

地域の公共プールを使ってみよう！

Hãy thử sử dụng bể bơi công cộng trong khu vực!

日本の夏は、東南アジア諸国と同じくらい暑く、不快な日々が続きます。

Mùa hè ở Nhật Bản nóng và oi bức tương tự như các nước Đông Nam Á, và những ngày khó chịu như vậy kéo dài liên tục.

そんなときは、安い費用で利用できる公共プール（スイミングプール）に行って、水浴びや水泳を楽しんではいかがでしょうか？

Trong những lúc như thế, bạn có thể thử đến các bể bơi công cộng (swimming pool) với chi phí rẻ để tắm mát hoặc bơi lội thư giãn.

この記事では日本の公共プールの探し方や利用方法をレポートします。

Bài viết này sẽ giới thiệu cách tìm kiếm và cách sử dụng các bể bơi công cộng ở Nhật Bản.

料金が安い公共プール

Бể bơi công cộng giá rẻ

日本各地に、市や区などが運営するスポーツ施設があります。

Ở khắp các địa phương tại Nhật Bản đều có các cơ sở thể thao do thành phố hoặc quận/huyện vận hành.

野球場やサッカー場、体育館のほか、トレーニングジムや卓球台などを民間施設と比べると安い利用料で楽しむことができます。

Ngoài sân bóng chày, sân bóng đá và nhà thi đấu, bạn còn có thể sử dụng phòng tập gym, bàn bóng bàn... với mức phí rẻ hơn nhiều so với các cơ sở tư nhân.

そして、その中には「公共プール」もあります。

Trong số đó cũng có cả “bể bơi công cộng” (public pool).

近所の公共プールを見つけよう！

Hãy tìm bể bơi công cộng gần nơi bạn ở!

こうした施設を探すには、インターネットが便利です。

Bạn có thể tìm những cơ sở như thế này trên Internet.

日本に来て間もない技能実習生の皆さんは、日本語力の高い先輩や日本人の上司に手伝ってもら

といいでしょう。

Những thực tập sinh kỹ năng mới đến Nhật Bản nên nhờ các tiền bối có khả năng tiếng Nhật tốt hoặc cấp trên người Nhật giúp đỡ.

たとえば、横浜市の公共プールを探すには、Google 検索などで「横浜市 公共プール」というキーワードを入れて検索します。

Ví dụ, để tìm bể bơi công cộng ở thành phố Yokohama, bạn nhập từ khóa “横浜市 公共プール” (bể bơi công cộng Yokohama) trên Google hoặc các công cụ tìm kiếm khác.

この中から自分の興味のあるプールを選んで名前などをクリックします。

Từ các kết quả đó, hãy chọn bể bơi mà bạn quan tâm và nhấp vào tên của nó.

すると、そのプールの公式サイトに移動しますので、施設の内容や場所、営業時間、使用料などを調べます。

Khi đó, bạn sẽ được chuyển đến trang web chính thức của cơ sở đó, nơi bạn có thể xem thông tin về nội dung dịch vụ, địa điểm, giờ mở cửa, phí sử dụng, v.v.

公共プールを使うときの注意点

Những lưu ý khi sử dụng bể bơi công cộng

それでは、公共プールを使う際に気をつけることを紹介します。

Vậy bây giờ sẽ giới thiệu những điều cần chú ý khi sử dụng bể bơi công cộng.

水着とスイムキャップ

Đồ bơi và mũ bơi

日本の公共プールでは、水着の種類が指定されている場合があります。

Ở các bể bơi công cộng tại Nhật, có trường hợp quy định loại đồ bơi phải sử dụng.

たとえば、男性はトランク水着、女性はワンピース水着といった感じです。

Ví dụ, nam giới thường dùng quần bơi dạng trunk, nữ giới thường dùng đồ bơi một mảnh (one-piece).

また、スイムキャップの着用が義務付けられていることも多いです。

Ngoài ra, việc đội mũ bơi thường là bắt buộc.

「ドン・キホーテ」や「しまむら」などの安売り店で探すと、水着などを手ごろな値段で手に入れ

ることができます。

Bạn có thể mua đồ bơi với giá hợp lý tại các cửa hàng giá rẻ như “Don Quijote” hoặc “Shimamura”.

めがねは禁止

Cấm đeo kính mắt

プールでめがねをかけることは禁じられています。

Ở bể bơi, việc đeo kính mắt là bị cấm.

水中に落ちてだれかが踏むと危ないからです。

Lý do là nếu kính rơi xuống nước, có thể bị ai đó giẫm phải và rất nguy hiểm.

視力の悪い人がプールで泳ぐときは、コンタクトレンズを利用してゴーグルを着けるか、度付きのゴーグルを使いましょう。

Những người bị cận khi bơi nên dùng kính áp tròng và đeo kính bơi (goggles), hoặc sử dụng kính bơi có độ (kính bơi dành cho người cận thị).

持ち込めないもの

Những vật không được mang vào bể bơi

公共プールでは、浮き輪やビーチボール、シュノーケルを持ち込めない場合があります。

Tại các bể bơi công cộng, có trường hợp không được phép mang theo phao bơi, bóng bãi biển hoặc ống thở (snorkel).

また、時計やアクセサリは更衣室で外してからプールに行きましょう。

Ngoài ra, đồng hồ và các loại trang sức nên được tháo ra ở phòng thay đồ trước khi vào khu vực bể bơi.

タトゥーは原則 NG

Hình xăm (tattoo) về nguyên tắc là không được phép

タトゥーのある人はラッシュガード着用などを求められることがあります。

Những người có hình xăm có thể được yêu cầu mặc áo chống nắng khi bơi (rash guard) hoặc che kín hình xăm bằng các biện pháp khác khi sử dụng bể bơi.

公共プールの利用手順

Quy trình sử dụng bể bơi công cộng

公共プールの利用の手順は次の通りです。
Quy trình sử dụng bể bơi công cộng như sau.

- ①チケットを買う
- ①Mua vé

入口付近でチケットを買います。
Bạn mua vé ở khu vực gần lối vào.

自動券売機で購入する場合があります。
Một số cơ sở có máy bán vé tự động để người sử dụng tự mua vé.

- ②水着に着替える
- ②Thay đồ bơi

チケットを買って施設の中に入ったら、更衣室（ロッカールーム）に行って水着に着替えます。
Sau khi mua vé và vào bên trong cơ sở, bạn đến phòng thay đồ (locker room) để thay sang đồ bơi.

荷物や着替えを入れるロッカーは有料の場合もありますし、後からおカネが返ってくる場合もあります。
Tủ đựng đồ để cất hành lý và quần áo có thể tính phí. Cũng có nơi yêu cầu đặt cọc tiền và sẽ hoàn lại sau khi bạn sử dụng xong.

- ③シャワーを浴びる
- ③Tắm tráng

水着に着替えたら、プールに入る前にシャワーを浴びます。
Sau khi thay đồ bơi, bạn phải tắm tráng trước khi xuống bể bơi.

これはすべての利用者の義務なので、必ずシャワーを浴びるようにしてください。
Đây là nghĩa vụ của tất cả người sử dụng, vì vậy hãy nhớ tắm tráng trước khi vào bể bơi.

- ④泳ぐ（水に入る）
- ④Bơi (xuống nước)

シャワーを浴びたらプールに行き、泳ぐ方向などのルールにしたがってプールを利用します。

Sau khi tắm tráng xong, bạn đến bể bơi và sử dụng bể theo đúng các quy định, chẳng hạn như hướng bơi và các nội quy khác của bể bơi.

⑤泳いだ後

⑤Sau khi bơi xong

泳いだ後は再びシャワーを浴びてから更衣室で着替えます。

Sau khi bơi xong, bạn hãy tắm lại một lần nữa bằng vòi sen, sau đó vào phòng thay đồ để thay quần áo.

未来へつなげる大切なヒント

Những gợi ý quan trọng để kết nối tới tương lai

S N S の正しい使い方

～会社のことを投稿するとどうなる？～

Sử dụng mạng xã hội đúng cách

Đăng tải thông tin về công ty trên mạng xã hội sẽ dẫn đến điều gì?

S N S は、家族や友だちと簡単につながるができる便利なツールです。

Mạng xã hội (SNS) là một công cụ tiện lợi giúp chúng ta dễ dàng kết nối với gia đình và bạn bè.

写真や動画、日々の出来事を気軽に共有できる一方で、使い方を間違えると、自分だけでなく会社や周りの人にも大きな影響を与えてしまいます。

Chúng ta có thể thoải mái chia sẻ hình ảnh, video và những sự việc diễn ra hằng ngày.

特に仕事に関する内容は、軽い気持ちの投稿が思わぬトラブルにつながる可能性があります。

Tuy nhiên, nếu sử dụng không đúng cách, mạng xã hội có thể gây ảnh hưởng lớn không chỉ đến bản thân mà còn đến công ty và những người xung quanh. Đặc biệt, những nội dung liên quan đến công việc nếu được đăng tải một cách thiếu suy nghĩ có thể dẫn đến những rắc rối ngoài mong muốn.

今月は、「会社のことをS N S に投稿したらどうなるのか」という視点で、注意すべきポイントを考えていきましょう。

Tháng này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những điểm cần lưu ý dưới góc nhìn: “Điều gì sẽ xảy ra khi đăng thông tin về công ty lên mạng xã hội?”

軽い投稿が大きな問題になる理由

Vì sao một bài đăng tưởng chừng đơn giản lại có thể trở thành vấn đề lớn?

「今日は仕事が大変だった」「忙しくて疲れた」など、何気ない投稿でも、制服や建物、周囲の風景などから会社が特定されることがあります。

Những bài đăng tưởng như vô hại như: “Hôm nay công việc thật vất vả” hay “Bạn quá nên mệt” đôi khi cũng có thể khiến người khác xác định được nơi làm việc của bạn thông qua đồng phục, tòa nhà hoặc khung cảnh xung quanh xuất hiện trong bài đăng.

mata、工場の中の様子や作業工程、製品、使用している機械などの写真を投稿すると、会社の大切な情報が外に漏れてしまう可能性があります。

Ngoài ra, nếu đăng tải hình ảnh bên trong nhà máy, quy trình làm việc, sản phẩm hoặc các loại máy móc đang sử dụng, những thông tin quan trọng của công ty có thể bị tiết lộ ra bên ngoài.

こうした行為は「情報漏えい」と呼ばれ、会社の信用を失う大きな原因になります。

Những hành vi như vậy được gọi là “rò rỉ thông tin” (情報漏えい) và là một trong những nguyên nhân lớn làm mất uy tín của công ty.

自分では「これくらいなら大丈夫」と思っている、SNSでは多くの人に見られ、想像以上に広がってしまうことがあるため、十分な注意が必要です。

Dù bản thân có thể nghĩ rằng “chỉ như thế này thì không sao đâu”, nhưng trên mạng xã hội, thông tin có thể được rất nhiều người nhìn thấy và lan truyền nhanh hơn tưởng tượng. Vì vậy, mỗi người cần hết sức cẩn trọng trước khi đăng tải bất kỳ nội dung nào liên quan đến công việc hoặc công ty.

会社と自分に起こる影響

Những ảnh hưởng đối với công ty và bản thân

情報漏えいや不適切な投稿が広がると、会社は取引先やお客様からの信頼を失い、仕事が減る可能性があります。

Khi thông tin bị rò rỉ hoặc những bài đăng không phù hợp lan truyền rộng rãi, công ty có thể đánh mất sự tin tưởng từ khách hàng và đối tác, dẫn đến nguy cơ giảm sút công việc và đơn hàng.

場合によっては、新しい仕事がもらえなくなり、経営に大きな影響が出ることもあります。

Trong một số trường hợp, công ty thậm chí có thể không nhận được các dự án hoặc hợp đồng mới, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động kinh doanh.

その結果自分だけでなく、一緒に働く仲間の仕事や生活にも影響が及びます。

Hậu quả không chỉ ảnh hưởng đến người đăng bài mà còn tác động đến công việc và cuộc sống của các đồng nghiệp đang cùng làm việc trong công ty.

また、投稿した本人も責任を問われ、会社から注意や指導を受けたり、就業規則違反として処分の対象になることもあります。

Ngoài ra, người đăng tải nội dung đó cũng có thể phải chịu trách nhiệm cá nhân, bị công ty nhắc nhở, hướng dẫn, hoặc trong những trường hợp nghiêm trọng có thể bị đuổi việc do vi phạm nội quy lao động.

さらに、SNSの投稿は一度公開すると完全に削除することが難しく、スクリーンショットなどで保存され、後から問題になるケースもあります。

Hơn nữa, một khi bài đăng đã được công khai trên mạng xã hội, việc xóa bỏ hoàn toàn là rất khó khăn. Nội dung có thể đã được lưu lại dưới dạng ảnh chụp màn hình hoặc bằng các phương thức khác, và sau này có thể trở thành nguyên nhân phát sinh vấn đề.

つまり、将来の仕事や生活にまで影響する可能性があるのです。

Nói cách khác, một bài đăng thiếu cẩn trọng hôm nay có thể ảnh hưởng đến công việc, sự nghiệp và cuộc sống của chính bạn trong tương lai.

トラブルを防ぐために大切なこと

Những điều quan trọng để phòng tránh rắc rối

トラブルを防ぐためには、まず「会社のことはSNSに書かない・載せない」という意識を持つことが大切です。

Để tránh các sự cố liên quan đến mạng xã hội, điều quan trọng trước hết là phải có ý thức rằng: “Không viết và không đăng tải thông tin về công ty lên mạng xã hội.”

仕事の内容や職場の様子、一緒に働く仲間に関することは、たとえ良い内容であっても投稿は控えましょう。

Những nội dung liên quan đến công việc, tình hình nơi làm việc hoặc đồng nghiệp nên hạn chế đăng tải, ngay cả khi đó là những thông tin mang tính tích cực.

また、投稿する前に「この内容は誰が見ても問題ないか」「会社や周りの人に迷惑をかけないか」と一度立ち止まって考える習慣をつけることも重要です。

Ngoài ra, trước khi đăng bất kỳ nội dung nào, hãy tạo thói quen tự hỏi bản thân: “Nội dung này có an toàn nếu bất kỳ ai cũng nhìn thấy không?” “Nó có gây phiền phức hoặc ảnh hưởng đến công ty và

những người xung quanh không?”

もし不満や悩みがある場合は、SNS を書くのではなく、皆さんの組合や信頼できる人に直接相談するようにしましょう。

Nếu có những bức xúc hoặc khó khăn trong công việc, thay vì chia sẻ trên mạng xã hội, hãy trao đổi trực tiếp với nghiệp đoàn, những người mà bạn có thể tin tưởng để được hỗ trợ và tư vấn phù hợp.

まとめ

Tóm tắt

SNS は正しく使えば便利で楽しいコミュニケーションの手段ですが、使い方を一歩間違えると大きなトラブルにつながります。

Mạng xã hội là một phương tiện giao tiếp hữu ích và thú vị nếu được sử dụng đúng cách. Tuy nhiên, chỉ một sai sót nhỏ trong cách sử dụng cũng có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

特に会社に関する投稿は、多くの人に影響を与える可能性があります。

Đặc biệt, các bài đăng liên quan đến công ty có thể ảnh hưởng đến rất nhiều người.

「書かない・載せない・投稿前によく考える」という基本を守り、皆さん自身と周りの人、そして会社を守る行動を心がけましょう。

Hãy luôn ghi nhớ ba nguyên tắc cơ bản: “Không viết – Không đăng tải – Suy nghĩ kỹ trước khi đăng.” Bằng cách đó, chúng ta có thể bảo vệ chính mình, đồng nghiệp và công ty khỏi những rủi ro không đáng có.

責任ある SNS の使い方が、安心して働き続けるためにとても大切です。

Việc sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm là yếu tố rất quan trọng để mỗi người có thể yên tâm làm việc lâu dài.

何よりも安全最優先

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

災害は「突然」やってくる

Thiên tai luôn đến một cách “bất ngờ”

～台風・地震・火災から、自分と仲間を守るには?～

～ Làm thế nào để bảo vệ bản thân và đồng nghiệp trước bão, động đất, hỏa hoạn? ～

にほん たいふう おおあめ じしん かさい さいがい お
日本では、台風・大雨・地震・火災など、さまざまな災害が起こります。

Tại Nhật Bản, thường xuyên xảy ra nhiều loại thiên tai như bão, mưa lớn, động đất và hỏa hoạn.

じっしゅうせい みな じぶん かんけい おも ひ じゅんび たいせつ
実習生の皆さんも、「自分には関係ない」と思わず、日ごろから準備しておくことが大切です。

Các bạn thực tập sinh cũng không nên nghĩ rằng “việc này không liên quan đến mình”, mà cần chuẩn bị sẵn sàng trong cuộc sống hằng ngày.

さいがい じ あわ ぜん こうどう し ひつよう
災害時に慌てないためには、事前に「どう行動するか」を知っておく必要があります。

Để không hoảng loạn khi xảy ra thiên tai, điều quan trọng là phải biết trước mình cần hành động như thế nào trong tình huống khẩn cấp.

こんげつ さいがい じ こうどう じゅんび かくにん
今月は、災害時の行動や準備について確認しましょう。

Trong tháng này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những việc cần chuẩn bị cũng như cách hành động khi xảy ra thiên tai.

たいふう おおあめ
1. 台風・大雨のとき

1. Khi có bão hoặc mưa lớn

たいふう おおあめ きょうふう たかなみ かわ ぞうすい ちゅうい
⇒ 台風や大雨では、強風、高波、川の増水に注意してください。

⇒ Khi có bão hoặc mưa lớn, cần đặc biệt chú ý đến gió mạnh, sóng lớn và nước sông dâng cao.

さいしん てん き よ ほう ひな ん じょうほう かくにん
・最新の天気予報や避難情報を確認する

・Theo dõi thông tin dự báo thời tiết và thông báo sơ tán mới nhất.

うみ かわ ようすい ろ ぜったい ちか
・海・川・用水路には絶対に近づかない

・Tuyệt đối không đến gần biển, sông, kênh mương hoặc các dòng nước chảy.

まど し と もの かつ づ
・窓を閉め、飛ばされそうな物を片付ける

・Đóng kín cửa sổ và cất gọn những vật dụng có thể bị gió cuốn bay.

ひつよう ばあ い はや ひな ん
・必要な場合は早めに避難する

・Nếu cần thiết, hãy sơ tán sớm đến nơi an toàn.

2. 地震が起きたとき

2. Khi xảy ra động đất

⇒地震が発生したら、自分の安全を守ることを一番に考えてください。

⇒ Khi xảy ra động đất, hãy ưu tiên bảo vệ an toàn cho bản thân lên hàng đầu.

- ・机の下など安全な場所に身を隠す
- ・ Nhanh chóng trú ẩn ở nơi an toàn như dưới gầm bàn.

- ・ 頭を手やカバンで守る
- ・ Dùng tay hoặc cặp/túi để bảo vệ đầu.

- ・ ガラスや倒れそうな家具から離れる
- ・ Tránh xa cửa kính và các đồ vật, tủ kệ có nguy cơ đổ ngã.

- ・ 揺れが収まるまで慌てて動かない
- ・ Không hoảng loạn chạy ra ngoài khi mặt đất còn đang rung lắc; hãy chờ đến khi rung chấn dừng lại.

- ・ エレベーターは使わず、階段で避難する
- ・ Khi sơ tán, không sử dụng thang máy mà hãy đi bằng cầu thang bộ.

3. 火災が起きたとき

3. Khi xảy ra hỏa hoạn

⇒火災では、煙を吸うことが非常に危険です。

⇒ Trong trường hợp hỏa hoạn, việc hít phải khói là rất nguy hiểm.

- ・ 大きな声で周囲に知らせる
- ・ Hô to để thông báo cho mọi người xung quanh biết có cháy.

- ・ 火が小さい場合は消火器を使用する
- ・ Nếu đám cháy nhỏ, có thể sử dụng bình chữa cháy để dập lửa.

- ・ 火が大きい場合は、無理に消火しようとせず、すぐに避難する
- ・ Nếu đám cháy lớn, không cố gắng dập lửa mà hãy nhanh chóng sơ tán.

- ・煙を吸わないように、口と鼻をタオルなどで覆い低い姿勢で避難する
- ・ Để tránh hít phải khói, hãy dùng khăn che miệng và mũi, cúi thấp người khi di chuyển để thoát nạn.

4. あなたの災害準備チェック (Yes / No)

4. Kiểm tra chuẩn bị ứng phó thiên tai của bạn (Có / Không)

☐ 災害時の対応を、会社の人や実習生仲間と事前に話し合っていますか？

☐ Bạn đã trao đổi trước với công ty hoặc các thực tập sinh khác về cách ứng phó khi xảy ra thiên tai chưa?

☐ 非常時にすぐ持ち出せる「非常用袋」を準備していますか？

☐ Bạn đã chuẩn bị “túi đồ khẩn cấp” có thể mang đi ngay khi cần chưa?

☐ 停電や断水時に備えて、飲料水、懐中電灯、モバイルバッテリーなどを常備していますか？

☐ Bạn đã chuẩn bị sẵn nước uống, đèn pin, pin sạc dự phòng... để đối phó khi mất điện hoặc mất nước chưa?

☐ 緊急連絡先（会社・指導員・組合・119・110）を携帯電話に登録していますか？

☐ Bạn đã lưu các số liên lạc khẩn cấp (công ty, người hướng dẫn, nghiệp đoàn, 119, 110) vào điện thoại chưa?

☐ 緊急避難場所を知っていますか？（避難場所は、実際に確認してみましょう。）

☐ Bạn có biết nơi sơ tán khẩn cấp không? (Hãy thử kiểm tra thực tế địa điểm sơ tán.)

実習生の皆さんへ

Gửi các bạn thực tập sinh

今、災害が起きたら、あなたはどう行動すべきか知っていますか？

Nếu bây giờ xảy ra thiên tai, bạn có biết mình nên hành động như thế nào không?

日本語学習攻略法

Phương pháp học tiếng Nhật

今月のテーマ

Chủ đề của tháng này

日本の映画には学びがいっぱい！

Phim Nhật Bản chứa đựng rất nhiều điều để học hỏi!

会話と文化を同時に学ぼう

Hãy cùng học hội thoại và văn hóa một lúc nhé.

日本語を上達させるためには、教科書だけではなく、日本の映画を見ることもとても効果的です。Để nâng cao trình độ tiếng Nhật, không chỉ học qua giáo trình mà việc xem phim Nhật Bản cũng rất hiệu quả.

映画には、実際に使われている自然な日本語や、日本の文化、生活習慣がたくさん出てきます。Trong phim có rất nhiều tiếng Nhật tự nhiên được sử dụng trong thực tế, đồng thời phản ánh văn hóa và thói quen sinh hoạt của người Nhật.

特にみなさんには、「日常会話」が多い映画がおすすめです。

Đặc biệt, mình khuyên các bạn nên xem những bộ phim có nhiều đoạn hội thoại đời thường, vì chúng rất hữu ích cho việc học giao tiếp hàng ngày.

学びにおすすめの映画

Những bộ phim phù hợp để học tiếng Nhật

例えば、「Always 三丁目の夕日」は、人との助け合いや昔の日本の暮らしを学ぶことができます。Ví dụ, bộ phim Always 三丁目の夕日 giúp người xem hiểu về tinh thần giúp đỡ lẫn nhau giữa con người và cuộc sống của người Nhật ngày xưa.

「STAND BY ME ドラえもん」は、やさしい日本語が多く、日本語初心者にも見やすい作品です。Còn STAND BY ME ドラえもん sử dụng nhiều tiếng Nhật đơn giản, dễ hiểu nên rất phù hợp với những người mới bắt đầu học tiếng Nhật.

また、「君の名は。」では、若者が使う自然な会話を学ぶことができます。

Ngoài ra, qua bộ phim 君の名は。 , bạn có thể học được những cách giao tiếp tự nhiên mà giới trẻ Nhật Bản thường sử dụng.

さらに、「おくりびと」では、日本の礼儀や相手を思いやる気持ちを感じることができます。

Hơn nữa, おくりびと giúp người xem cảm nhận được phép tắc, lễ nghi của người Nhật cũng như tình

thần biết quan tâm và tôn trọng người khác.

「かもめ食堂」は、ゆっくりした会話が多く、聞き取り練習にもぴったりです。
Còn かもめ食堂 có nhiều đoạn hội thoại chậm rãi, rất phù hợp để luyện kỹ năng nghe hiểu tiếng Nhật.

日本語字幕をつけて観よう
Nên xem phim với phụ đề tiếng Nhật

映画を観るときは、日本語字幕をつけるのがおすすめです。
Khi xem phim, bạn nên bật phụ đề tiếng Nhật.

わからない言葉があっても、何度も聞くことで少しずつ理解できるようになります。
Dù có những từ hoặc cách diễn đạt chưa hiểu, nhưng nếu nghe đi nghe lại nhiều lần, bạn sẽ dần dần hiểu được ý nghĩa của chúng.

大切なのは、「楽しみながら続けること」です。
Điều quan trọng nhất là kiên trì học trong khi vẫn cảm thấy vui vẻ và hứng thú.

好きな映画を通して、日本語力を少しずつ伸ばしていきましょう。
Hãy tận dụng những bộ phim mình yêu thích để từng bước nâng cao khả năng tiếng Nhật của bản thân 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 !

カイーさん N2 合格 !

こんにちは。私はティン・タジン・カイーと申します。現在、医療給食の会社で技能実習生として勤務しております。

Xin chào tất cả mọi người. Mình tên là THIN THAZIN KHINE. Hiện tại, mình đang làm việc với tư

cách là thực tập sinh kỹ năng tại một công ty cung cấp suất ăn y tế.

2023 年 10 月にミャンマーから来日し、もうすぐ 3 年になります。

Mình đến Nhật Bản từ Myanmar vào tháng 10 năm 2023, và tính đến nay cũng đã gần 3 năm.

来日当初は、「日本語を勉強して N 2 や N 1 に合格したい」という目標を持っていました。

Khi mới đặt chân đến Nhật, mình từng đặt ra mục tiêu cho bản thân là: "Mình phải học tiếng Nhật thật tốt để thi đỗ chứng chỉ N2, rồi đến N1".

しかし、実際の勉強は想像以上に難しく、仕事との両立にも苦労しました。

Thế nhưng, việc học thực tế lại gian nan hơn mình tưởng tượng rất nhiều, và mình cũng gặp không ít khó khăn trong việc cân bằng giữa đi làm và đi học.

一時は、「今の仕事を続けるのであれば、資格は必要ないかもしれない」と考えたこともありました。

Đã có lúc mình từng thoáng nghĩ rằng: "Nếu cứ tiếp tục làm công việc hiện tại thì có lẽ mình cũng chẳng cần bằng cấp làm gì".

ですが、友人から「日本語ができればできるほど日本での生活が楽しくなるし、将来のためにも N 2 以上は取得した方がいい」と言われたことをきっかけに、再び勉強を始めました。

Tuy nhiên, bước ngoặt đã đến khi một người bạn nói với mình rằng: "Tiếng Nhật của bạn càng giỏi thì cuộc sống ở Nhật sẽ càng trở nên thú vị hơn. Vì tương lai của chính bạn, bạn rất nên lấy được bằng N2 trở lên". Chính lời khuyên ấy đã tiếp thêm động lực để mình bắt đầu hành trình học tập một lần nữa.

私は独学が苦手だったため、日本語のオンラインクラスに参加しました。

Nhận thấy bản thân không mạnh về khoản tự học, mình đã quyết định đăng ký tham gia vào một lớp học tiếng Nhật trực tuyến.

文法・語彙・漢字は実際に書きながら覚え、聴解は日本のドラマや YouTube を見て耳を慣らしました。

Về ngữ pháp, từ vựng và chữ Hán (Kanji), mình chọn cách vừa viết ra giấy vừa ghi nhớ. Về phần nghe hiểu, mình luyện tai bằng cách xem phim truyền hình Nhật Bản và các video trên YouTube.

また、読解は特に苦手でしたが、先生に質問しながら、ポイントを整理して答えを考える練習を続けました。

Riêng với đọc hiểu – kỹ năng mà mình tự thấy mình yếu nhất – mình đã kiên trì luyện tập bằng cách

vừa chủ động đặt câu hỏi cho giáo viên, vừa học cách đúc kết các điểm mấu chốt để tìm ra đáp án chính xác.

勉強は得意ではありませんでしたが、日本語の先生が作ってくださったスケジュールをしっかりと守りながら、継続して勉強に取り組みました。

Dù không phải là một người học quá xuất sắc, nhưng mình đã nghiêm túc tuân thủ lộ trình học tập mà giáo viên xây dựng và không ngừng nỗ lực mỗi ngày.

その結果、2025 年 7 月に日本語能力試験 N 2 に合格することができました。

Kết quả là vào tháng 7 năm 2025, mình đã chính thức thi đỗ kỳ thi năng lực tiếng Nhật cấp độ N2.

今振り返ると、あのとき諦めずに頑張って本当に良かったと感じています。

Giờ đây khi nhìn lại, mình cảm thấy thật may mắn và hạnh phúc vì ngày ấy mình đã không bỏ cuộc giữa chừng.

日本での生活は大変なこともあります、仕事や勉強を通して多くのことを学び、自分自身も成長できたと思っています。

Cuộc sống tại Nhật Bản tuy có những lúc vất vả, thăng trầm, nhưng thông qua cả công việc lẫn học tập, mình cảm thấy mình đã tiếp thu được rất nhiều điều bổ ích và bản thân cũng trưởng thành lên rất nhiều.

これからもさまざまな経験を積みながら、自分に合った道を見つけていきたいです。

Trong tương lai, mình muốn tiếp tục tích lũy thêm thật nhiều trải nghiệm đa dạng để tìm ra con đường phù hợp nhất cho chính mình.

皆さんも、ぜひ自分を信じて挑戦を続けてください。

Các bạn cũng vậy nhé, hãy luôn tin tưởng vào bản thân và không ngừng thử thách chính mình.

努力した経験は、必ず自分の力になると思います。

Mình tin chắc rằng sự nỗ lực ngày hôm nay chắc chắn sẽ trở thành sức mạnh to lớn cho các bạn trong tương lai.