

夏の服装 過度の露出は避けましょう

Tránh ăn mặc quá hở hang trong quần áo mùa hè

アジア・東南アジア諸国の夏も暑いですが、日本の夏も湿気が多くて、とても暑いですね。

Mùa hè ở Châu Á và Đông Nam Á cũng nóng, nhưng mùa hè ở Nhật Bản độ ẩm cao và nóng.

日ごろ、作業服や白衣に身を包んで一生懸命に働いている女性の皆さんが夏にショッピングや観光に出かけるとなれば、肌の露出が大きい服を選ぶときも多いことでしょう。毎日の仕事でたまったストレスを発散させるため、少し開放的な服を着て外出し、ストレスを発散させるのはよくあることです。

Những phụ nữ làm việc chăm chỉ mỗi ngày trong trang phục công sở hoặc áo khoác trắng thường sẽ chọn những trang phục hở nhiều da thịt khi đi mua sắm hoặc tham quan vào mùa hè. Mọi người thường mặc quần áo hở hang hơn một chút khi ra ngoài để giải tỏa căng thẳng do công việc hàng ngày gây ra.

中には、日ごろの節制やトレーニングで整えた体のフォルムを少し人目に触れさせたいと思うケースもあるでしょう。その場合、街中であなたとすれ違う人々は無言であなたを見て、心の中で賞賛の言葉を贈ることでしょう。

Trong một số trường hợp, bạn có thể muốn cho mọi người thấy hình dáng cơ thể săn chắc của mình thông qua chế độ ăn uống và tập luyện hàng ngày. Khi đó, những người đi ngang qua bạn trên phố sẽ nhìn bạn trong im lặng và gửi đến bạn những lời khen ngợi trong lòng.

それはそれで素敵なことですが、日本で肌の露出が大きい服を着るときには、少し注意点があります。それは、公共の場所では、肩や胸、背中 of 肌をあまり見せない方がよいということです。

Bản thân điều đó đã là điều tuyệt vời, nhưng có một vài điều cần lưu ý khi mặc những trang phục hở nhiều ở Nhật Bản. Đó là ở nơi công cộng, tốt nhất là không nên để lộ quá nhiều da ở vai, ngực hoặc lưng.

街中やショッピングセンター、鉄道・バス・飛行機などの公共交通の中では、肩や胸、背中をあまり露出しすぎないのが、日本社会での暗黙のルールです。

Có một quy tắc bất thành văn trong xã hội Nhật Bản là bạn không nên để lộ vai, ngực hoặc lưng quá nhiều trong thành phố, tại các trung tâm mua sắm và trên các phương tiện giao thông công cộng như tàu hỏa, xe buýt và máy bay.

Vì vậy, nếu bạn đi dạo trong thành phố với trang phục hở nhiều da, hãy nhớ mặc áo len cardigan hoặc áo sơ mi khoát qua vai để đảm bảo rằng không để lộ quá nhiều da ở vai và lưng. Sau đó, khi bạn đến nơi chỉ có bạn bè thân thiết tụ tập, ví dụ như nhà một người bạn, khi đó bạn hãy tháo bỏ đồ bạn đang khoát trên vai.

Vì vậy, nếu bạn đi dạo trong thành phố với trang phục hở nhiều da, hãy nhớ mặc áo len cardigan hoặc áo sơ mi khoát qua vai để đảm bảo rằng không để lộ quá nhiều da ở vai và lưng. Sau đó, khi bạn đến nơi chỉ có bạn bè thân thiết tụ tập, ví dụ như nhà một người bạn, khi đó bạn hãy tháo bỏ đồ bạn đang khoát trên vai.

Ở đây, khi bạn đi dạo trong thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

Nhân tiện, khi bạn đi dạo quanh thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

Nhân tiện, khi bạn đi dạo quanh thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

Nhân tiện, khi bạn đi dạo quanh thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

Nhân tiện, khi bạn đi dạo quanh thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

Nhân tiện, khi bạn đi dạo quanh thành phố, bạn có thể mặc quần áo trong suốt trùm qua vai. Không sao cả miễn là da ở vai, ngực và lưng của bạn không bị nhìn thấy trực tiếp.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

自分自身の癖や態度を見直し、良い職場環境を

Xem lại thói quen và thái độ của bản thân để tạo môi trường làm việc tốt hơn

皆さんはそのつもりがないのに、目の前の相手を怒らせてしまったり不快に思わせてしまったことはないでしょうか？皆さんの国では当たり前の行動や態度でも、実は日本人にとっては失礼だと捉えられてしまうことも少なくありません。特に仕事においては、良い人間関係を築くためにも言動には十分に気を付ける必要があります。

今月は、そんな日本においてタブーとされる態度について学び、自分自身を振り返るきっかけにしていきましょう。

Mọi người đã bao giờ vô tình làm người đối diện tức giận hoặc khó chịu mà không hề có ý như vậy chưa? Những hành vi hay thái độ được xem là bình thường ở đất nước của các bạn, đôi khi lại bị coi là bất lịch sự đối với người Nhật. Đặc biệt trong công việc, để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, chúng ta cần chú ý đến lời nói và hành động. Tháng này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu về những thái độ bị coi là cấm kỵ ở Nhật Bản, đồng thời xem lại bản thân để cải thiện mỗi ngày.

日本で不快に思われる態度

Những thái độ dễ khiến người Nhật khó chịu

多くの日本人が不快に感じると言われる代表的な態度についてまとめます。皆さんも無意識にやっちゃってはいないでしょうか？

Dưới đây là một số thái độ tiêu biểu khiến nhiều người Nhật cảm thấy không thoải mái. Hãy cùng xem bạn có đang vô thức thực hiện những hành vi này không nhé?

①舌打ち Tặc lưỡi

舌打ちは、不愉快な気持ちや苛立ちを表す動作です。仕事をしていると自分の思った通り物事が進まずイライラしてしまうこともあるでしょうが、チームで仕事をしている以

上、自分の思い通りにならないのはよくあることです。「チッ」という音にも不快感を覚える人が多いので、十分気を付けましょう。

Là hành động thể hiện sự khó chịu hay cáu giận. Khi công việc không suôn sẻ, bạn có thể cảm thấy bức mình, nhưng vì làm việc theo nhóm nên không phải lúc nào cũng theo ý mình. Âm thanh “chít” phát ra khi tắc lưỡi khiến nhiều người cảm thấy khó chịu, vì vậy hãy cẩn thận.

② 貧乏ゆすり Rung chân

そわそわして落ち着かないときについ出てしまうという人もいるかと思いますが、周りからすると振動が伝わって集中力を欠いてしまうなど、悪い影響を与えてしまいます。無意識だとしても周りからは「落ち着きのない人」と思われ、印象も良くありません。

Một số người có thói quen rung chân khi lo lắng hay thiếu tập trung. Tuy nhiên, hành động này có thể gây mất tập trung cho người xung quanh và tạo ấn tượng xấu như “người không điềm tĩnh”.

③ 叱られているときニヤニヤする Cười khi bị khiển trách

その人がなぜ怒っているのかわからず、その場を和ませようとつい笑ってしまう場合もあれば、怒られる不安や緊張から無意識で笑ってしまう場合もあるかと思いますが、いずれにせよ大変失礼な行為であることに変わりありません。

Có người cười vì không hiểu tại sao bị mắng, hoặc cười do căng thẳng hay lo lắng, nhưng dù lý do là gì, đây cũng là hành vi rất bất lịch sự trong văn hóa Nhật.

④ 話しているときに目を合わせない Không nhìn vào mắt khi nói chuyện

基本的に相手が話しているときは、相手の目を見てしっかり耳を傾けましょう。皆さん自身がそのつもりがなくても、話している最中に携帯をいじっていたりなどして目線を合わせないでいると、話を聞いていないと思われ相手を不快にさせるだけでなく、自分を受け容れてもらえないと不安をも与えることになります。

Khi người khác đang nói, bạn nên nhìn vào mắt họ và lắng nghe. Nếu bạn nhìn điện thoại hay tránh ánh mắt đối phương, họ sẽ cảm thấy bạn không lắng nghe hoặc không tôn trọng, điều này dễ tạo ra cảm giác bị từ chối.

⑤ ため息やあくびをする Thở dài hoặc ngáp

疲れを感じるとつい出てしまうこともあるかと思いますが、どちらも相手に与える印象は決して良いものではありません。日々の仕事は大変かと思いますが、周りの覇気も奪うことになりかねないので、職場ではやらないように気を付けましょう。

Dù bạn mệt mỏi, việc thở dài hay ngáp trước mặt người khác gây ấn tượng xấu. Nó có thể làm mất tinh thần của cả nhóm, vì vậy hãy tránh thực hiện trong môi trường làm việc.

悪い癖は、早めに直しましょう

Sửa thói quen xấu càng sớm càng tốt

自分は無意識でも、周りは皆さんの思っている以上に気になっていたりするものです。仕事で「成果を出したい」「良い人間関係を築きたい」と思っているのであれば、皆さん自身の癖を見直すことも大切です。

まずは自分が相手に不快に思われたり誤解を招くような言動をしていないか、自分の癖や態度を第三者の視点で振り返ってみて、もし悪い癖があれば意識して改善出来るようにしましょう。日頃から注意していれば、きっと良い結果がついてきます！

Dù bạn không để ý, nhưng người xung quanh có thể rất khó chịu với những hành vi của bạn.

Nếu bạn muốn đạt thành tích trong công việc và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, việc xem lại và điều chỉnh những thói quen xấu là điều quan trọng. Hãy thử nhìn lại bản thân từ góc nhìn của người khác, xem liệu bạn có đang vô tình làm điều gì khiến người khác khó chịu hay hiểu lầm. Nếu có, hãy nhận thức và cải thiện từng chút một.

Nếu chú ý từ những việc nhỏ mỗi ngày, bạn chắc chắn sẽ gặt hái được kết quả tốt !

まとめ Tổng kết

態度一つで周りからの印象を悪くしてしまうのは、非常に勿体ないことです。国によって文化や価値観は違いますが、皆さんは今「日本」にいます。「郷に入っては郷に従え」という諺もありますが、日本において良くないとされる態度を無意識にやっってしまうような気を付けていきましょう。

Chỉ một thái độ sai cũng có thể làm xấu hình ảnh của bạn trong mắt người khác, điều đó thật đáng tiếc. Mỗi quốc gia có văn hóa và giá trị khác nhau, nhưng hiện tại bạn đang sống và làm việc tại Nhật Bản.

Có câu: “Nhập gia tùy tục” 「郷に入っては郷に従え」

Vì vậy, hãy luôn ý thức để không vô tình thể hiện những thái độ không phù hợp với văn hóa Nhật, từ đó xây dựng một môi trường làm việc tích cực và chuyên nghiệp hơn nhé.

何よりも 何ん bất cứ điều gì

安全最優先 AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

～ 危険な暑さが「当たり前」になる時代へ ～

～ Hướng tới kỷ nguyên mà độ nóng nguy hiểm trở thành “điều hiển nhiên”～

2025 年夏、熱中症を防ぐ「知恵と準備」

Mùa hè năm 2025: “Kiến thức và sự chuẩn bị” để phòng ngừa say nắng

ここ数年、日本の夏の危険な暑さは「異常」ではなく「当たり前」になりつつあります。

Trong vài năm trở lại đây, vào mùa hè độ nóng nguy hiểm ở Nhật Bản đã trở thành “điều hiển nhiên” chứ không còn là “điều bất thường”.

2023 年と 2024 年ともに 5～9 月の熱中症による救急搬送者数が 9 万人を超え、耐えがたいほどの暑さが定着していることが分かります。特に 2024 年 7 月の最終週には、1 週間で 1 万 3 千人近い救急搬送者数となり、過去 2 番目に多い事例となりました。

Số người được xe cứu thương đưa đến bệnh viện do say nắng từ tháng 5 đến tháng 9 năm 2023 và 2024 là khoảng 90.000 người, cho thấy cái nóng không thể chịu đựng được đang trở thành một phần thường trực của khí hậu. Đặc biệt, trong tuần cuối tháng 7/2024, số người được xe cứu thương vận chuyển là gần 13.000 người trong 1 tuần, là số ca bệnh cao thứ 2 từ trước đến nay.

例年、梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、まだ体が暑さに慣れていない時期に熱中症を発症する人が多く見られます。この時期、特に注意が必要です。

Hàng năm, nhiều người bị say nắng khi trời quang mây hoặc sau mùa mưa, khi cơ thể chưa thích nghi với nhiệt độ cao. Trong thời gian này, cần phải đặc biệt cẩn thận.

今年の夏も暑くなりそうです。実習生の皆さんも、しっかり熱中症対策をして、猛暑を乗り切ってください。

Có vẻ như mùa hè năm nay lại nóng. Tất cả các bạn thực tập sinh, vui lòng thực hiện các biện pháp thích hợp để phòng ngừa say nắng và vượt qua cái nóng như thiêu đốt này.

1.熱中症を防ぐ「3つの準備」 “3 việc chuẩn bị” để phòng ngừa say nắng

① 水分と塩分をとる

Uống nước có muối ← × 塩を入れた水を飲む

Nhận đủ nước và mặn ← 十分な水分と塩分を摂取する？

朝起きた直後、作業前、休憩時、帰宅後——。タイミングを決めて水分と塩分をとる習慣をつけましょう。汗とともに失われるミネラル補給には、スポーツドリンクや塩飴が効果的です。

Ngay sau khi bạn thức dậy vào buổi sáng, trước khi đi làm, trong giờ nghỉ, sau khi về nhà... Hãy tạo thói quen uống nước có muối vào những thời điểm cố định. Đồ uống thể thao và kẹo muối có hiệu quả trong việc bổ sung khoáng chất bị mất qua mồ hôi.

② 暑さから体を守る

Bảo vệ cơ thể khỏi nhiệt độ cao

通気性の良い服装、首元や頭部を守る帽子、保冷剤の活用などで体温上昇を防ぎましょう。特に屋外作業の方は、直射日光を避ける工夫をしてください。

Để ngăn ngừa nhiệt độ cơ thể tăng cao, bạn có thể mặc quần áo thoáng khí, đội mũ để bảo vệ cổ và đầu, và chườm đá. Đặc biệt, nếu bạn làm việc ngoài trời, hãy thực hiện các biện pháp tránh ánh nắng trực tiếp.

③ 体の「小さなサイン」を見逃さない

Đừng bỏ qua những dấu hiệu nhỏ trên cơ thể bạn

「いつもと違うだるさ」「軽い頭痛」「食欲がない」と感じたら、すぐに報告・休憩することが大切です。無理をせず、初期段階での対処が重症化を防ぎます。

Nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây, điều quan trọng là phải báo cáo ngay lập tức và nghỉ ngơi. Đừng ép buộc bản thân và hành động ngay từ giai đoạn đầu sẽ ngăn chặn tình trạng trở nên nghiêm trọng.

2.もし、誰かが熱中症になったら？ Nếu ai đó bị say nắng thì nên làm gì？

- すぐに日陰や涼しい屋内に移動し、指導員に知らせる
- Ngay lập tức di chuyển đến nơi râm mát hoặc trong nhà và thông báo cho người giám sát.
- 衣服を緩め、首・脇・太ももの付け根などを冷やす
- Nói lỏng quần áo và làm mát vùng cổ, nách và đùi.
- 意識がある場合は、水分を少しずつ与える
- Nếu người bệnh còn tỉnh táo, hãy cho họ uống nước từng ít một.
- 意識がない・応答がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
- Nếu nạn nhân bất tỉnh hoặc không có phản ứng, hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức.

実習生の皆さんへ Gửi đến tất cả các thực tập sinh

水を飲み、暑さを避け、体調の変化に気づいてください

Uống nước, tránh nóng và chú ý đến bất kỳ thay đổi nào về tình trạng thể chất của bạn.

「がんばる」より「準備する」ことで命を守れます

“Chuẩn bị” thay vì “cố gắng” sẽ cứu sống được nhiều người

日本語学習攻略法

Phương pháp học tiếng Nhật

日本語を楽しく学ぶ方法として、漫画はとても効果的です。特に学び始めたばかりの人にとって、内容がわかりやすく、日常的な言葉を多く使う漫画は語学力アップの強い味方になります。ここでは、初心者におすすめの漫画を3作品、特徴や学べる単語とともにご紹介します。

Học tiếng Nhật qua manga là một phương pháp rất hiệu quả và thú vị. Đặc biệt đối với những người mới bắt đầu học, manga với nội dung dễ hiểu và sử dụng nhiều từ ngữ hàng ngày sẽ là một trợ thủ đắc lực giúp nâng cao khả năng ngôn ngữ. Dưới đây, chúng mình xin giới thiệu 3 bộ manga được đề xuất cho người mới bắt đầu, cùng với những đặc điểm và từ vựng mà bạn có thể học được.

今月のテーマ 読書月間

マンガで学ぶ日本語 楽しく身につく3作品

Học tiếng Nhật qua Manga 3 tác phẩm giúp bạn học vui vẻ và hiệu quả

『しろくまカフェ』(難易度: やさしい)

『Shirokuma Cafe』(Độ khó: Dễ)

動物たちとカフェの日常を描いた癒し系コメディ。会話が短く、ひらがなと簡単な漢字中心。食べ物、あいさつ、動作表現などが学べます。

Đây là một bộ truyện hài hước nhẹ nhàng kể về cuộc sống hàng ngày tại một quán cà phê với các loài động vật. Các đoạn hội thoại ngắn, tập trung vào chữ hiragana và

các kanji đơn giản. Bạn có thể học được các từ vựng về thức ăn, lời chào, và các biểu hiện hành động.

『よつばと！』(難易度:ふつう)

『Yotsubato』(Độ khó: Trung bình)

元気な少女・よつばの日常生活を描くストーリー。日常会話が豊富で、家族、季節、遊びなど生活に密着した語彙が学べます。

Câu chuyện kể về cuộc sống hàng ngày của cô bé Yotsuba năng động. Truyện có nhiều đoạn hội thoại hàng ngày, giúp bạn học được vốn từ vựng gắn liền với cuộc sống như gia đình, mùa, và các trò chơi.

『ドラえもん』(難易度:ややむずかしい)

『Doraemon』(Độ khó: Hơi khó)

未来のネコ型ロボットと少年の冒険を描く名作。やさしい話も多く、道具、学校生活、感情表現など幅広い単語に触れられます。

Một tác phẩm kinh điển kể về cuộc phiêu lưu của chú mèo máy đến từ tương lai và một cậu bé. Mặc dù có nhiều câu chuyện dễ hiểu, bạn có thể tiếp xúc với nhiều từ vựng đa dạng về đồ dùng, cuộc sống học đường và cách biểu đạt cảm xúc.

初級者でも楽しみながら自然な日本語が身につくので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

Ngay cả những người mới bắt đầu cũng có thể vừa học vừa giải trí một cách tự nhiên, vì vậy hãy thử sức nhé.

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 !

トウザーアウンさん

テインテインナインさん

N2 合格 !

みなさん、こんにちは !

私たちは2023年1月に来日し、もうすぐ2年になります。2024年12月には日本語能力試験N2に合格しました。今回は、私の勉強方法についてシェアさせていただきます。

漢字が一番苦手な分野なので、忘れないように何度も書いて覚えるようにしています。休みの日には、文法や単語は時間をかけて勉強しました。聴解の勉強は、毎日寝る前に YouTube を使って30分間の聞き取り練習をしていました。月に1回は、その1か月に勉強した内容を復習し、試験前の1か月は、毎日のように過去の問題集を解きました。

その結果合格して、日本語に自信が持てるようになり、とても嬉しかったです。

日本に来た当初は、日本のルールに慣れず、仕事でも分からないことが多くて不安でした。しかし、“郷に入っては郷に従え”という世界共通のことわざを知り、少しずつ慣れるように努力しました。日本は時間やルールに厳しい国ですが、それは素晴らしい習慣だと思います。この習慣は、帰国後も大切にしていきたいです。

Chào mọi người!

Chúng mình đến Nhật Bản vào tháng 1 năm 2023, vậy là sắp được 2 năm rồi. Vào tháng 12 năm 2024, chúng mình đã đỗ kỳ thi Năng lực Tiếng Nhật N2. Lần này, mình xin chia sẻ về phương pháp học tập của mình.

Chữ Hán là phần khó nhất đối với mình, vì vậy mình đã cố gắng viết đi viết lại nhiều lần để ghi nhớ và không quên. Vào những ngày nghỉ, mình dành thời gian học ngữ pháp và từ vựng. Để luyện nghe, mình thường luyện nghe 30 phút bằng YouTube mỗi tối trước khi đi ngủ. Mỗi tháng một lần, mình ôn lại nội dung đã học trong tháng đó, và trong vòng một tháng trước kỳ thi, mình gần như giải đề thi của những năm trước mỗi ngày.

Kết quả là mình đã đỗ, cảm thấy tự tin hơn vào tiếng Nhật của mình và rất vui mừng.

Thời gian đầu mới đến Nhật Bản, mình chưa quen với các quy tắc của Nhật và có nhiều điều không hiểu trong công việc, khiến mình cảm thấy lo lắng. Tuy nhiên, khi biết đến câu tục ngữ phổ biến trên thế giới "Nhập gia tùy tục", mình đã cố gắng dần dần để thích nghi. Nhật Bản là một quốc gia nghiêm ngặt về thời gian và quy tắc, nhưng mình nghĩ đó là một thói quen tuyệt vời. Mình muốn giữ gìn thói quen này ngay cả sau khi về nước.

仕事を一生懸命頑張っている理由は、充実した日常生活を送ることと、家族を支えることができるからです。日本に来てから変わったことは、母国にいた頃の自分よりも自信が付き、前向きに頑張れるようになったことです。チームで働く中で、チームワークの大切さも理解できるようになりました。

日本に来て本当に良かったと思います。自分の人生が良い方向に変わり、「報・連・相（ほうれんそう）」もできるようになりました。この経験を大切にして、これから自分たちがビジネスをするときにも、成功に繋げていきたいです。

Lý do mình làm việc chăm chỉ là vì muốn có một cuộc sống hàng ngày trọn vẹn và có thể hỗ trợ gia đình. Điều thay đổi ở mình từ khi đến Nhật là mình đã tự tin hơn và có thể cố gắng một cách tích cực hơn so với khi còn ở quê nhà. Khi làm việc nhóm, mình cũng đã hiểu được tầm quan trọng của tinh thần đồng đội.

Mình thực sự cảm thấy rất may mắn khi đến Nhật Bản. Cuộc đời mình đã thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn, và mình cũng đã có thể thực hiện được "Horenso" (Báo cáo – Liên lạc – Tham vấn). Mình muốn trân trọng kinh nghiệm này và sử dụng nó để thành công trong công việc kinh doanh của mình sau này.

最後に、みなさんに伝えたいことがあります。それは、「3年間という時間を大切に
して、自分がなぜ日本に来たのかという最初の夢を忘れないでほしい」ということです。
技能実習生として、3年間一緒に頑張りましょう！

Cuối cùng, mình có một điều muốn gửi gắm đến tất cả mọi người. Đó là: “Hãy trân
trọng khoảng thời gian 3 năm này và đừng quên ước mơ ban đầu về lý do bạn đến
Nhật Bản.” Hãy cùng nhau cố gắng trong 3 năm với tư cách là thực tập sinh kỹ năng
nhé!