

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?

日本の食事マナーについて！！

Cư xử trong ăn uống của Nhật!!

みなさんは、会社の人たちとレストランなどで一緒に食事をするところがあると思います。これからはコロナの規制も緩和され続けていくことが予想されますので、多くの人と一緒に食事をする機会も増えてくるでしょう。食事のときは、会社の人はもちろん、多くの人目に触れることが多いので、日本式の食事マナーに注意する必要があります。

食事マナーは国によって異なりますが、日本にも独特な食事マナーがあります。たとえば外国人であっても、あまりにも日本の食事マナーを守らない人は「日本の文化を尊重しようとしていない人」などと思われてしまい、悪い印象を与えてしまいます。日本の食事マナーはたくさんありますが、今回は押さえておきたい日本の食事マナーを3つ紹介します。

Tôi nghĩ các bạn đã từng ăn cùng với người công ty trong nhà hàng rồi. Từ giờ các chú ý quy định hạn chế về Corona cũng sẽ được giảm đi, do đó việc đi ăn cùng nhiều người sẽ có thể tăng lên. Khi ăn uống, đương nhiên với người công ty cũng vậy, mà vì trước mặt nhiều người, nên chúng ta cần chú ý về các xử sự khi ăn kiểu Nhật nhé.

Cách thức trong ăn uống thì có khác nhau tùy các quốc gia, Nhật Bản có cách ăn uống kiểu đặc trưng của Nhật. Ví dụ dù là người nước ngoài nhưng nếu không hề tuân theo cư xử ăn uống của Nhật sẽ có thể bị nghĩ là “người không hề có thái độ trân trọng văn hoá Nhật” hay sẽ gây ra ấn tượng xấu. Cư xử trong ăn uống của Nhật có rất nhiều điều nhưng tháng này xin giới thiệu các bạn 3 điều chính sau.

押さえておきたい3つのマナー Tuân thủ 3 cư xử sau

箸についてのマナー

日本以外の国でも箸を使う国はありますが、日本独自の箸マナーがたくさんあります。日本では以下のような箸の使い方はマナー違反になりますので、気を付けてください。

Cư xử trong sử dụng đũa ăn

Ngoài Nhật ra còn có nhiều nước dùng đũa, Nhật có rất nhiều quy định cư xử đặc trưng trong sử dụng đũa. Ở Nhật các cách dùng sau sẽ không tốt, các bạn hãy chú ý nhé.

寄せ箸 Kéo lê đũa

箸で食器を引き寄せたり移動させたりすること

Dùng đũa di chuyển kéo chén đĩa

刺し箸 Cắm đũa

料理に箸を刺すこと

Cắm đũa vào thức ăn

ねぶり箸 Liếm đũa

箸を舐めること

Việc liếm đũa

直箸 Dùng trực tiếp đũa mình

自分の箸を使って、料理をみんなに取り分けること

Dùng đũa của mình để chia thức ăn cho mọi người.

食べ方についてのマナー

日本では基本的に食器(茶碗など)は手に持って背筋を伸ばして料理を食べることがよいマナーとされています。(ラーメンのように食器が熱い汁物料理や牛丼など持つのが重い丼料理はテーブルに置いたまま食べることがあります)

Ở Nhật, về cơ bản cách cư xử đúng mực trong khi ăn là tay bưng chén đĩa “chén ăn cơm” lưng thẳng. (Với tô to nóng như ăn Ramen hay súp, hoặc nặng như cơm thịt bò xấp, ta có thể đặt trên bàn khi ăn)

食器をテーブルに置いたまま前屈みで料理を食べる行為は犬と同じような食べ方という意味で「犬食い」と呼ばれ、マナーが悪い行為とされています。

Khi đặt chén đĩa ăn trên bàn ăn mà người vươn hướng cúi gập về trước thì bị cho là ăn kiểu chó ăn “犬食い” là cư xử không hay.

音についてのマナー

Cư xử về tiếng động khi ăn

日本では口を開けたまま料理を食べることはマナーが悪いとされており、そのときに
出てしまう音(クチャクチャ音)は不快感を与える音とされ、忌避されてしまいます。

口の中に食べ物が入っているときは、口を開けないように注意しましょう。また食事中
に会話をするのであれば、口の中に食べ物が入っていない状態で行いましょう。

Ở Nhật khi ăn mà mở miệng thì sẽ bị coi là cư xử không hay, vì lúc đó có thể phát
ra tiếng nhai đồ ăn (chóp chép), gây nên sự khó chịu và có thể bị đánh giá.

Khi cho thức ăn vào trong miệng, các bạn chú ý không mở miệng ra nhé. Hơn nữa,
khi ăn mà nói chuyện thì để thức ăn không có trong miệng rồi hãy nói.

食事マナーを知っておく意味

Ý nghĩa của việc biết trước các cư xử trong ăn uống

食事を誰かと一緒にすることは、その人との距離を縮めるとも有効な方法です。今
回紹介した3つのマナーを実践し、自信を持って積極的にいろいろな人と食事をして
みてください。

Khi ăn uống cùng ai đó là cách thức hiệu quả làm ngắn đi khoảng cách với người đó.
Lần này các bạn hãy thực hành 3 ứng xử được giới thiệu trên nhé, và hãy tự tin,
tích cực thử đi ăn cùng nhiều người nhé.

まとめ Tóm tắt

会食は会社の人との距離を縮めるチャンス！

Ăn uống là cơ hội để làm ngắn khoảng cách với người trong công ty!

日本の食事マナーを実践して会食に積極的に参加しよう。

Thực hành cư xử trong ăn uống của Nhật và tích cực tham gia tiệc ăn uống nhé.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

台風や大雨に備える

Chuẩn bị khi có bão, mưa lớn.

日本は地震に加え、夏から秋にかけては、台風や大雨に見舞われることが多いです。またその被害の大きさも年々拡大しています。

去年の台風は通年とは違って異例の台風が多く、直前まで予測するのが困難なときでした。台風や大雨による被害はいつ、どこで発生するかわかりません。その対策について知っておきましょう。

Nhật Bản ngoài việc hay xảy ra động đất thì từ mùa hạ tới mùa thu còn có rất nhiều bão và mưa lớn. Hơn nữa, mức độ thiệt hại tăng lên hàng năm.

Năm ngoái khác so với các năm bão xảy ra nhiều, và việc dự báo ngay trước khi xảy ra đã rất khó. Thiệt hại do bão lụt và mưa lớn không biết được là khi nào ở đâu sẽ xảy đến. Chúng ta hãy cùng học về biện pháp đối ứng nhé.

台風や大雨に備える Chuẩn bị cần thiết khi có bão và mưa lớn

正確な情報を得る Tiếp nhận thông tin chính xác

地震と違って台風や大雨は、事前に情報を集めることができます。そして集めた情報から、規模や危険な地域などがある程度予測できます。特に危険な場合は気象庁から、テレビやラジオ、インターネットを通じて、以下の警報や注意報が発表されます。

「注意報」「警報」「特別警報」の順番で危険度が高まっていきます。以下の情報を見たら注意してください。

Khác với động đất, liên quan tới bão và mưa lớn chúng ta có thể thu thập thông tin trước được. Hơn nữa, từ các thông tin thu được, chúng ta có thể dự đoán được mức nào đó về quy mô, khu vực nguy hiểm. Đặc biệt nếu trường hợp nguy hiểm thì các chú ý và cảnh báo sau sẽ được thông báo bởi Cục Khí tượng qua Tivi, đài hay internet.

Mức độ nguy hiểm tăng lên theo thứ tự từ “thông báo chú ý” “cảnh báo”, và “cảnh báo đặc biệt”. Nếu bạn thấy các nội dung sau thì hãy chú ý nhé.

危険度 Mức độ nguy hiểm	情報の名前 Tên thông tin	意味 Ý nghĩa
低い Thấp	注意報 Chú ý	災害が発生する恐れがあります。 Có thể phát sinh thiệt hại 重大な災害が発生する恐れがあります。
	警報 Cảnh báo	重大な災害の危険性が著しく高まっています。 Có thể phát sinh thiệt hại lớn 重大な災害の危険性が著しく高まっています。
高い Cao	特別警報 Đặc biệt cảnh báo	Nguy cơ thiệt hại lớn xảy ra đang cao lên.

避難する Lánh nạn

住んでいる地域が、土砂災害や河川の氾濫の危険が迫っている場合は、自治体から以下の情報が発表されます。「避難準備」「避難指示」の順番で緊急度が高まります。いずれの場合も速やかに指定されている避難場所へ避難してください。

Nếu khu vực bạn sinh sống đang có nguy cơ sạt lở đất, hay tràn nước sông (lụt) thì địa phương sẽ có thông báo như sau. Mức độ nguy hiểm tăng dần từ “chuẩn bị lánh nạn” “chỉ thị lánh nạn”. Dù là thông báo nào được đưa ra, bạn hãy chuẩn bị nhanh chóng để đi lánh nạn tại địa điểm lánh nạn được chỉ định.

危険度 Mức độ nguy hiểm	情報の名前 Tên thông tin	意味 Ý nghĩa
低い Thấp	警戒レベル1 避難準備	拘束力はありませんが、安全のため早めに避難の準備をしてください。Không có tính bắt buộc nhưng để đảm bảo an toàn bạn nên chuẩn bị đi lánh nạn sớm.
	警報 chuẩn bị lánh nạn cấp độ 1	著しい危険が切迫しています。必ず速やかに避難してください。
高い Cao	警戒レベル4 避難指示	著しい危険が切迫しています。必ず速やかに避難してください。
	Chỉ thị lánh nạn cấp 4	Nguy hiểm lớn có thể xảy ra. Phải mau chóng lánh nạn ngay.

台風や大雨に関する防災情報サイト Các trang Web liên quan tới bão và mưa lớn

台風や大雨に関する防災情報は、スマートフォンやパソコンからも確認することができます。最近は、外国人向けに多言語対応のサイトも増えています。以下に代表的なサイトを紹介しますので、事前にアクセスし、ハンドブックなどダウンロードしていざという時のために備えておきましょう。

Thông tin phòng tránh thiên tai liên quan tới bão và mưa lớn có thể xem từ máy di động hay máy tính. Gần đây, cũng nhiều trang Web đa ngôn ngữ phục vụ người nước ngoài. Xjn giới thiệu dưới đây một số trang web tiêu biểu, các bạn hãy vào xem trước, tải sổ tay hướng dẫn về để khi cần thì sử dụng nhé.

宮城県「外国人県民のための防災ハンドブック」

“Sổ tay hướng dẫn phòng tránh thiên tai dành cho người nước ngoài trong tỉnh”
Tỉnh Miyagi

(ベトナム語、インドネシア語、タガログ語、英語など) Có tiếng Việt, Indonesia, Tagalog, tiếng Anh

<https://www.pref.miyagi.jp/site/tabunka/bosai-handbook.html>

山口県「外国人住民のための防災ハンドブック・緊急カード」

“Sổ tay hướng dẫn phòng tránh thiên tai dành cho thị dân người nước ngoài, và thẻ khẩn cấp” Tỉnh Yamaguchi

(ベトナム語、タガログ語、英語、やさしい日本語など) Có tiếng Việt, Tagalog, Tiếng Anh, tiếng Nhật đơn giản

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/95/17523.html>

まとめ Tóm tắt

台風や大雨は、事前に正確な情報を得ておくことで、被害をある程度予測できる

Với bão và mưa lớn vì có thể tiếp nhận được thông tin chính xác từ trước nên có thể dự đoán mức độ thiệt hại.

発表される情報を正しく受け取るために、情報の名前と意味について、理解しておく

Để tiếp nhận thông báo chính xác, bạn cần phải hiểu trước về tên gọi và ý nghĩa của các thông báo đó nhé.

何よりも安全最優先

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

技能実習生の「重大事故ゼロ」実現に向けて

Thực hiện mục tiêu “KHÔNG tai nạn nghiêm trọng” với các bạn thực tập sinh

事故が起こる条件と事故を防ぐポイント

Điều kiện dễ xảy ra tai nạn và những chú ý phòng tránh tai nạn

どんなときに事故が起こるか？

Tai nạn thường xảy ra khi nào?

①危険を軽視したとき・慣れたとき

Khi coi thường nguy hiểm, khi quen việc

「現場にも慣れた。自分は自信がある。自分は事故に遭うことはないだろう」などと考える人は事故にあう可能性があります。

Có thể thấy tai nạn thường xảy ra với người khi “Đã quen nơi làm. Tự tin trong công việc. Nghĩ là mình thì không gặp phải tai nạn”

②急いでいるとき・省略したとき

Khi vội vàng, khi cắt ngắn công đoạn

「これぐらい大丈夫だろう。みんなやってるし、めんどうだから省略しよう」と思って行動したときに、事故に遭うことが多いです。

Thường xảy ra nhiều tai nạn khi hành động với kiểu suy nghĩ “Khoảng này thì không sao. Mọi người cũng làm vậy và do phiền phức nên mình làm tắt cũng được”

③経験不足・知識不足のとき

Khi thiếu kinh nghiệm, và thiếu kiến thức

新しい現場に入って初日に3割、1週間以内に6割の事故が起きています。これは新しい現場に対する経験・知識が不足しているからです。

Tai nạn xảy ra trong ngày đầu tiên làm ở công trường, xương mới là 30%, và trong tuần đầu là 60%. Điều này xảy ra do việc thiếu kinh nghiệm và kiến thức tại nơi mình mới tới làm.

④疲れているとき・体調が悪いとき

Khi mệt mỏi và khi bệnh

夜遅くまでインターネットやスマホをしていませんか？寝不足・体調不良が原因で、重大な事故が起きています。

Các bạn có dùng internet và điện thoại tới tận khuya không? Do việc thiếu ngủ hay cơ thể mệt mỏi có thể gây ra tai nạn nghiêm trọng.

⑤日本語(言葉・標識)が理解できなかったとき Khi không hiểu tiếng Nhật (từ ngữ, biển hiệu)

一緒に働いている作業者の日本語をしっかりと理解できなかったり、日本語の標識や看板を読めなかったことによる事故が起きています。

Từ việc không hiểu rõ tiếng Nhật của người làm cùng mình hay không đọc được biển hiệu, bảng thông báo bằng tiếng Nhật mà tai nạn có thể xảy ra.

実習生の皆さんへ Gửi bạn TTS

「このくらい大丈夫だろう」「今は急いでいるから」などが最も危険な考え方です。現場では決して気を抜いたり省略したりしないでください。

Những suy nghĩ như “chỉ khoảng này thì có lẽ không sao” “vì bây giờ đang gấp” rất nguy hiểm. Khi làm việc tại công trường, xưởng máy không được chủ quan cắt ngắn công đoạn nhé.

夜間のスマホのしすぎなどが原因で寝不足になっている実習生を多く見かけます。心と体のコンディションを整え「安全第一」を常に心がけて仕事や生活をしてください。

Có nhiều bạn TTS dùng điện thoại quá dài tới tận khuya nên bị thiếu ngủ. Các bạn hãy luôn chuẩn bị điều kiện tốt nhất về tâm hồn và thể trạng để làm việc và sinh hoạt với tinh thần “an toàn là số 1” nhé.

現場では教科書に出てこない日本語が使われることがあります。自分の安全を確保するために、現場での日本語をしっかりと覚えてください。

Tại công trường, xướng máy dùng nhiều tiếng Nhật không có trong sách giáo khoa. Để đảm bảo an toàn cho mình, các bạn hãy ghi nhớ thật chắc những từ tiếng Nhật thường dùng ở đây nhé.

「事故を起こさない」「事故にあわない」ための3つの重要なこと

Ba điều chú ý quan trọng để “không xảy ra tai nạn” và “không gặp tai nạn”

①意識 Ý thức

- ・外国人労働者の事故が増加していることをしっかり認識する
- ・「これくらい大丈夫だろう」などと気を緩めたり省略したりしない
- ・作業手順やルールは必ず守る(自己判断はしない)
- ・Luôn có ý thức rằng tai nạn liên quan tới người lao động nước ngoài đang tăng lên.
- ・Không chủ quan cắt ngắn công đoạn hay làm tắt vì “chỉ khoảng này thì không sao”
- ・Tuyệt đối tuân thủ thứ tự thao tác và nguyên tắc công việc (không tự mình phán đoán)

②知識 Kiến thức

- ・実際起こった事件事例から危険のポイントを学び、危険を予測できるようになる
- ・危険を避ける対策を取るための知識をつける
- ・危険を避けるための日本語を学ぶ
- ・Học từ những chú ý nguy hiểm qua các ví dụ tai nạn thực tế, luyện tập dự đoán mỗi nguy hiểm có thể xảy ra.
- ・Nắm kiến thức về việc áp dụng biện pháp, cách phòng tránh nguy hiểm.

Học tiếng Nhật để phòng tránh nguy hiểm.

③予防 予防

- ・安全装具、作業着をいつも正しく着用する
- ・今日の作業の危険のポイントを確認し、安全のための対策をとる

- ・今日の自分の体調と心理的なコンディションを確認し、注意する
- ・ Mặc trang phục lao động và đồ bảo hộ lao động đúng cách.
- ・ Luôn kiểm tra xác nhận những điểm nguy hiểm trong công việc ngày hôm nay để có biện pháp tốt đảm bảo an toàn.
- ・ Kiểm tra tình trạng sức khỏe và tinh thần của mình trong ngày hôm nay, và làm việc chú ý cẩn trọng.

実習生の皆さんへ Gửi bạn TTS

わずか数秒間で起こった事故で一生苦しむことになる場合があります。後悔しないように、常に安全を意識し、危険を避ける知識をつけ、事故を予防してください。

Có thể tai nạn xảy ra chỉ trong vài giây phút mà gây khổ đau cả đời. Để không ân hận điều gì, các bạn hãy làm việc luôn có ý thức an toàn, học cách tránh nguy hiểm và phòng tránh tai nạn nhé.

家族のために、自分のために「絶対無事故」で3年間を過ごしてください。

Vì gia đình và bản thân mình trong 3 năm hãy làm việc sinh hoạt “tuyệt đối KHÔNG tai nạn” nhé.