking lalamunan, at masama ang aking pakiramdam. のどが渇いたり、痛かったりして調子が悪い			
8	Nahihirapan akong makatulong, at maaga akong magising sa umaga. なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする			
9	Wala akong gaanong gana sa pagkain. 食欲がない			
10	Para sa mga babae: Paliban-liban ang aking buwanang dalaw. 女性の方にお聞きします。生理が不順である			

Mangyaring ilaran ang iba pang pampisikal na problema na hindi nabanggit sa itaas.

上に書いたことのほかに、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右の欄に書きましょう。

Ilang oras kang matulog sa isang gabi?

毎日、どれくらい寝ていますか?

\_\_\_\_\_ oras (Matulog \_\_\_\_:\_\_\_\_; gumising \_\_\_\_:\_\_\_\_)

じかん 就寝

きしょう 起床

<b>B</b>	<b>Ang iyong pangkaisipang-kalusugan noong nakaraang buwan</b> 最近1か月間のあなたの気持ちについてお聞きします	Palagi いつもある	Paminsan-minsan 時々ある	Halos hindi kailanman ほとんどない
1	Naghahangad akong magkaroon ng makakausap tungkol sa aking mga problema. 相談相手になる人が側にいてほしいなあと思う			
2	Nakakaramdam ako ng pagkabigo o pagkainis sapagkat hindi ko maunawaan ang salitang Hapon. 日本語がわからず、イライラする			
3	Nakakaramdam ako ng pag-iisa at pagkalungkot. 孤独な感じがして、気持ちが落ち込む			
4	Nalulumbay ako at ayokong umalis sa aking silid. ゆううつで、会社に行きたくない			
5	Nag-aalala ako tungkol sa mga pangyayari sa aking bansa at iniisip ko ito habang nagtatrabaho. 母国のことが心配で、仕事でも気になる Kung ang sagot mo ay “palagi” o “paminsan-minsan”, mangyaring lagyan ng tsek ang mga sagot sa ibaba na naglalarawan ng iyong sitwasyon. 「いつも」「時々」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけてください Pamilya    Kasintahan    Mga utang    Iba pa ・家族    ・恋人    ・借金    ・その他			
6	Lubos akong naiinis kapag mayroong galing sa kumpanya o kapwa-trainee na pumupuna sa akin. 会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
7	Nagagalit ako at nakikipagtalo sa mga tao sa aking paligid. 腹を立てたり、周りの人と口げんかをすることがある			
8	Sa pakiramdam ko ay hindi ko mapagkakatiwalaan ang mga tao sa aking paligid. 周りの人が信用できなと感じる			
9	Kinakabahan at ninenerbyos ako dulot ng pagkabalisa. 不安で、気持ちが落ち着かないことがある			
10	Medyo nararamdaman kong hindi kawili-wili ang pang-araw-araw na buhay. 何となく毎日の生活が面白くないと感じる			

May ginagawa ka ba upang makapagpahinga sa mga araw na walang trabaho? Kung oo, pakisulat dito.

休日などにリラックスすることをしていますか？ あれば、具体的に書きましょう。

(Pakisulat sa salitang Hapon kung maaari.)

(なるべく日本語で書きましょう)



C	<b>Ang iyong pook-gawaan, mga tungkulin sa trabaho, at tirahan</b> あなたの作業場や仕事・宿舍についてお聞きます。 <b>Kung sumagot ka nag "oo" o "paminsan-minsan" sa mga katanungan 3 – 6, lagyan ng tsek ang lahat ng mga tamang kasagutan sa ibaba na naglalarawan ng iyong sitwasyon.</b> (3~6の質問に、「そうだ」「まあそうだ」と答えた方は、以下の該当する項目に○をつけましょう。いくつでもよいです)	そうだ Oo	まあそうだ Paminsan-minsan	ちがう Hindi
1	<b>Nahihirapan akong matandaan ang mga gawain na itinuturo sa akin.</b> 仕事がなかなか覚えられない			
2	<b>Masyadong marami ang aking dapat gawin at ako ay napapagod.</b> 仕事が多すぎて、疲れる			
3	<b>May mga oras na nararamdaman kong mapanganib ang aking pook-gawaan.</b> 工作中に、あぶないと思うことがある * Muntik na akong maipit ng makinarya. * Madulas ang sahig. ・機械に挟まれたり、巻き込まれそうになる ・床が滑りやすい * Madaling matalisod sa mga bagay na nasa sahig. * Iba pa ・物につまずきやすい ・その他			
4	<b>Ang kapaligiran ng pook-gawaan ay hindi kalugod-lugod.</b> 作業場の環境が良くない * Temperatura * Pag-iilaw * Ingay * Pagpapasok ng sariwang hangin ・温度 ・照明 ・騒音 ・換気 * Nakakalasang mga sangkap tulad ng alikabop mula sa bakal, atbp. ・粉塵等の有害物質			
5	<b>Nahihirapan akong mauwaan ang mga paliwanag ng aking mga tungkulin o gabay para sa pamamaraan.</b> 作業のやり方や手順の指示がわかりにくい * Hindi sapat ang mga paliwanag. * Hindi ko maunawaan ang mga salita. ・十分な説明がない ・言葉が分からない * Masyadong mabilis magsalita ang mga tao. * Ang aking tagapag-ugnay ay madalas na malayo. ・早口すぎる ・指導員が不在がち * Hindi lubos na kumpleto ang kaalaman na naibibigay ng manwal. * Iba pa ・説明書が不十分 ・その他			
6	<b>Ang tirahan ay hindi kalugod-lugod.</b> 宿舍の環境が良くない * Temperatura * Ingay mula sa ibang naninirahan * Hindi sapat na sariling kakanyahan ・温度 ・周りがうるさい ・プライバシーが守れない * Masyadong maliit ang silid. * Silid-tulugan (Hindi ako makatulog pagkatapos magtrabaho sa gabi.) ・狭い ・寝室 (夜勤の明けなど睡眠が確保できない)			

D	<b>Mga kaibigan, kapamilya, at mga kasamahan sa trabaho</b> あなたの周りの人々についてお聞きます。 (Lagyan ng tsek ang lahat ng mga tamang kasagutan sa ibaba na naglalarawan ng iyong sitwasyon.) (以下の中からあてはまる項目に○をつけましょう。いくつでもよいです)
1	<b>Kapag may hindi ka naiintindihan sa trabaho, sino ang sa palagay mo ay madali mong mahihingan ng tulong?</b> 仕事がわからないとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. Tagapag-ugnay sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal 1. 技能実習指導員 2. Kapwa-nagsasanay (trainee) o mas nakatatandang kasamahan 3. Trabahador na Hapon 4. Walang sinuman 2. 先輩や同僚 3. 日本人従業員 4. いない
2	<b>Kapag may problema kang may kaugnayan sa pamumuhay sa bansang Hapon, sino ang sa palagay mo ay madali mong mahihingan ng tulong?</b> 日本での生活に困ったとき、気軽に聞ける人は誰ですか？ 1. Tagapayo tungkol sa pagsasanay 2. Tagasalin 3. Kapwa-nagsasanay (trainee) o mas nakatatandang kasamahan 1. 生活指導員 2. 通訳 3. 先輩や同僚 4. Kaibigan sa bansang Hapon 5. Walang sinuman 4. 日本にいる友人 5. いない
3	<b>Sino ang hinihingan mo ng payo tungkol sa mga personal na problema?</b> 個人的に抱える悩みがあるとき、誰に相談していますか？ 1. Pamilya 2. Mga kaibigan 3. Tagapayo tungkol sa pagsasanay 4. Tagasalin 1. 家族 2. 友人 3. 生活指導員 4. 通訳 5. Kapwa-nagsasanay (trainee) o mas nakatatandang kasamahan 6. Walang sinuman 5. 先輩や同僚 6. いない

# III

## Listahan ng mga Payo para sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal

技能実習生のためのアドバイスシート

Mga pamamaraan upang makayanan ang mga problema tungkol sa pangkaisipan at pampisikal na kalusugan

Ang listahan sa ibaba ay nagdudulot ng mga payo upang makayanan ang mga sintomas sa listahan ng pagsusuri sa sarili na nilagyan mo ng tsek sa “madalas” o “paminsan-minsan”. Alinman sa mga sintomas o problemang ito ang magpatuloy na maramdaman, maaari itong palatandaan ng pagkakasakit. Huwag pahirapan ang sarili. Humingi ng tulong sa tagapayo tungkol sa pagsasanay o sa tagasalin tungkol sa pamumuhay sa Japan.

### A

#### Ang iyong pisikal na kalusugan noong nakaraang buwan

さいきん げつかん じょうたい  
最近1か月間のあなたのからだの状態について

1

Nakadarama ako ng lubos na pagkapagod sa umaga, na para bang pagod pa ako mula sa nakaraang araw.

まえの日の疲れがとれない。朝から何となくだるい

→ May nangyari ba sa nakaraang araw bago mo naramdaman ang lubos na pagkapagod? Kapag may mga problema o pag-aalala na lumiligalig sa iyo nang matagal, maaaring mahirapan kang makatulog, o kaya’y makaramdam pa rin ng pagod kinabukasan. Maari kang makaramdam ng panghihina. Mahalagang matulog nang maaga at ng may sapat na oras sa gabi, ngunit kung magising kang napapagod pa mula sa nakaraang araw, maaaring makaginhawa ang paliligo sa umaga.



2

Sumasakit ang ulo ko o kaya nama’y nakakaramdam ako ng panghihina.

なん 何となく あたま いた 頭が痛かったり、すっきりしない

→ Kung malimit kang nag-aalala at hindi mo mapalinaw ang iyong isip, maaaring lalong lumala ang iyong pagkabalisa. Ang pagkabalisa ay humahadlang sa daloy ng dugo, na nagbubunga ng sakit ng ulo o panghihina. Gayunman, ang walang humpay na pananakit ng ulo ay maaaring nagpapahiwatig ng pangangailangan ng medikal na pangangalaga. Agad na kumunsulta sa duktor hinggil dito.



3

Madalas akong nakakaramdam ng sakit sa ibabang bahagi ng aking likod at paninigas ng leeg at mga balikat.

くび 肩が凝ったり、背中や腰が痛くなったりする

→ Paulit-ulit mo bang ginagamit ang pare-parehong kalamnan? Ang pag-iinat, paglalakad, at iba pang magaan na ehersisyo ay mabubuting paraan upang mapaalwan ang mga kalamnan. Gugulin ang mga araw na wala kang trabaho sa paglalaro ng isports gaya ng teybol tenis o saker, o anumang aktibidad kung saan ay magagamit mo ang buong katawan.

**4**

May masamang pakiramdam sa aking tiyan, at ako'y nagtatae o nahihirapan sa pagdumi.

胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い

→ Ang sakit ng tiyan kapag ikaw ay nababalisa o nag-aalala ay maaaring sanhi ng tensyon (stress). Kapag ikaw ay kinakabahan o ninenerbyos, ang panloob na bahagi ng iyong katawan ay maaaring hindi gumana nang ayos. Kung tila wala sa mga ito ang dahilan ng sakit ng tiyan, marahil ito ay dulot ng pagkalason sa pagkain o paghihirap sa pagdumi.

**5**

Nakakaramdam ako ng pagkahilo, pagkalula, o panlalabo ng paningin.

目がかすんだり、めまいや立ち眩みがある

→ Kung napapagal ang iyong katawan o damdamin, maaari kang makaranas ng mga sintomas na ito. Kung normal ang resulta ng pagsusuri sa mata at wala kang anemia, mahalagang magbitamina o magpahinga. Ang pagpapako ng mata sa mga bundok o malalayong tanawin ay maaaring makapagpaginhawa ng mga mata. Kung mayroon kang anemya, tiyaking kumain ng balanseng pagkaing mayaman sa spinach, atay, at iba pang masustansyang pagkain.



Kung may alinmang sintomas sa listahang ito ang magtagal, humingi ng payo sa tagapayo tungkol sa pagsasanay.

**6**

Nakakaranas ako ng biglaang pangangapos sa paghinga o pananakit ng dibdib.

急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる



→ Kapag ikaw ay lubos na nag-aalala, kinakabahan, o nababalisa, maaari kang mahirapang huminga o makaranas ng pananakit ng dibdib. Gayunman, ang mga sintomas na ito ay maaaring pahiwatig ng sakit sa puso, kaya't kumunsulta sa duktor kung tila walang pangkaisipang dahilan para sa mga sintomas na ito.

**7**

Nauuhaw ako o sumasakit ang aking lalamunan, at masama ang aking pakiramdam.

のどが渇いたり、痛かったりして調子が悪い

→ Ang pagkabahala ay maaaring maging sanhi ng lubos na pagkauhaw. Paginhawahin ang sarili sa pamamagitan ng pag-inom at paghinga ng malalim. Ang pag-inom nang marami ay lubhang mahalaga upang maiwasan ang heat stroke sa tag-init at sipon sa taglamig. Uminom ng tubig at tsa sa halip na dyus at sopdrink. Kung makaramdam ng sintomas ng sipon, tiyaking hindi ginawin, magpahinga nang lubos, at kumain ng masusustansiyang mga pagkain.

**8**

Nahirapan akong makatulog, at maaga akong magising sa umaga.

なかなか寝られなかったり、朝早く目が覚めたりする

→ Kung hindi mapigilan ang pangamba dulot ng mga problema at pagsubok na pinagdaraan, maaring mahirapan ka sa pagtulog, magising sa pagkakatulog sa gabi, o magkaroon ng di-magandang panaginip. Makakatulong ang pag-babasa, pakikinig sa musika, aromatherapy, pag-iinat, at iba pang pamamaraang nakakapagpapalwan ng katawan upang malabanan ang tensyon (stress). Kung hindi makatulong ang mga pamamaraang ito sa iyong problema sa pagtulog, maaring palatandaan ito ng karamdaman. Tiyaking kumunsulta sa duktore ukol dito.

**9**

Wala akong ganang kumain.

食欲がない



→ Ang kawalan ba ng gana sa pagkain ay dahil sa paulit-ulit ang kinakain mo araw-araw? Kung ikaw ay nababalisa at maraming inaalala, maaring makaapekto ito sa lasa ng pagkain o gana sa pag-kain. Kung hindi manumbalik ang gana mong kumain at magsimula nang bumaba ang iyong timbang, kailangang maaksyunan ito sa lalong madaling panahon.

**10**

Paliban-liban ang aking buwanang dalaw.

生理が不順である

→ Ang regular na buwanang dalaw ay palatandaan ng maayos na kalusugan<sup>5</sup>. Ang sobrang nerbiyos, tensyon (stress) at biglaang pag-didyeta ay nakakaapekto sa buwanang dalaw. Kung hindi maaksyunan, makakapagpahina ito ng buto, makakapagpaliit ng obaryo, at maaring hindi na makapagbuntis. Kung hindi pa magkaroon ng buwanang dalaw sa panahong higit sa tatlong buwan, makipag-usap at kumunsulta na sa duktore.

**5**

Ang barometro ng kalusugan ay ginagamit upang malaman kung gaano kabuti ang pangangatawan ng isang tao. Ang regular na siklo ng regla ay nagpapahiwatig ng mahusay na kalusugan.

# B

## Ang iyong pangkaisipang-kalusugan noong nakaraang buwan

さいきん げつかん あなたの きもち について  
最近 1 か月間のあなたの気持ちについて

1

Naghahangad akong magkaroon ng makakausap tungkol sa aking mga problema.

そらだんおいて ひと そば 相談相手になる人が側にいてほしいなあと思う

→ Maari mong makausap ang iyong mga kaibigan at pamilya gamit ang telepono o Internet, ngunit ang pagiging malayo sa kanila ay maaari pa ring magdulot ng pagkabalisa. Ang mga taong kasama mo dito sa Japan ay maaring higit na makaunawa o makatulong sa ilang mga problema kumpara sa mga taong nasa malayo. Sa ganitong pagkakataon, makipag-usap sa iyong tagapayo o tagasalin. Mahalagang makipagkaibigan sa mga taong maari mong makakwentuhan tungkol sa iba't ibang bagay.



2

Nakakaramdam ako ng pagkabigo o pagkainis sapagkat hindi ko maunawaan ang salitang Hapon.

にほんご 日本語がわからず、イライラする

→ Madaling umasa sa mga nagsasanay (trainee) na nauna sa iyo na magaling nang makipag-usap sa wikang Hapon, ngunit mahalagang subukan mo ring magsalita ng Hapon. Kung hindi mo maintindihan ang sinabi sa iyo, hindi nakakahiyang sabihing, “Mo ichido oshiete kudasai” (Pakiulit ng paliwanag). Ipaulit ang paliwanag hanggang lubusan itong maunawaan. Maraming paraan upang mapahusay ang iyong kasanayan sa wikang Hapon. Halimbawa nito ay ang pagkakaroon ng talaarawan o pakipag-usap sa mga tao. Ang susi ay ang hindi pagsuko sa pag-aaral.



3

Nakakaramdam ako ng pag-iisa at pagkalungkot.

こどくな感じがして、気持ちがおち込む

→ Ikaw ba ay nangungulila at nagnanais makita ang iyong mga kaibigan at pamilya? Lahat ay nalulungkot paminsan-minsan, at kung wala tayong makakausap tungkol sa ating pangungulila, mararamdaman nating tayo ay nag-iisa. Ang pagkakaroon ng mga taong handang makinig sa iyo ay nakakagaan ng pakiramdam. Makipagusap sa iyong mga kaibigan at kapamilya sa telepono. Makakatulong ding makipag-usap sa mga kapwa-nagsasanay (trainee).

Kung may alinmang sintomas sa listahang ito ang magtagal, humingi ng payo sa tagapayo tungkol sa pagsasanay.

4

Nalulumbay ako at ayokong umalis sa aking silid.

ゆううつで、会社に行きたくない

→ May dahilan ba kung bakit ayaw mong magtrabaho? Maraming posibleng sanhi nito. Marahi ay hindi mabuti ang iyong pakiramdam o may hindi magandang nangyari. Kung alam mo ang dahilan at nakadarama ka ng ganito, gawan mo kaagad ng paraan upang ito ay maayos. Kung liliban ka sa trabaho, mahalagang magpasabi nang mas maaga o tumawag sa opisina sa lalong madaling panahon. Tiyaking maipaliwanag ang iyong sitwasyon at laging sumunod sa mga alituntunin ng kumpanya.

Subalit kung ang makita lamang ang gusali ng pook-gawaan ay nagiging sanhi na upang ikaw ay mabalisa, manginig, o matigilan, maaring palatandaan ito ng tensyon (stress) na nakakaapekto sa iyong pag-iisip. Mahalagang kumunsulta sa sinuman sa lalong madaling panahon upang matugunan ang tensyon (stress) na ito.



5

Nangangamba ako sa mga nangyayari sa bahay namin (pamilya, kasintahan, utang, at iba pa) at naisip ko ang mga ito habang nagtatrabaho.

母国のこと（家族、恋人、借金、その他）が心配で、仕事でも気になる

→ Ang mga pangamba ba o pananabik sa pamilya ang dahilan ng iyong pangungulila? Sa mga oras tulad nito, minsa'y nagiging pabaya tayo sa trabaho o maging sa personal nating pamumuhay. Bantayan ang iyong mga gawi upang maiwasan ang mga aksidente. Marahil ay hindi mo gustong pag-usapan ang mga personal na bagay gaya ng tungkol sa kasintahan o mga utang, ngunit malaking tulong sa pakiramdam ang pagkukwento ng tungkol sa mga ito sa mga kaibigan. Mainam na magkaroon ng mga kaibigan na makakausap mo nang tapat at dadamay sa iyo sa ganitong mga pagkakataon.



6

Lubos akong naiinis kapag mayroong galing sa kumpanya o kapwa-trainee na pumupuna sa akin.

会社の人や、他の技能実習生から批判されると、とても気になる

→ Walang sinuman ay may gustong punahin ng iba, kahit sa maliliit na bagay. Ngunit bago ka magalit o malungkot, huminga muna ng malalim at subukang huminahon. Maaari pang lumala ang problema kung hindi natin maintindihan ang personalidad o pananaw ng ibang tao. Mahalagang magkaroon ng mahusay na komunikasyon<sup>6</sup> at matutuhang maunawaan ang isa't isa.

6

Ang ibig sabihin ng komunikasyon ay ang pag-unawa at pagpapahayag ng sariling kaisipan at damdamin sa isa't-isa.



**7**

Nagagalit ako at nakikipagtalo sa mga tao sa aking paligid.

はら た 腹を立てたり、まわりの人と口げんかをすることがある

→ Kung marami kang pinagdadaan na nakakasakit sa iyong damdamin, maari mo nang ikagalit ang mga maliliit na bagay at maaaring mahantong ito sa pagtatalo. Marahil ay hindi mahusay ang pagsasamahan ninyo ng mga kasama mo. Upang maiwasang masangkot sa mga away, mahalagang isiping mabuti ang iyong pakiramdam at unawain kung bakit mo ito nararamdaman. Sa ganitong pagkakataon, mabuting makipag-ugnayan sa iyong tagapayo o tagasalin upang sila ay mamagitan.

**8**

Sa pakiramdam ko ay hindi ko mapagkakatiwalaan ang mga tao sa aking paligid.

まわりの人を信用できないと感じる

→ Kung pakiramdam mo ay ibang-iba ang mga ideya ng ibang tao sa ideya mo, maaring mahirapan kang pagkatiwalaan sila. Kung hindi ka magtitiwala sa ibang tao, pakiramdam mo ay kailangan mong gawin ang lahat nang mag-isa, at ito ay maaring magdulot ng pagkahapo ng damdamin o tensyon (stress).

Mahalaga ang komunikasyon<sup>6</sup>. Subukang makipag-usap sa iba upang maunawaan ang kanilang mga pananaw, prayoridad, at katangiang taglay. Mahalaga rin na maging maunawain ka sa iba.

Kung may alinmang sintomas sa listahang ito ang magtagal, humingi ng payo sa tagapayo tungkol sa pagsasanay.

**9**

Kinakabahan at ninenerbyos ako dulot ng pagkabalisa.

ふあん 不安で、気持ち落ち着かないことがある

→ Mahalagang malaman kung bakit ka ninenerbyos. Ang bawat tao ay may iba't ibang dahilan ng pagkabalisa – hindi pa sanay sa bagong kapaligiran, nahihirapan sa pag-alala sa mga natutunan, hindi pag-unawa sa wikang Hapon, o nahihirapan sa pakikisama sa grupo. Kung alam mo ang dahilan ng pagkanerbyos, subukang lutasin ang problema. Magbibigay ito sa iyo ng lakas upang mabawasan ang iyong mga pangamba.

**10**

Medyo nararamdaman kong hindi kawili-wili ang pang-araw-araw na buhay.

なん 何となく まいにち 毎日の生活が面白くないと感じる

→ Pakiramdam mo ba ay paulit-ulit lang ang ginagawa mo araw-araw at hindi ka na natutuwa? Maaring mawalan ka talaga ng sigla sa araw-araw mong ginagawa kung hindi ka nasisiyahan sa ginagawa mo.

Makakabuting magpahinga sa araw-araw mong gawi sa pamamagitan ng ibang gawain. Maglaro ng isports, maglakbay sa kalikasan, o mag-aral tungkol sa kulturang Hapon. Ang mga gawaing ito ang nagbibigay-saya at sigla sa iyong araw.



## C

### Ang iyong pook-gawaan, mga tungkulin sa trabaho, at tirahan

あなたの作業場や仕事・宿舎について

Tingnan ang listahan sa ibaba para sa mga payo sa mga tanong na sinagutan mo ng “oo” o “paminsan-minsan”

Paalala: Ang mga payo ay para sa mga tanong 1 at 5 lamang.

**1** Nahihirapan akong tandaan ang mga gawaing itinuro sa akin.

仕事がなかなか覚えられない

→ Ano kaya ang dahilan kung bakit ka nahihirapang tandaan ang mga itinuro sa iyo? Isiping mabuti kung bakit ka nahihirapan at subukang humanap ng kalutasan. Upang magawa ito, makipag-usap nang masinsinan sa iyong Tagapag-ugnay sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal tungkol sa pagsasanay na iyong natatanggap, ang pinakamabuting paraan upang ikaw ay matuto, at ang paraan kung paano ka tinuturuan. Makipagtulungan sa iyong tagapangasiwa upang mapabuti ang sitwasyon.

Kung bagong dating ka lamang sa bansang Hapon, tandaan na kailangan ng panahon upang matutuhan ang mga bagong kasanayang ito. Huwag mag-alala. Magpatuloy lamang sa pag-aaral upang matandaan ang mga naituro sa iyo. Mas dumadali ang lahat habang nasasanay ka na sa iyong kapaligiran.



**5** Nahihirapan akong mauwaan ang mga paliwanag ng aking mga tungkulin o gabay para sa pamamaraan.

作業のやり方や手順の指示がわかりにくい

→ Ang pagpapatuloy sa pag-gawa nang walang kaukulang pag-unawa ay maaring mahantong sa aksidente o sakuna. Huwag mahiyang makipag-usap sa iyong Tagapag-ugnay sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal. Sabihin sa kanya kung alin ang mahirap unawain at ipaulit sa kanya ang paliwanag hanggang lubusan mo itong maunawaan. Depende sa gawain, magmungkahi ng mga praktikal na solusyon – gaya ng pagtanggap ng panuto sa sariling wika, o iba pang paraang mas magpapaunawa sa iyo. Mabuti ring ipakita sa iyo ng tagapag-ugnay kung paano ito ginagawa nang paulit-ulit upang makita mo ang tamang paraan.

# D

## Mga kaibigan, kapamilya, at mga kasamahan sa trabaho

あなたの周りの人々について

→ Upang mamuhay sa ibang bansa nang hindi nakakaranas ng tensyon (stress), mahalaga ang suporta at tulong mula sa mga taong nakapaligid sa iyo. Para sa suportang<sup>7</sup> ito, mayroong tagapag-ugnay sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal sa pook-gawaan, ganundin ang mga tagapayo at tagasalin na handang tumulong sa iyo. Huwag mahiyang kumunsulta sa kanila kung mayroon kang hindi maunawaan o kung mayroon kang pagsubok na pinagdaraan.



### Sa trabaho at sa tahanan

仕事や日常生活で

→ Mahirap humingi ng tulong kung sa pakiramdam mo ay hindi mo ito masasabi sa wikang Hapon o sa pakiramdam mo ay mahirap lapitan ang mga tao. Ngunit mahihirapan ka sa oras ng problema kung ganito ang iisipin mo. Ang unang hakbang ay ang pagbakasakaling magsalita. Tiyak na matutuwa ang mga tao sa paligid mo kung hihingi ka sa kanila ng tulong o ng payo.

### Personal na suliranin, at iba pa.

個人的な悩みなど

→ Mahirap makipag-usap sa ibang tao tungkol sa mga personal mong problema. Ngunit ang pagharap sa mga ito nang nag-iisa at patuloy na pag-aalala ay maaring makaapekto sa pangkaisipan at pangdamdamin mong kalusugan. Ang pakikipag-usap ay hindi agarang makakalutas ng mga suliranin, ngunit makakatulong itong mapagaan ang iyong loob. Maaring makahanap ka ng solusyon sa iyong mga problema sa oras na bumuti na ang iyong kalooban. Subukang makipagkaibigan at ibahagi ang mga suliranin mo sa mga taong handang dumamay sa iyo.



Makakatulong ding makinig sa problema ng iba at subukang makatulong sa kanilang mga paghihirap. Mahalaga para sa pangkaisipang-kalusugan ng lahat na kayo ay nagtutulungan at nagdadamay nang sa gayon ay tiyak na mapahusay ang kalagayan ng lahat.

# IV

## Pag-aalaga ng Sariling Isipan at Katawan

こころ  
心とからだのセルフケア

Ang ibig sabihin ng pag-aalaga ng sarili ay ang lubusan mong nauunawaan ang katayuan ng iyong isipan at katawan, ang pagpapasya kung paano pangalagaan ang iyong sarili na maging malusog, at ang paggawa ng mga hakbang upang makamit ang mga ito.

Suriin lagi ang sarili kung namumuhay ka nang balanse – natutulog nang sapat, kumakain nang wasto, at nag-eehersisyo. Anong dapat mong gawin, ano ang kaya mong gawin kung pakiramdam mo ay mayroong problema? Mahalagang matugunan mo ito nang isa-isa, at gawin ang sa tingin mo ay kaya mo. Nakasulat sa ibaba ang listahan ng mga maari mong gawin upang mapanatiling malusog ang iyong isipan at katawan.

### 1

#### Mga simpleng paraan upang mabawasan ang tensyon (stress)

だれ  
誰でもできる かんたん  
簡単ストレス解消法

Hindi mo kailangan ng panahon o pera upang mabawasan ang tensyon (stress). Kailangan mo lamang baguhin ang iyong pananaw at pag-iisip. Mahalagang magpahinga kahit saglit upang magpa-alwan at magsaya.

#### Tumawa at makipag-uganayan

わら  
[笑う・感動する]

Panoorin ang paboritong programa sa TV upang mapayapa ang isipan. Lalong higit na mabisa ang mga komedya. Kung hindi ka pa nakakaunawa ng wikang Hapon, makakapagpa-alwan ang panood ng pelikula sa mga DVD. Magpa-alwan at bawasan ang tensyon (stress) sa pamamagitan ng pagtawa at pakikipag-ugnay sa mga tauhan sa kwento ng mga palabas upang malimutan ang mga problema.

#### Makipag-usap at umawit

おしゃべりする、うた  
[おしゃべりする、歌う]

Ang karaoke ay bantog sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal. Kung wala kang oras lumabas at mag-karaoke, makakaalwan din ang pag-awit habang naliligo. Makipag-usap sa mga kaibigan at kapamilya. Ang masayang usapan ay makakabuti sa pakiramdam.

#### Kumain

た  
[食べる]

Ang merienda sa panahon ng pahinga ay isang bagay na kaabang-abang. Maging ang mga pagkain galing sa convenience store ay mainam na pagbabago paminsan-minsan. Ito ay kabutihang maaari mong gawin para sa iyong sarili.

Gawin natin ang mga ito.



## Maglaro

あそぶ  
[遊ぶ]

Makakahanap ka ng paglilibangan nang hindi gumagastos sa mamahaling laruan. Makisama sa ibang kapwa-intern at maglaro ng mga laruang maaring mabili ninyo sa tindahan ng mga bagay na 100 yen .



## Lumabas

で  
[出かける]

Ang paglalakad-lakad sa labas, pagkuha ng larawan ng mga bulaklak sa parke at ng magagandang tanawin, o pagtingin sa mga tanawin habang naglalakbay sa bus o tren ay magandang paraan ng pagbabago sa pangkaraniwang gawi. Mag-aliw sa mga paglalakbay na ito. Magbibigay ito ng mga matatamis na ala-ala tungkol sa bansang Hapon na babaunin mo sa iyong pag-uwi.



## Mag-ehersisyo

うんどう  
[運動する]

Ang ehersisyo at isports ay mga epektibo ring paraan upang mabawasan ang tensyon (stress). Ang mga ehersisyong madaling gawin at hindi matakaw sa oras gaya ng yoga, calisthenics, o paglalakad-lakad ay makabubuti. Ang mga isports na dati mo nang ginagawa gaya ng tai-chi o basketbol ay kilala mo na at kasiya-siya.

## Ang mga paborito mong gawain ay ang pinakamabisang panlaban sa tensyon (stress)

じぶん す 一番  
[自分の好きなことが一番]

Maliban sa mga paraang nakalista dito, ang pinakamabisang panlaban sa tensyon (stress) ay ang mga gawaing kinasisiyahan mo. Magbasa ng libro, makinig sa musika, kumanta, manahi, o mangisda kasama ang mga kaibigan. Ang mga bagay na pinaka-gusto mong gawin ay makakatulong upang mapanatag ang iyong isipan at katawan. Makakatulong din ang mga gawaing ito sa iyong kalooban.





## 2

### Maglibang sa pakikipag-usap gamit ang wikang Hapon

日本語で、楽しくコミュニケーションしよう

Ang pagsasalita at pag-unawa ng wikang Hapon ay isa sa mga sanhi ng tensyon (stress) para sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal. Ngunit habang humuhusay ang kasanayan mo sa wikang ito, mas nagiging kasiya-siya na ito. Upang mapahusay ang iyong kasanayan, mahalagang makipag-usap nang hindi nahihya o nababahalang magkamali. Subukang magsalita nang paunti-unti araw-araw sa mga katrabaho, sa mga kapitbahay, at sa mga tindahan. Huhusay ka nang paunti-unti sa wikang Hapon. Ang pinakamahalaga ay ang gustuhin mong makapagsalita at makaintindi ng wikang Hapon.

● Kung mayroon kang hindi maintindihan sa wikang Hapon, subukang sabihin ang “Wakarimasen” (Hindi ko maintindihan).

● 日本語がよくわからないとき、「わかりません」と言いましょう。

Sinasabi mo ba kung minsan na naiintindihan mo ang isang bagay kahit naman hindi? Kung hindi mo naiintindihan, subukang sabihin ang “Wakarimasen. Mo ichido onegaishimasu” (Hindi ko maintindihan. Maaari bang pakiulit?) nang sa gayon ay maipaliwanag nila ang mga sinabi nila. Sa trabaho, mahalagang malinaw ang lahat kung naiintindihan mo o hindi ang isang bagay.

Gaya rin ito sa mga tindahan. Kung sasabihin mo ang “Wakarimasen” sa mga tao, gagamit sila ng mas madadaling salita. Kung hindi ka pa nakakaintindi ng wikang Hapon sa ngayon, huwag kang sumuko. Ang kasanayan mo sa wikang Hapon ay unti-unting uunlad kung patuloy kang makikipag-usap sa mga tao.

わかりません。  
もう いちど  
おねがいします。

すみません、  
ゆっくり 言ってください。



● Ang mga polyeto sa pamilihan ay makakatulong sa iyo sa pakikipag-usap sa mga tao.

● スーパーのチラシやパンフレットを使うと、話がしやすいです。

“Gusto ko sanang makipag-usap sa mga Hapones gamit ang wikang Hapon, ngunit hindi ko alam kung ano ang pag-uusapan namin” Sa mga oras na gaya nito, ipakita sa kanila ang polyeto sa pamilihan, o munting aklat tungkol sa paglalakbay at magtanong tungkol sa mga nakasulat na salita o produktong hindi mo alam. Ito ay isang pagkakataon upang makipag-usap.



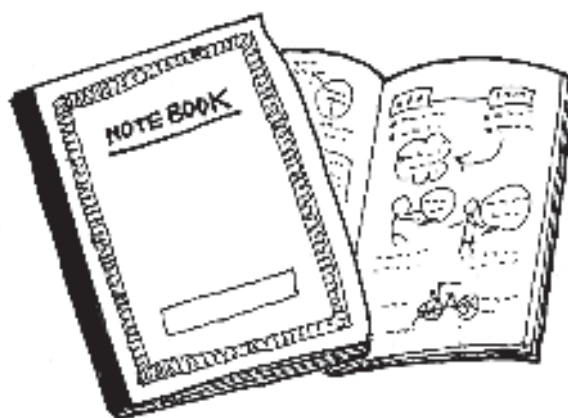




● Magtanong ng mga salitang hindi mo alam ang kahulugan at gumawa ng sarili mong talatinigan/diksiyonaryo.

● わからない言葉ことばを質問して、辞書じしょを作つくってみませんか。

Isulat ang mga salitang hindi mo naiintindihan na naririnig mo sa trabaho, telebisyon, o sa paligid. Magtanong sa mga tao kung anong ibig sabihin ng mga ito. Habang nagpapaliwanag sila, isulat ang mga ito gamit ang sarili mong wika. Kapag marami ka nang salitang naisulat, mayroon ka nang sariling talatinigan/diksiyonaryo. Ikasisiya ng mga taong tulungan ka kung sasabihin mong gumagawa ka ng sarili mong talatinigan/diksiyonaryo. At ang diksyonaryo mo ay maari ring makatulong sa iba pang mga tao sa kumpanya at mga bagong dating na nagsasanay (trainees).



# 3

## Malusog at wastong pamumuhay

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活を

Ang wastong pamumuhay ay mahalaga sa pagiging malusog. Palagiang suriin ang sarili kung ang mga gawi mo ay nagbibigay ng balanseng pagkain, sapat na tulog, at wastong ehersisyo.

### ① Pagkain/Dyeta

しよくじ  
食事

Kumain ng tatlong beses sa isang araw. Pinakamahalaga ang pagkain ng almusal, na nararapat na paraan ng pagsisimula ng magandang araw.

Kumain ng balanseng pagkain na may karne, gulay, at prutas.

Ang mantika ay mataas sa kalori, at ang pagkain ng labis nito ay nagiging taba, na maaring mamuo sa daluyan ng dugo. Limitahan ang pagkain ng mantika at kung maaari ay gumamit na lamang ng mantikang mula sa gulay.



### ② Tulog

すいみん  
睡眠

Ang tulog ay nakakatanggal ng tensyon (stress) at lubos na mahalaga upang manumbalik ang iyong lakas matapos ang nakakapagod na araw. Subukang magkaroon ng mga pitong oras na wastong tulog bawat gabi.

Kung may sapat na tulog sa gabi, gigising ka nang masigla sa umaga at hindi mo na kakailanganin pang umidlip sa hapon.

### ③ Ehersisyo

うんどう  
運動

Ang ehersisyo ay di lamang nakakabawas ng tensyon (stress), ngunit isa ring mabisang paraan upang manatiling malusog. Nakakpagpabuti ito ng daloy ng dugo at metabolismo, nakakaragdag ng kagandahan, at nakakatanggal ng pangangalay ng mga balikat.

Mahalagang magpatuloy sa pag-eehersisyo. Magsimula sa madadaling paraan gaya ng paglalakad at pag-uunat.





## Para sa lahat ng nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal

技能実習生の皆さんへ

Bilang pagtatapos, isang mensahe para sa lahat ng mga kasama sa programa ng teknikal na pagsasanay sa bansang Hapon.

Huwag kalimutan ang layunin sa pagpunta sa bansang Hapon at kung ano ang pinangarap mong tuparin. Panatilihing malusog ang katawan at isipan at ikalugod ang oras ninyo dito. Hiling namin na magkaroon kayo ng masasayang ala-ala dito sa bansang Hapon at magkaroon kayo ng mabubuting kaibigan habang kayo ay naririto.

### Pagpapayo

相談先

Kung magkaroon ka ng problema o suliranin sa trabaho o sa araw-araw na pamumuhay, makipag-ugnayan sa mga taong nakalista sa ibaba sa oras na maramdaman mong kailangan mo ng makakausap.

\*\* Kumunsulta sa iyong tagapayo sa kinabibilangang organisasyon

- \* Para sa mga problema o suliraning kaugnay sa pamumuhay sa bansang Hapon, kumunsulta muna sa mga tagapayong may pananagutang umalalay sa pang araw-araw na buhay ng mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal.
- \* Para sa mga problema o suliraning kaugnay sa trabaho, makipag-uganayan muna sa iyong tagapag-ugnay sa mga nagsasanay (trainee) na maging internong teknikal.

\*\* Gamitin ang sistema ng pagpapayo sa iyong nangangasiwang organisasyon

- \* Kumunsulta sa iyong tagasalin o tagapayong nakakapagsalita ng iyong katutubong wika.
- \* Makakabuti ring kumunsulta sa sinuman habang may mga edukasyonal na pagbisita o pag-inspeksyon ng nangangasiwang organisasyon.

\*\* Pagpapayo ng JITCO

- \* Nagbibigay kami ng payo sa mga nagsasanay (trainee) gamit ang kanilang katutubong wika. Makipag-alam sa amin sa oras ng pangangailangan.

Hotline para sa Pagpapayo → Toll-free 0120-0222332

Pangkalahatang Tanggapan → 03-6430-1111

Wikang Intsik/Biyetnam: Martes, Huwebes, Sabado

Wikang Indones: Martes, Sabado

Wikang Filipino: Huwebes

Tingnan ang website ng JITCO para sa mga kaalaman ukol sa oras ng hotline para sa pagpapayo.



**JITCO**

Ang polyetong ito ay iniatas ng Kagawaran ng Kalusugan, Paggawa, at Kapakanan.