

技能実習生新聞

発行人: 東海愛知経営支援協同組合
第 103 号
発行日: 2026 年 6 月 1 日

通知

技能実習や日常生活で困っていること、不安なことがあったら、すぐに以下の通訳に電話し相談してください。

久手堅: 070-1664-5732 (中国)

Trang: 070-6580-7638 (Việt Nam)

Ngoc: 090-9752-0650 (Việt Nam)

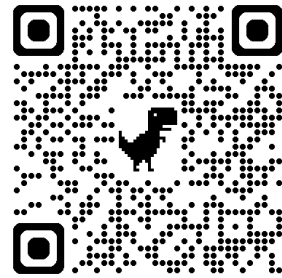
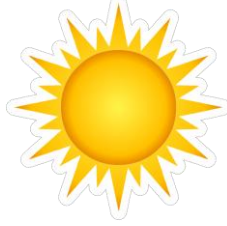
Monica: 080-4632-1665 (Indonesia)

Oiwa: 090-6093-0349 (Indonesia)

ぎのうじっしゅうせいへのおしらせホームページ

ぎのうじっしゅうにかんする だいじな おしらせを
けいさいしています。まいにち あさよりに このホーム
ページをチェックしてください。

「試験練習問題集ページ」もこのホームページ
から アクセスできます。



[tps://toukaiaichi-ksk.com/](https://toukaiaichi-ksk.com/)

★ 夏に対応する

もうすぐ夏に入ります。はじめて日本の夏を味わう実習生がたくさんいるでしょう。以下のことに注意して下さい。

- ① 夏は食べ物が腐りやすいので、食中毒に気をつけてください。期限が切れた物は絶対食べてはいけません。余った食材はラップをして冷蔵庫に入れましょう。
- ② 昨年からどんどん電気料金が上がっています、少しでも節約しましょう。エアコンをつけっぱなしで寝るのはやめてください。風邪をひきやすいし、関節炎にもなりやすいです。
- ③ 熱中症を防ぐため、早めに水分や塩分を補給してください。
- ④ 十分な睡眠をとること、夜遅くまで遊ばないでください。
- ⑤ 夏はあついので、汗をかきやすいです。かならず毎日シャワーを浴びて清潔を保つこと。
- ⑥ 夏は昼の時間が長いです。寝不足は仕事に影響しますので早く寝るように心がけてください。

★Đổi phó với mùa hè oi nóng

Nhật Bản sắp bước vào mùa hè. Có rất nhiều bạn thực tập sinh lần đầu trải nghiệm mùa hè Nhật Bản đúng không? Hãy lưu ý những điều dưới đây.

- ① Vào mùa hè, đồ ăn rất dễ bị hỏng, hãy chú ý để tránh bị ngộ độc. Không ăn những đồ ăn đã hết hạn sử dụng. Đối với những đồ ăn còn thừa, hãy bọc kỹ và cất vào tủ lạnh.
- ② Từ năm ngoái, tiền điện đã tăng lên nhanh chóng hãy cố gắng tiết kiệm dù chỉ là một chút. Đừng bật điều hòa suốt đêm khi đi ngủ. Như vậy sẽ dễ bị cảm và viêm khớp.
- ③ Để tránh bị say nắng hay cung cấp nước và khoáng kịp thời.
- ④ Hãy ngủ đủ giấc, hạn chế việc chơi đến khuya.
- ⑤ Mùa hè rất nóng nên dễ bị đổ mồ hôi. Hãy tắm hàng ngày để giữ cơ thể luôn sạch sẽ.
- ⑥ Mùa hè, thời gian ban ngày sẽ dài hơn. Việc thiếu ngủ sẽ ảnh hưởng đến công việc, vậy nên hãy đi ngủ sớm

技能移行試験について

1号技能実習生は、1号半年後辺りから初級の技能評価試験が始まります。2号技能実習生は、2号2年目の半年後辺りから専門級の技能評価試験が始まります。

技能移行試験もどんどん厳しくなってきました。最近1号技能実習生1名が試験に合格できず、再試験を受けても不合格だったため帰国となってしまいました。

試験が近くなってきたら、試験問題を配布します。勉強のために技能実習生のおしらせホームページもありますので、しっかり勉強して必ず試験に合格してください。勉強は誰の為でもなく自分の為です。試験を軽く見ていると不合格になります。何のために日本に来ているかとよく考えて、自分の初心を忘れないで、一生懸命頑張ってください。日本での楽しい経験があなたを待っています。

★ 勉強のコツ

- ① 文字だけ暗記するのはダメ。問題の意味をちゃんと理解しないと、問題文が少し変わったら解答できない。
- ② よく目にする簡単な問題から覚える。次に苦手な問題、最後に難しい問題を覚えよう。
- ③ 勉強仲間を作ろう！互いに励まし、知識を交換できる仲間がいたら勉強が楽しくなるはず。
- ④ 最近では過去問題から出ていない問題も多いようです。ですから、過去問題は全て正解するようにしましょう

★Về các kì thi chuyển giai đoạn

Các bạn thực tập sinh kĩ năng 1 sẽ có kì thi đánh giá kĩ năng sơ cấp sau khoảng 6 tháng đào tạo. Các bạn thực tập sinh kĩ năng 2 sẽ có kì thi đánh giá kĩ năng chuyên môn sau khoảng 6 tháng tính từ năm thứ 2 sau khi chuyển cấp.

Các kì thi chuyển giai đoạn ngày càng trở nên khắt khe hơn. Trong kì thi kĩ năng sơ cấp 1 gần đây, đã có 1 bạn không đỗ, dù đã được thi lại nhưng bạn vẫn không đỗ và đã phải về nước.

Khi chuẩn bị đến kì thi, nghiệp đoàn sẽ cung cấp tài liệu. Các bạn cũng có thể học trên trang web của Nghiệp đoàn dành cho thực tập sinh, hãy chăm chỉ ôn luyện và nhất định phải đỗ nhé! Hãy luôn ý thức rằng việc học là cho mình chứ không phải cho bất kì ai. Nếu các bạn không chuyên tâm học, các bạn sẽ không thể thi đỗ. Hãy luôn nghĩ rằng bạn đến Nhật vì điều gì, đừng quên mục đích ban đầu của mình và cố gắng hết sức nhé. Nhật Bản và những điều thú vị vẫn đang chờ bạn phía trước.

★Các mẹo học

- ① Đừng chỉ nhớ mỗi các từ đơn, mà phải hiểu đúng nghĩa của câu hỏi, vì khi câu hỏi thay đổi một chút sẽ không làm được.
- ② Học hỏi từ những vấn đề đơn giản bạn thường gặp. Tiếp theo, hãy nhớ những điều mà bạn thấy khó nhớ.
- ③ Hãy rủ nhau cùng học nhóm. Việc học tập sẽ vui hơn nếu có những người bạn có thể động viên lẫn nhau và trao đổi kiến thức.
- ④ Gần đây đề thi ra khá nhiều những câu hỏi mà không có trong các lần thi trước. Vì vậy, hãy chắc cố gắng có thể làm được hết những câu hỏi trong tập đề.

絶対注意

友人や知人からの「外に出て働けば給料が2倍になる」という誘いに、絶対に乗らないでください

1. 「給料2倍」はほとんど嘘です。外での仕事は**不法就労（無許可）です。雇用主はあなたが不法状態であることを知っているため、次のようなことが起こります：

- 約束より低い給料しか払われない
- 給料を一部しか払われない、または全く支払われない
- ☞ 自分も法律違反の状態のため、訴えることはほぼできません。

2. 逮捕されるリスクが非常に高い。これは 出入国管理及び難民認定法 に違反します。発覚した場合： 逮捕される、強制送還される、数年間、日本に再入国できなくなる

3. 「隠れて生きる」生活になる。病院に行くこともできない
昼間に外出するのも怖い
常に在留カードの確認を恐れる

- ☞ 精神的なストレスが非常に大きくなります。
- 💡 現在の仕事に問題がある場合： 監理団体に相談する
- ☞ 在留資格を守ることが、自分を守る一番の方法です。

TUYỆT ĐỐI CHÚ Ý

Đối với những lời rủ rê từ bạn bè, người quen như: “Ra ngoài làm việc thì lương sẽ gấp đôi” → Tuyệt đối không được nghe theo.

1. “Lương gấp đôi” hầu như là không có thật. Công việc bên ngoài là lao động bất hợp pháp (không giấy phép). Chủ sử dụng biết bạn đang ở trong tình trạng bất hợp pháp nên có thể: Trả lương thấp hơn đã hứa
Trả thiếu hoặc không trả lương

☞ Vì bản thân cũng đang vi phạm pháp luật nên gần như không thể kiện được.

2. Nguy cơ bị bắt rất cao Điều này vi phạm Luật Kiểm soát Xuất nhập cảnh Nhật Bản.

Nếu bị phát hiện: Bị bắt Bị trục xuất Bị cấm quay lại Nhật trong nhiều năm

3. Phải sống “trốn chui trốn lủi” : Không thể đi bệnh viện
Sợ ra ngoài vào ban ngày
Luôn lo bị kiểm tra giấy tờ

☞ Áp lực tinh thần rất lớn.

💡 Cách xử lý Nếu công việc hiện tại có vấn đề: Hãy trao đổi với nghiệp đoàn ☞ Giữ tình trạng cư trú hợp pháp chính là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân.