目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Mở mang tầm mắt! Đó là điều đương nhiên ở Nhật?

道にゴミがないのはどうして？

Vì sao trên đường không có rác?

皆さんは初めて日本に来て街を歩いたとき、どのような印象を持ちましたか？家の近所だけでなく、多くの人が使う駅のホームや公共の場所でも「ゴミが落ちていない」や「きれい」という印象を持ったのではないでしょうか。誰かが捨てた道のゴミも数日後にはなくなり、きれいになっていると思います。誰がどのように道路や公共の場所をきれいにしているのでしょうか。今月は、日本人の「きれい」に対する当たり前を紹介します。多くの人が利用する場所でもきれいな状態が保たれている理由を学び、皆さんも街をきれいにする一員になりましょう。

Các bạn khi mới đến Nhật và đi bộ trên đường, thường có ấn tượng gì ạ? Không chỉ ở khu gần nhà mà ở sân ga nơi nhiều người sử dụng hoặc nơi công cộng, các bạn có ấn tượng là “không thấy rác rơi vãi” và “sạch đẹp”không ạ? Cho dù có ai đó vứt rác ra đường thì sau vài ngày cũng không còn nữa, chỗ đó sẽ sạch đẹp lại. Vậy ai và làm thế nào để làm sạch đẹp đường đi và những nơi công cộng ạ? Tháng này, xin được giới thiệu điều đương nhiên “giữ sạch đẹp” của người Nhật cùng các bạn. Chúng ta cùng biết về lý do tại sao những khu vực nhiều người sử dụng lại luôn được giữ sạch đẹp, và chúng ta hãy trở thành một người luôn giữ sạch đẹp phố phường nhé.

誰が街をきれいにしているの？

Ai là người làm sạch đẹp đường phố?

日本には「皆で一緒に掃除をする」という習慣があります。学校では授業の時間とは別に「掃除の時間」があり生徒が自分たちで校内をきれいにしたり、地域によっては週末に近所の公園をボランティアで掃除をしたりします。日本の多くの人は、日頃から「誰かがきれいにしてくれる」ではなく、「皆で協力して自分たちが使った場所をきれいにする」という考え方を持っています。

駅のホームやショッピングモールなど清掃員さんが掃除をする場所もありますが、清掃員さんだけでは街のきれいさを保つことはできません。日本では「皆できれいにする」ことが当たり前なのです。みなさんも日本に住む一員なので、家の中はもちろん、近所や自分が使った公共の場所は、自分からきれいにすることを意識しましょう。

Ở Nhật có thói quen là “mọi người cùng nhau dọn vệ sinh”. Ở trường học cũng vậy ngoài số giờ học tập còn có giờ “dọn vệ sinh”, học sinh cùng nhau dọn dẹp sạch

trường lớp, và tuỳ khu vực dân cư cũng có nơi tổ chức hoạt động tình nguyện dọn dẹp vệ sinh khu công viên gần nhà vào cuối tuần. Nhiều người Nhật thường ngày không nghĩ “ai đó sẽ dọn sạch sẽ cho” mà thường nghĩ “cùng nhau vệ sinh những nơi sử dụng chung”. Có những nơi như sân ga hay khu mua sắm thường có nhân viên dọn vệ sinh, nhưng nếu chỉ có mỗi nhân viên vệ sinh thôi thì cũng không thể giữ đường phố sạch đẹp được. Ở Nhật việc “tất cả mọi người cùng giữ vệ sinh sạch sẽ” là một điều hiển nhiên trong cuộc sống. Các bạn cũng vậy là một thành viên sinh sống tại Nhật, ngoài việc giữ vệ sinh trong nhà mình là điều đương nhiên, bạn hãy luôn ý thức việc giữ, làm sạch những nơi công cộng mà mình và người xung quanh sử dụng nhé.

ゴミのポイ捨ては法律違反？

Vứt rác ngoài đường có phải là phạm pháp?

日本ではゴミのポイ捨てや不法投棄に関しては、廃棄物の処理や清掃に関する法律や軽犯罪法・道路法などで厳しく罰則が定められています。そのため道にゴミを捨てた場合には懲役や罰金、またはその両方が科されることがあります。空き缶1つ、たばこ1本などの小さなゴミでも違反となるため、ゴミのポイ捨ては絶対にしてはいけません。ゴミが道路に捨てられていると火災や交通事故の原因になることもあります。自分が住む地域で事件や事故が起きないように、近所の方と協力して「きれいで安心安全な環境」を作る意識を持つことが大切です。

Ở Nhật liên quan đến việc vứt rác ngoài đường hay bỏ rác phi pháp được quy định theo pháp luật liên quan tới xử lý chất thải và lau dọn vệ sinh, cũng như quy định chặt chẽ các chế tài phạt theo luật phạm tội nhẹ và luật về đường đi. Do đó, nếu vứt rác trên đường sẽ có thể bị phạt tù hay phạt tiền, hoặc có khi áp dụng cả hai hình thức. Dù chỉ là rác nhỏ như một cái vỏ đồ hộp, hay một điếu thuốc lá nếu vứt ra đường cũng không được. Việc vứt rác ra đường có thể là nguyên nhân gây ra hoả hoạn hoặc tai nạn giao thông. Để không có tai nạn hay sự vụ xảy ra ở khu vực mình sinh sống, việc luôn có ý thức hợp tác cùng mọi người “tạo nên môi trường an toàn sạch đẹp” là vô cùng quan trọng.

皆のものを使う時のマナー

Hãy cùng tạo nên nơi mà ai cũng thoải mái

公共施設や職場で共有の場所や物を使う時、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか。まず、使用する場所や物を汚さず丁寧に扱うことを心がけましょう。そして公共の場所や物を使ったあとは、次に使う人が使いやすいように使う前のきれいな状態に戻しましょう。もしゴミが出た場合には、前もってゴミ袋を用意して自分で片付けるか、近くにゴミ箱など捨てられる場所があればゴミを分別して捨てましょう。常に出か

けた先にゴミを捨てられる場所があるわけではありません。普段からエチケット袋を持ち歩くようにしましょう。

Khi sử dụng các trung tâm công cộng hay sử dụng đồ dùng chung tại nơi làm việc, thì chúng ta cần chú ý những điều gì là đúng. Trước hết, những nơi mình sử dụng hay đồ mình dùng, phải luôn chú ý sử dụng nó sạch đẹp và cẩn thận. Hơn nữa sau khi sử dụng trung tâm công cộng hay đồ dùng chung xong, chúng ta cần suy nghĩ để người tiếp theo dễ sử dụng và đồ dùng đó được trở về trạng thái sạch đẹp như trước. Nếu có rác thì chúng ta cần chuẩn bị sẵn túi đựng rác và tự mình dọn dẹp, hoặc nếu gần đó có thể vứt rác như có thùng rác thì ta cần phân loại rồi bỏ rác. Vì không phải luôn có thùng bỏ rác ở những nơi bạn đến. Vì vậy thông thường bạn nên đem theo sẵn túi bỏ rác.

みんなが気持ちよく過ごせる場所にしよう

Hành xử khi sử dụng những đồ dùng chung

自分が使った場所をきれいにすることは、公共の場所だけでなく自分の部屋や職場でも大切です。日頃から身の回りの掃除や、仕事で使ったものを元の場所に戻すことなど、「誰かがやってくれる」ではなく自分から積極的に行動してきれいにしましょう。皆さんの小さな行動を積み重ねてさらに美しく良い環境を一緒に作りましょう。

Việc làm sạch chỗ mình sử dụng vô cùng quan trọng không chỉ là nơi công cộng mà cả phòng ở của mình hay nơi làm việc. Hàng ngày bằng việc lau dọn sạch đẹp khu vực quanh mình hay trả đồ mình dùng trong công việc về chỗ cũ, tự bản thân bạn hãy tích cực hành động mà không nên nghĩ “ai đó sẽ làm giúp”. Từ những hành động nhỏ của các bạn sẽ gom lai tạo nên một môi trường tốt đẹp.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

今一度、振り返ろう！ あいさつの基本

Cùng thực hành lại cách chào hỏi cơ bản

今月のテーマは「あいさつ」です。みなさんが日本語を勉強するときに最初に習った言葉があいさつではないでしょうか？日本語のあいさつは普段の生活で使うものだけでなく、「お疲れ様です」「お先に失礼します」などの職場や仕事上で使うあいさつもあり、使い分けることが難しいものもありますよね。

しかし、あいさつは人との距離を縮めるためにとても重要です。もう一度あいさつの基本を学び、いつも心の通ったあいさつが当たり前にできるようにしましょう。

Đề tài tháng này của chúng ta là “chào hỏi”. Khi các bạn mới học tiếng Nhật thì từ đầu tiên học có phải là chào hỏi không ạ? Chào hỏi trong tiếng Nhật không chỉ đơn thuần dùng trong cuộc sống hàng ngày, mà còn sử dụng chào hỏi trong công việc, dùng ở nơi làm việc như “hôm nay Anh/Chị đã vất vả quá” hay “tôi xin phép về trước”, việc chia cách sử dụng như vậy cũng hơi khó nhỉ.

Thế nhưng, chào hỏi rất quan trọng để làm cho khoảng cách với mọi người được ngắn lại. Chúng ta cùng học lại lần nữa về cách chào hỏi cơ bản để trong lòng luôn chào hỏi được tự nhiên nhé.

あいさつはコミュニケーションの第一歩！　Chào hỏi là màn mở đầu cho giao tiếp!

あいさつはどこの国に行っても、どんなときでも、人と会話を始めるための第一歩です。特に職場でのあいさつは「今日もよろしくお願いします」という意思表示になります。あいさつをしないと相手は「話しかけてはいけないのかな」と感じ、コミュニケーションをとる機会が減ります。コミュニケーションが上手にとれないと、職場の人との連携ミスで失敗してしまったり、日常生活でも誤解やトラブルが起きたりします。毎日自分からあいさつをして相手の心を開き、どんな人とも良好な関係構築ができるようにしましょう。

Việc chào hỏi cho dù đi bất cứ quốc gia nào, bất kể khi nào cũng là bước đầu tiên để bắt đầu giao tiếp với người khác. Đặc biệt tại nơi làm việc thì việc chào “ngày hôm nay cũng mong được Anh/Chị hợp tác giúp đỡ” trở thành điều mặc định. Nếu không chào hỏi thì người kia có thể nghĩ “chắc không được gọi gợi chuyện gì”, và cơ hội giao tiếp sẽ giảm đi. Nếu không biết cách bắt chuyện để giao tiếp thì có thể làm sai hỏng việc do lỗi trong liên kết hợp tác với người làm cùng, hay có thể xảy ra các hiểu lầm, hoặc xảy ra vấn đề trong ngay cả cuộc sống thường nhật. Hàng ngày, mình chào hỏi sẽ mở được tấm lòng của người kia, và các bạn hãy tạo mối quan hệ tốt đẹp với mọi người nhé.

あいさつをするときのポイント　Những chú ý khi chào hỏi

自分ではあいさつをしたつもりでも、相手にきちんと伝わっていなければあいさつをしていないのと同じです。相手に伝わる、相手が気持ちよく感じるあいさつをするために、以下の3つのポイントを意識しましょう。

Dù mình có ý chào hỏi nhưng nếu chào hỏi mà không thể hiện rõ với người kia thì cũng như không làm. Do đó cần chú ý 3 điểm sau để truyền đạt chào hỏi tới đối phương và tạo cảm giác dễ chịu khi đối phương nghe lời chào từ bạn.

相手の目を見てあいさつする

Khi chào thì nhìn vào mắt đối phương

相手に向かってあいさつしていることがわかるように、身体の向きや目線を相手に向ける。

Quay mình và ánh mắt nhìn về đối phương để người ta biết bạn chào.

笑顔で、大きな声で、明るくあいさつする

Khi chào thì hãy tươi cười, giọng chào đủ to khoẻ, tươi tắn

自分のあいさつで職場の雰囲気を明るくするつもりで、元気にあいさつする。

Bạn nên chào khoẻ mạnh để tạo không khí tươi sáng cho nơi làm việc

自分からあいさつする

Mình là người chào trước

「相手があいさつしてくれないから、自分もあいさつしなくていい」ではなく、自分からあいさつをして相手が心を開いてくれるよう努力しましょう。特に、会社にお客様がいらっしゃったときや目上の人にあいさつするときは、意識して自分から積極的にあいさつする。

Không phải là “người ta không chào mình thì mình không chào cũng được”, mà từ việc bạn chào hỏi sẽ mở lòng đối phương, do đó bạn hãy thử làm nhé. Đặc biệt là ở công ty, bạn hãy tích cực tự mình chào trước với khách tới hay với người lớn tuổi hơn nhé.

あいさつを毎日続けよう Hãy chào hỏi hàng ngày nhé

会社に入ってからしばらくの間はきちんとあいさつができていても、毎日続けているうちにあいさつをすることに疲れてしまい、あいさつすることをやめてしまう人がいます。あいさつは毎日続けることが大切で、周りの人からの信頼を得ることができます。意識しなくても自然にあいさつができるように努力しましょう。そして自然にあいさつすることができるようになったら、あいさつをした後に「今日は天気がいいですね」や「体調はどうですか」などの一言を加えて、職場の人と積極的に会話をしてみましょう。相手によってあいさつを変えることができるとさらに良い関係を築くことができます。これまでの自分のあいさつを振り返り、改善すべきところがあった人は、今日から気持ちのいいあいさつをしていきましょう。

Trong thời gian đầu mới vào làm công ty việc chào hỏi được thực hiện rất tốt nhưng ngày nào cũng làm và cũng có bạn thấy mệt rồi dần dần không chào hỏi nữa. Việc chào hỏi rất quan trọng vì nó tạo nên niềm tin tưởng với những người xung quanh. Bạn hãy cố gắng để không cần phải ý thức về điều đó mà chào hỏi như một lẽ tự

nhiên nhé. Khi việc chào hỏi có thể làm một cách tự nhiên được thì hãy thử nói thêm “hôm nay trời đẹp nhỉ” hay “hôm nay Anh / Chị có khoẻ không?” thử tích cực giao tiếp với người công ty nhé. Tuỳ từng đối tượng mà có thể thay đổi cách chào hỏi sẽ có thể tạo nên mối quan hệ thân thiện hơn nữa. Bạn hãy xem lại cách chào hỏi của mình từ trước tới giờ nếu có điểm nào cần thay đổi cải thiện thì từ hôm nay hãy chào hỏi bằng tấm lòng mình nhé.

何よりも安全最優先

Hơn bất cứ điều gì AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

食品製造業でよく起こる労働災害とは？

Tai nạn lao động hay xảy ra trong ngành chế biến thực phẩm là?

今月は食品製造現場でよく起こる労働災害と予防ポイントについて勉強しましょう。

Tháng này chúng ta cùng học những chú ý phòng tránh tai nạn lao động hay xảy ra trong ngành chế biến thực phẩm.

1.食品製造業における死傷災害発生状況

Tình hình phát sinh tai nạn tử vong ngành chế biến thực phẩm

出典：死傷災害発生状況令和3年 速報値(令和4年1月 厚生労働省)

Số liệu tham khảo: Tình hình phát sinh tai nạn tử vong năm Reiwa thứ 3 báo cáo nhanh (Bộ Lao động Phúc lợi tháng 1 năm Reiwa thứ 4)

2.労働災害の内容と予防ポイント

Loại tai nạn và chú ý phòng tránh

労働災害の上位3つは「転倒」、「はさまれ・巻き込まれ」、「切れ・こすれ」です。これらに実習現場でよく起こる「高温・低温接触」を加えた4つの労働災害について、実習生の事故例と予防ポイントを説明します。

Ba loại tai nạn lao động xảy ra nhiều là “trượt ngã”, “bị kẹp, bị cuốn” và “bị cắt, xước”. Thêm vào đó là tai nạn “bỏng do nóng và do lạnh” hay xảy ra trong xưởng thực tập, chúng tôi sẽ giới thiệu với các bạn những ví dụ tai nạn của TTS và những chú ý đề phòng đối với 4 loại tai nạn này.

【転倒】床・階段・通路などで、滑ったりつまずいたりして転倒すること

“Trượt ngã” là việc bị trơn trượt, vấp trên sàn nhà, cầu thang hay lối đi

事故例：足元を十分確認せずに階段を下りたため、足をふみはずして転倒し足首をねん挫した。

Tai nạn: do khi đi xuống cầu thang không chú ý kỹ bước chân, nên bước hụt bị ngã bong gân cổ chân

予防ポイント！Phòng tránh !

①階段や段差に十分注意する Chú ý kỹ nơi cầu thang, bậc thang

②不要なモノを床や階段に置かない（整理・整頓の徹底）Không để đồ đạc không cần thiết trên sàn nhà hay cầu thang (thực hiện kỹ việc sắp xếp gọn gàng)

③水、氷、油などで床が濡れている場合はすぐに拭きとる Ngay lập tức lau sàn nhà khi sàn có nước, đá lạnh hay dầu mỡ

【はさまれ・巻き込まれ】機械に指・手・腕などをはさまれたり巻き込まれたりすること

“Bị kẹp, bị cuốn”Là việc ngón tay, tay hay cánh tay bị kẹp, bị cuốn vào máy

事故例：食品製造機械のホースがはずれていたので、はめようと動いている機械に手を入れ、指先をはさみ骨折した。

Tai nạn: Do ống dẫn trong máy chế biến thực phẩm bị rơi ra, bạn TTS cho tay vào định lắp lại thì đầu ngón tay bị kẹp và bị gẫy xương.

予防ポイント！Phòng tránh !

①トラブル時は機械を止めてすぐに会社の方に連絡する（自分で対応しない）

Khi có hỏng hóc phải ngay lập tức dừng máy lại và báo ngay với công ty (không xử lý máy một mình)

②動いている機械には絶対手を入れない

Khi máy móc đang chạy tuyệt đối không được cho tay vào

③機械の点検や清掃は必ず電源を切ってから行う

Khi kiểm tra hay lau chùi máy phải tắt nguồn điện rồi mới tiến hành công viêc

→「はさまれ・巻き込まれ」は重大な事故につながるので特に注意してください

“Bị kẹp, bị cuốn” có thể dẫn tới tai nạn lớn vì vậy các bạn phải đặc biệt chú ý kỹ.

【切れ・こすれ】包丁などで材料を切断する時に指や手を切創すること

“Bị cắt, bị xước” là việc ngón tay, tay bị cắt khi dùng dao chặt, thái nguyên liệu

事故例：包丁を研いでいる時、手がすべり指を切創した。

Tai nạn: Khi mài dao thái bị trượt tay và cắt phải ngón tay

予防ポイント！Phòng tránh !

①包丁などの刃物を使う時は細心の注意を払う

Khi dùng các loai dao cắt như dao thái phải chú ý cẩn thận

②保護具（切創防止手袋）を着用する

Dùng đồ bảo hộ khi làm việc (đeo bao tay chống bị cắt)

【高温・低温接触】高温機械や熱湯・蒸気などに接し皮膚を損傷すること

“Bỏng nóng và bỏng lạnh”là việc da bị tổn thương do chạm phải máy móc nóng và nước số, hơi nước nóng

事故例：釜調理中に釜の蓋をとった時、高温の蒸気が腕にあたり火傷をした（作業着から肌が露出していた）。

Tai nạn: Khi nâng mở nắp nồi đang nấu thì cánh tay chạm phải hơi nước nóng bị bỏng (hở cánh tay ra ngoài trang phục lao động).

予防ポイント！Phòng tránh !

①保護具・作業着を常に正しく着用する

Phải mặc đồ bảo hộ lao động và trang phục làm việc đúng cách

②肌を露出しないようにする

Không để hở da khi đang làm việc

実習生の皆さんへ　Gửi các bạn TTS thân mến

・保護具や作業着を常に正しく着用してください

・Các bạn hãy mặc đồ bảo hộ lao động và trang phục làm việc đúng cách

・トラブル時は自分で対応せず、すぐに会社の方に連絡してください

・Khi xảy ra sự cố không được tự mình xử lý hãy ngày lập tức báo cho người công ty