

## LỜI GIỚI THIỆU

Nhật Bản là quốc gia nằm ở khu vực Đông Bắc Á và có nhiều điểm tương đồng với Việt Nam về văn hóa. Hai nước đã chính thức thiết lập quan hệ ngoại giao từ năm 1973. Trải qua 40 năm, mối quan hệ giữa hai nước ngày càng trở nên gắn bó mật thiết và được phát triển sâu rộng, toàn diện trên mọi lĩnh vực chính trị, kinh tế, văn hoá, xã hội... Cùng với xu thế phát triển đó, quan hệ hợp tác trong lĩnh vực phái cử và tiếp nhận thực tập sinh Việt Nam sang thực tập tại các nhà máy, xí nghiệp của Nhật Bản cũng không ngừng phát triển. Thực tập sinh của Việt Nam đã có mặt ở hầu hết các lĩnh vực sản xuất của Nhật Bản để nắm bắt các kỹ thuật tiên tiến thông qua quá trình tham gia lao động sản xuất và sau này khi trở về nước, những kiến thức đó sẽ được ứng dụng vào công cuộc phát triển công nghiệp hoá, hiện đại hoá của Việt Nam

Để giúp thực tập sinh Việt Nam nhanh chóng hoà nhập với cuộc sống và công việc, tiếp thu một cách hiệu quả nhất những kiến thức trong thời gian ba năm thực tập tại Nhật Bản, Cục Quản lý lao động ngoài nước (DOLAB) biên soạn và phát hành cuốn “Những kiến thức cần thiết dùng cho thực tập sinh Việt Nam đi thực tập tại Nhật Bản”. Cuốn tài liệu sẽ cung cấp cho người lao động những hiểu biết cần thiết về phong tục, tập quán, văn hoá, con người Nhật Bản và những quy định về pháp luật của nước bạn.

Chúng tôi tin tưởng rằng cuốn tài liệu này sẽ rất hữu ích với các bạn khi tham gia khoá bồi dưỡng kiến thức trước khi xuất cảnh cũng như trong thời gian sống và làm việc ở Nhật Bản.

Các ý kiến đóng góp về nội dung cuốn tài liệu xin gửi về Cục Quản lý lao động ngoài nước, số 41B Lý Thái Tổ, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội.

**CỤC QUẢN LÝ LAO ĐỘNG NGOÀI NƯỚC**

# BÀI THỨ NHẤT

(Lý thuyết: 4 tiết; thực hành: 4 tiết)

## MỘT SỐ NÉT CƠ BẢN VỀ NHẬT BẢN

### I. ĐỊA LÝ, DÂN SỐ, KINH TẾ VÀ CHÍNH TRỊ NHẬT BẢN

#### 1. Vị trí địa lý và các điều kiện tự nhiên

Nhật Bản là một quốc đảo nằm ở Đông Bắc Á, được tạo thành từ 4 đảo lớn: Hokkaido, Honshu, Kyushu, Shikoku cùng vô số các đảo nhỏ. Các đảo này nằm trải dài theo hình cánh cung với chiều dài 3.800km. Diện tích Nhật Bản khoảng 377.906,97 km<sup>2</sup>, rộng thứ 60 trên thế giới. Đồi núi chiếm khoảng 73% diện tích tự nhiên của cả nước, trong đó có nhiều núi lửa (Nhật Bản hiện có khoảng 80 núi lửa đang hoạt động). Ngoài một số đỉnh núi cao trên 3.000 mét, Nhật Bản có hơn 530 ngọn núi cao hơn 2.000 mét. Điều kiện địa lý tuy không thuận lợi cho nông nghiệp nhưng với nhiều phong cảnh đẹp, suối khoáng nóng, Nhật Bản vẫn thu hút nhiều du khách và rất thuận lợi cho phát triển du lịch



Ảnh: núi Phú Sĩ – biểu tượng của Nhật Bản (cao 3.776m).

Nhật Bản có đường bờ biển dài, bao xung quanh đất nước và có nhiều vũng, vịnh. Các thành phố lớn của Nhật với mật độ dân cư đông đúc tập trung chủ yếu ở vùng ven biển.



Ảnh: Bản đồ Nhật Bản

## 1. Khí hậu

Khí hậu Nhật Bản thay đổi rõ rệt theo 4 mùa Xuân-Hạ-Thu-Đông. Mùa Xuân đến vào đầu tháng 3. Vào cuối tháng 4 và tháng 5, vùng đồng bằng của Nhật Bản có thời tiết tốt nhất trong năm, nhiệt độ trung bình  $12^{\circ}\text{C}$  ở Sapporo,  $18,4^{\circ}\text{C}$  ở Tokyo và  $19,2^{\circ}\text{C}$  ở Osaka. Cuối mùa xuân, nhiệt độ và độ ẩm tăng lên, được nhận biết bởi những đám mây dày, rộng che phủ mặt trời và làm cho thời tiết bớt đi sự ngọt ngào. Mưa không liên tục nhưng có thể là rất to.





Ảnh: Mùa xuân ở Núi Phú Sĩ-Nhật Bản

Mùa Hè, mưa thường xuất hiện vào đầu tháng 6 từ Phía Nam, Phía Tây Nhật Bản và tiến dần lên Phía Bắc vào cuối tháng. Ở ngoài khơi, khu vực quần đảo Okinawa, mùa mưa bắt đầu sớm hơn, từ đầu tháng 5. Nhiệt độ mùa hè ở Nhật Bản dao động từ  $30^{\circ}\text{C}$  đến  $35^{\circ}\text{C}$ . Giữa mùa hè là giai đoạn nóng nhất. Nhiệt độ cao nhất đo được ở Nhật Bản là  $40,9^{\circ}\text{C}$  (ngày 16 tháng 8 năm 2007 ở Tokyo). Vào cuối hè và đầu thu, các cơn bão xuất hiện ngoài khơi Thái Bình Dương đổ bộ vào Nhật Bản thường mang theo mưa lớn gây nên tình trạng lụt lội và lở đất.



Ảnh: Mưa lũ vào tháng 7 tại phía nam Nhật Bản



Mùa thu Nhật Bản bắt đầu từ tháng 9 và kết thúc vào tháng 11, tiết trời mát mẻ và rất dễ chịu. Nhiệt độ trung bình vào mùa thu ở khu vực phía Bắc là khoảng  $12^{\circ}\text{C}$ , khu vực miền Trung khoảng  $20^{\circ}\text{C}$  và miền Nam khoảng  $26^{\circ}\text{C}$ . Vào đầu mùa thu, Nhật Bản thường hay có bão kèm theo những cơn mưa lớn nhưng sang đến giữa tháng 10, khi xuất hiện những đợt gió đông về, tiết trời trở nên lạnh và khô hơn. Trời nhiều nắng và lá cây bắt đầu chuyển sang màu vàng, màu đỏ. Có thể nói, mùa thu là mùa đẹp nhất của Nhật Bản, đặc biệt là khoảng cuối tháng 10, khi các cánh rừng trở nên rực rỡ trong sắc đỏ và vàng của cây lá. Đây là khoảng thời gian lý tưởng để người Nhật tổ chức lễ hội và các hoạt động vui chơi, giải trí như: đi du lịch, ngắm lá đỏ hay vào rừng cắm trại...



Ảnh: Mùa thu ở Nhật Bản

Mùa Đông đến với Nhật Bản từ đầu tháng 12 đến hết tháng 2, nhiệt độ xuống thấp. Ngoại trừ vùng Okinawa do có khí hậu á nhiệt đới không có tuyết, còn lại hầu hết các vùng đều có tuyết rơi vào mùa này. Gió mùa đông bắc thổi từ lục địa châu Á tới bị chặn bởi hệ thống núi, đồi chạy dọc nước Nhật gây ra tuyết rơi nhiều từ Hokkaido tới trung tâm Honshu. Ở vùng Đông Bắc, vào mùa đông tuyết rơi dày 3 tới mét. Tỉnh Niigata là một trong những nơi có nhiều tuyết nhất thế giới với kỉ lục tuyết dày 8 mét. Nơi có nhiệt độ xuống thấp nhất vào mùa đông là ở khu vực thành phố Asahikawa thuộc tỉnh Hokkaido. Nhiệt độ trung bình hàng tháng vào mùa đông ở Asahikawa là  $-8,5^{\circ}\text{C}$  và thành phố này giữ kỷ lục nhiệt độ thấp nhất ở Nhật Bản -  $41^{\circ}\text{C}$ .



Ảnh: Mùa đông ở Nigata- Nhật Bản

### **Thiên tai**

Do quần đảo Nhật Bản nằm phía trên hai vùng địa chất thường xuyên tương tác là vành đai núi lửa Thái Bình Dương và khu vực địa chấn vành đai Thái Bình Dương nên lớp vỏ địa chấn phía dưới không bền vững, khiến cho Nhật Bản có nhiều trận động đất hơn bất cứ nước nào trên thế giới. Hiện tại, Nhật Bản có khoảng 80 núi lửa đang hoạt động. Nhiều ngọn núi lửa đang được theo dõi sát sao để tránh hiểm họa, rủi ro. Đỉnh Phú Sĩ nổi tiếng với vẻ đẹp hùng vĩ cũng là ngọn núi lửa đang hoạt động có khả năng phun trào. Hàng năm, chỉ riêng ở khu vực Tokyo xảy ra từ 40 đến 50 trận động đất mà con người có thể cảm nhận được và trung bình trên toàn quốc, cứ hai năm lại có một trận động đất mạnh gây tổn thất nặng.

Động đất lớn cũng là nguyên nhân gây ra sóng thần. Vụ sóng thần khủng khiếp gần đây nhất xảy ra ngày 11/03/2011 là hậu quả của trận động đất ngầm ngoài khơi Tohoku của Nhật Bản mạnh 9 độ richte, sóng thần cao nhất là 39m, đánh vào ven bờ Sendai làm cho cả thành phố và các khu vực xung quanh bị thiệt hại nặng nề, làm hơn 4.000 người chết, hơn 8.000 người bị thương và hơn 10.000 người mất tích. Ước tính thiệt hại về kinh tế do thảm họa kép động đất và sóng thần ở vùng Đông Bắc Nhật Bản năm 2011 lên tới gần 300 tỉ USD.



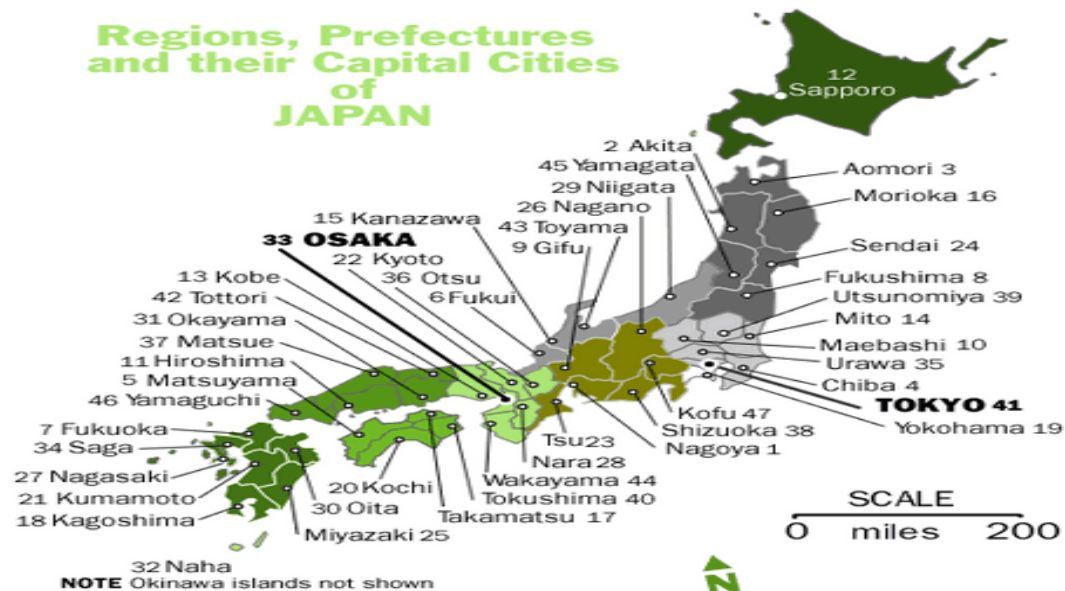


Ảnh thảm họa sóng thần ở Nhật Bản

## 2. Khu vực hành chính và dân số

Nhật Bản có 47 tỉnh, thủ đô là TOKYO, có 3 thành phố lớn nhất là Tokyo, Osaka và Nagoya.

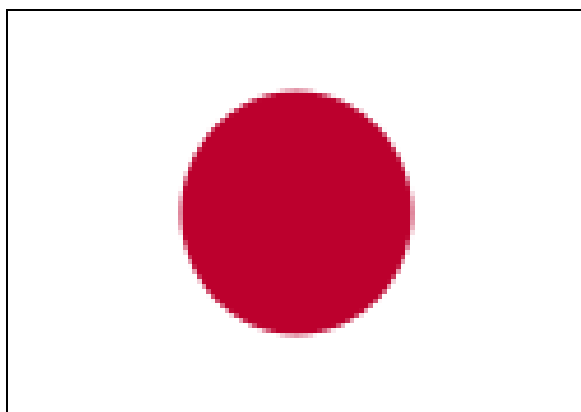
- |                 |                  |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| 1.Hokkaido      | 13.Gunma-ken     | 25.Shiga-ken     | 37.Tokushima-ken |
| 2.Aomori-ken    | 14.Tochigi-ken   | 26.Kyoto-fu      | 38.Koochi-ken    |
| 3.Akita-ken     | 15.Ibaraki-ken   | 27.Osaka-fu      | 39.Ehime-ken     |
| 4.Iwate-ken     | 16.Chiba-ken     | 28.Nara-ken      | 40.Fukuoka-ken   |
| 5.Yamagata-ken  | 17.Saitama-ken   | 29.Wakayama-ken  | 41.Oita-ken      |
| 6.Miyagi-ken    | 18.Tokyo-to      | 30.Hyogo-ken     | 42.Miyazaki-ken  |
| 7.Fukushima-ken | 19.Kanagawa-ken  | 31.Tottori-ken   | 43.Kumamoto-ken  |
| 8.Niigata-ken   | 20.Yamanashi-ken | 32.Shimane-ken   | 44.Kagoshima-ken |
| 9.Toyama-ken    | 21.Shizuoka-ken  | 33.Okayama-ken   | 45.Saga-ken      |
| 10.Ishikawa-ken | 22.Aichi-ken     | 34.Hiroshima-ken | 46.Nagasaki-ken  |
| 11.Fukui-ken    | 23.Gifu-ken      | 35.Yamaguchi-ken | 47.Okinawa-ken   |
| 12.Nagano-ken   | 24.Mie-ken       | 36.Kagawa-ken    |                  |



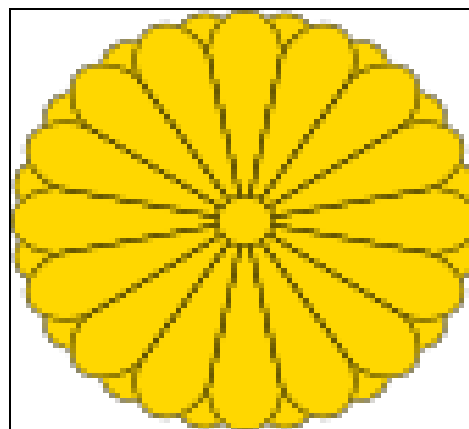
Nhật Bản là quốc gia có dân số lớn thứ 10 thế giới với ước tính khoảng 127,75 triệu người, riêng thủ đô Tokyo có khoảng 13,2 triệu người sinh sống (số liệu thống kê tính đến ngày 01 tháng 7 năm 2012). Mật độ dân số của Nhật Bản ở mức khá cao (khoảng 339 người/km<sup>2</sup>, xếp thứ 30/230 quốc gia và vùng lãnh thổ).

Nhật Bản cũng là một trong những nước có tuổi thọ dân số cao nhất thế giới, trung bình là 82,67 tuổi, trong đó nữ giới là 85,9 tuổi, nam giới là 79,44 tuổi (năm 2011). Tuy nhiên, do tỉ lệ sinh ngày càng giảm, tuổi thọ bình quân tăng, Nhật Bản đang phải đối mặt với vấn đề già hóa dân số. Năm 2011, số lượng người già trên 65 tuổi của Nhật Bản là 29,75 triệu người, chiếm khoảng 23,3% dân số.

#### 4. Thể chế và hệ thống chính trị



Quốc kỳ Nhật Bản



Biểu tượng của Hoàng gia

#### Khẩu hiệu

*Hòa bình và Tiến bộ*



#### 4.1. Thể chế chính trị Nhật Bản

Hiến pháp Nhật Bản công bố ngày 03/11/1946 và có hiệu lực từ ngày 03/5/1947 quy định nhân dân Nhật Bản thể nguyện trung thành với các lý tưởng hòa bình và trật tự dân chủ.

Nhật Bản là nước theo chính thể Quân chủ lập hiến. Đứng đầu và tượng trưng cho quyền lực của đất nước là nhà Vua Nhật (Nhật Hoàng). Vua trị vì đất nước chỉ trên danh nghĩa bởi công việc đó, trên thực tế do Thủ tướng và Nội các thực hiện. Vua chỉ xuất hiện trước công chúng trong các nghi lễ và các dịp trọng đại và chỉ tham gia các hoạt động của Nhà nước trong khuôn khổ pháp luật quy định như công bố sửa đổi Hiến pháp, Luật pháp ... tuyên bố tổng tuyển cử, chấp nhận bổ nhiệm và bãi nhiệm các Bộ trưởng, Đại sứ...

Ngôi Vua được truyền từ đời này qua đời khác, là biểu tượng của nhà nước và sự đoàn kết của nhân dân. Hoàng gia Nhật rất được lòng dân chúng, ngày sinh của Nhật Hoàng là một trong những ngày lễ trọng đại của quốc gia.



Ảnh: Hoàng Cung Tokyo



Ảnh: Nhật Hoàng Akihito và Hoàng gia

#### **4.2. Hệ thống chính trị của Nhật Bản:**

Hệ thống chính trị Nhật Bản được xây dựng và tồn tại trên nguyên tắc tam quyền phân lập trong đó có sự tách biệt giữa các quyền Lập pháp, Hành pháp và Tư pháp, ứng với ba quyền này là ba cơ quan hoạt động độc lập với nhau gồm:

##### ***- Cơ quan Lập pháp- Nghị viện :***

Nền chính trị của Nhật Bản dựa trên chế độ quân chủ lập hiến, Quốc hội là cơ quan quyền lực cao nhất và là tổ chức lập pháp duy nhất của Nhật Bản. Quốc hội bao gồm Hạ viện và Thượng viện, ở dưới là hệ thống các Ủy ban có vai trò là cơ quan có thẩm quyền trình dự án luật, thẩm tra các dự án luật, ngân sách, các hiệp ước và các vấn đề khác thuộc thẩm quyền của mình. Quốc hội bên cạnh vai trò lập pháp còn là cơ quan có quyền đưa ra quyết định tín nhiệm hay không tín nhiệm nội các chính phủ.





*Ảnh: Tòa nhà Quốc hội Nhật Bản ở Tokyo*

**- Cơ quan Hành pháp- Nội các chính phủ:**

Quyền hành pháp được giao cho Nội các chính phủ, gồm Thủ tướng và các bộ trưởng, tất cả chịu trách nhiệm tập thể trước Quốc hội. Thủ tướng phải là một nghị viên của Quốc hội và được Quốc hội bổ nhiệm, có quyền chỉ định và bãi nhiệm các bộ trưởng. Chính quyền địa phương được thành lập ở các tỉnh, thành phố và người đứng đầu các tỉnh, thành phố đều do dân bầu ra.

**- Cơ quan Tư pháp- Tòa án:**

Cơ quan tư pháp của Nhật Bản hoàn toàn độc lập với các ngành Lập pháp và Hành pháp, gồm có Tòa án tối cao, 08 Tòa án cao cấp. Ngoại trừ tỉnh Hokkaido có 04 tòa án cấp tỉnh, các tỉnh còn lại mỗi tỉnh có 01 tòa án cấp tỉnh và các tòa sơ thẩm. Ngoài ra, Nhật Bản còn có các tòa án gia đình để xử lý những rắc rối nội bộ gia đình.

Chánh án Tòa án tối cao do Nhật hoàng bổ nhiệm; Tòa án tối cao là Tòa án quyết định cuối cùng sự tuân thủ của Hiến pháp, Pháp luật và các quy định chính thức của Nhà nước. Tất cả các vụ án đều được xét xử công khai, nhất là các vụ vi phạm chính trị, báo chí và nhân quyền.



Ảnh: Tòa án tối cao Nhật Bản

#### **4. Kinh tế Nhật Bản**

Nhật Bản là quốc gia có nền kinh tế lớn thứ ba trên thế giới sau Mỹ và Trung Quốc. Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) năm 2011 là 5.866,54 nghìn tỷ USD, thu nhập bình quân đầu người là 45.869 USD/người/năm.

Sau chiến tranh thế giới lần thứ II (1945), đất nước Nhật Bản mặc dù bị tàn phá nghiêm trọng nhưng với các chính sách phù hợp, kinh tế Nhật Bản đã nhanh chóng phục hồi trong giai đoạn 1945-1954, phát triển cao độ vào thời kỳ 1955-1973 khiến cho thế giới hết sức kinh ngạc. Người ta gọi đó là "Thần kì Nhật Bản". Cán cân thương mại dư thừa và dự trữ ngoại tệ đứng hàng đầu thế giới nên nguồn vốn đầu tư ra nước ngoài rất nhiều. Nhật Bản là nước cho vay, viện trợ tái thiết và phát triển lớn nhất thế giới. Nhật Bản có nhiều tập đoàn tài chính, ngân hàng đứng hàng đầu trên trường quốc tế.





Ảnh: Kiểm định xe trước khi xuất xưởng của nhà máy Toyota Nhật Bản

Nhật Bản có năng lực rất lớn về công nghiệp và là nơi tập trung của nhiều nhà sản xuất có công nghệ tiên tiến bậc nhất thế giới về các sản phẩm xe hơi, trang thiết bị điện tử, công cụ máy móc, thép, phi kim loại, công nghiệp tàu thủy, hóa học, dệt may, chế biến thức ăn.



Ảnh: Nhà máy đóng tàu ở Nagasaki

## II. ĐỜI SỐNG, VĂN HOÁ , PHONG TỤC TẬP QUÁN

### 1. Phong tục, tập quán

#### 1.1. Cách gọi tên người

Trong giao tiếp, thay vì gọi tên người đối thoại như tập quán của các nước khác, người Nhật gọi “ họ” của người đối thoại và thêm đại từ nhân xưng vào đằng sau để biểu thị sự tôn trọng.

- Tên của người Nhật có cấu trúc như sau:

Ví dụ: Họ + Tên = Yamada + Taro (Yamada: họ, Taro: tên riêng của cha mẹ đặt).

- Một số cách gọi tên: Có 3 cách thông thường là sử dụng đại từ nhân xưng Chan, Kun và San ở phía sau họ của người đối thoại tùy theo giới tính và độ tuổi, cách sử dụng như sau:

**Cách sử dụng Chan:** Gọi sau họ của những bé gái hoặc người con gái ít tuổi hơn mình và thường sử dụng trong trường hợp thân mật.

**Ví dụ:** Hanako chan (bé Hanako), Myagawa chan (em Myagawa)

**Cách sử dụng Kun:** Gọi sau họ của các bé trai hoặc người con trai nhỏ tuổi hơn mình và thường sử dụng trong trường hợp thân mật.

**Ví dụ:** Taro kun (bé Taro), Yamada kun (em Yamada).

**Cách sử dụng San:** Gọi sau họ của người đối thoại. Đại từ “San” được người Nhật sử dụng phổ biến trong giao tiếp xã hội, trong nhà máy, xí nghiệp hay công sở... không phân biệt địa vị, trên dưới, già trẻ và được dùng chung cho cả nam và nữ.

Ví dụ: Tanaka san (ông, anh, em...Tanaka), Myagawa san (bà, chị, em...Myagawa)

#### **Lưu ý:**

- Trong gia đình bố mẹ thường gọi tên con không thêm đại từ “San” ở đằng sau. Nhưng con gọi bố mẹ thì phải thêm “San” ở đằng sau ví dụ như gọi bố là "Oto san" và mẹ là "Oka san".

- Trong công việc, với những người có cấp bậc, nhiều khi người Nhật chỉ gọi nhau bằng cấp bậc như: Shacho (giám đốc), Bucho (trưởng phòng), Kojochō (xưởng trưởng)...

Có thể nói, cách sử dụng đại từ nhân xưng khi giao tiếp của người Nhật khá phức tạp nên thực tập sinh cần phải lưu ý để không bị nhầm lẫn. Nếu dùng sai, các bạn bị xem là người vô lễ, gây khó chịu cho người đối thoại.

### 1. 2. Cách chào hỏi



Trong đời sống hàng ngày, trong công việc, hội họp, tiệc tùng... khi bắt đầu cũng như khi kết thúc người Nhật đều chú trọng tới phần chào hỏi. Theo lễ nghi chào hỏi, người Nhật tuân thủ quy tắc:

- Ai thấy trước chào trước.
- Người nhỏ tuổi, người cấp dưới chào trước.
- Người Nhật không có thói quen bắt tay, tuy nhiên việc bắt tay cũng không xem là hành động thất lễ.



Ảnh: Một số nghi thức chào của người Nhật

- Cách chào cơ bản nhất là 2 người đứng cách nhau một khoảng cách nhất định, cúi thấp đầu xuống bằng cách uốn gập phần trên của cơ thể. Góc độ cúi thấp đầu phụ thuộc vào hoàn cảnh và mối quan hệ trên dưới với người đối diện. Đối với phụ nữ thì nếu tay không cầm gì thì 2 tay chụm vào nhau ở vị trí phía trước cơ thể và cúi đầu chào. Nếu đang ngồi trên ghế thì thường người Nhật đứng dậy và cúi người chào, nếu như nền nhà có trải nệm ngồi thì họ quỳ xuống, 2 bàn tay chạm nhẹ

xuống đất và cúi gập người để chào hỏi. Cũng giống như người phương Tây khi bắt tay, người Nhật vừa cúi đầu chào nhau vừa trao đổi những câu chào hỏi xã giao.

### **1.3. Lối sống của người Nhật**

Lối sống của người Nhật Bản có nhiều điểm khác biệt so với các nước khác, từ cách ăn, mặc, ở đến những thói quen sinh hoạt thường ngày. Điển hình trong lối sống của người Nhật đó là:

#### **- Sự ngăn nắp**

Nhà ở của người Nhật khá nhỏ so với nhà của người châu Âu, Mỹ và đa số người Nhật sống ở các khu chung cư thay vì ở nhà riêng.



Ảnh: Bên trong căn hộ chung cư của người Nhật

Tuy nhỏ hẹp nhưng nhà người Nhật khá đầy đủ tiện nghi và luôn được giữ cho ngăn nắp, sạch sẽ. Nền nhà thường được lát bằng gỗ đánh bóng hoặc trải thảm, các phòng ngủ thường được trải bằng các tấm chiếu cói (Tatami). Nhiều nhà không dùng giường mà dùng các tấm đệm trải ra ngủ ngay trên sàn. Ban ngày các tấm đệm này có thể gập lại để cất cùng với chăn gối vào các ngăn tủ thiết kế sẵn trong tường



và như vậy phòng ngủ có thể dùng làm phòng khách hay phòng ăn vào ban ngày. Người Nhật thích tắm và ngâm mình trong bồn tắm (Ofuro) thay vì dùng vòi hoa sen như ở các nước khác nhưng không phải mọi nhà đều có phòng tắm riêng nên trên các phố vẫn có các nhà tắm công cộng và các hiệu cho thuê máy giặt.



Ảnh: Mẫu nhà điển hình của người Nhật

### **- Đúng giờ, đúng hẹn**

Trong sinh hoạt hàng ngày, đồng hồ là vật không thể thiếu đối với người Nhật. Khi hội họp, đi làm, dự tiệc... người Nhật rất quan tâm đến giờ giấc. Khi đi thăm ai họ đều điện thoại xin phép trước và giữ đúng giờ hẹn.

Người Nhật cho rằng không đúng giờ sẽ gây phiền cho người khác, đây là quan điểm đặc biệt về thời gian của người Nhật. Người Nhật lúc nào cũng lưu tâm tới việc đến nơi trước giờ hẹn, đến trễ là điều rất khiếm nhã và làm mất lòng tin của người khác. Trường hợp vì một lý do nào đó đến muộn thì phải nhanh chóng điện thoại liên lạc.

### **- Tôn trọng và bảo vệ các quy tắc chung**

Đối với người Nhật, việc tuân thủ các quy định trong xã hội luôn được đặt lên hàng đầu và dường như đã ăn sâu vào tiềm thức của từng cá nhân. Trong mọi tình huống, mọi hoàn cảnh, người Nhật Bản luôn giữ gìn và bảo vệ các quy tắc, quy định đó. Người nước ngoài khi sinh sống ở Nhật Bản cũng cần phải hiểu điều này để có thể hòa nhập được với cuộc sống sinh hoạt của người Nhật.

Người Nhật rất trọng lời hứa. Khi chưa chắc chắn về vấn đề gì, người Nhật không tùy tiện hứa hẹn nhưng khi đã hứa thì sẽ thực hiện bằng được. Sự thất hứa là một điều tối kỵ đối với người Nhật.

## 1.4. Phong cách ăn mặc

### - Trang phục

Theo truyền thống trang phục của người Nhật Bản là áo Kimono. Người Nhật coi đây là biểu tượng của đất nước mình. Vì vậy, vào những ngày đặc biệt mới được mặc áo Kimono. Ngày nay, trừ những người già và những người phải mặc Kimono do yêu cầu công việc thì thường nhật hầu như người Nhật không mặc Kimono. Vào dịp năm mới một số người (cả nam và nữ) mặc Kimono để cảm nhận không khí đầu năm, một số phụ nữ mặc Kimono vào ngày làm việc đầu tiên trong năm. Trẻ em thường được cho mặc Kimono khi đi thăm các ngôi đền hoặc vào dịp lễ. Vào dịp lễ thành nhân (Thanh niên tròn 20 tuổi), lễ cưới, lễ tốt nghiệp hoặc trong các buổi tiệc trang trọng thì thường là phụ nữ sẽ mặc Kimono. Những người học và làm việc trong giới nghệ thuật truyền thống của Nhật như là các vũ công, những người phục vụ trong các quán ăn Nhật truyền thống thường phải bắt buộc mặc các trang phục truyền thống. Ngoài trang phục Kimono, người Nhật còn mặc Yukata, được làm bằng vải bông, là một loại Kimono dành riêng cho mùa hè hoặc như là Pyjamas (quần áo ngủ) trong những nhà trọ theo phong cách cổ xưa của Nhật. Bởi vì nó là một loại quần áo tùy tiện thông tục cho nên không được phép mặc Yukata ra những chỗ trịnh trọng đông người.



Ảnh: Trang phục truyền thống Kimono của người Nhật

Bên cạnh trang phục Kimono truyền thống, âu phục cũng được đưa vào Nhật từ cuối thế kỷ 19. Đàn ông Nhật thường mặc complet và thắt calavat khi đi ra đường. Ở hầu hết các công sở, nhân viên đều mặc đồng phục may theo phong cách châu Âu và đặc biệt, học sinh từ bậc tiểu học tới trung học phổ thông đều mặc đồng phục khi tới trường.





Ảnh: Phong cách ăn mặc công sở và đồng phục học sinh Nhật Bản

### - Văn hoá ẩm thực

Người Nhật vẫn giữ thói quen ăn cơm bằng đũa. Khi ăn cơm, đũa nên để ngang chứ không nên để dọc bởi vì người Nhật cho rằng đũa để thẳng vào người khác là không tốt. Khi ăn họ rất kiêng ngoáy đũa quèn quẹt hoặc bới đi bới lại...

Người Nhật rất thích ăn cá. Cá biển là thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn gia đình người Nhật Bản. Nếu như cá còn đủ tươi thì phần lớn người Nhật thích thái mỏng và ăn sống, đó là món Sashimi của người Nhật. Món này thường được ăn với xì dầu và với cây cải ngựa đã nghiền nhỏ (Wasabi). Cá sống cũng thường được ăn theo kiểu Sushi. Tuy nhiên, làm món sushi tương đối cầu kỳ cho nên người Nhật ít làm món này tại nhà. Cách chế biến phổ biến nhất của người Nhật là nướng cá với một ít muối rắc phía trên. Đôi khi người ta cũng luộc cá với xì dầu (Soy-sauce) hoặc Miso hay bột đậu nành bằng lửa nhỏ. Tôm, cua, mực ống và nhiều loại rau củ thường được tẩm bột rán kỹ và được gọi là món Tempura (tôm, các loại rau tẩm bột ròn rán). Bên cạnh các món ăn được chế biến từ cá, tôm, các món ăn chế biến từ thịt bò như yakiniku (thịt nướng), sabusabu (thịt bò nhúng) cũng được người Nhật rất thích





Ảnh: Các món ăn người Nhật yêu thích

Trong đời sống người dân Nhật Bản, tục uống trà là không thể thiếu. Nghi lễ uống trà của Nhật Bản đòi hỏi sự cầu kỳ và tinh tế. Ngày nay lối sống của người Nhật Bản có những thay đổi so với trước đây do cuộc sống công nghiệp và ảnh hưởng của văn hoá phương tây nên cách dùng trà thường ngày của người Nhật cũng có phần giản đơn đi nhiều. Tuy nhiên, để bảo tồn nét văn hóa mang tính dân tộc, nghệ thuật trà đạo vẫn đang được lưu truyền một cách phổ biến trong đời sống xã hội người Nhật.



Ảnh: Nghi thức trà đạo của người Nhật

### 1.5. Đặc tính dân tộc:

#### - Ý trí kiên cường và tinh thần đoàn kết

Đất nước Nhật Bản nghèo tài nguyên, người dân thường xuyên phải đối mặt với thiên nhiên khắc nghiệt. Sống trong điều kiện khắc nghiệt đó, người dân phải đoàn kết lại với nhau để chinh phục thiên nhiên và tồn tại. Dần dần, qua nhiều thế hệ ý trí kiên cường, tinh thần đoàn kết đã được hun đúc lên và đã trở thành nét đặc trưng trong mỗi con người Nhật Bản.

#### - Tính cần cù, nhẫn nại và tinh thần trách nhiệm



Từ xa xưa, nghề trồng lúa đã được phát triển và trở thành nghề sản xuất chính của người dân Nhật Bản. Người nông dân trồng lúa có truyền thống cùng làm việc tập trung vào lúc cấy, lúc gặt và tiến hành lễ hội để khẳng định sức mạnh đoàn kết của khu vực mình. Đồng thời, công việc trồng lúa phải tiến hành tuân tữ và chính xác theo sự thay đổi của thời tiết và thời vụ, không cho phép con người tùy tiện. Nhờ đó tính nhẫn nại của người Nhật cũng được nuôi dưỡng. Tập quán này đã ảnh hưởng đến nền văn hoá Nhật bản, đó là cả tập thể cùng tập trung vào làm một công việc. Hợp tác tập thể là đức tính tốt đẹp và trở thành sức mạnh của người Nhật sau này.

Một đặc tính dân tộc khác của người Nhật Bản là tinh thần trách nhiệm đối với cộng đồng và tính cần cù.

## **2. Lễ hội và phong tục đón tết của người Nhật Bản**

### **2.1. Phong tục đón tết của người Nhật Bản**

Tết là dịp lễ quan trọng nhất trong năm của người Nhật. Theo tập quán cũ, người Nhật đón tết theo lịch âm như Việt Nam và Trung Quốc. Tuy nhiên, ngày nay, người Nhật đã chuyển sang đón năm mới theo lịch dương như các nước châu Âu. Mặc dù đón tết theo lịch dương nhưng những nghi thức đón tết truyền thống vẫn được người Nhật bảo lưu.

Trước khi Tết đến, mọi nhà đều trang trí cây tùng trước cửa (kadomatsu). Ngày xưa, người ta thường dựng cây tùng vào ngày 13/12 và được xem là ngày bắt đầu các công việc chuẩn bị đón Tết. Còn gần đây là ngày 27 hoặc 28/12 nhưng người ta tránh không dựng cây Tùng vào ngày 29 và đêm giao thừa. Ngày 29 có số 9 trong tiếng Nhật cùng âm đọc với chữ “khổ”, còn trang trí cây vào đêm giao thừa được gọi là “Hitoyokazari” được hiểu là chỉ nghênh đón thần trong một đêm nên bị cho là thất lễ.



*Ảnh: Trang trí ngày tết của người Nhật*

Ngoài ra trên khung cửa của không ít gia đình Nhật còn trang trí các vật phẩm như đồ đan bằng lá màu trắng, quả quýt, thùng bện bằng cỏ, dải giấy trắng... Tùng tượng trưng cho trẻ mãi không già; quả quýt màu da cam, có âm đọc giống như "đời đời" trong tiếng Nhật, tượng trưng cho muôn đời thịnh vượng; thùng bện bằng cỏ được treo ở điện thờ hoặc nơi thờ cúng, kính dâng lên thần linh cầu tài lộc; lá cây màu trắng nói lên sự trinh bạch không tì vết; còn dải giấy trắng mang ý nghĩa tẩy sạch vết nhơ và xua đuổi tà ma



*Ảnh: Trang trí ngày tết của người Nhật*

Cũng giống như phong tục của Việt Nam, người Nhật Bản thường đi lễ vào ngày đầu năm mới. Theo quan niệm của người Nhật, đi đến thăm các ngôi đền vào dịp năm mới là để cầu mong cho sự bình yên và mạnh khỏe trong cả năm. Đặc biệt là trong khoảng thời gian 7 ngày đầu năm mới, người Nhật gọi là Matsunouchi, thì họ tin rằng nếu như đi thăm đủ cả 7 ngôi đền lớn thờ 7 vị thần may mắn là Ebisu, Daikouten, Bishamonten, Benzaiten, Hotei, Fukurokuju, Jurojin thì họ sẽ gặp được những điều tốt lành đó là: May mắn, công việc thuận lợi, tài vận phát đạt, trí tuệ thông thái, sức khỏe, hạnh phúc và sống lâu.



*Ảnh: Bảy vị thần may mắn trong tín ngưỡng của người Nhật Bản*



Ngoài ra, một số người còn đi đến các ngôi đền để cầu nguyện cho những mục đích trực tiếp và thiết thực khác như là các thí sinh và gia đình họ cầu mong sao cho thí sinh đó sẽ thi đỗ, hay là những người độc thân thì cầu mong tìm được người bạn đời mong muốn.



Ảnh: đi lễ đầu năm của người Nhật

## 2.2. Một số lễ hội tiêu biểu

Mặc dầu là một nước công nghiệp phát triển hiện đại nhưng những lễ hội hàng năm của Nhật Bản vẫn còn giữ nguyên những nét truyền thống. Mỗi mùa đều có những lễ hội khác nhau, mang đậm bản sắc văn hóa và tín ngưỡng của mỗi vùng.

- Lễ hội búp bê (Hina matsuri) được tổ chức vào ngày mùng 3 tháng Ba. Các gia đình có con gái bày một bộ búp bê Hina (gồm có búp bê hình Thiên hoàng, Hoàng hậu, những người hầu và nhạc công trong bộ trang phục cung đình cổ xưa), tổ chức ăn bánh hishimochi và uống rượu shirosake (sake trắng) để mừng ngày hội.



Ảnh: Các bé gái trong ngày lễ 3-3



- Ngày trẻ em (Kodomo no Hi) diễn ra vào mùng 5 tháng Năm. Ngày xưa gọi là tết Đoan ngo và trở thành ngày nghỉ toàn quốc ở Nhật Bản từ năm 1948. Mặc dù gọi là ngày trẻ em nhưng thực ra đó là ngày lễ dành cho các bé trai. Các gia đình có con trai thường treo trên nóc nhà mình những dải cờ hình cá chép tượng trưng cho sức mạnh và trong nhà bày búp bê hình võ sĩ và áo giáp.



Ảnh: Ngày lễ 5-5 ở Nhật Bản

- Lễ Ô Bông (Urabon, Obon) được tổ chức vào tháng Bảy từ ngày 13 đến 20. Đây là dịp để người Nhật tưởng nhớ linh hồn tổ tiên đã khuất.



Ảnh: người Nhật Bản về quê tổ chức nghi lễ Ô Bông

Theo nghi lễ truyền thống, người ta chuẩn bị đón tổ tiên về nhà bằng cách lau chùi, dọn dẹp các nấm mộ, dọn đường đi từ mộ về nhà và cúng những con ngựa và trâu bằng rơm bện như phương tiện đi lại rồi đốt lửa hay thắp đèn lồng từ mộ đến nhà để chỉ lối cho linh hồn tổ tiên và người thân đã chết biết lối đi về, làm cỗ cúng gia tiên tại nhà và cử hành điệu nhảy đặc biệt có tên là odori quanh khu vực cư dân. Ô Bông là một dịp lễ quan trọng trong năm, các thành viên trong gia tộc dù có sống xa nhau bao nhiêu thì ngày này cũng cố trở về tụ họp bên nhau để làm lễ cúng tổ tiên ông bà.

Vào cuối dịp lễ Ô Bông, ở các vùng trên khắp nước Nhật sẽ tổ chức hội thi

pháo hoa. Người dân được thưởng thức các màn trình diễn pháo hoa rực rỡ. Đây là nét văn hoá đặc sắc mà chỉ có ở Nhật Bản.



Ảnh: Pháo hoa rực rỡ trong lễ Ô Bông

### 3. Tín ngưỡng, tôn giáo

Nhật Bản là một trong những quốc gia đa tôn giáo. Người Nhật đến lễ ở các đền của đạo Shinto (Thần đạo) vào năm mới, đi thăm các chùa chiền của đạo phật vào mùa xuân nhưng tổ chức tiệc tùng và tặng quà nhau vào dịp lễ Noel theo cách của đạo Thiên chúa. Các đám cưới thường được tổ chức theo nghi lễ của thần đạo hoặc đạo thiên chúa. Nhưng thủ tục ma chay lại tiến hành theo nghi lễ của đạo phật. Có những người một lúc theo hai hoặc ba đạo, do đó vào năm 1995 theo thống kê của cuốn niên giám về tôn giáo của hiệp hội văn hóa thì tín đồ của tất cả các giáo phái cộng lại là 219,83 triệu, gần gấp đôi dân số Nhật lúc bấy giờ là 120triệu.

Trong số các tôn giáo ở Nhật Bản, đạo phật chiếm ưu thế hơn so với các đạo khác, với khoảng 92 triệu tín đồ, mặc dù trên thực tế thì các tín đồ này cũng không tuân theo các qui định của đạo phật một cách nghiêm ngặt.



Ảnh: Chùa vàng Kingaku-ji ở Kyoto



Đạo gốc của Nhật bản là Shinto (Thần đạo). Thần đạo có nguồn gốc từ thuyết vật linh của người Nhật cổ. Thần đạo cho rằng cây cối, loài vật trong thiên nhiên đều có quỷ thần nên phải được thờ cúng. Phát triển với tư cách tôn giáo của cộng đồng, thần đạo đã sản sinh ra những miếu thờ gia thần và các thần hộ mệnh của địa phương. Ngoài ra, người Nhật cũng thờ các anh hùng và các thủ lĩnh xuất chúng của nhân dân qua các thế hệ khác nhau và thờ cúng hương hồn tổ tiên theo lễ nghi của thần đạo.



Ảnh: Đền Miyajima- Hiroshima

Đạo cơ đốc cũng khá thịnh hành với khoảng 1,7 triệu giáo dân. Đạo cơ đốc được đưa vào Nhật năm 1549 phát triển nhanh chóng vào nửa sau của thế kỷ đó. Tín đồ cơ đốc giáo hiện nay bao gồm có tín đồ tin lành và thiên chúa, nhưng tín đồ tin lành đông hơn.



Ảnh: Nhà thờ cơ đốc giáo ở Yokohama

Trong số các tôn giáo khác, đạo Hồi có khoảng 155.000 tín đồ, bao gồm cả những người nước ngoài cư trú tạm thời trên đất Nhật.



*Ảnh: Thánh đường Kobe Mosque- Nhà thờ Hồi giáo đầu tiên ở Nhật Bản.*



## **BÀI THỨ HAI ( 6 tiết)**

### **NHỮNG NỘI DUNG CƠ BẢN CỦA PHÁP LUẬT LIÊN QUAN TỚI THỰC TẬP SINH NƯỚC NGOÀI THỰC TẬP KỸ NĂNG TẠI NHẬT BẢN**

#### **I. QUY ĐỊNH CỦA NHẬT BẢN VỀ CHƯƠNG TRÌNH TIẾP NHẬN THỰC TẬP SINH**

##### **1. Mục đích của chương trình thực tập kỹ năng**

Chế độ thực tập kỹ năng cho người nước ngoài là chế độ đào tạo kỹ năng nghề cho người lao động nước ngoài tại các doanh nghiệp Nhật Bản với tư cách là những thực tập sinh, giúp họ vận dụng thuần thục các kỹ năng đã được học vào thực tiễn để sau khi về nước, có thể vận dụng những kiến thức, kỹ năng đã được học và thực hành vào sự phát triển kinh tế và công nghiệp của đất nước mình. Nói cách khác, mục đích của chế độ này là đào tạo nguồn nhân lực phục vụ cho sự phát triển công nghiệp của các nước đang phát triển thông qua việc áp dụng các kỹ thuật của Nhật Bản.

##### **2. Các giai đoạn trong thời gian thực tập kỹ năng tại Nhật Bản**

Thời gian thực tập tại Nhật Bản tối đa không quá 3 năm và được chia làm 2 giai đoạn.

- Giai đoạn thứ nhất (thời gian 1 năm)

Ở giai đoạn này, thực tập sinh sau khi nhập cảnh Nhật Bản sẽ phải tham gia khoá đào tạo tập trung với thời gian 1-2 tháng tại đoàn thể tiếp nhận (tùy thuộc vào thời gian thực tập sinh được đào tạo trước khi đi). Sau khi kết thúc khoá đào tạo tập trung, thực tập sinh sẽ chuyển sang giai đoạn thực tập kỹ năng tại doanh nghiệp tiếp nhận với tư cách lưu trú là “Thực tập sinh kỹ năng số 1-B”. Doanh nghiệp sẽ trực tiếp ký hợp đồng lao động với người thực tập sinh trong thời gian thực tập tại doanh nghiệp.

- Giai đoạn thứ 2 (thời gian 02 năm)

Để chuyển sang giai đoạn thực tập năm thứ 2, năm thứ 3, thực tập sinh phải thi đậu kỳ kiểm tra trình độ kỹ năng theo đúng ngành nghề đã được thực tập năm thứ nhất. Sang giai đoạn này, thực tập sinh được cấp tư cách lưu trú là “Thực tập sinh kỹ năng số 2-B”. Sau khi kết thúc năm thứ 3, thực tập sinh sẽ được công nhận hoàn thành chương trình thực tập kỹ năng và trở về nước.

##### **3. Điều kiện và những yêu cầu đối với thực tập sinh tham gia chương trình thực tập kỹ năng tại Nhật Bản**

- Điều kiện:

+ Tuổi từ 18 tuổi trở lên, có nguyện vọng tới Nhật Bản để thực tập kỹ năng và sau khi về nước có dự định làm công việc cần những kỹ năng đã được học tập tại Nhật Bản.

+ Có kinh nghiệm nghiệp vụ và nghề nghiệp tương tự như công việc thực tập kỹ năng tại Nhật Bản.

+ Có sức khoẻ đảm bảo để tham gia chương trình thực tập

+ Được chính phủ hoặc các tổ chức công tiến cử

- Yêu cầu đối với thực tập sinh kỹ năng

+ Hiểu đúng về chế độ thực tập kỹ năng

Mục đích của chương trình thực tập kỹ năng là *“Đào tạo nguồn nhân lực thông qua việc thực tập để tiếp thu những kỹ năng trong các ngành nghề của Nhật Bản và sau khi về nước vận dụng những kỹ năng này để góp phần phát triển công nghiệp của nước mình”*. Theo đó, những người có nguyện vọng thực tập kỹ năng tại Nhật Bản phải hiểu rõ mục đích của chương trình này và phải có động cơ đúng đắn khi tham gia.

+ Học tiếng Nhật cơ bản:

Để có thể hoà nhập với cuộc sống và công việc khi tham gia chương trình thực tập kỹ năng tại Nhật Bản cũng như để tiếp nhận được đầy đủ các kỹ năng trong quá trình thực tập tại nơi sản xuất, người thực tập sinh nhất thiết phải hiểu một cách cơ bản tiếng Nhật.

+ Học những kiến thức cần thiết trong cuộc sống ở Nhật Bản: Thực tập sinh phải sống ở Nhật Bản với thời gian tối đa là 3 năm. Vì vậy, cần thiết phải được trang bị đầy đủ những kiến thức về phong tục tập quán, văn hoá, các quy tắc ứng xử, quy định pháp luật và cách thức sinh hoạt hàng ngày của người Nhật để có thể hoà nhập với cộng đồng và hoàn thành tốt được chương trình thực tập.

+ Có sức khoẻ để tham gia chương trình:

Thực tập sinh Việt Nam trước khi tới Nhật Bản cần thiết phải đảm bảo yêu cầu về sức khoẻ và có giấy chứng nhận đủ điều kiện sức khoẻ đi làm việc ở nước ngoài từ cơ quan y tế của Việt Nam.

#### **4. Vai trò của cơ quan phái cử**

Cơ quan phái cử thực tập sinh căn cứ nội dung của bản Hợp đồng “Phái cử và tiếp nhận thực tập sinh kỹ năng” ký với đoàn thể tiếp nhận đã được Cục Quản lý lao động ngoài nước phê duyệt để tiến hành tuyển mộ ứng viên tham gia chương trình thực tập kỹ năng. Sau khi phía tiếp nhận Nhật Bản tuyển chọn được thực tập sinh, cơ quan phái cử sẽ phải tiến hành đào tạo tiếng Nhật và bồi dưỡng kiến thức cần thiết



cho thực tập sinh với thời lượng tối thiểu là 160 giờ trong vòng 6 tháng trước khi phải cử thực tập sinh sang Nhật Bản. Sau khi thực tập sinh hoàn thành chương trình thực tập về nước, cơ quan phải cử phải có kế hoạch theo dõi việc thực tập sinh có được ứng dụng các kỹ năng đã được đào tạo tại Nhật Bản vào công việc tại Việt Nam hay không và tổng hợp thông tin cung cấp cho đoàn thể tiếp nhận để báo cáo cơ quan xuất nhập cảnh Nhật Bản khi có yêu cầu.

### **5. Vai trò của đoàn thể tiếp nhận**

Đoàn thể tiếp nhận có vai trò lập kế hoạch thực tập cho thực tập sinh tại các doanh nghiệp tiếp nhận, tổ chức đào tạo tập trung cho thực tập sinh các kiến thức về phong tục tập quán, văn hoá và các quy định liên quan tới thực tập kỹ năng ngay sau khi tới Nhật Bản theo đúng quy định của chương trình. Đồng thời, trực tiếp quản lý thực tập sinh cũng như giám sát việc thực thi chương trình thực tập và kịp thời hướng dẫn doanh nghiệp tiếp nhận thực thi đúng kế hoạch thực tập trong suốt thời gian 3 năm thực tập sinh ở tại Nhật Bản.

### **6. Vai trò của doanh nghiệp tiếp nhận ( Nơi thực tập thực tập)**

Theo chương trình, thực tập sinh sẽ được tiếp thu các kỹ năng thông qua việc trực tiếp tham gia vào quá trình sản xuất tại doanh nghiệp tiếp nhận. Trong thời gian tiếp nhận thực tập sinh, doanh nghiệp tiếp nhận có vai trò giúp thực tập sinh honaf thành kỹ năng tiếp thu kỹ năng thực tế, đồng thời phải quan tâm sâu sát đến đời sống sinh hoạt của thực tập sinh, giúp cho thực tập sinh hoà nhập với cuộc sống tại Nhật Bản và cung cấp các điều kiện để việc thực tập kỹ năng được diễn ra thuận lợi.

## **II. MỘT SỐ QUY ĐỊNH CỦA LUẬT QUẢN LÝ XUẤT NHẬP CẢNH LIÊN QUAN TỚI TIẾP NHẬN THỰC TẬP SINH**

### **1. Tư cách lưu trú**

Luật Quản lý xuất nhập cảnh Nhật Bản quy định người nước ngoài muốn nhập cảnh vào Nhật Bản phải kê khai vào hồ sơ xin tư cách lưu trú. Tùy theo thân phận, địa vị và mục đích nhập cảnh, cơ quan quản lý xuất nhập cảnh xem xét để cấp tư cách lưu trú. Sau khi có được tư cách lưu trú, người nước ngoài có nguyện vọng nhập cảnh Nhật Bản sẽ tới cơ quan đại diện ngoại giao của Nhật Bản ở nước sở tại để xin VIZA nhập cảnh. Khi tới Nhật Bản, người nước ngoài chỉ được phép tiến hành các hoạt động theo đúng mục đích đã được quy định ở tư cách lưu trú do phía Nhật Bản cấp.



別記第六号の四様式 (第六条の二関係)

在留資格認定証明書

CERTIFICATE OF ELIGIBILITY

日本国政府法務省  
Ministry of Justice, Japanese Government

東短認Y  
番号 No. 12-008784

|  |   |   |
|--|---|---|
| 氏名<br>Name NGUYEN VAN HIEP   | 性別<br>Sex <input checked="" type="radio"/> 女<br>M F | 写真<br>photo   |
| Family Name  | Given Name  |  |
| 国籍<br>Nationality ベトナム   | 生年月日<br>Date of Birth 1977 年 11 月 01 日              |   |
| 日本での職業及び勤務(通学)先等<br>Profession or Occupation Organization to be employed or to study in Japan<br>協同組合ユニバーサルワークネット (ギノウス㈱)  |   |   |
| 上記の者は、次の在留資格に関して出入国管理及び難民認定法第7条第1項第2号に掲げる上陸のための条件に適合していることを証明します。<br>Under the following status, it is hereby certified that the above-mentioned person meets requirement for the landing provided in Article 7, Paragraph 1, Item 2 of the Immigration-Control and Refugee-Recognition Act.   |   |   |
| 在留資格 技能実習1号ロ<br>Status Technical intern training (i) (b) (6months )  |   |   |
|   |   | 2012 年 09 月 12 日<br>Date<br>東京入国管理局長<br>Regional Immigration Bureau                 |
| Director General of Tokyo  |   |   |
| <p>(注意) Notice</p> <p>1 本証明書は、上陸の許可そのものではなく、本証明書を所持していても、在外公館において査証を取得していなければ上陸を許可されません。<br/>This certificate is not an entry permit. Even if you have this certificate, you are not admitted into Japan unless you get an entry visa at a Japanese Embassy or Consulate abroad.</p> <p>2 本証明書は、上記の年月日から3月以内に査証と共に入国審査官に提出して上陸の申請を行わないときは、効力を失います。<br/>This certificate should be submitted to an Immigration Inspector with an entry visa for the landing permission at the port of entry, and shall cease to be valid if the application for landing permission is not filed within 3 months from the date of issue.</p> <p>3 本証明書は、上陸の許可を保証するものではなく、他の上陸のための条件に適合しない場合又は事情の変更があった場合は上陸を許可されないことがあります。<br/>This certificate does not guarantee the entry of the person concerned. In case that an applicant does not fulfill other requirements for landing or the relevant circumstances are found to be changed, the landing permission would be denied.</p> |   |   |

Ảnh: Mẫu tư cách lưu trú “Thực tập sinh kỹ năng số 1-B”

Đối với thực tập sinh, tư cách lưu trú là “Thực tập sinh kỹ năng” và như vậy, thực tập sinh chỉ được phép tiến hành các hoạt động của một thực tập sinh kỹ năng. Trong trường hợp thực tập sinh bỏ khỏi nơi thực tập để đi làm việc ở các nhà hàng hoặc nhà máy khác... sẽ là vi phạm quy định về tư cách lưu trú và sẽ bị trục xuất khỏi Nhật Bản. Tư cách lưu trú của thực tập sinh sẽ được ghi trên thị thực nhập cảnh (VIZA) và dán vào hộ chiếu của từng thực tập sinh.

## 2. Thời gian lưu trú

Nội dung thị thực nhập cảnh dán vào hộ chiếu của thực tập sinh sẽ thể hiện gồm :

- Tư cách lưu trú
- Thời gian lưu trú

- Ngày được phép nhập cảnh
- Tên sân bay (địa phương) nơi cửa khẩu nhập cảnh



Ảnh: Mẫu thị thực nhập cảnh vào Nhật Bản

Thời gian lưu trú là thời gian thực tập sinh sẽ được phép ở lại Nhật Bản để tiến hành các hoạt động thực tập kỹ năng. Thông thường, Bộ Tư pháp Nhật Bản mà trực tiếp là cơ quan quản lý xuất nhập cảnh sẽ cấp tư cách lưu trú với thời hạn 6 tháng hoặc 1 năm cho người thực tập sinh. Hết thời hạn lưu trú, cơ quan tiếp nhận phải làm thủ tục để xin gia hạn tư cách lưu trú với tổng thời gian lưu trú tối đa không quá 3 năm đối với thực tập sinh kỹ năng.

### 3. Thay đổi tư cách lưu trú

Theo quy định của Luật quản lý xuất nhập cảnh, người nước ngoài có tư cách lưu trú muốn thay đổi mục đích ở lại phải làm thủ tục xin Bộ trưởng Bộ Tư pháp (đại diện là Cục trưởng cục Quản lý xuất nhập cảnh địa phương) để thay đổi tư cách lưu trú cho phù hợp với mục đích ở lại. Đối với thực tập sinh kỹ năng giai đoạn năm thứ nhất, tư cách lưu trú là “Thực tập sinh kỹ năng số 1-B” với thời gian lưu trú là 1 năm. Trước khi hết hạn lưu trú 1 năm, thực tập sinh sẽ phải tham dự kỳ thi và phải làm thủ tục để xin thay đổi tư cách lưu trú mới “Thực tập sinh kỹ năng số 2-B” để chuyển sang thực hiện chương trình thực tập năm thứ hai và năm thứ ba.

### 4. Gia hạn thời gian lưu trú.

Gia hạn thời gian lưu trú là các thủ tục khi một người nước ngoài ở Nhật Bản muốn tiếp tục các hoạt động mà tư cách lưu trú hiện tại của họ cho phép nhưng thời gian lưu trú đã chuẩn bị hết hạn. Ví dụ, trường hợp thực tập sinh kỹ năng kết thúc năm thứ hai, tiếp tục thực hiện chương trình thực tập năm thứ ba, thực tập sinh phải làm thủ tục để xin phép gia hạn thời gian lưu trú cho năm tiếp theo.



## **5. Nhập cảnh lại Nhật Bản trong thời gian còn tư cách lưu trú**

Theo quy định, người nước ngoài lưu trú hợp pháp tại Nhật Bản được tự do rời khỏi nước Nhật bất cứ lúc nào mà không cần qua bất cứ thủ tục đặc biệt nào. Thế nhưng, khi ra khỏi Nhật Bản, tư cách lưu trú và thời gian lưu trú tại Nhật Bản của người đó sẽ mất hiệu lực. Để quay trở lại Nhật Bản, người nước ngoài đó sẽ phải làm thủ tục xin thị thực nhập cảnh mới với nhiều thủ tục phức tạp và mất nhiều thời gian. Luật xuất nhập cảnh Nhật Bản cho phép người nước ngoài đang còn thời gian lưu trú tại Nhật Bản được làm thủ tục tái nhập cảnh trước khi người đó xuất cảnh Nhật Bản. Những người đã hoàn thành thủ tục tái nhập cảnh sẽ được miễn thị thực khi nhập cảnh lại Nhật Bản và chỉ phải làm thủ tục kiểm tra nhập cảnh đơn thuần. Ví dụ, trong thời gian thực tập, thực tập sinh vì những lý do chính đáng và được sự đồng ý của cơ quan tiếp nhận để về nước trong thời gian ngắn, thực tập sinh đó sẽ làm các thủ tục xin tái nhập cảnh Nhật Bản tại Cục quản lý xuất nhập cảnh địa phương để có thể quay trở lại Nhật Bản thực hiện tiếp chương trình thực tập kỹ năng.

## **6. Hộ chiếu và Chứng minh thư người nước ngoài**

- Hộ chiếu:

Hộ chiếu (passport) là một loại giấy tờ quan trọng do chính phủ cấp cho công dân nước mình như một Giấy Phép “Được quyền xuất cảnh khỏi đất nước và được quyền nhập cảnh trở lại từ nước ngoài”. Nội dung hộ chiếu thể hiện các thông tin về cá nhân người mang hộ chiếu đó như: họ và tên, giới tính, ngày tháng năm sinh, quốc tịch, thời gian cấp, thời gian hết hạn...và thị thực nhập cảnh của nước mà người đó đến nhập cảnh sẽ được dán vào hộ chiếu, chứng minh việc lưu trú có hợp pháp hay không. Có thể nói, hộ chiếu là giấy tờ không thể thiếu được đối với công dân khi ra nước ngoài.

\* Lưu ý: Trong thời gian lưu trú tại Nhật Bản, trước khi hộ chiếu hết hạn, thực tập sinh phải mang hộ chiếu đến cơ quan đại diện ngoại giao Việt Nam tại Nhật Bản (Đại sứ quán Việt Nam hoặc Tổng lãnh sự quán Việt Nam tại Nhật Bản) để làm thủ tục cấp đổi hộ chiếu. Hộ chiếu hết hạn sẽ không có giá trị sử dụng.



Ảnh: Mẫu hộ chiếu phổ thông cấp cho công dân Việt Nam

- Chứng minh thư người nước ngoài (Thẻ đăng ký ngoại kiều)

Theo luật đăng ký người nước ngoài, thực tập sinh sau khi nhập cảnh Nhật Bản, trong phạm vi 90 ngày kể từ khi nhập cảnh, thực tập sinh phải đăng ký với văn phòng hành chính địa phương để được cấp chứng minh thư người nước ngoài hay còn gọi là “Thẻ đăng ký ngoại kiều”. Mục đích của việc này là để cơ quan quản lý hành chính ở địa phương có thể nắm được các thông tin về thực tập sinh đang thực tập tại địa bàn và phục vụ cho công tác quản lý. Thực tập sinh phải luôn mang theo mình Thẻ đăng ký ngoại kiều và phải xuất trình khi có yêu cầu của nhân viên di trú và cảnh sát. Khi kết thúc chương trình thực tập kỹ năng trở về nước, thực tập sinh phải trả lại Thẻ đăng ký ngoại kiều cho nhân viên di trú thi hành việc quản lý xuất nhập cảnh tại sân bay.



Ảnh: Mẫu Thẻ đăng ký ngoại kiều

## 7. Trục xuất

Tại Nhật Bản, nếu người nước ngoài bị coi là có hành vi gây nhiễu loạn trật tự quản lý, kiểm soát xuất nhập cảnh hoặc đe dọa lợi ích, an ninh, trật tự công cộng của Nhật Bản thì người đó sẽ bị trục xuất khỏi Nhật Bản. Điều 24 Luật xuất nhập cảnh của Nhật Bản quy định, người có hành vi sau sẽ bị áp dụng xử phạt theo quy định của pháp luật, đồng thời sẽ bị cưỡng chế trục xuất:

- Ở quá hạn bất hợp pháp: Những người còn ở lại bất hợp pháp sau thời gian được phép lưu trú

- Tiến hành các hoạt động sai với mục đích lưu trú đã được cho phép: Những người có tư cách lưu trú tại Nhật Bản nhưng sau khi nhập cảnh Nhật Bản lại tham gia vào các hoạt động không nằm trong nội dung được cho phép của tư cách lưu trú đó, ví dụ như: Du học sinh nhưng không học tập mà bỏ đi làm việc tại các cơ sở sản xuất, thực tập sinh kỹ năng bỏ ra ngoài làm các công việc khác...

- Vượt biên bất hợp pháp vào Nhật Bản: Những người nước ngoài không có hộ chiếu hoặc sổ tay thuyền viên (hay sổ tay phi hành đoàn) vào Nhật Bản thông qua con đường bất hợp pháp như vượt biển...

- Nhập cảnh bất hợp pháp: Những người dùng thủ đoạn gian dối để nhập cảnh vào Nhật Bản (ví dụ như sử dụng hộ chiếu, giấy tờ giả ...)

- Vi phạm luật Hình sự: Những người nước ngoài vi phạm luật hình sự của Nhật Bản đã bị kết án, ví dụ như phạm tội trộm cắp, sử dụng và buôn bán ma túy...

\* Lưu ý: *Người nước ngoài khi đã bị trục xuất sẽ bị từ chối không được nhập cảnh trở lại Nhật Bản trong thời gian từ 5 năm đến 10 năm.*

### **III. QUY ĐỊNH CỦA LUẬT LAO ĐỘNG LIÊN QUAN ĐẾN QUYỀN LỢI CỦA THỰC TẬP SINH**

#### **1. Thời gian làm việc, thời gian nghỉ ngơi**

##### **a. Thời gian làm việc theo tiêu chuẩn**

Thời gian lao động là thời gian tính từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc công việc, trừ thời gian nghỉ giải lao. Thời gian đi đường không tính vào thời gian lao động. Theo tiêu chuẩn lao động, thời gian làm việc không quá 8 giờ/ngày và không quá 40 giờ/tuần. Khi thực tập sinh làm việc vượt quá thời gian lao động theo quy định thì sẽ được tính làm thêm giờ.

##### **b. Thời gian làm việc trong một số trường hợp đặc biệt**

Ở một số ngành nghề mang tính đặc thù, công việc bận rộn hay nhàn rỗi trong năm mang tính thời vụ. Luật lao động cho phép áp dụng phương thức điều chỉnh thời gian làm việc ở những giai đoạn cao điểm có thể vượt quá 8 giờ/ ngày, 40 giờ/tuần trong một khoảng thời gian cụ thể. Tuy nhiên, việc điều chỉnh vẫn phải đảm bảo nguyên tắc:

- Doanh nghiệp phải hoàn tất các thủ tục và được sự chấp thuận của cơ quan có thẩm quyền cho phép áp dụng phương thức điều chỉnh giờ làm việc.

- Số ngày làm việc trong năm: Không vượt quá 280/ ngày /năm

- Số giờ làm việc tối đa mỗi ngày: không vượt quá 10 giờ/ngày



- Số giờ làm việc tối đa mỗi tuần: Không vượt quá 52 giờ/ tuần
- Nếu chia kế hoạch làm việc thành từng giai đoạn dài 3 tháng thì số tuần làm việc quá 48 giờ/tuần không được vượt quá 3 tuần cho mỗi giai đoạn
- Tối thiểu phải bố trí một ngày nghỉ trong tuần cho người lao động

#### c. Thời gian nghỉ ngơi

Doanh nghiệp tiếp nhận phải cho người lao động nghỉ giải lao giữa giờ tối thiểu là 45 phút trong trường hợp thời gian lao động trong 1 ngày vượt quá 6 giờ và tối thiểu là 60 phút trong trường hợp thời gian lao động trong 1 ngày vượt quá 8 giờ.

Trong một tuần, doanh nghiệp tiếp nhận phải cho thực tập sinh nghỉ tối thiểu 1 ngày và không dưới 4 ngày/tháng.

#### d. Nghỉ phép năm

Thực tập sinh sau khi thực tập kỹ năng được 6 tháng và phải đạt trên 80% ngày lao động quy định thì sẽ được hưởng 10 ngày phép (nghỉ có lương). Cứ mỗi năm sau đó, số ngày nghỉ phép được tăng thêm 01 ngày.

#### **Lưu ý:**

*Mặc dù việc nghỉ phép năm được thực hiện theo yêu cầu của thực tập sinh. Tuy nhiên, thực tập sinh nên tránh xin nghỉ vào thời điểm công việc bận rộn hay nhiều thực tập sinh xin nghỉ cùng một lúc. Cơ quan tiếp nhận có thể thay đổi thời điểm nghỉ phép của thực tập sinh sao cho không làm ảnh hưởng đến các hoạt động sản xuất*

*Nghỉ phép là thời gian nghỉ ngơi giúp thực tập sinh kỹ năng có thời gian để hồi phục sức khỏe về cả thể chất và tinh thần nên thực tập sinh không được đề nghị đổi ngày nghỉ đó cho doanh nghiệp tiếp nhận để lấy tiền và doanh nghiệp cũng không được phép dùng tiền mua ngày nghỉ phép của thực tập sinh.*

### **2. Tiền lương, tiền làm thêm giờ của thực tập sinh**

#### a. Quy định về tiền lương

- Quy định về việc trả lương

Để đảm bảo việc chi trả lương một cách chính xác, luật tiêu chuẩn lao động quy định 5 nguyên tắc trả lương như sau

- ① Nguyên tắc trả lương bằng tiền mặt (đồng Yên Nhật Bản)
- ② Nguyên tắc trả trực tiếp
- ③ Nguyên tắc trả toàn bộ
- ④ Nguyên tắc trả hàng tháng
- ⑤ Nguyên tắc trả vào ngày cố định trong tháng

Ngoài 5 nguyên tắc trên, luật cũng cho phép việc trả lương dưới hình thức chuyển khoản và coi đây là một trường hợp ngoại lệ của nguyên tắc trả lương bằng tiền mặt. Có thể thực hiện việc trả lương vào tài khoản của thực tập sinh nếu doanh nghiệp tiếp nhận có ký kết thoả thuận lao động liên quan tới việc chuyển khoản và đáp ứng đầy đủ các điều kiện sau:

- ① Có sự đồng ý của bản thân thực tập sinh
- ② Chuyển khoản vào tài khoản do thực tập sinh đứng tên và chỉ định
- ③ Thực tập sinh có thể rút toàn bộ số tiền lương đã được chuyển khoản vào ngày trả lương cố định

#### b. Quy định về mức lương tối thiểu

Ở Nhật Bản, tiêu chuẩn về tiền lương được quy định trong Luật Tiền lương tối thiểu. Nếu tiền lương trả dưới mức quy định lương tối thiểu thì sẽ bị xem như là vi phạm luật và hợp đồng lao động quy định mức lương thấp hơn lương tối thiểu sẽ bị vô hiệu. Trong trường hợp này, cơ quan tiếp nhận sẽ phải hoàn trả lại cho thực tập sinh số tiền tương ứng với mức lương tối thiểu theo quy định.

Theo Luật tiền lương tối thiểu, có hai loại tiền lương tối thiểu gồm:

#### ① Tiền lương tối thiểu cho từng địa phương:

Do tính, thành phố tương đương cấp tỉnh quyết định và áp dụng cho người lao động đang làm việc tại tỉnh, thành phố đó. Quy định về lương tối thiểu theo địa phương sẽ được điều chỉnh và ban hành vào tháng 10 hàng năm.

#### ② Tiền lương tối thiểu theo ngành, nghề

Lương tối thiểu theo ngành, nghề được áp dụng cho người lao động đang làm việc ở các ngành nghề đặc biệt như dập kim loại, lắp ráp thiết bị điện tử...Mức lương tối thiểu theo ngành nghề sẽ cao hơn mức lương tối thiểu theo địa phương.

#### c. Tiền làm thêm giờ

Trong trường hợp yêu cầu người lao động làm thêm ngoài giờ làm việc hay làm thêm vào ngày nghỉ, doanh nghiệp tiếp nhận phải ký thoả thuận với người lao động và đệ trình lên cơ quan quản lý tiêu chuẩn lao động địa phương. Tùy theo thời gian làm việc vào ngày nghỉ hay vào ban đêm, việc chi trả tiền làm thêm được tính theo mức:

- Làm việc vào ca đêm (từ 10 giờ tối đến 5 giờ sáng), tiền lương được nhân với hệ số 1,25.

- Làm thêm ngoài giờ quy định, tiền làm thêm được nhân với hệ số 1,25 trở lên.

- Làm thêm vào ngày nghỉ, tiền làm thêm giờ được nhân với hệ số từ 1,35 trở lên.

- Làm thêm ngoài giờ vào buổi đêm, tiền làm thêm giờ được nhân với hệ số 1,5 trở lên.

- Làm thêm vào buổi đêm của ngày nghỉ, tiền làm thêm giờ được nhân với hệ số 1,6 trở lên.

Lưu ý: Trong trường hợp doanh nghiệp có lịch sản xuất cho cả năm và đã được cơ quan quản lý lao động địa phương xem xét chấp thuận, doanh nghiệp phải thông báo cho thực tập sinh và việc tính giờ làm thêm sẽ căn cứ theo lịch đó.

### **3. Các khoản phí thực tập sinh phải chi trả**

Thực tập sinh kỹ năng trong thời gian thực tập tại Nhật Bản bên cạnh việc được hưởng các chế độ theo quy định của luật pháp Nhật Bản, thực tập sinh cũng phải có nghĩa vụ tham gia bảo hiểm và đóng các khoản thuế như người bản địa.

#### **a. Bảo hiểm**

##### **① Bảo hiểm tai nạn lao động**

Trong thời gian thực tập kỹ năng, người thực tập sinh được hưởng chế độ bảo hiểm như những người lao động khác. Luật bảo hiểm quy định, doanh nghiệp tiếp nhận có trách nhiệm tham gia bảo hiểm tai nạn lao động cho người lao động ngay cả khi chỉ thuê một lao động. Trong trường hợp người lao động bị thương, bị tử vong khi đang làm việc hoặc đang trên đường đi làm sẽ được cơ quan bảo hiểm chi trả bồi thường tai nạn lao động gồm: chi phí điều trị, trợ cấp lúc nghỉ việc, bồi thường tàn tật từ các biến chứng do tai nạn... và trợ cấp bồi thường cho gia quyến trong trường hợp người lao động tử vong. Để ưu tiên bảo vệ người lao động, luật pháp Nhật Bản quy định trong trường hợp cơ quan tiếp nhận không tham gia bảo hiểm lao động cho người lao động, người lao động vẫn được chi trả bồi thường tai nạn lao động.

##### **② Bảo hiểm Y tế công cộng**

Có hai loại bảo hiểm y tế công cộng gồm bảo hiểm y tế quốc dân và bảo hiểm y tế phúc lợi. Doanh nghiệp tiếp nhận có thể lựa chọn một trong hai loại hình bảo hiểm y tế trên để tham gia. Phí bảo hiểm do doanh nghiệp tiếp nhận và người lao động mỗi bên trả một nửa. Nếu tham gia bảo hiểm y tế, khi ốm đau hoặc bị thương phải nằm viện, thực tập sinh sẽ được bảo hiểm chi trả 70% phí điều trị, 30% còn lại sẽ do thực tập sinh chi trả.

##### **③ Bảo hiểm hưu trí**

Có hai loại hình bảo hiểm hưu trí, doanh nghiệp tiếp nhận có trách nhiệm tham gia một trong hai loại hình bảo hiểm đó cho thực tập sinh kỹ năng gồm:



- Bảo hiểm hưu trí phúc lợi (do Tổ chức lương hưu Nhật Bản quản lý)
- Bảo hiểm hưu trí quốc dân (do chính quyền địa phương quản lý)

Mục đích của cả hai loại hình bảo hiểm đều là nhằm trợ cấp cho người lao động khi về già, tàn tật hoặc trợ cấp cho gia quyến khi người lao động mất. Trong trường hợp ngưng tham gia đóng bảo hiểm, người lao động có thể rút tiền ra một lần. Đối với thực tập sinh kỹ năng, trong vòng 02 năm sau khi hoàn thành hợp đồng về nước sẽ được chi trả tiền bảo hiểm hưu trí một lần khi đáp ứng các điều kiện sau:

- Không có quốc tịch Nhật Bản
- Tham gia bảo hiểm hưu trí quốc dân hoặc bảo hiểm hưu trí phúc lợi thời gian trên 6 tháng
- Không có tư cách nhận lương hưu
- Không có địa chỉ cư trú tại Nhật Bản

Ngoài các loại hình bảo hiểm nêu trên, các doanh nghiệp tiếp nhận tùy theo điều kiện kinh tế của mình có thể tham gia bảo hiểm tổng hợp dành cho thực tập sinh người nước ngoài. Đây là loại hình bảo hiểm không bắt buộc nhưng nếu tham gia, thực tập sinh sẽ được chi trả bồi thường cho các chi phí khám chữa bệnh, điều trị bệnh và thương tật, chi phí cứu hộ...và bồi thường tử vong cho thân quyến thực tập sinh trong trường hợp chết do tai nạn, bệnh tật trong suốt thời gian thực tập sinh nhập cảnh Nhật Bản để tham gia chương trình thực tập kỹ năng.

#### b. Các khoản thuế

Trong thời gian thực tập tại Nhật Bản, thực tập sinh sẽ phải chịu thuế thu nhập, thuế cư trú như người lao động bản địa. Theo quy định, thuế cư trú của Nhật Bản được đánh theo mức thu nhập của năm trước đó. Vì thế, đối với phần thu nhập năm đầu tiên khi mới tới Nhật Bản sẽ không phải đóng thuế. Tuy nhiên, đến năm cuối cùng khi về nước thì thực tập sinh sẽ phải đóng toàn bộ tiền thuế cư trú đối với phần thu nhập của năm trước đó.

#### c. Tiền nhà, ga, điện, nước...

Theo quy định, doanh nghiệp tiếp nhận có trách nhiệm bố trí nơi ăn ở đảm bảo các điều kiện sau cho thực tập sinh trong suốt thời gian tiếp nhận họ tới thực tập gồm:

- Đảm bảo các điều kiện an toàn
- Có lối thoát hiểm và các thiết bị hướng dẫn an toàn chạy nạn
- Có lắp đặt các thiết bị báo cháy và dụng cụ cứu hỏa
- Đảm bảo các điều kiện vệ sinh

- Diện tích là 6 chiếu ( $9,9m^2$ ) cho 2 người (tối thiểu cũng phải đáp ứng  $2,5m^2$ /người)

- Có giải thích về cách sử dụng dụng cụ nấu ăn, đồ điện, đồ gia dụng...

- Có trang bị các thiết bị chống nóng và chống rét theo mùa (quạt điện, máy điều hòa, lò sưởi...).

Doanh nghiệp tiếp nhận có thể khấu trừ chi phí nhà ở, ga, điện nước vào lương của thực tập sinh theo mức chi phí thực tế và phải được thể hiện trong nội dung hợp đồng lao động ký với thực tập sinh.

### **5. Chăm sóc y tế và chi trả bảo hiểm**

Trong thời gian thực tập tại Nhật Bản, thực tập sinh nếu bị đau ốm hoặc thấy có dấu hiệu bất thường về sức khỏe... hãy thông tin kịp thời cho nhân viên hướng dẫn sinh hoạt của doanh nghiệp tiếp nhận về tình trạng của mình và nhờ nhân viên đó đưa tới cơ quan y tế thích hợp ở nơi gần nhất. Trong trường hợp đi khám bệnh, thực tập sinh cần lưu ý những nội dung sau:

#### **a. Tại bàn tiếp nhận**

① Trường hợp khám bệnh lần đầu

+ Xuất trình thẻ bảo hiểm y tế

+ Điền vào phiếu khám bệnh các thông tin như: Họ và tên, địa chỉ và các mục yêu cầu khác, sau đó nộp phiếu khám bệnh cho bàn tiếp nhận

+ Nhận thẻ khám bệnh (Có trường hợp khám bệnh xong, lúc thanh toán lệ phí, bệnh viện mới đưa thẻ khám bệnh cho bệnh nhân)

+ Ở các bệnh viện tổng hợp hoặc các bệnh viện lớn, nếu thực tập sinh không biết phải khám ở khoa nào thì phải trình bày các biểu hiện về bệnh lý hoặc chỉ vết thương hoặc vết đau cho nhân viên tiếp nhận để được hướng dẫn đến đúng khoa khám chuyên môn phù hợp

② Trường hợp tới khám lại

+ Xuất trình thẻ khám bệnh

#### **b. Khám bệnh**

- Ngồi chờ ở ghế của phòng đợi cho đến khi được gọi tên

- Khi được gọi tên, vào phòng khám của bác sỹ theo hướng dẫn của nhân viên tiếp nhận và trình bày với bác sỹ những biểu hiện bệnh lý. Trong trường hợp không có phiên dịch, bạn cần phải chuẩn bị sẵn nội dung các biểu hiện bệnh lý ra giấy (tra từ điển) kết hợp với việc chỉ cụ thể cho bác sỹ biết vị trí chỗ đau hoặc vết thương.

- Trường hợp có yêu cầu phải làm các xét nghiệm, nhân viên y tế sẽ hướng dẫn để làm các xét nghiệm

### c. Thanh toán lệ phí

Sau khi khám bệnh, xét nghiệm xong, nếu bệnh thông thường chỉ cần điều trị ngoại trú, bạn sẽ thanh toán lệ phí tại quầy thanh toán lệ phí và phải lấy hóa đơn để nộp cho cơ quan bảo hiểm. Phí khám bệnh ở Nhật Bản rất cao nên chú ý mang theo nhiều tiền hoặc có thể nhờ người hướng dẫn sinh hoạt dẫn tới bệnh viện để doanh nghiệp tiếp nhận thực tập tạm thời thanh toán giúp cho bạn.

d. Trường hợp bệnh nặng hoặc vết thương bị chuẩn đoán là trầm trọng, bạn phải làm thủ tục nhập viện để điều trị. Trong trường hợp này, bạn sẽ phải tạm thời nghỉ việc để điều trị và chi phí cho nhập viện sẽ tốn kém. Cho nên, trước khi nhập viện, bạn cần phải trao đổi với người hướng dẫn sinh hoạt cũng như trao đổi với cơ quan quản lý thực tập của bạn về vấn đề thanh toán viện phí cho bạn.)

### e. Chi trả bảo hiểm

Tùy theo loại hình bảo hiểm mà cơ quan tiếp nhận tham gia, việc chi trả bảo hiểm cũng có khác nhau. Tuy nhiên về cơ bản, nếu tham gia bảo hiểm y tế quốc dân hay bảo hiểm y tế phúc lợi thì thực tập sinh cũng phải chi trả 30% phí điều trị và một phần tiền thuốc. Trong trường hợp doanh nghiệp tiếp nhận tham gia “**bảo hiểm tổng hợp dành cho thực tập sinh nước ngoài**” thì các khoản chi phí phải thanh toán ở bệnh viện và tiền mua thuốc có thể nhận lại được từ công ty bảo hiểm.

## IV. QUY ĐỊNH VỀ XỬ LÝ ĐỐI VỚI HÀNH VI VI PHẠM CỦA THỰC TẬP SINH

### 1. Bỏ hợp đồng ra ngoài sinh sống bất hợp pháp và vi phạm Luật Quản lý xuất nhập cảnh

Thực tập sinh trong thời gian tại Nhật Bản phải tuân thủ các hướng dẫn về chương trình thực tập dưới sự hướng dẫn của đoàn thể quản lý và doanh nghiệp tiếp nhận. Trong trường hợp mặc dù còn hạn tư cách lưu trú, thực tập sinh bỏ nơi thực tập ra ngoài sinh sống bất hợp pháp hoặc ở lại không về nước sau khi hết hạn thực tập sẽ bị coi là vi phạm luật Quản lý xuất nhập cảnh của Nhật Bản, thực tập sinh có thể bị bắt giữ, trục xuất bất cứ lúc nào và bị xử phạt theo quy định của pháp luật Nhật Bản.

Đối với các hành vi vi phạm quy chế về cư trú và xuất nhập cảnh, Luật quản lý xuất nhập cảnh của Nhật Bản quy định xử lý như sau:

- Người ở lại Nhật Bản quá thời hạn cho phép sẽ xử phạt theo một trong những hình phạt sau: bị phạt tù hoặc cải tạo giam giữ dưới 3 năm, phạt tiền dưới 300.000 Yên, kết hợp phạt tù với phạt tiền hoặc kết hợp cải tạo giam với phạt tiền.



- Người xuất cảnh hoặc có ý định xuất cảnh bất hợp pháp sẽ bị xử một trong các hình phạt: phạt tù hoặc cải tạo giam giữ dưới 1 năm, phạt tiền dưới 300.000 Yên, hình phạt kết hợp giữa phạt tù với phạt tiền hay cải tạo giam giữ với phạt tiền.

- Người bị cưỡng chế theo lệnh bắt giam hoặc lệnh cưỡng chế trục xuất nhưng lại bỏ trốn sẽ bị xử một trong các hình phạt: cải tạo giam giữ dưới 1 năm hoặc phạt tiền dưới 200.000 Yên, hoặc kết hợp cả hai hình phạt:

- Người che giấu, chứa chấp người nước ngoài nhằm giúp đỡ cho người nước ngoài đã bị cưỡng chế trục xuất ở lại cư trú bất hợp pháp ở Nhật Bản sẽ bị xử phạt cải tạo giam giữ dưới 3 năm hoặc phạt tiền dưới 1.000.000 Yên. Người phạm tội danh nêu trên vì mục đích lợi nhuận sẽ bị xử phạt cải tạo giam giữ dưới 5 năm hoặc phạt tiền dưới 3.000.000 Yên.

## **2. Vi phạm pháp luật hình sự của Nhật bản.**

Thực tập sinh ngoài việc phải tuân thủ các quy định tại nơi thực tập còn phải tuân thủ các quy định pháp luật Nhật Bản. Tuyệt đối không được có các hành vi như đánh nhau, gây thương tích cho người khác, trộm cắp, cướp...và các hành vi khác được cho là vi phạm luật hình sự của Nhật Bản.

Luật Hình sự Nhật Bản quy định đối với một số tội danh như sau:

- Phạm tội trộm cắp:

Người có hành vi lấy trộm tài sản của người khác sẽ bị coi là phạm tội trộm cắp và sẽ bị xử phạt tù dưới 10 năm (Khoản 1 Điều 235 Bộ Luật HSNB).

- Phạm tội chuẩn bị cướp:

Người có hành vi chuẩn bị nhằm mục đích cướp tài sản của người khác thì bị xử phạt tù dưới 2 năm ( Điều 237- Bộ Luật HSNB).

- Phạm tội cướp:

Người có hành vi cưỡng ép hoặc dùng bạo lực để cưỡng đoạt tài sản của người khác thì bị coi là phạm tội cướp và sẽ bị xử phạt tù trên 5 năm ( Khoản 1 Điều 236 Bộ Luật HSNB).

- Phạm tội cướp của gây thương tích và giết người:

Người có hành vi cướp của và gây thương tích cho người khác sẽ bị xử phạt tù từ 7 năm đến chung thân. Trong trường hợp gây tử vong cho nạn nhân sẽ bị phạt tù chung thân đến tử hình (Điều 240 Bộ Luật HSNB).

- Phạm tội hiếp dâm cướp của giết người

Người có hành vi hiếp dâm cướp của sẽ bị xử phạt tù từ 7 năm đến chung thân. Trong trường hợp gây tử vong cho nạn nhân sẽ bị phạt tù chung thân đến tử hình (Điều 241 Bộ Luật HSNB).

## **BÀI THỨ BA (8 tiết)**

### **NỘI DUNG HỢP ĐỒNG KÝ VỚI THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG**

Thực tập sinh khi đi thực tập tại Nhật Bản sẽ phải ký hai loại hợp đồng với các tổ chức có liên quan gồm:

1. Hợp đồng đưa thực tập sinh đi thực tập kỹ năng tại Nhật Bản (doanh nghiệp phải cử ký với thực tập sinh). Hợp đồng được viết bằng tiếng Việt, trong hợp đồng phải đầy đủ nội dung theo hướng dẫn và quy định của luật. Doanh nghiệp phải đưa đầy đủ các nội dung về đào tạo, thu phí, điều kiện làm việc, thu nhập... quyền và nghĩa vụ của các bên.

2. Hợp đồng lao động cho thực tập sinh kỹ năng (Doanh nghiệp nơi tiếp nhận thực tập sinh ký với thực tập sinh).

Theo quy định, doanh nghiệp phải cử trực tiếp biên soạn nội dung tài liệu và hướng dẫn cụ thể về nội dung các hợp đồng sẽ ký với thực tập sinh kỹ năng đi tu nghiệp tại Nhật Bản.)

## **BÀI THỨ TƯ (8 tiết)**

### **CÁCH THỨC ỨNG XỬ TRONG LAO ĐỘNG VÀ TRONG ĐỜI SỐNG**

#### **I. CÁCH ỨNG XỬ VÀ PHONG CÁCH GIAO TIẾP CỦA NGƯỜI NHẬT BẢN**

##### **1. Trong công việc**

Nhật Bản là một xã hội mà các mối quan hệ được phân định theo đẳng cấp dọc, vì thế người Nhật quan niệm về sự “bình đẳng” không giống như các nước khác. Các mối quan hệ ở Nhật theo khuynh hướng người trên và kẻ dưới, người chủ hoặc sếp trong công ty được xem như cha mẹ và nhân viên được xem như con cái trong gia đình. Lòng trung thành đối với cấp trên và công ty được người Nhật đánh giá như một phẩm chất cao quý. Trong công ty, chấp hành kỷ luật và tôn trọng cấp trên cũng như tôn trọng những người thâm niên hơn là nền tảng cho các mối quan hệ. Trước khi thiết lập mối quan hệ với ai đó, họ cần biết được cấp bậc của người ấy để cư xử cho đúng phép tắc. Danh thiếp cung cấp những thông tin này, nên người Nhật thường trao danh thiếp của mình ngay khi chào hỏi lần đầu tiên. Danh thiếp phải được trao và nhận bằng hai tay. Người Nhật luôn trông đợi tâm danh thiếp của mình được người khác xem và ngắm nghía ngay khi nhận. Trong suốt cuộc gặp gỡ, danh thiếp nên được để trên bàn. Sau khi gặp xong phải được trân trọng cho vào ví và không bao giờ được nhét trong túi quần sau.

Trong công việc, người Nhật rất tôn trọng sự đoàn kết tập thể và luôn có thái độ ôn hoà trong giải quyết hay thực hiện công việc. Thái độ đối đầu bất hợp tác là một điều tối kỵ đối với người Nhật. Người Nhật quan niệm thành công là nỗ lực của cả nhóm và không ai có thể tự thành công. Họ luôn nhấn mạnh giá trị của việc mọi người làm việc cùng nhau.

##### **2. Trong cuộc sống**

Trong giao tiếp, người Nhật luôn tỏ thái độ kính trọng đối với người khác, khiêm tốn đối với bản thân mình và luôn giữ nụ cười trên môi. Đặc biệt, trong sinh hoạt hàng ngày, người Nhật rất ngại làm phiền những người xung quanh. Làm bất cứ việc gì, người Nhật đều cân nhắc xem, việc đó có ảnh hưởng gì tới người những người khác hay không và thường đặt “cái tôi” của bản thân thấp hơn cái chung. Trong sinh hoạt cộng đồng, sự nhường nhịn luôn là phẩm chất đặc trưng của người Nhật và ta luôn thấy người Nhật nói câu cảm ơn khi nhận được sự giúp đỡ hay nói lời xin lỗi khi trót gây ra lỗi với người khác.

Nói chung người Nhật thường để tâm đến người khác và luôn giữ nguyên tắc trong sinh hoạt như sau:

- ① Lúc nào cũng ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng.



② Giữ gìn các chuẩn mực đạo đức xã hội và phép tắc trong sinh hoạt, luôn lưu ý là không được có những hành vi làm phiền người khác.

③ Về ban đêm, luôn chú ý giữ yên tĩnh trong sinh hoạt, không nói lớn tiếng hoặc gây ồn ào làm ảnh hưởng đến xung quanh.

④ Khi bày tỏ nỗi bất bình hoặc yêu sách của cá nhân, thì người Nhật cũng hiếm khi tỏ thái độ gay gắt. Thường thì cố gắng nghe ý kiến của người khác trước khi bày tỏ ý kiến của mình và luôn cố gắng tạo mối hòa khí trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Cùng với những nguyên tắc sinh hoạt trên, người Nhật luôn tránh hoặc không bao giờ có những hành động:

- Khi đi trên đường phố, vừa đi vừa ăn, nói chuyện ồn ào và khạc nhổ bừa bãi.
- Khi đi thăm người ốm, tặng hoa trà hoặc những hoa có chậu. Bởi vì người Nhật cho rằng đó là điều không tốt.

- Tặng mùi xoa cho bạn bè. Người Nhật quan niệm chỉ làm điều đó một khi bạn muốn cắt đứt quan hệ.

- Tùy tiện biếu trà cho người khác. Vì đây là lễ vật mà người Nhật đáp lễ sau khi cúng bái.

- Tặng giày dép, bút tất và quần áo lót cho cấp trên hoặc người lớp trên. Hành động này bị xem là không kính trọng .

## **II. HƯỚNG DẪN THỰC TẬP SINH ÚNG XỬ TRONG LAO ĐỘNG**

### **1. Quy tắc ứng xử chung**

- Ứng xử với cấp trên và người quản lý

Đối với cấp trên và người quản lý, thực tập sinh phải luôn có thái độ kính trọng. Đặc biệt, phải có thái độ trung thực, ham học hỏi, cầu tiến bộ, tránh tình trạng giấu dốt hoặc không hiểu khi người quản lý hướng dẫn công việc nhưng vẫn trả lời “hiểu”. Phải luôn chú ý lắng nghe khi cấp trên và người quản lý hướng dẫn công việc cũng như cách thức sinh hoạt.

Khi gặp gỡ hàng ngày, thực tập sinh cần chú ý về nghi lễ chào hỏi theo đúng phong tục của người Nhật, phải chủ động chào trước, chào to, rõ ràng và cúi người chào. Trong thực tế, có nhiều trường hợp thực tập sinh gặp cấp trên nhưng không chào hỏi hoặc thực hiện nghi lễ chào không đúng đã gây sự hiểu lầm của cấp trên cho rằng thiếu tôn trọng.

- Ứng xử với đồng nghiệp

Thực tập sinh sẽ được trực tiếp tham gia vào dây chuyền sản xuất để tiếp thu các kỹ năng nên phải thường xuyên tiếp xúc với người lao động bản địa. Do tư duy

của người Nhật là làm việc theo nhóm, có sự gắn kết chặt chẽ giữa những người trong nhóm để hoàn thành công việc nên thực tập sinh phải luôn lưu ý rằng “Trong dây chuyền sản xuất, thực tập sinh sẽ có vai trò như người vừa làm vừa học việc và có vị trí thấp nhất” để từ đó cần phải có những nguyên tắc ứng xử như sau:

- Luôn có thái độ tôn trọng, thân thiện đối với những người lao động khác nhưng tuyệt đối không được có những hành động sô bồ, cợt nhả.

- Luôn thể hiện tinh thần đoàn kết trong công việc, chú ý lắng nghe những ý kiến của đồng nghiệp.

- Không làm hoặc không có những hành động gây ảnh hưởng, làm phiền đến những người đồng nghiệp. Luôn có thái độ hợp tác và sẵn sàng trợ giúp cho đồng nghiệp khi họ cần.

## **2. Hướng dẫn thực hiện nội quy nơi sản xuất, nơi làm việc**

### **a. Tại nhà máy, xí nghiệp**

- Luôn có ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong công nghiệp, chấp hành nghiêm chỉnh nội quy, quy chế của nơi làm việc, phải tuân thủ quy trình sản xuất, vệ sinh an toàn lao động nơi sản xuất.

- Đi làm đúng giờ, đúng vị trí được phân công, quét thẻ làm việc theo đúng quy định, tuyệt đối không quét thẻ thay cho người khác hay gian lận thời gian quét thẻ.

- Hoàn thành công việc theo yêu cầu định mức, phục tùng các mệnh lệnh chỉ đạo của cấp trên và người hướng dẫn thực tập, không được từ chối công việc được phân công, không được rời bỏ vị trí làm việc mà chưa có sự cho phép của người hướng dẫn thực tập.

- Theo yêu cầu thực tế công việc và trong phạm vi quy định của pháp luật, nếu doanh nghiệp tiếp nhận có yêu cầu làm thêm giờ hoặc làm việc theo ca thì người lao động phải thực hiện để hoàn thành công việc chung của doanh nghiệp.

- Khi vận hành máy, cần thành thạo các thao tác bật, tắt thiết bị điện. Phải hết sức cẩn thận khi xử lý các sự cố về điện. Không được tự tiện vào phòng biến áp hoặc trạm biến áp có rào chắn. Không bật hoặc tắt thiết bị điện của người khác quản lý.

- Tuân thủ các quy định về an toàn phòng cháy, chữa cháy. Phải biết nơi để và sử dụng các thiết bị chữa cháy ở nơi làm việc. Luôn để ý đến các tín hiệu, biển báo, không hút thuốc ở nơi cấm lửa hoặc nơi làm việc.

- Dùng xong các dụng cụ, cần vệ sinh sạch sẽ và sắp xếp vào đúng nơi quy định.

- Khi làm việc, thực tập sinh phải mang quần áo, mũ, giày bảo hộ lao động và các trang bị bảo hộ khác theo đúng quy định. Đối với nữ phải cuốn tóc gọn gàng. Nếu làm công việc gây ảnh hưởng cho mắt thì phải có kính bảo hiểm. Trường hợp làm việc trong môi trường có độ bụi cao, độc hại thì phải đeo mặt nạ hoặc khẩu trang, làm việc ở trên cao phải sử dụng dây an toàn.



*Ảnh: Thực tập sinh làm việc tại xí nghiệp tiếp nhận*

- Luôn đề cao cảnh giác, chú ý phòng chống các tai nạn lao động cho mình và cho người khác. Khi gặp sự cố cần phải bình tĩnh xử lý không làm sự cố lan rộng.

- Không được đi lại dưới cần cầu hoặc những nơi treo vật nặng. Không đứng dựa vào máy hoặc ngồi trên máy móc. Vận chuyển hàng hoá cần buộc chắc chắn đồ vật, chú ý kích thước, trọng lượng, hình dáng xem có hợp với khả năng của mình không, đảm bảo tay không dính dầu mỡ để tránh trơn trượt, đổ vỡ. Cần chú ý tránh va chạm vào thiết bị điện và dây điện, khi di chuyển qua các nơi có xếp hàng hoặc đồ vật khác phải cẩn thận, không được vận chuyển qua đầu người khác.

- Thường xuyên giữ cho nơi làm việc ngăn nắp, sạch sẽ, tạo cho mình thói quen luôn thu nhặt các đồ vật rơi trên mặt đất. Đồ dùng cá nhân phải đặt ở tủ, không đem theo vào nơi làm việc.

- Trong giờ làm việc nghiêm cấm các thói quen:

+ Đi lại tự do, bỏ vị trí làm việc để nghỉ ngơi hoặc làm ảnh hưởng người khác đang làm việc.

+ Nói chuyện, làm việc riêng (ngủ gật, đọc sách báo, tạp chí hoặc nghe nhạc, soi gương, trang điểm...)

+ Ngồi không đúng chỗ làm việc quy định như: ngồi chung hai người một ghế, ngồi lên bàn để linh kiện, bàn làm việc, thùng carton đựng thành phẩm...

+ Ăn vặt (bất cứ một loại thức ăn nào), nhai kẹo cao su ở nơi làm việc.

+ Sử dụng điện thoại trong thời gian làm việc.



- + Hút thuốc trong giờ làm việc hoặc hút thuốc không đúng nơi quy định.
- + Có hành vi cố ý phá hoại thiết bị công cộng và làm bẩn môi trường xung quanh nơi làm việc.

b. Trên công trường

- Công trường xây dựng được đánh giá là nơi nguy hiểm, nhiều nguy cơ gây tai nạn lao động bất kỳ ở đâu với bất kỳ ai, người lao động phải tham gia đầy đủ các khoá học về an toàn, vệ sinh lao động; được trang bị các phương tiện bảo hộ lao động và đòi hỏi phải tuân thủ, áp dụng đầy đủ đúng kỹ thuật các phương tiện bảo vệ cá nhân này vào quá trình làm việc của mình.



Ảnh: Tàu biển hàng vận tải do những thực tập sinh Việt Nam tham gia đóng ở Yokohama  
Trên công trường, người lao động cần phải:

- Chú ý tới các biển báo, tín hiệu cảnh báo nguy hiểm trên công trường xây dựng, giúp nhận ra các nguy cơ xảy ra tai nạn để có các biện pháp đề phòng.
- Sắp xếp và vận chuyển nguyên vật liệu an toàn, đúng phương pháp; giữ gìn vệ sinh trên công trường xây dựng, rác rưởi phải được vứt đúng vị trí quy định; không được đi dép lê trong khi làm việc.
- Khi làm việc trên cao phải sử dụng các phương tiện trợ giúp an toàn; việc đi lại và di chuyển chỗ làm việc phải được đúng nơi đúng tuyến quy định, cấm leo trèo để lên xuống giàn giáo hoặc các tầng nhà, không đi lại trên mặt tường, mặt dầm, thanh giàn hoặc các kết cấu lắp ghép khác; không đùa nghịch, leo trèo qua lan can an toàn; không được nhảy từ trên cao xuống;

- Không được uống rượu, bia hoặc hút thuốc trước và trong khi làm việc; không được tự ý bung bê các vật nặng không đúng phương pháp sẽ dễ bị chấn thương cột sống.

- Khi thay ca cần giao trách nhiệm rõ ràng trong việc quản lý và sử dụng máy cho người tiếp theo.



Ảnh: Công nhân làm việc trên công trường

### **3. Cách ứng xử của thực tập sinh khi xảy ra phát sinh, tranh chấp...**

Nhật Bản là quốc gia mà mọi người đều rất có ý thức tuân thủ các quy tắc cộng đồng, các quy định của pháp luật nên các tranh chấp xảy ra trong quá trình các doanh nghiệp sử dụng người lao động nước ngoài, đặc biệt là sử dụng thực tập sinh so với ở các nước khác thường ít hơn rất nhiều và tính chất của vụ việc cũng không quá phức tạp. Đa phần, các vụ việc chủ yếu xoay quanh vấn đề liên quan tới đời sống sinh hoạt, có sai lệch trong cách tính lương và tiền làm thêm giờ của thực tập sinh và doanh nghiệp, doanh nghiệp tiếp nhận thu giữ hộ chiếu và thẻ đăng ký người

nước ngoài của thực tập sinh, có hành vi vi phạm nhân quyền ... Tuy nhiên, khi có phát sinh dù nhỏ, nếu không kịp thời giải quyết và đặc biệt là cách ứng xử của các bên không phù hợp sẽ dẫn tới những hậu quả phức tạp. Trong trường hợp có phát sinh, tranh chấp, thực tập sinh cần lưu ý:

- + Thông tin trung thực với doanh nghiệp phái cử về vụ việc để nhận được sự trợ giúp. Đồng thời, gặp người hướng dẫn thực tập của doanh nghiệp tiếp nhận để giải thích, trao đổi những thắc mắc, kiến nghị.

- + Giữ lại các tài liệu có liên quan tới vụ việc như bảng lương, tiền làm thêm, các bằng chứng, chứng cứ về việc doanh nghiệp tiếp nhận thu giữ hộ chiếu, thẻ đăng ký người nước ngoài hoặc sổ tiết kiệm cá nhân... để cung cấp cho cơ quan đến giải quyết.

- + Trong trường hợp doanh nghiệp phái cử và đoàn thể tiếp nhận không có sự hỗ trợ hoặc xử lý vụ việc chưa thỏa đáng, thực tập sinh có thể liên lạc với Ban quản lý lao động thuộc Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản, Cục tiêu chuẩn lao động ở địa phương nơi thực tập sinh đang thực tập để nhận được sự hỗ trợ cần thiết. Đặc biệt, thực tập sinh có thể liên lạc trực tiếp với bộ phận tư vấn bằng tiếng Việt của Ban tư vấn- Tổ chức hợp tác tu nghiệp quốc tế Nhật Bản để được hướng dẫn hỗ trợ giải quyết

- + Trong thời gian chờ giải quyết, thực tập sinh vẫn phải thực hiện các hoạt động thực tập như bình thường, tuyệt đối không có những hành động tiêu cực như: đình công, lãn công, bỏ trốn khỏi nơi thực tập... hoặc có thái độ căng thẳng gây ảnh hưởng tới công việc sản xuất chung.

### **III. HƯỚNG DẪN ỨNG XỬ TRONG SINH HOẠT VÀ ĐỜI SỐNG**

Theo quy định của chế độ tiếp nhận thực tập sinh người nước ngoài, doanh nghiệp tiếp nhận của Nhật Bản ngoài việc phải bố trí người hướng dẫn thực tập tại nơi làm việc, phải bố trí người hướng dẫn sinh hoạt để giúp cho thực tập sinh nhanh chóng thích nghi với cuộc sống sinh hoạt tại Nhật Bản. Thực tập sinh bên cạnh việc tuân thủ theo sự chỉ đạo của người hướng dẫn, cần phải có ý thức thực hiện các quy định chung trong sinh hoạt như sau:

#### **1. Tại ký túc xá**

- Chấp hành nội quy sinh hoạt trong ký túc xá, sống ngăn nắp gọn gàng, có ý thức giữ gìn vệ sinh, bảo vệ tài sản của mình cũng như của ký túc.

- + Không tự do vào phòng ngủ của người khác giới.

- + Không kích động, rủ rê người khác vi phạm quy định.



+ Không được phá hoại trang thiết bị công cộng, nếu vi phạm sẽ phải đền bù theo giá trị đồ vật.

+ Trong thời gian nghỉ nên có hoạt động giải trí lành mạnh như: sinh hoạt văn nghệ, đọc sách, thể thao, đi dạo... không tổ chức chơi cờ bạc, đánh bài ăn tiền sát phạt nhau dẫn đến hậu quả xấu. Không tổ chức nhậu nhẹt, say xỉn, la hét, nói chuyện quá to, quá khuya ảnh hưởng đến người khác và sức khỏe của bản thân khiến cho hiệu suất công việc thấp sẽ trở thành lý do để bị kỷ luật

+ Phải phục tùng sự chỉ đạo của người quản lý.

+ Không gây mất đoàn kết dẫn đến xung đột.

+ Không được làm tổn hại danh dự của công ty

- Không tự ý thay đổi phòng, thay đổi trang thiết bị, hay dán tranh ảnh và treo mắc quần áo lộn xộn trong phòng ở. Đi lại, nói chuyện nhẹ nhàng, không mở nhạc, radio quá to, quá khuya, không đi chơi về muộn làm ảnh hưởng đến người khác.

- Khi ăn tại nhà ăn của ký túc xá, ăn xong phải thu dọn sạch sẽ, để đồ ăn đúng chỗ. Khi mời khách đến ăn cơm cần đăng ký với người quản lý. Phải có thói quen tắt điện, nước khi dùng xong, ra khỏi phòng phải tắt điện và luôn có ý thức tiết kiệm ga, điện, nước.

- Chỗ ở ký túc xá cần thoáng, nhưng không nên mở hết các cửa phòng vì có gió lùa hoặc nằm ngủ nơi có gió lùa, đề phòng bị cảm. Không tắm, gội đầu quá khuya, khi gội đầu xong phải sấy khô tóc mới được đi ra ngoài hay đi ngủ. Không tiếp xúc với chó mèo hoang trên phố, nhằm ngăn ngừa bọ chét lây truyền bệnh truyền nhiễm, bệnh dại.

- Sử dụng thiết bị (máy giặt, máy vắt, điều hoà, quạt, máy bơm nước, máy hút bụi, khử mùi, điện thoại...) theo chỉ dẫn, đúng quy trình, phơi quần áo đúng nơi quy định. Phải bảo vệ tài sản chung, nếu làm hỏng sẽ phải đền bù theo giá trị,

- Phải tham gia trực nhật phòng ở, phòng tắm; nước nóng chỉ dùng để tắm rửa, không được dùng vào việc khác. Nếu phát hiện thiết bị hỏng hóc, cần báo ngay cho người quản lý.

- Cần giữ gìn vệ sinh chung, đi đại, tiểu tiện xong phải dội nước đảm bảo sạch sẽ. Không vứt vật lạ, giấy vệ sinh, băng vệ sinh vào hố xí hoặc cống thoát nước. Không khạc nhổ bừa bãi. Thường xuyên thực hiện việc phân loại rác và vứt rác theo đúng quy định.



Ảnh: thùng đựng rác ở Nhật Bản

**\*Lưu ý: Cách bỏ rác.**

Tại Nhật Bản, để thuận lợi cho việc xử lý, tái sử dụng rác thải, hầu hết tất cả khu vực phường, xã, thôn đều có quy định về vứt rác và người dân đều có ý thức tuân thủ các quy định này. Thực tập sinh Việt Nam khi sống ở Nhật Bản thường bị người Nhật phàn nàn về việc vứt rác không đúng quy định, ví dụ như:

- Bỏ rác ở hiên, lối thoát khẩn cấp, lối đi hành lang, tùy tiện ném rác ra ngoài cửa sổ...
- Không phân loại rác, khi bỏ rác nhồi nhét nhiều loại rác vào chung một bao.
- Vứt rác không đúng loại và không theo lịch quy định.

Để khắc phục tình trạng này, yêu cầu thực tập sinh thực hiện đúng quy định về phân loại rác và cách bỏ rác

Tùy theo khu vực sinh sống sẽ có những quy định khác nhau về ngày vứt các loại rác. Tuy nhiên, về cơ bản quy tắc vứt rác vẫn được áp dụng như sau:

① Cách bỏ rác

- Phải bỏ rác ra điểm tập kết rác theo quy định trong khoảng thời gian từ sáng sớm đến 8:30 sáng .

- Rác trong gia đình phải được phân loại thành 6 loại như sau:

- (1) Rác đốt được
- (2) Rác không đốt được
- (3) Rác tài nguyên

- (4) Rác có hại
- (5) Rác lớn công kênh
- (6) Rác không thể thu gom

### **(1) Rác đốt được:**

- Cách phân biệt

Rác nhà bếp (thức ăn thừa, vỏ trái cây, bã trà, vỏ trứng, rau thừa...), tàn thuốc lá, giấy vụn, đũa dùng một lần, tăm tre, hộp giấy, cây cỏ, lá khô, bụi của máy hút bụi, hàng đồ da, mẫu gỗ vụn, băng vệ sinh...

- Cách bỏ rác

+ Bỏ rác vào bao nhựa dẻo hoặc bao nylon, buộc miệng bao lại trước khi bỏ ra nơi để rác.

+ Rác nhà bếp phải được vắt hết nước, dùng giấy, báo... gói lại trước khi bỏ vào bao.

+ Gỗ vụn, cành cây trong vườn... phải được cắt ngắn cỡ 50cm, dùng dây cột bó lại gọn gàng.

### **(2) Rác không đốt được**

- Cách phân biệt

Đồ vật làm bằng nhựa cứng (chai chứa dầu gội đầu, hộp đựng bột giặt, đồ chơi...), nhựa ni lông, nhựa xốp, cao su, sản phẩm da nhân tạo, đồ gốm các loại, lưỡi dao cạo, bóng đèn điện, kính, lọ thủy tinh pha lê, ô dù, ghế ngồi, lọ bình xịt, lon đựng sơn v.v..

- Cách bỏ rác

+ Rác không đốt được phải cho vào bao nhựa dẻo hoặc bao nylon trước khi bỏ ra nơi để rác.

+ Những đồ vật lớn không thể bỏ vào bao được thì phải dùng dây cột lại gọn gàng.

+ Lọ bình xịt có thể gây nguy cơ nổ, cần phải cho xì ra hết khí bên trong trước khi đem đi bỏ rác.

+ Khi bỏ vật nguy hiểm như lưỡi dao cạo v.v..., phải bọc trong giấy báo v.v... và ghi chữ “Kiken = nguy hiểm”, xong cho vào bao nhựa trước khi bỏ rác.

### **(3) Rác tài nguyên**

- Cách phân biệt

Giấy các loại (giấy báo, tờ rơi quảng cáo, giấy bao gói hàng, hộp đựng giấy, thùng giấy carton ...), quần áo (quần áo, vải vụn cũ...), lon rỗng (bia, rượu, nước giải khát, thức ăn đóng hộp...), kính vỡ, chai, lọ, nồi, niêu, ấm nước, sắt vụn..., đồ



điện gia dụng (tivi, máy giặt, tủ lạnh, dàn máy stereo, lò sưởi, bếp gas ..., một số rác loại này phải mất phí thu gom rác thải), chăn, gối, nệm...

- Cách bỏ rác

+ Lon và chai cho vào bao nhựa dẻo hoặc bao nylon trước khi bỏ ra nơi để rác.

+ Giấy, bìa carton, quần áo các loại phải phân loại và buộc dây theo hình chữ thập và giữ sao cho không bị ướt khi bỏ đi.

+ Chai và lon phải rửa một lần trước khi bỏ ra nơi để rác.

+ Thủy tinh vỡ phải gói bằng giấy báo v.v..., bỏ vào bao và ghi chữ “Garasu kiken = thủy tinh nguy hiểm” bên ngoài bao trước khi bỏ ra nơi để rác.

#### **(4) Rác có hại**

- Cách phân biệt

Pin, bóng đèn huỳnh quang, nhiệt kế.

- Cách bỏ rác

+ Cho vào bao nhựa dẻo hoặc bao nylon trước khi bỏ ra nơi để rác

+ Bên ngoài bao ghi rõ “Yugai gomi-rác có hại”.

+ Không để lẫn với rác tài nguyên.

+ Pin, nhiệt kế có chứa chất hoá học độc hại, do đó hãy bỏ vào túi nilon trong suốt để nhân viên thu gom rác có thể phát hiện và tránh làm vỡ khi thu gom.

#### **(5) Rác lớn công kênh**

- Cách phân biệt

Gia cụ các loại (bàn, ghế gỗ, tủ đựng quần áo, bàn kính trang điểm, giường, thảm, tấm đệm...), cửa các loại (cửa ra vào, cửa giấy kiểu Nhật v.v...)

\* Chú ý: Rác lớn công kênh là những đồ vật như nêu trên mà có kích cỡ khoảng trên 1m<sup>2</sup>

- Cách bỏ rác

+ Đồ gỗ có thể cắt ra thành từng tấm có mỗi cạnh dưới 50cm bó lại và bỏ ra vào ngày vớt rác đốt được.

+ Rác lớn công kênh bỏ ra trước cửa nhà hoặc bỏ ra nơi mà xe có trọng tải từ 2 tấn trở lên có thể vào được.

+ Do có những quy định khá phức tạp về thu gom loại rác này nên khi vớt loại rác này, thực tập sinh nên hỏi người hướng dẫn sinh hoạt của nghiệp đoàn để được hướng dẫn.

#### **(6) Rác không thể thu gom**

Xe máy, chiếu tatami, lốp xe, dầu phế thải ...

## 2. Tại nơi công cộng

Khi sử dụng các phương tiện giao thông công cộng như xe buýt, tàu điện ngầm... phải xếp hàng theo thứ tự, không chen lấn, xô đẩy, không nói chuyện to, cười đùa gây phiền hà cho người khác. Trường hợp có người già, người tàn tật hoặc phụ nữ có thai và trẻ em lên xe, cần chủ động nhường ghế cho họ.



Ảnh: Xếp hàng chờ lên tàu

- Phải tuân thủ luật lệ giao thông, khi qua đường phải chú ý đèn xanh, đèn đỏ, đi đúng phần đường dành cho người đi bộ, không tự ý băng qua đường. Khi tham gia giao thông, chú ý điều khiển phương tiện đi vào phần đường bên trái (Luật giao thông của Nhật Bản quy định phương tiện giao thông lưu thông ngược với Việt Nam)

- Tại bưu điện, ngân hàng, siêu thị, nơi mua bán ở chợ phải tuân theo quy định xếp hàng, không chen ngang và xô đẩy người khác. Nghiêm cấm hành vi ăn cắp ở siêu thị (lấy hàng hoá mà không thanh toán tiền).

Tại các cửa hàng bách hoá tổng hợp, siêu thị, giá cả đều được niêm yết rõ ràng, hàng năm đều có kỳ giảm giá, bạn có thể tận dụng cơ hội này để mua hàng sẽ tiết kiệm được tiền. Khi mua hàng, bạn nên đi tham khảo giá và so sánh để quyết định mua ở chỗ nào tốt nhất, phải kiểm tra kỹ hàng hoá, nhãn mác, thời hạn sử dụng... và lưu ý không nên mặc cả, trả giá.

### **Lưu ý:**

- Có nhiều trường hợp thực tập sinh thấy các đồ vật bị bỏ trên đường ví dụ như xe đạp để ở nhà ga hoặc để bên ngoài trung tâm thương mại ... đã tự ý mang về sử dụng và bị cảnh sát bắt. Tại Nhật Bản, dù là vật không có chủ, bị bỏ ra đường

cũng không được tùy tiện sử dụng. Ngoài ra, thực tập sinh không được tự ý đi vào rừng lấy nấm, măng tre hoặc hái hoa, quả ở dọc đường, công viên hay trong sân nhà người khác.

### **3. Những điều thực tập sinh cần tránh**

Nhật Bản tiếp nhận thực tập sinh từ nhiều quốc gia trên thế giới và do sự khác biệt về thói quen, phong tục, tập quán của mỗi nước nên không tránh khỏi việc thực tập sinh người nước ngoài đã gây ảnh hưởng đến sinh hoạt của người dân xung quanh. Sau đây là những vấn đề mà thực tập sinh cần tránh.

- ① Đi giày dép vào trong nhà.
- ② Để bếp dơ bẩn, vứt rác vào ống thải nước
- ③ Không tuân theo quy tắc của khu vực về cách thức vứt bỏ rác.
- ④ Làm tắc nhà vệ sinh hoặc không xả nước sau khi đi vệ sinh.
- ⑤ Ban đêm tụ tập đông người làm ồn ào, gây ảnh hưởng đến hàng xóm.
- ⑥ Vứt tàn thuốc lá, bã kẹo cao su, chén mì ăn liền hoặc giấy, rác qua cửa sổ...)
- ⑦ Bới lộn hàng hoá trong cửa hàng, siêu thị và bỏ lại bừa bãi hoặc kéo nài mặc cả, trả giá.
- ⑧ Mặc dù hiểu tiếng Nhật, nhưng khi thấy bất lợi thì giả vờ không hiểu.
- ⑨ Khi ăn uống làm dơ bẩn bàn ăn hoặc xung quanh chỗ ngồi.
- ⑩ Trong quán ăn...mặc dù có gạt tàn vẫn gạt tàn thuốc lá xuống sàn nhà.
- ⑪ Không thay quần áo nhiều ngày, gây ra cảm giác bẩn thỉu.
- ⑫ Khắc nhổ bừa bãi ở trong nhà và nơi công cộng.
- ⑬ Khi phơi quần áo không chịu vắt nước để nhỏ xuống làm phiền người đi bên dưới.
- ⑭ Không hẹn trước bằng điện thoại, đường đột ghé thăm nhà người khác.
- ⑮ Khi gây ra tai nạn, vì cứ khẳng khẳng cho là mình đúng, khiến việc giải quyết mất nhiều thời gian...

**BÀI THỨ NĂM (Lý thuyết: 4 tiết; thực hành: 4 tiết)**  
**HƯỚNG DẪN XUẤT NHẬP CẢNH VÀ SỬ DỤNG DỊCH VỤ, PHƯƠNG TIỆN GIAO**  
**THÔNG PHỤC VỤ SINH HOẠT ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY**

**I. HƯỚNG DẪN CÁC THỦ TỤC XUẤT CẢNH VIỆT NAM VÀ NHẬP CẢNH NHẬT BẢN**

**1. Thủ tục hàng không**

- Thực tập sinh để có thể tới Nhật Bản thực tập cần phải có Hộ chiếu hợp lệ do Cục Quản lý xuất nhập cảnh- Bộ Công an cấp; visa nhập cảnh do phía Nhật Bản cấp và vé máy bay.

- Thực tập sinh tới sân bay, tìm đến quầy làm thủ tục của hãng hàng không ghi ở trên vé máy bay, xếp hàng để làm thủ tục check in hành lý (có thể tìm trên bảng thông tin điện tử của sân bay hoặc hỏi nhân viên hướng dẫn trong khu vực làm thủ tục), nhận thẻ lên máy bay (trong thẻ có ghi rõ cửa lên, ghế ngồi và giờ lên máy bay).

- Những hành lý nên mang theo khi xuất cảnh đi Nhật Bản:

+ Quần áo mặc mùa hè (tối thiểu hai bộ ngắn tay và hai bộ dài tay);

+ Quần áo mặc mùa đông (đủ ấm cho thời tiết như mùa đông miền Bắc nước ta. Ngoài những quần áo mặc thông thường, nên mang theo 2 áo Bludong dày, 2 áo len, tất, khăn ấm...);

+ Đồ dùng cá nhân như khăn mặt, bàn chải đánh răng...;

+ Một số thuốc chữa bệnh thông thường.

\* Lưu ý: Tuyệt đối không mang những đồ thực phẩm tươi sống như: thịt, cá, mực, giò chả sống, mắm tôm... đi theo vì khi nhập cảnh Nhật Bản, bạn sẽ bị hải quan Nhật Bản kiểm tra, thu giữ dẫn tới bị chậm trễ khi làm thủ tục nhập cảnh.

**2. Thủ tục kiểm tra an ninh và xuất cảnh**

- Sau khi nhận thẻ lên máy bay, thực tập sinh đi tới khu vực làm thủ tục xuất cảnh, xếp hàng theo thứ tự

- Làm thủ tục xuất cảnh: trình hộ chiếu, visa nhập cảnh Nhật Bản, thẻ lên máy bay cho nhân viên xuất nhập cảnh.

- Sau khi hoàn thành thủ tục xuất cảnh, nhận lại hộ chiếu, thẻ lên máy bay và đi đến cổng kiểm tra an ninh hàng không. Cho tất cả hành lý cá nhân (điện thoại, túi xách ...) qua máy soi kiểm tra an ninh và đi qua cổng kiểm tra an ninh theo sự hướng dẫn của nhân viên an ninh hàng không. Sau đó, vào phòng chờ và tìm đúng số cửa để lên máy bay đã được ghi trong vé.





Ảnh: Kiểm tra an ninh tại sân bay và những đồ vật không được mang theo hành lý xách tay

### 3. Những quy định trong chuyến bay

- Khi nhân viên của hãng hàng không thông báo cho hành khách lên máy bay, bạn nhanh chóng tới xếp hàng tại cửa kiểm tra lên máy bay, trình thẻ lên máy bay cho nhân viên kiểm tra và nhận lại cuống thẻ

- Tìm số ghế ngồi và sắp xếp hành lý trên khoang máy bay.

- Lắng nghe hướng dẫn an toàn khi bay (thắt dây an toàn, tắt điện thoại và các thiết bị thu phát sóng...). Hạn chế đi lại và nên thắt dây an toàn trong suốt chuyến bay để phòng máy bay bay vào vùng thời tiết xấu.



- Tự lựa chọn bữa ăn và nước uống miễn phí trên máy bay.

- Nghỉ ngơi thư giãn chờ máy bay hạ cánh.



Ảnh bên trong máy bay Boieng 777

*Lưu ý: Trong chuyến bay, không đùa nghịch, gây mất trật tự và làm ảnh hưởng tới các hành khách khác. Tuyệt đối không được có hành vi trêu chọc nhân viên phục vụ và có những phát ngôn đe dọa tới an ninh của chuyến bay. Trường hợp vi phạm sẽ bị nhân viên an ninh bắt giữ và tùy theo mức độ vi phạm có thể bị xử phạt hành chính, buộc bồi thường thiệt hại và thậm chí có thể truy tố hình sự*

#### **4. Đến sân bay Nhật Bản**

##### **- Thủ tục nhập cảnh tại sân bay**

Xuống khỏi máy bay, thực tập sinh đi theo đoàn hành khách để đến cửa làm thủ tục nhập cảnh. Người nước ngoài nhập cảnh Nhật Bản phải khai tờ khai nhập cảnh và tờ khai báo hải quan, nếu có hàng hóa không đi theo người thì phải khai hai bản, những tờ khai này có thể lấy được trên máy bay hoặc tại sân bay.

Sau khi hoàn thành các tờ khai, bạn hãy đi tới chỗ làm thủ tục nhập cảnh. Trong khi kiểm tra để đóng dấu xác nhận nhập cảnh vào hộ chiếu, nhân viên xuất nhập cảnh Nhật Bản có thể hỏi bạn một số câu hỏi như: mục đích nhập cảnh, địa chỉ cư trú ...

Khi đã hoàn tất thủ tục nhập cảnh xong, bạn cần đi đến chỗ qui định theo chỉ dẫn để nhận hành lý gửi (nếu có). Trong trường hợp không tìm được hành lý cần trình báo với nhà chức trách của sân bay để giải quyết. Có hai đường chỉ dẫn màu xanh và đỏ, đường xanh dành cho hành khách không có hàng hóa phải đóng thuế, hoặc không có hàng hóa cấm nhập. Nếu không có hàng hóa phải đóng thuế, bạn có thể đi ra ngoài theo đường chỉ dẫn màu xanh. Ra đến sảnh của sân bay, thực tập sinh sẽ được đại diện của cơ quan tiếp nhận đến đón để đưa về nơi thực tập.

### **Các chú ý về Hải quan:**

- Các loại hàng bị cấm nhập cảnh:

Các chất ma túy, các chất gây nghiện, vũ khí, vật liệu nổ

Tiền giả, thẻ tín dụng giả, sách, báo, tranh ảnh...các ấn phẩm văn hóa trái với thuần phong mỹ tục của Nhật Bản; các sản phẩm, hàng hóa vi phạm quyền sở hữu trí tuệ.

Lưu ý:

*Tại nơi nhận hành lý, nhân viên hải quan sẽ giơ tấm hình minh họa một số các thực phẩm tươi sống không được phép mang vào Nhật Bản, có thể họ sẽ hỏi bạn có mang những đồ như trong hình vẽ không? Thậm chí nếu thấy nghi vấn, họ có thể yêu cầu bạn mở hành lý ra để kiểm tra.*

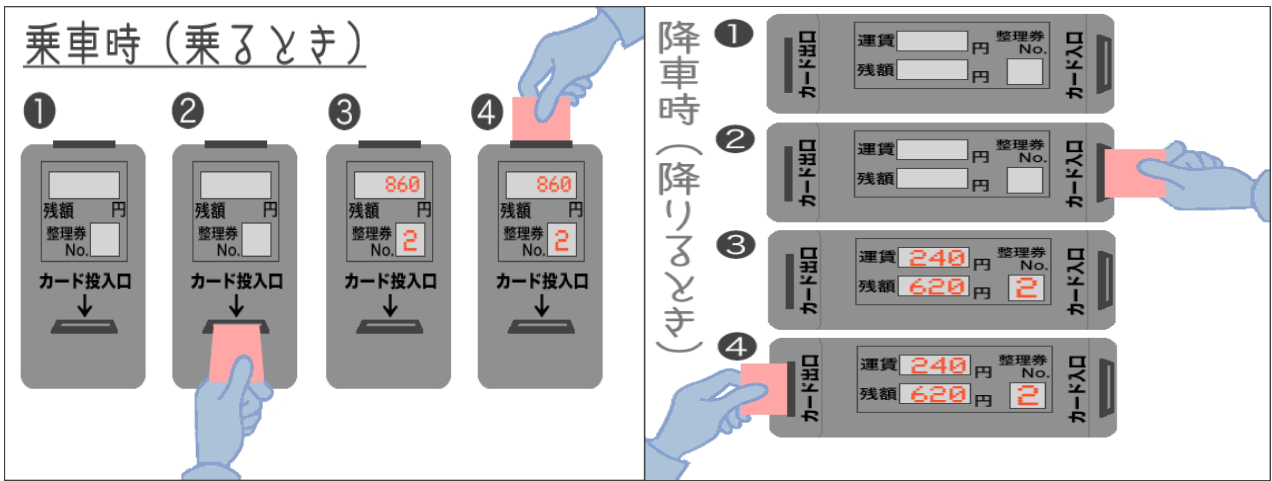
## **II. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG DỊCH VỤ, PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG**

### **1. Xe buýt**

Ở Nhật Bản, xe buýt là loại phương tiện giao thông công cộng được khá nhiều người dân sử dụng. Có hai phương thức thanh toán tiền vé như sau:

- Trường hợp dùng thẻ

Đa số người Nhật đi xe buýt đều sử dụng thẻ, bởi vì dùng thẻ sẽ có lợi hơn là trả bằng tiền mặt. Ví dụ như một thẻ xe buýt trị giá 1000 Yên, nếu như sử dụng tiền mặt cho đúng lượt đi của thẻ này thì phải tốn đến 1400 Yên. Thẻ xe buýt được phát hành bởi rất nhiều công ty vận chuyển khác nhau, vì thế khi mua thẻ xe buýt, bạn phải lựa chọn đúng loại thẻ do công ty xe buýt mà bạn sẽ sử dụng phát hành vì nếu không đúng thì bạn không thể sử dụng thẻ đó khi đi xe buýt. Có thể mua thẻ xe buýt ở các máy bán hàng tự động được đặt ở nhà ga, trạm dừng xe buýt hoặc văn phòng hướng dẫn tại các công ty xe buýt. Có 2 loại thẻ : thẻ Jiki chỉ dùng một lần rồi vứt đi, thẻ IC (ICカード) chỉ cần nạp bổ sung tiền vào khi thẻ hết tiền thì có thể sử dụng lại (thẻ sử dụng nhiều lần). Trường hợp sử dụng thẻ IC, khi lên và xuống xe buýt, bạn chỉ cần cho thẻ chạm vào máy đọc thẻ là được. Trường hợp sử dụng thẻ Jiki, bạn phải cho thẻ vào máy đọc thẻ chuyên dụng. Nếu tuyến xe buýt bạn đi là tuyến đồng cước phí (đi đâu cũng chỉ một giá cước phí) thì bạn chỉ cần cho thẻ vào máy đọc lúc xuống xe buýt là được.



Khi lên xe buýt, cho thẻ Jiki vào máy đọc, cho vào khe ở bên dưới nơi có chữ **カード投入口**, rồi lấy thẻ ở khe bên trên. Máy sẽ báo số tiền có trong thẻ.

Khi xuống, cho thẻ vào nơi có chữ **カード入口**, sau đó lấy thẻ ở hướng ngược lại. Chữ đỏ là số tiền phí xe buýt và số tiền còn lại. (Bạn nào muốn kiểm tra thẻ thì nên để ý số tiền còn lại). Trong hình số tiền còn lại là 620 Yen.

### - Trường hợp mua vé bằng tiền mặt



Trường hợp trả bằng tiền mặt, khi lên xe hãy lấy vé trước. (nếu là tuyến xe đồng giá cước thì sẽ không có vé).

Hình bên cạnh là máy đọc thẻ chuyên dụng và máy để các bạn lấy vé. Chỉ cần ấn vào là sẽ có vé rơi ra.

Khi xuống xe, bạn hãy nhìn bảng giá chỗ cửa xuống, rồi xem thử con số trên vé của mình là số mấy, rồi bỏ số tiền tương ứng với con số được ghi trong vé vào thùng đựng tiền (tất nhiên là bỏ luôn cả vé vào nữa). Ví dụ, trên bảng giá số 20 tương ứng với số tiền là 150 Yên, vé của bạn là số 20 thì bạn phải bỏ 150 Yên vào thùng tiền kèm theo cả vé.

Thông thường, thùng đựng tiền sẽ không trả lại tiền thừa nên cần phải chuẩn bị trước số tiền đủ để đi xe buýt. Trường hợp không đủ tiền lẻ thì có thể sử dụng máy đổi tiền của xe buýt để tự đổi tiền. Tuy nhiên, máy đổi tiền chỉ đổi như sau:

+ 100 Yên sẽ được đổi thành 50 Yên và 5 đồng 10 Yên.

+ 500 Yên sẽ được đổi thành 4 đồng 100 Yên, 1 đồng 50 Yên và 5 đồng 10 Yên.

Yên.



+1000 Yên sẽ được đổi thành 9 đồng 100 Yên, 1 đồng 50 Yên và 5 đồng 10 Yên.

Còn các tờ tiền mệnh giá : 2000 Yên, 5000 Yên, 10000 Yên thì hầu như không thể đổi được, nên các bạn hãy chú ý khi sử dụng tiền mặt đi xe buýt.

Khi muốn xuống xe, phải ấn nút để báo cho người lái xe biết. Tuy nhiên, nếu như tới bến muốn xuống rồi mới bấm nút thì cũng có trường hợp xe không dừng lại (vì nếu dừng đột ngột sẽ rất nguy hiểm). Vì thế, hãy bấm nút khi xe vừa qua trạm gần với trạm mình muốn xuống. Khi xe buýt qua một trạm, sẽ có thông báo trạm dừng kế tiếp, vì thế nên để ý loa phóng thanh nếu như lần đầu tiên bạn đi tuyến xe buýt đó.

Lưu ý: Tuyệt đối không hút thuốc lá trong xe buýt và chú ý nhường ghế cho người già, người tàn tật, phụ nữ có thai và trẻ em.

Các tuyến xe buýt rất phức tạp, nếu không quen có thể sẽ bị đi lạc khác với hướng muốn đến. Đã có thực tập sinh bị lạc, sau đó không biết đường về. Vì vậy, trước khi sử dụng xe buýt, bạn phải hỏi người hướng dẫn sinh hoạt về cách đi.

## 2. Tàu điện ngầm

Ở Nhật Bản, tàu điện ngầm là một phương tiện giao thông được nhiều người sử dụng nhất vì vừa rẻ, vừa nhanh và đi xa được. Khi đi tàu, phải mua vé và giữ vé để xuất trình khi đi ra khỏi ga. Nếu để mất vé thì sẽ phải trả tiền lần nữa .

### - Các loại tàu điện và vé:

| Loại tàu                              |                 | Vé dùng để lên tàu               | Hình ảnh  |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------------------|---|
| Futsu(普通)<br>tàu thường               | Local           | Vé Futsu (乗車券)                   |  |
| Kaisoku(快速)<br>tàu nhanh              | Rapid           | Vé Futsu (乗車券)                   |  |
| Kyuukou(急行)<br>tàu tốc hành           | Express         | Vé Futsu (乗車券)+ Vé Kyuukou (急行券) |  |
| Tokkyuu (特急)<br>tàu tốc hành đặc biệt | Limited Express | Vé Futsu(乗車券)+ Vé Tokkyuu (特急券)  |  |

### - Lưu ý:

+ Trên một tuyến tàu có nhiều loại tàu và các ga tàu dừng lại khác nhau. Tàu thường sẽ dừng ở tất cả các ga nhưng tàu nhanh sẽ bỏ vài ga mới dừng đỗ một lần. Vì vậy, cần kiểm tra xem loại nào dừng ở ga muốn đến trước khi mua vé và lên tàu.



Ảnh: Mua vé ở quầy bán vé tự động và lên tàu điện ngầm

+ Không được hút thuốc lá. Đồng thời, ở các toa đều có khu vực ghế ưu tiên dành cho người lớn tuổi, phụ nữ có thai hoặc người khuyết tật. Nếu trên tàu không có đối tượng ưu tiên, bạn có thể ngồi vào các ghế ở khu vực ưu tiên nhưng khi những người này lên tàu thì hãy nhường chỗ ngồi cho họ và lưu ý không sử dụng điện thoại di động ở khu vực ưu tiên.



Ảnh: Ký hiệu khu vực ghế ưu tiên trên các toa tàu điện của Nhật Bản



Ảnh: Qua cửa soát vé và tàu điện ở Nhật Bản

### 3. Taxi

Xe taxi có thể dừng ở bất cứ nơi nào trong phố và có thể chở bạn đến nơi theo yêu cầu của bạn nên nó là một phương tiện rất tiện lợi, đặc biệt là trong trường hợp: khẩn cấp, không rõ lộ trình của nơi muốn đến hoặc khi trời mưa ... Tuy nhiên, vì phí Taxi rất cao nên ngay đến cả người Nhật cũng hạn chế sử dụng phương tiện này.

Xe taxi tại Nhật Bản đều có cửa đóng mở tự động. Khách không cần đóng hay mở cửa xe. Ngoài ra, xe taxi tại Nhật Bản có hạn chế số người ngồi trong xe, thông thường chỉ chở đến 4 người. Trường hợp số người vượt quá số này thì phải chia ra sử dụng 2 xe.

### 4. Tàu cao tốc- Shinkansen

Tàu cao tốc là loại tàu có tốc độ rất cao (khoảng 280 km/h) . Đây là loại tàu được người Nhật rất hay sử dụng khi phải di chuyển sang các thành phố cách xa nhau như từ Tokyo đi đến các tỉnh Nagoya, Osaka, Gifu, Kobe, Hiroshima... ở phía Nam và các tỉnh Fukushima, Nigata, Myagi...ở phía Đông Bắc... Khi sử dụng tàu cao tốc, cần lưu ý có ba loại ghế ứng với ba mức giá vé khác nhau.

Ghế ngồi tự do

Ghế ngồi chỉ định.

Ghế hạng nhất

Trường hợp ghế ngồi tự do thì cũng giống như xe buýt bên Việt Nam, có ghế trống thì được ngồi, còn không thì phải đứng (trên tàu sẽ bố trí riêng khoảng 3-4 toa loại ghế tự do). Ghế ngồi chỉ định thì lúc nào cũng được ngồi vì trên vé có ghi số ghế ngồi. Ghế hạng nhất chỉ bố trí ở toa Green car. Khi xếp hàng lên tàu cần đọc kỹ các thông tin trên vé gồm: tên loại tàu , số toa, số ghế và đứng xếp hàng ở vị trí đúng với số toa ghi trên vé (trừ loại vé dành cho ghế tự do, hành khách sẽ xếp hàng ở khu vực quy định dành cho một số toa ghế tự do )



Ảnh: Tàu cao tốc Shinkansen và máy bán vé tự động



## 5. Sử dụng dịch vụ điện thoại, bưu điện và chuyển phát nhanh

### a. Sử dụng dịch vụ điện thoại

Ở Nhật Bản, thực tập sinh có thể sử dụng dịch vụ điện thoại như sau:

- Thẻ điện thoại

Có thể dùng thẻ điện thoại để gọi điện thoại tại hầu hết các trạm điện thoại công cộng ở Nhật Bản. Bạn có thể mua thẻ ở bất cứ nơi nào. Thẻ điện thoại là loại thẻ trả tiền trước (thanh toán chi phí trước). Thông thường, mua thẻ 1.000 Yên thì được gọi điện thoại tương đương với 1.050 Yên. Tức là có thêm phần thưởng là 50 Yên.

Khi gọi điện thoại về Việt Nam, tiền cước phí hoặc số tiền còn lại trên thẻ sẽ được hiển thị ngay lập tức. Những máy điện thoại công cộng có thể gọi đi nước ngoài là những máy có tấm biển màu vàng, trong đó có ghi hàng chữ (国際通話兼用カード公衆電話- điện thoại công cộng kiêm điện thoại quốc tế dùng thẻ).



Ảnh: Trạm điện thoại công cộng ở Nhật Bản

- Sử dụng điện thoại di động

Việc sử dụng điện thoại di động là khá phổ biến đối với thực tập sinh tại Nhật Bản bởi sự tiện ích và việc đăng ký khá đơn giản, thuận tiện. Tuy nhiên, khi sử dụng điện thoại di động ở các nơi công cộng, thực tập sinh cần lưu ý:

- + Hạn chế sử dụng điện thoại di động ở trên tàu điện. Nếu có sử dụng thì chỉ nhắn tin, tránh gây ảnh hưởng đến người xung quanh.

- + Trong tiệm cà phê, nhà hàng hay những nơi công cộng được phép sử dụng điện thoại di động, khi gọi điện, không nên nói chuyện lớn tiếng hoặc cười lớn tiếng hay có những hành động có thể làm cho những người xung quanh khó chịu.

### b. Bưu điện

Bưu điện ở Nhật Bản khá là tiện ích, thực tập sinh có thể sử dụng các dịch vụ sau:

- Gửi tiền và rút tiền



Bưu điện tại Nhật Bản cũng có thể mở tài khoản để gửi tiền, rút tiền tự do giống như ngân hàng. Cách mở tài khoản cũng giống như ngân hàng.

- Chuyển tiền về Việt Nam

Khi muốn chuyển tiền về Việt Nam qua bưu điện, bạn hãy tới những bưu điện lớn trong thành phố để thực hiện giao dịch chuyển tiền bởi chỉ có ở bưu điện lớn mới có dịch vụ này. Nhân viên bưu điện sẽ hướng dẫn bạn khai phiếu đề nghị chuyển tiền quốc tế và làm các thủ tục chuyển tiền.

- Gửi hàng hóa về Việt Nam

Thực tập sinh có thể gửi hàng hoá với khối lượng, kích thước nhỏ về Việt Nam thông qua dịch vụ bưu điện. Dịch vụ này chỉ có ở các bưu điện lớn nên khi muốn gửi hàng hóa, bạn hãy đến những bưu điện lớn trong thành phố để thực hiện giao dịch.

- Bưu phẩm

Ở bất kỳ bưu điện nào cũng có dịch vụ chuyển bưu phẩm ra nước ngoài. Khi bạn gửi thư hoặc hình ảnh cho người thân ở Việt Nam, hãy viết trên bao thư chữ {AIRMAIL} sao cho dễ nhìn thấy và viết địa chỉ của người gửi, người nhận sao cho rõ ràng rồi mang đến bưu điện gần nhất. Nhân viên bưu điện sẽ hướng dẫn bạn gửi và tính cước phí cho bạn. Thông thường, thời gian chuyển bưu phẩm về Việt Nam mất khoảng 10 ngày.

### **c. Dịch vụ chuyển phát nhanh tại nhà**

- Giao hàng trong nước

Tại Nhật Bản, hệ thống chuyển phát nhanh tại nhà của tư nhân rất phát triển, do đó, có thể gửi hàng hoá đi đến mọi nơi trên đất nước Nhật Bản.

Các doanh nghiệp chuyển phát thường chọn các cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc, cửa hàng giặt là, siêu thị 24 giờ...để làm đại lý giao dịch. Vì vậy, bạn có thể đến những nơi này để gửi đồ. Ngoài ra, cũng có công ty cho người đến lấy trực tiếp, nên bạn hãy hỏi người hướng dẫn sinh hoạt để được hướng dẫn.

- Chuyển phát nhanh đi nước ngoài

Thực tập sinh có thể sử dụng dịch vụ chuyển phát nhanh để gửi đồ về cho người thân ở Việt Nam. Tuy nhiên, dịch vụ này có những quy định hạn chế về kích thước, trọng lượng, những mặt hàng cấm gửi...Do đó, hãy hỏi chi tiết ở các đại lý nhận chuyển phát.

## **6. Sử dụng dịch vụ ngân hàng và chuyển tiền về Việt Nam**

### **a. Gửi tiền và rút tiền**

Trong thời gian thực tập tại Nhật Bản, để đề phòng mất cắp, bạn không nên giữ nhiều tiền mặt mà hãy gửi tiền ở ngân hàng hoặc bưu điện, mỗi khi cần thì rút ra một lượng tiền mặt nhất định đủ để sử dụng. Khi muốn mở một tài khoản cá nhân ở ngân hàng hay bưu điện, hãy mang theo tiền và Giấy chứng minh đăng ký ngoại kiều, ghi tên, địa chỉ và chữ ký để đăng ký vào đơn có phát sẵn ở ngân hàng. Sau khi hoàn tất thủ tục mở tài khoản, bạn sẽ được cấp một sổ tài khoản. Sổ tài khoản sẽ ghi lại các khoản tiền mà bạn gửi vào hay rút ra, do vậy có thể quản lý rõ ràng được tiền của bạn. Ngoài ra, nếu có yêu cầu, bạn sẽ được cấp một “Thẻ rút tiền tự động”.

Khi cần rút tiền gửi, bạn ghi số tài khoản, số tiền cần rút, họ tên và ký tên vào trong đơn có để ở quầy giao dịch của ngân hàng và nộp cùng với sổ tài khoản cho nhân viên tại quầy giao dịch của ngân hàng để nhận tiền. Tuy nhiên, chỉ có thể rút tiền gửi tại quầy giao dịch của ngân hàng từ 9h00 sáng đến 3h00 chiều vào các ngày từ thứ hai đến thứ sáu. Trường hợp nếu dùng “Thẻ rút tiền tự động” thì có thể rút tiền trong tài khoản của mình ra ngay cả trong thời gian ngân hàng không mở cửa.

### **b. Chuyển tiền về nước**

Khi thực tập sinh muốn chuyển tiền về cho gia đình ở Việt Nam, thì phương pháp thông dụng nhất là chuyển tiền từ ngân hàng.

Tuy nhiên không phải chi nhánh ngân hàng nào cũng có thể chuyển tiền ra nước ngoài. Chỉ những ngân hàng nào có ghi bằng tiếng Nhật ở cửa ra vào là {gaikoku kawase konin ginko tức là Ngân hàng được phép đối ngoại tệ} mới có thể chuyển tiền được.

Khi chuyển tiền về Việt Nam, người gửi sẽ phải điền các mục cần thiết theo yêu cầu vào {đơn yêu cầu chuyển tiền ra nước ngoài} có ở quầy giao dịch của ngân hàng, nộp số tiền cần chuyển, lệ phí chuyển tiền. Ngân hàng sau khi kiểm tra thủ tục xong sẽ chuyển tiền đến ngân hàng ở gần địa chỉ của người nhận ở Việt Nam. Trong trường hợp này, bạn phải viết họ tên người nhận, địa chỉ và tên chi nhánh ngân hàng trả tiền cho người nhận v.v... bằng mẫu tự la tinh.

Trường hợp người nhận có tài khoản ngân hàng thì ghi số tài khoản của người nhận vào đơn yêu cầu chuyển tiền. Nếu không có tài khoản hoặc không biết số tài khoản thì ghi tên chi nhánh ngân hàng gần địa chỉ người nhận nhất, số tiền sẽ được chuyển đến ngân hàng được chỉ định đó.

Sau khi nhận được thông tin chuyển tiền, ngân hàng được chỉ định ở Việt Nam sẽ gửi {giấy thông báo} đến cho người nhận. Người nhận tiền gửi sẽ phải mang {giấy thông báo} kèm theo giấy chứng minh nhân dân, đến ngân hàng thì sẽ nhận được tiền mặt. Vấn đề trực trặc thường phát sinh là, người nhận không biết việc thực

tập sinh ở Nhật Bản chuyển tiền nên không để ý đến giấy thông báo và không đi lấy tiền. Nếu người nhận tiền không đến nhận trong khoảng 1 tuần thì số tiền đó sẽ được chuyển trả lại cho ngân hàng tại Nhật Bản. Do đó, khi gửi tiền về, thực tập sinh cần liên lạc với gia đình để thông báo.

Hiện nay, hầu hết các ngân hàng thương mại đều có dịch vụ chuyển tiền từ nước ngoài về Việt Nam như: Vietcombank, Techcombank, Sacombank, Vietinbank hoặc ngân hàng Nông nghiệp (Agribank)...với thủ tục đơn giản và khá là thuận tiện cho người lao động. Đặc biệt, dịch vụ chuyển tiền của Western Union có mạng lưới chuyển tiền rộng khắp và nhanh chóng. Đây là một địa chỉ đáng tin cậy bạn có thể sử dụng dịch vụ này. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy truy cập website tiếng Việt: [www.westernunion.com.vn](http://www.westernunion.com.vn) hoặc có thể tham khảo phần hướng dẫn ở phần cuối của cuốn tài liệu.

### **III. MỘT SỐ ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC KHI CẦN THIẾT**

#### **1. Cục Quản lý lao động ngoài nước**

Địa chỉ : 41 B, Lý Thái Tổ, Quận Hoàn Kiếm , Hà Nội

Điện thoại: Tổng đài (84.4) 38249517, bấm số máy lẻ:

- Phòng Quản lý lao động: 305 – 309

- Phòng Thanh tra: 301- 304

Fax : (84.4)38240122 .

Website: [www.dolab.gov.vn](http://www.dolab.gov.vn)

Email: dolab@dolab.gov.vn

#### **2. Văn phòng hỗ trợ lao động ngoài nước (MRC)**

Địa chỉ: Tầng 1, Toà nhà Cục Quản lý lao động ngoài nước, số 41B, phố Lý Thái Tổ, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội.

Điện thoại: (08.4) 39366633

Website: hotrolaodongngoainuoc.org

Email: hotrolaodongngoainuoc@gmail.com

#### **3. Ban Quản lý lao động - Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản**

Địa chỉ: Tokyo 151-0062, Shibuya-ku, Motoyoyogi-cho, 2F Wact Yoyogi Uehara, 10-4

Điện thoại: 0081-3-34664324

Fax: 0081-3-34664314

#### **4. Đại sứ quán Việt Nam tại Tokyo - Nhật Bản**

Địa chỉ: Tokyo 151-0062, Shibuya-ku, Motoyoyogi-cho 50-11

Điện thoại: 0081-3-34663311/13

Fax: 0081-3-34667652/12

Email: vnembasy@blue.ocn.ne.jp

### **5. Tổng lãnh sự quán Việt Nam tại Osaka - Nhật Bản**

Địa chỉ: Estate Bakurocho Building, 10F

1-4-10 Bakuro-cho, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka 541-0059 Japan

Điện thoại: 0081-6-62631600/45

Fax: 0081-6-62631770/805

Email: tlsxvn.osaka@mofa.gov.vn

### **6. Tổng lãnh sự quán tại Fukuoka**

Địa chỉ: 4th Floor, Aquahakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka, JAPAN 810-801.

Điện thoại: 0081. 92.263.7668

Điện thoại TLS: 0081.92.263.7669

Fax: 0081.92.263.7676

Email: tlsxvn-fukuoka@shirt.ocn.ne.jp

### **7. Số điện thoại tư vấn về các vấn đề liên quan tới chế độ thực tập kỹ năng của Tổ chức Hợp tác tu nghiệp quốc tế (JITCO):**

| Ngôn ngữ   | Số điện thoại                                    | Ngày và thời gian tư vấn   |
|------------|--|--|
| Tiếng Việt | - 0120-022332 (số ĐT miễn phí)<br>- 03-6430-1111 | - Thứ sáu hàng tuần từ 11h00 đến 19h00 ( nghỉ trưa từ 13h00 đến 14h00)<br>- Thứ bảy hàng tuần từ 13h00 đến 20h00 ( nghỉ trưa từ 13h00 đến 14h00) |

### **8. Số điện thoại tư vấn sức khỏe và y tế cho thực tập sinh của tổ chức JITCO ( bằng tiếng Nhật): 03-64301100**

**9. Số điện thoại của đại diện doanh nghiệp phái cử thực tập sinh tại Nhật Bản** (doanh nghiệp trực tiếp hướng dẫn và cung cấp tên, số điện thoại của cán bộ đại diện tại Nhật Bản cho thực tập sinh nếu có)





日本国政府 外国人登録証明書 (B第0)\*\*\*\*\*号

GOVERNMENT OF JAPAN CERTIFICATE OF ALIEN REGISTRATION (B第0)\*\*\*\*\*号

(1)氏名 SINEI TAROU (2)国籍等 \*\*\*\*\*

(3)姓 (和名 太郎) \*\*\*\*\*

(4)出生年月日 1990年05月01日 男 M (5)出生地 \*\*\*\*\*

(6)住所 ADDRESS 静岡県浜松市中区幸1丁目2番15号 (7)国籍 \*\*\*\*\*

(8)性別 \*\*\*\*\*

(9)上陸年月日 \*\*\*\*\*

(10)在留の種類 永住者

(11)発給年月日 \*\*\*\*\*年\*\*月\*\*日

本人

次回確認(切替)申請期間  
RENEW WITHIN 30 DAYS STARTING FROM  
YEAR MONTH DAY  
\*\*\*\*\*年\*月\*日 から30日以内本人の署名

発行者  
静岡県浜松市長  
鈴木 康友

SIGN