

# 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)

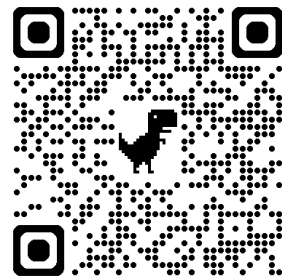
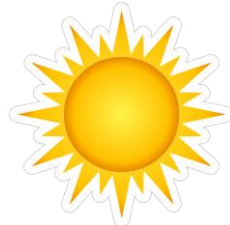
Ngoc：090-9752-0650 (Việt Nam)

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 あさとよるに 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。

## 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。

## 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