

Daftar Pemeriksaan Jiwa dan Raga Diri Sendiri

心とからだの自己診断表

Versi Bahasa Indonesia

(インドネシア語版)

Agar kehidupan Peserta Praktek Keahlian segar dan sehat, kadang-kadang perlu melakukan pemeriksaan tubuhnya sendiri.

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。

Mari lihat kembali kondisi tubuh dan jiwa masing-masing saat ini!

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。

Dengan ini saya setuju untuk menyerahkan daftar pemeriksaan kepada JITCO dan JITCO mempunyai tanggung jawab dalam pengelolaannya.

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

Tanda Tangan:

(署名) _____

Tanggal Pemeriksaan: Tahun Bulan Hari

自己診断日: 年 月 日

Lembaga pelaksana praktik kerja:

実習実施機関:

Jenis Pekerjaan:

職種名:

Nama Lengkap:

姓名:

Usia: Tahun Jenis Kelamin: Pria • Wanita Kewarganegaraan:

年齢: 歳 性別: 男 • 女 国籍:

Tanggal datang di Jepang: Tahun Bulan Hari

入国日: 年 月 日

1. Mengenai Kondisi Tubuh Saat Ini
現在のからだの状況について

Tandai salah satu dari 「Selalu」, 「Kadang-kadang」, 「Tidak」 dengan lingkaran O.
「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んでOをつけてください。

	Pertanyaan 点検項目	Hampir Selalu ほとんど いつも	Kadang- Kadang 時々	Hampir Tidak Pernah ほとんど ない
(1)	Kelelahan setiap hari tidak hilang, dari pagi badan terasa lesu 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	Kepala terasa sakit, merasa tidak segar 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	Leher dan bahu terasa kaku, punggung atau pinggang terasa sakit 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	Lambungnya tidak enak, perutnya sakit karena diare atau sembelit 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	Pandangannya kabur, pusing atau berkunang-kunang ketika bangkit berdiri 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	Mendadak mengalami sesak nafas, dadanya terasa sakit 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	Merasa tangan dan kaki dingin, kesemutan 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	Tenggorokannya tidak enak, ada gejala masuk angin のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	Mendadak tidak ada nafsu makan 食欲が急に落ちた			
(10)	Walaupun pergi ke dokter, dikatakan hanya perasaan saja 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	Pertanyaan hanya untuk wanita. Setelah datang di Jepang haidnya menjadi tidak teratur 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)	Silahkan tuliskan pada kolom di kanan kalau ada bagian tubuh yang tidak enak saat ini. (Selain dari yang telah Anda tuliskan di atas.) 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)	Apakah pernah sakit berat sebelumnya? 過去に大きな病気をしたことがありますか? Kalau pernah, tuliskan nama penyakit dan waktu sakitnya! ある場合は病名と時期を記入してください	Nama Penyakit 病名：		
		Waktu Sakit 時期：		

2. Mengenai Perasaan Saat Ini 現在の気持ちについて

Tandai salah satu dari 「Selalu」, 「Kadang-kadang」, 「Tidak」 dengan lingkaran O.
「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んでOをつけてください。

	Pertanyaan 点検項目	Hampir Selalu ほとんど いつも	Kadang- Kadang 時々	Hampir Tidak Pernah ほとんど ない
(1)	Saya merasa ingin ada orang di dekat saya yang kepadanya dapat mendiskusikan tentang masalah saya. 相談相手になる人が側にいて欲しいなと思う			
(2)	Menjadi panik kalau harus melakukan pekerjaan dengan segera 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)	Merasa kesepian sehingga perasaannya tertekan dan depresi 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	Mengkhawatirkan keluarga sehingga tidak bisa konsentrasi ke praktek keahlian 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	Mengkhawatirkan hutang sehingga tidak bisa konsentrasi ke praktek keahlian 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	Terpikirkan terus kalau dikritik oleh rekan Peserta Praktek Keahlian lainnya 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	Pernah marah kepada orang-orang di sekeliling Anda dan bertengkar mulut 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	Pernah merasa dendam pada orang-orang di sekeliling Anda 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	Mengalami susah tidur, sedangkan bangunnya terlalu cepat 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	Walaupun hanya diperingatkan sedikit, langsung kehilangan semangat kerja ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	Kesal karena tidak mengerti bahasa Jepang 日本語がわからずイライラする			
(12)	Merasa kehidupan sehari-hari tidak menyenangkan なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. Mengenai Kondisi Keamanan dan Kebersihan dalam Kehidupan Sehari-hari 安全と衛生の状況、日常生活について

Tandai salah satu dari 「Selalu」, 「Kadang-kadang」, 「Tidak」 dengan lingkaran O.
「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中からひとつを選んでOをつけてください。

	Pertanyaan 点検項目	Hampir Selalu ほとんど いつも	Kadang- Kadang 時々	Hampir Tidak Pernah ほとんど ない
(1)	Merasa pekerjaan dan tempat yang berhubungan dengan kerja 「berbahaya」 職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	Untuk yang menjawab 「Hampir Selalu」 atau 「Kadang-Kadang」 pada pertanyaan (1), apa yang dirasa 『berbahaya』? Tuliskan pada kolom di sebelah kanan? (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)	Dapat berkonsentrasi kerja dengan baik dalam lingkungan berpendingin udara, ribut, berdebu, ada mesin-mesin 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	Untuk yang menjawab 「Kadang-kadang」 atau 「Hampir Tidak Pernah」 pada pertanyaan (2), tuliskan hal apa penyebab tidak bisa berkonsentrasi! (2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、 集中できないことは何ですか？右欄にお書き下さい。			
(3)	Melakukan proses pekerjaan sesuai dengan prosedur yang ditunjukkan 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	Mentaati peraturan lalu-lintas (rambu lalu-lintas, menyalakan lampu sepeda, dsb) 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	Memperhatikan kebersihan tubuh 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	Memelihara kebersihan dapur dan kamar kecil 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	Memilih makanan dengan memikirkan keseimbangan gizinya 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	Melakukan olahraga secara teratur 定期的に運動をしている			
	Untuk yang menjawab 「Hampir Selalu」 atau 「Kadang-Kadang」 pada pertanyaan (8), pada umumnya melakukan olahraga apa? Berapa kali seminggu? Tuliskan pada kolom di sebelah kanan! (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。	Seminggu 週に		kali 回
(9)	Menjalani hidup dengan disiplin 規則正しい生活をしている			
	Untuk yang menjawab 「Hampir Tidak Pernah」 pada pertanyaan (9), apa yang menjadi penyebab hidup Anda tidak disiplin? Tuliskan pada kolom di sebelah kanan! (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)	Rata-rata jumlah jam tidur 平均睡眠時間	Jam (Tidur jam 時間 (就寝	Bangun jam 時 起床) 時)
(11)	Apa yang Anda lakukan waktu hari libur untuk bersantai? 休日などにリラックスすることを何かしていますか？ Kalau ada tolong tuliskan dengan jelas! (Sedapat mungkin tuliskan dalam bahasa Jepang) 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)			