ミャンマー語

လုပ်သားများသို့

လုပ်ငန်းခွင်မှာစိတ်ဒုက္ခရောက်နေပါသလား?

လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေခြင်းသည်ခွင့်မလွတ်နိုင်သည့်အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုမူခြင်းခံနေခဲ့ရလျှင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါစို့။

ဂျပန်လူမျိုးလုပ်သားများ၊ နိုင်ငံခြားသားလုပ်သားများ(မည်သည့်ဗီဇာ)မဆို၊ လုပ်ငန်းခွင် ※တွင်ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်းသည်ခွင့်မလွတ်နိုင်သည့်အပြုအမူဖြစ်ပါသည် !

※လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဥပမာ-အလုပ်ဖြင့်ခရီးသွားသည့်နေရာ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်ဖြင့်အသုံးပြုသည့်ကားထဲတွင်၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့်နေရာစသည်တို့လည်းပါဝင်ပါသည် !

ဥပမာ- ဤကဲ့သို့သောအပြုအမူများကအကျုံးဝင်ပါသည်။

အာဏာဖြင့်ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှု

ခန္ဓာကိုယ်အားတိုက်ခိုက်မှု
ထိုးကြိတ်ခံရခြင်း၊ အကန်ခံရခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ခိုက်မှု
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအရှေ့တွင် 「ဒီလောက်လွယ်တဲ့ဂျပန်စကားတောင်နားမလည်ဘူးလား !」 ဆိုပြီး ဆူငေါက်ခံရခြင်း

အလွန်အကျွံတောင်းဆိုမှု
လုပ်ရမည့်အလုပ်မဟုတ်ဘဲနှင့်နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကိုစကားပြန်ပြန်ခိုင်းခြင်း

အလွန်နည်းစွာတောင်းဆိုမှု
ဘာအလုပ်မှမပေးခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာထိပါးမှု
မွေးဖွားသည့်နိုင်ငံ၏အခြေအနေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကိုရှုတ်ချခြင်း

ဆက်ဆံရေးမှဖယ်ထားမှု
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်အထက်အရာရှိမှဆက်တိုက်လစ်လျူရှုမှုခံနေရခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှု

ခါးနှင့်ရင်သားကိုအထက်အရာရှိရဲ့အကိုင်ခံရခြင်း၊ ခုခံလျှင်အကျိုးမရှိသည့်နေရာသို့အပြောင်းခံရခြင်း

အထက်အရာရှိမှထမင်းအတူတူစားရန်နှင့်နှစ်ဦးတွေ့ဆုံရန်ချိန်းဖို့တောက်လျှောက်အပြောခံနေရ၍စိတ်မသက်မသာဖြစ်ပြီး၊အလုပ်သွားရန်အတွက်စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်းစသည်တို့ကြောင့်ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်း

မီးမဖွားမီခွင့်ပေးရန်အထက်အရာရှိအားတိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့်အခါ 「ခွင့်ယူမယ်ဆိုရင်အလုပ်ထုတ်မယ်」 လို့အပြောခံခဲ့ရတယ်။

အချိန်ပိုမလုပ်ရန်ခွင့်ပြုဖို့အတွက်အထက်အရာရှိအားဆွေးနွေးစဉ်တွင် 「ဒီတစ်ခါစိစစ်အကဲဖြတ်တဲ့အခါရာထူးမတိုးဘူးလို့စဉ်းစားထား」 လို့အပြောခံခဲ့ရတယ်။

ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်းခံခဲ့ရလျှင်ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နည်း-
ဆွေးနွေးရန်ကောင်တာနှင့်ပတ်သက်၍ကျောဘက်စာမျက်နှာသို့

ထို့အပြင် ・・・

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရန်အတွက်ခွင့်ယူခြင်းစသည့်အကြောင်းရင်းကြောင့်၊ အကျိုးမဲ့စေရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကိုခံရလျှင်လက်ကမ်းစာစောင်နောက်တစ်စောင်ကိုလည်းဖတ်ကြည့်ပါရန်။

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊
အလုပ်ခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း)

ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်းခံနေခဲ့ရလျှင်

ပြတ်ပြတ်သားသားမိမိရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောကြစို့။

နှုတ်ဆိတ်ပြီးသည်းခံနေလျှင်အခြေအနေကထပ်ပြီးဆိုးလာခြင်းလည်းရှိတတ်ပါသည်။ 「မလုပ်နဲ့」 「ကျွန်တော်/မ မကြိုက်ဘူး」 လို့သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကိုပြောကြစို့။

ကုမ္ပဏီ၏တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာမှာဆွေးနွေးကြစို့။

ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေခြင်းသည်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာမဟုတ်ဘဲလူ့ဘောင်တခုလုံးရဲ့ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီ၏ဝန်ထမ်းရေးရာစတဲ့လက်ခံဆွေးနွေးသူတာဝန်ခံနှင့်ယုံကြည်ရသည့်အထက်အရာရှိအားတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါစို့။

ကုမ္ပဏီအတွင်းတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသည့်အခါနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသော်လည်းလုံးဝကောင်းမွန်လာခြင်းမရှိလျှင်မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာနစသည့်ကုမ္ပဏီ၏ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများ※ ပြုလုပ်ပါရန်။

※ဆွေးနွေးရေးကောင်တာတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသောကြောင့်အကျိုးယုတ်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကိုတားမြစ်ထားပါသည်။

ကုမ္ပဏီများအားဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်းများကိုကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက်အောက်ဖော်ပြပါစီမံဆောင်ရွက်မှုများကိုဆောင်ရွက်ရန်ချမှတ်ထားပါသည် ! အသေးစိတ်ကိုအောက်ပါလင့်ခ်တွင်ကြည့်ရှုပါရန်။

၁. လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်၏ပေါ်လစီကိုသိသာထင်ရှားစွာဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်၎င်းကိုအသိပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်း

၂. တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း(မကျေနပ်၍တိုင်ကြားခြင်းအပါအဝင်)အပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်စွာစီမံဆောင်ရွက်ရန်အတွက်လိုအပ်သည့်စနစ်ကိုမွမ်းမံခြင်း

၃.တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းရှိခဲ့လျှင်၊ ထို့နောက်ပိုင်းတွင်လျှင်မြန်သင့်လျော်စွာကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၄.ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းနှင့်ဖြစ်စဉ်များ၊ ဖြစ်ရသည့်အချက်အလက်များကိုပြေလည်သွားရန်အတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်းအပါအဝင်ပြုလုပ်သင့်သည့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ

၅. (ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းစသည့်)တို့ကိုအတူတကွဆောင်ရွက်ရမည့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်

■လက်ကမ်းစာစောင်(ဂျပန်ဘာသာစကား)※P.၂၈ နောက်ပိုင်း

https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001019259.pdf

■ရှင်လန်းတက်ကြွသည့်လုပ်ငန်းခွင်အားပေးရေးအဖွဲ့.-

https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foreign_workers_jp

ဆွေးနွေးရန်နေရာ စာရင်း

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည့် နေရာ(အခမဲ့) - မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ အလုပ်ခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း)ဖုန်းနံပါတ်များ

မြို့တော်နှင့်စီရင်စု	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့်စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့်စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့်စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်
ဟော့ကိုင်းဒိုး	၀၁၁-၇၀၉-၂၇၁၅	တိုကျို	၀၃-၃၅၁၂-၁၆၁၁	ရှိဂ	၀၇၇-၅၂၃-၁၁၉၀	ခဂါဝ	၀၈၇-၈၁၁-၈၉၂၄
အအိုးမိုရိ	၀၁၇-၇၃၄-၄၂၁၁	ခနဂဝ	၀၄၅-၂၁၁-၇၃၈၀	တိုကျို	၀၇၅-၂၄၁-၃၂၁၂	အဲဟိမယ်	၀၈၉-၉၃၅-၅၂၂၂
အီဝတေ့	၀၁၉-၆၀၄-၃၀၁၀	နီအိဂတ	၀၂၅-၂၈၈-၃၅၁၁	အိုဆာကာ	၀၆-၆၉၄၁-၈၉၄၀	ကိုးချိ	၀၈၈-၈၈၅-၆၀၄၁
မိရဂိ	၀၂၂-၂၉၉-၈၈၄၄	တိုယာမ	၀၇၆-၄၃၂-၂၇၄၀	ဟိရောဂိုး	၀၇၈-၃၆၇-၀၈၂၀	ဖုကုအိုက	၀၉၂-၄၁၁-၄၈၉၄
အခိတ	၀၁၈-၈၆၂-၆၆၈၄	အိရှိကဝ	၀၇၆-၂၆၅-၄၄၂၉	နရ	၀၇၄၂-၃၂-၀၂၁၀	စဂ	၀၉၅၂-၃၂-၇၂၁၈
ယမဂတ	၀၂၃-၆၂၄-၈၂၂၈	ဖုကုအိ	၀၇၇၆-၂၂-၃၉၄၇	ဝါကယမ	၀၇၃-၄၈၈-၁၁၇၀	နာဂစခီ	၀၉၅-၈၀၁-၀၀၅၀
ဖုကုရှိမ	၀၂၄-၅၃၆-၄၆၀၉	ယာမနရှိ	၀၅၅-၂၂၅-၂၈၅၁	တိုတိုးရိ	၀၈၅၇-၂၉-၁၇၀၉	ကုမမိုတို	၀၉၆-၃၅၂-၃၈၆၅
အီဘရခိ	၀၂၉-၂၇၇-၈၂၉၅	နာဂနို	၀၂၆-၂၂၇-၀၁၂၅	ရှိမနဲ့	၀၈၅၂-၃၁-၁၁၆၁	အိုးအိတ	၀၉၇-၅၃၂-၄၀၂၅
တိုချိဂိ	၀၂၈-၆၃၃-၂၇၉၅	ဂိဖု	၀၅၈-၂၄၅-၁၅၅၀	အိုခယမ	၀၈၆-၂၂၅-၂၀၁၇	မိယဇခီ	၀၉၈၅-၃၈-၈၈၂၁
ဂွန်းမ	၀၂၇-၈၉၆-၄၇၃၉	ရှီဇုအိုက	၀၅၄-၂၅၂-၅၃၁၀	ဟီရိုရှီးမား	၀၈၂-၂၂၁-၉၂၄၇	ခဂိုးရှိမ	၀၉၉-၂၂၃-၈၂၃၉
စိုက်တမ	၀၄၈-၆၀၀-၆၂၆၉	အအိချိ	၀၅၂-၈၅၇-၀၃၁၂	ယမဂုချိ	၀၈၃-၉၉၅-၀၃၉၀	အိုကီနာဝ	၀၉၈-၈၆၈-၄၃၈၀
ချိဘ	၀၄၃-၂၂၁-၂၃၀၇	မိအဲ	၀၅၉-၂၂၆-၂၃၁၈	တိုကုရှိမ	၀၈၈-၆၅၂-၂၇၁၈		

လက်ခံသည့်အချိန်- ၈နာရီ၃၀မိနစ်～၁၇နာရီ၁၅မိနစ်(စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ နှစ်ကုန်နှစ်သစ်ပိတ်ရက်မပါ)

※ ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးမှုများအတွက် ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ ဖြေကြားပေးပါသည်။

※ဆွေးနွေးရန်နေရာသို့ တိုက်ရိုက်လာခဲ့ပေးမည်ဆိုလျှင် စကားပြန်ဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

【ကိုးကား】 ကျားမအလုပ်ခန့်ထားခြင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးတန်းတူညီမျှမှုဥပဒေအကျဉ်းချုပ်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား　တရုတ်ဘာသာစကား　ပေါ်တူဂီဘာသာစကား　ဗီယက်နမ်ဘာသာစကား　ဂျပန်ဘာသာစကား