



ストレスチェックをしてみよう！

Hãy thử kiểm tra mức độ căng thẳng của bản thân bạn!



こころ

心のサイン Tín hiệu từ tâm hồn

- | | |
|--|---|
| ☐ 不安 ^{ふあん} と緊張 ^{きんちよう} が大きくなる。
Bạn lo lắng và cảm thấy căng thẳng ngày càng tăng. | ☐ いやな気持ち ^{きもち} がする。
Bạn cảm thấy bức bối trong lòng. |
| ☐ がまん ^{がまん} ができない。
Bạn không thể kiềm chế được bản thân. | ☐ すぐ怒 ^{おこ} ってしまう。
Bạn dễ nổi giận. |
| ☐ 小さいこと ^{ちい} でも驚 ^{おどろ} いてしまう。
Ngay cả những điều nhỏ nhặt cũng khiến bạn hoảng hốt. | ☐ 涙 ^{なみだ} がでてしまう。
Bạn không kìm được nước mắt. |
| ☐ 暗い気分 ^{くら} で、なにもしたくない。
Tâm trạng bạn u ám, không có hứng làm gì cả. | |
| ☐ 人と話 ^{はな} したくない、会 ^あ いたくない。
Bạn không muốn giao tiếp với người khác, cũng không muốn gặp ai. | |



からだ

身体^{からだ}のサイン Tín hiệu từ cơ thể

- | | |
|--|--|
| ☐ 肩 ^{かた} が固 ^{かた} くなる。
Vai bạn trở nên căng cứng. | ☐ 頭 ^{あたま} 、おなか、腰 ^{こし} などが痛 ^{いた} い。
Bạn đau ở đầu, bụng, thắt lưng và các vùng khác. |
| ☐ なかなか眠 ^{ねむ} ることができない。夜 ^{よる} おそい時間 ^{じかん} や朝 ^{あさ} 早い時間 ^{はや} に目 ^め がさめる。
Bạn khó đi vào giấc ngủ và hay thức dậy vào ban đêm hoặc sáng sớm. | |
| ☐ 食欲 ^{しょくよく} ＜食 ^た べたい気持 ^{きもち} ＞がない。食 ^た べられない。食 ^た べすぎてしまう。
Bạn không có cảm giác thèm ăn, khó ăn hoặc ngược lại ăn quá nhiều. | |
| ☐ よく下痢 ^{げり} をしたり、便秘 ^{べんぴ} をしたりする。
Bạn thường xuyên bị tiêu chảy hoặc táo bón. | |
| ☐ 「めまい」がする。耳鳴 ^{みみ} りがする＜耳 ^{みみ} のなかで音 ^{おと} がする＞
Bạn bị Chóng mặt. Bạn bị ù tai (có tiếng ồn trong tai). | |

もし上のサインが出たら、無理^{むり}をせず、しっかり休^{やす}みましょう。

場合^{ばあい}によっては、P.6の相談^{そうだん}先に連絡^{れんらく}してみましょう。

Nếu bạn có những dấu hiệu trên, đừng cố gắng quá sức, hãy nghỉ ngơi đầy đủ.
Trong một số trường hợp, bạn có thể liên hệ với các địa chỉ tư vấn ở trang 6.

参考・引用：厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

Tham khảo・Trích dẫn: Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản Hãy chăm sóc sức khỏe tinh thần hỗ trợ giới trẻ ~
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/download/index.html>

GENKI★チェックブック

GENKI★sổ tay tự đánh giá sức khỏe

2026年2月発行

Xuất bản tháng 2 năm 2026

発行／公益財団法人 京都市国際交流協会 〒606-8536 京都市左京区粟田口鳥居町2-1／TEL 075-752-3010

Được xuất bản bởi Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Kyoto (tổ chức phi lợi nhuận) 〒606-8536 2-1 Torii-chō, Awataguchi, quận Sakyo, thành phố Kyoto Điện thoại: 075-752-3010

協力／きょうと多文化支援ネットワーク

Hợp tác với Mạng lưới Hỗ trợ Đa văn hóa Kyoto



一般財団法人 自治体国際化協会 助成事業

Dự án được tài trợ bởi Hiệp hội Quốc tế hóa các Chính quyền địa phương (tổ chức phi lợi nhuận)

GENKI★ チェックブック

GENKI★sổ tay tự đánh giá sức khỏe

まいにち

毎日のための

ストレス・マネジメント・ガイド

Cẩm nang hướng dẫn quản lý

căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày

日本語



公益財団法人 京都市国際交流協会

組織 非利得

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Kyoto

CONTENTS

にほん く がいこくじん
日本で暮らす外国人のみなさんへ.....2

Gửi đến các bạn người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật Bản

にほん せいかつ がいこくじん たいけんだん
日本で生活する外国人の体験談.....3・4

Chia sẻ 1 số kinh nghiệm thực tế của người nước ngoài sống tại Nhật Bản

kokokaで聞いてみた! 経験者からの一言アドバイス.....3・4

Hỏi thử tại kokoka! Lời khuyên ngắn gọn từ những người từng trải

きょうと ぶんか しえん きょうと し こくさい こうりゅうかい かん
きょうと多文化支援ネットワーク/京都市国際交流会館(kokoka)とは?.....5

Mạng lưới Hỗ trợ Đa văn hóa Kyoto / Hiệp hội Giao lưu Quốc tế thành phố Kyoto (kokoka) là gì?

こころ つか そうだん
心が疲れたときに相談できるところ.....6

Là nơi bạn có thể tâm sự khi cảm thấy tinh thần mệt mỏi

ストレスチェックをしてみよう!.....7

Hãy thử kiểm tra mức độ căng thẳng của bản thân bạn!

ぼくの考え、
ちゃんと伝わって
いるかな?

Không biết suy nghĩ của mình
có được truyền đạt
rõ ràng không nhỉ?

ホームシックで、
心が疲れている...

Bạn cảm thấy vì nhớ nhà
mà lòng mệt mỏi...

友だちは
できるかな?

Không biết liệu mình
có thể có thêm
bạn bè không?

日本で暮らす外国人のみなさんへ

Gửi đến các bạn người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật Bản

あたら くに せいかつ たの
新しい国での生活は、楽しいことがたくさんあ

ります。でも同時に、ことばや習慣のちがいがから、

知らないあいだにストレスや疲れを感じることも

あります。小さな不安や心配をそのままにしておく

と、からだや心の調子をくずすこともあります。

重要なのは、そのサインに早く気づき、自分を

大事にすることです。深呼吸や軽い運動、好きな

音楽を聴く、友だちと話すなど、簡単なセルフケ

アでも気持ちは楽になります。また、心配ごとが大

きいときは、相談できる場所や医療機関をたよる

ことが大切です。ひとりではかえこむより、専門家

に話すことで解決の道が見えることもあります。

外国で生活するのはだれにとっても挑戦です。

自分を大切に、体と心のバランスを保つこ

とが大事です。困ったときに助けを求めることは

恥ずかしいことはありません。健康を守りなが

ら、無理なく日本の生活を楽しんでください。

Cuộc sống ở một đất nước mới có nhiều điều thú vị, nhưng do khác biệt về ngôn ngữ và tập quán, đôi khi ta cảm thấy căng thẳng hoặc mệt mỏi mà không nhận ra.

Điều quan trọng là sớm nhận biết những dấu hiệu đó và biết chăm sóc bản thân. Chỉ cần hít thở sâu, vận động nhẹ, nghe nhạc hay trò chuyện với bạn bè, tâm trạng cũng có thể tốt hơn.

Khi lo lắng trở nên lớn, việc tìm đến nơi tư vấn hoặc cơ sở y tế là rất cần thiết. Nhờ sự hỗ trợ của chuyên gia, bạn có thể tìm ra hướng giải quyết.

Sống ở nước ngoài là một thử thách, nhưng tìm kiếm sự giúp đỡ không phải là điều đáng xấu hổ. Hãy giữ gìn sức khỏe và tận hưởng cuộc sống tại Nhật Bản theo cách phù hợp với bản thân.

日本で生活する外国人の体験談

Chia sẻ kinh nghiệm từng trải của người nước ngoài sống tại Nhật Bản



インドネシア出身 Aさんの場合
Trường hợp của anh A đến từ Indonesia

私はイスラム教を信仰しています。豚肉や豚から作ったもの、アルコールが入ったものは食べられません。スーパーでは、いつも原材料をよく見てから買います。時間がかかるし、同じものを買うことが多く、少しあきてしまうこともあります。

日本にはハラルのお店はまだ少ないです。特に、タッパパネルの注文が増え、材料が分かりにくくなりました。例えば、オムライスに入っているのはチキンかベーコンかが分からず、毎回スタッフに聞くのは少しストレスです。そのため、外で食べる楽しさが減ることもありますが、自分の信仰を守りながら生活できているので安心です。

日本での生活には気をつけることも多いですが、無理をせず、自分のペースで信仰と生活のバランスをとっています。毎日の工夫と前向きな心で、穏やかに過ごしています。

Tôi là người theo đạo Hồi. Tôi không được ăn thịt lợn, các sản phẩm làm từ thịt lợn và các sản phẩm có chứa cồn. Khi đi siêu thị, tôi luôn xem kỹ thành phần nguyên liệu trước khi mua. Việc này khá mất thời gian, hơn nữa tôi thường chỉ mua đi mua lại những món quen thuộc nên đôi khi cũng cảm thấy hơi nhàm chán. Ở Nhật Bản, vẫn còn ít cửa hàng bán thực phẩm halal. Đặc biệt, việc đặt món bằng màn hình cảm ứng ngày càng phổ biến, khiến việc xác định thành phần nguyên liệu trở nên khó khăn hơn. Ví dụ, tôi không biết omurice có thịt gà hay thịt xông khói, nên mỗi lần phải hỏi nhân viên là một chút căng thẳng. Do đó, niềm vui khi ăn uống bên ngoài cũng có phần giảm đi, nhưng tôi cảm thấy an tâm vì có thể sống theo tín ngưỡng của mình. Cuộc sống ở Nhật Bản có nhiều điều phải chú ý, nhưng tôi không ép buộc bản thân, mà giữ cân bằng giữa tín ngưỡng và cuộc sống theo nhịp độ của mình. Với những nỗ lực nhỏ mỗi ngày và tinh thần tích cực, tôi đang sống một cách nhẹ nhàng và bình yên.



中国出身 Sさんの場合
Trường hợp của anh S đến từ Trung Quốc

私は中国の大学を卒業後、日本語を学び、作曲家を目指して大学院に進みました。しかし、コロナ禍で演奏会の機会を失い、将来が見えなくなりました。そんな中、音楽療法に関心を持ち、福祉の道を選びました。

介護福祉士を目指して専門学校に入り、施設で勤務しました。人間関係で悩むこともありましたが、「自分が大切にしたいこと」を思い出し、乗り越えました。現在は、病院で働きつつ、社会福祉士を目指して実習をしています。業務は以前より安定し、月に一度は友人と食事をし、心を休めています。

将来は、職場で活躍しつつ、音楽活動も再開したいです。自分の繊細さがストレスになることもありますが、「完璧でなくても伝える」、「相手の立場を考える」を意識して過ごしています。

Sau khi tốt nghiệp đại học tại Trung Quốc, tôi học tiếng Nhật và theo học cao học với ước mơ trở thành nhà soạn nhạc. Tuy nhiên, do ảnh hưởng của dịch COVID-19, tôi mất đi các cơ hội biểu diễn và dần không nhìn thấy rõ tương lai.

Trong hoàn cảnh đó, tôi bắt đầu quan tâm đến liệu pháp âm nhạc và quyết định chọn con đường phúc lợi xã hội. Tôi vào trường chuyên môn để trở thành nhân viên chăm sóc phúc lợi và làm việc tại một cơ sở chăm sóc.

Dù đôi khi gặp khó khăn trong các mối quan hệ nơi làm việc, tôi đã vượt qua bằng cách nhớ lại những điều bản thân trân trọng. Hiện tại, tôi làm việc tại bệnh viện và đang thực tập để trở thành nhân viên công tác xã hội.

Trong tương lai, tôi mong muốn vừa tiếp tục đóng góp tại nơi làm việc, vừa nối lại các hoạt động âm nhạc. Tôi luôn nhắc mình rằng không cần phải hoàn hảo, chỉ cần truyền đạt được điều muốn nói và biết đặt mình vào vị trí của người khác.

kokokaで聞いてみた!



経験者からの

一言アドバイス

Hỏi thử tại kokoka!
Lời khuyên ngắn gọn từ những người từng trải



ともだちと話して、おいしいものを食べて、充分な睡眠をとるのが大事です。

Trò chuyện với bạn bè, thưởng thức những món ngon và ngủ đủ giấc là điều rất quan trọng.



京都で子育てをしていると、子どもを通じたつながりや、自国のコミュニティが頼りになります。

Khi nuôi con ở Kyoto, các mối quan hệ thông qua con trẻ và cộng đồng hội đồng hương trở thành chỗ dựa đáng tin cậy.



日本では、人に迷惑をかけないことがマナーだと聞いています。

でも、わからないときや辛いときは、我慢しないで言っても大丈夫です。

Ở Nhật Bản, bạn sẽ nghe nói rằng không gây phiền hà cho người khác được xem là một phép lịch sự. Tuy nhiên, khi không hiểu hoặc cảm thấy khó khăn, bạn không cần phải cố chịu đựng mà hoàn toàn có thể lên tiếng.



日本の文化を大切に思うあまり、少し遠慮がちになる方が多いようです。でも、思い切って日本の人たちと交流すれば、世界がもっと広がります。

Vì quá coi trọng văn hóa Nhật Bản, nhiều người thường trở nên hơi dè dặt. Tuy nhiên, nếu mạnh dạn giao lưu với người Nhật, thế giới của bạn sẽ rộng mở hơn rất nhiều.

きょうと多文化支援ネットワークとは？

Mạng lưới Hỗ trợ Đa văn hóa Kyoto là gì?

きょうと多文化支援ネットワークは、2006年から京都で活動しているグループです。外国人をサポートする団体・個人が参加しています。わたしたちは、それぞれの団体がネットワーク化することを目的とし、2ヶ月に1回のミーティングと1年に1回のイベントを実施しています。イベントでは、多文化共生をテーマに、メンバーの知識や経験を活かした話題を提供しています。京都に移り住んだ外国人の人たちと、困りごとを解決することが目標です。

Mạng lưới Hỗ trợ Đa văn hóa Kyoto là nhóm hoạt động từ năm 2006 với sự tham gia của các tổ chức và cá nhân hỗ trợ người nước ngoài. Mục tiêu của mạng lưới là kết nối các bên, tổ chức họp định kỳ và sự kiện hằng năm xoay quanh chủ đề chung sống đa văn hóa. Chúng tôi hướng tới việc cùng những người nước ngoài đang sinh sống tại Kyoto tìm giải pháp cho những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày.

参加しているグループ Các nhóm đang tham gia (2026年1月現在 Cho tới tháng 1, năm 2026)

アンニサシャリハー、エルファ、モアネット、まめもやし、夕陽紅の会、オフィス・コン・ジュント、TABUNKO、「やさしい日本語」を広める会、YWCA APT、京都市地域・多文化交流ネットワークサロン、京都市国際交流協会と個人 Annisa Shalihah, Ifa, Morenet, Mamemoyashi, Hội Hoàng Hôn Đỏ, Office Com Junto, TABUNKO, Hội Thúc đẩy "Tiếng Nhật dễ hiểu", YWCA APT, Salon Mạng lưới Giao lưu Khu vực & Đa văn hóa Thành phố Kyoto, Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Thành phố Kyoto và các cá nhân.

京都市国際交流会館 (kokoka) とは？

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Kyoto (kokoka) là gì?

京都市国際交流会館 (kokoka) は、京都で暮らす外国人と市民をつなぐ窓口です。外国人が安心して生活できるよう、専門家による相談や、多言語での情報提供を行っています。また、日本語を勉強できる場や、地域の人と交流できる場もつくっています。ボランティア活動や、ほかの団体との協力も大切にしています。京都が、国籍や文化のちがいを越えて、だれもが安心して、いっしょに成長できる場所になることを目指しています。

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Kyoto (kokoka) là nơi kết nối người nước ngoài đang sinh sống tại Kyoto với người dân địa phương. Hiệp hội cung cấp tư vấn của chuyên gia và thông tin đa ngôn ngữ để người nước ngoài có thể an tâm sinh sống. Ngoài ra, kokoka còn tạo không gian học tiếng Nhật và giao lưu cộng đồng, đồng thời chú trọng các hoạt động tình nguyện và hợp tác với những tổ chức khác. Hiệp hội hướng tới xây dựng Kyoto trở thành nơi mọi người, vượt qua khác biệt về quốc tịch và văn hóa, có thể cùng nhau sống an toàn và phát triển.

【開館時間】9:00 - 21:00 【休館日】月曜日 (ただし月曜日が祝日の場合は、その翌日の平日)、年末年始

【Giờ mở cửa】9:00-21:00 【Ngày nghỉ】Thứ Hai (Tuy nhiên, nếu thứ Hai là ngày lễ, thì ngày nghỉ sẽ là ngày làm việc tiếp theo), cuối năm và đầu năm mới

心が疲れたときに相談できるところ

Nơi bạn có thể tâm sự khi cảm thấy tinh thần mệt mỏi

カウンセリング
Tư vấn

多言語
đa ngôn ngữ

IMHPJ

Hiệp hội Chuyên gia Sức khỏe Tâm thần Quốc tế Nhật Bản



カウンセリング
Tư vấn

中国語
tiếng Trung Quốc

日本語
Tiếng Nhật

知櫻心理相談室

Phòng tư vấn tâm lý Chiō



カウンセリング
Tư vấn

日本語
Tiếng Nhật

中国語
tiếng Trung Quốc

四条大宮心理療室

Phòng trị liệu tâm lý Shitō Ōmiya



カウンセリング
Tư vấn

ベトナム語
tiếng Việt

The Tomorrow. Care Project

Dự án Chăm sóc Tương lai



カウンセリング
Tư vấn

英語
tiếng Anh

TELL(東京英語いのちの電話)

TELL (Đường dây nóng Tokyo Inochi bằng tiếng Anh)



カウンセリング
Tư vấn

日本語
Tiếng Nhật

英語
tiếng Anh

(公財) 葵橋ファミリー・クリニック

Phòng khám Gia đình Aoi-bashi thuộc Quỹ Công ích



精神科医療機関
Cơ sở y tế chuyên khoa tâm thần

日本語
Tiếng Nhật

英語
tiếng Anh

池上メンタルクリニック (大阪市)

Phòng khám Tâm lý Ikegami (thành phố Osaka)



その他
Hỗ trợ khác

多言語
đa ngôn ngữ

(公財) 京都YWCA 多言語電話相談 (APT)

YWCA Kyoto Dịch vụ tư vấn đa ngôn ngữ qua điện thoại (APT)

