

目上の人と食事に行くときのマナー

NHỮNG QUY TẮC ỨNG XỬ KHI ĐI ĂN CÙNG NGƯỜI LỚN TUỔI HƠN

日本で働いていると、職場の上司など目上の人と一緒に食事に行く機会もあります。その場合、日本独特のルールがいくつかあります。日本人の中では重視されているルールですが、食事の席ではだれも教えてくれないので、紹介します。

Khi làm việc ở Nhật Bản, bạn cũng sẽ có cơ hội đi ăn cùng với những người lớn tuổi như cấp trên trong công ty. Trong trường hợp đó, có một số quy tắc ứng xử đặc biệt của Nhật Bản. Mặc dù đây là những quy tắc được coi trọng trong văn hóa của người Nhật Bản, nhưng không ai dạy bạn những điều này trên bàn ăn, vì vậy, tôi xin giới thiệu đến các bạn.

奥の席にお客さんや目上の人

Khách hàng hoặc người lớn tuổi hơn ở vị trí trong cùng

日本では、食事の際の席の順番について決まりがあります。目上の人やお客さんには基本的に「奥」に座っていただきます。その席を「上座」と言います。

Ở Nhật Bản, có quy tắc về thứ tự chỗ ngồi trong bữa ăn. Về cơ bản, người lớn tuổi hơn hoặc khách hàng sẽ được mời ngồi ở vị trí “trong cùng”.

床の間のある和室の場合

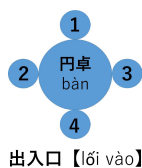
Trong trường hợp là phòng kiểu Nhật có chỗ để đồ trang trí

個室で床の間(かけ軸などが飾られているスペース)がある場合は、入口の位置にかかわらず床の間のすぐ前が「上座」になります。

Trong trường hợp phòng riêng có chỗ để đồ trang trí (tokonoma: không gian nơi treo tranh cuộn, v.v.), thì vị trí ngay trước tokonoma sẽ là “ghế trên”, bất kể vị trí của lối vào.

円卓の場合 Trong trường hợp là bàn tròn

円卓の場合は少し複雑です。入口から最も遠い席が一番の「上座」で、それ以外は図の番号の順番になります。



Trong trường hợp là bàn tròn thì phức tạp hơn một chút. Ghế xa nhất so với lối vào là “ghế trên” số một, các ghế còn lại sẽ theo thứ tự số trong hình vẽ.”

テーブルが多い場合 Trường hợp nhiều bàn

広い部屋では、入口から遠い席や壁側の席が上座です。

Trong một căn phòng rộng, ghế xa lối vào hoặc ghế ở phía tường là ghế trên.

目上の人に上座を勧める Mời người lớn tuổi hơn ngồi vào chỗ ngồi ghế trên

目上の人と一緒に食事をする際、個室であれば、なるべく目上の人に先に入ってもらいます。しかし、こちらに気をつけて自分が下座に座ろうとする人もいますので、上司やお客様が下座に座ろうとしたら、上座に座るように急いでお願いしてください。

Khi ăn cơm cùng với người lớn tuổi hơn, nếu là phòng riêng, tốt nhất là nên để người lớn tuổi hơn vào trước. Tuy nhiên, cũng có những người chu đáo muốn nhường nhịn và ngồi vào chỗ ghế dưới, vì vậy nếu sếp hoặc khách hàng của bạn có ý định ngồi vào ghế dưới, hãy nhanh chóng yêu cầu họ ngồi vào ghế trên.

店内で待ち合わせる場合は、先に店に着いて部屋に入り、下座に座って相手を待つとよいでしょう。

Trong trường hợp hẹn gặp tại một quán, bạn nên đến trước và vào phòng, ngồi ở vị trí ghế dưới và đợi đối phương.

「いただきます」「ごちそうさまでした」

“Itadakimasu: tôi xin phép ăn” “Gochisousamadeshita: Cảm ơn vì bữa ăn ngon”

食べる前に「いただきます」、食べた後に「ごちそうさまでした」と言います。これは日本の食事の始まりと終わりのあいさつです。特に、目上の人(上司や先輩)が自分よりお金を多く支払ってくれる場合は、この言葉が特に大事です。また、目上の人を食べ始めてから自分も食べるようにしましょう。

Trước khi ăn thì nói “Itadakimasu – Tôi xin phép ăn”, sau khi ăn xong thì nói “Gochisousamadeshita – Cảm ơn vì bữa ăn ngon”. Đây là những câu chào đầu và cuối bữa ăn trong văn hóa Nhật Bản. Đặc biệt, khi người lớn tuổi hơn (ví dụ: cấp trên hoặc tiền bối) chi trả nhiều tiền hơn cho bữa ăn, thì những lời này càng trở nên quan trọng. Ngoài ra, bạn cũng nên đợi người lớn tuổi hơn bắt đầu ăn rồi mới bắt đầu ăn.”

会計後にも「ごちそうさまでした」

Sau khi thanh toán cũng nói “Gochisousamadeshita”

食事が終わったときに「ごちそうさまでした」とあいさつの言葉を言いますが、上司や先輩が自分より多く払ってくれた場合は、お店を出る際などに、その人にもう一度「ごちそうさまでした」と言いましょ。この場合の「ごちそうさまでした」は、食事に誘ってくれたことやお金を払ってくれたことへのお礼の意味になります。日本では、さらにその翌日などで、その上司や先輩に職場で会った際に「昨日(○日)はごちそうさまでした」とか「昨日(○日)はありがとうございました」ともう一度声をかけるのが望ましいです。

Khi bữa ăn kết thúc, bạn sẽ nói “Gochisousamadeshita – Cảm ơn vì bữa ăn ngon”, tuy nhiên, nếu cấp trên hoặc tiền bối của bạn đã chi trả nhiều hơn cho bữa ăn, hãy nói lại câu này một lần nữa khi rời khỏi quán. Trong trường hợp này, “Gochisousamadeshita” mang ý nghĩa cảm ơn vì đã mời bạn ăn và đã chi trả tiền cho bữa ăn. Ở Nhật Bản, tốt hơn hết là bạn nên nói lại lời cảm ơn này một lần nữa vào ngày hôm sau hoặc những ngày tiếp theo khi gặp lại cấp trên hoặc tiền bối đó ở chỗ làm, ví dụ như “Hôm qua (ngày ○) cảm ơn vì bữa ăn ngon” hoặc “Hôm qua (ngày ○) cảm ơn bạn”

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

仕事ができる人のメモの取り方とは？

Cách ghi chú của người làm việc giỏi là gì?

皆さんは、普段の仕事でメモを取る習慣はありますか？人は忘れる生き物ですから、教わったことを忘れないように整理したり、仕事を効率的に進め、成果を出す為にもメモを取ることは必要不可欠なことです。

Mọi người có thói quen ghi chú trong công việc hàng ngày không? Vì con người là sinh vật dễ quên, việc ghi chú để sắp xếp những điều đã học được và không quên, cũng như để tiến hành công việc một cách hiệu quả và đạt được kết quả, là điều cần thiết và không thể thiếu.

ただ「メモを取る」と一言で言っても、取り方によっては仕事の効率が落ちてしまうこともあります。今日は、仕事における上手なメモの取り方について学んでいきましょう。

Chỉ nói đơn giản là “ghi chú”, nhưng cách ghi chú cũng có thể làm giảm hiệu quả công việc. Trong tháng này, chúng ta hãy học cách ghi chú hiệu quả trong công việc.

どうしてメモを取ることが大切か Tại sao việc ghi chú lại quan trọng?

主な理由は、「忘れないようにする為」です。前述の通り人は忘れる生き物ですから、記憶だけではどうしても限界があります。毎日の仕事はとても忙しいかと思しますので、メモが残っていることで目先のことに追われているうちに大事なことを忘れてしまう、ということを未然に防ぐことができます。

Lý do chính là “để không quên”. Như đã đề cập trước đó, con người là sinh vật dễ quên, vì vậy chỉ dựa vào trí nhớ sẽ có những giới hạn. Công việc hàng ngày thường rất bận rộn, vì vậy, khi có ghi chú, bạn có thể ngăn ngừa việc quên đi những điều quan trọng khi bạn đang bận rộn với những công việc trước mắt.

また、メモを取る姿も重要です。メモを取るということは、重要なことを聞き逃さないように注意を払っていると相手に好印象を与え、信頼向上につながります。

Ngoài ra, cách ghi chú cũng rất quan trọng. Việc ghi chú cho thấy bạn đang chú ý để không bỏ lỡ những điều quan trọng, điều này sẽ tạo ấn tượng tốt đối với người khác và góp phần vào việc xây dựng lòng tin.

上手なメモの取り方とは？ Cách ghi chú hiệu quả là gì?

次に、仕事ができる人のメモの取り方のコツを見ていきましょう。

Tiếp theo, chúng ta hãy cùng xem những mẹo ghi chú của những người làm việc giỏi.

- ・タイトルと日付を書く

- ・Viết tiêu đề và ngày tháng

タイトルをつけることで、自分が取ったメモを整理することが出来ます。また日付を書くことで、時系列で流れを見返すことが出来るので、そのときに聞いた内容を思い出しやすくなります。

Việc ghi tiêu đề giúp bạn tổ chức các ghi chú của mình. Ngoài ra, việc ghi ngày tháng giúp bạn dễ dàng xem lại các ghi chú theo trình tự thời gian, từ đó dễ dàng nhớ lại những nội dung đã nghe vào thời điểm đó.

- ・箇条書きにする

- ・Viết dưới dạng gạch đầu dòng

せっかく取ったメモを後で振り返る際、知りたい内容をすぐに見つけられることが重要なので、出来る限り箇条書きにしましょう。箇条書きは重要ポイントをリスト化したもので、メモの取り方の基本なので覚えておいてください。

Khi xem lại các ghi chú đã ghi, việc có thể tìm thấy nhanh chóng những nội dung cần biết là rất quan trọng, vì vậy hãy ghi chú theo dạng gạch đầu dòng càng nhiều càng tốt. Gạch đầu dòng là cách liệt kê những điểm quan trọng, và đây là một phương pháp cơ bản trong việc ghi chú, vì vậy hãy nhớ điều này.

- ・5W1Hを意識して書く

- ・Lưu ý viết theo phương pháp 5W1H

5W(いつ、どこで、誰が、何を、なぜ) 1H(どうやって)が意識出来るようになると、自分の意図が相手に伝わりやすくなったり、効率的に物事を進めやすくなったりと様々なメリットがあります。メモを取ることににおいても同様です。自然と情報が整理されるので、後でそのメモを見返す際に非常に役立ちます。

Khi bạn có thể ghi nhớ 5W (Khi nào, Ở đâu, Ai, Cái gì, Tại sao) và 1H (Như thế nào), ý định của bạn sẽ dễ dàng được truyền đạt đến người khác và giúp công việc tiến triển hiệu quả hơn, mang lại nhiều lợi ích khác nhau. Điều này cũng áp dụng trong việc ghi chú. Thông tin sẽ được tổ chức một cách tự nhiên, vì vậy khi xem lại các ghi chú sau này, nó sẽ rất hữu ích.

- ・忘れる前に、すぐ取る

- ・Ghi chú ngay lập tức trước khi quên

「絶対に忘れないから大丈夫」と思っている、やはり人は時間が経つにつれ記憶が曖昧になっていくものです。「鉄は熱いうちに打て」という諺がありますが、その言葉通り記憶が定着しているうちに書き留めましょう。

Dù bạn nghĩ “Chắc chắn sẽ không quên đâu, không sao đâu”, nhưng con người thường sẽ quên dần theo thời gian. Có một câu tục ngữ “Đánh sắt khi nó còn nóng”, và đúng như vậy, hãy ghi chú khi trí nhớ của bạn vẫn còn rõ ràng.

- ・出来るだけ見やすい字で書く

- ・Viết bằng chữ dễ đọc nhất có thể.

せっかく残したメモを後で見返したときに、皆さん自身が問題なく読めなければ意味がありません。忙しい現場では走り書きになることは致し方ないので、せめて読める字を書けるよう心がけましょう。

Khi xem lại các ghi chú mà bạn đã ghi, nếu chính bạn không thể đọc được mà không gặp vấn đề gì thì sẽ không có ý nghĩa. Trong môi trường làm việc bận rộn, việc viết nhanh là điều không thể tránh khỏi, nhưng ít nhất hãy cố gắng viết chữ sao cho có thể đọc được.

- ・内容は簡潔に

- ・Nội dung cần phải ngắn gọn.

「一字一句逃さないように」という気持ちはよくわかりますが、「メモを書くこと」を目的にしないように気を付けてください。書くことばかりに集中して肝心な話を理解出来なくなりますし、メモに残しても重要なポイントが結局何なのかわからなくなることが多いです。メモは、要点のみをかいつまんで書くことが大切です。

Tôi hiểu cảm giác muốn “không bỏ sót từng từ từng chữ”, nhưng hãy cẩn thận đừng để mục tiêu của bạn chỉ là “viết ghi chú”. Nếu chỉ tập trung vào việc viết, bạn sẽ không thể hiểu được những điểm quan trọng trong cuộc trò chuyện, và thậm chí khi xem lại ghi chú, bạn sẽ không nhớ được điểm quan trọng là gì. Ghi chú chỉ nên tóm tắt các điểm chính, đó là điều quan trọng.

まとめ Tổng kết

メモの取り方が上手になると仕事の効率が格段に上がるので、周りの信頼も得やすくなります。今回の学びを参考に皆さんだけの備忘録としてメモを上手に活用し、日々の仕事に役立ててください。

Khi bạn trở nên thành thạo trong việc ghi chú, hiệu quả công việc sẽ tăng lên rõ rệt, và bạn sẽ dễ dàng nhận được sự tin tưởng từ những người xung quanh. Hãy sử dụng những gì bạn đã học hôm nay làm tài liệu ghi nhớ riêng cho mình và áp dụng vào công việc hàng ngày để mang lại lợi ích.

何よりも 安全最優先

Hơn bất cứ điều gì

AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

事故の発生状況と予防ポイント(建設業)

Tình hình tai nạn và các điểm phòng ngừa

(Ngành xây dựng)

1. 墜落・転落

Rơi từ trên cao・ ngã xuống

高所作業は墜落や転落のリスクを伴います。足場、屋根、脚立などからの墜落や転落は、重大事故につながります。

Làm việc trên cao có nguy cơ bị ngã hoặc vấp ngã. Việc ngã hoặc vấp ngã từ giàn giáo, mái nhà, thang, v.v. có thể dẫn đến tai nạn nghiêm trọng.

事故例: 建築現場で外壁工事中、足場から転落し、足首と骨盤を骨折した。

Ví dụ về tai nạn: Trong quá trình thi công tường ngoài tại một công trường xây dựng, một người đàn ông đã ngã từ giàn giáo xuống và bị gãy chân và xương chậu.

予防ポイント

Điểm phòng ngừa

①高所作業を行う際は、必ず安全帯を着用する。②高所では無理な体勢を取らず、安定した姿勢で作業を行う。

③脚立を使用する際は、天板に立って作業をしない。

①Khi làm việc trên cao, luôn phải thắt dây an toàn.

②Khi làm việc trên cao, không nên ngồi ở tư thế khó chịu mà phải làm việc ở tư thế vững chắc.

③Khi sử dụng thang bậc, không được đứng trên bề mặt trên cùng để làm việc.

2. はさまれ・巻き込まれ

Bị kẹp, bị cuốn vào

建設現場では、工具、機械、そして設備などに、手や足をはさまれたり巻き込まれたりする事故が発生することがあります。

Tại các công trường xây dựng, tai nạn có thể xảy ra khi tay hoặc chân bị kẹp hoặc bị cuốn vào các công cụ, máy móc và thiết bị.

事故例：丸のこぎりで木材を切断していた際、木材と丸のこぎりを同時に手で保持していたため、誤って指が刃に巻き込まれ切断した。

Ví dụ về tai nạn: Khi đang cắt gỗ bằng cưa tròn, người đó cầm cả gỗ và cưa tròn trên tay cùng lúc và vô tình bị kẹt ngón tay vào lưỡi cưa, khiến lưỡi cưa cắt trúng.

予防ポイント

Điểm phòng ngừa

- ①材料は手で持たず、必ず作業台などを使用して、しっかり固定してから作業をする。
- ②工具の動く方向に体や手を置かず、常に安全な体勢で作業をする。
- ③安全装置を正しく使用する。安全カバーは外さない。
- ① Không cầm vật liệu trên tay. Luôn sử dụng bàn làm việc hoặc vật khác để cố định chắc chắn vật liệu trước khi làm việc.
- ② Không đặt cơ thể hoặc tay theo hướng chuyển động của dụng cụ và luôn làm việc ở vị trí an toàn.
- ③ Sử dụng đúng thiết bị an toàn. Không tháo nắp an toàn.

3. 転倒 Té ngã

建設現場では、資材や工具が床に散乱していたり、床が濡れていたたりしていることが原因で、転倒事故が発生します。

Tại các công trường xây dựng, tai nạn do ngã có thể xảy ra do vật liệu, dụng cụ rơi vãi trên sàn hoặc sàn nhà bị ướt.

事故例：工事現場で資材を運搬している際、床に散乱していた工具に足を取られ転倒し、手首を骨折した。

Ví dụ về tai nạn: Trong khi vận chuyển vật liệu tại công trường xây dựng, một công nhân đã vấp phải các dụng cụ nằm rải rác trên sàn, ngã và gãy cổ tay.

予防ポイント

Điểm phòng ngừa

- ① 職場の整理・整頓を徹底し、資材や工具などを床に放置しない。
 - ② 床が濡れている場合は速やかに清掃し、安全な作業環境を保つ。
 - ③ 床面の状態や障害物に十分注意を払い、急がず安定したスピードで歩行する。
- ① Giữ nơi làm việc sạch sẽ, ngăn nắp, không để vật liệu, dụng cụ trên sàn nhà.
 - ② Nếu sàn nhà bị ướt, phải nhanh chóng vệ sinh để duy trì môi trường làm việc an toàn.
 - ③ Chú ý đến tình trạng của mặt sàn và chướng ngại vật, đi với tốc độ ổn định, không vội vã.

実習生の皆さんへ Gửi tới tất cả các Thực tập sinh

墜落防止・はさまれ防止・転倒防止を徹底し、重大事故0を目指しましょう！

Hãy cùng hướng tới mục tiêu không có tai nạn nghiêm trọng nào bằng cách thực hiện các biện pháp toàn diện để ngăn ngừa té ngã, kẹp và vấp ngã!

日本語学習攻略法

Phương pháp học tiếng Nhật

みなさんは「フィラー」を知っていますか。

「フィラー」とは会話で発生する「うーん」「ええ、、」などの表現です。

Các bạn có biết về 「chữ đệm」 không? 「chữ đệm」 là những biểu hiện như
'ừmm', 'ừm...' phát sinh trong cuộc trò chuyện.

会話の中で日本語の単語が思い出せないときにも「ええっと」などと発しながら、思い出すこともできます。

Trong cuộc trò chuyện, khi không thể nhớ ra từ vựng tiếng Nhật, bạn có thể vừa nói
'Ừm...' vừa cố gắng nhớ lại

今月のテーマ

Đề tài tháng này

会話の間に意味のない言葉を入れてみよう

Hãy thử thêm những từ không có ý nghĩa vào cuộc trò chuyện.

自信ない？人間ぽいっ？

Không tự tin à? Trông có vẻ giống con người nhỉ?

ネイティブスピーカーであれば、あまりにもフィラーを多用すると自信がなさそうに見えることもあり、特にプレゼンテーションではフィラーをなるべく使わないことが望ましいとされていますが、実際の会話ではフィラーが全くないと、少し人間らしくないとか、感情がこもっていないようにも聞こえるのです。

Nếu là người bản xứ, việc sử dụng quá nhiều chữ đệm có thể khiến người khác nghĩ rằng bạn thiếu tự tin, và đặc biệt trong các bài thuyết trình, người ta thường khuyên không nên dùng chữ đệm quá nhiều. Tuy nhiên, trong cuộc trò chuyện thực tế, nếu không có bất kỳ chữ đệm nào, có thể nghe như thiếu tính người, hoặc cảm giác như không có cảm xúc.

言葉が出ないときに使える

Có thể sử dụng khi không thể nghĩ ra từ ngữ.

皆さんは外国人ですから、言葉がすぐに出てこないときに急に黙ってしまうよりも「ええーと」などとフィラーを入れる方が相手にも「私は今考えていますよ」ということが伝わります。

Vì các bạn là người nước ngoài, nên khi không thể nghĩ ra từ ngay lập tức, thay vì im lặng đột ngột, việc thêm chữ đệm như ‘Ừm...’ sẽ giúp người đối diện hiểu rằng ‘Tôi đang suy nghĩ đấy’.

言葉が出てこないときも焦らずフィラーを使って積極的にコミュニケーションをとりましょう！

Khi không thể nghĩ ra từ, đừng lo lắng, hãy sử dụng chữ đệm và chủ động giao tiếp!

先輩が教える Học từ người đi trước

日本語能力試験合格のヒケツ!

Bí quyết để đậu kì thi JLPT !

ミヤニンエーさん N3 合格 !

Bạn DUONG(Đậu N3)

皆さん、こんにちは！私の名前はミヤニンエーと申します。日本に来てから1年が経ちました。2024年7月に日本語能力試験N3に合格し、今年はN2を取得できるように日々努力しております。

Chào mọi người! Tên tôi là Myan Nye. Đã một năm kể từ khi tôi đến Nhật Bản. Vào tháng 7 năm 2024, tôi đã vượt qua kỳ thi năng lực tiếng Nhật N3, và năm nay tôi đang nỗ lực mỗi ngày để có thể đạt được N2.

日本は技術が素晴らしく、職のチャンスも非常に多い国だと思います。日本で多国籍の方々と一緒に働くことで、異文化を理解する貴重な経験を得ることができました。

Tôi nghĩ rằng Nhật Bản là một quốc gia có công nghệ tuyệt vời và cơ hội nghề nghiệp rất nhiều. Bằng cách làm việc cùng với những người đến từ nhiều quốc gia khác nhau tại Nhật Bản, tôi đã có được những trải nghiệm quý báu trong việc hiểu biết về các nền văn hóa khác nhau.

また、日本人の時間を守る姿勢や、真面目に仕事をこなす姿を見習い、私もそのようになりたいと思うようになりました。研修センターでのゴミの分別は最初とても面倒に感じましたが、環境を守るための日本の思いやりだと気づき、それ以来、細かい分別にも頑張っており取り組んでいます。

Thêm vào đó, tôi đã bắt đầu muốn học hỏi từ thái độ đúng giờ của người Nhật và cách họ làm việc nghiêm túc. Ban đầu, việc phân loại rác tại trung tâm đào tạo tôi cảm thấy rất phiền phức, nhưng tôi đã nhận ra đó là sự quan tâm của Nhật Bản đối với việc bảo vệ môi trường. Kể từ đó, tôi đã cố gắng tham gia vào việc phân loại rác một cách tỉ mỉ.

日本での文化体験の中では、浴衣を着て花火大会に参加したことが特に楽しい思い出です。焼きそばやかき氷を楽しみながら花火を眺めた時間は、本当に夢のようでした。いつかディズニーランドなどの観光地にも行ってみたいと思っています。

Trong những trải nghiệm văn hóa tại Nhật Bản, việc mặc yukata và tham gia lễ hội pháo hoa là kỷ niệm đặc biệt thú vị. Thời gian thưởng thức yakisoba và kakigori trong khi ngắm pháo hoa thực sự giống như một giấc mơ. Tôi hy vọng một ngày nào đó sẽ được đi thăm các địa điểm du lịch như Disneyland.

日本語の勉強についてですが、特に漢字を学ぶことが一番面白いと感じています。仕事がある日は1日1時間、休みの日は3時間ほど勉強しています。現在は技能実習生として働いていますが、技能実習期間が終わった後も特定技能ビザを取得して日本に住み続けたいと思っています。

Về việc học tiếng Nhật, tôi cảm thấy việc học kanji là điều thú vị nhất. Vào những ngày có công việc, tôi học khoảng một giờ mỗi ngày, còn vào ngày nghỉ tôi học khoảng ba giờ. Hiện tại, tôi đang làm việc với tư cách là thực tập sinh kỹ năng, nhưng tôi hy vọng sau khi kết thúc thời gian thực tập, tôi sẽ có thể lấy visa kỹ năng đặc định và tiếp tục sống ở Nhật Bản.

母国を離れて海外で働くと、ストレスが溜まることもあるかもしれません。そのようなときは一人で抱え込まず、周りの友だちや家族に相談するのが一番だと思います。私の場合は、友だちとおしゃべりをしたり、一緒にご飯を食べたりすることでストレスを解消しています。仕事中は真面目に働き、休みの日には心も体もリラックスできるようにすることで、生活がより快適になると思います。

Khi rời bỏ quê hương và làm việc ở nước ngoài, có thể sẽ có những lúc căng thẳng tích tụ. Vào những lúc như vậy, tôi nghĩ rằng điều quan trọng nhất là không giữ một mình, mà nên tham khảo ý kiến từ bạn bè hoặc gia đình xung quanh. Trong trường hợp của tôi, tôi giải tỏa căng thẳng bằng cách trò chuyện với bạn bè hoặc ăn cơm cùng nhau. Khi làm việc, tôi làm việc nghiêm túc, và vào ngày nghỉ, tôi cố gắng thư giãn cả về tinh thần lẫn cơ thể, tôi nghĩ rằng như vậy sẽ giúp cuộc sống trở nên thoải mái hơn.

将来の夢を叶えるためには、日本語を上達させることが重要だと思います。私は技能実習の3年間が終わるまでに、日本語能力試験のN1に合格することを目指しています。

Tôi nghĩ rằng để thực hiện ước mơ trong tương lai, việc nâng cao khả năng tiếng Nhật là rất quan trọng. Mục tiêu của tôi là đạt được chứng chỉ N1 trong kỳ thi năng lực tiếng Nhật trước khi kết thúc 3 năm thực tập kỹ năng.