



2023

第31回 外国人技能実習生・研修生  
日本語作文コンクール

# 優秀作品集

The Award-winning Essays Collection of Japanese essay contest for technical interns and trainees  
Cuộc thi viết tiếng Nhật của Thực tập sinh- Tu nghiệp sinh người nước ngoài Tuyển tập những bài trúng giải  
外国人技能実習生・研修生 日语作文竞演 优秀作品集

公益財団法人 国際人材協力機構

## はじめに

JITCO は外国人技能実習生・特定技能外国人の受入れ等に関する総合支援機関として、幅広い活動に取り組んでいます。「外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」は、全国の技能実習生・研修生の日本語能力の向上を支援したいとの思いから1993年より毎年開催しており、今年で31回目を迎えました。

コロナ禍による出入国の制限がようやく解除され技能実習生の入国も徐々に再開している状況の中、今回は1,177編の応募作品が寄せられ、厳正な審査の結果、最優秀賞4編、優秀賞4編、優良賞12編、佳作15編を選出しました。本優秀作品集には、これら35編を収めています。

熱意あふれる作品を寄せてくださったすべての応募者の皆様に心より敬意を表するとともに、ご支援くださいました関係諸機関の皆様に厚く御礼申し上げます。

本作品集が技能実習生・研修生の日本語学習の励みとなり、関係諸機関の皆様をはじめ、広く一般の方々におかれましても技能実習生・研修生に対する理解を深めていただく一助となることを心より祈念いたします。

2023年10月

公益財団法人 国際人材協力機構  
理事長 八木 宏幸



# 目 次

応募状況と審査過程 .....	1
講評 .....	2

## 作品集 (35編)

入賞者一覧 .....	7
-------------	---

### 最優秀賞 (4編)

インファンテ ジョーダン レイ オリネス INFANTE JORDAN REY ORINES (フィリピン)	
マノ ポ .....	8
イ グスティ アユ アグング ビンタング プトリ プスピタニング ティアス	
I GUSTI AYU AGUNG BINTANG PUTRI PUSPITANING TYAS (インドネシア)	ミスからの成長 .....
グエン ティ タイン トゥイ NGUYEN THI THANH THUY (ベトナム)	
見つけた! 苦手に効く薬を .....	12
カレンタ キラムシリウ KALENGTA KILAMSILIU (インド)	
“ドアを開けて、部屋にいて!” .....	14

### 優秀賞 (4編)

リナ エンフビレグ RINA ENKHBILEG (モンゴル)	私のやりたいこと .....
ムンフバヤル アリウンソブド MUNKHBAYAR ARIUNSUVD (モンゴル)	
ルールを守り温かな日本人の人々 .....	18
エンフアムガラン チメドツェレン ENKH AMGALAN CHIMDTSEREN (モンゴル)	
真冬に輝くホタル .....	20
チャン ティ ホン トゥオイ TRAN THI HONG TUOI (ベトナム)	困難を乗り越えるカギ .....
	22

### 優良賞 (12編)

グエン フウン ヴァン NGUYEN PHUNG VAN (ベトナム)	特別じゃない。だから… .....
	24
グエン ティ トゥイ リン NGUYEN THI THUY LINH (ベトナム)	気になる気 .....
	25
サエプル アブドル アジズ SAEPUL ABDUL AJIS (インドネシア)	
おばあちゃん見えますかー .....	26
ドー ティ ニュー DO THI NHU (ベトナム)	私の仕事 .....
	27
閻 赫 YAN HE (中国)	つかみ取りたい光 .....
	28
グエン ティ ハイ イエン NGUYEN THI HAI YEN (ベトナム)	10年後の自分への手紙 .....
	29
ウエ ウェ ソー WAI WAI SOE (ミャンマー)	新しい夢探し .....
	30
ヌルアイニ NURAINI (インドネシア)	拝啓 私の家族 .....
	31
ファム トゥー ハン PHAM THU HANG (ベトナム)	「おはようございます」 .....
	32
グエン ティ ミン トー NGUYEN THI MINH THO (ベトナム)	自由と自立 .....
	33
レー ティ トゥイ ズン LE THI THUY DUNG (ベトナム)	たくさんの「ありがとう!」 .....
	34
ラムラン リアンシャー RAMLAN RIANSYAH (インドネシア)	私を一番理解してくれる人 .....
	35

佳作 (15編)

ガンホヤグ オドマー GANKHUYAG ODMAA (モンゴル)	92歳の日本語の先生 ……36
ドルジスレン デルゲルツェツェツェグ DORJSUREN DELGERTSETSEG (モンゴル)	99歳からの贈り物 ……36
グエン ティ ラン アイン NGUYEN THI LAN ANH (ベトナム)	わたしのもくひょう ……37
エンフアムガラン ビャンバドラム ENKH AMGALAN BYAMBADULAM (モンゴル)	挨拶の力 ……37
ドー ティ ラン フェ DO THI LAN HUE (ベトナム)	大好きな人に出会えた。 ……38
ニエン ロター NEANG RATHA (カンボジア)	3にんのカンボジアのひとたち ……38
ヨンドン プレブダワー YONDON PUREVDAVAA (モンゴル)	僕の自転車 ……39
ユ ナンダー ウィン YU NANDAR WIN (ミャンマー)	将来の恩人 ……39
ファム ティ トウオン PHAM THI THUONG (ベトナム)	夢を叶える実習生へ ……40
デヴァラージ ジャヤシュリ DEVARAJ JAYASHREE (インド)	日本、私の新しいチャプター ……40
李 函庭 LI HANTING (中国)	失敗から学ぶこと ……41
金 朝 JIN ZHAO (中国)	初めて日本の電車に乗る ……41
イ カイン カイン ゴー EI KHAING KHAING ZAW (ミャンマー)	難しい日本語から楽しい生活に向かって ……42
刘 俊华 LIU JUNHUA (中国)	日本に来て感じた事 ……42
スラサー カムゲーオ SURASA KHAMKAEW (タイ)	ひとりじゃない ……43

## 応募状況と審査過程

### 1. 応募総数 1,177編

#### 国籍別内訳

ベトナム	353編
インドネシア	342編
中国	134編
ミャンマー	109編
フィリピン	92編
モンゴル	80編
カンボジア	39編
タイ	19編
インド	5編
スリランカ	4編
合計	1,177編

### 2. 審査過程

審査は、例年どおり3段階で行いました。

#### ◆第一次審査：

JITCO 職員が担当し、内容と日本語能力の観点から上位35編を選出しました。

#### ◆第二次審査：

JITCO 役員5名による総合評価に基づき、最終審査に進む20編と佳作15編を選出しました。

#### ◆最終審査：

外部有識者を含む5名の最終審査委員が審査に当たり、審査委員会における協議を経て、最優秀賞4編、優秀賞4編、優良賞12編を選出しました。

#### 最終審査委員（敬称略）

委員長 関口 明子	公益社団法人国際日本語普及協会 会長
委員 坪田 秀治	日本商工会議所 参与
委員 阿部 博司	一般社団法人日本経済団体連合会 上席主幹
委員 八木 宏幸	公益財団法人国際人材協力機構 理事長
委員 杉浦 信平	公益財団法人国際人材協力機構 専務理事



## 講 評

審査委員長 関 口 明 子

皆様 こんにちは

新型コロナウイルス感染症は5月8日から5類感染症となり、普通の日常が戻りつつあります。技能実習生の方々も辛い日々をお送りだったと思います。その中で多くの学びもあったことでしょう。また、今夏は今まで経験したことのない猛暑や豪雨で大変でしたね。ハワイの山火事、依然続いているロシアのウクライナ侵攻等々、人類全体の問題として今は世界中が協力してこの地球を守っていかねばならないと思うのです。そのような時にこの日本で一生懸命頑張っている皆様の作文に沢山の元気を頂きました。多くの作品から選ばれた入賞作品20編は粒ぞろいで、審査員泣かせのレベルの高いものでした。周囲の方々の真摯な協力態勢も見事でした。その中でもやはり実習生本人自身の強い想いのある作品が審査員の心に響いたと思います。

それでは素晴らしい作品を見ていきましょう。まず最優秀賞4編を紹介します。

最初に「モノ ポ」フィリピンのインファンテ ジョーダン レイ オリネスさんです。何ととっても題名が目をつきました。何のことだろうと誰でも思いますよね。そして内容にズシーンと心を打たれました。まずフィリピンの文化習慣に感動しました。そして、家族一人一人の「手」の描写が具体的で心がこもっています。彼自身の手の物語も日本での努力等がよく表現されていて説得力がありました。彼しか書けない内容であり、それが直接審査委員の心を掴んだのだと思います。心が震える作品です。

次に「ミスからの成長」インドネシアのイ グスティ アユ アグング ビンタング プトリ プスピタニング ティアスさんです。自分のミスをテーマに事実を具体的に描写し、心の動きを詳細に記して、読んでいた私まで「アッ今叱られる」とドキドキしながら読みました。実に臨場感のある文章でした。そして日本の企業が海外で信用されている理由に持っていくという流れに感心しました。素直で率直な彼女の成長が感じられる素晴らしい作品です。

3番目は「見つけた！ 苦手に効く薬を」ベトナムのグエン ティ タイン トゥイさんです。人前で話すことが大の苦手だった彼女がそれを乗り越えた具体的な経験を記しています。うまくいかなかった最初の経験、その後必死に毎日練習したスタッフの話聞いて毎日練習、そして笑顔が大切と先輩にアドバイスを受け、笑顔が続けたこと等、インドネシアのアユさんと同様、トゥイさんも彼女自身の実体験を生き生きと表現していました。優れた作品です。

4番目は「“ドアを開けて、部屋にいて！”」インドのカレンタ キラムシリウさんです。日本で遭遇し

た地震の対処法から述べています。そこから介護の仕事上でも同様で、日本は問題が起きてからではなく、起きる前に問題に備えることをしていると記しています。最後に母国インドも、毎日安心して過ごすことができるように、みんなが少し先を想像し、もっと考えて行動できるようになってほしいと記しています。具体的な出来事から日本人の対処の仕方や考え方に持っていったところの構成がよくできていると思います。キラムさんのインドを思う気持ちも伝わってきました。傑作です。

次に優秀賞4名の作品です。「私のやりたいこと」モンゴルのリナ エンフビレグさん、「ルールを守り  
温和な日本人の人々」モンゴルのムンフバヤル アリウンソブドさん、「真冬に輝くホタル」モンゴルのエンフアムガラシ チメドツェレンさん、「困難を乗り越えるカギ」ベトナムのチャン ティ ホン トゥ  
オイさんです。最優秀賞に負けない立派な4作品でした。中でも「私のやりたいこと」はモンゴルに日本  
のような老人ホームを開設し、モンゴルの老人ホーム業を発展させたいという壮大な将来の夢を持つま  
までの流れを丁寧に描いた秀作です。また、優良賞の中で印象に残った作品を紹介します。「つかみ取りたい光」  
中国の閻赫さんです。フィギュアスケーターの羽生結弦の生き方や努力に魅了され、多くを学んだ結果、  
真剣に日本で技術を身に付けようと努力している今の自分があるという思いを切々と述べています。彼女  
自身が自力で書いた心打つ作品として紹介したいと思います。

技能実習生受け入れに関しまして、いろいろな意見が出されていますが、このように真剣に技能実習に  
取り組んでいる実習生や、優しく見守る企業主がいらっしゃることも多くの方々にぜひ知っていただき  
たいです。実は今、日本全国の地域の企業を技能実習生が地道に支えているということも見逃せない現実  
です。

技能実習生の皆様、コロナの影響もある中1,177編もお送りくださりまして、ありがとうございました。  
皆様の実際の姿を知っていただく上にも、この作文コンクールが続いていくことを祈っています。





# 作 品 集

※作品は、原則として原文のまま掲載しています。



## 「第31回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」入賞者一覧

### ■ 最優秀賞 ■

氏名	作品タイトル	国籍	職種	実習実施者名	監理団体名
インファンテ ジョーダン レイ オリネス	マノ ポ	フィリピン	配管	中井エナジーテック株式会社	協同組合エム・ビー・エイ産業振興
イグスティ アユ アグン ピンタンダ プトリ プスビタニガ ティアス	ミスからの成長	インドネシア	機械検査	株式会社桐谷鉄工	エース事業協同組合
グエン ティ タイン トウイ	見つけた！苦手に効く薬を	ベトナム	介護	株式会社ツクイ	協同組合企業交流センター
カレンタ キラムシリウ	“ドアを開けて、部屋にいて！”	インド	介護	医療法人社団誠馨会	協同組合BMサポートセンター

### ■ 優秀賞 ■

氏名	作品タイトル	国籍	職種	実習実施者名	監理団体名
リナ エンフビレグ	私のやりたいこと	モンゴル	介護	西予市野村介護老人保健施設つくし苑	公益財団法人国際労務管理財団
ムンフバヤル アリウンソブド	ルールを守り温和な日本人々	モンゴル	機械検査	藤田螺子工業株式会社	九州ネット協同組合
エンフアムガラチ チメドツェレン	真冬に輝くホテル	モンゴル	機械検査	藤田螺子工業株式会社	九州ネット協同組合
チャン ティ ホン トウオイ	困難を乗り越えるカギ	ベトナム	介護	株式会社ツクイ	協同組合企業交流センター

### ■ 優良賞 ■

氏名	作品タイトル	国籍	職種	実習実施者名	監理団体名
グエン フウン ヴァン	特別じゃない。だから…	ベトナム	機械加工	シバタ精機株式会社	福岡素形材産業協同組合
グエン ティ トウイ リン	気になる気	ベトナム	電子機器組立て	松井電器産業株式会社	モノづくり事業協同組合
サエブル アブドル アジズ	おばあちゃん見えますかー	インドネシア	印刷	株式会社にしばた	協同組合若越
ドー ティ ニュー	私の仕事	ベトナム	介護	社会医療法人蘇西厚生会	中部中小企業共栄会協同組合
閻 赫	つかみ取りたい光	中国	電子機器組立て	パナソニックエレクトロニクス電機三重株式会社	ELC 事業協同組合
グエン ティ ハイ イエン	10年後の自分への手紙	ベトナム	パン製造	山崎製パン株式会社	すずらん協同組合
ウエ ウェ ソー	新しい夢探し	ミャンマー	電子機器組立て	パソルファクトリーパートナーズ株式会社	ジェー・オー・ピー協同組合
ヌルアイニ	拝啓 私の家族	インドネシア	介護	社会福祉法人光生会	協同組合ケアサポート瑞穂
ファム トゥー ハン	「おはようございます」	ベトナム	電子機器組立て	テクノセンター株式会社	モノづくり事業協同組合
グエン ティ ミン トー	自由と自立	ベトナム	めっき	東電化工業株式会社	いわきビジネスサポート事業協同組合
レー ティ トウイ ズン	たくさんの「ありがとう！」	ベトナム	溶接	平本産業株式会社	デジタル共販事業協同組合
ラムラン リアンシャー	私を一番理解してくれる人	インドネシア	工場板金	檜工業株式会社	公益社団法人日本・インドネシア経済協力事業協会



## マノ ポ

インファンテ ジョーダン レイ オリネス  
INFANTE JORDAN REY ORINES

フィリピンでは、学校や仕事から帰ってくると、年長者の手に額を当てて「マノ ポ」と言い、尊敬の意を表す習慣があります。これは家族に対する価値観の表れだと考えられていますが、私はそれ以上に深いものがあると考えています。人々の手には、物語があるはずです。それは子供の頃、家族から観察して始めました。

母の手のひらは、長年の苦勞のせいで、ざらざらになりましたが、いつも優しく暖かいです。母になぜ手が荒れているのかを尋ねると、私が指から滑って迷子にならないようにするためだと言われました。本当にその通りで、母が私を生き方に案内してくれて、その手がかかったら、今のところにいません。母は自分の手を醜いと思っけていても、私はそのままの手が美しいと思います。それは、無私の精神と家族への愛の証であります。

父の手は、海外で長年仕事をしていたため、肌が日焼けしていました。子供の頃は一緒にいる時間が少なかったですが、家族に安定した生活をさせてくれました。父が過酷な労働環境でも文句を言わずに働きました。私が大学を卒業するとき、父は仕事を辞めました。父は私たち子供に何も要求せず、ただ子供が大学を卒業するのを喜んでいました。父の手は、長年の労働の跡や家族への深い愛情が刻まれています。

姉の手はユニークです。生まれつき左利きでしたが、若い頃、先生から「字が汚い」と言わ

れたそうです。それで、姉は無理をして右手を使うようにしました。それでも、姉は毎日練習を重ねて、左手と同じように右手でも書けるようになりました。姉の手は、決意と努力が実を結んだ証です。

日本に来てから、私の手にも物語があります。私は現在、ガス配管工として2年目を迎えています。この仕事は、普段は目に見えるところにありませんが、日本のすべての家屋に快適さと必要性をもたらしてくれるため、私にとって特別な意味を持ちます。仕事に慣れるまで時間がかかりましたが、先生や先輩の助けを借りて順応し、規律と強い仕事への価値観を学ぶことができました。地下で宝を探すように素早く掘ることや、姉のように左手が疲れたら右手を使うことも覚えました。

仕事柄、私の手には負担がかかっています。手のひらはざらざらで、指は切り傷や火傷で傷だらけです。しかし、この手を見ると、両親が私のために払った犠牲や、姉が示した決意、そして私が今日まで努力してきたことを思い出します。それは努力の力、そして決して諦めないことの重要性を示す証です。そして、この旅を続けていくうちに、私の手は時間とともに強くなっていくと思います。そして、フィリピンに帰ってきたときには、帰ったときと同じように敬意を払いながら、両親の手に額を置いて「マノ ポ」と言います。

## 受賞の喜び



国 籍 フィリピン  
職 種 配管  
実習実施者 中井エナジーテック株式会社  
監理団体 協同組合エム・ビー・エイ産業振興

インファンテ ジョーダン レイ オリネス

この度は最優秀賞を頂き誠にありがとうございました。

最優秀賞の知らせに深く感動しました。母に受賞の電話をすると、最初に書いた時と同じように再度読んでほしいと言われました。数ヶ月前に作文が完成し、母に初めて読み聞かせた際、私たちは共に涙を流しました。この思い出を一生大切にします。

手は美しく、物を作るだけでなく、文字を通じて感情を伝える力があります。JITCOのおかげで、このコンクールを通じて実習生同士のつながりが生まれたと思います。皆さんの作文を読むこともとても楽しみにしています。

日本の皆様へ、心より感謝を申し上げます。

## 指導員のこたば

ジョーダンさん、この度の最優秀賞受賞本当におめでとうございます。

2022年5月に来日したジョーダンさん、最初の1か月は東京にて日本語の勉強をし、当社に入社したのは6月でした。当初、はにかみながらも皆になじもうと必死に努力する姿が懐かしく思います。仕事や会話がうまくいかない時、黙り込む姿も度々ありましたが、現場に向かう車での移動中、日本の看板を見て『あれは何で読みますか?』等、次第に日本語でのコミュニケーションが増えていき、日本語が目まぐるしく上達していきました。

日本での技能実習で学んだ知識と経験が、今後の人生において少しでも活かして活躍されることを心から祈っております。

中井エナジーテック株式会社 技能実習責任者 井上 昌昭



## ミスからの成長

イグスティ Ayu アグング ビンタン グプトリ プスピタニング ティアス  
IGUSTI AYU AGUNG BINTANG PUTRI PUSPITANING TYAS

私は、小さい頃から日本のアニメとコスプレが大好きでした。日に日に、日本へ行きたいと考えるようになり、日本語と日本の技術が学べる技能実習生への道を選び、昨年4月にやっと日本へ来ることができました。

私は、会社で製造された部品の検査をしています。会社で教えてもらう全部が新鮮で毎日楽しくてなりません。私は、日本人から「長いさん」と呼ばれています。私の名前が長いし、呼びにくいからです。私は、この日本っぽい名前が大好きです。この調子で馴染んでいけば3年間の実習はそんなに難しくないと思うようになっていました。

ある日の朝、工場はいつもと空気が違い、「何かあったのかな？」と思いました。夕方全体会議が開かれ、実習生も参加しました。会議で、お客様に不良品が納品されたと説明がありました。説明を聞きながら、私の頭は真っ白になりました。私が合格箱に入れた部品に間違いなかったからです。

私は、すぐに指導員さんに「私の検査した部品です」と言いに行きました。指導員さんは、「長いさん、これから注意すればいいから」と、検査のポイントを丁寧に教えてくれました。私は頑張らなきゃと思う反面、「楽しいと浮かれていたからミスをした」とか、「叱られる前に責任を取って帰国すべきか」とか、「ドラえも

んがミスをする前の時間に連れ戻してくれないか」とかばかり考え、何も手につかなくなりました。

会議から3日後、検査室では照明器具やチェックリストなどが更新されて検査体制は厳しくなりました。社長が検査室で最終チェックをしたあと私の方に歩いて来ました。叱られる！私は覚悟を決めて立ち上がりました。

「長いさん、元気出して！今回のことは長いさんのせいじゃないよ。見逃した会社の責任だよ」と言いました。「ミスがあったら、どうやって防ぐか会社全体で取り組んで成長していくんだよ。それが仕事だよ」と言うと、私の検査をした部品を手に取り、「この小さい部品はね、日本の一流メーカーの大きい機械に使われる重要な部品なんだよ。その機械はね、日本だけじゃなくて、いろんな国で使われるんだよ。長いさん、インドネシアでも使われているんだよ」と教えてくれました。自分の検査した部品が、日本やインドネシアでも活躍すると思うと不思議な力が湧いて来ました。

一人のミスがあっても会社全体で改善して成長する！私の会社はすごいです。そしてこれが日本の製品が良い理由だと思いました。私は、成長するために会社と一緒に頑張っていこうと思いました。その日から、また楽しく毎日を過ごせるようになりました。

## 受賞の喜び



国 籍 インドネシア  
職 種 機械検査  
実習実施者 株式会社桐谷鉄工  
監理団体 エース事業協同組合

イグスティ アユ アカガ ビンタング トリ マスビニング ティアス

日本語作文コンクールで最優秀賞を受賞させて頂き、ありがとうございました。  
最初に、受賞を聞いたときは「本当ですか!？」と信じられませんでした。受賞通知を見た時は、本当に嬉しかったです。一番に「みなさん、ありがとう」と思いました。私の頭には、インドネシアでいつも見守ってくれている家族、たくさんの事を教えてくれる会社の皆さん、私にパワーと勇気をくれる組合の先生、笑顔がたくさんくれる友達の顔が次々と浮かびました。みなさんに支えられて頑張ってきた私は、みなさんのおかげで受賞できたと心から感謝しています。この気持ちを忘れず、これからも自分を成長させるために実習や日本語の勉強を頑張ります！  
皆様、ありがとうございました。

## 指導員のこトバ

アユさん、最優秀賞受賞おめでとうございます。入国してわずか1年4か月という短い期間での名誉ある受賞に、受入れ会社である私たちもとても嬉しく誇りに感じております。

どんな時も笑顔で楽しみながら頑張る姿をずっと見てきましたが、チャレンジしたいと言う熱意と努力は彼女の才能だと思っています。そして、その姿は私をはじめ周りの人にも良い影響を与えてくれています。

これからも、更なる成長に期待と応援を寄せつつ共に頑張ってください。

株式会社桐谷鉄工 代表取締役会長 桐谷 泰山





## 見つけた！苦手に効く薬を

グエン ティ タイン トウイ  
NGUYEN THI THANH THUY

誰にも得意な事や不得意なことがあります。私は人と話すことはとても好きなのですが、人前で話すのは昔から大の苦手です。学生の時の発表でも毎回緊張して手に汗をかいていたほどです。こんな私に「何か良い薬はないかしら」と考えてはみたものの、あがり症に効く薬などありません。そんな私が介護施設で自分の苦手に直面することになるとは、来日前には想像もしていませんでした。

配属となった直後にスタッフの仕事ぶりを勉強している中で一つ気になる業務がありました。それは一人のスタッフがお客様の前で元気よく大きな声を出しながら進行していく体操でした。見た瞬間に私の最もやりたくない仕事だと思いました。数カ月が過ぎたある日、指導員から「そろそろ体操を一人でやってみましょうか」と言われたのです。その時はうまくごまかしましたが、私はいつかはやらなければならないことを感じ取りました。そして、避けていた体操をついにやる日が来てしまいました。私が担当する体操は手を使う体操です。毎日参加だけはしていたので内容は頭の中には入っています。いよいよ私の進行が始まります。「グー、チョキ、パー」お客様に参加してもらえるように私なりに声を出しました。しかし、なかなかお客様が反応してくれません。焦り始めた私は笑顔もすっかりなくなっていました。結局、見かねた指導員が私の横で助けてくれたことで初日は終わりました。その後、指導員から

ある話を聞きました。私より1か月前に入社したスタッフがいて、私と同じように一人でやることになった時、家にある鏡の前で何度も練習したというのです。私はその話を聞き、次回に向けた練習で私もやってみることにしました。「あの時は笑顔が消えていたわよ」と指導員から言われた言葉を思い出しながら笑顔で何度も練習を重ねました。そして、再チャレンジの日、指導員から「肩の力を抜いてね」と励まされた後、私は一人一人のお客様の顔を見ながら笑顔で体操を始めました。すると一人のお客様が私と一緒に声を出しながら体操をしてくれています。それから徐々に他のお客様も私と一緒に体操をするようになり私はホッとしました。何とか2回目の体操を終えた後、お客様から「発音がとても良かったわよ」と声を掛けられ、私はとてもうれしくなりました。それからの私は人前での緊張もすっかりなくなり、今では「いきいき体操グループ」の一員までになりました。

ところで私は苦手を克服できたのでしょうか。いいえ、そう簡単には克服できません。でも、はっきり分かったのは苦手なことから目を背けずにしっかりと向き合って克服する気持ちこそが大切であるということです。それが一番苦手に効く薬なのだと思います。何か人前で話す機会が訪れた時は、逃げずに必ず打ち勝ちたいと思っています。今日もまたお客様は元気に体操していることでしょう。私の「グー、チョキ、パー」の声とともに。

## 受賞の喜び



国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実習実施者 株式会社ツクイ  
監理団体 協同組合企業交流センター

グエン ティ タイン トウイ

作文コンクールで最優秀賞を頂けるなんて思いませんでした。施設長から受賞を聞いた時はとても嬉しくて、周りにいた職員さんと抱き合って喜びました。ご入居者様からも「おめでとう。すごいね。大したもんだ。」と声を掛けられとても嬉しくて、その日からずっと笑顔です。今でも信じられません。

この作文コンクールに応募することにしてから何を書いたらいいのか全然思いつかず結構迷いました。日本に来てからのいろいろなことを思い出しました。ずっと気になっていた苦手を少しでも良くしたいと思って書きました。

今回の受賞は私一人の力ではなくいつも応援して下さった本社の方々、施設の入居者様、職員さんや組合の方皆様のお陰です。本当に感謝致します。この賞を頂き、私の人生の中で貴重な思い出になり一生忘れられないと思います。これからも夢の実現に向けて頑張ります。皆様本当にありがとうございました。

## 指導員のこたば

トウイさん、最優秀賞おめでとうございます。

日々、一生懸命取り組む姿を一番近くで見ていたのでとても嬉しく思います。

来日がコロナ禍で延期になりもどかしい中でも日本語の勉強を続けていたと聞きました。岡谷に来てからも毎日研修記録を書いたり、日記を付けたりして、向上心の高さを感じました。その努力が今回の受賞に繋がったと思います。

トウイさんはいつも笑顔でお客様に接し、コミュニケーションの取り方も上手く、周りを明るくしてくれています。これからも自分の強みを活かし、自信を持って、お客様の笑顔と思いを引き出せるように私たちも応援致します。この一年間は仕事を覚える事に精一杯で地域の事や日本文化に触れることがなかったと思います。ぜひ日本を楽しみながら実習し、さらに技術を磨いてください。

ツクイ・サンシャイン岡谷 三木 理絵



## “ドアを開けて、部屋にいて！”

カレンタ キラムシリウ  
KALENGTA KILAMSILIU

日本へ来てすぐ、まだ研修センターにいたある日の夜、私が寝ていたときのことでした。突然「ドアを開けてください。みなさんドアを開けてください」と誰かが叫んでいるのが聞こえ、私はびっくりして目を覚ましました。そして部屋が揺れていることに気がつきました。地震でした。それは先生がみんなを起こしている声でした。少し怖かったのですが、揺れはすぐにおさまったので、疲れていた私は安心してまた横になりました。ですが、先生が言っていたことが気になって、すぐに寝られませんでした。さっき先生は「逃げて」と言わないで、「ドアを開けて」と言っていたのは、どうしてなんだろうかと。

よくわからなかった私はつぎの日先生に、なぜ夕べ先生は逃げろという代わりにドアを開けるように言っていたのかと聞きました。先生は「地震が起きたらまずドアを開けて、部屋の中にいるんです。安全のためですよ」と説明しました。それは私にとって理解できない話でした。私はインドの北東の出身ですが、そこでもたまに地震があります。そして地震が起きたら、建物が倒れると思ってとにかく逃げます。だから、ドアを開けたら外に出るのが普通だと思っていました。日本の耐震住宅のことをわかっていなかったのです。部屋の中は安全だが、ドアが変形してしまうと開かなくなるので、まず開けて、部屋にいたほうが良いという意味だったとわかりました。私はここから日本

のすごいところに気づきました。それは日本人の何事にも備えるという考え方です。

日本人は問題を想定して準備をしています。地震が多いので、地震に強い建物を建てます。そして、悪い状況を避けるために前もって動きます。地震のときにドアを開けることはまさにそれです。今日本で介護の仕事をして1年ぐらになります。この行動が職場でもいつも見られることがわかりました。スタッフは利用者さんの安全のために、細かいことまでよく考えてお世話をしています。何をする時も慎重に考えて行動しています。食事、入浴、排泄介助のどの場面でもそれが見られます。日本人は「問題が起きたら動く」ではなくて、前もって「問題が起きないように動く」ということを大切にしています。それは素晴らしいことです。そして自分もそう心がけるようになりました。

自分の国はだいじょうぶだろうかと考えます。インドは地震が少ないですが、いつどうなるかわかりません。ですから備える必要があります。地震だけではありません。毎日安心して過ごすことができるように、みんなが少し先を想像し、もっと考えて行動する必要があります。問題が起きてからではなく、問題に備えるということです。自分の国の人たちもそうできるようにしてほしいと思います。私はそのために、インドにいる家族や友人に私が日本で見て感じていることを発信しています。

## 受賞の喜び



カレンタ キラムシリウ

国 籍 インド  
職 種 介護  
実習実施者 医療法人社団誠馨会  
監理団体 協同組合BMサポートセンター

この度は最優秀賞に選んで頂き、ありがとうございました。選んでくださった審査員の皆様に感謝致します。

私は去年の3月にインドから来ました。来てすぐに地震を経験し、その時日本の建築技術のすごさと日本人の何にでも備えるという考え方を知り、驚きました。そして、大きくインスパイアされた私は、ずっとその考え方を大切にしています。

今年、日本語の先生から作文を書いて出してみたらいいと言われた時、ぜひこの話を書いてみたいと思いました。この作文で賞を頂くことができ、本当に嬉しいです。日本語を勉強中の私にとって、この作文を書くことはとても大きな挑戦でした。私を励まし、応援してくださった先生、毎日温かく多くのことを教えてくださっている総泉病院の皆様、生活面を支援して下さっているBM協同組合の皆様には感謝致します。これからもこの「備え」の考え方を大切にしながら、医療と介護の現場で頑張っていきたいと思っています。

## 指導員のことば

この度は受賞おめでとうございます。

キラムさんは、いつも私達日本人にどう言ったら伝わるかを一呼吸おいてよく考え、一生懸命伝えてくれます。今では患者さんや職員と冗談を交えながら話す余裕も見られ、ご家族からも「外国人職員はみんな礼儀正しくて安心できる」とお言葉を頂くほどです。この言葉を頂いたとき、キラムさんたちの努力がちゃんと認められたのだと、一緒に働く私たちもとても嬉しかったです。

キラムさんは将来、日本の看護師資格を取り看護師として働きたいそうですので、ぜひ頑張って資格を取得してもらいたいと思います。そしてこれからも日本で一緒に働き続けることができれば嬉しいです。

医療法人社団誠馨会 介護指導員 露崎 芳



## 私のやりたいこと

リナ エンフビレグ  
RINA ENKHBILEG

母は、目的を持って生きるのが一番だと教えてくれました。私はまだ夢が一つも実現していませんが、いつの日か最も重要な夢を実現できると信じています。

大学卒業後、イベント会社でアシスタントマネージャーとして働き始めた時は自分の夢が叶ったような気持ちでした。しかし、3カ月ぐらい働いた後、1日中電話でのやり取りがメインのその仕事は私のしたいことと違うと感じ始めました。私が一番やりたいことは人に喜びを与えたり幸せを感じさせたりすることでした。何か違うことができないかと考えていた時に、母から日本に行くことを勧められました。

その話に興味を引かれたので、すぐにモンゴルの日本語学校の校長先生に会いに行きました。そして、校長先生から実習生の話を聞き、私は日本に行くという新しい目的ができました。毎日日本語学校で熱心に勉強した後私は介護技能実習生として日本に行くことになり、来日前にモンゴルの老人ホームで研修生として働きました。人口が少なく高齢者も少ないため、モンゴルには老人ホームがあまりありません。私は「マザーテレサの老人ホーム」という所で24時間の住み込みで研修を体験しましたが、正直言って想像以上に大変でした。勤務初日には、あまりのきつさに続けられないと思いつめかけました。特に大人の排便ケアなどは簡単にできるものではありませんでした。しかし、最期まで面倒をみてくれた恩師との約束を守らな

いといけないと自分に言い聞かせて研修期間を終わらせる決意をしました。意識を変えて頑張ろうと自分に言い聞かせて3日目ぐらいから仕事への見方が変わりました。なぜなら、利用者さんたちの温かい眼差しや感謝の言葉に元気をもらうようになったおかげで、仕事が好きになり始めたからです。

研修先で一緒に働く職員の中には利用者さんに優しくする人も厳しくする人もいました。私にとって利用者さんは子供のように感じました。親の接し方で子供は笑顔になったり泣いたりします。利用者さんも私たちの接し方に大きく影響されます。だからこそ、最後まで見守り、少しでも笑顔になってもらえるのがこの仕事の楽しいところだと気が付きました。来日する前の研修のおかげで私は日本でも介護の仕事ができる自信を持つことが出来ました。

私のこれからの夢は、日本での介護の仕事を大切にし、より多くのお年寄りにより良い一日を提供することです。そして、将来は日本での経験を活かし、モンゴルに日本のような老人ホームを開設し、モンゴルの老人ホーム業を発展させたいと思います。私は介護職員として働くことでモンゴルにいる時から探し求めていた本当に自分がやりたかったことに出会えました。そして、母が教えてくれた何か目的を持って生きることの大切さを知ることができたのです。

## 受賞の喜び



リナ エンフビレグ

国 籍 モンゴル  
職 種 介護  
実習実施者 西予市野村介護老人保健施設つくし苑  
監理団体 公益財団法人国際労務管理財団

日本語作文コンクールで、優秀賞をいただきありがとうございました。驚きと喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。

この賞をいただけたのは、自分一人の力ではなく、日本語を教えていただいた指導員、先生、いつも応援してくれる日本の方々のおかげです。

日本に来てもうすぐ一年半になります。日本での実習を通してたくさんのことを習得しています。これからも介護技術や日本語の勉強に励み、みなさんと一緒に楽しい思い出を作るため、積極的に生活を楽しんでいきたいです。

この貴重なチャンスを与えてくださったJITCOの皆様に関心から感謝します。  
本当にありがとうございました。

## 指導員のこたば

ビレグさん、優秀賞受賞おめでとうございます。初めての日本、愛媛県西予市での実習が始まり一年が過ぎましたね。

高齢者の方と関わる中で、相手を理解しようと、一生懸命日本語の勉強に励んでいましたね。日本の歌を覚え、利用者様と一緒に歌う等、自分から積極的に打ち解けようとする気持ちが、日本語の上達につながったのではないかと考えています。

地域の方との交流も大切にされ、親しく接している姿を見てると微笑ましく思います。

日本での生活の中で、たくさんの方が経験できるよう、そして更に活躍が出来るよう、私たちも丁寧に、心を込めて言葉を伝えていきます。

これからも様々な事に一緒にチャレンジしていきましょう。

西予市野村介護老人保健施設つくし苑 指導員 河野 昌子



## ルールを守り温和な日本人々

ムンフバヤル アリウンソブド  
MUNKHBAYAR ARIUNSUVD

私は二年前に技能実習生としてモンゴルから日本に来ました。成田空港へ向かう飛行機の窓から、生まれて初めて海を見ました。海はとても広く、モンゴルの青空のように青く澄んでいました。私の手は空には届きませんが、海には届きそうな感じがしました。空港に到着後は、とても驚きました。それは、多くの人がいて、どの場所に行ってもきれいで行先が書かれた案内板があり、私達外国人が困っていると人々が助けてくれました。技能実習が始まってからも、驚く事がたくさんありました。日本では知らない人にも挨拶をして、笑顔で丁寧に会話をします。実習生の私にもニコニコと優しく丁寧に話してくれた時は、とてもうれしく温かな気持ちを感じられました。大人しい性格の私ですが、日本で会話をする時は、自然に笑顔になります。

日本はモンゴルと同じ四季があります。春は桜の花が咲き、日本に暖かな季節の到来を告げているようです。夏は蒸し暑いですが、海で遊ぶ事が出来ます。初めて海を見た時は無限の広がりを感じました。波の音を聞きながら、海水が指に触れた時は、川にはない潮の香りとひんやりとした感触を受けました。この水が世界とつながっているのだと思うと私は感動して涙が流れました。秋は美しく色付いた紅葉と自然の優しさを感じられます。一日中、快適で私の一番好きな季節です。店にはおいしい食べ物がたくさん並び、地域のお祭りがあり、町の文化を

知る事が出来ます。冬は、まるでモンゴルの秋のように暖かくて心地よいです。日本の四季は一年を通してとても穏やかで快適です。

また日本には生活に必要なルールが、たくさんあります。皆がルールを守っているのもとても住みやすく安全な国となっています。特に私が感心したのは時間と交通ルールを守る事とゴミを分けて出す事を徹底している事です。電車に乗れば、きちんと時間通り出発し到着するので、予定通りに買い物や観光に行く事が出来ます。信号を守るので安心して自転車で通勤する事も出来ます。また、ゴミを決められた日に分別して出すので、リサイクルや焼却してゴミを安全なものに変える事が出来ます。私の国ではゴミを分けずに出しているので、リサイクルはおろか焼却する事も出来ず、ゴミが山のように放置されています。悪臭の原因や病気の発生につながる事もあり社会問題となっています。私は帰国したら、まずはゴミの分別を行い、ひとりでも多くの人に実行してもらいたいと強く思っています。日本では子供の頃から、これらのルールに従い生活する事で、時間やルールを守る几帳面な人を育て、美しく過ごしやすい日本の四季が人の心を温和にし、バランスの取れた国家となっているのだと感じました。

私はこの三年間でたくさんの事を学びました。日本のように温和な気候にする事は私には出来ませんが、日本で学んだ良い習慣をたくさんの人に伝えていきたいと思っています。

## 受賞の喜び



国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実習実施者 藤田螺子工業株式会社  
監理団体 九州ネット協同組合

ムンフバヤル アリウンソブド

今回の作文コンクールで優秀賞を頂く事が出来、ありがたく思っています。私は今年の10月でモンゴルに帰国します。最後の作文コンクールで受賞出来た事は本当に嬉しく、信じられないという気持ちでいっぱいです。

この作文は、日本に来て驚いた事や生活習慣の違いなど非常に興味深く感じた事を私なりに書いたものです。

後輩の実習生の皆さんも日本語を勉強し、仕事を頑張りながら日本の実習生活を楽しんでください。きちんと技能実習を行っていただければ今回、私が受賞出来たように良いチャンスに恵まれる事があると思います。

それから、いつも私達を応援してくれている九州ネット協同組合、ベウラLLC、そして藤田螺子工業の皆様には感謝しております。

本当にありがとうございました。

## 指導員のことば

アリウンソブドさん、今回の優秀賞の受賞、おめでとうございます。

早いものでアリウンソブドさんの実習開始から3年目を迎えました。

実習開始当時は、性格は大人しく控えめでした。

後輩の実習生が入社した今では、積極的に業務に取り組み、リーダーシップを発揮して業務や日本語学習では後輩たちをまとめる事が出来るようになりました。

当社にとって心強い存在です。

今回の作文コンクールの優秀賞を受賞されたことで、今後の人生において更に成長される事を願っています。

藤田螺子工業株式会社 品質保証部 技能実習指導員 酒井 宏和





## 真冬に輝くホタル

エンフアムガラン チメドツェレン  
ENKH AMGALAN CHIMDTSEREN

蛍は日本の清流に住む昆虫で、6月中旬から7月初旬にかけて夜空を飛び回り、幻想的な光を放ち見る人を感動させます。私は子供の頃、祖父が暮らしているトubb県の草原でたくさんの蛍を見て、美しくとてもきれいだなと感じた事を今でも、しっかりと覚えています。

日本に来て10ヶ月経った今日は頬まで凍るかもしれないと思う位、寒い冬の夜、いつも通り仕事を終え帰宅する準備をしました。とても寒いので早く家に帰らなくては、と思い自転車に乗り、急いで家に向かいました。いつも通っている川沿いの、うす暗い道を通り、あと少しで家に到着すると思うと、少し気がゆるみました。急に後ろから速度を上げた自動車が「ブーブー」と、けたたましくクラクションを鳴らしながら私を追い越して行きました。驚いて緊張した私は、自転車のハンドルを川のある右側に切っけてしまい、このままでは川に落ちてしまうと感じました。私は自転車の速度を落とせないままハンドルを元に戻しました。前を見ると蛍のように黄色に点灯した光が近づいている事に気がつきました。自転車が倒れる位、力強くブレーキをかけて、なんとか停止するのと同時に真冬なのになんで蛍がいるのかと驚きました。徐々に人の姿が見えたと思ったら「あなた大丈夫。転ばなかった」、「ケガはしていない」と優しくおばさんが声をかけてくれました。もし、あの蛍のような点灯がなかったら、私は、

おばさんに自転車をぶつけてケガをさせていました。冷静になり周りを見渡すと、あちらこちらで黄色や赤色などの小さな光が点灯している事に気がつきました。おばさんに「大丈夫です。ケガはありません」、「すみませんでした」と伝え、自転車の速度を落として家に帰りました。部屋で落ち着いた私は、日本で暮らす人々が夜、必ず懐中電灯や蛍のように光る反射バンドを持って散歩やジョギングをする理由をやっと理解する事が出来ました。天気の悪い日や街灯の明るさがどのような状態であっても、皆さん一人一人が電灯を持っています。自分の存在を自動車や自転車に知らせる事で自分の身を守り、人に迷惑を掛けないように生活しています。皆さんが社会の一員として責任を持ち生活をする事はとても素晴らしい生き方であると思っています。

今、私はいつでも止まれるようにゆっくりとした速度で自転車に乗っています。もちろん蛍のように輝き続ける反射バンドをつけています。この反射バンドのおかげで今日も安全に通勤や買い物を楽しむ事が出来ます。モンゴルでもこの反射バンドを着けて外出すれば、交通事故により、悲しい思いや痛い思いをする人が減ると思います。今日は、どんな色に輝く蛍が見えるかなと思いつつ、自転車で家路に向かいます。

## 受賞の喜び



国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実習実施者 藤田螺子工業株式会社  
監理団体 九州ネット協同組合

エンフアムガラン チメドツェレン

第31回作文コンクールで私の作文を優秀賞に選んで頂いて本当に嬉しく思います。

この作文は自分の経験を基に母国の人々にも行って欲しいと思う事を書きました。モンゴルには「小さな事が大きな影響を及ぼす」という諺があります。例えると「懐中電灯や反射板のような小さな明かりでも自分の命を守る大切な物であるので軽んずるな」という意味となります。母国の人々も日本のように一人一人が責任を持ち生活すれば「素晴らしい国になる」と願う気持ちを作文にしました。

今回受賞出来たのは、いつも私達を応援してくれる藤田螺子工業(株)、九州ネット協同組合、モンゴルのベウラLLCの皆さん、そして実習生の仲間の協力があったからこそと心から感謝しています。

## 指導員のこたば

チメドツェレンさん、優秀賞を受賞され、おめでとうございます。  
昨年は惜しくも受賞出来ませんでしたが、今年は受賞されましたね。  
日本での生活をとてもよく観察された作文内容で、とても感心しました。

チメドツェレンさんは、的確に業務を行い、明るく温厚な性格で職場の活性化に協力してくれています。また、日本語学習にも熱心に取り組んでおり、我々も自ずとサポートしたい気持ちになります。これからも、日本での技能実習・生活を充実し、活躍される事を期待しております。

藤田螺子工業株式会社 品質保証部 技能実習指導員 酒井 宏和



## 困難を乗り越えるカギ

チャン ティ ホン トウオイ  
TRAN THI HONG TUOI

この言葉を聞いた事がありますか？「成功の価値は困難に何度直面したかではなく、どのように困難を乗り越えたかということ。」困難になった時、皆さんはどのように乗り越えましたか？私は笑顔で乗り越える事ができました。笑顔についてはたくさんの記事で何度も読んだ事があり、友達からも「何があっても笑顔で」とアドバイスを受けてきました。

私は日本で生活をしていますが、苦しいことも寂しいこともあります。困難なことがあると消極的になり頭にずっと残りました。よく眠れず寝不足の状態で働いていたぐらい考えすぎました。だんだん気持ちが悪くなっていました。でも、「寂しいことを忘れるように他のことを見つけなさい。」とアドバイスをもらい、私は編み物が好きなので作る事にしました。編み物をしていると考えていた事を忘れるぐらい集中できて、自分の気持ちも落ち着くようになりました。お客様や友達に編み物をあげると、皆さんがこんなに喜んでくれることを知りました。皆さんから幸せそうな笑顔をもらい、感謝の言葉も言われ「手先が器用ね」と褒められて、私の気持ちは嬉しくなりました。一番重要な事は私の目の前にいる皆さんが楽しそうにしている笑顔でした。その姿を見て私は心から幸せになり、その瞬間に笑いの価値を理解できました。

日本には「笑いが人のお薬」ということわざがあります。ベトナムの言葉でも同じような意味の言葉があります。「1回笑うと10回栄養剤を飲むに等しい」皆さんはこのことわざを信

じますか？私は信じています。

笑うと気持ちがよくなります。笑ったふりをして体と心がだまされてしまいます。笑うと積極的な考えが頭に浮かびます。それ以上に一番嬉しいことは日本に来て働いている事です。これは今より良い未来へのチャンスなのではないか。そうなら今の困難は乗り越えられるのではないか、自分に言いました。積極的な考えがあったからこそ、困難な時間を乗り越えられたと思っています。

笑顔になると今まで見えない事が見えてきました。何もない道だと思っていたけど、花が笑って見えて可愛い野良猫がみえて、散歩する人は私に笑顔で「おはよう」と挨拶をしてくれます。

お客様の100歳のお誕生日に毛糸で作った花をあげました。部屋の中で一番見やすい場所に飾り毎日眺めています。私に会うたびに笑顔で花を指さして「元気だよ」と声をかけてくれます。私は嬉しい気持ちになり、お客様があの花のように、「いつも幸せで健康でありますように」と思っています。

笑顔は心の中にある灯心のようなものです。つけると明るくなって、笑うエネルギーは周りの人に伝わります。だからどんな困難なことでも乗り越える事ができます。人は笑うと早晚幸運がやってくると私は信じています。

いつも笑って、幸せな生活を過ごせるようにこれからも毎日笑顔を続けていきます。

## 受賞の喜び



国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実習実施者 株式会社ツクイ  
監理団体 協同組合企業交流センター

チャン ティ ホン トウオイ

この度は、優秀賞をいただきましてありがとうございます。今は受賞の喜びと、まだ信じられない思いが入り混じって複雑な心境でもあります。この作文は日本で暮らした1年間の気持ちです。日本に来て良かったという気持ちをずっと持っています。この優秀賞はお客様の励ましや、たくさんの皆様が暖かく受け入れていただいたおかげだと思っています。私を育ててくれる皆様、ご指導くださる指導員の方々、その上このコンクールを主催してくださったJITCO様に本当に感謝しています。このコンクールは実習生が日本語の努力を試す機会となります。このコンクールのおかげで、勉強してきた甲斐があったと感じています。自分自身の日本語がまだ上手じゃないのを知っているので、もっと頑張ります。そして、また来年コンクールに参加したいと思っています。私の作文を読んで優秀賞に選んで頂き、本当にありがとうございました。

## 指導員のこたば

トゥオイさん、この度は優秀賞本当におめでとうございます。報告を受けた時のトゥオイさんの喜び方は、こちらまで嬉しくなりました。素晴らしい結果だと思います。

日本語の聞き取りや話も、最初に来た時よりも上達していますし、一人で責任をもって行える仕事も増えてきています。

周りの職員もトゥオイさんのひたむきな姿や笑顔に元気をもらって、日々頑張れています。

引き続き、ツクイ・サンシャイン上越の発展のため、また、コロナが流行って、落ち着かない時期ですがみんなで体調に気を付けて頑張っていきましょう。

これからもよろしくお祈りします。

ツクイ・サンシャイン上越 石田 龍一



## 特別じゃない。だから…



国籍	ベトナム
職種	機械加工
実習実施者	シバタ精機株式会社
監理団体	福岡素材産業協同組合

### グエン フン ヴァン NGUYEN PHUNG VAN

「わからない時は、簡単に返事をしてはだめです。わかるまで聞きなさい。」入国してすぐ、上司から言われた言葉です。私は、この言葉がショックでした。だって、わからないと言うと、日本人はまた日本語で話すでしょう？

仕事を始めてすぐ、製品を作るための指示書の意味がわかりませんでした。日本語の説明がわからなくて、ベトナム人の先ばいにベトナム語で教えてもらいましたが、わかりませんでした。結局、わからないのに製品を作りました。意味がわからないのに製品を作るなんて、今は信じられない、絶対だめなことです。「まちがえました」と主任に報告した時、「ヴァンさん、最初からできないと決めることはだめです。できるようになりたいと思って、少しずつ努力をなささい」と言われました。主任は、私が理解することをあきらめて、分かっていると思われたという気持ちに気づいたのでしょう。私は、主任の言葉をずっと覚えています。そして、「努力」とは何だろうと考えました。

私が働いている会社では、月に2回、日本語教室に参加できます。先生は、いつも笑顔でやさしい人です。私は日本語教室に通って、先生

の話を中心に聞きました。最初はわからなかったけど、余計なことは考えないで、休まずに日本語教室に行きました。特別なことあったわけではありませんが、気づいたら日本語を聞くことが好きになっていました。わからないと思ったら、「先生すみません。わかりません」と言えるようになりました。「わからない」と言うと、先生は当然日本語で、いつもていねいに説明してくれましたから、安心して日本語を聞いたり話したり、質問できるようになりました。最初はむずかしいと思ったN3に合格して、今はN2の勉強をしています。今、私は日本語がこわくありません。

主任が言った「努力」は、自分が苦手なことに歩み寄ることだと思います。私が日本語教室を休まなかったように、逃げずに続けます。最初からあきらめません。わからない時は、「わかりません」と、勇気を出して伝えます。できることを少しずつ増やします。それが努力だと、日本語教室に教えてもらいました。

今、日本の生活をふり返って思います。日本に来て、ずっとコロナでしたから、旅行など特別なことはできませんでした。でも、仕事や生活、日本語、一つ一つに歩み寄ることができました。だから、毎日安心して過ごすことができました。特別じゃなかった。だからこそ、人生で一番大切な私の基盤を作ることができました。きっと、人生で一番大切なことは、「特別」ではなくて、目の前にあることに歩み寄って、自分の基盤を作る努力をすること。日本で経験したことは、私の財産です。大切にします。日本に来てよかった。ありがとうございました。



## 気になる気



国	籍	ベトナム
職	種	電子機器組立て
実習実施者		松井電器産業株式会社
監理団体		モノづくり事業協同組合

グエン ティ トウイ リン  
NGUYEN THI THUY LINH

「この木なんの木、気になる木、名前も知らない木ですから。」皆さんはこの歌をご存知でしょうか？日本人なら知らない人はいないと思いますが、日本の大企業日立グループのコーポラルの歌ですね。日立の木という歌ですが、本日はこの歌の中の大きな「木」のことではなく、「人間の心」という意味のほうの「気」についてお話をさせていただきます。日本語を勉強し始めた頃は「気」という言葉をあまり意識したことはありませんでしたが、日本に来てから日本人は「気持ち」の「気」という文字がついてる言葉をよく使うことに気がつきました。今も「気が付きました」という言葉を使いましたが、皆さんはお気づきでしょうか。その「気苦労」「気ままに」「気分一新」。気がする。「わあ、気持ち悪い」「おい、何する気だ」「え～、本気ですか」「いくつ例を挙げれば気が済むんでしょ」いろいろあって日常会話の中でよく聞きます。「気」は「心」ではなく考え方という場合もありますが、むしろ「心の持ちよう」という意味が強いです。私はこれからの言葉が「いつ」「どんな時に使われるか」を体験を通して身体で覚えるようになりました。しかし、その

中でも未だに不思議に思っている言葉がいくつかあります。ある日、日本人の家に食事に招かれました、電話でのコミュニケーションです。「誘ってくれてありがとうございました。じゃあ私はジュースを持って行きますね」と話したら。「いやいや気を使わなくてもいいですよ」という返事でした。私はこの「気を使う」という言葉が気になります。「心を使う」という言葉の意味が理解できませんでした。「私の心を見てもいないのに私が心遣いするかどうかをどうやってわかるのか」と不思議に思いました。でも、今は分かります。「気を使う」は「心配する」という意味ですね。この日本人ならではの豊かな心遣いの表現は日常会話だけではなく、日本のものづくりやサービスにまで及んでいることは言うまでもありません。

日本人は気を使ってものを作り、気に入ってもらうためにさらに細く仕上げてくれます。これこそが日本人が誇る「メイドインジャパン」の原点ではないかと私は思います。



## おばあちゃん見えますかー



国	籍	インドネシア
職	種	印刷
実習実施者		株式会社にしばた
監理団体		協同組合若越

サエプル アブドル アジズ  
SAEPUL ABDUL AJIS

誰にも常に支えてくれる人がいます。例えばのびたはドラえもんがいて、ポッチにはカゲが一、私にとってはおばあちゃんでした。

私が大学を受験する時、学部を選択について両親と議論になりました。私の選択は日本文学部でした。私の選択をバカにする人もいました。「卒業したら何をするつもり？そういう専門と関係ある職業はあるのか」、「それより英文学部とか経済学部の方がいいんじゃない」と周囲からよく言われました。

それで自分の選択が心配になり、おばあちゃんにその事を話したら、「どんな学部でも一生懸命やれば、心配する事なんていない。将来は誰にも分からないんだから、今出来事は頑張るしかないんだよ」と言われました。その言葉のおかげで自分の選択に自信を持つことができました。4年生になり、卒業論文を書いていたある日、日本語の講師から電話がありました。「アジズさん、日本での技能実習生の面接があるので、ぜひ受けてみてください」。受験者は15人ぐらいもいましたが、私は3人の合格者の中に入りました。

嬉し過ぎておばあちゃんにすぐ電話しまし

た。おばあさんは嬉しそうに「やったね！とうとうお前が飛行機で海外に行くことになったんだ。いつ行くか決まったら教えてね。プレゼントもあるし、空港まで送っていかないと…」と言いました。卒業して日本へ行くことになった時、新型コロナウイルスのせいで日本入国が制限されたため出発スケジュールは未定でした。しかし、私の出発の日を待っていたおばあちゃんが突然病気になってしまいました。4月末に、6月に日本へ出発する日が決まりました。しかし、出発の1ヶ月前におばあちゃんが亡くなってしまいました。その日は泣くこともできず、胸が痛みました。出発日に、お姉さんがいきなり1万円くれて、「これはおばあちゃんが準備してくれていたものだよ。このお金は君が日本で困った時に使ってねと言っていたよ。大事に使ってね」と言いました。それを聞いて胸がいっぱいになり涙が止まりませんでした。

おばあちゃん、僕のこと見えますか。僕を空港まで送ってくれなくても、空の向こうから僕の夢見た日本にいることを見守っていてくれることを信じています。おばあちゃん、心配しないで！僕は料理もできるし、去年は大阪と京都まで1人で一週間旅行もしたよ。そして今、僕はまた新しい夢ができたよ。それは日本語の通訳者になることです。

おばあちゃん、僕は日本で働きながら日本語一生懸命勉強してます。いつもそばにいてくれてありがとうございます。

おばあちゃんからもらった一万円は、まだ使わずに大事に持っています。



## 私の仕事



国籍	ベトナム
職種	介護
実習実施者	社会医療法人蘇西厚生会
監理団体	中部中小企業共栄会協同組合

ドー ティ ニュー  
DO THI NHU

皆さん、介護職という職業を聞いたことがありますか。日本では、高齢や心身の障害などの原因により、日常生活を営むことに支障がある人に対して世話をすることを介護職と定義されています。ベトナムでは、日本と違い介護の概念があまり浸透しておらず、社会的にも認知されていないと言えるため高齢者の世話は、家族が行っています。日本の介護は、人道的で高度な専門的知識が必要です。つまり、プロ意識を持って仕事をしています。

私が介護職に勤めるため日本へ行くことと決めた時は、なぜ介護の仕事を選んだのかとたくさんの人に聞かれました。他人の世話をするのはとても大変な仕事で誰にでもできることではなく、若者には向いていないと諦めるようにアドバイスされました。私も簡単な仕事でないことは十分理解していましたが、自分を成長させるためには、学びが必要なことでした。長い間、コロナが蔓延して日本へ行くことを待たなければならない状況でしたが、後悔しないために日本へ行くことを諦めませんでした。私にとって日本へ行くことは、新しい生活、新しい仕事、全て新しいことができるという期待が大きかつ

たように思います。

実際に、介護の仕事をしてみて初めは、知らない人を愛するように世話をするのは、不安や難しいことと思っていましたが、要介護者と接する内にそれほど難しいことではありませんでした。身体が不自由な人は、身の回りのことを思うように自分で動くことができません。不自由な人にどんな小さなことでも、その人のために何かをすることでその人の人生を豊かにできたら、それを幸せに感じたことはありませんか。自分自身、日本は母国でないので身内がそばにいませんが、困ったことがあった時に人から助けをもらおうと嬉しい気持ちになります。また、何かを成し遂げた時は、一人で喜ぶより誰かと喜びを得た時の方が気持ちが落ち着き自然と笑顔になります。私は介護職を通して人間は、一人で生きていけないと感じています。

日本人は、いつも「ありがとう」と「すみません」を言う習慣があります。誰もが知っていますが、私はその言葉を聞くたびに、本当に嬉しいし、幸せを感じます。働き始めた時は、日本語が話せるか心配でした。「分かりますか」と言われて理解するまでに時間が掛かり困ったことがたくさんありました。しかし、職場の皆さんから助けられて言葉も少しずつ分かるようになりました。そして、通訳の役割を任されたことがあります。互いに言葉が分からない人の間に入り、互いが理解し納得した時は、私は皆さんから必要とされている事を感じました。私の担当者は「日本での介護の仕事が少しでも楽しく感じてもらえるように応援します」と言ってくれました。ここで働くことができ本当に幸運だと感じています。だから、皆さん、自信を持ってやりたいことを選ぶ勇気を持って下さい。日本は、あなた達を必要としています。





## つかみ取りたい光



国	籍	中国
職	種	電子機器組立て
実習実施者		パナソニックエレクトリックワークス電材三重株式会社
監理団体		ELC 事業協同組合

阎 赫  
YAN HE

昨年の北京オリンピックのステージで、多くの人々が「春よ、来い」に魅了されました。すでに頂点に立っているにもかかわらず、彼は夢の4回転アクセルを挑戦し続けています。その姿を見るたびに鼻の奥がツンときます。

彼の名は羽生結弦です。初めて知ったのは2018年の平昌オリンピックでした。度重なる怪我に苦しみながら、勇者の姿で前に突き進む彼の姿にすごく惹かれました。当時、私はいたずらっ子で勉強が嫌いな高校生でした。将来何をするか漠然としていたが彼をきっかけに日本に興味を持ち始めました。日本のアニメを見たり、彼のニュースをチェックしたりするようになりました。そして、学校のスピーチコンテストで彼をテーマにして参加したら、入賞までしました。劣等生だった私にも自慢できることができたなんてすごく嬉しかったです。彼は人生に差し掛かってきた光のように、私の進む道を照らしてくれました。そして今、私は日本にやってきました。

早くも技能実習生として1年が経ち、彼はプロに転向し、公演を始めました。毎回チケットの抽選に応募するが落選ばかりでした。それで

も彼への気持ちは変わりません。ついに運がよく東京ドームの映画館生中継のチケットを入手できました。リアルタイムで見れて気持ちが高ぶって日々の疲れを忘れました。そして、会場である日本人のおばあちゃんに出会って、日本語が片言な私にすごく親切に話をしてくれました。帰り道も公演の感想を話し合いました。天気は寒かったが、温かい言葉をたくさん頂いて心がぼかぼかでした。こんな出会いがもっともっとほしい！もっと日本の人と触れ合いたい！とますます頑張る気が出てきました。

最近は昼休みに彼の自叙伝『蒼い炎』を読んだり、知らない単語がある時、辞書で調べたりしています。こうして日本語の勉強を通して彼との距離も少しずつ近くなっていると感じています。仕事がかまくいかなかったり、落ち込んだりすることはありますが、辛抱強くさらに理想のスケートを追い求める彼のことを思い出せば、自分も前向きな気持ちになれます。

実習生活は地味で大変なイメージが強いかもしれないが、私は自分なりに楽しく過ごせています。仕事を通して日本の技術を身につけ、日本語も覚えて、もっと日本の文化を体験していきたいです。この3年間は人生における有意義な旅になるのは間違いないと信じています。

「春よ、来い」から感じた生命力が日本に来る行動力となり、今の私がいる。「光を追う、光に近づく、光になる、そして人を照らす」「大切なのは人を超えることではなく、自分を超えること」だとすべて彼から学びました。いつかつかみ取りたい光に手を伸ばすことができるように、これからもパワフルに日本で頑張っていきたいと思います。



## 10年後の自分への手紙



国	籍	ベトナム
職	種	パン製造
実習実施者		山崎製パン株式会社
監理団体		すずらん協同組合

グエン ティ ハイ イエン  
NGUYEN THI HAI YEN

イエンちゃん。おはよう！

お元気ですか。32歳の生活はどう？22歳の時の夢が叶いましたか？毎日幸せで好きな仕事をしている？

私は23歳のイエンです。今、実習生として日本でパン製造実習を経験しているよ。今の生活は充実しているけど、家族と離れてから2年間会えていないし、一日パン製造と日本語の勉強ばかりの毎日です。

こういう生活と言われるとつまらないと思うでしょ？

でも視点を変えるととても成長できていて、20歳の時の自分とは全然違うと思う。

2年前にもし戻っても日本に行くことを選ぶよ。

日本でどんなことを学んだのかというと、パン製造はどのように行うとか、日本人の働き方とか、日本語での同僚とのコミュニケーションの取り方とか。

本当に色々な事を学んだ。日本人の同僚に毎日、日本語を教えてもらって、日本に来てから1年半後に日本語能力試験のN2に合格して、日常会話を自然に話せるようになった。本当に皆様ありがとうございます。

会社の日本人との人間関係はどうかというと、最初は簡単な内容から教えてもらって、実習を通じて、どんどん皆と仲良くなれた。時々、職場の方に遊びに連れて行ってもらったり、課長からお菓子のプレゼントをいただいている。皆に出会えて本当に良かった。

では、つらいことは全くないの？ストレスがたまったりはしないの？

それは、もちろんあるよ。日本に来たばかりの時は、あまり日本語が話せなかったので面白い話をみんなと喋れなかった時とか、失恋した時、家族に分かってもらえなかった時日本語能力試験に失敗した時、将来の事を考えて自問した時…

泣いたときもあるし、何もやりたくなくなった時もある。でも全部自分で考えながら、答えを一つ一つ出してきた。

各年齢によって、思いや困っていることは違うと思う。32歳はどんな事で悩んでる？どんな事があっても積極的に過ごしてくださいね。23歳の時はどんなことも乗り越えたでしょ。

人生は短いとも言えるし、長いとも言えると思う。ですから何歳でもやりたいことを全部やりましょう！

自分の人生最後の時に、「A LIFE WELL LIVED」って言えるように頑張ってくださいね。

23歳のイエンより



## 新しい夢探し



国籍	ミャンマー
職種	電子機器組立て
実習実施者	パーソルファクトリー パートナーズ株式会社
監理団体	ジェー・オー・ピー 協同組合

### ウェイ ウェー ソー WAI WAI SOE

私の日本に来るまでの夢は大学の教授になることでした。家族が自慢する娘にもなりたかったです。私は子供の頃から物理学に興味がありました。私は2016年に高校を卒業し大学で物理学科を専攻として学び、大学院に入ることができました。2022年に大学院で一年生として物理学の研究をしていましたが、あいにく大学院の一年目の試験を受験している最中新型コロナウイルス感染の影響で全国の学校や大学等は休校となりました。その時はまだ新型コロナウイルス感染が落ち着いたらまた大学院に通えると思っていましたが、色々な国の状況で大学院に通うことができませんでした。私は大学の教授になるという夢を失いました。

最後は私の姉がいる日本へ行くことを決めました。日本で三年間実習生として仕事をして貯金し、家族に支えたいと思っていました。そしてミャンマーにある日本語学校に入学し日本語を勉強し始めました。日本語の勉強をしている間一回目の面接に挑戦し合格しました。私が面接を合格した会社は電子電気機器や電子部品を組み立て作業をしている日本での有名な会社でした。物理学に興味があった私には、物理学と

関係ある電子電気の仕事ができるようになるのは大学院に入ることができたときと同じようなうれしさを感じました。私は去年の11月に来日しました。11月の日本は母国と違ってとても寒かったです。入社前に一ヶ月間研修センターで日本での生活やルールについて勉強しました。12月の中旬に人生ではじめて雪を見ることができ、すごくうれしく思いました。

私が実習生として働いて思うことについてです。私は2022年12月の中旬に実習生として働き始めました。仕事はもちろん大変な時もありますが、それ以上に楽しさややりがいを感じる瞬間がたくさんあります。私の興味がある物理学と関係のある仕事をしているからだと思いますが、自分ができなかったことができるようになって仲間たちが一緒に喜んでくれたこと、一緒に働いている日本人や他の外国人たちとの何気ない日々の会話の一つ一つが自分にとって幸せな瞬間で、大切な思い出になっています。仕事に失敗してつまづくこともあります。「ウェイさん、ラインに他の人の代わり入ってくれませんか」というお願いをするリーダーの声を聞くとこれよりもっと仕事ができるように頑張ろうと思うことができ自分の成長につながっていると感します。私は大学の教授になるという夢を失いましたが、これから日本語がもっとできるよう勉強して、日本で働きながら新しい夢をさがしたいと思います。また家族を支えることができる娘にもなりたいです。



## 拝啓 私の家族



国籍	種	インドネシア
職	種	介護
実習実施者		社会福祉法人光生会
監理団体		協同組合 ケアサポート瑞穂

ヌルアイニ  
NURAINI

インドネシアの家族の皆さん、元気になっていますか。私がインドネシアを離れて日本で生活を始めて、もうすぐ3年が経ちます。初めは日本の文化や食べ物、気候など、生活に慣れるまでは苦勞をしましたが、今では、すっかり慣れて充実した毎日を送っています。

日本に来る前は、日本人に対して、厳しくて冷たい印象を持っていました。でも、日本に来て色々な方と会う事で、想像していた日本人のイメージが大きく変わり、実際の日本人は優しく温かい人達だと知りました。

私を受け入れてくれた日本は、私達の宗教も温かく受け入れてくれました。礼拝の場所や時間も、一緒に考えてくれて、私たちが生活する為に必要な準備やルールを考えてくれました。また、私が日本での生活を楽しめるようにと、色々な場所に連れて行ってくれたり、おすすめの場所を教えてくださいしています。今は、日本で自分の居場所を見つけて、みんなに支えられて生活が出来ている事を幸せに感じて不安なく生活を送っています。

仕事を始めた時、私は人見知りの性格から、声が小さく消極的になっていました。そんなとき、職員さんはいつも「アイニさん自信を持っ

て大声出してみて！」と応援してくれました。漢字が多くて苦手だった申し送りを読む時は、職員さんがいつも私の隣にいて、解らない漢字の読み方や意味を教えてくださいました。そのおかげで、少しずつ自信が持てる様になり、色々なことにチャレンジ出来るようになりました。

利用者さんも同様で、「私が外国人だから利用者さんは嫌がるかもしれない」と不安に思っていた私に、初対面から優しく接してくれました。私の国の事、宗教の事を色々と質問をしてくれました。また、利用者さんも、日本の事、群馬県の事を、私にたくさん教えてくださいました。また、介護士になって毎日楽しく仕事ができて理由の一つに、利用者さんとの日々の会話があります。中には、認知症で話が噛み合わない時や、何度も同じ話を聞かせてくれる方がいますが、そんなやり取りも楽しくて、今では利用者さんの笑顔が私の仕事の原動力となっています。

2年経った今では、私を支えてくれる、笑顔にさせてくれる、利用者さんや職員さんを日本の家族の様に思っています。

私は今、日本で自分の居場所を見つけ、たくさんの家族や友人が出来て、毎日がウソみたいに充実した実習生活を送っています。

日本に来た時の私は、家族のみんなに会えない事や生活への不安から、「国に帰りたい」と何度も思いました。しかし今では、「家族のみんなにも日本に来てもらい、私が経験した素晴らしい出会いや、日本人の温かさを感じてもらいたい」と心から願うようになっています。私が日本人のみんなに、日本の素晴らしさを教えてもらった様に、今度は私が家族のみんなを日本に招待して、日本の素晴らし場所や文化を教えてあげたいです。



## 「おはようございます」



国籍	ベトナム
職種	電子機器組立て
実習実施者	テクノセンター株式会社
監理団体	モノづくり事業協同組合

ファム トゥー ハン  
PHAM THU HANG

私は実習生としてベトナムから日本に来て一年が経ちました。日本の素晴らしい景色と盛んな街並みに魅了されました。日本に来て一番印象に残っていることは挨拶の文化です。

子ども頃から両親や先生に挨拶を教わりましたが、日本に来てからも挨拶は常識、基本的なことだと教わりました。日本人の挨拶の文化がきびしいと思っている人もいますが、私には日本での生活の特徴だと思います。おじぎをして挨拶することは相手に対して関心や感謝を表します。また、新しい関係が始まるきっかけにもなります。ある日、仕事の休憩中に話したことがない日本人の方のそばに座って「お疲れ様です。」とあいさつをしました。すぐにその人は「お疲れ様です。ハンさんの工程は何台やっていたの。」と話しかけてくれました。それから私たちはよく仕事の話や生活などについて話すようになりました。このようにあいさつを通して相手のことをよく知ることが出来る上に、日本語での会話も少しずつ上達してきました。

あいさつをされた人はどう感じるか考えたことはありますか。笑顔ではっきり挨拶したら相手はとてもうれしいのではないのでしょうか。私

が働いている会社にはブラジル、ベトナムといった他の国から来ている実習生がたくさんいます。普段から朝は「おはようございます」と挨拶をしていますが、4月からは一週間おきにそれぞれの国の挨拶をみんなでするような運動が始まりました。初めはベトナム語からでした。自分の母国語でやさしく挨拶をしてもらうたびに幸せで、元気が出ます。そう感じている人は私だけではないと思います。

仕事や勉強のために海外に住むには言語が一番の障害になります。けれども簡単な挨拶さえ出切れれば良い経験が出来るはずです。最近の若い人は挨拶をしないという問題が起きているそうです。「挨拶なんかいらない。」「挨拶がいやだ。」と言っていた人もいます。そのような考えはよくないことだと思います。人間同士ですから挨拶はするべきだと思います。



## 自由と自立



国籍	ベトナム
職種	めっき
実習実施者	東電化工業株式会社
監理団体	いわきビジネスサポート事業協同組合

### グエン ティ ミン トー NGUYEN THI MINH THO

私は学校でよく作文を書いたので慣れていますが、今回「自由に書いてください」というテーマを見たら頭が急に真っ白になり、何を書けばいいのか分からなくなってしまいました。ふと子供の頃を思い出しました。

当時、私は家事、草むしりなど、私が母にさせられたことにうんざりしているだけでなく、学校に関することも嫌でした。「なんで親や先生の言う通りにしなきゃいけないんだろう、好きなことを好きなだけやりたいんだ。」と何度か思いました。ある日、足し算と引き算の数学の宿題で、意図的に反対のことをしました。先生に逆らうつもりも、母を怒らせるつもりもありませんでした。誰にも罰せられることなく、やりたいことをやれるというのが自由ということではないかと思い、その感覚を一度試したにすぎません。

時間が経つにつれ、ベトナムで生まれ育った私はいつの間にか大人になってしまいました。大学に入学した頃、バイク運転のコースに出ないといけませんでした。バイクに乗れるというのは、いつでも好きな場所に自分のバイクで移動できるということです。そのため、免許を取

れば、自分の望む方向に人生をコントロールできると考えました。両親も、「トーちゃんやっとな大人になったね。これから心の思う通り自由に行動してね。親はただ耳を傾けたり見守ったり、提案してあげるだけだよ。」

とよく言っていました。そのときから、私は「自由」が思ったほど幸せではないと漠然と感じていました。なぜなら成長して自立して自分で何でもできるようになって初めて、自由に選択したことに対して十分な責任を持つようになるからです。洋服、住居、就職先、結婚相手、親族を失う悲しみの乗り越え方など、小さなことから大きなことまで様々な選択があります。間違った選択をした場合は自分を責める以外に出来ることは何もあります。なんとなく思い悩んでしまいました。

大学卒業後、もっと自由になり、真に自立したいという理由だけで、日本に行くことにしました。家族を離れ初めて、何でも自分でやらないといけないと思い込んでいたのですが、そんなことはありません。なぜなら仕事はもとより生活も会社の人に手伝ってもらったからです。冬になると、週末にはスーパーに買い物に行ったり、きれいなところに遊びに行ってもらいました。暖かい車の中で3年があっという間に過ぎて、このようなフレンドリーでやさしい同僚や会社の人にいつまた会えるかとふと頭に浮かびました。皆様のご心配とご支援のおかげで、故郷から遠く離れた場所に住んでいても寂しくありません。

人が自立できれば、確かに好きなことを自由に選べるようになります。しかし、他の人への誠実な愛が人の魂を癒やしたり心に余裕を生んだりするということが今気がつきました。



## たくさんの「ありがとう！」



国 籍 ベトナム  
職 種 溶接  
実習実施者 平本産業株式会社  
監理団体 デジタル共販事業  
協同組合

### レー ティ トウイ ズン LE THI THUY DUNG

私は日本に来て四年くらい経ちましたが、日本は本当にいい国だと思ってしています。特にいいと思うのは、日本人は優しさに溢れているところです。

一番身近な日本人でいうと、私の会社の社長です。社長は初めて日本に来た私たちに会社までの道や買い物する店などをていねいに教えてくれたり、毎日すべてのことをゆっくり分かりやすい日本語で話してくれました。これは不安だらけの私たちにとって大きな心の支えになりました。

また、私にとって特に忘れられない思い出があります。私の二十五歳の誕生日に社長は連絡せずにケーキを持ってきてくれました。私は毎日が忙しく、自分の誕生日も覚えていませんでしたが、本当にびっくりして、感動しました。生まれて初めて、家族以外の人に誕生日を覚えてお祝いしてもらいました。

また、私はこれまで社長からたくさんプレゼントをもらいました。その中で一番好きなものはむらさき色のオーバーです。それはおしゃれなオーバーではなくて、お年寄のオーバーみたいですが、でもそれのおかげで、日本の冬を暖か

く乗り切ることが出来ました。そんなに高くはないオーバーですが本当に嬉しかったです。

また、社長は忙しい中、私たちに広島での思い出を残そうといろいろなところに連れて行ってくれました。春には桜、秋には紅葉を見に行ったり、宮島、原爆ドームの見学や、牡蠣やお好み焼きを食べに連れて行ってくれました。私は日本に来る前も日本が好きでしたが、視野が広がったおかげで日本のことがもっともっと好きになりました。

そして私は、日本に来てから日本語の勉強を頑張っています。去年の四月の弁論大会に参加した時も、社長はとても力になってくれました。スピーチ前日に発音を直してくれたり、ポディーランゲージで表すことを教えてくれました。スピーチの日、社長も会場にきてくれたおかげで、発表がうまく行って、いい結果が出ました。

私は、そんな社長が怒ったところを見たことがありません。どんなミスも手厚くフォローしてくださり、元気がない時、疲れている時、勉強する気がない時は、明るい言葉を掛けて、前向きな気持ちにしてくださいます。そんな社長へ感謝の気持ちは、何度「ありがとう」と言っても足りません。

いつも心配してくれてありがとう！

仕事を教えてくれてありがとう！

お誕生日を覚えてくれてありがとう！

暖かいオーバーをありがとう！

日本語の勉強を応援してくれてありがとう！

日本をますます好きにさせてくれてありがとう！

ありがとうって何回言っても感謝しきれないです。

社長、本当にありがとうございます！



## 私を一番理解してくれる人



国	籍	インドネシア
職	種	工場板金
実習実施者		檜工業株式会社
監理団体		公益社団法人日本・インドネシア経済協力事業協会

ラムラン リアンシャー  
RAMLAN RIANSYAH

私は、自分のことを一番理解してくれるのは母だと思います。母は私が生まれてからずっと、私の側にいます。母は私が誕生した瞬間から私を理解し、愛し続けています。

母はスーパーヒーローの力を持っていると思います。母の力とは、私の心を見ることができることです。母は、私の表情や言葉ひとつからでも、私が何を感じているのかを読み解きます。私が悩んでいることや、辛いことを話すと、いつも優しく聞いてくれます。何かに悩んでいる時は、私を慰めてくれます。それは、母が私をよく知り尽くしているからです。

母は「あなたは素晴らしい。あなたには、良いところがたくさんあるから。」と言ってくれました。母は私に寄り添い、一緒に歩んでくれます。母は私が前進するために必要な信頼と勇気を与え、私が失敗しても支えてくれます。私は母を思う時、しょっちゅう涙が流れるほど奇跡的な、力強く尊い絆を感じます

しかし、最近は私自信、母からの距離を感じることがあります。私はそれをただの心配や、気が引けた思春期の過ごし方だと思っていましたが、実際のところはもっと深刻な問題だった

のです。

私は自分でも気づかないうちに母から距離を置いていたことが原因で、母が辛そうであることを知ってしまいました。そこで、私は母に対して「私にはお母さんしかいないよ。お母さん、私から離れないで。」という言葉をかけました。その一言で、母は驚き、そして涙ながらに私に向かって笑顔を見せました。

選べるなら来世もまた母の息子に生まれ変わりたいです。私は今、母の息子に生まれ変われることを誇りに思います。私がそう考える理由は、母が素晴らしい育て方をしてくれたからです。私が今持っている価値観や考え方は、ほとんどが母から教えてもらったものです。母は私が人格者として成長するよう、真摯に指導してくれました。私は、人生には多くの乗り越えなければならない課題があるということを経験しました。そして、それは人生の一部であることも母に教えてもらいました。

今、私は母に感謝の気持ちを伝えたいと思います。

お母さん、私の夢の実現をサポートしてくれてありがとう。お母さんがいなかったら、私は今の自分になれなかったと思います。これからも、母の息子として、頑張って生きていきます。これからも、よろしくお祈りします。お母さん、愛してるよ。



## 佳作 92歳の日本語の先生



ガンホヤグ オドマー  
GANKHUYAG ODMAA  
国 籍 モンゴル  
職 種 介護  
実習実施者 医療法人ハイネスライフ  
監理団体 GTS協同組合

広い森と澄んだ空気、山々に囲まれる美しい自然にあふれる長野県に住んで2年半がたちました。毎日、介護とモンゴルとは全くちがう異文化に慣れるため、最初の一年はあったという間に過ぎました。日本に慣れなくて外出もできず、日に日にモンゴルに帰りたくなり、ホームシックになり始めました。しかし病院に新しい患者さんが入院してきて転機が訪れました。その方は私の祖父にそっくりでした。祖父と双子の妹のように似ていて「運命だ」と思いました。

U・Tさんはいつも素敵な笑顔で挨拶してくれる和やかな人です。とても92歳には見えません。U・Tさんは昔中学校の数学教師だったそうです。私のことをすぐに忘れてしまうため、毎日初対面の人のような感覚です。数学教師になるために必死で勉強した20代、3人の子育てに忙しかったお母さんのときまで様々な経験をしました。孫の名前ははっきり覚えているのに、長年連れ添った旦那様の名前は忘れてしまう。長い時代を超えて共に人生を旅した旦那様なのに…。

私は毎日U・Tさんの病室に通い、日本語の読み書き

や発音、挨拶に加え、尊敬語や方言まで教えてもらいました。毎日顔を合わせているうちにU・Tさんの色々な事について知り、とても尊敬するようになりました。コロナ禍の3年間で医療施設が逼迫し、医療従事者がとても忙しく働いていた時期に、この病棟でも感染者が発生しました。U・Tさんも感染してしまい、転室して隔離されました。U・Tさんは痰を絡ませて吸引したり、自分で食べられたのに食事介助が必要になったりするほどでした。

U・Tさんは回復しても心肺機能が段々と低下しました。私の夜勤明けの二日間の休み中、U・Tさんは激しく咳をして、ろくに食べられなかったそうです。病室に入ると寝たまま何も言いません。私は1人きりでいつも通り天気の話しを始めました。すると、彼女は頷いて目をあげ優しい目で「ご苦労様」と言ってくれました。翌日、私は空っぽのベッドに取り替えられた真っ白なシーツを見て心から悲しくなりました。外を見ると赤い夕日が美しく輝きながら沈んでいきました。U・Tさんは亡くなりましたが、彼女の素敵な笑顔と優しさは朝昇る太陽よりも暖かく感じました。

私がモンゴルと日本で経験したことや時間はU・Tさんの人生に比べるとほんの少しだけです。来日する5年前に亡くなった祖母には、私が今しているお世話はできませでした。祖母の人生を詳しく知ることも、沢山お話しする事もできませんでした。日本で介護を学んではじめて気付きました。モンゴルに帰国したら両親や子供、年配の方々に日本で学んだことをしっかり伝えていきます。

## 佳作 99歳からの贈り物



ドルジスレン デルゲルトツェツェグ  
DORJSUREN DELGERTSETSEG  
国 籍 モンゴル  
職 種 介護  
実習実施者 医療法人ハイネスライフ  
監理団体 GTS協同組合

私の大好きだった祖父は、人のために食べることも、寝ることも忘れて働く整体師でした。モンゴルでは大切な人が亡くなるとシャーマンのところに行きます。祖父が亡くなった時、私もシャーマンのところに行きました。シャーマンはとくべつな踊りをして「あなたのおじいさんからのエネルギーを受け取ってください」と言いました。私はその踊りで祖父からエネルギーをもらいました。

私は、祖父のように、人を助ける仕事が好きで、モンゴルの病院でお年寄りのお世話をしていました。私は介護の仕事が大好きです。もっと高い介護の技術を学びたくて日本に来たいと思いました。そのためには、日本語が出来なければなりません。5人の子供を育てて目がまわるほど忙しいママでしたが、時間をなんとか見つけて日本語を一生懸命勉強しました。働きながら日本語を勉強するのはとても大変です。でも、今は日本語を学ぶことが面白くて楽しくなりました。

今年99歳になるI・Yさんは、私の亡くなった祖父と顔がとてもよく似ています。I・Yさんは、ほとんどのことを忘れてしまいますが、どうしたことか私のことだ

けは絶対忘れません。若い時の小学校の先生の仕事のことや家族のことをよく話してくれます。私のモンゴルに残してきた子供たちのこともよく聞いてくれます。私の日本語の発音が悪いと直してくれます。病室でわざと「それ持ってきて」と指をさします。マスクを持っていくと私に「カタカナでマスクと言いますよ」と言葉を覚えさせようとします。次の日に同じことをして、教えた言葉を覚えているか試験します。私が忘れていたら「昨日、教えたでしょう」と叱られます。私が、悲しそうにしていると、面白いお話しをして笑わせてくれます。仕事が出来たときには誉めてくれます。いつも「目標に向かって頑張ってください」と励ましてくれます。私の方がお世話する立場なのにI・Yさんに支えられることがたくさんあります。

I・Yさんは、先生のとこのように、私を大切な生徒と思ってってくれています。だから私のことを絶対忘れないのでしょうか。私は、I・Yさんのことを亡くなった祖父のように「おじいちゃん」と呼んで、心から大切にしています。私は亡くなった祖父に、日本でもう一度会った、そんな気がしています。

私はI・Yさんも、病院でお世話する全ての患者さんも、自分の祖父のように、もっともっと大切にしたい。シャーマンを通じて祖父からのエネルギーを受け取ったこの手で、日本のお年寄りを、心をこめてお世話します。これからも日本語能力をもっともっと高めて日本の進んだ介護の技術を身につけ、患者さんたちに笑顔で「ありがとう」と言われるように頑張っていきます。

## 佳作 わたしのもくひょう



グエン ティ ラン アイン  
NGUYEN THI LAN ANH  
国 籍 ベトナム  
職 種 加熱性水産加工食品製造業  
実習実施者 マルテ水産株式会社  
監理団体 鹿児島国際交流協同組合

あなたはなにかがありますか？なにがあなたをなかせますか？じっしゅうせいとして、だれもがかぞくとはなれてがいこくにすみ、しごとをしているとなきたくなるときがあるとおもいます。にほんにいくまえに、わたしはにほんでのせいかつにおおきなきたいをよせていました。ともだちやどうりょうとよいかんけいをきずけるとおもいました。でも、にほんにきてから、たいへんなことだとわかりました。どうりょうにごかいされ、そえんになり、ちょうしょうされるなどのもんだいがおこりました。はずかしさとさびしさでなきました。そして、にほんにきたことがしっぱいだったとおもいました。あきらめてベトナムにかえりたいとおもうこともありました。そんなおもいがぐるぐるまわっていたので、しゃちょうにアドバイスをいただきたいとおもいました。でも、あるひじむしょにいくと、しゃちょうがおなかをかかえていてかおいろがあまりよくなかったのです。そのとき、しゃちょうにきいてみたら、いろいろなびょうきをもっていることがわかりました。しかし、しゃちょうはまいにちこうじょうでいつもあかるくげんきでがんばってしごとをしています。びょうきのひとにはみえま

せん。ベトナムでは、このようなびょうきのひとは、ほとんどのばあい、はたらかず、びょうきのちりょうをして、じかんがかかります。だから、びっくりしたししゃちょうのことがふあんでした。でも、しゃちょうはわらっていいました「だいじょうぶ、きがわかいから、びょうきにはまけないよ」。そのご、つうじょうどおりにさぎょうをさいかいしました。ここでの「きがわかい」ということばはねんれいのもんだいではなく、そのひとのきもちのもちかただとしりました。そのときふと、あきらめてベトナムにかえりたいとおもうじぶんがすこしはずかしくなりました。わたしのよなわかくてけんこうなひとが、なぜあきらめたりするのですか？りゆうはほんのささいなことです。あのひから、しゃちょうのいったことばがところにやきついています。それがわたしにげんきをくれるちからになったいます。わたしはよりまえむきに、おとなになり、よりつよくなりました。ふゆかいなことをはねのけ、にほんごのべんきょうとあたらしいもくひょうにしょうてんをあわせはじめました。にほんにきてさんかげつごに、にほんじんのともだちをふくめ、たくさんよいともだちができました。みんながはげまし、ささえ、やくにたつことをおしえてくれました。にほんでせいかつし、はたらくというせんたくは、わたしにとってただしいけつだんであったことにきずきました。またおおくのにほんのよいところをまなびました。みなさんのがっかりさせないように、こんどもにほんごのしげんでよいけつかがだせるようがんばります。このポジティブさをみんなにひろめたいです。ちょうせんをやめたときはじぶんにまけたときです。まえにすすみます。

## 佳作 挨拶の力



エンフアムガラン ビャンバドラム  
ENKHA AMGALAN BYAMBADULAM  
国 籍 モンゴル  
職 種 機械検査  
実習実施者 株式会社日ピス岩手  
監理団体 九州ネット協同組合

私は小さい頃からものしずかで人とあまり話さない子供でした。父は私が海外に行くことを知ってとてもしんぱいしていました。私に「モンゴル語でも人と上手に話せないのに、外国語で話せるのか？」と言って父は大きなため息をつきました。そして「とにかくあいさつをしっかりとしなさい」と言いました。日本での仕事の初日にみんなが「おはようございます」と言いました。モンゴルでは見知らぬ人にあいさつをしないので少し恥ずかく感じましたが、とにかくあいさつをしました。しばらくは、私はちゃんとあいさつしていましたが私の声はどんどん小さくなっていった。ある朝、見知らぬ人が「おはようございます」と大きな声でドアをあけて入ってきました。私は彼がとても元気に見えていました。何回か彼とあいさつをかわした後自分がとても元気になっている気がしました。その人が「おはようございます」言ってくれることは今日もがんばりましょうと言って、はげみになりました。一言で人にエネルギーが伝わるって素敵じゃないですか？だから私はその人のようになろうと決心し、がんばって大きな声であいさつ

をしていました。するとおどろいたことに私にあいさつをしてくれる人が増え、私のことを知っている人が増え、話しかけてくれる人が増えました。私はうれしかったのですが彼のように人を元気にしてはいなかった。そして私が欠けていたものを見つけました。あいさつするとき歩みを止めて立ち止まる。それは他者へのけいいをしめました。日本のあいさつはとても面白いです。今、私もそのようにさいぜんを尽くすようどりょくをしています。しかし、それはひじょうにむずかしいです。でも、他の人にも自分と同じように感じてもらいたいのだからあいさつを続けます。この力を感じさせてくれたその人にお礼をいいたいです。私の日本でのこれからのせいかつはとても楽しくなるでしょう。きつとすてきな人々にたくさん出会えると思います、楽しみにしています。

## 佳作 好きな人に出会えた。



ドー ティ ラン フェ  
DO THI LAN HUE  
国 籍 ベトナム  
職 種 そう菜製造業  
実習実施者 株式会社フレッシュダイナー  
監理団体 アジアンテクノ協同組合

日本に来て、2年3ヶ月になりました。たくさんのごことを学びました。しかし、家族とはなれての生活や仕事の文化のちがいがなど、辛い事、悩んだ事も多くありました。私は他の人に辛い思いにさせたくないと思い、一人で悩む事がたくさんありました。

そんな辛い心を助けてくれた職場のおばさんがいます。それまで悩みを打ち明けなかった私は心の助けを得られました。今、私は考え方も行動も積極的になり、生きる事が楽しいと思えるようになりました。

その人は年配の女生ですが、私は「おばさん」と呼ぶ人です。別の部署の人ですが、私をとてとても気遣ってくれます。いつも頑張ってる私の姿を見ていて、ある辛い事があった次の日に私のアパートに尋ね、悩みを聞き、励ましてくれました。お陰で、モヤモヤした気持ちが晴れ、仕事のやる気もいっぱい出てきました。その後、おばさんともっと仲良くしてきました。気楽に面白い冗談を言い合ったり、一緒にご飯を食べに行ったりしました。おばさんがいつも美味しい天ぷらやお肉を食べさせてくれました。やさしいおばさんを見ると母のように見えまし

た。嬉しくて、感動でした。たまに「またデートしよう」とメールしてくれます。

今年のお正月の事です。家族に会いたくて堪りませんでした。仕事でも家族と過ごした時の事で頭いっぱいでした。おばさんが初詣を連れて行ってくれました。そして、おばさんと色々話が出てきて、とても楽しくて、時間があつという間にすぎました。

今日は4月19日です。おばさんの娘さんの振袖を体験させてもらい、おばさんのお友達が一人はかみのセットしてくれ、一人はかみ飾りをかりてくれました。そして、おばさんがドライブに連れて行ってくれました。「ステキ、よくお似合いですよ。何かあったんですか。」と沢山のの人に声をかけ、写真をとってもらいました。国の母に見せたら誰よりもよろこんでくれました。「本当の大人になったね」と泣きそうな言い方でした。桜の季節に実際に念願の着物を着られて、一生の思い出になりました。「フェちゃんが頑張ってるから、皆は協力してくるんだよ。」と言いました。日本人から、自分の子供のように扱ってくれるおばさんに出合うことは思いませんでした。おばさんに感謝の気持ちいっぱいです。

悩みを独りで抱え込んだ私。でも、思い切っておばさんと打ち明けたことで心が助けられました。出合ったおかげで、私の人生にとって、最も重要な勉強です。本当に2番目の母みたいです。

おばさん、色々をありがとうございます。将来、別のところで仕事することになるかもしれませんが、絶対、秋田に戻って、会いに行きます。大好きです。

## 佳作 3にんのカンボジアのひとたち



ニエン ロター  
NEANG RATHA  
国 籍 カンボジア  
職 種 建築板金  
実習実施者 関東パステム工業株式会社  
監理団体 エヌ・ピー・シー協同組合

わたしが日本へ来てから、1ねんになりました。わたしはちばけんのばんきんこうじ会社でじっしゅうをしています。

日本は、はじめてのがいこくです。わたしはほかのくにへ行ったことがありません。さいしょ、とてもしんぱいでした。でも、いまわたしは日本でせいかつすることができています。わたしはおきゅうりょうをもらって、スーパーでたべものを買って、おかねをくにへおくことができています。それは、ほかのひとがたすけてくれたからです。

日本で、日本のひとたちはわたしにいろいろなことをおしえてくれます。でも、日本で、わたしとおなじカンボジアのひとたちも、わたしをたすけてくれます。わたしはまだ日本語がじょうずじゃありません。でも、きょうはそのカンボジアじんの3にんのことをかきます。

ひとりはおわたしの母です。日本に来る時、母はとてもしんぱいしました。でも、母はわたしにおかねをかしてくれました。そしてけいたいでんわを買ってくれました。それで、日本へ来ることができました。

ふたりめは、わたしのこいびとです。わたしのこいび

とは、わたしとおなじじっしゅうせいです。わたしはちばけんでじっしゅうしていますが、かのじよはとてもとおいくまもとけんで、のうぎょうのじっしゅうをしています。ちばけんと、くまもとけんです。とてもはなれていますから、あうことができません。でもフェイスブックで、まいにちれんらくします。日本のせいかつはたいへんですが、かのじよもがんばっていますから、わたしががんばることができます。かのじよはわたしにふくを買ってくれたり、たべものをおくってくれたりします。とてもうれしいです。

3にんめは、いっしょにすんでいるソファさんです。おなじ会社にいます。ソファさんはわたしとおなじカンボジアじんです。わたしよりわかいですが、もう4ねん日本にいます。ソファさんはとくていぎのうになりました。ソファさんはわたしにしごとをおしえてくれました。日本語もおしえてくれました。スーパーへつれていってくれました。日本のせいかつでわからないことをなんでもおしえてくれます。

ひとり、がいこくにすむのは、とてもたいへんなことです。でもおなじくにのひとがわたしをささえてくれますから、日本のせいかつをつづけることができます。

ソファさんはしごとのなかまですから、まいにちあっています。わからないことをすぐそうだんできます。でも、母とかのじよにあうことができません。わたしはいまとてかかのじよとわたしのかぞくにあいたいです。あつて、たくさんはなしたいです。でも、あいたいですから、じっしゅうをがんばることができます。

3にんのみなさん、ありがとうございます。これからもよろしくおねがいします。

## 佳作 僕の自転車



ヨンドン プレブダワー  
YONDON PUREVDAVAA  
国 籍 モンゴル  
職 種 建設機械施工  
実習実施者 有限会社武蔵サービス  
監理団体 九州ネット協同組合

二年まえから日本に来た僕は、会社から自分の乗り物として自転車を会社からもらいました。それは、僕が子供のころからずっと欲しかったものでした。僕にとって自転車に乗って走るの小さなころからの夢でした。日本に来て分からない事がいっぱいあって、わからない場所がいっぱいあって、自分の自転車で行くことを楽しみにしていました。一番気になった事は、自転車が走る道がすごくきれいな事でした。モンゴルであれば、道があってもとても危ない道が多いので乗る事ができませんでした。日本では、自転車でどこにでも行けるし、安全なのでとても嬉しいです。会社に自転車で رفتり、買い物に行ったり、あそびに行ったりしてとても便利です。多くの日本人の人々は、子供のころから自転車に乗っているの、健康的なのかなと思いました。ある時、タイヤがパンクしたけど、自分で治せるようになる必要があるかなと思いました。雨の日にタイヤがパンクして、走りにくかったので、2回か3回くらい危なかった事があったので、注意して行かないとダメだと思いました。でもこれは、いい経験になりました。自転車をいつ

も乗る中で、自転車を走らせるにも、いろいろなルールを守らないといけないと知りました。本当に車と同じようなルールなんだと知らされました。僕は、2年以上一緒に生活してきたこの自転車ともうすぐお別れになると思うと少し寂しいです。もしモンゴルに持って帰ることができれば持って帰りたいです。しかし、そうすることは出来ません。なので、モンゴルに帰ったら、日本でためたお金で自分の自転車を買いたいと思っています。昔、子供の時一度だけお父さんに買ってもらった事があるけど、今度は自分で買えるのでうれしいです。この作文を書いている時も、考えるととてもたのしみでしかたありません。それと、今まで日本に来てから学んだ事が山のようにたくさんあります。僕の自転車からも、多くの事を教えてもらいました。いろんな道も覚えました、いろんな人と出会いました、僕の大切な自転車には、これからも長生きして欲しいと思っています。新しく入ってくる実習生の事もよろしく願います。今までありがとう、僕の自転車。僕のヒーローでした。

## 佳作 将来の恩人



ユ ナンダー ウィン  
YU NANDAR WIN  
国 籍 ミャンマー  
職 種 介護  
実習実施者 株式会社笑顔いちばん  
監理団体 —

「元気とユーモアのない社会に明るい未来はやってこない」あるアニメの中の主人公が言った言葉、私の大好きな言葉です。日本に来る前、その言葉はただアニメのセリフだと思っていましたが日本に来て2年の間に色々勉強になってその言葉の意味をもっと理解できるようになりました。

2年前、日本に来たばかりの私は今の私と違って挨拶する声も小さかったしあまり元気も出なかったです。私は家族や友達や知り合いとは元気で気軽に会話できますが、知らない人や初めて会う人の前では借りてきた猫みたいです。緊張するのはもとより「相手が自分の話を聞きたいのかな、自分から話しても良いのかな」と自分の中でも色々考えて不安になって言葉もなかなか出なかったです。そういう劣等感がある自分が嫌です。その癖を直してもっと明るい人になりたいけれども前は直す自信がなかったです。でも私は将来の恩人に助けもらったおかげで悪夢から起きたみたいに嫌な癖を直せました。

その将来の恩人は私が勤めている店の施設長です。なぜ将来の恩人と呼ぶかという施設長から色々な良い事

を教えてもらって私の将来の見通しは明るくなってきたと思うからです。施設長は仕事には厳しい人である一方でとても優しい人です。最初は親しくない人と話しづらい私なので日本人が大事にしている報連相をちゃんとできなかった時がありました。後で施設長に知られて怒られたことが何回もありました。でも施設長は私を嫌いにならず私ともっと親しくなる為工夫してくれました。それは交換日記です。お互い一日あった事、感じた事、言いたい事をノートの中に書いて、交換するようにお互い話し会って決まりました。交換日記のおかげで自分の困っている事や相談したい事などが言いやすくなって施設長ともっと親しくなってきました。そして施設長は仕事について良いアドバイスを教えて下さったり、私が出来たことを褒めて下さったりしたおかげで私はもっと仕事できるようになりました。そうして下さった事で自分に自信が付いてもっと元気で笑えるようになりました。施設長がいつも教えて下さった事は元気で大きい声で挨拶する事です。相手から元気で挨拶されると自分も嬉しいです。今は朝から元気な姿で挨拶して一日中ご利用者様と他のスタッフと話したり、笑ったりして働きながら幸せな毎日を過ごしています。

自分の性格も変わって成長を感じられるのは施設長のおかげなのでいつも心から感謝しています。これから私は日本語のN1レベルの試験を受けて介護の技術を精一杯学んで母国の次世代に教えられる先生になる為頑張ります。私みたいに元気のない劣等感がある子があったら自信が付くまで助けてあげたいです。アニメのセリフのように次世代に明るい未来が来る為元気出して皆さんと一緒に笑える環境を作れたら良いと思います。

## 佳作 夢を叶える実習生へ



ファム ティ トウオン  
PHAM THI THUONG  
国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実習実施者 社会福祉法人福寿会  
監理団体 協同組合エム・ビー・エイ産業振興

私はベトナムの女の子です。あなたと同じように私は自分の夢を持って日本に来ました。日本に来ると決めた時の目標設定は「日本語をもっと流暢に使えるようになり、大阪城や東京タワーなど有名な場所を訪たり日本が世界にほこる美しいシンボルである富士山に登り日本人と会話する」事です。そして何より日本で働き自分をみがき成熟したいです。私は自分の子供たちに「日本語を勉強して努力すれば心配も恐れもせずに行きたいところへ行けるよ」と言うことができます。日本に来たら誰もが「日本は美しい、日本は訪れる価値がある国」と言います。騒音もほこりもなく、交通が最も現代的であり細部まで利便性が行き届いています。親切な日本人は友達と私が道に迷った時、私たちが行きたかった場所に連れてってくれました。それに日本人は自分だけではなく、みんな一緒に困難を乗り越えます。その姿は世界中に素晴らしい例を示しています。日本人は相手の事をよく考えてお互いに話し合い困らないようにしているようです。私はとても尊敬します。私は日本に来る前に多くの困難に直面しました。日本に行く前に一年間ぐらい日本

語を勉強してきましたが、日本に来た時は日本人と話ができませんでした。コミュニケーションをとるのが本当に辛かったです。私は老人介護の実習生として日本に来ましたが会社の同僚とのコミュニケーションが取れないため仕事の内容が分からなかったり、それにお年寄りの言いたいことも分からず迅速な対応ができませでした。毎日「私の日本語の理解がこのままだったら日本での生活はどうなってしまうのだろう？」と不安に包まれて眠りました。日本語を学習している皆さん「日本語は難しいですか？」と聞かれたら何と答えますか。私だったら「日本語は難しいですが、少しずつですが意味が分かります」と日本人との会話ができるので日本語の勉強は面白いです」と答えます。目標設定は「日本語を話せるようになる。日本人と会話ができるようになる」自分の目標設定することが一番大事なことです。人生はどんな辛いことがあっても挑戦と努力を続けることです。私、そして実習生の皆さん、私たちは精一杯日本で仕事をして健康で笑顔で頑張る夢を叶えましょう。

## 佳作 日本、私の新しいチャプター



デヴァラージ ジャヤシュリ  
DEVARAJ JAYASHREE  
国 籍 インド  
職 種 介護  
実習実施者 医療法人社団誠馨会  
監理団体 協同組合BMサポートセンター

人生という言葉聞いて何を思いますか？人生はいいことも悪いこともある、アップダウンの激しいジェットコースターのような表現があります。そして人は悪いことがあるたびに、自分の人生を嘆きます。私は今30代ですが、20代後半でとても辛い経験をしました。その後何をしてもネガティブな日が続いていた私は、いつも嘆いている自分がいやになり、どこか別の国で自分の人生をリセットしたいと思うようになりました。幸運なことに日本に来る機会を得ることができ、私は今ここにいます。

私は日本で介護の仕事をしていますが、この仕事を通して、日本はとても美しいということがよくわかりました。自然や町など外面的なことはもちろん美しいですが、何よりも人の内面的なものが美しいと思います。実りある結果を得るためにはひたすら耐えて、努力しなくてははいけません。それが「忍耐」であり、それが日本の内面的な美です。私は今日本人の内面的なことから多くを学んでいます。

大変な状況の中、日本人が寡黙に頑張る姿勢は仕事を通してよくわかります。様々な利用者さんの感情に向き

合って、大変な思いをしながらお世話をしている介護スタッフの姿勢から、私はこの「忍耐」を学んでいます。何かあっても感情的にならず、黙ってがまんをして頑張り続けることは大切です。それは人生において重要なことの一つであり、より良い人生を送るための大切な鍵になると気がつきました。そして、過去の私にその姿勢があったらどうか、より良い人生にするための努力をしてきたらどうかと反省しています。

そして、もう一つ大切な学びがあります。私が今している仕事はお年寄りの介護です。人生の最期までをこの場所で過ごす方たちのお世話をしています。お年寄りも人生の、そして「忍耐」の大先輩です。私はこの先輩方のお世話をしながら、みなさんは今までどんな人生を歩んできたのだろうかと思われ、自分の未熟さを感じています。私はこの方たちの人生の半分も生きていません。人生はこの先まだまだ続くことに気づかされます。また、私の役目はこの方たちの人生の一部である今の時間を幸せなものにすることです。幸せな気持ちにならうことを考えながら毎日接していると、自分も幸せになり、自分ももっと豊かになっていることにも気づかされます。

私の新しい人生のチャプターをここ日本でスタートできたことはとても大きなことだと思っています。過去に起きたことが二度と起こらないように、日本の美しさを学び、自分の内面が美しくなるように努力をしたいです。そして人生のアップダウンを楽しみながら、これからの自分の人生が実り多い豊かなものになるように頑張りたいと思っています。

## 佳作 失敗から学ぶこと



李 函庭  
LI HANTING  
国 籍 中国  
職 種 機械検査  
実習実施者 瑞陵精機株式会社  
監理団体 SCI協同組合

私はNC旋盤を使って製品を作っている会社で働いています。

ある日、私はミスをしてしまいました。

そのミスは、私が操作中に部品の加工深さを調整する際、誤った補正值を入力してしまいました。その結果、切削刃が部品表面に深く刻まれ、部品が破損してしまったのです。

私はその瞬間、何が起こったのか分らず、ただ混乱してしまいました。

その日、私はとても落ち込み、自分が担当していた製品の品質を疑いました。

しかし、その後、上司から話を聞くことができ、彼らは私の失敗を非難することではなく、私が学んだことを重視しました。

後で冷静に考えると、私がミスをした原因について考えることができました。

さらに、私はこの失敗を通じて、適切な準備が必要であることを学びました。機械の操作においては、正確な計測や部品の取り扱い方法など、細かい部分にも気を配ることが必要があります。したがって、今後の作業の前

には十分な時間をかけて準備をすることが必要だと感じました。

また、私はこの失敗を通じて、上司とのコミュニケーションの大事さは分りました。

日本語が下手の私にとって、いかに簡単で分かりやすい日本語で自分が話したいことを相手に伝い、正確かつ明確な言葉づかいを心がけることが重要です。

上司が話したことを自分なりに整理し、理解を深めるために、相手の意図したことを再確認をします。

上司からのフィードバックに対しても、自分なりに受け止め、改善点を見つけ出すように心がけています。

最後に、私はこの失敗を通じて、人間としての謙虚さと成長の重要性を学びました。ミスを恐れず、自分の失敗から学び、次に向かっていくことが大切だと感じました。

日本での生活、仕事をすることは人生の初めてです。文化のちがひ、交流上の難しいなど、いろいろなミスをしてしまいました。

しかし、仕事の失敗にしても、生活の失敗にしても、自分が頑張りたい限り、まわりの人も、私たち実習生の努力の姿を見れば、助けます。

毎日の仕事が疲れます。それにしても、限られる休みの時間で日本語の勉強をやりたいです。私はずっと「まずは自分を自分が助け、そのあとに神が助ってくれます」との諺を信じています。毎日の失敗からくりかえして、経験を学び、そして成長することがしたいです。

いままで、日本語の会話が上手くいかず、毎日コミュニケーションをとることは一番苦しくて、失敗の主な原因でした。こんごうの2年も、日本語をしっかり勉強し、もっと自由に日本に生活をしたい！

## 佳作 初めて日本の電車に乗る



金 朝  
JIN ZHAO  
国 籍 中国  
職 種 機械検査  
実習実施者 瑞陵精機株式会社  
監理団体 SCI協同組合

私は日本に来て初めての連休で、同じ日本に働いている母親の所へ行くため、電車を乗りました。中国でも地下鉄やバスをよく乗りましたが、日本の電車にはどんな違いがあるのか、とても楽しみにしていました。

この日のためにあらかじめ調べたとおり、駅の券売機で切符を購入しました。日本の駅には、さまざまな種類の切符があり、初めての人にとってはどれを選べばいいのか迷うこともあります。しかし、私はあらかじめ調べていたので、必要な情報をすぐに見つけることができました。

私は住んでいるところの駅から大阪に向かう電車に乗りました。電車に乗る前に、組合の先生から乗り方を教えてもらったが、日本語を練習するため、駅員さんにチケットを ゆっくりと話してくれたので、何とか理解できました。

初めて日本の電車に乗るとき、私は正直言って緊張しました。日本の駅は、中国のそれとは全く違うレベルの秩序があり、私は何が起るのか分からなかったからです。

しかし、日本の電車に乗ることは、私が想像していた

よりも簡単でした。駅員が親切に案内してくれ、券売機も分かりやすく、乗車する車両や列車の行き先も明確に表示されていました。また、日本の電車には時刻表がはっきりと表示されているので、どの駅で降りるべきか迷うことがありませんでした。私は日本語があまり上手ではありませんが、電車のアナウンスが流れるたびに、日本語の勉強にもなりました。

そして、電車が進むにつれて、日本の田園風景や都市の景色が窓の外に広がっていきました。私はその美しい景色に、目を奪われてしまいました。電車に乗っている間、景色を眺めたり、音楽を聴いたりトリラックスした時間を過ごすことができました。そして、ついに目的地に到着した時、私は自分で日本の電車に乗ることができたことに感動した。初めての日本の電車体験は、私にとって忘れない思い出となった。

電車に乗ることは二十代の成に対して大した事ではないかもしれないが、初めて言葉つじない外国に来る私にとって、大切な体験でした。電車に乗れると、もっと遠く所に移動することは可能になり、日本にいる生活がもっと自由になれる。これら日本に実習する間に、電車を利用して、さまざまな所にいきたい。

次の連休で大阪より遠くまちにいきたい。中国にも神戸牛肉が有名なので、機会があれば神戸に旅行したい。長い旅すると多くの人に会えると思います。そうあれば日本語の練習もできるでしょう。今後も、できる限りのチャンスを掴んで、日本の生活をなれるように、努力したいです。

## 佳作 難しい日本語から楽しい生活に向かって



イ カイン カイン ゴー  
EI KHAING KHAING ZAW  
国 籍 ミャンマー  
職 種 電子機器組立て  
実習実施者 パーソルファクトリーパートナーズ株式会社  
監理団体 ジェー・オー・ピー協同組合

私は日本語を2019年7月から勉強しました。日本語はローマ字、ひらがな、カタカナだけではなく漢字も含めるのでとても大変でした。レベルはN5N4N3N2N1でN5が一番最低、N1が一番最高です。一番難しい漢字をこわいけどあきらめないで毎日勉強したので2019年12月に日本語能力試験N5を合格しました。N4を続けて勉強した後コロナウイルスで試験は受けられませんでした。

N3を続けて勉強した後、日本のパーソルファクトリーパートナーズ株式会社から選ばれ、2022年7月に会社に入りました。勉強と仕事を両立させています。12月にN3を合格しました。今N2を勉強しています。N5から難しかった漢字はだんだん面白くなってきました。同音異義語もうあることだし漢字をちゃんと勉強しないといけません。例えば、会社と社会とか習慣と慣習とか紙、髪、神、とか務める、勤める努める勉める。とても難しいです。漢字の中で面白くてよい意味がある文をちょっと表わしたいです。心に刻むと脳裏に刻むとゆうのは忘れないようによく覚えていことです。腹が立つとは怒りの感情がわいてくることです。腹を決めるとは覚悟

をさめる決心をすることです。腹を割って話すとは本音で話すことです。

話の腰を折るとは話を途中からさえぎることです。猫の手も借りたいとゆうのはとても忙しく些細な手伝いでも望まれるほどに人手が不足していることのためです。泥沼にはまるとは夢中になって抜け出せない状況を指します。日本語の書き方で横書き縦書きであるけど肩書きとはその人を特徴づける社会的な地位や称号のことです。そういう言葉使いが私にとっても気に入っています。だんだん日本語を勉強するのは楽しくなってきました。漢字も前より面白くなってきました。ちょっと似ている漢字がいっぱいあります。例えば押おす、申もうす、単たん、凍こおる、東ひがし、神かみ、菓か(し)果はたす、菓す、課か、草くさ。。そのような漢字もたくさんあるから勉強しないと外国人にとって日本の生活に難しいと思います。どんなに難しい漢字でも毎日すこしずつ勉強して時間がたつと著しい進歩になっていました。練習も復習もしないといけません。六十の手習いでしまふ。日本に生活している外国人にとって日本語が分かれば分かるほど楽しくなります。

私は職場にも隣の壁に何かを書いて貼っていた紙のいろいろな言葉を見て覚えたり一緒に働いている日本人に分からないのをきいたりして毎日頑張っています。日本語を勉強するのは山に登って頂上から見る気持ちと同じです。登っている時はとても大変ですが結果がでると努力はかならずむくわれますから楽しいです。毎日あきらめないで頑張りましょう。

## 佳作 日本に来て感じた事



刘 俊华  
LIU JUNHUA  
国 籍 中国  
職 種 ハム・ソーセージ・ベーコン製造  
実習実施者 九州丸大食品株式会社  
監理団体 国際交流協同組合

私は、日本に来て約1年になりましたので日本の生活にだいぶ慣れました。

日本の料理はたくさんありますが、その中で一番好きなのは、ラーメンです。日本のラーメンは濃厚な味と風味を持つ麺類をつかった日本の代表的な料理です。

地域によりますが、大衆の好みに合わせた様々なラーメンが生まれています。日本ではこの料理ラーメン大変人気があります。

友達と山に登った時、山のふもとにある有名な博多ラーメン屋に行った時、驚いた事がありました。それはそこにいた日本人のお客さんが皆ラーメンを食べている時に大きな音をたててラーメンを食べていて驚きました。

中国では口に物を入れながら話をしたり、食事中に大きな音を立てたりすると、よく両親から注意されます。しかし日本では食事中様々な音を聞く事ができます。音を立ててすすっても日本ではかまいません。スープを飲む時、そはを食べる時、ズルズル音を立ててすすっても問題ありません。コーヒーやお茶を飲む時でも大丈夫です。日本に来た初めの頃は変な気持ちでしたが、だ

んだん慣れてきました。慣れてしまうと何でもなくなりました。

そして又、日本人の友達と話していた時中国人の私には理解しがたい事がありました。それは、中国では自分の手料理でお客様をもてなすのが普通です。日本でも最近自分の手料理でお客様をおてなす若い人が増えてきました。しかしまだ専門店で購入してお客様に提供する人が多いように感じます。料理の先生になれるのではないかと思うくらいに料理が上手だがお客様が来るといつも近くの寿司屋やそば屋に注文しておもてなしする。美味しい手料理を出した方がよいと思うのだがそう日本人はしない。

また日本人がお客様に食べ物すすめる時がとても面白い。どんなに美味しいお菓子を作っても「お口に合うかどうか分かりませんがどうぞ」と言う。私は料理が下手ですが作った物が美味しかったら「これは私が作った物です。美味しいですよ、どうぞ」と自分が作った物だという事、それが美味しいという事をはっきり言ってお客様にすすめるだろう。

中国で日本語を勉強した時日本語について習ったが、日本の文化や習慣については全然習いませんでした。日本に来て初めて感じました。日本人が実際にどんな生活をして、どんな習慣を持っているのがよく分かってとてもよい経験になりました。

## 佳作 ひとりじゃない



スラサー カムゲーオ  
SURASA KHAMKAEW  
国 籍 タイ  
職 種 プラスチック成形  
実習実施者 株式会社西川ビッグオーシャン  
監理団体 西日本海外業務支援協同組合

2019年12月からコロナ感染が始まって、この3年以上は、みんながコロナのせいで苦しいんでいたと思います。私もその一人でした。

2020年8月、私は技能実習生の面接を受け、合格しました。2021年2月日本へ行く予定が決まりました。私はいっしょうけんめい日本語を勉強しました。最初はむずかしく感じましたが、学んでいるうちにだんだん楽しくなりました。

しかし、出発予定がちかづいても送り出し機関から連絡は来ませんでした。私はとても焦りました。家族からも「いつ日本へいけるのか？このままじゃ生活費もなくなるよ！」と問い詰められ、どうすればいい？やめる？待ち続ける？と私はストレスが溜まりました。私は日本語の先生に相談してアドバイスをもらいました。日本語の勉強時間を減らしてアルバイトをしました。家族からのプレッシャーも少なくなりました。相談すれば解決できると学びました。

そして、2022年4月やっと念願の日本に入学できました。コロナウイルスはまだ収まっていなかったた

め、オンライン授業を受け、日本での生活に慣れるように努力をしました。しかし、同室の友達と上手くいきませんでした。コロナ感染防止のため、タイでの共同生活はできませんでした。来日して初めての共同生活になります。お互い自分のことを優先しているから、意見がぶつかったりケンカをしたりして私はストレスが溜まりました。私は組合の先生に相談をして全員の話し合い場を設け、お互いの気持ちを伝え、対策を一緒に考えてやり直すことにしました。今は、問題なく共同生活をしています。

仕事の面もストレスが溜まりました。日本の仕事に対する考え方。例えば、タイでは病気になったら、仕方がないで終わりますが、日本では、自己管理が出来ていないから、病気になるんだと言われます。生産目標をなかなか達成できないことも、努力が足りないと言われました。私はどのように努力をすればいいかを上司に相談しました。上司は、作業のむずかしいところと一緒に考えてくれてやり方を変えました。私はそれに従って目標達成できました。

海外での生活は、決して簡単ではないですが、問題や挫折のようなことがあれば、相談したら、いい解決方法が見つかります。私の周りには、友達、組合の先生、会社の上司がいます。残りの2年間、私は後輩から相談を受ける役になりたいと思います。



2023年外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール優秀作品集

---

2023年10月発行

非売品

編集・発行 公益財団法人 国際人材協力機構  
〒108-0023  
東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐ビルディング11階  
電話 03-4306-1100（代表）  
FAX 03-4306-1112  
ホームページ <https://www.jitco.or.jp/>

---

**JITCO**