

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?

あいさつはチャンス！！

Chào hỏi là cơ hội tốt!

「日本ではあいさつが大切だ」。皆さんはこれまで何度もこの言葉を耳にしてきたと思います。ではなぜ、あいさつが大切なのでしょうか？また、日本人がよい印象を持ってくれるあいさつとはどういうものなのでしょうか？今回はあいさつについて、改めて考えてみましょう。

“Ở Nhật chào hỏi rất quan trọng”. Cho tới giờ chắc các bạn được nghe câu nói này nhiều lắm rồi. Vậy tại sao chào hỏi lại quan trọng ạ? Hơn nữa, chào hỏi như thế nào để có được ấn tượng tốt đối với người Nhật? Lần này, chúng ta cùng suy nghĩ lại về chào hỏi nhé các bạn.

あいさつをする意味

あいさつは皆さんにとって、職場で自分の存在を認めてもらうチャンスなんです。「えっ！でもまだ日本語や仕事にも慣れていない自分が、あいさつなんかで認められるはずがない」と皆さんは思うかもしれません。

ところが、むしろ皆さんがまだ日本語や仕事に慣れていないからこそ、チャンスなんです。あいさつは簡単なことと思いませんか？しかし完璧なあいさつをすることは、意外と難しいのです。それを皆さんが精一杯やろうとしていけば、それを見た職場の日本人は「日本人でもあいさつが完璧にできない人もいるのに、よく頑張っているな」と思うはずです。つまり皆さんの評価が上がるのです。

仕事を覚えることはすぐにできることはありません。でもあいさつは、どんなに日本語が苦手な人でも、必ずできるはずです。

Ý nghĩa của việc chào hỏi

Chào hỏi chính là cơ hội để sự tồn tại của các bạn trong công ty được công nhận. Nhưng cũng có thể các bạn nghĩ rằng “ồ, bản thân mình còn chưa quen tiếng Nhật và công việc thì làm sao chỉ qua chào hỏi mà được người ta công nhận”. Thế nhưng, chính vì việc các bạn chưa quen tiếng Nhật và công việc nên chào hỏi là cơ hội tốt. Các bạn có nghĩ chào hỏi là một việc rất đơn giản không ạ? Tuy nhiên để thực hiện chào hỏi một cách hoàn hảo thì thực tế lại là một việc khó. Chính vì vậy, nếu các bạn cố gắng để chào hỏi thì người Nhật ở nơi làm việc thấy điều đó và chắc chắn họ sẽ cho rằng “ngay cả người Nhật cũng không chào hỏi tốt được, các bạn TTS đã

thực sự rất cố gắng”. Có nghĩa là sự đánh giá về các bạn cao lên. Để nhớ công việc thì không thể ngay lập tức làm được. Tuy nhiên với chào hỏi thì dù người không giỏi tiếng Nhật cũng vẫn chắc chắn làm được.

好印象を与えるあいさつとは？

せっかくあいさつするなら、相手に好印象を与えたいですね。あいさつをするときは次の6つのことを意識してみましょう。

Chào hỏi nào tạo được ấn tượng tốt?

Nhân việc mình chào hỏi, thì bạn cũng muốn tạo được ấn tượng tốt với đối phương phải không. Khi chào hỏi các bạn hãy chú ý tới 6 điều sau nhé.

### ①笑顔と大きな声であいさつする

自分が職場の雰囲気明るくするつもりで元気にやりましょう。

Chào hỏi với khuôn mặt tươi cười và giọng to khoẻ

Với mục đích tạo không khí vui vẻ nơi làm việc, các bạn hãy chào hỏi thật khoẻ khoắn nhé

### ②立ち止まってあいさつする

歩きながらや作業しながらのあいさつは失礼にあたります。必ず一旦動きを止めてからあいさつしましょう。

Đứng lại để chào

Vừa đi lại hay vừa làm việc vừa chào là điều thất lễ. Do đó, các bạn hãy tạm thời dừng lại rồi chào hỏi nhé.

### ③相手の目を見る

相手の方に体を向けて、相手の目を見ながらあいさつしましょう。

Nhìn vào mắt đối phương

Nhìn về phía cơ thể đối phương và vừa nhìn mắt người ta vừa chào nhé.

### ④自分からあいさつする

特に目上の人に対しては自分からあいさつしましょう。

mình nên chào trước

Đặc biệt với người hơn tuổi thì mình nên chào hỏi trước.

### ⑤毎日続ける

たとえ返事をもらえなくても、毎日続けましょう。

Hàng ngày luôn thực hiện

Ví dụ như người ta không đáp lại, mình cũng vẫn hàng ngày chào hỏi nhé.

### ⑥全ての人にあいさつする

自分の周りの人だけではなく、他部署の人にもあいさつをしましょう。また会社にいらしたお客様にも必ずあいさつをしましょう。

Chào hỏi tất cả mọi người

Không chỉ chào hỏi những người cạnh mình, mà hãy chào cả những người thuộc bộ phận khác nhé. Hơn nữa, khi ở công ty các bạn cũng hãy chào khách hàng tới công ty nhé.

### あいさつの言葉

日本語では時間や状況によってさまざまなあいさつの言葉があります。その場に応じた適切な言葉を使いましょう。以下の表現は特によく使うあいさつの言葉なので、しっかり覚えておきましょう！

Câu chào hỏi

Tuỳ theo thời gian và ngữ cảnh mà có nhiều câu chào hỏi. Các bạn hãy tuỳ đó mà chào hỏi cho phù hợp nhé. Dưới đây là một số câu chào hỏi hay dùng, các bạn hãy học thuộc nhé !

- ①朝、午前中 「おはようございます」Buổi sáng, vào buổi sáng
- ②午後 「こんにちは」Buổi chiều
- ③帰るとき 「お先に失礼します」Khi về nhà tôi xin phép về trước
- ④出かけるとき 「行ってきます」Khi đi ra ngoài tôi đi đây
- ⑤部屋に入るとき 「失礼します」Khi đi vào phòng xin phép

## まとめ Tóm tắt

・あいさつは自分の評価をあげる最大のチャンス！

Chào hỏi là cơ hội tốt để mình có được đánh giá cao !

・あいさつをするときは、適切な態度や表現を心掛けよう！

Khi chào hỏi luôn chú ý để thể hiện thái độ tình cảm đúng mực nhé !

## 未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

困ったり悩んだりしたら会社や組合に相談しよう！

Có điều gì lo lắng hay khó khăn gì hãy trao đổi với công ty hoặc nghiệp đoàn nhé !

6月から7月中旬にかけて日本では「梅雨」と呼ばれる雨が多い季節になります。この時期は、気分も落ち込みやすくなってしまいます。皆さんは、困ったり悩んだりしたときは、どのように解決していますか？

Từ tháng 6 đến giữa tháng 7 ở Nhật bước vào mùa có nhiều mưa gọi là mùa “tsuyu”. Vào mùa này, tâm trạng có thể dễ bị buồn bã. Các bạn khi gặp khó khăn hay lo lắng thường làm thế nào để giải tỏa nó đi?

どんな悩みでも相談して大丈夫 Lo lắng nào cũng vậy cứ trao đổi ra là sẽ hết

「最近仕事でミスばかり。自信を無くしてしまった…」 「7月に JLPT のテストがあるのに、勉強が思うように進まない…」。

それぞれいろいろな悩みがあると思います。中には、誰かに相談することが苦手な人もいるでしょう。このようなタイプの方は、悩みを一人で抱えてしまい、解決までに時間が掛かってしまう場合があります。悩みは人に話を聞いてもらうだけでも随分楽になります。相談相手は友だちでも家族でもいいですが、皆さんには会社の人や組合の先生がいることも忘れないでください。

“Công việc gần đây toàn mắc lỗi. Làm mình mất hết tự tin…”, “tháng 7 có kỳ thi JLPT nhưng việc học không tiến bộ như mình nghĩ…”

Chắc các bạn có rất nhiều điều lo lắng như vậy. Trong số đó, cũng có bạn thấy rất khó trao đổi với người khác. Những người này, thường một mình ôm điều lo lắng trong lòng, và cũng có khi mất rất nhiều thời gian cho tới lúc giải toả được. Với những điều lo lắng thực ra thì nếu có người nghe chuyện thôi cũng đủ làm cho nhẹ lòng. Người nghe chuyện của mình có thể là bạn bè hay gia đình nhưng các bạn đừng quên bên cạnh các bạn còn có người của công ty và thầy cô bên nghiệp đoàn nhé.

**体の異変や事故はすぐに相談を！** Có thay đổi trong người hay tai nạn hãy trao đổi ngay

あなたが事故や事件に巻き込まれて困ったときは、真っ先に会社や組合に相談してください。相談せずに放っておくと、状況を悪化させてしまいます。ある実習生の事例をご紹介します。

Nếu chẳng may bạn gặp tai nạn hay bị dính líu vào sự vụ nào đó thì hãy ngay lập tức trao đổi với công ty và nghiệp đoàn nhé. Nếu giữ im lặng không trao đổi, thông báo thì có thể nó sẽ nghiêm trọng hơn. Xin kể ở đây với các bạn trường hợp của một bạn TTS.

溶接を専門とする会社で働く実習生Aさんは、作業中に必ず防護マスクを着用するようにしていましたが「目がゴロゴロする。ゴミが入ったかなあ」と感じていました。しかし「しばらくすれば治るだろう。会社の人も忙しいから相談しなくていいだろう」と判断し、誰にも相談をしませんでした。ところが5日後、目に激痛が走り真っ赤に！会社の人に相談しすぐに病院へ駆け込みました。Aさんの目には異物が入っており、すぐにそれを取り除く手術を受けることになりました。幸い手術は成功しましたが、医師は「あと1日病院に来るのが遅れていたら失明するところだった」と言いました。また会社の人には「Aさんの体に何かあったら後悔してもしきれない。困ったことがあったらどんなときでも相談して欲しい」と何度もAさんに伝えました。

Có bạn TTS A thực tập tại công ty về ngành hàn, khi làm việc bạn biết phải đeo khẩu trang bảo hộ, nhưng bạn cảm thấy “mắt cộm cộm, hình như bụi bay vào mắt”. Nhưng bạn cho rằng “người công ty cũng bận rộn nên không cần thông báo cũng được”, và bạn cũng không trao đổi với ai cả. Nhưng 5 ngày sau, bạn ấy thấy đau khắp mắt và mắt đỏ lên ! Bạn trao đổi với công ty và ngay lập tức công ty đưa bạn chạy tới viện. Mắt bạn A có dị vật bắn vào do đó phải làm ngay phẫu thuật để lấy dị vật ra. Rất may là phẫu thuật đã thành công, nhưng bác sỹ nói “nếu tới viện chậm 1 ngày thì bạn ấy có thể đã không còn nhìn thấy được”. Hơn nữa, người công ty nói đi nói lại với A san rằng “A san nếu có vấn đề về cơ thể thì có hồi hận cũng không hết. Nếu gặp khó khăn gì thì dù là lúc nào cũng được, rất muốn bạn trao đổi với công ty”

お金が関わる悩みもすぐに相談！ Có lo lắng về tiền nong cũng trao đổi ngay！

次に実習生Bさんの事例をご紹介します。Tiếp theo xin giới thiệu trường hợp bạn B.

家族から「(Bさんの)お兄さんがベトナムで交通事故に遭ったため、治療費30万円を用意して欲しい」と連絡がありました。Bさんは周りの人に相談する前に、焦ってFacebookで知り合った人に相談しました。そして内容を確認せず借用書を書き、その人から借金をしました。後から借用書通り、利子を含め100万円を請求され、警察に相談しなくてはならない事態になりました。家族から連絡があった後、すぐに会社や組合に相談していれば、警察沙汰になることは無かったはずです。お金が関わる問題もすぐに会社や組合に相談してください。経験や知識を活かし、一緒に解決策を探します。

Có liên lạc từ gia đình là “Bố bạn B bị tai nạn giao thông, nên muốn bạn chuẩn bị 300 ngàn yên”. Bạn B trước khi trao đổi với người xung quanh đã vội vàng nói với người quen trên mạng xã hội Facebook. Bạn không xác nhận nội dung gì cả đã ký giấy vay mượn, và mượn tiền từ người này. Sau đó theo tờ ghi nợ, bạn bị đòi 1 triệu yên kể cả lãi, cuối cùng bạn phải ra trao đổi với cảnh sát. Nếu sau khi nghe liên lạc của gia đình mà bạn trao đổi với công ty hoặc nghiệp đoàn thì đã không phải liên quan tới cảnh sát. Vậy nếu dù có vấn đề liên quan tới tiền cũng hãy trao đổi với công ty hoặc nghiệp đoàn nhé. Chúng tôi luôn vận dụng kinh nghiệm và kiến thức để cùng bạn tìm ra hướng giải quyết.

まとめ Tóm tắt

どんなことでも勇気をもって会社や組合の人に相談してください。日頃の悩みから事故や事件などトラブルまで全力でサポートします。

Cho dù là chuyện gì thì bạn hãy lấy dũng khí để trao đổi với công ty hay nghiệp đoàn nhé.

Chúng tôi luôn hết sức hỗ trợ các bạn từ những lo lắng hàng ngày đến những rắc rối như tai nạn hoặc vụ việc.

何よりも安全最優先

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

夏のトラブルに注意！～熱中症と水の事故～

Chú ý bệnh và tai nạn mùa hè！

～Say nắng và tai nạn liên quan tới nước～

今月は、夏によく起こるトラブルである「熱中症」と「水の事故」について考えてみます。

Tháng này, chúng ta cùng suy nghĩ về bệnh và tai nạn vào mùa hè như “say nắng” và “tai nạn sông nước”

熱中症に注意！Chú ý say nắng！

「私の国は日本より暑いです。だから暑さには慣れていますが」という実習生がいますが、母国と日本では暑さの質も仕事や生活の環境も異なります。意識を高めて熱中症を予防してください！

Cũng có bạn TTS cho rằng “quê em nóng hơn Nhật. Do đó em quen cái nóng rồi”, nhưng các bạn biết đấy so với nước các bạn và Nhật thì độ nóng và môi trường làm việc, sinh hoạt khác nhau. Các bạn hãy nâng cao ý thức để phòng tránh say nắng nhé!

熱中症とは？

Say nắng (cảm nắng) là gì?

体温が上がり、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり体温調整が出来なくなったりして、体温の上昇・けいれん・めまい・頭痛などの症状を起こす病気で、最悪の場合死に至ることもあります。

Nhiệt độ cơ thể tăng lên, cân bằng giữa lượng nước và muối trong cơ thể bị phá vỡ và nhiệt độ cơ thể không thể điều chỉnh được, nó có thể gây ra các triệu chứng như nhiệt độ cơ thể tăng cao, bị co giật, chóng mặt, đau đầu, trường hợp xấu nhất có thể gây ra tử vong.

毎年、熱中症患者数はおよそ5万人

Hàng năm có tới gần 50 ngàn người bị say nắng.

毎年、熱中症による救急搬送者数は5万人ほどいます。また、私たちの組合でも10名ほどの実習生が熱中症になったという報告がありました。報告がないケースを含めれば、この数倍の実習生が熱中症になった恐れがあります。

Hàng năm có khoảng 50 ngàn người phải cấp cứu vì say nắng. Hơn nữa, trong nghiệp đoàn của chúng ta có báo cáo gần 10 bạn bị say nắng. Tính cả các trường hợp

không báo cáo thì những năm gần đây con số các bạn TTS bị say nắng còn tăng hơn vài lần.

熱中症を予防するには？ Phòng bệnh say nắng như thế nào？

①水分補給：1日2ℓが目安。寝ている間にも水分は失われるので朝起きたらコップ1～2杯の水を飲む。日中もこまめに水分補給をする。

Tiếp nước: 1 ngày cần uống độ 2l nước. Khi ngủ cũng mất nước nhiều do đó lúc ngủ dậy các bạn hãy uống 1~2 cốc nước nhé. Trong ngày thì thường xuyên uống nước.

②塩分補給：塩あめなどで塩分をしっかり補給する。

Tiếp muối: có thể tiếp muối bằng việc ngậm kẹo có muối.

③暑さ対策：日差しを避ける。帽子をかぶる。休憩時間には涼しい場所で体を冷やす。

Đối với ngày nóng: tránh nắng. Đội mũ. Vào giờ nghỉ ngồi nghỉ nơi mát và làm mát cơ thể.

④体調管理：夜更かしをしない。食事をしっかりとる。体調が悪くなったら無理をせず、すぐに会社の方に伝える。

Quản lý sức khoẻ: Không thức khuya. Ăn uống đầy đủ. Khi cơ thể mệt mỏi không nên quá cố gắng mà hãy báo cho công ty biết.

水の事故に注意！ Chú ý tai nạn về nước！

毎年実習生が海や川で死亡するニュースを耳にします。海や川の危険を十分知った上で、夏のレジャーを楽しんでください！

Hàng năm chúng tôi được báo cáo về tai nạn tử vong của TTS trên sông biển. Các bạn cần biết rõ về những nguy hiểm trên biển và sông để tận hưởng mùa hè vui vẻ nhé！

遊泳禁止区域などでは泳がない！ Không bơi ở những vùng cấm bơi！

海には急に深くなっている場所、潮の流れが速くなっている場所、水上オートバイが走っている場所など、危険な場所が多くあります。「遊泳禁止」などの標識に注意するとともに、安全に泳げる場所かどうか地元の人に確認してから海に入ってください。また、河川は水の流れが速いので泳がないでください。



Ở biển có những nơi sâu, những nơi thủy triều cuốn mạnh, và nhiều nơi nguy hiểm như có nơi xe máy nước chạy. Các bạn cần chú ý trên biển có “khu vực cấm bơi”, cần kiểm tra nơi an toàn, hỏi người địa phương rồi hãy bơi nhé. Hơn nữa, sông cũng vậy không nên bơi nơi dòng chảy xiết.

お酒を飲んだときは海に入らない！ Khi uống rượu không được ra biển bơi！

お酒を飲んだ後や、睡眠不足・体調不良時の遊泳は大変危険です。そのようなときは、海に入らないようにしてください。

Sau khi uống rượu, hay khi cơ thể mệt mỏi, khi thiếu ngủ thì đi bơi rất nguy hiểm. Những lúc như vậy không được bơi biển sông nhé.

台風や大雨の前後には海や川に近づかない！

Trước sau và trong khi có bão mưa lớn, không được tới gần biển và sông！

台風や大雨のときに海や川の様子を見に行き、波や鉄砲水（急な水の流れや増水）にさらわれる人がいます。興味本位で海や川に近づかないでください。

Khi có bão lụt hay mưa lớn, cũng có người ra xem sông biển thế nào, và có người bị sóng và dòng lũ mạnh (dòng nước xiết và nơi nước ngập) cuốn đi. Vì lý do tò mò không được đến gần sông biển những lúc này nhé.