

Self-Diagnosis of Mind and Body

心とからだの自己診断表

English Version

(英語版)

In order to ensure that technical interns maintain good mental and physical health during training, the performance of periodic self-examinations is necessary.

技能実習生活を元気で健康に過ごすために、時々心身の状態を自己点検することが必要です。

The questions below have been drawn up to enable individuals to perform self-examination of their recent mental and physical health.

現在の自分のからだの状況と気持ちを振り返ってみましょう。

I hereby agree that I am submitting this diagnosis chart to JITCO and that JITCO has responsibility for its proper disposal.

当診断表を JITCO に提出すること及び JITCO において責任廃棄することにつき同意いたします。

Signature:

(署名) _____

Date: Year Month Day

自己診断日: 年 月 日

Organization Implementing Technical Intern Training:

実習実施機関:

Type of Work:

職種名:

Name:

姓名:

Age: Years Gender: M F Nationality:

年齢: 歳 性別: 男・女 国籍:

Date Entered Japan Year Month Day

入国日: 年 月 日

1. Your Recent Physical Health

現在のからだの状況について

Please check the one answer which best describes your situation from the responses: "Almost always," "Sometimes", or "Almost never."

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Item 点検項目	Almost always ほとんど いつも	Some- times 時々	Almost never ほとんど ない
(1)	I feel overly tired in the mornings, as if I were still tired from the day before. 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだのだるい			
(2)	I get headaches and feel run down. 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	I get pain in my lower back and frequent stiff shoulders. 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	My stomach is upset and I get diarrhea or constipation. 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	I experience blurred vision, dizziness, or lightheadedness. 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	I experience sudden difficulty in breathing or chest pains. 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	I often have cold hands and feet, or experience numbness in my hands and feet. 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	My throat hurts and I have cold symptoms. のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	I experience sudden loss of appetite. 食欲が急に落ちた			
(10)	When not feeling well and visiting a doctor, I was told that it was just my imagination. 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	For women only: Since entering Japan, I have experienced menstrual problems. 女性の方だけにお聞きします。入国後、生理が不順である			
(12)	Please describe other physical problem(s) you have experienced recently in the right column, if any. (Exclude those you already reported above.) 上記で記入したこと以外で、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右欄にお書きください			
(13)	Have you ever suffered from any serious illnesses in the past? If so, please write the name of the illness(es) and when you were afflicted. 過去に大きな病気をしたことがありますか？ ある場合は病名と時期を記入してください	Name of illness 病名:		
		When 時期:		

2. Your Recent Mental Health

現在の気持ちについて

Please check the one answer which best describes your situation from the responses: "Almost always," "Sometimes", or "Almost never."

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Item 点検項目	Almost always ほとんど いつも	Some- times 時々	Almost never ほとんど ない
(1)	I find myself wanting to have someone near me with whom I can consult to about my difficulties. 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	I become confused when I encounter situations in which something must be carried out immediately. 物事を急いで行わなければならない時に、頭が混乱する			
(3)	I feel isolated and become disappointed and depressed. 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	I am unable to focus on my technical intern training because I am worried about my family. 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	I am unable to focus on my training because I am worried about the loans I have to pay back. 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	I become quite upset when another technical intern criticizes me. 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	I become angry and argue with some people around me. 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	I am unable to tolerate some of those around me. 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	I have difficulty falling asleep and find myself waking early. 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	When cautioned over a minor thing, I suddenly get depressed. ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	I am irritated because I do not understand Japanese. 日本語がわからずイライラする			
(12)	I feel somehow that my daily life is uninteresting. なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. Safety and Hygiene in the Workplace and at Home 安全と衛生の状況、日常生活について

Please check the one answer which best describes your situation from the responses: "Almost always," "Sometimes", or "Almost never."
「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	Item 点検項目	Almost always ほとんど いつも	Sometimes 時々	Almost never ほとんど ない
(1)	I feel that my work and other related places are dangerous. 職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	For those who answered "Almost always" or "Sometimes" to question (1), what do you feel is dangerous? Please explain in the right hand column. (1)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 『あぶないな』と感じることは何ですか？右欄にお書き下さい			
(2)	I am able to concentrate on my work with satisfactory levels of air conditioning, noise, light, dust, and adequate machinery. 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	For those who answered "Sometimes" or "Almost never" to question (2), what can you not concentrate on? Please explain in the right hand column. (2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、 集中できない原因は何ですか？右欄にお書き下さい			
(3)	I am following the correct operating procedures for my work as instructed. 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	I obey traffic rules (signals, bicycle lights, etc.). 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	I am paying proper attention to my personal hygiene. 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	I properly clean the kitchen, toilet, and other areas. 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	I think of nutrition and eat a well-balanced diet. 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	I regularly exercise. 定期的に運動をしている			
	For those who answered "Almost always" or "Sometimes" to question (8), what kind of exercise do you mainly do? How many times a week? Please explain in the right hand column. (8)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 運動は主に何をしていますか？週に何回くらいですか？右欄にお書き下さい	Times a week 週に 回		
(9)	I lead a well-regulated life. 規則正しい生活をしている			
	For those who answered "Almost never" to question (9), what is the cause of irregularities in your daily life? Please explain in the right hand column. (9)の質問で「ほとんど、ない」と答えた方、不規則な生活の原因は何ですか？ 右欄にお書き下さい			
(10)	Avg. hours of sleep Bedtime Waking time 平均睡眠時間 時間(就寝 時 起床 時)			
(11)	Do you do anything to relax on your days off? If so, please specify what. (If you can, please write in Japanese) 休日などにリラックスすることを何かしていますか？ あれば具体的にお書き下さい。(なるべく日本語で書きましょう)			