



HOANG ANH DUONG

SỔ TAY KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH HADC

HÀNH TRANG THÀNH CÔNG TẠI NHẬT BẢN

TOKUTEI GINOU



H – HUMANITY

Nhân văn
và trách nhiệm



A – ADVANCEMENT

Không ngừng
học hỏi và phát triển



D – DISCIPLINE

Kỷ luật
tạo nên thành công



C – COMMITMENT

Cam kết
đồng hành cùng bạn

PHIÊN BẢN 2026

Chuẩn bị hôm nay – Thành công ngày mai



ĐÀO TẠO
TIẾNG NHẬT



KỸ NĂNG
NGHỀ



ĐỊNH HƯỚNG
NGHỀ NGHIỆP



VIỆC LÀM
NHẬT BẢN

SỔ TAY KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH HADC

HÀNH TRANG THÀNH CÔNG TẠI NHẬT BẢN

HADC DIGITAL ACADEMY

Phiên bản 2026

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
Lời mở đầu.....	Trang 8
Giới thiệu người sáng lập	Trang 9
Thông điệp nhà sáng lập.....	Trang 11
Câu chuyện hình thành HADC Digital Academy từ khát vọng nâng cao tầm nguồn nhân lực Việt Nam	Trang 12
Thông điệp HADC	Trang 15
Chương 1	
GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH	Trang 16
1.1 Kỹ năng đặc định là gì?	Trang 16
1.2 Mục tiêu của chương trình.....	Trang 16
1.3 Các loại visa Tokutei Ginou	Trang 16
1.4 Quyền lợi của người lao động	Trang 17
1.5 Con đường phát triển nghề nghiệp tại Nhật	Trang 17
Chương 2	
16 NGÀNH NGHỀ KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH ĐANG ĐƯỢC TIẾP NHẬN	Trang 18

(Các lĩnh vực tiếp nhận lao động theo chương trình Tokutei Ginou cập nhật theo quy định hiện hành)

2.1 Chăm sóc người cao tuổi (Kaigo).....	Trang 18
2.2 Vệ sinh tòa nhà	Trang 18
2.3 Công nghiệp chế tạo	Trang 19
2.4 Điện – Điện tử	Trang 19
2.5 Xây dựng	Trang 19
2.6 Đóng tàu và hàng hải	Trang 19
2.7 Bảo dưỡng ô tô	Trang 20
2.8 Hàng không.....	Trang 20
2.9 Khách sạn	Trang 20
2.10 Nông nghiệp	Trang 20
2.11 Ngư nghiệp	Trang 21
2.12 Chế biến thực phẩm	Trang 21
2.13 Nhà hàng.....	Trang 21
2.14 Vận tải ô tô	Trang 21
2.15 Đường sắt.....	Trang 21
2.16 Lâm nghiệp và Gỗ	Trang 22

Chương 3

CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH KAIGO	Trang 23
3.1 Tổng quan ngành Kaigo	Trang 23
3.2 Công việc hàng ngày	Trang 23
3.3 Đối tượng chăm sóc.....	Trang 25
3.4 Kỹ năng cần thiết.....	Trang 26

3.5 ADL – Hoạt động sinh hoạt hàng ngày	Trang 27
3.6 An toàn trong công việc	Trang 28
3.7 Horenso trong Kaigo	Trang 28
3.8 Văn hoá tôn trọng người cao tuổi	Trang 29
3.9 Thu nhập và cơ hội phát triển	Trang 29
3.10 Những phẩm chất quan trọng nhất	Trang 30

Chương 4

ĐIỀU KIỆN THAM GIA	Trang 32
4.1 Điều kiện độ tuổi	Trang 32
4.2 Điều kiện sức khỏe	Trang 32
4.3 Điều kiện học vấn	Trang 33
4.4 Điều kiện thi kỹ năng	Trang 33
4.5 Hồ sơ cần chuẩn bị	Trang 33
4.6 Điều kiện tiếng Nhật.....	Trang 34
4.7 Điều kiện thi kỹ năng Kaigo.....	Trang 35
4.8 Những phẩm chất nhà tuyển dụng Nhật Bản quan tâm.....	Trang 35
4.9 Hồ sơ tham gia chương trình	Trang 35
4.10 Quy trình tham gia.....	Trang 36
4.11 Lộ trình học tập tại HADC Digital Academy.....	Trang 37

Chương 5

KỲ THI TIẾNG NHẬT VÀ KỸ NĂNG	Trang 40
5.1 Tại sao phải thi chứng chỉ?.....	Trang 40
5.2 Kỳ thi JFT-Basic.....	Trang 40

5.3 Kỳ thi JLPT	Trang 40
5.4 Kỳ thi kỹ năng Kaigo	Trang 41
5.5 Bí quyết đạt chứng chỉ.....	Trang 41
5.6 Mẫu câu Kaigo thường gặp	Trang 42

Chương 6

HỒ SƠ VÀ QUY TRÌNH XUẤT CẢNH	Trang 43
6.1 Hồ sơ cá nhân	Trang 43
6.2 Các bước tham gia chương trình	Trang 43
6.3 Chuẩn bị hành lý.....	Trang 45
6.4 Những việc cần làm khi đến Nhật	Trang 45

Chương 7

CUỘC SỐNG TẠI NHẬT BẢN	Trang 46
7.1 Nhà ở	Trang 46
7.2 Phân loại rác	Trang 46
7.3 Giao thông	Trang 46
7.4 Mua sắm	Trang 47
7.5 Ứng xử trong cuộc sống	Trang 47
7.6 Sốc văn hoá thường gặp	Trang 48
7.7 Quản lý tài chính cá nhân	Trang 48

Chương 8

LUẬT LAO ĐỘNG VÀ QUYỀN LỢI	Trang 50
8.1 Tại sao phải hiểu hợp đồng lao động.....	Trang 50
8.2 Hợp đồng lao động	Trang 50

8.3 Thời gian làm việc	Trang 50
8.4 Làm thêm giờ (tăng ca)	Trang 51
8.5 Nghỉ phép	Trang 51
8.6 Bảo hiểm.....	Trang 51
8.7 Quyền lợi của người lao động	Trang 52
8.8 Những hành vi vi phạm pháp luật	Trang 52
8.9 Xử lý khi có tranh chấp	Trang 53

Chương 9

AN TOÀN LAO ĐỘNG THEO TIÊU CHUẨN NHẬT BẢN.....	Trang 54
9.1 Triết lý an toàn của Nhật Bản.....	Trang 54
9.2 Nguyên tắc 3 không.....	Trang 54
9.3 KYT – Dự đoán nguy hiểm	Trang 54
9.4 PPE – Trang bị bảo hộ cá nhân	Trang 56
9.5 An toàn trong ngành Kaigo	Trang 57
9.6 An toàn trong ngành Xây dựng	Trang 58
9.7 An toàn trong ngành Cơ khí	Trang 59
9.8 Ứng phó động đất	Trang 60
9.9 Phòng cháy chữa cháy	Trang 60
9.10 Sơ cứu cơ bản	Trang 61
9.11 Horenso trong an toàn	Trang 61

Chương 10

VĂN HÓA DOANH NGHIỆP NHẬT BẢN	Trang 64
10.1 Tinh thần đúng giờ	Trang 64

10.2 Văn hoá chào hỏi	Trang 64
10.3 Tinh thần tập thể	Trang 64
10.4 Trách nhiệm trong công việc	Trang 65
10.5 Những điều cần tránh	Trang 65
10.6 Tinh thần Omotenashi	Trang 66

Chương 11

KAIZEN – 6S – HORENSO – DISC – HOLLAND – PHI NGÔN NGỮ – ỨNG DỤNG TRONG NGÀNH KAIGO	Trang 67
--	----------

11. 1 Kaizen	Trang 67
11. 2 6S	Trang 71
11. 3 Horensa	Trang 72
11. 4 Disc	Trang 73
11. 5 Holland	Trang 83
11. 6 Phi ngôn ngữ	Trang 91
11.7 Ứng dụng trong ngành Kaigo	Trang 95

Chương 12

PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP VÀ TÀI CHÍNH 5 NĂM	Trang 97
12.1 Tư duy thành công tại Nhật Bản	Trang 97
12.2 Xây dựng mục tiêu 5 năm	Trang 97
12.3 Quản lý thu nhập hiệu quả	Trang 98
12.4 Những sai lầm thường gặp	Trang 99
12.5 Kế hoạch tiết kiệm 5 năm	Trang 100
12.6 Đầu tư cho bản thân	Trang 100
12.7 Phát triển tiếng Nhật	Trang 101

12.8 Con đường thăng tiến trong ngành Kaigo	Trang 101
12.9 Xây dựng thương hiệu cá nhân.....	Trang 102
12.10 Kế hoạch sau khi về nước.....	Trang 102
12.11 Kế hoạch phát triển cá nhân HADC	Trang 103

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1	Trang 105
100 từ vựng tiếng Nhật quan trọng	
PHỤ LỤC 2	Trang 110
50 mẫu hội thoại tại công ty	
PHỤ LỤC 3	Trang 116
Sơ đồ xử lý sự cố khẩn cấp	
PHỤ LỤC 4	Trang 118
Danh bạ hỗ trợ người Việt tại Nhật	
PHỤ LỤC 5	Trang 119
Mẫu kế hoạch nghề nghiệp 5 năm	
PHỤ LỤC 6	Trang 121
Sổ theo dõi học tập và phát triển bản thân	
LỜI NHẮN GỬI ĐẾN HỌC VIÊN HADC	Trang 123
LỜI TRI ÂN	Trang 124

LỜI MỞ ĐẦU

Chúc mừng bạn đã lựa chọn con đường phát triển nghề nghiệp tại Nhật Bản thông qua chương trình Kỹ năng Đặc định (Tokutei Ginou).

Nhật Bản là một trong những quốc gia có nền kinh tế phát triển hàng đầu thế giới, môi trường làm việc chuyên nghiệp, thu nhập ổn định và nhiều cơ hội phát triển lâu dài. Tuy nhiên, để thành công tại Nhật Bản, người lao động không chỉ cần kiến thức chuyên môn mà còn cần kỹ năng sống, kỹ năng làm việc, khả năng giao tiếp và sự hiểu biết về văn hóa Nhật Bản.

Sổ tay Kỹ năng Đặc định HADC được biên soạn nhằm giúp học viên HADC DIGITAL ACADEMY chuẩn bị đầy đủ hành trang trước khi xuất cảnh, nhanh chóng hòa nhập với môi trường sống và làm việc tại Nhật Bản, đồng thời xây dựng lộ trình phát triển sự nghiệp bền vững trong tương lai.

Hãy đọc kỹ, ghi chú những nội dung quan trọng và xem đây là người bạn đồng hành trong suốt quá trình học tập và làm việc của bạn.

Chúc bạn thành công!

HADC DIGITAL ACADEMY

GIỚI THIỆU NGƯỜI SÁNG LẬP

ÔNG NGUYỄN TẤN PHƯỚC

Nhà sáng lập

HADC DIGITAL ACADEMY

Ông Nguyễn Tấn Phước là nhà sáng lập HADC DIGITAL ACADEMY, đơn vị hoạt động trong lĩnh vực đào tạo tiếng Nhật, tư vấn du học, định hướng nghề nghiệp và phát triển nguồn nhân lực làm việc tại Nhật Bản.



Với nhiều năm kinh nghiệm học tập, thực tập, làm việc và đồng hành cùng người lao động Việt Nam trên hành trình phát triển nghề nghiệp tại Nhật Bản, ông luôn theo đuổi mục tiêu xây dựng một mô hình đào tạo hiện đại, linh hoạt và thực tiễn.

Trong quá trình phát triển nghề nghiệp, ông đã có thời gian thực tập và làm việc tại Nhật Bản trong lĩnh vực kỹ thuật và cơ khí. Đặc biệt, ông từng tham gia công việc gia công cơ khí tại Công ty Cổ phần Ebisuya Kougu Seisakusho – TP. Osaka và thực tập tại Công ty Cổ phần Techno Smart, bộ phận thiết kế máy tại tỉnh Shiga. Những trải nghiệm thực tế trong môi trường làm việc Nhật Bản đã giúp ông thấu hiểu sâu sắc văn hóa doanh nghiệp, tác phong làm việc, yêu cầu nghề nghiệp cũng như những khó khăn mà người lao động Việt Nam thường gặp khi làm việc tại nước ngoài.

HADC DIGITAL ACADEMY được thành lập với mong muốn giúp người lao động có thể học tập mọi lúc, mọi nơi, giảm áp lực chi phí và thời gian học tập tập trung, đồng thời nâng cao năng lực tiếng Nhật, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng thích nghi trước khi xuất cảnh.

Ông tin rằng:

"Thành công tại Nhật Bản không chỉ đến từ kiến thức chuyên môn mà còn đến từ thái độ học tập, tinh thần kỷ luật và khả năng không ngừng cải tiến bản thân."

Thông qua hệ sinh thái đào tạo của HADC DIGITAL ACADEMY, ông Nguyễn Tấn Phước mong muốn góp phần xây dựng thế hệ lao động Việt Nam chuyên nghiệp, tự tin hội nhập quốc tế và phát triển sự nghiệp bền vững.

TÂM NHÌN

Trở thành hệ thống đào tạo và phát triển nguồn nhân lực Việt Nam chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu làm việc và học tập trong môi trường quốc tế, đặc biệt là Nhật Bản.

SỨ MỆNH

- Đồng hành cùng người lao động trên hành trình phát triển nghề nghiệp.
- Nâng cao năng lực tiếng Nhật và kỹ năng nghề.
- Kết nối cơ hội việc làm chất lượng tại Nhật Bản.
- Góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực Việt Nam.

GIÁ TRỊ CỐT LÕI

H – Humanity

Nhân văn và trách nhiệm.

A – Advancement

Không ngừng học hỏi và phát triển.

D – Discipline

Kỷ luật tạo nên thành công.

C – Commitment

Cam kết đồng hành cùng bạn

"Hôm nay học tập – Ngày mai thành công."

HADC DIGITAL ACADEMY

THÔNGIỆP TỪ NHÀ SÁNG LẬP

NGUYỄN TẤN PHƯỚC

Nhà sáng lập HADC DIGITAL ACADEMY

Các bạn học viên thân mến!

Tôi luôn tin rằng mỗi người đều có quyền mơ ước về một tương lai tốt đẹp hơn cho bản thân và gia đình mình.

Nhật Bản không chỉ là nơi mang đến cơ hội việc làm và thu nhập ổn định, mà còn là môi trường giúp chúng ta rèn luyện tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm và tư duy phát triển bản thân.

Trong nhiều năm đồng hành cùng người lao động Việt Nam trên hành trình học tập và làm việc tại Nhật Bản, tôi nhận thấy rằng thành công không phụ thuộc vào xuất phát điểm, hoàn cảnh gia đình hay trình độ ban đầu. Điều tạo nên sự khác biệt chính là thái độ học tập, sự kiên trì và tinh thần không ngừng hoàn thiện bản thân.

HADC DIGITAL ACADEMY được xây dựng với mong muốn tạo ra một môi trường học tập hiện đại, thực tiễn và linh hoạt, giúp học viên có thể chuẩn bị đầy đủ hành trang trước khi bước vào môi trường quốc tế.

Tôi mong rằng cuốn Sổ tay Kỹ năng Đặc định HADC sẽ trở thành người bạn đồng hành của các bạn trong suốt quá trình học tập, thi cử và làm việc tại Nhật Bản.

Hãy luôn ghi nhớ:

- Học tập là chìa khóa mở ra tương lai.
- Kỷ luật là nền tảng của thành công.
- Lòng biết ơn giúp chúng ta trưởng thành.
- Sự kiên trì sẽ giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn.

Dù ở bất kỳ đâu, hãy luôn tự hào mình là người Việt Nam và nỗ lực xây dựng hình ảnh người lao động Việt Nam chuyên nghiệp, trách nhiệm và đáng tin cậy trong mắt bạn bè quốc tế.

Chúc các bạn thành công trên hành trình chinh phục ước mơ của mình.

Trân trọng!

Nguyễn Tấn Phước

Nhà sáng lập HADC DIGITAL ACADEMY

CÂU CHUYỆN HÌNH THÀNH HADC DIGITAL ACADEMY

TỪ KHÁT VỌNG NÂNG TẦM NGUỒN NHÂN LỰC VIỆT NAM

Năm 2016, khi thị trường lao động quốc tế, đặc biệt là Nhật Bản, đang có nhu cầu rất lớn về nguồn nhân lực chất lượng cao, Công ty TNHH Phát triển Nguồn Nhân lực Hoàng Ánh Dương chính thức được thành lập với một khát vọng giản dị nhưng đầy ý nghĩa:

Tạo ra nhiều cơ hội hơn cho người lao động Việt Nam được học tập, làm việc và phát triển trong môi trường quốc tế.

Những ngày đầu, hoạt động của công ty tập trung vào tuyển dụng, giới thiệu việc làm và kết nối kỹ sư, lao động Việt Nam với các doanh nghiệp Nhật Bản. Qua từng năm, hàng trăm lao động đã được hỗ trợ tìm kiếm cơ hội nghề nghiệp phù hợp, từng bước thay đổi cuộc sống của bản thân và gia đình.

Sau gần một thập kỷ hoạt động, Hoàng Ánh Dương đã:

- Giới thiệu việc làm cho hơn 70 kỹ sư các ngành Cơ khí, Điện và Xây dựng.
- Cung ứng hơn 300 lao động cho các doanh nghiệp xuất khẩu lao động sang Nhật Bản.
- Đồng hành cùng hơn 350 kỹ sư và thực tập sinh đang làm việc tại Nhật Bản trong nhiều lĩnh vực như Cơ khí, IT, Điện – Điện tử, Hàn, Chế biến thực phẩm, Nhựa và Vệ sinh công nghiệp.

Tuy nhiên, trong quá trình đồng hành cùng người lao động, chúng tôi nhận ra rằng:

Thách thức lớn nhất không nằm ở việc tìm kiếm đơn hàng hay cơ hội việc làm.

Thách thức lớn nhất là làm thế nào để người lao động được chuẩn bị đầy đủ về ngoại ngữ, kỹ năng nghề nghiệp, kỹ năng sống và tư duy phát triển bản thân trước khi bước ra thế giới.

Từ thực tế đó, ý tưởng xây dựng một hệ thống đào tạo toàn diện đã ra đời.

SỰ RA ĐỜI CỦA HADC DIGITAL ACADEMY

HADC DIGITAL ACADEMY được xây dựng như một bước phát triển mới trong chiến lược đào tạo và phát triển nguồn nhân lực của Hoàng Ánh Dương.

Khác với mô hình đào tạo truyền thống, HADC DIGITAL ACADEMY hướng tới:

- Đào tạo linh hoạt.

- Học tập mọi lúc, mọi nơi.
- Tăng cường ứng dụng công nghệ số.
- Cá nhân hóa lộ trình học tập.
- Giảm chi phí và thời gian học tập cho người lao động.

Chúng tôi tin rằng:

Một người lao động không chỉ cần biết tiếng Nhật.

Một người lao động thành công cần:

- Hiểu văn hóa Nhật Bản.
- Có kỹ năng nghề nghiệp vững vàng.
- Có khả năng thích nghi.
- Biết quản lý tài chính.
- Có định hướng phát triển sự nghiệp lâu dài.

Chính vì vậy, HADC DIGITAL ACADEMY đã xây dựng hệ thống đào tạo tích hợp:

- Tiếng Nhật.
- Kỹ năng nghề Kaigo.
- Kỹ năng làm việc tại Nhật Bản.
- Kaizen – 6S – Horenso.
- DISC.
- Holland.
- Kỹ năng phát triển bản thân và nghề nghiệp.

HOA ANH ĐÀO VIỆT NHẬT – HÀNH TRÌNH VÌ CỘNG ĐỒNG

Một dấu mốc quan trọng khác là sự ra đời của Trung tâm Bồi dưỡng Kỹ năng Chăm sóc Người cao tuổi Hoa Anh Đào Việt Nhật.

Thông qua sự hợp tác với các tổ chức phi lợi nhuận tại tỉnh Miyagi và Fukushima (Nhật Bản), trung tâm được thành lập nhằm đào tạo và phát triển nguồn nhân lực Kaigo chất lượng cao cho thị trường Nhật Bản.

Đây không chỉ là một chương trình đào tạo nghề.

Đó còn là nơi giúp học viên:

- Hiểu giá trị của sự chăm sóc.
- Học tinh thần nhân văn trong nghề Kaigo.
- Rèn luyện tính kiên nhẫn và trách nhiệm.

- Chuẩn bị cho một sự nghiệp lâu dài trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe.
-

TRIẾT LÝ GIÁO DỤC CỦA HADC

Chúng tôi tin rằng:

Mỗi người đều có tiềm năng phát triển nếu được trao cơ hội phù hợp.

Vì vậy, HADC DIGITAL ACADEMY không chỉ đào tạo kiến thức.

Chúng tôi tập trung phát triển:

Kiến thức

Biết để làm đúng.

Kỹ năng

Làm tốt công việc.

Thái độ

Làm việc bằng trách nhiệm.

Tư duy

Không ngừng học hỏi và cải tiến.

GIÁ TRỊ CỐT LÕI

H – Humanity

Lấy con người làm trung tâm.

A – Advancement

Không ngừng phát triển và đổi mới.

D – Discipline

Kỷ luật tạo nên thành công.

C – Commitment

Cam kết đồng hành cùng bạn

HƯỚNG TỚI TƯƠNG LAI

Với phương châm:

"Dám mơ ước – Dám suy nghĩ – Dám hành động"

HADC DIGITAL ACADEMY tiếp tục theo đuổi mục tiêu xây dựng một thế hệ lao động Việt Nam:

- Có chuyên môn.
- Có ngoại ngữ.
- Có kỷ luật.
- Có trách nhiệm.
- Có khả năng hội nhập quốc tế.

Chúng tôi mong muốn trở thành cầu nối vững chắc giữa Việt Nam và Nhật Bản, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực Việt Nam và xây dựng những giá trị bền vững cho cộng đồng.

THÔNG điệp TỪ HADC

"Thành công không bắt đầu từ nơi bạn đứng, mà bắt đầu từ quyết tâm tiến về phía trước.

Mỗi học viên HADC hôm nay chính là những đại sứ của nguồn nhân lực Việt Nam trong tương lai."

HADC DIGITAL ACADEMY

Chuẩn bị hôm nay – Thành công ngày mai.

THÔNG điệp HADC

"Chuẩn bị hôm nay – Thành công ngày mai.

HADC DIGITAL ACADEMY đồng hành cùng bạn trên hành trình học tập, làm việc và phát triển sự nghiệp tại Nhật Bản."

CHƯƠNG 1

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH (TOKUTEI GINOUI)

1.1 Kỹ năng đặc định là gì?

Kỹ năng đặc định (特定技能 – Tokutei Ginou) là chương trình tiếp nhận lao động nước ngoài do Chính phủ Nhật Bản triển khai từ năm 2019 nhằm giải quyết tình trạng thiếu hụt nhân lực trong nhiều ngành nghề.

Người lao động nước ngoài có tay nghề và trình độ tiếng Nhật phù hợp sẽ được cấp visa Kỹ năng đặc định để làm việc hợp pháp tại Nhật Bản.

Đây là một trong những chương trình có nhiều cơ hội phát triển nghề nghiệp và thu nhập ổn định cho lao động Việt Nam.

1.2 Mục tiêu của chương trình

Chương trình được xây dựng nhằm:

- Bổ sung nguồn nhân lực cho Nhật Bản
- Tạo cơ hội việc làm cho lao động nước ngoài
- Nâng cao trình độ nghề nghiệp
- Tăng thu nhập và phát triển sự nghiệp

1.3 Các loại visa Kỹ năng đặc định

Tokutei Ginou số 1

- Thời hạn tối đa 5 năm
- Được chuyển việc trong cùng ngành
- Không được bảo lãnh gia đình

Tokutei Ginou số 2

(Tùy theo ngành nghề được Chính phủ Nhật Bản cho phép chuyển đổi sang Tokutei Ginou số 2 tại từng thời điểm.)

- Gia hạn không giới hạn
 - Được bảo lãnh gia đình
 - Có cơ hội sinh sống lâu dài tại Nhật Bản
-

1.4 Quyền lợi của người lao động

Người lao động được:

- ✓ Hưởng lương tương đương người Nhật
 - ✓ Được tham gia bảo hiểm xã hội
 - ✓ Được nghỉ phép theo quy định
 - ✓ Được hỗ trợ sinh hoạt tại Nhật
 - ✓ Được bảo vệ bởi pháp luật Nhật Bản
-

1.5 Trách nhiệm của người lao động

- Chấp hành pháp luật Nhật Bản
 - Tuân thủ nội quy công ty
 - Hoàn thành công việc được giao
 - Tôn trọng văn hóa Nhật Bản
 - Không làm việc bất hợp pháp
-

BÀI HỌC RÚT RA

Muốn thành công tại Nhật Bản, người lao động cần:

1. Tiếng Nhật tốt
 2. Tác phong tốt
 3. Kỹ năng nghề tốt
 4. Tinh thần học hỏi liên tục
-
-

CHƯƠNG 2

16 NGÀNH NGHỀ KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH ĐANG ĐƯỢC TIẾP NHẬN

(Các lĩnh vực tiếp nhận lao động theo chương trình Tokutei Ginou cập nhật theo quy định hiện hành)

Nhật Bản hiện tiếp nhận lao động nước ngoài theo nhiều lĩnh vực.

1. KAIGO (CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI)

Nội dung công việc:

- Hỗ trợ ăn uống
- Hỗ trợ tắm rửa
- Hỗ trợ đi lại
- Trò chuyện với người cao tuổi

Mức lương tham khảo:

180.000 – 260.000 yên/tháng

Ưu điểm:

- Thiếu nhân lực lớn
- Nhu cầu tuyển dụng cao
- Cơ hội phát triển lâu dài

2. VỆ SINH TÒA NHÀ

Công việc:

- Lau dọn
- Khử trùng
- Vệ sinh văn phòng

Yêu cầu:

- Chăm chỉ
- Kỷ luật

3. CÔNG NGHIỆP CHẾ TẠO

Công việc:

- Gia công cơ khí
- Hàn
- Tiện
- Phay

Phù hợp:

Người có năng lực Holland nhóm R và I.

4. ĐIỆN - ĐIỆN TỬ

Công việc:

- Lắp ráp linh kiện
 - Kiểm tra sản phẩm
 - Bảo trì thiết bị
-

5. XÂY DỰNG

Công việc:

- Giàn giáo
- Cốt thép
- Hoàn thiện công trình

Yêu cầu:

- Sức khỏe tốt
 - Tinh thần trách nhiệm cao
-

6. ĐÓNG TÀU VÀ HÀNG HẢI

Công việc:

- Hàn tàu
 - Lắp ráp
 - Bảo dưỡng
-

7. BẢO DƯỠNG Ô TÔ

Công việc:

- Kiểm tra xe
 - Bảo dưỡng định kỳ
 - Thay thế phụ tùng
-

8. HÀNG KHÔNG

Công việc:

- Phục vụ mặt đất
 - Xử lý hành lý
 - Bảo dưỡng thiết bị
-

9. KHÁCH SẠN

Công việc:

- Lễ tân
- Dọn phòng
- Chăm sóc khách hàng

Phù hợp:

DISC nhóm I và S.

10. NÔNG NGHIỆP

Công việc:

- Trồng trọt

- Thu hoạch
 - Chăm sóc cây trồng
-

11. NGƯ NGHIỆP

Công việc:

- Đánh bắt
 - Nuôi trồng thủy sản
-

12. CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Công việc:

- Sản xuất thực phẩm
 - Đóng gói
 - Kiểm tra chất lượng
-

13. NHÀ HÀNG

Công việc:

- Phục vụ
 - Chế biến món ăn
 - Thu ngân
-

14. VẬN TẢI Ô TÔ

Công việc:

- Lái xe tải
 - Giao nhận hàng hóa
-

15. ĐƯỜNG SẮT

Công việc:

- Bảo trì
 - Kiểm tra kỹ thuật
-

16. LÂM NGHIỆP VÀ GỖ

Công việc:

- Khai thác
 - Chế biến gỗ
 - Trồng rừng
-

TỰ ĐÁNH GIÁ NGHỀ PHÙ HỢP

Nếu bạn có:

- DISC nhóm S → Kaigo, Điều dưỡng
- DISC nhóm D → Quản lý, Xây dựng
- DISC nhóm I → Dịch vụ, Khách sạn
- DISC nhóm C → QC, Điện tử

Nếu Holland:

- R cao → Cơ khí, Xây dựng
- I cao → Kỹ thuật, IT
- A cao → Marketing, Thiết kế
- S cao → Kaigo, Giáo dục
- E cao → Kinh doanh
- C cao → Hành chính, QC

Hãy lựa chọn ngành nghề phù hợp với năng lực và sở thích của bản thân để phát triển lâu dài tại Nhật Bản.

CHƯƠNG 3

CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI (TOKUTEI KAIGO)

3.1 NGÀNH KAIGO LÀ GÌ?

Kaigo (介護) là công việc hỗ trợ và chăm sóc người cao tuổi trong sinh hoạt hàng ngày.

Do dân số già hóa nhanh chóng, Nhật Bản đang thiếu hụt nghiêm trọng nhân lực ngành chăm sóc người cao tuổi.

Đây là một trong những ngành nghề có nhu cầu tuyển dụng lớn nhất hiện nay.

Mục tiêu của Kaigo

Không chỉ chăm sóc sức khỏe.

Mà còn giúp người cao tuổi:

- Sống an toàn
 - Sống vui vẻ
 - Duy trì khả năng tự lập
 - Có chất lượng cuộc sống tốt hơn
-

3.2 CÔNG VIỆC CỦA NHÂN VIÊN KAIGO

Nhân viên Kaigo không phải là bác sĩ.

Không phải y tá.

Mà là người hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày.

Hỗ trợ ăn uống

Ví dụ:

- Chuẩn bị bữa ăn
- Hỗ trợ cầm muỗng
- Theo dõi tình trạng ăn uống

Tiếng Nhật:

食事介助（しょくじかいじょ）

Shokuji Kaijo

Hỗ trợ di chuyển

Ví dụ:

- Dìu người cao tuổi đi lại
- Đưa lên xe lăn
- Hỗ trợ lên xuống giường

Tiếng Nhật:

移動介助（いどうかいじょ）

Idou Kaijo

Hỗ trợ vệ sinh cá nhân

Ví dụ:

- Tắm
- Rửa mặt
- Thay quần áo

Tiếng Nhật:

入浴介助（にゅうよくかいじょ）

Nyuuyoku Kaijo

Hỗ trợ đi vệ sinh

Ví dụ:

- Dẫn đi nhà vệ sinh
- Thay tã
- Vệ sinh cá nhân

Tiếng Nhật:

排泄介助（はいせつかいじょ）

Haisetsu Kaijo

3.3 MỘT NGÀY LÀM VIỆC CỦA NHÂN VIÊN KAIGO

Ca sáng

06:00

Bắt đầu ca làm việc

06:30

Hỗ trợ thức dậy

07:00

Hỗ trợ ăn sáng

08:00

Vệ sinh cá nhân

09:00

Ghi chép báo cáo

Ca chiều

12:00

Hỗ trợ ăn trưa

13:00

Hoạt động giải trí

15:00

Theo dõi sức khỏe

Ca tối

17:00

Ăn tối

19:00

Hỗ trợ nghỉ ngơi

21:00

Bàn giao ca

3.4 NHỮNG KỸ NĂNG CẦN THIẾT

Kỹ năng giao tiếp

Luôn:

- Mỉm cười
- Lắng nghe
- Tôn trọng

Ví dụ:

「おはようございます。」

Chào buổi sáng.

「ありがとうございます。」

Xin cảm ơn.

Kỹ năng quan sát

Cần phát hiện sớm:

- Sốt
 - Mệt mỏi
 - Té ngã
 - Chán ăn
-

Kỹ năng làm việc nhóm

Kaigo luôn làm việc cùng:

- Điều dưỡng
 - Y tá
 - Bác sĩ
 - Quản lý cơ sở
-

3.5 ADL – HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

ADL là tiêu chuẩn đánh giá khả năng tự lập của người cao tuổi.

Ăn uống

Có thể tự ăn hay không?

Đi lại

Có thể tự đi bộ hay không?

Vệ sinh cá nhân

Có cần hỗ trợ hay không?

Thay quần áo

Có thể tự thay hay không?

3.6 AN TOÀN TRONG CÔNG VIỆC**Không tự ý nâng người cao tuổi**

Phải sử dụng:

- Xe lăn
 - Dụng cụ hỗ trợ
-

Không tự ý cho uống thuốc

Chỉ nhân viên có chuyên môn mới được thực hiện.

Báo cáo ngay khi có sự cố

Ví dụ:

- Té ngã
 - Khó thở
 - Đau ngực
 - Chảy máu
-

3.7 HORENSO TRONG KAIGO**HOUKOKU (Báo cáo)**

Khi có sự việc xảy ra.

RENRAKU (Liên lạc)

Thông tin giữa các ca làm việc.

SOUDAN (Trao đổi)

Khi gặp khó khăn.

3.8 VĂN HÓA TÔN TRỌNG NGƯỜI CAO TUỔI

Tại Nhật Bản:

Người cao tuổi được tôn trọng đặc biệt.

Không được:

✗ Quát mắng

✗ Tranh cãi

✗ Thể hiện thái độ khó chịu

Luôn sử dụng kính ngữ.

Ví dụ:

「お手伝いしましょうか。」

Tôi giúp bác nhé?

3.9 THU NHẬP VÀ CƠ HỘI PHÁT TRIỂN

Mức lương tham khảo:

180.000 – 280.000 yên/tháng

Tương đương:

30 – 50 triệu VNĐ/tháng

(chưa bao gồm tăng ca)

Sau 5 năm:

Có thể:

- Thi Kaigo Fukushishi
 - Trở thành trưởng nhóm
 - Chuyển sang Tokutei Ginou số 2 (nếu chính sách áp dụng)
 - Phát triển lâu dài tại Nhật
-

3.10 NHỮNG PHẨM CHẤT QUAN TRỌNG NHẤT

Một nhân viên Kaigo giỏi cần:

- ✓ Yêu thương con người
 - ✓ Kiên nhẫn
 - ✓ Trung thực
 - ✓ Trách nhiệm
 - ✓ Kỷ luật
 - ✓ Ham học hỏi
-

BÀI TẬP THẢO LUẬN

Câu 1:

Nếu người cao tuổi từ chối ăn cơm, bạn sẽ làm gì?

Câu 2:

Nếu phát hiện người cao tuổi bị sốt, bạn xử lý thế nào?

Câu 3:

Theo bạn phẩm chất nào quan trọng nhất đối với nhân viên Kaigo?

THÔNG điệp HADC

"Chăm sóc người cao tuổi không chỉ là một công việc.

Đó là sự sẻ chia, lòng nhân ái và trách nhiệm đối với cộng đồng.

Mỗi học viên HADC hãy trở thành một nhân viên Kaigo chuyên nghiệp, tận tâm và đáng tin cậy."

CHƯƠNG 4

ĐIỀU KIỆN THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG ĐẶC ĐỊNH KAIGO

4.1 TẠI SAO CẦN TÌM HIỂU ĐIỀU KIỆN THAM GIA?

Nhiều học viên mong muốn sang Nhật làm việc nhưng chưa hiểu rõ các yêu cầu của chương trình.

Việc nắm rõ điều kiện tham gia sẽ giúp:

- ✓ Chuẩn bị đúng hướng
 - ✓ Tiết kiệm thời gian
 - ✓ Tiết kiệm chi phí
 - ✓ Tăng tỷ lệ đỗ phỏng vấn
 - ✓ Tăng cơ hội xuất cảnh nhanh
-

4.2 ĐIỀU KIỆN ĐỘ TUỔI

Thông thường:

- Từ 18 tuổi trở lên

Độ tuổi phù hợp nhất:

- 18 – 35 tuổi

Một số đơn hàng vẫn tiếp nhận:

- 36 – 45 tuổi

Nếu có kinh nghiệm hoặc trình độ tiếng Nhật tốt.

4.3 ĐIỀU KIỆN HỌC VẤN

Yêu cầu tối thiểu:

- Tốt nghiệp THCS hoặc THPT tùy từng đơn vị tuyển dụng

Tuy nhiên:

Người tốt nghiệp THPT trở lên thường có nhiều cơ hội lựa chọn hơn.

4.4 ĐIỀU KIỆN SỨC KHỎE

Người lao động cần:

- ✓ Có đủ sức khỏe làm việc
 - ✓ Không mắc bệnh truyền nhiễm nguy hiểm
 - ✓ Không mắc bệnh cản trở công việc chăm sóc người cao tuổi
-

Một số bệnh cần lưu ý

- Lao phổi tiến triển
 - Viêm gan nặng
 - Bệnh tim mạch nghiêm trọng
 - Bệnh tâm thần chưa ổn định
-

4.5 ĐIỀU KIỆN PHÁP LÝ

Người tham gia cần:

- ✓ Có đầy đủ giấy tờ tùy thân
- ✓ Không có tiền án nghiêm trọng
- ✓ Không vi phạm pháp luật
- ✓ Không thuộc diện cấm xuất cảnh

4.6 ĐIỀU KIỆN TIẾNG NHẬT

Để tham gia Tokutei Kaigo cần đạt:

Phương án 1

JLPT N4 trở lên

hoặc

Phương án 2

JFT-Basic đạt yêu cầu

JLPT LÀ GÌ?

JLPT là kỳ thi đánh giá năng lực tiếng Nhật quốc tế.

Các cấp độ:

N5 → N4 → N3 → N2 → N1

Đối với Tokutei Kaigo:

Yêu cầu tối thiểu:

N4

JFT-BASIC LÀ GÌ?

Là kỳ thi đánh giá khả năng giao tiếp tiếng Nhật cơ bản.

Nội dung gồm:

- Nghe
 - Đọc
 - Từ vựng
 - Giao tiếp thực tế
-

4.7 ĐIỀU KIỆN THI KỸ NĂNG KAIGO

Ngoài tiếng Nhật, ứng viên phải đỗ:

Kỳ thi kỹ năng Kaigo

Nội dung thi gồm:

Chăm sóc người cao tuổi

- Ăn uống
- Di chuyển
- Tắm rửa
- Vệ sinh cá nhân

Kiến thức an toàn

- Phòng ngừa té ngã
- Xử lý tình huống khẩn cấp

Đạo đức nghề nghiệp

- Tôn trọng người cao tuổi
- Bảo mật thông tin

4.8 NHỮNG PHẨM CHẤT NHÀ TUYỂN DỤNG NHẬT BẢN QUAN TÂM

Ngoài bằng cấp, doanh nghiệp Nhật rất chú trọng:

- ✓ Thái độ
- ✓ Kỷ luật
- ✓ Trách nhiệm
- ✓ Khả năng làm việc nhóm
- ✓ Tính trung thực

4.9 HỒ SƠ THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH

Thông thường bao gồm:

1. CCCD
 2. Hộ chiếu
 3. Giấy khai sinh
 4. Bằng tốt nghiệp
 5. Học bạ
 6. Ảnh thẻ
 7. Giấy khám sức khỏe
 8. Chứng chỉ tiếng Nhật (nếu có)
-

4.10 QUY TRÌNH THAM GIA

Bước 1

Tư vấn nghề nghiệp



Bước 2

Đánh giá DISC và Holland



Bước 3

Đăng ký chương trình



Bước 4

Học tiếng Nhật



Bước 5

Học kỹ năng Kaigo



Bước 6

Thi tiếng Nhật

**Bước 7**

Thi kỹ năng Kaigo

**Bước 8**

Phòng vấn doanh nghiệp Nhật

**Bước 9**

Xin tư cách lưu trú

**Bước 10**

Xin visa

**Bước 11**

Xuất cảnh

4.11 LỘ TRÌNH HỌC TẬP TẠI HADC DIGITAL ACADEMY

Giai đoạn 1

Định hướng nghề nghiệp

- DISC
- Holland
- Văn hóa Nhật

Giai đoạn 2

Tiếng Nhật cơ bản

Mục tiêu:

N5 → N4

Giai đoạn 3

Kỹ năng Kaigo

- ADL
 - An toàn lao động
 - Giao tiếp với người cao tuổi
-

Giai đoạn 4

Luyện thi

- JFT-Basic
 - JLPT N4
 - Kỹ năng Kaigo
-

Giai đoạn 5

Phỏng vấn và xuất cảnh

CHECKLIST TRƯỚC KHI ĐĂNG KÝ

- ☐ Tôi đủ 18 tuổi
- ☐ Tôi có mong muốn làm việc tại Nhật
- ☐ Tôi có thể học tiếng Nhật

- ☐ Tôi yêu thích công việc chăm sóc người cao tuổi
 - ☐ Tôi sẵn sàng sống xa gia đình
 - ☐ Tôi cam kết học tập nghiêm túc
 - ☐ Tôi có kế hoạch nghề nghiệp rõ ràng
-

BÀI TẬP TỰ ĐÁNH GIÁ

Câu 1:

Mục tiêu của bạn khi sang Nhật là gì?

.....

Câu 2:

Bạn dự định đạt trình độ tiếng Nhật nào sau 1 năm?

.....

Câu 3:

Bạn cần cải thiện điều gì nhất để đủ điều kiện tham gia chương trình?

.....

THÔNG điệp HADC

"Điều kiện quan trọng nhất để thành công tại Nhật Bản không phải là xuất phát điểm của bạn, mà là sự quyết tâm học tập và thay đổi mỗi ngày."

HADC DIGITAL ACADEMY luôn đồng hành cùng học viên trên hành trình chinh phục ước mơ Nhật Bản.

CHƯƠNG 5

KỲ THI TIẾNG NHẬT VÀ KỸ NĂNG KAIGO

5.1 Tại sao phải thi chứng chỉ?

Để tham gia chương trình Tokutei Kaigo, người lao động cần chứng minh:

- Có khả năng giao tiếp tiếng Nhật cơ bản.
 - Có kiến thức và kỹ năng chăm sóc người cao tuổi.
 - Đủ năng lực làm việc tại Nhật Bản.
-

5.2 Kỳ thi JFT-Basic

JFT-Basic là kỳ thi đánh giá khả năng sử dụng tiếng Nhật trong cuộc sống và công việc.

Nội dung thi

- Từ vựng
- Hội thoại
- Nghe hiểu
- Đọc hiểu

Mục tiêu

Đạt trình độ tương đương N4.

5.3 Kỳ thi JLPT

Các cấp độ:

N5 → N4 → N3 → N2 → N1

Đối với Tokutei Kaigo:

Mục tiêu tối thiểu: N4

Mục tiêu khuyến khích: N3

5.4 Kỳ thi Kỹ năng Kaigo

Nội dung:

Lĩnh vực chăm sóc

- Ăn uống
- Tắm rửa
- Di chuyển
- Hỗ trợ sinh hoạt

Kiến thức an toàn

- Phòng chống té ngã
- Sơ cứu cơ bản
- Vệ sinh và phòng chống lây nhiễm

Đạo đức nghề nghiệp

- Tôn trọng người cao tuổi
 - Bảo mật thông tin
-

5.5 Bí quyết đạt chứng chỉ

- ✓ Học từ vựng mỗi ngày
 - ✓ Nghe tiếng Nhật 30 phút/ngày
 - ✓ Luyện đề thường xuyên
 - ✓ Thực hành hội thoại
 - ✓ Học theo nhóm
-

5.6 Mẫu câu Kaigo thường gặp

おはようございます。

Chào buổi sáng.

お手伝いしましょうか。

Tôi giúp bác nhé?

ありがとうございます。

Xin cảm ơn.

大丈夫ですか。

Bác có sao không ạ?

ゆっくりどうぞ。

Xin hãy từ từ.

Bài tập

1. Mục tiêu tiếng Nhật của bạn sau 6 tháng là gì?
2. Bạn sẽ dành bao nhiêu giờ học mỗi ngày?

=====

CHƯƠNG 6

HỒ SƠ VÀ QUY TRÌNH XUẤT CẢNH

6.1 Hồ sơ cá nhân

Cần chuẩn bị:

- ✓ CCCD
 - ✓ Hộ chiếu
 - ✓ Giấy khai sinh
 - ✓ Bằng tốt nghiệp
 - ✓ Học bạ
 - ✓ Ảnh thẻ
 - ✓ Giấy khám sức khỏe
-

6.2 Các bước tham gia chương trình

Bước 1

Tư vấn hướng nghiệp

↓

Bước 2

Đánh giá DISC và Holland

↓

Bước 3

Đăng ký khóa học

↓

Bước 4

Học tiếng Nhật

**Bước 5**

Học Kaigo

**Bước 6**

Thi JFT-Basic hoặc JLPT

**Bước 7**

Thi kỹ năng Kaigo

**Bước 8**

Phòng vấn doanh nghiệp

**Bước 9**

Xin COE

**Bước 10**

Xin Visa

**Bước 11**

Xuất cảnh

6.3 Chuẩn bị hành lý

Nên mang:

- Hộ chiếu
- Hồ sơ cá nhân
- Thuốc cá nhân
- Quần áo phù hợp
- Tử điện hoặc ứng dụng dịch

Không nên mang:

- Hàng cấm
 - Thực phẩm tươi sống
 - Đồ vật vi phạm pháp luật
-

6.4 Những việc cần làm khi đến Nhật

Trong tuần đầu tiên:

- ✓ Đăng ký địa chỉ cư trú
 - ✓ Mở tài khoản ngân hàng
 - ✓ Đăng ký SIM điện thoại
 - ✓ Tham gia bảo hiểm
 - ✓ Làm quen nơi làm việc
-

Bài tập

Lập danh sách 10 vật dụng bạn sẽ mang sang Nhật.

CHƯƠNG 7

CUỘC SỐNG TẠI NHẬT BẢN

7.1 Nhà ở

Người lao động thường ở:

- Ký túc xá
- Căn hộ công ty
- Nhà thuê riêng

Nguyên tắc:

- ✓ Giữ vệ sinh
 - ✓ Không gây ồn ào
 - ✓ Tôn trọng hàng xóm
-

7.2 Phân loại rác

Nhật Bản quản lý rác rất nghiêm ngặt.

Các loại:

- Rác cháy được
- Rác không cháy được
- Chai nhựa
- Lon nhôm
- Giấy

Không phân loại đúng có thể bị nhắc nhở hoặc xử phạt.

7.3 Giao thông

Phương tiện phổ biến:

- Tàu điện
- Xe buýt

- Xe đạp

Luôn:

- ✓ Xếp hàng
 - ✓ Nhường ghế ưu tiên
 - ✓ Không nói chuyện lớn tiếng
-

7.4 Mua sắm

Các cửa hàng phổ biến:

- Siêu thị
- Combini (cửa hàng tiện lợi)
- Drug Store

Mẹo tiết kiệm:

- Mua hàng giảm giá buổi tối
 - Sử dụng thẻ tích điểm
 - Lập kế hoạch chi tiêu
-

7.5 Ứng xử trong cuộc sống

Người Nhật đánh giá cao:

- ✓ Đúng giờ
- ✓ Trung thực
- ✓ Trách nhiệm
- ✓ Tôn trọng người khác

Không nên:

- ✗ Đi trễ

- ✗ Nói quá lớn
 - ✗ Xả rác bừa bãi
 - ✗ Tự ý nghỉ việc
-

7.6 Sốc văn hóa thường gặp

- Người Nhật rất đúng giờ
- Làm việc theo quy trình
- Ít thể hiện cảm xúc
- Coi trọng tập thể

Cách thích nghi:

- ✓ Quan sát
 - ✓ Học hỏi
 - ✓ Hỏi khi chưa hiểu
 - ✓ Luôn giữ thái độ tích cực
-

7.7 Quản lý tài chính cá nhân

Nguyên tắc HADC:

30% Chi phí sinh hoạt

30% Gửi về cho gia đình

20% Tiết kiệm tại Nhật

10% Học tập nâng cao

10% Dự phòng khẩn cấp

THÔNG ĐIỆP HADC

"Người thành công tại Nhật không phải là người giỏi nhất, mà là người biết học hỏi, thích nghi và kiên trì mỗi ngày."

HADC DIGITAL ACADEMY đồng hành cùng bạn trên hành trình xây dựng tương lai tại Nhật Bản.

CHƯƠNG 8

LUẬT LAO ĐỘNG VÀ QUYỀN LỢI NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI NHẬT BẢN

8.1 TẠI SAO PHẢI HIỂU LUẬT LAO ĐỘNG?

Nhiều lao động nước ngoài gặp khó khăn vì không hiểu rõ quyền lợi và nghĩa vụ của mình.

Hiểu luật lao động giúp:

- ✓ Bảo vệ quyền lợi bản thân
 - ✓ Làm việc đúng quy định
 - ✓ Tránh vi phạm pháp luật
 - ✓ Xây dựng sự nghiệp lâu dài tại Nhật
-

8.2 HỢP ĐỒNG LAO ĐỘNG

Trước khi làm việc, người lao động phải được ký hợp đồng lao động.

Trong hợp đồng thường ghi rõ:

- Chức danh công việc
- Nơi làm việc
- Mức lương
- Thời gian làm việc
- Ngày nghỉ
- Chế độ bảo hiểm

Người lao động cần đọc kỹ trước khi ký.

8.3 THỜI GIAN LÀM VIỆC

Theo quy định chung:

- 8 giờ/ngày
- 40 giờ/tuần

Ví dụ:

08:00 – 17:00

Nghỉ trưa 1 giờ

8.4 LÀM THÊM GIỜ (TĂNG CA)

Khi tăng ca, người lao động được trả lương cao hơn.

Ví dụ:

- Tăng ca ngày thường
- Làm việc ngày nghỉ
- Làm việc ban đêm

Mức trả sẽ cao hơn lương cơ bản theo quy định pháp luật.

8.5 NGHỈ PHÉP

Sau thời gian làm việc theo quy định, người lao động được hưởng:

- ✓ Nghỉ phép năm
 - ✓ Nghỉ lễ
 - ✓ Nghỉ ốm
 - ✓ Nghỉ việc riêng theo quy định
-

8.6 BẢO HIỂM

Người lao động được tham gia:

Bảo hiểm y tế

Dùng khi khám chữa bệnh.

Bảo hiểm hưu trí

Dành cho chế độ an sinh xã hội.

Bảo hiểm thất nghiệp

Hỗ trợ trong trường hợp mất việc làm.

Bảo hiểm tai nạn lao động

Bảo vệ khi xảy ra sự cố trong công việc.

8.7 QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG

Bạn có quyền:

- ✓ Nhận lương đúng hạn
- ✓ Được đối xử công bằng
- ✓ Được làm việc an toàn
- ✓ Được nghỉ ngơi theo quy định
- ✓ Được tư vấn khi gặp khó khăn

8.8 NHỮNG HÀNH VI VI PHẠM PHÁP LUẬT

Không được:

- ✗ Trộm cắp
- ✗ Đánh nhau
- ✗ Làm việc bất hợp pháp

- ✗ Sử dụng ma túy
 - ✗ Gian lận giấy tờ
 - ✗ Bỏ trốn khỏi nơi làm việc
-

8.9 XỬ LÝ KHI CÓ TRANH CHẤP

Bước 1

Trao đổi với quản lý.

Bước 2

Liên hệ bộ phận hỗ trợ người lao động.

Bước 3

Liên hệ nghiệp đoàn hoặc đơn vị hỗ trợ.

Bước 4

Liên hệ cơ quan chức năng nếu cần.

BÀI HỌC QUAN TRỌNG

Hiểu luật là bảo vệ chính mình.

=====

CHƯƠNG 9

AN TOÀN LAO ĐỘNG THEO TIÊU CHUẨN NHẬT BẢN

DÀNH CHO NGÀNH KAIGO – XÂY DỰNG – CƠ KHÍ

9.1 TRIẾT LÝ AN TOÀN CỦA NHẬT BẢN

Người Nhật luôn đặt:

安全第一（あんぜんだいいち）

"An toàn là trên hết"

trước:

- Tiến độ
- Năng suất
- Lợi nhuận

Một công việc dù hoàn thành nhanh nhưng không an toàn vẫn được xem là thất bại.

9.2 NGUYÊN TẮC 3 KHÔNG

Không chủ quan

Không vì quen việc mà bỏ qua quy trình.

Không làm tắt

Luôn thực hiện đúng quy trình kỹ thuật.

Không che giấu sự cố

Mọi nguy cơ đều phải được báo cáo.

9.3 KYT – DỰ ĐOÁN NGUY HIỂM

Kiken Yochi Training

危険予知訓練

Là phương pháp được áp dụng tại hầu hết doanh nghiệp Nhật Bản.

Bước 1

Quan sát hiện trường

Ví dụ:

- Sàn trơn
 - Dây điện hở
 - Xe nâng hoạt động
 - Người cao tuổi đi lại không vững
-

Bước 2

Dự đoán nguy cơ

Có thể xảy ra:

- Té ngã
- Va chạm
- Điện giật
- Kẹp tay

Bước 3

Đề xuất biện pháp

- Đặt biển cảnh báo
- Đeo PPE
- Kiểm tra thiết bị

Bước 4

Xác nhận an toàn trước khi làm việc

9.4 PPE – TRANG BỊ BẢO HỘ CÁ NHÂN

Nguyên tắc

PPE là tuyến bảo vệ cuối cùng của người lao động.

Mũ bảo hộ

JIS T 8131

Bắt buộc trong xây dựng và cơ khí.

Giày bảo hộ

JIS T 8101

Bảo vệ chân khỏi:

- Vật rơi
- Va đập
- Trơn trượt

Kính bảo hộ

JIS T 8147

Dùng khi:

- Cắt
- Mài
- Hàn

Găng tay bảo hộ

Sử dụng theo tính chất công việc.

Khẩu trang

Bắt buộc trong:

- Kaigo
- Y tế
- Công việc nhiều bụi

9.5 AN TOÀN TRONG NGÀNH KAIGO

Nguy cơ thường gặp

Té ngã

Người cao tuổi bị ngã.

Chấn thương lưng

Do nâng người sai kỹ thuật.

Lây nhiễm

- Cúm
- COVID
- Norovirus

Nguyên tắc nâng đỡ người cao tuổi

Không dùng sức lưng

Hạ thấp trọng tâm

Sử dụng chân để nâng

Sử dụng thiết bị hỗ trợ

- Xe lăn
- Transfer board
- Lift

Quy trình phòng chống lây nhiễm

1. Rửa tay

2. Mang khẩu trang
3. Mang găng tay
4. Khử khuẩn bề mặt
5. Xử lý chất thải y tế đúng quy định

9.6 AN TOÀN TRONG NGÀNH XÂY DỰNG

Nguy cơ số 1

Rơi ngã từ trên cao

Chiếm tỷ lệ tai nạn cao nhất.

Quy tắc 100%

Làm việc trên cao phải:

- ✓ Đeo dây an toàn
- ✓ Kiểm tra móc khóa
- ✓ Kiểm tra giàn giáo

Kiểm tra trước ca làm

- ☐ Mũ bảo hộ
- ☐ Dây an toàn
- ☐ Giày bảo hộ
- ☐ Công cụ
- ☐ Điều kiện thời tiết

Cấm tuyệt đối

- ✗ Leo trèo không dây an toàn
- ✗ Làm việc khi say rượu

✗ Tự ý vận hành thiết bị không được phép

9.7 AN TOÀN TRONG NGÀNH CƠ KHÍ

Nguy cơ thường gặp

Kẹp tay

Máy ép

Máy dập

Máy tiện

Bỏng

Hàn

Cắt plasma

Gia công nhiệt

Điện giật

Máy công nghiệp

Tủ điện

LOCK OUT – TAG OUT

Khóa nguồn điện trước khi bảo trì.

Nguyên tắc:

Tắt nguồn

↓

Khóa nguồn

↓

Gắn thẻ cảnh báo



Kiểm tra lại



Mới được sửa chữa

9.8 ỨNG PHÓ ĐỘNG ĐẤT

Khi có động đất:

Trong nhà

- ✓ Chui xuống gầm bàn
- ✓ Bảo vệ đầu
- ✓ Tránh cửa kính

Ngoài trời

- ✓ Tránh cột điện
- ✓ Tránh biển quảng cáo
- ✓ Di chuyển đến khu vực an toàn

9.9 PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Khi phát hiện cháy:

かじ
火事です！

(Có cháy!)



Báo động



Gọi 119



Sử dụng bình chữa cháy nếu an toàn



Sơ tán

9.10 SƠ CỨU CƠ BẢN

Chảy máu

Ép trực tiếp vết thương.

Bỏng

Làm mát bằng nước sạch.

Bất tỉnh

Kiểm tra hô hấp.

Gọi 119.

Ngừng tim

CPR nếu được đào tạo.

9.11 HORENSO TRONG AN TOÀN

Houkoku

Báo cáo sự cố.

Renraku

Liên lạc khẩn cấp.

Soudan

Trao đổi phương án xử lý.

CAM KẾT AN TOÀN HADC

Tôi cam kết:

- ✓ Tuân thủ nội quy an toàn.
- ✓ Sử dụng PPE đúng quy định.
- ✓ Báo cáo mọi nguy cơ mất an toàn.
- ✓ Không làm việc khi không đủ điều kiện.
- ✓ Luôn đặt an toàn lên hàng đầu.

Họ tên: _____

Ngày: _____

Chữ ký: _____

THÔNG DIỆP HADC

"Người lao động chuyên nghiệp không phải là người làm nhanh nhất.

Mà là người hoàn thành công việc một cách an toàn nhất."

あんぜんだいいち
安全第一

AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT.

CHƯƠNG 10

VĂN HÓA DOANH NGHIỆP NHẬT BẢN

10.1 TINH THẦN ĐÚNG GIỜ

Người Nhật xem đúng giờ là biểu hiện của sự tôn trọng.

Quy tắc HADC:

Nếu ca làm bắt đầu lúc 8 giờ.

Bạn nên có mặt lúc:

07:45 – 07:50

10.2 VĂN HÓA CHÀO HỎI

Chào hỏi là nền tảng của giao tiếp.

Một số câu thông dụng:

おはようございます。

Chào buổi sáng.

お疲れ様です。

Cảm ơn mọi người đã làm việc vất vả.

よろしくお願いします。

Mong được giúp đỡ.

ありがとうございます。

Xin cảm ơn.

10.3 TINH THẦN TẬP THỂ

Tại Nhật:

Tập thể quan trọng hơn cá nhân.

Mỗi người đều có trách nhiệm:

- ✓ Hỗ trợ đồng nghiệp
 - ✓ Hoàn thành công việc
 - ✓ Giữ uy tín tập thể
-

10.4 TRÁCH NHIỆM TRONG CÔNG VIỆC

Khi mắc lỗi:

- ✓ Thành thật nhận lỗi
- ✓ Báo cáo ngay
- ✓ Đề xuất giải pháp

Không nên:

- ✗ Che giấu lỗi
 - ✗ Đổ lỗi cho người khác
-

10.5 NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH

- ✗ Đi trễ
- ✗ Nghỉ việc đột ngột
- ✗ Sử dụng điện thoại trong giờ làm
- ✗ Nói chuyện riêng quá nhiều
- ✗ Không tuân thủ quy trình

10.6 TÌNH THẦN OMOTENASHI

Omotenashi là văn hóa phục vụ bằng sự chân thành.

Nguyên tắc:

Luôn nghĩ đến người khác trước.

Đây là yếu tố rất quan trọng trong ngành Kaigo.

THÔNG điệp HADC

"Người Nhật đánh giá thái độ trước khi đánh giá năng lực."

=====

CHƯƠNG 11

KAIZEN – 6S – HORENSO – DISC – HOLLAND – PHI NGÔN NGỮ

11.1 KAIZEN

Kaizen (改善 – かいぜん) là một trong những triết lý quản lý nổi tiếng của Nhật Bản. "Kai" (改) nghĩa là thay đổi, "Zen" (善) nghĩa là tốt hơn. Kaizen được hiểu là "thay đổi để tốt hơn" hoặc "cải tiến liên tục".

Người Nhật tin rằng:

「今日より明日、明日より未来」
"Hôm nay tốt hơn hôm qua, ngày mai tốt hơn hôm nay."

Kaizen không yêu cầu những thay đổi lớn lao. Chỉ cần mỗi ngày cải tiến một chút, kiên trì thực hiện trong thời gian dài sẽ tạo nên thành công vượt bậc.

MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài này, học viên có thể:

- Hiểu được ý nghĩa của Kaizen.
 - Nhận biết các loại lãng phí trong công việc.
 - Áp dụng Kaizen vào học tập, làm việc và cuộc sống.
 - Hình thành thói quen cải tiến bản thân mỗi ngày.
-

PHẦN 1: KAIZEN LÀ GÌ?

Kaizen là:

- ✓ Cải tiến nhỏ.
- ✓ Thực hiện liên tục.
- ✓ Kiên trì mỗi ngày.

Ví dụ:

- Hôm nay học 10 từ tiếng Nhật.
- Ngày mai học thêm 10 từ.
- Sau 1 năm có thể tích lũy hơn 3.650 từ vựng.

Đó chính là Kaizen.

PHẦN 2: TẠI SAO DOANH NGHIỆP NHẬT ÁP DỤNG KAIZEN?

Mục tiêu của Kaizen:

1. Tăng năng suất.
2. Nâng cao chất lượng.
3. Giảm lãng phí.
4. Đảm bảo an toàn.
5. Tăng lợi nhuận.

Kaizen giúp doanh nghiệp phát triển bền vững và tạo môi trường làm việc hiệu quả.

PHẦN 3: 8 LOẠI LÃNG PHÍ TRONG KAIZEN

1. Chờ đợi

- Chờ máy móc.
- Chờ nguyên vật liệu.
- Chờ chỉ đạo.

2. Di chuyển không cần thiết

- Đi tìm dụng cụ.
- Đi lấy hồ sơ nhiều lần.

3. Thao tác thừa

- Làm lại nhiều lần.
- Ghi chép trùng lặp.

4. Tồn kho quá nhiều

- Hàng hóa tồn đọng.

- Hồ sơ chưa xử lý.

5. Sản xuất dư thừa

- Làm nhiều hơn nhu cầu thực tế.

6. Vận chuyển không cần thiết

- Di chuyển hàng hóa nhiều lần.

7. Sai lỗi

- Ghi sai thông tin.
- Làm sai quy trình.

8. Lãng phí nguồn nhân lực

- Không tận dụng được năng lực nhân viên.
- Không lắng nghe ý tưởng cải tiến.

PHẦN 4: KAIZEN TRONG HỌC TẬP

KHÔNG NÊN:

✗ Học dồn.

✗ Học đối phó.

✗ Học theo cảm hứng.

NÊN:

✓ Học đều mỗi ngày.

✓ Ghi chép cẩn thận.

✓ Ôn tập thường xuyên.

✓ Đặt mục tiêu nhỏ hàng ngày.

PHẦN 5: KAIZEN TRONG CÔNG VIỆC TẠI NHẬT

Bước 1: Quan sát

- Điều gì đang gây lãng phí?

Bước 2: Đề xuất

- Có cách nào tốt hơn không?

Bước 3: Thực hiện

- Áp dụng cải tiến nhỏ.

Bước 4: Báo cáo

- Chia sẻ kết quả với cấp trên.

CÂU CHUYỆN KAIZEN

Một công nhân phải cúi xuống lấy dụng cụ hơn 500 lần mỗi ngày.

Anh đề xuất nâng giá đỡ dụng cụ lên ngang tầm tay.

Kết quả:

- Tiết kiệm thời gian.
- Giảm đau lưng.
- Tăng năng suất.
- Nâng cao sự hài lòng trong công việc.

Đó chính là Kaizen.

13 TƯ DUY KAIZEN THÀNH CÔNG

1. Luôn đúng giờ.
2. Tôn trọng người khác.
3. Luôn mỉm cười.
4. Giữ lời hứa.
5. Tự giác kỷ luật.
6. Tác phong chuyên nghiệp.
7. Biết lắng nghe.
8. Tôn trọng quy trình.

9. Chủ động học hỏi.
 10. Hợp tác với tập thể.
 11. Không ngừng cải tiến.
 12. Chịu trách nhiệm.
 13. Luôn biết ơn.
-

THÔNG điệp KẾT THÚC

Kaizen không phải là làm những việc lớn lao.

Kaizen là:

- Tiến bộ 1% mỗi ngày.
- Không ngừng học hỏi.
- Không ngừng hoàn thiện bản thân.

Nếu mỗi ngày tốt hơn 1%, sau một năm bạn sẽ trở thành phiên bản tốt hơn rất nhiều của chính mình.

"Hôm nay tốt hơn hôm qua – Ngày mai tốt hơn hôm nay – Tương lai tốt hơn ngày mai."

11.2 6S

S1 – Seiri (Sàng lọc) - 整理 (せいり)

Loại bỏ vật dụng không cần thiết.

S2 – Seiton (Sắp xếp) - 整頓 (せいとん)

Sắp xếp ngăn nắp.

S3 – Seiso (Sạch sẽ) - 清掃 (せいそう)

Giữ vệ sinh.

S4 – Seiketsu (Săn sóc) - 清潔 (せいけつ)

Duy trì tiêu chuẩn.

S5 – Shitsuke (Sẵn sàng) - 躰 (しつけ)

Tạo thói quen tốt.

S6 – Sahou (Tác phong) 作法 (さほう)

Tác phong, lễ nghi, phép tắc ứng xử, phong cách hành động đúng mực trong công việc và cuộc sống.

- **Aisatsu** (Chào hỏi)
- **Reigi** (Lễ phép)
- **Jikan** (Đúng giờ)
- **Houkoku** (Báo cáo)
- **Sekinin** (Trách nhiệm)

11.3 HORENSO

HORENSO (ほうれんそう) là nguyên tắc giao tiếp và chia sẻ thông tin được áp dụng rộng rãi trong các doanh nghiệp Nhật Bản. HORENSO giúp công việc được thực hiện đúng tiến độ, hạn chế sai sót, nâng cao tinh thần trách nhiệm và xây dựng môi trường làm việc chuyên nghiệp.

HOUKOKU — 報告 — ほうこく — Báo cáo

Báo cáo kết quả công việc, tiến độ hoặc các vấn đề phát sinh cho cấp trên đúng thời điểm.

Ví dụ:

- Báo cáo hoàn thành nhiệm vụ.
- Báo cáo sự cố trong quá trình làm việc.
- Báo cáo tiến độ công việc hằng ngày.

RENRAKU — 連絡 — れんらく — Liên lạc

Chủ động truyền đạt thông tin cần thiết đến đồng nghiệp, cấp trên hoặc các bộ phận liên quan một cách đầy đủ và chính xác.

Ví dụ:

- Thông báo thay đổi lịch làm việc.
- Báo tin nghỉ phép hoặc đi muộn.
- Chia sẻ thông tin cần thiết cho nhóm.

SOUDAN — 相談—そうだん—Trao đổi

Khi gặp khó khăn, chưa hiểu công việc hoặc cần đưa ra quyết định quan trọng, hãy chủ động trao đổi và xin ý kiến từ người có kinh nghiệm.

Ví dụ:

- Hỏi khi chưa rõ yêu cầu công việc.
- Xin hướng dẫn khi gặp sự cố.
- Tham khảo ý kiến trước khi thực hiện nhiệm vụ mới.

LỢI ÍCH CỦA HORENSO

- ✓ Công việc diễn ra thuận lợi, hiệu quả.
- ✓ Giảm thiểu sai sót và rủi ro.
- ✓ Tăng cường tinh thần trách nhiệm.
- ✓ Nâng cao khả năng làm việc nhóm.
- ✓ Xây dựng niềm tin trong doanh nghiệp.

THỰC HÀNH HÀNG NGÀY

- Báo cáo tiến độ công việc cuối ngày.
- Liên lạc khi có thay đổi về lịch trình.
- Trao đổi ngay khi gặp khó khăn hoặc chưa hiểu công việc.
- Không tự ý xử lý vấn đề vượt quá thẩm quyền.

Thông điệp HADC:

"Người lao động chuyên nghiệp không phải là người không mắc lỗi, mà là người biết báo cáo, liên lạc và trao đổi đúng lúc. Hãy thực hiện HORENSO mỗi ngày để xây dựng sự tin tưởng và thành công tại Nhật Bản."

11.4 DISC

Bài học DISC giúp học viên khám phá và hiểu rõ tính cách của bản thân thông qua 4 nhóm hành vi: D (Thủ lĩnh), I (Truyền cảm hứng), S (Ổn định) và C (Nguyên tắc). Thông qua 24 câu hỏi trắc nghiệm, học viên nhận biết điểm mạnh, điểm cần cải thiện và nâng cao kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, thích nghi hiệu quả với môi trường học tập và làm việc tại Nhật Bản.

MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau bài học này, học viên sẽ:

- Hiểu ý nghĩa của từng câu hỏi DISC
- Nhận biết nhóm tính cách nổi trội của bản thân
- Hiểu điểm mạnh và điểm cần cải thiện
- Biết cách ứng dụng DISC trong học tập và làm việc tại Nhật Bản

PHẦN 1: DISC LÀ GÌ?

DISC là công cụ đánh giá hành vi của con người thông qua 4 nhóm tính cách:

D – Dominance (Thủ lĩnh)

Người thích:

- Quyết định
- Thử thách
- Kết quả
- Cạnh tranh

I – Influence (Truyền cảm hứng)

Người thích:

- Giao tiếp
- Kết nối
- Sáng tạo
- Tạo động lực

S – Steadiness (Ổn định)

Người thích:

- Hòa hợp
- Hợp tác
- Hỗ trợ
- Kiên trì

C – Compliance (Nguyên tắc)

Người thích:

- Chính xác

- Logic
- Quy trình
- Chất lượng

PHẦN 2: GIẢI THÍCH TỪNG CÂU HỎI

Câu 1

Khi làm việc nhóm, tôi thường:

A. Chủ động chỉ đạo mọi người → D

Người thích lãnh đạo và kiểm soát tiến độ.

B. Tạo không khí vui vẻ → I

Người thích kết nối và tạo năng lượng cho tập thể.

C. Hỗ trợ đồng đội → S

Người luôn quan tâm và giúp đỡ người khác.

D. Làm đúng quy trình → C

Người chú trọng quy định và tiêu chuẩn.

Câu 2

Khi gặp khó khăn tôi:

A. Tìm cách giải quyết ngay → D

Tập trung vào hành động.

B. Tìm người trao đổi → I

Tập trung vào giao tiếp.

C. Kiên nhẫn xử lý → S

Tập trung vào sự ổn định.

D. Thu thập đủ thông tin rồi mới làm → C

Tập trung vào độ chính xác.

Câu 3

Người khác thường nhận xét tôi:

A. Quyết đoán → D

B. Hoạt bát → I

C. Hiền hòa → S

D. Cẩn thận → C

Đây là câu hỏi phản ánh hình ảnh của bạn trong mắt người khác.

Câu 4

Tôi thích:

A. Thử thách → D

B. Giao tiếp → I

C. Hợp tác → S

D. Sự rõ ràng → C

Câu hỏi này đo động lực bên trong.

Câu 5

Trong công việc tôi quan tâm:

A. Kết quả → D

B. Quan hệ → I

C. Sự ổn định → S

D. Chất lượng → C

Mỗi người đều có một ưu tiên khác nhau khi làm việc.

Câu 6

Tôi ghét nhất:

A. Chậm chạp → D

B. Buồn tẻ → I

C. Xung đột → S

D. Sai sót → C

Điều khiến bạn khó chịu nhất thường phản ánh tính cách thật của bạn.

Câu 7

Khi học tập tôi:

A. Muốn học nhanh → D

B. Thích học theo nhóm → I

C. Học từng bước → S

D. Học thật kỹ → C

Đây là phong cách học tập đặc trưng.

Câu 8

Khi phỏng vấn:

A. Tôi tự tin thể hiện → D

B. Tôi nói chuyện tự nhiên → I

C. Tôi bình tĩnh lắng nghe → S

D. Tôi chuẩn bị kỹ lưỡng → C

Câu hỏi này phản ánh hành vi trong môi trường áp lực.

Câu 9

Tôi thích môi trường:

A. Cạnh tranh → D

B. Năng động → I

C. Thân thiện → S

D. Chuyên nghiệp → C

Câu 10

Tôi thường:

A. Ra quyết định nhanh → D

B. Truyền cảm hứng → I

C. Giúp đỡ người khác → S

D. Kiểm tra chi tiết → C

Câu 11

Tôi muốn người khác:

A. Tôn trọng năng lực → D

B. Yêu quý mình → I

C. Tin tưởng mình → S

D. Đánh giá cao chuyên môn → C

Câu 12

Khi có thay đổi:

- A. Chấp nhận ngay → D
- B. Hào hứng → I
- C. Cần thời gian thích nghi → S
- D. Muốn biết lý do → C

Câu 13

Trong lớp học tôi:

- A. Thường phát biểu → D
- B. Kết bạn nhiều → I
- C. Hỗ trợ bạn học → S
- D. Ghi chép đầy đủ → C

Câu 14

Tôi thích:

- A. Lãnh đạo → D
- B. Giao tiếp → I
- C. Chăm sóc → S
- D. Phân tích → C

Câu 15

Tôi cảm thấy khó chịu khi:

- A. Bị kiểm soát $\rightarrow$ D
- B. Bị phốt lờ $\rightarrow$ I
- C. Bị chỉ trích $\rightarrow$ S
- D. Công việc thiếu logic $\rightarrow$ C

Câu 16

Tôi có xu hướng:

- A. Mạnh mẽ $\rightarrow$ D
- B. Nhiệt tình $\rightarrow$ I
- C. Kiên nhẫn $\rightarrow$ S
- D. Chính xác $\rightarrow$ C

Câu 17

Mục tiêu của tôi là:

- A. Thành công $\rightarrow$ D
- B. Được yêu mến $\rightarrow$ I
- C. Sự ổn định $\rightarrow$ S
- D. Chuyên môn cao $\rightarrow$ C

Câu 18

Tôi thường:

- A. Thúc đẩy tiến độ $\rightarrow$ D
- B. Tạo động lực $\rightarrow$ I

C. Hỗ trợ người khác → S

D. Kiểm tra chất lượng → C

Câu 19

Tôi thích công việc:

A. Có quyền quyết định → D

B. Tiếp xúc nhiều người → I

C. Chăm sóc con người → S

D. Có quy trình rõ ràng → C

Câu 20

Khi có mâu thuẫn:

A. Đối diện giải quyết → D

B. Thuyết phục → I

C. Hòa giải → S

D. Phân tích nguyên nhân → C

Câu 21

Tôi thường được giao:

A. Trưởng nhóm → D

B. Người kết nối → I

C. Người hỗ trợ → S

D. Người kiểm tra → C

Câu 22

Điểm mạnh nhất của tôi:

- A. Quyết đoán → D
- B. Nhiệt huyết → I
- C. Kiên trì → S
- D. Chính xác → C

Câu 23

Tôi muốn công việc:

- A. Có thử thách → D
- B. Có nhiều người → I
- C. Có ý nghĩa → S
- D. Có hệ thống → C

Câu 24

Tôi tự đánh giá mình là:

- A. Mạnh mẽ → D
- B. Hoạt bát → I
- C. Điềm tĩnh → S
- D. Cẩn thận → C

PHẦN 3: KẾT QUẢ DISC

Cộng tổng số câu:

A = D

B = I

C = S

D = C

Nhóm nào có điểm cao nhất là nhóm tính cách nổi trội của bạn.

THÔNG ĐIỆP DÀNH CHO HỌC VIÊN HADC

Không có nhóm DISC nào tốt hơn nhóm nào.

Người thành công là người hiểu được điểm mạnh của mình và biết điều chỉnh hành vi phù hợp với môi trường làm việc.

Khi làm việc tại Nhật Bản:

- D cần học thêm tính kiên nhẫn.
- I cần học thêm tính kỷ luật.
- S cần mạnh dạn hơn.
- C cần linh hoạt hơn.

Hiểu DISC chính là bước đầu tiên để hiểu bản thân và phát triển nghề nghiệp bền vững.

11.5 HOLLAND

KHÁM PHÁ NĂNG LỰC – ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP TƯƠNG LAI

MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi hoàn thành bài học, học viên sẽ:

- Hiểu mô hình Holland (RIASEC)
- Nhận biết nhóm năng lực nổi bật của bản thân
- Hiểu ý nghĩa của từng câu hỏi trong bài kiểm tra
- Biết lựa chọn ngành nghề phù hợp
- Xác định hướng phát triển nghề nghiệp tại Nhật Bản hoặc Việt Nam

PHẦN 1: HOLLAND LÀ GÌ?

Holland là mô hình định hướng nghề nghiệp nổi tiếng thế giới.

Theo Holland, mỗi người đều có xu hướng thuộc một hoặc nhiều nhóm tính cách nghề nghiệp sau:

R – Realistic (Thực tế)

I – Investigative (Nghiên cứu)

A – Artistic (Nghệ thuật)

S – Social (Xã hội)

E – Enterprising (Lãnh đạo)

C – Conventional (Quy chuẩn)

Không có nhóm nào tốt hơn nhóm nào.

Điều quan trọng là chọn nghề phù hợp với bản thân.

PHẦN 2: GIẢI THÍCH 6 NHÓM NĂNG LỰC

NHÓM R – REALISTIC (THỰC TẾ)

Đặc điểm

- Thích làm việc bằng tay
- Thích máy móc thiết bị
- Thích công việc kỹ thuật
- Ưu hành động hơn lý thuyết

Ý nghĩa các câu hỏi

Các câu hỏi như:

- Thích sửa chữa thiết bị điện
- Thích vận hành máy móc
- Thích làm việc ngoài trời
- Thích sử dụng công cụ cầm tay

được dùng để đánh giá khả năng thích nghi với công việc kỹ thuật.

Nghề nghiệp phù hợp

- Cơ khí
- Điện công nghiệp
- Hàn
- Xây dựng
- Vận hành máy CNC
- Bảo trì thiết bị
- Nông nghiệp công nghệ cao

Tại Nhật Bản

- Cơ khí chế tạo
- Bảo dưỡng máy móc
- Xây dựng
- Hàn
- Điện

NHÓM I – INVESTIGATIVE (NGHIÊN CỨU)

Đặc điểm

- Thích tìm hiểu
- Thích đặt câu hỏi
- Thích phân tích
- Thích khám phá nguyên nhân

Ý nghĩa các câu hỏi

Ví dụ:

- Tôi thích tìm hiểu nguyên nhân sự việc
- Tôi thích giải quyết vấn đề phức tạp
- Tôi thích nghiên cứu công nghệ mới

Các câu hỏi này đo khả năng tư duy logic và phân tích.

Nghề phù hợp

- Kỹ sư
- IT

- Nghiên cứu
- Y tế
- Dược
- Công nghệ

Tại Nhật Bản

- Kỹ sư IT
- Kỹ sư cơ khí
- Kỹ sư điện
- Phân tích dữ liệu

NHÓM A – ARTISTIC (NGHỆ THUẬT)

Đặc điểm

- Sáng tạo
- Giàu ý tưởng
- Yêu cái đẹp
- Thích thể hiện bản thân

Ý nghĩa các câu hỏi

Ví dụ:

- Thích thiết kế hình ảnh
- Thích sáng tạo nội dung
- Thích quay video
- Thích viết bài

Nhóm này đo khả năng sáng tạo và nghệ thuật.

Nghề phù hợp

- Thiết kế đồ họa
- Marketing
- Content Creator
- Nhiếp ảnh
- Truyền thông

Tại Nhật Bản

- Thiết kế

- Marketing
- Sáng tạo nội dung số
- Truyền thông doanh nghiệp

NHÓM S – SOCIAL (XÃ HỘI)

Đặc điểm

- Yêu thích giúp đỡ người khác
- Quan tâm cộng đồng
- Dễ đồng cảm
- Giao tiếp tốt

Ý nghĩa các câu hỏi

Ví dụ:

- Thích chăm sóc người già
- Thích giúp đỡ người khác
- Thích hướng dẫn người khác học tập

Các câu hỏi này đo khả năng phục vụ và chăm sóc con người.

Nghề phù hợp

- Điều dưỡng
- Giáo viên
- Tư vấn viên
- Công tác xã hội

Tại Nhật Bản

- Kaigo (chăm sóc người cao tuổi)
- Điều dưỡng
- Hỗ trợ cộng đồng
- Giáo dục

NHÓM E – ENTERPRISING (LÃNH ĐẠO)

Đặc điểm

- Tự tin
- Thích dẫn dắt
- Thích kinh doanh
- Có tinh thần cạnh tranh

Ý nghĩa các câu hỏi

Ví dụ:

- Thích lãnh đạo nhóm
- Thích kinh doanh
- Thích bán hàng
- Thích đưa ra quyết định

Nhóm này đo năng lực lãnh đạo và quản lý.

Nghề phù hợp

- Kinh doanh
- Quản lý
- Marketing
- Khởi nghiệp

Tại Nhật Bản

- Quản lý sản xuất
- Trưởng nhóm
- Kinh doanh quốc tế
- Quản lý nhân sự

NHÓM C – CONVENTIONAL (QUY CHUẨN)

Đặc điểm

- Cẩn thận
- Chính xác
- Thích quy trình
- Yêu thích sự ngăn nắp

Ý nghĩa các câu hỏi

Ví dụ:

- Thích làm việc theo quy trình
- Thích kiểm tra chi tiết
- Thích quản lý hồ sơ
- Thích thống kê dữ liệu

Nhóm này đánh giá khả năng làm việc có hệ thống.

Nghề phù hợp

- Kế toán
- Hành chính
- Văn phòng
- Kiểm soát chất lượng

Tại Nhật Bản

- Văn phòng
- Quản lý hồ sơ
- QC kiểm tra chất lượng
- Hành chính nhân sự

PHẦN 3: CÁCH ĐỌC KẾT QUẢ

Cộng điểm từng nhóm:

R = Tổng điểm 10 câu nhóm R

I = Tổng điểm 10 câu nhóm I

A = Tổng điểm 10 câu nhóm A

S = Tổng điểm 10 câu nhóm S

E = Tổng điểm 10 câu nhóm E

C = Tổng điểm 10 câu nhóm C

Ba nhóm có điểm cao nhất sẽ tạo thành mã Holland của bạn.

Ví dụ: SEC

→ Social + Enterprising + Conventional

→ Phù hợp với:

- Điều dưỡng
- Tư vấn
- Quản lý dịch vụ

Ví dụ: RIC

→ Realistic + Investigative + Conventional

→ Phù hợp với:

- Kỹ sư
- Cơ khí
- Điện
- Bảo trì

PHẦN 4: LIÊN HỆ NGUYỆN VỌNG NGHỀ NGHIỆP

Sau khi làm bài Holland, học viên sẽ trả lời thêm:

Bạn muốn làm việc ở đâu?

- Việt Nam
- Nhật Bản

Thu nhập mong muốn sau 5 năm?

- Dưới 15 triệu
- 15 – 25 triệu
- 25 – 40 triệu
- 40 – 60 triệu
- Trên 60 triệu

Môi trường làm việc yêu thích?

- Văn phòng
- Nhà máy
- Bệnh viện
- Trường học
- Kinh doanh
- Sáng tạo

Thông tin này giúp HADC xây dựng lộ trình nghề nghiệp phù hợp nhất cho từng học viên.

THÔNGIỆP KẾT THÚC

Không có nghề tốt nhất.

Chỉ có nghề phù hợp nhất.

Hiểu năng lực bản thân là bước đầu tiên để lựa chọn đúng ngành nghề, phát triển sự nghiệp bền vững và thành công trong tương lai.

11.6 PHI NGÔN NGỮ

Mục tiêu khóa học Sau khi hoàn thành khóa học, học viên có thể: Hiểu được tầm quan trọng của giao tiếp phi ngôn ngữ. Áp dụng đúng tác phong làm việc theo văn hóa Nhật Bản. Tạo ấn tượng tốt trong phỏng vấn, học tập và làm việc tại Nhật. Nâng cao khả năng hòa nhập với môi trường doanh nghiệp Nhật Bản.

11.6.1 PHI NGÔN NGỮ LÀ GÌ?

Khái niệm

Phi ngôn ngữ là hình thức truyền đạt thông tin không sử dụng lời nói mà thông qua:

- Ánh mắt
- Nụ cười
- Cử chỉ
- Tư thế
- Trang phục
- Khoảng cách giao tiếp
- Giọng điệu

Ý nghĩa

Người Nhật đánh giá rất cao tác phong và thái độ.

Một người có năng lực trung bình nhưng tác phong tốt thường được đánh giá cao hơn người có năng lực tốt nhưng thiếu kỷ luật.

11.6.2 NGHỆ THUẬT CÚI CHÀO (OJIGI)

Eshaku (15°)

Dùng khi chào hỏi thông thường.

Keirei (30°)

Dùng khi gặp khách hàng hoặc cấp trên.

Saikeirei (45°)

Dùng để cảm ơn hoặc xin lỗi trang trọng.

Thực hành

- Cúi chào khi vào lớp.
- Cúi chào khi kết thúc buổi học.
- Cúi chào khi phỏng vấn.

11.6.3 ÁNH MẮT VÀ NỤ CƯỜI

Ánh mắt

Nên:

- Nhìn vào vùng mắt và mũi.
- Thể hiện sự tập trung.

Không nên:

- Nhìn chằm chằm.
- Nhìn xuống đất liên tục.
- Liếc ngang khi giao tiếp.

Nụ cười

Người Nhật xem nụ cười là biểu hiện của sự thân thiện và chuyên nghiệp.

Thực hành:

- Mỉm cười khi chào hỏi.
- Mỉm cười khi cảm ơn.
- Mỉm cười khi hỗ trợ người khác.

11.6.4 TƯ THẾ ĐỨNG – NGỒI

Đứng

- Vai thẳng.
- Hai tay tự nhiên.
- Không khoanh tay.

Ngồi

- Ngồi thẳng lưng.
- Không rung chân.
- Không ngả người ra sau.

Thực hành phòng vãn

- Ngồi thẳng.
- Hai tay đặt trên đùi.
- Luôn giữ thái độ tự tin.

11.6.5 GIAO TIẾP TRONG DOANH NGHIỆP NHẬT

Nguyên tắc HORENSO

HOUKOKU (Báo cáo)

Báo cáo công việc đúng thời điểm.

RENRAKU (Liên lạc)

Thông tin đầy đủ và chính xác.

SOUDAN (Trao đổi)

Tham khảo ý kiến khi gặp khó khăn.

Thực hành

- Báo cáo tiến độ công việc.
- Xin phép nghỉ học.
- Báo cáo sự cố phát sinh.

11.6.6 PHI NGÔN NGỮ TRONG NGÀNH KAIGO

Khi tiếp xúc người cao tuổi

- Luôn mỉm cười.
- Giữ ánh mắt thân thiện.
- Nói chậm và rõ ràng.
- Không tỏ thái độ khó chịu.

Nguyên tắc

Tôn trọng – Lắng nghe – Đồng cảm – Hỗ trợ.

11.6.7 PHÒNG VẤN NHẬT BẢN

Trước phỏng vấn

- Trang phục chỉnh tề.
- Đến sớm 15 phút.

Trong phỏng vấn

- Cúi chào.
- Giữ tư thế chuẩn.
- Trả lời rõ ràng.

Sau phỏng vấn

- Cảm ơn nhà tuyển dụng.
- Cúi chào trước khi rời phòng.

13 ĐIỀU TƯ DUY PHI NGÔN NGỮ THÀNH CÔNG

1. Luôn đúng giờ.
2. Tôn trọng người khác.
3. Luôn mỉm cười.
4. Giữ lời hứa.
5. Tự giác kỷ luật.
6. Tác phong chuyên nghiệp.

7. Biết lắng nghe.
8. Tôn trọng quy trình.
9. Chủ động học hỏi.
10. Hợp tác với tập thể.
11. Không ngừng cải tiến.
12. Chịu trách nhiệm.
13. Luôn biết ơn.

11.7 ỨNG DỤNG TRONG NGÀNH KAIGO

Người có:

DISC nhóm S

↓

Thích hợp chăm sóc người cao tuổi.

DISC nhóm C

↓

Thích hợp ghi chép và quản lý hồ sơ.

Holland nhóm S

↓

Phù hợp ngành Kaigo.

Holland nhóm E

↓

Có tiềm năng trở thành tổ trưởng.

KẾ HOẠCH PHÁT TRIỂN BẢN THÂN HADC

Mỗi học viên cần:

- ✓ Học tiếng Nhật mỗi ngày
- ✓ Rèn luyện sức khỏe

- ✓ Áp dụng 5S
- ✓ Thực hiện Horenso
- ✓ Hiểu DISC
- ✓ Xây dựng lộ trình nghề nghiệp bằng Holland

TỔNG KẾT CHƯƠNG 11

Thành công tại Nhật Bản không chỉ dựa vào chuyên môn.

Mà còn phụ thuộc vào:

- Tư duy Kaizen
- Kỷ luật 5S
- Giao tiếp Horenso
- Hiểu bản thân bằng DISC
- Định hướng nghề nghiệp bằng Holland

Đó chính là nền tảng phát triển bền vững của học viên HADC DIGITAL ACADEMY.

CHƯƠNG 12

HƯỚNG DẪN TIẾT KIỆM VÀ PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP 5 NĂM TẠI NHẬT BẢN

12.1 TƯ DUY THÀNH CÔNG TẠI NHẬT BẢN

Nhiều người sang Nhật với mục tiêu:

- Kiếm tiền
- Hỗ trợ gia đình
- Trả nợ
- Tích lũy vốn

Tuy nhiên, những người thành công nhất thường có thêm mục tiêu:

- ✓ Nâng cao trình độ tiếng Nhật
- ✓ Phát triển nghề nghiệp
- ✓ Học hỏi kỹ năng quản lý
- ✓ Xây dựng tương lai lâu dài

Hãy xem 5 năm tại Nhật là cơ hội để thay đổi cuộc đời.

12.2 XÂY DỰNG MỤC TIÊU 5 NĂM

Năm 1

Mục tiêu:

- Thích nghi cuộc sống
 - Hoàn thành công việc
 - Đạt JLPT N4 hoặc N3
-

Năm 2

Mục tiêu:

- Thành thạo công việc
 - Tăng thu nhập
 - Xây dựng quỹ tiết kiệm đầu tiên
-

Năm 3

Mục tiêu:

- Trở thành nhân viên nòng cốt
 - Hỗ trợ người mới
 - Đạt JLPT N3
-

Năm 4

Mục tiêu:

- Nâng cao chuyên môn
 - Học kỹ năng quản lý
 - Hướng tới vị trí trưởng nhóm
-

Năm 5

Mục tiêu:

- Đạt JLPT N2
 - Trở thành Leader
 - Chuẩn bị kế hoạch lâu dài
-

12.3 QUẢN LÝ THU NHẬP HIỆU QUẢ

Ví dụ:

Thu nhập thực nhận:

200.000 yên/tháng

Nguyên tắc HADC:

50%

Chi phí sinh hoạt

100.000 yên

30%

Tiết kiệm

60.000 yên

10%

Học tập và phát triển

20.000 yên

10%

Quỹ dự phòng

20.000 yên

12.4 NHỮNG SAI LÂM THƯỜNG GẶP

Không nên:

X Mua sắm quá mức

X Vay tiền tiêu dùng

X Cờ bạc

X Đầu tư thiếu hiểu biết

✗ Tiêu hết tiền tăng ca

12.5 KẾ HOẠCH TIẾT KIỆM 5 NĂM

Ví dụ:

Tiết kiệm:

60.000 yên/tháng

1 năm:

720.000 yên

5 năm:

3.600.000 yên

Tương đương hàng trăm triệu đồng Việt Nam.

Nếu kết hợp tăng ca và nâng cao thu nhập, số tiền tích lũy có thể cao hơn nhiều.

12.6 ĐẦU TƯ CHO BẢN THÂN

Khoản đầu tư sinh lời cao nhất là:

Đầu tư vào chính mình.

Nên đầu tư:

- ✓ Tiếng Nhật
 - ✓ Tin học
 - ✓ Kỹ năng nghề
 - ✓ Kỹ năng quản lý
 - ✓ Kỹ năng giao tiếp
-

12.7 PHÁT TRIỂN TIẾNG NHẬT

Lộ trình khuyến nghị:

Năm 1:

N4

Năm 2:

N3

Năm 3:

N3 vững chắc

Năm 4:

N2

Năm 5:

N2 trở lên

12.8 CON ĐƯỜNG THĂNG TIẾN TRONG NGÀNH KAIGO

Nhân viên mới

↓

Nhân viên chính thức

↓

Người hướng dẫn

↓

Tổ trưởng

↓

Quản lý nhóm



Chuyên gia Kaigo

12.9 XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN

Người Nhật đánh giá cao:

- ✓ Đúng giờ
- ✓ Trung thực
- ✓ Chăm chỉ
- ✓ Có trách nhiệm
- ✓ Ham học hỏi

Mỗi ngày hãy xây dựng hình ảnh:

"Người Việt Nam đáng tin cậy."

12.10 KẾ HOẠCH SAU KHI VỀ NƯỚC

Sau khi hoàn thành chương trình, học viên có thể:

Lựa chọn 1

Tiếp tục làm việc tại Nhật.

Lựa chọn 2

Trở về Việt Nam.

Phát triển trong lĩnh vực:

- Điều dưỡng
- Chăm sóc người cao tuổi
- Quản lý cơ sở chăm sóc

- Đào tạo Kaigo

Lựa chọn 3

Khởi nghiệp.

Ví dụ:

- Trung tâm chăm sóc người cao tuổi
- Dịch vụ chăm sóc tại nhà
- Đào tạo tiếng Nhật
- Tư vấn du học

12.11 KẾ HOẠCH PHÁT TRIỂN CÁ NHÂN HADC

Họ tên:

.....

Mục tiêu sau 1 năm:

.....

Mục tiêu sau 3 năm:

.....

Mục tiêu sau 5 năm:

.....

Trình độ tiếng Nhật mong muốn:

.....

Số tiền tiết kiệm mong muốn:

.....

Vị trí nghề nghiệp mong muốn:

.....

CAM KẾT HỌC VIÊN HADC

Tôi cam kết:

- ✓ Học tập nghiêm túc
- ✓ Tuân thủ pháp luật
- ✓ Không bỏ cuộc trước khó khăn
- ✓ Không ngừng học hỏi
- ✓ Xây dựng hình ảnh người lao động Việt Nam chuyên nghiệp tại Nhật Bản

Họ tên:

.....

Ngày:

.....

Chữ ký:

.....

THÔNG điệp KẾT THÚC

Thành công không đến từ may mắn.

Thành công đến từ những thói quen tốt được duy trì mỗi ngày.

Hãy học tập bằng tinh thần Kaizen, làm việc bằng trách nhiệm và sống bằng lòng biết ơn.

HADC DIGITAL ACADEMY tin rằng mỗi học viên đều có thể xây dựng một tương lai tốt đẹp tại Nhật Bản nếu kiên trì theo đuổi mục tiêu của mình.

"Chuẩn bị hôm nay – Thành công ngày mai."

HADC DIGITAL ACADEMY

PHỤ LỤC 1

100 TỪ VỰNG TIẾNG NHẬT QUAN TRỌNG

Chào hỏi

1. おはようございます – Chào buổi sáng
2. こんにちは – Xin chào
- 3.こんばんは – Chào buổi tối
4. ありがとうございます – Cảm ơn
5. すみません – Xin lỗi
6. お疲れ様です – Cảm ơn đã vất vả
7. よろしくお願いします – Mong được giúp đỡ
8. 失礼します – Xin phép
9. はい – Vâng
10. いいえ – Không

Công ty

11. 会社 – Công ty
12. 社長 – Giám đốc
13. 上司 – Cấp trên
14. 同僚 – Đồng nghiệp
15. 会議 – Cuộc họp
16. 出勤 – Đi làm
17. 退勤 – Tan làm
18. 残業 – Tăng ca
19. 休み – Nghỉ
20. 給料 – Tiền lương

Kaigo

21. 介護 – Chăm sóc
22. 利用者 – Người được chăm sóc

23. 高齢者 – Người cao tuổi
24. 車椅子 – Xe lăn
25. 食事 – Bữa ăn
26. 水 – Nước
27. 薬 – Thuốc
28. 入浴 – Tắm
29. 排泄 – Đi vệ sinh
30. 睡眠 – Ngủ

Sức khỏe

31. 病院 – Bệnh viện
32. 医者 – Bác sĩ
33. 看護師 – Điều dưỡng
34. 熱 – Sốt
35. 痛い – Đau
36. 咳 – Ho
37. 頭痛 – Đau đầu
38. 血圧 – Huyết áp
39. 救急車 – Xe cấp cứu
40. 怪我 – Chấn thương

Sinh hoạt

41. 家 – Nhà
42. 部屋 – Phòng
43. 鍵 – Chìa khóa
44. 電気 – Điện
45. 水道 – Nước máy
46. ガス – Gas

47. 銀行 – Ngân hàng
48. 郵便局 – Bưu điện
49. 駅 – Nhà ga
50. 自転車 – Xe đạp

Sinh hoạt (tiếp)

51. 電話 – Điện thoại
52. 携帯電話 – Điện thoại di động
53. 冷蔵庫 – Tủ lạnh
54. 洗濯機 – Máy giặt
55. 台所 – Nhà bếp
56. 風呂 – Phòng tắm/Bồn tắm
57. トイレ – Nhà vệ sinh
58. 玄関 – Cửa ra vào
59. 布団 – Nệm chăn kiêu Nhật
60. 買い物 – Mua sắm

Công việc

61. 仕事 – Công việc
62. 作業 – Tác nghiệp/Công việc cụ thể
63. 研修 – Đào tạo
64. 指導 – Hướng dẫn
65. 報告 – Báo cáo
66. 連絡 – Liên lạc
67. 相談 – Trao đổi, tham khảo ý kiến
68. 予定 – Kế hoạch, dự định
69. 休憩 – Nghỉ giải lao
70. 出張 – Công tác

Kaigo chuyên ngành

71. 食堂^{しょくどう} – Phòng ăn
72. 居室^{きょしつ} – Phòng của người cao tuổi
73. 歩行^{ほこう} – Đi bộ
74. 介助^{かいじょ} – Hỗ trợ chăm sóc
75. 移乗^{いじょう} – Chuyển vị trí (giường ↔ xe lăn)
76. 体温^{たいおん} – Nhiệt độ cơ thể
77. 脈拍^{みやくはく} – Mạch đập
78. 血糖値^{けつとうち} – Đường huyết
79. 認知症^{にんちしょう} – Chứng sa sút trí tuệ
80. 転倒^{てんとう} – Té ngã

An toàn và khẩn cấp

81. 火事^{かじ} – Hỏa hoạn
82. 地震^{じしん} – Động đất
83. 避難^{ひなん} – Sơ tán
84. 危険^{きけん} – Nguy hiểm
85. 注意^{ちゅうい} – Chú ý
86. 緊急^{きんきゅう} – Khẩn cấp
87. 事故^{じこ} – Tai nạn
88. 救急箱^{きゅうきゅうばこ} – Hộp sơ cứu
89. 消火器^{しょうかき} – Bình chữa cháy
90. 非常口^{ひじょうぐち} – Cửa thoát hiểm

Giao tiếp hằng ngày

91. お願いします^{ねが} – Làm ơn/Xin vui lòng
92. 分かりました^わ – Tôi hiểu rồi

93. ^わ分かりません – Tôi không hiểu
94. ^{だいじょうぶ}大丈夫です – Không sao/Ồn ả
95. ^{いちど}もう一度 – Một lần nữa
96. ゆっくり – Từ từ
97. ^{てっだ}手伝う – Giúp đỡ
98. ^{がんば}頑張る – Cố gắng
99. ^{やくそく}約束 – Lời hứa/Hẹn
100. ^{ゆめ}夢 – Ước mơ

PHỤ LỤC 2

50 MẪU HỘI THOẠI TẠI CÔNG TY

I. CHÀO HỎI (1-10)

1. Chào buổi sáng

A: おはようございます。

B: おはようございます。 → Chào buổi sáng.

2. Chào khi bắt đầu ca làm

きょう ねが
今日もよろしくお願ひします。 → Hôm nay mong được mọi người giúp đỡ.

3. Chào khi tan ca

つか さま
お疲れ様でした。 → Mọi người đã vất vả rồi.

4. Xin phép vào phòng

しつれい
失礼します。 → Xin phép.

5. Xin phép ra ngoài

すこ しつれい
少し失礼します。 → Tôi xin phép ra ngoài một chút.

6. Giới thiệu bản thân

わたし
私はグエンです。 → Tôi là Nguyễn.

7. Hỏi thăm sức khỏe

げんき
お元気ですか。 → Anh/chị có khỏe không?

8. Trả lời

げんき
元気です。 → Tôi khỏe.

9. Chúc làm việc tốt

がんば
頑張ってください。 → Chúc anh/chị làm việc tốt.

10. Đáp lại

ありがとうございます。 → Xin cảm ơn.

II. HỎI VÀ NHẬN VIỆC (11-20)

11. Hỏi công việc hôm nay

きょう しごと なん
今日の仕事は何ですか。 → Hôm nay công việc là gì?

12. Xác nhận nhiệm vụ

わ
分かりました。 → Tôi đã hiểu.

13. Xin hướng dẫn

おし
教えてください。 → Xin hãy hướng dẫn tôi.

14. Hỏi địa điểm làm việc

どこで さぎょう
作業しますか。 → Tôi làm việc ở đâu?

15. Hỏi thời gian bắt đầu

いつ
何時からですか。 → Bắt đầu lúc mấy giờ?

16. Xin nhắc lại

もういちど ねが
一度お願いします。 → Xin vui lòng nhắc lại.

17. Hỏi đã hoàn thành chưa

お
終わりましたか。 → Đã xong chưa?

18. Trả lời hoàn thành

お
終わりました。 → Tôi đã hoàn thành.

19. Báo cáo chưa xong

まだ^お終わっていません。 → Tôi vẫn chưa hoàn thành.

20. Xin nhận việc tiếp theo

つぎ ^{しごと} ^{ねが}
次の仕事をお願いします。 → Xin giao công việc tiếp theo.

III. XIN GIÚP ĐỠ (21-30)

21. Xin giúp đỡ

てっだ
手伝っていただけませんか。 → Anh/chị có thể giúp tôi được không?

22. Tôi không hiểu

わ
分かりません。 → Tôi không hiểu.

23. Xin chỉ giúp

おし
教えてください。 → Xin hãy chỉ giúp tôi.

24. Tôi gặp khó khăn

こま
困っています。 → Tôi đang gặp khó khăn.

25. Xin kiểm tra giúp

かくにん
確認してください。 → Xin hãy kiểm tra giúp.

26. Máy bị lỗi

きかい
機械が止まりました。 → Máy đã dừng hoạt động.

27. Thiếu vật tư

ざいりょう た
材料が足りません。 → Thiếu vật liệu.

28. Tôi cần hỗ trợ

さぽーと と ねが
サポートをお願いします。 → Tôi cần hỗ trợ.

29. Xin chờ một chút

しょうしょう ま
少々お待ちください。 → Xin vui lòng chờ một chút.

30. Không sao đâu

だいじょうぶ
大丈夫です。 → Không sao đâu.

IV. BÁO CÁO CÔNG VIỆC (31-40)

31. Tôi xin báo cáo

ほうこく
報告します。 → Tôi xin báo cáo.

32. Công việc hoàn thành

さぎょう お
作業が終わりました。 → Công việc đã hoàn thành.

33. Có vấn đề phát sinh

もんだい
問題があります。 → Có vấn đề phát sinh.

34. Tôi phát hiện lỗi

み す み
ミスを見つけました。 → Tôi phát hiện lỗi.

35. Xin xác nhận

かくにん ねが
確認をお願いします。 → Xin xác nhận giúp.

36. Tôi sẽ sửa ngay

すぐ^{しゅうせい}修正します。 → Tôi sẽ sửa ngay.

37. Công việc bị chậm

作業^{さぎょう}が遅^{おく}れています。 → Công việc đang bị chậm.

38. Đã hoàn thành báo cáo

報告書^{ほうこくしょ}を書^かきました。 → Tôi đã viết báo cáo.

39. Tôi đã liên lạc

連絡^{れんらく}しました。 → Tôi đã liên lạc.

40. Tôi cần trao đổi

相談^{そうだん}したいことがあります。 → Tôi có việc muốn trao đổi.

V. HỘI THOẠI KAIGO THỰC TẾ (41-50)

41. Chào người cao tuổi

おはようございます。 → Cháu chào bác.

42. Bác có khỏe không?

元気^{げんき}ですか。 → Bác có khỏe không ạ?

43. Xin mời ăn cơm

食事^{しょくじ}の時間^{じかん}です。 → Đến giờ ăn rồi ạ.

44. Xin mời uống nước

水^{みず}をどうぞ。 → Xin mời bác uống nước.

45. Tôi giúp bác nhé?

お手伝いしましょうか。 → Để cháu giúp bác nhé?

46. Xin đi từ từ

ゆっくりどうぞ。 → Bác đi từ từ nhé.

47. Bác có đau ở đâu không?

どこか^{いた}痛いですか。 → Bác có đau chỗ nào không ạ?

48. Người được chăm sóc bị ngã

利用者様^{りようしやさま}が転倒^{てんとう}しました。 → Người được chăm sóc đã bị ngã.

49. Có dấu hiệu sốt

熱^{ねつ}があります。 → Có dấu hiệu sốt.

50. Chúc bác ngủ ngon

おやすみなさい。 → Chúc bác ngủ ngon.

GHI NHỚ HADC

3 câu quan trọng nhất tại nơi làm việc

報告^{ほうこく}します。
(Tôi xin báo cáo.)

連絡^{れんらく}します。
(Tôi xin liên lạc.)

相談^{そうだん}します。
(Tôi xin trao đổi.)

Đây chính là tinh thần HORENSO trong văn hóa doanh nghiệp Nhật Bản.

PHỤ LỤC 3

SƠ ĐỒ XỬ LÝ SỰ CỐ KHẨN CẤP

PHÁT HIỆN SỰ CỐ



Đảm bảo an toàn hiện trường



Kiểm tra ý thức



Kiểm tra hô hấp



Báo cáo cấp trên

(HOUKOKU)



Gọi nhân viên y tế



Gọi cấp cứu 119 nếu cần



Ghi nhận sự việc



Lập báo cáo tai nạn

Trường hợp té ngã

Không tự ý đỡ dậy



Kiểm tra chấn thương



Báo cáo ngay



Theo dõi sức khỏe

Trường hợp khó thở

Gọi hỗ trợ



Kiểm tra nhịp thở



Liên hệ cấp cứu

PHỤ LỤC 4

DANH BẠ HỖ TRỢ NGƯỜI VIỆT TẠI NHẬT

Khẩn cấp

110 – Cảnh sát

119 – Cứu hỏa và cấp cứu

118 – Cứu hộ trên biển

Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản

Địa chỉ:
Tokyo, Nhật Bản

Website:
<https://vnembassy-jp.org>

Tổng đài hỗ trợ lao động nước ngoài

Có hỗ trợ nhiều ngôn ngữ.

Người phụ trách tại HADC

Họ tên:

Điện thoại:

Zalo:

=====

PHỤ LỤC 5

MẪU KẾ HOẠCH NGHỀ NGHIỆP 5 NĂM

Họ tên:

.....

Ngành nghề:

.....

Nơi làm việc:

.....

Năm 1

Mục tiêu:

- ☐ Thích nghi môi trường
- ☐ Đạt N4
- ☐ Hoàn thành công việc

Năm 2

Mục tiêu:

- ☐ Đạt N3
- ☐ Tăng thu nhập
- ☐ Tiết kiệm 500.000 yên

Năm 3

Mục tiêu:

- ☐ Trở thành nhân viên nòng cốt
 - ☐ Hướng dẫn người mới
-

Năm 4

Mục tiêu:

- ☐ Đạt N2
 - ☐ Học kỹ năng quản lý
-

Năm 5

Mục tiêu:

- ☐ Leader
- ☐ Chuyên gia Kaigo
- ☐ Tích lũy tài chính

PHỤ LỤC 6

SỔ THEO DÕI HỌC TẬP VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Mục tiêu tháng

Tiếng Nhật:

.....

Kỹ năng nghề:

.....

Sức khỏe:

.....

Theo dõi học tập hằng ngày

Ngày	Tiếng Nhật	Kaigo	Thể dục	Hoàn thành
01	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐

Đánh giá cuối tháng

Điều tôi làm tốt:

.....

Điều cần cải thiện:

.....

Mục tiêu tháng tới:

.....

CAM KẾT HADC

Mỗi ngày học một chút.

Mỗi ngày tiến bộ một chút.

Kaizen mỗi ngày.

Thành công trong tương lai.

HADC DIGITAL ACADEMY

LỜI NHẮN GỬI ĐẾN HỌC VIÊN HADC

Bạn thân mến!

Ngày hôm nay có thể bạn đang bắt đầu từ con số 0.

Có thể bạn chưa giỏi tiếng Nhật.

Có thể bạn chưa có nhiều kinh nghiệm.

Có thể bạn còn lo lắng về tương lai.

Nhưng điều đó không quan trọng.

Điều quan trọng là bạn đã dám bắt đầu.

Mỗi từ vựng bạn học hôm nay.

Mỗi kỹ năng bạn rèn luyện hôm nay.

Mỗi khó khăn bạn vượt qua hôm nay.

Đều là những viên gạch xây dựng tương lai của chính bạn.

Hãy luôn sống với tinh thần:

- Học tập suốt đời.
- Không ngừng cải tiến bản thân.
- Tôn trọng người khác.
- Làm việc bằng sự tận tâm.
- Sống bằng lòng biết ơn.

HADC DIGITAL ACADEMY sẽ luôn đồng hành cùng bạn trên hành trình học tập, làm việc và phát triển sự nghiệp.

Chúc bạn thành công tại Nhật Bản và trong cuộc sống.

"Hôm nay nỗ lực – Ngày mai thành công."

Nguyễn Tấn Phước

Nhà sáng lập HADC DIGITAL ACADEMY

LỜI TRI ÂN

Xin chân thành cảm ơn các đối tác, chuyên gia, giáo viên, doanh nghiệp Nhật Bản và toàn thể học viên đã đồng hành cùng HADC DIGITAL ACADEMY trên hành trình phát triển nguồn nhân lực Việt Nam chất lượng cao.

Cuốn Sổ tay Kỹ năng Đặc định HADC được biên soạn với mong muốn trở thành người bạn đồng hành đáng tin cậy của học viên trước, trong và sau quá trình làm việc tại Nhật Bản.

Chúng tôi tin rằng:

Mỗi người lao động Việt Nam đều có thể thành công khi được trang bị đúng kiến thức, kỹ năng và tư duy phát triển bản thân.

THÔNG điệp từ NHÀ SÁNG LẬP

"Thành công không bắt đầu từ nơi bạn đứng.

Thành công bắt đầu từ quyết tâm bước về phía trước.

Hãy học tập bằng tinh thần Kaizen.

Làm việc bằng trách nhiệm.

Sống bằng lòng biết ơn.

Và luôn tự hào là người Việt Nam."

NGUYỄN TẤN PHƯỚC

Nhà sáng lập HADC DIGITAL ACADEMY

THÔNG TIN LIÊN HỆ

HADC DIGITAL ACADEMY

Đào tạo tiếng Nhật – Kỹ năng nghề – Du học – Việc làm Nhật Bản

Website:

Hotline:

Zalo OA: HADC DIGITAL ACADEMY

Facebook:

Email:

Địa chỉ:

Slogan

"Dám mơ ước – Dám suy nghĩ – Dám hành động"

"Chuẩn bị hôm nay – Thành công ngày mai"

HADC DIGITAL ACADEMY

Đồng hành cùng người lao động Việt Nam trên hành trình hội nhập quốc tế.



HOANG ANH DUONG

*Chuẩn bị hôm nay
Thành công ngày mai*



LỜI TRI ÂN

HADC DIGITAL ACADEMY xin gửi lời cảm ơn chân thành đến Quý đối tác, Quý doanh nghiệp Nhật Bản và toàn thể học viên đã tin tưởng, đồng hành cùng chúng tôi trên hành trình phát triển nguồn nhân lực Việt Nam chất lượng cao.

Chúng tôi cam kết luôn nỗ lực mang đến chương trình đào tạo chuyên nghiệp – tận tâm – hiệu quả, giúp học viên tự tin hội nhập và phát triển bền vững tại Nhật Bản.

HADC DIGITAL ACADEMY

ĐÀO TẠO TIẾNG NHẬT – KỸ NĂNG NGHỀ – DU HỌC & VIỆC LÀM NHẬT BẢN

- Hotline: **096.801.6372**
- Email: info@hoanganhduong.vn
- Website: hoanganhduong.vn
- Địa chỉ: Số A4-35 đường BT 07,
KDC La Villa Green City, P. Long An, tỉnh Tây Ninh.



QUÉT MÃ ĐỂ
ĐƯỢC TƯ VẤN



HUMANITY
Nhân văn
và trách nhiệm



ADVANCEMENT
Không ngừng
học hỏi và phát triển



DISCIPLINE
Kỷ luật
tạo nên thành công



COMMITMENT
Cam kết đồng hành
cùng học viên

