目から鱗！これがニッポンの当たり前？

どうする！？日本で地震にあったとき

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

Làm thế nào!? Khi gặp động đất ở Nhật

日本は、世界有数の地震大国です。

2023 年は、5月現在で石川県や千葉県、鹿児島県などで震度5以上の地震が発生しており、大きな地震の頻度が高くなっています。

では、実際に大きな地震が起きた際は、どのような行動を取れば良いかわかりますか？

今月は、日本で地震にあったときに気を付けなければいけないことを学び、実際に適切な行動ができるようにしましょう！

Nhật Bản là số ít trong các nước nhiều động đất trên thế giới.

Cho tới tháng 5 năm 2023 hiện nay đã xảy ra các vụ động đất lớn trên 5 độ như ở Ishikawa, Chiba, Kagoshima. Mức độ động đất lớn xảy ra cao lên.

Vậy khi có động đất lớn xảy ra thì ta cần hành động thế nào cho đúng? Tháng này, chúng ta cùng học những điều cần chú ý khi có động đất và thực tế cần hành động thế nào nhé!

地震大国ニッポン Đại quốc động đất Nhật Bản

日本は地球を覆う多くのプレート（岩盤の層）の境界線に位置していることから、地震が非常に多い国です。

日本地震学会によると、人が揺れを感じる大きさの地震（震度１～）は年に 1,000～2,000 回と言われており、日本人にとって小さな地震（震度１～3程度）は当たり前なものなのです。そんな日本は、今後 30 年の間に複数の巨大な地震に襲われるリスクがあると言われています。

京都大学の研究によると、2011 年の東日本大震災でプレートが大きく動いた影響で周辺のプレートが非常に不安定になっており、今後複数の巨大地震が誘発される恐れがあるとのことです。日本にいる限り巨大地震に遭遇する可能性は誰にでもあります。

Nhật Bản là nước nằm trên vị trí ranh giới của tầng đá, đĩa đệm bao trùm địa cầu, do đó mà là nước đặc biệt nhiều động đất.

Theo hiệp hội học thuật động đất Nhật Bản, hàng năm có tới 1000~2000 rung chấn từ mức độ con người cảm nhận được (rung chấn độ 1~), và với người Nhật thì rung chấn nhỏ (độ 1~3) là điều bình thường. Nước Nhật như vậy, người ta nói trong vòng 30 năm tới sẽ có rủi ro gặp nhiều động đất vô cùng lớn.

Theo nghiên cứu của Đại học Kyoto, do ảnh hưởng của sự rung chuyển đĩa đệm từ động đất Đông Nhật năm 2011, mà các đĩa đệm xung quanh bị bất ổn định, do vậy mà từ sau đó có thể xảy ra các động đất rất lớn. Khi ở Nhật thì ai cũng vậy có thể gặp động đất rất lớn.

日本の地震で気を付けるべきこと

Điều cần phải chú ý khi động đất ở Nhật

では日本で巨大地震が起きたときには、どのような災害に気をつければ良いのでしょうか？

〔地震発生で起こる災害〕

・津波

・建物倒壊

・火災

・土砂崩れ　etc.

地震が起きたときの周りの環境によって、起こる災害は異なります。

例えば、海に近い場所にいるときは津波に警戒して、海から離れたり高いところに逃げたりします。

地震の前後に雨が降った場合は土砂崩れを警戒し、山の斜面から離れます。

このように色々な可能性がある中から、自分が置かれている環境を冷静に分析し、適切な行動を取る必要があるのです。

Vậy, khi ở Nhật xảy ra động đất lớn thì chúng ta cần chú ý những điều gì?

〔Thiên tai xảy ra do động đất〕

・Tsunami sóng thần

・Nhà ở bị phá hỏng

・Hỏa hoạn

・Sạt lở đất vv..v..v

Khi động đất xảy ra thì tùy vào môi trường xung quanh đó và các loại thiên tai khác nhau có thể tới. Ví dụ như xảy ra ở nơi gần biển thì sẽ có cảnh báo có thể có tsunami sóng thần do vậy cần tránh xa biển và lánh tới nơi cao .

Nếu trước sau khi động đất xảy ra thì sẽ có cảnh báo sạt lở đất, nên cần tránh xa sườn dốc núi.

Trong khi có thể có nhiều khả năng xảy ra thiên tai, chúng ta cần phân tích môi trường nơi ta ở thật bình tĩnh và hành động phù hợp.

実際に巨大地震が起きたときに考えること

Suy nghĩ ví dụ thực tế nếu động đất lớn xảy ra

しかし実際、冷静に判断するのは、日本人でもとても難しいことです。

少しでも皆さんの判断の助けになるように、優先順位を紹介します。

Tuy vậy trên thực tế phán đoán tự tin và bình tĩnh khi có động đất thì với người Nhật cũng rất khó. Để giúp các bạn phán đoán hành động khi có động đất tôi sắp xếp các chú ý theo thứ tự ưu tiên.

①自分の身体の安全を守る

Bảo vệ an toàn cho cơ thể bạn

室内の場合：落下物などから頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。

屋外の場合：ガラスなどから離れ、頭を保護しながら安全な姿勢を取る。

Nếu ở trong phòng: cần bảo vệ đầu khỏi đồ vật rơi vào, có thể tránh dưới gầm ghế hay gầm bàn.

Nếu ở ngoài: cần tránh xa kính, phải vừa bảo vệ đầu vừa có tư thế đảm bảo an toàn.

②落ち着いて周囲の安全を確認する

Bình tĩnh xác nhận an toàn xung quanh

上で紹介した災害に備え、周囲の環境を確認して行動する。

例）火を使っていたら、揺れが収まってから火を消す。

Như phía trên đã giới thiệu cách chuẩn bị khi có thiên tai, bạn cần hành động khi xác nhận môi trường xung quanh.

Ví dụ) Nếu dùng lửa thì cần tắt khi rung chấn tạm ngừng.

③適切に情報収集をする

Tiếp thu thông tin chính xác thích hợp

公的機関から発信される情報を集める。SNS などは混乱していると予想されるので、誤情報に注意する。

Thu thập các thông tin được đưa ra từ các cơ quan chính quyền

Do có thể hỗn loạn trong thông tin từ mạng xã hội, vì vậy chú ý để không nhận các thông tin sai lệch.

最後に　Tóm tắt

海外から来ている皆さんが異国の地で地震に遭遇することは、皆さんにとってとても恐ろしいことだと思います。

有事の際は会社の人や組合担当者の力を借りて、国籍関係なく皆で一緒に困難を乗り越えましょう！

Các bạn từ nước khác tới Nhật, thì việc gặp động đất ở đây chắc đối với các bạn là điều rất đáng sợ. Khi xảy ra thì bạn hãy nhận sự giúp đỡ của công ty hay nghiệp

đoàn nhé, cho dù là ai không phân biệt tới quốc tịch, mà mọi người cùng đoàn kết để vượt qua nhé!

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

片付け上手になろう！

Cùng trở thành người giỏi dọn dẹp nào các bạn!

みなさんは自分の部屋や、職場を綺麗に使っていますか？部屋や職場を綺麗に保つことは、生活や実習をする上でも非常に重要です。それはなぜでしょうか。使ったものを片付けないでおくと、探すのに時間がかかったり、他の人が困ってしまいます。

また、部屋や職場を常に片付けておくことは、みなさんにとっても様々なメリットに繋がります。その為には、「使ったものを元に戻す」ことを意識し、さらにそれを習慣化させることがとても大切です。

Các bạn có sử dụng phòng của mình hay nơi làm việc sạch đẹp không ạ? Để luôn giữ sạch đẹp phòng ở hay nơi làm là điều rất quan trọng cho cuộc sống cũng như quá trình thực tập. Vì sao lại như vậy? Vì nếu chúng ta không dọn ngăn nắp những thứ ta đã dùng sẽ gây mất thời gian phải đi tìm, và người khác vì thế mà bị ảnh hưởng.

Hơn nữa, nếu ta luôn dọn dẹp sạch đẹp phòng ở hay nơi làm thì sẽ dẫn tới nhiều lợi ích cho các bạn. Để được vậy, chúng ta cần có ý thức “đồ dùng xong trả lại chỗ cũ”và thêm vào đó việc tạo thành thói quen cũng rất quan trọng.

散らかった部屋・職場で生活や実習をするデメリット

Điều bất lợi trong cuộc sống và thực tập tại phòng ở hay nơi làm việc đồ đạc để lộn xộn

散らかったままの環境には以下のように多くのデメリットが存在します。

Đồ đạc để lộn xộn không dọn dẹp sẽ có những bất lợi sau.

ものを無くしやすい　Rất dễ mất đồ

探し物をしたりして時間がかかってしまう　Mất nhiều thời gian đi tìm đồ

カビやダニが発生しやすくなる（洗濯物や布団などを放っておいた場合）

Rất dễ để phát sinh nấm mốc, vi khuẩn bám (nếu để nguyên đồ cần giặt và chăn)

綺麗な部屋または職場で生活、実習をするメリット

Những lợi ích có được nếu sinh hoạt và làm việc ở phòng nhà hay nơi làm sạch sẽ

反対に、綺麗な環境で過ごすことは多くのメリットがあります。

Ngược lại thì khi ở trong môi trường sạch đẹp sẽ có rất nhiều ích lợi.

ものを探す手間が省け、時間が有意義に使える

Giảm thời gian tìm đồ, sử dụng thời gian hữu hiệu

家事や仕事が楽になる

Vui vẻ làm việc nhà và công việc

失くし物が減り、お金の節約ができる（同じものを二度買わなくて済む）

Giảm việc mất đồ, tiết kiệm được tiền (không cần phải mua đồ giống nhau tới hai lần)

気持ちに余裕ができる

Tinh thần làm việc thoải mái dễ chịu

綺麗にするために　Để dọn dẹp sạch sẽ

片付け上手になれば、つまり「使ったものを元に戻す」ことが常にできれば、こうしたデメリットを減らし、メリットを増やすことができます。片付け上手になるコツをいくつかご紹介します。

Để biết dọn dẹp sạch đẹp, ta cần làm được việc “trả về chỗ cũ những đồ mình đã dùng”, như vậy có thể giảm được điều bất tiện và tăng được thêm lợi ích. Xin được giới thiệu ở đây một số chú ý để trở thành người giỏi dọn dẹp”

①収納場所を決める Quyết đinh nơi cất dọn đồ

片付けをするには、場所が決まっていなくてはできません。まずは、何をどこにしまうかを、予め決めておく必要があります。また、場所は十分なスペースを確保し、ゆとりを持たせましょう。そうすることでラクに片付けができ、習慣化させやすくなります。100円ショップの収納グッズやボックスを、活用してみるのも手です。

Để dọn dẹp thì phải quy định nơi cất. Trước hết, cần xác định cái gì để ở đâu. Cần phải có đủ chỗ để cất và bạn nên có nơi thoải mái chút. Như vậy sau đó thì có thể dọn dẹp rất dễ, và tạo thành thói quen thực hiện. Bạn có thể mua dùng các hộp cất đồ ở 100 yên shop.

②不要なものは捨てる Vứt bỏ đồ không cần thiết đi

日本は沢山のもので溢れているため、つい買いすぎたりしてものを持て余してしまう人がとても多いです。しかし、いつまでも必要ないものを取っておくと、どんどんものが増えてしまいます。収納することも大切ですが、断捨離して捨てることも必要です。勿体無いと感じてしまう人は、1か月使わなかったら捨てるなどルールを作るようにしましょう。

Nhật Bản đồ đạc nhiều tràn lan, do đó có rất nhiều người mua đồ quá mức để rồi tấp lại. Nhưng, nếu lúc nào cũng giữ đồ mình không cần thì ngày càng có nhiều đồ thêm. Việc cất gọn đồ rất quan trọng nhưng việc quyết tâm bỏ nó đi cũng rất cần thiêt. Dĩ nhiên có thể có người nghĩ không hề gì nhưng bạn hãy thử đặt quy tắc 1 tháng không dùng đến thì bỏ đi.

③片付けを習慣にする Tạo thói quen luôn dọn dẹp

片付けはまとめて行うのではなく、「使ったら戻す」ことを繰り返すほうが効率的と言えます。面倒だと感じる人は、何かのついでに片付けると負担が軽減されます。例えば、飲み物を取りにいくついで、トイレに寄るついで、などに使ったものを一緒に持っていくと良いです。

Việc dọn dẹp không phải dồn lại làm một lần, “dùng xong là trả lại chỗ cũ” rất hiệu quả nếu ta làm đi làm lại nó. Cũng có thể có người nghĩ là phiền phức, nhưng việc kết hợp đang làm gì đó thì dọn dẹp luôn sẽ làm giảm áp lực công việc. Ví dụ như khi tiện đi lấy đồ uống,hay tiện đi nhà vệ sinh thì mang theo những thứ mình vừa sử dụng trả lại chỗ cũ, một công đôi việc.

まとめ　Tóm tắt

いかがでしたでしょうか。まずは「使ったものを元に戻す」ことから心掛け、さらにそれを習慣化させ、寮や職場を綺麗に保っていきましょう。綺麗な環境で生活や実習ができれば、時間を有意義に使うことができます。気持ちにも余裕が出てくるので、結果的により良い実習生活に繋がります。ぜひ皆さんも片付け上手になって、充実した実習生活を送ってくださいね！

Các bạn thấy sao ạ. Trước hết, ta cần làm “trả lại chỗ cũ với đồ ta đã dùng”. Nếu ta có thể sống và làm việc trong một môi trường sạch đẽ thì bạn có thể sử dụng thời gian rất hữu hiệu. Và có thể tâm trạng cảm xúc cũng đã thấy thoải mái hơn. Khi tâm trạng dễ chịu thì sẽ kéo theo việc thực hiện công việc hữu ích. Các bạn hãy trở thành người dọn dẹp giỏi nhé, và hướng tới cuộc sống thực tập trọn vẹn nhé.

何よりも　安全最優先

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

緊急時、どう行動すればよいか ～安全を確保するために～

Khi tình trạng khẩn cấp ta cần hành động thế nào ～Để đảm bảo an toàn～

安全は最優先です。緊急時には冷静に対応し、自身と他の人々の安全を確保することが大切です。

今月は、地震や火災発生時などの具体的な対応方法を考えてみましょう。

An toàn là điều ưu tiên đầu tiên. Khi tình trạng khẩn cấp xảy ra, điều rất quan trọng là bình tĩnh xử lý, đảm bảo an toàn cho bản thân và người khác. Tháng này, chúng ta cùng xem xét các biện pháp đối ứng cụ thể khi có động đất hay hỏa hoạn nhé.

①地震発生時

Khi động đất xảy ra

地震発生時には、頭と首を守ることが重要です。両手で頭を覆い、首を支えるようにしましょう。

Khi động đất xảy ra, trước hết điều quan trọng là bảo vệ đầu và cổ bạn. Lấy hai tay che đầu và che đỡ cổ.

頭上からの落下物に注意しながら、ガラスから離れるようにしてください。

Vừa chú ý vật có thể rơi từ trên xuống đầu, và tránh xa gương, kính.

揺れが収まった後、避難経路を確保して安全な場所に移動します。建物から出る際は、近くにいる人と協力して、お互いに注意しながら避難をしましょう。

Sau khi rung chấn dừng, bạn hãy xác nhận lối đi lánh nạn và di chuyển tới nơi an toàn nhé. Khi ra khỏi tòa nhà, cần hợp tác với nhưng người bên cạnh và cùng nhau vừa chú ý vừa di chuyển lánh nạn nhé.

②火災発生時

Khi có hỏa hoạn

すぐに近くの消火器を確認しましょう。火が小さければ消火器を使って消火します。しかし、火が大きい（天井まで届いている）場合や煙が濃い（色が黒い）場合はすぐに避難し、消防署に通報してください（電話番号：119）。

Ngay lập tức xác định nơi để bình cứu hỏa. Nếu lửa nhỏ ta có thể dùng bình cứu hỏa dập lửa. Nhưng lửa cháy lớn (có thể lên tới trần nhà) hay khi khói đậm đặc (khói đen) thì phải goi cứu hỏa ngay (số 119) và đi lánh nạn.

避難する際は、避難経路を確認し、指定された避難場所まで移動します。避難場所を事前に確認しておくことが大切です。また、エレベーターは使用せず、階段を使用してください。

Khi đi lánh nạn, bạn cần xác định đường đi tới nơi lánh nạn và di chuyển tới địa điểm lánh nạn quy định. Rất quan trọng là xác định nơi lánh nạn từ trước. Hơn nữa, khi đi lánh nạn bạn không được dùng thang máy mà dùng thang bộ.

避難時には濃煙を避けるため、布やタオルを口に当てましょう。

Để tránh khói đậm đặc khi di chuyển lánh nạn, bạn nên dùng khăn hay vải che miệng.

③負傷者が出た場合

Trường hợp có người bị thương

災害時は、まず、自分自身の安全を確保しましょう。危険な状況に身を置かないようにし、ケガをしないよう注意してください。

Trong thiên tai, trước hết bạn phải bảo đảm an toàn cho bản thân. Không để bản thân rơi vào nguy hiểm và chú ý để không bị thương.

応急処置の知識がある場合は、負傷者に必要な処置を行いましょう。例えば、出血している場合は直ちに出血を止めるために圧迫止血を行います。ただし、自信がない場合や負傷が深刻な場合は、すぐに救急車を呼んでください（電話番号：119）。

Khi bạn có hiểu biết về sơ cứu tạm thời và có người bị thương thì hãy thực hiện sơ cứu kịp thời. Ví dụ trường hợp chảy máu thì thực hiện cầm máu lại. Nhưng nếu không có tự tin và trường hợp bị thương nặng thì hãy gọi ngay xe cấp cứu nhé (Gọi 119) .

負傷者がいることを、すぐに指導員または周囲の日本人に知らせ、支援を求めてください。

Khi có người bị thương, trước hết hãy ngay lập tức báo cho người hướng dẫn hay người Nhật bên cạnh để trợ giúp.

④緊急連絡先の確認

Xác nhận liên lạc khẩn cấp

緊急時には、重要な連絡先を把握しておくことが大切です。会社や指導員、組合など、重要な連絡先は必ずスマホに保存しておきましょう。

Khi khẩn cấp, điều quan trọng là nắm được thông tin địa chỉ liên lạc. Bạn hãy lưu các số liện lạc quan trọng: công ty, người hướng dẫn, nghiệp đoàn vào máy di động nhé.

■以下の連絡先は、自分のスマホで直ちに発信できるようにしておいてください。

Dưới đây là một số thông tin liên lạc trong trọng, bạn hãy lưu vào máy của mình và kiểm tra sẵn sàng có thể gọi được nhé.

実習生の皆さんへ

Các bạn TTS thân mến

安全は準備から始まります！

An toàn bắt đầu từ việc chuẩn bị!