

СЭТГЭЛЗҮЙ БА БИЕЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН БАЙДЛАА ӨӨРӨӨ ХЯНАН БӨГЛӨХ АНКЕТ

心とからだの自己診断表

Монгол хэлээр

(モンゴル語版)

Мэргэжил дээшлүүлэх дадлагын ажилд идэвхтэй оролцохын тулд бие, сэтгэлээ эрүүл саруул байлгаж, өөрийн биеийн байдлаа хянаж байх шаардлагатай.

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。

Өөрийн бие болон сэтгэлзүйн одоогийн байдлыг шалган үзье.

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。

Энэхүү анкетыг JITCO-д өгөх, түүнийг JITCO хариуцан цэгцлэхийг зөвшөөрнө.

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。

Гарын үсэг:

(署名) _____

Анкет бөглөсөн өдөр: он сар өдөр

自己診断日: 年 月 日

Дадлага явуулах байгууллага:

実習実施機関:

Ажил мэргэжил:

職種名:

Овог нэр:

姓名:

Нас: настай Хүйс: Эр / Эм Улсын харьяалал:

年齢: 歳 性別: 男・女 国籍:

Хилээр орсон өдөр: он сар өдөр

入国日: 年 月 日

1. Одоогийн биеийн байдлын талаар

現在のからだの状況について

«Үргэлж, байнга», «Заримдаа», «Үргэлж биш»-н дотроос нэгийг сонгон дугуйлна уу.
「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○をつけてください。

	Үзлэгийн агуулга 点検項目	Үргэлж, байнга ほとんど いつも	Заримдаа 時々	Үргэлж биш ほとんど ない
(1)	Өмнөх өдрийн ядаргаа тайлагдалгүй, өглөөнөөс хойш нэг л бие тавгүйрхээд байдаг. 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだがだるい			
(2)	Яагаад ч юм толгой өвдөөд, намддаггүй. 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	Хүзүү, мөрөөр чилж хөшөөд, ууц нуруугаар өвддөг. 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	Ходоод эвгүйрхэх, гэдэс гүйлгэх юмуу өтгөн хатсанаас болж гэдэс өвддөг. 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	Нүд бүрэлзэх ч юмууэрээлжлэн, толгой манасхийдэг. 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	Гэнэт амьсгаа бачимдаж, цээж давчиддаг. 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	Хөл гар хөрч, чинэрдэг. 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	Хоолой эвгүйрхэж, ханиад хүрсэн мэт байдаг. のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	Гэнэт хоол идэх дур хүрэхгүй болсон. 食欲が急に落ちた			
(10)	Эмчид үзүүлсэн ч гэсэн санаагаар болж байна гэж хэлдэг. 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	Зөвхөн эмэгтэйчүүдээс асууя. Улсын хилээр нэвтэрснээс хойш сарын тэмдэгний мөчлөг алдагдсан уу? 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)	Дээр дурдсанаас гадна, таны биед мэдрэгдэх ямар нэгэн тавгүй зүйл байгаа бол, баруун талын баганад бичнэ үү. 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)	Урьд өмнө нь ямар нэгэн хүнд өвчин тусч байсан уу? Хэрэв тусч байсан бол тухайн өвчний нэр болон хэзээ туссан болохыг бичнэ үү. 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	Өвчний нэр: 病名:		
		Туссан үе: 時期:		

2. Одоогийн сэтгэлзүйн байдлын талаар

現在の気持ちについて

«Үргэлж, байнга», «Заримдаа», «Үргэлж биш»-н дотроос нэгийг сонгон дугуйлна уу.
「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○をつけてください。

	Үзлэгийн агуулга 点検項目	Үргэлж, байнга ほとんど いつも	Заримдаа 時々	Үргэлж биш ほとんど ない
(1)	Хэн нэгэн зөвлөгөө өгөх хүн байгаасай гэж боддог. 相談相手になる人が側にいて欲しいなあと思う			
(2)	Яаралтай ажил хэрэг явуулах шаардлагатай үед толгой манардаг. 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)	Ганцаардан, сэтгэлээр унаж, үймэрдэг. 孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	Гэр орныхондоо санаа зовсноос үүдээд дадлагын ажилд санаа төвлөрөхгүй байна. 家族のことが気になり、技能実習に身が入らない			
(5)	Өр зээл тавьснаа бодохоор дадлагын ажилд санаа төвлөрөхгүй байна. 借金が気になり、技能実習に身が入らない			
(6)	Бусад дадлага хийгчдийн хэлсэн шүүмжлэл сэтгэлд сэвтэй байдаг. 他の技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	Эргэн тойрны хүмүүст ундууцаж, хэрэлдэх тохиолдол байдаг. 周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	Эргэн тойрныхоо хэн нэгнийг уучлахгүй гэж бодох тохиолдол бий. 周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	Шөнө нойр хүрэхгүй, өглөө эрт сэрчихдэг. 寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	Шүүмжилсэн өчүүхэн зүйлд ч дорхноо урам хугардаг. ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	Япон хэл ойлгохгүй учраас бухимддаг. 日本語がわからずイライラする			
(12)	Яагаад ч юм өдөр болгон уйтгартай юм шиг санагддаг. なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. Эрүүл ахуйн байдал, өдөр тутмын амьдралын тухай

安全と衛生の状況、日常生活について

«Үргэлж, байнга», «Заримдаа», «Үргэлж биш»-н дотроос нэгийг сонгон дугуйлна уу.

「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○をつけてください。

	Үзлэгийн агуулга 点検項目	Үргэлж, байнга ほとんど いつも	Заримдаа 時々	Үргэлж биш ほとんど ない
(1)	Ажлын байранд «Аюултай» гэж мэдэрсэн ямар нэгэн зүйл байна уу? 職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	1) гэсэн асуултад «Үргэлж, байнга», «Заримдаа» гэж хариулсан хүнээс асууя. Юуг «Аюултай» гэж мэдэрсэн бэ? Баруун талын баганад бичнэ үү. (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)	Агааржуулагч, чимээ намдаагч, гэрэл, тоосноос хамгаалагч, техник төхөөрөмж бүрдсэн тохилог орчинд байгаа тул ажилдаа анхаарлаа төвлөрүүлж чаддаг. 空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	2) гэсэн асуултад «Заримдаа», «Үргэлж биш» гэж хариулсан хүнээс асууя. Анхаарал сарних шалтгаан юу вэ? Баруун талын баганад бичнэ үү. (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)	Ажлын арга барил, дэс дарааллыг зааврын дагуу гүйцэтгэдэг. 作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	Автозамын дүрмийг (гэрлэн дохио, дугуйны гэрэл асаах зэрэг) чандлан мөрддөг. 交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	Усанд орж, биеэ цэвэр цэмцгэр авч явдаг. 身体を清潔にするように心がけている			
(6)	Гал тогоо, ариун цэврийн өрөөг цэвэрхэн байлгадаг. 台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	Эрүүл мэндэд тохирох хоол иддэг. 栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	Спортоор тогтмол хичээллэдэг. 定期的に運動をしている			
	8) гэсэн асуултад «Үргэлж, байнга», «Заримдаа» гэж хариулсан хүнээс асууя. Голчлон ямар спортоор хичээллэдэг вэ? Долоо хоногт хэдэн удаа хичээллэдэг вэ? Баруун талын баганад бичнэ үү. (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。	Долоо хоногт 週に		удаа 回
(9)	Зөв, боловсон амьдрах дэглэмээр амьдардаг. 規則正しい生活をしている			
	9) гэсэн асуултад «Үргэлж биш» гэж хариулсан хүнээс асууя. Зөв, боловсон бус амьдрах шалтгаан юунд байна вэ? Баруун талын баганад бичнэ үү. (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)	Өдөрт дунджаар цаг унтдаг (.....цагт унтдаг цагт босдог) 平均睡眠時間 時間 (就寝 時 起床 時)			
(11)	Амралтын өдөр юу хийж алжаалаа тайлдаг вэ? Тодорхой бичнэ үү. (Аль болох япон хэлээр бичээрэй) 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)			

(2012 оны 8 сард засварлав.)

(2012年8月改訂)