

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?

鬼は～外！福は内！

悪いものを追い出し、良いものを取り入れる習慣をつけよう

Quỷ đuổi ra ngoài! Phúc lộc vào trong!

Cùng tạo thói quen đuổi điều xấu ra ngoài, điều tốt cho vào trong nhé

皆さん、2月3日は何の日かわかりますか？そう、節分です。2月になると、街中や商業施設など至る所で「鬼は～外！福は～内！」という元気な掛け声をよく耳にすると、思います。また、節分といえば「豆まき」「鬼」「恵方巻」などを連想する人もいます。

皆さんは、節分についてどれくらい知っていますか？今月は2月の代表行事である節分から、皆さんの生活に必要な学びを深めていきましょう。

Các bạn có biết ngày 3 tháng 2 là ngày gì không? Đúng, đó là ngày lễ Setsubun. Cứ đến tháng 2, bạn thường nghe thấy tiếng hô lớn “「鬼は～外！福は～内！」” ở trên phố và các cửa hàng thương mại.

Hơn nữa, nói tới lễ Setsubun nhiều người sẽ nghĩ ngay tới “ném đậu”, “quỷ”, hay “sushi cuộn”. Các bạn biết về Setsubun như thế nào? Tháng này, từ ngày lễ đặc trưng Setsubun tháng 2 chúng ta cùng tìm hiểu thêm những điều quan trọng trong cuộc sống nhé.

節分とは何か？ Setsubun là gì?

節分とは、季節の「節」と分けるの「分」がくっついて出来た言葉で、「季節を分ける日」ということを意味しています。暦の上で春が始まる日のことを「立春」といいますが、その前日つまり冬と春を分ける日を「節分」と呼ぶようになりました。

旧暦の立春が新年だった為、その前日に邪気を払う目的で始まったのが由来とされており、いわゆる昔の大晦日のような日だったと言われています。

節分の日には、鬼が嫌がって近づかないと言われる焼いた鰯の頭を柵の枝に刺した「柵鰯」を玄関に飾り、「鬼は外、福は内」という掛け声とともに家中の至るところに豆をまき、そこにある悪いもの(鬼)を追い出します。

日本発祥のものだと思われがちですが実は平安時代の頃に中国から伝わってきた文化です。それが、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられています。

節分 là từ gồm hai chữ「節 mùa」và「分 phân chia」tức là “ngày chia mùa”. Đây là ngày phân cách mùa trong năm. Ngày trước “lập xuân” trong lịch âm là ngày mùa đông chuyển sang mùa xuân, và ngày trước đó gọi là “Setsubun”.

Setsubun bắt nguồn từ thời xa xưa theo âm lịch thì ngày Lập xuân được xem như ngày năm mới. Người ta cho rằng Setsubun trước ngày đón năm mới là ngày loại bỏ tà ma ám khí và coi là dịp quan trọng như ngày giao thừa thời xưa.

Vào ngày Setsubun, người ta thường treo “Hiragi iwashi” cá mè nướng gắn trên cành cây tương ở cửa ra vào, tin rằng quỷ sẽ tránh xa nhà họ. Người ta cũng tung hạt đậu khắp nơi trong nhà và hét to “「鬼は外、福は内 Quỷ ra ngoài, Phúc vào trong」” để xua đuổi quỷ tà ma, và lưu lại những điều tốt đẹp.

Mặc dù lễ hội này được cho rằng bắt nguồn từ Nhật Bản, nhưng thực ra Setsubun là một phần văn hóa truyền từ Trung Quốc vào thời Heian, nó kết hợp với triết lý truyền thống của người Nhật được trường tồn tới nay.

節分に取り入れる「福」とは？

“Phúc” trong Setsubun được hiểu như thế nào?

豆をまいて悪いものを追い出したら、次は「福は内」の言葉の通り、良いもの(福)を取り入れます。それぞれの意味も併せて見ていきましょう。

Khi rải đậu để đuổi điều xấu đi theo đúng như từ tiếp theo 「福は内 phúc lộc vào trong」, tức là muốn những điều tốt lành “phúc” đi vào. Chúng ta cùng tìm hiểu các ý nghĩa đó nhé.

年齢の数だけ豆を食べる

Ăn đủ đậu theo số tuổi

「年齢分の福を身体に取り入れる」という目的で、まいた豆を自分の年の数だけ食べて1年の幸せを祈ります。ここで使われる豆は「福豆」と呼ばれ、煎った大豆が一般的

です。大豆は豆の中でも粒が大きく、多くの精霊が宿ると言われている為、邪気払いに最も効果的だとされています。

Mục đích của việc “nhận số điều tốt vào mình theo như số tuổi” tức là ăn số đậu bằng tuổi của mình để cầu mong cho hạnh phúc của một năm. Loại đậu dùng ở đây là “đậu phúc lộc”, thường là đậu nành rang. Đậu nành ở đây được dùng là loại hạt to, được cho là loại chứa nhiều tâm linh, và có hiệu quả xua đuổi điều xấu.

恵方巻を食べる

Ăn sushi cuộn “ehoumaki”

恵方巻とは、節分に恵方(その年の幸運を司る神様がいる方向)を向いて無言で食べると良いとされる太巻寿司のことです。意図的に切り分けておらず、無言で一気に食べるにより「縁を切らない」「運を逃さない」という意味が込められています。

Ehoumaki là loại sushi cuộn lớn khi ăn ta giữ im lặng hướng ăn về phía Ehou (chỉ hướng mà vị thần đảm nhiệm hạnh phúc thần lộc năm đó ở). Người ta không cắt nhỏ mà cầm nguyên cả cuộn ăn, khi ăn không nói thể hiện ý nghĩa “không cắt duyên” “không bỏ lỡ cơ hội”.

自分の中の「鬼」を追い出し、「福」を取り入れよう！

Hãy bỏ “quỷ” trong lòng và tiếp nhận “phúc” vào trong.

さて、ここで皆さんの中にある追い出すべき「鬼」とは一体何なのか、その鬼をどうやって追い出すか考えてみましょう。例えば遅刻が多い人であれば、明日から30分早く起きる、片付けが苦手で部屋が散らかってしまいがちな人は、出来そうなところから少しずつ片付ける習慣をつける、日本語の勉強習慣がなかなかつかない人は、1日5分から漢字練習を試みるなど。自分の中の悪い部分を追い払うことで、自然と「福」が入ってくるようになるかもしれません。皆さんが取り入れたい福は、何をしたら入ってきますか？是非、自分自身を振り返るきっかけにしてください。

Vậy chúng ta hãy cùng xem việc phải đuổi “quỷ” trong chúng ta là gì, và bằng cách nào để ta đuổi nó ra?

Ví dụ với bạn hay đến trễ, từ ngày mai sẽ dậy sớm hơn 30 phút, với bạn không thích dọn dẹp để phòng bữa bộn thì có thể bắt đầu từ nơi mình có thể làm, tập thói quen dọn dẹp một chút, với bạn chưa có thói quen học tiếng Nhật thì hãy thử học chữ Hán 5 phút mỗi ngày. Việc xua đuổi điều xấu bên trong chúng ta sẽ tạo điều kiện cho “phúc” đến một cách tự nhiên.

Các bạn muốn những điều phúc nào tới với mình ạ? Hãy tận dụng dịp này để xem xét lại bản thân mình nhé.

おわりに Tóm tắt

節分は地域によって様々な特徴がありますが、形式に問われずに誰でも楽しめる行事です。

また、皆さんの中に住み着く「鬼」もなくすことが出来れば、今よりも更に充実した生活を送れるようになりそうですね。それぞれの節分を楽しむと共に、皆さんの周りを「福」で満たしましょう！

Setsubun có những đặc điểm khác nhau tùy từng khu vực, nhưng đây là một sự kiện mà ai cũng có thể tham gia không bị ràng buộc bởi lễ nghi. Hơn nữa, trong mỗi chúng ta đều có thể loại bỏ “quỷ” nằm bên trong mình, chắc chắn ta sẽ có cuộc sống hoàn thiện hơn phải không ạ. Cùng với việc tận hưởng ngày lễ Setsubun, chúng ta cùng làm cho xung quanh mình ngập tràn “phúc lộc” nhé.

未来へつなげる大切なヒント

Những gợi ý quan trọng kết nối tương lai

仕事・勉強 ～ミスを隠さない・言い訳をしない～

Không giấu lỗi, không biện minh trong công việc và học tập

仕事や勉強のできる人は、どのような人だと思いますか？

どのようにしたら仕事や勉強をうまく進められるか考えてみましょう。

誰でも仕事を最初にするときは、経験がないのでわかりません。教えてもらいながら経験して覚えます。勉強も先生から教わり、またテキスト(教材)を見て知識を吸収し広げます。

Bạn thử nghĩ xem người có thể làm việc và học tập tốt là người như thế nào?

Chúng ta hãy cùng suy nghĩ xem thế nào để có thể làm việc và học tập hiệu quả nhé?

Ai cũng vậy ngay từ đầu khi làm việc đều không có kinh nghiệm và không hiểu việc. Chúng ta đều vừa học hỏi, trải nghiệm và nhớ việc. Học tập cũng vậy, thầy cô dạy cho ta và ta xem tài liệu (sách giáo khoa) để tiếp thu và mở rộng kiến thức.

どのように教われれば仕事や勉強ができる人になるのか

Làm thế nào để trở thành người có thể học hỏi công việc và học tập tốt?

謙虚で素直な人が伸びていきます。

Điều quan trọng là sự khiêm tốn và thấu hiểu sẽ giúp ta phát triển.

『謙虚さ素直さ』を欠いていると「自分の悪いところ・できなかったこと」を受け入れることができず仕事でミスを隠したり、言い訳をしたりします。

仕事のミスを隠すと大きな事故や周りに大きな迷惑をかけることに繋がります。

勉強もわからないこと、理解できなかったことをそのままにしてしまいます。

“Những người thiếu đi sự khiêm tốn và thấu hiểu” sẽ không chấp nhận những điểm yếu của bản thân hoặc những điều họ không thể làm được, do đó họ giấu lỗi và tìm cách biện minh. Việc che giấu lỗi trong công việc có thể dẫn tới tai nạn lớn hoặc gây phiền tới người xung quanh. Trong học tập thì họ bỏ qua những điều không hiểu hoặc không thể nắm bắt được.

ミスを受け入れ言い訳せず認める・勉強の何がわからず、何が苦手なのかを理解する効果

Tác dụng của việc chấp nhận lỗi, không biện minh và biết điều gì mình không hiểu, điều gì mình yếu kém

どんなミスをしたのかすぐに報告することで、関係者がミスの大きさ深刻さを判断し解決・修正ができます。

また、正しくミスを報告することで自分が何をしたかを理解できます。

Từ việc luôn báo cáo ngay khi có lỗi sẽ có thể giúp các bên liên quan đánh giá, giải quyết và sửa chữa lỗi tránh để hậu quả nghiêm trọng xảy ra. Hơn nữa, việc báo cáo lỗi một cách chính xác sẽ giúp bản thân hiểu được cái gì đã làm sai.

言い訳をすれば言い訳をしている時間にミスが大きくなったりまた、自身の印象も悪くなります。

ミスが解決されてからどうしてこのようになったかを説明して改善につなげる事が仕事を覚える近道です。

そして、勉強でも難しくて分からないことを言い訳に、そのままにしておくと成長できません。

何がわからないか、何が苦手なのかを自覚できれば分からない点や苦手な点をできる人に聞いて教わることができます。

Nếu biện minh thì thời gian biện minh đó làm lỗi trở nên xấu đi, và ấn tượng về bản thân cũng xấu đi theo. Việc giải thích nguyên nhân của lỗi sau khi đã được sửa chữa sẽ là con đường ngắn nhất giúp ta học hỏi và cải thiện công việc. Điều tượng tự cũng áp dụng trong học tập, nếu ta biện minh cho việc ta không hiểu rồi cứ để nó vậy thì ta sẽ không trưởng thành lên được. Khi ta biết điều ta không hiểu, không lý giải được ta sẽ có thể hỏi người biết về nó và ta sẽ học hỏi được mà tiến bộ trưởng thành lên.

謙虚で素直になる為に Để trở nên khiêm tốn và thấu hiểu

「謙虚」とは、ただ謙遜をする事ではありません。今の自身を客観的に見つめて何ができて何ができないのかを理解する姿勢を持つ。

他の人間に評価されたことを冷静に見つめて理解し受け入れる。

(明らかに異なる評価を受けた場合は、なぜそのように評価されたか原因を考える。もしくは評価者に聞く)

常に周りからの言葉や助言、評価を知識・情報として取り入れることが成長につながると考える。

謙虚で素直になることで、見栄を張ることや知ったかぶりをする必要がなく気持ちが楽になります。

“Tính khiêm tốn” không chỉ đơn thuần là việc khiêm nhường. Đó là việc có thái độ nhìn nhận bản thân một cách khách quan, hiểu rõ được những điều mình có thể và không thể làm được ở hiện tại. Chấp nhận và hiểu một cách bình tĩnh những nhận xét từ người khác. (Trong trường hợp có nhận xét khác biệt rõ rệt, hãy xem xét nguyên nhân tại sao đánh giá đó lại như vậy, hoặc có thể hỏi người đánh giá). Luôn coi lời khuyên của người xung quanh như một nguồn thông tin và kiến thức để mình trưởng thành. Từ việc trở nên khiêm tốn và thấu hiểu mà bạn sẽ thấy lòng nhẹ nhàng thanh thản không cần phải giả vờ tỏ ra mình hiểu biết hết mọi lẽ.

まとめ Tóm tắt

今回は、「仕事・勉強～ミスを隠さない・言い訳をしない～」というテーマで進めてきました。

仕事や勉強だけではなく色々な場面で心に刻んでおいてください。

ミスを隠さないということは、ミスを最小限にするだけでなく、それを公にすることで多くの助言や助けを得ることができる可能性があります。また、助言や助けが自身の知識や経験となり成長に繋がるのです。

言い訳は、ミスや間違いをごまかすことになりその原因を明確にすることができません。

言い訳せずまず受け入れる事で自分自身の足りなかった部分は何か、改善するべき点は何かを見つめなおすことができ成長へと繋がるのです。

これからも失敗を恐れず仕事や勉強を積極的に取り組んでください。

Lần này chúng ta đã thực hiện chủ đề “không che giấu lỗi lầm hay biện minh trong công việc và học tập”. Chúng ta hãy nhớ điều này có thể áp dụng không chỉ trong công việc, và học tập mà còn trong nhiều tình huống khác nữa.

Không che giấu lỗi lầm không chỉ giúp giảm thiểu lỗi mà còn là cơ hội để ta nhận được nhiều lời khuyên và hỗ trợ từ mọi người khi ta chia sẻ lỗi lầm mình đã gặp phải. Điều này có thể trở thành kiến thức và kinh nghiệm quý báu giúp chúng ta trưởng thành hơn.

Việc biện minh chỉ là cách trốn tránh lỗi lầm và không giúp chúng ta hiểu rõ nguyên nhân. Khi chấp nhận mà không biện minh, chúng ta có thể tự nhìn nhận những điểm yếu của mình và những điểm cần cải thiện, từ đó mà trưởng thành.

Các bạn từ bây giờ cũng vậy hãy không sợ thất bại, mà tích cực chủ động đối mặt với nó để làm việc và học tập tốt nhé.

何よりも安全最優先

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

労働災害を予防するために

Để phòng tránh tai nạn lao động

先月は、技能実習生の労働災害が増加していることを説明しました。今月は労働災害を予防するにはどうすれば良いか考えてみましょう。

Tháng trước chúng tôi đã giải thích về tình hình gia tăng tai nạn LĐ của TTS. Tháng này, chúng ta cùng suy nghĩ về các cách thức làm thế nào để phòng tránh tai nạn LĐ nhé.

実習生の皆さんは、何よりも安全を一番に考えて行動するようにしてください。

Các bạn TTS, mong các bạn hãy hành động với suy nghĩ an toàn là trên hết nhé.

1. 保護具や作業着を正しく着用する

Mặc đồ bảo hộ và trang phục lao động đúng cách

では、労働災害を防ぐためにはどうすれば良いでしょうか。

まず、保護具や作業着をいつも正しく着用してください。ヘルメット、安全帯、保護手袋、保護メガネ、安全靴など、作業に応じた保護具と作業着をきちんと着用することで、ケガをするリスクを大幅に減らすことができます。

外国人である実習生にとって、日本の職場には未知の危険が多く潜んでいます。母国と違う環境や、現場で使われる日本語を十分理解できないで作業をすると、事故に

あう可能性が高まります。まず、保護具や作業着で自分の体をしっかり守ることから始めてください。

Vậy làm thế nào để có thể phòng tránh tai nạn lao động được?

Trước hết, bạn hãy mặc đồ bảo hộ lao động và trang phục lao động đúng cách. Từ việc trang bị cẩn thận đồ bảo hộ lao động và trang phục lao động như mũ bảo hiểm, đai an toàn, bao tay bảo hộ, kính bảo hộ, giày an toàn là có thể giảm rất lớn rủi ro bị thương.

Với các bạn TTS nước ngoài, phải đối mặt với nhiều nguy hiểm tiềm ẩn do không biết gì về nguy hiểm nơi công trường của Nhật. Nơi môi trường khác với quê hương mình, và làm việc mà không hiểu rõ được tiếng Nhật được sử dụng nơi công trường, nên khả năng gặp tai nạn là rất cao. Do đó, trước hết hãy bắt đầu từ bảo vệ bản thân mình bằng việc trang bị bảo hộ lao động và trang phục lao động cẩn thận.

2.作業前に安全チェック！

Kiểm tra an toàn trước khi làm việc！

実習生の皆さんに常に安全意識を高めてもらえるよう、私たちは「Safety Card」を配布し、日々の作業前安全チェックを勧めています。1分間でも良いので、「保護具の着用」、「自分の心身の状況のチェック」、そして「その日の作業の危険」を確認してから作業にとりかかってください。これだけで、事故にあう確率は大幅に減少するでしょう。

Để các bạn TTS luôn nâng cao ý thức an toàn, chúng tôi phát thẻ an toàn “Safety Card” tới các bạn, và khuyên hàng ngày các bạn kiểm tra an toàn trước khi làm việc. Chỉ cần 1 phút cũng được, bạn hãy kiểm tra cẩn thận “mặc đồ bảo hộ lao động”, “kiểm tra tình trạng sức khỏe tinh thần bản thân” và xác nhận “nguy hiểm trong công việc của ngày hôm đó” rồi hãy làm việc nhé. Chỉ cần làm được những điều này cũng có thể giảm đi khá lớn tỷ lệ gặp phải tai nạn.

(注) Safety Card についてのお問い合わせは組合担当者までお願い致します

(Chú ý) Về hỏi đáp liên quan tới Safety card bạn hãy hỏi người phụ trách nghiệp đoàn nhé.

実習生の皆さんへ Gửi bạn TTS thân mến

安全第一、あなたの行動が未来をつくる！

An toàn là số 1, hành động của bạn tạo dựng tương lai!