

Các bài viết được trích từ Facebook group:  
Hội những người đọc báo tiếng Nhật

# 100 BÀI BÁO SONG NGỮ NHẬT - VIỆT

1/2021



# LỜI NÓI ĐẦU

Facebook group: **Hội những người đọc báo tiếng Nhật** được thành lập từ tháng 2/2020, với ý tưởng ban đầu là lập một nhóm để mọi người cùng đọc báo tiếng Nhật và đưa ra những từ vựng mà bản thân đã học được. Với cách làm như vậy các bạn dù không có thời gian thường xuyên nhưng vẫn có thể học được thêm từ vựng tiếng Nhật. Chúng ta có "nền kinh tế chia sẻ" với grab, airbnb thì cũng hoàn toàn có thể có một group "Một người vì mọi người, mọi người vì mọi người" giúp nhau học tiếng Nhật. Tính tới nay, trong group đã có khoảng hơn 1000 bài viết là các bài báo, tin thời sự của nhiều lĩnh vực từ đóng góp của hơn 200 thành viên trong nhóm. Trong đó có rất nhiều bài viết được đầu tư về thời gian và công sức dịch, có chất lượng tốt, nội dung hay, vì là nhóm kín nên những bài viết như vậy chưa tiếp cận được với nhiều bạn học tiếng Nhật, vậy nên group đã cho ra mắt ebook "100 bài báo song ngữ Nhật - Việt".

Ebook 500 trang gồm hơn 100 bài báo song ngữ Nhật - Việt với nhiều chủ đề như tâm lý, khoa học, y tế, kinh tế, xã hội...được trình bày chi tiết và dễ đọc, dễ đối chiếu. Chúng mình cho rằng trên thị trường cả sách giấy lẫn ebook hiện nay chưa có quyển sách nào có số lượng bài viết đồ sộ và đa dạng như vậy. Đây sẽ là một nguồn tham khảo rất hữu ích với các bạn đang học tiếng Nhật, mọi người có thể sử dụng như một tư liệu để tập đọc hoặc dịch Nhật - Việt, Việt - Nhật hoặc chỉ đơn giản là đọc để gia tăng hiểu biết trên các lĩnh vực với các bài viết có góc nhìn từ người Nhật. 100 bài báo này không mang ý nghĩa là 100 bài tốt nhất mà chỉ đại diện cho phần lớn các bài viết trong group, còn rất nhiều bài hay khác trong nhóm, nhưng chúng mình không thể cho hết vào trong 1 quyển ebook được nên bạn nào có hứng thú với cách học tập như trên hãy cùng tham gia với group "Hội những người đọc báo tiếng Nhật" nhé.

Chất lượng của các bản dịch xuất hiện trong ebook được chịu trách nhiệm bởi tác giả của bài dịch đó. Mọi copy sao chép xin vui lòng ghi rõ nguồn dẫn.

***Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook.***

Tokyo, Hà Nội, Osaka, TP. Hồ Chí Minh, Nagoya, Đà Nẵng...

1/2021

Thiết kế bìa và thực hiện ebook: Duy Trieu

## MỤC LỤC

TRÊN TÌNH BẠN, DƯỚI TÌNH YÊU.....	7
CÁCH SUY NGHĨ ĐỂ KHÔNG BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI ĐÁNH GIÁ CỦA NGƯỜI KHÁC.....	11
"SUY NGHĨ HỒI HỢT"? CÙNG TÌM HIỂU 3 YẾU TỐ GIÚP BẠN ĐÀO SÂU KHẢ NĂNG TƯ DUY ! .....	15
PHƯƠNG PHÁP DUY NHẤT ĐỂ ĐỨNG DẬY SAU THẤT TÌNH .....	21
7 ĐIỀU NÊN LÀM ĐỂ SỐNG MỘT CÁCH THẢN NHIÊN .....	25
ĐỪNG CÚI ĐẦU TRƯỚC BẢN THÂN MÌNH!!! .....	31
CÁCH SỬA TẬT ÁP ĐẶT TIÊU CHUẨN CỦA MÌNH LÊN NGƯỜI KHÁC .....	35
CƠ THỂ BẠN SẼ TRỞ NÊN KHỎE MẠNH NHỜ MỘT CÁCH HỒ HẤP! .....	42
SỰ THẬT BẤT ỔN MÀ NHỮNG NGƯỜI CÔNG KHAI CUỘC SỐNG CÁ NHÂN LÊN MẠNG THƯỜNG BỎ QUA .....	45
"SỐNG KHỎE VỚI 2 LÍT NƯỚC MỖI NGÀY" CÓ ĐÚNG KHÔNG? HỎI CHUYÊN GIA VỀ LƯỢNG NƯỚC UỐNG PHÙ HỢP CHO MỖI NGÀY.....	50
CÁCH TRẢ LỜI CHO CÂU HỎI "NẾU VÍ BẠN LÀ MỘT ĐỘNG VẬT BẠN SẼ CHỌN CON GÌ?" TRONG BUỔI PHÒNG VẤN. (KÈM VÍ DỤ) .....	53
TÍNH CÁCH THỂ HIỆN LÊN KHUÔN MẶT? KHUÔN MẶT BẠN SẼ CHỈ CHO BẠN ĐIỂM TỐT- ĐIỂM XẤU. ....	56
7 HIỆU QUẢ CỦA VIỆC "ĐỌC SÁCH" MANG LẠI CHO BỘ NÃO LÀ GÌ? CHÌA KHÓA ĐỂ GIẢI CÂU ĐỐ CỦA ĐỜI NGƯỜI ĐỀU NẪM TRONG SÁCH!.....	62
CON ĐÃ LÊN CẤP 1 RỒI NHƯNG VẪN ĐƯA ĐÓN - TÔI ĐANG QUÁ BAO BỌC? .....	66
NGHIÊN CỨU VỀ NGHỀ TAY TRÁI CỦA CÁC BÀ MẸ. ĐÓ LÀ NHỮNG NGHỀ NÀO? THU NHẬP RA SAO? NGAY CẢ TÔI CŨNG CÓ THỂ BẮT ĐẦU LÀM KHÔNG NHỈ? .....	71
YÊU VÀ MUỐN KẾT HÔN VỚI NGƯỜI ẤY, CHỊ EM NÊN LÀM 5 ĐIỀU NÀY .....	75
BÍ QUYẾT ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH LÀ GÌ? .....	80
ĐỂ Ý ĐẾN THÁI ĐỘ CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG PHẢI LÀ VIỆC XẤU. ....	83
CÙNG TÌM HIỂU CHI TIẾT VỀ EQ. BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ BƯỚC RA XÃ HỘI THÀNH CÔNG.....	86
TRẺ EM ĐƯỢC THỪA HƯỞNG TRÍ THÔNG MINH TỪ MẸ NHIỀU HƠN!? .....	92
NHỮNG NGÔN TỪ HAY ĐƯỢC DÙNG BỞI NHỮNG NHÂN VIÊN TOP 5% ĐỂ TẠO RA MỘT TEAM MẠNH.....	96
BÍ QUYẾT ĐỂ DUY TRÌ VIỆC TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG MỖI NGÀY .....	101
QUỐC HOA CỦA NHẬT BẢN: HOA ANH ĐÀO HAY HOA CÚC? .....	107

BẠN CÓ SUY NGHĨ GÌ VỀ TÂM LÝ CỦA NHỮNG NGƯỜI NÓI TO?.....	111
10 CÁCH GIÚP BẠN TĂNG HỨNG KHỞI TRONG CÔNG VIỆC VÀ HỌC TẬP.....	116
NHỮNG SUY NGHĨ CỦA MỘT PHIÊN DỊCH VIÊN TIẾNG VIỆT.....	124
LẬP DI CHỨC DÙ MỚI Ở ĐỘ TUỔI 30.....	133
CÔNG TY ĐĂNG TIN TUYỂN DỤNG MIỄN PHÍ INDEED THU ĐƯỢC LỢI NHUẬN KINH DOANH TỪ ĐÂU?.....	137
BỐN LÝ DO MÈO NHÌN CHĂM CHÚ VÀO CHỦ CỦA MÌNH.....	141
10 TIN NHẮN LINE MÀ CÁC CHÀNG TRAI GHÉT.....	144
36 CÂU HỎI MA THUẬT KHIẾN CHO CRUSH RƠI VÀO LƯỚI TÌNH CỦA BẠN !.....	148
BÍ QUYẾT ĐỂ BẠN CHIẾN THẮNG CƠN BUỒN NGỦ BUỔI CHIỀU.....	156
TÍNH THIẾT THỰC TRONG VIỆC LẬP MỤC TIÊU.....	159
DỰA VÀO NGÀY SINH ĐỂ BIẾT "TINH THẦN MẠNH MẼ"- NHỮNG NGƯỜI SINH NGÀY 26 CÓ TINH THẦN "THÉP".....	163
PHƯƠNG PHÁP VÀ ĐIỀU KIỆN ÁP DỤNG PHẪU THUẬT DẠ DÀY GIÚP GIẢI QUYẾT VIỆC THỪA MỠ BÉO PHÌ - NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.....	167
4 ĐẶC ĐIỂM CỦA TIỀN BỐI BỊ HẬU BỐI GHÉT!.....	171
CÓ ÁNH SÁNG NÀO ĐỂ ĐIỀU TRỊ HIẾM MUỘN KHÔNG?.....	174
GỬI LỜI CHÀO ĐẾN NHÓM CHUNG CỦA CÔNG VIỆC BAITO NHƯ THẾ NÀO ?.....	181
LƯỢNG QUẢN NHẬP PHÁ SẢN TĂNG KỶ LỤC DO THIẾU NHÂN LỰC VÀ COVID.....	189
[THÓI QUEN BUỔI TỐI] GIẤC NGỦ CÓ CHẤT LƯỢNG TỐT SẼ THAY ĐỔI NGÀY MAI CỦA BẠN!.....	192
NĂM ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ HIỂU SÂU SẮC PHIM "CÔNG CHÚA MONONOKE" (PHẦN 1/5)...	198
"VIỆT" LÀ NƯỚC NÀO.....	201
NGƯỜI NHẬT • SỐNG TẠI VIỆT NAM 🇻🇳 NÓI GÌ VỀ CUỘC SỐNG TẠI ĐÂY ?.....	204
CÓ CẦN PHẢI CƯỜI NỊNH HAY KHÔNG?.....	212
VIỆC TỨC GIẬN CÓ LỢI CHO CHÚNG TA KHÔNG?.....	217
BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM.....	222
PHƯƠNG PHÁP XOÁ BỎ NỖI BẤT AN KHI SUY NGHĨ QUÁ NHIỀU VỀ CHUYỆN TƯƠNG LAI.....	225
TÌNH YÊU TO LỚN CỦA CẶP VỢ CHỒNG TÍ HON, TIẾNG SÉT ÁI TÌNH TỪ LẦN GẶP TRÊN YOUTUBE.....	231

DÀNH CHO NHỮNG CÔ GÁI CÔNG SỞ ĐANG PHIÊN NẢO VÌ KHÔNG TÌM ĐƯỢC “ NHÂN DUYÊN TIỀN ĐỊNH” – CÁCH MỞ RỘNG MỐI QUAN HỆ THEO TÙY TÍNH CÁCH.....	233
Ở NGOÀI VŨ TRỤ CÓ THỂ THƯỜNG THỨC HƯƠNG VỊ CỦA TRÁI ĐẤT KHÔNG – CHUYỆN VỀ CĂN BẾP NGOÀI VŨ TRỤ .....	237
CÁCH ĐẶT LỊCH HẸN QUA ĐIỆN THOẠI.....	243
9 THÓI QUEN GIÚP BẠN THOÁT KHỎI SUY NGHĨ TIÊU CỰC.....	246
MUA MỘT BỎ BA.....	251
VIỆC THAY ĐỔI VẬN MỆNH PHẢI CHĂNG LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ.....	254
HỘI CHỨNG CẦN NGƯỜI ĂN TRƯA.....	257
BÍ QUYẾT CHỌN ĐỒ CÔNG SỞ THÀNH CÔNG NGOÀI MONG ĐỢI KHI GIAO MÙA TỪ HẠ SANG THU .....	260
SỰ BẤT MÃN CỦA CHUỖI HỆ THỐNG NHÀ HÀNG KHÔNG ĐƯỢC TRỢ GIÚP TỪ CHƯƠNG TRÌNH GO TO EAT .....	265
THIÊN HOÀNG KHÁC GÌ VỚI NGƯỜI THƯỜNG? .....	271
CUỘC SỐNG BÌNH THƯỜNG NHƯ CÂN ĐƯỜNG HỘP SỮA .....	277
16 ĐIỂM CẦN GHI NHỚ KHI VIẾT MỘT EMAIL DOANH NGHIỆP (CÓ VÍ DỤ).....	283
GIỚI THIỆU VỀ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN NHỮNG MÓN ĂN DINH DƯỠNG TỪ TỎI !!!.....	287
30 TỪ ĐƯỢC NHẮC ĐẾN NHIỀU NHẤT TRONG NĂM 2020 Ở NHẬT BẢN.....	293
LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẠO THÓI QUEN ĐỌC SÁCH.....	298
TÌNH HÌNH TRỊ AN TẠI CÁC ĐIỂM DU LỊCH✈️ TẠI VIỆT NAM 🇻🇳.....	302
XÔI-MÓN ĂN SÁNG TUYỆT HẢO CHO NGÀY TRỜI LẠNH.....	307
HÃY COI NHỮNG MỐI QUAN HỆ CON NGƯỜI LÀ ĐIỀU VÔ THƯỜNG VÔ PHẠT.....	309
PHƯƠNG PHÁP HỌC TIẾNG ANH NÂNG ĐIỂM TOEIC TỪ 300 LÊN 835 TRONG 11 THÁNG 🙌.....	312
NHẬT BẢN VÀ TRUNG QUỐC: HỌ NGHĨ GÌ VỀ NHAU?.....	324
VÌ SAO GIỚI TRẺ NGHIỆN TIKTOK? CÓ NGUY HIỂM KHÔNG? .....	328
VÌ SAO BẠN LẠI CÓ THỂ CẢM THẤY HẠNH PHÚC HƠN NGƯỜI KHÁC? .....	333
SỰ THẬT ĐÁNG NGẠC NHIÊN VỀ TÂM LÝ XÃ HỘI.....	336
CÁCH HỌC VÀ CÁCH NHỚ CẦN THIẾT GIÚP NGƯỜI NƯỚC NGOÀI ĐANG VẬT VÃ VÌ HỌC TIẾNG NHẬT KHÓ.....	339
MÔI TRƯỜNG ĐƯỜNG RUỘT CỦA BÉ CÓ LIÊN QUAN GÌ ĐẾN DỊ ỨNG Ở TRẺ EM?.....	344

BÁCH KHOA TOÀN TẬP: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN TRONG CÔNG VIỆC TẠI TOYOTA .....	348
"HẠNH PHÚC" LÀ GÌ ĐỐI VỚI MÈO? NÓ SẼ CÓ NHỮNG ĐIỀU BỘ, HÀNH ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO KHI HẠNH PHÚC?.....	352
BẢY ĐIỀU CẢN TRỞ HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI THÔNG MINH!.....	355
NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ CHĂM SÓC DA! GIỚI THIỆU CÁCH DUY TRÌ MỘT LÀN DA ĐẸP THÓI QUEN MỖI THÁNG 1 LẦN TỰ KIỂM TRA UNG THƯ VÚ ! .....	364
TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI CÓ SUY NGHĨ TÍCH CỰC .....	368
"TRẦM CẢM ẪN" LÀ GÌ? TRIỆU CHỨNG BỆNH, DẤU HIỆU NHẬN BIẾT VÀ CÁCH ĐỀ PHÒNG! .....	378
NGÀY MAI LÀ MỘT NGÀY TỐT HƠN .....	386
VẺ ĐẸP CỦA HOA ANH ĐÀO KHÔNG CHỈ LÀ HOA MÀ CÒN MANG HỒI ỨC 🌸🌟 .....	392
Ý NGHĨA SÂU SẮC CỦA OBON – NÉT VĂN HÓA TRUYỀN THỐNG ĐẶC SẮC CỦA NHẬT BẢN MÀ KHÔNG CÓ Ở NƯỚC NGOÀI!.....	396
NGƯỜI THÍCH Ở MỘT MÌNH KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI HƯỚNG NỘI, MÀ LÀ NGƯỜI CÓ TÍNH TỰ LẬP CAO.....	400
6 VIỆC MÀ TUYỆT ĐỐI MỘT NGƯỜI SẾP ĐƯỢC YÊU MẾN KHÔNG LÀM.....	403
SUẤT ĂN NHƯ MƠ VỚI MACDONALD'S VỪA ĂN VỪA THƯỜNG THỨC PHIM.....	407
LIỆU CHÚNG TA CÓ THỂ XÂY DỰNG MỘT "TRANG TRẠI HOÀN HẢO"HAY KHÔNG ? CẦN LÀM GÌ ĐỂ BẮT ĐẦU CUỘC CÁCH MẠNG NÔNG NGHIỆP LẦN THỨ HAI.....	410
BẢN THÂN GẶP KHÓ KHĂN TRONG GIAO TIẾP. CÔNG VIỆC KHÔNG THUẬN LỢI VÀ TRẢI QUA NỖI BẤT AN MỖI NGÀY.....	415
KHI CHẾT CON NGƯỜI SẼ MẤT ĐI Ý THỨC NHƯ THẾ NÀO? .....	418
NGƯỜI THÍCH Ở MỘT MÌNH KHÔNG PHẢI LÀ HƯỚNG NỘI MÀ LÀ NGƯỜI THƯỜNG CÓ XU HƯỚNG THIÊN VỀ CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN.....	422
ẨM THỰC VIỆT NAM VÀ NHỮNG QUY TẮC TRÊN BÀN ĂN .....	425
CHI PHÍ CỦA THÚ CÓ ĐƯỢC BẰNG GIÁ TRỊ CỦA THÚ ĐÃ TỪ BỎ ĐỂ CÓ ĐƯỢC NÓ.....	430
「ÍCH LỢI CỦA BẤT TIỆN」 .....	433
ĐÁNH GIÁ TIỀM NĂNG KINH DOANH CỦA THỊ TRƯỜNG VIỆT NAM TỪ 3 CÁCH NHÌN NHẬN MỚI.....	444
3 TỈ LỆ VÀNG GIÚP BẠN TIẾN BỘ TRONG VIỆC ĐỌC SÁCH .....	453
TRÒ CHƠI MA SÓI LÀ TRÒ CHƠI NHƯ THẾ NÀO?.....	460

お詫び と 謝罪 – CÁC BẠN CÓ BIẾT SỰ KHÁC NHAU GIỮA HAI TỪ NÀY KHÔNG? .....	465
NHẬN ĐƯỢC LỜI MỜI HẸN HÒ TỪ ĐỐI TƯỢNG MÌNH KHÔNG THÍCH! CÁCH TỪ CHỐI THÔNG MINH CỦA MỘT CÔ NÀNG CHÍN CHẮN LÀ?.....	470
VẺ ĐẸP CỦA MÙA THU HÀ NỘI.....	476
BÍ QUYẾT ĐỂ TẠO MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP TỪ CON SỐ 0 Ở NƠI LÀM THÊM.....	478
NGUYÊN NHÂN CỦA VIỆC KHÔNG THỂ TIN BẤT KỲ AI LÀ GÌ? NHỮNG BẤT LỢI GÂY RA DO THIẾU LÒNG TIN VÀO CON NGƯỜI VÀ NHỮNG GIẢI PHÁP CẢI THIỆN .....	483
TIP MEMO KHI NHẬN ĐIỆN THOẠI.....	495
5 CÁCH ĐỌC ĐÁNG TIẾC CỦA NGƯỜI THÍCH ĐỌC SÁCH VỀ CÁCH LÀM VIỆC NHƯNG LẠI KHÔNG LÀM ĐƯỢC VIỆC.....	499
NGUYÊN NHÂN CHÚNG TA KHÔNG THỂ TẬP TRUNG? .....	506
BEST MATCHA ICE CỦA NĂM .....	525
GIẢI QUYẾT MÙI HÔI CHÂN BẰNG BAKING SODA.....	529
CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI STRESS .....	533
7 LỰA CHỌN QUÀ LƯU NIỆM MANG TÍNH VĂN HOÁ TRUYỀN THỐNG CỦA VIỆT NAM....	537
Ý NGHĨA CỦA VIỆC SỬ DỤNG ĐỒNG 5 YÊN LÀM TIỀN CÔNG ĐỨC. LÝ DO TẠI SAO KHÔNG PHẢI ĐỒNG 10 YÊN? VÀ MỘT SỐ VĂN HÓA KHI ĐI LỄ ĐỀN TẠI NHẬT? .....	543
CÁC NGUỒN THÔNG TIN HỮU ÍCH KHÁC.....	548



## TRÊN TÌNH BẠN, DƯỚI TÌNH YÊU

Người dịch: Lê Huệ Minh (<https://www.facebook.com/xinh.cuncoi/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yaclmww>

近年、SNS のハッシュタグやコメントなどで多く見られるようになった JK 用語の 1 つ「彼ピッピ (かれぴっぴ)」。しかし、「彼ピッピ」という言葉を間違って認識している人もいます。また、他にも「彼ピ」や「好きピ」といった似たような言葉も存在していることから、今さら「彼ピッピ」の意味なんて聞けない！という人もいるのではないのでしょうか。そこで今回の記事では、「彼ピッピ」の意味や使い方、さらには「彼ピ」などの類似語との違いについて解説していきます。

彼ピッピ là một trong những từ thuộc ngôn ngữ giới trẻ thường thấy ở các Hashtag, comment trên mạng xã hội vài năm gần đây. Tuy nhiên, có vẻ vẫn có những người đang hiểu sai ý nghĩa của từ 彼ピッピ này. Hơn nữa, vì có cả những từ tương tự 彼ピッピ như 彼ピ, 好きピ nên có những người cho đến bây giờ vẫn chưa biết ý nghĩa của từ 彼ピッピ. Vì vậy, ở bài viết này, tôi sẽ giải thích nghĩa, cách sử dụng, sự khác nhau của các từ tương tự như 彼ピ.

「彼ピッピ (かれぴっぴ)」とは、彼氏候補になりそうな相手や、友達以上恋人未満な関係の男性を意味します。



由来や語源ははっきりしていませんが、2014 年頃から SNS など使われたことがきっかけで、世間に認知されていったようです。「彼」と付いていることから恋人と勘違いする人も多いですが、まだ付き合っていない特別な相手を指すときに使われる若者用語となります。また、場合によっては単なる親しい男友達を指して「彼ピッピ」と呼ぶこともあるようです。

彼ピッピ nghĩa là bạn trai dự bị, chỉ người con trai có mối quan hệ trên tình bạn dưới tình yêu.

Tôi không rõ nguồn gốc, từ gốc của 彼ピッピ nhưng từ khi nó được sử dụng trên MXH từ khoảng năm 2014 thì mọi người đều hiểu là như vậy. Vì có chữ 彼 nên nhiều người lầm tưởng là người yêu nhưng đây là ngôn ngữ của giới trẻ, được sử dụng khi muốn chỉ đối tượng đặc biệt, chưa hẹn hò. Ngoài ra, tùy vào từng trường hợp mà có khi 彼ピッピ cũng được sử dụng để chỉ người bạn thân là nam giới.

彼氏候補: bạn trai dự bị

友達以上恋人未満な関係: mối quan hệ trên tình bạn dưới tình yêu

「彼ピ」と「好きピ」の違いとは

彼ピッピと似た言葉として、「彼ピ」と「好きピ」というものがあります。これらは「彼ピッピ」とは違う関係性を表した言葉です。「彼ピ」は彼氏や恋人を意味して、「好きピ」は好きな人や片思い相手のことを指します。そのため、親密度でいうと「彼ピ」が一番であり、続いて「彼ピッピ」「好きピ」の順になります。

Sự khác nhau của 彼ピ và 好きピ.

彼ピ và 好きピ là 2 từ giống với 彼ピッピ. Đây là những từ chỉ mối quan hệ khác với 彼ピッピ. 彼ピ nghĩa là bạn trai, người yêu, còn 好きピ chỉ người mình thích, crush. Vì vậy, nếu nói theo mức độ thân thiết thì đầu tiên sẽ là 彼ピ, tiếp theo là 彼ピッピ rồi mới đến 好きピ.

かれぴっぴの女性バージョンは？

彼ピッピは主に女性が男性を指して使う言葉です。では、反対に男性が友達以上恋人未満の親しい女性を指す場合も気になりますよね。「かれぴっぴ」が、かれしの「し」が「ぴ」に変化したものだとすると、その法則に従えば、かのじよの「じよ」は「かのぴょっぴよ」となりますが、発音しにくいので「かのぴっぴ」とした方が自然です。かのぴっぴ以外では「かのぼっぼ」あたりが有力な候補になりそうです。とはいえ、実際は「かのぴっぴ」や「かのぼっぼ」などの使用例はほとんど見られません。今のところ、彼ピッピの女性バージョンに当たる単語は残念ながら存在しないようです。

Phiên bản nữ của 彼ピッピ là gì?

彼ピッピ là từ con gái thường dùng để nói về con trai. Có lẽ mọi người cũng thắc mắc từ chỉ người con gái thân thiết trên mức tình bạn, dưới mức tình yêu là gì phải không? Có từ 彼ピッピ là do chữ し trong かれし biến thành ぴ, theo quy tắc đó, khi đổi chữ じょ trong かのじょ thì sẽ được かのぴょっぴょ nhưng vì từ này khó phát âm nên để là かのぴっぴ cho tự nhiên. Ngoài かのぴっぴ ra thì かのぼっぼ cũng là một phương án dự bị tiềm năng. Tuy nhiên trong thực tế hầu như rất ít khi bắt gặp từ かのぴっぴ hay かのぼっぼ. Thật đáng tiếc nhưng có vẻ như hiện tại vẫn chưa có từ nào phù hợp với phiên bản nữ của かのぴっぴ.

彼ピッピ (かれぴっぴ) を使うときの注意点

Những điểm cần chú ý khi dùng từ 彼ピッピ

知らない人に使うと勘違いされる

彼ピッピを使うときは、相手もその言葉の意味を知っているかどうか非常に重要です。「彼」というワードが入っているため、知らない人は高確率で「彼ピッピ=彼氏」だと誤解するでしょう。そのため、当たり前のように「彼ピッピ」の話をしていると「あの子彼氏ができたのね」と、周囲から合コンに誘われなくなったりするかもしれません。また、いろんな彼ピッピの話題が出ることで、二股・三股を平気でかけている悪女と誤解されてしまう可能性もあります。陰で「たくさん彼氏のいる女性」という誤解を招かないためにも、「彼ピッピ」は言葉の意味を正しく知っている人との間だけで使うのが無難です。

Để bị hiểu nhầm khi sử dụng với người chưa biết

Khi sử dụng từ かのぴっぴ, phải thận trọng xem liệu đối phương có hiểu ý nghĩa của từ này không. Vì có chữ 彼 nên khả năng cao là những người không biết sẽ nhầm với từ 彼氏. Vì vậy, khi nói chuyện về 彼ピッピ thì đương nhiên mọi người sẽ hiểu là: "À, nhỏ đó có người yêu rồi" và sẽ không được mời tới buổi hẹn hò tập thể nữa. Hơn nữa, khi nói có nhiều 彼ピッピ thì sẽ dễ bị hiểu nhầm là kiểu con gái lăng lơ, yêu 2, 3 người một lúc. Để không bị nhầm thành nghĩa "Cô gái có nhiều người yêu" như vậy thì chỉ nên dùng từ 彼ピッピ với những người hiểu chính xác nghĩa của nó.

二股・三股: bắt cả 2 tay, 3 tay

合コン: buổi hẹn hò tập thể

30代が使うと痛い女として見られる

「彼ピッピ」や「彼ピ」などの使用者は、基本的に 10 代の若年層が中心です。そのため、20 代ならまだしも、30 代を超えた人が使ってしまくと少々痛い人に見えてしまう場合があります。「彼ピ」「ぴえん」などの「ピ」が入る用語は、どうしても女子高生用語のイメージが強く、大人の女性が使うと無理

して若作りしている感が出てしまうのです。また、語彙力のない残念な大人に思われてしまうかもしれません。

Người ở độ tuổi 30 mà dùng từ này thì sẽ bị nghĩ là ATSM

Đối tượng sử dụng từ 彼ピッピ, 彼ピ chủ yếu là các bạn trẻ tuổi teen. Vì vậy nếu tầm 20 tuổi thì còn được chú trên 30 mà dùng từ này thì sẽ bị nghĩ là kiểu người ATSM. Nhắc đến những từ có chữ ぴ như 彼ピ, ぴえん, người ta sẽ nghĩ ngay đến hình ảnh của các nữ sinh cấp 3 nên khi phụ nữ trưởng thành sử dụng sẽ tạo cảm giác cựa sừng làm ghé. Hơn nữa còn có thể bị nghĩ là người lớn mà thiếu năng lực sử dụng từ ngữ.

若作り: cựa sừng làm ghé

大人世代は落ち着いた言葉遣いが好まれます。

ネタとしてならともかく、無理に若者言葉を使う必要はありません。もしも使う場合は、冗談の通じる内輪限定にしておきましょう。

Người lớn thích dùng những từ nhã nhặn. Nếu là trêu đùa thì có thể được nhưng không cần thiết phải cố dùng ngôn ngữ tuổi teen làm gì. Nếu dùng thì nên hạn chế chỉ dùng để trêu đùa với "người trong nhà"

ネタ: trêu đùa

内輪: nội bộ, những người thân cận, gần gũi



## 人の評価に左右されない考え方

# CÁCH SUY NGHĨ ĐỂ KHÔNG BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI ĐÁNH GIÁ CỦA NGƯỜI KHÁC

Người dịch: Kim Dung (<https://www.facebook.com/kim.dung.5036/>)

Link bài báo: [https://nannotameniikiru.com/2018/05/13/hito-no-hyoka-ni-sayu-sa-renai-kangaekata/?fbclid=IwAR28I1xcFXmZ6E9XoZGT2ViCva9I7Bs0tMd1-ZmzLN-USDh7B023LJ\\_GDUE](https://nannotameniikiru.com/2018/05/13/hito-no-hyoka-ni-sayu-sa-renai-kangaekata/?fbclid=IwAR28I1xcFXmZ6E9XoZGT2ViCva9I7Bs0tMd1-ZmzLN-USDh7B023LJ_GDUE)

自分が他人の目からはどう映っているんだろうと気になるときってありますよね。

仕事のことだったり何かを選ぶときに、自分がどうしたいかということより、他人からどう思われているかのほうが気になってしまう。けれど、他人の目のことばかり気にしていると、他人の評価がそのまま自分の評価であるように感じてしまいがちです。

僕は、ある時、あなたも心配している、自分も自分自身もどう見えているのか、他人の目から見る。

あなたが何かをしようと決めた時、例えば仕事のこと、あなたは心配されて、他人の目から見るよりも、あなたが本当にやりたいこと。

でも、もしあなたが他人の目ばかり気にしていると、他人の評価がそのまま自分の評価であるように感じてしまいがちです。

他人から批判されたときは自分の人格まで批判されてしまったと感じてしまったり、ちょっとしたことでネガティブに自分を評価してしまう。

「ここがわかりにくい」というようなちょっとした指摘にも、自分が仕事ができないと言われたように感じたり、自分のことがダメな人間と言われたように感じてしまうんだよね。

けれど、あなたが人の評価を聞いて「そう思った」というだけで、指摘した相手に人格批判しようなんて意図がないことが殆どだったりします。

これでは相手の指摘の意図を正確には捉えられないし、「あいつは何もわかってない」と相手に思われたら本末転倒ですよ？

Khi bạn bị đánh giá bởi người khác thì dẫu là những việc nhỏ nhặt, cũng bị đánh giá 1 cách tiêu cực và có cảm giác rằng là nhân cách của mình bị đánh giá.

Dẫu bạn bị chỉ trích một chút xíu thôi, giống như là “ ở đây thật khó hiểu” thì bạn có cảm giác như là bị nói là bạn không thể làm được việc và bạn thấy bản thân mình là một người tồi tệ.

Tuy nhiên, khi bạn nghe đánh giá của người khác “ Tôi nghĩ vậy” thì hầu hết những người mà chỉ trích bạn ấy thì đa phần không có ý đồ như là việc phán đoán nhân cách đâu.

Vì vậy, bạn không thể nắm được chính xác cái ý đồ của đối phương đâu và sau khi bạn bị nói là “ mà chẳng hiểu cái mô tê gì cả” thì bạn có vẻ đã quên đi mục đích ban đầu rồi nhỉ.

世の中には完璧な人なんていませんから、どんな人でも失敗したり上手い出来ないことがあって、誰かに指摘を受けたり怒られたりすることがあると思うんです。

他人から批判されたことで自分の人格を否定されたように感じてしまう人は、酷く落ち込んでしまったり、避けようとしたくなるかもしれません。

けれど、自分がダメだとか、能力がないと落ち込んでしまう前に、相手が話していることを冷静に分析してみたいんだ。

怒られてしまったり、指摘を受けてしまったときは、自分がみっともない様な感じがしたり、情けない気持ちになったりするかもしれません。

他の人は出来ているのに、私は出来ないと自分を責めたくなるかもしれません。

そうではなくて、相手が話していることを冷静に分析してみたいんだ。

例えば、上司や先輩に説明がわかりにくいと指摘されたら、他の人と比べて説明が下手で恥ずかしいとか考えるのではなくて、説明方法を改善するために何ができるのかを考えてみよう。

ちょっと説明がわかりにくかっただけで、自分の能力の問題ではないんだよね。

次に機会に自分がどうしたらいいのか、相手からヒントを貰っただけなんだ。

あなたは、自分のことを今よりポジティブに考えてもいいし、もっと自分に優しくなってもいいと思うんだ。

Trên đời, làm gì có ai hoàn hảo, dẫu là ai thì cũng có thất bại, có những việc bản thân mình không giỏi, và có lúc nóng giận hay nhận chỉ trích từ người khác.

Người mà có cảm giác rằng là nhân cách của bản thân mình bị phủ định bởi đánh giá của người khác thì có lẽ là muốn trốn chạy, cảm thấy chán nản, tòi tệ.

Nhưng mà, trước khi bạn thất vọng vì mình không có năng lực hay mình là một kẻ vô dụng thì tôi muốn bạn hãy thử phân tích một cách bình tĩnh về câu chuyện đối phương đang nói.

Khi mà bạn chấp nhận sự chỉ trích, nóng giận thì có lẽ bạn cảm thấy rằng mình thật đáng thương, mất thể diện.

Bạn trách cứ bản thân mình vì không làm được trong khi người khác thì có thể.

Nhưng mà không phải vậy đâu, hãy thử phân tích một cách bình tĩnh việc mà đối phương đang nói ha.

Ví dụ, khi bạn bị chỉ trích bởi thuyết minh khó hiểu từ đàn anh và cấp trên thì thay vì so sánh với người khác và cảm thấy xấu hổ thì hãy nghĩ cách làm thế nào để cải thiện được phương pháp thuyết của bản thân mình.

Việc thuyết minh khó hiểu một chút, nhưng mà, vấn đề không phải là ở bản thân bạn hay sao.

Tiếp theo, chẳng phải bạn nên suy nghĩ làm như nào thì tốt hay sao và bạn có cơ hội có thể nhận lời khuyên, gợi ý từ người khác.

Bạn nghĩ về bản thân mình một cách tích cực hơn cũng tốt này, và trở nên yêu thương bản thân mình hơn .

他人にどう思われるかを気になる人は、自分のことに自信がなくて自分を守ろうと意識している人かもしれません。自分のことを自分で評価するのではなく、他人から認めて貰うとか、受け入れて貰うことを求めてしまう。だから、自分の容姿を必要以上に気にしてしまったり、他人から評価してもらえるような確かなものが欲しくなったりするんだよね。他人に認めて貰うためにブランド品が欲しくなったり、資格が欲しくなったりする。自分が欲しくて手に入れるならいいけれど、認められたいと思ってブランド品を買ったり資格を取得しようとするのなら、自分の欲しいものじゃないのだから満たされることは無いんだよね。

Người quan tâm đến việc bản thân mình bị người khác nghĩ như thế nào thì có lẽ họ không tự tin vào bản thân mình và cũng có ý thức muốn bảo vệ bản thân mình.

Bản thân mình không thể tự đánh giá mình được, mà mong muốn nhận được sự chấp nhận, khẳng định bản thân mình từ người khác.

Chính vì vậy, bạn chú ý dáng vẻ bề ngoài hơn mức cần thiết và mong muốn nhận được sự đánh giá từ người khác nhỉ.

Để có được sự công nhận từ người khác, bạn muốn có bằng cấp, địa vị, hoặc là những món đồ hàng hiệu.

Bản thân bạn mong muốn có được là tốt nhưng mà nếu chỉ vì muốn được chấp nhận, có được địa vị như là việc mua đồ hiệu thì việc thỏa mãn những điều đó, không phải là mong muốn của bạn.

あなたは、将来自分がどんな人間になりたいと思いますか？あなたは、自分が幸せになるためにどんなことができるでしょう？誰かと比較したり社会の価値観で行動しようとするのではなく、自分がどうしたいのかという気持ちを大切にしよう。役に立つことかどうかとか、得をするか損をするかということではなくて、自分が好きだと思ふこと、楽しいと思ふこと、面白いと思ふことをやってみよう。

あなたは、これまで他人の評価や人目が気になり、自分がやってみたいと思つたことをやらずに、人から評価されることをやってきたのかもしれない。けれどこれからは、自分の感情と向き合い、その気持ちを大切にしてほしいのです。〇〇さんの方が私より出来るとか、人に笑われるかもしれないとか、やっても意味がないとか、余計なことは考えずにやってみよう。あなたは、自分が好きだと思ふこと、楽しいと思ふことを自由に選んでもいいし、自分でやりたいと思つたことをやってもいいんだ。

Bạn, trong tương lai, bạn muốn trở thành một người như thế nào??

Bạn, để bản thân mình trở nên hạnh phúc, bạn có thể làm những gì?

Thay vì bạn so sánh bản thân mình với người khác bằng giá trị qua của xã hội thì điều quan trọng là bạn xem xem bản thân mình thực sự muốn làm gì.

Thay vì xem bản thân mình có ích hay ko, hơn thua thì bạn hãy thử làm những điều mà bản thân bạn cảm thấy thích, vui vẻ và thú vị xem sao.

Từ đây, tôi muốn bạn hãy đối mặt với cảm xúc của bản thân và trân trọng cảm xúc đó.

Dừng ngay những suy nghĩ vớ vẩn như là Anh A làm tốt hơn tôi, hay là bị mọi người cười nhạo, hay dẫu làm gì cũng ko có ý nghĩa.

Bạn... tự do lựa chọn việc bạn thích, bạn vui và hãy làm những điều bạn muốn làm nhé!!



「考えが浅い」のは「○○力」が欠けているから。

“この3つ” であなたの考えは深くなる！

## "SUY NGHĨ HỜI HỢT"? CÙNG TÌM HIỂU 3 YẾU TỐ GIÚP BẠN ĐÀO SÂU KHẢ NĂNG TƯ DUY!

Người dịch: Mine Kobu (<https://www.facebook.com/mine.kobu/>)

Link bài báo:

[https://studyhacker.net/cognitive-faculty?fbclid=IwAR3OQofA8wOPxzfMUzG8O5u4ie6Qt\\_I\\_j0Z\\_aKCDFqrl8L3IHT2SHF1C11M](https://studyhacker.net/cognitive-faculty?fbclid=IwAR3OQofA8wOPxzfMUzG8O5u4ie6Qt_I_j0Z_aKCDFqrl8L3IHT2SHF1C11M)

「『まだ考えが浅い』と上司から言われる……」

「出す案がいつもイマイチで通らない……」

「当たり障りのないアイデアしか浮かばない……」

“考えているつもり”でも、思うように思考を深めることができず、悩んでいませんか？

考えを掘り下げることができれば、問題解決にもコミュニケーションにも役立ちます。今回は、考えが浅くなる理由について解説しながら、考えを深める方法をご紹介します。

Bị sếp nhận xét “suy nghĩ của cậu còn non lắm”

“Đề xuất của cậu lúc nào cũng lủng củng và khó hiểu”



“Chỉ là những ý tưởng vô thường vô phật vậy thôi sao”

Bạn có trần trở khi bản thân thì luôn muốn suy nghĩ về điều gì đó nhưng lại không thể thực hiện một cách sâu sắc không ?

Nếu có thể suy nghĩ một cách kỹ lưỡng thì điều này sẽ giúp ích không chỉ trong việc giải quyết vấn đề gặp phải mà còn có lợi cho việc giao tiếp nữa đấy. Lần này, tôi sẽ giải thích lý do vì sao những suy nghĩ của bạn vẫn còn nông khời và giới thiệu cách rèn luyện tư duy sâu sắc.

考えが浅くなる理由は「言語化できていない」から

LÝ DO CỦA VIỆC SUY NGHĨ CHƯA ĐẾN LÀ DO “CHƯA- THỂ- CHUYỂN- HÓA- THÀNH- NGÔN- TỪ”

そもそも、「考える」とはどういうことなのでしょう。

『言語化力 言葉にできれば人生は変わる』の著者であり、クリエイティブディレクターの三浦崇宏氏は、考える力とは「言語化力」だと述べています。

人間は言葉以前に、「感じる」とか「思う」とか「悩む」とか、そういう脳の一次反応みたいなものがあります。（中略）そういう反応を、“自分という他者”と共有するために言語化し、解像度を上げていく——例えば朝起きて「今日はなんかイヤだな」と感じたら、具体的にどういことなのかなとか、なぜなのかなとか、言葉で丁寧に砕いていって具体化していくというプロセスそのものが、「考える」という行為だと僕は思っているんです。

Vậy thì “suy nghĩ” có nghĩa là gì ?

Giám đốc sáng tạo Takahiro Miura, tác giả cuốn sách “言語化力 言葉にできれば人生は変わる”, đã phát biểu rằng “năng lực suy nghĩ” chính là “năng lực chuyển hóa thành ngôn từ”.

Trước khi ngôn từ ra đời thì bộ não của con người chúng ta chỉ có những phản ứng một chiều như là “cảm giác”, “suy nghĩ”, “trần trở”. Và để chia sẻ những phản ứng đó với người khác thì người ta dần chuyển hóa chúng thành ngôn từ và nâng độ phân giải lên. Ví dụ như: sáng thức dậy, nếu cảm thấy “Hôm nay chán nhì” thì sẽ xuất hiện một quy trình phân tích từng vấn đề như cụ thể là chán như thế nào ? vì sao lại chán. Tôi cho rằng cái quy trình đó chính là suy nghĩ.

頭にふと浮かぶ抽象的な思いを、言葉で丁寧に具体化していく。三浦氏は、この作業を「考える」ことだと定義しています。反対に、このプロセスをどこかで停止してしまう、つまり考えや思いを曖昧にしたままで言語化しないと、「考えが浅い」人になってしまうのです。

Việc cụ thể hóa một cách chi tiết những suy nghĩ trừu tượng bất chợt nảy ra trong đầu bằng ngôn từ chính là định nghĩa cho hành động “suy nghĩ”. Ngược lại, nếu quy trình đó bị dừng lại ở đâu đó, hay nói cách khác nếu những suy nghĩ không được chuyển hóa một cách rõ ràng thì bạn sẽ chỉ là một người “suy nghĩ hời hợt” mà thôi.

また、伝える力【話す・書く】研究所所長の山口拓朗氏は、「言葉を知らなければ深い思考はできない」と述べています。たとえば、私たちは母語ではない外国語でものを考えることはできませんよね。

それと同じように、語彙力が弱いと繊細なニュアンスを表現することができず、言語化力、ひいては思考する力の低下につながってしまうのです。

Ngoài ra, theo như ông Yamaguchi, viện trưởng viện nghiên cứu năng lực truyền đạt [Nói-Viết] đã phát biểu rằng “Nếu không hiểu về ngôn ngữ thì sẽ không thể tư duy sâu sắc được”. Ví dụ như chúng ta khó có thể suy nghĩ thấu đáo bằng thứ ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ. Cũng tương tự như vậy, nếu năng lực ngôn ngữ yếu kém thì ta không thể diễn tả được những sắc thái tinh tế được và khả năng chuyển hóa ngôn từ cũng như khả năng tư duy cũng sẽ bị giảm đi.

#### 1. 興味の外にある分野の本も読んでみよう

Đọc cả những cuốn sách không phải sở thích

思考が浅くなる背景には「言語化力」の不足があると述べました。

言語化力を伸ばすには、まず言葉を知る必要があります。そのための解決策としては、シンプルに「本を読むこと」が挙げられるでしょう。なかでもおすすめしたい方法は、“興味のない分野”の読み物にも目を通すことです。

Bối cảnh sinh ra vấn đề tư duy kém đó chính là thiếu “khả năng chuyển hóa ngôn từ”. Để nâng cao năng lực này thì đầu tiên đó là cần phải biết nhiều về ngôn từ. Có thể nêu lên một cách đơn giản là “cần đọc sách” và cách tôi muốn khuyên các bạn đó chính là đọc cả những tài liệu mà “nó không phải gu của mình”.

この読み方を提案するのは、前出の山口氏。多くの人は、自分の好きな分野の本を読むことに偏りがち。しかし山口氏は、その状態だと特定の分野で使われている言葉にしか触れられず、語彙の幅が広がらないと述べています。

Người đã đề xuất cách đọc này chính là ông Yamaguchi. Rất nhiều người trong số chúng ta luôn có khuynh hướng đọc những cuốn sách mà mình thích thôi. Tuy nhiên, nếu ta chỉ tiếp xúc với ngôn ngữ được sử dụng trong một vài lĩnh vực nhất định thì lượng từ vựng trong bạn mãi không tăng lên được.

そこで、書店で普段行かないような棚にも立ち寄る習慣をつけることで、未知の分野の言葉に触れる機会をつくりだしましょう。また、ネットのニュース記事を読む際にも、同様のことが言えます。たとえば、閲覧するものがスポーツ関連の記事に偏りがちだとしたら、1日にひとつは国際関係の記事なども目を通してみてください。

Chính vì thế, bằng cách tạo cho mình thói quen ghé vào những kệ sách mà bình thường ta chỉ đặt chân đến và tạo ra cho chính bản thân cơ hội tiếp cận thế giới ngôn từ mới lạ. Ngoài ra, khi đọc những tin tức trên mạng cũng vậy. Giả sử như bạn có xu hướng đọc những bài viết liên quan đến thể thao thì mỗi ngày bạn dành thử một chút thời gian nghĩa qua phần tin tức quốc tế chẳng hạn

山口氏いわく、「わからない言葉に出会うのは貴重な機会」。ネットの特性を活かして、わからない言葉はその都度検索し、語彙力を高めることにつなげてみてはいかがでしょうか。

Ông Yamaguchi cũng đã nói: mỗi lần bắt gặp những từ ngữ mới đó chính là cơ hội vô cùng quý báu. Hãy phát huy đặc điểm của mạng máy tính để tìm kiếm ngay những thứ ta chưa biết, từ đó nâng cao vốn từ của bản thân hơn.

## 2. 「言葉の因数分解」をしよう- Phân tích tầng lớp trong ngôn từ

前出の三浦氏は「うまく言語化できる人は、頭のなかで『言葉の因数分解』をしている」と述べています。「言葉の因数分解」とは、状況や問題に対して、繰り返し問いを投げかけながら言葉で徹底的に具体化し、考えを掘り下げていくこと。

たとえば、「仕事の悩み」といっても「職場の人間関係」「モチベーション」「業務内容の難易度」など、そこにはさまざまな要素が含まれていますよね。こういった問題の要素を具体化し、漠然とした状況を明確にして、思考を整理するのです。

Ông Miura đã nói: những người khéo léo chuyển hóa ngôn ngữ thì trong đầu họ luôn luôn “phân tích tầng lớp ngôn từ”. “Phân tích tầng lớp ngôn từ” nghĩa là đối với từng tình huống, từng vấn đề cần phải đưa ra những câu hỏi mang tính lặp lại đồng thời cụ thể hóa bằng ngôn từ và đào sâu suy nghĩ.

Ví dụ như nếu nói là “muộn phiền trong công việc” thì nó sẽ bao gồm rất nhiều yếu tố chẳng hạn như quan hệ con người nơi làm việc, motivation, nội dung công việc khó. Ta cụ thể hóa từng yếu tố của vấn đề như vậy rồi làm xác định tình huống hiện tại và đi vào điều chỉnh tư duy.

言葉の因数分解のやり方の例を説明しましょう。

例：【仕事がうまくいかない】

第1 レイヤー

「仕事がうまくいかないとは？」→「上司とのコミュニケーションがうまくいかない」

## 第2 レイヤー

「上司とのコミュニケーションとは？」→「上司からの指示の意図を読み違えて、注意される」

## 第3 レイヤー

「なぜ意図を読み違える？」→「指示内容をきちんと理解せずに受けるから。上司に言葉で確認していない」

Ví dụ về cách phân tích đa thức thành phân tử trong ngôn từ

Giả sử: Công việc không thuận lợi:

Tầng thứ 1: Công việc không thuận lợi là như thế nào -> Không thể giao tiếp tốt với cấp trên.

Tầng thứ 2: Không thể giao tiếp tốt với cấp trên -> Hiểu sai mục đích, ý đồ trong chỉ thị của cấp trên và bị nhắc nhở

Tầng thứ 3: Vì sao lại hiểu sai -> Vì tiếp nhận chỉ thị mà chưa hiểu rõ nội dung. Không xác nhận lại với cấp trên.

このように、自問自答をくり返し、思考のレイヤー（段階）を上げていくのです。

「わからない」「うまくいかない」というふわっとした思いが浮かんだとき、「なぜ？」と問いかけて具体的な言葉にしていく習慣をつけてみましょう。

Và cứ như thế, bằng cách việc tự hỏi tự trả lời chúng ta sẽ nâng cao các tầng của tư duy. Hãy tạo cho mình thói quen khi bỗng có suy nghĩ "mình không hiểu", "công việc gặp khó khăn" thì hãy tự đặt ra cho bản thân những câu hỏi vì sao, từ đó định hình chúng bằng những từ ngữ cụ thể.

## 3. 「10分メモ書き」をしよう- Tập viết ghi chú trong 10 phút

最後に、コンサルティング会社マッキンゼーで活躍した『ゼロ秒思考』の著者、赤羽雄二氏が提案する10分間の「メモ書き」という方法を紹介します。

Cuối cùng, tôi xin giới thiệu phương pháp "memo 10 phút" của ông Yuji Akaba, tác giả cuốn sách 『ゼロ秒思考』 hiện đang làm việc tại công ty tư vấn McKinsey

これは、A4 用紙 1 枚あたり 1 分という速さで思いつくことを書き出し、思考の「質」と「スピード」を上げるトレーニングです。

Bạn cần chuẩn bị một tờ A4 và viết ra những điều bạn nghĩ trong khoảng thời gian 1 phút. Đây là cách rèn luyện giúp chúng ta nâng cao "chất lượng" cũng như "tốc độ" tư duy.

具体的な方法は以下のとおり。

「思いついたこと」「気になること」「疑問点」など、頭に浮かんだことを書き留める

A4用紙1枚につき「1分」を目安

毎日10ページ（10分）

夜にまとめてではなく、「思いついたとき」に実行する

Cách làm cụ thể như sau:

Viết ra những điều đang lớn vờn trong đầu bạn: ý tưởng, vấn đề quan tâm, điểm nghi vấn

Đặt mốc thời gian 1 phút cho một tờ A4

Mỗi ngày 10 tờ A4 (tương đương 10 phút)

Không phải tổng hợp vào buổi tối mà hãy thực hiện mỗi khi chúng ta nghĩ ra một thứ gì đó

赤羽氏いわく、話すスピードに近い速度で書くトレーニングをすることで、思考が整理され、深まりやすくなるのだそう。10分程度なら、気軽に始められそうですね。

Theo ông Akaba, bằng việc luyện viết với tốc độ gần bằng với tốc độ nói sẽ giúp việc tư duy được sắp xếp hợp lý và sâu sắc hơn. Nếu là 10 phút thì có vẻ sẽ dễ dàng bắt đầu hơn nhỉ.

IT化が進んだ現代社会において、「考える力」は武器になります。記事で紹介した方法を参考に、考える力を磨いていってくださいね。

Trong thời đại xã hội mà công nghệ thông tin đang phát triển mạnh mẽ này, "năng lực tư duy" chính là vũ khí của mỗi người. Mong rằng bạn đọc hãy tham khảo những phương pháp mà tôi giới thiệu ở đây để mài giũa, nâng cao năng lực tư duy của chính mình nhé.

### ★TỪ VỰNG★

- ・ 当たり障りのない: あたりさわりのない : vô thường, vô phạt
- ・ 繊細: せんさい : tinh tế, tinh xảo
- ・ 立ち寄る: たちよる : ghé vào, tạt vào đâu đó
- ・ 因数分解: いんすうかいせき : (toán) phân tích đa thức thành phân tử
- ・ 自問自答: じもんじとう : tự hỏi tự trả lời



**失恋から立ち直るための、たったひとつの方法。**

## **PHƯƠNG PHÁP DUY NHẤT ĐỂ ĐỨNG DẬY SAU THẤT TÌNH**

Người dịch: Trang Tròn (<https://www.facebook.com/balaoxiteen.nguyen/>)

Link bài báo:

<https://tabi-labo.com/281530/get-over-your-ex-deserve-more?fbclid=IwAR3ZCegE9v5O-thDBb25u4p9Dk2fAghNnYf8Qz73YxuHKx2VN3w3uutECFI>

失恋さえなければ、人生は随分とラクだと思うんです。でも、一度も失恋をせずに一生を終えることなんて、ほとんどの人ができない。だったらせめて、乗り越える術だけは身につけておきたいな、と思うんです。だって、同棲して結婚直前までいたり、社内恋愛で職場公認の仲だったり、長い片思いがやっと成就したり、初恋を貫いていたりに別れが訪れてしまうと、はかりきれないショックを受けるけれど、可能性がゼロとは言い切れないんですから。

Nếu không có thất tình, thì cuộc sống sẽ rất bình yên và thoải mái. Thế nhưng, hầu như con người khó có thể sống cả một đời mà không một lần thất tình. Vì vậy, tôi rằng nghĩ con người nên trang bị ít nhất là những thủ thuật có thể vượt qua được chúng. Bởi vì đâu thể nói rằng dù đã cùng nhau chung sống với nhau tới ngay trước lúc kết hôn, hay mối quan hệ yêu đương trong công ty được mọi người tại nơi làm việc chứng nhận, hay mối tình đơn phương trong thời gian dài được đáp ứng hay mối tình đầu được duy trì, ... thì sẽ không có khả năng nhận được nhiều nỗi buồn khi chia tay ghé thăm.

辛い失恋を経験したひとりである、ライターの Gabriela Szulzinger さん。彼女は「Elite Daily」で、自身がどうやって失恋のショックを乗り越えたかを赤裸々に綴っています。

Là một người từng trải qua thất tình một cách cay đắng, tác giả Gabriela Szulzinger đã thẳng thắn kể lại cách chính bản thân mình đã vượt qua nỗi đau thất tình như thế nào trên “Elite Daily”.

「失恋を乗り越えたかどうかなんて、結局わからないでしょ？」

“Rất cực cũng không biết được rằng đã vượt qua được thất tình hay chưa?”

正直、それが確実に分かる方法なんてないと思うんです。大切な人がいなくなったのに「ちょうどいま吹っ切れた」なんて、なかなか言い切れるセリフじゃありません。

Thành thật mà nói, tôi cũng không nghĩ có phương pháp hiểu chính xác được nó. Thật khó để nói rằng “tôi đã đánh bay anh ta ra khỏi đầu rồi” khi vừa mất đi một người quan trọng.

きっと「気付いたら吹っ切れていた」というものなんだと思います。タイミングは人それぞれだし、期待していないタイミングほど、その瞬間は訪れるものです。

Tôi chắc chắn đó là một cái gì đó giống như “khi để ý tới thì đã không còn trong đầu nữa rồi”. Thời điểm ở mỗi người là khác nhau và bạn càng không mong đợi thì thời điểm đó sẽ càng ghé đến.

私は、幸せになる「準備」ができ、他の愛を手に入れられたとき、やっと古い恋を手放すことができました。

Tôi cũng đã có thể buông bỏ được tình cũ khi tôi có thể “sẵn sàng” trở nên hạnh phúc và có được tình yêu khác.

前の恋の傷が癒えるまでの道のりは長く、辛いもの。新しく誰かを信じることも、ひとりであることも、どちらも計り知れないほどの精神的苦痛になります。また傷つけられるかもしれない...そういう不安に駆られるのでしょ。

Quãng đường cho tới khi chữa lành vết thương của mối tình trước là rất dài và cay đắng. Có thể bạn sẽ bị tổn thương cả về mặt tinh thần, không biết nên tin tưởng vào một ai đó mới hay nên ở một mình. Thường xuyên bị rối trong những lo lắng như sợ có thể lại bị tổn thương một lần nữa ...

正直に言うと、私も未だに昔の恋の痛みが蘇ることがあります。悲しい出来事は胸にしっかりと刻み込まれてしまうのかもしれませんが、でも大事なのは、悲しさに執着しないで、そこから学ぶことです。

Thẳng thắn mà nói, cho tới bây giờ tôi cũng vẫn còn nhớ lại những đau đớn của mối tình cũ. Có thể vì những việc đau buồn đã xảy ra đã bị khắc sâu vào tận trong lồng ngực. Tuy nhiên, việc cần thiết ở đây là không lưu luyến những nỗi buồn và học từ những điều đó.

「悲しみに執着しない」というのは、簡単なことではありません。人によっては時間が解決してくれるのを待つしかないケースもあるでしょう。その間、あなたの気持ちを理解して、支えてくれる相手がいたら幸せですが、毎回そううまくいく訳でもありません。

“Không lưu luyến những nỗi buồn” là việc không hề đơn giản. Tùy vào từng người mà sẽ có những trường hợp chỉ biết đợi thời gian giải quyết giúp. Trong thời gian đó, nếu có được người hiểu cho tâm trạng của bạn, chống đỡ cho bạn thì sẽ thật hạnh phúc nhưng không phải lần nào cũng được thuận lợi như vậy.

新しい恋愛へと踏み込むまでの期間は、精神的につらいことも多いでしょう。過去の恋愛のせいで相手を信頼できなかつたり、疑い深くなつたり。なかなか誰かを好きになることができないということも。

Chắc chắn khoảng thời gian cho tới khi có tình yêu mới có rất nhiều đau đớn về mặt tinh thần. Cũng có trường hợp vì tình yêu trong quá khứ nên khó có thể yêu thêm một ai như không thể tin tưởng đối phương, luôn nghi ngờ đối phương.

「その時」は人それぞれですが、私の場合は、失恋後に聴いては泣いていた音楽を冷静な気持ちで楽しめるようになったとき、バスに乗りながら外を眺めても彼を想うことがなくなったとき。ようやく過去の呪縛から解放されました。朝の目覚めや寝る前に彼の顔が浮かぶことがなくなったのです。

“Thời điểm đó” cũng phụ thuộc vào từng người nhưng với trường hợp của tôi, là khi tôi có thể bình tĩnh nghe bản nhạc mà trước đó khi thất tình tôi nghe đã bật khóc, hay lúc tôi lên xe bus nhìn ra ngoài mà vẫn không nhớ tới anh ấy. Cuối cùng cũng thoát khỏi lời nguyền trong quá khứ, khi tỉnh giấc buổi sáng hay trước khi đi ngủ khuôn mặt anh ấy cũng không còn làm tôi nhớ lại.

結局は彼が恋しいのではなく、彼と一緒にいた「感覚」が恋しいということに気付き、「恋しい」 = 「ヨリを戻したい」ではないということが分かったのです。

Cuối cùng, tôi nhận ra rằng tôi không nhớ anh ấy, tôi chỉ nhớ những “cảm giác” bên cạnh anh ấy và không phải “nhớ” = “muốn quay lại”.

そうして過去に固執せず、幸せになる準備が整ってからは、忘れかけていた感情や、少し前までは避けていた愛を全身で受け入れられました。昔の恋と比べてしまう自分がいても、今は幸せでいっぱいです。Từ khi sẵn sàng trở nên hạnh phúc không cố lưu luyến quá khứ tôi chấp nhận hết những cảm giác đã quên và tình yêu trước đó đã né tránh. Dù là so sánh với tình cũ nhưng hiện tại tôi đang rất hạnh phúc.

結局は、自分をどれだけ「幸せになるべき人間」と思えるか。傷を負っているときは「私は幸せになるべきじゃないのかも...」と考えてしまいがち。でも、そんなことってないはず。

Và cuối cùng, bạn có thể nghĩ mình là "người nên hạnh phúc" đến mức nào. Khi bị tổn thương con người thường hay suy nghĩ: Mình có lẽ không nên có hạnh phúc, ... thế nhưng, chắc chắn không có chuyện như vậy.



傷つけられた仕返しとして、ひねくれたり、周りを傷つけたりすることは簡単です。一時的には効果的かもしれませんが。しかしそのうち虚無感に襲われ、かえって疲れてしまうはず。結局それは、傷口に塩を塗るようなものなのです。

Thật dễ dàng làm loạn lên hay làm xung quanh tổn thương để trả thù những nỗi đau. Việc đó cũng có thể sẽ có tác dụng trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, lúc đó bạn rất dễ rơi vào trạng thái trống rỗng và hơn nữa chắc chắn sẽ thấy mệt mỏi. Đó chỉ như là sát muối thêm vào miệng vết thương.

「幸せになるのは難しい」とよく耳にしますが、実際は悲しさに浸り続けることのほうが難しいと思います。ひねくれ続けるために、毎日自分に「ハッピーじゃない」と言い聞かせ、その場を楽しむことや周りに心を開くことを拒むわけですから。

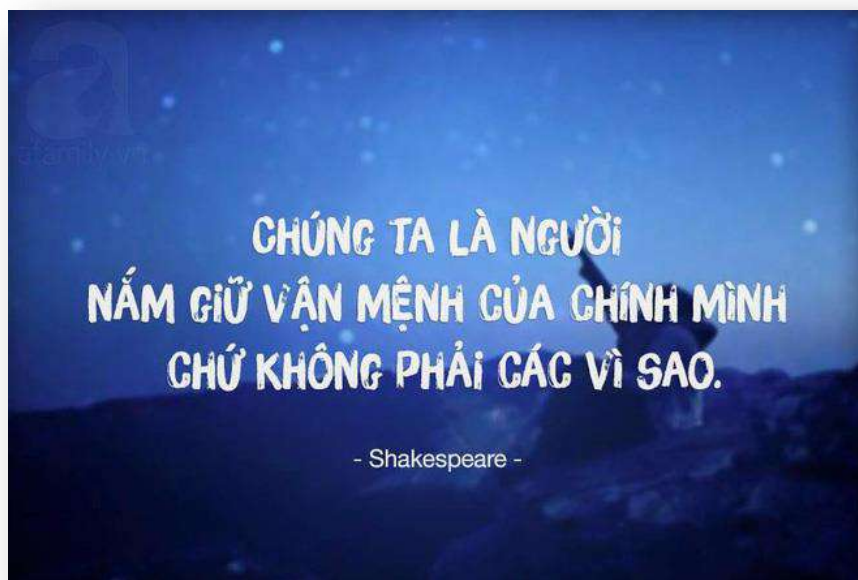
Tôi rất hay được nghe rằng “Rất khó để trở nên hạnh phúc” nhưng tôi nghĩ thực tế việc liên tục chìm đắm trong nỗi đau buồn còn khó hơn nhiều. Vì để liên tục làm loạn bạn cần hàng ngày nói rằng “không hạnh phúc”, và phải cự tuyệt tất cả những niềm vui ở nơi đó hay cự tuyệt việc mở lòng với xung quanh.

そんな生き方、あんまりだと思いませんか？

Bạn có nghĩ rằng cách sống như vậy không tốt cho lắm không ?

過去の恋を忘れようとしているのなら、まずは変に言いわけしたりしないで「幸せになる」ことに意識を向けてみましょう。私もあなたも、幸せになる権利があることを忘れないでください。

Nếu bạn đang cố gắng quên đi mối tình trong quá khứ thì trước tiên hãy luôn ý thức rằng “phải trở nên hạnh phúc” và không lấy lý do nó rất “lố bịch” Và đừng quên : Tôi và bạn đều có quyền được hạnh phúc !.



堂々とした心で生きる” ためにできる 7 つのこと

## 7 ĐIỀU NÊN LÀM ĐỂ SỐNG MỘT CÁCH THẢN NHIÊN

Người dịch: Nga Haha(<https://www.facebook.com/nga.pham.5817300/>)

Link bài báo:

[https://note.com/junya88/n/n76a665c77b12?fbclid=IwAR3ilUO6o\\_c\\_8q6WVDgKLm0\\_nXFfAHGHpBs9y7NDD5Z1E4qEzQNBs49yiOo](https://note.com/junya88/n/n76a665c77b12?fbclid=IwAR3ilUO6o_c_8q6WVDgKLm0_nXFfAHGHpBs9y7NDD5Z1E4qEzQNBs49yiOo)

### 1. 人の気持ちはわからないと考える

Thử suy nghĩ rằng mình không hiểu cảm xúc của người khác.

“気持ち”というのは、常に変化していくもの。人の気持ちを理解しようとするのは素敵なことですが、「人の気持ちはわからない」と考えてみましょう。例えば仕事でイライラしている上司がいて、どうしてイライラしてるんだろう…と考えても、その答えは考えても出せません。仕事のことでなく家庭のことでイライラしているかもしれないし、体調が悪いのかもしれない。答えがないものをずっと考えていても時間がもったいないですよ。

Cảm xúc là thứ luôn thay đổi. Việc hiểu cảm xúc của người khác là điều tuyệt vời nhưng hãy nghĩ rằng “mình không hiểu cảm xúc của người khác”. Ví dụ như trong công việc, thấy sếp

đang câu, dù bạn có suy nghĩ xem tại sao sắp lại câu thì bạn cũng sẽ chẳng có câu trả lời đâu. Có thể sắp không câu vì chuyện công việc mà là vì chuyện gia đình, hay do đang khó chịu trong người. Cứ suy nghĩ mãi về thứ không có câu trả lời thì chỉ lãng phí thời gian thôi.

常に相手の気持ちを考えてしまう人は、相手の気持ちを考えそうになったら、「人の気持ちはわからない」と考えてみてください。答えのない相手の気持ちをずっと考えるのをやめられるのではないのでしょうか？

Những người thường nghĩ về cảm xúc của người khác, khi lại sắp suy nghĩ thì hãy thử nghĩ rằng mình không hiểu cảm xúc của người khác. Bạn sẽ có thể bỏ được việc suy nghĩ suốt về cảm xúc không có câu trả lời đó của đối phương.

## 2. 人の言うことを真に受けなくていい

Không cần để ý tới lời nói của người khác cũng được.

人の言葉をそのまま受け取ってしまうと、相手の感情が自分に入ってきてずっともやもやしてしまう時はありませんか？相手が本心で話していなかったり、気分によって言うことが変わったりすることもしばしば。相手と自分を一緒に考えてしまうと自分がよくわからなくなって疲れてしまいます。

Bạn đã từng cảm thấy buồn chán mãi khi tiếp nhận nguyên si lời nói của người khác rồi để cảm xúc của họ lây lan tới mình hay chưa? Đối phương có thể không thật tâm nói như vậy hoặc thỉnh thoảng lời nói của đối phương còn thay đổi tùy theo cảm xúc của họ nữa. Nếu cứ suy nghĩ cho cả đối phương và bản thân thì bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi vì chẳng thể hiểu nổi bản thân mình.

相手には相手の考えがあって、それはあなたの考えとは違います。受け入れられないと直感的に思ったときは、無理して受け入れなくていいんです。相手の言葉に違和感を感じたときは、立ち止まって「本当にそうかな？」と疑ってみましょう。

Đối phương sẽ có suy nghĩ riêng của họ và nó sẽ khác với suy nghĩ của bạn. Khi trực giác mách bảo rằng không thể tiếp nhận thì bạn không cần cố gắng tiếp nhận cũng được. Khi bạn cảm thấy lời nói của đối phương có gì đó không đúng thì hãy dừng lại và tự vấn rằng “có thật thế không?”.

## 3. “本音”で生きる

Hãy sống thật tâm

あなたは普段、どのくらい本音で生きていますか？他人の態度ばかり気にしていると本音と言えなくなって、本音を言わないことが普通になります。気が付いたら自分の本音すらわからなくなってしまふことも。NOが言えなくて周りの都合のいいように使われるのは嫌ですよ。

Bạn thường sống thật tâm được khoảng bao nhiêu? Chỉ toàn để ý đến thái độ của người khác khiến bạn chẳng thể nói ra được tiếng lòng, việc không nói ra được tiếng lòng đó sẽ trở nên bình thường. Và rồi khi bạn nhận ra thì cũng đã chẳng thể hiểu nổi tiếng lòng của bản thân. Không thể nói "NO", được dùng để làm thuận cho xung quanh thì thật là đáng ghét.

本音をちゃんと言えるようになると、相手の自分への態度も変わります。例えば仕事で「これやっておいて」と上司に頼まれたとき、「忙しくてできない、でも断ったら怒られるかな...」と思ったとします。本音は「忙しいからやりたくない」なので、はっきりとそのことを伝えてみましょう。すると上司もあなたの状況を理解して、違う人に仕事を頼むでしょう。

Khi bạn có thể nói chính xác tiếng lòng thì thái độ đến với bản thân đối phương cũng sẽ thay đổi. Ví dụ, trong công việc, khi được cấp trên nhờ làm cái này, thì chúng ta sẽ nghĩ "bận quá nên không thể làm, nhưng mà từ chối thì lại bị cáo cho xem". Vì tiếng lòng là "vì bận nên không muốn làm" nên hãy truyền tải rõ điều đó. Có như vậy cấp trên sẽ hiểu tình trạng của bạn và nhờ người khác.

「そんなわがままなこと言えない...」と思う人もいるかもしれませんが、「わがまま」と「本音」は違います。「わがまま」は相手に求めることで、「本音」は自分が主体となっていることです。普段から自分の本音に耳を傾ける癖をつけると、いざという時に自分の気持ちに素直になれますよ。

Cũng có những người nghĩ rằng "không thể nào nói những câu ích kỉ như thế" nhưng, "ích kỷ" và "tiếng lòng" không giống nhau. "ích kỷ" là việc yêu cầu từ người khác, còn "tiếng lòng" là việc bản thân trở thành chủ thể.

#### ●あなたへのアドバイス●

>>本音を伝える時は前向きに！

「～は違う」などと否定から入ると、相手も良い気持ちはしないですよ。本音を伝える時は、相手の意見を受け入れてから「私は～したい」と前向きに伝えるとスムーズに伝えられますよ。

#### 4. “思い込み”は逆にして考える

他人の態度を気にしてしまう原因に“思い込み”がありました。相手への思い込みだけでなく、自分への思い込みもあります。

例えば「私は人の目を気にしておどおどしてしまう」と思っていたとします。それは他人から植え付けられた思い込みかもしれません。「意外と私、しっかりしている」などと逆のことを心の中で唱えてみましょう。不思議と気持ちが明るくなりませんか？「意外と～」を使って、悪い思い込みとは逆のことを自分の中で言ってみる。それを続けると思い込みに支配されず、自由に堂々とした心で生きることができます。

## 5. 堂々とした人のまねをする

Bắt chước những người sống thản nhiên

「堂々としている人」とはどんな人でしょうか？自信があり常にポジティブで、行動力がある人。誰でもいいので、あなたの周りに堂々として輝いている人がいないか探してみましょう。

Người sống thản nhiên là người như thế nào nhỉ? Là người tự tin và có năng lực hành động tích cực. Ai cũng được, hãy thử tìm xem xung quanh mình có người nào tự tin tỏa sáng không nhé.

堂々とした人が見つかったら、その人だったらどう行動するか？を考えてみて下さい。堂々とした人のまねをすることで無駄なものを捨てることができ、本来の自分になることができます。

Nếu tìm thấy người thản nhiên thì hãy suy nghĩ xem nếu là người đó thì họ sẽ hành động như thế nào. Việc bắt chước người thản nhiên sẽ giúp bạn có thể vượt đi những điều vô ích, và việc đó sẽ trở thành của bạn trong tương lai.

## 6. “ささいな違和感”を大切にする

Trân trọng những cảm giác kỳ lạ nhỏ bé

「なんだか違う」と思っても、相手に合わせたり周りに流されたりしてやってしまうことはありませんか？例えば、行きたくない飲み会に行って後悔したり、思ってもいないのに相手にあわせて悪口を言ってしまったたり。そのようなささいな「違和感」を見逃して無かったことにしてしまうと、どんどん自分がすり減ってしまいます。

Bạn đã từng hòa hợp với người khác hay hòa tan với xung quanh mặc dù nghĩ rằng “có gì đó là lạ” chưa? Ví dụ như hối hận vì đã đi đến buổi nhậu mà không muốn đi hay dù không hề nghĩ nhưng vẫn hòa theo người khác nói những lời không hay. Bỏ qua những cảm giác kỳ lạ nhỏ bé đó, coi nó như không có gì thì dần dần bản thân bạn sẽ bị hao mòn.

「違う」と直感的に思ったことは、自分の気持ちに素直になって行動しましょう。その時は気まづくなるかもしれませんが、きっとすぐに忘れてしまいます。ささいな違和感を見逃さないこと。あなたがあなたの人生を堂々と生きるためにとても大切なことです。

## 7. 「～しないと」ではなく「～したい」と思えることをする

Không phải là “phải làm ~” mà hãy nghĩ rằng “muốn làm ~”

「この仕事を終わらせないと」、「家事をしないと」、「たまには運動をしないと」などと考えてしまう時は、自然と自分を追い詰めてしまっています。日々の生活の中で、たしかにやらないといけなことは沢山あります。でもよくよく考えてみると、周りの人に協力してもらったり、明日やればいいことばかりかもしれない。他人の態度を気にしたり周りに流されたりして「～しないと」と考えていることがたくさんあると思います。

“Mình phải làm xong công việc này”, “Mình phải làm việc nhà”, “Mình phải thường xuyên vận động”, khi bạn suy nghĩ những điều này thì đồng nghĩa với việc bạn đang tự ép bản thân mình. Trong cuộc sống hàng ngày, chắc hẳn sẽ có rất nhiều chuyện phải làm. Thế nhưng nếu nghĩ kĩ một chút thì có lẽ toàn đó chỉ toàn là những việc có thể được những người xung quanh giúp đỡ hoặc việc để ngày mai làm cũng được. Tôi nghĩ rằng do để ý đến thái độ của người khác, hay bị hòa tan vào xung quanh nên có rất nhiều việc nghĩ rằng phải làm.

「やらないといけない」という考えを 1 度無くして、自分が「したい」と思えることをしましょう。今絶対にやらないといけないことって意外と少ないんです。自分がしたいと思うことをやっていけば、周りとの比較で考えることがなくなります。自分の気持ちに素直になってみてくださいね。

Hãy thử một lần bỏ đi cái suy nghĩ “phải làm” và hãy nghĩ “muốn làm” nhé. Việc nhất định phải làm bây giờ thật ra ít hơn bạn tưởng đó. Nếu bạn làm những việc bản thân muốn làm thì những suy nghĩ so sánh bản thân với người khác sẽ dần mất đi.

### ●あなたへのアドバイス● Lời khuyên cho bạn.

>>それでも「やらないといけない」ことがある時は？

>> Dù vậy nhưng khi có những việc không thể không làm thì?

なるべく何も考えずにささっと終わらせて、「したい」と思えることをしましょう。

「したい」ことが増えれば、「やらないといけない」ことも前向きにできるようになりますよ。

Nếu có thể thì hãy đừng nghĩ gì mà làm nhanh chóng cho xong rồi nghĩ rằng mình “muốn làm”.

Nếu những việc “muốn làm” tang lên, thì những việc “phải làm” cũng sẽ có thể làm một cách tích cực.

**誰かの人生ではなく、自分の人生を**

### **Không phải cuộc đời của ai khác, hãy sống cuộc đời của mình**

一度きりの人生、他人のためにばかり時間を使うのはもったいないですよ。せっかくなら、思いっきり自分のために生きてみましょう。我慢したり相手に合わせたりしているうちに、自分がわからなくなってしまうという人もいるかもしれません。まずは自分の本当の気持ちに気付いてあげることから始めてみてくださいね！

Vì bạn chỉ sống một lần thôi, nên cứ dành thời gian cho người khác thì thật là lãng phí. Nếu đã mất công thì hãy sống hết mình vì bản thân. Trong khi chịu đựng, cố gắng hòa hợp với người khác thì có lẽ sẽ có ai đó dần trở lên không hiểu chính bản thân họ. Hãy bắt đầu từ việc hiểu cảm xúc của chính bản thân mình nhé!



**自分に負けないで**

**ĐỪNG CÚI ĐẦU TRƯỚC BẢN THÂN MÌNH!!!**

Người dịch: Ngọc Mai (<https://www.facebook.com/meo.mai.752487/>)

Link bài báo:

<https://nannotameniikiru.com/2020/05/18/%e8%87%aa%e5%88%86%e3%81%ab%e8%b2%a0%e3%81%91%e3%81%aa%e3%81%84%e3%81%a7/?fbclid=IwAR2Igt-RC29BWueT-MVdlUXIKrgJD-Q4Ro2GbjMFLI4nhGi2FpbCQ5F4P5E>

僕たちは、他人に認めてもらいたいという承認欲求を持っていますよね。

Ở Bất cứ trường hợp nào, Chúng ta luôn mong muốn được người khác nhìn nhận và đánh giá cao bản thân mình đúng chứ !

自分のやっていることを喜んで貰えたり、認めてもらえたら、こんなに嬉しいとはないかもしれません。



Tự bản thân mình vui vẻ đón nhận những việc mình làm thì chưa chắc đã thích bằng được người khác tán thưởng.

一生懸命に努力したことなら、なおさらそう感じるものですよ。

Nếu đó là kết quả của 1 quá trình nỗ lực phấn đấu hết mình, thì thậm chí niềm vui đó còn nhân lên gấp bội

けれども、いつも努力が他人に認められるとは限りません。

Thế nhưng, ko phải lúc nào nỗ lực cũng đều đc người khác công nhận.

長い人生のなかには、他人にバカにされたり、みくびられてしまうこともあるはず。

Đời người dài như thế, sẽ có lúc bạn còn bị người khác mắng chửi, coi thường, lừa gạt.

そのたびに自信をなくしてしまったり、自分を疑っては、他人の気持ちひとつで自信が揺らいでしまうことになります。

Mỗi lần mất tự tin rồi hoài nghi khả năng của bản thân như vậy, chính cái cảm xúc của người khác vô hình chung sẽ tác động đến bạn, làm lung lay sự tự tin vốn có vào bản thân của bạn.

誰かに認めて貰いたいと思うのは自然なことですが、他人が認めてくれなくても、自分のことを信じることって大事なことなんだ。

Việc được ai đó nhìn nhận, đánh giá cao đương nhiên ai cũng muốn, nhưng điều quan trọng là bạn phải tin vào bản thân, chiến thắng chính mình ngay cả khi không được người khác công nhận.

他人に否定的なことを言われても、自分のことを認めてあげよう

☐Hãy tự khẳng định bản thân kể cả khi ai đó phủ nhận khả năng của bạn!!

他人に認めてもらえないことがあると、なんだか自分が否定されたように感じてしまうかもしれません。

Nếu không có ý thừa nhận khả năng của bạn từ ai đó, có lẽ ai trong mỗi chúng ta sẽ đều có cảm giác bị phủ nhận, rằng bản thân không đủ năng lực.

こんな自分ではダメなんだと、自分のことを疑いたくなってしまう。

Điều đó khiến ta đặt ra trong đầu 1 câu hỏi. Liệu mình thật sự có đủ khả năng làm việc đó hay không.

けれども、自分を疑いたくなる気持ちにのまれて落ち込んでばかりいては、自信を持って生きることが出来ません。

Tuy nhiên, nếu luôn sống trong sự trắc ẩn, hoài nghi về năng lực của chính mình, chúng ta sẽ không thể tự tin mà làm việc được.

確かにいたらないところもあるかもしれませんが、完璧な人間なんていないのだから、そんなに自分のことを否定的に考えないで、「それでいいんだ」って自分の事を認めてあげよう。

điều đó có lẽ không thể tránh khỏi đc nhưng cuộc sống này chẳng có ai là hoàn hảo cả, đừng mãi nghĩ tiêu cực về bản thân như vậy mà hãy tự thừa nhận chính mình, tự khẳng định mình đi.

□自分に負けないで

Đừng cúi đầu trước bản thân!

自分のことを自分で認めてあげるって、意外と勇気がいることかもしれません。

Tự khẳng định bản thân mình, có lẽ, ta sẽ có thêm cũng khí để làm đc nhiều việc hơn.

誰だって他人に否定されてしまったら、「私がいけないのかな?」とか「私がダメなのかな」と考えて、自分を信じられなくなるもんね。

Khi bị ai đó không công nhận, ắt hẳn ta sẽ mất tự tin, và rồi luôn nghĩ " chán thật, mình ko thể ; mình tệ thật, mình dốt thật..."

ネガティブなことをたくさん思い出しては、やっぱり自分はダメなんだと再確認しようとしてしまう。

Khi nhớ ra những điều tiêu cực, lại một lần nữa chúng ta cho rằng bản thân mình không thể....

けれど、価値観はなんて人それぞれですから、あなたを認めてくれる人ばかりじゃありません。

Thế nhưng, mỗi người có 1 giá trị quan riêng, nên ko phải lúc nào cũng chăm chăm đi nghe đi chờ nhận xét của người khác.

そんなことに惑わされないで、自分を信じる勇気を持ってみよう。

Đừng để những chuyện đó cản đường bạn.. hãy mạnh mẽ lên, can đảm lên, tự tin và tự mình làm thử đi

大丈夫。

Không sao cả!

あなたは、あなたが思っているよりも、ずっと素晴らしい人だから。

Vì bạn luôn là 1 phiên bản tuyệt vời nhất, ít nhất là tuyệt vời hơn bạn nghĩ

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật



## 自分の価値観を押し付けてしまう癖の治し方

# CÁCH SỬA TẬT ÁP ĐẶT TIÊU CHUẨN CỦA MÌNH LÊN NGƯỜI KHÁC

Người dịch: Lan Hoàng (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006607985908>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yabxaoyw>

相手のために良かれと思ってやったことでも、言われた本人にとっては不快に思ったり、追い詰められることがあります。

相手のことを思って「こうするべきだ!」とか「こうじゃないといけない!」とアドバイスするのだけれど、どういうわけか関係がこじれてしまう。

自分の言っていることは「正しい」はずなのに「どうしてあいつはやらないんだろう?」

「どうしてわかってくれないんだ」と不満に思う。

今日は、自分の価値観を相手に押し付けてしまい、相手との関係がこじれてしまう人のことについて考えてみたいと思います。

Chúng ta làm nhiều chuyện vì nghĩ rằng sẽ tốt cho đối phương, nhưng đối với họ mà nói, điều đó không hẳn là tốt, thậm chí có khi còn khiến họ thấy bị dồn ép .

Suy nghĩ về đối phương, đưa ra cho họ 1 vài lời khuyên rằng " nên làm thế này nè "; " không làm thế này thì không được ", nhưng mà cũng chính vì những điều như thế lại khiến cho quan hệ giữa hai người ngày càng xấu đi.

Chúng ta luôn cho rằng những chuyện mình nói đúng thế mà " ẬU XANH, sao người ta lại không làm theo "; rồi khó chịu " Tại sao anh ta lại chẳng hiểu thế nhỉ "

Hôm nay, chúng ta hãy thử suy nghĩ về những người vô tình đã áp đặt tiêu chuẩn của bản thân lên người khác và khiến mối quan hệ của họ đi vào ngõ cụt

自分の価値観と相手の価値観は違うかもしれない

僕達は自分の価値観というものを持っていて、それに照らし合わせて「正しい」か「間違っている」か「常識」があるのか「非常識」なのかを判断しています。

目玉焼きに醤油をかけるのは常識で、ソースをかけるなんて邪道だと思ったりするわけですね。

けれど、世の中の人みんなが醤油派かということではなくて、ソースの方が好きという人もいたりするわけです。

これはどちらが正しいということではなくて、それぞれの価値観がちがうということなんだよね。

そうでありながら、僕達は自分の価値観と違う人と話すと、私の言っていることの方が「正しい」はずなのに「どうして私と同じことやらないんだろう?」「どうしてわかってくれないんだろう」と説得することを考えてしまいがちです。

悪気があってしているのではなくて、相手のためだと思ってやってしまうんだよね。

けれど、相手の価値観を無視してしまうコミュニケーションの取り方は、お互いにとって良いことではないかもしれません。

正論が相手のためになるとは限らない

良かれと思って、自分が「正しい」ということを相手に理解させようとする人がいます。相手のことを思って言ったことでも、言われた相手が素直に受け取れる方法でなければ素直に聞いてもらえないかもしれないし、相手との信頼関係によっては怒らせてしまうかもしれません。

正論を言われているものだから言われた相手も反論するのは難しく、不快な気持ちになったり、追い詰められたりする。

受け取る側の気持ちや事情を考えずに「正論」を振りかざすようなことをしてしまったら、それが意見の押し付けになってしまうんだよね。

たとえ善意で言ったことでも、相手が受け入れられないようなやり方や言い方では、相手のためにはならないかもしれません。

正論を言っているから受け入れられないのは相手が悪いと考えがちだけど、相手には相手の価値観や気持ちがあるのですから、それを無視するやり方では上手くいかないんだよね。

Có thể tiêu chuẩn của bạn và của đối phương hoàn toàn khác nhau.

Đối phương cũng có những tiêu chuẩn của riêng mình, hãy thử xem xét xem tiêu chuẩn đó đúng hay sai, bình thường hay bất thường.

Trúng ốp la thì tưới xì dầu lên ăn là chuyện bình thường, nhưng mà đảng này lại tưới nước sốt, rõ là kì lạ.

Nhưng mà bạn ơi, thế giới này không phải ai cũng thuộc team xì dầu, cũng có nhiều người thích nước sốt hơn chứ.

Nhưng mà chuyện đó chẳng phân biệt ai đúng ai sai cả, đơn giản bởi vì mỗi người có một gu riêng mà thôi.

Mặc dù là thế nhưng khi nói chuyện với những người có tiêu chuẩn khác mình thì chúng ta thường có xu hướng nghĩ rằng theo cách của mình nói là chuẩn xác rồi nhưng "tại sao lại không làm giống như tôi nói?" ;

" tại sao lại chẳng chịu hiểu thế nhỉ?"

Không phải vì ghét hay có ác cảm gì với đối phương mà làm như vậy, đó là vì đối phương nên mới suy nghĩ và hành động như thế.

Nhưng mà việc giao tiếp mà phớt lờ đi tiêu chuẩn của đối phương thì điều đó thực sự không tốt cho cả hai.

Và sự thật không phải lúc nào cũng tốt cho người kia

Một số người cho rằng điều đó là tốt và cố gắng làm cho đối phương hiểu những điều họ nghĩ là đúng.

Cho dù là nghĩ cho người kia đi nữa nhưng nếu không có cách nào để người kia chân thành đón nhận, không nghe theo lời khuyên thì tùy thuộc vào sự tin tưởng giữa 2 người mà họ có thể sẽ tức giận.

Có thể bạn nói những lí lẽ rõ như ban ngày rồi, người kia sẽ khó để phản biện lại nên họ cảm thấy khó chịu, bị dồn ép quá đáng.

Khi mà bạn bỏ qua, không nghĩ tới cảm xúc của đối phương cũng như tình hình hiện tại mà chỉ thao thao bất tuyệt về dăm ba cái lí lẽ thì chính là bạn đang bị áp đặt ý kiến của mình lên người khác đó.

Cho dù là nói điều hay ý tốt, nhưng mà lại lại chọn cách nói mà đối phương khó có thể chấp nhận được thì đó chẳng phải là suy nghĩ cho người kia đâu.

Khi không chấp nhận được chuyện nói sự thật thì thường có những ý nghĩ không tốt về đối phương, nhưng mà với người kia mà nói thì họ cũng có những cảm xúc và tiêu chuẩn của riêng mình, việc phớt lờ điều đó thật sự chẳng hay ho chút nào.

相手の価値観を認める

自分の価値観で「正しい」とか「間違っている」とか「常識」があるとか「非常識」とか判断すると、どうしても自分の価値観を押し付けたくなくなってしまいますよね。

自分の価値観を押し付けてしまうと、場合によっては相手から反発されたり関係がギクシヤクしてしまうこともあるかもしれません。

だから、自分の価値観は脇に置いて、相手の価値観を認めてどうしてそんな気持ちになるのかを分かってあげようと思うのです。

自分の価値観を押し付けてこられると、話す相手からするとなんだか決めつけられているようで不快な感じしかしません。

そうではなくて、「この人ならわかってもらえる」と思われるような話しやすい環境を整えてあげることが大切なんだよね。

自分の気持ちを理解してもらえたと思えば、あなたの意見にも耳を傾けようという気持ちになると思うのです。

相手にあなたの意見を聞きたいと思われるような信頼関係が出来たとき、あなたの意見を伝えることは意見の押し付けではないんですよ。

Công nhận tiêu chuẩn, giá trị quan của đối phương.

Sau khi xem xét, cân nhắc tiêu chuẩn của bản thân là đúng hay sai, bình thường hay bất thường thì bằng cách nào đó chúng ta vẫn vô tình muốn áp đặt điều đó lên đối phương.

Khi mà ta áp đặt như thế, thì tùy trường hợp có thể ta sẽ nhận lại những sự phản kháng từ người kia và điều đó có thể sẽ làm cho mối quan hệ của hai người ngày càng bế tắc hơn.

Bởi vậy, sẽ tốt hơn nếu bạn tạm bỏ qua tiêu chuẩn của mình, thừa nhận những tiêu chuẩn của đối phương và suy nghĩ xem tại sao mà người kia lại có những cảm xúc đến mức đó.

Còn khi bạn vô tình áp đặt tiêu chuẩn của mình vào, thì người đối diện sẽ chỉ cảm thấy khó chịu và dhs bạn tại tự tiện quyết định như thế.

Thay vào đó, điều quan trọng ở đây đó là bạn cần phải tạo ra được bầu không khí thoải mái khiến cho đối phương có thể dễ dàng nói chuyện và nhận ra " biết đâu người kia có thể hiểu được cho mình thì sao? "

Nếu bạn hiểu cho cảm xúc của họ, thì họ cũng sẽ muốn lắng nghe ý kiến của bạn.

Khi mà người kia tin tưởng muốn lắng nghe ý kiến từ bạn, thì việc truyền đạt ý kiến đó không còn là áp đặt nữa rồi đúng không.



おわりに

自分の価値観と他人の価値観が同じである必要はないと思うのです。

目玉焼きに醤油をかける人がいてもいいし、ソースをかける人がいてもいい。

けれど、人の話を聞いていると「こうすればいいのに」「こうした方が上手くいくのに」と自分の価値観に照らし合わせて判断しがちです。

そのこと自体は悪いことではないし普通のことだと思うのですが、良かれと思って自分の意見を相手に押し付けると上手くいかないんですよね。

相手には相手の価値観があるし、これまで生きてきたなかで、あなたとは違う価値観を持った理由があると思うのです。

そうした経緯を無視して「こうするべきだ」とか「自分の意見の方が正しい」と言われたら、相手は自分を否定されたように感じて反発したくなるかもしれません。

相手の価値観を認めて話を聞くことで、話している方も「この人ならわかってもらえる」と感じて貰えるものなんだよね。

そのようにしてお互いの信頼関係が築けたとき、あなたの意見が必要になるのかもしれない。

どんな人でも自分の話を聞いて欲しいとか、認めて欲しいとか、わかって欲しいという気持ち少なからず持っています。

ですから、頭ごなしに意見を押し付けられると不快に感じるのは当然のことなんだよね。

Cuối cùng

Tiêu chuẩn của bạn và người kia có giống nhau hay không, điều đó chẳng quan trọng đâu. Trứng ốp chấm xì dầu cũng được, mà chấm sốt cũng chẳng sao.

Tuy nhiên, khi nghe câu chuyện từ người khác, ta thường có xu hướng so sánh kiểu " lẽ ra nên làm thế này... ", " nếu làm thế này thì đã tốt hơn bao nhiêu... ". Điều này không hẳn là

xấu, tôi nghĩ đó là chuyện bình thường nhưng nếu bạn nghĩ điều đó là tốt mà áp đặt ý kiến của mình qua đối phương thì đó không hề tốt chút nào.

Mỗi người có giá trị quan của riêng mình , và tôi nghĩ rằng có lý do để có một giá trị quan khác với bạn tồn tại cuộc sống của bạn.

Bởi thế, nếu phớt lờ sự tình của đối phương rồi chăm chăm rằng ý kiến của mình chính xác hơn, làm như vậy sẽ chỉ khiến đối phương cảm thấy bản thân bị phủ định và bạn sẽ chỉ nhận ại được sự phản kháng từ đối phương mà thôi.

Vậy nên hãy lắng nghe, chấp nhận những tiêu chuẩn của người kia như vậy sẽ tốt hơn.

Bất kì ai đi nữa, ít nhiều đều mong muốn có người lắng nghe mình, thừa nhận mình, hiểu mình... Bởi vậy khi ép buộc ý kiến của mình thì người kia cảm thấy khó chịu cũng là điều dễ hiểu.



呼吸の仕方 1 つで体は健康になる!

## CƠ THỂ BẠN SẼ TRỞ NÊN KHỎE MẠNH NHỜ MỘT CÁCH HÔ HẤP!

Người dịch: Nguyễn Tú Uyên (<https://www.facebook.com/tuuyen.nguyen.71/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yanmfn4>

私たちが生きていくために酸素が必要なのはご承知のことだと思います。呼吸という行為によって酸素を体内に取り入れています、呼吸は無意識でも行われる基本行為でもあるからこそおろそかにしている人がとても多いです。

Chúng ta đều biết rằng oxy là thứ cần thiết để chúng ta có thể tồn tại. Oxy được đưa vào trong cơ thể nhờ sự hô hấp nhưng nhiều người lại bỏ qua nó vì hô hấp là một hành động cơ bản được thực hiện trong vô thức.

当院に通われている患者様のほとんどが浅い呼吸を自覚しているにも関わらず、そのままにしています。この酸素を取り込む呼吸が上手にできない、浅い呼吸になっていると健康面にも悪影響が出てきます。

Bất kể là nhiều các bệnh nhân đến bệnh viện của chúng tôi đều biết được tình trạng thở nông của họ, nhưng họ vẫn để như thế. Khi chúng ta không thể hít thở tốt để hấp thụ lượng oxy và dẫn đến thở nông thì sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của chúng ta.

浅い呼吸が続いていると、酸素と二酸化炭素の換気効率が悪くなり、代謝が落ち、内臓の働きが低下します。すると、全身の血液循環が悪くなり、疲れがなかなか抜けなかったり、むくみやすくなったりします。また、不安やストレスを感じやすくなるとの研究報告もあります。

Khi hiện tượng thở nông cứ diễn ra liên tục thì sẽ làm giảm hiệu quả lưu thông của khí O<sub>2</sub> và CO<sub>2</sub>, giảm sự trao đổi chất và giảm chức năng của các cơ quan nội tạng. Khi đó, tuần hoàn máu của toàn bộ cơ thể kém đi, khó thoát khỏi tình trạng mệt mỏi và dễ bị phù nề. Bên cạnh đó, cũng có những báo cáo nghiên cứu khiến bạn dễ cảm thấy bất an và căng thẳng hơn.

正しく呼吸をコントロールすることは自律神経系の副交感神経を刺激することになり、ストレスなどの軽減だけでなく免疫力にもプラスになります。

Việc kiểm soát hít thở đúng cách sẽ kích thích các dây thần kinh giao cảm của hệ thần kinh tự chủ, không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng mà còn có lợi cho khả năng miễn dịch.

呼吸を深くすることによる健康面でのプラスの効果とは、

- ・脳波が落ち着く
- ・免疫力を高める
- ・筋肉の力がとれる
- ・血圧が安定する

Vậy hiệu quả tích cực cho sức khỏe nhờ việc thở sâu là gì?

- ・ Làm sóng não ổn định

- Làm tăng khả năng miễn dịch
- Tăng cường cơ bắp
- Làm ổn định huyết áp

今回おすすめする呼吸法は、腹式呼吸というやり方です。

Phương pháp thở được khuyến khích lần này là thở cơ hoành.

お腹の動きを意識しながら呼吸を行っていきましょう。寝る前に布団の上で行うことをおすすめしますが、日中でも横になる機会があればぜひやってみてください。

Hãy thở trong khi nhận thức được chuyển động của bụng. Bạn nên thực hiện ở trên đệm trước khi đi ngủ, nhưng nếu bạn có cơ hội nằm thực hiện trong ngày thì hãy thử làm điều đó nhé.

- ① 仰向けに寝て、両膝は曲げておく。
- ② 両手は下腹部に置き、体温を感じる。
- ③ まずは口から息を吐き切り、吸うときは鼻から下腹部を膨らませるように息を吸う。
- ④ これを 10 回繰り返す。

ポイントは息の「吐き方」です。

- ① Nằm ngửa lên và gập hai đầu gối.
- ② Đặt hai tay lên bụng dưới và cảm nhận nhiệt độ cơ thể
- ③ Đầu tiên, thở ra bằng miệng, khi hít vào thì hít vào như thể bụng dưới được thổi phồng lên từ mũi.
- ④ Lặp lại động tác này 10 lần.

腹式呼吸のビデオリンク : <https://www.youtube.com/watch?v=LSrSWxTqlqI>

(Mọi người nếu muốn tìm hiểu rõ hơn thì xem video cách hít thở ở đây nha)



## SNSで私生活さらす人]が見逃す不都合な真実

# SỰ THẬT BẤT ỔN MÀ NHỮNG NGƯỜI CÔNG KHAI CUỘC SỐNG CÁ NHÂN LÊN MẠNG THƯỜNG BỎ QUA

Người dịch: Quỳnh Quýt (<https://www.facebook.com/quynh.quyt/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/ycapvaze>

今や若者世代や子育て中の保護者にとって、子どもの写真や自分とのツーショット写真を SNS に公開することは当たり前のものとなった。一方で、写真を公開することで自宅を特定されてストーカー被害につながったり、写真を不正利用されるケースも増えてきている。「犯罪対策の一貫として画像を加工してから投稿している」という人も多いだろう。筆者が先日話を聞いた 40 代の女性は「SNS で顔出しするのは危ないと聞いたから、顔をスタンプで隠してから公開している」という。いつも Instagram に子どもの写真を投稿しており、子どもの入浴姿や、入園式、七五三の写真なども公開し、ママ友たち

のコミュニケーションを楽しんでいるようだ。またある女子高生は、写真に写る自分の顔を「美しく見えるよう」加工してから投稿しているという。顔写真を投稿することに不安はないのかと尋ねると、「この写真ならどこに公開しても大丈夫だと思う」と言い切る。というのも、彼女が Instagram に投稿した写真は面影こそ残しているが、実際の姿からは大きく加工されたものばかりだからだ。今回話を聞いた 2 人は「加工さえすれば安全」と思っているようだった。しかし、残念ながらそれだけで犯罪リスクをへらすことはできない。というのも、最近は「加工後の写真」から「加工前のもの」へさかのぼることができるからだ。

Giới trẻ ngày nay và nhiều mẹ coi việc công khai ảnh con cái hay ảnh chụp chung với trẻ lên mạng xã hội là chuyện đương nhiên. Mặt khác, khi công khai ảnh trên mạng như vậy cũng dẫn đến nguy cơ bị lùm ra được nhà riêng, hay việc hình ảnh bản thân bị sử dụng bất hợp pháp cũng đang gia tăng. Vì thế nhiều người up ảnh đã qua chỉnh sửa như một biện pháp phòng chống.

Một phụ nữ tầm 40 tuổi cho hay: "Nghe nói việc lộ mặt trên mạng xã hội là nguy hiểm nên tôi thường dùng các biểu tượng che mặt đi rồi mới đăng ảnh lên". Thế nên có vẻ các mẹ thường rất thích thú với việc đăng ảnh bé khi tắm, khi nhập học, ảnh bé vào ngày lễ shichigosan lên instagram.

Bên cạnh đó cũng có nữ sinh trung học chỉ đăng ảnh sau khi đã chỉnh sửa cho xinh đẹp hơn. Khi được hỏi có thấy bất an khi lộ mặt trên mạng không, bạn dứt khoát "nếu là ảnh đẹp thế này thì dù có đăng ở đâu cũng không vấn đề gì", vì những bức ảnh như vậy thường ngoài mặt ra thì cơ thể cũng được chỉnh sửa rất nhiều rồi.

2 người được phỏng vấn lần này đều cho rằng "chỉ cần chỉnh sửa ảnh thì sẽ an toàn". Thế nhưng đáng tiếc là việc này không làm giảm nguy cơ bị phạm tội trên mạng vì gần đây việc phục hồi những bức ảnh sau chỉnh sửa về trạng thái trước chỉnh sửa đã trở nên khả thi.

顔写真は「加工前のもの」に戻せる

たとえば 2019 年にアドビは、同社の Photoshop における「顔立ちを調整 (Face Aware Liquify)」機能による加工を AI で自動検出する技術を開発した。加工後の画像から、加工前の画像を高精度に復元もできるという。また最近では「SNOW の加工画像の元写真を予想して加工する」とうたうアプリも Apple や Android 端末で利用できるようになった。高精度とは言えないが、開発者は機械学習を学ぶエンジニアのようなので、同アプリの利用者が増えるにつれて今後、精度がさらに高まる可能性は高い。以前、「Twitter のステッカーがはがせるって本当？ Twitter に何度も写真を投稿しちゃったんだけど……」と、慌てた様子の友人から相談を受けることがあった。Twitter には専用の画像加工用のスタンプのようなものが用意されている。「#Stickers (ステッカー)」といい、Twitter の iOS や Android 公式アプリで画像

を編集する際に右下に現れる顔アイコンをタップすれば利用できる。「Twitter のステッカーをはがせる」という噂は定期的に話題になるが、本当にはがせるのか？ 結論から言うと、不可能である。投稿時にステッカーがついた状態で一枚の画像として認識されているため、無理やりはずしてもその部分が消えるだけで、その下に隠れた顔写真が現れることはない。

Ví dụ như năm 2019, công ty Adobe phát triển công nghệ AI tự động phân tích khuôn mặt vào tính năng Face aware liquify vào phần mềm photoshop. Tính năng này có phục hồi những bức ảnh đã qua chỉnh sửa về trạng thái ban đầu ở chất lượng cao.

Gần đây ứng dụng "Tưởng tượng ảnh nguyên bản từ ảnh đã chỉnh sửa SNOW" cũng đã có thể sử dụng trên các thiết bị Android và Apple. Tuy chất lượng ảnh chưa cao nhưng những ứng dụng như này giống như những robot tự học, càng có nhiều người dùng thì độ chính xác sẽ càng tăng lên.

Trước đây có người bạn từng hỏi hoảng hốt tôi "Có thật cái sticker của Twitter có thể gỡ được không? mình đã trót đăng ảnh lên Twitter không biết bao nhiêu lần". Twitter có trang bị thứ gọi là biểu tượng chuyên để chỉnh sửa ảnh gọi là [#sticker](#), khi chỉnh ảnh trên ứng dụng twitter trên iOS và Android, người dùng có thể sử dụng dấu icon nhỏ hình khuôn mặt hiện ở dưới bên phải. Những lời đồn đại "Sticker của Twitter có thể được gỡ?" thường trở thành chủ đề bàn tán nhưng kết luận lại là, thể. Khi đăng ảnh đính kèm sticker này, Twitter sẽ nhận diện đây là một bức ảnh, khi ai đó cố gỡ sticker ra thì phần đó sẽ biến mất khỏi bức ảnh chứ không thể lấy được khuôn mặt được che dưới sticker đó.

Photoshop でも「顔写真の復元」はまず不可能

過去に「Twitter のステッカーで隠しとけばいいや笑 とか思ってる人が死ぬやつおいとくね」と、ステッカーで一部を隠した山の写真から、Photoshop で復元させた画像を添付した画像付きツイートが話題になった。確かに山や海などの風景写真であれば、Photoshop の「コンテンツに応じる」機能で修復することはできる。しかし、あくまで写真の一部を削除する際、同じ写真の別の部分からそれらしく複製して自動修復する機能のため、完全に隠れているものを復元できるというわけではない。つまり、スタンプで顔を完全に隠していた場合などは復元不可能なのだ。ただしこれは Twitter のステッカーを使った場合であり、元画像と上のスタンプがレイヤーが分かれて保存される仕組みのものなどなら、理論的には復元可能だ。また、目元や口元など顔の一部しか隠れていない場合は、他の写真などから元の画像に近いものに復元できる可能性もあるので、隠すなら顔全体を隠すほうが安心だろう。iPhone から写真を送る際、メールやメッセージ内で直接編集できるマークアップ機能を使った事がある人はいるだろう。しかし、ペンなどのツールで上から落書きして塗りつぶしていても安心してはいけない。明るさなどを調整することで、下の画像が透けて見えるためだ。半透明のツールを使用した場合も同様のことが起きるので、



注意してほしい。いちばん元に戻しづらい加工法のひとつが「モザイク」だ。ぼかし効果やモザイク処理によって画像を小さな四角形の集まりに変換することで、簡単に復元できないようになる仕組みになっている。ところが、最近ぼかし効果やモザイク処理が施されている場合でも、AIによって画像を解読できることが増えているという。

Trước đây có tweet nói "những đứa nghĩ rằng có thể che mặt bằng sticker của twitter chuẩn bị tinh thần đi", và đính kèm những bức ảnh chụp núi được che bởi Sticker của twitter đã được phục hồi nhờ Photoshop, đã khiến dư luận xôn xao.

Đúng là những bức ảnh phong cảnh như chụp núi và biển có thể phục dựng bằng tính năng "điều chỉnh với nội dung ảnh" của Photoshop. Nhưng đây chỉ là phương pháp khi một phần chi tiết trong bức ảnh bị xóa đi, nhờ vào các chi tiết khác trong ảnh để điều chỉnh vẽ lại phần bị xóa, chứ không hẳn là có thể phục dựng lại phần bị cắt bỏ hoàn toàn khỏi ảnh. Tóm lại, khuôn mặt bị che hoàn toàn bởi sticker thì việc phục hồi lại ảnh là không thể.

Thế nhưng, trường hợp nếu cách hoạt động của sticker của twitter là chèn thêm một lớp lên ảnh và lưu lại thì về mặt lý thuyết là có thể hồi phục được ảnh gốc. Ngoài ra, nếu chỉ che mắt hay môi thì có thể dựng lại ảnh gần với ảnh gốc nhờ vào những bức ảnh khác. Cho nên để yên tâm thì tốt nhất là nên che toàn bộ khuôn mặt đi.

Khi gửi ảnh trên iphone, có nhiều người sử dụng công cụ markup để trực tiếp chỉnh sửa ảnh trên mail hay messenger. Thế nhưng chỉ dùng công cụ như pen để viết chèn lên, bôi màu chèn lên ảnh thì không thể yên tâm được vì khi chỉnh độ sáng thì phần bị tô đè màu có thể nhìn thấy được.

Cách để khiến bức ảnh khó trả về được nguyên bản nhất là làm nhoè (mosaic). Đây là kiểu làm ảnh bị nhoè thành các khối màu vuông nhỏ nhỏ nên việc phục hồi ảnh sẽ không dễ dàng chút nào. Nhưng gần đây có nhiều công nghệ AI cũng đọc được những bức ảnh đã bị làm nhoè cũng đang tăng lên.

「自撮り写真」の公開は今後も要注意を

SNS での自撮り写真公開は一般的になっているため麻痺しそうになるが、やはり顔写真は自宅や学校名、会社名、名前などと並ぶ重要な個人情報だ。一度公開してしまうと心身などに危害が及ぶ可能性があるため、公開するか否か、公開する際の公開範囲などはよく考えてから決めたほうがいい。また、ステッカーやスタンプなどで隠しても、背景から撮影場所が特定できたり、名前がわかるものが写っていたため個人が特定できることもある。今回、ご紹介したように、加工アプリによっては加工画像から元画像が復元できることもある。また今は復元できなくても、Photoshop の例のように、AI によって元画像を

復元できる技術が今後さらに普及する可能性もある。これからの時代は、今まで以上に、画像の取り扱いには気をつけなといけない。

Việc đăng ảnh tự chụp lên mạng xã hội đã trở nên phổ biến nhưng khuôn mặt, tên trường, địa chỉ nhà riêng, tên công ty v.v. cũng là những thông tin cá nhân quan trọng và một khi đã công khai lên mạng thì có thể dẫn đến nguy hiểm cho bản thân. Vì vậy cần thận trọng việc có công khai hay không, hoặc nếu đăng lên mạng thì có giới hạn đối tượng xem hay không cũng cần được xem xét.

Ngoài ra dù có dùng các thứ như sticker để che mặt thì dựa vào các chi tiết về khung cảnh của bức ảnh, địa chỉ của bạn cũng có khả năng được tìm ra, hoặc chỉ từ một cái tên thôi thì những thông tin cá nhân có thể bị lộ.

Như đã giới thiệu trong bài viết này, việc phục hồi những bức ảnh đã qua chỉnh sửa về nguyên bản là khả thi. Cho dù thời điểm hiện tại việc này là không thể nhưng như ví dụ của Photoshop, công nghệ phục hồi ảnh nhờ AI sẽ càng ngày càng phổ biến. Thời đại này là lúc cần chú ý hơn nữa khi công khai ảnh lên mạng xã hội



## 「一日 2 リットルの水で健康」は嘘？ 一日の水分摂取量の適量を専門家に聞いた

### "SỐNG KHỎE VỚI 2 LÍT NƯỚC MỖI NGÀY" CÓ ĐÚNG KHÔNG? HỎI CHUYÊN GIA VỀ LƯỢNG NƯỚC UỐNG PHÙ HỢP CHO MỖI NGÀY

Người dịch: Trung Nguyễn (<https://www.facebook.com/trung.nguyen.9440/>)

Link bài báo:

<https://news.livedoor.com/article/detail/10442263/?fbclid=IwAR1oJ0rbH6mBYzJHlzKJD8sjqNOKnfV1954BxaaJvVdimG9a6tbGPe2YmnM>

一日 2 リットル水を飲むとダイエットや健康に良いという説がありますが、実際に一日の水分摂取はどれぐらいが適切なのでしょうか？またどのように水分補給すると身体に良いのでしょうか。食事・栄養アドバイザーの山崎 くみこさんに聞いてみました。

Có giả thuyết cho rằng uống 2 lít nước mỗi ngày tốt cho chế độ ăn kiêng và sức khỏe, nhưng thực tế uống bao nhiêu nước là phù hợp cho một ngày? Và bổ sung nước như thế nào là tốt cho cơ thể? Tôi đã hỏi ông Kumiko Yamazaki, một cố vấn về chế độ ăn uống và dinh dưỡng.

「一日 2 リットルの水で健康」は本当でしょうか？

まず大前提で心得ていて欲しいことがあります。それは、一つの情報がすべてではなく、何事もバランスだということです。今回の例で言うと、例えば水 2 リットル飲むと健康になる、飲まなければ健康になれない、というふうに捉えるとおかしくなります。同じように、トマトを取ればいいとか、糖質をカットすればいいとか、いろんな情報がありますが、捉え方としては、それがすべてではないけど、というところからスタートして欲しいです。

なので、1日 2 リットルの水で健康というのは、嘘でもあり本当でもあります。

“Sống khỏe với 2 lít nước mỗi ngày” có thật không?

Trước hết, tôi muốn bạn biết một số điều dựa trên một tiền đề chính. Có nghĩa là một thông tin không phải là tất cả, mọi thứ đều cân bằng. Trong ví dụ này, thật kỳ lạ khi nghĩ rằng uống 2 lít nước sẽ giúp bạn khỏe mạnh, và nếu bạn không uống đủ, bạn sẽ không khỏe mạnh. Tương tự như thế, có rất nhiều thông tin như là ăn cà chua là tốt hay là giảm lượng đường là tốt, với cách tiếp cận thông tin, đó không phải là tất cả nhưng tôi muốn bạn bắt đầu từ điểm đó.

Do đó, khỏe mạnh với 2 lít nước mỗi ngày cũng có cái đúng mà cũng sai.

■ではなぜ「一日 2 リットル」が適量だと言われるのでしょうか？

成人の体に占める水の割合は 60%です。主には飲み物や食べ物から補い、尿をはじめとして、便や汗や呼吸から排泄されます。1日 1.5~2 リットル前後交換しているので、2 リットルの水を飲むと健康になるという考え方があります。一口に 2 リットルといっても、体の大きい人や小さい人、活動量の多い人少ない人によって差が出ますので、体が大きい人や活動量の多い人はより水分を必要としています。

■ Vậy tại sao lại nói rằng "2 lít mỗi ngày" là phù hợp

Nước chiếm 60% cơ thể của một người trưởng thành. Nó chủ yếu được bổ sung từ đồ uống và thức ăn, và được bài tiết qua trước tiên là nước tiểu, phân, mồ hôi và hơi thở. Tôi thay đổi khoảng 1,5 đến 2 lít mỗi ngày, vì vậy có ý kiến cho rằng uống 2 lít nước sẽ giúp bạn khỏe mạnh. Mặc dù nói là uống 2 lít nhưng vì có sự khác nhau tùy người to hay nhỏ, người hoạt động nhiều hay ít nên người to hay hoạt động nhiều thì cần bổ sung nước nhiều hơn.

■水分量が足りないと身体はどうなりますか？

水は、体の老廃物を排出してくれる役割がありますので、水分が足りないということは老廃物が出にくということになります。汗をかきにくかったり、汗や尿の匂いがキツかったりするとその傾向があります。（ここはなかなか一人では気付けないと思いますが）。体の大小に関わらず、1日に 1.5~2 リットルの水を体は欲しています。飲み方としては、一気に飲むのではなく、こまめに少しずつ摂ることがオス

スメです。でも、朝は、寝ている間に汗をかいて血液が濃くなっているのを寝起きに最低コップ 1 杯から 500ml は口にするといいでしょう。夏に多い血管が詰まる病気も、明け方に発症することが多いので、もし夜中に目が覚めたら一口二口水分摂取を心がけるとよいでしょう。

■ Điều gì xảy ra với cơ thể nếu không có đủ nước?

Nước có vai trò thải các chất cặn bã ra ngoài cơ thể, vì vậy thiếu nước đồng nghĩa với việc các chất cặn bã khó đẩy ra ngoài. Điều này có xu hướng xảy ra nếu bạn khó đổ mồ hôi hoặc nếu bạn có mùi mồ hôi hoặc nước tiểu. (Tôi nghĩ rằng bạn sẽ khó tự nhận thấy điều này). Bất kể cơ thể to hay nhỏ, cơ thể muốn 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày. Về cách uống, nên uống từng ít một, không nên uống hết một lần. Tuy nhiên, vào buổi sáng, bạn đổ mồ hôi khi ngủ và máu trở nên đặc, vì vậy bạn nên uống ít nhất một ly đến 500 ml lúc thức dậy. Các bệnh thường làm tắc nghẽn mạch máu vào mùa hè thường phát bệnh vào lúc bình minh, vì vậy nếu thức giấc giữa đêm, bạn nên cố gắng uống một hoặc hai ly.

■ 特に夏場の水分補給でのポイントを教えてください。

夏場は冷たいものやお酒を飲む機会が多い方もいらっしゃると思いますが、お酒の場でも、お水も一緒に飲むようにすると、悪酔いしなくなります。汗をいっぱいかく季節は、お水はもちろん、ミネラル分もはいた麦茶などもオススメです。冷たいものが苦手な人は常温のものを摂るといいですよ。

いかがでしたか？ 一概に「一日 2 リットル水を飲めば健康」になるとは言えないものの、1 日 1.5~2 リットルの水を体内に入れる必要があるということは確かなようです。なにげなく摂取しがちな水分ですが、これからは少し意識して自分がどれぐらい一日に水分を摂っているか考えてみてはいかがでしょうか。

■ Vui lòng cho chúng tôi biết những chú ý để bổ sung nước trong mùa hè.

Tôi cho rằng mùa hè có nhiều người uống đồ lạnh và uống bia rượu, nhưng nếu uống nước cùng với uống rượu sẽ không bị say. Vào mùa đổ mồ hôi nhiều, chúng tôi khuyên bạn không chỉ uống nước mà nên uống cả trà lúa mạch với các khoáng chất. Những người không thích ăn lạnh nên ăn thức ăn ở nhiệt độ thường.

Bạn thấy thế nào? Mặc dù không thể nói rằng “uống 2 lít nước mỗi ngày là tốt cho sức khỏe” nhưng dường như nhất định phải đưa vào cơ thể từ 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày. Dù là thường uống nước một cách tùy tiện, nhưng từ bây giờ tại sao bạn không thử nghĩ đến việc bạn uống bao nhiêu nước trong một ngày?



## 面接で「自分を動物に例えると何？」と聞かれた時の 答え方|例文あり

### CÁCH TRẢ LỜI CHO CÂU HỎI “NẾU VÍ BẠN LÀ MỘT ĐỘNG VẬT BẠN SẼ CHỌN CON GÌ?” TRONG BUỔI PHÒNG VẤN. (KÈM VÍ DỤ)

Người dịch: Lê Yến (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005107090292>)

Link bài báo: <https://kenjasyukatsu.com/archives/1904>

面接でまれに「あなたを動物に例えると何だと思いますか？」と質問されることがあります。

正直、質問の意図がわからず、戸惑いますよね。

Trong buổi phỏng vấn, ắt hẳn không hiếm lần bạn bị hỏi câu như “Nếu bạn được được ví là một loài động vật, thì bạn sẽ nghĩ sao?. Nói thật, chúng ta sẽ lúng túng không biết ý đồ của câu hỏi.

この質問は、何を聞きたいのか？ どう答えれば正解なのか？ わかりやすい例文をもとに、徹底的に解説いたします！

Để trả lời cho câu hỏi “Nhà tuyển dụng muốn nghe điều gì từ bạn?” “Nên trả lời như thế nào cho đúng?”, tôi xin trình bày ngắn gọn, súc tích đi kèm với ví dụ để hiểu như sau:

「自分を動物に例えると何？」と聞かれたときの回答例

Câu trả lời mẫu cho câu hỏi.

まず、面接で「自分を動物に例えると何ですか？」と質問されたときの回答例を見てみましょう。例を先に読んだ方が、回答のコツが掴みやすいです。

Trước hết, chúng ta hãy cùng xem câu trả lời mẫu cho câu hỏi. Để nắm được điểm mấu chốt trong câu trả lời, chúng ta nên đọc câu ví dụ trước nhé.

例文

私は動物に例えるなら、熊です。冬眠に備えて、秋に過食して栄養をためこむ熊のように、次を見据えて計画的に行動することができます。

たとえば、学生時代には、「3年時に自費で短期留学をする」と決めて、コツコツとアルバイトをし、100万円の費用をためました。

また、留学をより良いものにするために、事前に十分な英語学習を進めた上で、留学にのぞみました。貴社においても、次を見据えて行動する熊のような計画性を活かしたいです。

Câu trả lời mẫu

Nếu được ví là một loài động vật thì tôi nghĩ mình là một chú gấu. Gấu là loại động vật hành động suy tính tương lai một cách có kế hoạch qua việc chúng sẽ ăn thật nhiều vào mùa thu, tích trữ dinh dưỡng để chuẩn bị cho việc ngủ đông.

Ví dụ như, khi tôi còn là học sinh tôi đã quyết định sẽ đi du học ngắn hạn tự túc khi lên lớp 12". Từ đó, tôi hàng ngày chăm chỉ làm thêm và tích góp được 1 triệu yên.

Hơn nữa, để chuẩn bị tốt cho việc đi du học, tôi đã bắt đầu chăm chỉ học thêm tiếng Anh. Sau khi đã có đủ vốn tiếng Anh, tôi đã lên kế hoạch đi du học.

Tôi mong muốn có thể phát huy tính tự lập kế hoạch như chú gấu luôn hành động mà suy tính cho tương lai, nếu được làm việc tại quý công ty.

例文の評価ポイントは、結論→具体的なエピソード→就職後のイメージという流れで構成されている点です。

Bài mẫu này được viết được theo mạch: kết luận→đưa ra ví dụ thực tiếp→hình dung công việc sau này.

質問に答えるときは、いきなり長い説明を始めるのではなく、先に結論を述べることで、面接官に興味を持ってもらうよう心がけましょう。

Khi trả lời câu hỏi này, mở đầu không giải thích dài dòng mà đi vào kết luận trước. Nhờ mẹo trên mà bạn sẽ gây ấn tượng cho nhà tuyển dụng đấy.

面接官が「自分を動物に例えると何？」と質問する理由とは？

### **Giải mã ẩn ý cho câu hỏi trên.**

企業は、なぜわざわざ「動物に例えてください」とよくわからない質問をするのでしょうか？その意図を考えてみましょう。

Bạn có tự hỏi tại sao công ty lại đưa ra câu hỏi khó giải đáp như thế? Chúng ta cùng tìm hiểu ẩn ý đằng sau nhé.

動物に限らず、好きな色や好きな言葉など、採用に直接関係しそうな質問をされることもあります。

Không chỉ các câu hỏi liên quan đến động vật, mà đôi khi các nhà tuyển dụng còn đưa ra một số câu hỏi về màu sắc yêu thích, câu nói yêu thích..mà không hề liên quan trực tiếp đến nội dung công việc cần tuyển.

面接官は予想しづらく、回答の準備をしないような質問をすしているのです。

Ý đồ nhà tuyển dụng là muốn đưa ra những câu hỏi mà ứng viên khó lường trước và chưa chuẩn bị sẵn câu trả lời.

面接の場面で予想していないことが起きてしまうと、頭が真っ白になり、パニックに陥りかねません。

Trong tình huống đó, nếu bất ngờ bị hỏi những câu chưa chuẩn bị trước hầu hết các ứng viên sẽ bị luống cuống và không thể nghĩ được câu trả lời hợp lý.

就活生の機転・地頭を試したい

Ý đồ đó chính là muốn thử xem ứng viên nào có tư chất và có bộ óc nhanh nhạy.

回答しづらい質問をする理由の 1 つめは、学生の機転を試したいためです。営業職等の対人関係が重要な仕事では、想定していない質問をされても上手く切り抜ける「機転」は重要な資質です。

Một lý do nữa khi hỏi câu khó trả lời để thử khả năng ứng biến của ứng viên. Trong công việc kinh doanh, đối nhân xử thế là kỹ năng cực quan trọng. Vì vậy, "khả năng ứng biến" vượt qua suôn sẻ những câu hỏi không chuẩn bị là "tố chất" không thể thiếu.

ですから、「動物に例えると何ですか？」と少しトリッキーな質問をすることで、学生の機転を試そうとしているわけです。

Tóm lại, Câu hỏi hơi hóc búa "Nếu ví bạn là một động vật bạn sẽ chọn con gì?" là để thử "khả năng ứng biến" của ứng viên đó cả nhà ạ.





## 性格は顔に出る？自分の顔が教えてくれる良いところ・悪いところ

### TÍNH CÁCH THỂ HIỆN LÊN KHUÔN MẶT? KHUÔN MẶT BẠN SẼ CHỈ CHO BẠN ĐIỂM TỐT- ĐIỂM XẤU.

Người dịch: Thanh Thủy (<https://www.facebook.com/thuy.hana.3/>)

Link bài báo:

<https://motejo.jp/beauty/face-is-you.html?fbclid=IwAR0pHxyPashestUyErBfeVSpYev0xG2eeDo9rBk1v8pK5TVDt2FzLKf-MoI>

性格は顔に出るといわれますが、具体的にはどこにあらわれるのでしょうか？実は、あなたの性格や長所や短所って、顔のパーツひとつひとつにあらわれているのです。普段から顔にあらわれるメッセージを受け取り自分と向き合ってくださいね。

Người ta cho rằng: " tính cách thể hiện lên khuôn mặt" nhưng cụ thể thì được thể hiện ở đâu? Thực tế thì điểm yếu, điểm mạnh và tính cách của bạn được thể hiện từng phần trên khuôn mặt. Hãy đối diện với chính mình, đón nhận những thông điệp được thể hiện trên khuôn mặt nhé.

年齢とともに性格は顔に出る？今すぐ鏡のご用意を！

CÓ PHẢI TÍNH CÁCH THỂ HIỆN LÊN KHUÔN MẶT CÙNG VỚI TUỔI TÁC KHÔNG? SỬ DỤNG GƯƠNG NGAY NÀO

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
( <https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/> )

「性格は顔に出る」という言葉をよく耳にしますが、それは本当なのでしょうか？

それじゃあ何かい？顔がキレイな人は性格もキレイで、顔がちょっとアレな人は、性格もちょっとなんだと、そういう意味かい？と、思わずひとことボヤきたくもなってしまうますが、「性格は顔に出る」と言うこのお言葉、あながちデタラメではないようです。

Tôi thường nghe cụm từ: “ Tính cách thể hiện lên khuôn mặt” nhưng điều đó có thật không? Điều đó là gì? Có phải nó mang ý nghĩa là người có khuôn mặt đẹp thì tính cách cũng đẹp và người có khuôn mặt hơi thế kia thì cũng tính cách cũng hơi...không nhỉ? ...cụm từ “ tính cách thể hiện trên khuôn mặt” không có vẻ là một mở hỡn độn.

パターン1 目の輝き Ánh mắt lấp lánh

=====

「目は口ほどに物を言う」という言葉があるように、瞳が顔の造形にもたらす影響力は、すさまじいものがあります。瞳の輝き方を見ると、その人がどんな性格であるか何となく予想できます。

Có câu nói: “mắt cũng nói lên mọi điều như miệng vậy”, sức ảnh hưởng của đôi mắt đến sự tạo hình của khuôn mặt là rất lớn. Khi nhìn vào ánh mắt lấp lánh thì có thể tưởng tượng được phần nào về tính cách của người đó.

性格は口元に出る

Tính cách bộc lộ từ miệng

・ 宝石のようにキラキラ輝いている人は…

好奇心旺盛な性格で、少しせっかちな面があり、物事に対して不安を抱きやすい性格かもしれません。

Người mà sáng lấp lánh như báu vật thì có tính cách hiếu kỳ, hơi nóng nảy, và có lẽ hay lo lắng trong tất cả mọi việc.

・ 星のように静かにキラキラしている人は…

自分が立てた目標をきちんと叶える計画的な性格で、控えめな態度ながらも自分に自信をもっています。

Những người lấp lánh tĩnh lặng như vì sao thì có tính kế hoạch nghiêm túc vươn đến mục tiêu mà bản thân đề ra, vừa có thái độ khiêm tốn vừa tự tin vào bản thân.

・ キラキラしていない人は…

落ち着いた穏やかな性格。包容力があって、一緒にいると安心できるタイプです。

Những người ánh mắt không lấp lánh thì có tính điềm đạm, tĩnh lặng. Có tính bao dung và là mẫu người có thể thấy yên tâm khi ở cùng.

## パターン2 目元にできるシワ Nếp nhăn quanh mắt

=====

笑ったときに目尻に「笑いジワ」ができる人は、明るく楽しい性格の持ち主です。人の話を微笑みながら好意的に聞ける親しみやすい性格で、コミュニケーション能力に長けています。また、眉間にあるシワは難しいことを考えたり、悩みごとが多いと刻まれやすくなるため、物事を真面目に捉え深く考える性格であるとわかります。

Những người có “ waraijiwa” ở khóe mắt khi cười là những người có tính cách chủ đạo là vui vẻ, rạng rỡ. Với tính cách thân thiện vừa lắng nghe câu chuyện của người khác vừa cười mỉm thì rất giỏi trong kỹ năng giao tiếp. Thêm nữa, nếp nhăn có trên ấn đường dễ được tạo thành nếu suy nghĩ nhiều việc khó khăn hay những vấn đề đê đê phiền não, có thể thấy là người có tính cách nghiêm túc, suy nghĩ thấu đáo.

新しい言葉

瞳 mắt, tròng

造形 tạo hình

すさまじい khủng khiếp

好奇心旺盛 hiếu kỳ, tò mò

せっかち nóng nảy, lạnh chanh

目尻 đuôi mắt, khóe mắt

微笑み mỉm cười



## 秋の空のことわざといえば、「女心と秋の空」？「男 心と秋の空」？

### なぜ「秋の空」は移り気なの？

Người dịch: Lê Phương Linh (<https://www.facebook.com/daisyhana06/>)

Link bài báo: <https://allabout.co.jp/gm/gc/220725/?fbclid=IwAR1leeUc5k5XEaAZnDi4RNRXbz-SD3Zveq30E8YAIK3YMWgxu-gt5VodxJA>

そもそも、どうして「男心と秋の空」「女心と秋の空」という風に言うのでしょうか？秋の空は、空気も澄んでおり、すがすがしい青空が広がります。抜けるような青空を「秋晴れ」といったり、「天高く馬肥ゆる秋」といったりしますが、これは、夏は太平洋高気圧で湿った空気中の水蒸気に光が乱反射して白っぽく見えるのに対し、秋は移動性高気圧の乾いた空気のために澄み渡り、いつもより上空の雲まで

よく見えるからです。だから、秋の月が美しく見え、お月見にも最適な時季なんですね。ところが、低気圧と高気圧が日本の上空を交互に通るため、お天気が変わりやすいのもこの時季の特徴で、これを変わりやすい人の心になぞらえ、「男心と秋の空」「女心と秋の空」と言うようになりしました。

Nếu nói đến tục ngữ về bầu trời mùa thu thì "Con tim nữ nhi như bầu trời mùa thu" hay là "Con tim nam nhân như bầu trời mùa thu"? Tại sao "bầu trời mùa thu" thường hay thay đổi? Đầu tiên chúng ta cần đặt câu hỏi tại sao lại có câu nói "Con tim nữ nhi như bầu trời mùa thu", "Con tim nam nhân như bầu trời mùa thu"

Bầu trời mùa thu với không khí trong lành, một bầu trời xanh tươi mát trải rộng. Bầu trời trong xanh được ví von "Nắng thu trong vắt" hay "天高く馬肥ゆる秋" (câu ni mình chưa dịch được). Điều này là do vào mùa hè, ánh sáng bị phản xạ khuếch tán bởi hơi nước trong không khí ẩm do áp suất cao Thái Bình Dương, khiến chúng trông có màu trắng. Vào mùa thu, do sự di chuyển của khí áp cao, chúng ta có thể ngắm những đám mây trên bầu trời rõ ràng hơn. Đó là lý do tại sao mặt trăng mùa thu trông đẹp hơn và mùa thu là thời điểm lý tưởng để ngắm trăng. Tuy nhiên, do áp suất thấp và áp suất cao luân phiên đi qua Nhật Bản nên thời tiết có thể thay đổi, đó là đặc điểm của mùa này, và điều này được ví như lòng người luôn thay đổi. Câu nói "Trái tim của nữ nhi như bầu trời mùa thu" hay "Trái tim của nam nhân như bầu trời mùa thu" cũng vì vậy mà ra đời.

ももとは「男心と秋の空」です。男性の変わりやすい心を例えています、**主に女性に対する愛情が変わりやすいこと**をさしています。

「男心と秋の空」のことわざができたのは江戸時代。当時は既婚女性の浮気は命を落とすほどの重罪でしたが、既婚男性の浮気には寛大だったこともあり、移り気なのはもっぱら男性だったのです。また、若い娘に男性を警戒するよう戒めたり、ふられた際の未練を断ち切る慰めにも使われました。江戸時代の俳人・小林一茶は「はづかしやおれが心と秋の空」という俳句を詠んでいます。

それ以前の和歌でも男心は移ろいやすいものとして扱われ、室町時代の狂言『墨塗』に「男心と秋の空は一夜にして七度変わる」という有名なセリフがあります。

Ban đầu câu tục ngữ vốn là "Con tim nam nhân như bầu trời mùa thu". Dùng để ví von cho sự dễ thay đổi của người đàn ông, nhưng chủ yếu vẫn là nói về việc dễ thay đổi trong tình yêu mà họ dành cho phụ nữ. Câu tục ngữ này đã có từ thời Edo, vào thời đại ấy việc một người phụ nữ đã kết hôn ngoại tình bị xem như trọng tội và không thể chấp nhận được; tuy nhiên nó lại rất thoải mái với những người đàn ông đã kết hôn, và phần lớn là đàn ông đều đổi thay như vậy. Hơn nữa các thiếu nữ cũng được nhắc nhở phải cảnh giác với nam giới, hay phải dứt khoát dẹp đi cảm giác yếu đuối khi bị bỏ rơi.

Một nhà thơ thời Edo -Issa Kobayashi đã viết bài thơ Haiku: はづかしやおれが心と秋の空. Ngay cả trong các bài thơ Nhật Bản trước đó, trái tim của người đàn ông cũng được coi là

thứ dễ thay đổi, vào thời Muromachi, trong vở kịch "Sumi-nuri" có một lời thoại nổi tiếng rằng "Trái tim của người đàn ông và bầu trời mùa thu thay đổi bảy lần trong một đêm."

では、「女心と秋の空」と言われるようになったのは、いつごろでしょう？

Vậy thì câu "Con tim nữ nhi như bầu trời mùa thu" có từ lúc nào?

明治時代の尾崎紅葉の小説『三人妻』に「男心と秋の空」がでてきますが、「欧羅巴の諺に女心と冬日和といえり」と続きます。おそらくこれは、イギリスの「**A woman's mind and winter wind change often**」(**女心と冬の風**)ということわざのことで、強風や弱風に変化しやすい冬の風を女心にたとえたもの。この頃から変化の兆しがみえてきます。

Vào thời Meiji trong tiểu thuyết Ba Người Vợ của Koyo Ozaki đã có đề cập đến câu nói "Con tim nam nhân như bầu trời mùa thu", và tiếp tục được biết đến với câu tục ngữ của phương Tây: Trái tim người phụ nữ như ngày mùa đông. Có lẽ đây là câu nói của nước Anh: Tâm trí của đàn bà và gió mùa đông thường hay thay đổi, lấy ví von từ những cơn gió mạnh, yếu của mùa đông cũng như tâm can người phụ nữ thường thay đổi bất chợt. Có thể nhìn thấy sự thay đổi đã có từ khoản thời gian này.

その後、大正デモクラシーで女性の地位が向上すると、恋愛の価値観も変わります。当時、一世を風靡した浅草オペラで、『風の中の羽のように いつも変わる 女心——』と歌う『女心の歌』※が大ヒット。西洋文化の影響で女性が素直に意思表示できるようになったこともあり、この頃から「女心と秋の空」とも言われるようになりますが、**愛情に限らず、喜怒哀楽の感情の起伏が激しいことや物事に対して移り気なことを示しており、男心とは少しニュアンスが違うようです。**

Dần dần, khi vị trí của phụ nữ được cải thiện trong nền Dân chủ Taisho, các giá trị của tình yêu đã thay đổi. Trong các vở opera Asakusa, lúc bấy giờ nổi tiếng là tác phẩm "Woman's Heart Song" với câu: "Trái tim người phụ nữ luôn thay đổi như đôi cánh trong gió", đã gây được tiếng vang lớn. Do ảnh hưởng từ văn hóa phương Tây, mà phụ nữ có thể thẳng thắn bày tỏ suy nghĩ của mình, cũng từ đây câu nói "Con tim nữ nhi như bầu trời mùa thu", được hình thành. Không chỉ trong tình yêu mà còn là những thăng trầm trong tình cảm hay cảm xúc. Dường như nó có sắc thái khác biệt so với cách so sánh với lòng người đàn ông.



## 「読書」が脳にもたらす“7つの効果”とは？人生の 謎を解く鍵は本の中にある！

### 7 HIỆU QUẢ CỦA VIỆC “ĐỌC SÁCH” MANG LẠI CHO BỘ NÃO LÀ GÌ? CHÌA KHÓA ĐỂ GIẢI CÂU ĐỐ CỦA ĐỜI NGƯỜI ĐỀU NẪM TRONG SÁCH!

Người dịch: Trần Quế Phương (<https://www.facebook.com/tranquephuong93/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yalqyfs>

本は頼れる友人のようなもの。問題にぶつかって「どうしたらいい…？どうすればいい…？」と悩んでいる時、解きたい謎をひも解く鍵となり、また、心和ませるひとときを与えてくれます。とはいえ、たくさんの娯楽に囲まれている現代、なぜ今「本」でなくてはならないのでしょうか？「読書がもつ7つの効果」について、世界中で行われてきた研究結果から探っていきます。2019年09月02日作成

Sách giống như một người bạn để chúng ta có thể tin cậy. Khi gặp một vấn đề chúng ta thường băn khoăn “làm như thế nào là tốt?” “Làm như thế nào thì được đây?” thì sách sẽ trở thành chìa khóa hóa giải những vấn đề khó đó và ban tặng cho ta những phút giây thư thái trong tâm hồn. Ở một thế giới hiện đại bao quanh bởi rất nhiều thú vui giải trí, vậy tại sao “sách” luôn trường tồn?

Chúng tôi đã tìm được kết nghiên cứu được tiến hành trên toàn thế giới về “7 hiệu quả của việc đọc sách”.

本は「頼れる友」

「どうしてこうなっちゃうの?」「こんな時どうすればいいの?」

大人も子どもも、生きていれば悩みはつきもの。

ただ、深刻な悩みほど家族や友達にも相談しづらく、尋ねにくい事も……。

そんな時、ひらいた一冊の本が心を和ませ、確かな情報を与える何よりの友になってくれる事がありません。

「本をひらく習慣をつける」事は、「道に迷って疲れている」時、「たった一人だ」と感じた時、信頼できる友にそばに寄り添ってもらっているようなもの。

さて、それでは「本」はどんな点が「頼れる友」なのでしょう?

読書にどんな効果があるのか、客観的に知りたいですね。

世界で行われている様々な読書についての研究から、「読書がもたらす7つの効果」をご紹介します。

Sách là "người bạn tin cậy"

Những câu hỏi như " sao mình lại trở nên thế này?" hay "những lúc thế này làm thế nào thì được đây?" .

Dù là người lớn hay trẻ con thì trong cuộc sống luôn kèm theo những muộn phiền. Chỉ những điều mà chúng ta khó mở lời hay khó chia sẻ với bạn bè và gia đình, tới mức trở thành vấn đề nghiêm trọng thì những lúc thế này, một quyển sách đang mở sẽ làm trái tim chúng ta thư thái và luôn bên cạnh ta hơn bất cứ thứ gì để cung cấp cho chúng ta những thông tin chính xác nhất.

Nên tạo cho mình thói quen đọc sách vì khi chúng ta cảm thấy đơn độc một mình, hay khi cảm thấy mệt mỏi lạc lõng trên con đường đang đi... thì thói quen đó sẽ giúp ta tìm ra những quyển sách luôn gần gũi bên cạnh và để ta có thể nhờ cậy vào.

Vậy thì ta nhờ cậy sách ở những điểm gì?

Các bạn cũng rất muốn biết một cách khách quan về việc đọc sách thì có hiệu quả như thế nào phải không?

Từ những nghiên cứu trong sự đa dạng của việc đọc sách được tiến hành trên toàn thế giới chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn về " 7 hiệu quả của việc đọc sách"

1.英大学の研究から…6分の読書で60%減! ストレス解消効果

1. Theo nghiên cứu của những trường đại học anh quốc, việc đọc sách 6 phút mỗi ngày sẽ giúp chúng ta giải tỏa được 60% stress!



英国サセックス大学の研究によると、たった 6 分間の読書でストレスレベルが約 60%まで低下。そのストレス解消効果は「音楽・散歩・お茶・ゲーム」などよりはるかに大きなものでした  
貴重な大人の時間……どのジャンルを読めばより効果的？

「忙しい日、癒しを求めて読書をしたらかえって疲れてしまった……」なんてことは避けたいですね。  
ストレス解消に効果的とされる本のジャンルは以下の通りです。

- ・ 難しすぎず、興味を持てる本
- ・ 好きなジャンルの本
- ・ 小説などの感情移できる本

読み解くのに時間のかかる難解な「新聞」などよりも、感情移入のできる「小説」等の方がリラックス効果が高いという研究結果があります。

ただし、一見難解そうな「漢詩」なども『読み慣れていて、大好き』という人にとってはリラックス効果が高いそうなので、結局「好きなものを読むのがいちばん！」と言えそう。

Theo nghiên cứu của trường đại học Sussex Anh Quốc, chỉ cần đọc sách 6 phút thì những áp lực có thể giảm tới khoảng 60%. Hiệu quả của việc giải quyết những áp lực đó nhờ vào đọc sách lớn hơn nhiều với việc giải quyết áp lực đó bằng những việc như nghe nhạc đi dạo, uống trà hay chơi game.

Thời gian của người trưởng thành là vô cùng quý báu.... vậy chúng ta đọc những thể loại sách như thế nào để mang lại hiệu quả tốt nhất?

“ Vào những ngày bận rộn nếu bạn lựa chọn đọc sách để mong cầu sự thư thái, thì kết quả hoàn toàn ngược lại bạn sẽ trở nên mệt mỏi hơn ” có vẻ bạn muốn tránh xa những việc như này đúng không? Những thể loại sách có thể giúp bạn giải tỏa được những stress thì là những sách giống như bên dưới đây:

Những quyển sách có sở thích của bạn và không quá khó

Những quyển sách có thể loại mà bạn yêu thích

Những quyển sách được đưa vào những lối văn giàu cảm xúc như tiểu thuyết chẳng hạn...

Có nghiên cứu cho rằng hiệu quả thư giãn của những người đọc những cuốn tiểu thuyết chất chứa cảm xúc sẽ cao hơn so với những người đọc những tờ báo khó hiểu và tốn thời gian phân tích. Tuy nhiên đối với những người đọc những cuốn sách nhìn qua có vẻ khó như thơ Trung Quốc, nhưng nếu đọc quen thì họ sẽ trở nên yêu thích và hiệu quả thư giãn sẽ rất cao vì vậy ta có thể kết luận rằng bạn hãy đọc những gì bạn thích là tốt nhất.

2.親子で楽しむ。子どもへの「音読・読み聞かせ」で語彙力UP

2. Cha mẹ và con cái cùng nhau vui vẻ đọc sách. Nâng cao được vốn từ vựng cho con bạn nhờ vào việc " đọc sách thành tiếng và đọc sách cho con bạn nghe".

「たくさんの本を読むこと」が子供の語彙力を UP させ、言葉の発達を手助けしてくれる事がわかっています。

2 歳児を対象にしたアメリカの研究によると、絵本などを読み聞かせるコツは例えば…『海の中には恐ろしいサメがいました……サメっていうのは、するどい牙のある、大きくて強い魚のことね』というように、「本の中の単語をわかりやすく別な言葉に言い換えながら読む」と、より効果的なのだそう。

Bạn biết rằng việc đọc nhiều sách sẽ làm tăng năng lực về từ vựng của con bạn và giúp chúng phát triển mạnh về ngôn từ. Theo nghiên cứu của Mỹ với đối tượng trẻ em 2 tuổi thì bí quyết để làm cho trẻ con nghe chúng ta đọc những quyển truyện tranh là ví dụ như " việc bạn vừa đọc vừa thay đổi cách nói những giản ngữ bằng những câu từ đặc biệt dễ hiểu" giống như thế này "ở trong lòng biển có con cá mập rất dữ tợn đang sống, cá mập là loài cá có răng nanh rất sắc nhọn cùng với sức mạnh rất rất to lớn" thì việc con bạn lắng nghe bạn kể truyện sẽ mang tính hiểu quả cao hơn.

Từ mới

謎を解く鍵:(なぞをとくかぎ) chìa khóa giải đố

習慣をつける: tạo thói quen

寄り添う (よりそう) thân mật

癒しを求め (いやしをもとめる) : mong cầu sự thu thái

難解 (なんかい) khó khăn



## 子供が小学生に上がっても送り迎えしたい「私って過保護なの？」

### CON ĐÃ LÊN CẤP 1 RỒI NHƯNG VẪN ĐƯA ĐÓN - TÔI ĐANG QUÁ BAO BỘC?

Người dịch: Khánh Ngọc (<https://www.facebook.com/khanhngoc2703/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/ycaqyvua>

保育園・幼稚園のころは、親が送り迎えをしたり園バスに乗ったりの当園は当たり前。しかし小学校へ上がると、子どもたちは大人の付き添いなしで通学しなければいけないようになります。

Hồi con còn đi nhà trẻ, mẫu giáo thì bố mẹ đưa đón hoặc cho trẻ đi xe buýt của trường là điều đương nhiên. Nhưng khi vào tiểu học, lũ trẻ phải tự đến trường mà không có người lớn đi cùng.

諸外国に比べ、安心・安全に暮らせる国として知られる日本。しかし、近ごろその“安全神話”を覆すほどの凶悪事件や事故が起きているのも事実です。

So với các nước khác, Nhật Bản được biết đến là một quốc gia nơi mọi người có thể yên tâm sống an toàn. Tuy nhiên, sự thật là gần đây đã xảy ra các tai nạn, vụ việc man rợ đi ngược lại với “sự an toàn huyền thoại” đó.

今回は、子どもが小学校へ上がるタイミングで浮上する「送迎問題」について考えてみたいと思います。世の中の親御さんたちは、子どもが小学校へ上がった後、登下校をどのように見守っているのでしょうか。

Lần này, tôi muốn bàn luận về vấn đề đưa đón trẻ phát sinh vào thời điểm chúng lên cấp 1. Các bậc phụ huynh trên thế giới đang làm thế nào để bảo vệ con đến trường khi chúng vào tiểu học?

#### ■小学校へ上がっても送迎したいと考える親は多い

Nhiều bậc cha mẹ vẫn muốn đưa đón khi con vào cấp 1

今まで一緒に保育園や幼稚園へ行っていたのに、小学生になった途端に子どもだけで登下校。当の本人はもちろん、親たちも不安な気持ちを持つ人が少なくありません。

Trước giờ bố mẹ đều cùng trẻ đi nhà trẻ, mẫu giáo, nhưng ngay khi lên cấp 1, chúng phải tự đến trường. Điều này khiến không chỉ có trẻ mà nhiều bậc phụ huynh cũng thấy lo lắng.

ネット上の意見を見ると、小学生の子どもの送り迎えに対してはさまざまな意見が出ています。“小学生になっても心配だから送り迎えしたい”という意見もあれば、“小学生になったのに送り迎えするなんて過保護”という意見も。しかし小学生の子どもを持つ親が、“小学校へ上がっても今までと同じようにドア to ドアで送り迎えをしたい”という考えを持つのは自然なことではないかと思います。

Xem một vòng trên mạng có thể thấy nhiều ý kiến về việc đưa đón học sinh tiểu học. Có người cho rằng “Kể cả con lên cấp 1 rồi nhưng tôi vẫn rất lo nên muốn đưa đón”, nhưng cũng có người nói “Tiểu học rồi mà vẫn đưa đón thì quá là bao bọc”. Thế nhưng, tôi nghĩ đối với phụ huynh có con học tiểu học, muốn đưa đón con tận nơi như từ trước đến giờ âu cũng là điều dễ hiểu.

ここ数年の間でも、登下校中の小学生が狙われ事件に巻き込まれてしまったり、登下校中に事故に遭ってしまったりと、“大人がついていれば”と思うようなニュースがたくさん。目も耳も覆いたくなるような事件も起きており、そんなニュースを見たり聞いたりするたびに“送り迎えをしたい”と強く思う親も多いはずです。

Những năm gần đây, nhiều trẻ cấp một là đối tượng của các vụ việc, tai nạn xảy ra trên đường đi học, và nhiều tin tức bày tỏ sự tiếc nuối: “Nếu người lớn đưa trẻ đi thì...” Mỗi khi nghe, xem những tin tức về các vụ việc thương tâm như vậy, nhiều phụ huynh càng mong muốn đưa đón con.

実際筆者のまわりでも、子どもだけの登下校に不安を抱えているという人は少なくありません。集団下校が実施されているような地域はまだしも、入学当初から子どもが一人で通わなければいけない場合は、

親も不安でたまらないことでしょう。口にするしないはあるにせよ、多くの親が“子どもが小学校へ上がったでも送り迎えしたい”と考えているようです。

Ngay cả xung quanh tôi cũng không ít người mang nỗi lo khi để con đi học một mình. Dù là ở những địa phương thực hiện cho trẻ đi về theo nhóm, lúc mới nhập học thì chúng vẫn phải đi một mình và khiến phụ huynh chẳng thể yên tâm. Dù không nói ra nhưng rất nhiều bố mẹ muốn trực tiếp đưa con đến trường tiểu học.

■ 海外では送り迎えが当たり前。日本では禁止されているような学校も

Đưa đón con là điều đương nhiên ở nước ngoài nhưng ở Nhật có trường còn cấm小学生の送り迎え問題が議題に上がると、必ず出て来るのが「海外では親による送迎が当たり前」という話題。地域によって多少の違いはあるものの、アメリカやイギリスなど欧米の国では、スクールバスの利用もしくは親の送迎が当たり前になっているようです。学校によっては、子どもだけの登下校が禁止されている…なんてところもあるそう。日本とは治安の良さや校区の範囲なども違うのですが、日本で子育てをする親の中には、このようなシステムに“うらやましさ”を感じる人も少なくありません。Khi tranh luận về vấn đề đưa đón học sinh tiểu học, chắc chắn có người bày tỏ ý kiến rằng “Ở nước ngoài, đưa đón con là chuyện thường tình”. Dù các khu vực khác nhau thì ít nhiều có sự khác biệt, nhưng ở các quốc gia Âu Mỹ như Anh, Mỹ, thông thường trẻ sử dụng xe buýt của trường hoặc được bố mẹ đưa đón. Một số trường còn cấm trẻ đi học một mình. Cho dù tình hình trị an và phạm vi trường học ở Nhật không giống như vậy, nhưng nhiều bậc phụ huynh Nhật Bản vẫn cảm thấy ghen tị trước hệ thống đó của các nước phương Tây. 日本では、小学生がランドセルを背負ってとぼとぼ歩きながら登下校する姿は、日常でよくある光景のひとつ。しかし、海外から旅行で日本を訪れた人たちにとっては、衝撃的な光景のようです。海外の国によっては、13歳以下の子どもが一人で外出すること自体を法律で禁止しているような国も。

Ở Nhật, hình ảnh học sinh tiểu học đeo ba lô lững thững đi bộ đến lớp là một hình ảnh hết sức phổ biến. Thế nhưng, đối với khách nước ngoài đến Nhật du lịch, đây lại là một cảnh tượng đáng kinh ngạc. Một số nước ngoài ban hành luật cấm trẻ em dưới 13 tuổi ra ngoài một mình.

日本では、自宅の玄関から「行ってらっしゃい！」と送り出すのは一般的なことですが、海外で同じことをすると逮捕されてしまうようなケースもあるそうです。そもそも“子どもが一人で行動すること”に対する認識が違うため、学校の登下校に関しても考え方が区別されてしまうのは当たり前のこと。日本の小学校の中には、親の送り迎え自体が禁止されているところもあるので、海外と同じような考えを日本の学校に求めるのには無理があるのも当然です。

Ở Nhật, phụ huynh thường chỉ tiễn con đến cửa và tạm biệt con, nhưng nếu làm vậy ở nước ngoài thì cũng có trường hợp bạn sẽ bị bắt giữ. Ngay từ đầu đã có sự khác biệt trong nhận thức về việc để con tự hành động, nên cách suy nghĩ khác nhau liên quan đến việc đưa đón con cũng là hiển nhiên. Vì có những trường tiểu học Nhật Bản cấm cha mẹ đưa đón con, nên khó có thể đòi hỏi các trường ở Nhật phải có lối suy nghĩ giống của nước ngoài.

■小学生の子どもを送り迎えするのは過保護なのか？

Đưa đón con đi học tiểu học là quá bao bọc?

“小学生 = 自分で登下校するもの”という考えは、日本において一般的なもの。しかし、小学校へ上がるまで我が子を一人で外出させたことがないという親も多いため、小学校入学のタイミングで登下校問題に直面する人も少なくありません。

Suy nghĩ “Lên tiểu học đồng nghĩa với đi học một mình” là điều phổ biến ở Nhật. Mặc dù vậy, nhiều bậc cha mẹ chưa từng cho con ra ngoài một mình trước khi vào lớp 1 nên họ vẫn phải đối diện với vấn đề đưa đón khi con ở ngưỡng của tiểu học.

小学生の送迎については、正直なところその親の考え方によってかなり左右される問題かと思えます。

「低学年の間くらいは送迎してあげてもいいんじゃない？」という親もいれば、「小学生になったのにまだ送り迎えしてる！」という親もいることでしょう。

Thực lòng mà nói, tôi nghĩ vấn đề này phụ thuộc không ít vào suy nghĩ của phụ huynh. Có người nói rằng: “Đưa con đi mấy năm đầu cũng được”, nhưng cũng có người nghĩ “Con lên cấp 1 nhưng tôi cũng đưa đi”.

“送迎する = 過保護な親”というイメージもありますが、一番大切にしないといけないのは自分自身が後悔しないかどうかということ。

Đưa đón con tạo cảm giác quá bao bọc, nhưng điều quan trọng nhất là bản thân bạn có cảm thấy hối hận hay không.

「本当は送り迎えしてあげたかったのに、周りから過保護だと思われそうだから送迎をやめた。でも、子どもが不審者につきまわられて怖い思いをした。こんなことになるなら、ずっと送り迎えしてあげればよかった。」

“Tôi đã đưa đón con xong lại thôi vì bị mọi người xung quanh nói là quá bao bọc con. Nhưng mà tôi cũng lo con bị kẻ gian bám theo chứ. Nhỡ mà như thế thì đáng lẽ ra phải đưa con đi ngay từ đầu.”

このような後悔の気持ちは、どうすることもできません。まわりから過保護だと思われるから…という理由ではなく、自分が納得して“送迎をする・しない”を決めることが大切なのではないでしょうか。

Có hối hận như vậy cũng chẳng để làm gì. Quan trọng là bạn phải tự hiểu và quyết định có đưa đón con hay không, chứ không phải chỉ vì bị mọi người xung quanh chê là quá bao bọc con.

■ 我が子を守ってあげられるのは親である大人だけ

Con mình thì chỉ có người lớn như mình bảo vệ được

自宅を出た瞬間から親が付き添うことを禁止するような学校はレアなケースでしょうが、送り迎え自体を良いことだとしていない学校は少なからずあります。しかし、もし事件や事故が起きたとしても学校側に責任を求めることはできません。

Hiếm có trường nào cấm bố mẹ hộ tống con kể từ lúc ra khỏi cửa nhà, nhưng nhiều trường học không coi việc đưa đón là tốt. Tuy nhiên, nếu chẳng may xảy ra tai nạn, sự cố thì lại chẳng thể yêu cầu nhà trường chịu trách nhiệm.

大切な我が子を守ってあげられるのは、他にもない親である大人です。子ども達だけの登下校にしかない、貴重な経験があるのも事実。子どもの気持ちを尊重しながら、安全を確保してあげられるのが理想なのではないでしょうか。

Người có thể bảo vệ những đứa con vàng ngọc của chúng ta, không ai khác, chính là các bậc cha mẹ như chúng ta. Và quả thực, có những trải nghiệm quý giá mà chỉ bằng cách đi học một mình trẻ mới có được. Theo tôi, lý tưởng nhất là ta vừa tôn trọng cảm xúc của con, vừa đảm bảo an toàn cho chúng.

#### **Từ vựng:**

過保護 quá bao bọc

を撤廃する loại bỏ

凶悪事件 vụ án man rợ

集団登下校 đi học và ra về tập thể

衝撃的な光景 cảnh tượng gây sốc

とぼとぼ歩く đi bộ lững thững

に責任を求める bắt ai chịu trách nhiệm



## ワーママの「副業」事情を調査…どんな仕事がある の？収入は？私でもはじめられる？

### NGHIÊN CỨU VỀ NGHỀ TAY TRÁI CỦA CÁC BÀ MẸ. ĐÓ LÀ NHỮNG NGHỀ NÀO? THU NHẬP RA SAO? NGAY CẢ TÔI CŨNG CÓ THỂ BẮT ĐẦU LÀM KHÔNG NHỈ?

Người dịch: Bùi Thị Thu Huyền (<https://www.facebook.com/huyenbui.ftu/>)

Link bài báo: <https://maidonanews.jp/article/14008001>

ママの頭を悩ませる「家計の問題」。少しでも家計の足しになれば…と副業を検討しているママも多いのではないのでしょうか。とはいえ、副業の経験がないママにとっては「どんな仕事があるのか」「どれくらいの収入になるのか」は想像もつかないもの。そこで、今回は実際に副業をしているワーママに、「仕事内容」「リアル収入」をリサーチしてみました。

Vấn đề tài chính gia đình luôn làm các bà mẹ đau đầu. Chẳng phải là có nhiều bà mẹ tìm kiếm các công việc tay trái giúp thêm vào tài chính gia đình dù chỉ là một chút hay sao. Dù là như vậy nhưng với những bà mẹ không có kinh nghiệm về nghề tay trái thì việc tương



tượng về “Đó là công việc như nào?” “ Lương nhận được khoảng tầm nào?” cũng khó. Vì vậy, trong bài viết này, tôi đã thử tìm hiểu về “Thu nhập thực tế”, “nội dung công việc” cho nghề tay trái của các bà mẹ.

#### アンケートモニター

比較的声が多かったのが「アンケートモニター」です。

アンケートモニターとは、文字通りアンケートに答えて報酬をゲットする副業のことであり、スマホ 1 台あればすぐに始められるといったメリットがあります。とはいえ、一つの質問に回答して数百円ゲットできるといったものではなく、複数の質問に答えて数十円～数百円といった収入になるようです。基本的に単価が低い副業ですので、根気よくコツコツ続けていくことが大切といえます。

アンケートモニターを実施しているママは、「毎日 3 つ以上のアンケートに答える」など、目標を掲げて、月に数千円～1 万円ゲットしているケースが多いです。

#### Trả lời survey

Nghề được nói đến tương đối nhiều nhất là “Trả lời survey”

Nghề trả lời survey chỉ cần có 1 cái điện thoại thông minh là có thể bắt đầu, mình trả lời câu hỏi theo thứ tự bảng chữ cái. Mặc dù như vậy nhưng mà không phải là trả lời 1 câu hỏi mà được vài trăm yên mà là trả lời nhiều câu hỏi sẽ thu được vài chục đến vài trăm yên. Về cơ bản thì vì đơn vị của nó thấp nên điều cần thiết là sự kiên nhẫn lạch cạch lạch cạch gõ qua ngày.

#### 得意分野を生かしたオンライン副業

近年、メディアで紹介された影響もあり、「自分の得意なこと」を売って収入につなげているママが増えてきました。

例えば「オンラインで英語を教える」「子どもの家庭教師として算数や国語を教える」などがあります。実際、得意なことを売り買いできる専門サイトも登場していて、気軽に副業を始められる状況です。

「何かを人に教えるほど得意なことがない…」という場合は、教えるのではなく実際に得意分野を納品するといった選択肢があります。「イラストを描いてあげる」「相談を聞いてあげる」など、需要があればどんなことでも副業として売り出すことは可能です。本業を活かした副業や、趣味を活かした副業など、自分の得意分野で副業をスタートできるのは魅力的といえるでしょう。

#### Công việc online phát huy sở trường của mình

Những năm gần đây, cùng với sự ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng, ngày càng có nhiều bà mẹ lấy sở trường của mình ra bán để kiếm thu nhập.

Ví dụ như giáo viên tiếng Anh online, Gia sư quốc ngữ và tính toán...Thực tế là mọi người có thể đăng lên các trang web chuyên môn về việc mua và bán những sở trường này và có thể bắt đầu công việc một cách thoải mái. Trong trường hợp mà bạn có suy nghĩ rằng là mình chưa đủ giỏi để có thể dạy một ai đó thì cũng có lựa chọn rằng không phải là dạy mà thực tế chỉ là truyền đạt về lĩnh vực mà mình giỏi. "Vẽ tranh minh họa cho" hay " Nghe giúp các cuộc thảo luận", cứ có nhu cầu thì việc làm thêm nào cũng có thể làm. Chẳng phải là cũng có thể nói rằng đây là sức hấp dẫn của việc có thể bắt đầu công việc tay trái về lĩnh vực sở trường dù cho là phát triển từ công việc chính đang làm hay là từ sở thích hay sao.

#### 個人輸入販売

近年はワーママの副業としても徐々に認知されてきている個人輸入販売。

個人輸入販売とは、海外の商品を安く仕入れて、日本で販売するといったシンプルな副業です。今回リサーチしたママは、主に中国のネットショッピングから安価な商品をネット通販で購入し、日本の相場に合わせた価格で販売しているのだそうです。

具体的には、「中国で 50 円のスマホケースを購入し、国内で 1200 円で販売」といった価格帯です。一見とても大きな収入になるように見えますが、輸入代行業者に支払う手数料や、送料などの負担も大きいので、「薄利多売」になりがちなのだそう。

ただ、トレンドに敏感なママであれば、売れやすい商品を見極めやすいのでおすすめの副業といえます。

#### Buôn hàng ngoại nhập

Gần đây có khá nhiều mẹ chọn việc mua bán hàng ngoại nhập.

Mua bán hàng ngoại nhập cá thể này hiểu đơn giản là mua hàng hóa nước ngoài giá rẻ rồi bán tại Nhật. Những bà mẹ trong cuộc nghiên cứu này chủ yếu là mua hàng trên mạng giá rẻ ở Trung Quốc rồi đem bán ở Nhật hợp với giá của thị trường.

Cụ thể là ăn chênh lệch giá khi mua ốp điện thoại Trung Quốc 50 yên và bán lại ở Nhật 1200 yên. Dù nhìn lướt qua thì nghĩ là thu nhập lớn nhưng vì phí vận chuyển cũng như phí cho công ty đại diện nhập khẩu lớn nên cũng có thể coi là "Lợi nhuận nhỏ, thu vốn nhanh"

Tuy nhiên, có thể nói rằng đây là công việc rất khuyến khích nếu như các mẹ nhanh nhạy với xu hướng, có thể dễ dàng nhận biết hàng hóa nào dễ bán.

#### 家事代行

副業についてリサーチしてみると、掃除や洗濯、料理など、家事代行の副業をしているといったママもいました。

家事代行とは、忙しいママや、一人暮らしの会社員など、なかなか家事に手を回せない…という方のために、代わりに炊事洗濯などの家事をこなす副業です。2~3 時間単位で仕事ができるため、「スキマ時間に副業したい」というママから人気を集めている傾向にあります。

また、最近では、家事代行をしたい人と、家事を依頼したい人とのマッチングサービスや、家事代行が未経験の方に向けたプログラムを提供しているサービスも登場しています。家事代行は初心者でも手軽に始めやすい副業でしょう。

## Giúp việc nhà

Khi mà tôi nghiên cứu về công việc tay trái thì thấy cũng có nhiều mẹ chọn việc nấu cơm, giặt giũ làm đồ ăn...nói chung là làm việc nhà thay cho chủ nhà.

Giúp việc nhà là công việc làm việc nhà như là nấu cơm, giặt giũ cho những bà mẹ bận rộn hay những nhân viên công ty ở một mình mà không thể trở tay dành thời gian làm việc nhà. Vì có thể làm trong khung thời gian 2 đến 3 giờ nên đây cũng trở thành công việc rất được ưa chuộng.

Thêm vào đó, gần đây mọi người cũng có thể đăng lên dịch vụ cung cấp phần mềm hướng đến những người chưa có kinh nghiệm giúp việc nhà hay là để kết nối cung cầu giữa người muốn đi giúp việc cũng như người đi tìm việc. Công việc giúp việc nhà này thật dễ dàng để bắt đầu ngay cả với những người mới vào nghề phải không mọi người?

副業をしているママは多い！

何かとお金がかかる今、本業の収入だけでは不安がある…というママは多いでしょう。こうした「お金の不安」から、自分に合った副業を始めているママは多いです。「もう少しだけ収入を増やしたい」と考えているママは、これを機に自分に合った副業を探してみてもいいでしょうか。

## Ngày càng nhiều bà mẹ làm nghề tay trái

Ở thời đại mà làm gì cũng cần tiền như ngày nay thì chắc hẳn càng nhiều bà mẹ lo lắng rằng thu nhập chính thôi thì chưa đủ. Bởi vì có những nỗi bất an như thế nên càng nhiều bà mẹ bắt đầu những công việc tay trái phù hợp với bản thân. Những bà mẹ mà có suy nghĩ mong muốn tăng thêm một chút thu nhập hãy lấy những thông tin này làm cơ hội, thử tìm kiếm công việc làm thêm phù hợp với bản thân xem sao?



## 彼氏が大好きで結婚したい女性がすべき 5 つのこと

# YÊU VÀ MUỐN KẾT HÔN VỚI NGƯỜI ẤY, CHỊ EM NÊN LÀM 5 ĐIỀU NÀY

Người dịch: Vân Anh (<https://www.facebook.com/xinchaomoivao/>)

Link bài báo:

[https://tabi-labo.com/201909/boyfriend-love-deep?fbclid=IwAR1pafXSdn7a\\_2aVq24efW7H\\_IAj\\_ThdaTGk68eVB0nT-KQuEYUtT9qMsQc](https://tabi-labo.com/201909/boyfriend-love-deep?fbclid=IwAR1pafXSdn7a_2aVq24efW7H_IAj_ThdaTGk68eVB0nT-KQuEYUtT9qMsQc)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

彼氏のが大好きで、今すぐにでも結婚したいけれど、彼氏からは何もアプローチがないと悩んでいる女性は、少なからずいます。彼氏にとって理想の女性になるにはどうしたらよいのか。彼氏から「結婚してほしい」とお願いされるくらいの女性になるには、どうしたらいいのでしょうか？

Có không ít những cô gái đem lòng yêu mến một chàng trai và muốn kết hôn ngay với họ, nhưng lại lo lắng rằng không có cách nào để tiếp cận chàng. Vậy làm thế nào để tự biến bản thân trở thành một hình mẫu lí tưởng của chàng? Bằng cách nào có thể khiến chàng ngỏ lời cầu hôn với mình?

## 1. お互いに信頼し合える貴重な存在となること

Trở thành sự hiện diện đáng quý, nơi mà cả 2 có thể tin tưởng lẫn nhau

大好きな彼氏と結婚したいのであれば、彼氏が、「どんなことがあっても、○○ちゃんのことだけは、心の底から信用できる」と思えるほどの信頼できる存在になることです。普段から、彼氏に隠し事はせず、どんな小さなことでも、絶対に嘘をつかないことが大切です。

強い信頼関係があればこそ、彼氏もあなたと本音で向き合い、語り合うことができます。もし、あなたと結婚したら、たとえ意見の食い違いがあったとしても、本音でぶつかり、話し合いで解決できるはずだと彼氏が実感することで、結婚への道が近づきます。

Nếu muốn kết hôn với chàng, bạn nên là một người đáng tin cậy, đến mức người ấy nghĩ rằng: "Dù có chuyện gì xảy ra đi nữa tôi vẫn có sự tin tưởng tuyệt đối với cô ấy". Điều quan trọng là không được giấu giếm bạn trai của bạn chuyện gì và tuyệt đối không bao giờ nói dối bất kể là điều nhỏ nhặt nào.

Chính mối liên kết nhờ niềm tin vững chắc đó, người ấy và bạn có thể trò chuyện tương tác với nhau, một cách thật tâm. Giả sử khi hai bạn kết hôn với nhau mà có nảy sinh những ý kiến trái ngược đi nữa, người ấy vẫn cảm nhận được rằng chắc chắn mâu thuẫn đó có thể giải quyết thông qua những cuộc nói chuyện. Cũng vì vậy mà con đường đi tới hôn nhân trở nên gần hơn.

## 2. さりげない気配りができる女性になること

Trở thành người phụ nữ có sự ân cần một cách tinh tế

彼氏や、彼氏が大切に想う人々のことを気遣い、さりげなく優しい気配りができる女性になれば、彼氏にとって、あなたは、とても魅力的な女性として映るはずです。彼氏から何も言われなくても、気持ちや考えを察し、阿吽の呼吸で物事を進めることができれば、彼氏は、あなたのことを唯一無二の存在だと実感することでしょう。

最初は「気が合う」と思う程度であっても、あなたの細やかな気配りに感動することが多くなれば、自然と「あなたのような素晴らしい女性とずっと一緒にいたい」という気持ちが強くなり、彼氏が結婚を真剣に考えようと思うきっかけとなります。

Nếu bạn có thể quan tâm đến chàng và cả những người anh ấy yêu quý, thì trong mắt anh ấy, chắc chắn bạn là một người con gái rất có sức hút. Ngay cả khi chàng không nói điều gì, bạn vẫn có thể quan sát cảm xúc và suy nghĩ người ấy rồi phối hợp ăn ý nhịp nhàng. Hẳn là khi ấy chàng sẽ cảm nhận được sự tồn tại của bạn là độc nhất vô nhị.

Ban đầu chỉ là suy nghĩ ở mức độ "Hợp nhau" thôi, nhưng nếu việc bạn khiến chàng cảm động bởi những việc làm tinh tế của mình diễn ra thường xuyên, thì tự nhiên cái suy nghĩ:

"Anh muốn luôn được ở bên người tuyệt vời như em" sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Đó cũng là cơ hội khiến anh ấy có suy nghĩ nghiêm túc về chuyện hôn nhân.

### 3. 料理・掃除などの家事全般ができる女性になること

Trở thành một nữ công gia chánh

男性のタイプによっても分かれる場合がありますが、美味しい料理ができ、いつも家の中をきれいに保つことができる女性は、理想の妻として根強い人気があります。

Dù là tùy thuộc vào từng tuýp người thì sẽ có những trường hợp khác nhau có thể hiểu được, nhưng một người có thể vừa nấu ăn ngon vừa giữ được nhà cửa sạch sẽ, luôn nhận được yêu mến hơn cả.

外食がどうしても多くなりがちな男性は、もし、料理上手な女性と結婚できたら、美味しい家庭料理が毎日食べられると思うだけでうれしいと思い、明日への大きな原動力を得られます。

また、きれい好きで整理整頓が上手な女性と結婚できたら、家のことを任せても大丈夫だと感じ、男性は安心して仕事などに全力で頑張れると考えています。

Giả sử một người đàn ông thích đi ăn hàng, nếu lấy được một người phụ nữ giỏi nấu ăn thì chỉ cần nghĩ đến việc hàng ngày có thể được ăn những món ngon tại gia đã là một điều hạnh phúc rồi. Đó sẽ là nguồn động lực rất lớn cho "ngày mai" đó!

Và nếu lấy một người phụ nữ giỏi sắp xếp mọi thứ gọn gàng ngăn nắp sạch sẽ thì chàng sẽ luôn thấy an tâm khi bạn đảm nhận việc nhà, và họ có thể toàn tâm toàn ý làm việc hết mình.

### 4. 彼氏と価値観や考え方を共有できる女性であること

Người phụ nữ có khả năng trao đổi suy nghĩ và quan điểm sống với người ấy

結婚生活を円満に送るために、基本となる価値観や、ものの考え方が似ている女性を、理想の妻として選ぶ男性は多いようです。経済的な価値観や倫理的な価値観など、彼氏が「普通」と感じることを、あなたも同じように感じるが多ければ、彼氏があなたとの結婚を考える確率は高まります。

Để có được cuộc sống hôn nhân viên mãn, đa số đàn ông thường chọn những người phụ nữ có cùng cách nghĩ và quan điểm sống làm người bạn đời lí tưởng.

Nếu bạn thấy nhiều điểm tương đồng trong cách nhìn nhận sự việc của cả hai như là những quan điểm mang tính logic hoặc về kinh tế, thì khả năng cao là người ấy cũng nghĩ về việc kết hôn với bạn đó.

大好きな彼氏との結婚を望むのであれば、彼氏の意見や考えを尊重し、寄り添っていくことが大切です。彼氏の話にじっと耳を傾け、必要なときには自分なりの意見も伝え、深い話もきちんとできる女性になることで、彼氏との結婚への夢に向かって少しずつ進むことができます。

Điều quan trọng khi bạn muốn kết hôn với người bạn yêu là phải biết tôn trọng ý kiến và quan điểm của người ấy.

Bằng cách lắng nghe chăm chú câu chuyện của chàng, đưa ra ý kiến của bản thân khi cần thiết và trở thành một người phụ nữ có thể nói chuyện có chiều sâu, bạn có thể từng bước tiến tới ước mơ có thể kết hôn với người ấy.

5. 彼氏をいつも笑顔で支える心豊かな女性となること

*Trở thành người phụ nữ với trái tim vàng, tiếp sức cho chàng bằng những nụ cười*

大好きな女性が隣で微笑んでいてくれるだけで、前向きになれると感じる男性は多いものです。とくに、失敗したり、落ち込んだりしているときに、そっとそばにいてくれる女性の存在は、想像以上に大きいようです。どんなときにも、彼氏のことをきちんと理解し、最大の応援者となることで、あなたの存在は、単なる「恋人」から大切な「パートナー」に徐々に変化していきます。

Nhiều người đàn ông cảm thấy rằng họ có thể trở nên tích cực chỉ bằng việc người phụ nữ họ yêu mỉm cười ở bên cạnh họ. Đặc biệt, sự hiện diện âm thầm của một người phụ nữ bên cạnh những khi người đàn ông gặp thất bại hay chán nản dường như có ảnh hưởng lớn hơn người ta tưởng tượng. Dù là lúc nào, bằng việc hiểu đúng về người mình yêu và trở thành nguồn cổ vũ, hỗ trợ lớn nhất, sự hiện diện của bạn từ "một người yêu" sẽ dần trở thành "một người bạn đời" :->

結婚を焦らず、彼氏がいまどういう状況に置かれているかを冷静に理解し、タイミングを待つことが、結婚への早道かもしれません。

大好きな彼氏の理想の妻になるために、具体的なイメージが浮かんできたら、まずは、自分が得意なことからチャレンジしてみましょう。彼氏が喜ぶ顔や感動する顔を想像しながら、結婚の夢に向けて、楽しく頑張っていきましょう。

Điềm tĩnh tìm hiểu xem người ấy đang ở vào hoàn cảnh như nào, không nóng vội, việc chờ đợi thời cơ đó rất có thể là con đường nhanh nhất đi tới chuyện hôn nhân.

Nếu bạn có một hình dung cụ thể về người vợ lý tưởng của người ấy, thì trước tiên hãy thử từ những việc bản thân giỏi. Chúng ta hãy cùng nhau cố gắng tiến tới giấc mơ hôn nhân và cùng lúc tưởng tượng ra gương mặt cảm động và hạnh phúc của bạn trai của chúng ta nhé!

Từ mới trong bài:

意見が食い違う: mâu thuẫn, ý kiến trái ngược

さりげない: một cách tự nhiên, vừa phải

阿吽の呼吸: あうんのこきゅう : phối hợp ăn ý

根強い: sâu sắc

根強い人気: được hâm mộ/yêu mến suốt thời gian dài và giờ vẫn thế.

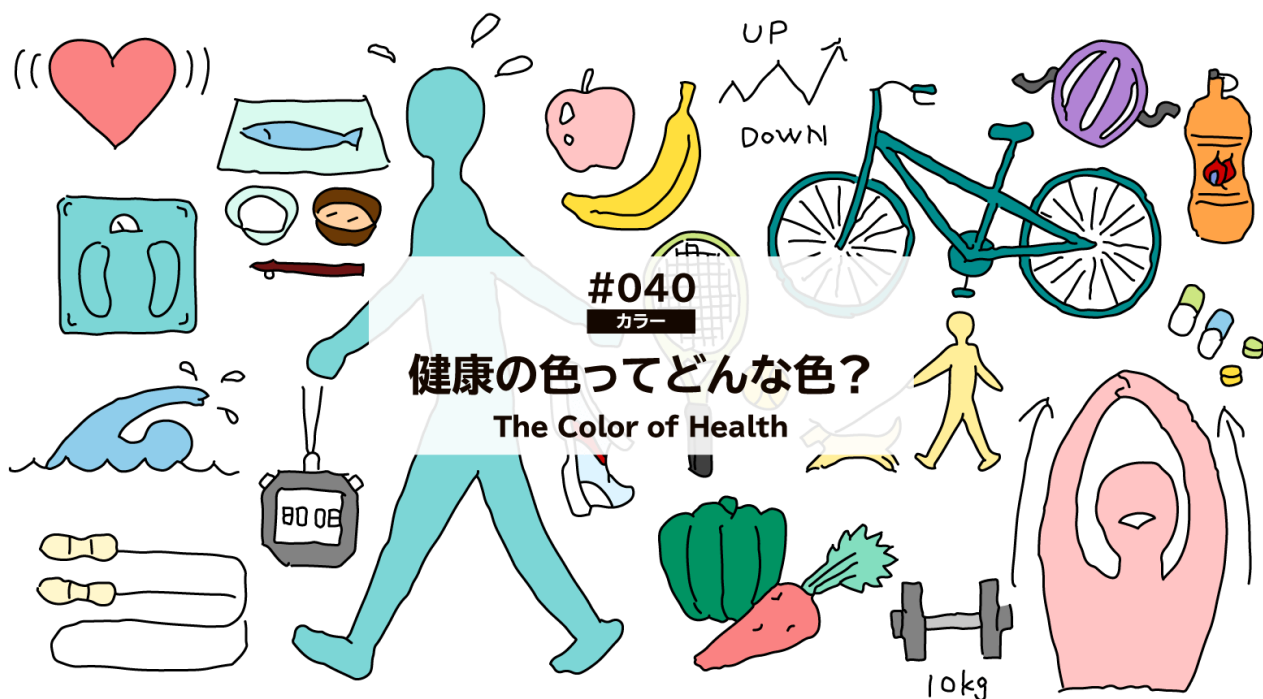
論理的: tính logic

寄り添う: bên nhau

じっと耳を傾け: lắng nghe, tiếp thu một cách chăm chú

タイミングを待つ: chờ đợi thời cơ/chờ đợi thời điểm thích hợp





## 健康でいるための一番の秘訣は何ですか？

## BÍ QUYẾT ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH LÀ GÌ?

Người dịch: Trần Thị Hiền (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008462341153>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y8yhlm9>

消化器専門医のコンサルタントとしての経験から、以下の5つの秘訣が患者の役に立ちました。

Từ kinh nghiệm là một cố vấn của chuyên gia tiêu hóa thì tôi xin list ra 5 bí quyết dưới đây mà đã giúp ích cho người bệnh.

コーラ：コーラやパッケージに入ったジュースは絶対に飲まないこと。絶対です。もしジュースが飲みたければ、レモネードやラッシーを作ったりココナッツウォーター、それか単に透(す)き通(とお)った水を飲みましょう。コーラはお金を払って飲む毒で、フルーツジュースは癌(がん)を引き起こす可能性のある保存料と健康に悪い量の砂糖が含まれています。水と新鮮なレモネードを飲み続けましょう。

Cola: Tuyệt đối không uống cola và nước hoa quả đóng hộp. Tuyệt đối không. Nếu bạn muốn uống nước hoa quả thì hãy pha nước chanh hoặc lassi, uống nước dừa hay đơn giản chỉ là nước lọc. Cola là thuốc độc bạn trả tiền để uống, nước hoa quả chứa chất bảo quản có khả năng gây ung thư và chứa hàm lượng đường hại cho sức khỏe. Vậy nên chúng ta hãy tiếp tục uống nước và nước chanh tươi.

1. 歩くこと：毎日 30 分は歩きましょう。夜でも朝でもいいので出来るときに毎日歩いて、それを習慣にします。日曜日や雨が降っている日もです。心臓機能を高めるだけでなく、脳の回転が速くなり記憶

ya đầu não minh mẫn cũng tốt.

Đi bộ: Hãy đi bộ 30 phút mỗi ngày. Đêm hay sáng đều được nên khi có thể thì hãy đi bộ mỗi ngày, và coi đó là thói quen. Những ngày chủ nhật hay ngày mưa cũng vậy. Việc đi bộ không chỉ tăng cường chức năng tim mạch, mà còn tăng tốc độ nhanh não xoay chuyển, đầu óc nhạy bén hơn.

2. **睡眠** : 1 日 8 時間必要です。6-7 時間で済ませないようにしましょう。取れる場合は 8 時間が基本です。睡眠は体を休ませるだけでなく、免疫機能を高めたり体の治癒や再生を促進します。

**Giấc ngủ**: 1 ngày cần ngủ 8 tiếng. Và đừng kết thúc việc ngủ trong 6-7h. Khi có thể ngủ thì 8 tiếng là cơ bản. Giấc ngủ không chỉ cho cơ thể nghỉ ngơi mà còn tăng cường chức năng miễn dịch, thúc đẩy quá trình chữa lành và tái tạo cơ thể

3. **炭水化物** : 炭水化物を減らしましょう。以上。単純に米と小麦やパンを食べる量を減らします。エネルギーとして必要でもあるので全部同時にやめないでください。ですが日常적으로お椀いっぱいのお米を食べているなら、これからは半分の量にしましょう。パンを 2 切食べているなら、ひと切れにします。すぐに体が軽くボディラインが現れるようになったことに気づきます。6 ヶ月間に渡り、運動に悩まされることなく 3kg ほど体重が落ちるでしょう。

**Đồ ăn tinh bột**: Hãy giảm tinh bột. Đó là tất cả. Chỉ cần ăn ít gạo, lúa mì, bánh mì. Do chúng cũng cần thiết như năng lượng nên đừng bỏ tất cả chúng cùng lúc. Tuy nhiên, nếu bạn mỗi ngày đều đang ăn 1 bát cơm thì từ giờ hãy ăn nửa lượng đó thôi. Nếu bạn đang ăn 2 lát bánh mì thì chuyển sang chỉ ăn 1 lát.

Ngay lập tức bạn sẽ nhận ra cơ thể mình nhẹ hơn, đường cơ thể xuất hiện. Trong 6 tháng bạn sẽ giảm được tới 3kg mà không cần lo lắng về vận động nữa.

4. **卵** : 1 日 3 個食べましょう。卵は自然界で一番安上がりな高品質のたんぱく質の資源です。高品質のアミノ酸、ビタミン、ミネラル、脳を活性化する脂肪が豊富に含まれています。卵は神様からの健康食です。安いタブロイド紙で読んだ迷信は忘れてください。卵はスーパーフードであり誰でも 1 日に 3.4 個の卵を消費することができます。(先天性の高コレステロール値による心臓病のない人の場合)卵は消化が良く、骨を丈夫にしたり髪の毛の成長を促したり視力を保つのに役立ちます。

**Trứng**: Hãy ăn 3 quả trứng trong 1 ngày. Trứng là nguyên liệu giàu prôtein có chi phí rẻ nhất trong thế giới tự nhiên. Trứng giàu axit amin, vitamin, và chất béo giúp kích hoạt não bộ. Đây là loại thực phẩm lành mạnh từ chúa. Hãy quên những điều mê tín, hoang đường mà bạn đã đọc trên báo lá cải rẻ tiền đi.

Trứng là super food, bất kỳ ai cũng có thể tiêu thụ 3-4 quả trứng 1 ngày. (Trường hợp người không có bệnh lý về tim do cholesterol cao bẩm sinh) . Trứng tốt cho tiêu hóa, có ích trong việc làm chắc xương cốt, thúc đẩy tóc mọc dài và duy trì thị lực.

Từ mới:

透き通る trong suốt, thấu

頭腦明晰 đầu óc nhạy bén

治癒 chữa lành

炭水化物 Tinh bột

安上りな chi phí thấp, rẻ

タンパク質 protein

脂肪 chất béo

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật

# 『他人の態度』なんて どうでもいい

他人の態度を気にするのは、悪いことじゃない

## ĐỂ Ý ĐẾN THÁI ĐỘ CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG PHẢI LÀ VIỆC XẤU.

Người dịch: Nga Haha(<https://www.facebook.com/nga.pham.5817300/>)

Link bài báo: <https://kinarino.jp/cat6/35899>

他人の態度を気にしてしまう人は、相手を思いやれる優しい人が多いです。相手の気持ちがわかってしまう、共感力が高い人でもあります。普段の生活ではその共感力を最大限に発揮し、人に好かれることが多いのではないのでしょうか。

Những người hay để ý đến thái độ của người khác phần lớn là những người tinh tế, suy nghĩ cho người khác. Hiểu cho cảm xúc của người khác, là những người có khả năng đồng cảm cao. Phát huy tối đa khả năng đồng cảm trong cuộc sống thường ngày sẽ khiến chúng ta được mọi người yêu quý.

けれども他人の態度を気にしすぎて時間を無駄にしたり、自己嫌悪に陥るのはとてももったいないです。堂々とした心で人と接することができたら、もっと充実した人生を送れるはず。まずはなぜ他人の態度を気にしてしまうのかを知り、堂々と生きるためにできることを実践していきましょう。

Thế nhưng, để ý quá mức tới thái độ của người khác sẽ làm lãng phí thời gian rồi rơi vào tình trạng ghét chính bản thân mình thì thật là không đáng. Nếu có thể坦然 tiếp xúc với người khác, chắc chắn chúng ta sẽ có một cuộc sống đủ đầy. Đầu tiên bạn cần biết vì sao mình lại để ý đến thái độ của người khác và hãy thực hành những việc để có thể sống坦然 nhiên nhé.

他人の態度を気にしてしまう 3つの理由

3 lý do khiến ta hay để ý đến thái độ của người khác

### 1. “思い込み”に支配されている

#### 1. Bị “sự lầm tưởng” chi phối

「メールが返ってこないけど、何か変なこと言ったかな?」「イライラしているのは私のせいかな...」などと他人の態度を見て不安になることはありませんか? 考え始めるとどんどんそのことばかりが気になって、考えるのをやめようと思っても、そのことに支配されてしまいます。

“Câu ấy không trả lời mình, mình đã nói gì không đúng à?”, “cậu ấy tức là vì mình sao...?”. Bạn đã từng nhìn thái độ của người khác rồi trở nên bất an như vậy chưa? Bắt đầu suy nghĩ rồi dần dần càng để ý đến việc đó, mặc dù đã định thôi suy nghĩ nhưng lại bị việc đó chi phối.

でも実はあなたが感じていることは“思い込み”の可能性が高いです。相手には相手の時間軸があり、相手の今の状況を 100%理解することは不可能です。メールが返ってこないのはただ忙しいだけかもしれないし、体調を崩したのかもしれない。いろんな可能性があるので考えるだけ時間が無駄です。そのような状態のときは、あなたが「思い込みに支配されているんだ」ということを理解することが大切です。

Nhưng, sự thật là điều bạn cảm thấy khả năng cao chính là sự lầm tưởng. Ai cũng có trục thời gian riêng của mình và bạn thì không thể hiểu hết được 100% tình trạng thời gian hiện tại của họ. Việc họ chưa trả lời tin nhắn của bạn có thể đơn giản bởi vì họ bận hoặc cơ thể đang không khoẻ. Vì có rất nhiều khả năng nên nghĩ ngợi là lãng phí thời gian. Vào lúc đó thì việc quan trọng là bạn cần hiểu được rằng mình đang bị sự lầm tưởng chi phối.

### 2. 自分の気持ちより、他人の気持ちを優先している

#### 2. Ưu tiên cảm xúc của người khác hơn cảm xúc cá nhân

常に相手の立場に立って考えられる人は、やさしく周りに好かれる人です。相手の立場に立って考えるのは良いことですが、自分の気持ちに蓋をして相手の気持ちばかり優先していたら、どんどん自分のしたいことや本音がわからなくなってしまいます。”

Người hay đứng ở lập trường của người khác để suy nghĩ là người tốt bụng và được mọi người xung quanh yêu quý. Việc đứng ở lập trường của người khác để suy nghĩ là việc tốt nhưng, nếu cứ khoá chặt cảm xúc của bản thân, ưu tiên cảm xúc của người khác hơn thì dần dần bạn sẽ không thể hiểu được việc bản thân muốn làm và ý định thực sự của chính mình.

さらにそうやって相手に接し続けていると、相手はどんどんわがままになってしまうことも。常に相手との関係の中に自分があるので、相手の態度が気になって本来の自分で生きられなくなってしまいます。

Hơn nữa, nếu cứ tiếp tục tiếp xúc với người khác như vậy, đối phương sẽ dần trở nên ích kỉ. Vì trong mối quan hệ với người khác sẽ luôn có bản thân bạn nên nếu cứ để ý đến thái độ của người khác thì bản chất vốn có của bạn sẽ mất đi.

### 3. 相手の言葉を間に受けすぎている

#### 3. Đặt quá nhiều câu hỏi với điều người khác nói

相手の言葉をそのまま受け取ってしまうと、相手のペースに巻き込まれて本来の自分の気持ちがわからなくなってしまいます。相手の感情が入ってきてしまうので、相手の態度が気になってしまう原因の1つでもあります。

Nếu cứ tiếp nhận nguyên si lời của người khác thì bạn sẽ bị cuốn vào không gian của họ và rồi bạn sẽ không thể hiểu nổi chính cảm xúc nội tại của mình. Để cảm xúc của người khác xâm nhập cũng là một nguyên nhân dẫn đến việc để ý tới thái độ của người khác.

例えば「〇〇さんって冷たいよね」と何気ない会話で同僚に言われたら、あなたは どう思いますか？確かに私って冷たいのかも、なんでそんなこと思ったんだろう...とぐるぐると考えてしまうのではないのでしょうか。相手の言葉を真に受けてしまうと、相手の言葉や態度次第で一喜一憂して疲れてしまいますよね。

Ví dụ như khi đồng nghiệp nói với vô tình nói với bạn rằng “anh A lạnh lùng ghê”, bạn sẽ nghĩ gì? Chắc hẳn bạn sẽ xoay vòng vòng trong những suy nghĩ như có khi nào mình cũng lạnh lùng, tại sao cô ấy/anh ấy lại nghĩ vậy nhỉ?. Khi cứ tiếp nhận những lời nói của người khác một cách thật thà thì phụ thuộc vào lời nói và hành động của người khác mà bạn sẽ lúc vui lúc buồn, như vậy thì mệt mỏi nhỉ.

Từ vựng:

一喜一憂: lúc vui lúc buồn

蓋をする: khoá chặt, đóng lại



## EQ を詳しく知ろう。活躍できる社会人への第一歩

# CÙNG TÌM HIỂU CHI TIẾT VỀ EQ. BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ BƯỚC RA XÃ HỘI THÀNH CÔNG

Người dịch: Ri Ri (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008055886634>)

Link bài báo:

[https://career.joi.media/tips/2020/04/03/19853/?fbclid=IwAR1j5PzqMbPVkf8wQnUEaT7PwS8bkap6z5ADsd0J7-3NwqRu0\\_sUCvhqdRc](https://career.joi.media/tips/2020/04/03/19853/?fbclid=IwAR1j5PzqMbPVkf8wQnUEaT7PwS8bkap6z5ADsd0J7-3NwqRu0_sUCvhqdRc)

EQ とは具体的にどのような能力なのでしょうか。ダニエル・ゴールマンによる定義では、EQ は次の 5 つの要素から成り立つとされています。

cụ thể EQ đó là loại khả năng nào? Theo định nghĩa của Daniel Goleman, EQ được hình thành từ 5 yếu tố sau.

### 1. 自分自身の情動を知る

自分が今、何に対してどう感じているかを認識することです。人間ですから、マイナスの感情を抱くこともあります。そのときはまず「私は今、これに対して嫌だと感じているんだ」と素直に認識することが EQ の基本です。

Biết cảm xúc của chính bạn

Đó là việc nhận ra những gì bạn đang cảm thấy ngay bây giờ. Là con người, chúng ta cũng có lúc tiêu cực. Khi đó, cơ sở của EQ là thành thật nhìn nhận rằng "Bây giờ, tôi không thích cái này".

## 2. 感情を制御する

不安やいら立ちを感じたときに、自分の感情を静めることです。自分の感情をうまく制御することができる人は、たとえ混乱することがあったとしても早く立ち直ることができます。

### Kiểm soát cảm xúc

Nó giúp xoa dịu cảm xúc của bạn khi bạn cảm thấy lo lắng hoặc thất vọng. Những người kiểm soát tốt cảm xúc của mình có thể đứng lên một lần nữa nhanh chóng, ngay cả khi họ đang trong tình trạng hỗn loạn.

## 3. 自分を動機付ける

目標を達成するために自分を奮い立たせることです。何かに集中したり習得したりするときに必要な能力です。目の前の小さな快楽を我慢するセルフコントロールも必要です。

### Tạo động lực cho bản thân

Họ sẽ động viên bản thân để đạt được mục tiêu. Đây là khả năng cần thiết khi muốn bản thân tập trung vào hoặc học một thứ gì đó. Bạn cũng cần tự chủ để kiềm chế những thú vui nho nhỏ trước mắt.

## 4. 他人の感情を認識する

人間関係を築く基本です。相手への共感ができなかつたり、自分の感情だけを優先させてしまう人は、他人とトラブルを起こしがちです。自分と相手の感情は必ずしも同じではないと心得ておくとういでしょう。

### Thấu hiểu cảm xúc của người khác

Nó là cơ sở để xây dựng các mối quan hệ. Những người không thể thông cảm cho đối phương hoặc chỉ ưu tiên cảm xúc của bản thân có xu hướng gặp khó khăn với người khác. Bạn nên nhớ rằng cảm xúc của bạn và người ấy không phải lúc nào cũng giống nhau.

## 5. 人間関係をうまく処理する

自分の感情を認識し相手の感情を受け止めて、共通している部分や違っていている部分をふまえて話を進めることです。良好な人間関係を続けたり、リーダーシップを発揮するうえで必要になります。

### Xử lý tốt các mối quan hệ

Chúng ta nên hiểu rõ cảm xúc của chính mình, chấp nhận cảm xúc của đối phương và tiếp tục câu chuyện dựa trên những điểm chung và điểm khác nhau. Nó cần thiết để duy trì các mối quan hệ tốt và phát huy khả năng lãnh đạo.

EQ を向上させるには、自分が感じていることを書き出してみる、感情が乱れたときに落ち着ける方法を用意しておく、相手の立場に立って物事を見る、といったことを日常生活の中でコツコツ積み重ねていくことが大切です。



Để cải thiện EQ, bạn hãy thử viết ra những gì bạn đang cảm thấy, chuẩn bị cách để bình tĩnh khi cảm xúc của bạn bị xáo trộn và nhìn mọi thứ từ quan điểm của người khác trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Đây là những điều quan trọng chúng ta phải luyện tập thường xuyên.

まとめ：能力だけでは社会人として活躍できない！自分のEQにも着目してみよう

Tóm lại: Chúng ta không thể thành công trong xã hội chỉ với năng lực của riêng mình! Vì thế chúng ta cùng chú ý đến EQ của bản thân nào.

#### Từ mới:

第一歩 (だいいっぽ) : bước đầu tiên

要素 (ようそ) : yếu tố

成り立つ (なりたつ) : hình thành từ

立ち直る (たちなおる) : đứng lên một lần nữa

奮い立つ (ふるいたつ) : cố vũ, động viên

快樂 (かいらく) : những thú vui

必ずしも (かならずしも) : không phải lúc nào cũng

積み重ねる (つみかさねる) : tích lũy (kinh nghiệm,...)

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



## お正月の準備

Người dịch: Châm Đỗ (<https://www.facebook.com/poppebeauty/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y7lwkl8b>

## 年賀状

12 月中に書いて正月に届くように送る新年挨拶と一年間の感謝の気持ちを伝えるはがき、友人や親戚のほか、仕事関係のお世話になった人に送ることが一般的です。

*Thiệp mừng năm mới (Nengajou)*

*Gửi thiệp chúc mừng năm mới đến bạn bè, họ hàng thân thích cũng như những người đã giúp đỡ mình trong công việc để bày tỏ tấm lòng biết ơn là một việc thường thấy ở Nhật. Thông thường, người ta viết thiệp vào tháng 12, sau đó gửi đi, vào ngày Tết thiệp sẽ đến tay người nhận.*

## 大掃除

*Tổng vệ sinh (Oosouji) (cái nè chắc ai cũng biết rồi nên hem dịch 😊)*

## 門松

日本では縁起がいいものと知られている松や竹を玄関前に飾ることで。門前の左右一対並べるのが一般的で玄関に向かって左の門松を雄松（おまつ）、右の方を雌松（めまつ）と呼びます。（大体 12 月 28 日～1 月 7 日）

*Kadomatsu*

*Ở Nhật Bản, trang trí cây thông và cây tre trước cửa nhà được cho là mang lại điềm lành. Hai lẵng Kadomatsu được đặt đối xứng nhau trước cửa nhà, lẵng bên trái gọi là Omatsu, bên phải gọi là Mematsu. Thường Kadomatsu được trang trí từ ngày 28/12 đến mùng 7/1.*

## しめ飾り

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
(<https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/>)

正月に年神様を迎える準備として玄関口や家の神棚に飾ります。玄関に飾ることで災いが外から入る事を防ぐと言われていています。(大体 12月 28日～1月 7日)

### *Shimekazari*

*Shimekazari là một vật trang trí được treo ở cửa nhà hoặc ở bàn thờ, để chào mừng vị thần năm mới. Người ta quan niệm rằng treo shimekazari bên ngoài cửa có thể ngăn được tai ương từ bên ngoài vào nhà.*

*Thường Shimekazari được trang trí từ ngày 28/12 đến mừng 7/1.*

## 鏡餅

台の上に大小2つの丸い餅を重ねたもので、床の間や神棚に置きます。大小 2つ重ねるのは、月(陰)と日(陽)を表していて、めでたく年を重ねるという意味があるそうです。(大体 12月 28日～1月 11日鏡開きまで飾ります。)

### *Kagami mochi*

Kagami mochi có hình hai chiếc bánh mochi một to một nhỏ xếp chồng lên nhau, được đặt ở tokonoma hoặc bàn thờ. Hình ảnh hai chiếc bánh mochi xếp chồng lên nhau biểu tượng cho Nhật và Nguyệt, với ý nghĩa năm mới sẽ tốt lành.

*Thường Kagami mochi được trang trí từ ngày 28/12 đến mừng 11/1 (11/1 là ngày mở ra để ăn bánh mochi bên trong).*

## 除夜の鐘

12月 31日の深夜 0時を挟む時間帯に寺院で撞かれる鐘のことです。除夜の鐘は多くの寺で 108回つかわれます。この回数には諸説がありますが、人間の煩惱の数を表すといわれています。多くが 108回のうち 107回は旧年(12月 31日)のうちに撞き、残りの 1回を新年(1月 1日)に撞きます。

### *Tiếng chuông loại bỏ màn đêm (Joya no kane)*

*Đêm giao thừa (31/12), vào lúc 0h, chư tăng sẽ đánh chuông ở chùa. Ở nhiều ngôi chùa, chuông được đánh 108 tiếng. Truyền thuyết kể rằng 108 tiếng chuông này biểu thị cho 108 phiền não nghiệp chướng của con người. Thông thường, vào đêm giao thừa (ngày 31/12), 107 hồi chuông sẽ được đánh, còn một hồi chuông còn lại sẽ được đánh vào năm mới (ngày 1/1).*

## 年越しそば

12月 31日に「細く長く達者に暮らせること」を願って食べられるそばのことです。そばはうどんと比べて切りやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という意味もあるようです。

### *Mì soba chào năm mới (Toshi koshi soba)*

*Mì soba này được ăn vào ngày 31/12, để cầu nguyện năm mới sống lâu khỏe mạnh. Vì mì soba dễ cắt đứt hơn mì udon, nên ăn mì soba mang ý nghĩa "cắt bỏ mọi khó khăn và tai ương trong cả năm"*

## お正月行事

### 初日の出

初日の出とともに「年神様(としがみさま)」が現れると信じられていたことから一年の始まりである、元旦の日の一番最初に昇ってくる太陽を表します。初日の出に一年の健康と幸運を祈ることが習わしとなっています。

### *Những việc làm ngày đầu năm*

*Bình minh đầu tiên của năm (Hatsuhi no de)*

Người ta quan niệm rằng, vào buổi bình minh đầu tiên, vị thần năm mới (toshi gami sama) sẽ xuất hiện khi mặt trời ló dạng. Vì vậy, người ta cầu khẩn một năm đầy sức khỏe và may mắn vào thời điểm này.

## 初詣

初詣 (はつもうで) とは、年が明けてから始めて神社やお寺に行き、神様に挨拶と新しい 1 年の無事を祈ることです。

*Lễ chùa đầu năm (Hatsumoude)*

*Lễ chùa đầu năm - viếng thăm đền thờ thần đạo hoặc chùa vào ngày đầu năm để chào hỏi thần linh, cầu mong năm mới ăn lành.*

## おせち料理

*Cổ Tết (Osechi Ryouri)*

## お雑煮

餅や野菜を入れた味噌や醤油で味付けしたスープです。一般にお正月に多く食べられていて新年を祝う意味があります。家庭や地域によって具材に違いがあります。

*Xúp Zouni*

*Xúp có rau và bánh mochi, gia vị gồm xì dầu, miso,... Xúp này được ăn nhiều vài năm mới, để chào mừng năm mới. Tùy từng gia đình và khu vực mà nguyên liệu nấu xúp sẽ khác nhau*

## お年玉

*Tiền lì xì (Otoshidama)*

## 鏡開き

*Mở bánh kagamimochi*

Một số từ vựng trong bài

年賀状 ねんがじょう Thiệp chúc mừng năm mới

門松 かどまつ

しめ飾り しめかざり

年神様 としがみさま Vị thần năm mới

鏡餅 かがみもち

除夜の鐘 じよやのかね Tiếng chuông đầu năm

初日の出 はつひので Bình minh đầu tiên

初詣 はつもうで Lễ chùa năm mới

雑煮 ぞうに Xúp zouni

おせち料理 Cổ Tết



**子どもが「知能」を受け継ぐのは、お母さんからのほ  
うが強い！？**

**TRẺ EM ĐƯỢC THỪA HƯỞNG TRÍ THÔNG MINH  
TỪ MẸ NHIỀU HƠN!?**

Người dịch: Khánh Ngọc (<https://www.facebook.com/khanhngoc2703/>)

Link bài báo:

[https://tabi-labo.com/276167/intelligence-from-mothers?fbclid=IwAR288CDdOAJ1MJQKmEcMQMcbPDn4QQHXyJWGWrjX2CPGpKvJCa6C\\_ZGs-Dw](https://tabi-labo.com/276167/intelligence-from-mothers?fbclid=IwAR288CDdOAJ1MJQKmEcMQMcbPDn4QQHXyJWGWrjX2CPGpKvJCa6C_ZGs-Dw)

子どもの知能は、どうやって決まるのでしょうか。遺伝的には両親ふたりから受け継ぐと考えられていましたが、最新の研究ではなんと、母親の影響のほうがずっと強い可能性がある、と言われていたそうです。

Trí thông minh của trẻ được quyết định như thế nào? Theo di truyền học, trí tuệ sẽ được thừa hưởng từ cả bố và mẹ, nhưng theo nghiên cứu mới nhất thì dường như người mẹ có ảnh hưởng nhiều hơn.

人間の性別は性染色体で決まる

### **Giới tính của con người do nhiễm sắc thể giới tính quyết định**

学生時代に勉強したかと思いますが、ここで簡単におさらいを。

Tôi nghĩ độc giả đã được học điều này từ khi còn trên ghế nhà trường, nhưng tôi sẽ nhắc lại một cách đơn giản.

人間の性別は一对の性染色体の種類によって決まります。性染色体が XX であれば女性、XY であれば男性です。

Giới tính của con người được quyết định bởi do 1 cặp nhiễm sắc thể (NST): NST giới tính XX ứng với nữ và XY ứng với nam.

性染色体は両親からひとつずつ受け継ぎますが、母親には性染色体が一種類しかないので、子どもには必ず X 染色体が受け継がれます。一方で、父親には性染色体が二種類あるので、X 染色体か Y 染色体のどちらかが受け継がれることとなります。父親からの性染色体が X 染色体なら XX で女の子、Y 染色体なら XY で男の子になる、ということですね。

Chúng ta nhận từ bố 1 NST giới tính, từ mẹ 1 NST giới tính. Vì mẹ chỉ mang duy nhất 1 loại NST giới tính nên người con chắc chắn sẽ nhận NST X từ mẹ. Trong khi đó, bố mang 2 loại NST giới tính nên người con sẽ thừa hưởng từ bố hoặc NST X (con gái) hoặc NST Y (con trai).

- **父親由来の知能の遺伝子は働かなくなってしまう！？**

### **Gen thông minh từ người bố không hoạt động?**

そして、この X 染色体上に「知能に関係する遺伝子」が含まれていることが多いというのは、かねてより知られていました。それだけなら女の子の場合は父親からも X 染色体を受け継いでいるので、父親の影響もありそうなもの。

Lâu nay chúng ta đã biết rằng gen liên quan đến trí thông minh chủ yếu nằm trên NST X. Nếu chỉ như vậy thì trong trường hợp của các bé gái, bé cũng nhận NST X từ bố, nghĩa là người bố cũng có thể ảnh hưởng đến trí tuệ của trẻ.

しかし、この遺伝子が「母親から受け継いだ場合のみ発現」し、父親から受け継いだ場合は働かないことがわかった、という研究もあるそう。

Thế nhưng, có nghiên cứu chỉ ra rằng gen này chỉ được biểu hiện khi được thừa hưởng từ mẹ, và không hoạt động nếu được thừa hưởng từ bố.

- **遺伝だけでなく環境的にもママが重要**

### **Người mẹ đóng vai trò quan trọng không chỉ trong di truyền mà còn trong môi trường nuôi dạy trẻ**

ただし、知能というのは複合的なものなので、もちろん遺伝子だけですべてが決まるわけではありません。脳の中でも、感情や本能をコントロールする分野など、比較的原始的な機能を担当する大脳辺縁系の能力は、父親に由来すると言われてています。

Tuy nhiên, trí tuệ là một thứ phức tạp và đương nhiên không chỉ được quyết định bởi yếu tố di truyền. Người ta cho rằng, ngay cả ở trong não, trẻ sẽ thừa hưởng từ cha hệ thống limbic - hệ thống đảm nhiệm các chức năng tương đối cơ bản của con người như kiểm soát cảm xúc và bản năng.

一方で、思考や記憶など、より知能に影響しやすい高次機能を担う大脳皮質の能力が母親に由来することも確かなようです。

Mặt khác, vỏ đại não lại có nguồn gốc từ người mẹ. Đây là nơi đảm nhận các chức năng cao cấp có ảnh hưởng nhiều hơn tới trí tuệ, như tư duy và ghi nhớ.

知能には、環境も大きく影響します。ミネソタ大学の研究によると、母親として安心できるような関係を築いている子供は、複雑な課題に当たってもストレスを感じにくいとか。「お母さんが見守っていてくれる」という安心感があるからこそ、いろいろなことにチャレンジできるようになるわけです。

Môi trường cũng có ảnh hưởng lớn đến trí tuệ của trẻ. Theo nghiên cứu của ĐH Minnesota, nếu người mẹ xây dựng được mối quan hệ khiến cho trẻ an tâm thì chúng cũng ít bị căng thẳng khi đứng trước các vấn đề phức tạp. Chính vì có cảm giác yên tâm khi được mẹ chở che, trẻ có thể đương đầu với nhiều thử thách.

#### **Link bài báo:**

<https://tabi-labo.com/276167/intelligence-from-mothers...>

#### **List từ vựng:**

受け継ぐ thừa hưởng

性染色体 NST giới tính

おさらい nhắc lại

一対 1 cặp

遺伝子 gen

かねてより từ xưa tới nay

高次機能 chức năng cao cấp

大脳皮質 vỏ não

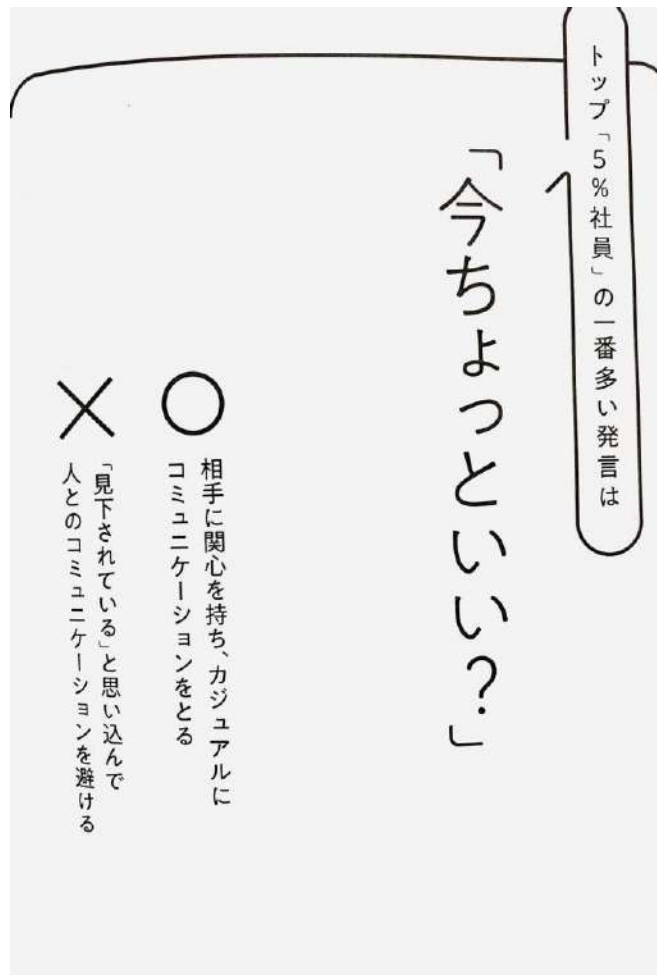
大脳辺縁系 hệ thống limbic

関係を築いている xây dựng mối quan hệ

課題に当たって đứng trước vấn đề

安心感がある có cảm giác an tâm





## トップ「5%社員」の強いチームをつくる発言

# NHỮNG NGÔN TỪ HAY ĐƯỢC DÙNG BỞI NHỮNG NHÂN VIÊN TOP 5% ĐỂ TẠO RA MỘT TEAM MẠNH.

Người dịch: Linh Khánh Đặng (<https://www.facebook.com/dgkhanhlinhh/>)

Link bài báo: Bài được trích trong chương ba của cuốn sách "AI分析でわかった トップ5%社員の習慣" ("thói quen của top 5% nhân viên hàng đầu được phân tích bởi AI").

トップ「5%社員」の一番多い発言は

「今ちよっといいい?」

会社の人間関係の中で最も多い悩みといえば「気が合わなそうな同僚とうまくやっていかなければならない」というものだと思います。

Trong các vấn đề về mối quan hệ con người trong công ty thì điều nhân viên hay phiền não nhất là "Phải hợp tác với những đồng nghiệp mà mình không hợp tính".

仕事をしていくうえで、チーム内で意見や考えが対立してしまう状況は必ずといっていいほど起こるものです。その中で「5%社員」は、うまくその問題を切り抜けています。むしろ仲間を増やしていく傾向にあることがわかりました。利害関係が異なる同僚とスムーズな協力関係をつくっているのです。

Khi làm việc nhóm, trường hợp những ý kiến và suy nghĩ xung đột là điều không thể tránh khỏi. Trong số đó, "TOP 5% nhân viên" luôn rút được vấn đề và khắc phục thành công. Ngược lại, họ thậm chí có xu hướng tăng số lượng bạn bè xung quanh họ. Những nhân viên xuất sắc đứng đầu luôn tạo ra mối quan hệ hợp tác suôn sẻ với các đồng nghiệp có những mối quan tâm khác nhau.

人間関係を築くのが得意なのは外向的で積極的な人かと思っていきましたが、意外にも「5%社員」には内向的な人が多くいました。口先で相手をまるめ込み表面的な人間関係を作るのではなく、意味のある深い人脈を築いていたのです。自分のことを成長させてくれる人、自分のことを応援してくれる人、いかなる場合でも助けてくれるような人とつながることを目指していました。

Tôi đã nghĩ rằng những người hướng ngoại và tích cực là những người giỏi xây dựng mối quan hệ, nhưng đáng ngạc nhiên là nhiều người trong số "5% nhân viên" lại hướng nội. Thay vì quần lý người kia bằng những câu nói và tạo ra mối quan hệ hời hợt giữa con người với nhau, những nhân viên top đầu luôn xây dựng một mạng lưới quan hệ sâu sắc và có ý nghĩa. Họ muốn kết nối với những người sẽ phát triển họ, những người có thể hỗ trợ họ và những người sẽ giúp đỡ họ trong mọi trường hợp.

実際に、どのように社内で同僚を巻き込み人脈を作っているかを追跡調査しました。「5%社員」は、同僚と距離感を取るのがうまいのです。不快に思わせない程度でさりげなく同僚に声をかけていました。特に用件がなくても相手に話しかけ、相手がどのような状況であるかを気にかけています。もちろん忙しい時に声をかけられて作業の邪魔をされるのは誰でも嫌がります。しかしうかがって少し余裕があるタイミングで「今ちょっといい？」と声をかけているのです。笑顔でコミュニケーションを取り、相手の発言を笑顔で大きく頷いて聞いています。しばらく連絡を取っていない場合でも、「あなたの状況を確認したい」と相手に興味、関心を持っていることを表現してカジュアルに声をかければ、喜ばれるものです。

Trên thực tế, chúng tôi đã làm thêm một khảo sát về cách những nhân viên top đầu liên kết với các đồng nghiệp và tạo mối liên hệ trong công ty. "Nhân viên 5%" giỏi giữ khoảng cách với đồng nghiệp. Họ khéo léo nói chuyện với đồng nghiệp mà không khiến đồng nghiệp cảm thấy khó chịu. Ngay cả khi không có yêu cầu đặc biệt hay việc cần nhờ, họ vẫn nói chuyện và quan tâm đến tình hình của người kia.

Tất nhiên, mọi người đều không thích bị gọi và làm phiền công việc của họ khi họ bận rộn. Tuy nhiên, khi có một chút dư dả về thời gian, họ thường hỏi đối phương rằng "Bây giờ bạn có thể không?". Những nhân viên top đầu luôn giao tiếp bằng một nụ cười và lắng nghe những gì đối phương nói với một nụ cười. Ngay cả khi trong trường đã không liên lạc với nhau trong một thời gian, họ là cảm thấy vui vẻ nếu khi bắt chuyện với đối phương "Tôi muốn biết tình hình của bạn" và bày tỏ sự quan tâm của họ.

2017 年 2 月から 2019 年 12 月までに対応したクライアント企業を含めた 16 万 3000 人に「働きがい」に関するアンケート調査をしました。調査では、働くことに関して幸せを感じたことも広い意味で「働きがい」に含めました。アンケートの結果、約 80%の回答が「承認されたとき」「達成したとき」「自由であるとき」の 3 つのキーワードに関連したものでした。特に「承認されたとき」に関連する回答が最も多く、「感謝されたとき」「ありがとうと言われたとき」「評価されたとき」「上司の上司に名前と呼ばれたとき」などの回答が並びました。社会的動物である人間は本能として他人に認められたいのです。

Từ tháng 2 năm 2017 đến tháng 12 năm 2019, một cuộc khảo sát cho công ty khách hàng với 163.000 người về "động lực làm việc". Trong cuộc khảo sát, cảm thấy hạnh phúc khi làm việc cũng được bao gồm trong "động lực để làm việc" theo nghĩa rộng. Theo kết quả của bảng câu hỏi, khoảng 80% câu trả lời liên quan đến ba từ khóa "khi được thừa nhận", "khi đạt được thành tựu" và "tự do". Đặc biệt, những câu trả lời phổ biến nhất liên quan đến "khi được thừa nhận", chẳng hạn như "khi được bày tỏ sự cảm tạ", "khi được nói lời cảm ơn", "khi được đánh giá tốt" và "khi được sếp của sếp gọi tên". lần lượt xuất hiện. Con người vốn là động vật có tính xã hội, muốn được người khác công nhận là bản năng.

別の調査で、3817 名の社員に「働く上での不安や不満があるのはどういう時ですか」と聞きました。すると、「上司や同僚が自分のことを見下していると感じたとき」と回答する方が 17%もいたのです。その回答をする社員がいくつかの組織に集中していたので、追加ヒアリングをしました。すると予想外にも同僚を見下す社員はほとんどおらず、むしろ同僚を尊敬している社員が多かったです（秘密厳守で答えてもらったので、本音で話してくれたと思います）。

後日心理学を勉強したところ、「見下されている」と感じる人が多いのは感情一致効果の可能性がわかりました。「見下されている」と感じて他人の些細な言動から、自分を見下していると思われる情報ばかりを集めてしまうそうです。このために落ち込んだり、疑心暗鬼な状態から抜け出せなくなったりしてしまう.....という状況に陥るそうです。ただ、無意識のうちに被害者のポジションを取る人も多く、そういう人は周りの人に攻撃的になり、組織の輪を乱すこともあるようです。

Trong một cuộc khảo sát khác, chúng tôi đã hỏi 3817 nhân viên, "Khi nào bạn lo lắng hoặc không hài lòng với công việc của mình?" Có 17% số người được hỏi trả lời: "Khi họ cảm thấy rằng sếp hoặc đồng nghiệp cảm đang coi thường họ". Vì những nhân viên tham gia khảo

sát tập trung ở một số tổ chức, chúng tôi đã tiến hành các cuộc điều tra bổ sung. Thật bất ngờ khi không có nhân viên nào coi thường đồng nghiệp của họ, ngược lại, nhiều người trong số họ lại tôn trọng đồng nghiệp của mình (tôi nghĩ rằng vì đây là khảo sát được bảo mật nên họ đã trả lời thật lòng và nghiêm túc.)

Sau đó, khi tôi nghiên cứu tâm lý học, tôi đã hiểu được rằng khi chúng ta có cảm giác bị "coi thường" có thể là hiệu ứng đồng nhất cảm xúc. Khi cảm thấy bị "coi thường" thì con người sẽ chỉ thu thập những thông tin có ứng với cảm giác "bị coi thường" ngay cả từ những lời nói

và hành động nhỏ của người khác. Vì vậy, họ cảm thấy buồn bã, không thể thoát ra khỏi tình trạng ngỡ vực xung quanh. Thông thường, nhiều người sẽ cho rằng mình nạn nhân, và dường như những người như vậy trở nên hung hãn với những người xung quanh và làm xáo trộn vòng tròn của tổ chức.

こういった「見下されている妄想」を取り除くにはどうしたらいいかを突き止めるために、行動心理学とコミュニケーション学について調べました。専門家を交えてディスカッションした結果、解決策として「ザイオンズ効果」を使うのがいいだろうという仮説を立てて実験しました。「ザイオンズ効果」は、単純接触効果とも呼ばれており、繰り返し接するとその人に対する好感が高まるといった心理効果です。対面して笑顔で対話するとザイオンズ効果が高まることもわかったので調査で問題のあった 4 つの組織で上司と同僚全員に対して 2 週間のうち 15 分は 1 対 1 で会話するように依頼しました。抵抗する人もいましたが、67%の社員が実践してくれました。

Tôi đã nghiên cứu về tâm lý học hành vi và giao tiếp để tìm ra cách thoát khỏi những "ảo tưởng bị coi thường" này. Theo kết quả của các cuộc thảo luận với các chuyên gia, chúng tôi đưa ra giả thuyết rằng sẽ tốt hơn nếu sử dụng "hiệu ứng của Zion" như một giải pháp. "Hiệu ứng của Zion" còn được gọi là hiệu ứng tiếp xúc đơn giản, và là một hiệu ứng tâm lý, trong đó việc tiếp xúc nhiều lần sẽ làm tăng sự thiện cảm của con người. Chúng tôi cũng nhận thấy rằng đối thoại mặt đối mặt với nụ cười nâng cao hiệu quả của Zion, vì vậy chúng tôi đã yêu cầu tất cả các sếp và đồng nghiệp của bốn tổ chức gặp vấn đề trong cuộc khảo sát trò chuyện một đối một trong 15 phút trong hai tuần. Có một số người đã cự tuyệt, nhưng 67% nhân viên đã làm thực hành theo.

2 か月実施したところ、「上司や同僚が自分のことを見下していると感じた」と過去こ回答した人の 78%が行動実験後に「思い違いであった」と答えたのです。コミュニケーション頻度を高めると不要な思い込みや過剰な気遣いがなくなることがわかりました。ちなみにこの実験を行った 4 社では、その後「上司と部下の 1 対 1 の対話」を毎月実施することが社内ルールとなり、それを怠った管理職はマイナス評価となるように人事評価制度も変更されました。この変更から 1 年以上経過した 4 社は、社員満足度調査の結果が対前年比で昭 18%以上アップしました。中には 30%以上アップした会社もあったほどです。このコミュニケーション頻度を高める施策は、社内会議の時間を減らし、顧客からの評価が上がるという相乗効果も確認できました。

組織内で円滑なコミュニケーションを取るためには、特段の用がなくとも同僚に話しかけて相手に関心を持ち、良好な人間関係を構築する必要があります。」5%社員」はその効果を知ってか知らずか「今ちょっといい?」をよく使います。そして、このカジュアルなコミュニケーションを組織に浸透させると、働きがいや満足度が増し、業務にもプラスの影響が出ます。

Sau hai tháng, 78% số người trong quá khứ có câu trả lời rằng "Tôi cảm thấy sếp và đồng nghiệp coi thường tôi" đã trả lời "Có sự hiểu lầm" sau cuộc thử nghiệm hành vi. Chúng tôi nhận thấy rằng việc tăng tần suất giao tiếp sẽ loại bỏ những hiểu lầm không cần thiết và sự lo lắng thái quá. Nhân đây, tại bốn công ty tiến hành thử nghiệm này, việc tổ chức "đối thoại 1-1 giữa cấp trên và cấp dưới" hàng tháng đã trở thành quy tắc nội bộ, và hệ thống đánh giá nhân sự đã được thay đổi để những người quản lý lơ là sẽ bị đánh giá tiêu cực. Hơn một năm đã trôi qua kể từ khi thay đổi này và kết quả của cuộc khảo sát sự hài lòng của nhân viên đã được cải thiện hơn 18% so với cùng kỳ năm trước. Một số công ty đã tăng từ 30% trở lên. Biện pháp tăng tần suất giao tiếp này cũng đã khẳng định tác dụng của việc giảm thời gian cho các cuộc họp nội bộ và sự đánh giá từ khách hàng tăng lên hay gọi là tính điều phối cũng đã được xác nhận.

Để có thể giao tiếp thuận lợi trong công ty, cần phải nói chuyện với đồng nghiệp và quan tâm đến đối phương và xây dựng mối quan hệ nhân văn tốt đẹp ngay cả khi không có việc gì đặc biệt. Tôi không biết rằng "Top 5% nhân viên" có biết tác dụng của điều đó hay không nhưng "Bây giờ bạn có thể không?" là câu họ thường dùng để giao tiếp với đồng nghiệp. Và nếu sự giao tiếp thông thường này được thấm nhuần vào tổ chức, nó sẽ làm tăng sự hài lòng và thỏa mãn trong công việc, và sẽ có tác động tích cực đến công việc.

Từ vựng:

1. 必ずといっていいほど = 100%ではないけれど、ほぼ、100%に限りなく近い・・・ =

確率がかなり高い: khả năng cao

2. 問題を切り抜く: rút ra vấn đề

3. 利害関係: nhóm lợi ích

4. 先口(せんくち):

5. まるめこむ: đả thông (tư tưởng)

6. 人脈(じんみやく): mạng lưới cá nhân

7. 秘密厳守(ひみつげんしゅ): bảo mật

8. 疑心暗鬼(ぎしんあんき): Nghi tâm ám quỷ. Ý nghĩa: Khi nghi ngờ điều gì đó, tất cả mọi thứ xung quanh đều trở nên đáng ngờ.

9. 攻撃的(こうげきてき)になり: trở nên hung hãn

10. 妄想(もうそう): ảo mộng

11. 突き止める(つきとめる): xác định đúng

12. 仮説を立てる: thiết lập giả thuyết



## 朝のエクササイズを毎日継続するコツ

# BÍ QUYẾT ĐỂ DUY TRÌ VIỆC TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG MỖI NGÀY

Người dịch: Quỳnh Như (facebook.com/profile.php?id=100010945543667)

Link bài báo:

[https://www.lifehacker.jp/2020/12/how-to-motivate-yourself-to-exercise-every.html?fbclid=IwAR16Aae7w96Ca9eC2VEHjFAIUubzG5P\\_XOdKbFLRbQb1D9ctnKO3oPYpHP8](https://www.lifehacker.jp/2020/12/how-to-motivate-yourself-to-exercise-every.html?fbclid=IwAR16Aae7w96Ca9eC2VEHjFAIUubzG5P_XOdKbFLRbQb1D9ctnKO3oPYpHP8)

5つのステップを基本とするバーピーというエクササイズをご存知でしょうか。

Các bạn có biết đến bài tập thể dục Bapi gồm 5 bước cơ bản không?

<バーピーエクササイズの5つのステップ>

スクワット状態

足を延ばす

腕立て伏せ

スクワット状態に戻る

ジャンプして立ち上がる

## 5 bước trong bài tập Bapi:

Tư thế squat

Kéo dẫn chân

Hít đất

Quay lại tư thế squat

Nhảy và đứng lên

毎朝、このバーピーをしたほうが健康に良いことはわかっているのですが、私がそれをできない理由は、ベッドから出るのが嫌でたまらないからだと気づきました。ベッドから出たら、バーピーをしなければならぬからです。

Mỗi buổi sáng, dù biết thực hiện bài tập Bapi này sẽ tốt cho sức khỏe, nhưng tôi lại không làm được vì tôi cực kì ghét việc phải ra khỏi giường. Và vì khi ra khỏi giường rồi thì tôi sẽ phải tập bài tập Bapi.

でも、今月は 21 日間なんとか毎日バーピーを続けています。やりたくないと思う日もありましたが、頑張ってみるとハッピーな気分になりました。

そこで私が見つけた「毎朝バーピーをするコツ」をご紹介します。

Tuy nhiên, tháng này, trong 21 ngày, bằng cách nào đó mà tôi đã tiếp tục duy trì được bài tập Bapi. Cũng có ngày tôi không muốn tập, nhưng cố gắng làm thử thì lại có tâm trạng thực hiện bài tập này.

### やる気を削ぐ原因を取り除く

#### Loại bỏ những nguyên nhân gây mất động lực

朝、バーピーをするとき一番嫌なのは、このエクササイズで朝から汗だくになる不快感だと気づきました。パジャマを着たままバーピーを 30 回やると、パジャマが汗びしょりになります。

あ〜、思っただけで気持ち悪い！というわけで、パジャマからワークアウト用の服に着替えることにしました。

Tôi nhận ra điều tôi ghét nhất khi tập Bapi vào buổi sáng là cảm giác khó chịu khi mồ hôi ra ướt sũng. Nếu cứ mặc đồ ngủ mà tập Bapi khoảng 30 lần, thì bộ đồ sẽ ướt nhẹp luôn.

Ôi, chỉ cần nghĩ đến thôi đã thấy ghê rồi! Do vậy, tôi đã thay bộ đồ ngủ bằng đồ tập thể dục.

朝、バーピー以上のワークアウトをするなら好都合な服装ですし、バーピーだけやるにしても、汗びっしょりになったスポーツブラとショーツを脱いで、さっとシャワーを浴びてから、その日の服装に着替えます。

Buổi sáng, nếu tập bài tập như Bapi, tôi mặc quần áo phù hợp. Dù chỉ tập Bapi, tôi cũng thay ra hết quần short và áo lót thể thao đã thấm ướt mồ hôi, nhanh chóng tắm rửa và thay bộ trang phục cho ngày hôm đó.

もう1つ、ちょっと嫌だなと思うのは、起床してすぐエクササイズをすることです。

でも、朝のルーティンは数秒で済むわけではなく、少なくとも数分、長ければ数時間かかります。

ですから、朝起きて、コーヒーを飲んで、子どもにご飯を食べさせ、寝ぼけ眼で数分間携帯電話をスクロールした後で、20分間エクササイズした方が、はるかに気分が良いことに気づきました。

Thêm một điều mà tôi nghĩ mình không thích lắm đó là việc phải tập thể dục ngay khi mới tỉnh dậy.

Tuy nhiên, để làm xong những việc vào buổi sáng thì không chỉ mất vài giây mà ít nhất là vài phút, thậm chí vài giờ đồng hồ.

Do vậy, sáng thức dậy, tôi uống cà phê, cho con ăn, sau vài phút lướt điện thoại bằng đôi mắt vẫn còn ngái ngủ thì tôi tập thể dục khoảng 20 phút. Tôi nhận ra làm như thế khiến tôi cảm thấy tốt hơn nhiều.

### **目標は小さく設定する**

#### **Đặt mục tiêu theo từng bước nhỏ**

やる気満々の日は、いくらでもバーピーができるかもしれませんが、疲れたなと思う日も、仕事が忙しすぎる日も、毎日やらなければなりません。

Vào những hôm tràn đầy khí thế, tôi có thể tập Bapi bao lâu cũng được, nhưng dù vào những ngày mệt mỏi hay công việc quá bận rộn chẳng nữa thì mỗi ngày tôi đều phải tập.

ですから、私は1日にするバーピーの回数を50回などと大きく設定せず、最低10回やることに決めました（人によって、5回や3回に設定してもいいと思います）。

時と場合に応じてバーピーにいろいろなバリエーションを加えると、やりやすくなりかもしれません。

Do đó, tôi không đặt mục tiêu lớn như 50 lần tập mỗi ngày, mà quyết định tối thiểu phải tập được 10 lần (tùy từng người mà tập 3-5 lần cũng được).

Nếu kết hợp nhiều dạng bài tập Bapi tương ứng với từng hoàn cảnh và thời điểm thì có lẽ việc tập thể dục cũng trở nên dễ dàng hơn.

### **トラッキングする**



## Theo dõi quá trình tập

せっかく目標を設定しても、途中で投げ出してしまいう悪い癖が私にはあります。

でも、なんとしてでもバーピーを 1 カ月続けたかったので、Done というアプリを iPhone にインストールしました。

このアプリは毎日バーピーをするようリマインドしてくれて、その日実際に行ったバーピーの回数を入力することもできます。進歩が目に見えるとモチベーションが上がります。

Tôi có một thói quen xấu là bỏ cuộc giữa chừng dù đã cất công đặt ra mục tiêu.

Tuy nhiên, dù gì thì tôi cũng muốn tiếp tục tập Bapi trong vòng 1 tháng nên đã cài ứng dụng Done vào iPhone của mình.

Ứng dụng này nhắc nhở bạn tập Bapi mỗi ngày và có thể nhập số lần mà thực tế bạn đã tập vào máy. Nhìn thấy tận mắt tiến bộ của bản thân sẽ khiến ta nâng cao động lực hơn.

このアプリを使うとエクササイズを継続しやすくなるだけでなく、何回やったかも記録できます。

おかげで私は自分のリズムがわかって、この調子でいくと月末までにはバーピー1000 回を達成することになりそうです。

途中で 1 日休むとどこかで 30 回余分にやらないといけなくなるので、絶対に休むわけにはいかないという気持ちになります。

Ứng dụng này không chỉ giúp bạn tiếp tục việc tập luyện dễ dàng hơn, mà còn giúp ghi chép lại số lần tập.

Thật may khi tôi biết được nhịp độ của bản thân, nếu tiếp tục như thế này thì trước cuối tháng tôi có thể đạt được 1000 lần tập Bapi.

Điều này tạo ra tâm lý tuyệt đối không thể bỏ cuộc giữa chừng, vì nếu chỉ cần nghỉ 1 ngày không tập là tôi đã thiếu đi 30 lần tập rồi.

### 必要に応じてバリエーションを加える

#### Thêm sự thay đổi khi cần thiết

私は、2、3 週間バーピーを続けた結果、首に痛みを感じるようになりました。

以前もこういうことがあったので、大したことはないはずですが、少し休んだ方が良いという印かもしれません。

でも、せっかくここまで続けてきた習慣を中断せずに体を休めるにはどうしたらいいのでしょうか。そこで、前述したように「バーピーにバリエーションを加える」ことにしました。

Sau 2-3 tuần tập Bapi, tôi cảm thấy đau cổ.

Vì trước kia chuyện này cũng từng xảy ra nên không phải vấn đề to tát gì, nhưng có lẽ đây cũng là dấu hiệu cho thấy tôi nên nghỉ ngơi một chút thì hơn.

Tuy nhiên, làm thế nào để cơ thể được nghỉ ngơi mà không cần phải tạm ngừng thói quen mình đã cất công duy trì cho tới bây giờ? Do vậy, như tôi đã nói trước đó, tôi đã thêm vào các thay đổi cho bài tập Bapi.

腕立て伏せを省略してジャンプするところを足踏みに変更です。エクササイズとしてはちょっと物足りなくなりますが、このバリエーションを加えたおかげでバーピーを休まず続けられて、体を休めることもできました。

Tôi lược bỏ động tác hít đất và thay bước nhảy bằng dậm chân tại chỗ. Tuy có vẻ không đủ cho việc tập thể dục nhưng nhờ vào sự đổi mới này mà cơ thể tôi được nghỉ ngơi mà vẫn duy trì được bài tập Bapi chứ không phải ngưng lại.

簡単バージョンのバーピーを 2 日間すると、いつものバーピーに戻しても大丈夫になりました。この間、全くバーピーをできなかったら、私は目標をすっかり変更しなければならなくなっただしょう。ですから、たとえば足を怪我したら、毎朝できる腕のエクササイズを見つけて、エクササイズを継続します。厳正さを求められる「バーピーの競技会」に出場しているわけではなく、自分のためになるフィットネスの課題をこなすのだということを忘れないようにしましょう。

Sau 2 ngày tập phiên bản Bapi đơn giản, tôi đã quay trở lại bài tập Bapi như thường lệ mà không gặp trở ngại gì.

Thời gian này, nếu tôi hoàn toàn không thể tập Bapi, thì tôi đã phải thay đổi toàn bộ mục tiêu của mình rồi.

Do vậy, nếu như chân bị thương, tôi sẽ tìm bài tập cho cánh tay mà mình có thể tập mỗi sáng và tiếp tục việc tập luyện. Điều các bạn phải nhớ là vấn đề giữ dáng cho bản thân, chứ không phải là việc tham gia "một cuộc thi đấu Bapi" đòi hỏi sự nghiêm túc.

ですから、完璧でなくてもいいのです。私は、フィットネスの目標に挑戦する方法について記事を書いたのはこれで 6 回目ですが、毎日欠かさずエクササイズできたのは、これが初めてです。読者の皆さんは、どんな感じですか？ バーピーを継続できていますか？ 回数のトラッキングはしていますか？次は自宅でストレッチをする記事を書きますから、そのときは、また自分で新しい目標を立ててくださいね。

Vì vậy, không cần hoàn hảo cũng được. Đây là lần thứ 6 tôi viết bài về phương pháp thách thức mục tiêu giữ dáng, nhưng lại là lần đầu tiên tôi có thể tập thể dục không bỏ sót ngày nào.

Các bạn độc giả cảm thấy như thế nào? Có tiếp tục bài tập Bapi không? Có theo dõi số lần tập hay không?

Lần tới, tôi sẽ viết bài về việc vận động dân cư tại nhà. Vì vậy lúc đó, các bạn hãy lại một lần nữa đặt ra mục tiêu mới cho chính mình nhé.

**Từ vựng trong bài:**

腕立て伏せ udetate fuse: chống đẩy

取り除く torinozoku: loại bỏ

中断 chuudan: tạm dừng, gián đoạn

前述 zenjutsu: đề cập từ trước

足踏み ashibumi: dậm chân tại chỗ

競技会 kyougikai: trận thi đấu

寝ぼけ眼 neboke manako: mắt còn ngái ngủ



日本の国花は何？「サクラ」？それとも「キク」？実は...

## QUỐC HOA CỦA NHẬT BẢN: HOA ANH ĐÀO HAY HOA CÚC?

Người dịch: Thanh Thuy (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100004543173359>)

Link bài báo: [https://www.excite.co.jp/news/article/Sirabee\\_26778/](https://www.excite.co.jp/news/article/Sirabee_26778/)

皆さんは「国の花」と言われて何を想像するでしょうか？「国花」を広辞苑でひくと、

『その国民に最も愛好され、その国の象徴とされる花』

「国家を象徴する」と「国民に愛好される」、この2つが重要なポイントのようです。

Khi nhắc đến "quốc hoa" bạn thường liên tưởng đến điều gì? Theo từ điển quốc ngữ, "quốc hoa" là loài hoa được nhân dân yêu thích nhất và là biểu tượng của đất nước đó. Do vậy, "quốc hoa" có 2 điểm nổi bật: "tượng trưng cho đất nước", và "được người dân yêu thích".

桜と菊、日本の国花はどっち？

Hoa anh đào và hoa cúc, đâu mới là quốc hoa của Nhật Bản?

パスポートの紋章や皇室の象徴が「菊」なので、国家を象徴するという意味では「菊」の印象が強い方も多いかもしれません。

一方で、国民が最も愛するという意味では「桜」の方が勝るのではないのでしょうか。「桜ソング」は世の中に溢れていますが、「菊ソング」は、あまり聞いたことがありません。

また、桜の開花は毎年ニュースで予想されますが、菊の開花時期を把握している方はそう多くはないでしょう。（菊は仏花に使われることが多く一年中見かけられます）。

Hoa văn trên hộ chiếu, và biểu tượng của Hoàng thất là hoa cúc, nên xét về ý nghĩa biểu trưng cho đất nước, "hoa cúc" để lại ấn tượng mạnh hơn cho nhiều người.

Tuy nhiên, xét trên phương diện "được yêu thích nhất", hoa anh đào lại chiếm phần ưu. Trên thế giới có rất nhiều bài hát về hoa anh đào, nhưng bài hát về hoa cúc lại chẳng thấy có mấy.

Ngoài ra, mỗi dịp hoa anh đào nở, người ta lại dự báo rầm rộ trên khắp các bản tin, còn hoa cúc nở vào thời điểm nào thì ít ai hay biết. (Hoa cúc thường dùng để thờ cúng, nên có thể bắt gặp quanh năm)

□気になる答えはまさかの...

実はどちらの花も「国花」なのです！じつは日本において、公式に定められた国花はありません。そもそも国花の多くは、法的な公式性はないようです。

国花について広辞苑では『桜または菊』、明鏡国語辞典では『サクラ・キク』と記載されていて、他国でも2つ以上の国花を持つ国があります。

たとえば、アメリカには国を象徴する花はありません。原因として、アメリカの国自体が広く地域によって植生が全く違うことや、多数の民族から国が成り立っていることが挙げられます。そのかわりに、「州の花」が決められているそう。

Câu trả lời chúng ta quan tâm là...

Thật ra, cả 2 đều là quốc hoa của Nhật Bản. Ở Nhật, quốc hoa không được quy định chính thức. Nhiều nước trên thế giới cũng không có quốc hoa quy định chính thức theo pháp luật. Trong từ điển quốc ngữ có ghi quốc hoa là "sakura và kiku", còn trong từ điển Meikyo thì ghi "sakura•kiku". Một số nước trên thế giới quốc hoa cũng có trên 2 loại.

Ví dụ, ở Mỹ không có loài hoa biểu trưng cho đất nước. Bởi lẽ, Mỹ là quốc gia có lãnh thổ rộng lớn, thực vật mỗi vùng hoàn toàn khác nhau, đất nước lại được hình thành từ nhiều chủng tộc. Do đó, thay vì có "quốc hoa" Mỹ đã quy định "hoa biểu tượng của bang".

桜と菊にゆかりの深い神社といえば「靖国神社」

Khi nhắc đến những ngôi đền có mối lương duyên sâu sắc với hoa anh đào và hoa cúc, người ta sẽ nghĩ ngay đến đền Yasukuni.

桜と菊どちらとも、ゆかりの深い場所としては靖国神社が挙げられます。靖国神社の紋は皇室と同じ「十六八重表菊」の紋。もともと靖国神社は、戊辰戦争で亡くなった人々を弔うためにできた東京招魂社が始まりでした。

桜の開花宣言は各地の標本木の桜が 5~6 輪咲くと出されます。東京の標本木は、この靖国神社。戦時中は、散る桜の花というのは、軍人の死の象徴でした。軍人にとって、靖国神社で毎年咲く桜が、戦死後に靖国にまつられる姿を連想させたのです。

Đền Yasukuni được biết đến như là nơi có mối lương duyên sâu sắc với cả 2 loài hoa, anh đào và cúc. Hoa văn trang trí trong đền là hình hoa cúc 16 cánh giống với biểu tượng của Hoàng thất. Tiền thân của đền là Tokyo Shokonsha (Đông Kinh Chiêu Hồn Xã - Đền chiêu hồn người chết tại Tokyo), vốn được xây dựng để tưởng nhớ những người lính tử trận trong cuộc chiến Boshin giữa Thiên Hoàng và Mạc phủ.

Hàng năm, lịch hoa anh đào nở sẽ được thông báo sau khi 5-6 cây biểu mẫu ở các vùng bắt đầu nở. Ở Tokyo, người ta lấy những cây anh đào ở đền Yasukuni làm mốc. Trong thời chiến, hình ảnh hoa anh đào rụng xuống tượng trưng cho sự hi sinh của người lính. Với họ, hoa anh đào nở hàng năm ở đền Yasukuni gợi nhớ hình ảnh những người lính tử trận được thờ tại đây.

パスポートと皇室では「菊」の御紋は違う

皇室が使用する菊の紋は「菊の御紋」と呼ばれています。パスポートの菊と菊の御紋はそっくりなようで、じつは違うデザイン。

パスポートの菊は「六一重表菊」、菊の御紋は「十六八重表菊」。菊の御紋は花弁と花弁の間に、さらに花弁が見えます

Mẫu hoa cúc in trên hộ chiếu khác với biểu tượng "hoa cúc" trong Hoàng thất.

Mẫu hoa cúc được Hoàng gia sử dụng là "kiku no gomon". Biểu tượng này trông có vẻ giống hình hoa cúc in trên hộ chiếu, nhưng thực tế hai mẫu này được thiết kế khác nhau.

Hoa cúc in trên hộ chiếu là "juroku hitoe omotekiku" (hình ảnh mặt bông cúc đơn 16 cánh), còn kikuno gomon là "juroku yae omotekiku" (hình ảnh mặt hoa cúc 16 cánh xếp chồng lên nhau). Ở kikuno gomon, ta sẽ thấy những cánh hoa đan xen nhau.

春の桜と秋の菊、どちらも日本を象徴し、日本人に愛されている花であることに間違いはないでしょう。

Cả hoa anh đào mùa xuân và hoa cúc mùa thu đều là biểu tượng của đất nước mặt trời mọc, đồng thời cũng là 2 loài hoa được người dân xứ Phù Tang yêu thích.

Từ vựng:

---

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
( <https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/> )

ゆかり: Duyên phận

靖国神社 (やすくにじんじゃ) : đền Yasukuni

戊辰戦争 (ぼしんせんそう) : cuộc chiến Boshin ( hay còn gọi là chiến tranh Mậu Tuất, là cuộc nội chiến Nhật Bản năm 1868-1869 nổ ra giữa Hoàng gia và Mạc phủ)

弔う (とむらう): tiếc thương, tưởng nhớ

標本 (ひょうほん) : biểu mẫu, vật mẫu.

まつる: thờ phụng

菊の紋 (きくのもん) : mẫu hoa cúc

十六一重表菊 (じゅうろくひとえおもてきく): hình ảnh mặt hoa cúc 16 cánh

十六八重表菊 (じゅうろくやえおもてきく): hình ảnh 2 mặt hoa cúc 16 cánh xếp chồng đan xen nhau

花卉 (はなびら): cánh hoa

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadb>



**声が大きい人の心理にはどんな思いがあるの？**

## **BẠN CÓ SUY NGHĨ GÌ VỀ TÂM LÝ CỦA NHỮNG NGƯỜI NÓI TO?**

Người dịch: Nguyễn Thành (<https://www.facebook.com/tuanthanh.nguyen.9693001/>)

Link bài báo:

[https://www.workport.co.jp/plus/articles/2106?fbclid=IwAR2u5g6188s-IJ06NkLuHqdXQvsIwm3PqhnEin-zuhx1jMEpN\\_94Nz565C4](https://www.workport.co.jp/plus/articles/2106?fbclid=IwAR2u5g6188s-IJ06NkLuHqdXQvsIwm3PqhnEin-zuhx1jMEpN_94Nz565C4)

遠くにいても何を話しているのかわかってしまうくらい、周囲にお構いなしに話し続ける声の大きい人。もう少しボリュームを下げて話してもらいたいのですが、言い出しにくいものですよ。声の大きい人の心理には、悩みや相手に向けての思いが隠されています。それでは、気になる心理をお話ししましょう。

Người nói chuyện lớn tiếng tiếp tục câu chuyện của mình mà không quan tâm xung quanh, đến mức dù ở xa chúng ta vẫn có thể biết anh ta đang nói gì. Chúng ta cũng muốn yêu cầu anh ta hạ giọng xuống 1 chút nhưng thật sự rất khó để nói ra. Trong tâm lý người nói chuyện lớn tiếng luôn ẩn chứa nỗi lo sợ và những suy nghĩ về người khác. Chúng ta hãy cùng bàn luận về vấn đề tâm lý mà bạn quan tâm nhé.

**話を聞いて欲しいから**

**Vì muốn người khác nghe chuyện của mình**



声が大きい時の心理は、これだけは聞き逃さないで欲しいとの思いがあります。大事な話をしているも小さすぎると、周囲の雑音にかき消されてしまう心配も。聞いてもらいたい気持ちが高まると声が大きいい心理になり、大きさによって周囲の態度も変わり心を動かされる人もいます。

Tâm lý chung của những người nói chuyện lớn tiếng đều có suy nghĩ là dùng tiếng nói của mình khiến người khác không bỏ lỡ câu chuyện. Cũng 1 phần vì lo sợ rằng chuyện quan trọng nếu nói bé quá sẽ bị tạp âm xung quanh át đi không ai nghe thấy gì. Càng muốn được người khác lắng nghe thì họ lại càng có xu hướng nói to hơn, và việc nói to của họ có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và làm thay đổi thái độ của những người xung quanh.

何度も念を押すかのように、同じことを繰り返し話す人もいますが、伝えたい部分を主張する時にも声の大きさが変わるもの。相手を思いやる気持ちや、意思を伝える思いの強さが繋がっているのです。自分でも気づかずに話に夢中になると声が大きくなっていることも。盛り上がってしまうと、聞くだけでなく自分の話も聞いて欲しい気持ちになりますが、場所を考えて音量も気に掛けるともっと楽しい時間を過ごせるでしょう。

Có người lặp đi lặp lại cùng 1 nội dung rất nhiều lần, và họ thay đổi âm lượng giọng nói khi nhấn mạnh điều mình muốn truyền tải. Những suy nghĩ dành cho đối phương và sức mạnh của những cảm xúc truyền tải ý chí có mối liên hệ với nhau. Dù bản thân không nhận ra nhưng trong lúc mải mê nói chuyện giọng nói sẽ lớn dần lên. Khi có hứng thú thì không chỉ dừng lại ở việc nghe chuyện của đối phương nữa mà họ cũng rất muốn đối phương lắng nghe câu chuyện của mình. Vậy nên, nếu chú ý hơn đến địa điểm gặp gỡ và giọng nói của mình thì sẽ khiến đối phương có khoảng thời gian vui vẻ hơn.

## 自慢したい

### Thích khoe khoang

誰かに自慢したくなると、聞いてもらいたくて声大きい心理に。良い出来事は、大勢の人と共有したい気持ちになりますよね。声を大にして叫びたくなるくらいに、今起きている幸せを話したいのです。自慢しているとなんとなく気分が良くなり、もっと羨ましいと思われたい衝動に。目立つ行動がエスカレートしながら、声大きい心理状態になる人もいます。

Khi muốn khoe khoang với ai đó thì thường có tâm lý muốn nói to hơn để được người đó lắng nghe. Điểm tốt ở đây có lẽ là muốn chia sẻ câu chuyện với nhiều người. Tôi muốn kể đến mức muốn hét lên thật to về niềm hạnh phúc của tôi ngay lúc này. Một chút khoe khoang cũng khiến cảm xúc tốt hơn và dẫn đến cảm xúc nhất thời muốn được ghen tị. Có những người khi tần suất hành động tạo sự chú ý lớn dần lên thì cũng đồng thời nảy sinh trạng thái tâm lý thích nói to.

自慢する度に自信がつき、態度や音量に強さとなって影響を与えます。緊張していつもより声のトーンが上がると、お腹に力が入り大きな声が出てしまう場合も。もっと自分を見てもらいたくて欲を抱き、好きな人や異性にも自分をアピールする時に声が大きくなるでしょう。

Khi con người muốn khoe khoang thì thường kèm theo sự tự tin, thái độ và giọng nói trở nên cứng rắn và tạo ra sức ảnh hưởng. Cũng có những trường hợp căng thẳng quá mà tông

giọng lớn hơn bình thường, lực dồn vào bụng dẫn đến giọng nói phát ra sẽ lớn. Khi muốn người khác phải nhìn mình hay khi hấp dẫn người mình thích hoặc bạn khác giới thì giọng nói cũng lớn hơn.

## **癖で大声に**

### **Nói to là thói quen**

大声を出す仕事やスポーツをしていると、習慣で声大きい心理に。日頃から声を大きく出す意識を持ちながら過ごすと、自分の音量に気付かないものです。笑顔で話す姿は好印象ですが、状況や話題によって困ってしまい周りが指摘する場面も。相手の声大きい時にも、つられて大きな声を出してしまい、会話が周囲に筒抜けだったという経験もありますよね。

Khi làm những công việc cần phải nói to hay chơi thể thao, thường con người có tâm lý hình thành thói quen nói to. Nếu trải qua quãng thời gian thường xuyên ý thức rằng mình phải nói to thì dần dần tự nhiên giọng nói cũng sẽ to hơn. Nói chuyện với gương mặt tươi cười sẽ tạo ấn tượng tốt nhưng cũng có trường hợp khiến người xung quanh cảm thấy khó xử. Tôi đã từng trải qua việc đối phương nói to khiến mình cũng phải gồng mình lên để nói to, và như vậy nội dung cuộc trò chuyện sẽ bị lộ ra bên ngoài.

意識をしても、話に夢中になっていくと音量を調節するのは難しく、いつもの大ききで話してしまうのです。悪気がないのですが、周りから冷たい視線を浴びる機会もあるでしょう。何事にも真面目に向き合うところがあり、切り替えるのが不器用な面も。声大きいと指摘されると心理的に参ってしまいますが、相手と同じくらいの音量を意識すると、どれくらいの音量で話せばいいのかを知るコツになるでしょう。

Dù luôn có ý thức chú ý nhưng khi đang say mê nói chuyện thì thật khó để điều chỉnh giọng nói, dẫn đến nói quá to. Dù không có ý xấu nhưng sẽ tạo cơ hội cho những ánh mắt gièm pha từ mọi người xung quanh. Nnnnnmmn. Có khi bạn bị nói rằng bạn là người nói to nhưng có một bí quyết là hãy luôn ý thức được việc giữ cho âm lượng giọng nói ngang tầm với đối phương thì lúc đó bạn sẽ biết nên nói với âm lượng thế nào là vừa đủ.

## **感情が高ぶっている**

### **Tình cảm quá lớn**

注意をする時や怒りが収まらなくなると、声大きい心理になります。感情が抑えられないと、口調もいつもと違って早口でキツイ言葉を発することも。威嚇した態度は相手に伝わりやすく、その場の上下関係にも影響していくでしょう。

Khi bạn nhắc nhở người khác hay khi không kiểm soát được cơn giận giọng nói cũng có xu hướng to lên. Cũng có lúc không kìm nén được cảm xúc dẫn đến âm điệu khác với mọi khi, bạn sẽ nói nhanh hơn và thốt ra những lời khó nghe. Bạn dễ truyền tải đến đối phương một thái độ hăm dọa, trong trường hợp này sẽ ảnh hưởng đến mối quan hệ trên dưới.

怒りを伝える手段として、相手に怖いと思わせる方法に声の大きさを利用する場合がありますが、興奮した状態の時にも声大きい心理が起こります。普段は自分の感情をコントロール出来ても、感情が高ぶった時は自分でも訳がわからない状態に。あれもこれもと感情が溢れてきて、吐き出しながら落ち着

きを取り戻そうとしています。頭の中が真っ白になる人もいますので、必要以上のことを言わないように聞き役に徹すると険しい表情が柔らかくなっていくでしょう。

Có trường hợp nói to để truyền tải cảm xúc giận dữ làm cho đối phương thấy sợ hãi nhưng những lúc hưng phấn cũng có xu hướng nói to hơn. Thông thường dù có kiểm soát được cảm xúc của bản thân thì khi cảm xúc dâng cao vẫn sẽ rơi vào trạng thái mà bản thân cũng không hiểu nổi. Nhiều khi ngập tràn những cảm xúc vu vơ, nói ra lại lấy được sự bình tĩnh. Vì cũng có người trong đầu hoàn toàn trống rỗng nếu luôn đóng vai trò là người lắng nghe mà không nói ra những điều trên có lẽ sẽ làm dịu đi tình thế căng thẳng.

## 余裕がなくて

### Không có tâm trạng

気持ちに余裕がない時に話し掛けられると、声の大きい心理が芽生えます。逆ギレのような態度に見えるため、その場の空気が凍りつく時もあるでしょう。指摘されたくないことを周りから言われると、イラッとした気持ちになるもの。わかっているのに言葉に出されてしまうと、プライドが傷つけられた気分になります。

Nếu bị bắt chuyện khi đang không có tâm trạng thì dễ phát sinh tâm lý nói to. Những lúc như vậy thái độ của bạn trông như phát cáu nên không khí cuộc nói chuyện cũng có khi bị đóng băng lại. Nếu bị mọi người xung quanh chỉ trích thì chắc chắn sẽ là một cảm xúc không hề dễ chịu chút nào. Nếu diễn đạt bằng ngôn từ để hiểu được cảm xúc lúc đó thì đó chính là khi lòng tự tôn bị tổn thương.

心に余裕がない時は、周りの言葉を批判的に捉えるため誰の言葉にも耳を傾けたくない状態なのです。

そのため、棘があるような言葉を返してくる時もあり、イライラした雰囲気を出しながら話し掛けにくい態度をとる場合も。接し方に悩みますが、余裕がなさそうな口調や態度の時は、近づかずにそっとしておくことがポイントに。一人の時間を求めている可能性が高いでしょう。

Khi không có tâm trạng thì cũng không muốn nghe và có xu hướng từ chối nghe những ý kiến từ mọi người xung quanh. Vì vậy có khi bạn đáp trả lại bằng những lời nói có gai có nhiều trường hợp tạo nên thái độ độ khó bắt chuyện và bầu không khí ý không thoải mái. Bạn đang băn khoăn lo lắng về cách tiếp xúc với mọi người xung quanh nhưng điều quan trọng là nên tránh xa những khi không có tâm trạng hoặc mặc thái độ không tốt. Những lúc như vậy có lẽ bạn nên ở một mình.

まとめ

声の大きい人の心理は、無意識のうちに大きくなることもあれば、意味があって大声を出している場合があります。自分の意思を伝えたいと思うと、力が入りすぎてしまうのでしょう。あまりにも大きすぎて困る時は、少しだけ離れた位置から話を聞くと音量が気にならない場合も。耐えられない時は、ボリュームを下げて話してもらるように柔らかい言葉を掛けると、相手にもこちらの思いが伝わります。しかし、声の大きいことを悩み続け、誰にも打ち明けられない人も。個性だとプラスに捉えて接していくと、人間関係を良好にする秘訣になるでしょう。

## Tổng kết

Tâm lý của một người ồn ào có thể vô tình lớn tiếng, hoặc cũng có thể có chủ ý làm ồn. Khi bạn muốn truyền đạt chủ ý của mình, có thể năng lượng bạn phát ra hơi nhiều quá. Nếu bạn đang gặp rắc rối vì giọng nói quá to, bạn có thể không lo lắng về âm lượng giọng nói của mình khi nghe câu chuyện ở một khoảng cách đủ xa. Nếu bạn không thể chịu đựng được, hãy giảm âm lượng và dùng những lời lẽ nhẹ nhàng để đối phương có thể nói chuyện với bạn. Tuy nhiên, nếu tiếp tục lo lắng về việc lớn tiếng thì không thể giao tiếp với ai. Nếu bạn coi nó như một điểm cộng và coi nó như một cá thể riêng biệt, nó sẽ là chìa khóa để cải thiện các mối quan hệ giữa con người với nhau.



## 10 CÁCH GIÚP BẠN TĂNG HỨNG KHỞI TRONG CÔNG VIỆC VÀ HỌC TẬP.

Người dịch: Thanh Thuy (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100004543173359>)

Link bài báo: <https://studyhacker.net/tension-up>

「テンション」とは

「テンション」は、本来、「不安」や「緊張」を指す言葉です。しかし、日本では「気持ちが高まっている状態」という意味で一般に広まりました。すごく嬉しい、めちゃくちゃ楽しい、興奮している、元気が出た……など、ポジティブな意味で使われています。

本記事では、「仕事や勉強に対して精力的に取り組んでいる状態」あるいは「仕事・勉強へのやる気に満ちている状態」を指す言葉として「テンションが高い」という表現を用いることにしました。テンションを上げる方法を知り、仕事も勉強も効率的にこなしましょう。

TENSION LÀ GÌ?

"Tension" vốn dĩ chỉ cảm giác "bất an", "căng thẳng", nhưng trong tiếng Nhật, từ này thường được dùng với nghĩa "trạng thái dâng trào cảm xúc", và thường mang nghĩa tích cực như vô cùng vui vẻ, rất phấn khích, tràn đầy sinh lực.

Trong bài viết này, chúng tôi sử dụng "テンションが高い" như 1 từ chỉ "trạng thái dồn hết tinh lực cho công việc/học tập", hay "trạng thái đầy hứng thú với công việc/học tập". Nếu biết cách làm tăng hứng thú, công việc và việc học tập cũng sẽ hiệu quả hơn.

### テンションを上げるメリット

テンションが高いと生産性も上がることは、脳科学的に説明できます。テンションが高い状態だと、脳内に「ドーパミン」という神経伝達物質が分泌されています。ドーパミンは、報酬を期待するときや、快感・喜びを感じる時などに分泌される。脳科学者の澤口氏によると、ドーパミンは、やる気だけでなく思考力や決断力を向上させる効果ももっているのだそう。

つまり、テンションが高い状態だと、脳のパフォーマンスが高い状態で仕事・勉強に取り組めるのです。

### LỢI ÍCH CỦA VIỆC TĂNG HỨNG KHỞI

Có thể giải thích việc tràn đầy hứng khởi sẽ dẫn tới tăng năng suất dựa trên cơ sở khoa học thần kinh. Khi hứng thú tăng cao, não bộ sẽ giải phóng (bài tiết) các chất dẫn truyền thần kinh - dopamine trong não. Các chất dopamine được bài tiết khi con người cảm thấy vui vẻ, sảng khoái, hay những lúc mong đợi phần thưởng, nên nó được gọi là "chất gây mê não bộ". Theo nhà khoa học thần kinh - Sawaguchi, dopamine không chỉ có tác dụng làm tăng hứng khởi mà còn giúp tăng khả năng suy nghĩ và phán đoán.

Tóm lại, trạng thái tràn đầy hứng thú là việc não bộ hoạt động hết công suất, cháy hết mình với công việc/học tập.

### テンションを上げる4つのアプローチ

#### 4 CÁCH TIẾP CẬN ĐỂ LÀM TĂNG HỨNG KHỞI

- ・「身体」からのアプローチ：生活リズムや作業場所などの身体的条件
- ・「経験」によるアプローチ：脳が活性化するような新鮮な経験
- ・「報酬」によるアプローチ：目標をクリアすることで得られる報酬
- ・「イデオモータ」によるアプローチ：脳裏に思い描く成功イメージ

\* Tiếp cận về mặt "thể chất" : các điều kiện về thể chất như nhịp điệu cuộc sống, môi trường làm việc.

\* Tiếp cận bằng "trải nghiệm" : các trải nghiệm mới để kích thích não bộ

- \* Tiếp cận bằng "phần thưởng" : phần thưởng có thể đạt được bằng việc đạt mục tiêu đề ra.
- \* Tiếp cận bằng Ideomotor - ý vận : mường tượng ra viễn cảnh thành công trong tâm trí.

Dưới đây là 10 phương pháp giúp tăng hứng thú.

テンションを上げる方法 1 : 大声を出す

大きな声を出すと脳が刺激され、興奮物質・アドレナリンが分泌されるため、一瞬でテンションを上げられるのだそう。

アドレナリンが分泌されると、気分が盛り上がるばかりでなく、集中力や判断力が増し、筋力が瞬間的に5~7%も向上するといわれている

アドレナリンを分泌させるには、中途半端な発声だと効果がありません、腹の底から絞り出すように全力で叫ぶべきなのだそうです。

## 1. Nói/ hét to

Khi bạn nói to, não bộ sẽ được kích thích, các chất hưng phấn/ tuyến thượng thận được bài tiết, do đó hứng thú sẽ tăng ngay tức khắc.

Khi tuyến thượng thận được bài tiết, bạn không chỉ cảm thấy hưng phấn, mà khả năng tập trung và phán đoán cũng sẽ tăng, sức mạnh thể chất sẽ tăng 5-7% trong chốc lát.

Để tuyến thượng thận bài tiết, thì việc phát ra âm thanh nửa vời sẽ không hiệu quả, mà phải dồn hết sức từ bụng dưới và hét ra.

テンションを上げる方法 2 : 無理にでも笑う

お笑い番組を見て笑うのもいいですし、感情の伴わない「つくり笑い」でもかまいません。とにかく表情筋を動かし、笑顔を浮かべることが大切なのです。

脳は「入力」よりも「出力」を重視するのだそう。「笑顔」をつくると、その出力に見合った感情 (= 楽しさ) が生まれ、自然と愉快的気持ちになってくるということです。つまり、「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなってくる」というわけですね。

170 人の被験者に「無表情」「つくり笑い」「心から出た本物の笑顔」の 3 種類の表情をさせ、ストレス度合いを測ったところ、「つくり笑い」と「本物の笑顔」の場合に心拍数が低下し、ストレス度合いが下がったそうです。

## 2. Dù khó khăn cũng luôn mỉm cười

Có thể tạo ra tiếng cười bằng việc xem các chương trình hài hước, hoặc cười gượng không theo cảm xúc. Dù sao đi nữa, vận động cơ mặt và nở nụ cười là rất quan trọng.

Não bộ chú trọng việc output (đầu ra) hơn input (đầu vào). Khi nở nụ cười, sẽ tạo ra cảm giác phù hợp với đầu ra đó (chính là niềm vui), đó là cảm giác tự nhiên và thoải mái. Nói cách khác, không phải "vì vui mà cười" mà "vì cười nên mới vui".

Trong 1 cuộc khảo sát, cho 170 người thực hiện trải nghiệm đo mức độ stress khi thực hiện 3 loại biểu cảm "vô cảm", "cười gượng", "cười chân thật", kết quả là, khi "cười gượng" và "cười chân thật", nhịp tim giảm, và độ stress cũng giảm theo.

テンションを上げる方法3 : かわいいものを眺める。

かわいいものを見るといい気分になるのは、ドーパミンが分泌され、脳の報酬系が刺激されるからなの  
だそう。

ただし、かわいいものを長時間見つめすぎていると、仕事や勉強に戻る気が起きなくなってしまうので、  
1分~1分半程度にとどめるのがベストだそう。

## 3. Ngắm nhìn những đồ vật đáng yêu

Việc ngắm những đồ vật đáng yêu sẽ giúp giải phóng chất dopamine, đồng thời kích thích cơ chế phần thưởng trong não.

Nhưng ngắm nhìn quá lâu, sẽ khiến bạn khó mà quay lại guồng công việc/ học tập, nên tốt nhất chỉ ngắm nhìn trong vòng 1-1.5 phút.

テンションを上げる方法4 : 身体を動かす

ウォーキングやジョギング、筋トレなど、心地よく感じられる運動であれば何でもかまいません。

運動をすると、活動性を司るノルアドレナリン、意欲や幸福感を司るドーパミン、安心感をもたらすセ  
ロトニンなどの神経伝達物質が分泌されるのだそう。

運動をすると、脳の血流量が増え、脳のエネルギー源であるブドウ糖が多く供給されるため、脳の働き  
を活性化させる効果も期待できます。

## 4. Vận động cơ thể

Bạn có thể vận động nhẹ nhàng thoải mái như đi bộ, chạy bộ, tập luyện cơ...



Khi vận động, các chất dẫn truyền thần kinh như chất noradrenaline - chất điều khiển tính năng hoạt động, chất dopamin - chất điều khiển ham muốn và hạnh phúc, chất serotonin - mang lại cảm giác an tâm, sẽ được giải phóng.

Bên cạnh đó, việc vận động cũng làm tăng lượng máu lưu thông trong não, cung cấp nhiều Glucose - nguồn năng lượng của não bộ, do đó có thể giúp kích thích hoạt động của não bộ.

テンションを上げる方法 5 : コーヒーを飲む

カフェインの興奮作用は 30 分で現れるそう。

ただし、注意点があります。まず、午後 2 時以降はコーヒーを控えること。午後 2 時以降にコーヒーを飲むとカフェインの興奮作用が夜まで残ってしまい、睡眠に悪影響が及びかねないのだとか。

また、試験やプレゼンテーションなど大事なイベントの前にも、コーヒーは避けましょう。カフェインには利尿作用があるため、尿意を催して、イベントに集中できなくなるからです。

## 5. Uống cà phê

Cafein có tác dụng hưng phấn trong 30 phút, nhưng không nên uống sau 2h chiều, vì tác dụng hưng phấn sẽ còn duy trì đến tối, gây ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Ngoài ra, không nên uống cà phê trước các sự kiện quan trọng như thi cử, hoặc thuyết trình, vì cafein có tác dụng lợi tiểu, sẽ khiến bạn mất tập trung.

テンションを上げる方法 6 : 音楽を聴く

好きな曲やアップテンポな音楽を聴くことは、テンションを上げる方法の代表格。

ただし、メールや企画書を書くような「考える仕事」のときは、作業効率が落ちる恐れがあるのだそう。脳の情報処理能力の一部が音楽に割かれてしまうため、脳のパフォーマンスが低下するのです。

音楽によって集中力が少し低下してしまうかもしれませんが、作業中の苦痛を減らし、やる気を維持することには役立つというわけ。

## 6. Nghe nhạc

Việc nghe các ca khúc yêu thích giúp tăng hứng thú làm việc.

Tuy nhiên, không nên nghe nhạc khi làm các công việc phải "dùng não" như viết mail, lập kế hoạch, vì có thể làm giảm hiệu suất công việc.

Mặt khác, âm nhạc khiến 1 phần khả năng xử lý thông tin trong não bộ bị phân tán, dẫn đến giảm cơ chế hoạt động của não.

Tuy âm nhạc làm giảm 1 chút khả năng tập trung, nhưng lại giúp giảm phiền não trong công việc, và giúp duy trì hứng thú.

テンションを上げる方法 7 : とにかく手を動かす

「手を動かしているうちになぜか熱中していく」という現象が、作業興奮です。

## 7. Bằng mọi cách hãy cử động tay

Hiện tượng "không hiểu sao có thể lấy lại sự tập trung trong lúc cử động tay" chính là 1 cách "sốc lại tinh thần"

テンションを上げる方法 8 : 報酬を用意する

「報酬への期待感」を感じると、ドーパミンが分泌され、やる気が出るのだそう。たしかに、「今日の仕事が終わったら飲みに行けるぞ!」「資格試験に合格したら昇進できるぞ!」など、近い将来得られるであろうご褒美を想像すると、テンションが上がりますよね。

## 8. Chuẩn bị phần thưởng

Cảm giác mong chờ phần thưởng cũng giúp giải phóng chất dopamine và làm tăng hứng thú. Khi bạn mường tượng về những phần thưởng mình sắp đạt được như là "hôm nay xong việc mình sẽ đi nhậu", "đỗ kì thi này mình sẽ thăng chức" (ô zê), chắc chắn bạn sẽ tràn đầy sinh lực hơn.

テンションを上げる方法 9 : 将来のビジョンを描く

将来の目標を描くという方法でも、テンションを上げることができます。

「35 歳までに年収 1,000 万円になりたい」「結婚して円満な家庭を築きたい」「〇〇の資格をとりたい」「来年、ワーキングホリデーでオーストラリアへ行きたい」など、何でもかまいません。とにかく、自分がワクワクできる目標であることが大切です。

- ・ 現実的な未来を描く
- ・ 悲観的な未来を描く

あえて悲観的な未来を想像することで、自分の望みを知ることができます。

- ・ 楽観的な未来を描く
- ・ やりたいことを 100 個書き出す

## 9. Vẽ ra viễn cảnh tương lai tươi đẹp

Hãy đặt ra mục tiêu cho tương lai, gì cũng được, chẳng hạn như "Mình muốn đạt được thu nhập 1000man/năm trước năm 35 tuổi", "mình muốn kết hôn và xây dựng gia đình hạnh phúc", "năm sau mình muốn đi Úc vào kì nghỉ"... Những mục tiêu khiến mình vui vẻ là rất quan trọng.

\* Vẽ ra tương lai thực tế

\* Vẽ ra tương lai bi quan

Nếu bạn dám vẽ ra những viễn cảnh tồi tệ cho mình, bạn sẽ kì vọng bản thân nhiều hơn.

\*Vẽ ra tương lai lạc quan

\*Viết ra 100 việc muốn làm

(Ví dụ 100 việc muốn làm sau khi hết dịch Corona)

テンションを上げる方法 10 : 「できたことノート」をつける

日常にあふれるポジティブな要素に気づく方法をご紹介します。

一日の終わりに、「その日できたこと」を振り返ってノートに書くというものです。

これだけのことを続ければ、物事のポジティブな面に目を向ける習慣が自然と身につき、自己肯定感や幸福感を高める効果が期待できます。

## 10. Ghi lại những việc đã hoàn thành

Lưu ý những yếu tố tích cực trong cuộc sống thường ngày để tăng hứng khởi.

Cuối mỗi ngày, viết vào sổ lập đi lập lại "mình đã hoàn thành công việc ngày hôm đó".

Nếu duy trì việc này, tự nhiên bản thân sẽ tạo được thói quen chú ý tới mặt tích cực của các sự vật sự việc, từ đó giúp nâng cao năng lực đánh giá của bản thân và cảm giác hạnh phúc.

Từ vựng:

生産性(せいさんせい): năng suất

興奮物質(こうふんぶっしつ): chất gây hưng phấn

分泌する(ぶんぴする): bài tiết/ giải phóng

中途半端な(とちゅうはんぱ): giữa chừng, nửa vời

つくり笑い: cười gượng

愉快的(ゆかい) : vui vẻ, thoải mái, khoái lạc

報酬系(ほうしゅうけい) : cơ chế phần thưởng

利尿作用(りにょうさよう): tác dụng lợi tiểu

尿意(にょうい) : buồn tiểu

作業効率(さぎょうこうりつ): hiệu suất công việc/ hiệu suất làm việc

作業興奮(さぎょうこうふん) : ở đây mình dịch là sốc lại tinh thần

(作業興奮とは、心理学者クレペリンが提唱した「やる気がない状態でも、いったん行動を始めると、やる気が出て簡単に継続できるようになる心理現象のこと」)

脳のパフォーマンス: sự hoạt động của não bộ

褒美(ほうび): phần thưởng

自己肯定感(じここうていかん): năng lực đánh giá của bản thân

(自己肯定感 (じここうていかん) とは、自らの在り方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する)





Nagai Ran: Phiên dịch viên Nhật-Việt chuyên nghiệp với 30 năm kinh nghiệm

**NHỮNG SUY NGHĨ CỦA MỘT PHIÊN DỊCH VIÊN TIẾNG VIỆT  
VỀ THỊ TRƯỜNG PHIÊN DỊCH NHẬT - VIỆT**

## ベトナム語通訳者が考えること【通訳の現場から】

# NHỮNG SUY NGHĨ CỦA MỘT PHIÊN DỊCH VIÊN TIẾNG VIỆT

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài viết:

[https://thbook.simul.co.jp/entry/2020/genba2?fbclid=IwAR23DzxEe-FnQq3jdC8LX3SQSK9oxm\\_kFpz6K6YxEgy0F7m7Pa3F9gzqrpc](https://thbook.simul.co.jp/entry/2020/genba2?fbclid=IwAR23DzxEe-FnQq3jdC8LX3SQSK9oxm_kFpz6K6YxEgy0F7m7Pa3F9gzqrpc)

私がプロとして通訳の仕事を本格的に始めたのは、十数年前のことでした。

Tôi bắt đầu công việc phiên dịch viên chuyên nghiệp cách đây khoảng mười mấy năm.

最初は大学生の時、ベトナム難民の方々への生活支援の一環として、ボランティア通訳を始めました。

次に、地元の教育委員会からベトナム人も含めた外国籍児童の巡回指導員兼派遣通訳、その傍ら、大学や専門学校でベトナム語と英語の非常勤講師をしていました。

Đầu tiên, khi còn là sinh viên đại học, tôi đã bắt đầu làm phiên dịch viên tình nguyện để hỗ trợ cuộc sống cho người tị nạn Việt Nam. Tiếp theo, tôi làm hướng dẫn viên kiêm phiên dịch viên cho các trẻ em nước ngoài, bao gồm người Việt Nam từ hội đồng giáo dục địa

phương, đồng thời tôi cũng là giáo viên bán thời gian dạy tiếng Anh và tiếng Việt tại các trường đại học và trường dạy nghề.

Pro của thông tin đã được biết, JICA liên quan ODA dự án tại Việt Nam về việc thông tin của tôi được chấp nhận. Sau khi trở về, JICA từ phía Trung tâm Hợp tác Quốc tế (JICE) của họ đã mời tôi tham gia khóa học (chú ý 1) và thông tin của tôi được chấp nhận. Tôi đã được mời tham gia khóa học của JICE với tư cách là người phiên dịch tiếng Việt thứ 3. Tôi tiếp tục làm giáo viên tiếng Anh tại các trường đại học và trường nghề, nhưng cũng dần dần tham gia vào công việc phiên dịch chuyên nghiệp. Từ khi đảm nhiệm công việc đó tới nay, tôi luôn nhận được rất nhiều yêu cầu phiên dịch, bận bịu khắp nơi.

Lý do tôi trở thành một phiên dịch chuyên nghiệp đó là khi tôi nhận được lời yêu cầu trở thành phiên dịch viên tháp tùng sang Việt Nam cho một dự án ODA liên quan đến JICA. Ngay khi về nước, tôi được JICA mời đăng ký làm giám sát đào tạo và phiên dịch tại trung tâm hợp tác quốc tế, tôi đã đăng ký và trở thành giám sát đào tạo tiếng Việt thứ 3 của JICE. Tôi vẫn tiếp tục làm giáo viên tiếng Anh tại các trường đại học và trường nghề, nhưng cũng dần dần tham gia vào công việc phiên dịch chuyên nghiệp. Từ khi đảm nhiệm công việc đó tới nay, tôi luôn nhận được rất nhiều yêu cầu phiên dịch, bận bịu khắp nơi.

Đầu tiên, Việt Nam thiếu nhân tài nói tiếng Việt nên ngày nào cũng bận rộn, nhưng ngay cả bây giờ khi mà có rất nhiều người đăng ký làm phiên dịch viên tiếng Việt, tình trạng bận rộn đó vẫn không chút thay đổi. Như tôi sẽ giải thích ở phần sau, tôi cho rằng xu hướng này sẽ tiếp tục trong thời gian tới.

Đầu tiên, Việt Nam thiếu nhân tài nói tiếng Việt nên ngày nào cũng bận rộn, nhưng ngay cả bây giờ khi mà có rất nhiều người đăng ký làm phiên dịch viên tiếng Việt, tình trạng bận rộn đó vẫn không chút thay đổi. Như tôi sẽ giải thích ở phần sau, tôi cho rằng xu hướng này sẽ tiếp tục trong thời gian tới.

Việt Nam là một trong những nước thân Nhật trong số các nước châu Á. Người Việt Nam ngưỡng mộ nước Nhật, tin tưởng con người Nhật. Tôi không nắm rõ hoạt động của các doanh nghiệp Nhật tại Việt Nam nên sẽ không đề cập đến, nhưng tôi nghĩ mối quan hệ giữa 2 chính phủ là rất tốt.

Việt Nam là một trong những nước thân Nhật trong số các nước châu Á. Người Việt Nam ngưỡng mộ nước Nhật, tin tưởng con người Nhật. Tôi không nắm rõ hoạt động của các doanh nghiệp Nhật tại Việt Nam nên sẽ không đề cập đến, nhưng tôi nghĩ mối quan hệ giữa 2 chính phủ là rất tốt.

Đầu tiên, Việt Nam thiếu nhân tài nói tiếng Việt nên ngày nào cũng bận rộn, nhưng ngay cả bây giờ khi mà có rất nhiều người đăng ký làm phiên dịch viên tiếng Việt, tình trạng bận rộn đó vẫn không chút thay đổi. Như tôi sẽ giải thích ở phần sau, tôi cho rằng xu hướng này sẽ tiếp tục trong thời gian tới.

Các cuộc hội đàm thương đỉnh được tổ chức hàng năm, và có nhiều dự án như đối thoại chính sách cấp cao, các cuộc gặp giữa hiệp hội doanh nghiệp Nhật Bản và các quan chức chính phủ Việt Nam. Ngoài văn phòng chính phủ trung ương, tôi cũng nhận được nhiều yêu cầu phiên dịch từ giao lưu liên vùng hay là dự án tiếp nhận thực tập sinh Việt Nam, cảm giác nhân lực (phiên dịch) luôn trong tình trạng thiếu. Đặc biệt, hiện nay, khi nước Nhật bước vào tình trạng già hóa dân số, có vẻ như nhiều chính quyền địa phương đang tiếp nhận các thanh niên Việt Nam.

## 日本人にとって難しいベトナム語の発音

### Với người Nhật khó nhất là phát âm tiếng Việt

ベトナム語は文法的には簡単ですが、発音は難しいとよく言われます。また、困ったことに、標準語は決まっています。デ・ファクト的な（事実上）標準語は北部のベトナム語と思いがちですが、実際、それぞれの中部的南部的な発音の標準語も併存しているように思います。その表れは中部地方、南部地方のテレビ局のニュースキャスターや番組のアナウンサー等の読み上げる発音を聞くとわかります。

Tiếng Việt được cho là một ngôn ngữ dễ về mặt ngữ pháp nhưng lại khó về mặt phát âm. Với cả thêm một khó khăn nữa là không có "ngôn ngữ chuẩn". Trên thực tế mọi người thường cho rằng tiếng miền Bắc Việt Nam là "ngôn ngữ chuẩn", nhưng thực tế, tôi nghĩ rằng ngôn ngữ chuẩn của mỗi cách phát âm ở miền Trung, miền Nam cũng tồn tại. Điều này được biểu hiện khi bạn nghe cách phát âm của các phát thanh viên, người dẫn chương trình của các đài truyền hình khu vực miền Trung và miền Nam.

日本はどここの地方に行っても、ニュースでは同じ日本語が聞かれますが、ベトナムでは違います。日本人の通訳者からは「日本では北部の発音でベトナム語を習うけれど、通訳の現場で北部と違う発音に出くわすとなかなか聞き取れない」とよく相談をされました。

Ở Nhật Bản, bất kể bạn đi tới đâu, bạn cũng nghe thấy những bản tin với tiếng Nhật giống nhau, nhưng ở Việt Nam thì không. Tôi thường được nghe những ý kiến như sau từ các phiên dịch viên người Nhật: "Ở Nhật tôi học tiếng Việt với phát âm kiểu miền Bắc, nhưng tại chỗ thông dịch, nếu gặp cách phát âm khác kiểu miền Bắc là tôi khó mà nghe hiểu được"

仕事としての通訳者でも時には聞き取れないのに、ましてベトナム語を勉強中の一般の日本人はもっと困ると思います。言葉自体はあまり変わらないのですが、発音によっては別の意味と誤解されてしまうからです。発音等にお困りで通訳業務に支障をきたすのであれば、業務確定になった時点で、まだ詳細情報がなくても案件名からリサーチし、どこの会社か、その会社の本社あるいは支社などの場所（北部か中部か南部かなど）を早めに調べ、youtube 等でその地方についての動画にアクセスし、発音に聞きなれるための練習も良いでしょう。もちろんこの方法だけではないですが、参考例として紹介します。

Ngay cả tôi khi làm công việc phiên dịch cũng đôi khi không nghe hiểu được, nữa là đối với người Nhật bình thường đang học tiếng Việt thì lại càng khó khăn. Bản thân các từ không khác nhau lắm, nhưng tùy vào cách phát âm thì có thể hiểu sai sang nghĩa khác. Nếu bạn gặp khó khăn với phát âm và điều đó làm cản trở công việc phiên dịch thì khi nhận việc, cho dù thông tin cụ thể chưa rõ ràng, hãy nghiên cứu từ tên dự án, tìm hiểu công ty, trụ sở chính hoặc văn phòng chi nhánh của công ty đó. vv...Bạn cũng nên kiểm tra, sớm xác nhận địa điểm ở vùng nào (Bắc, Trung, Nam), sau đó lên youtube và xem các video về vùng miền đó để làm quen cách phát âm. Tất nhiên đây không phải là phương pháp duy nhất nhưng tôi giới thiệu ở đây như là một ví dụ tham khảo.

## 同時通訳のコツとは

### Bí quyết phiên dịch đồng thời

この数年間、もっぱら同時通訳かウispアリング業務の依頼が多かったおかげで準備作業を除いて、特に苦勞はしていません。英語やフランス語などと違って、ベトナム語をはじめその他の言語に関する通訳講座などはめったにありません。通訳者養成コースでもあまりないか全くないように思います。あったとしても、指導の方がほとんど現場で一緒になったことがないため、果たして、どこまでのご経験があるか少し疑問を持っています。

ウispアリングとは、同時通訳と同じく、通訳者が話し手の発言を聞きながらほぼ同時に通訳しますが、同時通訳と違う点はマイクで通訳をするのではなく、聞き手の耳元でささやくように通訳するという点です。

Trong vài năm gần đây, tôi không gặp khó khăn gì đặc biệt ngoại trừ công việc chuẩn bị, nhờ vào số lượng lớn các yêu cầu về công việc phiên dịch đồng thời hoặc "Dịch nói thầm". Không giống như tiếng Anh, tiếng Pháp, các khóa học phiên dịch về tiếng Việt và các ngôn ngữ khác hiếm hơn. Tôi cho rằng có rất ít hoặc gần như không có các khóa đào tạo phiên dịch viên. Ngay cả khi có, tôi cũng nghi ngờ số năm kinh nghiệm của những người đứng lớp hướng dẫn, vì tôi gần như không gặp ai làm cùng trong thực tế công việc của mình.

"Dịch nói thầm" tương tự như phiên dịch đồng thời, trong đó phiên dịch viên sẽ vừa nghe phát ngôn của người nói vừa thông dịch gần như cùng một lúc. Nhưng điểm khác biệt so với phiên dịch đồng thời là thay vì phiên dịch bằng micro, phiên dịch viên nói thầm vào tai người nghe. (Giống như là khi 2 lãnh đạo đất nước gặp nhau thì mỗi bên đều có 2 phiên dịch, 2 người này không nói qua micro mà nói trực tiếp tới các vị lãnh đạo ngồi cạnh)

同時通訳の依頼があまりなかった時代に、逐次の経験を生かし、独学の方法で同時通訳を何とか凌いでいました。十数年前当時、市販の録音機をかけ、NHKのニュースを見ながらテレビの音を小さくしてニュースキャスターの言葉を追いかけるように練習しました。まず、口の速さを練習し、ある程度追いつ



けそうになった時点で録音機を再生し、自分が発した通訳内容を確認したりしましたが、結構大変でした。というのは、練習しても試す案件が少なかったため、良くできたと思ったところ、またそのコツを忘れてまたやり直しなどその繰り返しで、なかなか上達できませんでした。その後、同時通訳業務の案件が多くなるにつれ、経験を積み、いつの間にか機械的に同時通訳を行えるようになりました。やはり、ベトナム語の同時通訳とは「経験学」だと感じました。

Thời kỳ khi các yêu cầu phiên dịch đồng thời chưa nhiều, tôi đã áp dụng những kinh nghiệm từ dịch đuổi, và vượt qua trở ngại phiên dịch đồng thời bằng phương pháp tự học của mình. Cách đây chục năm, tôi đã mua và sử dụng một máy ghi âm, luyện tập bằng cách thực hành nói đuổi theo lời của phát thanh viên khi xem bản tin NHK và giảm âm lượng TV lại. Đầu tiên, luyện tập tốc độ của miệng, khi đã bắt kịp đến một mức độ nào đó, tôi phát lại máy ghi âm, kiểm tra lại nội dung phiên dịch do mình nói, khá là khó. Tuy rằng luyện tập như vậy nhưng do các dự án để thử sức cũng không nhiều, khi tôi nghĩ rằng mình đã làm tốt, nhưng rồi lại quên đi bí quyết, lại làm lại, cứ thế mãi mà chưa giỏi lên được. Sau đó, khi số lượng các dự án dịch đồng thời tăng lên, tôi đã có kinh nghiệm, chẳng biết từ khi nào mà mình đã có thể dịch đồng thời như một cái máy. Đúng là, tôi cảm thấy việc phiên dịch đồng thời tiếng Việt chính là cần "kinh nghiệm".

同時通訳のコツをつかみはじめ、パフォーマンスが良くなってきたところ、今度はその業務に臨む現場で、どのようにして現場での緊張感を抑えるかという工夫の苦勞が始まります。自分にとって、逐次通訳も同じですが、現場の緊張感は並大抵ではありません。

Khi tôi bắt đầu quen với việc thông dịch đồng thời và hiệu suất cũng được cải thiện tốt hơn, tôi bắt đầu đấu tranh để tìm ra cách giảm bớt sự căng thẳng trong lĩnh vực này khi đang làm việc. Đối với tôi, việc này cũng giống như dịch đuổi, nhưng sự căng thẳng ở địa điểm phiên dịch là không bình thường.

だいぶ前の話ですが、首脳会談や政府のハイレベル会談の現場では、手足が震え、冷や汗を多くかいていました。当時の私は、この仕事による緊張感から、心臓を悪くし短命になるのではと怯んでしまい、元の言語講師の仕事に戻ろうかと悩みました。

Đây là một câu chuyện từ khá lâu trước kia, tại các buổi họp cấp cao của chính phủ hay họp giữa các nguyên thủ, chân tay tôi run lên, mồ hôi nhễ nhại. Lúc đó tôi sợ cảm giác căng thẳng do công việc gây ra sẽ ảnh hưởng xấu đến tim rồi rút ngắn tuổi thọ của mình mất, và tôi lo nghĩ về việc quay trở lại công việc ban đầu là giảng viên ngoại ngữ.

幸いにして、年を取っていくに連れ、この 10 年は慣れてきましたのでかなり楽になりました。昔、現場を臨む時に、私はカトリック信者なので、まず神様に力をくださいと祈った後、甘いのだあめを舐めていました。最近はずいぶん緊張を感じる業務もあるので（例えば直前になっても原稿がない、あるいは、

原稿の差し替えが発生するような現場) 好きなアロマオイルを持ち歩き、その場で香りをかいで気持ちを落ち着かせます。

May mắn thay, khi nhiều tuổi hơn, trong 10 năm qua tôi đã quen dần với nó và thấy dễ dàng hơn rất nhiều. Trước kia, khi đến chỗ phiên dịch, do tôi là một người theo đạo Công giáo nên tôi trước tiên cầu xin quyền năng từ chúa và rồi ngâm một viên kẹo ngọt. Gần đây cũng đôi khi có những công việc căng thẳng (ví dụ như không có bản thảo trước đó, hoặc là phát sinh bản thảo thay thế), khi đó tôi mang theo dầu thơm với mùi mình thích và cảm nhận mùi hương đó tại chỗ để làm mình bình tĩnh trở lại.

パフォーマンスを良くするためには、やはり日々の自分流の勉強しかないと思います。自分流の勉強を紹介しますと、興味というアンテナを常に張って、時事的、新しい言葉、気になる新聞記事、ニュースに流す話に出会うとすぐ調べ、メモをとり、リサーチするなどということです。自分のキーワードはケチャップ (catch up) です。こうやって、知識が豊富になり、視野も広がり、資料に全くないときに出る話やアドリブがあっても、その場で対応できるようになります。時間がない中で、普段からいかに多くの情報を吸収するかが大切です。電子新聞を含め、読む時間がない時は見出しだけをチェックしたり、食事を準備しながらニュースで聞いて気になった言葉や話をメモし、後で簡単にリサーチしておくのが良いと思います。通訳の仕事は、自分の造語ですが、「勉強職」だと感じます。ある程度知識を身に付けば、自信につながり、緊張感も緩和し、積み重ねた経験で通訳の準備作業の時間はだいぶ省けます。

Để cải thiện hiệu suất làm việc, tôi nghĩ chỉ còn cách hàng ngày học tập theo phương pháp của mình. Tôi xin giới thiệu cách học của bản thân, đó là luôn chú ý lắng nghe và ngay khi bắt gặp những chủ đề thời sự, những từ mới, những bài báo hay, những câu chuyện được phát trên bản tin, tôi liền nghiên cứu, ghi chép, tìm hiểu v.v. .. Từ khóa yêu thích của tôi là "Bắt kịp" (catch up) . Bằng cách này, bạn có thể làm giàu tri thức của mình, mở rộng tầm nhìn và có thể trả lời ngay lập tức ngay cả khi có những chuyện hoàn toàn không được ghi trong tài liệu hay là phải ứng biến. Điều quan trọng là phải hấp thụ nhiều thông tin hơn bình thường nếu mà bạn không có nhiều thời gian. Khi bạn không có thời gian để đọc, kể cả báo điện tử, ít ra cũng nên đọc tiêu đề bài báo, vừa chuẩn bị bữa ăn, vừa nghe thời sự, nếu có từ nào hoặc câu chuyện nào đáng chú ý thì ghi chép lại để sau đó tìm hiểu. Công việc phiên dịch là "việc tạo ra từ vựng của bản thân", là "công việc học tập". Với một lượng kiến thức nhất định bạn sẽ có được sự tự tin, làm giảm căng thẳng , kinh nghiệm tích lũy được sẽ giúp bạn tiết kiệm được nhiều thời gian chuẩn bị cho việc phiên dịch.

## ベトナム語通訳マーケットの展望

### Triển vọng của thị trường Việt Nam

ベトナム語のマーケットを振り返ってみると、30年の年月を経た今でも常に需要が高いと改めて感じています。司法関係をはじめ、JICA 研修コース、企業や政府の事業、技能実習生事業など、あらゆる場所で通訳者や翻訳者が必要とされています。

Nhìn lại thị trường Việt Nam, dù sau 30 năm, tôi thấy nhu cầu vẫn rất cao. Thông dịch viên và biên dịch viên cần thiết ở mọi nơi, bao gồm tư pháp, các khóa đào tạo của JICA, các dự án của công ty và chính phủ, các dự án về thực tập sinh.

今後、ベトナム語のマーケットがまだまだ需要が高いと見る理由の一つは、金融、ICT 等の分野を除き、トップの方々は英語がまだできないケースが多いと感じるためです。今の大臣、副大臣の年齢が平均 40 代後半から 50 代後半ですが、英語ができる完全な世代交代は後 10 年もかかるのではと見ています。現行制度は定年が 60 歳ですが、事務方はいくら英語で話せてもその次長、局長クラス以上の方々の年齢ですと少なくとも 5、6 年は日本サイドの発言は相変わらず通訳が必要だと思えます。

Một trong những lý do khiến thị trường Việt Nam vẫn có nhu cầu cao trong tương lai đó là, ngoại trừ các ngành về tài chính, CNTT, tôi có cảm giác còn nhiều trường hợp những người đầu chưa nói được tiếng Anh. Hiện nay độ tuổi trung bình của các bộ trưởng, phó bộ trưởng là từ cuối 40 đến cuối 50, nhưng tôi thấy để chuyển mình hoàn toàn sang một thế hệ sử dụng được tiếng Anh cũng phải mất 10 năm nữa. Hệ thống hiện nay có độ tuổi về hưu là 60, nhưng dù nhân viên văn thư có thể nói tiếng Anh đến đâu, nếu tuổi từ phó giám đốc, giám đốc trở lên thì tôi nghĩ ít nhất từ 5-6 năm phía Nhật Bản vẫn cần phiên dịch.

企業のニーズでも、ベトナム側の日越通訳者が同行されても、あらゆる分野が未発展のベトナムでは、日本側の説明はうまく伝えられず、結局日本のプロ通訳者を依頼してきます。また、技能実習事業においては、ベトナムからの技能実習生をお世話する会社に通訳がいるにもかかわらず、問題発生時は、その通訳を使わないでプロの通訳者を起用することもあります。いただく依頼案件数を見てそのように感じました。

Ngay cả nhu cầu của các doanh nghiệp, phía Việt Nam, cho dù có phiên dịch Việt-Nhật đồng hành đi chẳng nữa, Việt Nam, nơi mọi lĩnh vực còn chưa phát triển, giải thích từ phía Nhật có thể không được truyền tải tốt, cuối cùng, lại vẫn phải nhờ tới phiên dịch chuyên nghiệp của Nhật. Ngoài ra trong lĩnh vực đào tạo thực tập sinh kỹ năng, cho dù phía công ty tiếp nhận tu nghiệp sinh Việt Nam có phiên dịch đi chẳng nữa, khi có vấn đề xảy ra, có thể phải chỉ định phiên dịch riêng chứ không dùng phiên dịch của công ty được. Nhìn từ số lượng các yêu cầu công việc, tôi cảm thấy như vậy.

グーグル通訳機能など AI の機械通訳が増えていますが、最近、会議の現場で実際体験したことを紹介します。ある方がスマートホンの機械通訳を使ったのですが、言葉の壁をどうしても乗り越えることが

できず、日本側もベトナム側もお互い疲れ切って、結局私（=人間通訳）の助けを求めてきたわけです。このように、AIによる機械通訳はまだまだ遠い将来の話だと思っています。

Cho dù số lượng máy thông dịch dùng AI như là Google Translate có đang tăng lên, nhưng tôi muốn giới thiệu những gì tôi đã trải nghiệm tại một hội nghị gần đây. Một vị đã sử dụng phiên dịch bằng điện thoại thông minh, nhưng làm thế nào đi chăng nữa cũng không vượt qua được rào cản ngôn ngữ, cả 2 bên Việt-Nhật đều hết sức mệt mỏi, cuối cùng đã phải nhờ đến sự trợ giúp của phiên dịch từ con người là tôi đây. Do vậy tôi nghĩ rằng phiên dịch sử dụng AI vẫn còn là câu chuyện trong tương lai xa.

## 最後に

### Lời kết

発展途中のベトナムは先進国の日本から学ぶことがまだ多いでしょうし、人口がもうすぐ 1 億人になる大きなマーケットのポテンシャルになるでしょうし、日本企業は中国からベトナムを含めてアセアン諸国に生産拠点をシフトする中で、ベトナム語通訳の活躍の場は潜在的にまだまだたくさんあると思われます。ただ、初期とは違って、発展レベルに合わせて通訳内容がどんどん難しくなりますので、「勉強職」と経験学を生かして頑張っていたきたいです。

今までの経験や苦勞を若い方々に伝え、拡大可能性が高いベトナム語通訳業界に今後も貢献していきたいと思います。

Một nước đang phát triển như Việt Nam sẽ còn nhiều điều cần học hỏi từ một nước phát triển như Nhật Bản, dân số Việt Nam cũng sắp chạm mức 100 triệu người, trở thành một thị trường có tiềm năng to lớn, các công ty Nhật Bản đang chuyển dần các cơ sở sản xuất từ Trung Quốc sang các nước Asean trong đó có Việt Nam, sẽ có nhiều cơ hội cho các phiên dịch viên tiếng Việt đóng một vai trò tích cực. Tuy nhiên, không giống với thời kỳ đầu, đồng hành cùng mức độ phát triển là nội dung phiên dịch cũng ngày càng trở nên khó hơn. Vì vậy tôi mong các bạn sẽ nỗ lực hết mình bằng cách vận dụng tốt nhất "khả năng học tập" và kinh nghiệm của mình.

Tôi muốn truyền lại các kinh nghiệm cũng như những khó khăn của mình cho các bạn trẻ và tiếp tục đóng góp cho ngành phiên dịch tiếng Việt đang có tiềm năng phát triển.

永井蘭（ながいらん）Nagai Ran (Lan?)

ベトナム生まれ。通訳歴 30 年。聖心女子大学を卒業後、米国およびベトナムの大学にて言語学を研究。数多くの教育機関や国際協力機関にてベトナム語および英語の講師を務めるとともに通訳、翻訳に従事。会議通訳者として、首脳会談や閣僚会合を含む政治経済から、原子力発電、最先端技術に関する案件まで通訳実績は豊富かつ多岐にわたる。放送通訳者及び法廷通訳者としても活躍。

Tôi sinh ra tại Việt Nam, với 30 năm kinh nghiệm làm phiên dịch. Sau khi tốt nghiệp đại học nữ sinh Seishin (Thánh Tâm), tôi tiếp tục nghiên cứu ngôn ngữ tại các đại học tại Mỹ và Việt Nam. Tôi đảm nhiệm công việc giáo viên tại nhiều cơ sở giáo dục và tổ chức hợp tác quốc tế, đồng thời tham gia công việc biên dịch, phiên dịch. Tôi là một phiên dịch viên hội nghị, có nhiều kinh nghiệm trong phiên dịch các lĩnh vực từ kinh tế chính trị bao gồm các cuộc họp thượng đỉnh và các cuộc họp cấp bộ trưởng đến các dự án liên quan đến sản xuất điện hạt nhân và công nghệ tiên tiến. Tôi cũng hoạt động như một phiên dịch viên tại tòa án và truyền hình.

**Từ vựng trong bài:**

外国籍児童 trẻ em ngoại quốc (がいこくせきじどう)

その傍ら Ngoài ra, bên cạnh đó (そのかたわら)

非常勤講師 Giáo viên bán thời gian (ひじょうきんこうし)

プロの道を歩みはじめた bắt đầu bước vào con đường chuyên nghiệp (プロのみちをあゆみはじめた)

仕事を引き受ける Đảm nhiệm công việc (しごとをひきうける)

親日国 Quốc gia thân Nhật (しんにちくに)

アジア諸国 Các nước châu Á (アジアしょこく)

首脳会談 Hội đàm giữa các nguyên thủ (しゅのうかいだん)

政府要人 Các yếu nhân của chính phủ (せいふようじん)

ニュースキャスター phát thanh viên

あらゆる場所で trong mọi trường hợp (あらゆるばしょで)

副大臣 Phó bộ trưởng (ふくだいじん)

言葉の壁をどうしても乗り越えることができず Làm thế nào cũng không vượt qua được rào cản ngôn ngữ (ことばのかべをどうしても乗り越えることができず)

首脳会談 Hội nghị thượng đỉnh (しゅのうかいだん)

閣僚会合 Hội nghị các bộ trưởng (かくりょうかいごう)



**遺言書作りました 30代ですが**

## **LẬP DI CHỨC DÙ MỚI Ở ĐỘ TUỔI 30**

Người dịch: Tran Bich Dao (<https://www.facebook.com/tran.bichdao.9/>)

Link bài báo:

[https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200714/k10012513261000.html?utm\\_int=news-life\\_contents\\_list-items\\_013&fbclid=IwAR110mH-k5BPyBOu32L8gb3oO10yHfqoWPdx0owZ0MLOb5F0C2QdfuY6Z3Q](https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200714/k10012513261000.html?utm_int=news-life_contents_list-items_013&fbclid=IwAR110mH-k5BPyBOu32L8gb3oO10yHfqoWPdx0owZ0MLOb5F0C2QdfuY6Z3Q)

Phần I

皆さんは、万が一のために遺言書を書いていますか。いずれ作るつもりはありますか。残される人たちが相続でもめないためにも遺言は重要です。ただ、せっかく遺言書を書いても、家族が見つけられなければ意味がありません。そこで7月10日から、法務局が遺言書を保管してくれる新たな制度がスタートしました。この機会に30代前半の記者も遺言書、作ってみました。（経済部記者 寺田麻美）

Quý độc giả, các bạn có viết di chúc phòng trường hợp có chuyện bất trắc xảy ra không? Hay các bạn có kế hoạch viết di chúc không? Di chúc rất quan trọng, nhằm tránh xảy ra tranh chấp giữa những người thừa kế. Tuy nhiên, dù đã mất công viết di chúc nhưng nếu gia đình không thể tìm thấy thì sẽ là vô ích. Vì vậy, một loại hình dịch vụ mới là Văn phòng pháp lý sẽ giữ di chúc giúp cho khách hàng đã được triển khai từ ngày 10 tháng 7. Trong dịp này, một phóng viên ở độ tuổi chưa đến 35 đã thử lập di chúc cho mình.

(Asami Terada, phóng viên Ban Kinh tế)

## 大相続時代 増えるトラブル

高齢化が進むいまは“大相続時代”といわれます。遺産分割のトラブルも増えています。

最高裁判所によれば、昨年度に全国の家庭裁判所が新たに受理した遺産分割に関する調停や審判の件数は速報値で1万5000件余り。10年前に比べて17%増えました。しかも、相続争いは、資産家に限った話ではありません。

遺産額が1000万円以下のトラブルが33%。1000万円超～5000万円以下が42%なのです。この数字をみれば、一般の家庭でトラブルが起きていることがわかります。

トラブルを回避するために、死後、誰に何を相続させるか遺言しておくのは“残される家族へのマナー”ともいえそうです。

### Những vấn đề trong thời đại việc thừa kế đang gia tăng

Thời đại dân số đang già hóa hiện nay được gọi là "Thời đại của việc thừa kế", các tranh chấp liên quan đến phân chia tài sản thừa kế cũng đang gia tăng.

Theo số liệu sơ bộ của Tòa án tối cao, số lượng các phiên hòa giải và xét xử liên quan đến việc phân chia tài sản thừa kế mà các tòa án dân sự các cấp tiếp nhận mới trong năm ngoái tính trên toàn quốc là hơn 15.000 vụ, tăng 17% so với 10 năm trước. Hơn nữa, tranh chấp tài sản thừa kế xảy ra không chỉ ở những người giàu có.

Các vụ tranh chấp tài sản có giá trị dưới 10 triệu yên chiếm 33%, từ 10 - 50 triệu yên chiếm 42%. Nhìn vào số liệu này có thể thấy rằng các tranh chấp đang xảy ra trong các gia đình bình thường.

Có thể nói rằng việc để lại di ngôn nói rõ việc cho ai và cho người đó thừa kế những gì sau khi bản thân mất đi là một "văn hóa ứng xử đối với những thành viên còn lại trong gia đình" nhằm tránh xảy ra tranh chấp.

### 遺言書 作るのは10人に1人

では、遺言書はどうやって作るのでしょうか。大きく分けて2つ方法があります。

1つは公証人という法律の専門家のアドバイスを受けながら作る「公正証書遺言」です。遺言書は、財産に応じて数千円から数十万円の手数料を支払って作り公証役場に保管されます。

もう1つは自分で書いて自分で保管しておく「自筆証書遺言」。死後、家族などが、家庭裁判所に提出して、裁判官や相続人の立ち会いのもと、中身を確認する「検認」という手続きをする必要があります。

去年、作成された「公正証書遺言」は 11 万件余り。裁判所に持ち込まれた「自筆証書遺言」は昨年度、1 万 8000 件余りでした。

この 2 つを足して、去年の死亡者数で単純に割ると、およそ 10 人に 1 人が遺言書を書いていたという計算です。2 つを比べると手軽なのは「自筆」のほうです。保管方法も自由ですが、死後、家族が見つけれずにせつかくの遺志が生かされない、あるいは、見つけた家族が自分の都合のよいように改ざんするおそれもあります。

Cứ 10 người mất đi có 1 người viết di chúc

Vậy việc viết di chúc được thực hiện như thế nào ?

Việc lập di chúc được thực hiện với hai hình thức chính như sau:

Hình thức thứ nhất: "Di chúc có công chứng" là hình thức di chúc được viết dưới sự tư vấn của một chuyên gia pháp lý là Công chứng viên. Di chúc sẽ được lưu trữ trong văn phòng công chứng với mức phí từ vài nghìn đến vài trăm nghìn yên tùy thuộc vào giá trị tài sản thừa kế.

Hình thức thứ hai: "Di chúc viết tay" do người đó tự viết và tự lưu giữ. Sau khi người đó mất, gia đình v.v.. cần nộp bản di chúc đó lên tòa án dân sự để thực hiện thủ tục "kiểm chứng" tức xác nhận nội dung của bản di chúc dưới sự chứng kiến của thẩm phán và người nhận thừa kế. Năm ngoái đã thực hiện lập hơn 110.000 bản Di chúc có công chứng và hơn 18.000 bản Di chúc viết tay được nộp lên tòa án.

Lấy tổng hai loại di chúc này chia cho số người đã mất trong năm ngoái được kết quả là cứ 10 người đã mất có 1 người để lại di chúc. Nếu so sánh thì "Di chúc viết tay" là đơn giản hơn, phương pháp lưu giữ cũng tự do, nhưng có khả năng gia đình sẽ không thể tìm thấy sau khi người đó mất và di nguyện của họ sẽ không được thực hiện, hoặc một thành viên nào đó trong gia đình tìm thấy và chỉnh sửa nhằm chuộc lợi cho bản thân.

法務局で預かります

そこで、より安心して遺言を残せるようにと 7 月 10 日から始まったのが、自筆の遺言書を全国 312 の法務局が保管する制度です。自筆の遺言書の手軽さを残しつつ「公正証書遺言」のように公的機関で保管できるようになるという仕組みです。

遺言を残したい人は、自分で書いた遺言書を持って法務局に出向き、申請をすれば、原本とそのデータを保管してくれて、その人が生きている間は、ほかの人が見たり、持ち出したりできません。



死後、相続人などが保管されている遺言書を見ることができる仕組みで、検認は必要なく、保管の手数は 1 件 3900 円。法務局は形式はチェックしますが預かるだけで遺言の中身が法律にのっとっているか確認したり相談に応じたりはしません。

### Việc gửi di chúc tại Văn phòng pháp lý

Nhằm giúp người dân an tâm về việc để lại di chúc, dịch vụ lưu trữ Di chúc viết tay được triển khai từ ngày 10 tháng 7 tại 312 văn phòng pháp lý trên toàn quốc. Đây là dịch vụ nhằm giúp Di chúc viết tay vẫn được lập một cách dễ dàng nhưng được lưu trữ tại một cơ quan nhà nước giống như Di chúc có công chứng.

Nếu người muốn để lại di ngôn mang di chúc do mình tự viết đến Văn phòng Pháp lý và đăng ký dịch vụ thì bản viết tay và dữ liệu đó sẽ được lưu trữ tại đó. Trong thời gian người đó còn sống, người khác sẽ không thể thấy hoặc mang bản di chúc đó đi được.

Sau khi người đó mất, những người thừa kế .v.v... có thể thấy di chúc đã được lưu trữ đó mà không cần thực hiện thủ tục "kiểm chứng", phí lưu trữ là 3.900 yên/bản. Văn phòng Pháp lý chỉ nhận thực hiện kiểm tra hình thức trình bày của Di chúc nhưng không xác nhận hay chỉnh sửa nội dung theo thỏa thuận của người viết về việc liệu nội dung của di chúc có phù hợp với pháp luật hay không.

Còn nữa

Từ vựng trong bài:

揉める もめる lo lắng, tranh chấp, xích mích

調停 ちようてい sự hòa giải

速報値 そくほうち Số liệu sơ bộ

資産家 じさんか = 財産家 nhà giàu

改ざん かいざん Làm sai lệch, bóp méo, khai man, chỉnh sửa

記帳 けいざう Việc ghi sổ/in lịch sử gửi, nhận, rút, nạp tiền vào sổ tài khoản ngân hàng

財産目録 ざいさんもくろく Sự kiểm kê tài sản

司法書士 しほうしょし chuyên viên tư pháp



## Indeed という求人無料掲載の会社はどこから事業収益を得る仕組みですか？

### CÔNG TY ĐĂNG TIN TUYỂN DỤNG MIỄN PHÍ INDEED THU ĐƯỢC LỢI NHUẬN KINH DOANH TỪ ĐÂU?

Người dịch: Nghi Nguyễn (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006319367006>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/ycypsug8>

無料 というのはウソだからです。

Nói là miễn phí là không đúng sự thật.

Indeedを使って求人広告を出している立場から、お答えいたします。

Tôi xin phép trả lời từ lập trường của người đang sử dụng Indeed để đưa quảng cáo tuyển dụng.

求人無料で確かに広告を出すことはできます。

Chính xác là tôi có thể đưa quảng cáo tuyển dụng miễn phí.

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật (<https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/>)

ただし、その結果、求人応募者が見れるところには広告は出てきません。

Tuy nhiên, thực chất là quảng cáo đó không xuất hiện ở nơi mà ứng viên xin việc có thể thấy được.

INDEED に求人広告をだすと、まず予算の策定を行います、月の予算を確定させ、その範囲で求人広告を運用していくことになります。

Nếu đưa quảng cáo tuyển dụng cho INDEED, trước tiên họ sẽ thực hiện hoạch định dự toán, cho xác định dự toán của tháng và phải chạy quảng cáo tuyển dụng trong phạm vi đó.

予算が決まると、Indeed より請求書が発行され、その金額を会社名義のカード払い、あるいは先立っての銀行振り込みをすることで広告がスタートします。カード払いの場合は都度払いですが、多くの企業では請求書による運用方式だと思います。

Khi dự toán được quyết định, Indeed sẽ phát hành hóa đơn, thanh toán số tiền đó bằng thẻ đứng tên công ty, hoặc là chuyển khoản ngân hàng trước rồi quảng cáo sẽ bắt đầu. Trường hợp thanh toán bằng thẻ thì sẽ trả cho mỗi lần sử dụng, nhưng hầu hết các công ty đều thuộc hình thức hoạt động theo hóa đơn.

求人応募者がページを見てもらえるさいの1クリック単価をいくらにするか、どれぐらいの人にアピールするかを決定し求人応募者が興味を抱けるようにページを改善し、クリックさせることでその単価をもらうというビジネスモデルです、一切お金を掛けていない求人広告のページはピンポイントで会社を検索しないかぎり出てこないし、検索上位で見つけられることはありません。予算設定した金額を使い切った瞬間から、あなたの会社のページは表示されなくなります。

Đây là mô hình kinh doanh nhận đơn giá đó dựa theo việc quyết định là sẽ chọn đơn giá cho 1 lần nhấp vào là bao nhiêu để ứng viên có thể nhìn thấy trang hoặc là sẽ quảng cáo cho khoảng bao nhiêu người và dựa theo việc sẽ cải thiện trang để ứng viên có hứng thú và nhấp vào xem, những trang quảng cáo tuyển dụng hoàn toàn không tốn tiền chính là vì mục đích này, nếu không tìm kiếm công ty thì sẽ không hiện ra và như thế công ty đó sẽ không được tìm thấy trên mục tìm kiếm hàng đầu. Từ giây phút họ sử dụng hết số tiền đã thiết lập dự toán thì trang của công ty bạn sẽ không còn được hiển thị nữa.

自分の所有する会社が所属している地域で、他社がどれぐらいのクリック単価で広告を出しているか、それによって予算が大きく変わります。

Dự toán sẽ có sự thay đổi lớn tùy thuộc vào việc ở khu vực mà công ty mình sở hữu đang trực thuộc có công ty khác đang đưa quảng cáo với đơn giá cho lần nhấp vào là bao nhiêu.

誰が見ても検索トップに出てくるような企業はそれなりに、クリック単価を掛けて求人をかけている、そういうことです。

Công ty mà bất kỳ ai xem cũng đều xuất hiện trên top tìm kiếm thì có nghĩa là sẽ càng tốn đơn giá cho lần nhấp vào và tốn tuyển dụng nhân sự.

最低でも1クリック100円~場合によっては250円、場合によっては400円程度のコストを掛けないと、見てさえもらえません。見てもらえない広告などゴミです。

Đơn giá cho 1 lần nhấp vào thấp nhất là từ 100 Yên tùy trường hợp ~250 Yên, tùy từng trường hợp mà có khi phải tốn chi phí khoảng 400 Yên, nếu không thì dù chỉ xem thôi cũng không được. Vì đó chỉ là những tin quảng cáo rác không thể xem được.

具体的には Indeed Singapore Operations Ltd という会社から請求が来ます。日本ですらありません、このあたりにもビジネスモデルが隠されています。日本ではないのは税金を安くするためです。

Cụ thể thì hóa đơn sẽ đến từ công ty có tên là Indeed Singapore Operations Ltd. Không phải là công ty của Nhật, ở đây cũng đang che giấu một mô hình kinh doanh. Vì không phải của Nhật thì tiền thuế sẽ rẻ hơn.

ビジネスの内訳としては請求書は Prepaid Advertising on Indeed . com です。

Hóa đơn là Prepaid Advertising on Indeed . com như là một bản kê chi tiết kinh doanh.

この会社はさらに、消費税を日本におさめていません。

Công ty này sẽ không đóng thuế tiêu thụ ở Nhật nữa.

請求書をよく見ると消費税が加算されていません、そしてこの注意書きがあります。you will be required to account for and pay Japan Consumption Tax directly to the Japanese government. Contact your tax advisor for more information.

Nhìn kỹ hóa đơn thì thuế tiêu thụ sẽ không được tính vào và sẽ có bảng lưu ý này.

you will be required to account for and pay Japan Consumption Tax directly to the Japanese government. Contact your tax advisor for more information.

国外事業者により提供された事業者向け電気通信利用役務に対する消費税については、リバースチャージ方式の対象となるため、お客様の責任で申告、納付していただく必要があります。詳細については税務の専門家にお問い合わせください。

Về thuế tiêu thụ đối với dịch vụ sử dụng điện tử viễn thông dành cho nhà cung cấp được cung cấp bởi nhà cung cấp nước ngoài, vì thuộc đối tượng của hình thức hoàn phí nên cần

phải khai báo và nộp theo phần trách nhiệm của khách hàng. Chi tiết xin hãy liên hệ với các chuyên gia về thuế vụ.

こんなもの申告するのは大手の業者だけですよ、普通はやりません。

Việc khai báo này chỉ có các doanh nghiệp lớn thôi, bình thường thì sẽ không làm.

ご理解いただけたでしょうか? 様々なビジネスモデルのあわせ技です

Mọi người đã hiểu rõ chưa ạ? Đây là kỹ thuật kết hợp nhiều mô hình kinh doanh.

CMの求人無料というのは本当ではありますが、ある意味大嘘です。

Tin tuyển dụng miễn phí ở trong các quảng cáo thương mại đúng là có miễn phí thật nhưng đó lại là một lời nói dối mang một ý nghĩa khác.

あんなに芸能人を使ってCMを打っているのに、無料のわけがありません。

Họ thường sử dụng người nổi tiếng đến thế để đăng quảng cáo thương mại thì không lý nào là miễn phí cả.

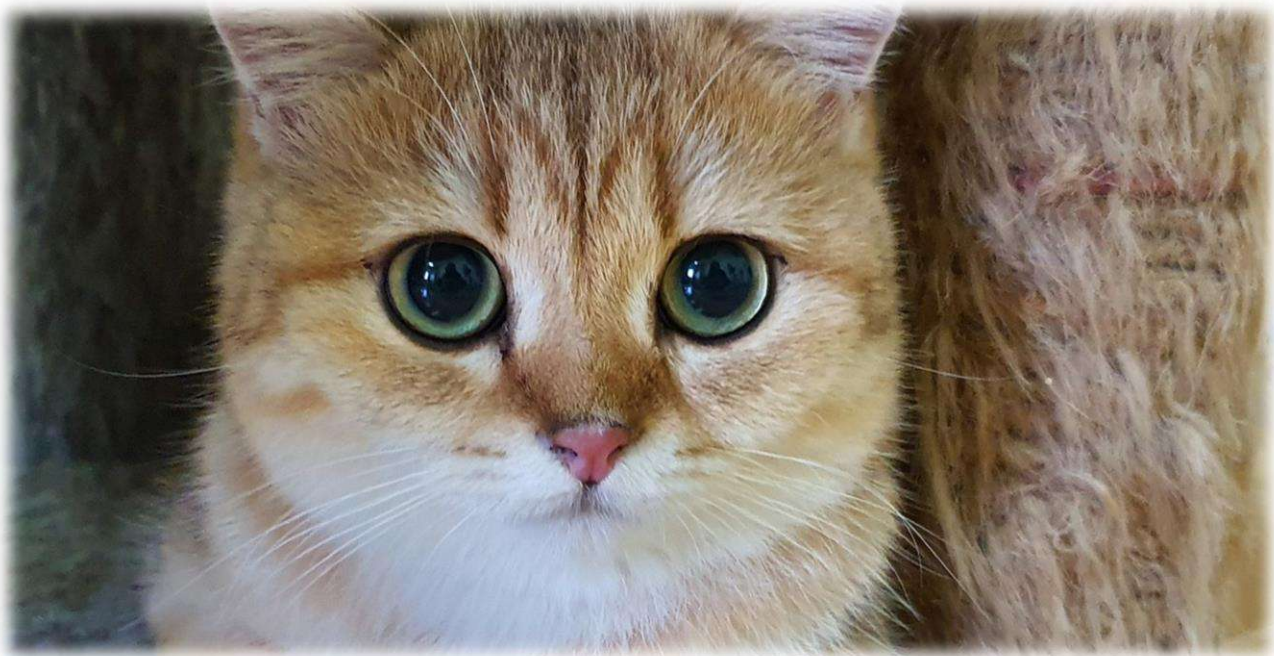
無料と書いてあつたら疑う癖をつけてください、世の中に無料などありません。

Hãy tạo thói quen đặt nghi vấn nếu có viết là miễn phí, trên đời này không có gì là miễn phí cả.

興味を抱ける (興味をいただける): có hứng thú, bị thu hút

電気通信利用役務 (でんきつうしんりようえきむ): dịch vụ điện tử viễn thông

CM là từ viết tắt của コマーシャル (Commercial): quảng cáo thương mại



## 猫が飼い主さんを見つめてくる時の理由4つ

# BỐN LÝ DO MÈO NHÌN CHĂM CHÚ VÀO CHỦ CỦA MÌNH.

Người dịch: Quyen Ta (<https://www.facebook.com/natsuno9977>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yaocusqm>

Có khi nào bạn bỗng dưng nhìn thấy mèo cưng của mình nhìn chăm chú vào mình chưa? Thật là thích khi bé mèo để ý đến sự tồn tại của mình, nhưng tại sao bé ấy lại nhìn mình như thế nhỉ? Hôm nay, chúng ta hãy cùng tìm hiểu 4 lý do mèo cưng nhìn chăm chú vào chủ dựa vào 4 tình huống dưới đây nhé.

ふと気づくと、愛猫に見つめられていることがありませんか？ 愛猫が自分の存在を意識してくれているのは嬉しいですが、見つめてくるのにはどんな理由があるのでしょうか。今回は、4つのシチュエーションを例に、愛猫が飼い主さんを見つめる理由をみてみましょう。

Nếu bạn bỏ không chơi đồ chơi nữa thì bé mèo sẽ nhìn chăm chăm vào bạn

おもちゃ遊びをやめると見つめてくる

Khi bạn đang nghỉ giải lao sau khi đã thấm mệt vì chơi đồ chơi với bé mèo, nếu bé nhìn chăm chú vào bạn với vẻ mặt đầy tính hiếu kỳ thì có lẽ bé mèo đang muốn nói với bạn rằng "Không chơi thêm với em nữa hả sen?!".

Cũng giống như việc chúng cứ lớn vồn trước mặt khi bạn đang dùng smartphone, hẳn chúng đang rất muốn được bạn để ý đến. Chính vì coi bạn như mẹ của mình nên bỗng dưng chúng mới muốn làm nũng bạn. Những lúc như thế, nếu cảm thấy chủ không để ý đến mình thì bé mèo sẽ tự làm nổi bật bản thân như muốn nói "Hãy để ý tới em đi mà!".

おもちゃ遊びに疲れて休息する飼い主さんを、愛猫が好奇心いっぱいの表情で見つめていたら、「もっと遊んでくれないの!？」と言いたいのかもかもしれません。飼い主さんがスマートフォンを見ているときにジヤマするのと同じで、かまって欲しい気持ちが強いのでしょう。母猫のように思う飼い主さんだからこそ、猫は、つい甘えたくなることが。そんなときに自分を見ていてくれないと感じると「かまって」とアピールしてしまうのです。

Khi bạn về đến nhà, mèo sẽ phi ra trước cửa rồi nhìn chăm chú vào bạn.

帰宅したとき、玄関に駆けつけて見つめる

Khi bé mèo chạy ra cửa rồi nhìn chăm chăm vào bạn lúc bạn về nhà, chắc hẳn bé ấy đang hạnh phúc vì được ở bên người chủ yêu quý của bé đó. Đối với loài mèo, chúng rất vui vì những điều ước tích cực của chúng trở thành hiện thực. Và chúng ghi nhớ những hành động khi nó cảm thấy "hạnh phúc" như một "điều tốt đẹp". Vì chúng mong được ở bên cạnh chủ của mình, nên cũng có lúc mèo lặp đi lặp lại hành động này.

帰宅時に玄関まで駆けつけて飼い主さんを見つめていたら、大好きな飼い主さんのそばにいられることを喜んでいるのでしょう。猫には、ポジティブな願いが叶ったことを喜ぶ気持ちがあります。そして猫は、「嬉しい」と感じたときの行動を、「いいこと」として記憶するのです。飼い主さんのそばにいられることを期待する気持ちから、この行動を繰り返すようになることもあるでしょう。

3.Mèo nhìn chăm chú vào bạn khi bạn đang khóc.

泣いているときに見つめてくる

Người ta nói rằng mèo có thể hiểu được sự thay đổi cảm xúc của con người, vì thế những lúc chủ của chúng đang buồn và khóc, chúng sẽ thấy được điều gì đó khác với bình thường. Nếu ở tình huống đó mà mèo nhìn chăm chú vào bạn, cũng có khả năng chúng cảm thấy bất an với sự thay đổi khác thường của chủ mà nhìn chăm chú vào bạn. Tuy nhiên, mặc dù năng lực quan sát, phát hiện thay đổi của chúng rất cao, nhưng cũng không thể biết được chúng có cảm giác muốn an ủi bạn hay không đâu.

猫は人の感情の変化を理解できるといわれているため、飼い主さんが落ち込んで泣いているときなどは、いつもと違う様子を察しています。もし、この状況で見つめてきたのなら、飼い主さんの異変に不安を感じて見つめている可能性も。ただ、異変を察知する能力は高いけれど、飼い主さんをなぐさめようとする気持ちがあるかどうかまではわかっていません。

Mèo nhìn chăm chăm vào bạn khi bạn đang chơi với bé mèo khác sống cùng nhà.

同居猫と遊んでいるときに見つめてくる

Khi đang chơi cùng một bé mèo khác sống cùng nhà, có bao giờ bạn cảm giác như có ai đó đang nhìn chăm chăm vào mình từ đằng xa không? Đây có phải là cái gọi là "ghen" không nhỉ? Ví dụ nhé, khi bé mèo đang muốn bạn chú ý đến bé nhưng lại bắt gặp bé mèo khác sống cùng đang chơi với bạn, chắc hẳn bé sẽ cảm thấy ghen tị đấy. Có thể gọi đó là "yakimochi - ghen" của loài mèo cũng được, nhưng dường như mèo không ghen tị hay oán hận đối thủ của mình như con người, vì thế nên có lẽ sẽ nhẹ nhàng hơn cảm giác "ghen" của con người. Cả mèo và người đều sẽ nhìn chăm chăm vào đối tượng khi cảm thấy mong đợi hoặc bất an. Những lúc mèo cưng nhìn chăm chăm vào bạn, bạn hãy thử xem tình hình khi đó để tìm hiểu nguyên nhân nhé.

同居猫と遊んでいると、ちょっと離れたところからじーっと視線を感じることも。これは、いわゆる「やきもち」なのでしょうか。たとえば、猫自身がかまってもらいたいときに同居猫が飼い主さんと遊んでいる姿を見かけると、羨ましいと感じることはあるでしょう。それを猫なりの「やきもち」と捉えることはできますが、猫には人のようにライバルを妬んだり憎んだりする気持ちはないようなので、人が抱く「やきもち」の感情よりは軽いものでしょう。期待や不安を感じたときに、その対象を見つめてしまうのは、猫も人も同じです。愛猫がじーっと見つめてきたときは、そのときの状況から原因を探してみましよう。

Từ vựng:

～を見つめる : Nhìn chăm chăm, nhìn chăm chú

構う (かまう) : Để tâm, để ý

慰める (なぐさめる) : An ủi

妬む (ねたむ) : Ghen tị

憎む (にくむ) : Oán hận, căm ghét





## 男が「LINE ウザいめんどくさい」と思っている女の LINE10 個

### 10 TIN NHẮN LINE MÀ CÁC CHÀNG TRAI GHÉT

Người dịch: Lê Thị Lan Hương (<https://www.facebook.com/chuotmeo1905/>)

Link bài báo:

<https://motejo.jp/guys/ng-line-10.html?fbclid=IwAR0L1SowsOhO88RxziVEYb7pYYTrRjbnqkhWY7FmupYUk9yUHohebIUfVSA>

#### その1 既読スルーを責められたとき！

##### Bị mắng vì seen tin nhắn

トーク投げたら既読がついて、その後いつまでたってもひとことも返信が来ない…。つい、「今何してるんだろ？スマホ持ってるんでしょ？返せないほど忙しいんですか？」と不満が募っていく気持ちは分かります。

Bạn gửi tin cho bạn trai , bạn trai seen và mãi không thấy trả lời. Đương nhiên là bạn sẽ bất mãn và nhắn lại ngay " anh làm cái gì đấy ? Anh cầm điện thoại mà bạn không nhắn được cho em 1 tin à ? "

男のキモチ

- ◆ 「既読」は読んで「OK!」というメッセージ。
- ◆ 返信して伝えることが無いから返信しない。

Bạn trai thì cho rằng seen = ok . Hoặc không có điều gì để nói nên khỏi nhắn.

## その2 既読スルーされる!

### Bị seen

男のキモチ

- ◆ 既読がつくのわかってるんだから、返信できないくらい忙しいなら既読つけるな。
- ◆ トーク来てすぐに返したのに既読つかないって理解できない。

Chàng thấy bạn seen . Chàng cho rằng nếu bạn bận đến mức không rep được thì seen làm gì vậy .

Chàng trả lời bạn ngay tức khắc mà bạn chỉ seen , chả hiểu bạn nghĩ gì.

## その3 内容がどうでもいい!

### Nội dung tào lao

メールがそうであるように、LINE も基本的に「要件がなければしたくない」と考える男性は多いようです。それに対し、女性はメールや LINE が好きというひとが多いので、時間があれば何となく LINE を使うことも多いもの。いいえ、むしろ男性・女性の違いというよりは、プライベートな時間を独りで過ごしたいか誰かと過ごしたいかの違い、そこがすれ違いを生み出している大きな原因。

Cũng như mail , có nhiều bạn nam thường chỉ dùng line chủ yếu vào việc quan trọng . Con gái thì cứ có thời gian rảnh lại chat chit qua mail hay line . Thật ra nguyên nhân lớn nhất gây ra sự khác biệt này không hẳn là giới tính nam nữ , mà có lẽ phải xem người ta muốn ở 1 mình vào thời gian rảnh hay muốn trải qua cùng với người khác .

## その4 空気読んで!

### Nên xem tình huống

あなたは LINE で楽しくやりとりをしているつもりでも、延々と続くそれに男性は「もういい加減終わってくれ!」と思っているときもあるようです。

Bạn định nhắn tin vui vẻ với ny nhưng đôi lúc chàng thấy tin nhắn miên man của bạn và chỉ mong kết thúc lẹ đi.

## **その5 疑問文オンリーの時！**

### **Câu chuyện toàn câu hỏi**

いちいち疑問文に仕立て上げてメッセージを返してくるだなんて、男性にとっては面倒な LINE がウザくなる瞬間と言えるでしょう。

Đối với các chàng trai thì việc trả lời hết câu hỏi này lại tới câu hỏi nọ thì đúng là phát phiền đó.

## **その6 時間や都合を考えてくれない！**

### **Chả quan tâm thời gian tình huống gì cả**

かまってほしいならかまってほしいなりに、相手がかまってくれる時間を見計らうのがイイ女のすること。

Biết là bạn muốn dính lấy người yêu nhưng một người bạn gái tốt là người biết chọn thời gian phù hợp khi đối phương rảnh đó nha.

## **その7 なぜそんなにネガティブ？**

### **Trời ơi sao cô ấy tiêu cực quá vậy？**

仕事で嫌なことや納得できないことがあると、つい彼氏や好きな人に愚痴を聞いて欲しいと思うことがありますよね。ひとことくらいなら愚痴をこぼすことがあってもいいのかも知れませんが、あまりにもネガティブで何を言っても浮上してこないような LINE が続くと、男としてはたまったものではありません。

Mỗi lần bạn có điều gì bất mãn ở công ty, bạn mong muốn được bạn trai thấu hiểu. Có lẽ vài câu than phiền cũng chả sao nhưng nếu bạn cứ gửi những tin nhắn quá tiêu cực, không giúp cuộc trò chuyện sôi nổi lên được thì chàng sẽ chán đó.

## **その8 長〜い長文トーク！**

残念ながらその長文が「めんどくさい」と思われる原因になることも。

Đáng tiếc là những đoạn chat dài thì chàng thấy rất phiền á.

男のキモチ

◆ えー。電話にしてー？

Tâm trạng của bạn trai kiểu " dài vậy trời , điện mà nói cho rồi ??"

## **その9 やりとりが微妙にかみ合わない！**

## Tin nhắn 2 bên không ăn khớp

相手と自分のトークが時系列に並んでいく LINE。また、ひとこと、ふたことでのやりとりも多いため、トークにはテンポも必要な要素と言えるのかもしれませんが。だから、少し考えて返信を躊躇してしまうとやり取りにズレが生じてくるのです。

Tin nhắn đôi bên sẽ sắp xếp xen kẽ theo thời gian. Vì có đôi khi người này nhắn 1 hay 2 điều nên cần chú ý nhịp điệu của cuộc nói chuyện. Chỉ cần bạn lơ là không rep 1 tin nhắn là bạn bỏ lỡ một chuyện ngay.

## その 10 毎日のやりとり！

### Nhắn tin mỗi ngày

要件がなければ LINE しない」という男性のなかには、大した用事もないのに湯水のように LINE に時間を費やしたくないと考える彼らにとっては、毎日毎日 LINE でにやんにやん絡まれるだなんて迷惑以外の何物でもありません。

Đối với các bạn nam chỉ nhắn line cho việc quan trọng thì họ cho rằng không cần bỏ thời gian nhắn line cho những việc vặt vãnh, mỗi ngày nhắn tin cà cưa với bạn gái chả khác gì khùng bố.

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



36 CÂU HỎI MA THUẬT KHIẾN CHO CRUSH RƠI VÀO LƯỚI TÌNH CỦA BẠN !

魔法の「36の質問リスト」で  
片思いの人を恋に落とす！

## 36 CÂU HỎI MA THUẬT KHIẾN CHO CRUSH RƠI VÀO LƯỚI TÌNH CỦA BẠN !

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài viết: <http://migoro.jp/662>

「片思いの人を振り向かせたい！」というそのあなた、「高い確率で相手を恋に落とす方法があるよ」と言ったらどうします？

Nếu bạn - một người đang rất muốn làm sao để crush yêu mình, được bảo rằng "Có một phương pháp khiến cho đối phương phải rơi vào lưới tình của mình với tỉ lệ thành công cao" thì sẽ thế nào nhỉ ?

それは数年前から注目されている「36の質問」というもの。この質問にあなたと片思いの人が2人で答えることで、本当に恋に落ちてしまうんだとか！？まるで夢のような話に聞こえてしまいがちですが、実はちゃんと心理学的な裏付けのある効果的な方法なのです。ヒントは「自己開示」。ぜひあなたも片思いの好きな人に持ちかけてみてください。

Đó chính là bộ "36 câu hỏi" đã được chú ý từ vài năm trước. Nếu bạn và người bạn đang yêu đơn phương cùng nhau trả lời các câu hỏi này thì thực sự cả 2 sẽ rơi vào "lưới tình" đó. Đúng là một câu chuyện nghe như là mơ, nhưng đây là một phương pháp hiệu quả với sự

chống lưng bởi các nguyên lý tâm lý học. Mấu chốt ở đây là sự "mở lòng". Nhất định bạn hãy thử gợi ý phương pháp này với người bạn thầm thích nhé.

### **必ず恋に落ちる方法があるだって！？「36の質問」とは**

*Có cách để nhất định khiến người ta yêu nhau ? 36 câu hỏi đó là gì ?*

1997 年に心理学者のアーサー・アロン氏が発表した研究によると、「ある方法を使って」なんと見ず知らずの 2 人の男女を恋に落とすことができたといえます。このある方法こそ、男女がある 36 の質問に答えるというもので、だったのです。これが本当だとすると「人為的に恋に落とす方法がある」ってことになりますね！

Theo nghiên cứu của nhà tâm lý học Arthur Aron công bố năm 1997, bằng cách sử dụng một phương pháp nhất định, cô có thể khiến cho 2 người nam-nữ không quen biết trở nên yêu nhau. Phương pháp được nhắc đến ở đây đó chính là việc cặp đôi nam nữ sẽ cùng nhau trả lời 36 câu hỏi. Nếu điều này là thật, thì chúng ta đã có một phương pháp nhân tạo để tạo ra tình yêu rồi nhỉ !

(ただ、正確にはこの実験は 2 人を恋に落とすためではなく、初対面で親密さをどこまで獲得できるか、という実験だったようです。それで結果的に恋が生まれてしまったんですが。)

Tuy nhiên, nói chính xác hơn thì thí nghiệm này không phải là để khiến cho 2 người yêu nhau, mà là để giúp cho họ đạt được sự thân mật ngay trong lần gặp đầu tiên. Nhờ vậy, kết quả cuối cùng là tình yêu nảy nở giữa 2 người.

ちなみに被験者の 2 人はその半年後に結婚しているんですよ！

Nhân tiện, 6 tháng sau đó, 2 người tham gia thí nghiệm trên đã kết hôn với nhau

1997 年の論文が今なぜ見直されているのかというと、この質問を協力者の男性と実際に行ったニューヨークタイムズのマンディ・レン・カトロン記者が、本当に彼と恋に落ちたというニュースがあったため。それが 2015 年頃のこと、この実験が注目されることになったのです。

Lý do khiến cho một bài luận văn từ năm 1997 giờ đây lại một lần nữa được "đào lên" là vì có tin tức cho rằng phóng viên Mandy Len Katron của New York Times, và một người đàn ông khác tham gia thí nghiệm đã thực sự yêu nhau. Đó là vào khoảng năm 2015, và thí nghiệm này lại được chú ý

### **必ず恋に落ちる！？質問 36 のリスト**

*Nhất định sẽ yêu nhau ! Danh sách 36 câu hỏi*

実験は至ってシンプルで、別々のドアから実験室に入った異性愛者の男女が向かい合って座り、2人とも予め用意された36の質問に答えていきます。

Thí nghiệm này vô cùng đơn giản, 2 người 1 nam 1 nữ dị tính luyện ái (yêu người khác giới) vào phòng thí nghiệm ngồi hướng mặt vào nhau. Cả 2 sẽ cùng trả lời 36 câu hỏi đã được chuẩn bị trước

1人が質問を読み上げ、読み上げた方が先に質問に答え、それに続いて、もう1人が質問に答える、というかたちです。

Hình thức tiến hành: Một người sẽ đọc câu hỏi, ai đọc câu hỏi sẽ trả lời trước, tiếp đó người còn lại sẽ trả lời.

質問レベルは3段階あり、無難なものから徐々に相手の内側に入っていくものが用意されています。そして質問に答えた後は、4分間見つめ合うというおまけ付き。質問の内容は以下のとおりです。

Có 3 mức độ câu hỏi, bắt đầu từ những câu "an toàn" vô hại, rồi dần dần hỏi sâu hơn vào "cõi lòng" của đối phương. "Phần thưởng" sau mỗi câu trả lời là 2 người nhìn vào mắt đối phương trong 4 phút. Dưới đây là danh sách các câu hỏi

## 質問レベル 1: MỨC ĐỘ 1

**Q1 : この世界の誰でもディナーに呼べるとしたら、誰を招待しますか？**

1. Nếu bạn có thể lựa chọn bất kỳ ai trên thế giới này, bạn sẽ chọn ai để cùng đi ăn tối?

**Q2 : 有名になりたいですか？ どんな方法で？**

1. Bạn có muốn trở nên nổi tiếng không? Bằng cách nào?

**Q3 : 電話をかける前に、何を話すかリハーサルすることがありますか？ なぜ？**

1. Trước khi gọi điện thoại, bạn có bao giờ "soát" lại những gì mình định nói không? Tại sao?

**Q4 : あなたにとって「完璧な日」とはどんな日ですか？**

1. Điều gì tạo nên một ngày hoàn hảo với bạn?

**Q5 : 最後に1人で歌を歌ったのはいつですか？ また、誰かに対して歌ったのはいつですか？**

1. Lần cuối bạn hát cho chính mình nghe là khi nào? Và lần cuối bạn hát cho ai đó nghe là khi nào?

**Q6 : あなたは 90 才まで生きられ、その上、最後の 60 年間で「30 才の肉体」か、「30 才の精神」を保つことができます。どちらを選びますか？**

1. Nếu bạn được sống đến 90 tuổi và có thể giữ được hoặc cơ thể, hoặc trí óc của một người 30 trong suốt 60 năm còn lại của cuộc đời, bạn sẽ chọn cái nào?

**Q7 : 自分がどんな死に方をするか、何か予感がありますか？**

1. Bạn có linh cảm bí mật nào về cách mà bạn sẽ qua đời không?

**Q8 : 自分と相手の共通点を、3つ挙げてください。**

1. Gọi tên 3 thứ bạn và đối phương có cùng điểm chung.

**Q9 : 人生で最も感謝していることはなんですか？**

1. Điều gì trong cuộc đời này khiến bạn cảm thấy biết ơn nhất?

**Q10 : 自分の成長過程の一部を修正することができるなら、どんなことを変えたいですか？**

1. Nếu bạn có thể thay đổi bất cứ điều gì trong cách mà bạn được nuôi dạy, đó sẽ là gì?

**Q11 : 4 分間、あなたがこれまでどんな人生を歩んできたのか、できるだけ克明に説明して下さい。**

1. Trong vòng 4 phút, hãy kể lại câu chuyện đời mình với đối phương với càng nhiều chi tiết càng tốt.

**Q12 : 明日の朝、目が覚めたときに何らかの才能や能力が身についています。どんな能力がいいですか？**

1. Nếu bạn thức dậy vào sáng mai và có thể chọn một phẩm chất hoặc khả năng nào mà bạn muốn, đó sẽ là gì?

## 質問レベル 2: MỨC ĐỘ 2

**Q13 : もしも、「真実のあなた」や「あなたの人生」「将来」などを教えてくれる水晶があったら、どんなことが知りたいですか？**

1. Nếu một quả cầu thủy tinh có thể nói cho bạn biết sự thật về bản thân bạn, về cuộc đời, về tương lai hay bất cứ điều gì khác, bạn sẽ muốn biết gì?

**Q14 : ずっと夢に見てきたことがありますか？ あるなら、なぜ実現させていないのでしょうか？**

1. Có điều gì mà bạn đã mơ ước được làm từ rất lâu rồi không? Tại sao bạn chưa làm nó?



**Q15 : これまでの人生で達成した、一番の偉業は何ですか？**

1. Thành công lớn nhất trong cuộc đời bạn là gì?

**Q16 : 友情において、もっとも価値のあることは何ですか？**

1. Bạn trân trọng điều gì nhất trong một tình bạn?

**Q17 : 一番大切な思い出は何ですか？**

1. Kỷ niệm nào mà bạn trân trọng nhất?

**Q18 : 一番最悪な思い出は何ですか？**

1. Kỷ niệm nào khủng khiếp nhất với bạn?

**Q19 : 1年後に死ぬことが分かったとしたら、今の生き方を変えますか？ その理由は？**

1. Nếu bạn biết rằng trong một năm bạn có thể chết bất thành linh, bạn có thay đổi bất cứ điều gì về cách bạn đang sống không? Tại sao?

**Q20 : あなたにとって「友情」とはなんですか？**

1. Tình bạn có ý nghĩa như thế nào với bạn?

**Q21 : あなたの人生の中で、「愛・愛情」はどのような役割を果たしていますか？**

1. Tình yêu và cảm xúc đóng vai trò như thế nào tới cuộc sống của bạn?

**Q22 : 相手の長所を、5つ挙げてください。お互い順番に、1つずつ述べて下さい。**

1. Hai người chia sẻ năm điều mà mỗi người cho là đặc điểm tích cực của đối phương.

**Q23 : あなたは家族と仲が良いですか？ 子供時代は、他の人よりも幸せだと感じていましたか？**

1. Gia đình bạn có gắn gũi và thân thiết với nhau không? Bạn có nghĩ là tuổi thơ của mình đã hạnh phúc hơn rất nhiều người?

**Q24 : 母親との関係をどう感じていますか？**

1. Bạn thấy thế nào về mối quan hệ với mẹ của mình?

## 質問レベル 3: MỨC ĐỘ 3

**Q25 : 「私たちは」で始まる文章で、今の状況を 3 回描写して下さい。例えば、「私たちはこの部屋にいて.....と感じている」など。**

1. Mỗi bên lần lượt đưa ra 3 suy nghĩ bắt đầu bằng “chúng tôi”. Ví dụ, “Chúng tôi cùng ở trong căn phòng này và cảm thấy...”

**Q26 : 「.....を、共感できる人がいればいいのに」という文章を完成させてください。**

1. Hoàn thành câu này: “Tôi ước tôi đã có một ai đó tôi có thể chia sẻ...”

**Q27 : もしも、今話している相手とより深い関係になるとして、あなたについて相手が知っておくべき重要なことは何ですか？**

1. Nếu bạn trở thành bạn thân với đối phương của mình, hãy chia sẻ với anh ấy hoặc cô ấy một điều quan trọng mà họ cần biết.

**Q28 : 相手の良いところは何ですか？ 初対面の人には言わないようなことを、挙げて下さい。**

1. Nói với đối phương điều bạn thấy thích ở họ: Hãy thành thật lần này, hãy cứ nói những điều mà bạn sẽ không nói với ai đó bạn vừa gặp.

**Q29 : 恥ずかしかった体験を、相手に話してみてください。**

1. Chia sẻ với đối phương một khoảnh khắc xấu hổ trong cuộc đời bạn.

**Q30 : 最後に、他人の前で泣いたのはいつですか？ 1人で泣いたのはいつですか？**

1. Lần cuối bạn khóc trước đông người là lúc nào? Lần cuối bạn khóc một mình là lúc nào?

**Q31 : 相手のどんなところが好きですか？**

1. Nói với đối phương điều gì đó đã khiến bạn thích ở họ.

**Q32 : とても冗談にはできないほど、深刻なことは何ですか？**

1. Điều gì với bạn là rất nghiêm túc để bị đem ra đùa cợt?

**Q33 : 今夜死ぬとしたら、誰かに何かを告げなかったことで、一番の心残りは何ですか？ なぜ、そのことを言わなかったのですか？**

1. Nếu bạn chết vào buổi tối hôm nay và không có cơ hội để liên lạc với ai, điều gì khiến bạn hối hận nhất vì chưa được nói với ai đó? Tại sao bạn chưa nói với họ?

**Q34 : 大切なものが全て詰まった家が火事になってしまいました。家族とペットを助け出した後、何か一つだけ取りに行くことができます。何を取りに行きますか？ その理由は？**

1. Ngôi nhà của bạn, nơi chứa mọi thứ bạn có, bị cháy. Sau khi cứu những người thân yêu và cả thú nuôi, bạn có thời gian để cứu bất cứ một vật dụng nào, lần cuối cùng trong an toàn. Đó sẽ là gì? Vì sao?

**Q35 : 家族の中で、誰の死が一番悲しいですか？ その理由は？**

1. Trong tất cả các thành viên trong gia đình, sự ra đi của ai khiến bạn đau khổ nhất? Tại sao?

**Q36 : 個人的な問題を打ち明けて、相手からアドバイスを受けて下さい。また、その問題を抱えるあなたがどんな気持ちでいるのか、相手に想像・描写してもらって下さい。**

1. Hãy chia sẻ một vấn đề cá nhân và xin lời khuyên từ đối phương. Đồng thời hãy hỏi đối phương rằng họ cảm thấy như thế nào về vấn đề bạn vừa nêu ra.

**なぜ「36の質問」は効果があるの？——ヒントは「自己開示」**

*Tại sao 36 câu hỏi lại có hiệu quả? Mấu chốt đó là sự "mở lòng"*

質問リストをご覧になればわかる通り、最終的には「今夜死ぬとしたら、誰かに何かを告げなかったことで、一番の心残りは何ですか？ なぜ、そのことを言わなかったのですか？」など、かなりシリアスな質問に答えさせられます。お互いの心のより深い部分を、これらの質問を答えることによって知ることとなります。自分の情報を相手に知らせていくことを「自己開示」と言います。あなたも振り返ってほしいのですが、たとえばあなたは親友の名前はもちろんのこと、趣味や誕生日や好み、どのような考え方を持った性格の人なのかを知っていますよね？

Nếu nhìn vào danh sách các câu hỏi, chắc bạn sẽ hiểu, có những câu hỏi kiểu "Nếu bạn chết vào buổi tối hôm nay và không có cơ hội để liên lạc với ai, điều gì khiến bạn hối hận nhất vì chưa được nói với ai đó? Tại sao bạn chưa nói với họ?" thực sự bạn sẽ phải trả lời những là câu hỏi rất nghiêm túc. Trả lời những câu hỏi như vậy sẽ giúp chạm tới sâu thẳm trái tim của 2 người. Khi bạn cho đối phương biết những thông tin của bản thân, điều đó gọi là sự "mở lòng". Tôi cũng muốn bạn thử ngẫm lại xem, ví dụ tên của bạn thân thì là đương nhiên rồi, nhưng liệu bạn có biết rõ sở thích, sinh nhật, và tính cách của người bạn đó không ?

親友なのに、名前も好みも知らないなんて有り得ません。つまり「ある人の深い内面の情報に触れていればいるほど、その人とは親しいんだ」ということが言えるのです。

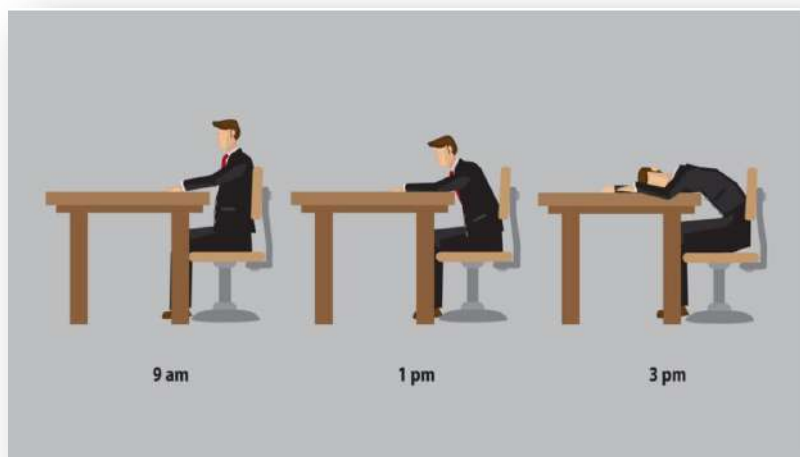
だから早く親密になりたければ、お互いの情報を深いところまで交換し合えばいい、ということになるんですね。ただ、普通はこの情報交換は、ゆっくりと行われるもの。

初対面の相手に、「私の今の深刻な悩みは.....」なんてあまり話しませんし、話された方もびっくりしてしまいます。

Nếu là bạn thân, không thể có chuyện không biết tên hay sở thích của đối phương. Nói cách khác, chúng ta có thể nói rằng "càng chạm sâu tới cõi lòng của đối phương bao nhiêu thì chúng ta càng trở nên thân thiết bấy nhiêu". Vậy nên muốn nhanh chóng trở nên quen thân thì 2 bên chỉ cần trao đổi thông tin tới những điểm sâu thẳm nhất của trái tim là được thôi. Tuy nhiên bình thường thì việc trao đổi thông tin này diễn ra khá là chậm rãi. Trong lần gặp đầu tiên, chúng ta khó mà nói được những câu chuyện kiểu "Điều mà mình đang trăn trở nhất hiện nay là..." cho đối phương và ngược lại cũng sẽ thấy bất ngờ nếu được kể cho nghe những chuyện như vậy.

36 の質問は、普通の人がゆっくりと時間をかけて行う自己開示と情報交換を、短時間で無理やりやってしまう実験であった、というわけです。通常ならあり得ないシチュエーションですが、「心理学の実験である」という前置きがあったために、被験者も受け入れて 36 の質問に答えていったと考えられます。その情報開示により、短い時間で 2 人は親密さを獲得したのですね。そしてうまくいきすぎて恋人となり、結婚したというわけです。

Bộ 36 câu hỏi là thí nghiệm trong đó những người bình thường chấp nhận việc chậm rãi dành thời gian cùng nhau khai mở và chia sẻ các thông tin bản thân. Mặc dù bình thường đây là một tình huống khó có thể xảy ra, nhưng ngay từ đầu họ đã được giới thiệu đây là một "thí nghiệm tâm lý" nên người tham gia đồng ý trả lời 36 câu hỏi. Nhờ có việc "cởi mở tấm lòng" mà hai người có được sự thân mật trong một thời gian ngắn. Và rồi mọi chuyện lại vượt xa kỳ vọng, họ trở thành người yêu rồi kết hôn.



## 午後の睡魔に打ち勝つためのコツ・6選

# BÍ QUYẾT ĐỂ BẠN CHIẾN THẮNG CƠN BUỒN NGỦ BUỔI CHIỀU

Người dịch: Ngọc Anh Xíu (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100008897530930>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y83uk2qv>

### 1. 鼻筋を押す

Ấn vào sống mũi

#### Cách làm

人差し指をまっすぐにして鼻孔の間の軟骨組織である鼻筋の上に置きましょう。それから少し不快に感じるくらいまで上方に圧力をかけます。ここの神経終末は特に敏感なので、ウトウトするのを素早く防いでくれます。数回やさしく押すだけで効果があるはずです。ただし、これをするときしゃみが出ることもあるので、ティッシュをご用意ください

Duỗi thẳng ngón trỏ, đặt lên phần xương

sụn giữa 2 lỗ mũi. Sau đó tăng áp lực lên phía trên cho đến khi cảm thấy hơi khó chịu 1 chút

Các đầu dây thần kinh ở đây đặc biệt nhạy cảm nên nó sẽ giúp bạn tránh khỏi sự lơ đãng, uể

oải. Thực hiện vài lần động tác trên thì sẽ có hiệu quả. Tuy nhiên có trg hợp gây hắt xì nên bạn hãy ch bị khăn giấy

## 2. 昼寝をする

Ngủ trưa

最適な睡眠時間は 10-20 分。その程度の睡眠の前には、コーヒーを飲んでおくのも効果的なようです。

Thgian ngủ hợp lý nhất là từ 10 đến 20p. Trc khi ngủ uống cà phê cx là 1 cách hiệu quả

### 2.1. Cơ chế gây buồn ngủ

ランチを食べて 1, 2 時間後に眠くなる方は、基本的に糖質を摂りすぎていることが原因です。なので、糖質を抜く、あるいは減らすといいでしょう。

Cảm thấy buồn ngủ sau 1 đến 2 tiếng sau khi ăn trưa về cơ bản là do hấp thu quá nhiều tinh bột. Bởi vậy nên bỏ hoặc giảm lượng tinh bột.

この血糖値の上昇と下降こそがランチ後の眠気の原因なのだそう。

Mặt khác sự tăng lên hay giảm đi của lượng đường trong máu là ng nhân gây nên buồn ngủ sau bữa trưa

### 2.2 糖質のコントロール

Kiểm soát tinh bột

糖質の摂取を減らすためには、ご飯は玄米に、パンは胚芽パンに代替することで食物繊維を摂るのがポイントです。食物繊維は、油や糖質の吸収をゆるやかにする働きをもっています。さらに、血糖値の上昇をゆるやかにすることになるので、眠気を起こしにくくなるのです。つまり、野菜を意識的にプラスすることも糖質のコントロールに効果があるということ。

Để giảm hấp thụ tinh bột thì cần nạp vào cơ thể chất xơ th vật bằng cách thay gạo thường bằng gạo lứt, bánh mì thường bằng bánh mì trắng. Chất xơ th vật có ch năng làm mềm đi, hấp thụ dễ hơn chất tinh bột hay dầu mỡ. Do hạn chế sự gia tăng của lượng đg trong máu nên cảm giác buồn ngủ khó xảy ra. Nói cách khác bạn chủ động ăn nhiều rau thì sẽ giúp kiểm soát tinh bột.

そして、肉や魚を選ぶことも大きな効果を発揮します。肉や魚に含まれるビタミン B 群、なかでもビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える働きをもっています。

Hơn nữa ăn thịt và cá cx cho hiệu quả to lớn. Vitamin nhóm B có trong thịt cá, trong đó có vitamin B1 có ch năng chuyển tinh bột thành năng lượng

## 3. 眠くてもこなせるタスクを片付ける

Cho dù có buồn ngủ thì cx nên thu xếp công việc

#### 4. ホワイトノイズを聴く

Nghe tiếng ồn trắng

※ホワイトノイズ：すべての周波数の音が混ざった音。集中力や睡眠の質の向上に効果があると言われている。

Tiếng ồn trắng là 1 dạng âm thanh có sự kết hợp hỗn tạp của nhiều sóng âm xung quanh, và được cho là có hiệu quả trong việc nâng cao chất lượng giấc ngủ và sự tập trung.

たとえば、水の音に、かすかなコオロギの鳴き声を重ねることもできます。あるいは、雨と鳥のさえずりで最高のBGMをつくることもできます。

Ví dụ, bạn có thể nghe lẫn tiếng để kêu be bé với tiếng nước chảy. Hoặc, bạn có thể tạo nhạc nền tuyệt vời với tiếng mưa và chim hót. (BGM: background music)

Trang web phát nhạc : Spaces.fm

#### 5. 10 分間、散歩をする

Đi bộ 10p

#### 6. Các phương pháp khác

Tránh đường, sữa từ cà phê

Tắm nắng

Rửa mặt bằng nước mát

Chải tóc

Mát xa tay

Nói chuyện vs ng mà mình ko biết

Vươn vai, duỗi cơ cho cổ, lưng và chân



## 適切な目標を立てることの重要性

# TÍNH THIẾT THỰC TRONG VIỆC LẬP MỤC TIÊU

Người dịch: Oanh Đặng (<https://www.facebook.com/synn.ciu/>)

Link bài báo:

<https://studyhacker.net/how-to-set-a-goal?fbclid=IwAR3KqcBrME1OpLdlIxxqrIfK1Cg8gtfz7MzocX6dP1pr3paMUy8V48KLVmM>

Mé-ri-lan-đ-un-gi-và-tor-ôn-tô của Edwin A. Locke và Gary Rasam? của trường đại học Maryland chỉ ra rằng việc thiết lập mục tiêu sẽ nâng cao tinh thần, tăng lòng tự tôn và sự tự tin. Chúng ta sẽ nhận được kết quả từ việc xác định nguyên tắc hành động và hiểu rõ bản thân nên làm gì.

Theo nghiên cứu bởi giáo sư Edwin A. Locke của trường đại học Maryland và giáo sư Gary Rasam? của trường đại học Toronto chỉ ra rằng việc thiết lập mục tiêu sẽ nâng cao tinh thần, tăng lòng tự tôn và sự tự tin. Chúng ta sẽ nhận được kết quả từ việc xác định nguyên tắc hành động và hiểu rõ bản thân nên làm gì.

mà, bác sĩ tâm thần học Kenrick Kiehl, đã nghiên cứu về việc thiết lập mục tiêu và tìm thấy rằng việc thiết lập mục tiêu có thể giúp tăng cường động lực và sự kiên trì. Ông cũng cho biết rằng việc thiết lập mục tiêu có thể giúp giảm bớt cảm giác lo lắng và căng thẳng. Ông cũng cho biết rằng việc thiết lập mục tiêu có thể giúp tăng cường sự tự tin và lòng tự trọng.



ことによって、ドーパミンは再び大量に分泌され、その後もやる気を継続できるとのこと。このように、目標を設定することは科学的に重要だと言えるのです。

Và bác sĩ Kabasawa Shion - bác sĩ khoa thần kinh cũng nói rằng “Trong quá trình hướng tới mục tiêu và nỗ lực thì dopamine sẽ giải phóng trong não bộ và càng dễ duy trì động lực”. Hơn nữa, nhờ việc đạt được mục tiêu đã thiết lập mà một lần nữa dopamine giải phóng thêm một lượng lớn, sau đó cũng giúp duy trì ý chí. Như vậy, nói một cách khoa học thì việc thiết lập mục tiêu rất quan trọng.

とはいえ、目標が高すぎたがゆえに挫折してしまったり、逆に目標が低すぎたがゆえにその後のやる気にならなかつたりするのは避けたいところ。目標をうまく設定するためのコツはあるのでしょうか。

Tuy nhiên, mục tiêu quá cao thì chúng ta rất dễ nản lòng, ngược lại mục tiêu quá thấp chúng ta sẽ không có động lực làm. Đây là điều chúng ta nên tránh. Vậy thì có mẹo để thiết lập mục tiêu hiệu quả hay không?

【目標設定のコツ 1】 「5つのゴールデnrール」にならう

Tips 1: Làm theo 5 quy tắc vàng

キャリア・経営についての学習サービスを提供する MindTools のチームは、適切な目標設定の際に活用できる「5つのゴールデnrール」を提唱しています。

【ルール 1】モチベーションが上がる目標を設定する

Quy tắc 1 : Lập mục tiêu tăng động lực

まずは目標自体を、そもそも自分のモチベーションが上がるようなものにすることがポイントです。つまり、自分にとって優先順位が高く、それを達成するに値するような目標を立てるようにしましょう。

Đầu tiên, chúng ta lấy mục tiêu làm tăng ý chí vốn có trong bản thân, đó là điểm cần chú ý. Tóm lại, đối với bản thân thì hãy cố gắng lập mục tiêu xứng đáng được ưu tiên và đạt được. Bản thân mình không quan trọng, hoặc là không quan tâm đến việc đạt được mục tiêu đó, thì đừng cố gắng, đừng cố gắng. Đừng cố gắng để đạt được mục tiêu đó, đừng cố gắng để đạt được mục tiêu đó, đừng cố gắng để đạt được mục tiêu đó. Kết quả là, việc đạt được mục tiêu sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Nếu chúng ta lập mục tiêu mà không thiết yếu hay không hứng thú thì sẽ không thể nung nấu dự vọng cố gắng và càng khó đạt được mục tiêu để cho ra kết quả.

たとえば、「自身の成長」を最も大事に考える人がいたとしましょう。そのような人は、「来年は必ず留学して海外経験を積む」という目標を設定すれば、成長の機会を得られることに期待して事前学習のモチベーションが高まるに違いありません。

Chẳng hạn như có người suy nghĩ rằng sự trưởng thành của bản thân là quan trọng nhất. Người như vậy nếu thành lập mục tiêu “năm tới nhất định sẽ đi du học và tích lũy kinh nghiệm” thì chắc chắn người đó sẽ hi vọng nhận được cơ hội trưởng thành và ý chí học tập sẽ nâng cao.

## 【ルール 2】 「SMART」 の法則で目標を設定する

### Quy tắc 2: Thiết lập mục tiêu bằng định luật SMART

目標を立てるときは、「SMART」の法則に当てはめるのもおすすめです。「SMART」の法則とは、「具体的 (Specific)」「測定可能 (Measurable)」「到達可能 (Attainable)」「価値のある (Relevant)」「時間制限のある (Time Bond)」という5つの要素の頭文字をとったものです。

Định luật smart được lấy trong 5 chữ cái đầu là “tính cụ thể (Specific), khả năng đo lường(Measurable), thành quả(Attainable), có giá trị(Relevant), giới hạn thời gian(Time bond)”

これらのうち、「測定可能」という要素は、日々の進捗を測れるような目標設定を意味しています。たとえば、「お金を無駄遣いしない」という目標をもし立てたとしても、どのくらいお金を使ってはいけないのかわからなければ、また無駄遣いしてしまうかもしれませんよね。しかし、「今月の出費を10万円以内に抑える」のように具体的に設定すれば、その効果を数値で確認できるようになるでしょう。

Trong đó yếu tố khả năng đo lường sẽ làm rõ ý nghĩa việc thiết lập mục tiêu như là đo sự tiến bộ từng ngày. Ví dụ, bạn lên kế hoạch “không lãng phí tiền bạc” nhưng nếu bạn không rõ giới hạn tiêu tiền thì có lẽ bạn sẽ làm lãng phí tiền bạc. Tuy nhiên, nếu giới hạn cụ thể rằng chi tiêu trong 1 tháng chỉ 10 vạn yên thì chắc hẳn bạn có thể thấy được hiệu quả bằng giá trị con số.

また、「時間制限のある」という要素は、締め切りなど時間的な制約を設けたほうがよいことを示しています。単に「この問題集を終わらせる」ではなく、「『来週までに』この問題集を終わらせる」と設定することで、モチベーションが上がり目標を達成しやすくなるのです。

Hoặc, yếu tố có giới hạn thời gian thì đang chỉ ra nên lập giới hạn thời gian chẳng hạn như deadline... Nói một cách đơn giản, không phải chỉ làm cho xong mà mà làm xong đến đúng “tuần sau”. Chỉ cần tuân thủ thì động lực tăng lên mà còn dễ đạt được mục tiêu.

## 【ルール 3】 目標を紙に書き出す

### Quy tắc 3: Viết mục tiêu ra giấy

さらに、「書き出す」といった身体的な動きをとまなうと、目標をより現実的なものと感じられる効果があるとのこと。

Cùng với hành động “viết”, càng có thể cảm nhận được mục tiêu mạnh tính hiện thực hơn. 目標を書き出す際の注意点としては、「〇〇したい」ではなく「〇〇する」という書き方にすること。そうすれば、達成できなかったときの言い訳の余地が残りません。

Điểm chú ý khi viết mục tiêu là không phải là cách viết “muôn làm ....” mà là “làm....” .Làm như vậy sẽ chẳng còn chỗ cho sự biện minh khi không thể đạt được mục tiêu.

また、書き出した目標をいつでも目に入るところへ掲げておくことも重要だそう。書いた紙を壁に貼っ

たり、付箋をパソコン画面に貼りつけておいたりすると、目標を常に意識できますよ。

Hơn nữa, treo bảng mục tiêu ở ngay trong tầm mắt cũng rất quan trọng. Chẳng hạn như dán lên tường, dán vào màn hình máy tính,... với những việc như vậy chúng ta luôn ý thức được về mục tiêu đã vạch ra.

#### 【ルール 4】 目標の実行プランを立てる

Quy tắc 4: Lên kế hoạch thực hành

目標を設定するときは、それを達成するための計画を練る作業も同時に行なうようにしましょう。

Để đạt được mục tiêu thì chúng ta hãy cố gắng vạch ra kế hoạch đồng thời thực hiện nó.

たとえば、「今年中に英語能力検定試験で 9 割の点数をとる」という目標を設定したとします。しかし、そこで終わってしまっははいけません。「来週までに試験対策問題集を購入し、今月中に終わらせる」

「来月は過去問を解いて時間配分の感覚を習得する」など、具体的な実行プランも一緒に立てるようにしてみてください。

Ví dụ, đặt mục tiêu lấy được 90 điểm trong kì thi năng lực tiếng anh trong năm nay. Tuy nhiên không được dừng ở việc lập kế hoạch mà hãy cố gắng hành động cụ thể chẳng hạn như “đến tuần sau sẽ mua bộ sách ôn thi, trong tháng này sẽ làm xong đề”, “tháng sau sẽ giải đề các năm trước và học được cách phân bổ thời gian”

特に、目標が自分にとっては高いレベルであったり、長期的なものであったりするときには、目標をどのように達成するのかまで検討しなければ、実際の行動へ移せません。目標へのプロセスが明確になってさえいれば、どんな目標でもやる気を維持しながら実行できるのです。

Đặc biệt là với các mục tiêu có tiêu chí cao hơn so với mình hay là kế hoạch dài hạn, mà không xem xét trước thì khó có thể đi vào thực tế. Quá trình thực hiện mục tiêu rõ ràng thì cho dù là mục tiêu như nào đi chăng nữa thì chúng ta có thể duy trì động lực và thực hiện.

#### 【ルール 5】 目標達成に専念する

Quy tắc 5: Hết mình vì mục tiêu

目標と具体的な実行プランが決まったら、目標を自分へ定期的にリマインドしたり、あるいは目標自体を随時見直したりしながら行動に移してください。実行プランをそのつど改善することで、目標までの道のりを最適なものにできるはずです。

Sau khi quyết định kế hoạch cụ thể và mục tiêu thì hãy bắt tay thực hiện như nhắc nhở bản thân hoặc là xem lại chính bản mục tiêu đó. Mỗi lần cải thiện bản kế hoạch thì chắc chắn chúng ta có thể tiến bước tới mục tiêu.



## 誕生日でわかる【メンタル強い】ランキング 26日生 まれば強靱な鋼のメンタル！

### DỰA VÀO NGÀY SINH ĐỂ BIẾT “TINH THẦN MẠNH MẼ”- NHỮNG NGƯỜI SINH NGÀY 26 CÓ TINH THẦN “THÉP”

Người dịch: Thanh Thủy (<https://www.facebook.com/thuy.hana.3/>)

Link bài báo:

[https://uranaitv.jp/content/531877?fbclid=IwAR3aPBfj9NNV5G21MAu-k-d0FvVZSN6jlj2\\_mWj8y1HVbBnl4\\_3P8CYiB5M](https://uranaitv.jp/content/531877?fbclid=IwAR3aPBfj9NNV5G21MAu-k-d0FvVZSN6jlj2_mWj8y1HVbBnl4_3P8CYiB5M)

メンタルとは、心や精神のこと。メンタルが強い人は困難な状況に陥ってもポジティブに乗り越えることができます。他人の目を気にせず、自分の人生に集中できるため、幸福度も高いのです。

あなたはメンタルが強いタイプでしょうか？ 生まれた日にその答えがあります。さっそくみていきましょう。

“メンタル” là những vấn đề về tinh thần và tâm hồn. Những người có tinh thần mạnh mẽ thì dù cho rơi vào tình huống khó khăn thì vẫn tích cực vượt qua. Nếu bạn tập trung vào

cuộc đời mình mà không bận tâm đến ánh nhìn của người khác thì mức độ hạnh phúc cũng cao. Bạn có thuộc tuýp người có tinh thần mạnh mẽ không? Câu trả lời đó có trong ngày sinh. Không để mọi người chờ nữa chúng ta cùng đi xem thôi nào.

**第 1 位 8日・17日・26日生まれ.....タフに生きる**

この生まれの人のメンタルは最強！ いうなれば、鋼のメンタルです。強さとしなやかさを兼ね備えていて、アグレッシブ&臨機応変に自分の志を貫くことができます。この生まれの人に勝負を挑んでも、たいていは失敗に終わるでしょう。強靱な鋼のメンタルに敵う相手などいないからです。

### **Vị trí số 1. Những người sinh ngày 8, 17, 26...Sống mạnh mẽ**

Tinh thần của những người sinh vào những ngày này cực kỳ mạnh mẽ! Có thể nói là tinh thần thép. Họ có cả sự dẻo dai và mạnh mẽ, có thể giữ vững ý chí của bản thân lúc gập gổ và tùy cơ ứng biến. Ngay cả khi bạn thách thức với những người sinh trong ngày này thì thường sẽ kết thúc trong thất bại. Vì không có đối thủ nào có thể cạnh tranh được với tinh thần thép.

**第 2 位 9日・18日・27日生まれ.....受け入れる強さがある**

この生まれの人は、誰のことも受け入れる度量があります。罪を憎んで人を恨まず、許すこともできます。これはメンタルが強くてはできないことです。とらえどころのないタイプなので、一見強そうに見えませんが、対立のあるところに平和をもたらしたりする、真の強さの持ち主です。

### **Vị trí số 2. Những người sinh ngày 9, 18, 27...Có nguồn sức mạnh tiếp nhận**

Những người sinh vào các ngày này có tính độ lượng, đón nhận việc của bất cứ ai. Họ căm ghét tội ác, không oán hận, và cũng có thể tha thứ cho người khác. Đây là điều bạn không thể làm nếu không có tinh thần vững vàng. Vì là tuýp người khó hiểu, thoạt nhìn thì không thấy mạnh nhưng mang hòa bình đến nơi có xung đột, sở hữu nguồn sức mạnh thật sự.

**第 3 位 3日・12日・21日・30日生まれ.....メンタルが元気**

この生まれの人は、いい意味でお気楽なタイプ。何があっても「何とかなるさ」と思うことができ、毎日をポジティブに過ごすことができます。変に周りの期待に応えようと頑張ったりせず、自分らしさを大切にできるのもいいところです。根っからメンタルが強くて元気なのです。

**Vị trí số 3. Những người sinh ngày 3, 12, 21, 30... Tinh thần khoẻ khoắn**

Những người sinh ngày này là tuýp người dễ chịu, mang ý nghĩa tốt đẹp. Dù có gặp chuyện gì cũng sẽ luôn nghĩ "kiểu gì chả xoay sở được", sống tích cực từng ngày. Điểm tốt nữa là không cố gắng để đáp lại những kỳ vọng xung quanh, coi trọng bản thân mình. Bản chất vốn dĩ là tinh thần mạnh mẽ, khoẻ khoắn.

**第 4 位 1日・10日・19日・28日生まれ.....ネバーギブアップ**

この生まれの人は、まるで起き上がりこぼしです。倒れてもすぐに起き上がり、もとの状態に戻ることができます。クヨクヨ思い悩んで時間を無駄にすることなどありません。へこたれない、めげない、屈しないというスーパーメンタルで、最終的にすべてを意のままにしまうのです。

Vị trí số 4. Những người sinh ngày 1, 10, 19, 28...Không bao giờ bỏ cuộc

Những người sinh ra trong các ngày này hoàn toàn như con lật đật. Dù có ngã cũng sẽ ngay lập tức đứng dậy, có thể trở lại trạng thái ban đầu. Không bao giờ lãng phí thời gian suy nghĩ những việc phiền não. Với "siêu tinh thần" không phục tùng, không nản lòng, can đảm, cuối cùng làm mọi việc theo ý mình muốn.

#### **第5位 5日・14日・23日生まれ.....攻めに強いメンタル**

この生まれの人は、変化や冒険を愛するトレジャーハンタータイプ。あえて苦難に突っ込んでいくようなところがあるので、当然のことながらメンタルは強いです。ただ、忍耐を強いられる状況ではストレスをためやすいかもしれません。

Vị trí số 5. Những người sinh ngày 5,14,23...Tinh thần tấn công mạnh mẽ

Những người sinh vào các ngày này là tuýp người kiêu thợ săn kho báu ưa mạo hiểm, thích thay đổi. Vì dám dẫn thân vào gian khổ nên đồng nghĩa với việc tinh thần mạnh mẽ. Tuy nhiên, với sức chịu đựng cao thì có lẽ sẽ dễ dẫn đến stress.

#### **第6位 7日・16日・25日生まれ.....自分の価値観を持っている**

この生まれは精神的に老成していて、ある意味、達観しているようなところがあります。メンタルのあり方も人とは違い、軸足を精神世界に置いていたりします。孤独に強いのも特徴で、孤立無援でも頑張れます。むしろ、人と協調する場面でメンタルのもろさに悩むタイプです。

Vị trí số 6. Những người sinh ngày 7, 16, 25...Có quan điểm sống của bản thân

Những người sinh trong các ngày này thường trưởng thành trong suy nghĩ, có thêm ý nghĩa là nhìn xa trông rộng. Những người có tinh thần này khác với người bình thường, họ đặt chân trụ vào thể giới tâm linh. Họ cũng có đặc trưng là khi cô đơn thì thường mạnh mẽ, dù một mình xoay xử vẫn cố gắng. Thay vào đó, trong trường hợp cộng tác với người khác thì họ là tuýp người yếu đuối về tinh thần.

#### **第7位 4日・13日・22日・31日生まれ.....地道に努力できる**

この生まれの人は、建設的な忍耐力に優れていて、完璧を目指しつつ、コツコツ努力を重ねることができます。長期戦に強いメンタルの持ち主といえるでしょう。ただ、安心安全を人一倍必要とするタイプであるため、危機的状況に陥ると、メンタルが揺らぎやすいかもしれません。

Vị trí số 7. Những người sinh ngày 4, 13, 22...Có thể cố gắng từng chút một

Những người sinh vào các ngày này thường xuất sắc trong sự kiên nhẫn mang tính xây dựng, vừa có thể cố gắng nỗ lực chăm chỉ, vừa hướng tới sự hoàn hảo. Có thể nói họ có tinh thần vững vàng trong cuộc chiến trường kì. Tuy nhiên, vì họ là tuýp người đòi hỏi sự an toàn và an tâm hơn ai hết nên khi rơi vào tình huống nguy hiểm thì tinh thần có thể dễ lung lay.

#### **第 8 位 6 日・15 日・24 日生まれ.....人に与えることができる**

この生まれの人は、愛情深くて家庭的なタイプ。誰かのことを心から思いやれるという、愛情パワーに裏打ちされたメンタルの強さを持っています。人のためなら頑張れるのも特徴で、自分を後回して尽力したりします。ただ、孤独に弱く、自暴自棄になってしまう可能性があるので要注意。

Vị trí số 8. Những người sinh ngày 6, 15, 24...Có khả năng trao tặng cho người khác

Những người sinh ngày này là tuýp người thuộc về gia đình, tình cảm sâu sắc. Họ luôn mang theo tinh thần mạnh mẽ được hậu thuẫn từ sức mạnh tình yêu – chính là sự quan tâm người khác từ tận đáy lòng. Họ cũng có một ưu điểm là trì hoãn việc của bản thân để tận tâm, cố gắng vì người khác. Tuy nhiên, họ vì thường yếu đuối khi đơn độc và có khả năng dẫn đến ruồng bỏ bản thân nên cần lưu ý.

#### **第 9 位 2 日・11 日・20 日・29 日生まれ.....共感力がある**

この生まれは、繊細な感受性の持ち主。まるで吸い取り紙のように相手の心を読み取って、一喜一憂してしまうところがあります。でんと構える、といった強さとは無縁ですが、人の気持ちに寄り添ってあげられる共感力は、メンタルの強さがあってのもの。やさしさを大切にしてください。

Vị trí số 9. Những người sinh ngày 2, 11, 20...Có sự cảm thông

Những người sinh ngày này có giác quan thứ 6 tinh tế. Vì độc vị được trái tim của đối phương giống như tờ giấy thấm, nên sẽ có lúc vui lúc buồn. Không liên quan gì đến sức mạnh nhưng sự đồng cảm có thể gắn kết tình cảm của con người chính là do sức mạnh tinh thần của họ. Hãy coi trọng sự dịu dàng.

兼ね備える 徳 có cả hai

度量 rộng lượng

しなやか mềm dẻo

クヨクヨ lo lắng, bồn chồn

アグレッシブ hay gây gỗ, hung hăng

トレジャーハンター thợ săn kho báu

臨機応変 tùy cơ ứng biến

孤立無援 một mình xoay sở

貫く xuyên qua, giữ nguyên

長期戦 chiến tranh trường



## 糖尿病の原因になる肥満を解消する胃の手術法・受けられる条件とは

# PHƯƠNG PHÁP VÀ ĐIỀU KIỆN ÁP DỤNG PHẪU THUẬT DẠ DÀY GIÚP GIẢI QUYẾT VIỆC THỪA MỠ BÉO PHÌ - NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Người dịch: Nhatminh Truong (<https://www.facebook.com/nhatminh.truong.5458/>)

Link bài báo:

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1241.html?fbclid=IwAR0GM8hrxPIHHXI5erhCCdJjTs7FqZSba89QR-B\\_JaXBfLBmAjAZAHLwOIU](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1241.html?fbclid=IwAR0GM8hrxPIHHXI5erhCCdJjTs7FqZSba89QR-B_JaXBfLBmAjAZAHLwOIU)

肥満は糖尿病に直結

**BÉO PHÌ THỪA CÂN LIÊN QUAN TRỰC TIẾP CHẶT CHẼ ĐẾN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

肥満は糖尿病の大きな原因です。糖尿病は血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が異常に高くなる病気で



す。血糖値はインスリンというホルモンの働きで正常に保たれますが、肥満があるとインスリンが効きにくくなり血糖値が上がってしまいます。インスリンはブドウ糖が筋肉で消費されたり肝臓や脂肪細胞に形を変えて蓄えられたりするときに働く必要がありますが、肥満があるとその働きが低下してしまうのです。

Thừa cân là một nguyên nhân quan trọng gây ra bệnh tiểu đường. Tiểu đường là bệnh có chỉ số đường huyết (Nồng độ đường trong máu) cao bất thường. Chỉ số đường huyết được đảm bảo bởi sự hoạt động của hoocmôn insulin nhưng khi bị béo phì thì insulin hoạt động kém đi dẫn đến chỉ số đường huyết tăng cao. Insulin có nhiệm vụ làm giảm triệt tiêu đường trong cơ, tích trữ trong gan hoặc tế bào mỡ thay đổi hình dạng nhưng khi béo phì thì chức năng đó bị giảm đi.

内臓脂肪型肥満は皮下脂肪型肥満に比べ、糖尿病のリスクが特に高まります。内臓脂肪型肥満は内臓の周囲に脂肪がたまる肥満で中年男性などに多く見られます。

Béo phì dạng mỡ nội tạng so với béo phì dạng mỡ dưới da thì nguy cơ bệnh tiểu đường cao hơn rất nhiều. Béo phì dạng mỡ nội tạng là hiện tượng béo phì do mỡ tích tụ xung quanh nội tạng và hay gặp ở nam giới tuổi trung niên.

肥満解消 胃を手術する治療法

Phương Pháp điều trị bằng cách phẫu thuật cắt dạ dày để xử lí béo phì thừa cân

生活習慣が影響し中年以降に発症しやすい 2 型糖尿病で高度に肥満した人の場合、手術で胃を小さくすることによって、肥満を解消させ糖尿病を改善させる治療法があります。食べる量が減る、食べた物が消化吸收されにくい、食欲をつかさどるホルモンが変化して必要以上に食べたいと思わなくなる、といった効果によると考えられています。

Trường hợp người đã béo phì do ảnh hưởng của thói quen sinh hoạt, từ tuổi trung niên dễ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, nhờ vào việc phẫu thuật làm nhỏ dạ dày sẽ làm giảm béo phì và nhờ đó giúp cải thiện bệnh tiểu đường. Phương pháp này sẽ có hiệu quả là thay đổi hoocmôn thèm ăn, khiến chúng ta không muốn ăn hơn nhu cầu cần thiết dẫn đến giảm lượng thức ăn vào cơ thể làm giảm sự hấp thụ tiêu hoá thức ăn.

手術は腹腔鏡を使って行います。腹部に小さい孔を5箇所ほど開け、医療器具を挿入します。胃の一部を切除し、残った胃を縫い合わせます。胃の形が服の袖（スリーブ）のような形になることから「スリーブ状胃切除術と呼ばれています。

Phương pháp mổ là mổ nội soi. Sẻ rạch 5 đường ở bụng và đưa dụng cụ y tế vào trong. Cắt bỏ một phần dạ dày, rồi khâu nối phần dạ dày còn lại vào với nhau. Hình dáng dạ dày sau

khi phẫu thuật trông giống như ống tay áo nên phương pháp này còn được gọi là phẫu thuật cắt bỏ dạ dày thành ống tay áo sleeve.

2014 年から保険適用になりました。

手術は 1 週間ほど入院して行います。手術の前後には、特別な食事をとります。エネルギー量を低くし必要な栄養素を確保した食事です。退院後も食事療法を続けます。

Từ 2014 phương pháp này được áp dụng bảo hiểm. Người bệnh mất một tuần nằm viện để thực hiện. Trước và sau khi phẫu thuật sẽ có chế độ ăn riêng. Là chế độ ăn giảm năng lượng nhưng vẫn đảm bảo yếu tố dinh dưỡng cần thiết. Sau khi xuất viện cũng vẫn tiếp tục duy trì chế độ ăn riêng.

血糖値が下がり 糖尿病の薬も減った事例

この手術を受けた A さんの例です。A さんは 42 歳の男性で糖尿病歴 7 年。身長 170cm で体重 110kg でしたが、手術後は 80kg に減りました。血糖値の平均を示す HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) は、8.5%から 6.7~6.8%に低下しました。HbA1c は糖尿病の一般成人では 7.0%未満が基本の目標です。A さんはそれまで達成できなかったこの目標を手術によって達成できたのです。

Chỉ số đường huyết giảm nên có thể giảm lượng thuốc bệnh tiểu đường như ví dụ Anh A sau đây. Anh A 42 tuổi, đã bị tiểu đường 7 năm. Anh cao 170cm, cân nặng 110 kg nhưng sau khi phẫu thuật đã giảm còn 80 kg. HbA1c thể hiện trung bình chỉ số đường huyết giảm từ 8,5% xuống 6,8%. HbA1c tiêu chuẩn của người trưởng thành dưới 7%. Anh A đã có thể đạt được mức chỉ số tiêu chuẩn này sau khi phẫu thuật.

また糖尿病の薬を 4 種類使っていましたが、1 種類だけに減りました。A さんは高血圧もありましたが、手術後は血圧が正常になりました。

Hơn nữa trước anh phải dùng 4 loại thuốc nhưng đã giảm chỉ còn dùng một loại. Anh A còn bị huyết áp cao nhưng sau phẫu thuật huyết áp đã về mức bình thường.

手術の直後は固い物が食べられませんが、これは短期間で終わります。その後は、あまり多く食べると胃が受けつけないことがあります。また、食べ過ぎのくせが戻って体重が再び増えてしまうことがまれにあります。これがこの手術で最も避けたいことです。

Ngay sau phẫu thuật không thể ăn được đồ ăn cứng rắn nhưng chỉ một thời gian ngắn là có thể ăn bình thường được. Sau đó thì nếu ăn nhiều quá dạ dày sẽ không tiếp thụ. Và rất hiếm có chuyện thói quen ăn quá nhiều quay lại dẫn đến tăng cân. Đây là việc mà phương pháp phẫu thuật này muốn tránh nhất.

スリーブ状胃切除術 受けられる条件

この手術が受けられるのは、肥満とそれによる糖尿病などの病気があり、6 か月以上専門的な治療を受

けても改善しない人です。また、肥満度を示す BMI (体重[kg]÷身長[m]÷身長[m] で計算) が 35 以上、糖尿病の場合は 32 以上、年齢は 18 歳~65 歳です。手術を実施できるのは一定の設備や技術を満たした医療機関です。

Điều kiện để thực hiện được phương pháp phẫu thuật cắt bỏ dạ dày sleeve

Để được thực hiện phương pháp này là người có bệnh như tiểu đường do béo phì thừa cân, đã điều trị trên 6 tháng các phương pháp điều trị chuyên môn mà không cải thiện. Chỉ số BMI hiển thị độ béo (cân nặng (kg) : chiều cao (m) : chiều cao(m) trên 35, trường hợp bệnh tiểu đường là BMI trên 32, tuổi từ 18 đến 65 tuổi. Chỉ có các thiết bị được cho phép và cơ quan y tế đáp ứng được kĩ thuật mới có thể thực hiện được phương pháp này.

肥満は「なまけ」が原因といった見方もされてきましたが、現在では慢性の病気であり早めの治療が必要だと考えられています。食事や運動の努力をしても肥満や糖尿病がどうしても改善しない場合、手術という選択肢があることを知っておいてください。

Lười được xem như là nguyên nhân gây ra béo phì nhưng hiện nay béo phì là một bệnh mãn tính và cần phải điều trị sớm. Nếu đã nỗ lực cố gắng trong ăn uống và vận động mà vẫn béo phì và bị bệnh tiểu đường thì mọi người hãy biết rằng còn có lựa chọn nữa là phương pháp phẫu thuật.

Từ mới

肥満 béo phì

糖尿病 bệnh tiểu đường

スリーブ状胃切除術 phẫu thuật cắt bỏ dạ dày



## 後輩から嫌われる先輩の特徴 4 つ!

# 4 ĐẶC ĐIỂM CỦA TIỀN BỐI BỊ HẬU BỐI GHÉT!

Người dịch: Nguyễn Tú Uyên (<https://www.facebook.com/tuuyen.nguyen.71/>)

Link bài báo:

<https://woman.mynavi.jp/article/201125-8/?fbclid=IwAR1SQQuaAr9hQNbVsMc-YnUGFmtWpNGdh475CO2jXIm6Mwz9KJPIinfEIV2I>

「仕事を任せてはいけない後輩の特徴」とは？ 会社員経験のあるコラムニスト・みくまゆたんさんが解説します。仕事ができるのに、なぜか後輩から嫌われる先輩っていますよね？では、後輩から嫌われる先輩にはどのような特徴があるのでしょうか。そこで今回は、後輩から嫌われる先輩の特徴について元会社員でもある筆者が経験を元に紹介します。

"Đặc điểm của hậu bối không thể giao phó công việc" là gì? Ông Mikuma Yutan sẽ giải thích chuyên mục kinh nghiệm làm nhân viên văn phòng. Công việc có thể hoàn thành được thế mà không hiểu sao là tiền bối lại bị hậu bối ghét, phải không? Vậy thì ở những tiền bối mà bị hậu bối ghét thì có những đặc điểm như thế nào nhỉ? Vì vậy lần này, tác giả - người cũng từng là một nhân viên văn phòng sẽ giới thiệu những kinh nghiệm trước đây về đặc điểm của tiền bối bị hậu bối ghét.

### (1) 目で威嚇する: đe dọa bằng ánh mắt

これは女性に多いのですが、目下の人に目で威嚇する人は後輩から怖がられる傾向があります。目は口ほどにモノを言うということわざがあるように、目で威嚇して黙らせる行為を繰り返しては、後輩は本当の意味であなたを慕うことはないでしょう。

「話しかけないで」オーラが、自然と表情から出てしまっていないか毎朝鏡でチェックして。笑顔の練習も欠かさずに！

Điều này xảy ra nhiều đối với phụ nữ, nhưng những người đe dọa cấp dưới bằng mắt thì có xu hướng khiến hậu bối của họ sợ hãi. Trong đó có câu tục ngữ nói rằng “đôi mắt là cửa sổ tâm hồn” (ánh mắt có thể chuyển lời nhiều như nói bằng miệng), thì việc lặp đi lặp lại hành động đe dọa và bắt im lặng bằng mắt thì có lẽ hậu bối của bạn sẽ không ngưỡng mộ bạn với ý nghĩa thực sự.

Cái biểu hiện "Đùng có mà bắt chuyện" thì hãy kiểm tra trước gương mỗi sáng để nó không xuất hiện trên khuôn mặt bạn. Đùng bỏ qua việc luyện tập mỉm cười!

## (2) 人のせいにする: Đổ lỗi cho mọi người

尊敬されない先輩も、後輩からは慕われません。仕事でミスをして、素直に謝るのではなく「あなたのせいよ！」と人に失敗を押しつけてくる人は、これから先も信用されません。

自分が悪い時は、素直に認めて謝りましょう。むしろ、後輩のミスをかばうくらいじゃないと、慕われる先輩にはなれませんよ。

Tiền bối không được tôn trọng thì không được hậu bối yêu mến. Cho dù bạn mắc lỗi trong công việc, những người không xin lỗi một cách chân thành mà đổ lỗi cho người khác rằng “Đó là lỗi của bạn!” thì sẽ không được tin tưởng trong tương lai.

Khi bản thân làm sai, hãy thừa nhận và xin lỗi một cách chân thành. Ngược lại, khi bạn không bao che lỗi của hậu bối được thì bạn không thể trở thành tiền bối được yêu quý.

## (3) 噂話、悪口が多い: Hay nói xấu, mách lẻo

噂話や人の悪口が多い人と接すると、「もしかして、いつかは自分もされるのでは？」とってしまうもの。実際に、この手の先輩は、さっきまで悪口を聞かされていた後輩がいなくなるとその後輩の噂話や悪口を平気で人にペラペラ話してしまいます。

信用されない先輩は、後輩から慕われません。後輩から相談を受けた時は、信用を落とさぬためにも他の人に口外しないようにしましょう。

Khi tôi tiếp xúc với những người hay mách lẻo và nói xấu, tôi tự hỏi "Có lẽ nào một ngày nào đó bản thân mình cũng sẽ bị như thế?" Trong thực tế, Kiểu tiền bối này sẽ nói với mọi người về những tin đồn và nói xấu hậu bối khi mà người hậu bối-người bị nói xấu không có ở đó.

Tiền bối mà không được tin tưởng thì không được đàn em yêu mến. Khi nhận được sự thảo luận từ hậu bối thì đừng tiết lộ với người khác để không bị mất uy tín.

## (4) 仕事を押し付けてくる

後輩の様子を伺うこともなく、平気で自分の仕事をどんどん押しつけてくる先輩も、後輩からは嫌がられます。仕事を頼む時は、必ず後輩の様子を確認してからにしましょう。むしろ、後輩が忙しそうなら手伝ってあげてもいいと思いますよ。

Những tiền bối mà dần dần cứ áp đặt công việc của họ mà không để ý đến dáng vẻ của hậu bối thì cũng bị hậu bối ghét. Khi nhờ vả công việc gì thì nhất định sau khi xác nhận tình hình của hậu bối thì hãy nhờ vả. Ngược lại, nếu hậu bối của bạn có vẻ bận rộn, tôi nghĩ rằng bạn giúp đỡ họ thì thật tốt.

新しい言葉 : 📌✍️

威嚇する:いかくする : đe dọa

庇う : かばう: bao che,bảo vệ,che chở,bao bọc

口外:こうがい : tiết lộ



## 不妊治療に光明は差すか

# CÓ ÁNH SÁNG NÀO ĐỂ ĐIỀU TRỊ HIẾM MUỘN KHÔNG?

Người dịch: Mai Thanh

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yb3uyf8k>

夫婦の 5.5 組に 1 組が経験している不妊治療。

総理大臣に就任した菅は保険適用の拡大を打ち出した。

不妊治療にいま何が求められているのか課題と実情を探った。

(政治部記者 山栞慧)

Trong 5,5 cặp vợ chồng thì có 1 cặp phải trải qua điều trị hiếm muộn.

Ông Suga, người đã trở thành Thủ tướng, đã tuyên bố mở rộng phạm vi bảo hiểm.

Chúng tôi đã tìm hiểu các vấn đề và tình trạng thực tế của những gì hiện nay cần thiết để điều trị hiếm muộn.

(Phóng viên Bộ chính trị Kei Yamamasu)

### 不妊治療に「脚光」

## "Ánh sáng" để điều trị hiếm muộn

不妊治療をする人たちの負担を軽減するための支援。これまでも、議論されてきたが、総理大臣の菅が「不妊治療の保険適用の拡大」を看板政策の一つに掲げたことで、注目を浴びることになった。

Hỗ trợ giảm gánh nặng cho người điều trị hiếm muộn. Đã được thảo luận từ trước đến nay, nhưng việc này đã thu hút sự chú ý bởi vì Thủ tướng Suga đã liệt kê "Việc mở rộng phạm vi bảo hiểm cho điều trị hiếm muộn" là một trong những chính sách hàng đầu.

日本産科婦人科学会の調査によると、不妊治療の一つで体内から取り出した卵子を体外で精子と受精させる「体外受精」で生まれた子どもは、2018年に5万6979人と過去最多を更新した。この年に生まれた子どもの、実に15人に1人。晩婚化などを背景に、治療件数も過去最多の45万4893件に上っている。Theo khảo sát của Hiệp hội Sản phụ khoa Nhật Bản, Số trẻ em sinh ra bằng phương pháp "thụ tinh trong ống nghiệm" (là một trong những phương pháp điều trị hiếm muộn, trong đó lấy trứng ra khỏi cơ thể rồi thụ tinh với tinh trùng), đã đạt mức cao kỷ lục 56.979 bé vào năm 2018. đã làm. Trong mười lăm trẻ em được sinh ra trong năm nay thì có 1 em được sinh bằng thụ tinh ống nghiệm. Do bối cảnh kết hôn muộn nên số ca điều trị đã đạt mức cao kỷ lục 454.893 ca.

### 今は人工受精などは保険適用外

#### Hiện tại Thụ tinh nhân tạo hiện không được bảo hiểm chi trả

不妊治療の内容は案外と知られていない。

医療機関での検査の結果、不妊治療は一般に、(1)「男性不妊」(2)「女性不妊」(3)「原因が分からない機能性不妊」に大別され、それぞれ治療内容も異なる。

Nội dung của điều trị hiếm muộn ngoài dự đoán không được biết đến.

Theo kết quả khám tại các cơ sở y tế, điều trị hiếm muộn thường được phân thành (1) "vô sinh nam" (2) "vô sinh nữ" (3) "vô sinh chức năng không rõ nguyên nhân", và nội dung điều trị cũng khác nhau đối với từng loại.

国内には約 600 の専門の医療機関があり、多くの場合、治療は男女とも血液や超音波検査などで不妊の原因を調べるところからスタートする。精子が精管を通過できない場合や子宮内膜症などの治療には保険が適用される。また排卵日を予想して性交渉のタイミングを指導する治療も保険適用の対象だ。

Cả nước có khoảng 600 cơ sở y tế chuyên khoa, và trong nhiều trường hợp, việc điều trị bắt đầu bằng việc kiểm tra nguyên nhân vô sinh bằng xét nghiệm máu hoặc siêu âm cho cả nam và nữ. Bảo hiểm được áp dụng cho các điều trị như khi tinh trùng không thể đi qua ống dẫn tinh hoặc Bệnh nội mạc tử cung. Ngoài ra, việc điều trị dự đoán ngày rụng trứng và hướng dẫn thời điểm giao hợp cũng được bảo hiểm chi trả.



一方、保険が適用されないのは、こうした治療を経ても妊娠に至らない場合に行われる治療で、精液を直接、子宮に注入する「人工授精」や精子と卵子を体外で受精させて子宮に戻す「体外受精」などだ。

Mặt khác, bảo hiểm không được áp dụng cho trường hợp không thể có thai dù đã trải qua trị liệu, và không áp dụng cho "thụ tinh nhân tạo" tiêm trực tiếp tinh dịch vào tử cung hoặc "Thụ tinh ngoài cơ thể" là cho tinh trùng và trứng thụ tinh bên ngoài cơ thể rồi bơm lại vào tử cung.

### **300 万円以上かかる現状も**

#### **Hiện trạng có cả trường hợp tốn hơn 3 triệu yên**

保険適用の対象にならない治療は「自由診療」と呼ばれ、医療機関ごとに治療技術も治療費も異なっている。原則 3 割の自己負担が基本となる「保険診療」と比べて高額になることが多い。厚生労働省の研究班が 2017 年度に行った調査では、不妊治療にかかる 1 回あたりの平均費用は、体外受精が 38 万円、顕微授精が 43 万円に上っている。

Các phương pháp điều trị không được bảo hiểm chi trả được gọi là "Trị liệu tự chi trả", kỹ thuật điều trị và chi phí điều trị sẽ khác nhau theo từng cơ sở y tế. Có nhiều trường hợp tốn rất nhiều tiền so với "Khám chữa bệnh bảo hiểm" mà dựa trên 30% người bệnh tự chi trả. Theo một cuộc khảo sát của nhóm nghiên cứu Bộ Y tế Lao động và Phúc lợi xã hội tiến hành năm 2017, chi phí điều trị hiếm muộn trung bình trong 1 lần, là 380.000 yên cho thụ tinh ngoài cơ thể và 430.000 yên cho phương pháp thụ tinh vi mô.

患者の支援に取り組む NPO 法人「F i n e」が 2018 年に行った調査では、治療費の総額は「100 万円から 200 万円未満」という回答が 27% と最も多く、「300 万円以上」という回答も 17% ある。

Theo một cuộc khảo sát được thực hiện vào năm 2018 bởi NPO, hoạt động để hỗ trợ bệnh nhân, Tổng chi phí điều trị là "1 triệu yên đến dưới 2 triệu yên" là 27%, và Trả lời "3 triệu yên trở lên" là 17%

国は保険適用のほかにも不妊治療にかかる費用の一部の助成も行っているが、対象は体外受精や顕微授精など一部に限られている。

Ngoài việc được bảo hiểm chi trả, chính phủ cũng đang hỗ trợ một phần chi phí điều trị hiếm muộn, nhưng đối tượng chỉ giới hạn một phần ở việc thụ tinh ngoài cơ thể, và thụ tinh vi mô.

その理由として厚生労働省は、「保険適用の治療とするかどうかは、不妊が疾病なのかどうかという問題や治療の安全性や有効性に根拠があるかが前提となる」としている。

Theo Bộ Y tế Lao động và Phúc lợi, lý do là "việc điều trị có được bảo hiểm chi trả hay không phụ thuộc vào tiền đề liệu vô sinh có phải là một căn bệnh hay không và việc điều trị

có an toàn hay hiệu quả hay không."

また、夫婦で年収 730 万円未満という所得制限や治療開始時の妻の年齢が 43 歳未満であることなど一定の条件が課されている。所得制限は、日本全国の世帯所得の 9 割をカバーできる金額として、年齢制限は妊娠率など医学的な理由から設定されたものだが、こうした条件を満たさない夫婦からは不満の声も聞かれる。

Ngoài ra, một số điều kiện nhất định đang được áp đặt, chẳng hạn như giới hạn thu nhập dưới 7,3 triệu yên mỗi năm đối với một cặp vợ chồng, hoặc tuổi của vợ khi bắt đầu điều trị dưới 43 tuổi. Giới hạn thu nhập được cho là là số tiền có thể bao phủ 90% thu nhập hộ gia đình ở tòa Nhật Bản và Giới hạn tuổi được đặt ra vì lý do mang tính y khoa như tỷ lệ mang thai, nhưng cũng nghe được phàn nàn từ một số cặp vợ chồng không đáp ứng các điều kiện này.

不妊治療への保険適用の拡大が政治的注目を集める背景には、治療にかかる経済的負担に悩んだり支援の対象から漏れたりした多くの人たちの存在がある。

Trong bối cảnh Việc mở rộng áp dụng bảo hiểm cho Điều trị vô sinh tập trung thu hút chú ý của giới chính trị, thì hiện diện nhiều người phải khổ sở vì chịu gánh nặng kinh tế liên quan đến điều trị hoặc bị bỏ sót khỏi đối tượng hỗ trợ

**安くするだけでは...**

**Chỉ cần làm cho chi phí điều trị rẻ hơn ...**

医師として東京と大阪で専門の医療機関を運営する「リプロダクションクリニック」CEOの石川智基は、関心の高まりは不妊に悩む患者の後押しにつながると期待する。

Tomoki Ishikawa, Giám đốc "Cơ sở y tế sản khoa", điều hành các tổ chức y tế chuyên khoa ở Tokyo và Osaka, với tư cách là bác sĩ, thì ông hy vọng rằng sự quan tâm ngày càng tăng sẽ giúp ích cho những bệnh nhân đang đau khổ vì bệnh vô sinh.

「非常に好意的に受け止めている。患者の心理的なハードルがかなり低くなったと思う。菅総理大臣が（保険治療の適用拡大）を打ち出してから初診件数が伸びている。患者としては背中を押してもらった部分も大いにあると思う」

"Đang tiếp nhận trị liệu một cách thuận lợi. Rào cản tâm lý của bệnh nhân đã giảm đi đáng kể. Số lượng các cuộc khám bệnh ban đầu đã tăng lên kể từ khi Thủ tướng Suga tuyên bố (mở rộng phạm vi áp dụng điều trị bảo hiểm). Tôi nghĩ rằng có nhiều phần bệnh nhân được hỗ trợ "

一方、患者の支援に取り組む NPO 法人「Fine」の理事長の松本亜樹子は、具体的な議論の中身が見えない現状への不安を指摘する。松本も不妊治療の経験者だ。

Mặt khác, Akiko Matsumoto, chủ tịch của NPO "Fine", hoạt động để hỗ trợ bệnh nhân, chỉ ra sự lo lắng về tình hình hiện tại khi không thể nhìn thấy nội dung cụ thể của cuộc thảo luận. Matsumoto cũng là một người kinh nghiệm điều trị vô sinh.

「不妊治療を議論のテーブルに載せてもらったことはありがたく歓迎しているが、詳細が見えないまま『保険適用の拡大』という言葉だけがひとり歩きしている印象は拭えない。医療の質が担保されることが患者にとっては何より重要で、いくら安い治療を受けられるようになったとしても**治療の質が下がれば本末転倒だ**」

"Tôi rất hoan nghênh biết ơn khi điều trị hiếm muộn được đưa lên bàn thảo luận, nhưng không thể xóa đi ấn tượng là đang bước đi một mình Chỉ từ ngữ là " mở rộng phạm vi áp dụng bảo hiểm " mà không thấy được chi tiết. Việc chất lượng y tế được đảm bảo, đối với bệnh nhân quan trọng hơn bất cứ gì, và cho dù được tiếp nhận trị liệu rẻ đến đâu nhưng nếu chất lượng điều trị giảm sút thì lại là đảo ngược đầu đuôi".

## Được hỏi về chất lượng điều trị

### Chất lượng điều trị được đặt câu hỏi

Thông thường, bảo hiểm được áp dụng sẽ giảm chi phí tự trả của bệnh nhân, dẫn đến giảm gánh nặng kinh tế. Trong bảo hiểm, Vì giá (phí khám chữa bệnh) đã được quy định cho việc khám chữa bệnh của từng bệnh, nên Việc phạm vi áp dụng được mở rộng đến mức nào là một vấn đề lớn. Mặt khác, người ta nói rằng điều trị vô sinh ở Nhật Bản phát triển tập trung vào "Trị liệu tự chi trả" đang nhập vào các kỹ thuật điều trị tiên tiến ở nước ngoài và các loại thuốc chưa được phê duyệt ở Nhật Bản.

Nhìn chung, nếu bảo hiểm được áp dụng, chi phí tự trả của bệnh nhân sẽ giảm, dẫn đến giảm gánh nặng kinh tế. Trong bảo hiểm, Vì giá (phí khám chữa bệnh) đã được quy định cho việc khám chữa bệnh của từng bệnh, nên Việc phạm vi áp dụng được mở rộng đến mức nào là một vấn đề lớn. Mặt khác, người ta nói rằng điều trị vô sinh ở Nhật Bản phát triển tập trung vào "Trị liệu tự chi trả" đang nhập vào các kỹ thuật điều trị tiên tiến ở nước ngoài và các loại thuốc chưa được phê duyệt ở Nhật Bản.

Do đó, Ishikawa, nhiều phương pháp điều trị vô sinh chưa được chuẩn hóa, **đề xuất việc thiết lập mức phí y tế thống nhất cho điều trị hiếm muộn, nhưng nhiều phương pháp điều trị vẫn chưa được chuẩn hóa.**

「日本の不妊治療では、自由診療を軸にそれぞれの夫婦にあったテーラーメイドの治療が行われてきた。新しい医療機器や技術をいち早く導入できることに自由診療の強みがあったが、いたずらに保険適用が拡大されて、他の医療機関と一律の画一的な治療が行われる状況が生まれれば**患者のメリットにならない**のではないか」

「日本の不妊治療では、自由診療を軸にそれぞれの夫婦にあったテーラーメイドの治療が行われてきた。新しい医療機器や技術をいち早く導入できることに自由診療の強みがあったが、いたずらに保険適用が拡大されて、他の医療機関と一律の画一的な治療が行われる状況が生まれれば**患者のメリットにならない**のではないか」

"Trong điều trị hiếm muộn của Nhật Bản, thì đang tiến hành phương pháp điều trị được thiết kế riêng phù hợp với từng cặp vợ chồng mà đang thực thi Trị liệu tự chi trả. Điểm mạnh của Trị liệu tự chi trả là có thể áp dụng nhanh chóng các thiết bị y tế và kĩ thuật mới, nhưng Nếu Phạm vi áp dụng bảo hiểm được mở rộng tùy ý, thì sẽ sinh ra tình trạng tiến hành trị liệu tiêu chuẩn đồng dạng với các cơ sở khác, nếu vậy chẳng phải trở nên không có lợi cho bệnh nhân hay sao "

松本も、現状では医療機関ごとに治療の質が大きく異なると指摘した上で、保険適用を拡大しても医療の質が保たれるのか懸念している。

Matsumoto cũng nói rằng hiện nay chất lượng điều trị khác nhau rất nhiều giữa các cơ sở y tế, ông lo lắng về việc liệu chất lượng điều trị liệu có được đảm bảo ngay cả khi phạm vi bảo hiểm được mở rộng hay không.

「保険適用の拡大により、出来ない治療が増えてしまえば妊娠が遠のくことになりかねない。保険診療だけでよい人はそれでよいが、『年齢的にも時間が無い』という人や、体への負担から流産を避けるための治療を行いたい人のためにも治療の自由度は高くしてほしい」

"Nếu việc trị liệu không đạt kết quả tăng lên do việc mở rộng phạm vi bảo hiểm thì có lẽ việc mang thai sẽ trở nên xa vời. Đối với những người chỉ cần có bảo hiểm khám chữa bệnh là được, thì không sao, nhưng đối với những người Không có thời gian về mặt tuổi tác, hay những người muốn được điều trị để tránh sảy thai do gánh nặng đến cơ thể, thì mong muốn độ tự do lựa chọn điều trị cao hơn"

保険適用の拡大により、医療の質の低下を懸念する声がある中で、医療界からは「**混合診療**」の解禁を**求める声も**出てきている。

Giữa những lo ngại về sự suy giảm chất lượng y tế do mở rộng phạm vi bảo hiểm, thì tự cộng đồng y tế cũng có những lời kêu gọi dỡ bỏ lệnh cấm "Điều trị hỗn hợp".

「混合診療」は「保険診療」と「自由診療」を組み合わせたもので、これが認められた場合、費用は、保険適用分の治療は保険でまかない、適用外の治療は患者自身が支払うことになる。現在、国は患者の支払い能力によって提供される医療に差ができてはならないとして「混合診療」を認めていない。ただ、ある厚生労働省の幹部は「不妊治療の領域では、例外的に検討の余地はある」と一定の評価をする。

"Điều trị hỗn hợp" là sự kết hợp giữa "Điều trị bảo hiểm" và "Điều trị tự chi trả", và nếu điều này được chấp thuận, Chi phí thì Điều trị phần áp dụng bảo hiểm sẽ được bảo hiểm chi trả, Điều trị ngoài áp dụng bảo hiểm thì bản thân bệnh nhân sẽ chi trả. Hiện nay, nhà nước không cho phép "Điều trị hỗn hợp" do Không được xuất hiện khác biệt Trong Trị liệu tùy theo năng lực chi trả của bệnh nhân. Tuy nhiên, một Nhân viên của Bộ Y tế Lao động và Phúc lợi đã đưa ra một đánh giá nhất định, nói rằng, "Cần thiết nghiên cứu thêm ngoại lệ trong Lĩnh vực điều trị vô sinh"

一方、石川は別の見方を示す。

日本の医療界では「混合診療」に対する慎重論が根強くある。こうした中で不妊治療の経済的負担の軽減と治療の質を両立させるためには、自由診療を維持したまま助成金を拡充したほうが現実的だと指摘する。

Mặt khác, ông Ishikawa lại đưa một quan điểm khác.

Trong cộng đồng y tế Nhật Bản, thì ăn sâu bén rễ thuyết thận trọng đối với "Điều trị hỗn hợp." Trong tình hình đó, ông chỉ ra rằng để thành lập cả hai Việc Giảm gánh nặng kinh tế của Điều trị vô sinh và Chất lượng điều trị, thì thực tế nên mở rộng trợ cấp trong khi vẫn duy trì Trị liệu tự chi trả .

### “技術に差がない治療を適用対象に”

#### "Đối tượng áp dụng trị liệu không có khác biệt về kĩ thuật"

どんな治療なら、保険適用の拡大の対象となり得るのだろうか。

Loại điều trị nào là đối tượng của việc mở rộng áp dụng bảo hiểm?

厚生労働省は体外受精や顕微授精などのうち、有効性や安全性が確認されたものを新たな対象に加える方向で検討を進めている。

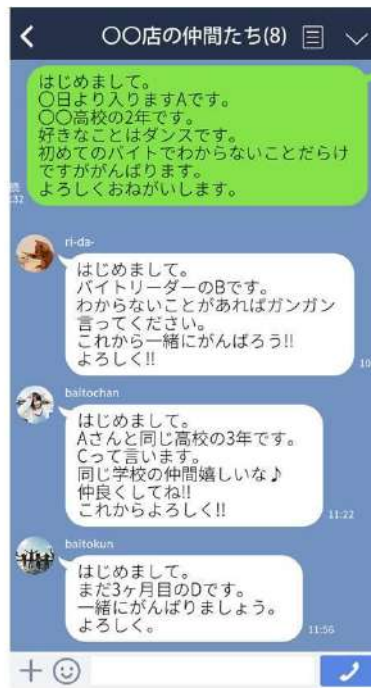
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi đang xem xét theo phương hướng bổ sung vào đối tượng mới các phương pháp trị liệu đã được xác nhận hiệu quả và an toàn , Trong số các phương pháp Thụ tinh ngoài cơ thể và Thụ tinh vi mô .

今後、専門医の意見も踏まえながらガイドラインも策定し、中医協＝中央社会保険医療協議会の審議を経て、令和4年度からの適用拡大を目指す方針だ。

Trong tương lai, phương châm là xây dựng các hướng dẫn dựa trên ý kiến của các bác sĩ chuyên môn, và sau khi được Hiệp hội Y tế Bảo hiểm Xã hội Trung ương thẩm tra, sẽ dẫn đến mở rộng áp dụng bảo hiểm từ năm thứ 4 của Reiwa.

これに対し石川は、専門医の立場から医療施設ごとの治療技術に差がない治療であれば、保険適用の対象に加えられるのではないかと指摘する。

Mặt khác, Ishikawa từ lập trường của Nhà chuyên môn, chỉ ra rằng nếu là trị liệu không có sự khác biệt trong Kĩ thuật điều trị của từng cơ sở y tế thì chẳng phải có thể thêm vào Đối tượng áp dụng bảo hiểm .



## バイトのライングループに招待された！挨拶の仕方と 好感度 UPのコツ

### GỬI LỜI CHÀO ĐẾN NHÓM CHUNG CỦA CÔNG VIỆC BAITO NHƯ THẾ NÀO ?

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài báo:

[https://townwork.net/magazine/knowhow/manners/baito\\_manners/61802/?fbclid=IwAR13L-NFLH1GLFjXwMCzxpR\\_MIMTFx3IZ\\_tc76ouTXbOiU3IF290qjCKk2A](https://townwork.net/magazine/knowhow/manners/baito_manners/61802/?fbclid=IwAR13L-NFLH1GLFjXwMCzxpR_MIMTFx3IZ_tc76ouTXbOiU3IF290qjCKk2A)

ライン（LINE）のグループ機能は、友達同士やサークル、ゼミ、家族など、さまざまなシーンでの連絡に便利です。バイト先でも業務連絡やシフト確認などの目的で LINE のグループトークを利用するケースも増えてきています。ただ、人によってはバイト先の LINE グループで、どのようなメッセージを送ればいいのかわからないという人もいるのではないのでしょうか。この記事では、バイト先の LINE グループに招待された際の挨拶の仕方や、好印象を与えるコツについてご紹介します。

Tính năng nhóm của LINE rất tiện lợi trong việc liên lạc giữa bạn bè, câu lạc bộ, hội thảo, gia đình vv... Ngay cả tại những nơi làm công việc bán thời gian (kể từ đây xin được gọi là công việc baito) , việc sử dụng tính năng nhóm của LINE để trao đổi công việc, xác nhận ca làm

cũng ngày càng tăng lên. Tuy nhiên cũng có những người không biết là nên gửi tin nhắn như thế nào vào nhóm baito trên LINE. Tại bài báo này chúng tôi xin được giới thiệu cách chào hỏi, khi bạn được mời vào nhóm LINE của chỗ làm baito và các bí quyết để tạo được thiện cảm, ấn tượng tốt.

## 挨拶の仕方と例文

### Cách chào và ví dụ

#### 挨拶のタイミング

LINE のグループトークに参加すると、グループのトーク上に「〇〇（人名）が参加しました」と表示され、新メンバーの加入が他のメンバー全員にすぐ伝わります。LINE グループに招待されたら、なるべく早めに挨拶をしましょう。なぜなら、挨拶もせずに黙っていると、新メンバーがどんな人がわからず、不安を感じる人がいたり、挨拶が遅いことを常識がないと捉えたりする人がいるかもしれないからです。

#### Khi nào nên đưa ra lời chào ?

Khi bạn tham gia vào nhóm chat trên LINE, thì nội dung "〇〇(tên người) đã tham gia" sẽ được hiển thị và việc tham gia nhóm của thành viên mới ngay lập tức được thông báo cho tất cả các thành viên khác. Khi được mời vào nhóm trên LINE, hãy nhanh chóng gửi lời chào tới mọi người nhé. Điều này là do nếu bạn cứ im lặng mà không chào hỏi ai, một số người có thể cảm thấy khó chịu vì không biết thành viên mới là ai, hoặc có người có thể nghĩ rằng lời chào muộn là không đúng chuẩn mực chung.

#### 挨拶の内容

##### Nội dung lời chào

挨拶は自己紹介を簡潔に行うのが良いでしょう。自分の趣味や特技などを長々と書くと、「自己アピールが強い人」「面倒な人」などと煩わしく思われてしまう場合も…。名前と挨拶だけで十分ですが、もし付け加えたいなら年齢（学年）や出身地くらいにとどめておきましょう。

Bạn nên giới thiệu ngắn gọn về bản thân. Nếu bạn viết dài dòng về những sở thích hay năng khiếu đặc biệt của bản thân thì có thể sẽ bị cho rằng "Người thích thích khoe mẽ", "một người phiền phức". Chỉ cần tên và lời chào là đủ, nếu mà muốn thêm thì viết thêm tuổi và quê quán là được rồi. Ví dụ như

例) 「はじめまして。今日から新しく入りました〇〇です。福岡県出身の 19 歳、大学 1 年生です。よろしくお願ひします」

Xin chào mọi người, hôm nay em mới vào làm việc, em tên là...19 tuổi, đến từ Fukuoka, là sinh viên đại học năm nhất, xin được mọi người giúp đỡ

## 挨拶の際の留意点

### Những điểm lưu ý khi gửi lời chào

#### 正しい敬語を使う

バイト先の LINE グループに入っている人たちは、店長などの上司や先輩にあたります。最初のうちは多少なりとも緊張感を持って、敬語（ですます調）を使いましょう。相手と対等の立場でものを言う、いわゆる「タメ口」は、バイト先のメンバーと親しくなる前に使うと、反感を持たれる可能性があります。

#### 使用敬語を正確に

Những người đang ở trong nhóm LINE của chỗ làm baido, đều là đàn anh hoặc quản lý cửa hàng. Ban đầu thì cứ giữ một chút sự lo lắng và dùng kính ngữ (thể masu) nhé. Nếu bạn dùng cái gọi là "Tameguchi", với ý nghĩa là ngang hàng với đối phương, trước khi bạn làm quen với các thành viên của chỗ làm baido, thì có thể gây ra sự thiếu thiện cảm.

#### 最初から目立とうとしない

いきなり自分の画像を送ったり、個性的なスタンプを使用したりするのはやめましょう。自身の人柄が周囲に理解されていない状態で個性を出すと、「主張が強い人」「空気が読めない人」と思われるかもしれません。礼儀正しく、明るく謙虚に振る舞うのがバイト先ですぐに受け入れられるコツです。

#### Không nổi bật ngay từ đầu

Đừng đột nhiên gửi ảnh của bản thân hoặc sử dụng một sticker LINE mang tính cá nhân nhé. Khi mà mọi người còn chưa hiểu rõ tính cách con người của bạn, mà đã bộc lộ cá tính thì có thể bị nghĩ là "đây là người không biết đọc tình huống", "đây là người chỉ biết bản thân mình". Lịch sử, vui vẻ và khiêm tốn là bí quyết để được chấp nhận tại chỗ làm baido đấy

#### 返信はなるべく一人一人に行う

LINE グループの人数が少ない場合は、返信を一人一人に対して行くと、丁寧さや礼儀正しさを感じさせて好印象を持たれやすいでしょう。ただし、返信相手が多い場合は、それぞれに返信をすると通知が多くなってかえって迷惑をかけてしまうため、まとめて返信するのが良いでしょう。その場合は、「皆さん、お忙しい中、ご返信いただきましてありがとうございます。慣れないうちにご迷惑をかけてしま



うこともあると思いますが、早く仕事を覚えられるように頑張りますのでよろしくお願いします」などと添えると、気遣いを表すことができます。

### **Trả lời từng người càng nhiều càng tốt.**

Nếu ở trong một nhóm LINE không có đông thành viên, việc trả lời từng người giúp cho bạn tạo được cảm giác lịch sự và nhã nhặn, và sẽ dễ dàng đem lại ấn tượng tốt. Tuy nhiên, nếu có nhiều người cần trả lời, tốt hơn là bạn nên trả lời hàng loạt vì trả lời từng người trong số đó sẽ dẫn đến nhiều thông báo và gây bất tiện. Trong trường hợp đó, bạn có thể bày tỏ sự quan tâm của mình bằng cách thêm đoạn như sau

「皆さん、お忙しい中、ご返信いただきましてありがとうございます。慣れないうちにご迷惑をかけてしまうこともあると思いますが、早く仕事を覚えられるように頑張りますのでよろしくお願いします」

"Cảm ơn mọi người đã trả lời tin nhắn của em trong lúc đang bận rộn thế này. Chắc là cho tới khi em quen công việc thì sẽ còn phải làm phiền mọi người nhiều, nhưng em sẽ cố gắng để nhanh chóng nhớ công việc ạ, xin mọi người giúp đỡ"

### **挨拶に対する返信がなくても気にしない**

返信の有無は、バイト先の雰囲気などによって異なります。返信がないのは無視をしているというより、返信しなくてもよい内容ならいちいち返さないという習慣があるからかもしれません。そのため、自分に返信がなくても不安な気持ちになる必要はありません。ただし返信がなくても、直接会った際は丁寧に挨拶することを忘れないようにしましょう。

### **Không cần quan tâm nếu như không có ai trả lời lời chào của bạn**

Việc có ai trả lời lời chào của bạn hay không là phụ thuộc vào không khí của nơi làm baido. Nguyên nhân việc không có ai hồi âm có thể không phải mọi người bỏ qua nó mà là thói quen công việc là không cần trả lời nội dung mà "không trả lời cũng được". Chính vì vậy, bạn không cần lo lắng khi không có ai trả lời mình. Nhưng ngay cả khi bạn không nhận được lời phản hồi nào, đừng quên chào hỏi một cách lịch sự khi bạn gặp trực tiếp nhé.

### **バイトのライングループで好印象を与えるコツ**

#### **Bí quyết để gây thiện cảm tại nhóm chung của chỗ làm baido**

##### **ポジティブな返信を心がける**

ネガティブな内容や愚痴は印象が悪くなるため控えましょう。文章の場合、直接話す言葉よりも冷たい印象になったり、本人の意図と異なって伝わったりすることがあります。言葉選びは慎重に行い、なるべくポジティブな内容を書いておけば問題が生じることはありません。

##### **Cố gắng trả lời tích cực**

Hãy hạn chế nội dung tiêu cực và phàn nàn vì nó sẽ làm cho hình ảnh của bạn tệ đi. Sử dụng văn bản có thể gây ấn tượng lạnh lùng hơn so với lời nói trực tiếp, hoặc có thể được truyền tải khác với ý định của người đó. Chọn từ ngữ một cách cẩn thận và viết với nội dung càng tích cực càng tốt để không có vấn đề gì xảy ra.

### **必ず返信する**

既読スルーは、送り手を多少なりとも傷つけます。他の人が反応していなくても、自分は率先して返信するくらいの積極性を持ったほうが良いでしょう。マメな返信は「気遣いができる人」と思われて、良い印象を与えられるものです。

### **Luôn trả lời tin nhắn**

Việc chỉ đọc mà không trả lời sẽ ít nhiều làm tổn thương người gửi. Cho dù người khác không phản hồi thì bạn cũng nên chủ động hồi đáp lại. Nếu chăm chỉ trả lời tin nhắn, bạn có thể được coi là một người biết quan tâm đến người khác và điều này đem lại ấn tượng tốt

### **ユーモアを盛り込む**

メンバー内である程度関係性を構築できたら、ユーモアを交えたコミュニケーションをしてみましょう。程よく自分の個性を出すと、堅苦しさが抜けて親密度を上げられます。ただし、あくまで業務上のLINEなので、過剰な表現やふざけた内容は禁物です。適度に親しみを込めるレベルにとどめておくのが良いでしょう。

### **Kết hợp thêm tính hài hước**

Khi bạn đã xây dựng được một số mối quan hệ với các thành viên, hãy giao tiếp bằng sự hài hước. Nếu thể hiện cá tính của mình một cách hợp lý, bạn sẽ có thể thoát khỏi tính hình thức và gia tăng được sự thân mật với mọi người. Tuy nhiên, dù sao đó cũng là LINE dùng cho công việc, các biểu hiện thái quá và nội dung bông đùa đều không nên được sử dụng. Bạn nên giữ mức độ quen thân ở một mức hợp lý.

### **常に謙虚な姿勢**

ユーモアを交えた文章であっても、言葉遣いは悪くならないように十分注意しましょう。上司や先輩ら仕事仲間に送る業務上のメッセージです。ビジネスの現場にふさわしくない、反抗的で乱暴な言葉遣いを避け、謙虚な姿勢を見せることが好印象を与えるポイントです。

### **Luôn khiêm tốn**

Ngay cả trong những đoạn tin nhắn có tính hài hước, hãy cẩn thận cách dùng từ để không làm cho mình bị hiểu nhầm. Đây là tin nhắn có tính công việc gửi đến các đồng nghiệp, sếp

hoặc tiền bối. Tránh ngôn từ có tính nổi loạn và bạo lực không phù hợp với tình huống công việc và việc thể hiện thái độ khiêm tốn đem lại ấn tượng tốt.

## **バイトのライングループでの注意点**

### **Những điểm cần chú ý trong nhóm Baito**

友達に送るメッセージとは異なり、バイト先のライン（LINE）グループを利用するときには、気を付けるべき点がいくつかあります。主なポイントを見てみましょう。

Không giống như những tin nhắn được gửi cho bạn bè, có một số điều cần lưu ý khi sử dụng nhóm LINE tại chỗ làm baito. Chúng ta hãy cùng xem những điểm chính nhé.

### **個人的すぎる内容は避ける**

バイト先の LINE グループであることを忘れたかのような個人的な内容は送らないようにしましょう。自分のことをみんなに知ってほしくてアピールしているかもしれませんが、他人はそれほど興味を持っていないものです。最初は「すごいね」などと反応していたとしても、個人的な内容が続くと、不快に感じてしまう人もいます。まして通知はグループトークに参加している全員に届きます。店長や上司が「何か問題でも起きたのか？」と思って LINE を見たら、スタッフの個人的な内容だったというのでは、後で厳しく注意されても仕方がないでしょう。

### **Tránh nội dung quá cá nhân**

Đừng gửi những nội dung cá nhân như thể bạn đã quên mất rằng mình đang tham gia nhóm LINE tại chỗ làm baito. Bạn có thể muốn mọi người biết đến bạn và bị thu hút bởi bạn, nhưng những người khác lại không mấy quan tâm đến điều đó. Một số người có thể cảm thấy không thoải mái nếu những nội dung có tính cá nhân được vẫn tiếp tục, ngay cả khi ban đầu họ phản ứng một cách tích cực kiểu như "wow, giỏi thế". Ngoài ra, thông báo sẽ được gửi đến tất cả những người tham gia cuộc trò chuyện nhóm. Khi quản lý hoặc chủ cửa hàng nghĩ rằng "Liệu có phải có vấn đề gì xảy ra không nhỉ?" và nhìn vào LINE, sẽ khó tránh khỏi việc bị soi xét sau này nếu đó là nội dung cá nhân của nhân viên.

### **早朝や深夜には投稿しない**

メッセージを送る時間帯には注意が必要です。ほかの人が寝ているような時間帯にメッセージを送ると、通知で起こしてしまう可能性があります。早朝や深夜は避け、日中の活動時間にメッセージを送るようにしましょう。

### **Không đăng vào sáng sớm hoặc tối muộn**

Hãy cẩn thận khoảng thời gian gửi tin nhắn. Nếu bạn gửi tin nhắn trong thời gian người khác đang ngủ, bạn có thể đánh thức người đó bởi thông báo. Tránh sáng sớm và tối muộn, và cố gắng chỉ gửi tin nhắn ở thời gian làm việc ban ngày.

### **メッセージは小分けにしない**

LINE はメッセージを送るたびに通知されるため、小分けにして何度も送ると、そのつど通知が鳴ってしまいます。送る際は要点を絞り、簡潔に 1 つのメッセージにまとめると、読みやすくて通知も 1 回で済みます。

### **Không chia nhỏ tin nhắn**

LINE sẽ thông báo mỗi khi bạn gửi tin nhắn, vì vậy nếu bạn chia nó thành nhiều phần nhỏ và gửi nhiều lần thì thông báo sẽ phát ra liên tục. Khi gửi, thu hẹp các ý muốn nói và tổng hợp ngắn gọn chúng trong một tin nhắn để đọc và chỉ cần một lần thông báo.

### **返信は時間を空けすぎない**

返信する必要がある場合は、なるべく早めに行いましょう。24 時間以上、間隔が空いたときは、「返信が遅くなり、申し訳ありません」と、お詫びの言葉を添えると好印象です。

### **Không trì hoãn việc trả lời tin nhắn quá lâu**

Nếu bạn cần trả lời tin nhắn, hãy làm điều đó càng sớm càng tốt. Nếu đã quá thời gian từ khoảng 24 giờ trở lên, bạn nên thêm một lời xin lỗi nói rằng "Tôi xin lỗi vì đã trả lời muộn".

### **内輪ネタをしすぎない**

その日にバイトに出た人しかわからないような内容のメッセージも、なるべく控えましょう。出勤していないスタッフの中には、疎外感を覚える人もいるはずですが、もちろん、トラブルなどメンバー全員に共有しておいたほうが良い内容である場合は、グループトークを使いましょう。

### **Đừng lạm dụng nhóm chơi riêng**

Cố gắng hạn chế những tin nhắn mà chỉ người làm việc vào ngày hôm đó mới có thể hiểu được. Một số nhân viên không đi làm có thể cảm thấy bị xa lánh. Tất nhiên, nếu bạn gặp khó khăn hoặc điều gì đó cần chia sẻ với tất cả các thành viên khác, hãy sử dụng nhóm baito trên LINE nhé

### **話の流れを切らない**

他の人たちのやり取りにいきなり割り込んだり、別の話題に切り替えたりすると、「空気が読めない人」と思われてしまいます。複数の人が参加する LINE グループでは、トークの流れをよく見て、タイミングを意識しながら会話に参加するようにしましょう。

### **Đừng cắt mạch của câu chuyện**

Nếu bạn đột ngột xen vào cuộc trao đổi của người khác hoặc chuyển sang chủ đề khác, bạn sẽ bị coi là “người không biết đọc tình hình”. Trong một nhóm LINE có nhiều người tham gia, hãy xem kỹ mạch của cuộc nói chuyện và lưu ý về thời điểm nên tham gia vào cuộc trò chuyện.

Một số từ mới, câu hay:

トークの流れ: Mạch chuyện, mạch của cuộc nói chuyện

小分けにする: chia nhỏ

好印象を与えるコツ: bí quyết giúp đem lại thiện cảm

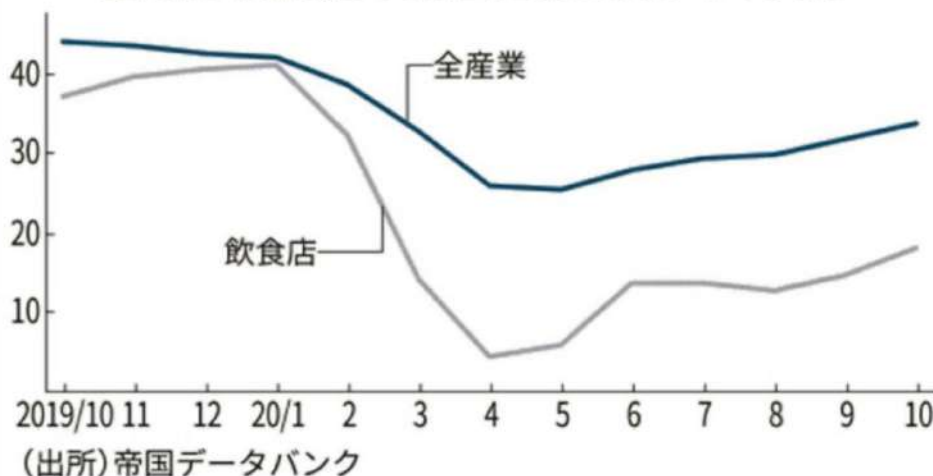
挨拶もせずに黙っている: Cứ im lặng mà không chào hỏi gì

常識がないと捉えたりする人: người không hiểu chuẩn mực chung

謙虚に振る舞う: cư xử khiêm tốn

ネガティブな内容: nội dung tiêu cực

## 飲食店の景気DIは全産業を大きく下回る



## 居酒屋の倒産、過去最多に 人手不足にコロナ禍かぶ る

## LƯỢNG QUÁN NHẬP PHÁ SẢN TĂNG KỶ LỤC DO THIẾU NHÂN LỰC VÀ COVID

Người dịch: Ngô Phương Anh (<https://www.facebook.com/ngo.phuonganh.5/>)

Link bài báo:

[https://www.nikkei.com/article/DGXMZO66655900W0A121C2X12000?unlock=1&fbclid=IwAR2u5g6188s-IJ06NkLuHqdXQvsIwm3PqhnEin-zuhx1jMEpN\\_94Nz565C4](https://www.nikkei.com/article/DGXMZO66655900W0A121C2X12000?unlock=1&fbclid=IwAR2u5g6188s-IJ06NkLuHqdXQvsIwm3PqhnEin-zuhx1jMEpN_94Nz565C4)

新型コロナの新規感染者が再び増加している。第 3 波ともいわれる最近の感染拡大は、一日あたり 2000 人以上の感染者を出し、春先の第 1 波を大きく上回っている。札幌では外出自粛要請が出されるなど、各地で感染拡大を抑えるための策が講じられ、再び経済への影響と感染の抑止効果のバランスが議論されている。

Số lượng người nhiễm Covid lại tiếp tục tăng. Với hơn 2000 ca nhiễm mỗi ngày, sự lan rộng của làn sóng thứ 3 gần đây đã vượt quá làn sóng thứ 1 mùa xuân. Các địa phương đã đưa ra các đối sách để kìm nén sự khuếch tán, chẳng hạn như Sapporo đã đưa ra Yêu cầu Hạn chế ra ngoài, nền kinh tế lại một lần nữa chịu ảnh hưởng của việc cân bằng sự cản trở của dịch bệnh.

2020 年に入って国内でも新型コロナの影響が長引くなか、幅広い業種が深刻な打撃を受けている。なかでも居酒屋は大きな影響を受けている業種の一つだろう。その表れの一つとして倒産件数の増加が顕著になっている。居酒屋倒産は 1~10 月の間に 164 件発生。これまで最多だった 19 年の年間倒産 (161 件) を既に上回り、過去最多を更新した。

Virus chủng mới Corona đã gây ra ảnh hưởng lâu dài cho các ngành doanh nghiệp trong nước. Quán nhậu là một trong những ngành chịu ảnh hưởng nhiều nhất. Số quán nhậu phá sản từ tháng 1 đến tháng 10 năm nay là 164. Con số này đã vượt qua số 161 và trở thành số cao nhất trong 19 năm nay.

もともと居酒屋を含む飲食店は、新型コロナ以前から多くの課題が指摘される業種だった。業種間を超えた競争の激化がその一つで、消費者の節約志向が高まるなかで中食へとニーズがシフトし、コンビニ弁当やスーパーの総菜などと競合する状況になった。酒類をたしなむシーンにおいても、大手中華料理チェーンや牛丼チェーンなどで始まったチョイ飲み需要の開拓で顧客を奪われるなど、他業種との競合に巻き込まれていた。

Vốn dĩ, trước Covid, ngành ăn uống, bao gồm quán nhậu đã có nhiều vấn đề được chỉ ra. Các vấn đề như tranh đua khốc liệt trong ngành, ý thức tiết kiệm và nhu cầu của người tiêu dùng tăng cao, cạnh tranh với Bento trong cửa hàng tiện lợi và đồ ăn sẵn trong siêu thị... Nói đến thường thức đồ có cồn, các quán ăn chuỗi như cửa hàng đồ Trung, Gyudon đã tham gia cuộc cạnh tranh gay gắt này bằng việc bắt đầu đưa các lựa chọn đồ uống để hấp dẫn khách hàng.

もう一つ課題になっていたのは人手不足だ。帝国データバンクが実施している人手不足に対する意識調査でも、人手不足と感じている企業が多い業種で飲食店は常に上位にあった。例えば 19 年 10 月の調査では、非正社員が不足していると回答した業種トップは飲食店。こうした同業・他業種との競争の激化、従業員を確保するための賃金アップによる収益悪化などが背景となって、2019 年は飲食店全体でも 732 件と過去最多の倒産が発生していた。

Một vấn đề nữa là thiếu nhân lực. Ngành ăn uống hiện đang trong top ngành thiếu nhân lực, theo báo cáo của DI. Ví dụ, theo điều tra tháng 10 năm 2019, ngành có nhân viên không chính thức nhiều nhất là ngành ăn uống. Tình trạng này, cùng với cạnh tranh khốc liệt và bối cảnh lợi nhuận xấu dần do nợ tiền để chi trả cho nhân viên đã khiến số cửa hàng phá sản năm 2019 là 732 vụ.

...

街の活気を支える飲食店および居酒屋がシャッターを降ろすことは長い目で見ても、地域経済に傷痕を残しかねない。感染拡大の防止と経済を回すといった両輪での難しい行動が求められているが、飲食業

の価値を踏まえた一層の支援策とともに、消費者においても節度を保ちながら消費行動をいかにとって  
いかにか考えることが必要になってくるだろう。

Rất nhiều hàng quán cảm thấy biết ơn vì chiến dịch Go to Eat khởi động từ tháng 10 mang  
đến sự quay lại của người tiêu dùng. Tuy nhiên, làn sóng thứ 3 gần đây đã dội một gáo  
nước lạnh lên các cửa hàng ăn. Do sự lây lan của dịch bệnh, nhiều chủ tiệm và nhân viên đã  
bị đả kích tinh thần lẫn nữa khi cửa hàng lại phải rút ngắn giờ kinh doanh, khuyến khích  
khách hàng mua đồ mang về.

...

街の活気を支える飲食店および居酒屋がシャッターを降ろすことは長い目で見ても、地域経済に傷痕を  
残しかねない。感染拡大の防止と経済を回すといった両輪での難しい行動が求められているが、飲食業  
の価値を踏まえた一層の支援策とともに、消費者においても節度を保ちながら消費行動をいかにとって  
いかにか考えることが必要になってくるだろう。

Nhìn vào các cánh cửa đóng lại tại những con phố sầm uất, không thể không cảm nhận  
được vết thương cho nền kinh tế địa phương. Thật khó khăn để yêu cầu việc phòng ngừa sự  
lây lan của dịch bệnh đi đôi với phục hồi kinh tế tuy nhiên, việc nghĩ chính sách hỗ trợ cho  
ngành ăn uống cùng phong trào tiết kiệm của người tiêu dùng là rất cần thiết.

### **Từ mới**

いかに:bi ệ t bao

大手(おおて):doanh nghiệp lớn

外出自粛要請(がいしゅつじしゅくようせい):Yêu cầu Hạn ch ế ra ngoài

抑止(よくし) :Ngăn chặn

顕著(けんちょ):Nổi bật

節約志向(せつやくしこう):Ý chí ti ệ t kiệm

総菜(そうざい):Đồ ăn ch ế bi ệ n sẵn

収束(しゅうそく):Hội tụ



# 夜の習慣は未来を創る！

【夜の習慣】 質のいい睡眠で明日が変わる！

【THÓI QUEN BUỔI TỐI】 GIẤC NGỦ CÓ CHẤT  
LƯỢNG TỐT SẼ THAY ĐỔI NGÀY MAI CỦA BẠN!

Người dịch: Nga Haha(<https://www.facebook.com/nga.pham.5817300/>)

Link bài báo:

[https://www.dtod.ne.jp/resident/feature/smartdr/article14\\_4.php?fbclid=IwAR14Fqy7zmvV\\_GOZaLGeMVfquv2nsL7Ske2892MHHAGWsbKpIG00ISYwiBc](https://www.dtod.ne.jp/resident/feature/smartdr/article14_4.php?fbclid=IwAR14Fqy7zmvV_GOZaLGeMVfquv2nsL7Ske2892MHHAGWsbKpIG00ISYwiBc)

## ■ 人生を豊かにする休日の夜習慣 10 カ条

10 thói quen buổi tối ngày nghỉ khiến cuộc sống thêm phong phú

(1) 今日のうちに寝る Ngủ trong hôm nay

大人になると、「まだ午後 10 時だから寝るのは早い」と感じてしまいます。結局、テレビを見たり、インターネットをしたりしながら眠くなるのを待つように日付が変わるまで起きてしまうのです。

翌日の仕事のためにも、ぜひ、「今日寝て、明日起きる」ことを心がけましょう。

午後 10 時から午前 2 時は、「眠りのゴールデンタイム」と呼ばれ、成長ホルモンが分泌される時間帯。

của thời gian này. Nếu ngủ sâu vào khoảng thời gian này, sự bài tiết của hormone tăng trưởng sẽ cao, rất tốt cho tình trạng sức khỏe và da, sự vận động đầu óc cũng sẽ tốt hơn. Vì vậy, sự thật là việc ngủ sớm vào đêm hôm trước ngày nghỉ là bí quyết để tận hưởng ngày nghỉ.

Người lớn thì thường có cảm giác là “mới 10 giờ tối mà ngủ thì sớm quá”. Kết quả là, vừa xem tivi vừa dùng internet để chờ cơn buồn ngủ đến thì đã sang ngày mới mất rồi.

Hãy “ngủ trong hôm nay và thức dậy vào ngày mai” vì công việc của ngày tiếp theo.

Khoảng thời gian từ 10h tối đến 2h sáng được gọi là “khoảng thời gian vàng cho giấc ngủ”, là khoảng thời gian mà hormone tăng trưởng thành được bài tiết. Nếu ngủ sâu vào khoảng thời gian này, sự bài tiết của hormone tăng trưởng sẽ cao, rất tốt cho tình trạng sức khỏe và da, sự vận động đầu óc cũng sẽ tốt hơn. Vì vậy, sự thật là việc ngủ sớm vào đêm hôm trước ngày nghỉ là bí quyết để tận hưởng ngày nghỉ.

(2) 夜に書いたラブレターとメールは出さない Không viết Mail và thư tình vào buổi tối  
メールでトラブルが起こるのは、ほとんどが夜です。なぜなら、夜は感情がたかぶりやすいからです。特に休日の夜は危険ですね。

禅の教えに、「悪想念をつぐな」という言葉があります。

私たちは寝る前に気分のよくないメールがくると、「そうだあいつは去年も同じことがあったな」というように、「～といえば」と自分のなかで念をつないでしまいます。するとだんだん覚醒して、ついには我慢できなくなり、起き出して返信してしまうのです。

返事を書いた場合でも、いったん下書きボックスに保存しましょう。翌朝にそれを読み返して「出さなくてよかった」と、ほっとすることがほとんどです。

「夜書いたラブレターとメールは出すな」と肝に銘じておきましょう。

Việc xảy ra lỗi trong Mail hầu hết đều xảy ra vào buổi tối. Bởi vì buổi tối sẽ dễ kích thích cảm xúc. Đặc biệt, buổi tối của ngày nghỉ là rất nguy hiểm.

Trong suy nghĩ thiền có câu “dẫn đến suy nghĩ xấu”.

Trước khi ngủ mà có mail làm cảm giác không tốt đến thì bản thân sẽ có những suy nghĩ giống như “À, năm ngoái người đó cũng làm một việc giống như thế này” rồi từ việc đó mà bản thân sẽ liên tưởng đến những việc khác nữa.

Sau đó, dần dần tỉnh lại, dẫn đến không thể chịu được mà lỡ phản hồi lại mail.

Mà cho dù có viết mail phản hồi lại đi chăng nữa thì hãy nhét nó vào hòm thư nháp. Vì hầu hết, sáng ngủ dậy, bạn đọc lại mail và sẽ cảm thấy “Thật tốt khi mình không gửi nó”

Vì vậy, hãy ghi vào tâm can rằng “Không viết thư tình và mail vào buổi tối”

### (3) 明日の準備をして不安をなくす Chuẩn bị cho ngày mai, xóa bỏ sự bất an

寝る前に手帳を開き、明日の予定の確認や準備をすることは、今日の安眠と明日の成功を約束してくれます。休日気分で翌日の仕事に突入してしまわないように、きちんと準備しましょう。

「翌朝に確認すればいいや」と、ほんの少しの確認を怠ることがストレスとなり、自分自身への嫌悪感から眠りを妨げてしまうのです。

Trước khi ngủ, việc mở sổ và xác nhận lại dự định của ngày mai và chuẩn bị hứa hẹn sẽ mang đến giấc ngủ yên bình và sự thành công của ngày mai. Hãy chuẩn bị thật kỹ để không mang không khí ngày nghỉ vào công việc của những ngày tiếp theo.

Chỉ lười 1 chút với suy nghĩ "Sáng hôm sau rồi xác nhận cũng được" cũng sẽ dẫn đến stress, cảm giác khó chịu với chính bản thân mình sẽ làm phiền giấc ngủ của bạn.

### (4) ほっとする空間を作る Tạo không gian thoải mái, nhẹ nhõm

機械は、ずっと電源を「オン」の状態にしておくと、故障が多くなり、早く寿命を迎えてしまいます。

人間も同様に、「ほっ」とする「オフ」の時間がなければ、翌日いい気分でイキイキと過ごすことができません。自分がリラックスしているシーンを想像しながら、「ほっ」とする空間の定位置を作ってみましょう。今日の安眠、明日の仕事のために、ベッドの周りを「ほっ」とスペースにするのもおすすめです。

Máy móc cứ để nguồn điện ở chế độ On suốt thì sẽ hỏng nhiều và tuổi thọ ngắn.

Con người cũng vậy, nếu không có thời gian thư giãn, thả lỏng thì ngày tiếp theo sẽ không thể trôi qua với tâm trạng thoải mái 1 cách đầy sức sống được. Hãy vừa tưởng tượng ra cảnh bản thân thư giãn vừa tạo ra vị trí thả lỏng cố định trong không gian. Tôi xin đề xuất việc tạo ra không gian thư giãn xung quanh giường cho giấc ngủ yên bình của ngày hôm nay và công việc của ngày mai.

### (5) お風呂にゆっくりつかる Ngâm mình trong bồn tắm

湯船につからずシャワーだけで済ませる人が多いようですが、休日の疲れをとり、リラックスするためには湯船につかりましょう。

夜はぬるめの湯にゆっくりつかると、リラックスすると同時に下半身がしっかり温まります。

また、バスルームから出る直前に、両脚にサッと冷水シャワーをかけるのもおすすめです。開いた毛穴が閉じ、脚のポカポカが長続きして、心地よい眠りへと誘ってくれます。

Có thể có nhiều người không ngâm mình trong bồn tắm mà chỉ sử dụng vòi hoa sen nhưng nếu muốn thư giãn, lấy hết những mệt mỏi trong ngày nghỉ thì hãy ngâm mình trong bồn tắm.

Buổi tối ngâm mình một cách từ từ trong nước ấm, khi cảm giác thư giãn vừa tới thì cũng là lúc nửa người dưới của chúng ta trở nên ấm áp.

Ngoài ra, trước khi ra khỏi phòng tắm, khuyến khích mở nước lạnh từ vòi hoa sen để phun vào hai chân. Khi đó, lỗ chân lông đang mở ra sẽ được đóng lại, làm cho sự ấm áp ở chân được kéo dài lâu, giúp chúng ta có một giấc ngủ dễ chịu.

#### (6) 空気にこだわる Chú trọng vào không khí

空気は生きていく上で必要不可欠であるにもかかわらず、目に見えず、無料で手に入るためについおろそかにしてしまいがちです。

寝室に空気清浄機をおくことで、格段に眠りの質がよくなります。最近では、空気中の細菌を除去するものや、空気のビタミンといわれるマイナスイオンを放出するものなど、さまざまな機種が販売されていますので、試してみるのもよいでしょう。

Dù không khí là thứ cần thiết không thể thiếu cho sự sống nhưng vì không thể thấy bằng mắt và có thể có miễn phí nên chúng ta thường có xu hướng bỏ bê.

Bằng việc đặt máy lọc không khí trong phòng ngủ, chất lượng giấc ngủ sẽ tốt lên một cách rõ rệt. Gần đây, có rất nhiều loại máy được bán như máy loại bỏ vi khuẩn trong không khí hay máy giải phóng các ion âm được gọi là vitamin không khí, bạn nên dùng thử.

#### (7) 入眠儀式をする Làm nghi thức ngủ

「休日の興奮冷めやらず、布団に入っても、頭が冴えてなかなか寝つけない…」なんてことはありませんか？

寝つきをよくするには、寝る前には必ずこれをするという簡単な「入眠儀式」を行うとよいでしょう。たとえば、布団に入る前に睡眠を招く「トリガー」となる香りをかぐという方法があります。必ず何かの香りかぐという入眠儀式を続けると、それが条件反射となり「その香りをかぐと眠くなる」という回路が作られます。

「トリガー」となる香りは、活動時に働く交感神経をリラックスさせて、休息時に働く副交感神経を優位にしてくれる、ラベンダーのような香りがおすすです。

嗅覚への刺激は脊髄反射を経ることなく、ダイレクトに脳に伝達されるため強力な癒し効果が期待されます。

Đã bao giờ bạn gặp phải chuyện “Hưng phấn ngày nghỉ vẫn chưa nguôi, dù có chui vào trong chăn đi chẳng nữa, đầu óc vẫn còn minh mẫn, không thể nào ngủ nổi”?

Để dễ ngủ thì trước khi ngủ hãy nhất định làm nghi thức ngủ đơn giản sau đây.

Ví dụ, trước khi chui vào chăn, để có thể lôi kéo được giấc ngủ thì có một phương pháp là ..... (Đoạn này mình không biết nên dịch thế nào)..... Nếu cứ tiếp tục thực hiện nghi thức ngủ như ngửi một mùi hương nào đó, thì sau này đó sẽ là một thói quen giống như là " Nếu ngửi mùi hương này thì sẽ buồn ngủ"

Mùi hương như Toriga???? (Cả đoạn này nữa)

Không chỉ được kỳ vọng trong việc kích thích đến các dây thần kinh đến khứu giác mà còn về hiệu quả mạnh mẽ trong trị liệu bằng cách truyền tải trực tiếp đến não bộ??

(8) 寝る前にストレッチをする Kéo dẫn cơ trước khi ngủ

寝る前にストレッチをすることで、眠りの質がまったく異なります。

長時間行う必要はありません。おすすめはヨガの「鋤のポーズ」です。このポーズは背中が硬いと床に脚が付きませんが、背中間違いなく伸びていますから問題ありません。背中のコリがほぐれ、しっかりと伸びると血液が脳にスムーズに流れ、ぐっすり眠ることができるので、翌日、休日明けでも清々しく出勤できるでしょう。

けっして無理せず、「今日がつくかな?」ということだけを確認しましょう。毎日続けていると、ある日突然、床に脚がつくようになります。この感激こそ、習慣の素晴らしさの実感です。

Bằng việc kéo dẫn cơ trước khi đi ngủ chất lượng giấc ngủ của bạn sẽ khác. Không cần thiết phải thực hiện trong thời gian dài. Tôi xin đề xuất tư thế "cái cày". Tư thế này nếu như lưng bạn cứng thì chân sẽ không chạm tới sàn nhà được nhưng lưng của bạn chắc chắn đang kéo dẫn nên không có vấn đề gì cả. Giải tỏa sự đau mỏi lưng, khi kéo dẫn tốt sẽ giúp máu lưu thông lên não tốt hơn và bạn sẽ ngủ sâu hơn, nên sau khi hết ngày nghỉ bạn sẽ có thể đi làm một cách khỏe khoắn những ngày sau đó.

(9) 今日の出来事に感謝する Cảm ơn những việc của ngày hôm nay

布団に入ったら今日会った人、出来事すべてに、「ありがとう」と小声でつぶやき、感謝しましょう。

最初はなんだかこそばゆいように感じるかもしれませんが、3日続けると、あなたの周りの状況がどんどん変わっていくのを実感することでしょう。

Sau khi chui vào chăn, hãy nói nhỏ lời cảm ơn tới người bạn đã gặp và tất cả những điều đã xảy ra ngày hôm nay.

Những ngày đầu tiên có thể sẽ cảm thấy xấu hổ. Nhưng mà cứ làm liên tục 3 ngày, thì bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi của tình hình xung quanh.

(10) 「うふっ」と微笑みながら眠りにつく Vừa cười vừa đi vào giấc ngủ

子供の学習塾や大人の塾で合宿を行うと、寝ている大人と子供に明らかな違いがあります。それは、子

供は眉間がゆるんでいるのに、大人は眉間にシワを寄せて寝ているということです。

眠りにつくときは、悪いことをカウントするのではなく、「今日もありがたかったな」ということに意識を向け、眉間をゆるめて無邪気な気持ちで「うふっ」と微笑みながら眠りましょう。

Người ta đã tổ chức một buổi tập huấn trong đó có trẻ em và giờ người lớn, thì có một sự khác nhau rất rõ ràng về trẻ em và người lớn khi ngủ. Đó là việc trẻ em không nhăn trán trong khi người lớn đều nhăn trán lại khi ngủ.

Khi đi vào giấc ngủ, chúng ta không nên nghĩ lại những điều xấu nữa mà hãy biết ơn những điều tốt đẹp có trong ngày hôm nay, thả lỏng các cơ ở vùng trán, nghĩ một cách đơn giản rồi mỉm cười và đi vào giấc ngủ.

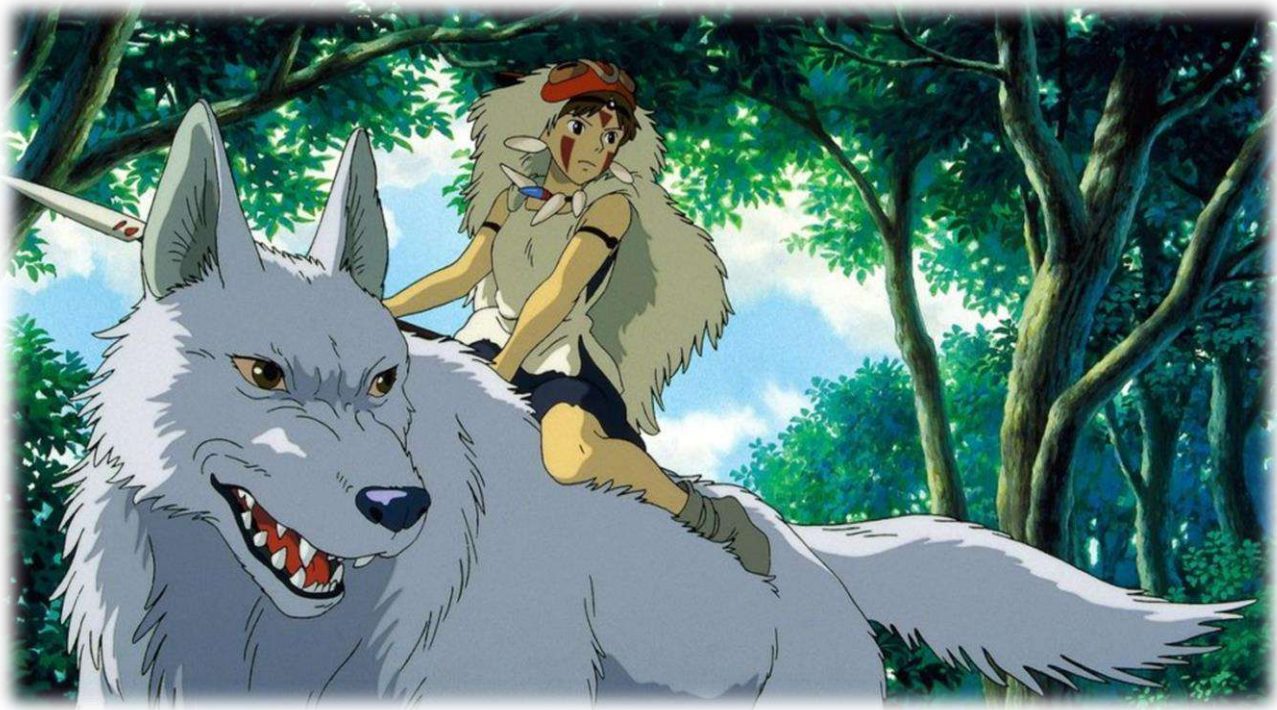
Một số từ vựng trong bài

秘訣 bí quyết

分泌 sự bài tiết

禅 thiền

肝に銘じる ghi vào tâm can



『もののけ姫』を奥深く読み解く「5つ」のポイント

## NĂM ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ HIỂU SÂU SẮC PHIM "CÔNG CHÚA MONONOKE" (PHẦN 1/5)

Người dịch: Nguyễn An Đăng (<https://www.facebook.com/dang0807/>)

Link bài báo:

<https://cinema.ne.jp/article/detail/42676?page=1&fbclid=IwAR3XY53rCQIgbYl3uCk4FykF3qk5bcIA88maXDDQVrBUe4GgHxUfXJQfLjc>

1: 勧善懲悪の物語にならなかった理由とは？

Lí do bộ phim không trở thành một câu chuyện "Khuyến thiện trừng ác"

一方を善、一方を悪と明確に線引きしていない、勧善懲悪的な物語にはなっていないということが、

『もののけ姫』の最大の特徴の 1 つと断言していいでしょう。それは、登場人物それぞれの"立場"や"価値観"を振り返ってみても、よくわかります。

Có thể nói, một trong những điểm đặc sắc nhất của phim " Công chúa Mononoke" là nó không phân định rạch ròi một bên là thiện và một bên là ác, hay trở nên một câu chuyện "khuyến thiện trừng ác". Ta có thể hiểu được điều này bằng cách nhìn lại "vị trí" và "giá trị quan" của mỗi nhân vật.

例えば、エボシ御前は石火矢という武器をもって森に侵攻してもののけたちを殺戮し、それがタタリ神をも生み出すことにもなるなど、表面上だけを見れば悪人と捉えられかねない人物です。しかし、彼女は身売りにされた女性をタタラ場に引き取り、病気（当時は差別や偏見の目で見られることも多かったハンセン病）の患者にも優しい声をかけ、何よりタタラ場という製鉄所でみんなに仕事を与えています。タタラ場の男たちが山を削り木を切るのも、生活のためにやっていることです。タタラ場の人々にとっては、エボシは頼れるリーダーであり、居場所をつくってくれた救世主のような存在であるのです。

（そんなタタラ場の人々はおおらかで優しく見えますが、襲ってきた年端もいかない少女であるサンに、容赦なく「殺せ！」などと罵声を浴びせていたりもします）

Ví dụ, Eboshi Gozen là một nhân vật với các hành động như mang vũ khí là súng lửa sắt đi xâm lược khu rừng và giết mononoke - những hành động này vốn là thứ tạo ra thần Tataru, nhưng chỉ có thể coi là phản diện trên bề mặt. Cô đã đưa những người phụ nữ bị bán đến Tataraba và nói chuyện với người bệnh Hansen (bệnh phong - bệnh thường được nhìn thấy với sự kỳ thị và thành kiến vào thời điểm đó) một cách ân cần, và hơn hết là tạo công ăn việc làm cho tất cả mọi người ở xưởng đúc sắt Tataraba. Những người đàn ông trên Tataraba đốn núi và chặt cây, đó là những gì họ làm để sinh sống hàng ngày. Đối với người dân trên Tataraba, Eboshi là một thủ lĩnh đáng tin cậy và một vị cứu tinh đã cho họ nơi họ thuộc về (Những người ở Tataraba tuy trông bình tĩnh và tốt bụng, nhưng khi bị một cô gái trẻ tấn công, họ không ngần ngại chửi bới San, nói rằng, "Hãy giết nó!")

一方、サンは自然を荒らした人間に強い恨みを持ち、「人間を追い払うためなら命などいらぬ！」と言い放つまで、その目的を“正しい”ことであるかのように追求しています。

Mặt khác, San có một sự căm phẫn mạnh mẽ đối với con người đã tàn phá thiên nhiên, đồng dục tuyên bố rằng "Để xua đuổi con người có mất mạng tôi cũng chịu!" và luôn theo đuổi mục đích này như là "chân lý".

モロの君は、そのサンを実の娘のように愛しており、「それ（乙事主の所に行く）でいいよ、お前にはあの若者（アシタカ）と生きる道もあるのだが」などと、彼女の行く道を心から心配しているようでした。

Moro no Kimi yêu San như một đứa con gái thực thụ, nói rằng: "Điều đó (đi gặp Otsukotonushi) cũng được, nhưng con còn có thể sống cùng với chàng trai trẻ đó (Ashitaka)". Moro no Kimi dường như thực sự lo lắng về con đường của cô ấy.

また、争いは“人間対もののけ”という単純な構図にとどまらず、野武士たち、タタラ場の鉄を狙うアサノ公方配下の侍たち、シシ神の首を狙うジコ坊たち唐傘連も加わり、タタラ場に残っていた者たちも戦わざるを得なくなるなど、混沌めいた戦況になっていきます。



Ngoài ra, trận chiến không chỉ giới hạn một cách đơn giản giữa "con người và mononoke", mà có sự bổ sung của các chiến binh dã chiến samurai dưới quyền Asano - người đang nhắm đến sắt ở Tataraba, cũng như Jikobo và Karakasa đang nhắm tới lấy đầu của Thần Shishi. Những người còn lại ở Tataraba cũng phải chiến đấu, và tình hình chiến trường trở nên hỗn loạn.

山のもののけたちの中でも、乙事主率いるイノシシたち、猩猩（しょうじょう）たちの価値観は（人間への反撃を考えているという点では同じでも）サンやモロの君とは大きく異なっていました。彼らの無礼な言動はサンの怒りを買ひ、モロも「気に入らぬ、一度にケリをつけようなど人間どもの思う壺だ」と乙事主の短絡的な考えを諷めています。

Trong số các Mononoke trên núi, giá trị quan của bầy heo rừng lãnh đạo bởi Otsukotonushi và bầy tinh tinh là rất khác với giá trị quan của San và Moro no Kimi (mặc dù đều giống nhau ở chỗ hai bên đang nghĩ đến việc phản công con người). Những lời nói và việc làm thô lỗ của chúng khiến San tức giận, và Moro cũng phản bác lại lối suy nghĩ đơn giản của Otsukotonushi khi nói với San "Thật khó chịu. Bọn con người mưu kế để chấm dứt trong một nháy mắt."

このように、『もののけ姫』では徹底的に“二項対立”を避けています。現実にある戦争も、得てしてそのようなものなのでしょう。“どちらかが悪い”と単純に説明できるものではなく、それぞれが様々な価値観や事情を持っているがゆえに、どうしてもない憎しみや軋轢も生まれてしまい、それは同じ人種や生活圏で必ずしも一致するものでもない……これらの『もののけ姫』の複雑な設定と登場人物それぞれの想いが、“争いや問題は簡単に解決できない”ということをも示しているのは明白でしょう

Bằng cách này, phim " Công chúa Mononoke" tránh triệt để mô típ "hai bên đối lập". Cuộc chiến trong thực tế có lẽ cũng thường như vậy. Khó có thể giải thích đơn giản theo kiểu "một trong hai bên là xấu", và bởi vì mỗi bên đều có những giá trị quan và hoàn cảnh khác nhau, nên cũng không thể tránh khỏi sự thù hận và xích mích ngay cả trong cùng một chủng tộc và khu vực sống. Rõ ràng là những tiểu tiết phức tạp của phim "Công chúa Mononoke" và cảm xúc của mỗi nhân vật cũng cho thấy "những xung đột và vấn đề không thể dễ dàng giải quyết."

# 「米」「仏」など国の略称

## 「越」って どこの国?

「越」はどこの国

“VIỆT” LÀ NƯỚC NÀO

Người dịch: Nam Nguyễn (<https://www.facebook.com/hoainamgtvt/>)

Link bài báo:

[https://mainichi-kotoba.jp/enq-047?fbclid=IwAR0eVASx1MpJnocItXnVOlqaAOq2tN\\_bGzxTripb-U9a2Zkbp7-p66S5-NQ](https://mainichi-kotoba.jp/enq-047?fbclid=IwAR0eVASx1MpJnocItXnVOlqaAOq2tN_bGzxTripb-U9a2Zkbp7-p66S5-NQ)

「越」は「分かる」が6割だが省略形を使えるかどうかの賛否は半々

60% người được hỏi biết “Việt” là nước nào nhưng tán đồng việc có sử dụng thể giản lược hay không thì là 50:50.

回答から見られる解説にも記したように、「越」は「越南」すなわちベトナムです。

分かるという人がほぼ6割ですが、「使わないほうがよい」と答えた方もいるため、「越」という省略形を使えるかどうかについての賛否はほぼ半々と考えます。半々となると、新聞としては使用にかなり気を使った方がよい、ということになりそうです。

Viết giản lược tên nước bằng một chữ có 米(Mỹ), 仏(Pháp)...vậy bạn có biết Việt là nước nào?

50.6% Biết ; 8.6% Biết nhưng không dùng thì hơn; 40.9% Không biết.

Như phần giải thích thì 越 là 越南 tức Việt Nam.

Gần 60% số người được hỏi là biết nhưng cũng người trả lời rằng không sử dụng thì hơn, có thể nói tỷ lệ đồng tình và phản đối là ngang bằng về việc có sử dụng cách viết giản lược chữ Việt hay không. Nếu tỷ lệ là một nửa thì có vẻ chúng ta cũng nên để ý tới việc sử dụng trên báo chí.

大方の新聞社・通信社の用語集は、「日越関係」のように国名を列記する場合などと限定しつつも「越」の使用を認めており、毎日新聞もルール化はしていませんが、実態としては同様の扱いになっています。通常は「ベトナム」という国名が明記された後に「日越」などと書かれるので、意味が取れないということはなさそうですが、見出しに出てくると「？」と思う人もいるかもしれません。

Đa số các tờ báo, phần chú giải của các công ty truyền thông thì chấp nhận sử dụng từ Việt này giới hạn trong các trường hợp liệt kê tên nước như Quan hệ Nhật-Việt, Báo Mainichi không đặt ra luật để theo nhưng thực tế thì gần như vậy. Thông thường sau khi ghi rõ tên nước là Việt Nam thì các cụm như Nhật-Việt được viết theo nên có thể suy ra hiểu được, nhưng việc cho lên tiêu đề thì có thể có người sẽ đặt câu hỏi.

各社の用語集を見ると、米（アメリカ合衆国）、英（イギリス）、仏（フランス）、独（ドイツ）などは当然許容されていますが、意外にもロシアのことは「ロ」とする社が多数派です。毎日新聞はほとんどの場面で「露」としてはいますが、「日露戦争」のような例を除いては「ロ」とする社が多いのです。帝政ロシアと現代のロシアを区別するためという考え方もあるようですが、国としての連続性を考えると、その区別も必要かどうかは議論が分かれそうです。

Nhìn vào phần chú giải của các tờ báo thì các viết tắt 米（Mỹ）、英（Anh）、仏（Pháp）、独（Đức）đương nhiên được chấp nhận, ngoại lệ có trường hợp Nga thì đa số viết là ロ. Tờ Mainichi thì dùng 露 trong hầu hết trường hợp nhưng nhiều tờ báo khác dùng ロ ngoại trừ nhưng cụm từ như Chiến tranh Nga-Nhật 日露戦争. Có ý kiến cho là vì muốn phân biệt Đế quốc Nga với nước Nga hiện tại nhưng nếu xét về tính kế tục của đất nước thì vẫn có tranh cãi có cần thiết phải phân biệt hay không.

江戸時代の「蘭学」でおなじみの「蘭」（オランダ）も、ルール上は各社とも使わないことになっています。常用漢字の範囲外だからという配慮もあるようですが、イタリアの「伊」も表外字ながら、こちらはどの社も使用を認めています。主要7カ国に入っているから、などの理由があるのかもしれませんが。ほかに、印（インド）▽豪（オーストラリア）▽比（フィリピン）▽加（カナダ）あたりがメジャーなところで、一般の記事にも登場します。西（スペイン）▽墨（メキシコ）▽伯（ブラジル）は団体名など固有名詞の一部としては記事に出ることもあります。奥（オーストリア）▽希（ギリシャ）▽葡（ポルトガル）▽白（ベルギー）▽愛（アイルランド）となると紙面で使うにはちょっと不都合でしょうか。

泰 (タイ) ▽緬 (ミャンマー) ▽馬 (マレーシア) などは戦前世代にはなじみ深いかもしれませんが、今はほとんど見ることもありません。

Trong từ Hà Lan học thời Edo thì từ 「蘭」 (Hà Lan) hay dùng cũng quy định không dùng, có vẻ là vì nó nằm ngoài chữ Hán thông dụng, tuy vậy trường hợp Italia là 伊 cũng là từ mượn nhưng các tờ báo đều chấp nhận dùng. Có thể lấy lý do vì nó nằm trong nhóm 7 nước lớn chẳng hạn.

Ngoài ra có 印 (Ấn Độ) 豪 (ÚC) 比 (Philippine) 加 (Canada) cũng được đăng trên các bài viết thông thường. Dùng một bộ phận từ trong cụm từ tên nước hay các danh từ cố hữu như 西 (TBN) 墨 (Mexico) 伯 (Brazil) cũng xuất hiện.

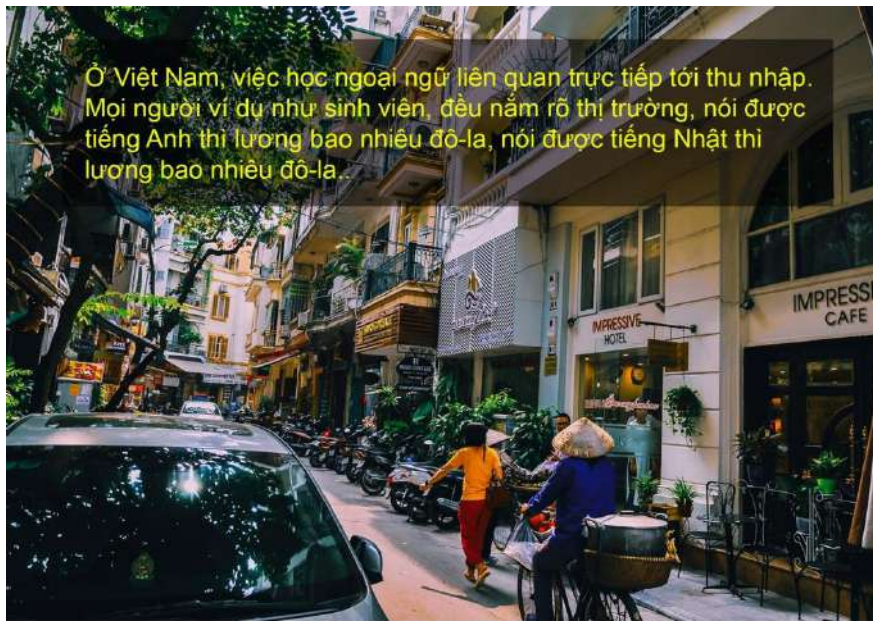
Từ vựng

賛否 : Tán thành và phản đối

越南 : Việt Nam

帝政 : đế quốc

蘭学: Hà Lan học



## NGƯỜI NHẬT TẠI VIỆT NAM NÓI GÌ VỀ CUỘC SỐNG TẠI ĐÂY ?

在留邦人数が急増するベトナム。馴染める日本人、馴染めない日本人の弁とは？

## NGƯỜI NHẬT • SỐNG TẠI VIỆT NAM 🇻🇳 NÓI GÌ VỀ CUỘC SỐNG TẠI ĐÂY ?

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài báo: <https://hbol.jp/218455>

① 東南アジアで急速に注目を集めつつあるベトナム

Việt Nam đang nhanh chóng thu hút được sự chú ý ở Đông Nam Á

これまで東南アジア諸国で人気国と言えばタイが筆頭だった。観光名所もたくさんあり、ビジネスエリアとしても注目される。実際、日本の外務省が発表する在留邦人者数はタイは 2018 年 10 月 1 日時点に

において 75,647 人で、アメリカ、中国、オーストラリアに続いて 4 番目に、日本以外で日本人が多い国になる。

Cho tới nay, khi nhắc đến các quốc gia Đông Nam Á, thì đầu tiên phải nói tới Thái Lan 🇹🇭. Nơi đây có nhiều điểm du lịch và là một khu vực kinh doanh hấp dẫn. Thực tế, theo bộ Ngoại giao công bố, tính tới ngày 10/1/2018 đã có 75,647 người Nhật cư trú tại đây, đứng thứ 4 sau Mỹ, Trung Quốc và Úc về số lượng người Nhật đông nhất ngoài Nhật Bản.

しかし、この人気は今、陰りを見せている。外務省の同じ統計内で前年比が出ているが、タイの増加率が 4%に対し、ベトナムが 28.1%増となっている。これは在留邦人が多い上位 25 ヶ国で最も増加率が高い。2.2万人規模なので 2000年代初頭あるいは 1990年代後半のタイと同じくらいとはいえ、今、ベトナム人気が高まりつつある。

Tuy nhiên, sự nổi tiếng này đang dần bị lu mờ. Trong cùng một thống kê so sánh giữa các năm của bộ Ngoại giao, Việt Nam tăng 28,1% so với 4% ở Thái Lan. Tỷ lệ tăng lớn nhất trong số 25 nước có số lượng người Nhật cư trú đông nhất. Mặc dù quy mô mới chỉ là 22000 người, tương đương với con số này ở Thái Lan đầu những năm 2000 và cuối những năm 1990, nhưng hiện nay, Việt Nam ngày càng trở nên nổi tiếng.

元々タイが人気になったのは、2000年代に入ってから何度か起こっている中国の対日感情が悪化がカントリーリスクと捉えられ、日系企業が中国一極集中をやめ、次の拠点を探し始めたことがきっかけでもある。そのときに白羽の矢が立ったのがタイだった。そして、2010年前後に急激に日系企業が増え、それに合わせて在住日本人も増加した。

Đầu những năm 2000, tại Trung Quốc tình trạng "bài Nhật" ngày càng trở lên xấu hơn, đây được coi là "Country Risk" (Rủi ro quốc gia), các doanh nghiệp Nhật tránh tập trung đông tại Trung Quốc và bắt đầu tìm điểm đến mới, đó là lý do khiến cho Thái Lan bắt đầu thu hút được sự chú ý. Lúc đó, đa số mọi người đã chọn Thái Lan. Khoảng năm 2010, số lượng các công ty liên doanh Nhật đã tăng lên nhanh chóng, đi cùng với đó là số lượng người Nhật cũng tăng lên

しかし、中国の教訓から日系企業はタイ一極集中も恐れ、タイプラスワンというリスクマネジメントを検討。そのときに候補に挙がったのがベトナム、カンボジア、インドネシア、ミャンマーだ。とはいえ、インフラや法令など諸々の事情がタイは抜群に優れていて、なかなか次の行き先がみつからない状態が続いていた。

Tuy nhiên bài học từ Trung Quốc cũng khiến các doanh nghiệp Nhật Bản e ngại việc tập trung quá đông ở đây. Họ đang nghiên cứu phương án giúp giảm thiểu rủi ro có tên "Thai Plus One" (Thái +1). Lúc đó nổi lên các ứng viên là Việt Nam, Campuchia, Indonesia và

Myanmar. Tuy nhiên, các yếu tố về cơ sở hạ tầng và luật pháp của Thái Lan quá xuất sắc khiến việc tìm ra điểm đến tiếp theo khá khó khăn.

ところが、2019 年くらいからタイ市場が頭打ちだと考える日系企業が増えた。そこで再度注目され始めているのがベトナムなのだ。2019 年に開催された東南アジア最大の製造業者展示会「メタレックス」では、日系企業だけでなく、自治体の中小企業振興公社までもがベトナムを次の候補として具体的に挙げ始めている。以前は社会主義国ゆえに会社設立などに不透明な部分が多かったが、日本人、そして日系企業が増えてきたことでその辺りがわかりやすくなってきているのも要因だろう。

Tuy nhiên, từ năm 2019, có nhiều doanh nghiệp Nhật cho rằng, thị trường Thái Lan đã đạt tới giới hạn tăng trưởng. Từ đó, Việt Nam lại một lần nữa bắt đầu thu hút được sự chú ý. Tại Metalex, triển lãm của các nhà sản xuất lớn nhất Đông Nam Á được tổ chức vào năm 2019, không chỉ các công ty Nhật Bản, mà cả các cơ quan xúc tiến doanh nghiệp vừa và nhỏ của các chính quyền địa phương đã bắt đầu chỉ đích danh Việt Nam như ứng cử viên tiếp theo. Trước đây, việc thành lập công ty còn nhiều điểm chưa rõ ràng do đây là một quốc gia xã hội chủ nghĩa, nhưng việc gia tăng nhanh chóng của người Nhật và các doanh nghiệp liên doanh Nhật Bản khiến cho những điều đó trở nên dễ dàng hơn, đó cũng có thể là một nguyên nhân

ただ、ベトナムに移住した日本人たちに話を訊くと、多くが「ベトナムはよくない」、「タイの方がいい」などと口にする。このギャップはなんなのだろうか。

Tuy nhiên, khi tôi hỏi những người Nhật chuyển đến Việt Nam sống, họ thường nói rằng "Việt Nam không tốt", "Thái Lan tốt hơn". Điều gì tạo ra sự khác biệt giữa 2 quốc gia ?

## ② ベトナムと「肌が合わない」日本人の弁

Phát biểu của những người Nhật "Không hợp với Việt Nam"

筆者はタイ在住だがベトナムが好きだ。食事もおいしく、ビールがちゃんとしたレストランでも大瓶で 100 円程度なので天国と感じる。なにより、タイと同じようにベトナム人が気さくで、滞在中はいつも楽しくて仕方がない。しかし、そのベトナム人を完全否定する日本人がいて、筆者の気持ちと真っ向から対峙する。住めば都とは言うが、実際にはそうでもないようなのだ。30 代前半に 2 年弱、首都ハノイに暮らした日本人 G さんが言った。

「とにかくいろいろなことにルーズなんです。約束は守られない。時間通りに来ないし、イライラすることばかり」

Tác giả bài viết đang sống ở Thái, nhưng mà yêu thích Việt Nam. Món ăn thì ngon, kể cả bia ở cửa hàng sang trọng thì cũng chỉ có giá khoảng 100 Yen, tôi cảm giác như là thiên đường

vậy. Hơn nữa, người Việt Nam cũng thân thiện như người Thái, thời gian cư trú tại đây, tôi thấy rất thoải mái và vui vẻ. Tuy nhiên cũng có những người Nhật phủ nhận hoàn toàn người Việt, giữ thái độ trái ngược hẳn với tác giả bài viết, có câu "Sống đâu quen đấy" nhưng thực tế không phải như vậy.

Anh G người Nhật, hơn 30 tuổi, đã có gần 2 năm sống tại thủ đô Hà Nội kể

"Nói chung là họ cầu thả trong nhiều chuyện lắm. Không thể giữ lời hứa. Không đến đúng thời gian, toàn chuyện bực mình"

いい加減な性格というのは東南アジア全体に共通するし、先進国でもすべてにきっちりしているわけではない。日本人が逆にルーズに対して厳しいのではないか。とはいえ、約束が守られないことは確かに感じる。「守られない」というよりも、そもそも「約束」の概念が違うのかもしれない。

Tính cách "vô trách nhiệm" là đặc sản chung của toàn dân Đông Nam Á, kể cả ở nước phát triển thì cũng không hoàn toàn biến mất được. Ở Nhật thì ngược lại, chẳng phải là rất khắt khe đối với sự cầu thả hay sao? Dẫu vậy, tôi vẫn cảm thấy có lúc cũng không thể giữ lời hứa. Không phải cái việc "có thể giữ lời hứa hay không", mà vấn đề có lẽ là quan niệm về "Lời hứa" là khác nhau.

先日筆者はハノイに滞在していた（参照記事）。ベトナムは新型コロナウイルスに対して強い警戒心と強硬な対策を取っている。同じく強硬手段を実施するタイでさえ「明日明後日に始めます」といったアナウンスがあるが、ベトナムは突然変わってしまう。「今日の常識が明日の非常識」が普通なのだ。社会主義国ならそういったことはよくあることで、国民性もそうなっていくのかもしれない。

Tuần trước, tác giả đã lưu trú tại Hà Nội một thời gian. Việt Nam đang triển khai các biện pháp cứng rắn cùng với tinh thần cảnh giác cao để đối với virus corona chủng mới. Ngay cả ở Thái Lan, nơi đang có các biện pháp cứng rắn, thì cũng có những thông báo như "Ngày mai, ngày mốt sẽ tiến hành...", Việt Nam thì thay đổi hoàn toàn. Chuyện "Điều bình thường của hôm nay thì ngày mai đã thành điều bất thường" là bình thường. Ở một nước Chủ nghĩa xã hội thì đó là điều thường xuất hiện, có lẽ tính cách người dân cũng biến đổi theo cách đó.

一方で地域性もあると在住 10年ほどの H さんが言う。かつてタイでも生活したことがある人物だ。

「ベトナムは人々の性格などに地域性があるんです。代表的なところで言えばハノイ出身者は冷たく、ホーチミンはおおらか。付き合い方は出身地を聞いてから考えないといけませんよ」

Ngược lại, "tính vùng miền" cũng tồn tại, đó là điều mà anh H, người sống tại đây 10 năm cho biết. Anh cũng từng có thời gian sống tại Thái Lan trước kia. Người Việt Nam có tính cách thay đổi theo vùng miền. Ví dụ đại diện như là người Hà Nội thì lạnh lùng, người thành



phố HCM thì sỏi lở. Mình phải hỏi xuất thân của người đó trước, rồi mới nghĩ xem nên giao tiếp như thế nào.

これは多くの人——ベトナム人も在住日本人もみんな言うことだ。ハノイは北部であり首都でもあるので、隣人関係がドライなのだとか。ホーチミンは南国らしい気質を持つ。実際にハノイ在住で南部出身のベトナム人と結婚されている日本人が「市場で妻が南部出身とバレた途端、食べものを売ってくれなくなりました」とも言っていた。ベトナムの場合、1975年に終結したベトナム戦争で南北に分断されていたことも関係しているかもしれない。

Điều này thì rất nhiều người, kể cả người Việt hay người Nhật sống ở Việt Nam đều nói vậy. Như Hà Nội vừa ở miền Bắc vừa là thủ đô nên quan hệ giữa người với người khá khô khan. Tp HCM thì mang khí chất của các nước phương Nam. Thực tế có một người Nhật sống ở Hà Nội kết hôn với một người xuất thân vùng miền Nam Việt Nam thổ lộ rằng “Ở chợ ngay khi biết vợ tôi là người miền Nam, họ không bán thức ăn cho luôn”. Trường hợp của Việt Nam, nó có thể liên quan đến thực tế là đất nước bị chia cắt thành Bắc và Nam trước khi Chiến tranh Việt Nam kết thúc năm 1975.

それから、ベトナム語の問題も大きいと話す日本人もいた。日系企業駐在員として暮らすFさんだ。

Rồi nữa, có những người Nhật thì kể về những vấn đề lớn gặp phải với tiếng Việt. Đó là trường hợp của anh F, tới Việt Nam với tư cách là nhân viên văn phòng đại diện

「ベトナム語はアルファベットに声調記号がつくので一見話しやすそうですが、発音がとても難しい。しかも、ベトナム人と同じ発音をしないと通じないので、私は早々にベトナム語習得はあきらめました」

“Tiếng Việt có các dấu phát âm đi kèm, nhìn qua thì có vẻ dễ nói, nhưng phát âm cực khó. Nhưng mà không phát âm giống người Việt Nam thì họ nghe không hiểu, nên tôi đành nhanh chóng từ bỏ việc học tiếng Việt”

たとえば外国人がカタコトで話しかけてきても、日本語ならカタカナに変換してなんとか理解できる。ところがベトナム語は脳内変換できる文字がほかにないので、理解されにくい。これはタイでも起こることだが、Fさんは「タイ人はなんだかんだ理解する努力をするが、ベトナム人にそれはない」と切り捨てた。

Ví dụ cho dù người nước ngoài dùng tiếng Nhật bồi nói chuyện, nếu dùng katakana trao đổi thì bằng cách nào đó vẫn có thể hiểu được nhau. Tuy nhiên, vì tiếng Việt không có ký tự nào khác có thể chuyển đổi trong não, nên rất khó hiểu. Điều tương tự cũng xảy ra ở Thái, nhưng anh F chỉ đơn giản kết luận: “Người Thái còn cố gắng tìm cách hiểu mình, chứ người Việt Nam thì không”

確かに言葉ができないと理解し合えない。また、滞在する外国人もベトナムの本質を知ることができないので、心の底からわかり合うことが困難だ。

Đúng là không hiểu tiếng nói thì không thể hiểu lẫn nhau. Thêm nữa, người nước ngoài cũng không hiểu bản chất người Việt Nam, nên việc hiểu được nhau từ tận đáy lòng thật khó khăn.

### 3 現地の人と結婚しそのまま居着く人も

一方で、すべての人がベトナムを嫌うわけではない。

Có những người kết hôn và định cư luôn tại Việt Nam

Mặt khác, không phải tất cả mọi người đều không thích Việt Nam.

ベトナムでは外国の言語を習得することは、そのまま収入に直結する。英語が話せると何ドルくらい、日本語だと何ドルくらいの給料がもらえると、大学生などはみんな相場を把握している。ちなみに、ベトナムの通貨ドンは何桁が大きいので、給料や家賃、高額商品はドル建てで提示される。

Ở Việt Nam, việc học ngoại ngữ liên quan trực tiếp tới thu nhập. Mọi người ví dụ như sinh viên, đều nắm rõ thị trường, nói được tiếng Anh thì lương bao nhiêu đô-la, nói được tiếng Nhật thì lương bao nhiêu đô-la... Nhân tiện tiền Việt Nam có quá nhiều chữ số nên mọi thứ như lương, tiền nhà, hay đồ giá trị đều được biểu thị bằng Đô la

長期滞在だけでなく観光で訪れても、そういった語学堪能なベトナム人と出会うことができる。彼らの多くは海外渡航経験すらなく、ベトナム国内で英語や日本語を習得している。そして、実践で使いたい彼らは外国人に積極的に話しかけてくる。ただ、先の地域性もあって、ハノイでは飲食店（特にバーなど）で隣の人が話しかけてくることはほぼ皆無だが、ホーチミンはどんどん声をかけてきてくれる。

Không cần phải sống lâu tại đây, kể cả là khách du lịch, bạn cũng có thể gặp được những người Việt Nam giỏi ngoại ngữ. Phần lớn trong số họ chưa từng ra nước ngoài, mà chỉ học tiếng Anh hoặc tiếng Nhật ở trong nước. Do muốn thực hành thực tế nên họ rất tích cực bắt chuyện với người ngoại quốc. Tuy nhiên, như lúc này tôi có nói về "tính vùng miền", gần như không có chuyện người bên cạnh bắt chuyện với bạn tại các nhà hàng (đặc biệt là bar) ở Hà Nội, còn ở thành phố HCM thì mọi người thường sẽ bắt chuyện với bạn.

日系企業駐在員の中にはベトナム人と結婚する人も少なくない。在住者曰く「ベトナムで結婚する人は多くが社内恋愛」なのだから。ベトナム語は難しくてできないが、当のベトナム人が英語か日本語ができる。そうならば社内でも話す時間が増え、自然、恋愛関係になっていく。

Có không ít những nhân viên văn phòng đại diện của doanh nghiệp Nhật kết hôn với người Việt Nam. Phần lớn những cuộc hôn nhân tại Việt Nam đều xuất phát từ những "chuyện tình chốn công sở". Do tiếng Việt khó nên người Nhật không thể nói được, nhưng người Việt Nam thì có thể nói được tiếng Anh hoặc tiếng Nhật. Chỉ cần có vậy, thời gian tiếp xúc nói chuyện ở công ty tăng lên, tự nhiên sẽ phát triển thành mối quan hệ yêu đương.

そして、ベトナム人と結婚した人の多くが、そのままベトナムに居着くようだ。結婚相手だけでなくベトナムにも愛着が出てきて、帰任命令が出たらそのまま退職して日本に帰らない。こういう例は近年だけでも結構な数に上ると在住日本人が話してくれた。

Và dường như hầu hết những người kết hôn với người Việt đều cứ thế định cư tại Việt Nam. Họ không chỉ gắn bó với bạn đời mà còn cả với Việt Nam, nếu được lệnh kết thúc công tác tại Việt Nam thì họ đơn giản là xin nghỉ việc và sẽ không trở về Nhật. Người Nhật nói với tôi rằng có khá nhiều trường hợp như vậy trong những năm gần đây.

また、先の地域性的話に戻るが、ハノイに暮らして 20 年近くになるという P さんは、ハノイ人は冷たい性格ではないと否定する。

Chúng ta quay lại câu chuyện lúc nãy về "tính vùng miền", chị P, một người đã có gần 20 năm sống tại Hà Nội phủ định ý kiến cho rằng người Hà Nội lạnh lùng

「確かにホーチミンの人たちよりはドライなところはあります。でも、つき合いが長くなって、彼らの懐に飛び込むことができたら、とても家族思いだし、友人や隣人を大切にする人たちですよ」

Đúng là so với người thành phố HCM thì người Hà Nội có vài điểm khô khan. Tuy nhiên nếu tiếp xúc lâu dài, khi trở nên thân thiết, bạn sẽ thấy họ là những người biết lo nghĩ cho gia đình, và luôn trân trọng bạn bè, hàng xóm.

P さんによれば「上辺のつき合いで知らないだけ。実際にはハノイ人だって優しい」と断言する。筆者自身もハノイの滞在で市井の人たちが冷たかったという印象がない。

Chị P khẳng định : "Tôi không biết bề ngoài như thế nào nhưng thực tế người Hà Nội rất tốt bụng". Bản thân tác giả bài viết, trong thời gian lưu trú tại đây cũng không có ấn tượng rằng người Hà Nội lạnh lùng

とはいえ、筆者もタイ在住が 20 年近くになるので、在住者の言い分も理解できる部分はある。たとえばタイはタクシーの乗車拒否や時間にルーズなどが頻繁にある。旅行の場合、そういったいい加減さも土産話のひとつにもなるだろう。しかし、住んでいて、毎日それをやられると正直ストレスが溜まってくる。おそらくベトナムが嫌いだという在住者もそういった気持ちがあるのかもしれない。

Dù vậy, tác giả bài viết, người đã từng sống gần 20 năm tại Thái Lan, cũng phần nào hiểu được những lý lẽ của người Nhật cư trú tại Việt Nam. Ví dụ, ở Thái Lan mọi người thường từ chối đi taxi và không để ý tới chuyện thời gian. Mỗi khi đi du lịch thì tôi lại kể cái tính cách "thiếu trách nhiệm" đó ra như một câu chuyện làm quà. Tuy nhiên nếu phải sống và hàng ngày chịu đựng những điều đó thì nói thật là cũng stress. Có lẽ ngay cả những người Nhật không thích Việt Nam cũng có thể có cảm xúc như vậy.

確かに住めば都とは海外ではなかなか簡単には言えない部分がある。とはいえ、いろいろとベトナム嫌いのニュアンスで話してくれた彼らも、なんだかんだ言って、いまだベトナムに住んでいるか、仕事でベトナムに絡めた仕事をしている。やはり、ベトナムはタイ同様、日本人を離さない魅力があるのだ。

👉 Từ vựng trong bài:

邦人 Người Nhật sống ở nước ngoài ほうじん

2000年代初頭 Đầu năm 2000 2000 ねんだいしょとう

対日感情 Tâm lý bài Nhật たいにちかんじょう

教訓 Bài học きょうくん

中小企業振興公社 Cơ quan xúc tiến doanh nghiệp vừa và nhỏ ちゅうしょうきぎょうしんこうこうしゃ

住めば都 Sống đâu quen đó すめばと

いい加減な性格 Tính cách vô trách nhiệm いいかげんなせいかく

強硬な対策を取る Các biện pháp cứng rắn きょうこうなたいさくをとる

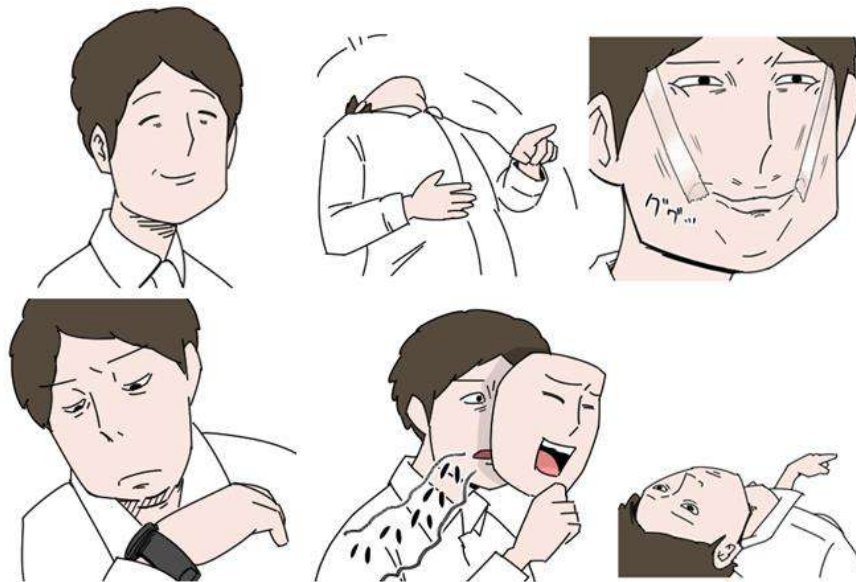
警戒心 Tinh thần cảnh giác けいかいしん

日系企業駐在員 Nhân viên văn phòng đại diện công ty Nhật Bản tại Việt Nam にっけいきぎょうちゅうざいいん

高額商品 Đồ đắt tiền こうかくしょうひん

海外渡航経験 Kinh nghiệm đi nước ngoài かいがいとこうけいけん

社内恋愛 Chuyện tình chốn công sở しゃないれんあい



**その愛想笑い、ほんとに必要ですか？**

## **CÓ CẦN PHẢI CƯỜI NỊNH HAY KHÔNG?**

Người dịch: Châm Đổ (<https://www.facebook.com/poppebeauty/>)

Link bài báo:

<https://news.livedoor.com/article/detail/17128277/?fbclid=IwAR3by-vm5dLfa7VpiDrzjMx4FxAPjePHY-T3CyF0nbCFmmauJt5tXUkdKfg>

“愛想笑い”って、あんまり響きのいい言葉じゃないですよ。意味は「人の機嫌を取るための笑い、おせじ笑い」（『デジタル大辞泉』小学館）、英語ではズバリ、“fake smile”というそうです。

英語にも愛想笑いという言葉があるということは、つまり日本だけでなく欧米にもその習慣があるということです。どうして人は愛想笑いをするのでしょうか。

"Cười nịnh" có vẻ không phải là một từ tốt đẹp. Theo từ điển điện tử Daijisen, cười nịnh nghĩa là "nụ cười để lấy lòng người khác, làm họ vui". Trong tiếng Anh, người ta gọi là "fake smile", cười giả tạo.

■人はなぜ愛想笑いをするの？

Tại sao người ta lại cười nịnh?

ひと昔前、外国人から「なぜ日本人は意味もないのに笑うの？」と不思議がられたものですが、英語に“fake smile”という言葉があるように、英語圏の人たちも愛想笑いをしているわけです。

ただ、彼らからすると、それは「作り物、うそっぱちの笑顔」という認識があるからこそ、“fake smile”とよんでいるわけです。

Từ xưa đến nay, người nước ngoài vẫn luôn thắc mắc tại sao người Nhật chẳng có lý do gì mà cứ cười cười, tuy nhiên, không chỉ ở Nhật, ở các nước nói tiếng Anh, người ta cũng có từ “fake smile” để chỉ việc cười giả tạo của họ đấy chứ.

Tuy nhiên, những người này lý luận rằng, bản thân họ nhận thức được nó là nụ cười giả tạo, dối trá, nên họ gọi nó là “fake smile”.

#### ◇笑顔の種類

##### Các kiểu cười

そもそも笑顔に、本物やウソはあるのでしょうか。もっといえば、笑顔とは、そもそもひとつなの  
でしょうか。

タイという国はよく、“ほほえみの国”なんていわれますよね。ヘンリー・ホームズという人が書いた『Working With the Thais』という本によれば、タイ人にはほほえみ（笑顔）がなんと 10 種類以上あるそうです。

うれしいから、おもしろいから、楽しいから笑顔になるとわたしたちは考えますが、ヘンリー・ホームズによると、タイ人は“悲しいときにもほほえむ”そうです。つまり、文化や社会が異なれば、笑顔の種類も異なるということ。ですから、愛想笑いがダメなのかといえば、決してそうともいいきれないんです。

Có thật là có cười thật sự và cười giả tạo hay không? Nói sâu hơn, có thật vốn ngay từ đầu chỉ có một kiểu cười hay không?

Thái Lan nổi tiếng với biệt danh “Đất nước của những nụ cười”. Theo Henry Holmes – tác giả của cuốn sách “Working with the Thais”, người Thái có hơn 10 kiểu cười mỉm.

Chúng ta thường cho rằng nụ cười thường xuất phát từ sự vui sướng, hân hoan, hay thấy thú vị, nhưng Henry Holmes đã viết rằng người Thái còn mỉm cười ngay khi buồn. Nói cách khác, văn hóa khác nhau, xã hội khác nhau sẽ dẫn đến những kiểu cười khác nhau. Vì lẽ đó, tuy nhiên không thể nói cười nịnh là không tốt.

#### ◇喜怒哀楽の表情は普遍的ではない

Những cảm xúc Hỉ nộ ái ố là không phổ biến

またある研究（※）によれば、タイ人から見ると、日本人の“怒り以外の表情”は、怒っている顔にしかみえないそうです。日本人もタイ人も、表情を読み取る能力にちがいはなく、まして 10 種類

以上の笑顔のちがいを読み取れるタイ人が、日本人の表情を読み取れないのは不思議なことですよ  
ね。

Người Nhật và người Thái đều có khả năng đọc được nét mặt. Tuy nhiên, mặc dù người Thái có thể hiểu được hơn chục những kiểu cười, kỳ lạ thay, họ lại không đọc ra nét mặt của người Nhật.

喜怒哀楽の感情とその表情は、人類に普遍的なものだと、わたしたちは考えがちです。ですが、日本とタイでほほえみの種類がちがうように、喜怒哀楽の表情は普遍的ではありません。日本人の愛想笑いを理解できないという欧米人がいても、当然といえば当然なんです。

Hỉ nộ ái ố, đó là những cảm xúc thông thường của chúng ta. Tuy nhiên, những nét cảm xúc đó lại không phổ biến đối với người Nhật. Vậy nên, chẳng có lý nào người Âu Mỹ có thể hiểu nổi nụ cười nịnh của người Nhật.

#### ■愛想笑いはコミュニケーションの戦略

Cười nịnh là một chiến thuật giao tiếp

人には喜怒哀楽の感情があるわけですが、怒っていたり、悲しんでいたりする人がそばにいと、こちらはどうしていいのかわかりますよね。たいていの場合、そういう人と一緒にいたいとはあまり  
思いません。それよりも、楽しそうにしている人、笑顔でいる人と一緒にいたいと感じます。

Vẫn biết con người ai cũng có những cảm xúc Hỉ nộ ái ố, nhưng nếu xung quanh bạn là những người đang tức giận, hay buồn bã, bạn sẽ cảm thấy bối rối không biết làm thế nào phải không. Thường thường, chúng ta sẽ không muốn ở bên cạnh họ, và thay vào đó là đồng hành với những người luôn tươi cười, vui vẻ.

つまり、笑顔のひとつである“愛想笑い”も、他人と円滑なコミュニケーションを取ろう、仲良くしよう、という戦略として生まれたといえるわけです。少なくとも、愛想笑いが一般的な日本の社会では、それが不要とはいえないでしょう。

Vậy nên, có thể nói, cười nịnh giúp ta trò chuyện tự nhiên, phát triển mối quan hệ với người khác. Chí ít, không thể phủ nhận vai trò của cười nịnh trong xã hội Nhật Bản ngày nay

#### ◇愛想笑いは、文化や社会によって異なる

Cười nịnh khác nhau tùy vào bối cảnh văn hóa xã hội

愛想笑いが効くかどうかは、人の心理の問題ではなく、その人がどんな文化や社会で生きているかに影響されます。

文化や社会によるちがいというのは、実におもしろいものです。たとえば、日本人は魚介のイカとタコを区別できますが、同じに見えるという人たちがいます。「えー？」って思うでしょう。ですが、自分が生きている文化や社会にイカやタコがなければ、見分けがつかないんです。

Cười nịnh có hiệu quả hay không, không phụ thuộc vào vấn đề tâm lý của con người, mà bị ảnh hưởng bởi xã hội người đó sống.

Sự khác biệt về văn hóa xã hội rất thú vị. Ví dụ, người Nhật có thể phân biệt được mực và bạch tuộc, nhưng cũng có người không phân biệt được chúng. Điều này làm họ rất ngạc nhiên. Tuy nhiên, nếu ta sống ở một xã hội không có mực và bạch tuộc, thì dĩ nhiên không thể phân biệt được chúng.

同じように、笑顔やほほえみを区別する社会に生きていなければ、そのちがいを相手に伝えることはできません。日本人がタイ人の 10 種類以上のほほえみを読み取れないように、愛想笑いも、その人がどんな文化や社会で生きているかによるものです。ちなみに、世代のちがいや性別のちがいで、"生きている社会"は異なってきます。

Giống như vậy, nếu bạn không sống ở một xã hội phân biệt giữa cười tươi và cười mỉm, bạn sẽ không thể truyền đạt được sự khác biệt đó. Giống như việc người Nhật không thể hiểu được chục kiểu cười của người Thái, việc bạn có hiểu cười nịnh không phụ thuộc vào việc bạn sống ở xã hội văn hóa nào. Ngoài ra, sự khác biệt về thể hệ và giới tính cũng dẫn đến sự khác biệt về xã hội.

■愛想笑いするのに疲れたときは.....

Khi bạn đã mệt mỏi với những nụ cười nịnh nọt

なぜ愛想笑いをするのかといえば、“人の機嫌を取る”ためですよね。おもしろくない話でも、相手がおもしろいだろうと聞かせてくるから、仕方なしに笑う。正直なところ、こんなの面倒だし疲れます。「もういい加減、愛想笑いをやめたい」という人もいるでしょう。その場合、どうするのがいいのでしょうか。

Nguyên do người ta cười nịnh là để làm cho đối phương cảm thấy vui. Dù đó là câu chuyện chán ngắt, nhưng bạn không còn cách nào khác phải rặn ra mà cười. Rồi bạn cảm thấy phiền phức, muốn sống thật với bản thân mình. Những lúc quá chán phải cười nịnh, muốn dừng lại, bạn phải làm sao?

◇コミュニケーションをきちんと取る

Trò chuyện một cách hẳn hoi

日ごろから、きちんとコミュニケーションを取るというのは、大事なことです。



友だちがおもしろくない話をしても、愛想笑いはしませんよね？ そして、愛想笑いをしないからといって、お互いの関係が悪くなるってことはありません。だってそれは、その友だちときちんとコミュニケーションが取れているからです。きちんとコミュニケーションが取れていれば、愛想笑いはいらないんです。

Từ bây giờ, hãy để tâm vào cuộc nói chuyện.

Nếu bạn bè nói chuyện nhạt nhẽo, bạn sẽ không cười nịnh phải không. Không có chuyện vì không cười nịnh mà mối quan hệ giữa hai người xấu đi được. Lý do là vì bạn có thể trò chuyện hân hoan với bạn bè. Nếu ta có thể nói chuyện một cách nghiêm chỉnh, thì ta sẽ không cần cười nịnh.

◇愛想笑いはバレている

Khi cười nịnh bị phát hiện

愛想笑いがある文化や社会で生きている人同士は、相手の笑顔やほほえみが愛想笑いかどうか、わかるものです。つまり、あなたの愛想笑いを、相手は気づいているといえるわけです。

Những người sống chung trong một xã hội mà cười nịnh phổ biến thì sẽ biết được nụ cười của đối phương có phải cười nịnh hay không. Nói cách khác, nếu họ để ý, họ sẽ biết được bạn đang cười nịnh.

もちろん、愛想笑いされるのが気持ちいいという人も、中にはいるでしょう。ですが、お互いに「これは愛想笑いだ」とわかっている状況なら、いっそのこと、スパッとやめてしまっても、さほど大きな問題ではないかもしれません。

愛想笑いは疲れるし、意味がないと感じてしまうのも当然のことでしょう。ただ愛想笑いには、コミュニケーションをスムーズにする働きがあることも、少なからず事実です。ですから負担にならない程度に、コミュニケーションに取り入れることも、決して損ではないのかもしれませんがね。

Tất nhiên, khi người khác cười nịnh nọt, mình sẽ cảm thấy dễ chịu. Tuy nhiên, trong tình huống cả hai đều biết đó là nụ cười nịnh, thì dù có ngay lập tức dừng lại cũng sẽ gây ra vấn đề lớn.

Nếu bạn có suy nghĩ cười nịnh quả thực mệt mỏi và vô nghĩa, thì đó là điều đương nhiên. Nhưng sự thật là cười nịnh có tác dụng làm cuộc hội thoại thoải mái hơn. Vì vậy, nếu sử dụng ở mức độ vừa phải, không gây gánh nặng, thì kết hợp nó vào cuộc trò chuyện nhất định không phải là chuyện xấu.



**「怒ること」は人間にとってメリットはあるの？**

## **VIỆC TỨC GIẬN CÓ LỢI CHO CHÚNG TA KHÔNG?**

Người dịch: Kim Dung (<https://www.facebook.com/kim.dung.5036/>)

Link bài báo:

[https://nazology.net/archives/60795?fbclid=IwAR3RUraQ-CVD5MQP\\_9MCMTj12ptMAvNDoWlQAvRmSccSQvZeJQfRaYu4hRw](https://nazology.net/archives/60795?fbclid=IwAR3RUraQ-CVD5MQP_9MCMTj12ptMAvNDoWlQAvRmSccSQvZeJQfRaYu4hRw)

これまでに怒ったことのない人はいないでしょう。

怒りはどこからでもやってくるからです。特定の人やイベント、さらには過去の記憶を思い出すことでも生じます。

**すべての人にとって身近な感情である「怒り」は、わたしたちにどんな影響を与えるのでしょうか？**

Youtube チャンネル「[Life Noggin](#)」は、「怒りにはメリットがあるの？」という疑問に対する科学的な答えをビデオで教えてくれています。

Cho đến bây giờ, không có ai mà chưa từng tức giận, đúng không?

Vì nổi tức giận đến từ bất cứ đâu. Nó có thể được sinh ra khi bạn nhớ về một người, sự kiện cụ thể, thậm chí là từ những kí ức trong quá khứ.

Tức giận là một cảm giác quen thuộc đối với tất cả chúng ta, vậy thì nó mang lại ảnh hưởng như thế nào ?

Kênh Youtube [Life Noggin] cung cấp một câu trả lời mang tính khoa học đối với câu hỏi " Tức giận có lợi ích gì ? " thông qua các video

怒りは健康に悪い

怒りは人間関係に悪影響を及ぼす恐れがあり、健康を害することさえあります。

いくつかの研究は、**怒りが血圧を上昇させ、反応時間を延ばし、さらには意思決定を損なうと指摘**しています。

さらに、否定的な感情や怒りには、心臓病、過食症、2型糖尿病などの状態と関連しているとの報告もあります。

では、怒りは抑えるべきなのでしょう吗？

研究では、**怒りの抑制も悪い結果を誘発する**と報告しています。加えて、不安、抑うつ、高血圧、高血圧への影響もあるとのこと。

ですから、建設的な方法で怒りを表現することは实际的であり、有益だと言えるでしょう。

### **Tức giận gây hại tới sức khỏe:**

Tức giận có lẽ gây ra ảnh hưởng xấu tới mối quan hệ giữa người với người, thậm chí còn gây hại tới sức khỏe.

Theo một vài nghiên cứu đã chỉ ra rằng là tức giận làm tăng huyết áp, trì hoãn thời gian phản ứng, hơn thế nữa còn gây tổn hại đến việc ra đưa ra các quyết định.

Ngoài ra, cũng có những báo cáo về việc tức giận và cảm xúc tiêu cực liên quan tới các tình trạng như bệnh đau tim, chứng ăn uống quá độ và tiểu đường loại 2.

Vậy thì chẳng phải là chúng ta nên kìm nén cơn tức giận hay sao?

Theo báo cáo ở các nghiên cứu thì dẫu bạn có áp chế cơn tức giận thì cũng gây ra những kết quả xấu. Thêm vào đó, nó cũng có ảnh hưởng tới việc lo lắng, bất an, trầm cảm, cao huyết áp.

Chính vì vậy, việc biểu hiện nỗi tức giận bằng các phương pháp mang tính xây dựng thì có tính thực tế, có lợi.

怒りにはメリットがある？

研究は、怒りを表現することが個人の力とコントロールを高め、さらには交渉や対立関係において、良い助けとなることもあると報告しています。

「喧嘩するほど仲がいい」とか「喧嘩の後に親友になる」のもこれに含まれるかもしれませんね。

しかし、**そのようなメリットが得られるのは、怒りの表現が「建設的である」場合だけです。**

加えて、怒りには身体的なメリットもあります。

アスリートに関する小規模な研究では、幸せまたは中立であった参加者に比べて、怒っている参加者の方が身体的パフォーマンスが大幅に高かったようです。

また他の研究によると、怒りによって「短期間だけ」創造力を高めることがあるようです。

これらの研究からすると、怒りを感じた場合は「適切な仕方では表現する」ことが望ましいようです。人を傷つける目的で怒ることは、決して許されないことです。それは他人にも自分にも、有害な影響を与えます。

### **Cơn giận là có ích ??**

Theo các nghiên cứu báo cáo cho rằng việc biểu hiện cơn tức giận giúp tăng cường khả năng kiểm soát và năng lực của mỗi cá nhân. Đồng thời, nó cũng có ích trong các cuộc đàm phán và xung đột.

Có lẽ nó cũng bao gồm cả " Càng cãi nhau thì càng thân hơn " hay " Sau khi cãi nhau thì lại trở thành bạn thân " .

Tuy nhiên, Bạn nhận được những lợi ích giống như vậy chỉ khi biểu hiện của sự tức giận nằm trong trường hợp nó " có tính xây dựng " .

Thêm nữa, sự tức giận còn có ích cho thể chất.

Theo một nghiên cứu nhỏ liên quan tới các vận động viên cho thấy thì so với tình nguyện viên tham gia trung lập thì các tình nguyện viên có sự tức giận thì có vẻ như họ hoạt động mang tính thể chất cao hơn đáng kể.

Hơn nữa, theo những nghiên cứu khác thì tùy vào sự tức giận mà nó còn nâng cao năng lực sáng tạo dù " chỉ trong một khoảng thời gian ngắn " .

Từ những nghiên cứu trên, nếu trong trường hợp bạn cảm thấy tức giận thì hãy " biểu hiện một cách thích hợp " . Việc nổi giận với mục đích làm tổn thương người khác thì sẽ không được tha thứ. Vì nó gây ra ảnh hưởng khôn tốt cho người khác và chính cả bản thân chúng ta.

怒りを表現する最善の方法は「感情ラベリング」

では、怒りを表現する最良の方法は何でしょうか？

暴言を吐いたり、わめいたりするのはもちろん違います。これは相手を傷つけ、怒らせるだけです。

また、物を壊すこともおすすりできません。後味が悪く、怒りも残留するので効果的ではないでしょう。

**負の感情を管理する効果的な方法は、「感情のラベリング」と呼ばれるものです。**

これは、自分の気持ちを話すこと、または書き留めることによって行えます。

**自分の感情を言語化することで、脳内の負の感情を減少させることができます。** 嫌な出来事について言葉で表現してみたり、日記に書いたりできます。

つまり、怒りを外に向けるのではなく「怒っている自分自身」に目を向けるのです。

**実際に、慢性疼痛患者に関する研究では、自分の怒りについて紙に書いた患者は、中立的な話題について書いた患者と比べて、痛みをコントロールできるようになり、憂鬱な気分が減少しました。**

もちろん、「感情のラベリング」に加えて、怒りに対処する健康的な方法はたくさんあります。

休憩して自分を落ち着かせたり、怒りの原因となった問題を解決したり、ユーモアで緊張をほぐしたりできるでしょう。

そして、制御不能ほどの怒りを感じたり深く傷ついたりしたなら、いつでもセラピストや他の医療専門家を通して助けを求めることができます。

怒りには一時的なメリットがありますが、全体的にはマイナスが大きいものです。抑制するのではなく上手に表現することで、怒りをコントロールしましょう。

***Phương pháp để cải thiện cách thể hiện sự tức giận, đó là " Dán nhãn cảm xúc ":***

Vậy thì, phương pháp đó là gì?

Việc nói những lời nói khiếm nhã hoặc la hét, đương nhiên là khác. Điều này chỉ làm cho đối phương bị tổn thương.

Hơn nữa, Tôi không khuyên khích bạn phá đồ. Nó có ý nghĩa rất xấu vì nó lưu lại sự tức giận, và nó không có hiệu quả.

Phương pháp có hiệu quả trong việc quản lý những cảm xúc tiêu cực được gọi là " dán nhãn cảm xúc"

Điều này có thể thực hiện được tùy thuộc vào việc bạn nói hoặc viết ra cảm xúc của bạn.

Bằng việc ngôn từ hóa cảm xúc của bản thân bạn, bạn có thể giảm thiểu cảm xúc tiêu cực trong não. Bạn có thể thử bằng cách viết nhật ký hay thử biểu đạt bằng ngôn từ những việc bạn không thích.

Tóm lại, bạn không chỉ cần hướng cơn tức giận ra ngoài, mà hãy nhìn vào cơ tức giận của chính mình.

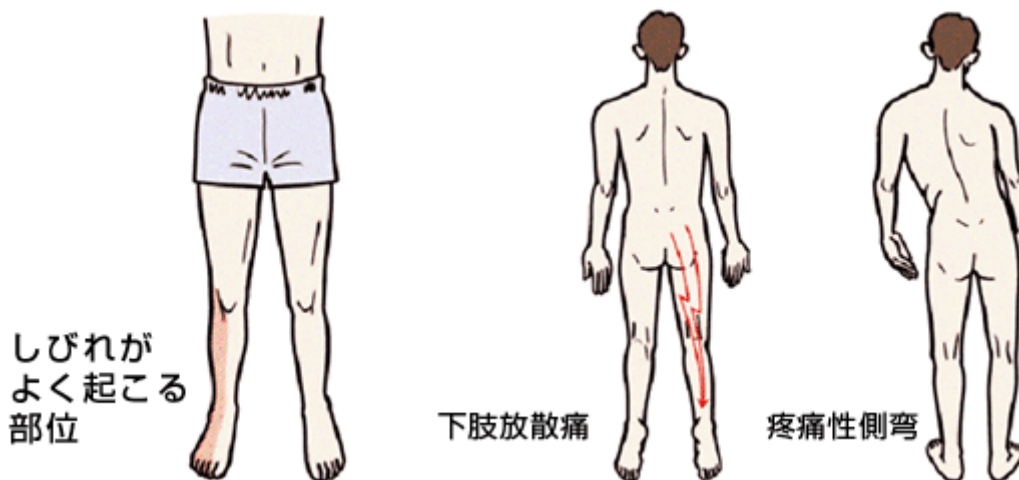
Trên thực tế, bằng những nghiên cứu liên quan đến những bệnh nhân bị đau mãn tính thì những bệnh nhân đã viết trên giấy về sự tức giận của bản thân khi so sánh với những bệnh nhân đã viết về những vấn đề trung lập thì cơn đau của họ đã được kiểm soát tốt hơn, và giảm đi những cảm xúc buồn bã, chán nản.

Đương nhiên, còn có nhiều phương pháp khác nữa.

Chẳng phải là Bạn có thể nghỉ ngơi để lấy lại sự bình tĩnh, giải quyết các vấn đề là nguyên nhân của sự tức giận hay rơi lỏng bản thân với những câu chuyện cười để giải tỏa sự tức giận hay sao.

Và nếu bạn cảm thấy không kiểm soát được cơn tức giận hay bị tổn thương sâu sắc thì bạn luôn có thể tìm kiếm sự trợ giúp thông qua bác sĩ trị liệu hoặc chuyên gia y tế khác.

Tức giận có lợi ích tạm thời nhưng về tổng thể thì nó có tác động tiêu cực lớn. Hãy cùng kiểm soát cơn tức giận thay vì kìm nén nó.



## 腰椎椎間板ヘルニア

## BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM

Người dịch: Trang Tròn (<https://www.facebook.com/balaoxiteen.nguyen/>)

Link bài báo:

[https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/lumbar\\_disc\\_herniation.html?fbclid=IwAR0CV5j-BCYAOTLOP9cIyOWkyX6kzFpjIuaazr51tFNrspdZFSGNRA8t8GEg](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/lumbar_disc_herniation.html?fbclid=IwAR0CV5j-BCYAOTLOP9cIyOWkyX6kzFpjIuaazr51tFNrspdZFSGNRA8t8GEg)

症状

腰や臀部が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、足に力が入りにくくなります。

背骨が横に曲がり（疼痛性側弯）、動きにくくなり、重いものをもったりすると痛みがよくなることがあります。

Bệnh có triệu chứng như : đau nhức thắt lưng, phần mông, tê bì, đau nhức phần chi dưới, khó tác động lực lên chân. Có trường hợp xương sống cong sang ngang (chứng cong vẹo cột sống), khó cử động hay khi nâng vật nặng cơn đau lại trở nên dữ dội.

原因と病態 原因と病態 nguyên nhân và biểu hiện bệnh

椎間板は線維輪と髄核でできていて、背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。椎間板が加齢などにより変性し断裂して起こります。悪い姿勢での動作や作業、喫煙などでヘルニアが起こりやすくなることが知られています。

Đĩa đệm cột sống được tạo nên bởi vòng chất xơ và các nhân tế bào, nối các xương sống và

có nhiệm vụ giảm sóc. Khi một phần đĩa đệm đó thoát ra ngoài, đè lên dây thần kinh sẽ có biểu hiện bệnh. Đĩa đệm cột sống thoái hóa, rách do nhiều tuổi, ... Được biết, thoát vị đĩa đệm xảy ra do cử động, thao tác sai tư thế, do hút thuốc, ...

#### 診断 Chuẩn đoán

下肢伸展挙上試験（膝を伸ばしたまま下肢を挙上し坐骨神経痛の出現を見る）や下肢の感覚が鈍いかどうか、足の力が弱くなっていないか等で診断します。さらに、X線（レントゲン）撮影、MRIなどで検査を行い診断を確定します。

ただし、MRI画像で椎間板が突出していても、症状が無ければ多くの場合問題はありません。

Thực hiện chuẩn đoán bằng bài kiểm tra nâng cao, mở rộng chi dưới (duỗi đầu gối và nâng chi dưới lên và xem có đau dây thần kinh tọa không), kiểm tra cảm giác của chi dưới có nhạy bén hay không, kiểm tra lực của chân có yếu không, ...ngoài ra, còn được chuẩn đoán bằng cách tiến hành kiểm tra chụp X-quang, MRI, ...

Tuy nhiên, khi kiểm tra bằng MRI, đĩa đệm bị thoát ra ngoài nhưng nếu không có biểu hiện bệnh thì nhiều trường hợp không có vấn đề gì.

#### 予防と治療 phán đoán và điều trị

痛みが強い時期には、安静を心がけ、コルセットをつけたりします。また、消炎鎮痛剤の内服や坐薬、神経ブロック（神経の周りに痛みや炎症を抑える薬を注射する）を行い、痛みをやわらげます。腰を温めるのも良いでしょう。痛みが軽くなれば、牽引を行ったり運動療法を行うこともあります。

これらの方法でよくなる場合や下肢の脱力、排尿障害があるときには手術をお勧めすることがあります。最近では内視鏡を使った低侵襲手術も広く行われるようになってきました。

Người bệnh cần nhớ thời gian đau dữ dội để đeo đai quanh thắt lưng. Và uống thuốc giảm đau chống viêm, dùng thuốc đặt, tiến hành phong bế thần kinh (tiêm thuốc cầm cơn đau, triệu chứng viêm vùn quanh dây thần kinh) để làm dịu cơn đau. Làm ấm thắt lưng cũng có tác dụng. Nếu cơn đau giảm đi, cũng có trường hợp tiến hành trị liệu vận động như kéo mạnh.

Trường hợp dùng các phương pháp trên vẫn không đỡ, chi dưới bị yếu đi, đi tiểu khó khăn, .. thì có thể sẽ được yêu cầu phẫu thuật. Gần đây, phương pháp phẫu thuật ít xâm lấn thực hiện nội soi cũng được áp dụng rộng rãi.



Từ vựng :

腰椎椎間板ヘルニア : chứng thoát vị đĩa đệm

臀部 : phần mông

下肢 : Chân; chi dưới

放散 : sự khuếch tán

疼痛性側弯 : Chứng cong vẹo cột sống

線維輪 : vòng chất xơ

髓核 : Nhân tế bào

断裂 : đứt , Bị cắt lìa, bị cắt rời ra

下肢伸展拳上試験 : Kiểm tra độ cao mở rộng

chi dưới

坐骨神経痛 : Đau dây thần kinh tọa

コルセット: Đai quanh thắt lưng

消炎鎮痛剤 : Thuốc giảm đau chống viêm

坐薬 : thuốc đặt, thuốc đắp

神経ブロック : Phong bế thần kinh

牽引 : Kéo mạnh, kéo

脱力 : Tình trạng kiệt sức; sự rút kiệt sức lực

排尿障害 : đi tiểu khó khăn, cản trở việc đi tiểu

内視鏡 : Đèn nội soi

低侵襲手術 : Phẫu thuật ít xâm lấn



## 将来のことばかり考えて不安な気持ちになる人の対処法

# PHƯƠNG PHÁP XÓA BỎ NỖI BẤT AN KHI SUY NGHĨ QUÁ NHIỀU VỀ CHUYỆN TƯƠNG LAI

Người dịch: Anh Kim (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013228904575>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yaglu87s>

人生何も考えなしに生きることは難しいかもしれませんが、先のことばかり考えて不安に押しつぶされそうになっては困ってしまいますよね。

「こうなったらどうしよう」「問題が起きる前に対処したい」「想定外のことが起きたらどうしよう」いろいろ考えていくうちに不安がどんどん大きくなってしまい、これではいけないと思って考えないようにしようとするんだけど、ふとした瞬間にまた同じことを考えている自分がいる。

将来のことを考えて今後どう動くか決める事は悪いことではないのだけれど、先のことばかり考えてしまい苦しくなってしまう人がいます。

今日は、将来のことばかり考えて不安な気持ちになる癖がある人の対処法を考えてみます。

Con người khó mà sống mà không suy nghĩ về chuyện tương lai và bị nỗi lo ấy đè bẹp. Trong lúc mãi suy nghĩ nếu chuyện đó xảy ra thì phải làm sao? Tôi muốn giải quyết vấn đề đó trước khi nó xảy ra, nếu chuyện xảy ra ngoài dự tính thì phải làm sao? Thì nỗi bất an sẽ lớn dần dù cố gắng suy nghĩ rằng mọi chuyện sẽ không xảy ra như vậy nhưng trong một thoáng chốc bản thân lại suy nghĩ như vậy.

Việc suy nghĩ về tương lai rồi quyết định sau đó nên làm gì không phải là việc xấu nhưng cũng có những người chỉ mãi suy nghĩ về chuyện tương lai mà trở nên sầu não.

Hôm nay hãy suy nghĩ những đối sách cho những người hay cảm thấy bất an khi suy nghĩ về chuyện tương lai như vậy.

不安な気持ちになることは悪いことではない

Cảm thấy lo lắng khi nghĩ về chuyện tương lai không phải là chuyện xấu

「悪いことが起きるのではないか」「うまくいかなかったら困るな」「自信がないし大変な思いをすかももしれないから嫌だな」とか先のことばかり考えてしまう癖があると、長い時間不安な気持ちにさらされて辛いですね。

どうなるかわからない未来のことを心配し過ぎて不安になってしまうのは、それだけ今を不安な気持ちでいっぱいにして時間を過ごすことになるわけですから、勿体ない時間の過ごし方ともいえます。

好きでやっているわけではないけれど、心配性の性格からか、ふとした瞬間についつい考えてしまうという人もいますよ。

Thật đau khổ khi cảm giác bất an kéo dài khi nghĩ về chuyện tương lai như "không phải là sẽ có điều gì đó tồi tệ xảy ra hay sao", "thật khó khăn khi mọi chuyện không được suôn sẻ", "ghét việc bản thân không có tự tin và sẽ gặp khó khăn" việc cảm thấy bất an và lo lắng quá mức về việc chưa biết tương lai sẽ như thế nào và trải qua quãng thời gian đó với nỗi bất an lo lắng như vậy thì thật là phí thời gian.

Có những người bất chợt suy nghĩ như vậy không phải vì thích mà vì có tính lo xa.

不安な気持ちになること自体は悪いことじゃないから、無理に不安を取り除こうとする必要はありません。

むしろ、不安を無くそうとすればするほど将来の不安に意識が向いてしまいますから、不安な気持ちをどんどん強化していつてしまうんですね。

Bất an không phải là một việc xấu nên cũng không cần phải xoá bỏ nó. Ngược lại khi càng cố gắng loại bỏ nó thì càng nhận thức rõ hơn về sự hiện diện của nó và nỗi bất an càng mạnh mẽ hơn.

未来に何が起きるかなんて誰にもわかりませんから、将来に不安を感じるのは自然なことです。

けれども、将来の不安って現実に起きていることではないですよね？

「こうなるかもしれない」「ああなるかもしれない」と考えて不安な気持ちになっている状態なんだ。

だから、躍起になって不安な気持ちを解消する必要なんてないんです。

将来のことを考えて不安になったときは、「また、不安なこと考えているな」と認識して気持ちを切り替えればいいんだ。

Vì chẳng ai biết được tương lai sẽ xảy ra chuyện gì nên thấy bất an là điều đương nhiên. Tuy nhiên, chưa chắc nó sẽ xảy ra ở hiện thực. Khi suy nghĩ nó sẽ xảy ra như thế này nó sẽ xảy ra như thế kia sẽ làm bạn lo lắng hơn. Vì vậy không cần phải cố gắng xoá bỏ nó làm gì. Khi suy nghĩ về tương lai và cảm thấy lo lắng hãy thay đổi suy nghĩ bằng cách nhắc bản thân đừng suy nghĩ về nó nữa.

不安なときに気持ちを切り替える方法

## Phương pháp thay thế cảm giác bất an

不安な気持ちのままにいるのは誰にとっても強いストレスを感じるものですよね。

ここでは、将来への不安で強いストレスを感じている人の気持ちの切り替え方法を解説します。

Cảm giác lo lắng là cảm giác nặng nề đối với bất kỳ ai. Vì vậy hãy xoá bỏ cảm giác căng thẳng về nỗi bất an của tương lai.

自分の気持ちに寄り添う

Đồng hành với cảm xúc của bản thân

不安な気持ちが頭から離れないというときは、自分の気持ちに寄り添ってあげよう。

Khi nỗi bất an lở vỡn trong tâm trí hãy đồng hành với cảm xúc của chính mình.

「将来こんなことになるかもしれないと不安なんだね」と、友達の不安な気持ちを聞いてあげるように自分に声をかけてあげる。

Khi thấy bất an rằng tương lai sẽ xảy ra như vậy hãy giống như một người bạn và đưa ra lời động viên cho bản thân mình.

不安な気持ちのときって、一人で抱え込んでいるとネガティブなことばかり考えて苦しくなってしまうがちですが、誰かに聞いてもらうことで気持ちが楽になることがありますよね？

誰かに聞いてもらうのも勿論いいんだけど、それが難しいときは自分の気持ちに寄り添ってあげよう。

Nếu cứ giữ cảm giác lo lắng và tiêu cực đó cho riêng mình sẽ khiến bạn trở nên đau khổ, nhưng nếu có thể lắng nghe cảm xúc của bạn thì sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Nếu được ai đó lắng nghe thì thật tốt nhưng nếu việc đó quá khó hãy tự đồng hành với cảm xúc của chính mình.

自分を不安にしているのは「現実起こっている」ことではなく「考え事」をして不安になっています。

自分の「考え事」で心が苦しくなっているのだから、それを続けてモヤモヤした気持ちで過ごすのは勿体ないことですよね。

気持ちを上手に切り替えていくことが充実した人生を送ることにつながると思って、自分に「心配ないよ」「大丈夫だよ」って寄り添ってあげよう。

Điều khiến bản thân trở ngại không phải là hiện thực đang xảy ra mà chính là suy nghĩ. Vì trong thâm tâm cứ luôn đau khổ về những suy nghĩ đó cứ tiếp tục như vậy sẽ thật lãng phí vì phải trải qua cảm giác bứt rứt như vậy. Việc bản thân có thể dễ dàng thay đổi cảm xúc sẽ khiến bản thân có một cuộc sống viên mãn. Hãy tự động viên mình rằng không sao đâu mọi chuyện rồi sẽ ổn.

好きなことをする

Hãy làm việc mà mình thích

不安な気持ちを自分の意志で無理矢理無くすことって難しいんです。

むしろ、無くそうとすればするほど意識が不安に集中して気持ちが強化されてしまいますから、かえっ

て上手くいかないんですね。

不安な気持ちを何とかしたいと思ったら、別のことに意識を集中させてみよう。

自分の好きなことなら、なおさら効果が期待できます。

好きなことなら夢中になって時間を過ごせるから、不安なことなんて気が付いたら忘れてるものなんだよね。

Rất khó để dùng ý chí loại bỏ cảm giác lo lắng. Ngược lại càng cố gắng loại bỏ nó càng làm cho ý thức chú ý đến sự bất an và sẽ không có hiệu quả.

Nếu muốn thoát khỏi nó hãy chuyển sự tập trung sang việc khác. Nếu bản thân mình có hứng thú sẽ mang lại hiệu quả ngoài mong đợi. Khi mình thích việc gì đó và dành thời gian cho nó và bạn sẽ lãng quên và không còn cảm thấy bất an nữa.

困ったことになってもそのとき考えたらいい

Khi gặp khó khăn lúc đó hãy suy nghĩ là được

「こうなったらどうしよう」「問題が起きる前に対処したい」「想定外のことが起きたらどうしよう」

そんなふうになんか考えても不安がどんどん大きくなってしまふのは、先のことを考え過ぎて「今」出来ることがないからかもしれません。

今から出来ることのあるのなら実行すればいいけれど、出来ないことを延々と考えていたら不安にしかならないよね。

出来ることのないのなら考えても仕方がないことですし、やれるだけのことは全てやっている状態なわけですよ。

もしも、やれることをやって上手くいかないことがあったとしても、自分に出来るベストは尽くしたのだから仕方がないんだよね。

ベストを尽くして困ったことになったら、そのとき考えればいい。

" nếu mọi chuyện xảy ra như vậy thì phải làm sao", " muốn giải quyết vấn đề trước khi nó xảy ra", "nếu mọi chuyện không như dự tính thì phải làm thế nào" nếu cứ suy nghĩ quá nhiều về những thứ như vậy thì bây giờ cũng không giải quyết được gì cả. Nếu giải quyết được thì thật tốt nhưng nếu không thì chỉ khiến bản thân thêm lo lắng mà thôi. Việc gì có thể làm được thì hãy làm. Dù việc bản thân có thể làm nhưng không đạt được kết quả như mong muốn thì dù sao bản thân cũng đã cố gắng hết sức và không còn cách nào khác. Nếu đã cố hết sức rồi mà không được thì cứ suy nghĩ như vậy là được.

過去でも未来でもなく今この瞬間に生きていることを意識する

Hãy sống cho bây giờ chứ không phải cho quá khứ hay tương lai.

僕達は、過去に生きているわけでもないし、未来に生きているわけでもありませんよね。

自分が生きていられるのは「今」だけなんです。

あなたは、これまでの人生で様々なことを経験してきた中で、辛い過去もあったでしょうし将来への不安もあるでしょう。

ですが、自分に出来ることは「今」どうするかだけなんですね。

人生は「今この瞬間」の連続で出来ていて、過去の積み重ねが今となり、今の積み重ねが未来を作ります。

そういう意味では過去も未来も全て繋がりがああるわけだから、将来のことだけ切り離して考えなくたっていいんですよ。

今の自分に出来ることに集中するだけで「未来」にもつながるのだから、今の自分に出来ることに集中するだけでいいんだよね。

将来のことを考えて不安が大きくなるのは、「今」への意識がおろすになっているから。

先のことを考えて将来に備えることは悪いことではないけれど、いま出来ることがないのなら「未来の考え事」をする意味はないかもしれません。

あなたは、これまでいろんなことを経験してきましたが、その都度なんとか乗り越えてきましたよね。良いこともあったけれど、苦しいことや、悲しいことや、どん底の気分になることだってあった筈です。それでも、頑張ってこれまで乗り越えてきたんじゃないですか。

どうか、自分のことをみくびらないでください。

自分には出来ないって、下ばかり見ないでください。

どんな苦しいことでも乗り越えてきたあなたなんだから、君ならきっとできるよ。

ゆっくり焦らず、自分のペースでやってみよう。

Chúng ta đang sống cho bản thân của mình ở hiện tại chứ không phải là cho quá khứ hay tương lai. Cho đến bây giờ chắc bạn cũng đã gặp nhiều chuyện dù là đau khổ trong quá khứ hay lo lắng cho tương lai phải không. Nhưng chỉ cần suy nghĩ về những việc mình có thể làm vào lúc này là đủ. Cuộc sống được tạo nên từ những khoảnh khắc của hiện tại và sự tích lũy của quá khứ tạo nên hiện tại và sự tích lũy của hiện tại tạo nên tương lai. Theo đó, quá khứ và tương lai đều có mối liên hệ với nhau nên không cần suy nghĩ về tương lai một cách tách biệt. Chỉ cần tập trung vào những việc hiện tại có thể làm được và nó sẽ liên kết với tương lai. Chỉ cần làm tốt việc của hiện tại là đủ. Nếu cảm thấy bất an về tương lai là do sự sao nhãng của hiện tại. Suy nghĩ và chuẩn bị trước cho tương lai là điều nên làm nhưng suy nghĩ mà không làm được gì thì cũng chẳng có ý nghĩa gì cả. Cho tới bây giờ chắc hẳn đã từng trải qua những điều tốt đẹp, cay đắng cũng như buồn đau nhưng đều có thể vượt qua được đấy thôi.

Đừng tự đánh giá thấp bản thân. Đừng nhìn xuống vì mình không làm được. Dù là cay đắng nào đi nữa thì cũng sẽ vượt qua được. Nếu là bạn thì sẽ làm được. Đừng cố gắng quýt mà hãy cố gắng với nhịp độ của riêng mình.

おわりに

Phần kết

将来のことが不安になるのは、なんら特別なものではなく自然な感情だと思うのです。

不安であると心が苦しくなったりしますからどうしても取り除こうとしがちですが、将来のことを考え過ぎるとかえって上手くいかないものです。

過去も未来も、今の自分にどうにかすることは出来ません。

自分が生きているのは「今」なのですから、今の自分に出来ることをすればいい。

未来に起きることは誰にも知ることは出来ません。

わからないことを考えても答えは出ないのでから、気持ちを切り替えて今出来ることに集中しよう。

Việc cảm giác bất an về tương lai không phải là thứ gì đặc biệt mà chỉ là cảm giác tự nhiên. Khi lo lắng sẽ khiến bản thân đau khổ và có khuynh hướng xoá bỏ nó nhưng càng suy nghĩ quá nhiều về nó lại làm cho kết quả ngược lại. Chuyện quá khứ và tương lai bản thân không thể làm được gì. Chỉ cần sống cho hiện tại và làm những việc của hiện tại là đủ. Không ai có thể biết được chuyện gì sẽ xảy ra trong tương lai. Dẫu có suy nghĩ về thứ mình không rõ thì cũng không có câu trả lời được. Vì vậy hãy tập trung tâm trí vào những việc bản thân có thể làm được bây giờ.



## 小さな夫婦の大きな愛、始まりは YouTube で一目惚れ

# TÌNH YÊU TO LỚN CỦA CẶP VỢ CHỒNG TÍ HON, TIẾNG SÉT ÁI TÌNH TỪ LẦN GẶP TRÊN YOUTUBE

Người dịch:

Nguyễn Lan Hương (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100003567367935>)

Link bài báo: <https://www.viet-jo.com/news/special/201120191747.html>

小人のように小さいグエン・バン・フンさん(男性・32歳)とレ・ティ・ジエム・ミーさん(女性・32歳)のカップルは最近、結婚1周年の記念に撮影した写真をソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)にアップし、多くの人々から祝福を受けた。夫婦はどちらも身長が小さく、小学1年生のような見た目だが、互いを愛する気持ちはとてつもなく大きい。

Cặp đôi tí hon Nguyễn Văn Phong (32 tuổi) và Lê Thị Diễm My (32 tuổi) mới đây đã cập nhật bộ ảnh 1 năm kết hôn của mình trên SNS và nhận được sự chúc phúc của nhiều người. Cặp đôi với chiều cao khiêm tốn chỉ bằng học sinh tiểu học nhưng tình yêu của họ dành cho nhau lại vô cùng to lớn.

フンさんは北中部地方 [ゲアン省](#) ナムダン郡出身、ミーさんは南中部沿岸地方 [ニントゥアン省](#) ニンフック郡出身だ。身長と体重は、フンさんが 120cm の 20kg、ミーさんが 118cm の 18kg。見た目にはハンデはあるものの、2人が互いに与え合う愛とエネルギーは、困難な状況にある多くの人々のモチベーションとなっている。



Anh Phong có quê gốc tại xã Nam Đàn, tỉnh Nghệ An, chị My quê tại Ninh Phước, Ninh Thuận. Anh Phong chỉ cao 120cm nặng 20kg, chị My cao 118cm nặng 18kg. Mặc dù có vẻ ngoài như người khuyết tật nhưng tình yêu cũng như năng lượng của cặp vợ chồng này đã tạo động lực cho rất nhiều người trong hoàn cảnh khó khăn.

「結婚して 1 年が経ち、短い期間ではありますが、私たちにはたくさんの思い出があります。2 人の愛をさらに深める機会にもなるので、結婚 1 周年の記念に写真を撮影することに決めました」とフンさんは語る。

“1 năm kết hôn vừa qua tuy không phải là dài nhưng chúng tôi đã có rất nhiều kỉ niệm. Chúng tôi đã quyết định chụp bộ hình kỉ niệm 1 năm ngày cưới, cũng coi như là cơ hội để bồi đắp thêm tình yêu lứa đôi”- Anh Phong nói

普通の人たちと異なり、成長ホルモンが不足していることから 2 人は 30 歳を超えても子供のような顔つきと体つきをしている。

Khác với những người bình thường, do thiếu hormone tăng trưởng nên dù đã ngoài 30 nhưng khuôn mặt và ngoại hình chỉ như học sinh.

フンさんは高校を卒業すると、コンピューターの勉強をするため東南部地方 [ドンナイ省](#) に引っ越した。生計を立てるために小中学生の家庭教師として働き、収入を得た。しばらくして、[ハノイ市](#) にある「ウィルトゥーライブ (Will to Live = Nghi Luc Song)」という職業学校のことを知り、ここでトレーニングマネージャーとして、また写真加工の教員として働くことに決めた。それ以来、「リトルティーチャー」というあだ名がついている。

Sau khi tốt nghiệp cấp 3 anh Phong đã chuyển đến Đồng Nai để học nghề máy tính. Nhằm trang trải cuộc sống anh làm gia sư cho các bé học sinh trung, tiểu học. Một thời gian sau, sau khi anh biết đến cơ sở dạy nghề Nghi Lực Sống ở Hà Nội, anh đã quyết định chuyển ra làm quản lí đào tạo và giáo viên dạy chỉnh sửa ảnh. Kể từ đó, anh được gắn với cái tên “Thầy giáo tí hon”.

その後、運命がフンさんとミーさんを結び付け、2 人は互いに好意を抱くようになり、運命を受け入れ、夫婦になった。ミーさんはフンさんの並外れたエネルギーと才能に惚れ込み、最初のころは自分のほうから積極的にフンさんにアプローチしていたのだと打ち明けた。

Sau đó, vận mệnh đã gắn kết anh Phong và chị My với nhau, họ cảm mến nhau và nên duyên trở thành vợ chồng. Chị My rất khâm phục tài năng và nghị lực phi thường của anh Phong và ngay từ những lần gặp đầu tiên chị đã chủ động bày tỏ tình cảm của mình.



**出会いがないとお悩みの社会人女性へ！タイプ別・お  
すすめの出会い方**

**DÀNH CHO NHỮNG CÔ GÁI CÔNG SỞ ĐANG  
PHIÊN NÃO VÌ KHÔNG TÌM ĐƯỢC “ NHÂN  
DUYÊN TIỀN ĐỊNH” – CÁCH MỞ RỘNG MỐI QUAN  
HỆ THEO TÙY TÍNH CÁCH**

Người dịch: Lê Hải Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

[https://kashikoi.with.is/articles/91?fbclid=IwAR3IHx7XhdKs7Vg5\\_Q\\_6WVjcZw4Sii\\_1M\\_GqNh7CZyq2zeyO0Ahk-\\_Lz4rk](https://kashikoi.with.is/articles/91?fbclid=IwAR3IHx7XhdKs7Vg5_Q_6WVjcZw4Sii_1M_GqNh7CZyq2zeyO0Ahk-_Lz4rk)

Chúng ta thường kỳ vọng vào tình yêu tuyệt vời khi lớn lên(素敵な大人の恋愛が待っている) nhưng khi trở thành người lớn lại chẳng có cuộc gặp gỡ nào. Hãy cùng "With" ( đã được nhà tâm lý học Daigo kiểm chứng) giới thiệu các cách mở rộng mối quan hệ cho các cô gái công sở dựa theo từng gu của mỗi người nhé.

Có rất nhiều cô gái công sở mang những nỗi lo như là: " Dù muốn yêu đương hay kết hôn, nhưng không có thời gian", " Ngày nào cũng chỉ quanh quẩn với cung đường từ nhà đến chỗ làm và chẳng gặp thêm ai", hay là băn khoăn " Không biết đến câu lạc bộ của công ty hay phòng tập Gym thì có gặp được người phù hợp hay không?".

Và con đường đến với tình yêu chính là tăng mối quan hệ của mình.( 素敵な恋愛への近道は、出会いの数を増やすこと). Không phải là cứ ngồi chờ tình yêu đích thực của mình đến, mà chúng ta phải xách mông lên và tìm định mệnh của chính mình

### 1. 大人数や初対面が得意なタイプの人におすすめの出会いの方法

Cách mở rộng mối quan hệ dành nhóm đồng người hoặc các cô gái thành thạo cho buổi gặp đầu tiên

誘われやすい女性になろう！

(Hãy trở thành người dễ được "dụ")

Dành cho các cô gái quen với việc nhậu với đồng người(大人数での飲み会が得意), hay giỏi nói chuyện dù gặp lần đầu(初対面でも人見知りせずに話せるタイプの人).

Bằng việc "than vãn" với đám bạn rằng "T muốn có bạn trai" hay "Nếu m có bạn nào thì giới thiệu cho t nhé" thì có khả năng bạn cũng sẽ nhận được lời mời đến các cuộc gặp gỡ tìm hiểu như 合コン hay 飲み会. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải kết nối cơ hội này với cơ hội tiếp theo để cuộc gặp gỡ diễn ra tự nhiên (出会いが自然と舞い込んでくる). Nhưng cho dù bạn với người được giới thiệu không đi đến đâu cả(紹介してもらった人とうまくいかなかった), thì cũng đừng quên thể hiện sự cảm kích với đứa bạn đã giới thiệu cho mình nhé.(合コンや飲み会に誘ってくれた人に感謝の気持ちをしっかり伝えましょう). Vì đó sẽ là ấn tượng tốt của bạn với người bạn của mình(その人にとってもあなたの印象が良くなり) và về sau họ cũng an tâm mời bạn đi những cuộc gặp gỡ tiếp theo (その後も安心して紹介したり誘ったりすること).

恋活仲間を作ろう！

(Tìm cho mình những "đồng minh" có cùng mục đích yêu đương)

Điều không thể thiếu dành cho các cô gái để tìm được một nửa của chính mình là: có những đồng minh chung mục đích (素敵な彼氏がほしい!)と同じ目的を持つ仲間の存在). Nếu có những đứa bạn như vậy, thì không chỉ khả năng bạn được mời đến "các buổi mai mối" sẽ tăng lên (合コンなどのお誘いが増える), mà bạn cũng có khả năng tham gia các địa điểm tổ chức hẹn hò như tiệc cưới, các buổi party, các buổi nhậu (婚活パーティーや街コン

への参加、相席タイプの居酒屋、立ち飲み屋やバーといった出会いがあるスポットにも出かけられるようになります)。Vi về cơ bản, có nhiều nam giới đi theo nhóm từ hai người trở lên tại các điểm như vậy(人組以上で来ている男性が多い), vì vậy đàn ông nói chuyện với phụ nữ theo nhóm từ hai người trở lên sẽ dễ dàng hơn (男性にとって女性も2人組以上の方が声をかけやすく) và cơ hội gặp gỡ có xu hướng tăng lên (出会いの確率もあがる傾向に)。

Và trên hết, có những đứa bạn đồng minh như vậy thì cũng vui nên hãy rủ rê hội bạn “Ế” của mình cùng tìm kiếm cơ hội nhé!!!

## 2. 大人数や初対面が苦手なタイプの人が出会い体質になる方法

Dành cho những cô gái nhút nhát và không giỏi trong giao tiếp

お友達に紹介してもらおう

( Nhờ bạn bè giới thiệu)

Những cô gái không tự tin giao tiếp ở chốn đông người thì nên nhờ bạn bè giới thiệu . Ưu điểm của phương pháp này là có bạn chung. Bạn có thể nói về bản thân một cách tự nhiên từ bạn bè (友達を起点にして自然と自分の話ができる), chẳng hạn như gặp gỡ bạn bè, các mối quan hệ và các giai đoạn đáng nhớ, vì vậy, ngay cả khi bạn không giỏi nói chuyện với những người bạn gặp lần đầu tiên, bạn sẽ dễ trở nên thân thiết hơn.

Khi nhờ bạn bè giới thiệu cho, thì nhớ nói cho họ tình trạng độc thân của mình. Nếu là bạn bè thân thiết thì chắc chắn họ cũng sẽ giới thiệu cho bạn những anh chàng có thể tin tưởng được.

Cũng có nhiều trường hợp dù được giới thiệu nhưng 2 người không hợp nhau hay anh ta không phải gu của bạn đi chẳng nữa (うまくいかなかったり、タイプではなかったりする) thì dù có khó chịu đến mấy cũng không nên bực hoặc block anh ấy (気まずくても無視やブロックで終わらせてしまうのはNG。). Việc đó không chỉ thất lễ với bạn trai đó mà còn với cả bạn của bạn, vậy nên mình cần chọn cách từ chối khéo léo nhé(お断りするにしても誠実に対応しましょう)

Hơn nữa, bạn cũng đừng quên thông báo tình hình và bày tỏ sự biết ơn đối với bạn của mình nhé!! Cho dù lần 1, lần 2 kết quả không như bạn mong muốn; nhưng bạn tỏ ra mình thực sự muốn tìm một tình yêu chân chính thì bạn của bạn sẽ giới thiệu cho bạn những anh chàng phù hợp hơn thôi ^^ (一度や二度うまく行かなくても、真剣に誠実に相手と向き合っている態度が友達に伝われば、きっと次につながります。)

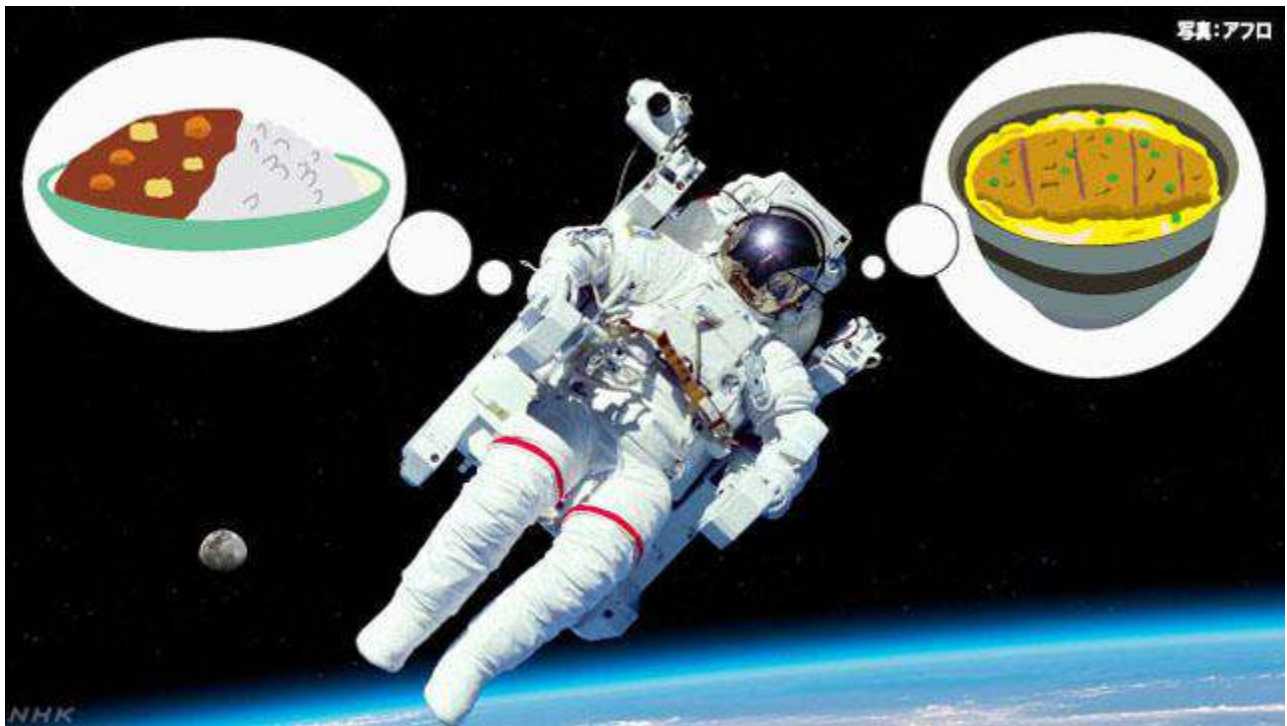
恋活アプリを使ってみよう

Sử dụng ứng dụng hẹn hò

Phần lớn những cô gái không thích gặp gỡ ở chốn đông người hay quen nhau từ buổi gặp gỡ đầu tiên đều là những cô gái cẩn trọng. Vậy nên hãy thử dung ứng dụng hẹn hò xem sao.

Để xây dựng mối quan hệ yêu đương trên app hẹn hò thì nên làm quen qua tin nhắn trước. Vậy nên rất phù hợp cho những người thận trọng, cần có thời gian trước khi ập mặt. (そのため、会ってもいいと思えるまでに時間を要する慎重な性格が良い方向に働くのです。) Và phù hợp cho những người dễ nói về bản thân mình qua tin nhắn hơn là gặp mặt trực tiếp. (実際に話すよりも文章でのコミュニケーションの方が自分のことを話しやすいという特性も。)

Nếu bạn không giỏi tự nói với những người bạn gặp lần đầu tiên, hãy thử ứng dụng hẹn hò "With", nơi bạn có thể bắt đầu tình yêu của mình bằng cách trao đổi tin nhắn.



## 宇宙のキッチン!?! ~宇宙でも地球の味、食べられる?~

# Ở NGOÀI VŨ TRỤ CÓ THỂ THƯỞNG THỨC HƯƠNG VỊ CỦA TRÁI ĐẤT KHÔNG – CHUYỆN VỀ CĂN BẾP NGOÀI VŨ TRỤ

Người dịch: Tran Bich Dao (<https://www.facebook.com/tran.bichdao.9/>)

Link bài báo:

[https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200312/k10012327461000.html?utm\\_int=news-international\\_contents\\_list-items\\_014&fbclid=IwAR3V\\_049w9h79rSz0gUjC4t27D77xnUQ6\\_RIq3\\_o43YDwNV0AnImLwNUE0](https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200312/k10012327461000.html?utm_int=news-international_contents_list-items_014&fbclid=IwAR3V_049w9h79rSz0gUjC4t27D77xnUQ6_RIq3_o43YDwNV0AnImLwNUE0)

国連の予測では、2050年までにほぼ100億人に到達するとされる世界人口。地球上で必要な食料を確保できなくなる日もくるかもしれません！そんな中、頭に浮かぶのは、宇宙の2文字。でも、もしも宇宙に住むことになったら、私たちの食事はどうなるのでしょうか？味気ない宇宙食を食べなければいけ

không phải...& nghĩ chỉ với lo lắng về cảm giác nhưng, điều đó không có! Tương lai, trên Trái đất và cùng loại phong phú về cuộc sống, không gian cũng sẽ được như vậy và đây là những khám phá mới.

Theo dự báo của Liên Hợp Quốc, đến trước năm 2050 dân số thế giới sẽ đạt tới 10 tỷ người. Có lo ngại về nguy cơ sẽ có một ngày nào đó không đủ lương thực cần thiết cho số dân đó trên trái đất. Vậy giả sử con người di cư lên vũ trụ sinh sống thì việc ăn uống sẽ diễn ra thế nào? Chúng ta sẽ phải ăn những thức ăn nhạt nhẽo, vô vị ngoài vũ trụ sao?

Chuyện đó sẽ không xảy ra bởi vì con người đang bắt đầu tìm cách để có những món ăn phong phú như ở đời sống trên Trái đất.

Không gian nấu nướng? Có thể nấu ăn ngoài vũ trụ được không?

Tháng 12 năm ngoái, không gian đã chứng kiến một thành công, một chủ đề lớn đã được đưa ra bởi một công ty ở miền Nam Texas. Không gian đã chứng kiến một loạt các thiết bị khác nhau được phát triển bởi một công ty khởi nghiệp, Nanocracks.

Không gian đã chứng kiến một thành công, không gian đã chứng kiến một loạt các thiết bị khác nhau được phát triển bởi một công ty khởi nghiệp, Nanocracks. 3 chiếc bánh quy socola đã được nướng thành công. Chỉ cần nướng bánh quy trong lò nướng mà không cần trọng lực, điều này nghe có vẻ không thể tưởng tượng được, nhưng theo Giám đốc công ty, điều này không dễ dàng như bạn nghĩ. Ông Jeffrey Munbar, Giám đốc công ty cho biết thì việc nấu nướng là cực kỳ khó trong môi trường không trọng lực ngoài vũ trụ. "Từ trước tới nay, nhân loại chưa từng nấu ăn được ngoài vũ trụ. Tuy nhiên, nếu con người chuyển lên vũ trụ sinh sống thì cần thiết phải nấu ăn được ở ngoài vũ trụ để đảm bảo đời sống ẩm thực đầy đủ hơn. Việc nấu ăn trong điều kiện môi trường không trọng lực, hoàn toàn khác biệt so với trái đất là một thách thức rất lớn".

"Nhân loại là chưa bao giờ nấu nướng được ngoài vũ trụ. Nhưng, nếu con người sống trong không gian thì việc nấu nướng là cần thiết. Điều này nghe có vẻ không thể tưởng tượng được, nhưng theo Giám đốc công ty, điều này không dễ dàng như bạn nghĩ. Ông Jeffrey Munbar, Giám đốc công ty cho biết thì việc nấu nướng là cực kỳ khó trong môi trường không trọng lực ngoài vũ trụ. "Từ trước tới nay, nhân loại chưa từng nấu ăn được ngoài vũ trụ. Tuy nhiên, nếu con người chuyển lên vũ trụ sinh sống thì cần thiết phải nấu ăn được ở ngoài vũ trụ để đảm bảo đời sống ẩm thực đầy đủ hơn. Việc nấu ăn trong điều kiện môi trường không trọng lực, hoàn toàn khác biệt so với trái đất là một thách thức rất lớn".

Tháng 12 năm ngoái Nanocracks, một Công ty khởi nghiệp trong lĩnh vực phát triển các loại máy móc có thể sử dụng được trên các trạm vũ trụ, có trụ sở tại bang Texas-Nam Mỹ đã thành công trong việc tiến hành một thử nghiệm nọ trên trạm vũ trụ, gây sự chú ý lớn đối với công chúng.

Công ty này đã sử dụng lò nướng chuyên dụng và nướng thử thành công 3 chiếc bánh quy socola ngoài vũ trụ. Đây là điều rất tuyệt vời vì theo Ông Jeffrey Munbar, Giám đốc công ty cho biết thì việc nấu nướng là cực kỳ khó trong môi trường không trọng lực ngoài vũ trụ. "Từ trước tới nay, nhân loại chưa từng nấu ăn được ngoài vũ trụ. Tuy nhiên, nếu con người chuyển lên vũ trụ sinh sống thì cần thiết phải nấu ăn được ở ngoài vũ trụ để đảm bảo đời sống ẩm thực đầy đủ hơn. Việc nấu ăn trong điều kiện môi trường không trọng lực, hoàn toàn khác biệt so với trái đất là một thách thức rất lớn".

Điểm mấu chốt của vấn đề nằm ở sự tuần hoàn nhiệt khép kín

宇宙専用オーブンは、私たちが地球で使っているものとは大きく異なります。まず、その見た目。筒状で一見すると小さな潜水艦のようにも見えます。この形をしている理由は、無重力状態の熱の循環を促すため。重力がある地球上では、熱い空気が、円を描くように循環し、オーブン内の食べ物が焼ける仕組みだと言いますが、重力がない宇宙では、同じような熱の循環は起きないといいます。このため、トースターに使われているのと同じような熱源を活用。オーブンの形を円柱にして熱が筒の中心に集まるよう設計しました。

そして最大の特徴は、筒の内側。両脇にレールが取り付けられていることです。クッキーはこのレールの間に挟む形で、オーブンの中央に設置されます。レールで固定することで無重力状態でもクッキーがオーブン内で浮遊してしまう心配はなく、熱はオーブンの中央に集まるように設計されているため、効率よく焼ける、というわけです。焼く時間や温度を少しずつ変えながら、何度も失敗を繰り返し、ようやくおいしいクッキーができました。

Lò nướng chuyên dụng ngoài vũ trụ có sự khác biệt rất lớn với lò nướng thông thường mà chúng ta đang sử dụng ở trái đất. Đầu tiên là về hình dạng bên ngoài. Nó có hình ống, thoạt nhìn thì trông giống như một chiếc tàu ngầm nhỏ. Lý do là để thúc đẩy quá trình tuần hoàn nhiệt trong môi trường không trọng lực. Ở môi trường có trọng lực như trái đất, không khí nóng tuần hoàn theo hình tròn, nhưng ở môi trường không trọng lực như ngoài vũ trụ thì không xảy ra hiện tượng như vậy. Do đó, họ đã thiết kế lò nướng hình ống trụ tròn để tập trung nhiệt lượng vào trung tâm lò nướng, tận dụng triệt để nguồn nhiệt. Điều đặc biệt nhất là bên trong lòng ống, người ta đã thiết kế những đường ray ở hai bên thành ống. Kẹp bánh quy vào những đường ray này, đặt chúng vào giữa trung tâm của lò nướng. Như vậy sẽ không sợ bánh quy bị "lạc trôi" lơ lửng trong lò nướng, mặt khác do thiết kế để nhiệt lượng tập trung ở giữa lò nướng nên có thể nướng rất hiệu quả.

Trải qua quá trình nhiều lần điều chỉnh nhiệt độ, thời gian nướng...cuối cùng đã nướng thành công những chiếc bánh quy có hương vị thơm ngon.

宇宙がHOMEと呼ばれる時代に đã đến thời đại có thể gọi vũ trụ là nhà

上手に焼き上げられたクッキーのいいにおいでいっぱいになった宇宙船。しかし、今回の実験では、宇宙飛行士たちはこのクッキーを食べられませんでした。無重力状態で焼いたクッキーを食べても人体に影響がないか、まずはその成分を調査する必要があるからです。

分析の結果、安全性に問題がないと確認されれば、2回目以降の実験では焼きたてを食べられるようになると思います。今回はオーブン料理の中でも、混ぜて焼くだけ、という比較的簡単なクッキーが実験に選ばれましたが、会社では今後は他のレシピにも挑戦したい考えです。



「数年前、宇宙でウイスキーを2年間熟成させるという実験を行った際には、同じ期間、地球で熟成させた場合よりウイスキーの味や色が濃くなりました。熟成のスピードが速まったんです。さらに、宇宙では同じものを食べても、地球とは味が違って感じられるということも分かっています。宇宙専用の味の開発にも興味があります。この取り組みは、宇宙ステーションがいつ、宇宙ステーションと呼ばれなくなるか、という挑戦です。宇宙が人々の家や職場になる日が必ずやってきます。キッチンはまだ食事をする場所ではありません。家族や友人が集まる憩いの場だから宇宙でも大切なんです」

Tàu vũ trụ đầy những chiếc bánh quy thơm ngon được nướng một cách khéo léo. Tuy nhiên, thử nghiệm lần này các nhà du hành vũ trụ đã không thể nếm thử những chiếc bánh này. Là do cần phải tiến hành kiểm tra thành phần, liệu ăn những chiếc bánh trong môi trường không trọng lực có ảnh hưởng tới sức khỏe hay không ?

Nếu kết quả phân tích là đảm bảo an toàn thì từ lần thử nghiệm thứ 2 trở đi sẽ được ăn những chiếc bánh quy nóng hổi vừa nướng xong. Lần này cũng mới chỉ lựa chọn thử nghiệm làm bánh quy tương đối đơn giản, chỉ trộn rồi nướng. Lần sau công ty sẽ thử công thức khác xem sao.

“Nhiều năm về trước, trong khi tiến hành ủ rượu Whiskey trong vòng 2 năm ở ngoài vũ trụ thấy rằng có vị và màu đậm hơn so với rượu ủ trong cùng khoảng thời gian như vậy ở trái đất. Hơn nữa, cũng thấy rằng dù ăn cùng một loại đồ ăn nhưng sẽ người ta sẽ cảm nhận vị khác so với ăn ở trái đất. Công ty cũng đang quan tâm đến việc phát triển việc tạo ra vị dành riêng cho ngoài vũ trụ. Nỗ lực lần này là thử thách để đến một lúc nào đó sẽ không còn gọi trạm vũ trụ là “trạm vũ trụ” nữa. Chắc chắn là vũ trụ sẽ trở thành nhà và nơi làm của con người. Căn bếp không chỉ là nơi để ăn uống mà còn là nơi để gia đình, bạn bè tụ tập, nghỉ ngơi nên nó rất quan trọng.

月面でも飽きない味を Tạo ra vị mà ăn ở trên mặt trăng cũng không thấy chán.

こうした取り組みは日本でも。ものづくりの町、東京・大田区のスタートアップ企業、ルナロボティクスは、メンバー社長も言っていた「宇宙の味」に特化。作っているのは「調味料ブレンダー」です。

飲食店も経営している岡田社長は、JAXA = 宇宙航空研究開発機構の誘いで、宇宙と食のプロジェクトに参画。JAXAとともに、2040年までに、月面基地への調味料ブレンダーの常設を目指しています。最大16種類の異なる調味料を設置でき、あらかじめプログラミングしておけば、味の好みや健康状態などに合わせて、異なる調味料が1500種類以上作れるようになっています。

Nhật Bản cũng đang nỗ lực trong hoạt động tương tự.

Luna Robotics - Công ty khởi nghiệp tại khu phố sản xuất ở quận Otaku, Tokyo cũng sẽ tập trung vào việc sản xuất “Hương vị dành cho vũ trụ”.

Giám đốc Okada, người đang kinh doanh trong lĩnh vực nhà hàng cũng tham gia vào dự án "Vũ trụ và ẩm thực" theo lời mời của Cơ quan phát triển và nghiên cứu hàng không vũ trụ JAXA. JAXA đang hướng tới việc đưa thường xuyên gia vị khoáng chất lên cơ sở trên mặt trăng trước năm 2040. Đưa tối đa 16 loại gia vị khác nhau, nếu lên chương trình sẵn thì có thể tạo ra trên 1500 gia vị khác nhau phù hợp với trình trạng sức khỏe và sở thích.

3Dプリンタで宇宙に食べ物を出力 Cung cấp đồ ăn lên vũ trụ bằng máy in 3D

取り組みは大企業にも広がっています。大手広告会社の電通は、地球から食に関するあらゆるデータを伝送することで、宇宙などの遠い場所でも、3Dプリンターを使って料理を再現することが可能になるといいます。

一人一人の腸内環境などの健康状態を事前に調べておけば、栄養、味、食べ物の固さなど個人に最適化された料理を効率的に提供できるように。実現に向けたはじめの1歩として、3Dプリンターの成形技術の検証を進めています。

Ngày càng có nhiều doanh nghiệp lớn cũng đang quan tâm, nỗ lực đến lĩnh vực này. Tập đoàn Dentsu cho biết tại những nơi xa xôi như vũ trụ cũng có thể dùng máy in 3D để in đồ ăn bằng việc gửi toàn bộ dữ liệu liên quan đến thực phẩm từ trái đất. Nếu tìm hiểu trước về trình trạng sức khỏe, tình trạng đường ruột của từng người thì có thể cung cấp một cách hiệu quả thức ăn phù hợp nhất cho từng cá nhân về thành phần dinh dưỡng, vị, độ cứng của đồ ăn...

取材を終えて K ết thúc việc thu thập thông tin

何千年も前から人類が当たり前のように行ってきた料理は、宇宙ではまだ始まったばかりで、無限の可能性がある」

メンバー社長がワクワクしながらそう話す様子が印象的でした。地球で食べているお気に入りの食事がそのまま楽しめるのであれば、宇宙での暮らしも、そう悪くはないかもしれません。皆さん一人一人の今後の食生活にも影響を与えるかもしれない宇宙のキッチンの進化、注目してみたいはいかがでしょうか。

"Từ hàng nghìn năm trước, thức ăn được tạo ra như một điều tất yếu cho nhân loại nhưng ở ngoài vũ trụ thì vừa mới chỉ bắt đầu và sẽ là vô hạn." Giám đốc Munbar hào hứng cho biết. Nếu như có thể tận hưởng trọn vẹn đồ ăn ưa thích ở trái đất thì có lẽ dù có sống ngoài vũ trụ cũng không phải là điều tồi tệ đến như vậy.

味気ない あじかない : nhạt nhẽo, vô vị

憂うつな気分になります ゆうつなきぶんになります : lo lắng, sầu muộn

無重力状態 むじゅうりょくじょうたい : môi trường không trọng lực

筒状 つつじょう : hình ống

潜水艦 せんすいかん : tàu ngầm  
両脇 りょうわき : hai bên thành ống  
浮遊する ふゆうする : lơ lửng  
熟成する じゅくせいする : chín (hoa quả..)  
取り組み とりくみ : sự nỗ lực  
挑戦 ちょうせん : thử thách  
特化 とっか : chuyên môn hóa  
参画 さんか : tham gia vào dự án  
常設 じょうせつ : bên vững, thường xuyên  
出力 しゅつりょく : Công suất, xuất ra  
無限 むげん : vô hạn, vô tận



## 電話でアポイントを取る場合

# CÁCH ĐẶT LỊCH HẸN QUA ĐIỆN THOẠI

Người dịch: Lê Yến (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005107090292>)

Link bài báo:

<https://product-senses.mazrica.com/senseslab/knowledge/appointment?fbclid=IwAR1tRqWP1NMhtJkfpPS5bDIzjOuF6Qb1jC5RzWTKyFkPkARfHaexWy15KA8>

電話でのアポイントはテレフォンアポイント=テレアポとも言います。電話でアポイントを取る際には、以下のような流れが多いでしょう。

営業活動の最終目的は受注を取ること。その受注を取るためには、まずは顧客や取引先と会って商談をする必要がありますよね。

Trong tiếng Nhật, đặt cuộc hẹn qua điện thoại được gọi là "テレフォンアポイント", cũng có thể gọi tắt là "テレアポ". Khi bạn đặt cuộc hẹn qua điện thoại với đối tác, chắc sẽ có rất nhiều quy trình như sau:

Mục tiêu cuối cùng của việc kinh doanh là lấy được đơn hàng. Để lấy được đơn hàng, cần phải gặp trực tiếp khách hàng và đối tác để đàm phán.

その商談の前に絶対立ちはだかるのは「アポイントを取る」という壁。新規でアポイントを取る場合は、何十件・何百件と電話をかけて何度も断られることも…。

Bức tường ngăn cách cần phải vượt qua trước khi đi đến đàm phán chính là “đặt được cuộc hẹn với khách hàng”. Trường hợp đặt hẹn gặp lần đầu sẽ không tránh khỏi bị từ chối tầm ngàn lần khi gọi điện.

それでも自身の営業成績のためには、アポイントを取ることは避けては通れません。

Dù vậy, để đạt được chỉ tiêu không thể không đặt được lịch hẹn với khách hàng.

本記事では、アポイントを取る方法とコツを解説します。

Trong bài viết này, tôi xin trình bày bí quyết và cách để đặt được cuộc hẹn.

- ・丁寧な挨拶

初めての相手には「突然のご連絡、失礼いたします」、会ったことのある相手なら「いつもお世話になっております」など

- ・会社名と自分の名前を名乗る

- ・電話した経緯やアポイントの理由を伝える

「なぜ電話したのか」「なぜアポイントを取りたいのか」を簡潔に

- ・紹介者がいる場合は、誰の紹介なのかも伝える

- ・相手が調整しやすいよう、面会の時間がどの程度かかるのかを具体的に提示

- ・相手の都合と自分の都合を照らし合わせながら、アポイントの日時と場所を決める

- ・間違いがないように復唱して確認する

- ・お礼を言って電話を切る

Mở màn với lời chào lịch sự.

Đối với khách mới ta sẽ nói “突然のご連絡、失礼いたします xin lỗi vì liên lạc đường đột của tôi”.

Đối khách hàng quen sẽ nói “いつもお世話になっております-Cám ơn quý khách đã luôn tin tưởng”

Xưng danh và tên công ty

Trình bày nguyên nhân gọi điện và lý do muốn được gặp.

Trả lời ngắn gọn cho câu hỏi “Tại sao gọi điện” và “Tại sao muốn đặt hẹn với khách”.

Trường hợp, có người giới thiệu thì nên nói rõ ra tên người đó.

Để khách hàng dễ điều chỉnh lịch, bạn nên nói cụ thể khoảng thời gian cuộc gặp gỡ.

Sau đối chiếu giữa lịch trình bản thân và khách hàng, chọn ra thời gian và địa điểm cho cuộc hẹn.

Để tránh nhầm lẫn, hãy xác nhận lại ngày giờ địa điểm.

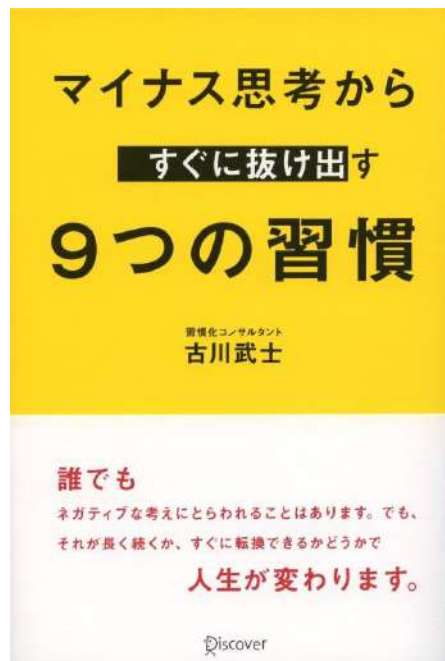
Nói lời cảm ơn trước khi ngắt điện thoại.

ただ、この流れが多いからといって最適ではない場合もあります。電話の流れは相手や事情に合わせて変更することをおすすめします。

Tuy nhiên, cũng có lúc trình tự dài dòng nhưng lại không còn hợp lý. Tôi khuyên các bạn nên ứng biến tình hình tùy vào đối phương là ai và vấn đề như thế nào, khi gọi điện.

特にテレアポの場合は上記の流れですと相手がいきなり知らない人にアポをお願いされているとネガティブに思ってしまうこともありますので、順番や具体的な内容は常に新しいことを試しながら、PDCAを回すようにしましょう。電話は相手の顔や表情が見えないため、声色で明るさを出すことが大事です。また、正しい敬語や言葉遣いをしましょう。ぼそぼそと話しているのは、時間や場所を間違えて伝えてしまって、当日慌ててしまう…なんてことも。しっかりと聞き取りやすく話すこともポイントです。テレアポに集中するインサイドセールス部門を設ける企業も多くなっている昨今、テレアポの重要性は大きくなっています。

Đặc biệt, trường hợp đặt hẹn qua điện thoại rập khuôn như trên đôi lúc sẽ khiến đối phương thấy khó chịu vì bất ngờ bị người lạ hỏi thăm. Khuyến bạn áp dụng quy tắc PDCA (Plan→do→Check→Act) và thử các trình tự nội dung bắt chuyện mới mẻ. Qua điện thoại, chính vì chúng ta không thấy mặt và biểu hiện của đối phương nên việc phát ra giọng nói rõ ràng vui tươi cực kì quan trọng. Ngoài ra, sử dụng đúng kinh ngữ và cách dùng từ sẽ là điểm cộng dành cho bạn. Nếu nói lí nhí không rõ khiến bạn truyền đạt nhầm thời gian và địa điểm, dẫn đến hôm hẹn bị cuống cuồng trở tay không kịp. Việc nói chuyện dễ nghe cũng là mấu chốt quan trọng. Hiện nay, rất nhiều doanh nghiệp bắt đầu thiết lập bộ phận seller nội bộ nhấn mạnh tầm quan trọng về việc đặt hẹn qua điện thoại.



## マイナス思考からすぐに抜け出す 9つの習慣

# 9 THÓI QUEN GIÚP BẠN THOÁT KHỎI SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Người dịch: Minh Anh (<https://www.facebook.com/minhanh06happy/>)

### 第一の習慣

等身大の自分を受け入れる

自分自身を愛するということ。それは、一生続くロマンスである。

1 「差」ではなく「違い」と捉える

「世界に一つだけの花」と言う SMAP の名曲があります。

「僕らは世界に一つだけの花

一人一人違う種を持つ

その花を咲かせることだけに一生懸命になればいい

小さな花や大きな花

一つとして同じものはないから

No.1にならなくてもいい

もともと特別な Only one」

この曲が大ヒットしたのは人と比べて自分らしくいきられないという背景があるからではないでしょうか？

マイナス思考から抜け出しやすい人等身大を受け入れている人です。長所と短所もあることを前提にしているので、他人と比較するにしても「差」の観点だけではなく「違い」ととらえることができます。自分で自分をどう思うのかを、「自己評価」と言います。この自己評価が低いと、何をやっても劣等感や自己嫌悪間に苛まれストレス溜まり、ネガティブに物事をとらえがちになります。他人の長所と自分の短所を比較して劣等感を抱いているケースが多いのです。一方、自己評価が適切だと、失敗をしても次に期待できたり、今回の経験で学ぶことはあったと失敗を受け入れることができます。

私の知人で東大出身、大学時代モデルをやっていたカッコいい男性がいます。周りから見ると羨ましいほど完璧さです。でも、彼は自己評価が低いのです。この人は子供の頃からずっと、親から「〇〇君に負けているよ、頑張りなさい」と他人と比較され続けてきました。東大に入れば上には上がります。モデルの世界にも上には上がります。どの世界でも自分は中途半端だと思っているのです。信じられないようですが、これが本人の自己評価なのです。

一方、「五体不満足」の著者・乙武洋匡さんは、両手両足が不自由な状態で生まれてきたにもかかわらず、現在アクティブにスポーツライターとして活躍し、結婚もして幸せに暮らしています。彼の著書を読むと自己評価の高さがわかります。それはご両親の教育方針、考え方によるところが大きいと思います。ご両親は洋匡さんが五体不満足で生まれてきたときに、「この子は。生まれてきたときから個性的だったんだ・ミルクの量や睡眠時間だって、人と違って当たり前。他のこと比べないようにしよう」と考えを改めたそうです。

だからこそ、適切な自己評価が大切なのです。それには等身大の自分と常に付き合える自分を作ることです。

方法

自己評価を高める

#### 1 自分の良いところを見る習慣をつける

自己評価が低い人は自分の短所を拡大解釈し長所を過小評価する傾向があります。過去に人から貰った褒め言葉を思い出しましょう。

#### 2 他人と比較したら「違い」ととらえてみる



例えば、飲み会で幹事として場を盛り上げるのが上手な人がいたとします。自分にはとても同じことはできないなと「差」を感じてしまいそうですが、全員が盛り上げ役である必要はありません。盛り上げる人も、みんなに気遣いをして飲み物を注文してあげる配慮のある人も、同じくらい素敵なのです。

### 3 失敗は行動の失敗ととらえる

何か仕事などで失敗したとき、自己評価が低いと「なんで自分はダメなのか」と過剰に自分を責めますが、あくまで行動や方法が失敗しただけだと切り分けて考えましょう。

！人と比べてしまう時は「世界に一つだけの花」を聴こう

あなたが過去に言われた褒め言葉はなんですか？

人比べて「短所」と思っている中で、「違い」と考えられることはなんですか？

#### Thói quen thứ 1

Chấp nhận toàn bộ con người mình

Yêu chính bản thân mình là bắt đầu cho một cuộc sống lãng mạn

1 Không phải “khoảng cách” mà là “sự khác biệt”

Nhóm nhạc SMAP của Nhật có một ca khúc nổi tiếng mang tên “bông hoa duy nhất trên thế giới này”

“Và chúng ta đều là những bông hoa duy nhất trên thế giới này

Mỗi người đều mang trong mình một hạt giống khác biệt

Bạn cần nỗ lực hết mình để bông hoa ấy hé nở

Dù là bông hoa nhỏ hay to

Mỗi bông hoa đều là một bông hoa duy nhất và khác biệt

Vì vậy bạn không cần phải là No1, bạn chỉ cần là chính con người khác biệt của bạn Only one”

Có lẽ bài hát trở nên nổi tiếng bởi nó ra đời trong bối cảnh mọi người chỉ chăm chăm so sánh bản thân với người khác thay vì là chính mình.

Những người dễ thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực cũng chính là những người biết chấp nhận cuộc sống của bản thân. Mỗi người chúng ta đều có những điểm mạnh, điểm yếu riêng, nên khi so sánh bản thân với người khác, chúng ta không chỉ thấy “khoảng cách” giữa mọi người mà còn thấy được “sự khác biệt” trong mỗi người.

Tự bản thân mình nhìn nhận như thế nào về mình được gọi là “tự đánh giá bản thân”. Khi một người đánh giá thấp bản thân, người đó sẽ tự giày vò bản thân bằng cảm giác tự ti, chán ghét chính mình và chỉ nhìn mọi thứ tiêu cực. Cũng có nhiều trường hợp so sánh điểm

mạnh của người khác với điểm yếu của bản thân, sau đó tự giam mình trong cảm giác tự gi, mặc cảm.

Ngược lại nếu một người biết đánh giá bản thân phù hợp, dù gặp thất bại thì người đó vẫn tiếp tục hy vọng vào lần sau, tiếp thu lần thất bại này và học hỏi kinh nghiệm trong đó.

Tôi có một người quen, anh là một người học rất giỏi, học ở đại học Tokyo. Thời đại học, anh đi làm người mẫu. Nhìn bề ngoài, anh hoàn hảo đến mức người ta ghen tị, nhưng thực ra anh ấy lại tự đánh giá thấp bản thân. Ngay từ nhỏ anh ấy thường bị bố mẹ so sánh với những người khác "con vẫn đang thua bạn đấy, cố gắng lên". Anh ấy luôn nghĩ dù ở đâu, lĩnh vực gì, bản thân cũng chỉ là một kẻ nửa vời mà thôi. "Dù vào được đại học Tokyo thì vẫn có nhiều người giỏi hơn, trong giới người mẫu vẫn có rất nhiều người hơn mình". Có thể các bạn không tin, nhưng đây là sự thật anh ấy tự đánh giá về mình.

Trong khi đó, anh Hirotada Ootake, tác giả của cuốn sách "không ai hoàn hảo", dù sinh ra với cơ thể không lành lặn, thiếu cả hai chân, hai tay nhưng anh vẫn hoạt động rất tích cực với vai trò nhà báo thể thao. Đọc cuốn sách của anh, tôi hiểu rằng anh đã tự đánh giá cao bản thân.

Và tôi cũng cho rằng Hirotada như vậy là do ảnh hưởng từ cách giáo dục, lối suy nghĩ của bố mẹ anh. Nghe nói khi bố mẹ anh sinh ra anh với cơ thể không lành lặn như vậy, họ đã nghĩ: "con mình từ lúc sinh ra đã là một đứa trẻ khác biệt. Do đó đương nhiên là lượng sữa, thời gian ngủ cũng khác đối với những đứa trẻ khác. Chúng ta đừng so sánh con mình với con nhà người ta"

Chính vì vậy, việc tự đánh giá bản thân ở mức thích hợp là điều rất quan trọng. Nó giúp ta hài lòng với cuộc sống của chính mình.

Phương pháp nâng cao đánh giá về bản thân

1 Hình thành thói quen nhìn nhận ưu điểm của bản thân

Những người tự đánh giá thấp bản thân thường có xu hướng phóng đại mặt kém và đánh giá quá thấp mặt tốt của bản thân. Bạn hãy nhớ lại những lời khen của mọi người dành cho mình từ trước đến nay.

2 Thử tìm "sự khác biệt" khi so sánh với người khác.

Ví dụ trong các bữa nhậu có những người rất hoạt bát khiến bầu không khí trở nên sôi động. Khi bạn thấy mình không thể làm được như vậy, bạn sẽ cảm thấy có "khoảng cách" với những người khác. Tuy nhiên bạn không cần thiết phải làm cho tất cả mọi người thấy hứng khởi. Người sôi nổi hay người biết lặng lẽ quan tâm đều giỏi gọi đồ ngon cho mọi người mà.

3 Coi thất bại là do hành động

Khi vấp phải một thất bại nào đó trong công việc, những người tự đánh giá thấp bản thân thường tự dẫn vật mình quá mức bằng các suy nghĩ tiêu cực: sao mình cứ là đứa làm hỏng việc thế này. Khi đó bạn hãy thử nghĩ rằng chỉ có phương pháp hay hành động đã thất bại mà thôi.

Khi so sánh bản thân với người khác, bạn hãy nghe bài hát "bông hoa duy nhất trên thế giới này"

Những lời khen bạn từng nhận được là gì?

Khi bạn so sánh bản thân với người khác và nghĩ về "điểm yếu" của mình, bạn có thể nhận ra điểm "khác biệt" nào?

語彙リスト

大ヒット Nổi tiếng, đang hot

背景 はいけい Bối cảnh

抜け出す ぬけだす Thoát khỏi

等身大の自分 とうしんだい Chính mình

劣等感 れっとうかん Cảm thấy tự ti, mặc cảm

自己嫌悪 じこけんお Cảm thấy chán ghét chính mình

苛む さいなむ Giày vò

幹事 かんじ Tổ chức, đi ề u hành



## 一つ買ったら三つ捨てる

## MUA MỘT BỎ BA

Người dịch: Giang Suna (<https://www.facebook.com/chucgiang2209/>)

随分前から、ものを減らさなければといい続けているのに、ほとんど物は減っていないような気がする。一年前から、

『一つ買ったら三つ捨てる』

と心に決めて、何か捨てるものはないかと、目を皿のようにして物色している。確かに洋服や靴は減っているのだが、それでも『こんなにあるのか』と我ながら呆れる。

例えば衣類だと、肌着、靴下、パジャマはのぞいて、私が現在持っている総枚数は四十八枚で、私としてはまだ減らせるのではないかと、クローゼットを眺めているけれど、一回り年下の女性も知人たちからは、

『少ないですねえ』

Từ khá lâu rồi, bản thân cứ nói là phải bớt đồ đi vậy mà vẫn cứ cảm thấy đồ không giảm đi chút nào. Từ một năm trước, tôi đã tự hứa với lòng mình rằng "mua một thì bỏ ba" và đảo

mắt cẩn trọng tìm kiếm xem có đồ gì bỏ đi hay không. Quả đúng là đồ Âu và giày có giảm đi nhưng tự bản thân vẫn thấy chán vì “vẫn còn bằng này cơ á?”. Ví dụ như quần áo, trừ quần áo ngủ, quần áo lót và tất ra thì tổng số quần áo tôi có là 48 chiếc, với tôi thì vẫn còn có thể giảm bớt được nhưng khi những cô người quen kém tôi 12 tuổi nhìn vào tủ quần áo thì đã nói là “Ít quá!”

といわれた、彼女たちには通勤があるので、私のような居職と違って、人目に触れる機会も多いし、何日も同じような恰好でいるのも抵抗があるだろう。私も若いころはもっと枚数が多かったが、実際に着る枚数はそう変わっていない気がする。つまりタンスの肥しが多いか少ないかの問題なのだ。

Những cô gái này khác với tôi chỉ ở nhà làm việc thì hàng ngày vẫn ra ngoài đi làm, cơ hội tiếp xúc với người khác nhiều, nếu mặc cùng một bộ dạng trong nhiều ngày thì có lẽ cũng hơi ngại. Lúc còn trẻ tôi cũng có nhiều quần áo lắm nhưng thực tế để ý thấy là số bộ quần áo mặc dường như không thay đổi. Tóm lại vấn đề chỉ nằm ở chỗ làm đầy hay với tủ quần áo mà thôi.

今若いたちは感覚が違うかもしれないが、昔から、『もったいない』が教育として植え付けられた世代は、

『整理しなくちゃ』

『いつか使える』

がすぐ頭に浮かんで、どうやっても捨てられない。私もこれまで整理整頓やら物の捨て方の本を何冊も読んだ。その中に共通して書いてあったのは、

『いつか使えると取っておいても、使える日は来ない』

Có lẽ giới trẻ hiện nay có cảm giác khác nhưng thời xưa – thời mà được dạy dỗ theo lối suy nghĩ “mottainai – lãng phí”, cho dù có nghĩ đến việc “phải dọn dẹp/ phải sắp xếp” thì cụm từ “một ngày nào đó có thể sử dụng” lại hiện lên/ thoáng qua trong đầu.

Cho đến hiện tại tôi cũng đã đọc nhiều cuốn sách nói về cách sắp xếp, bỏ bớt đồ, điểm chung được nêu ra đó chính là câu “cho dù bạn có bỏ riêng ra để ngày nào đó có thể sử dụng thì ngày ấy sẽ không tới đâu”.

という言葉だった。まだその時は若かったから、

『そうはいつだって、十年、二十年先に使う日は来るに違いない』

と信じていたのだが、その十年後、二十年後の今になってみると、見事に使う日は来なかった。おっしゃる通りでしたと、頭を下げるしかない。例えば、これから十年先、二十年先に使うかもといったって、その時はすでに立派な高齢者になっているので、使う機会が巡ってきたとしても、自分の体が動かなくなって、使いたくても使えなくなる可能性だってある。それで私は日々、

『一つ買ったなら三つ捨てる』

を習慣にした。しかしまだ、うんざりするほどがあるので、これから所持品を今三分の一の量に減らすのに、何年くらいかかるか想像もつかないのだ。

Vì lúc đó vẫn còn trẻ nên tôi đã tin là “Nếu nói vậy thì chắc chắn ngày có thể dùng sẽ tới trong 10, 20 năm tới”, thế nhưng 10, 20 năm sau cho tới tận bây giờ thì ngày tôi dùng chúng vẫn chưa tới. 😞

Nếu đúng theo những gì đã nói thì tôi chỉ còn cách thừa nhận mà thôi. Giả sử/ ví dụ có nói là có thể sử dụng trong 10, 20 năm tới thì vì lúc đó đã là một bà lão rồi, cho dù có cơ hội để dùng thì bản thân cũng không thể cử động, có muốn dùng thì cũng có khả năng không dùng được.

Vì vậy hàng ngày tôi đã có thói quen “mua một bỏ ba”, tuy nhiên vì vẫn có những đồ chưa đến mức chán ngấy nên để giảm 1/3 lượng đồ đang có, tôi không thể tưởng tượng được phải mất bao lâu.

List từ vựng trong bài:

目を皿のようにして物色する : đảo mắt cẩn trọng tìm kiếm

一回り年下 : kém 12 tuổi

抵抗がある : ngại ngần

タンスの肥しが多いか少ないかの問題 : là vấn đề làm đầy hay voi tủ quần áo



**運命を変えることはできないか**

## **VIỆC THAY ĐỔI VẬN MỆNH PHẢI CHĂNG LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ.**

Trong quá trình đi tìm mục đích của đời người, việc hiểu được sự khác nhau giữa “túc mệnh” và “vận mệnh” có thể giúp bạn tìm được chìa khóa để thay đổi đời mình. Hôm nay mình sẽ tiếp tục dịch phần tiếp theo của tháng trước trong cuốn 『人生の目的』 của tác giả 本田健

Người dịch: Phong Nguyễn (<https://www.facebook.com/moclam.tinh.7/>)

人生の目的を考えると、避ける通れないのが、宿命と運命です。

宿命とは、あなたが生まれたときに決まっていたものです。両親の健康、才能、経済状態などをあなたが選べたわけではありません。そして、あなたの健康、才能、身体能力なども、生まれたときに決まっ

ています。積極的に選んで小学校のときに病気になったりはしません。そういうあらがえないものが、宿命です。

Khi xét về mục đích của đời người, thì "túc mệnh" và "vận mệnh" là những vấn đề không thể không nhắc tới.

Túc mệnh có nghĩa là những gì bạn có được khi cất tiếng khóc chào đời, những vấn đề như sức khỏe, tài năng, điều kiện kinh tế,... của ba mẹ bạn là thứ mà bạn không thể lựa chọn. cũng như thế, sức khỏe, tài năng, thể lực,... của chính bản thân bạn cũng không ngoại lệ, nó đã được quyết định trong cái khoảnh khắc khi bạn bắt đầu đến thế giới này. Ai cũng muốn chọn cho mình một trường tiểu học danh tiếng, hay có một cuộc sống không bệnh tật chẳng hạn. thế nhưng cái việc mà chúng ta không thể kháng cự lại được đó chính là túc mệnh.

この宿命を変えることはできません。両親の健康状態、社会的地位などが、あなたの人生にも大きな影響を与えたはずですが、それは受け入れざるおえないものです。

Việc thay đổi túc mệnh là điều không thể. Dẫu biết rằng vấn đề sức khỏe hay địa vị xã hội của ba mẹ sẽ ảnh hưởng lớn đến cuộc đời bạn, thế nhưng cho dù có muốn hay không thì bạn vẫn phải chấp nhận rằng đó là sự thật.

もちろん、受け入れたくない気持ちはあるでしょうが、それだと、ただ自分が不幸になるだけです。突然病気になったり、不慮の事故にあったり、自分の勤めていた会社がつぶれてしまうのも、宿命といえます。

Và lẽ đương nhiên là, bạn có thể mang tâm trạng không muốn chấp nhận cái sự thật phũ phàng kia. Thế nhưng nếu như vậy thì đơn thuần, điều đó chỉ khiến bạn trở nên đau khổ mà thôi. Những việc như đột ngột bị bệnh, bị tai nạn bất ngờ, hay công ty bạn đang làm việc bị phá sản chẳng hạn, đó đều được gọi là túc mệnh.

一方で、自分で選び取ることができるものもあります。

2つの選択肢があったときに、A という社会を選ぶのか、B という会社を選ぶのかで、人生は違ってきます。同じように、大学に行くかどうか、海外に留学するかどうか、誰かとつき合うかどうかなど、人生には、分岐点があります。それをどちらに行くのかで、あなたの人生は全然違うものになるのです。

Mặt khác vẫn có một vài thứ mà bạn có thể tự mình chọn lựa.

Khi tạo hóa cho bạn hai sự lựa chọn, cuộc đời bạn sẽ hoàn toàn thay đổi tùy thuộc vào việc bạn chọn một xã hội tên A, hay chọn một công ty tên B. cũng như thế, có những bước ngoặt trong cuộc đời, chẳng hạn như có nên học đại học, đi du học, hay là bắt đầu một mối quan hệ thân mật cùng với một người nào đó. khi bạn chọn cho mình con đường nào thì cuộc sống sẽ cho bạn một câu trả lời tương ứng với lối đi đó.



運命は、日常生活でもつくられています。ふだんから節制して、健康的に生きている人と、暴飲暴食して不規則な生活をしている人では、20年後、健康状態に大きな違いができています。10年間、コツコツ英語を勉強していた人が、海外に派遣されたとしたら、それは、その人が準備していたからです。ふだんから地道な努力をしていると、自分の運命を変えることができるのです。

Vận mệnh cũng đang được tạo ra trong cuộc sống hằng ngày. Giữa những người biết tiết chế trong sinh hoạt, sống một cuộc sống lành mạnh và với những người sống không quy tắc, ăn thủng uống vại. Thì sẽ có sự khác biệt lớn về sức khỏe ở 20 năm sau. Nếu người được tiến cử đi nước ngoài là người đã miệt mài học tiếng Anh trong suốt mười năm, thì đó chính là thành quả cho những gì người ấy đã và đang chuẩn bị cho điều đó. Nếu mỗi ngày bạn đang không ngừng nỗ lực cố gắng thì bạn hoàn toàn có thể thay đổi được vận mệnh của chính mình.

私たちは、宿命に翻弄され、夢をあきらめたり、やりたいことを先延ばしにしたりしてしまいがちです。お金がないから、才能がないからといって、宿命に負けないことです。どれだけ大変な状況があっても、努力を続けることで、ひっくり返すことは可能です。

Chúng ta thường có xu hướng bị phụ thuộc vào túc mệnh của bản thân để rồi, dễ dàng từ bỏ đi ước mơ, hay trì hoãn lại những dự định mình muốn làm. Và mặc dù nguyên nhân của những suy nghĩ, hành động đấy là do chúng ta không có tiền, không có tài năng, thế nhưng đừng bao giờ khuất phục trước túc mệnh. Cho dù hoàn cảnh có khó khăn đến đâu, cuộc sống có vùi dập ta đến thế nào đi chăng nữa. Nếu không ngừng nỗ lực và cố gắng thì việc lật ngược tình thế là điều có thể.

Từ mới

暴飲暴食 : ăn thủng uống vại

翻弄 : chi phối

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



## ランチメイト症候群

# HỘI CHỨNG CẦN NGƯỜI ĂN TRƯA

Người dịch: Ta Thuy Hang (<https://www.facebook.com/ta.thuyhang.14/>)

Link bài báo:

[https://jinjibu.jp/keyword/detl/995/?fbclid=IwAR1g3l2D\\_kKUAWrRzRfepHh0kRC0PieLAW7jl mPu8My4cmCCHjr2rVKNi4w](https://jinjibu.jp/keyword/detl/995/?fbclid=IwAR1g3l2D_kKUAWrRzRfepHh0kRC0PieLAW7jl mPu8My4cmCCHjr2rVKNi4w)

「ランチメイト症候群」とは、学校や職場で一緒に食事をする相手（ランチメイト）がいないことに一種の恐怖を感じるコミュニケーションの葛藤のことをいいます。一人で食事することを恐れ、それを理由に会社を辞めてしまう人もいるほどで、学会などで認められた病名ではないものの、集団主義が引き起こす心理傾向の一つとして捉えられます。

Hội chứng cần người bạn ăn trưa là một loại xung đột giao tiếp gây ra cảm giác sợ hãi nếu không có người ăn trưa cùng ở trường hay nơi làm việc. Nó đáng sợ tới mức có người phải bỏ việc vì sợ ăn trưa một mình. Mặc dù, đây chưa được coi là một loại bệnh nhưng nó cũng

đang có xu hướng dẫn đến một trong các vấn đề về tâm lý do tính tập thể gây ra.

mata、本当は一人の方が気楽にもかかわらず、人間関係が壊れてしまうことを懸念してランチの誘いを断れず、憂鬱な気持ちになってしまうケースも同様にランチメイト症候群に該当します。

Hơn nữa, cho dù bản thân cảm thấy rằng việc ở một mình vui vẻ hơn nhưng cũng có trường hợp tương tự như hội chứng cần bạn ăn trưa, họ lo ngại rằng mối quan hệ sẽ có thể bị rạn nứt nên không dám từ chối các lời mời để rồi tự mình cảm thấy đau khổ, buồn bã.

仕事は、クライアントや上司、同僚、株主など、あらゆる関係の中で行われます。昼休みの 1 時間くらいは、煩雑な人間関係から解放されて、のびのびと過ごしたいものです。しかし、休息のための昼休みが、かえってストレスになってしまうこともあります。一人でランチをとることに恐れを抱くランチメイト症候群とは、どのような心理状況なのでしょう。

Công việc diễn ra trong các mối quan hệ với khách hàng, cấp trên, đồng nghiệp, và cổ đông. Trong 1 tiếng nghỉ trưa họ muốn thoát khỏi mối quan hệ phức tạp và dành thời gian nghỉ ngơi cho bản thân. Tuy nhiên, giờ nghỉ trưa để nghỉ ngơi ấy vậy mà lại gây ra cảm giác căng thẳng. Hội chứng cần bạn ăn trưa mang trong mình nỗi sợ ăn trưa một mình là trạng thái tâm lý như thế nào?

ランチメイト症候群はさまざまな心理的プレッシャーから引き起こされますが、その多くは「一人で食事をとっていることを周囲に見られ、友達がいなくてかわいそうなお人と思われること」に対する恐怖から来ています。ライブドアリサーチの調査によると、「ランチを一人で食べることに抵抗がありますか?」という質問に対し、「抵抗がある」と回答したのは 21%でした。五人に一人は、一人でランチをとることに何かしらの抵抗を感じているのです。また、本当は一人で食事をとりたいたっていても、「みんなでお昼に出る」という職場の暗黙の了解によりストレスが発生することもあります。

Hội chứng cần bạn ăn trưa xảy ra bởi nhiều áp lực tâm lý, trong đó có nhiều áp lực đến từ nỗi sợ "bị nhìn thấy khi đi ăn một mình hay trông thật đáng thương không có bạn bè...". Theo khảo sát thì có khoảng 21% đã trả lời là "ngại ngần" khi được hỏi "bạn có cảm thấy ngại khi ăn trưa một mình không?". Cứ năm người thì có một người trả lời họ cảm thấy khó chịu khi ăn trưa một mình. Ngoài ra, ngay cả khi bạn muốn ăn trưa một mình thì căng thẳng vẫn có thể xảy ra vì mọi người ở chỗ làm đều tự ngầm hiểu với nhau rằng "mọi người phải đi ăn trưa cùng nhau".

このような思考回路に陥ってしまう背景には、日本の集団主義が影響していると考えられています。例えば、学校生活では教室でクラスメイトとランチをとる文化があり、単独行動をすると周囲から浮きや

sukunatte shimaimasu.

Người ta nghĩ rằng: Chủ nghĩa tập thể của Nhật bản đang làm ảnh hưởng dẫn đến lối suy nghĩ như vậy. Ví dụ như cuộc sống học đường thì việc ăn trưa cùng với các bạn học tại lớp đã trở thành văn hóa, việc hành động một mình sẽ dễ trở lên nổi bật hơn so với mọi người xung quanh.

トイレで食事をとることを意味する、「便所飯」というネットスラングがあります。これは、すでに来上がったグループに新たに声をかけて入っていく勇気が持てず、とはいえ一人で食べているところも見られたくない。そのため、誰にも見られず安心できる、トイレの個室で食事をしている状態を意味します。

Có cụm từ lóng 「便所飯」 có nghĩa là bữa ăn trong nhà vệ sinh. Họ đã không đủ can đảm để kêu gọi mọi người tạo thành nhóm mặc dù họ cũng không muốn bị nhìn thấy khi đang ăn một mình. Vì vậy để có thể yên tâm mà không bị ai nhòm ngó thì họ đã chọn cách ăn trong phòng riêng của nhà vệ sinh.

近年はインターネットが普及し、SNS などを通じてオンラインでコミュニケーションをとることが増えました。反面、人と直接関わり合うことに苦手意識を持つ人も増えています。みんなでランチをとることにストレスを感じる背景には、こうした時代的な要因もあるのかもしれませんが。

Những năm gần đây, internet được phổ cập và việc giao tiếp trực tuyến thông qua mạng xã hội thì tăng lên. Mặt khác, cũng ngày càng có nhiều người không giỏi tương tác trực tiếp với mọi người. Cũng có thể do nguyên nhân chủ yếu này mà mọi người cảm thấy không thoải mái khi ăn trưa cùng với nhau.

ランチメイト症候群に悩まされる人は、単に昼食時の人間関係だけでなく、対人不安や不登校傾向など、日常的にも他者に対して敏感な性質であると考えられます。「たかがランチ」と考えず、企業にはカウンセリングやメンタルヘルスケアによる不安の解消が期待されます。

Những người mắc hội chứng cần bạn ăn trưa không chỉ đơn giản là cần mối quan hệ giữa người với người vào giờ ăn trưa, mà đó còn là mối lo sợ về việc đối nhân xử thế hay có xu hướng trốn học. Tính cách của họ khá nhạy cảm đối với người khác cũng như là chuyện thường ngày. Đang mong chờ về phía công ty có biện pháp giải tỏa nỗi bất an này và chăm sóc sức khoẻ tâm thần và tư vấn tâm lý cho họ.



## 夏から秋の季節の変わり目に、大活躍する「意外なお仕事服」の選び方

# BÍ QUYẾT CHỌN ĐỒ CÔNG SỞ THÀNH CÔNG NGOÀI MONG ĐỢI KHI GIAO MÙA TỪ HẠ SANG THU

Người dịch: Le Hai Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

[https://president.jp/articles/-/38655?page=2&fbclid=IwAR0ALjTmhue9WW1nNIukMbCVdsqBRS-G29\\_vDT0-Bw-Z1Mp4Fq-szGNZh2U](https://president.jp/articles/-/38655?page=2&fbclid=IwAR0ALjTmhue9WW1nNIukMbCVdsqBRS-G29_vDT0-Bw-Z1Mp4Fq-szGNZh2U)

短かった夏が終わり、いよいよ秋本番。おしゃれが楽しい季節になってきました.....が、服はあるのに着るものがない！毎朝コーディネートを決めるとき、そう感じている人は少なくないはず。いつまでたっても解決しない“季節の変わり目の着こなし”大人の正解とは？ファッションは、ただ見た目の印象を決めるものにあらず！

Hè đi, thu đến- một mùa thú vị cho thời trang nhưng chắc hẳn cũng có không ít người cảm thấy không có đồ để mặc vào mỗi sáng. Vậy đâu là câu trả lời chính xác cho những người chưa giải được bài toán “ăn mặc trái mùa”? Thời gian không chỉ quyết định bởi ấn tượng bên ngoài.

季節の変わり目、デキる女性は何を着る？

Phụ nữ biết ăn mặc sẽ mặc gì vào thời điểm giao mùa?

9月もすでに中旬にさしかかり、朝晩はなんとなく秋の気配を感じる今日この頃。日中の気温はまだまだ夏を引きずっているとはいえ、コットンのTシャツ一枚、透け感のあるスカートにサンダルといったようなザ・夏服を着るのははばかられますよね。世間のニュースもすっかり秋色、お店に並ぶ服も新作ばかり。「外は暑いけれど暦は秋まただ中」、そんな毎日が続いています。

Giữa tháng 9 rồi mà gần đây tôi vẫn cảm thấy không khí mùa thu vào đầu sáng và buổi tối. Mặc dù nhiệt độ ban ngày vẫn như mùa hè, nhưng thật khó để diện những trang phục mùa hè như áo phông cotton, váy mỏng và sandal. Tin tức thế giới đã hoàn toàn vào thu, và quần áo xếp trong tiệm đều là đồ mới. Những ngày “ngoài trời thì nóng nhưng thực chất đã sang thu” như vậy cứ kéo dài.

夏から秋へ移るタイミングで着るものには毎度悩まされますが、よく考えてみるとわれわれ大人が“季節の変わり目”を迎えるのは、いったい何回目なのでしょう？ もちろん一度や二度ではないはずなのに、なぜかいつも着るものがない。なぜならその都度問題を解決できていないからです。だから昨年は何を着ていたのか思い出そうとしても思い出せない。なんとなく取り繕ったワードローブでしのいでいたからなのです。

Tôi luôn lo lắng không biết mình sẽ mặc gì khi chuyển mùa từ hè sang thu, nhưng nghĩ lại xem, người lớn chúng ta đã trải qua bao nhiêu mùa chuyển giao ấy rồi? Tất nhiên chẳng phải 1 hay 2 lần, nhưng tại sao vẫn luôn không có đồ để mặc như vậy? Bởi vì chúng ta chưa giải quyết triệt để vấn đề này. Vậy nên khi tôi cố nhớ mình đã mặc gì vào năm ngoái thì cũng không thể nhớ ra nổi. Và bởi vì chúng ta đã sống sót vượt qua với cái tủ quần áo “chắp vá” của mình.

けれど私たちだって、毎日の着るものでいつまでも悩んでいたわけではありませんよね。急に寒くなったり、また、暑さがぶり返したりしても、T.P.O.にふさわしく、常に気持ち上がる服を着ていたのが本音です。反対に、家を出た途端に帰りたくなる適当服や、不本意な組み合わせでちぐはぐさが一日中気になる服、またはひとり季節が浮いたように感じてしまう服は、地味に仕事の成果にも影響します。なぜなら本来ファッションというのは、その日の行事に集中すべきための脇役。常にどこかが気になって、服のせいで仕事や目の前のことがおろそかになるなど、あってはいけないことなのです。では、

自身のワードローブの脆弱さを目の当たりにする季節の変わり目には、いったい何を買えばいいのでしょうか？

Nhưng mà chúng ta thì không muốn ngày nào cũng phải phân vân xem hôm nay mặc gì đúng không nhỉ. Ngay cả khi trời đột ngột trở lạnh, hay nắng nóng trở lại, khi mặc những bộ đồ hợp thời tiết khiến tâm trạng trở nên hứng khởi vui vẻ hơn. Ngược lại, những bộ quần áo khiến chúng ta vừa ra khỏi nhà đã muốn về nhà ngay, bộ quần áo khiến chúng ta lo lắng cả ngày do sự kết hợp không ưng ý, hay bộ quần áo khiến chúng ta cảm thấy lạc quẻ với mọi người sẽ rất ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc. Vì bản chất thời gian đóng vai trò phụ để tăng khả năng tập trung trong công việc hằng ngày. Và chúng ta không nên để ý quá về một việc gì đó, cũng không nên lo lắng quá về quần áo mà bỏ bê công việc. Vậy nên chúng ta cần mua thêm gì để cải thiện tủ quần áo của mình khi giao mùa?

“見えない部分”があなたの印象をつくっている

Phần vô hình tạo nên ấn tượng của chúng ta

「着るものがない！」そう叫びたくなるほど、もどかしく感じる季節の変わり目には、実は“あなたが今本当に必要なワードローブは何か”が明確にわかるヒントが隠されています。とくに忙しい朝、コーディネートに困ったら浮かんでくる「こんな色のトップスがあれば」「合わせる靴がないな」という気づきこそ、今のあなたに足りないアイテムを知るための大切な不満=本心。

Vào thời điểm giao mùa khiến chúng ta tức điên lên và gần như muốn hét lên rằng “ T không có đồ để mặc” ấy, thực ra là có một gợi ý rõ ràng rằng: “ Tủ quần áo chúng ta thực sự cần bây giờ là gì?”. Đặc biệt, vào buổi sáng bận rộn, khi chúng ta gặp khó khăn trong việc phối đồ, và nhận ra rằng “nếu có chiếc áo màu này thì hợp hơn” hoặc “ không có giày nào hợp với bộ đồ này” thì đó là sự bất mãn quan trọng để ta biết mình đang thiếu gì bây giờ.

急に涼しくなったら着るものがなく、クローゼットをあさってどうにか見つけた服をかき集めて着ている人と、なんとなく心構えができていて、きちんと準備をしていた服を着ている人とは、明らかに差が出ます。その差は時間的余裕なのか、丁寧な生活感なのか、もしくは服にシワがよっていない清潔感なのか——たとえ理由は明確でなくても、なんとも説明のつきがたいオーラが出るものです。

Khi thời tiết chuyển lạnh, có sự khác biệt to lớn giữa người không có đồ để mặc và tìm đâu đó trong tủ đồ của mình quần áo ấm và người đã chuẩn bị tinh thần và quần áo của mình từ trước đó. Sự khác biệt đó là do họ có nhiều thời gian rảnh hơn, hay do cuộc sống ngăn nắp, cũng có thể là do tính cẩn thận mà không có vết nhàu trên áo... cho dù là lý do không rõ ràng nhưng cũng rất khó để giải thích

そしてその差はいずれ見た目の差から振る舞いの差、仕事の成果の差、収入の差へと広がってゆきます。

ファッションは見た目の話のようで実は違う。あなたの見えない部分、つまり性格や生活ぶり、生きざ

ままでも象徴する“内面のいちばん外側”に過ぎません。このようにきちんと自分と向き合って買い足すアイテムを選び取れば、今後買い物の失敗もぐんと少なくなるでしょう。

Từ sự khác biệt đó dẫn đến sự khác biệt trong cư xử, trong hiệu quả công việc, và trong cả thu nhập. Đó tưởng chừng là câu chuyện về ngoại hình nhưng thực tế lại khác. Những thứ mà ta không nhìn được như là tính cách, lối sống, cách sinh hoạt... là hình ảnh đại diện của “ phần ngoài cùng của bên trong”. Nếu ta đối mặt đúng cách và chọn những món đồ phù hợp với mình, thì tasẽ ít mắc sai lầm trong việc mua sắm trong tương lai.

オススメはカーディガン、でも選び方に要注意！

Những chú ý khi chọn áo cardigan

夏から秋へ移るタイミングで買うべきものとして今回オススメしたいのは、上質なカーディガン。けれどカーディガンはワードローブの定番中の定番なだけあって、気をつけたいのはその選び方です。季節の変わり目に役立つカーディガン選びの条件、まず 1 つめは秋色であること。このタイミングでなんとなく軽やかな色を買い足してしまうと、変わり映えがしないうえに、せっかくの新しいワードローブも夏を引きずっているように見られかねません。

Khi thời tiết chuyển từ hạ sang thu thì món đồ nên mua nhất đó chính là chiếc áo Cardigan chất lượng tốt. Tuy nhiên Cardigan là một món đồ điển hình trong tủ quần áo nên qtrong trọng nhất vẫn là do cách chọn.Thứ nhất đó là màu sắc mùa thu. Trong thời điểm này, nếu ta mua những chiếc áo có màu sắc sáng hơn thì khiến ta không nhận ra được sự chuyển giao giữa mùa và tủ quần áo trông như có vẻ muốn níu kéo mùa hè.

条件 2 つめは、ネックの形。大きく分けてカーディガンにはクルーネックと V ネックがあります。似合うかどうかで決めるのはもちろん、手持ち服の襟との相性で選んでもよいでしょう。

Thứ 2 đó là hình dáng cổ áo. Có 2 loại cổ áo Cardigan, đó là dáng cổ thuyền và dáng cổ chữ V. Tất nhiên, ta có thể quyết định xem nó có phù hợp với mình hay không, nhưng ta cũng có thể chọn nó tùy theo độ tương thích với cổ áo của mình.

そして 3 つめの条件は、上質な素材感にこだわっているということ。先に述べたようにカーディガンは定番のアイテムなだけあって、何にでも合わせやすく、とにかく着まわせるという目線で選びがち。けれど「何にでも合う」ということは、言い換えれば「どれにもベストマッチではない」可能性が高いのです。無難を条件に選んでいては、会社のロッカーに入れっぱなしの“置きカーディガン”に見えてしまいます。素材や縫製の美しい一枚を選んで、長く愛用するのが大人の選択です。

Thứ 3 đó là chất liệu áo. Như ở trên tôi đã nói, Cardigan là món đồ điển hình, có thể phối hợp với rất nhiều phong cách khác nhau, nhưng thứ mà“phối với đồ gì cũng hợp” không phải là” phối với đồ gì cũng hợp nhất”. Nếu chọn một phương án an toàn, nó được xem



như đồ bất ly thân trong tủ quần áo của công ty. Lựa chọn chất liệu, đường may đẹp, và gắn bó lâu dài với phụ nữ

カーディガンは、今の時季なら夏のトップスに羽織ったり、季節が進んだらジャケットのインナーにしたり、前ボタンを留めてニット代わりにしたりと、数通りの使い方ができる万能アイテム。着こなし次第でいかようにも印象を変えてくれるはず。気温の乱高下が激しいシーズンにこそ本当のお気に入りを買って、オンオフ問わずパワーアイテムとして活躍させましょう。

Cardigan là một món đồ linh hoạt có thể được sử dụng theo nhiều cách, chẳng hạn như mặc nó vào áo mùa hè trong mùa này, sử dụng nó như một chiếc áo khoác bên trong khi mùa chuyển sang, hoặc thắt nút phía trước để thay thế bằng áo đan. Tùy thuộc vào cách ta mặc, nó sẽ thay đổi ấn tượng của mình. Hãy mua thêm những món đồ yêu thích thực sự vào mùa nhiệt độ dễ biến động và sử dụng chúng như những món đồ năng lượng bất kể chúng đang bật hay tắt.

新しい言葉

コーディネート : phối đồ

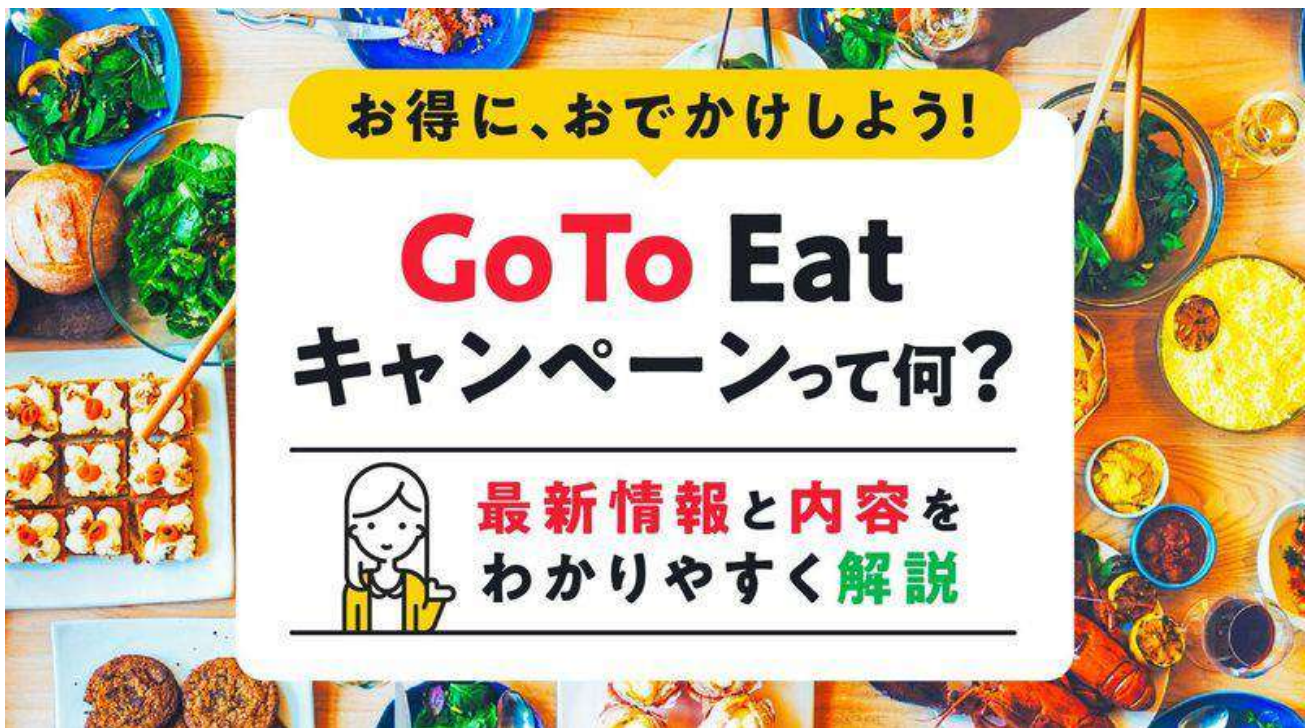
変わり目 : sự giao mùa

着こなし : phong cách ăn mặc

ワードローブ : tủ quần áo

取り繕った : sửa chữa, chắp vá

乱高下 : biến động



## GoToイートでも救われない外食チェーンの不満

# SỰ BẤT MÃN CỦA CHUỖI HỆ THỐNG NHÀ HÀNG KHÔNG ĐƯỢC TRỢ GIÚP TỪ CHƯƠNG TRÌNH GO TO EAT

Người dịch: Quynh Quyt (<https://www.facebook.com/quynh.quyt/>)

Link bài báo:

[https://toyokeizai.net/articles/-/385723?fbclid=IwAR3up-FEExnlW0VgIs7P\\_yc9cLuSBeuRLbRyWI7-6Pzs\\_8XHPxHH-BQiAYg](https://toyokeizai.net/articles/-/385723?fbclid=IwAR3up-FEExnlW0VgIs7P_yc9cLuSBeuRLbRyWI7-6Pzs_8XHPxHH-BQiAYg)

「結局、予約サイトばかりが儲かる仕組みではないか。それに加えて、大手予約サイトに顧客を奪われてしまったら目も当てられない。今までの努力は何だったのか」

約 100 店舗を運営するある外食チェーン経営者は悔しげにそうこぼす。不満の矛先は、2020 年 10 月から始まった政府の外食向け消費喚起策「Go To Eat (イート) キャンペーン」だ。

Quản lý của khoảng 100 cửa hàng thuộc hệ thống chuỗi hàng ăn than phiền: “Rút cuộc thì đây chẳng phải chính là cơ chế sinh lợi cho toàn các trang web đặt chỗ hay sao. Hơn nữa tôi không đành lòng nhìn cảnh khách hàng bị cướp mất bởi những trang web đặt chỗ lớn. Vậy thì những nỗ lực từ trước đến giờ là để làm gì cơ chứ”

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
(<https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/>)

Đối tượng của những bất mãn này là chiến dịch "Go To Eat", một biện pháp của chính phủ để kích thích tiêu dùng với việc ăn hàng được bắt đầu từ tháng 10 2020.

### **23 日間で 1535 万人が予約**

委託費なども含めて約 2000 億円の税金を投じる Go To イート。利用手段は、①購入額の 25%分が利用可能額に上乗せされるプレミアム付き食事券を買う、②オンライン飲食予約サイトを通じて予約・飲食することで次回以降に利用できるポイントを得る、の 2 つがある。

後者のポイント付与については、野上浩太郎農林水産相が 10 月 30 日の会見で述べたように、10 月 1 日からの 23 日間で 1535 万人の予約があった。1 品だけ注文してポイントを獲得する「錬金術」が横行するなどの騒動も一時あったが、消費者にはおおむね歓迎されているようだ。

一方、多店舗展開している外食チェーン事業者を中心に、ポイント付与の仕組みについては不満が絶えない。Go To イートでは、外食チェーンなどの自社サイトがポイント還元の対象から排除されているからだ。

Go To イートでは、農林水産省から委託を受けた企業のオンライン飲食予約サイトを使うことになっている。ポイント還元の対象となるのは「ぐるなび」やカカクコムが運営する「食べログ」などの大手予約サイトが中心だ。

その理由について、農林水産省の担当者は「迅速かつ消費者の使い慣れたサービスで展開するため、大手予約サイトを活用している」と説明。利用が系列店に限られる外食チェーンの自社サイトについては、「幅広い利用は見込めないと考え、キャンペーン対象から外した」（同）と話す。

### **Đã có 1535 vạn người đặt chỗ trong vòng 23 ngày**

Tính cả phí uỷ quyền thì Go To Eat đã lấy khoảng 2000 tỉ yên tiền thuế. Có 2 cách sử dụng chương trình : ① Mua phiếu ăn premium với ưu đãi dùng 25% trả cho số tiền hoá đơn ,② Đặt bàn qua các trang web đặt chỗ sẽ được tích điểm và sử dụng cho lần sau.

Về phương thức tích điểm ở về sau, bộ trưởng bộ nông lâm nghiệp Nogami Kotaro đã đề cập tại buổi họp báo ngày 23 tháng 10 rằng "Từ ngày 1 tháng 10 đến ngày 23 đã có 1535 vạn người đặt chỗ. Có những lúc xảy ra náo loạn như việc hỗn loạn với "thuật giả kim", họ chỉ gọi 1 món ăn để được tích điểm. Nhưng nhìn chung có vẻ chiến dịch đã được người tiêu dùng đón nhận".

Mặt khác, sự bất mãn với cơ chế tích điểm này không dừng lại, đặc biệt là với các cửa hàng thuộc chuỗi hệ thống. Vì chương trình GotoEat loại các trang web của chính chuỗi nhà hàng ra khỏi hệ thống hoàn điểm.

Go To Eat chỉ có thể dùng trên những trang web đặt chỗ trực tuyến do bộ nông lâm nghiệp thủy sản ủy quyền. Đối tượng được dành để hoàn điểm là các trang web đặt chỗ lớn như Kurunabi hay Tabelog được điều hành bởi Kakakukomu.

Nói về lý do cho việc này, người phụ trách của bộ nông lâm nghiệp thủy sản nói rằng "vì muốn triển khai trên những dịch vụ mà người tiêu dùng đã quen dùng và có thể dùng nhanh chóng nên đã sử dụng những trang web đặt chỗ lớn". Nói về các trang web của các công ty mà chỉ giới hạn liên kết cho các nhà hàng trong chuỗi hệ thống, họ cho rằng cho rằng chiến dịch sẽ không được sử dụng rộng rãi nên đã loại chúng ra khỏi chương trình này.

予約サイトの送客手数料が重荷に

ただ、その説明に納得できない事業者は少なくない。近年、一定程度の事業規模を持つ外食チェーンを中心に、自社サイト上で予約を受け付け、ポイントを還元するなど、「脱・大手予約サイト」の動きがみられていた。

冒頭の外食チェーン経営者はその1人だ。年間で約1億円、営業利益の3割弱に相当する資金を自社サイトの運用費に投じ、自社での集客に力を注いできた。このような事業者からすると、外部の予約サイト上で展開されるGo To イートはせっかく囲い込んできた顧客の流出につながりかねない。

ローストビーフ高級店「ロウリーズ・ザ・プライムリブ」などを国内で49店舗運営するワンダーテーブルの秋元巳智雄社長も、大手予約サイトからの脱却を進めてきた。「大手予約サイトを解約する事業者が増えてきた、ここ2~3年の業界の潮流とGo To イートは逆行している」と指摘する。

外食向け人材サービスのクックビズが行った調査からも、外食事業者の大手予約サイト離れの傾向が見て取れる。サイトを「積極的に利用する」と回答した外食事業者は、2017年12月時点の13%から2020年3月時点で3.9%に落ち込んだ。

大手予約サイトは来店者1人当たり50~200円程度の送客手数料を外食事業者から徴収している。経済産業省によれば、外食事業者の営業利益率は平均8.6%。つまり、客単価が2300円を超えなければ、外食事業者は200円の手数料を払った後に利益が残らない計算となる。

外食チェーンにとってさらに厳しいのは、Go To イートだけでなく、足元の事業継続に必要な支援策も実態に沿ったものになっていない点だ。いずれの支援策も個人店舗を想定して制度設計されているからだ。

売り上げが落ち込んだ外食事業者に対して、政府は店舗の家賃補助などの支援を行っている。だが、その支給額の上限は展開する店舗数にかかわらず、上限600万円。複数店舗を展開する外食チェーンからすると雀の涙の支援策でしかなく、「1店舗分の家賃すら払えない」（都内の外食チェーン経営者）という。

## **Tiền hoa hồng cho các trang web đặt chỗ trở thành gánh nặng lớn**

Tuy nhiên, có không ít doanh nghiệp không chấp nhận việc này. Những năm gần đây, chủ yếu là các hệ thống cửa hàng có quy mô kinh doanh nhất định có phong trào bỏ những trang web đặt chỗ lớn, mà nhận đặt chỗ trên các trang web của chính cửa hàng của họ.

Chủ chuỗi nhà hàng nhắc đến ở đầu bài là 1 người trong số đó. 1 năm họ bỏ khoảng 1 tỷ yên, khoảng 30% tiền lãi vào việc hoạt động trang web của cửa hàng tập trung vào việc thu hút khách. Những doanh nghiệp như vậy cho rằng việc mở cho Go to Eat trên các trang web đặt chỗ sẽ dẫn đến việc làm mất những khách hàng mà họ đã cố gắng khoanh vùng lại được.

Giám đốc Michio Akimoto của công ty wondertable điều hành chuỗi gồm 49 nhà hàng trên toàn quốc như nhà hàng roast beef cao cấp Lawry's The Prime Rib cũng tiến hành việc từ bỏ các trang web đặt chỗ lớn. Ông chỉ ra rằng số lượng các chủ doanh nghiệp dừng hợp đồng với các trang web lớn đang tăng lên, Go to Eat đang đi ngược lại với xu hướng 2,3 năm gần đây của ngành này.

Cuộc khảo sát được thực hiện bởi Cookbiz, một dịch vụ về nhân sự cho các nhà hàng cũng cho thấy xu hướng rời xa các trang đặt chỗ lớn. Số các nhà hàng trả lời rằng họ "tích cực sử dụng" các trang web đặt chỗ từ 13% vào thời điểm tháng 12/2017 rất xuống còn 3.9% vào tháng 3/2020.

Các trang web đặt chỗ lớn thu phí hoa hồng mỗi khách đặt chỗ khoảng 50 đến 200 yên. Theo Bộ Kinh tế, Thương mại và Công nghiệp, tỷ suất lợi nhuận kinh doanh trung bình của các nhà hàng là 8,6%. Có nghĩa là, nếu giá trung bình tính theo mỗi khách hàng không vượt quá 2300 yên thì sau khi trả phí 200 yên, nhà hàng sẽ không có lợi nhuận.

Điều khó khăn hơn nữa đối với chuỗi nhà hàng là không chỉ Go To Eat, mà các biện pháp hỗ trợ cần thiết để tiếp tục kinh doanh hiện tại cũng không phù hợp với tình hình thực tế. Điều này là do biện pháp hỗ trợ nào cũng được thiết kế với giả định đối tượng là các nhà hàng tư nhân.

Chính phủ cũng triển khai hỗ trợ như hỗ trợ tiền thuê nhà đối với những nhà hàng bị sụt giảm doanh thu. Thế nhưng, số tiền hỗ trợ tối đa là khoảng 600 vạn yên bất kể số lượng nhà hàng. Nếu từ tư cách một chuỗi hệ thống các nhà hàng thì đây chỉ là biện pháp hỗ trợ quá ít ỏi, "tôi thậm chí còn không trả nổi tiền thuê nhà cho 1 cửa hàng", một người điều hành chuỗi nhà hàng ở thủ đô cho hay.

**外食チェーンは支援策の盲点に**

**Hệ thống nhà hàng chuỗi trở thành điểm mù trong các biện pháp hỗ trợ**

串カツ田中ホールディングスの貫啓二社長は、「労働集約型である外食事業では、大手チェーンだろうと個人事業主だろうと、店舗にかかる費用はほぼ同じ」と指摘する。そのうえで「店舗ごとの支援でなければ意味がない。コロナ禍による債務超過の懸念は個人経営店より外食チェーンのほうにある」と話す。

外食チェーンはいわば政策の盲点となっている。ワンダーテーブルの秋元社長などが陳情に動き、2020年5月末に麻生太郎財務相を発起人代表とする「多店舗展開型飲食店議員連盟」が自民党内に発足した。10月に行われた第3回総会では、外食チェーンの経営者から窮状と支援制度の不備を訴える声があがった。

議連の事務局長である園浦健太郎衆議院議員は、「雇用のボリュームや経済へのインパクトを考えると、外食チェーンにこそ支援が必要だ。需要を喚起するGo To イートの方向性自体は間違っていないが、外食チェーンからすれば今の支援だけでは全然足りない」と強調する。

外食事業者の間ではコロナ禍の打撃は今なお続いている。Go To イートも含めて、外食事業者の実態に合った、きめ細かい支援策が求められる。

Keiji Nuki, chủ tịch của Kushikatsu Tanaka Holdings, chỉ ra rằng "trong lĩnh vực kinh doanh nhà hàng sử dụng nhiều lao động, chi phí của các cửa hàng gần như giống nhau bất kể đó là một chuỗi lớn hay các cửa hàng kinh doanh tư nhân". Ông nói thêm: "Cho nên sẽ là vô nghĩa trừ khi hỗ trợ theo từng cửa hàng. Có nhiều lo ngại về việc bị quá nợ do corona trong chuỗi nhà hàng hơn là ở các cửa hàng thuộc sở hữu tư nhân"

Có thể nói hệ thống nhà hàng chuỗi là điểm mù trong chính sách. Chủ tịch Akimoto của Wonder Table và những người khác đã đi đến kiến nghị, và vào cuối tháng 5 năm 2020, "Liên minh nghị viện 多店舗展開型飲食店" được thành lập trong đảng Dân Chủ Tự Do, với Bộ trưởng Tài chính Taro Aso là đại diện sáng lập. Tại đại hội đồng lần thứ 3 được tổ chức vào tháng 10, các chủ sở hữu của chuỗi nhà hàng đã lên tiếng về tình trạng khó khăn của họ và sự không hoàn chỉnh của hệ thống hỗ trợ.

Kentaro Sonoura, một thành viên của Hạ viện nhấn mạnh "căn cứ vào khối lượng việc làm và tác động đến nền kinh tế, chính hệ thống chuỗi nhà hàng cần được hỗ trợ. Hướng đi của Go To Eat nhằm kích cầu là không sai, nhưng nhìn từ các chuỗi nhà hàng thì sự hỗ trợ hiện tại là không đủ".

Đòn đánh của Corona vẫn đang diễn ra trong các công ty kinh doanh ăn uống. Bao gồm cả Go to Eat, cần có các biện pháp hỗ trợ chi tiết phù hợp với điều kiện thực tế của các nhà hàng.

-----  
儲かる もうかる sinh lời

目も当てられない không đành lòng nhìn

矛先 ほこさき mũi dao, mũi tấn công

流出 りゅうしゅつ rò rỉ ra ngoài

潮流 ちょうりゅう xu thế, trào lưu

送客 そうきゃく khách được bên khác giới thiệu đến (nhà hàng, khách sạn, tour v.v..)

雀の涙の支援策 すずめのなみだ ít ỏi, ko đáng (ít như nước mắt chim sẻ)

債務 さいむ món nợ

窮状 きゅうじょう cảnh túng quẫn

陳情 ちんじょう kiến nghị

発起人 ほつきじん người sáng lập

議員連盟 ぎいんれんめい nghị viên liên minh

打撃 だげき đòn đánh

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



## 天皇陛下の「私生活」は一般人とどう違うのか

# THIÊN HOÀNG KHÁC GÌ VỚI NGƯỜI THƯỜNG?

Người dịch: Le Thu-Trang

Link bài báo: <https://toyokeizai.net/articles/-/264865>

LƯU Ý:

Đây là bài báo đăng từ 9/2/2019 nên “thiên hoàng” ở đây là thiên hoàng Akihito (thời Heisei). Tuy nhiên, các fact trong bài chắc hiện giờ cũng không thay đổi.

Bài dịch dưới đây chỉ lược dịch ý chính.

Phần tử vựng tiếng Nhật - tiếng Việt tương ứng đã được bôi đậm trong bài.

-----  
■ 天皇家の食卓、誰が作る？ - Đầu bếp hoàng gia



結婚当初、美智子さまが台所に立って、お子さま方のお弁当を詰めていましたが、日常は『大膳課（だ いぜんか）』の人たちが担当します。約 25 人いて、和食、洋食、お菓子、パン、そして皇太子家担当の 5 つに分かれています。秋篠宮など宮家は、独自に調理人を雇っています。

食材は、野菜や豚、鶏卵などに関しては、栃木県にある皇室専用農場・御料牧場でつくったものを使います。お魚などほかの食材は、信頼できるルートで仕入（しい）れているようですね。

Việc nấu ăn cho gia đình thiên hoàng do **bộ phận “Đại Thiện”** gồm khoảng 25 người, chia thành 5 nhóm: món Nhật, món Âu, bánh ngọt, bánh mì và nhóm nấu ăn cho gia đình hoàng thái tử (*con trai thiên hoàng*) phụ trách. Còn các cung gia (anh em thiên hoàng) thì tự thuê đầu bếp riêng. Nguyên liệu nấu ăn được tự nuôi trồng ở trang trại của hoàng gia ở Tochigi (rau, thịt lợn, trứng gà...) hoặc **nhập** từ nguồn đáng tin cậy (cá, các loại thịt khác).

■住民票や戸籍は？ - Thiên hoàng không có phiếu cư trú và hộ khẩu?

天皇を含め皇族は戸籍を持っておられません。皇室の場合、戸籍にあたるものは、**皇統譜（こうとうふ）**です。名字はありませんから、例えば、愛子、悠仁といった名前だけが書かれ、生年月日、親の名前などが記録されています。

女性皇族が結婚して皇籍を離れる場合には、皇統譜から除かれ、夫の戸籍に入ることになります。美智子さまなどのように一般から嫁がれ皇族になられる場合は、戸籍から除籍され、皇統譜に記録されます。

Đúng. Hoàng thất dùng **“Hoàng Thống Phả”** (giống “gia phả” ấy) thay cho hộ khẩu. Vì không có họ nên trong đó chỉ ghi tên và ngày tháng năm sinh, tên bố mẹ... của thành viên hoàng tộc.

## ■パスポートは持っている？ - THIÊN HOÀNG KHÔNG CÓ HỘ CHIẾU?

各国の元首（げんしゅ）はパスポートを必要としませんが、天皇もパスポートやビザを必要としません。天皇は元首扱（げんしゅあつか）いといえます。

ほかの皇族も私たちと同じパスポートは持ちませんが、外国をご旅行されるたびに、**1 回きりのパスポート**が発行されます。外交官が使うようなものです。

天皇はもちろんですが、皇族の方々も、一般の人のように出入国審査で並ぶことはありません。特別のカウンターから出入国されるはずです。

Đúng. Thiên hoàng **được coi là nguyên thủ** nên cũng không cần cả hộ chiếu lẫn visa giống như **nguyên thủ** các nước khác. Các thành viên khác trong hoàng tộc cũng không có hộ chiếu nhưng khi muốn ra nước ngoài du lịch sẽ được cấp hộ chiếu dùng 1 lần (giống hộ

chiếu ngoại giao). Đương nhiên, thành viên hoàng tộc sẽ được làm thủ tục xuất nhập cảnh riêng, không cần xếp hàng :))))))

## ■離婚はできる？ - THIÊN HOÀNG CÓ ĐƯỢC LI HÔN KHÔNG?

離婚はできます。『皇室典範』という皇室に関する法律がありますが、その 14 条に、離婚したときは皇族の身分を離れると書かれています。ただ、離婚したという実例はありません。そして、天皇や皇太子は皇籍を離脱することは認められません。

一般人と結婚され、皇籍を離脱した女性皇族が離婚した場合、皇族には戻れません。一般には離婚すると旧姓に戻りますが、皇族は名字がないので、離婚後も結婚したときの名字を使うことになるでしょう。

Theo luật là có. Sau khi li hôn sẽ mất địa vị hoàng tộc. Tuy nhiên trước đây chưa từng có tiền lệ. Ngoài ra, thiên hoàng và hoàng thái tử cũng không được phép rời khỏi hoàng tộc. Con gái, cháu gái thiên hoàng lấy dân thường nếu có li hôn cũng không được quay về hoàng tộc.

## ■陛下は車の運転免許をどうやって取得された？ - THIÊN HOÀNG THI LẤY BẰNG LÁI XE KIỂU GÌ?

陛下が皇太子時代に、民間の自動車教習所で取られました。

ただ、問題は免許の更新です。70 歳以上になると、高齢者講習があります。実は、皇居内の東御苑に、私たちが使うのと同じコースをつくって行いました。次の更新はなさらないようです。

もっとも、陛下が車を運転されるのは、皇居の中にあるテニスコートを往復するときぐらいですが、まじめに更新されるのは陛下のお人柄といえます。

Thiên hoàng cũng học và thi lấy bằng lái xe ở trung tâm dạy lái xe giống dân thường. Nói chung, thiên hoàng chỉ chạy xe lòng vòng trong sân tennis trong hoàng cung nhưng vẫn thi lấy bằng và gia hạn bằng lái nghiêm chỉnh, thật đáng nể.

## ■陛下の仕事はどんなもの？ - CÔNG VIỆC CỦA THIÊN HOÀNG

重要なものは**国事行為 (こくじこうい)**。例えば、国会で議決された法案に、陛下がサインをします。それにより法律は効力をもつのです。年間で約 1000 通にサインします。

それ以外では、**植樹祭 (しょくじゅさい)** や **被災地 (ひがいち)** へのお見舞 (**みま**) い。あるいは外国の元首の誕生日には**祝電 (しゅくでん)** を打ち、ご不幸があったときには**弔電 (ちゅうでん)** を打たれ

ます。また、大使館の大使が新しく着任されたときに信任状を受け取られ、帰国されるときも会って、**ねぎら**われます。これらはごく一例。たいへんお忙しい日々を送られています。

Việc **quốc gia đại sự** như kí duyệt dự thảo luật mà quốc hội đã thông qua để nó trở thành bộ luật chính thức có hiệu lực. Mỗi năm thiên hoàng phải kí khoảng 1000 bản.

Ngoài ra còn tham gia **hội trồng cây, đi thăm các vùng chịu thiên tai, gửi điện mừng** hoặc **điện chia buồn** tới nguyên thủ nước ngoài, nhận quốc thư khi có đại sứ mới được bổ nhiệm, **gặp mặt cảm ơn** khi đại sứ về nước. Nói chung là bận lắm :)))

## ■ 普段着はどうやって購入されている？ - CÁCH THIÊN HOÀNG MUA SẴM

ご自身で買いに行かれることはありません。お忙しいなか、時間的な余裕がありませんからね。

デパートなどからカタログを取り寄せ、実際に見てみたいというものがあれば、御所に持ってきてもらいます。実物を見たり試着したりして購入されます。

御用達制度は昭和 29 年に廃止されて、現在はありませんが、決まったデパートなどはあると思います。

どこ取引があるのかはわかりませんが、**歴史 (れきし) のある**店なのではないかと思います。

Vì không có thời gian nên thiên hoàng sẽ không đến cửa hàng mua trực tiếp được mà sẽ xem catalogue, chọn một vài bộ ưng ý rồi yêu cầu cửa hàng mang mang đến hoàng cung để thử trực tiếp, ưng bộ nào sẽ lấy bộ đó. Chắc cũng toàn là cửa hàng **có lịch sử lâu đời**.

## ■ 専属のヘアメイクはいる？ - THIÊN HOÀNG CÓ THỢ CẮT TÓC RIÊNG KHÔNG?

もちろんいます。**お好み**を理解している人でなければできませんからね。

昭和天皇はずっと同じ理髪師が担当していましたから、いまの陛下もそうだと思います。その人たちは普段は自分の店をもって、呼ばれたら御所に行ってカットをするわけです。

担当が高齢になられて引退ということになれば、そのお弟子さんが引き継いだりしています。とにかく短い時間で**テキパキ**と仕事ができるような方が担当されることになります。

Có chú. Người này còn phải hiểu rõ “**gu**” của thiên hoàng nữa.

Tuy nhiên, người này không phải chỉ cắt tóc cho mình thiên hoàng mà vẫn có cửa hàng riêng, khi nào được gọi mới vào cung. Ngoài ra, sau khi nghỉ hưu có thể cho đệ tử kế nghiệp. Tóm lại phải là người **nhanh nhẹn, tháo vát**.

## ■ 皇室に嫁ぐ女性の“条件”は？ - “ĐIỀU KIỆN” ĐỂ LÀM DÂU HOÀNG THẤT?

明文化されたものはありません。しかし、お妃教育があつて、和歌を詠んだりできるぐらいの教養は必要になります。あるいは**品格（ひんかく）**も大切な条件です。ただ資産に関してはあまり関係ないでしょう。

女性皇族が皇籍を離れる場合には、相手の身辺調査などはあまり厳しく行われませんが、皇室に入られる方の場合には、皇室会議を開いて承認されなければならない。身辺に関しても、それなりのチェックが行われます。

Không có điều kiện rõ ràng nhưng sẽ phải học lễ nghi giao tiếp, học ngâm thơ... Nói chung, hoàng thất tuyển con dâu nhìn **phẩm cách** chứ không nhìn tài sản :))))

Ngoài ra, khi tuyển con dâu, hoàng thất sẽ mở hẳn một cuộc họp để đánh giá và kiểm tra thân thế kĩ càng. Tuyển rể thì không kiểm tra gắt gao lắm. (Đúng là "lấy vợ xem tông".)

## ■ 天皇は刑罰を受けないって本当？ - THIÊN HOÀNG KHÔNG BỊ ĐI TÙ?

刑罰は受けません。なぜならば、天皇は一般国民ではないからです。選挙権もなければ被選挙権もない。私たちが持っているような権利は一切持っておられないわけですから。

天皇陛下を訴えるというようなことがあった場合、それは国民を訴えるに等しい。天皇は“国民の象徴”ですからね。天皇になる方は、そのあたりは十分すぎるほど自覚されているので、刑罰にあたるような問題を起こされることは、まずないと思います。

Đúng, thiên hoàng phải khác dân thường chứ. Khác cả điểm không có quyền bầu cử, ứng cử và tuốt tuột những quyền lợi khác một người dân bình thường vốn có.

Tuy nhiên, chắc chắn thiên hoàng nào cũng ý thức được mình là “**đại diện của nhân dân**” nên không bao giờ gây chuyện gì để bị đi tù đâu.

## ■ 皇族に職業選択の自由はある？ - THÀNH VIÊN HOÀNG TỘC CÓ ĐƯỢC CHỌN NGHỀ THEO SỞ THÍCH?

職業選択の自由はありませんが、そもそも普通の職業に就くのが難しいのです。

皇族のみなさんは、それぞれ公務を持っておられます。それを優先しなければならないので、常勤で働くことはできないのです。となると雇う側も雇いづらい。当然、就職できる会社、仕事は限られてくるわけです。

高円宮殿下は生前、外務省の外郭団体『国際交流基金』にお勤めでしたが、身分は嘱託でした。報酬（ほうしゅう）も働（はたら）いた分（ぶん）だけです。さほど高くないはず。

Không, vì thành viên hoàng tộc sẽ khó làm được các nghề bình thường.

Ngoài ra, tất cả đều có nghĩa vụ đối với quốc gia nên phải ưu tiên nghĩ vụ này.

Trước đây, thân vương Takamadonomiya (cháu trai thiên hoàng Showa) từng làm việc ở Japan Foundation. Lương cũng chỉ tương xứng với sức lao động bỏ ra, cũng không cao lắm.

## ■天皇家のお墓はどこにある？ - MỘ PHẦN HOÀNG GIA NẪM Ở ĐÂU?

東京都八王子市にある『武蔵陵墓地』です。

大正天皇、昭和天皇、それぞれの皇后のお墓があります。天皇と皇后は少し離して埋葬されています。

今上天皇もこちらに御陵ができる予定です。陛下は皇后と一緒に眠りたいと要望されたのですが、最終的には、2つのお墓をくっつけ、寄り添うように埋葬されるようです。

京都の泉涌寺は天皇家の菩提寺で、ここにも天皇のお墓がたくさんあります。

東京、京都、どちらも一般にお参りできます。

Ở nghĩa trang Musashino ở Hachioji, Tokyo và chùa Sennyu ở Kyoto. Ở cả hai nơi này dân thường đều được vào thăm miễn phí.



**普通に生きるってどんな生きかた？**

## **CUỘC SỐNG BÌNH THƯỜNG NHƯ CÂN ĐƯỜNG HỘP SỮA**

Người dịch: Lan Hoàng (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006607985908>)

Link bài báo:

[https://nannotameniikiru.com/2020/10/21/futsu-ni-ikiru-tte-donna-iki-kata/?fbclid=IwAR1g3l2D\\_kKUAWrRzRfepHh0kRC0PieLAW7jlmPu8My4cmCCHjr2rVKNi4w](https://nannotameniikiru.com/2020/10/21/futsu-ni-ikiru-tte-donna-iki-kata/?fbclid=IwAR1g3l2D_kKUAWrRzRfepHh0kRC0PieLAW7jlmPu8My4cmCCHjr2rVKNi4w)

フジモフは、聴覚障害を持っている障害者です。

外出してコンビニに行こうものなら、袋はいりますか？とか、お手拭きが、カードが、といろいろ聞かれるけれども、聞こえないことが多いために勘で答えることも多いんです。

同じようなことを聞かれるので何とかなることが多いのですが、たまに聞かれたことに気付かないで店員さんを困らせることがあります。そんなときは、「すみません」と謝って慌てて聞き返したり、聞こえなくて何度も聞き返すことになったり、後ろに人が並んでいたりすると気持ちがパニックになったりする。

「はあ～・・・店員さんに迷惑をかけてしまった」

「他のお客さんだっただけなのに・・・」

「もっと、普通に聞こえたら良いのになあ～」って思ったりするんですね。

聴覚障害者なのだから、聞こえないことがあるのは仕方ないことなんです。

Fujimofu là một người khiếm thính.

Mỗi lần ra ngoài mua đồ ở combini, đối diện với những câu hỏi như " anh có cần túi đựng không ", " khăn lau tay, card thì sao? " ... nhưng bởi không thể nghe được vậy nên tôi thường trả lời bằng trực giác.

Tôi bị hỏi khá nhiều những điều như vậy, dù gì thì tôi cũng sẽ xoay sở được thôi, nhưng thi thoảng cũng gây ra chút trục trặc cho nhân viên, cái lúc tôi lơ đãng không biết rằng nhân viên đang hỏi mình.

Những lúc như vậy tôi luôn nhận lại những lời xin lỗi vội vã từ phía nhân viên, dù rằng chẳng nghe được nhưng những lời xin lỗi ấy cứ lặp đi lặp lại khiến mọi người xếp hàng phía sau thêm vội vàng, khó chịu.

" Aaa~~~ cái người kia lại lằng nhằng gì không biết "

" Còn rất nhiều khách đang chờ đấy nhé... "

" Ày, cái người kia mà nghe được bình thường thì đỡ rồi "...

Nhưng mà người khiếm thính, tôi phải nghe thế nào đây???

長い人生の中では、障害者にはよくある些細な事なのかもしれません。

けれども、これまであった辛いことや苦しいことが積み重なって「キツイなあ～」と感じてしまうこともあるんですね。普通に聞こえて、病気もすることなく体も元気で、誰にも迷惑をかけない自分でいられたら、どんなにいいだろう。

普通に生きられたら、どんなに良いだろうと思ったりする。どんなに願っても、人生にはどうしようもないことって、あるんだよね。足掻いてみても、出来ないことだってあるんだ。

普通の生きかたってどんなものでしょう？

普通って何だろう？

Đời người dài vậy, đối với người khuyết tật như tôi những chuyện như vậy gặp cũng không phải ít.

Nhưng mà, từ trước đến bây giờ những chuyện khó khăn, đau lòng cứ mãi lặp lại, chông chắt lên nhau làm tôi thấy cuộc sống này thật sự khó khăn mà.

Nếu như tôi có thể nghe được bình thường, nếu như tôi có sức khoẻ, không ốm đau bệnh tật, cũng chẳng cần làm phiền tới người khác, được như vậy thì thật tốt biết bao.

Đôi lúc tôi hay nghĩ rằng, nếu tôi có sống bình thường như bao người khác, chắc hẳn sẽ tốt đẹp biết bao nhỉ ?

Nhưng mà dù có cầu nguyện thế nào đi chăng nữa thì cuộc sống này vẫn luôn có những chuyện chẳng thể cưỡng cầu được, đúng không 🤔

Dù cho có cố gắng thế nào, thì cuộc sống vẫn luôn có những chuyện không thể.

Nếu như tôi có thể sống một cách bình thường thì sẽ thế nào nhỉ? Nhưng mà thế nào là " bình thường " ?

僕たちは、世の中に生きている人一人ひとりの生活も違えば、特徴も違っていることを知っているのに、普通なものがあるような気がして不満に思ったりしますよね。

あの人はこうなのに私はダメだなと思ったり、ネットやテレビで言われていることと違うなと思ったりして、皆と違うことやスタンダードじゃない自分にガッカリするんだ。

それは、容姿のことかもしれないし、健康のことかもしれないし、お金のことだったりするかもしれません。

そういう意味では、普通に生きたいってというのは、誰から見ても平均でいたいということなのかもしれません。

理想とは違う自分の特徴や置かれた状況を、なかなか受け入れられないということかもしれません。

もしも、みんなと何もかもが同じだったのなら、何も悩むことはないかもしれない。

けれども、それって何だか面白くないよね。

Dù rằng mỗi chúng ta đều biết mỗi người đều có 1 cuộc đời riêng, có những màu sắc của riêng mình, nhưng chúng ta lại cảm thấy khó chịu, bất mãn về điều hiển nhiên đó.

Vài người nghĩ rằng tôi không giỏi trong việc này, việc kia, cho rằng điều này khác với những gì thường được nói trên mạng hay trên TV, bản thân cũng thấy thất vọng vì mình không giống với mọi người, không giống với tiêu chuẩn của xã hội.

Đó có thể là ngoại hình, hay sức khỏe, hay thậm chí là tiền bạc. Theo nghĩa đó, " sống bình thường" tức là mọi người nhìn vào đều thấy ở mức trung bình.

Có lẽ thật khó để chấp nhận khi bản thân ở trong hoàn cảnh mà mọi thứ của mình đều khác xa so với lí tưởng mong muốn.

Nhưng nếu tất cả mọi người đều giống nhau, thì sẽ không có gì cần lo lắng nữa, phải không? Nếu như vậy, thì thật sự chẳng thú vị chút nào.

人それぞれ興味を持つことが違うし、好きな人だって違うし、嫌いなやつだって違う。

運動ができる人もいれば苦手な人もいるし、人と交流するのが好きな人もいれば疲れるという人もいる。



個人個人にスポットを当てれば、世の中にいる人ってビックリするぐらい違います。

運動が得意で好きな人がいるからプロ競技が楽しめるのだし、読書が好きで文を書くのが好きな人がいるから面白い小説を読むことができる。

運動が苦手でも、好きな競技を見たり「あ～でもない、こ～でもない」と言うのが好きだという人がいるからプロ競技は成り立つのだし、自分で書きたいとは思わないけど本を読むのが好きだという人がいるから、作家だっでご飯が食べていけるわけです。

Mỗi người lại có sở thích khác nhau, yêu thích người này, ghét bỏ người kia cũng khác nhau luôn.

Có người giỏi về thể thao, cũng có người không; có những người sống hướng ngoại, bên cạnh đó cũng có những người sống hướng nội .

Nếu bạn tập chung vào mỗi một cá nhân, bạn sẽ ngạc nhiên trước tất cả mọi người trên thế giới.

Vì có người giỏi và yêu thích thể thao nên bạn có thể thưởng thức những giải đấu chuyên nghiệp, vì có những người khác thích đọc sách, thích viết văn nên chúng ta mới có thể thưởng thức những cuốn tiểu thuyết đầy thú vị.

Ngay cả những người không giỏi thể thao, họ cũng thích xem những trận thi đấu ưa thích rồi phán " Aa~~ không phải cái này, cái kia không đúng ..." bởi vậy nên mới xây dựng nên những sàn đấu chuyên nghiệp.

Hay tuy rằng bản thân chẳng nghĩ rằng mình muốn viết sách đâu, nhưng mà lại có người thích đọc sách nên lại trở thành nhà văn. Bởi vậy " có người mua thì ắt sẽ có người bán "

一人ひとりが好きなことも得意なことも違うけれども、みんなで補い合いながら上手に生きているんだ。

あなたも、補い合いながら生きている人間の一人です。理想とは違うかもしれない。

思っていたこととは違うかもしれない。

みんなとは違うかもしれない。

けれども、あなたがいてくれるおかげで、社会に貢献しているってことを忘れないで欲しいなと思うのです。

そして、もっと自分のことを見つめ直してください。みんなと違うって、そんなに不幸なことなんですか？

そもそも普通に生きたいというのは、おかしい話なのかもしれません。

普通に生きたいと願うということは、自分のことを普通じゃないと思っているということです。

今の私では、ダメだと思っているということなんですね。

もしも、それが容易には変えられないことだったらどうでしょう？

ずっとずっと、自分のことを否定し続けなくてはいけなくなりますよね。

それって苦しくないですか？

普通に生きるって、恥ずかしい思いをしたり、辛い思いをしたり、悔しいことが綺麗さっぱりなくなるということじゃないんです。

人それぞれ状況は違うけれども、生きていれば誰にでもあることです。だから、そんなに自分のことを可哀想な人にして嫌いにならないであげてください。これが、私なんだなって受け入れてあげて欲しいんです。

普通に生きるって、誰にも負けないようなスーパーマンになることじゃないんです。うらやましいなと思う人と同じになることじゃないんです。

あなたが、あなたらしく生きて、これが私だって自信を持って言うことなんですよ。

自分のことを好きになるということなんです。

あなたの、良いところってなんだろう？ あなたの、いたらないところってなんだろう？

どちらも否定しないで受け入れてあげよう。いたらないところがあつたって良いんです。

人間なんだから、それがあたりまえなんですよ。

だから、良いところも、そうじゃないところも、OKを出していこう。

あなたは、あなたらしく生きたらいいんだ。

Mỗi người đều có sở thích và ưu điểm riêng, nhưng chúng ta sẽ bù đắp, bổ sung cho nhau và cùng nhau sống hạnh phúc hơn.

Bạn cũng vậy, cũng đang sống và bổ sung khuyết điểm cho một người nào đó.

Điều này có thể khác với lí tưởng của bạn. Có thể khác với những điều bạn luôn nghĩ .

Nhưng mọi người chúng ta đều khác nhau.

Tuy nhiên tôi mong rằng, bạn sẽ không quên cống hiến cho xã hội này thật nhiều nhiều điều tốt đẹp bằng sự xuất hiện của mình nhé.

Tiếp đó, một cách toàn diện hãy nhìn nhận lại một lần bản thân mình xem. Mỗi chúng ta đều khác biệt, nhưng điều đó bất hạnh đến thế sao?

Ngay từ đầu có thể sống bình thường là một cái gì đó khá là buồn cười và kì lạ.

Mong ước một cuộc sống bình thường, điều đó không có nghĩa là bạn cũng tầm thường.

Chắc bây giờ bạn đang nghĩ bản thân hẳn là người kém cỏi nhỉ. Nhưng nếu điều đó không dễ dàng thay đổi thì bạn sẽ làm gì đây?

Cứ mãi phủ nhận bản thân thì?

Này, bạn có thấy đau lòng cho chính mình không?

Sống cuộc sống bình thường không có nghĩa là sẽ không có những chuyện xấu hổ, vất vả, cay đắng. Tuy mỗi người một hoàn cảnh khác nhau nhưng chúng ta đều đang sống.

Cũng đừng ghét bỏ bản thân khi mình kém cỏi, mong rằng bạn có thể học cách chấp nhận ưu nhược điểm của mình giống như tôi. Sống bình thường, nhưng đừng để thua kém ai giống như Superman vậy.

Điều đó không giống như chuyện trở thành người ghen tị vs ai khác.

Tôi tin rằng rồi bạn sẽ sống theo cách của mình thôi. Điều đó cũng có nghĩa là bạn yêu bản thân đấy.

Vậy ưu điểm của bạn là gì???

Và bạn còn thiếu sót những gì???

Dù là gì đi chăng nữa thì đừng phủ nhận mà hãy chấp nhận điều đó. Có thiếu sót không phải là chuyện xấu. Có người chẳng dĩ chẳng ai hoàn hảo, ai cũng đều có điểm tốt, điểm xấu, đó là lẽ đương nhiên.

Vì thế nên dù là tốt hay xấu cũng chẳng sao, hãy cứ show hết ra đi.

Bạn hãy cứ sống theo cách của bạn, vậy là đủ rồi . .

Từ mới:

聴覚障害: người khiếm thính

障害者: người khuyết tật 手拭き :

khăn lau tay 些細: nhỏ nhặt, vặt vãnh

スタンダード: tiêu chuẩn

補い合う: bổ sung, hỗ trợ lẫn nhau



## 16 ĐIỂM CẦN GHI NHỚ KHI VIẾT MỘT EMAIL DOANH NGHIỆP (CÓ VÍ DỤ)

Người dịch: Đỗ Quang Nam (<https://www.facebook.com/namdo1012/>)

Link bài báo:

<https://liskul.com/business-mail-32568?fbclid=IwAR0R-Ebj0Gxzk0dNIjBxfTPbyfY6ikLB2VQZmZoOe5wJOlegk4uXv6hGpBI>

ビジネスでは、日常的なやり取りにメールを使いますが、このビジネスメールについては「書き方に自信がない」という方も案外多いのではないのでしょうか。ビジネスメールでは、ただ連絡を取り合うだけでなく、相手に失礼のないようにマナーを守ることが重要です。マナーを意識せずにメールのやり取りをしてしまうと、気づかない間に相手に不快感を与えてしまうかもしれません。

Trong kinh doanh, chúng ta sử dụng email để giao tiếp hàng ngày, nhưng tôi tin rằng sẽ có rất nhiều người sẽ không tự tin trong cách viết email của mình?. Trong email công việc, điều quan trọng không chỉ là giữ liên lạc mà còn phải tuân theo cách cư xử tốt để không gây thất lễ đối với đối phương. Nếu không suy nghĩ kỹ về cách ứng xử của mình trước khi trao đổi email, có lẽ một lúc nào đó bạn sẽ vô tình gây nên cảm giác khó chịu cho đối phương.

そこでこの記事では、ビジネスメールにおいて押さえておくべきポイントを 16 個ご紹介します。件名・宛名・署名の書き方から、間違いやすい表現まで幅広く解説しますので、これさえ身に着ければ、ビジネスメールで円滑なやり取りができるでしょう。

Vì vậy, trong bài viết này, tôi sẽ giới thiệu 16 điểm mà bạn cần lưu ý trong thư công việc. Chúng tôi sẽ giải thích một loạt các chủ đề, từ cách viết chủ đề, địa chỉ, chữ ký, đến cách

diễn đạt dễ mắc lỗi, vì vậy nếu chỉ cần hiểu được những điều cơ bản này, bạn sẽ có thể giao tiếp thuận lợi bằng email một cách chuyên nghiệp.

1~6 では、メールの書き方について基本から解説し、7~16 では、ビジネスメールを用いる場面や送信する際の注意点などをご紹介します。

Trong phần 1-6, chúng tôi sẽ giải thích cách viết email từ những điều cơ bản, và phần 7-16, chúng tôi sẽ giới thiệu các tình huống sử dụng email công việc và những điểm cần lưu ý khi gửi chúng.

メールの書き方基本解説

Những điều cơ bản khi viết email

### 1. メールの型（宛名～署名）を守る

メールの構成は宛名→挨拶→名乗り→本文→結び→署名の流れが一般的です。

まずは、この基本の型を守って作成しましょう。

#### 1. TUÂN THEO CẤU TRÚC EMAIL (ĐỊA CHỈ, CHỮ KÍ, ...)

Cấu trúc chung của email là địa chỉ → lời chào → tên → nội dung → kết luận → chữ ký. Trước hết, chúng ta sẽ tuân theo mẫu cơ bản này để viết email.

#### 2. 件名はひと目でメールの内容がわかるように書く

件名は、ひと目でメールの内容がわかるようにしましょう。例えば、かっこ【 】などで会社名、案件名を強調させると分かりやすいです。

なぜかという、メールを開く前に件名でメール概要を把握してもらった方が、メール本文を読む際に内容を理解してもらいやすくなるからです。

また、相手が数多くのメールを扱っている場合、送信したメールが埋もれてしまいかねませんので、「先日はお世話になりました。」など内容が伝わらない件名は避けましょう。

#### 2. TIÊU ĐỀ EMAIL CHỈ CẦN NHÌN QUA CŨNG CÓ THỂ HIỂU NỘI DUNG

Chủ đề phải dễ hiểu trong nháy mắt. Ví dụ, sẽ dễ hiểu hơn nếu bạn nhấn mạnh tên công ty và tên dự án bằng dấu ngoặc đơn [].

Lý do là bạn sẽ dễ hiểu nội dung hơn khi đọc phần nội dung của bức thư nếu đối tượng nắm được dàn ý của bức thư trước khi mở thư.

Ngoài ra, nếu bên kia phải tiếp nhận một số lượng lớn email, những email bạn gửi có thể bị bỏ qua, vì vậy hãy tránh những viết tiêu đề email không truyền tải được nội dung, chẳng hạn như "Cảm ơn sự giúp đỡ của bạn hôm trước".

### 3. 本文の最初に必ず宛名を入れる

本文の最初には、必ず宛名を入れましょう。宛名は送信先によって書き方が異なります。

#### 個人宛のメールの場合

「会社名、部署名、役職、氏名」の順に記載します。会社名と部署名の後は、それぞれ改行するのが一般的です。氏名が不明な場合は「ご担当者様」と書いておきましょう。会社名の前株、後株や送信先の役職などを間違えないよう十分気を付けましょう。

また、「部長様」など役職に敬称を付けるのは誤りです。敬称は氏名の後ろにのみ付けます。

#### 組織や団体に送信する場合

特定の個人ではなく、組織や団体に送信する場合、つまり組織の人間であれば誰がメールを開いてもよい場合、「御中」を用います。「御中」に敬意が含まれているため「XXX 様 御中」は間違った使い方となります。

また、大勢の人にまとめて送信する場合は、「各位」を用います。例として、「関係者各位」「〇〇部各位」などです。

そして、CC を設定している場合は、TO の宛名の下に（CC：鈴木様）と入れましょう。また、BCC で一斉送信する場合には、「BCC で一斉送信しております。」などひと言添えるとよいでしょう。（TO、CC、BCCについて、詳しくは後述しています。）

### 3. ĐẢM BẢO GHI TÊN NGƯỜI NHẬN (ĐỊA CHỈ NHẬN) NGAY ĐẦU THƯ

Hãy đảm bảo ghi tên người nhận ngay đầu thư. Tùy thuộc vào địa chỉ người nhận mà cách viết sẽ khác nhau

TH1: Trường hợp người nhận là cá nhân

Liệt kê theo thứ tự "tên công ty, tên phòng ban, chức danh, tên". Thông thường bắt đầu một dòng mới sau tên công ty và tên bộ phận. Nếu bạn không biết tên của đối phương, hãy ghi 「ご担当者様」 ("người phụ trách"). Hãy cẩn thận để không nhầm lẫn tên công ty, chẳng hạn như 前株、後株 hoặc chức danh của người nhận.

Ngoài ra, mọi người thường mắc lỗi sử dụng tôn xưng "sama" sau chức danh ví dụ như 「部長様」. Đây là lỗi thường bị mắc phải. Hãy nhớ, tôn xưng "sama" chỉ nên được thêm vào sau tên.

TH2: Trường hợp người nhận là một tổ chức, công ty, đoàn thể

Hãy sử dụng 「御中」 (kính gửi) khi gửi đến một tổ chức hoặc nhóm thay vì một cá nhân cụ thể, nghĩa là khi bất kỳ ai trong tổ chức đều có thể mở email. Vì 「御中」 đã mang nghĩa tôn kính, nên việc sử dụng 「XXX 様 御中」 được coi là sai.

Ngoài ra, khi gửi cho một số lượng lớn người cùng một lúc, hãy sử dụng 「各位」 ("kính gửi toàn thể"). Ví dụ: 「関係者各位」 ("Kính gửi tất cả những người có liên quan") và 「〇〇部各位」 ("Kính gửi nhân sự bộ phận XX".)

Và nếu bạn đã gửi CC, hãy đặt (CC: Mr. Suzuki) dưới địa chỉ của TO. Ngoài ra, nếu bạn muốn gửi tất cả cùng một lúc bằng BCC, bạn nên thêm một câu ghi chú chẳng hạn như "Chúng tôi đang gửi tất cả cùng một lúc với BCC." (Chi tiết về TO, CC và BCC sẽ được mô tả sau.)

-----  
Từ vựng:

- 連絡を取り合う : giữ liên lạc (giữ mối quan hệ)
- 不快感 : cảm giác khó chịu, phiền toái
- 円滑 : trôi chảy, trơn tru (smooth)
- 挨拶 : chào hỏi
- 署名 : chữ kí

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eadebe>



**スタミナ食材にんにくの栄養やレシピをご紹介します！**

## **GIỚI THIỆU VỀ CÔNG THỨC CHẾ BIẾN NHỮNG MÓN ĂN DINH DƯỠNG TỪ TỎI !!!**

Người dịch: Ngọc Mai (<https://www.facebook.com/meo.mai.752487/>)

Link bài báo:

[https://delishkitchen.tv/articles/398?fbclid=IwAR2WWKPQCGFL3mo0ZoYkauGV-EmpBMjDS4W6MRZ-95r7M7vO\\_F0t\\_IyZGb4](https://delishkitchen.tv/articles/398?fbclid=IwAR2WWKPQCGFL3mo0ZoYkauGV-EmpBMjDS4W6MRZ-95r7M7vO_F0t_IyZGb4)

にんにくはホクホクな食感がたまらないホイル焼きにしたり、おいしさをアップする薬味にしたりといろいろな食べ方ができるのが魅力です。においは少し気になるけれど、つつい食べてしまうという方も少なくないのではないのでしょうか。今回は、熱狂的なファンも多いにんにくの栄養をはじめ、保存方法や調理の仕方などを紹介していきます。



Sức hấp dẫn của các món tỏi chính là mỗi cách chế biến khác nhau sẽ đem lại hương vị khác nhau chẳng hạn như cái vị mềm xốp không cứng lại được của món tỏi nướng giấy bạc, vừa có độ ngọt không cứng vào đầu được, lại vừa làm tăng độ thơm ngon cho tỏi. Tuy là không ưng cái mùi tỏi nhưng cũng không ít người đã từng lỡ ăn phải chúng 1 vài lần đúng ko nào. Lần này chúng tôi sẽ giới thiệu về dinh dưỡng của tỏi được nhiều người thích cùng với 1 số cách bảo quản và chế biến tỏi thành nhiều món ngon nhé!!

にんにくにはどんな栄養成分が入っている？

Trong 1 củ tỏi này chứa những thành phần dinh dưỡng nào??

にんにくにはどのような栄養成分が含まれているのでしょうか。今回は、生のりん茎（にんにく全体のこと）の可食部 100g 当たりに含まれる栄養成分を紹介していきます

Sau đây sẽ là giá trị dinh dưỡng có trong 100g tỏi (toàn bộ cây tỏi).

にんにくのりん茎 100g 当たりのエネルギーは 136kcal で、たんぱくは質 6.4g、脂質は 0.9g、炭水化物は 27.5g です。また、食塩相当量は 0g、食物繊維は 6.2g となっています。ミネラルはカリウムが 510mg、銅は 0.16mg で、ビタミンはビタミン B<sub>1</sub>が 0.19mg、ビタミン B<sub>6</sub>が 1.53mg、葉酸が 93μg です。

なお、上記の栄養成分以外にも注目したい「アリシン」と「スコルジニン」という成分があります。それぞれチェックしておきましょう。

Năng lượng có trong 100g thân tỏi là 136kcal, 6.4g chất đạm, 0.9g chất béo, đường chất bột đường. Lượng muối tương đương là 0g, và 6.2g chất xơ. Các khoáng chất bao gồm 510mg kali, 0.16mg Cu. Vitamin bao gồm 0.19mg vitamin B1, 1.53mg vitamin B6, và 93μg axit folic.

Ngoài các thành phần dinh dưỡng trên, chúng ta nên chú ý đến 1 số chất khác như alicin, scordinin.

アリシン (Alicin)

アリシンはにんにくの独特なおいのもとです。食欲をそそるにおいになるのですが、にんにくを刻んだりつぶしたりすることで発生します。気になる方は食べる前に牛乳を飲むなど対策してみてください。

Alicin là nguồn gốc mang đến cái mùi đặc trưng của tỏi. Nó là 1 mùi giúp khơi gợi lên sự thèm ăn nhưng khi đập dập hoặc băm thì mùi nó trở nên "khó chịu" hơn. Nếu muốn khắc phục tình trạng này cb hãy thử uống sữa trước khi ăn xem nhé 😊

スコルジニン Scordinin

アリシンはにおいのもととなる一方、スコルジニンは無臭の成分です。

にんにくは栄養価が高いものにおいが気になってしまうため、におわない有効成分を探すために研究していたところ取り出されました。

スコルジニンはタウリンやグルタミン酸というアミノ酸などで構成されており、体内に入った栄養素を燃焼させてエネルギーに変えてくれます。

Nếu alicin là 1 nguồn tạo mùi thì scordinin lại là 1 thành phần không mùi. Vì tỏi có mùi khá là khó chịu nhưng lại có giá trị dinh dưỡng cao nên người ta đã mở 1 cuộc nghiên cứu tìm ra 1 hoạt chất không mùi. Scordinin bao gồm các acid amin như taurine, acid glutamic có tác dụng đốt cháy các chất dinh dưỡng đi vào cơ thể để chuyển hóa chúng thành năng lượng.

にんにくの栄養を効率よく摂取したい

Để hấp thụ dinh dưỡng của tỏi 1 cách hiệu quả

にんにくの栄養を効率よく摂取したいときや風味をアップさせたいときは、すりおろしたりつぶしたりしてから使うのがポイントです。

それぞれ動画で手順やコツをチェックしてみてくださいね。

にんにくはすりおろすと細胞をたくさん破壊するため香りや風味がしっかりします。料理になじみやすくなるので薬味やたれ作りにぴったりです。

おろし金は細かい目のものを使用しましょう。

Nếu muốn hấp thụ hiệu quả nguồn dinh dưỡng có trong tỏi hoặc cải thiện hương vị, điều quan trọng là phải bào hoặc nghiền nhỏ trước khi sử dụng.

Khi tỏi xay nhuyễn ra, rất nhiều tế bào nên mùi và vị đều trở nên đậm hơn. Rất thích hợp cho việc dùng tỏi để làm gia vị hoặc nước sốt.

オイルににんにくの香り付けをしたい場合などはつぶして使用するのがぴったりです。包丁で簡単につぶせるのです。

また、にんにくを食べ過ぎると胃粘膜障害を起こす可能性があるため、食べ過ぎには注意が必要です。

Nếu bạn muốn thêm vị tỏi vào dầu, tốt nhất là nên nghiền nhỏ. Thật đơn giản để có thể nghiền nát củ tỏi bằng 1 con dao làm bếp. ngoài ra, lưu ý không nên ăn quá nhiều vì ăn nhiều tỏi sẽ có thể gây tổn thương niêm mạc dạ dày.

ニンニクの保存方法は？冷凍保存も可能？

Cách bảo quản tỏi? Có thể bảo quản lạnh?

にんにくを丸ごと購入しても、すぐにはなかなか使いきれません。

とはいえ、そのまま常温で保存をすると芽がでてきてしまうので、正しい方法で保存をしておきましょう。

にんにくをそのまま冷凍する場合はひとかけずつラップに包み、刻んだりすりおろしたりしてから冷凍する場合は小分けにしてラップで包んだうえで冷凍用保存袋に入れてから冷凍保存するのがコツです。

刻んだりすりおろしたりしてから冷凍すれば、凍ったまま調理することもできるので時短になります。

保存できる期間は、冷蔵庫に入れておくと1週間程度、冷凍庫なら3~4週間程度です。

Nếu mua 1 củ tỏi về, ngay 1 lúc ta không thể sử dụng hết được. Tuy nhiên nếu bảo quản ở nhiệt độ thường, tỏi sẽ rất dễ bị lên mầm, vì thế hãy nhớ bảo quản đúng cách.

Nếu bạn muốn làm đông tỏi, hãy dùng màng bọc thực phẩm bọc lại, còn nếu muốn làm đông khi đã băm, bào nhỏ thì bạn nên chia thành từng phần nhỏ, cũng dùng màng bọc thực phẩm bọc lại rồi cho vào túi trữ đông rồi bảo quản.

Nếu bạn bảo quản khi đã cắt nhỏ hoặc bào sợi, khi chế biến bạn có thể xào nấu khi đông lạnh ấy luôn có thể tiết kiệm thời gian mà không cần phải chờ chúng rã đông.

Có thể bảo quản khoảng 1 tuần trong ngăn mát và 3-4 tuần trong tủ đông.

にんにくを使った簡単でおいしいレシピが知りたい

Công thức món ăn từ tỏi đơn giản mà ngon miệng!

にんにくのホイル焼き

Tỏi nướng giấy bạc

焼き肉屋さんで提供されるホイル焼きがお家でも美味しく作れます。火を使わずにできるので簡単ですし、加熱中にほかのおかずの準備ができるのも嬉しいポイントです。

食卓に何かもう一品増やしたいというときにも手軽に作れます。

Bạn có thể làm món tỏi nướng giấy bạc thơm ngon tại nhà như hương vị ngoài quán thịt nướng. Thật đơn giản vì bạn có thể làm mà không cần dùng đến lửa và cũng rất tuyệt khi có thể chế biến các món ăn kèm khác trong khi đun nấu..

豚コースにんにく焼き

Thăn heo nướng tỏi

厚切り豚ロースとにんにく、という見るからにスタミナが付きそうなボリューム満点のレシピです。  
お家にある調味料で作れるたれは絶品で、ご飯がすすむこと間違いなし！おつまみにしても良いでしょう。

Đây là 1 công thức chế biến món thăn heo cùng nướng tỏi cùng nguồn dinh dưỡng dồi dào. Nước sốt ta cũng có thể tự làm tại nhà, gia vị cũng thế, như vậy các bữa cơm sẽ không bị ngán. Ta cũng có thể ăn món này như 1 món ăn nhẹ.

牛肉とにんにくのペッパーチャーハン

Cơm rang tỏi ớt

牛肉のうまみとにんにくの食欲をそそる香りがご飯に染み込んだ、ちょっと贅沢なチャーハンです。バターを使用しているので、まろやかさが加わっています。

がっつり満足できるチャーハンなので、育ち盛りのお子さんも満足できるはずです。

Một món Cơm rang sang chảnh với vị thơm ngon của thịt bò và mùi thơm hấp dẫn của tỏi ngấm vào từng hạt cơm. Một chút bơ sẽ tăng thêm vị ngon từ từ tan trong miệng. Đó là 1 món cơm chiên hoàn hảo nên chắc chắn bạn trẻ sẽ rất thích cách chế biến này.

ブロッコリーのペペロン風

Súp lơ xanh nướng tỏi kiểu peperoni

レンジでチンするだけのペペロン風ブロッコリーは、おかずを増やしたいときに手軽に作れるレシピです。にんにくの香りだけでなく、ブロッコリーの緑と唐辛子の赤のコントラストで見た目も食欲を刺激します。

輪切り唐辛子を使用しているため、唐辛子の量を調節して自分好みの辛さに仕上げてみてはいかがでしょうか。

Món súp lơ xanh kiểu peperoni sử dụng lò vi sóng để nấu chín, với công thức đơn giản, dễ thực hiện nếu muốn tăng số lượng món ăn kèm. Không chỉ có mùi thơm của tỏi mà ngay từ sự tho phản giữa màu xanh của súp lơ và màu đỏ của ớt đã góp phần rất lớn trong việc kích thích vị giác người thưởng thức. Món này sử dụng ớt thái lát và bạn hoàn toàn có thể tự điều chỉnh lượng ớt theo vị cay mà mình thích.

香りを楽しむだけじゃない！にんにくを使っておいしさアップ。

Đừng chỉ dùng mùi hương của tỏi, hãy sử dụng chúng để tăng vị ngon của các món khác nữa.

にんにくは刻んだりすりおろしたりすることでおいが発生することが分かりました。とはいえ、料理に使えるおいしさがアップするため、上手に保存してフル活用したいものです。

すりおろして小分けに保存をしておけば下ごしらえをすることなく手軽に使えますし、火を使わずにできるレシピもたくさんあります。

今回紹介したレシピはどれも簡単に作れるので、ぜひ挑戦してみてください。

Người ta thấy rằng, tỏi có mùi khi băm nhỏ hoặc xay nhỏ. Tuy nhiên nếu dùng để nấu ăn thì sẽ ngon hơn nên chúng tôi tận dụng điều đó để làm tăng vị ngon của các món ăn khác. Nếu mình nạo và băm tỏi ra nhiều phần nhỏ thì mình có thể sử dụng nó 1 cách dễ dàng ko cần mất quá nhiều thời gian chuẩn bị trước . hơn nữa cũng có rất nhiều công thức giúp chúng ta tạo ra 1 món ăn ngon từ tỏi mà chẳng cần dùng đến lửa. Mấy công thức đó đều rất đơn giản nên các bạn hãy thử nhé 😊

Từ vựng trong bài

スタミナ : sức lực, thể lực, tinh lực

食感がたまりません。。。 : ngon không cưỡng lại được

胃粘膜障害:tổn thương niêm mạc dạ dày

レシピ: công thức

レンジでチンする: đun(nấu, hâm nóng) bằng lò vi sóng

ブロッコリー: súp lơ xanh



## 30 TỪ ĐƯỢC NHẮC ĐẾN NHIỀU NHẤT TRONG NĂM 2020 Ở NHẬT BẢN

Đến hẹn lại lên, cứ khoảng tháng 11 hàng năm, danh sách 30 thuật ngữ hiện đại (những từ được nhắc đến nhiều nhất trong năm ở Nhật Bản) lại được công bố bởi tập đoàn U-can. Dưới đây là danh sách cùng giải thích ý nghĩa sơ lược, anh chị em cùng đếm xem mình bắt được hết trend chưa nhé ^^

Người dịch: Châm Đỗ (<https://www.facebook.com/poppebeauty/>)

Link bài báo:

[https://news.yahoo.co.jp/articles/c4b25f0e3f8442baa933d7d7a12a6b63fca92335?page=2&fbclid=IwAR2-2xyiiLQiYa\\_jM8-8l8ZEITLG9WPGbNFyllr-GVBY\\_Zxqn9O5Av1jGyc](https://news.yahoo.co.jp/articles/c4b25f0e3f8442baa933d7d7a12a6b63fca92335?page=2&fbclid=IwAR2-2xyiiLQiYa_jM8-8l8ZEITLG9WPGbNFyllr-GVBY_Zxqn9O5Av1jGyc)

### 1. 「愛の不時着／第4次韓流ブーム」

Netflix配信の韓流ドラマ。北朝鮮の将校リ・ジョンヒョク役をヒョンビンが、韓国の財閥令嬢ユン・セリ役をソン・イェジンが演じたラブストーリー。「沼」にはまるファンが続出。パク・ソジユン（パク・セロイ役）が演じたドラマ『梨泰院クラス』の人気や、映画『パラサイト』がアカデミー賞作品賞を受賞（非英語映画として初）するなど第4次韓流ブームの牽引役になっている。

### 1. Báo động khẩn, tình yêu hạ cánh - Sự bùng nổ thứ 4 của làn sóng Hallyu

Đây là một bộ phim truyền hình Hàn Quốc được phát sóng trên Netflix. Câu chuyện tình yêu trong đó Hyunbin đóng vai sĩ quan Bắc Triều Tiên Li Jung-hyuk và Song Ye-jin đóng vai con gái của tập đoàn tài phiệt Hàn Quốc Yun Seri liên tục thu hút hàng loạt fan cuồng. Bộ phim này tiếp nối các bộ phim ăn khách trước đây, như "Tầng lớp Itaewon" (Park Seo Joon thủ vai Park Sae-ro-yi), hay "Ký sinh trùng" (thắng giải Oscar) (cũng là tác phẩm đoạt giải Oscar không dùng tiếng Anh đầu tiên)

## 2. 「新しい生活様式／ニューノーマル」

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議からの提言を踏まえて、厚生労働省が提示したのが「新しい生活様式」。ソーシャルディスタンスを保ち、「3密」を回避し、マスクの着用、手洗いの徹底、買い物や公共機関の利用の見直し、テレワークの推奨など、さまざまな対策の総称。ニューノーマルは、「新しい日常」として感染拡大の早い段階から使われた。もとはリーマン・ショック後のアメリカ経済についていわれた言葉。

## 2. Lối sống mới/ Bình thường mới

Dựa trên các khuyến nghị từ Cuộc họp các chuyên gia kiểm soát bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi đã đưa ra thuật ngữ: "lối sống mới". Đây là thuật ngữ chung chỉ các biện pháp khác nhau như giãn cách xã hội, tránh "3 mật", đeo khẩu trang, rửa tay kỹ lưỡng, cân nhắc việc sử dụng các cơ sở công cộng và khi mua sắm, khuyến nghị làm việc từ xa,... Thuật ngữ New normal được sử dụng từ giai đoạn đầu virus corona lây lan, với ý nghĩa: "cuộc sống hàng ngày mới". Ban đầu, cụm từ New normal này được sử dụng để nói về nền kinh tế Mỹ sau cú sốc Lehman.

## 3. 「あつ森」

「どうぶつの森」シリーズ最新版でニンテンドースイッチ用ゲームソフトの「あつまれどうぶつの森（あつ森）」が話題に。無人島生活を「どうぶつ」たちと一から始める。コロナ禍のステイホーム期間中の「おうち時間」に、家族で楽しむ人も続出した。

## 3. Atsumori (Ghé thăm khu rừng muông thú)

Atsumori - phần mềm game được thiết kế chơi trên máy chơi game Nintendo Switch, là phiên bản mới nhất của series game "Khu rừng muông thú", hiện đang rất thịnh hành. Người chơi sẽ bắt đầu cuộc sống trên đảo hoang cùng các loài chim thú từ con số 0. Trong thời điểm Stayhome (Hãy ở nhà), rất nhiều người đang tận hưởng trò chơi thú vị này cùng gia đình.

## 4. 「アベノマスク」

Khẩu trang của thủ tướng Abe

## 5. 「アマビエ」

疫病をおさめるといわれてきた妖怪。「疫病が流行したら私の姿を描き写した絵を人々に見せよ」と告げたとされる。江戸時代に誕生。アマビエのイラストを使ったさまざまな関連グッズが販売されている。#アマビエチャレンジなど疫病退散・コロナ収束を願うイラスト投稿も相次いだ。

### 5. Yêu quái Amabie

Đây là một yêu quái được cho rằng có thể ngăn chặn dịch bệnh. Tương truyền rằng Amabie xuất hiện vào thời kỳ Edo, đã từng tuyên bố "Nếu bệnh dịch lan rộng, hãy cho người dân xem bức tranh vẽ hình dáng ta!". Hàng loạt mặt hàng khắc họa hình ảnh Amabie được bán ra. Mạng xã hội xuất hiện liên tiếp các bài đăng hi vọng dịch bệnh chấm dứt, Corona dịu xuống kèm theo hashtag #ThửtháchAmabie

## 6. 「ウーバーイーツ」

Uber Eat

## 7. 「AI 超え」

将棋の棋聖戦第 2 局で藤井聡太が考慮時間 23 分で指した一手は、AI が 6 億手を読んで導いた最善手（局面において最も良い指し手）だったと話題になった。

### 7. Vượt qua cả trí tuệ nhân tạo AI

Cờ Shogi (cờ tướng Nhật Bản)

Trong trận đấu thứ 2 để giành danh hiệu Kisei, sau 23 phút tính toán, Fujii Sota đã có một nước đi được xem là nước đi tốt nhất mà AI chọn được trong tổng số 600 triệu các nước đi khác. Chuyện này đã trở thành hiện tượng tại Nhật Bản

## 8. 「エッセンシャルワーカー」

人々が暮らすうえで生活維持に欠かせない業務に就いている人のこと。コロナ禍においてもテレワークなどができない医療従事者やスーパーの店員、ゴミ収集員など。感謝の気持ちを伝えるフライデーオーバーションやブルーインパルスによる感謝飛行なども行われた。

### 8. Essential work

Chỉ những người làm các công việc thiết yếu đối với cuộc sống hàng ngày của người dân. Mặc dù Corona hoành hành nhưng họ vẫn phải làm việc bình thường mà không được làm việc từ xa, ví dụ phải kể đến y bác sĩ, nhân viên siêu thị, nhân viên thu gom rác thải,...



## 9. 「おうち時間／ステイホーム」

Stay home

## 10. 「オンライン○○」

Online...

## 11. 「顔芸／恩返し」

TBS ドラマ『半沢直樹』での香川照之演じる大和田常務が半沢に言う「おしまいデス」「施されたら返し返す、恩返しです」が話題に。また出演している歌舞伎俳優たちの迫力ある顔芸、顔プロレスも話題に。画面いっぱいに映し出された顔は圧巻。

## 11. Nghệ thuật biểu cảm khuôn mặt/ Đền ơn đáp nghĩa

Câu nói của giám đốc điều hành Owada, người đóng vai Kagawa Teruyuki trong bộ phim truyền hình "Hanzawa Naoki" của đài TBS với Hanzawa Naoki đã trở thành hiện tượng: "Ai bố thí cho tôi, tôi sẽ bố thí lại. ĐỀN ƠN ĐÁP NGHĨA!" Ngoài ra, những diễn viên đóng kịch Kabuki có biểu cảm gương mặt cực kỳ lôi cuốn người xem. Khuôn mặt chiếm trọn toàn bộ màn hình cũng là một kiệt tác.

## 12. 「カゴパク」

Vác giỏ siêu thị về

## 13. 「鬼滅の刃」

吾峠呼世晴の漫画、16年2月から週刊少年ジャンプで連載。19年4月から9月にかけてアニメ版が放映されたことで本格的な流行に。登場人物と同じように髪を染める鬼滅カラーも流行。10月に公開された映画『劇場版「鬼滅の刃」無限列車編』は、公開から10日間で興行収入が100億円を突破、歴代最速記録を更新した。アニメ版主題歌「紅蓮華」を歌ったLiSAも話題に。

## 13. Kimetsuno Yaiba - Thanh gươm diệt quỷ

Một manga của Seharu Gotoge, đăng trên Weekly Shonen Jump từ tháng 2 năm 2016. Phiên bản anime được phát sóng từ tháng 4 đến ngày 19 tháng 9 và trở thành một trào lưu nổi tiếng. Màu sắc ma quỷ nhuộm tóc giống nhân vật cũng được yêu thích. Phiên bản điện ảnh "Kimetsu no Yaiba: Mugen Ressha-hen" phát hành vào tháng 10 đã vượt 10 tỷ yên doanh thu phòng vé trong 10 ngày sau khi phát hành, phá kỷ lục nhanh nhất trong lịch sử. Ca sĩ LiSA, người đã hát ca khúc chủ đề phim "Kurenka" cũng trở thành hiện tượng.

## 14 「クラスター」

Cluster, ổ dịch Corona

15. 「香水」

Ca khúc "Kousui" (hay dã man ^^)

16. 「GoToキャンペーン」

Chiến dịch Go to Campaign

17. 「3密 (三つの密)」

3 mật

18. 「Zoom映え」

Phần mềm kết nối trực tuyến Zoom

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



## 読書を習慣づけるメリット

# LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẠO THÓI QUEN ĐỌC SÁCH

Người dịch: Nga Haha (<https://www.facebook.com/nga.pham.5817300/>)

Link bài báo:

[https://www.manpowerjobnet.com/haken\\_guide/improving-skills/reading\\_book/?fbclid=IwAR2BZpCoXf-qISV69tff7N3WIsTDkDZTc-8K6Ccn86Qoo9NxTNWc1Naur0A](https://www.manpowerjobnet.com/haken_guide/improving-skills/reading_book/?fbclid=IwAR2BZpCoXf-qISV69tff7N3WIsTDkDZTc-8K6Ccn86Qoo9NxTNWc1Naur0A)

### 知識が増える

#### Gia tăng kiến thức

読書を習慣づけることで知識の量は増えるでしょう。インターネットが普及し、豊富な知識が得られるようになりましたが、結論だけが記載された情報量の少ないものや、情報の出どころがあいまいなものも多いです。本には、結論だけではなく、根拠となる情報も多く記載されています。

読書を通してさまざまな文章に触れると、今まで知らなかった語彙や表現を知ることができます。趣味の本、文芸作品はもちろんのこと、ビジネス書などを読むことで、上司や取引先の人たちとの会話も弾むことでしょう。

Hãy tăng lượng kiến thức bằng thói quen đọc sách. Internet phổ cập khiến chúng ta có thể thu thập được những kiến thức phong phú nhưng, lượng thông tin chỉ đăng tải kết luận thì vẫn còn ít mà nguồn thông tin không rõ ràng lại nhiều. Không chỉ kết luận, sách còn đăng tải rất nhiều thông tin làm dẫn chứng,

### **想像力が増す**

#### **Tăng năng lực tưởng tượng**

読書を習慣づけられると、想像力が増えます。映像で見た場合には、状況も音声も想像する必要はなく、すべて受動的なものとなりますが、小説を読む際、描かれている場面は自分自身で想像する必要があります。自分の好きなようにイメージすることができます。また、ビジネス書を読んでいる際にも、自分ならどうするかを考えることで、想像力を養えます。

Nếu tạo được thói quen đọc sách thì năng lực tưởng tượng sẽ tăng. Khi xem video, không cần phải tưởng tượng cả về bối cảnh hay âm thanh, tất cả sẽ trở nên thụ động, nhưng khi đọc tiểu thuyết thì cần phải tưởng tượng những bối cảnh được vẽ ra bằng cả cơ thể. Chúng ta có thể tạo ra những minh họa như bản thân thích. Hơn nữa, khi đọc những sách về kinh doanh, bằng việc suy nghĩ xem nếu là bản thân thì sẽ làm như thế nào cũng sẽ nuôi dưỡng năng lực tưởng tượng.

### **コミュニケーション力があがる**

#### **Tăng khả năng giao tiếp**

読書の習慣がつき、たくさんの本を読めるようになると、コミュニケーション力が向上します。読書することで、語彙力や文章力が増えます。様々な話題性のある知識も増えるので、人と会話する際に非常に役立ちます。

様々なジャンルの本を読み、情報収集をしておくとい良いでしょう。ビジネス上でも、プライベートでも、相手の気持ちを汲み取り、時と場合に応じた対応、リアクションをすることができるようになります。会話がスムーズになることで、相手に良い印象をあたえる会話ができるようになります。

Tạo thói quen đọc sách khiến chúng ta có thể đọc được nhiều sách, từ đó sẽ tăng năng lực giao tiếp. Việc đọc sách sẽ giúp năng lực từ vựng và năng lực viết câu tăng lên. Vì kiến thức ở nhiều lĩnh vực tăng lên sẽ có ích rất nhiều cho việc giao tiếp với người khác.

### **読書の習慣をつけるための5つの方法**

#### **5 phương pháp để tạo thói quen đọc sách**

読書の習慣をつけるための5つの方法について解説します。

#### **1日10分の読書から始めよう**

## **Bắt đầu từ việc đọc 10 phút mỗi ngày**

まずは 1 日 10 分から、気軽な気持ちで読書を始めてみましょう。最初から「1 日 2 時間読書する」などと大きな目標を立てても、読書に慣れていない間は実行するのも難しいです。まずは、1 日 10 分から始め、徐々に読書時間を増やしていくとよいでしょう。

そのほかにも「通勤通学時、昼食時など、読む時間を決めてみる」「最初から読書時間を取ろうとしない」「スキマ時間を利用する」「1 日 3 ページだけ読む」など簡単な目標を設定することをおすすめします。

Hãy bắt đầu một cách nhẹ nhàng bằng việc đọc sách 10 phút mỗi ngày. Dù có đặt mục tiêu to lớn ngay từ đầu như là đọc sách 2 giờ mỗi ngày nhưng khi chưa hình thành thói quen đọc sách thì việc thực hiện cũng vẫn khó.

Ngoài ra cũng khuyến khích việc tạo những mục tiêu đơn giản như “quy định đọc vào những giờ như đi làm, giờ ăn trưa”, “quy định giờ đọc từ đầu”, “tận dụng thời gian rảnh”, hay “chỉ đọc từ 1 đến 3 trang”.

## **興味をもてる本を読もう**

### **Đọc những quyển sách bản thân hứng thú**

興味をもてる本を読むことから始めましょう。最初は、簡単に読み切れる本を選ぶことをおすすめします。旅行好きな人なら「旅行したい国や地方の写真集」、おしゃれに興味のある人なら「ファッション雑誌やメイク法のハウツー本」などを選ぶとよいでしょう。

面白そうだなと思える本を選び、読書の楽しさを体験することが大切です。それを繰り返して何冊か読み終わることができれば、読書に対する自信がつき、習慣化につながります。

Hãy bắt đầu từ những quyển sách bản thân hứng thú. Hãy chọn những quyển sách mà có thể đọc hết 1 cách dễ dàng. Nếu là người thích đi du lịch hãy chọn Tuyển tập ảnh nhưng khu vực, đất nước muốn đi du lịch, nếu là người thích làm đẹp thì hãy chọn những quyển như tạp chí thời trang hoặc những quyển sách hướng dẫn trang điểm.

## **図書館で数冊借りてこよう**

### **Mượn một số sách từ thư viện**

図書館で本を借りてみましょう。もちろん、読みたい本があれば、購入してもかまいませんが、特に読みたい本がない人や、何を読めばよいかかわからない人は、まずは気になる本を数冊図書館で借りることをおすすめします。面白くなければ途中で読むのをやめればよいので気軽です。

図書館は無料で借りることができるという点が魅力です。図書館には 2 週間以内に返却するという期限があるため、締め切りまでに読み終わらねばと思える点もメリットです。

Hãy mượn sách từ thư viện. Dĩ nhiên nếu như có quyển sách nào muốn đọc thì hãy mua nó, nhưng, đặc biệt với những người không có quyển sách muốn đọc hay những người không biết đọc cái gì thì trước tiên hãy mượn một vài quyển sách từ thư viện. Nếu như không thú vị thì bỏ không đọc nữa, sẽ thấy nhẹ nhàng.

**最後まで読まなくてもよいと考えよう**

**Hãy nghĩ rằng không cần đọc đến hết cũng được**

本は必ずしも、最後まで読む必要はありません。面白くないと思ったら途中で読むのをやめてもよいと考えましょう。「本を最後まで読まなければ」と思い込んでしまうと、読書が楽しめなくなる可能性があります。

読んでみてつまらなければ、「自分には合わない」と気楽に考えることが大切です。面白くない本を無理して最後まで読むことで、読書自体をつまらなく感じてしまうことを避けましょう。

Sách thì không nhất thiết phải đọc cho tới hết. Hãy nghĩ rằng nếu thấy không thú vị thì có thể bỏ giữa chừng cũng được. Nếu như nghĩ rằng phải đọc cho hết thì có khả năng việc đọc sách sẽ không còn thú vị nữa.

Đọc thử nếu thấy chán thì cần phải nghĩ đơn giản là nó không hợp với mình. Hãy tránh việc cảm thấy chán đọc sách do việc cố gắng đọc tới hết quyển sách không thú vị.

**読書アプリで読書記録を作成しよう**

**Tạo nhật ký đọc sách bằng ứng dụng đọc sách**



ベトナム旅行の前に、絶対知っておきたい治安状況と防犯対策

## TÌNH HÌNH TRỊ AN TẠI CÁC ĐIỂM DU LỊCH TẠI VIỆT NAM

# TÌNH HÌNH TRỊ AN TẠI CÁC ĐIỂM DU LỊCH TẠI VIỆT NAM 🇻🇳

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài báo:

[https://news.arukikata.co.jp/column/travel-info/Asia/Viet\\_Nam/HO\\_CHI\\_MINH/146\\_13719\\_1593079108.html?w=146&fbclid=IwAR0CkRIhEyV630cAZYooJ3MM\\_VFFKs7fpAdziOtSPtoYwzQxUUok\\_UAt0eQ](https://news.arukikata.co.jp/column/travel-info/Asia/Viet_Nam/HO_CHI_MINH/146_13719_1593079108.html?w=146&fbclid=IwAR0CkRIhEyV630cAZYooJ3MM_VFFKs7fpAdziOtSPtoYwzQxUUok_UAt0eQ)

🏠 **ホーチミンの治安事情**

👉 **ブイヴィエン通り&デナム通り**

世界中のバックパッカーが集まるベトナム最大の旅人街。ミニホテルやゲストハウスはもちろん、カフェ、レストラン、バー、安食堂、コンビニ、旅行会社、ショップなどがズラリと並び、旅人街ならではの雑然とした空気が流れています。

このエリアに滞在する外国人旅行者が多いこともあり、治安はそれほどよくありません。私服警官が巡回し、以前より治安はよくなりましたが、ホテル内での盗難や路上でのバイクによるひったくりには十分注意が必要です。

## Đường Bùi Viện, đường Đề Thám

Đây là con phố dành cho khách du lịch lớn nhất Việt Nam, ở đây tập hợp những người du lịch bụi từ khắp nơi trên thế giới. Khách sạn mini, nhà nghỉ là tất nhiên, ngoài ra còn có một loạt các quán cafe, nhà hàng, bar, quán ăn rẻ, cửa hàng tiện ích, công ty du lịch, shop đồ lưu niệm, tạo ra một bầu không khí lộn xộn độc đáo của một con phố du lịch.

Khu vực này có nhiều người nước ngoài, khách du lịch tạm trú, vậy nên trị an không phải là quá tốt. Cho dù có cảnh sát mặc thường phục đi tuần và trị an cũng đã tốt hơn trước, nhưng vẫn cần chú ý tình trạng trộm cắp trong khách sạn hay là những kẻ đi xe máy cướp giật 🚔 trên đường.

## 🇯🇵 チョロン

市の中心部から西へ約 5 km行ったあたりに広がる、ホーチミン市最大のチャイナタウンがチョロンと呼ばれています。ここにはホーチミン市在住華人の大半が住むといわれ、漢字の看板を掲げた商店や中国寺院と、フランス統治時代の西洋建築が混在し、ディープでカオスな世界が広がっています。

町歩きが楽しいチョロンですが、スリ、ひったくり多発地帯であることも覚えておきましょう。町歩きの際の貴重品の管理や、チョロンの中心にあるビンタイ市場での買い物では特に注意してください。

## Chợ Lớn

Chợ Lớn là khu phố người Hoa lớn nhất của thành phố Hồ Chí Minh, nó trải dài khoảng 5km từ trung tâm thành phố về phía Tây. Người ta nói rằng hầu hết người Hoa tại thành phố Hồ Chí Minh đều sinh sống tại đây. Những cửa hàng hay chùa Trung Quốc với bảng hiệu bằng chữ Hán đan xen với các kiến trúc phương Tây có từ thời Pháp thuộc mở ra một thế giới hỗn loạn và sâu lắng.

Bạn có thể tận hưởng khu Chợ Lớn bằng cách đi dạo, nhưng xin hãy lưu ý rằng đây là khu vực móc túi, cướp giật hoành hành. Khi đi dạo phố phường, hãy quản lý đồ giá trị của mình và đặc biệt chú ý khi đi mua đồ tại chợ Bình Tây, nằm ở trung tâm của Chợ Lớn.

## 🇻🇳 ハノイの治安事情

### 🇻🇳 ハノイ旧市街

古い町並みが残るハノイ旧市街は、ハノイでもっとも外国人旅行者が集まるエリアとなっています。旧市街の細い路地には早朝から車やバイクがひっきりなしに走り回るので、町歩きには注意が必要です。事故やスリの危険性が高い“歩きスマホ”は厳禁です。

このあたりにはミニホテルやゲストハウスが多いですが、セキュリティの甘い所も多く、宿泊する際は貴重品の管理に十分気をつけてください。



## Phố cổ Hà Nội

Phố cổ Hà Nội nơi vẫn còn các con phố cổ, là khu vực tập trung đông nhất của những khách du lịch ngoại quốc tại Hà Nội. Từ sáng sớm, những con ngõ nhỏ ở đây đã tấp nập các loại xe cộ, vậy nên cần chú ý khi đi dạo phố. Khả năng xảy ra tai nạn hay móc túi cao nên tuyệt đối không vừa đi bộ vừa dùng điện thoại.

Khu vực này có nhiều khách sạn nhỏ, nhà nghỉ, nhưng cũng có nhiều chỗ an ninh lỏng lẻo, cần hết sức chú ý bảo quản đồ quý giá khi lưu trú tại đây

## ロンビエン橋周辺

1902年に完成した約1700mのロンビエン橋は、ハノイのシンボルのひとつです。ハノイとハイフォンを結ぶ鉄道橋ですが、バイクや車も走り、歩道も設けられています。徒歩で渡るベトナム人がいますが、実は歩行は禁止されています。

歩道と車道の間には柵はなく、歩行者スレスレをバイクが走り抜けるほど幅も狭いので、一歩間違えば数十メートル下の川に落ちそうになり非常に危険です。橋上、橋付近は夕方以降やや治安が悪くなるため、見学は日中に済ませましょう。

## Khu vực cầu Long Biên

Cầu Long Biên được hoàn thành năm 1902 với chiều dài 1700m, đây là một trong những biểu tượng của Hà Nội. Tuy là cầu đường sắt nối liền giữa Hà Nội và Hải Phòng, nhưng cũng có cả xe máy và ô tô lưu thông, có cả vỉa hè. Người dân Việt Nam vẫn đi bộ ở đây, nhưng thực ra việc này bị cấm

Giữa vỉa hè và đường cho ô tô không có rào chắn, và vỉa hè cũng hẹp đến mức chỉ vừa đủ cho xe máy tránh người đi bộ, vậy nên nếu xảy chân một bước, bạn có thể rơi xuống con sông phía dưới từ độ cao vài chục mét, rất nguy hiểm. Từ chiều tối trở đi trị an trên cầu bắt đầu xấu đi, vậy nên nếu có đến thăm nơi này thì hãy kết thúc trước khi trời tối nhé.

## ハノイ大教会周辺

オリジナルの商品を扱うハイセンスな土産物店やブティックが並び、お土産ショッピングを楽しむ外国人旅行者の姿も多く見られます。治安はいいのですが、強制的に靴磨きをされて料金を請求されたり、むりやり募金させられるといった被害も散見されるので注意しましょう。

## Khu vực xung quanh nhà thờ lớn Hà Nội

Có rất nhiều cửa hàng lưu niệm sành điệu bán các sản phẩm độc đáo cũng như cửa hàng thời trang, ở đây bạn có thể bắt gặp nhiều khách du lịch ngoại quốc đang chọn mua đồ lưu niệm. Trị an thì tốt nhưng hãy cẩn thận vì bạn có thể sẽ bị ép đánh giày và phải trả tiền cho dịch vụ đó, hoặc bị ai đó ép phải quyên góp tiền.

## ダナンの治安事情

### ロン橋（ドラゴンブリッジ）周辺

全長 666mのロン橋は、ダナンを代表する観光名所です。毎週土・日曜の 21:00 から約 15 分間、ライトアップされた龍が口から火や水を吹くショーがあり、橋上はかなりの人混みになります。スリには十分に注意してください。また、このショーの時間帯はロン橋が通行止めになるため、スケジュールを立てる際に注意が必要です。

#### Khu vực cầu Rồng

Cầu Rồng với chiều dài 666m là một trong những địa điểm thăm quan nổi tiếng của thành phố Đà Nẵng. Mỗi tuần vào thứ 7 và chủ nhật lúc 21:00 trong vòng 15 phút, đèn trang trí được thắp sáng, và từ miệng rồng sẽ phun ra nước hoặc lửa, lúc đó trên cầu sẽ tập trung khá đông người. Vậy nên hãy đề phòng móc túi. Thêm nữa, trong thời gian show diễn trên diễn ra, người ta sẽ tiến hành cấm đường, do đó, khi lên lịch trình thăm quan, bạn hãy chú ý điều này

### ハン市場周辺

ダナン市街地は、ハン市場を中心に安宿から高級ホテル、旅行会社、レストランなどが集中しています。ビーチリゾートとは別の顔が見られるエリアとあって、外国人旅行者に人気のエリアで比較的治安も良好ですが、リゾートエリアに比べるとやはり車やバイクの数が多いので、道路を歩いたり横断する際には注意してください。

#### Khu vực xung quanh chợ Hàn

Trung tâm của thành phố Đà Nẵng là khu chợ Hàn, với nhiều khách sạn giá rẻ, khách sạn hạng sang, công ty du lịch và nhà hàng. Đây là một khu vực mà bạn có thể nhìn thấy một bộ mặt khác với khu nghỉ mát bãi biển, là nơi khách du lịch thường lui tới, trị an cũng tương đối tốt, nhưng vì có nhiều ô tô và xe máy hơn khu vực nghỉ mát, bạn cần chú ý khi đi bộ hoặc sang đường.

### 👉 Từ vựng trong bài

#### スリ Móc túi

#### ひったくり Cướp giật

#### 縦横無尽に ngang nhiên giữa ban ngày じゅうおうむじんに

#### 劣悪 kém, tồi tệ (giao thông) れつあく

🍀 デング熱 Sốt xuất huyết でんぐねつ

🌴 バックパッカー Người đi du lịch bụi, Tây balo

🍀 安食堂 Quán ăn rẻ やすしよくどう

🍀 がズラリと並びます Xếp hàng liên tiếp nhau がズラリとならびます

🌴 旅人街 Phố du lịch (Tạ Hiện, Bùi Viện) たびびとまち

🍀 私服警官 Cảnh sát mặc thường phục しふくけいかん

🌴 西洋建築 Kiến trúc phương Tây せいようけんちく

🍀 町歩き Đạo phố まちあるき

🍀 ひっきりなしに liên tục, không ngừng nghỉ

🌴 セキュリティの甘い an ninh lỏng lẻo



## 冷たい朝を温かくベトナムのおこわ

# XÔI-MÓN ĂN SÁNG TUYỆT HẢO CHO NGÀY TRỜI LẠNH

Người dịch: Lan (<https://www.facebook.com/Orchid.iu.Mama/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y7nogwg2>

ベトナムにはいろいろな種類の「おこわ」があります。

Việt nam có nhiều loại xôi

どれも、とても美味しいです。

Và loại nào cũng ngon tuyệt cú mèo.

原料のもち米の種類が多く、中には“油っこい味”の物もあります。

Nguyên liệu chủ yếu làm xôi là gạo nếp, bên trong có nhân béo ngậy.

おこわは結婚式やお祭り、パーティーなどで良く見かけるものですが、日々の暮らしに馴染んでいるおこわもあります。特に、冬場は舗道に「おこわのお店」が多くなります。

Người ta hay thấy xôi ở đám cưới, lễ tết hay liên hoan nhưng những nắm xôi giản dị cũng được bán ngay cả những ngày bình thường. Đặc biệt là những hàng xôi ở vỉa hè ngày lạnh giá.

寒い季節、温かいおこわはとても人気。朝の出勤途中に、舗道のお店に立ち寄り、おこわを買う人を良く見かけます。すぐに食べる人もいれば、会社に持って行って、食べられる人もいます。

Người Việt đặc biệt thích xôi trong tiết trời se lạnh. Bạn có thể bắt gặp nhiều người ghé quán vỉa hè mua xôi trên đường đi làm.

お店では温かさを維持するために、気を配っています。

Người bán xôi cũng phải cố giữ cho xôi luôn nóng.

おこわの種類をいくつかご紹介します。

Tôi xin giới thiệu một số loại xôi

「ソイセオ」はもち米、豆、揚げたネギ、豚肉、豚か鳥の油分から作られます。

Xôi xéo: thành phần gồm có gạo nếp, đậu, hành khô, thịt heo và rưới mỡ heo hoặc mỡ gà lên trên.

「ソイガック」は黄色の色彩が特徴で、もち米に少し砂糖が入っていて、甘くなります。

Xôi gấc: có đặc điểm nổi bật là màu vàng, có cho một ít đường vào gạo nếp, có vị hơi ngọt.

「ソイズア」はもち米とココナッツから作られたものです。

Xôi dừa: làm từ gạo nếp và quả dừa.

「ソイガー」はもち米と鶏肉が材料です。

Xôi gà: Nguyên liệu chủ yếu thịt gà và gạo nếp.

寒い時、温かくて美味しいおこわを食べれば、温まって元気になり、一日中、良い仕事ができると思います。一度、買って召し上がってみて下さい。

Trong không khí se lạnh, mua một gói xôi ấm nóng ngon lành, ăn vào rồi thì ấm lòng, một ngày làm việc cũng trở nên hiệu quả hơn. Các bạn hãy thử một lần xem nhé

おこわ xôi

舗道ほどろ Vĩa hè;

油分 ゆぶん lượng dầu

色彩 しきさい màu sắc

馴染む なじむ trở nên thân thuộc, quen thuộc

油っこい béo ngậy



**人間関係に無頓着を決めこむ。**

## **HÃY COI NHỮNG MỐI QUAN HỆ CON NGƯỜI LÀ ĐIỀU VÔ THƯỜNG VÔ PHẠT.**

Người dịch: Linh Khanh Dang (<https://www.facebook.com/dgkhanhlinhh/>)

Link bài báo: Trích một bài viết trong cuốn sách 「いい人生は、最期の5年で決まる」

苦しみや悲しみにも価値があります。苦しみや悲しみによって、忍耐が生まれるからです。また、忍耐によって品性が生まれ、品性によって希望が生まれます。苦しみや悲しみを起点に、どんどん人間力が高まっていくのです。苦しみや悲しみに耐えている間は、もちろん辛いに決まっています。何年続かわかりませんので、次の品性に到達するのはいつなのか、先が見えません。しかし、不思議なことに、その人間が耐えられないような苦しみは、最初から与えられないのではないのでしょうか。その人間が耐えられる範囲で与えられると思います。

Đau khổ và buồn phiền cũng có giá trị. Bởi vì sự đau khổ và buồn bã có thể tạo ra sự kiên

nhẫn. Bên cạnh đó, sự kiên nhẫn tạo ra tính cách và tính cách tạo ra hy vọng. Bắt đầu từ thời điểm con người cảm thấy đau khổ và buồn bã, sức mạnh của con người sẽ từ từ tăng lên. Tất nhiên, thật không dễ dàng để chịu đựng đau khổ và buồn bã. Chúng ta không biết trước rằng nỗi khổ đau này sẽ kéo dài bao nhiêu năm, cũng không biết khi nào đức tính mới sẽ hình thành.

Tuy nhiên, kỳ lạ thay, nỗi thống khổ mà con người dường như không thể chịu đựng được lại không được đưa ra ngay từ đầu. Tôi nghĩ nó sẽ được đưa ra trong phạm vi mà người đó có thể chịu đựng được.

したがって、忍耐の大小も人によって変わります。この人間は強いとなれば大きな忍耐、この人間は弱いとなれば小さな忍耐。それぞれを耐えることによって、その人間の品性は培われていきます。私にも恐れや不安はたくさんありますが、無頓着を決めこんでいます。毎日いろいろな問題は起きますが、それに一喜一憂せずに、優先順位を下げてしまう。もちろん、自分で変えられることは一生懸命やりますが、世の中は変えられないことの方が多いものです。特に人間関係は難しいですから、変えられないならば放っておくだけです。それでもし消滅してしまう関係ならば、こだわっても仕方ありません。去っていく人は去っていきますし、くる人はくる。そう決めて、自分の基軸がぶれないように生きればいいだけです。

Do đó, sự kiên nhẫn khác nhau ở mỗi người. Nếu người này mạnh mẽ, thì có tính kiên nhẫn lớn, còn nếu người này yếu ớt, thì sẽ ít kiên nhẫn. Bằng cách chịu đựng những điều khác nhau, những Đức tính của con người cũng sẽ được nuôi dưỡng. Tôi có rất nhiều sợ hãi và lo lắng, nhưng tôi đã quyết định rằng mình sẽ lãnh đạm với những điều đó. Có nhiều vấn đề khác nhau xảy ra mỗi ngày, nhưng thay vì để tâm trạng buồn vui thất thường về chúng, tôi sẽ giảm mức độ ưu tiên. Tất nhiên, tôi sẽ cố gắng hết sức để tự mình thay đổi, nhưng trên đời có rất nhiều thứ không thể thay đổi.

Mối quan hệ giữa người với người đặc biệt khó khăn, vì vậy nếu không thể thay đổi được thì hãy cứ mặc kệ đi. Nếu mối quan hệ vẫn biến mất thì chẳng còn nghĩa lý gì để gắn bó. Có người ra đi thì cũng sẽ có người lại đến với ta. Tất cả những gì bạn phải làm là hãy chấp nhận rằng chuyện gì đến cũng sẽ đến và miễn là bạn sống sao cho nguyên tắc cơ bản của bạn không bị lung lay.

私たちは、いつもどこかで自分を気にしており、それが他者との比較になったり、物事へのこだわりを生んだりします。そこで、なるべく無頓着になる。あるいは、無頓着なことに大胆になる。これが私の最大のテーマです。自分に無頓着になれば、つけいる隙を他者に与えます。そこに他者が入ってきたら、きちんと懐の深さを示して、感動を与える。そういう領域を目指していますが、そう簡単ではありません。きっと一生かかるでしょう。無頓着になるとは、ありのままともいえるでしょう。その境地に至る

には、とにかく毎日の訓練しかありません。嵐であろうと、凧であろうと、同じ境地ですごすこと。そうやって胆力を養っていくのです。いくつになっても、これで満足という状態は決してありません。毎日が修行であると思えば、謙虚さの獲得にもつながります。

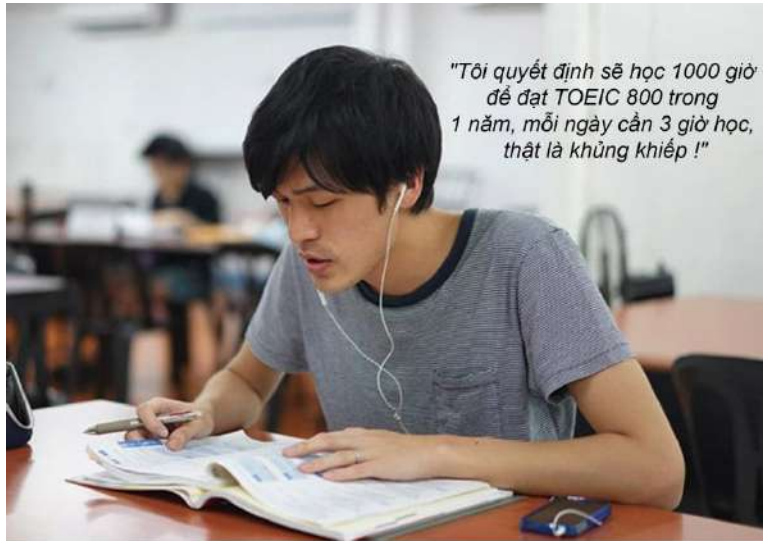
Chúng ta luôn không ngừng lo lắng về bản thân, và điều này khiến chúng ta so sánh bản thân với những người khác và tạo ra những vướng mắc. Do đó, hãy trở nên lãnh đạm nhất khi có thể. Hoặc, trở nên liêu lĩnh với những điều vô thường vô phạt. Nếu bạn lãnh đạm với bản thân, bạn đã cho người khác cơ hội để lợi dụng. Khi những người khác muốn tiến sâu hơn, hãy thể hiện sự hiểu biết khoáng đạt và khiến họ bất ngờ. Chúng ta đang hướng bản thân như vậy, nhưng điều đó không phải dễ dàng gì. Tôi chắc rằng chúng ta sẽ cần cả một cuộc đời để làm được như vậy. Để trở nên lãnh đạm với điều, có nghĩa là chúng ta có thể thành thật như bản chất vốn có, phải không nhỉ? Để trở nên như vậy thì chỉ có cách rèn luyện hằng ngày.

Cho dù đó là bão tố hay bình lặng, hãy luôn giữ thái độ lãnh đạm, bình thản. Đó là cách chúng ta phát triển lòng dũng cảm của mình. Dù bạn có bao nhiêu tuổi thì bạn cũng sẽ không thực sự cảm thấy hài lòng. Nếu chúng nghĩ rằng mỗi ngày là một thực hành, chúng ta cũng sẽ rèn luyện được thêm cả đức tính khiêm tốn.

Từ vựng:

1. 無頓着(むとんちゃく): lãnh đạm, vô thường vô phạt
2. 一喜一憂(いっきいちゆう): lúc vui lúc buồn
3. 消滅する: biến mất
4. 基軸がぶれないように: không để những nguyên tắc cơ bản bị lung lay
5. 胆力を養う: nuôi dưỡng lòng dũng cảm
6. 謙虚(けんきよ): khiêm nhường





"Tôi quyết định sẽ học 1000 giờ để đạt TOEIC 800 trong 1 năm, mỗi ngày cần 3 giờ học, thật là khủng khiếp!"

## KỸ SƯ IT NGƯỜI NHẬT NÂNG ĐIỂM TOEIC TỪ 300 LÊN 835 TRONG 11 THÁNG

# 11 ヶ月間で TOEIC スコアを 300 点から 835 点に上げた 英語学習法

## PHƯƠNG PHÁP HỌC TIẾNG ANH NÂNG ĐIỂM TOEIC TỪ 300 LÊN 835 TRONG 11 THÁNG 🏃

### 👉 動機

以前から以下の動機がありました。平凡な動機ですね 1。

英語のドキュメントや技術書やブログを読めるようになりたい。

英語の Podcast や、カンファレンスの英語のセッションが聞けるようになったら嬉しい。

映画を字幕に頼らず楽しめるようになったら嬉しい。

### 👉 Động lực:

Đây là những động lực của tôi từ trước tới nay. Cũng khá là bình thường nhỉ

Tôi muốn đọc được các tài liệu, sách kỹ thuật, blog bằng tiếng Anh

Nếu mà bản thân có thể nghe được Podcast hoặc các cuộc họp bằng tiếng Anh thì thật vui biết bao

Không cần nhìn phụ đề mà vẫn có thể xem phim thoải mái, như thế thật tuyệt

### 👉 目標

さて、目標が必要です。とりあえず TOEIC800 点超えを目標にしました。800 点超えはカッコよさそうだからです。

色々調べると 2、3 年かけて 800 点取るのがいいみたいな記事をちらほらみかけましたが、私の根気が 2、3 年持つか非常に疑わしかったので 1 年間という期間に設定しました。

次に勉強時間はどのくらい必要でしょうか。この記事の人は 1000 時間と書いていたので、1000 時間やることにします。1 日 3 時間くらいやればよさそうです。

まとめると、1 年間で 800 点取る。毎日 3 時間勉強する。過酷ですね。

### 👉 Mục tiêu:

Vâng, chúng ta cần mục tiêu. Đầu tiên tôi đặt mục tiêu là vượt 800 điểm TOEIC. Bởi vì qua 800 điểm là ngầu lắm.

Sau khi tìm hiểu và đọc qua các bài viết thì nói chung cần phải tốn 2,3 năm để đạt được 800 điểm TOEIC, tôi thì rất nghi ngờ khả năng kiên nhẫn của mình liệu có được 2,3 năm không, vậy nên đã đặt mục tiêu là 1 năm.

Vậy tiếp theo cần bao nhiêu thời gian học ? Người viết bài đó nói là cần 1000 giờ học, vậy tôi quyết định cũng sẽ học 1000 giờ. Khoảng 3 giờ mỗi ngày. Tổng kết lại, để đạt TOEIC 800 trong 1 năm, mỗi ngày cần 3 giờ học, thật là khủng khiếp !

### 👉 英語勉強を始める前の私の英語力

おそらく 300 点以下だったと思います。TOEIC の問題が数問しか分からないレベル。あとはマークシートを適当に塗る。するとおそらく 200 点から 300 点の間になると思われそうです。

要は全然英語ができなかった。三単現の s? 関係代名詞? 分詞? なんだっけそれ...状態。大過去ってなんか名前がカッコいいよね、何なのかは知らないけど、みたいな。

### 👉 Năng lực tiếng Anh của tôi trước khi học tiếng Anh

Tôi nghĩ là khoảng dưới 300 điểm. Ở cái mức mà chỉ hiểu được một vài câu hỏi trong đề thi TOEIC. Còn lại thì đánh bừa trong tờ bài làm. Do đó tôi nghĩ là mình được khoảng 200-300 điểm.

Nói tóm lại là chẳng biết một tí tiếng Anh nào. Tình trạng kiểu : Cái gì mà 3 đại từ nhân xưng ? Đại từ quan hệ ? Phân từ...Cái gì mà gọi là "Thế quá khứ tiếp diễn" ấy, nghe ngẫu đấy mà nó là gì tôi cũng chả hiểu.

🍌 受験月 スコア (Ngày thi và điểm thi)

2017/03 435 点 (L220 R215)

2017/05 600 点 (L270 R330)

2017/07 695 点 (L360 R335)

2017/09 675 点 (L345 R330)

2017/10 725 点 (L340 R385)

2017/11 835 点 (L445 R390)

🍌 学習戦略

\*\* 英語上達完全マップ \*\* (<http://mutuno.o.oo7.jp/>)

実は英語上達完全マップどおりには勉強しませんでした。英語上達完全マップではボキャビルの勉強は後のほうでいいと書かれていましたが、TOEIC のスコアを順調にあげるためにはボキャビルは最初の方にやったほうがいい気がして、4 ヶ月後くらいには TOEIC の教材を中心に勉強しました(英語上達完全マップ的には TOEIC 用の勉強するのは邪道なのですが、まあ私は TOEIC さんに身を委ねることに決めたので...)

ただ、英語上達完全マップで掲げられている、瞬間英作文、音読、精読、文法、多読、ボキャビル、リスニングといった体系別トレーニング方法はとても理にかなっていると思いますし、この体系別トレーニングを軸にして勉強しました。

🍌 Chiến lược học tập

Bản đồ toàn diện để cải thiện tiếng Anh

Thực ra tôi không học theo cái "bản đồ toàn diện để cải thiện tiếng Anh" này. Ở bản đồ này có ghi là bạn có thể để việc học từ vựng về sau cũng được, nhưng tôi có cảm giác là để

tăng điểm TOEIC thì đầu tiên phải học từ vựng, tôi đã dành khoảng 4 tháng để tập trung học tài liệu TOEIC (để cải thiện tiếng Anh của mình, học TOEIC là một ý tưởng tồi, nhưng vì tôi quyết định giao phó bản thân cho TOEIC, nên là cứ học thôi)

Tuy nhiên, tôi nghĩ các phương pháp luyện tập có hệ thống như viết bài luận tiếng Anh, đọc to thành tiếng, đọc hiểu sâu, ngữ pháp, đọc đa dạng tài liệu, từ vựng và nghe, được liệt kê trong "Bản đồ toàn diện để cải thiện tiếng Anh" rất hợp lý, vậy nên tôi cũng học bám theo trực này

## TOEIC

自分の実力がどのくらいか測るのに TOEIC はとてもよいです。

また以下の利点があります。

1. スコア帯ごとに良質な教材が豊富に出版されている。
2. 問題が良く出来ていて理不尽な問題や重箱の隅をつつくような問題がほとんどない。
3. 問題文自体は高校レベルで難しすぎず、日常で実用的なレベルになっている。(そのかわりリスニングスピード、リーディングスピードが求められる)
4. 小手先のテクニックでは得点が取れないため、単純に英語力が求められる。
5. 詳しくはこちらを読むとよいです。( [http://mutuno.o.oo7.jp/02\\_toEIC/02\\_toEIC.html](http://mutuno.o.oo7.jp/02_toEIC/02_toEIC.html) )

👉 TOEIC có thể giúp đo lường thực lực tiếng Anh của bạn rất tốt

Ngoài ra thì có những ưu điểm sau:

Tương ứng với mỗi phổ điểm, đều có nhiều tài liệu học chất lượng cao

Các câu hỏi được làm rất tốt, gần như không có những câu hỏi kiểu đánh đố, hay là "hiểu thế nào cũng được"

Bản thân các câu hỏi không có độ khó như những câu hỏi ở trường trung học mà là ở trình độ thực tiễn dùng hàng ngày (thay vào đó, tốc độ nghe và tốc độ đọc thì lại cần thiết)

Bạn không thể đạt được điểm cao chỉ nhờ mấy cái kĩ năng nửa vời hay mảnh khoé, đơn giản là cần phải có năng lực tiếng Anh.

Chi tiết hơn thì đọc ở đây nhé ([http://mutuno.o.oo7.jp/02\\_toEIC/02\\_toEIC.html](http://mutuno.o.oo7.jp/02_toEIC/02_toEIC.html))

1. まず最初に発音、基礎文法、瞬間英作文をやりました。特に文法は全ての基礎になるので重要です。
2. 次に精読を終わらせます。
3. ここまでで基礎が出来ます。

4. 基礎ができれば、ボキャビル、文法、リスニング(&音読)、リーディング(多読)をやっていきます。
5. リスニングのトレーニングは音読もセットで行いました。
6. あと、教材は最低2週しました。色々な本に手を出すよりその本をしっかりこなして身につける方が英語力が身につきます。

👉 最初は練習発音、文法基礎、書く練習(英語作文)。特に、文法基礎は基礎中の基礎だからとても重要。

つぎは読む練習。

基礎ができた後、単語、文法、リスニング、聴く練習、読む練習。

聴く練習は聴く練習、読む練習は読む練習、書く練習は書く練習。

毎日1時間ずつ、毎日少しずつ。毎日少しずつ、毎日少しずつ。毎日少しずつ、毎日少しずつ。

👉 学習を毎日続けるために何をしましたか

1 なるべく早く業務を切り上げる。

- 仕事が忙しいとプライベートの時間で長時間勉強するのは困難になります。自分は遅くても21時半には帰るようにし、最近では19時(定時)~20時の間に帰るようにしました。今年はたまたまそれほど忙しくなかったのが良かったです。

👉 Những việc tôi đã làm để duy trì việc học tiếng Anh hàng ngày

Nhanh chóng hoàn thành các công việc khác

Khi mà công việc bận rộn thì cũng khó mà dành nhiều thời gian trong quỹ thời gian cá nhân để học tiếng Anh được. Tôi dù có muộn tới mấy thì cũng cố là về trước 21:30, gần đây thì thường về khoảng 19-20:00. May mắn là năm nay tôi không bận rộn tới mức đấy.

2 少しずつ勉強時間を伸ばす。

- いきなり3時間勉強するのは挫折する可能性があったのでまずは1時間勉強するようにして、次に2時間、3時間と少しずつ伸ばしました。

3 強制的に勉強しないとイケない環境に身をおく。

- 最初は家で長時間勉強するのはとてもつらいので、会社が終わったらマクドナルドやカフェやファミレスにこもるようにしました。

- ノイズキャンセリングイヤホンがあると集中できます。
- とはいっても発音練習や音読練習は家でしか出来ないのので少しずつ家で勉強する時間を増やしていきます。
- 家で勉強できる体になったら後は、最終的に、カフェ/マクドナルド/ファミレスで 1 時間半勉強して家で 1 時間半勉強するスタイルに落ち着きました。
- 土日はファミレスに 1 時間半から 3 時間くらいこもる(混んでいる時間だと迷惑になるので空いている時間に...).

#### 4 昼休みや帰宅時間、電車に乗っている時間のような隙間時間に勉強する。

- 自分は単語の暗記に時間を使いました。キクタンや Weblio の単語帳を使いましたが、スマホで出来るので便利です。

#### 5 毎日どのくらい勉強したか記録する。

- StudyPlus がおすすめ。(<https://www.studyplus.jp/>)

#### 👉 Dần dần tăng thời gian học

Nếu đột ngột đặt thời gian học là 3 giờ đồng hồ, có khả năng là bạn sẽ thấy nản lòng, vậy nên đầu tiên hãy cố gắng học trong 1 giờ, rồi 2 giờ rồi dần dần kéo dài tới 3 giờ.

Đặt mình vào một môi trường mà bắt buộc bản thân phải học

Ban đầu, tôi học ở nhà, việc học trong một thời gian dài khá là khó khăn, vậy nên sau khi hết việc ở công ty, tôi thường đến quán MC Donald hoặc quán cafe gia đình và thu mình ngồi học ở đó.

Sử dụng tai nghe khử tiếng ồn giúp bạn tập trung.

Tuy nhiên việc học phát âm hay đọc thành tiếng thì chỉ có thể làm ở nhà vậy nên tôi cũng tăng thời gian học ở nhà lên dần dần.

Sau khi đã quen với việc học ở nhà thì cuối cùng tôi dần ổn định kiểu học là dành 1.5h học tại quán cafe, Mc Donald, quán ăn gia đình và dành 1.5h còn lại để học ở nhà

Thứ 7, chủ nhật tôi thường dành khoảng 1.5h đến 3h trong quán ăn (vào thời gian bận của cửa hàng thì ngồi lâu có thể gây phiền phức nên là tôi chọn thời gian lúc ít khách).

Học vào thời gian nghỉ trưa, học khi trên đường về nhà, những khoảng thời gian rảnh xen kẽ như khi đi tàu điện

Tôi cũng dành thời gian để ghi nhớ từ vựng. Tôi cũng dùng các quyển sổ từ vựng của Kikutan hoặc là Weblio nhưng mà điện thoại thông minh cũng có thể làm được nên là khá tiện.

Ghi lại số lượng từ vựng đã học được mỗi ngày.

Khuyến khích các bạn dùng StudyPlus (<https://www.studyplus.jp/>)

#### **6** 学習のための費用は惜しまない。

- 教材はそこそこ高いし、毎日カフェで勉強するのもコーヒー代がかさむ。しかしそこは割り切って費用は惜しまないようにしました。

#### **7** 自分にご褒美をあげる。

- 模試や本番試験のあとは少し豪華な食事にするなど。

#### **8** 飲み会の日や勉強する気分ではないときは無理に勉強しない。

- 毎日必ずやろうとすると心が折れる気がしたので、程よく妥協する。

👉 Không tiếc chi phí dành cho việc học

Tài liệu học khá là đắt, mỗi ngày đi tới quán cafe để học thì tiền cafe cũng tăng lên. Nhưng tôi đã quyết định rõ ràng là sẽ không tiếc những chi phí đó.

Tự trao thưởng cho bản thân

Sau mỗi kì thi thử hoặc là thi thật, tôi thường cho phép bản thân ăn sang một chút.

Vào những ngày có buổi hẹn ăn uống hoặc là lúc không có tâm trạng học hành thì cũng không tự ép mình phải học.

Tôi cảm thấy nếu mỗi ngày đều bắt ép mình phải học thì có khi cũng thấy chán nản nên là đôi khi cũng tự tha hiệp với bản thân

#### **9** 他の人と比べない。

- 英語ができるようになった人がどうやって英語を身につけたかの Web 記事を読むと「英語の Podcast を聞いていたらできるようになった」とか「映画を毎週観ていたらできるようになった」とか「留学したら 3ヶ月くらいでできるようになった」とか、あまり参考にならない記事に出会うことがあります。このとき、ああ...この人達は凄いな。自分は英語の才能がないんだなと思わないほうがいいで

す。こういう人たちは語学センスがあったか、元から英語の基礎ができていたかのどちらかだと思います。

- また〇ヶ月で TOEIC〇点取った！という記事もあんまり気にしないほうがいいです(この記事含む)。人それぞれ身につくスピードは異なってくるので比べてもしょうがないです。

👉 Không so sánh bản thân với người khác

Khi tôi đọc những bài viết trên mạng về cách một người trở nên giỏi tiếng Anh thì có gặp những bài như "Nghe podcast và trở nên giỏi tiếng Anh", "Xem phim hàng ngày và trở nên giỏi tiếng Anh", "Sau 3 tháng du học thì tôi đã giỏi tiếng Anh", tôi cũng gặp những bài báo mà chẳng đem lại tính tham khảo nào. Lúc đó (đọc những bài báo) tôi đã nghĩ: "các bạn này sao giỏi thế". Bạn không nên nghĩ rằng mình không có khả năng tiếng Anh. Tôi cho rằng những người đó có cái "cảm nhận về ngôn ngữ" tốt hoặc là sẵn gốc đã có nền tảng tiếng Anh tốt rồi. "Đạt xxx điểm TOEIC sau yyy tháng !" Bạn không nên để ý tới những bài báo như vậy (thậm chí là cả bài này luôn). Tùy vào mỗi người mà có tốc độ học tập khác nhau, vậy nên không thể đem ra so sánh được.

👉 800点超えてどうなったか

英語のドキュメントがまあまあ読めるようになってきた。ただスラスラは読めないのもまだまだ精進が必要。あと読解できない部分もまだまだあったりする。

カンファレンスの英語のセッションの内容がなんとなく分かるようになる。第 2 言語で英語を話す人は聞き取りやすいです。でもネイティブの人だと相変わらず厳しい。

ということで、まだまだです。ぶっちゃけやっとスタートラインに立った感じです。俺たちの戦いはこれからだ。

(TOEIC900点超えでもこのような感じなので、語学学習の道のりは長い)

今後も英語の学習は続けていって早く英語のドキュメントをスラスラ読めるようになりたいと思います。

👉 Qua 800 điểm TOEIC rồi thì như thế nào ?

Tôi đã có thể đọc được khá khá các tài liệu tiếng Anh. Nhưng mà vẫn chưa thể đọc lưu loát được nên là cũng vẫn cần phải cố gắng thêm nữa. Ngoài ra vẫn có những phần mà tôi không hiểu được.

Tôi cũng phần nào hiểu được nội dung của các buổi họp bằng tiếng Anh. Tôi cũng nghe hiểu được tiếng Anh của những người sử dụng nó như ngôn ngữ thứ 2. Nhưng nếu đối phương đến từ một nước sử dụng tiếng Anh, thì vẫn hơi khó. Vậy nên, Tiếng Anh của tôi



vẫn cần phải rèn luyện thêm. Nói thật là tôi có cảm giác như là cuối cùng mình đã bước được lên tới vạch xuất phát. Cuộc chiến của chúng ta bây giờ mới bắt đầu.

(Ngay cả khi đạt 990 TOEIC thì vẫn có cảm giác như trên. Con đường học vẫn thật là dài)

Tôi nghĩ là mình sẽ tiếp tục việc học tiếng Anh, hy vọng sớm có thể đọc các tài liệu tiếng Anh một cách thành thục

### 🍌 **まとめ(というか感想)**

- 結構 TOEIC に特化した勉強をしたのでこれよかったのかは疑問は残る。しかし英語力がついたのは確か。TOEIC に感謝。
- 英語を身につけるためには勉強時間がどうしても必要。
- 適切な方法を用いて適切な量を勉強すれば、英語は身につくことが分かった。
- 今の時代は英語学習に理想的。Web で辞書が引けるし発音も聴けるしスマホで隙間時間に勉強できるし。いい時代になったものだ。
- 適切な勉強方法は人によって違うので、適切な勉強方法はその人自身で見つける必要があります。なのでこの記事に書かれた方法も参考程度にしてください。
- この記事読むと多分 1 年間で 1000 時間勉強した点に意識が行きがちだと思いますが、私が伝えたいのは体系別トレーニングの有効性についてです。1000 時間という点で英語勉強を諦める人がでないことだけをただ願っています。

### 👉 **Tổng hợp lại (Hay gọi là cảm tưởng cũng được )**

Bởi vì tôi chỉ chuyên tâm học TOEIC nên cũng hơi nghi ngờ là như vậy có tốt không. Tuy nhiên có một điều chắc chắn là trình độ tiếng Anh của tôi đã được cải thiện. Xin cảm ơn TOEIC

Để có thể học tiếng Anh, dù thế nào cũng cần thời gian học tập.

Tôi hiểu ra rằng, chỉ cần mình có phương pháp học tập phù hợp, dành một lượng thời gian phù hợp thì sẽ học được tiếng Anh.

Thời đại bây giờ là quá lý tưởng cho việc học tiếng Anh. Chúng ta có thể tra từ điển trên Web, nghe phát âm từ điện thoại, có thể tận dụng thời gian trống để học bất cứ lúc nào. Đúng là một thời đại tốt.

Mỗi cá nhân có một phương pháp học phù hợp với bản thân, và cần phải tìm ra phương pháp ấy cho mình. Vậy nên hãy chỉ coi những phương pháp được viết trong bài này như là để tham khảo thôi nhé.

Khi đọc bài viết này, tôi nghĩ bạn sẽ có xu hướng mang ý thức là phải học 1000 giờ trong 1 năm, nhưng điều tôi muốn truyền tải là tính hiệu quả của phương pháp luyện tập có hệ

thống.Tôi chỉ hy vọng rằng sẽ không có ai từ bỏ việc học tiếng Anh vì yếu tố "1000 giờ học" này cả.

### 👉 想定される質問

Những câu có lẽ sẽ được hỏi:

#### モチベーション維持の秘訣は？

正直特別なことはしませんでした。(寝る前に SF 小説を読むのを日々の楽しみにしていたくらいです。日々の終わりに楽しめるものを用意しておくのはとてもいいですね)

よく聞くのは英語の歌や小説や漫画や映画を嗜むようにすると英語勉強へのモチベーションが維持されるようです。

#### 👉 Bí quyết để duy trì động lực là gì ?

Nói thực thì tôi cũng không làm gì đặc biệt (Hàng ngày trước khi đi ngủ thì tôi cũng duy trì thói quen đọc tiểu thuyết giả tưởng. Thật tuyệt khi có một cái gì đó để thưởng thức vào cuối mỗi ngày)

Tôi thường nghe các bài hát, tiểu thuyết, truyện tranh và phim tiếng Anh để giữ động lực học tiếng Anh.

#### とはいっても勉強、つらくない？

以下の点がつらかったです。

能力が伸びているのか分かりづらい。

自分は本当に毎日挫折してました。

適切な教材を使っているのか不安になる。

もし適切な教材を使っていなくて時間を無駄にしていたらどうしよう。

孤独

基本的に自分との戦いになりますね。なんか英語学習者同士が集まれるコミュニティとかあれば多少マシになるのかもしれませんが(でも馴れ合いになりそうですが)。

#### 👉 Học thì chẳng phải chán lắm sao ?

Những điều sau thì chán thật

Khó mà biết năng lực mình đã tiến triển đến đâu

Tôi đã thực sự thất vọng mỗi ngày

Chẳng biết là mình đang dùng tài liệu học thích hợp chưa, nên thấy bất an

Nhờ đâu mà dùng tài liệu học chưa đúng, phí thời gian thì làm sao ?

Cô độc một mình

Về cơ bản thì đây là một cuộc chiến với chính bản thân mình. Biết đâu nếu mà có một cộng đồng tập hợp những người học tiếng Anh thì chắc tôi cũng sẽ chăm chỉ hơn

たくさん勉強して、中途半端な結果に終わったらどうしよう。

たくさん勉強してもたいした成果も得られず 1年間が終わるのではないかと、常に不安でした。でもこればかりはどうしようもない。腹をくくってやるしかない。べしゃり暮らしに「たったひとつだけ絶対に売れる方法があります。それは売れるまで絶対あきらめない事です。しがみつく事なのです」というシーンがあって、まあそういうことです。成果がでなければ成果がでるまでやればいいんです。1年やって800点取れなければ来年も引き続き頑張ろうと決めてからは少し楽になりました。

👉 Học thì nhiều mà chỉ đạt được được kết quả nửa vời thì làm sao ?

Tôi thường lo lắng rằng mình học rất nhiều nhưng cuối cùng kết quả đạt được sau 1 năm lại chẳng đáng là bao. Nhưng cứ suy nghĩ mãi như vậy cũng không ổn. Chỉ còn cách tự chuẩn bị cho những điều tệ nhất mà thôi. Trong phim *べしゃり暮らし* có một đoạn thoại là:

"Chỉ có một cách duy nhất để luôn bán được hàng. Đó là Không được phép bỏ cuộc, cho tới khi bán được. Phải đeo bám và bám chặt lấy", chính là vậy đó. Chưa thấy kết quả gì ? Vậy thì cứ làm cho tới khi ra được kết quả. Nếu không đạt được 800 TOEIC trong 1 năm ? Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn một chút khi bạn tiếp tục cố gắng trong năm tiếp theo.

👉 Đây chỉ là 60% của bài viết, trong link tác giả có ghi chi tiết hơn về cách học của từng kỹ năng, nhưng dài quá nên mình không dịch hết, mọi người có thể vào trong bài gốc xem nhé.

👉 Từ vựng trong bài:

音読 Đọc thành tiếng おんどく

精読 Đọc hiểu sâu せいどく

理不尽 vô lý, khó hiểu (câu hỏi) りふじん

小手先のテクニック mảnh khoé, mẹo こてさきのテクニック

英語のドキュメント tài liệu bằng tiếng Anh えいごのドキュメント

技術書 sách kỹ thuật ぎじゅつしょ

カッコよさ độ "ngầu" カッコよさ

邪道 tà ma, dị giáo じゃどう

スコア帯 phổ điểm, nhóm điểm, thang điểm スコアおび

プライベートの時間 thời gian cá nhân プライベートのじかん

コーヒー代 tiền cafe コーヒーだい

模試や本番試験 Thi thử và thi thật もしやほんばんしけん

ネイティブ Người bản xứ ネイティブ

ぶっちゃけ Thật lòng thì... ぶっちゃけ



## 「日本と中国 お互いどう見ている？」

# NHẬT BẢN VÀ TRUNG QUỐC: HỌ NGHĨ GÌ VỀ NHAU?

Người dịch: Châm Đỗ (<https://www.facebook.com/poppebeauty/>)

Link bài báo: <https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/307196.html?fbclid=IwAR110mH-k5BPYBOu32L8gb3oO10yHfqoWPdx0owZ0MLOb5F0C2QdfuY6Z3Q>

日中関係の改善にともなって中国人の日本に対する意識が変わってきていることが日中の共同調査でわかりました。神子田解説委員です。

Một cuộc khảo sát được cộng tác bởi hai nước đã cho thấy sự cải thiện trong mối quan hệ Nhật - Trung, cũng như sự thay đổi trong nhận thức của người Trung Quốc về Nhật Bản. Tôi là bình luận viên Mikoda.

Q 神子田さん、この調査、どういうものなんですか？

A これは日本の民間団体「言論NPO」と、中国の外国向けの出版発行機関である「中国国際出版集団」が、毎年行っているものです。

今回は日本全国の1000人 中国の10の主要都市の1548人に聞いているんですが、日本ではアンケート用紙を渡してあとで回収する方法で、中国では面談方式で行われました。

Hỏi: Anh Mikoda, anh hãy giới thiệu về cuộc khảo sát này được không?

Đáp: Đây là cuộc khảo sát được thực hiện hàng năm bởi tổ chức tư nhân Genron NPO kết hợp với Tập đoàn xuất bản quốc tế Trung Quốc - một cơ quan của Trung Quốc chuyên xuất bản và phát hành ấn phẩm hướng tới nước ngoài.

Năm nay, tại Nhật có 1000 người từ khắp cả nước tham gia. Họ được phát phiếu điều tra sau đó được thu lại. Tại Trung Quốc, 1548 người tham gia đến từ các thành phố lớn, hình thức phỏng vấn trực tiếp.

その結果なんですが、まず中国人に、日本への印象を聞いたところ、「良い、またはどちらからといえ  
ば良い印象をもっている」人の割合は、去年の31.5%から42.2%に増えました。一方日本に対し「良くない、またはどちらかといえば良くない印象をもっている」人の割合は、去年の66.8%から56.1%に大幅に下がりました。

Kết quả là, khi được hỏi về ấn tượng đối với Nhật Bản, 42.2 % người Trung Quốc trả lời họ có "ấn tượng tốt" (tăng hơn so với con số31.5% của năm ngoái). Mặt khác, tỷ lệ người trả lời "có ấn tượng không tốt" giảm đáng kể từ 66,8% năm ngoái xuống còn 56,1%.

Q どちらも10ポイント以上と大きな改善ですね。

A 背景には、中国から日本へ観光などで訪れる人が年々増えていて、日本人とふれあうことで対日感情が良くなるということもあるんですが、今年ここまで急激に改善した背景には、日中の政治関係が、両首脳が往来するまでに改善したことがあります。今年5月には李克強首相が、中国の首脳としては7年ぶりに来日しましたし、さらに今月下旬にも、今度は安倍総理大臣が中国を訪れ習近平国家主席と会談する予定です。

Hỏi: 10% là một sự thay đổi lớn anh nhỉ.

Đáp: Trong bối cảnh lượng khách du lịch Trung Quốc đến Nhật Bản đang tăng lên hàng năm, thông qua tiếp xúc, người Trung Quốc đã gia tăng cảm tình đối với Nhật Bản. Tuy nhiên, lí do dẫn đến sự cải thiện mạnh mẽ trong mối quan hệ chính trị là nhờ có các chuyến thăm của lãnh đạo hai nước. Vào tháng 5 năm nay (2018), với cương vị nguyên thủ quốc gia, thủ tướng Lý Khắc Cường đã ghé thăm Nhật Bản lần đầu tiên sau 7 năm. Ngoài ra, vào cuối tháng này (tháng 10/2018), thủ tướng Abe cũng có kế hoạch thăm Trung Quốc và hội đàm với chủ tịch Tập Cận Bình.

.....

そしてもうひとつ中国の人々の日本に対する意識が変わった背景には、国際情勢の変化があるんです。

Q なんですか？

A アメリカとの貿易摩擦です。

トランプ政権は、中国がアメリカの知的財産権を侵害しているなどとして、中国からの輸入品に高額関税をかける大規模な制裁を発動。中国側も対抗措置をとるという貿易戦争が始まっています。さらに、最近では、ペンス副大統領が「中国はアメリカを食べ物にしている」と中国を厳しく批判。これに対し、中国の王毅外相が「誤った言動はやめよ」と応じるなど、米中関係は、かつての米ソ対立になぞらえて「新冷戦」の始まりか、と指摘されるまでに悪化しています。

Một lý do khác đằng sau sự thay đổi trong nhận thức của người dân Trung Quốc về Nhật Bản là tình hình quốc tế đang thay đổi.

Hỏi: Đó là gì vậy?

Đáp: Xung đột thương mại Mỹ - Trung.

Chính quyền Trump đã ban hành các lệnh trừng phạt quy mô lớn áp dụng mức thuế cao đối với hàng hóa nhập khẩu từ Trung Quốc, nói rằng Trung Quốc đã xâm phạm quyền sở hữu trí tuệ của Mỹ. Trung Quốc cũng đã có những biện pháp trả đũa trong cuộc chiến tranh thương mại này. Ngoài ra, gần đây, Phó Tổng thống Mike Pence đã chỉ trích nặng nề Trung Quốc, nói rằng "Mỹ đang là miếng mồi của Trung Quốc". Bộ trưởng Ngoại giao Trung Quốc Vương Nghị đã đáp trả rằng "Hãy chấm dứt những hành vi sai trái". Mối quan hệ giữa Mỹ và Trung Quốc đang xấu đi, có thể sẽ dẫn đến một cuộc chiến tranh lạnh mới, tương tự như cuộc chiến tranh lạnh giữa Liên Xô và Mỹ trước đây.

そうしたなか、今回のアンケート調査で、中国との関係が最も重要な国はどこかを聞いたところ、アメリカとこたえた人の割合が、28.4%から23.3%に低下したのに対し、日本と答えた人の割合が12%から18.2%と増えているんです。

Sau đó, trong cuộc khảo sát này, khi tôi hỏi quốc gia nào có mối quan hệ quan trọng nhất với Trung Quốc, tỷ lệ người trả lời là Mỹ giảm từ 28,4% xuống còn 23,3%. Tỷ lệ người trả lời "Nhật Bản" đã tăng từ 12% lên 18,2%.

Q ずいぶん日本との関係が近づいているようですが、逆に日本人の中国に対する意識はどう変化しているのでしょうか？

A 中国に対し「良いまたはどちらかといえば良い印象をもっている」は11.5%から13.1%と増えてはいるんですが、あまり増えていません。「悪いまたはどちらかといえば悪い印象をもっている」も88.3%から86.3%に減ってはいるけれども、こちらあまり減っておらず、依然9割近くに上っているといえます。

Hỏi: Có vẻ như khoảng cách Nhật Bản - Trung Quốc đang thu hẹp. Vậy thái độ của người dân Nhật Bản đối với Trung Quốc thì đang thay đổi như thế nào?

Đáp: Tỷ lệ người trả lời rằng "có ấn tượng tốt" tăng không đáng kể, từ 11,5% lên 13,1%. Tỷ lệ người nói rằng "có ấn tượng xấu" đã giảm từ 88,3% xuống còn 86,3%. Con số giảm rất ít, có thể nói là luôn ở mức gần 90%.

Q なぜなのでしょう？

A この調査では、良くない印象の理由についても毎年複数回答で聴いているのですが、「沖縄県の尖閣諸島周辺の日本領海や領空をたびたび侵犯しているから」が去年に続いて最も多く、次いで「中国は国際的なルールと異なる行動をするから」そして「歴史問題などで日本を批判するから」という理由が上がりました。このうち「中国は国際的なルールと異なる行動をするから」という答えが去年から今年にかけて8ポイントもあがっていました。

Hỏi: Tại sao vậy?

Đáp: Lý do phổ biến nhất mà năm nào chúng tôi cũng ghi nhận trong cuộc khảo sát này đó là " Vì Trung Quốc thường xuyên xâm chiếm vùng biển và không phận Nhật Bản quanh Quần đảo Senkaku ở tỉnh Okinawa." Lý do tiếp theo là "Vì Trung Quốc hành xử trái với quy tắc quốc tế", tiếp theo là "Vì Trung Quốc chỉ trích Nhật Bản liên quan đến các vấn đề lịch sử". Trong đó, lí do "Vì Trung Quốc hành xử trái với quy tắc quốc tế" đã tăng 8 điểm so với năm ngoái.

♥ Một số từ vựng trong bài ♥

解説委員 (かいせついいん) Bình luận viên

大幅に上がる (おおはば) Tăng mạnh

習近平国家主席 (しゅうきんぺい こっかしゅせき) Chủ tịch nước Tập Cận Bình

知的財産権を侵害する (ちてきざいさんけんをしんがいする) xâm hại quyền sở hữu trí tuệ

貿易摩擦 (ぼうえきまさつ) Xung đột thương mại

貿易戦争 (ぼうえきせんそう) Chiến tranh thương mại

米ソ対立 (べいそ たいりつ) = 冷戦 (れいせん) Chiến tranh lạnh (Mỹ - Liên Xô)

日本領海や領空 (にっぽんりょうかいやりょうくう) Vùng biển và không phận Nhật Bản





**TikTok に若者がハマる理由は？ 危険はない？**

## **VÌ SAO GIỚI TRẺ NGHIỆN TIKTOK? CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?**

Người dịch: Phuong Nguyen (<https://www.facebook.com/phuongmochin/>)

Link bài báo:

[https://allabout.co.jp/gm/gc/485880/?fbclid=IwAR0WQGQoIYAjAmbONVGUzu681TeXRDEOE XgWtHolHcoYzr5\\_K2dh3Hxxn37c](https://allabout.co.jp/gm/gc/485880/?fbclid=IwAR0WQGQoIYAjAmbONVGUzu681TeXRDEOE XgWtHolHcoYzr5_K2dh3Hxxn37c)

短尺動画 SNS 「TikTok」 とは

Mạng xã hội Tiktok là gì?

若い世代を中心に人気急上昇している「TikTok（ティックトック）」、皆さんはご存じでしょうか。名前だけは聞いたことがある、またはアプリをインストールしてみたけどよく分からなかった、といった人も多いかと思います。子どもが夢中になって見ているけれど、今ひとつ人気の理由が分からないという人もいます。

Mọi người có biết Tiktok - một ứng dụng bỗng nhiên được yêu thích bởi phần lớn giới trẻ hiện nay không? Tôi nghĩ có nhiều người nói là đã từng nghe qua tên, hoặc có tải về nhưng không biết cách dùng. Chắc hẳn cũng sẽ có người thấy bọn trẻ nghiện xem tiktok mà không biết lý do nào để nó được yêu thích đến thế.

今回は中高生のスマホ事情に詳しく、二人の娘を持つ母親でもある IT ジャーナリストの鈴木 朋子が TikTok の魅力や安全に楽しむ方法を解説します。

Tôi là Suzuki Tomoko, với tư cách là một phóng viên IT am hiểu về tình hình sử dụng smart phone của học sinh, và cũng là một người mẹ có hai cô con gái, sẽ giải thích về sức hút của Tiktok và cách chơi an toàn.

TikTok は最大 15 秒（一部のユーザーは 60 秒）の短尺動画を共有する SNS です。運営会社は中国の北京字节跳动科技（バイトダンス：Bytedance）で、中国国内向けは「抖音（ドウイン）」、日本を含む海外版は「TikTok」として世界 100 カ国以上で展開しています。

Tiktok là mạng xã hội chia sẻ những video ngắn, nhiều nhất là 15 giây (đối với một bộ phận người dùng là 60 giây). Công ty quản lý là Công ty (?) của Trung Quốc (ByteDance), hướng tới khách hàng nội địa Trung là Douyin, phát triển với tên gọi "Tiktok" trên hơn 100 quốc gia trên thế giới, bao gồm cả Nhật Bản.

日本では 2017 年にスタートし、楽曲に合わせて口パクしながら踊る「リップシンク」動画が多数投稿され、人気は急上昇しました。翌年には 10 代女子向け総合メディア「マイナビティーンズ」の「2018 年 10 代女子が選ぶトレンドランキング」に入賞、「女子高生がダンス動画を投稿する SNS」として知られるようになります。

Bắt đầu tại Nhật năm 2017, video "Lip Sync" vừa nhảy vừa hát nhép theo khúc nhạc được đăng tải với số lượng lớn, số người yêu thích đã tăng vọt lên bất ngờ. Năm tiếp đó, Tiktok đã được nhận thưởng "Bảng xếp hạng trend do nữ sinh lựa chọn năm 2018", của My naviteens (Kênh truyền thông tổng hợp dành cho nữ sinh), và được biết đến là "Mạng xã hội đăng tải những video nhảy của nữ sinh trung học".

しかし現在は、ダンスだけではなく。歌、お笑い、料理、ヘアメイク、DIY、ペットなど、ジャンルは多岐に渡っています。そして閲覧、投稿する世代も若い層だけではなく、30~40 代にも広がっています。家族で出演している投稿も珍しくなくなりました。

Thế nhưng, hiện nay không chỉ có dance. Tiktok đã phủ sóng khắp các thể loại như hát, kịch, nấu ăn, trang điểm, DIY, thú cưng... Và người xem, đăng video không chỉ là lớp trẻ, mà còn mở rộng tới tầng lớp 30-40 tuổi. Những video mà cả gia đình cùng diễn cũng không còn hiếm nữa.

TikTok が人気の理由

## Lý do TikTok được ưa thích

TikTok đã trở nên phổ biến vì lý do chính là 2 điều. Thứ nhất, công nghệ của nó rất cao. Điều này khiến nó trở nên dễ dàng sử dụng, nhưng nhờ có công nghệ nên ứng dụng đã được tạo ra để mọi người có thể sử dụng dễ dàng.

Có 2 lý do chính khiến TikTok được ưa thích. Một là, trình độ công nghệ cao. Nhìn qua thì thấy có vẻ là khó, nhưng nhờ có công nghệ nên ứng dụng đã được tạo ra để mọi người có thể sử dụng dễ dàng.

TikTok là ứng dụng khởi động và ngay lập tức hiển thị các video được đề xuất. Nếu bạn thấy video đó thú vị, hãy nhấp vào video đó để xem tiếp theo. Nếu không thích, chỉ cần vuốt lên phía trên màn hình điện thoại. Như vậy, các bài đăng TikTok đề xuất sẽ được phát lại. Nếu không thích, chỉ cần vuốt là sẽ hiện các video mới.

Chỉ cần mở ứng dụng TikTok, lập tức các video "đề xuất" sẽ tự động phát. Nếu cảm thấy hay và tiếp tục xem, thì video ngắn đó sẽ phát lặp đi lặp lại. Muốn xem video tiếp theo, chỉ cần vuốt lên phía trên màn hình điện thoại. Như vậy, các bài đăng TikTok đề xuất sẽ được phát lại. Nếu không thích, chỉ cần vuốt là sẽ hiện các video mới.

Thực ra trong khoảng thời gian này, AI sẽ nhận biết sở thích của bạn. Từ những thông tin như thời gian, trang cá nhân, lượt thích, từ khóa tìm kiếm..., TikTok sẽ đề xuất những video phù hợp với sở thích người dùng. Ngoài ra, đôi khi cũng hiện lên những video mà chưa ai xem hoặc chưa có lượt thích nào. Chính thao tác đơn giản và sự điều chỉnh tuyệt diệu này là lý do khiến người xem vô tình xem mãi không dừng.

Đôi khi cũng hiện lên những video mà chưa ai xem hoặc chưa có lượt thích nào. Chính thao tác đơn giản và sự điều chỉnh tuyệt diệu này là lý do khiến người xem vô tình xem mãi không dừng.

Đôi khi cũng hiện lên những video mà chưa ai xem hoặc chưa có lượt thích nào. Chính thao tác đơn giản và sự điều chỉnh tuyệt diệu này là lý do khiến người xem vô tình xem mãi không dừng.

Đôi khi cũng hiện lên những video mà chưa ai xem hoặc chưa có lượt thích nào. Chính thao tác đơn giản và sự điều chỉnh tuyệt diệu này là lý do khiến người xem vô tình xem mãi không dừng.

Đôi khi cũng hiện lên những video mà chưa ai xem hoặc chưa có lượt thích nào. Chính thao tác đơn giản và sự điều chỉnh tuyệt diệu này là lý do khiến người xem vô tình xem mãi không dừng.

là làm video bắt chước theo video của người khác. Chỉ cần bắt chước, không cần thêm ý tưởng gì cũng có thể đăng video, tất nhiên tự điều chỉnh theo ý mình rồi đăng cũng được hưởng ứng. Bằng sự lan truyền này, nhiều khúc nhạc hit sinh ra từ TikTok, tạo ảnh hưởng lớn đến ngành âm nhạc.

自然発生の流行だけではなく、TikTok も「[#ハッシュタグチャレンジ](#)」と呼ばれる企画を行います。ミュージシャンとのデュエットができる「[#ポップコーンデュエット](#)」、スポーツの秋にちなんで「[#スポーツあるある](#)」など、イベントに合わせて楽しい投稿が集まります。TikTok を開けば、常にお祭りのような楽しさが待っているのです。

Không chỉ có trào lưu phát sinh tự nhiên, mà TikTok cũng tiến hành những kế hoạch được gọi là "hashtag challenge". Có rất nhiều bài đăng vui nhộn hoà với các sự kiện như "Popcorn duet" có thể song ca cùng ca sĩ, hoặc "Tổng hợp thể thao" gắn liền với mùa thu. Chỉ cần mở ứng dụng TikTok ra, là có thể thưởng thức niềm vui như trong lễ hội vậy.

2020 年 7 月には、ライブストリーミング機能「TikTok LIVE」も始まりました。すでに有名なミュージシャンやお笑い芸人によるライブ放送が配信されています。今は特におうちで楽しみたい時期ですから、こちらも見逃せません。

Tháng 7/2020, tính năng "TikTok Live" cho phép Livestream cũng bắt đầu. Các lượt live của những danh hài hoặc nhạc sĩ vốn nổi tiếng lần lượt được đăng tải. Bây giờ là thời điểm mọi người đặc biệt muốn xem tại nhà, nên cũng không thể bỏ lỡ điều này.

TikTok は安全なの？ TikTok có an toàn không？

とても魅力がある TikTok ですが、保護者にとっては安全なプラットフォームなのか、心配になる面もあるでしょう。しかし、TikTok は子どもを守るための機能をたびたびアップデートしており、安全に使うためのワークショップを行うなど積極的な取り組みを行っています。

Mặc dù TikTok rất thú vị, nhưng đối với các bậc làm cha làm mẹ vẫn có chút lo lắng rằng hệ điều hành của nó có an toàn hay không. Tuy nhiên, TikTok cũng đang gấp rút tiến hành workshop để có thể dùng an toàn, và thường xuyên update các chức năng bảo vệ trẻ em.

とはいえ、プラットフォームに任せておくだけではなく、保護者も知っておくべきことがあります。まず、TikTok は 13 歳以上を対象としていること。13 歳未満の子どもがアカウントを作っていた場合、削除されます。

Dù vậy, cũng không nên trông chờ quá vào platform, có vài điều mà các phụ huynh nên nắm rõ. Thứ nhất, TikTok là ứng dụng dành cho đối tượng trên 13 tuổi. Những tài khoản được tạo bởi trẻ dưới 13 tuổi sẽ bị xoá.

một, trẻ em có thể sử dụng một cách an toàn. TikTok có tính năng "parental controls" để phụ huynh có thể quản lý việc chơi của con em mình. Nếu trẻ có nói muốn chơi TikTok, hãy cùng lập tài khoản và đồng thời quản lý tài khoản của con.

Hơn nữa, để trẻ sử dụng an toàn thì cần cài đặt. TikTok có trang bị chức năng "parental controls" để phụ huynh có thể quản lý việc chơi của con em mình. Nếu trẻ có nói muốn chơi TikTok, hãy cùng lập tài khoản và đồng thời quản lý tài khoản của con.

Thiết lập là dễ dàng. TikTok của ứng dụng khởi động và màn hình bên phải có "My Page". Nhấn vào [...] để hiển thị "Settings & Privacy" và chọn "Parental Control". Sử dụng giới hạn thời gian, giới hạn nội dung, bình luận và các tùy chọn khác của người dùng. Theo hướng dẫn trên màn hình để tiến hành. Chỉ cần cài đặt xong, vì vậy hãy cài đặt ngay sau khi tải ứng dụng về.

Cài đặt cũng không quá khó. Sau khi mở ứng dụng TikTok hãy nhấn vào "Trang của tôi" phía dưới bên phải màn hình. Tiếp tục nhấn vào [...] ở phía trên bên phải, chọn "Parental Control" trong mục hiển thị của "Cài đặt và quyền riêng tư", từ đó thiết lập hạn chế người dùng comment, hạn chế nội dung và thời gian sử dụng. Chỉ cần làm theo hiển thị trên màn hình là có thể cài đặt xong, bởi vậy hãy cài đặt ngay sau khi trẻ tải ứng dụng về.

Thêm nữa, khuyến nghị là để tài khoản của trẻ là tài khoản không công khai. Chỉ nên kết nối với người quen như bạn bè ở trường. Video từ caption và hình ảnh có thể chứa rất nhiều thông tin. Tôi mong muốn các bậc phụ huynh sẽ khuyên con em mình không nên để lộ thông tin cá nhân qua đồng phục hoặc phong cảnh được quay vào trong video.

Thêm nữa, khuyến nghị là để tài khoản của trẻ là tài khoản không công khai. Chỉ nên kết nối với người quen như bạn bè ở trường. Video từ caption và hình ảnh có thể chứa rất nhiều thông tin. Tôi mong muốn các bậc phụ huynh sẽ khuyên con em mình không nên để lộ thông tin cá nhân qua đồng phục hoặc phong cảnh được quay vào trong video.

人生や仕事の

# 幸せって何？

お金 ストレス  
家族 やりがい  
子供 恋 友達



**なぜあなたは他の人よりも多くの幸せを感じることが  
できるのですか？**

## **VÌ SAO BẠN LẠI CÓ THỂ CẢM THẤY HẠNH PHÚC HƠN NGƯỜI KHÁC?**

Người dịch: Lê Huệ Minh (<https://www.facebook.com/xinh.cuncoi/>)

Link bài báo: <https://qr.ae/TIs3dU>

他の人より多く、かどうかはわかりませんが、

Thực ra tôi cũng không biết mình có hạnh phúc hơn người khác hay không.

私が、もう長くは生きられないと、医師に初めて診断されたのは 14 歳でした。原因不明の熱病で 42 度を超える熱が 2 週間以上続き、意識が朦朧として会話ができなくなった頃、このように言われた母は、枕元で声を出さずに泣きました。

Năm 14 tuổi, bác sỹ nói với tôi rằng tôi sẽ không sống lâu được. Khi đó, tôi bị sốt không rõ nguyên nhân, nhiệt độ cao trên 42 độ C suốt hơn 2 tuần, ý thức lơ mơ, không nói chuyện được. Mẹ tôi đã lặng lẽ khóc bên đầu giường bệnh khi biết được điều đó.

2 度目は 24 歳でした。これも原因不明の難病であるベーチェットと診断され、様々な症状が身体中、口腔内にまで発症して生きていることが辛くて辛くて、初めて、死んで楽になりたいと思いました。

Lần thứ 2 là vào năm tôi 24 tuổi, khi tôi được chẩn đoán mắc căn bệnh nan y tên là Behcet với đủ loại triệu chứng khác nhau từ toàn thân đến cả trong khoang miệng. Tôi cảm thấy đau khổ vô cùng. Lần đầu tiên tôi thực sự mong mình có thể chết đi để được thoải mái hơn.

3 度目は癌の手術後の免疫力が落ちている頃、39 歳でした。劇症肝炎を発症し、救急車の中で消えゆく意識を何とか堪えて、癌の術後、放射線治療や抗がん剤治療をしている病院を指名しました。病院に到着した頃には肝臓が 2%しか稼働していない状態で、意識がなくなる中、医師の声で生体肝移植か、と聞こえたのが最期の記憶となりました。

Lần thứ 3 là năm 39 tuổi, khi tôi bị suy giảm hệ miễn dịch sau phẫu thuật ung thư. Ở trong xe cứu thương tôi có triệu chứng của viêm phổi cấp, ý thức mất dần, nhưng tôi đã có thể vượt qua bằng một cách nào đó. Sau phẫu thuật ung thư tôi được chỉ định đến bệnh viện có xạ trị và dùng thuốc chế ngự ung thư. Tình trạng của tôi khi đến viện là gan chỉ còn 2% hoạt động, điều duy nhất tôi nhớ được trong lúc đang mất dần ý thức là tiếng bác sỹ hỏi có ghép gan không.

今、私は 46 歳。毎朝、目が覚めると、生きていることにありがたいと思い、幸せかみしめます。

Bây giờ tôi đã 46 tuổi. Tôi cảm thấy hạnh phúc và biết ơn khi vẫn có thể thức dậy vào mỗi sáng mai.

1 年に少なくとも 365 回は幸せを感じているため、多いのかもしれないと思い、こちらに記します。

Tôi viết câu trả lời ở đây vì nghĩ ít nhất thì trong một năm mình cũng có đến 365 lần cảm thấy hạnh phúc.

今日は人生最後の 1 日と思い、決まった順序で身支度を始め、部屋を整えて出かけます。

Tôi nghĩ có thể hôm nay sẽ là ngày cuối cùng của cuộc đời nên sửa soạn quần áo, sắp xếp lại phòng và đi ra ngoài theo như dự định đã được đặt trước.

帰ってこれた時、心からホッとします。

Khi trở về nhà tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm.

外出先で誰かに迷惑をかけるような死に方をしなかった、そう思うのです。

Vì tôi đã không chọn cách chết làm phiền đến ai đó ở bên ngoài.

最近やっと、1 ヶ月先まで仕事やプライベートの約束を入れることができるようになりました。

Gần đây tôi đã có thể thêm công việc, các cuộc hẹn cá nhân vào trước một tháng.

毎朝、今日はどんな予定だったかな？とスケジュール帳を確認しながら、何日も前に約束した今日が迎えられること、本当にありがたく思います。

Hàng sáng tôi thức dậy và tự hỏi: "Hôm nay mình có lịch gì ấy nhỉ?" Rồi vừa vừa mở cuốn sổ tay ra để xem lịch vừa cảm thấy biết ơn vì ngày hôm nay tôi vẫn ở đây để có thể "gặp" được ngày mà mình đã hẹn từ nhiều ngày trước.

今、生きていることにきっと何かの意味があるのでしょう。

Cuộc sống mà chúng ta đang sống chắc hẳn phải mang một ý nghĩa gì đó.

私が生まれてきた意味を知った時、本当に幸せを感じるのかもしれないと、まだまだ期待しています。

Tôi vẫn đang mong đợi đến khi tôi biết được ý nghĩa mình được sinh ra, bởi vì chắc chắn khi đó tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc vô cùng..

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>





## 社会心理学において、驚くべき事実は何かありますか？

### SỰ THẬT ĐÁNG NGẠC NHIÊN VỀ TÂM LÝ XÃ HỘI

Người dịch: Phương Hoa Nguyễn (<https://www.facebook.com/phuonghoa.ftu/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y82lj95o>

1. 議論に勝つために最も有力な方法は、相手に質問をすることです。

質問を通じて人々は自身の論理的思考の欠陥に気付くからです。

私の父はよく「声を荒げず、自分の視点を改善しなさい。」と助言していました。

Phương pháp để chiến thắng một cuộc tranh luận là hỏi lại đối phương

Vì mọi người có thể nhìn ra điểm yếu trong tư duy lý luận của bản thân thông qua việc hỏi

Bố khuyên tôi rằng “Đừng lớn tiếng, hãy hoàn thiện quan điểm của mình”

2. 他人の存在はあなたの行動に大きく影響します。

例えば、何人かの人が事故を目撃したとき、その場にいる人の数が多ければ多いほど、誰かが助けに名乗り出してくれる可能性は低くなります。これを傍観者効果と言います

Sự có mặt của người khác ảnh hưởng lớn đến hành động của bạn

Ví dụ, khi người nào đó gây ra tai nạn, số lượng người có mặt tại hiện trường càng đông, thì khả năng ai đó tiến lên giúp đỡ càng thấp. Đó có thể gọi là hiệu ứng "người ngoài cuộc"

3. オンラインデート調査によると、男性の81%が、ゴージャスな女性よりカジュアルでナチュラルな髪型の女性を好むそうです。

Theo một cuộc khảo sát online, 81% nam giới thích phụ nữ có kiểu tóc tự nhiên, thoải mái hơn là kiểu quá lộng lẫy.

4. 人ごみの中で、ポケットに手を突っ込んでいる人は、非社会的か内気な人です。

注：内気な人は観察力が鋭く、物事における問題の核心を見極めて解決する傾向があります。

Trong đám đông, người đút tay vào túi là người hướng nội, ngại xã giao.

Chú ý: người hướng nội có óc quan sát sắc sảo, có xu hướng nắm bắt được cốt lõi của vấn đề và giải quyết

5. 第一印象を良くする方法の一つは、相手の名前を頻繁に使うことです。

これは、あなたが相手の名前を覚えるのに十分な注意を払っていることを示唆しているからです。

Một trong những cách để cải thiện ấn tượng ban đầu là sử dụng tên của đối phương nhiều lần

Vì điều đó cho thấy bạn hoàn toàn chú ý để ghi nhớ tên của đối phương

6. 相手が他の人についてどのように話しているのか、注意深く観察しましょう。何故なら他の人にあなたのことを話す時も相手は同じように振る舞うからです。

Hãy chú ý quan sát kỹ đối cách phương nói về người khác. Vì đối phương sẽ hành xử tương tự như khi họ nói với người khác về bạn.

エレノア・ルーズベルトの言葉を忘れないでください。

「偉人はアイデアについて話し、凡人は出来事について話し、愚者は他人について話すものだ。」

Đừng quên câu nói của Eleanor Roosevelt.

"Vĩ nhân nói về ý tưởng, người bình thường nói về sự kiện, kẻ ngu ngốc nói về người khác"

7. 何を身につけているかで、あなたに対する人の印象が決まります。

特に靴がそうです。自分の好きなものを身につけましょう。

Trang phục như thế nào quyết định ấn tượng của người ta về bạn

Đặc biệt là giày dép. Hãy khoác lên người những gì bạn thích

8. ソーシャルメディアに自分のメッセージを投稿することは、薬物乱用と同じように、脳の報酬系回路を活性化させます。

Đăng bài lên mạng xã hội làm kích thích hệ thống thưởng của não, như khi "chơi đồ"

フェイスブックでイライラするのは、それが自分の友人や家族が自分よりも幸せだと信じ込ませてしまうからです。実際、記事を投稿する人も同じように感じています。

FB gây khó chịu vì nó khiến bạn tin rằng bạn bè và gia đình hạnh phúc hơn bạn. Thực tế thì, người đăng bài cũng cảm thấy như vậy

9. 意味のない仕事や活動をしていても、忙しい人は、仕事がない人よりもずっと幸せなものです。

Người bận rộn dù sinh sống và làm việc không có mục đích thì cũng hạnh phúc hơn người không có việc gì làm.

10. 誰もが苦手なものを持っています。

怯むことなくスカイダイビングできる人でも上司が怖かったり、虎の調教ができる人でも美人と話す時はたじろいでしまう、そんなことだってあるんですよ

Ai cũng có mặt kém cỏi

Ngay cả một người có thể nhảy dù mà không hề nao núng cũng sợ hãi sếp của anh ta, ngay cả người có thể điều khiển hổ cũng run khi nói chuyện với người đẹp.

手を突っ込む てをつっこむ Đút tay vào (túi)

偉人 いじん Vĩ nhân, người vĩ đại

第一印象 だいいちいんしょう ấn tượng ban đầu

薬物乱用 やくぶつらんよう lạm dụng thuốc, chất kích thích như rượu, ma túy



## 日本語が難しいと悩む外国人に必要な「上手くなるための勉強方法・覚え方」

### CÁCH HỌC VÀ CÁCH NHỚ CẦN THIẾT GIÚP NGƯỜI NƯỚC NGOÀI ĐANG VẬT VÃ VÌ HỌC TIẾNG NHẬT KHÓ.

Người dịch: Le Thanh Mai

Link bài báo:

[https://www.f-ship.jp/global/column/20190801-106/?fbclid=IwAR3fyYbyxByzB0ZyBkRRYsvkTsOrd7KmqqzXLKCDrxyqzfqvb\\_Jks5rOyoyk](https://www.f-ship.jp/global/column/20190801-106/?fbclid=IwAR3fyYbyxByzB0ZyBkRRYsvkTsOrd7KmqqzXLKCDrxyqzfqvb_Jks5rOyoyk)

◆外国人が日本語を勉強して覚える時の心構え

Những điều cần chuẩn bị khi người nước ngoài học và nhớ được tiếng nhật.

日本には「好きこそものの上手なれ」という有名なことわざがあります。

この言葉を辞書でひいてみると「何事によらず、好きであれば自然それに熱中するので、上達する」とあります。

Ở Nhật có câu tục ngữ nổi tiếng, đó là "chính vì thích nên mới giỏi". Nếu thử tra từ điển ý nghĩa của nó, thì có nghĩa là "dù bạn làm cái gì, nếu bạn thích thì tự nhiên say mê làm, và sẽ trở nên giỏi lên".

つまり、好きなものやことであれば、一生懸命集中できるので自然と上達が早くなるということですね。Nói cách khác, chỉ cần cái mình thích, mình có thể tập trung hết sức và tự nhiên sẽ giỏi lên nhanh chóng.

外国人の皆さんがどんな目的で日本語を学ぼうとしているのか——仕事のため、学業のためとおそらく人によって理由は様々かと思いますが、日本語を学ぶと決めたなら、ぜひなにか日本で好きなものやことをひとつ持ってください。アイドル、漫画、ドラマ、ミュージシャンなんでも OK。それを理解するために、日本語を学ぶ。そう考えたらおのずとモチベーションがキープされるのではないのでしょうか。

Các bạn nước ngoài học tiếng nhật với mục đích gì vậy? Để phục vụ cho công việc? Hay để cho học tập? Chắc là mỗi người đều có những lý do khác nhau, nhưng nếu đã quyết định học tiếng nhật, thì nhất định hãy tìm cho mình một điều mà mình yêu thích về Nhật nhé. Thần tượng (idol), truyện manga, phim hay âm nhạc đều được đó. Vì để có thể hiểu được những thứ này thì phải học tiếng nhật rồi. Nếu suy nghĩ như vậy thì động lực học tập sẽ được suy trì một cách tự nhiên hay sao.

■理屈抜きで覚えると効率良く勉強できる

Có thể học và nhớ tiếng nhật hiệu quả một cách bất ngờ

また、日本には自国にはない意味の言葉もあります。そんな言葉を見つけたならメモをしておいて、「なぜこの言葉があるのか」と時間があるときに調べることをオススメします。わからない言葉は、一旦自国の言葉と日本語は全く別のものであるとして考えると、効率よく勉強することができますよ。例外は、理屈抜きで覚えるのが良いでしょう。

Ngoài ra, ở Nhật cũng có những từ mà nước mình không có nghĩa tương ứng. Vì vậy, khi gặp những từ như vậy, hãy note lại và dành thời gian tìm hiểu xem "tại sao lại có từ này". Một khi mà bạn nghĩ rằng những từ này ở nước mình khác hoàn toàn trong tiếng nhật, thì bạn có thể học được những từ mình không biết một cách rất hiệu quả đó. Chính những trường hợp ngoại lệ lại dễ nhớ một cách rất thần kỳ.

◆外国人から見ると日本語は難しい。だからこそ楽しい勉強方法や覚え方で学ぼう

「日本語は、とにかく難しい」——と嘆く日本に住む外国人の方は、ホントに多いようですね。

Người nước ngoài thường nghĩ tiếng nhật thật khó. Nhưng chính vì vậy hãy học tìm hiểu cách nhớ và những phương pháp học vui nhộn nhé.

Dường như có rất nhiều người nước ngoài ở nhật than thở rằng "tiếng nhật thật khó quá đi".

まずひらがなとカタカナがあるのが、ややこしい。また、尊敬語、謙譲語、丁寧語と、相手と自分の立場によって、言葉を使い分けなければならないのも大変。そして、なんといってももともと外国人を悩ませる存在が.....そう、漢字ですね。

Đầu tiên phải kể đến bảng chữ cái Hiragana và Katakana sao khó quá, dễ nhầm lẫn quá. Thêm nữa là khá mệt mỗi khi phải sử dụng đúng từ ngữ khi đứng trên cương vị bản thân và người khác, như tôn kính ngữ, khiêm nhường ngữ hay thể lịch sự. Ngoài ra, điều làm những người nước ngoài mệt mỏi nhất là học Kanji nhỉ.

漫画や小説、お店のメニューやスタンプカードなど、ありとあらゆるところで使われているので、日本に住み、生活していく以上は「漢字なんて読めなくってもいいや」なんて言って開き直ったり、無視するわけにはいきません。

kanji thì ở đâu cũng được sử dụng, như trong truyện manga, tiểu thuyết, các cửa hàng hay con tem. Vì vậy một khi đã sống trên đất Nhật và dù nói không cần phải đọc được kanji đâu, ngược lại phải thừa nhận không thể làm ngơ việc học kanji được.

と、ざっと書き出してみると改めて「たしかに日本語は、外国人の人にとっては簡単ではないだろうな」と感じます。

でも「難しいから」と、あきらめてしまわないでください。

次からは楽しく日本語を学ぶためのコツをお話ししたいと思います。

Một lần nữa phải công nhận đúng là tiếng nhật không phải dễ đối với người nước ngoài. Nhưng đừng từ bỏ vì nó khó nhé!

Sau đây tôi sẽ giới thiệu các bí quyết học tiếng nhật một cách vui vẻ nhé.

#### ■日本語を漫画やドラマや映画で学ぶ

Học tiếng nhật qua truyện manga hay phim

日本語は、どのようにして学べば早く上達するのでしょうか？

Học tiếng nhật như nào để có thể giỏi nhanh được nhỉ?

まず言えるのは、できるだけ多くの日本語を読み、聞き、そしてとにかくたくさん日本語を使って話すということ。

日本語を読む、書く。それはなにも日本語の教科書だけに限らなくともいいのです。

たとえば漫画やテレビドラマや映画なども、日本語を学ぶための素晴らしい教科書。

実際に日本人が普段話している、かしこまりすぎない日本語が知れるので、ある意味教科書よりも実際に日本に住む際は役に立つかもしれませんね。

đầu tiên phải nói là hãy dùng tiếng nhật nhiều nhất có thể - đọc, nghe và nói tiếng nhật.

Đọc và viết tiếng nhật. Ngoài ra đừng chỉ giới hạn trong các sách dạy tiếng nhật. Vì từ ngữ thường được người nhật sử dụng trong cuộc sống không quá trang trọng, nên sẽ có ích cho bạn khi sống ở nhật hơn là trong các sách giáo khoa thông thường.

もちろん、まず基本をきっちりと教科書で学ぶことが大前提。

文法など一通りの基礎がしっかりと頭に入ったなら、その後は映画やドラマ、漫画をたくさん見たり読んだりして、楽しみながら日本語にたくさん触れるようにしてみてくださいね。

Tất nhiên, điều đầu tiên chúng ta nên học bài bản là những thứ cơ bản trong sách giáo khoa. Hãy nên học những kiến thức phổ thông như ngữ pháp, sau đó trải nghiệm đọc và nhìn thật nhiều truyện manga, xem phim, và cố gắng tiếp xúc thật nhiều với tiếng nhật nhé.

#### ■単語帳を使って単語を覚える

Sử dụng sổ để nhớ từ vựng tiếng nhật

日本語でスムーズに会話を進めるためには、単語をたくさん覚えることがとっても重要。そんなときに役に立つのが単語帳。日本の学生たちも、外国語を学ぶ際は必ずこれを使っているといっても過言ではありません。

Để có thể nói tiếng nhật một cách trôi chảy, việc nhớ được thật nhiều từ vựng rất quan trọng. Và lúc này một quyển sổ từ vựng lại rất hữu ích. Thật không quá khi nói rằng ngay cả những học sinh nhật chắc chắn cũng sử dụng nó khi học ngôn ngữ khác.

#### ■漢字は分解したりや成り立ちを知ることによって覚えられる

Nhớ được kanji bằng cách hiểu về nguồn gốc và phân tích chữ kanji đó

正直なところ、日本人だって漢字は苦手な人が圧倒多数。

とくに最近はパソコンやスマホの影響で、読むことはできても書くのは苦手という人がますます多くなりました。

Nói thực, ngay là người nhật cũng có nhiều người kém kanji. Đặc biệt gần đây do ảnh hưởng của máy tính và điện thoại, ngày càng có nhiều người chỉ có thể đọc được kanji chứ viết thì kém.

日本人でもそうなんですから、外国人の方が漢字に対して「覚えにくい」と思ってしまう気持ちは非常によくわかります。

ここでちょっと簡単アドバイスを。

漢字を覚えるときは、字を分解して考えたり成り立ちを知ることが大切。

漢字の形や成り立ちを知ると、その字に対する理解が深まり、使い方も覚えることができますよ。

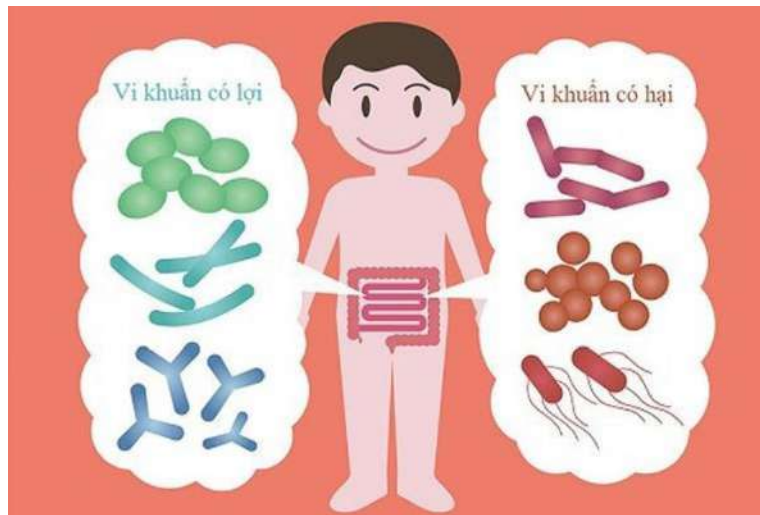
Đấy đến người nhật còn vậy, nên tôi rất hiểu cảm giác của người nước ngoài khi thấy kanji thật khó nhớ. Vậy tôi xin đưa ra lời khuyên đơn giản như sau nhé.

Để nhớ được kanji thì điều quan trọng là bạn nên phân tích chữ đó và hiểu được nguồn gốc của nó.

Khi mà đã hiểu hình dạng và nguồn gốc, thì bạn mới có thể hiểu sâu và nhớ được cách sử dụng nó đấy.

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật





## 小児アレルギーに関わる、赤ちゃんの腸内環境（腸内フローラ）とは

### MÔI TRƯỜNG ĐƯỜNG RUỘT CỦA BÉ CÓ LIÊN QUAN GÌ ĐẾN DỊ ỨNG Ở TRẺ EM?

Người dịch: Thuthuy Đào (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005135706361>)

Link bài báo:

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_550.html?fbclid=IwAR1P1OJ\\_ni8UT1rK99tDj7dQdI5rp-LnKJOzV0of5YINBfHkuh54qcqW72o](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_550.html?fbclid=IwAR1P1OJ_ni8UT1rK99tDj7dQdI5rp-LnKJOzV0of5YINBfHkuh54qcqW72o)

私たちの腸には、1000 種類以上とも言われるさまざまな腸内細菌が住み着き、私たちの健康に大きな影響を与えていることが、いま注目されています。いわゆる「腸内フローラ」です。これらの細菌は、私たちが産まれた直後から私たちの腸に入ってきて、やがては 100 兆個以上も腸に定住するようになると言われています。

私たちの腸が初めて腸内細菌と出会う赤ちゃんのころ、実は腸の中でドラマチックなことが起きて、赤ちゃんが健康に成長するのを助けていることが、最新研究からわかってきました。その幼い腸と腸内細菌との関係がバランスを崩すと、小児アレルギーの発症にも深く関わるといいます。赤ちゃんの腸ではなにが起きているのでしょうか？

Trong ruột của chúng ta có hơn 1000 loại vi khuẩn khác nhau, được mọi chú ý do ảnh hưởng lớn đến sức khỏe bản thân. Hay nói một cách khác là hệ đường ruột. Người ta nói rằng những vi khuẩn này xâm nhập vào ruột ngay sau khi chúng ta sinh ra và cuối cùng định cư hơn 100 nghìn tỷ

Theo như nghiên cứu mới nhất thì lúc sơ sinh đường ruột của chúng ta lần đầu tiên gặp vi khuẩn, thực tế trong đường ruột xảy ra hoạt động hỗ trợ phát triển sức khỏe của trẻ nhỏ. Sự mất cân bằng giữa ruột non và vi khuẩn đường ruột có ảnh hưởng sâu sắc đến sự xuất hiện triệu chứng dị ứng ở trẻ nhỏ. Có cái gì xảy ra trong đường ruột của trẻ vậy?

赤ちゃんの腸で起こる劇的な出来事

### Việc xảy ra đột ngột bên trong ruột của trẻ sơ sinh

お母さんの子宮の中にいる胎児の腸内は、ほぼ無菌状態です。それが出産の時、お母さんの体に付着した菌などがどつと赤ちゃんの口や鼻から腸へと入り込みます。

このとき、赤ちゃんの腸を健やかに保つ上で重要だと考えられているのが、"お母さんの腸内細菌"です。実は産道を通して赤ちゃんが産まれてくる際、その通り道には、母親の体内に住み着く腸内細菌が存在しており、それが「母から子へのプレゼント」のように赤ちゃんの口や鼻から幼い腸内へ入り込むと考えられているのです。これが、産まれてきた子どもの腸が独自に腸内フローラを育て上げていく第一歩、いわばタネとなります。

ところが産まれた直後の赤ちゃんの腸では、一時的に病気の原因ともなる大腸菌などの"悪い細菌"がどつと増えることが知られています。それによってか弱い赤ちゃんの腸がやられてしまわないよう、守る役目を果たす腸内細菌がいます。善玉菌の代表格であるビフィズス菌です。母乳に含まれるオリゴ糖をエサとして、赤ちゃんの腸内では生後4日を過ぎたあたりからビフィズス菌が急速に増え、悪い菌を駆逐します。

Hệ đường ruột của thai nhi trong tử cung của người mẹ hầu như không chứa vi khuẩn. Khi chào đời các vi khuẩn có sẵn trong cơ thể mẹ lập tức xâm nhập từ miệng, mũi của trẻ đến ruột. Lúc này, vi khuẩn đường ruột của mẹ được coi là yếu tố quan trọng để giữ cho đường ruột của trẻ khỏe mạnh. Thực tế khi trẻ được sinh qua đường sinh nở thì tại đó những vi khuẩn đường ruột tồn tại trong cơ thể mẹ xâm nhập vào hệ đường ruột của trẻ sơ sinh qua mũi và miệng được cho như là món quà từ mẹ sang con. Đây như là bước đầu hay nói cách khác là hạt giống cho sự nuôi dưỡng phát triển độc lập hệ tiêu hoá của trẻ nhỏ

Tuy nhiên, được biết rằng trong ruột của trẻ ngay sau khi chào đời, các loại vi khuẩn xấu như E coli nguyên nhân gây bệnh tạm thời đột ngột tăng. Để ruột của trẻ sơ sinh còn non nớt không bị tổn thương thì các vi khuẩn đường ruột có mặt với vai trò bảo vệ. Bifidus là



Thuốc kháng sinh không thể thiếu trong điều trị bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn, nhiều sinh mệnh đã được cứu chữa nhờ thuốc này nhưng ngược lại do tác dụng của thuốc mà số lượng lớn vi khuẩn trong đường ruột bị mất đi. Khi còn nhỏ sử dụng liều lượng kháng sinh cao không cần thiết khiến vi khuẩn đường ruột quan trọng bị mất đi và ngăn cản hệ đường ruột phát triển khoẻ mạnh

現在、小児アレルギーと腸内フローラの研究が世界中で進められています。

とくに幼少期の腸内フローラに注目することで、悩ましい小児アレルギーの発症を未然に防げるような方法が、将来的に見つかるかも知れません。

Hiện tại, nghiên cứu về dị ứng ở trẻ nhỏ và hệ vi khuẩn đường ruột đang được tiến hành trên khắp thế giới. đặc biệt việc chú ý đến hệ vi khuẩn đường ruột thời thơ ấu có thể tìm ra phương pháp trong tương lai có thể ngăn chặn triệu chứng dị ứng gây khó chịu ở trẻ nhỏ.

**Từ vựng:**

腸内フローラ: hệ đường ruột

産道: sinh đạo

善玉菌: lợi khuẩn

抗生物質: thuốc kháng sinh



## トヨタ仕事の基本 大全

# BÁCH KHOA TOÀN TẬP: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN TRONG CÔNG VIỆC TẠI TOYOTA

Người dịch: Ishida Matsuo

### ■ NỘI DUNG:

指示どおりに正確な作業をすること？

納期どおりに淡々と作業を終えること？

与えられたノルマを達成すること？

こんなイメージをもっている人が多いかもしれない。

それは大きな勘違いだ。

Làm chính xác theo chỉ thị ?

Hoàn thành công việc đúng kì hạn ?

Đạt được chỉ tiêu được giao ?

Có thể rất nhiều người có những suy nghĩ như vậy.

Nhưng đó là một hiểu lầm lớn

トヨタで求められるのは、金太郎飴のような従業員でも、ロボットのよな従業員でもない。

トヨタで求められるのは、仕事の問題点を見つけ、改善し、日々進歩すること。

つまり、従業員一人ひとりが、自分の頭で考え、やりがいをもって仕事をするることである。

Điều mà Toyota cần, không phải một nhân viên giống như kẹo Kintaro, cũng không phải là một nhân viên giống như robot.

Điều mà Toyota cần, đó là một nhân viên biết tìm ra vấn đề trong công việc, cải thiện nó và tiến bộ hàng ngày.

Có nghĩa là mỗi nhân viên cần động não suy nghĩ và có động lực khi làm việc.

だから、トヨタの現場は、強い。

そしてトヨタには、誰もがそれを実現できるメソッドがある。

「5S」「改善」「問題解決の8ステップ」「成果を定着させる手法」.....

それらこそが、トヨタで求められる「仕事の基本」である。

Do đó, công xưởng của Toyota rất mạnh mẽ.

Và ở Toyota có những phương pháp mà ai cũng có thể áp dụng để thực hiện những điều nói ở trên.

"5S" "Cải tiến" "8 bước giải quyết vấn đề" "Phương pháp duy trì thành quả" ...

Những phương pháp đó chính là "những điều cơ bản trong công việc" mà Toyota cần.

本書は、7つの章で構成されています。

第1章 トヨタが大事にしている「仕事哲学」では、トヨタで上司から部下へ、先輩から後輩へ引き継がれてきたその社風土や仕事に取り組むうえでの原理・原則の中から要（かなめ）となるものをお伝えします。

Quyển sách này được cấu thành từ 7 chương như sau.

Trong chương 1 "Triết lý làm việc" mà Toyota rất coi trọng, chúng tôi sẽ cho bạn biết những điều cần thiết trong nguyên lý, nguyên tắc khi nỗ lực thực hiện công việc, duy trì văn hóa doanh nghiệp cái mà được truyền từ cấp trên đến cấp dưới, từ tiền bối đến hậu bối tại Toyota.

第2章 トヨタの仕事の基本中の基本「5S」では、生産現場で日々当たり前のように実践されている「整理・整頓」（＝片付け）にクローズアップします。整理・整頓をすることによって、生産現場だけでなく、オフィスワークも仕事の生産性がアップします。

Trong chương 2 "5S" điều cơ bản trong những điều cơ bản khi làm việc tại Toyota, chúng tôi sẽ cho các bạn cái nhìn cận cảnh về "Sàng lọc, Sắp xếp" điều mà đang được thực hiện

một cách tự nhiên hàng ngày tại công xưởng sản xuất. Nhờ có “Sàng lọc, Sắp xếp” mà năng suất làm việc được nâng lên không chỉ ở dưới công xưởng mà còn trên văn phòng.

第 3 章 すべての仕事のベースとなるトヨタの「改善力」では、トヨタの強さの源である「改善」のポイントをお伝えします。知恵を絞って仕事のムダをなくし、失敗を繰り返さないことによって、仕事はスピードアップし、成果も上がります。

Trong chương 3 “Năng lực cải tiến” nền tảng trong mọi hoạt động của Toyota, chúng tôi sẽ cho bạn biết những điểm mấu chốt của “cải tiến”, nguồn nhiên liệu cho sức mạnh của Toyota. Sử dụng đầu óc, loại bỏ lãng phí trong công việc, không để thất bại lặp lại, từ đó tăng tốc độ sản xuất, thành quả do vậy mà cũng tăng lên.

第 4 章 どんな環境でも勝ち続けるトヨタの「問題解決力」では、トヨタ独自のメソッドである「問題解決の 8 ステップ」のエッセンスについて述べます。自分で問題を設定し、それを解決していくことによって、イノベーション（革新）に必要となる「思考力」も身につきます。

Trong chương 4 “Năng lực giải quyết vấn đề” điều giúp Toyota liên tục chiến thắng trong mọi hoàn cảnh, chúng tôi nói về bản chất của phương pháp riêng của Toyota đó là “8 bước giải quyết vấn đề”. Bằng cách tự đặt vấn đề, bạn sẽ trang bị cho bản thân “khả năng tư duy” cái mà cần thiết cho sự đổi mới.

第 5 章 一人でも部下をもったら発揮したいトヨタの「上司力」では、トヨタの上司が、どのように部下や組織を指導しているかあきらかにします。自律的に考え、動く部下を育てる本当のリーダーシップが身につきます。

Trong chương 5, “Năng lực lãnh đạo” điều mà Toyota muốn bạn phát huy cho dù bạn chỉ có một người là cấp dưới, chúng tôi sẽ làm sáng tỏ một cấp trên của Toyota sẽ chỉ đạo tổ chức và cấp dưới như thế nào. Bạn sẽ trang bị cho mình khả năng lãnh đạo, sự tự lập trong suy nghĩ, đào tạo cấp dưới.

第 6 章 生産性が倍になるトヨタの「コミュニケーション」では、トヨタのチームワークについてお伝えします。どんな仕事でも必要とされる人間関係構築のメソッドやコミュニケーションのコツが詰まっています。

Trong chương 6 “Giao tiếp” điều làm tăng gấp đôi năng suất tại Toyota, chúng tôi sẽ cho bạn biết về cách làm việc nhóm tại Toyota. Chương này có rất nhiều mẹo, bí quyết về giao tiếp và phương pháp xây dựng mối quan hệ cái mà rất cần thiết trong bất kỳ công việc nào.

第 7 章 すぐに成果が出るトヨタの「実行力」では、誰もが身に着けたい「実践する力」について解説します。トヨタのでは、従業員一人ひとりが目標に向かって結果を出し、それを会社全体の成果として定着させて行きます。そんなトヨタの実行力の一端をあきらかにします。

Trong chương 7 “Năng lực thực hiện” – khả năng ngay lập tức đưa ra kết quả tại Toyota, chúng tôi sẽ giải thích về năng lực mà ai cũng muốn có là năng lực thực hiện, áp dụng thực tiễn. Tại Toyota, mỗi nhân viên đều hướng về mục tiêu, đưa ra kết quả, coi đó mà thành quả chung của toàn công ty, và cố gắng duy trì thành quả đó. Chúng tôi sẽ nói rõ một phần của năng lực đó của Toyota.

#### ■ TỪ VỰNG TRONG BÀI:

- 脈拍 / MẠCH PHÁCH / みやくは / sự đập của mạch
- 淡々 / ĐẠM / たんたん / thản nhiên, như không có chuyện gì
- 金太郎飴 / KIM THÁI LANG DI / きんたろうあめ /

kẹo kintaro, có hình trụ, dù cắt ở đâu cũng có khuôn mặt của Kintaro  
đồng nhất không linh hoạt, tất cả đều giống nhau, đóng dấu như bánh quy

- ノルマ / norma / hạn ngạch, chỉ tiêu, chỉ tiêu sản xuất
- クローズアップ / close up / sự phóng ảnh, lại gần nhìn kỹ
- 定着 / ĐỊNH TRÚ / ていちゃく / định hình, sự có chỗ đứng vững chắc .

記憶に定着する định hình kiến thức vào trong ký ức

仕事に定着する có chỗ đứng vững chắc trong công việc.

- 知恵を絞る / ちえをしぼる / vắt óc suy nghĩ, dùng cái đầu để suy nghĩ
- エッセンス / essence / tinh chất; bản chất; cốt lõi; chiết xuất
- 思考力 / TƯ KHẢO LỰC / しこうりょく / khả năng suy nghĩ, năng lực suy nghĩ





## 猫にとって「うれしい」とは？どんなしぐさや行動を するの？

### "HẠNH PHÚC" LÀ GÌ ĐỐI VỚI MÈO? NÓ SẼ CÓ NHỮNG ĐIỀU BỘ, HÀNH ĐỘNG NHƯ THỂ NÀO KHI HẠNH PHÚC?

Người dịch: Bảo Ngọc (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100002872165230>)

どんなとき「うれしい」気持ちになるの？

猫は経験してきたことの中で、「いいこと」をしっかり認識しています！例えば、「飼い主さんにスキンシップを要求をしたとき、うまく応えてくれた」など。このような成功体験が続くと、猫は「うれしい」という感情を覚えるようです。猫にとっての「うれしい」は、願いが実現したときの喜びなのです！

Mèo cảm thấy hạnh phúc khi nào?

Mèo nhận thức rõ về "sự vui vẻ" trong những điều mà nó trải qua. Ví dụ, "Khi nó đòi skinship với bạn và bạn đã đáp lại nhiệt tình". Nếu tiếp tục những trải nghiệm thành công như vậy, boss dường như cảm thấy "hạnh phúc". "Hạnh phúc" đối với nó là niềm vui khi những mong muốn của mình được thực hiện!

「うれしさ」に度合いはあるの？

猫は期待をすればするほど、それが実現したときに「うれしさ度合い」が大きくなります。またその様子から、どれほどうれしいのかを判断することができます。もちろん個体差はありますが、本能的な欲求が叶ったときほど大きくなるようです。

Niềm vui của mèo có mức độ không?

Mèo càng hy vọng nhiều thì "niềm vui" khi được thực hiện của nó càng lớn. Bạn cũng có thể đánh giá mức độ hạnh phúc của nó từ những dấu hiệu này. Tất nhiên sẽ có sự khác biệt giữa các con mèo, nhưng có vẻ nó sẽ hạnh phúc hơn khi những mong muốn bản năng được thực hiện.

こんなときはうれしさ度合い「大」 → しっぽをぴーんと立てている

猫がしっぽを立てるのは、甘えや期待の気持ちがあるとき。猫に声をかけると、しっぽを立てて近づいてきてくれたという経験をした人も多いはず。このとき猫は、「何かしてもらえるかも♪」というワクワクしたうれしい気持ちで近づいてくるのです。

Mức độ hạnh phúc "Cao" khi đuôi dựng đứng

Khi đuôi mèo dựng đứng tức là khi nó cảm thấy mong chờ hoặc muốn được nựng. Nhiều sen đã thấy boss dựng đuôi lên và tiến gần về phía mình khi họ gọi nó. Những lúc như vậy, nó sẽ tiến lại gần với cảm giác thích thú và vui vẻ kiểu "Chắc là con sen sắp cho mình cái gì đây"

ヒゲが動き、目がキラキラ

おもちゃを見つけると、ヒゲが動き、目を輝かせる猫も多いでしょう。ヒゲが前に動くのは、興味関心の気持ちがあるとき。目を輝かせるのはかなり興奮して喜んでいるときです。「おもちゃで遊べる！」とウキウキしたうれしい気持ちになっているのですね。

Râu chuyển động và mắt sáng lên

Hẳn là rất nhiều con mèo khi nhìn thấy đồ chơi, râu sẽ chuyển động và mắt nó sáng lên. Râu sẽ hướng về phía trước khi nó cảm thấy thích thú. Khi đôi mắt sáng lên cũng là khi nó cảm thấy khá phấn khích và hạnh phúc. Đó là cảm giác vui sướng, háo hức khi chơi với đồ chơi

立ちあがってアピール

猫は 4 足歩行のため、立ち上がるのは苦手です。それにもかかわらず立ち上がってアピールをするのは、「願いが叶うかも！」とうれしい気持ちになっているからなのでしょう。例えば、帰宅すると立ち上が

って抱っこを要求することはありませんか？「飼い主さんに抱っこされるとハッピーな気持ちになる」と覚えているのですね！

Đứng lên để thu hút sự chú ý

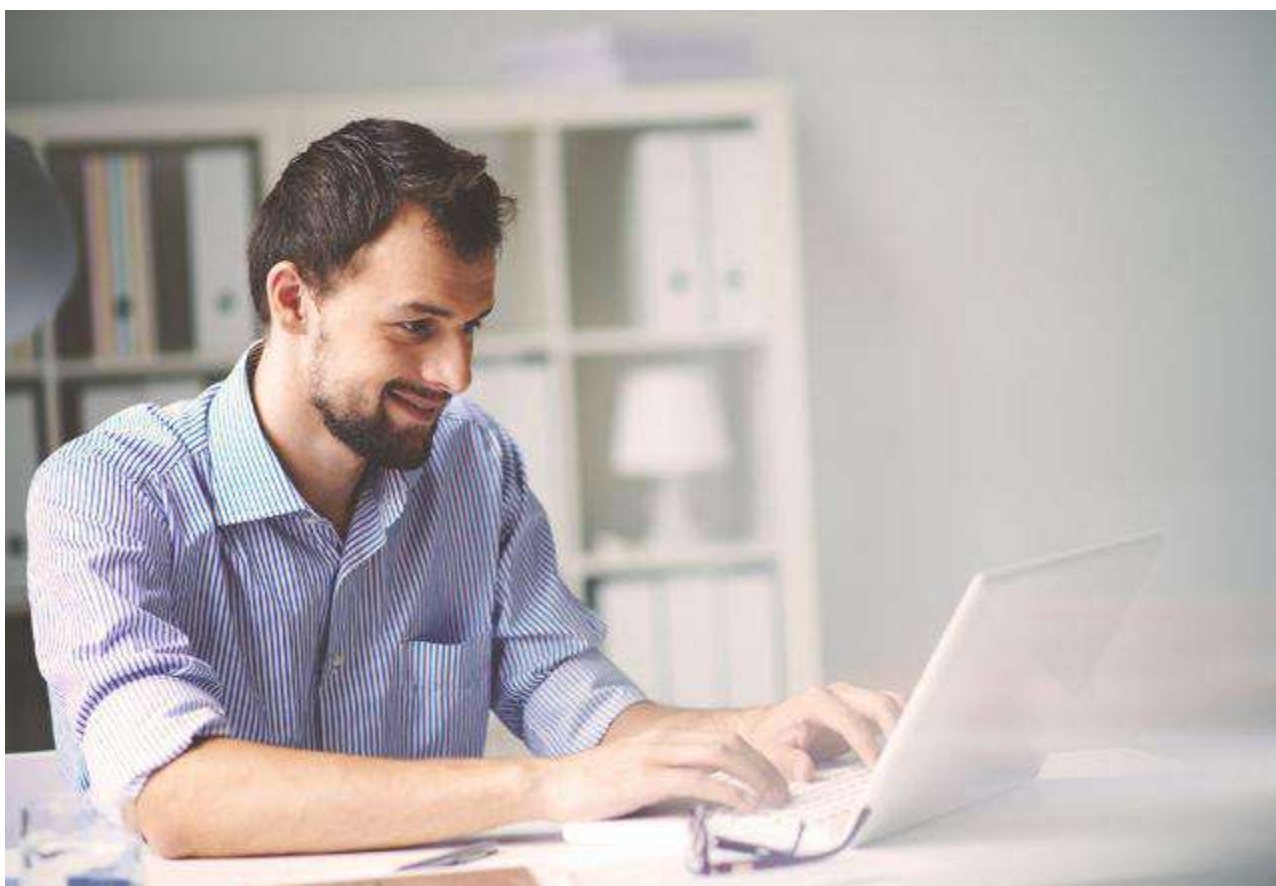
Vì mèo đi bằng 4 chân nên việc đứng bằng 2 chân của nó rất tệ. Ấy thế mà nó lại đứng lên hẳn là vì nó sẽ rất vui nếu điều nó muốn có thể sẽ được thực hiện. Chẳng hạn khi bạn về nhà, boss có đứng lên và đòi bạn bế không? Nhớ rằng: "Mình cảm thấy hạnh phúc khi được con sen bế"!

こんなときもうれしいとき

テンションが高いときだけではなく、リラックスしているときも猫は「うれしい」と感じています。例えば、「同居猫同士くっついている」「飼い主さんがあぐらで座しているところ、足の中に入ってくる」など。「大好きな場所で安心できてうれしい！」という落ち着いた気持ちなのでしょう！猫の「うれしい」という気持ちがわかれば、素敵なコミュニケーションをとることができるはず！

Mèo cảm thấy hạnh phúc vào những lúc như thế này

Ngoài những lúc hưng phấn thì mèo cũng cảm thấy "hạnh phúc" khi nó được thư giãn. Ví dụ như khi "quấn lấy những con mèo sống cùng khác", "khi sen khoanh chân thì chen vào giữa nằm". Chắc hẳn là đó là cảm giác thoải mái, an toàn khi được ngồi ở những chỗ mình yêu thích. Nếu bạn có thể đọc vị được cảm xúc hạnh phúc của boss thì chắc chắn bạn có thể giao tiếp được với boss!



## 「賢い人」の幸せを邪魔する 7 つのこと

# BẢY ĐIỀU CẢN TRỞ HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI THÔNG MINH!

Người dịch: Kim Dung (<https://www.facebook.com/kim.dung.5036/>)

Link bài báo:

[https://nazology.net/archives/16460?fbclid=IwAR1o8VxOieqjYOMXAHa4Ijn4vRrWEwNa4qn828zbbF0-z\\_frVK6Hb1rezg](https://nazology.net/archives/16460?fbclid=IwAR1o8VxOieqjYOMXAHa4Ijn4vRrWEwNa4qn828zbbF0-z_frVK6Hb1rezg)

「頭がいい人は悩みなんてない」そんな風に思っていないですか？

しかし実際には、しっかりと頭を使える「賢い人」ほど大きな悩みを抱えていたりするものです。ここではそんな「賢い人」が幸せから遠ざかっている 7 の理由を紹介。

これを読んでいる「賢い人」はぜひ参考にして、自分の人生をより「幸せ」に近づけていきましょう。

Bạn nghĩ rằng người thông minh thì không có nỗi phiền muộn sao?

Tuy nhiên, thực tế thì càng là người thông minh trong việc sử dụng đầu óc thì lại càng mang nỗi phiền muộn lớn hơn. Ở đây, tớ sẽ giới thiệu về 7 lý do mà người thông minh khó có được hạnh phúc.

Các bạn thông minh đang đọc bài này, nhất định hãy tham khảo và hãy làm cho cuộc đời của mình tiến gần hơn đến hạnh phúc của bản thân nhé.

## 1. 分析しがち:

IQの高い人は、自分の行動の結果をつぶさに分析しがちです。しかしこの傾向により、あなたは必要以上の疲労感を感じています。分析結果はネガティブなことが多いからです。

失敗を分析するのではなく、失敗する自分を「許容」してあげましょう。誰にでも欠点はあります。そんな当たり前のことを分析してもしょうがないのです。結果を気にせず「次」について考えることが重要であるといえます。

### 1. Thường có khuynh hướng phân tích:

Những người có IQ cao thường có xu hướng phân tích chi tiết kết quả hành động của bản thân họ. Tuy nhiên, khuynh hướng này sẽ khiến bạn có cảm giác mệt mỏi không cần thiết. Vì kết quả của việc phân tích này phần lớn thường mang tính tiêu cực.

Thay vì phân tích thất bại mà hãy chấp nhận thất bại của bản thân. Không ai là hoàn hảo cả. Dẫu bạn có phân tích những chuyện hiển nhiên như vậy thì cũng không có ích gì. Điều thiết yếu là không phải chú ý đến kết quả đó mà hãy suy nghĩ đến việc nên làm gì tiếp theo.

### 2. 自意識過剰:

賢い人の多くは「明確な目標」を持っています。そしてその目標が達成不可能であると分かってても、潔く諦めることができません。この諦めの悪さにより、あなたは人生において「満足感」よりも「失望」を味わうことの方が多くなってしまいます。

小さなことでも、あなたが「感謝」できる出来事に目を向けましょう。そうすることで、あなたはネガティブな思考から解放され、より自由な視点を持つことができます。毎日感謝していることを綴る「感謝日記」をつけてみてもいいかもしれません。

### 2. Cái tôi quá cao:

Những người thông minh thì thường có mục tiêu rõ ràng. Dẫu bạn hiểu rằng mục tiêu đó khó có khả năng đạt được thì họ cũng không từ bỏ một cách dễ dàng.

Dù việc đó có nhỏ đi chăng nữa nhưng bạn hãy cảm ơn việc đã trải qua. Chính vì điều đó bạn sẽ được giải phóng khỏi những suy nghĩ tiêu cực và có thể mang đến tầm nhìn thoáng hơn. Mỗi ngày nếu mà bạn mang lòng cảm ơn và thử làm một nhật ký cảm ơn thì có lẽ cũng tốt đó.

### 3. 期待に応えようとする:

良い結果を出せば、周囲の人はさらに良い結果を期待します。そのある意味での「悪循環」は、賢い人に大きなプレッシャーを与えます。

そのようなプレッシャーを過度に感じ、自意識を強めることは、あなたが人生を楽しむことを難しくしてしまいます。仕事や学びを、もっとゲーム感覚で楽しみましょう。あなたの幸せは、結果にとらわれずに「プロセス」を楽しめるかどうかにかかっています。

### 3. Sẽ đáp lại sự kỳ vọng:

Nếu mà bạn làm được một việc mà có kết quả tốt thì những người xung quanh sẽ kỳ vọng vào một kết quả tốt hơn nữa. Điều đó có nghĩa là một vòng luẩn quẩn xấu vì nó mang đến áp lực lớn cho người thông minh.

Cái cảm giác áp lực quá lớn như vậy sẽ khiến cho bạn có cái ý thức mạnh mẽ rằng là bạn sẽ khó có được niềm vui trong cuộc sống. Khi bạn học hay làm việc thì hãy vui vẻ như cảm giác đang chơi game vậy. Niềm hạnh phúc của bạn thì cái quá trình tận hưởng niềm vui hay không, thì nó không liên quan tới kết quả.

### 4. 騙されやすい:

頭がいいからといってミスをしなわけではありません。むしろ普通の人と同じくらい多くのミスをしてしまいます。時には信じられないような非合理的な決断をしてしまう場合もあります。

何か迷ったり問題が発生した時には、できるだけ第三者の意見を聞くようにしましょう。そうすることで、感情的でバイアスのかかった非合理的な決断を避けることができます。

### 4. Dễ bị lừa:

Dẫu nói là người thông minh thì không phải là không phạm phải lỗi lầm. Ngược lại, họ cũng phạm phải những lỗi giống như người bình thường. Có đôi lúc cũng sẽ có trường hợp mà bạn đưa ra những phán đoán bất hợp lý mà ngay cả bản thân bạn cũng không tin được.

Lúc mà bản thân mình phân vân một vấn đề gì đó thì nếu mà có thể thì hãy nghe ý kiến của người thứ ba. Chính vì vậy, bạn có thể thoát ra khỏi những phán đoán sai lầm sai lệch bằng cảm tính của mình.

## 5. 「頭がいい=成功者」ではない:

ある研究によると、経済的成功の 85%は「知性」ではなく、「コミュニケーション能力」や「交渉能力」にかかっているとのこと。ノーベル賞を受賞した心理学者ダニエル・カーネマンは、多少条件が悪くても、人々は自分が好きで、信頼できる人物とビジネスをしたいと考えていることを明かしました。

すなわち、IQ よりも「[心の知能指数](#)」と呼ばれる「EQ」の方が重要であるということ。EQ は、あなたが自分自身や他人の「感情」をどの程度理解しているかを表す指標。つまり頭でっかちではダメだということになります。

## 5. Người thông minh không hẳn là người thành công:

Theo như một nghiên cứu nọ, 85% tỉ lệ thành công của nền kinh tế không phải dựa vào tri thức mà là dựa vào năng lực giao tiếp và khả năng đàm phán. ダニエル・カーネマン – Nhà tâm lý đã nhận giải thưởng Nobel đã từng có suy nghĩ rằng là dù trong điều kiện xấu thì mỗi người cũng muốn kinh doanh, hợp tác cũng với người mà bản thân mình có thể tin tưởng và yêu thích.

Nói cách khác thì EQ - cái gọi là chỉ số cảm xúc cần thiết hơn IQ – chỉ số thông minh. EQ là khả năng mà bạn biểu thị trình độ lý giải cảm xúc của bạn và người khác. Tóm lại không phải chỉ có IQ là được đâu.

## 6. ネガティブ:

IQ の高い人は、日常の何気ない出来事を深刻にとらえてしまう傾向があります。そしてまだ起こってもない未来の出来事に対して、ネガティブな想像を膨らませてしまいます。

その習慣は、あなたに慢性的なストレスを与えてしまいます。ネガティブな感情を一時的にでもコントロールする方法を学びましょう。そうすることで、現状を冷静に分析できるようになり、困難なシチュエーションにおいても感情を安定させることができるようになります。

## 6. Tính tiêu cực:

Người có chỉ số IQ cao thường có khuynh hướng nghiêm trọng hóa những vấn đề đã xảy ra thường ngày. Và đối với cả những việc dù tương lai nó chưa xảy ra thì cũng tưởng tượng, thổi phồng lên một cách tiêu cực.

Thói quen đó sẽ mang lại stress cho bạn. Cảm giác tiêu cực, dù chỉ là nhất thời nhưng hãy học cách kiểm soát nó. Khi bạn có thể kiểm soát được nó thì bạn sẽ trở nên có thể phân tích tình huống một cách bình tĩnh và có thể ổn định được cảm xúc dù ở trong hoàn cảnh khó khăn như thế nào đi nữa.

## 7. 一人が好き:

知性の高い人は、頻繁に友人と会うことを好みません。自分の目標にフォーカスを当て過ぎてしまうことで、仲間と過ごす時間を犠牲にしてしまっているのです。

一人が居心地いいのだから、それでいいじゃないかと思うかもしれませんが。しかしある研究が、人生の後期においては孤独ではない人の方が幸せを感じていることを証明しています。長い目で見た「人生」を、若い時から考えていくべきなのかもしれません。

## 7. Thích một mình:

Người có tầm hiểu biết cao thì thường không thích gặp gỡ bạn bè. Họ không thích dành quá nhiều thời gian cho bạn bè và chỉ muốn tập trung vào mục tiêu của bản thân.

Vì một mình cũng tốt nên chẳng phải là điều đầy đúng hay sai. Tuy nhiên, có một nghiên cứu chứng minh rằng là ở quãng đời về sau thì người mà không cô độc thì có cảm giác hạnh phúc hơn. Khi nhìn cuộc đời bằng con mắt của những người từng trải thì có lẽ bạn nên suy nghĩ về điều ấy khi còn trẻ.

### *Từ vựng trong bài:*

後期: こうき: hậu kì: giai đoạn sau

頻繁: ひんぱん: tần phần: thường xuyên

犠牲: ぎせい: hi sinh

膨らむ: ふくらむ: bành: thổi phồng lên





## スキンケアの基本！きれいな肌を保つためのやり方を 紹介

# NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN VỀ CHĂM SÓC DA! GIỚI THIỆU CÁCH DUY TRÌ MỘT LÀN DA ĐẸP

Người dịch: Nguyễn Tú Uyên (<https://www.facebook.com/tuuyen.nguyen.71/>)

Link bài báo:

<https://www.cchan.tv/mag/48cda2ad4b6f464e9aefb75c7a9f0f82/?fbclid=IwAR14f3aTYDnrXR2SjKGnC4sG25DjBR23c6joS25G6y9dJNOgR2NaXUXu0No>

**スキンケアとは**、健康的で美しい肌を保つために化粧品を使って肌のお手入れをすること。ニキビを早くなくすためのお手入れや、しみ・しわができないように予防をするためのお手入れなど、自分の肌を清潔に、美しく保つためには欠かせません。自分にあった基礎化粧品を使い、正しいお手入れをすることで、今の肌がさらに美しくなります。今回はスキンケアのやり方や、おすすめのアイテムをご紹介します。この記事を読んで、スキンケアのお悩みを解決してくださいね。

Chăm sóc da là việc để duy trì làn da luôn khỏe đẹp thì chăm sóc da sử dụng các loại mỹ phẩm. Để giữ gìn làn da của mình sạch đẹp thì những việc như chăm sóc để nhanh hết mụn và chăm sóc để ngăn ngừa vết sạm nếp nhăn là không thể thiếu. Bằng việc sử dụng các loại mỹ phẩm cơ bản phù hợp với bản thân và chăm sóc da đúng cách, làn da lúc này sẽ trở nên đẹp hơn. Lần này, tôi sẽ giới thiệu các phương pháp chăm sóc da và các sản phẩm nên dùng. Hãy đọc bài viết này và giải quyết các vấn đề phèn nảo của việc chăm sóc da nhé.

スキンケアはきれいなお肌を保つために必要不可欠:

Chăm sóc da là điều cần thiết không thể thiếu để giữ cho làn da của bạn luôn đẹp.

肌荒れをしてしまった時、ファンデーションなどメイクが目立たないようにするのも大切ですが、肝心なお肌本来のお手入れを忘れてはいませんか？きれいなお肌には、毎日の小さな努力が必要不可欠。肌が荒れていなくても、毎日スキンケアを忘れずに行いましょう。そうすることで、20代、30代、40代になってもすっぴんに自信がもてる肌でいることができますよ。

Khi có một làn da xấu, việc trang điểm như phấn nền là điều quan trọng, nhưng bạn có đang quên mất việc chăm sóc quan trọng từ trước đến nay? Một làn da đẹp thì nỗ lực nhỏ hàng ngày là điều cần thiết không thể thiếu được. Cho dù da không xấu cũng đừng quên chăm sóc da mỗi ngày. Làm như vậy, cho dù ở độ tuổi 20,30,40 thì bạn vẫn có thể tự tin sở hữu làn da đẹp.

**スキンケアアイテムを詳しくご紹介:**

Giới thiệu chi tiết các sản phẩm chăm sóc da được ưa chuộng.

1.フェイスマスクはスキンケアに必須:

Đắp mặt nạ là việc cần thiết để chăm sóc da .

お肌をもちもちに保つなら、フェイスマスクは必須ですよ。韓国のフェイスマスクは、潤いたっぷりでおすすめ。

Đắp mặt nạ là điều cần thiết nếu muốn giữ làn da căng mịn. Mặt nạ Hàn Quốc được khuyên dùng vì chúng có nhiều chất dưỡng ẩm.

2.泡状オールインワン美容液でスキンケアも楽ちん:

Chăm sóc da dễ dàng kem dưỡng da dạng bọt.

泡状オールインワン美容液なら手間もなくスキンケアをすることができます。やり方もとっても簡単！

手に泡をとり、顔にあてて5秒間キープします。そのあと、指先で優しく馴染ませれば完了。

Nếu là kem dưỡng da dạng bột, bạn có thể chăm sóc da mà không tốn nhiều công sức. Cách làm rất dễ dàng! Lấy phần bột cho lên trên tay và thoa lên mặt giữ trong 5 giây. Sau đó, dùng đầu ngón tay xoa nhẹ nhàng là xong.

### 3.洗顔料:

#### Sữa rửa mặt

洗顔はスキンケアの中でもとっても重要。毎日のメイクで疲れたお肌を休ませましょう。専科のパーフェクトホワイトクレイは、メイクや汚れを落とすパワーも抜群！

Rửa mặt rất quan trọng trong việc chăm sóc da. Hãy để làn da mệt mỏi của bạn được nghỉ ngơi vì lớp trang điểm hàng ngày. Senka's Perfect White Clay có sức mạnh vượt trội trong việc tẩy sạch lớp trang điểm và bụi bẩn.

### 4.スキンケアで保湿クリームを使って乾燥防止:

Sử dụng kem dưỡng ẩm để da không bị khô.

お肌の潤いを保つために欠かせない保湿クリーム。乾燥はお肌の天敵です。

無印良品の保湿クリームは、よく伸びる軽いテクスチャーなので、ベタつきも少なくすみます。洗顔後や美容液を塗った後には、保湿までしっかりと行ってね。

Kem dưỡng ẩm là thứ không thể thiếu để giữ ẩm cho làn da. Làn da khô là kẻ thù lớn nhất của làn da. Kem dưỡng ẩm của MUJI cấu trúc mỏng, tán đều nên ít gây bết dính. Sau khi rửa mặt hoặc thoa serum, hãy dưỡng ẩm cho da nhé.

### 基本となる洗顔のやり方: Cách rửa mặt cơ bản

#### 1.クレンジングをする:Tẩy trang

多めのクレンジングで念入りにマッサージするようにメイクを落とします。指の腹で優しくマッサージしましょう。

Tẩy lớp trang điểm bằng nước tẩy trang vừa đủ để massage kỹ. Tiến hành massage nhẹ nhàng bằng ngón tay

#### 2.蒸しタオルで血行促進:

Thúc đẩy tuần hoàn máu bằng khăn hấp(khăn đc làm ẩm bằng lò vi sóng)

蒸しタオルを顔にあて、しばらく待ちます。蒸しタオルをすることでお肌を柔らかくし、毛穴に詰まった汚れを浮き立たせる効果があるんですよ。

Đắp khăn ấm lên mặt và đợi một lúc. Bằng việc đắp khăn ấm, có tác dụng làm mềm da và tẩy sạch bụi bẩn bít lỗ chân lông

3. しっかりと泡立てて、洗顔をする : thoa đều và rửa mặt

泡タイプの洗顔料がおすすめ。肌の上で優しく洗って汚れを落とします。

Khuyến khích sử dụng sữa rửa mặt dạng bọt . rửa mặt nhẹ nhàng và loại bỏ bụi bẩn trên da.

4. 保湿をする: Dưỡng ẩm

化粧水やパックで乾ききったお肌に潤いを与えてダメージ解消します。

パックの場合は、5~10分ほど置くと良いですよ！

Loại bỏ những tác hại gây cho da khô bằng nước hoa hồng và miếng dưỡng ẩm

Đối với miếng dưỡng ẩm, để khoảng 5-10 phút thì tốt!

**メイク前のスキンケアのやり方: Cách chăm sóc da trước khi trang điểm**

1. コットンをしっかりと浸す

コットンに化粧水をたっぷり浸し、顔を全体的にふいていきます。睡眠中の汚れを、しっかりと落とす。肌を傷つけないように優しく、摩擦を与えないようにしてくださいね。

Thấm một lượng nước hoa hồng vào miếng bông và lau toàn bộ khuôn mặt. Loại bỏ triệt để bụi bẩn trong khi ngủ. Không chà xát mà hãy xoa nhẹ nhàng để không làm tổn thương da

2. 美容液をぬる: Thoa kem dưỡng

美容液を手に取り、手の温度で温めます。そして、肌に優しく馴染ませましょう。

Cho kem dưỡng lên tay và làm ấm nó ở nhiệt độ của bàn tay. Và hãy nhẹ nhàng thoa đều lên da.

Từ mới 📌✍️

ニキビ: mụn

必須: cần thiết

抜群: nổi bật, vượt trội, đáng chú ý

毛穴: lỗ chân lông



## 月に1度の習慣に！乳がんセルフチェック

# THÓI QUEN MỖI THÁNG 1 LẦN TỰ KIỂM TRA UNG THƯ VÚ !

Người dịch: Nhatminh Truong (<https://www.facebook.com/nhatminh.truong.5458/>)

Link bài báo:

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_783.html?fbclid=IwAR3KOf\\_In94P5sjSjLbXeqx6vYqUAPbB8-fWjwcN1aFWk2Mh8ULM1I-KUA](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_783.html?fbclid=IwAR3KOf_In94P5sjSjLbXeqx6vYqUAPbB8-fWjwcN1aFWk2Mh8ULM1I-KUA)

乳がんを早期発見するには、40歳を過ぎたら2年に1度の検診。でも、30代以下で乳がんになった人の話も聞くし、本当に40歳からでいいのか、ちょっと不安ですよ...そこでまずは月に1度の「セルフチェック」をおすすめします。健康なうちに自分の乳房に関心を寄せておけば、いざ変化があった時に気付きやすいからです。

Để phát hiện sớm bệnh UTV thì phụ nữ sau 40 tuổi nên cách 2 tháng kiểm tra 1 lần. Nhưng thực tế là cũng có những người bị mắc UTV dù dưới 30 tuổi nên cũng hơi lo là liệu sau 40

tuổi mới kiểm tra có ổn không... Nên tôi khuyên các bạn nên tự kiểm tra mỗi tháng một lần. Bởi vì nếu lỡ có chuyển biến xấu gì thì cũng sẽ dễ kiểm soát hơn khi chúng ta biết quan tâm để ý đến ngực khi còn khoẻ.

乳がんセルフチェックのやり方

タイミング

CÁCH VÀ THỜI GIAN TỰ KIỂM TRA UTV

閉経前の女性は、生理が終わって1週間～10日以内がおすすめ。胸が柔らかい期間だからです。閉経した人は、毎月1日や誕生日と同じ日など、日にちを決めると忘れにくいですね。お風呂に入るついでに行うのが、面倒くさくなくておすすめです。

Với phụ nữ chưa mãn kinh nên thực hiện vào thời gian 1 tuần đến 10 ngày sau khi kì kinh nguyệt kết thúc. Vì lúc này là lúc ngực mềm. Với phụ nữ đã mãn kinh nên quy định một ngày cố định trong tháng hoặc ngày nào đó như ngày sinh nhật cho dễ nhớ. Nên làm lúc đi tắm là tiện nhất.

見る

Cách xem

まずは鏡の前で両胸を見て、えくぼのようなへこみがないかをチェック。がんが皮膚をひっぱると、へこみサインが現れます。へこみを見つけたら、その先を触ってみてください。しこりがあればがんの疑いがあり、しこりが無ければ、単なる脂肪の可能性が高いので、気にする必要はありません。

Trước tiên quan sát hai bên ngực trước gương, kiểm tra xem có chỗ nào bị lõm như núm đồng tiền không. Ung thư kéo da và sẽ xuất hiện dấu hiệu da bị lõm. Nếu thấy vết lõm thì hãy thử sờ xem sao. Nếu có sưng u thì có nghi ngờ ung thư còn nếu không thấy gì thì có khả năng cao chỉ là do cấu tạo mỡ không cần lo lắng.

触る Sờ nắn

次に、乳房を触ってみましょう。コツは、肌をつかまないこと。つかんでしまうと、乳腺を硬く感じてしこりと間違えやすいのです。

Tiếp theo hãy thử sờ nắn bầu ngực. Mẹo là không véo vào da. Nếu véo vào thì sẽ thấy tuyến sữa cứng và sẽ dễ nhầm với u.

指をそろえて、小さな「の」の字をいくつも書くように、くるくると全体を触ってください。

Dùng đầu ngón tay, vẽ vòng quanh bầu ngực như viết chữ no nhỏ để sờ vòng tròn toàn bộ ngực

「の」の字だとひっかかって難しい方は、乳房の周りから乳輪の側に横方向に触っても OK。

Nếu ai thấy viết theo chữ no khó thì sờ từ bầu ngực ra ngang đến núm vú cũng được.

どこから始めてもいいですが、触り忘れがないよう、全体をくまなく触ってくださいね。力加減は、少し皮膚がへこむぐらい、ちょっと押し気味で。ぐいぐい押し過ぎても痛いですし、表面をなでるだけでは不十分です。

Sờ bắt đầu từ đâu cũng được nhưng nhớ là phải ko được bỏ quên chỗ nào nên hãy đảm bảo sờ nắn toàn bộ quanh ngực. Về lực sờ thì hơi ấn da lõm xuống một chút là được. Nếu ấn mạnh quá thì vừa đau mà nếu là chỉ là xoa bề mặt không đủ để kiểm tra.

触る範囲は、鎖骨の下から、乳房のふくらみの下まで。もし高齢の方で乳房が下の方に垂れていても、乳腺は鎖骨の下に残っているので、同じ範囲を触るようにしてください。骨をしこりと間違える人もいますが、骨は長く伸びているのが特徴です。

Phạm vi sờ nắn là từ xương quai xanh đến dưới núm vú. Với phụ nữ lớn tuổi có thể bầu ngực bị chảy xệ xuống thấp thì do vẫn còn tuyến sữa ở dưới xương quai xanh nên cũng sờ theo đúng phạm vi như trên. Cũng có những người nhầm u với xương nhưng nếu là xương thì có đặc trưng là sẽ kéo dài ra.

つまむ

最後に乳首の元を軽くつまんで、血が出ないかを調べましょう。がんがあれば、乳首の元にある乳管に血がたまることがあるためです。力加減は、軽くて OK。血が出る場合は、鼻血のようにたらっと出ます。ぎゅうぎゅう押すと、その力が原因で出血することもあるので、気を付けてくださいね。また透明な液体が出て、気にする必要はありません。

Cuối cùng là túm lõi nhẹ nhàng đầu vú xem có máu chảy từ đó ra không. Nếu bị ung thư thì máu sẽ ứ đọng ở bầu ngực. Chỉ cần lực nhẹ nhàng là được. Nếu có máu chảy thì sẽ chảy nhiều như khi chảy máu cam. Lưu ý nếu ấn mạnh quá có thể là nguyên nhân gây chảy máu nên phải cẩn thận. Hoặc nếu có dịch màu trong chảy ra thì cũng ko sao.

大切なこと

毎月触ることで、自分の乳房の「"通常の"状態を知る」ことが大切です。そうすれば、いざ、それまではなかったしこりができた時に、気づきやすくなるからです。しこりの硬さは人によって違うので「石のように固いはず」などと思いつくのは NG。まずは自分の乳房の普段の状態を知ることで、肌荒れに気づくように、変化に気づいて頂きたいです。

Điều quan trọng

Bằng việc hàng tháng tự kiểm tra sẽ biết được tình trạng bình thường của ngực mình. Bằng cách này có thể dễ phát hiện sự xuất hiện bất thường của khối u. Độ cứng của khối u mỗi người là khác nhau nên du'g hiểu là khối u là phải cứng như đá. Trước tiên bằng việc nắm được tình trạng bình thường của ngực mình mà sẽ phát hiện được có gì xấu bất thường.

変化に気づいたら...

へこみ、しこり、出血など、何らかの変化に気づいたら、お近くの乳腺外科を受診してみてください。ただし、もし生理の前にしこりを発見した場合は、焦らず、生理が終わるまで待ってみましょう。生理の前は乳腺が張るので、がんと間違えがちです。また、乳腺が張ると痛みを感じることがありますが、がんは痛みとは関係がありません。もし乳腺が張っているだけなら、生理が終わると自然と消えます。生理が終わってもしこりが残っていれば、お近くの乳腺外科を受診してみてください。

Nếu phát hiện thấy có dấu hiệu xấu thì...

Nếu có những vấn đề bất thường xấu như lõm, có u, chảy máu thì hãy đến khám ở các nơi chuyên khoa về các bệnh ở ngực. Nhưng nếu thấy có u trước ì kinh thì đừng vội, hãy chờ khi kinh kết thúc. Vì trước kì kinh tuyến sữa hay thường căng cứng nên dễ nhầm lẫn với u . Khi ttuyến sữa căng có thể cảm thấy đau, nhưng ung thư thì ko liên quan đến đau. Nếu chỉ là tuyến sữa căng thông thường thì khi hết kì kinh sẽ tự hết. Nếu đã hết kì kinh rồi mà vẫn thấy u thì nên đến khám tại các cơ sở chuyên khoa.

セルフチェックは完全ではありません

セルフチェックは、自分で「がん」に気づくための、あくまで目安です。セルフチェックでは見つからない「がん」もあります。また、遺伝的に乳がんになりやすい人もいます。

Việc tự kiểm tra không phải là tất cả mà chỉ có mục đích là giúp tự mình ý thức để ý quan sát đến bệnh ung thư. Cũng có loại ung thư không tìm thấy bằng phương pháp tự kiểm tra. Ngoài ra cũng có người bị ung thư do yếu tố di truyền.

「遺伝的に乳がんになりやすいかどうかのチェックリスト」も活用し、危険度が高い方は医療機関への相談をお勧めします。40歳以上の方は、必ず2年に1度の検診を受けましょう。

Nên hãy sử dụng cả danh sách kiểm tra xem mình có dễ là đối tượng bị mắc bệnh ung thư vú do di truyền không. Nếu ai có nguy cơ cao thì nên trao đổi tham vấn với các cơ sở y tế. Phụ nữ trên 40 tuổi thì hãy định kì 2 năm khám một lần. Cùng với việc tự kiểm tra thì phụ nữ trên 40 tuổi phải đi khám UTV.





## ポジティブシンキングになれる

# TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI CÓ SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Người dịch: Mai Thanh

Link bài báo:

<https://earthlab.tech-earth.net/meditation-before-sleep/?fbclid=IwAR1O5H9E1kKwyiuNV23tXXqrcDmPTD8Fkwi0E69Y4tCS6oZINyZNM5A4G-g>

瞑想によって脳がリラックスした状態になると、自分の考え方にも良い影響があります。

Khi não trở thành trạng thái thư giãn nhờ thiền thì cũng có tác động tích cực đến suy nghĩ của bạn.

メリーランド大学の Kevin W.Chen 教授らは 2,466 人を対象に調査を行いました。さまざまな瞑想を被験者に試してもらった結果、瞑想後は不安のレベルが下がったそうです。不安が減ると、自分の思考をネガティブに持っていく要素が減ってくれたということですね。

Giáo sư Kevin W. Chen và các đồng nghiệp tại Đại học Maryland đã tiến hành khảo sát 2.466 người . Kết quả sau khi các đối tượng thử các cách thiền khác nhau, có vẻ như làm giảm mức độ lo lắng sau khi thiền định. Có nghĩa là khi sự lo lắng được giảm đi, các yếu tố mang lại suy nghĩ tiêu cực của bản thân cũng giảm theo.

また別の調査でも、瞑想を行った結果、ポジティブ思考や楽観の方向にいい結果が出たとしています。瞑想で、ネガティブマインドを減らし、ポジティブマインドを増やすことができます。続けると、精神状態が安定するのではと考えられます。

Ngoài ra, tại một cuộc khảo sát khác, kết quả khi tiến hành thiền định cũng đang cho kết quả tốt theo hướng suy nghĩ tích cực và lạc quan. Thiền có thể làm giảm tâm trí tiêu cực và tăng tâm trí tích cực. Nếu tiếp tục như vậy, người ta cho rằng trạng thái tinh thần sẽ ổn định.

## 1 分間瞑想のやり方

### CÁCH THIỀN TRONG 1 PHÚT

瞑想というと、「時間を十分に取ってゆっくりと行う」というイメージがありませんか？ 実は、たった 1 分間でできる瞑想もあります。1 分でいいなら、朝起きた直後、電車、お昼休憩などどこでもできますね。自分の好きなタイミングでトライして、生活に馴染ませてみてはどうでしょうか。

Nếu nói về thiền, bạn có hình dung là "Việc dành đủ thời gian và tiến hành từ từ" hay không? Trên thực tế, cũng có bài thiền có thể thực hiện chỉ trong một phút. Nếu một phút là đủ, bạn có thể thực hiện nó ở bất cứ đâu, chẳng hạn như ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng, đi tàu hoặc giờ nghỉ trưa. Bạn thấy sao nếu thử thiền vào thời điểm bạn yêu thích và làm dần thích nghi với cuộc sống của bạn?

## 1 分間瞑想の呼吸法

### PHƯƠNG PHÁP THỞ THIỀN 1 PHÚT

1 分間瞑想は、丁寧な呼吸を心掛けます。1 分間をたっぷり使うことを意識しましょう。まずは、息を 4 秒間でゆっくりと吸いこみます。4 秒で吸ったあと、8~16 秒間かけてゆっくりと息を吐きます。1 分間だと、3~5 回繰り返すことができます。では、試しに 1 分間でやってみましょう！

Trong 1 phút thiền, hãy cố gắng hít thở một cách cẩn thận. Hãy ý thức rằng bạn sẽ dành trọn một phút. Đầu tiên, hít vào từ từ trong 4 giây. Sau khi hít vào trong 4 giây, thì thở ra từ từ trong 8 đến 16 giây. Trong 1 phút, bạn có thể lặp lại từ 3 đến 5 lần. Vậy thì giờ hãy thử thực hiện trong 1 phút xem sao!

どうでしたか？ Bạn thấy thế nào?

初めのうちは、16 秒間も息を吐き続けることができない人が多いと思います。（私は 5 秒吐いて息がなくなりました。）吸った息を、少しずつ少しずつ外に逃してあげるようなイメージで、長く吐くことを意識してみてください。

Lúc đầu, có lẽ có nhiều người có thể không thở ra được liên tục trong 16 giây. (Tôi thở

được 5 giây thì hụt hơi.) Hãy thử cố gắng thở ra thật lâu với hình dung để hơi thở đã hít vào được thoát ra bên ngoài từng chút một.

## マインドフルネス瞑想

### THIỀN CHÁNH NIỆM

マインドフルネス瞑想は、瞑想の種類のひとつです。そもそもマインドフルネスとは何のことでしょうか。日本マインドフル・リーダーシップ協会は、以下のように述べています。

Thiền chánh niệm là một loại thiền. Đầu tiên chánh niệm là gì? Hiệp hội Mindfull Leadership Nhật Bản đã phát biểu như sau.

「今」に重きを置く瞑想を、マインドフルネス瞑想といいます。今、自分が何を考えているのか。今、自分は どうしてこう思ったのか。自分のありのままの状態に気づくことで、心を整えます。

Thiền định đặt trọng điểm vào "hiện tại" được gọi là thiền chánh niệm. Bây giờ, Bạn đang nghĩ gì? Tại sao bạn nghĩ điều này? Điều chỉnh tâm hồn bằng cách nhận thức về tình trạng thực sự của bạn.

### マインドフルネス瞑想のやり方 調身・調息・調心

### CÁCH THIỀN ĐỊNH VỀ CHÁNH NIỆM ĐIỀU CHỈNH THÂN THỂ, HƠI THỞ, TÂM TRÍ

マインドフルネス瞑想は、一般的に 20~30 分間かけて行う方法が良いとされています。しかし、慣れるまでは 10 分程度で大丈夫。3 つのマインドフルネスの瞑想ポイントを紹介します。

Thiền chánh niệm thường được thực hiện tốt nhất trong 20 đến 30 phút. Tuy nhiên, cho đến khi bạn quen dần thì thiền khoảng 10 phút là được. Tôi giới thiệu ba điểm chính của thiền chánh niệm.

#### 調身

#### ĐIỀU CHỈNH THÂN THỂ

あぐらをかくような形で座り、坐骨(ざこつ)で座ることを意識します。背骨がまっすぐになるよう、首や頭がスッと伸びることを感じて、適度に顎を引きます。

Ngồi với hình thức xếp bằng chân và ngồi lên xương cụt phía lưng. Cảm thấy cổ và đầu được kéo căng để cột sống được thẳng và kéo hàm vừa phải.

#### 調息

## ĐIỀU CHỈNH HƠI THỜ

身体の隅々にまで息を巡らせるイメージを持ちます。複式呼吸で息をします。ゆっくりと息を吸いながらお腹を膨らませ、ゆっくりと息を吐きながら徐々にお腹を凹ませていきます。

Hình dung cho hơi thở chạy khắp trong mọi góc ngách của cơ thể. Thở bằng cách thở kết hợp. Vừa từ từ hít vào và căng bụng, sau đó từ từ thở ra và dần dần hóp bụng lại.

### 調心

## ĐIỀU CHỈNH TÂM TRÍ

心を整えます。呼吸の吸う、吐く、に集中します。呼吸のリズムに合わせて数を数えるといいかもしれません。

Chuẩn bị tâm trí. Tập trung vào hít vào và thở ra. Bạn có thể đếm theo nhịp thở của mình cũng được.

### マントラを唱えて瞑想

## THIỀN BẰNG CÁCH TỤNG LỜI KINH

自分で好きな言葉を決めてゆっくりと唱える瞑想もあります。どんな言葉でも、自分が瞑想しやすい言葉で良いため、「ギョ、ウ、ザ」と唱えても問題ありません。とはいえ、ギョウザギョウザ.....と唱えていると頭の中が餃子でいっぱいになってしまうので要注意。

Ngoài ra còn có kiểu thiền trong đó bạn quyết định những từ yêu thích của mình và nhắm một cách chậm rãi. Bất cứ từ ngữ nào, chỉ cần từ bạn dễ thiền là được, cho dù nhắm là "Sủi cảo" cũng được. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng nếu bạn nhắm là Sủi cảo ..., thì đầu bạn sẽ chứa đầy sủi cảo J.

### マントラとは

## LỜI KINH MANTRA LÀ GÌ?

マントラは、瞑想中に唱える言葉です。語源は、サンスクリット語（インドや東南アジアの古代語）です。マントラとはサンスクリット語で、以下のような意味を持っています。

Mantra là từ được niệm trong khi thiền định. Nguồn gốc của từ này là tiếng Phạn (ngôn ngữ cổ của Ấn Độ và Đông Nam Á). Mantra là một từ tiếng Phạn và có ý nghĩa dưới đây.

「言葉や行動の裏にある思い、考え」ということですね。自分の内なる声、と考えると、自分の今の状態を確かめる瞑想に使えるのも納得です。

Nó có nghĩa là "những suy nghĩ đằng sau lời nói và hành động." Nếu nghĩ đến như là tiếng

nói bên trong của bạn, bạn có thể sử dụng nó trong thiền định để xác định trạng thái hiện tại của bản thân.

## マントラを唱えながら瞑想をするメリット

### LỢI ÍCH CỦA VIỆC VỪA THIỀN ĐỊNH VỪA NHẢM LỜI KINH

瞑想で使用するマントラは一つの言葉で、それを繰り返し唱えます。雑念が頭の中を巡っている場合に効果的です。マントラを唱えることで、雑念よりも唱えることに意識を働かせます。そのため、瞑想に集中することができるというわけです。瞑想にどっぷりと浸かりたい方は、マントラをぜひ実践してみてください。

Lời kinh được sử dụng trong thiền định là một cụm từ và lặp đi lặp lại từ này. Nó có hiệu quả khi những tạp niệm đang nhiễu loạn trong tâm trí bạn. Bằng cách tụng kinh, bạn sẽ tập trung ý thức vào việc tụng kinh hơn so với tạp niệm. Do đó, bạn có thể tập trung vào thiền định. Nếu bạn muốn đắm mình hoàn toàn trong thiền định, thì nhất định hãy thực hành đọc lời kinh.

## 自宅で寝る前にできる瞑想

### THIỀN CÓ THỂ THỰC HIỆN TRƯỚC KHI ĐI NGỦ Ở NHÀ

日中は仕事もしているし、打ち合わせも多いし、なかなか時間が取れないという人もいるでしょう。そんな方のために、自宅で寝る前の 5 分間でできる瞑想を紹介します。寝る前の瞑想は身体にいい効果を及ぼすと言われてています。一日の疲れをとり、穏やかな心で眠りにつけば、きっと翌日もすっきり。

Có lẽ cũng có người trong ngày phải làm việc , nhiều hợp hành , nên một số người có thể khó khăn về việc lấy thời gian. Đối với những người như vậy, tôi xin giới thiệu bài thiền bạn có thể thực hiện trong 5 phút trước khi đi ngủ ở nhà. Thiền trước khi ngủ được cho là có hiệu quả tốt đến cơ thể. Nếu bạn rũ bỏ được những mệt mỏi trong ngày và chìm vào giấc ngủ với trái tim bình lặng, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy sáng khoái vào ngày hôm sau.

## 寝る前にやると嬉しい効果

### MỘT HIỆU ỨNG TUYỆT VỜI NẾU BẠN LÀM TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

UCLA (カリフォルニア大学ロサンゼルス校) と、南カリフォルニア大学の教授たちが、[瞑想と睡眠に関する論文](#)を公表しています。実験では、睡眠障害をもつ高齢者にマンドフルネス瞑想を取り入れてもらいました。その結果、睡眠障害の症状が緩和されたとしています。

UCLA (Đại học California, Los Angeles) và các giáo sư tại Đại học Nam California đã xuất bản các bài báo về thiền và giấc ngủ . Trong thử nghiệm, đã yêu cầu những người cao tuổi

mắc chứng rối loạn giấc ngủ áp dụng phương pháp thiền định. Kết quả là, các triệu chứng của rối loạn giấc ngủ đã được giảm bớt.

睡眠に入りそうなとき、人間の脳には α 波出ている言われています。瞑想によって、α 波が出るようになったことが、睡眠障害緩和という結果に繋がったのではないのでしょうか。一日の約 3 分の 1 の時間は睡眠に充てられています。日々の睡眠が改善されると、暮らしの質も大きく向上できそうです。

Người ta nói rằng não người phát ra sóng α khi họ chuẩn bị đi vào giấc ngủ. Thiền tạo ra sóng α có thể giúp giảm rối loạn giấc ngủ. Khoảng một phần ba thời gian trong ngày được dành cho việc ngủ. Cải thiện giấc ngủ hàng ngày có khả năng cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống.

## 寝る前の瞑想のやり方

### CÁCH THIỀN TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

寝る前の瞑想は、ベッドに入ったままできるといいですよ。私がホットヨガに通って身につけた「シャバーサナ」を紹介します。ホットヨガは、多いときは週 4 日ほど通っていました。シャバーサナとは、ヨガにも取り入れられている瞑想の一種です。

Thật tuyệt nếu Thiền trước khi đi ngủ, có thể thực hiện thiền mà vẫn nằm ở trên giường. Tôi xin giới thiệu "Shaversana" mà tôi học được qua hot yoga. Tôi thường đi tập hot yoga khoảng 4 ngày một tuần. Shaversana là một loại thiền cũng được sử dụng trong yoga.

まずは、部屋の照明を暗くしてみてください。暗くすることで落ち着いた空間の中で瞑想ができます。照明を落としたら、ベッドで仰向きに寝転がり、全身の力を抜きます。余分な力を感じたくないで、枕や掛け布団は退けておくといいと思います。

Đầu tiên, hãy thử giảm độ sáng của đèn trong phòng. Bạn có thể thiền trong không gian tĩnh lặng bằng cách làm không gian tối đi. Sau khi giảm độ sáng, hãy nằm ngửa mặt ở trên giường và thư giãn toàn bộ cơ thể. Vì không muốn cảm thấy lực dư thừa nào, nên tôi nghĩ tốt nhất nên bỏ gối và chăn đệm.

そのまま、呼吸をゆっくりと行います。呼吸に合わせて腹部を上下させる、腹式呼吸を意識します。5 分ほど呼吸を続けます。5 分ほど経ったらゆっくりと目を開けます。これで終了です。簡単にできるので、今夜から実践できるはず！

Nguyên vẹn như vậy, tiến hành thở từ từ. Chú ý hơi thở ở bụng, nâng lên và xẹp xuống bụng phù hợp với hơi thở. Tiếp tục thở trong khoảng 5 phút. Sau khoảng 5 phút, thì từ từ mở mắt. Đến đây là kết thúc. Vì có thể thực hiện dễ dàng nên bạn hãy tranh thủ luyện tập ngay từ tối nay nhé!

## 初心者が正しい瞑想をするためのコツ 4つ

### 4 LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU THIỀN ĐÚNG

瞑想のメリットや、さまざまなやり方を読んで、瞑想にチャレンジしたいと思ってきた方も多いのではないのでしょうか。いざ見よう見まねでやってみたものの、正しくできているのかが分かりづらいですね。そこで初心者のために、瞑想を正しく実践するコツを、4つご紹介します。瞑想はあくまで自分のため。正しい、正しくないを気にしすぎず、自分が心地よいと思う方法が続けることをオススメします。

Có lẽ có nhiều người đã đọc những lợi ích của thiền, các phương pháp thiền khác nhau và muốn thử sức mình với thiền. Mặc dù đã cố gắng bắt chước như đã nhìn thấy nhưng thật khó để biết mình có được thực hiện đúng chưa. Vì vậy, đối với người mới bắt đầu, tôi xin giới thiệu bốn mẹo để thực hành thiền đúng cách. Thiền nói cho cùng cũng là vì bản thân mình. Tôi khuyên bạn không nên quá lo lắng là đúng hay sai mà hãy tiếp tục làm những gì bạn cảm thấy thoải mái.

#### 環境を整える

### CHUẨN BỊ MÔI TRƯỜNG

瞑想を行う際の、周りの環境を整えましょう。自宅で行うならば、部屋をいつもより片付けてみましょう。呼吸の途中に、「埃(ほこり)っぽいな」と感じなくて済みます。目をつむって行う瞑想ですが、目をつむっていても人や物の気配を感じてしまうのが人間です。周囲が人や物で溢れていない、すっきりとした空間を作りましょう。

Chuẩn bị môi trường xung quanh để thiền. Nếu bạn thiền ở nhà, hãy thử dọn dẹp phòng của bạn kĩ càng hơn bình thường. Khi bạn không còn cảm thấy "bụi" trong khi thở nữa là được. Thiền được tiến hành khi nhắm mắt, nhưng cho dù có nhắm mắt thì con người vẫn cảm nhận được các dấu hiệu của con người và sự vật. Tạo một không gian trong lành, nơi xung quanh không có nhiều người và vật.

また、服装も大切なポイントです。身体を締め付ける服装はなるべく避け、ゆったりとした服装を選ぶと良いです。

Ngoài ra, quần áo cũng là một điểm quan trọng. Tốt nhất bạn nên chọn quần áo rộng rãi, cố gắng tránh những quần áo bó sát người

#### 姿勢を正す

### SỬA LẠI TƯ THẾ CỦA BẠN

姿勢で気をつけるべき点がいくつかあります。

- 目をつむる
- 手のひらを上に向ける
- 坐骨で座り、背筋を伸ばす

Có một số điểm cần lưu ý trong tư thế của bạn.

- Nhắm mắt lại
- Hướng lòng bàn tay của bạn lên
- Ngồi trên xương thần kinh tọa và duỗi thẳng lưng

まずは、目を瞑(つむ)ること。目を開けていると、どうしても脳に送る情報量が多くなってしまいます。優しく瞼(まぶた)を閉じましょう。

Đầu tiên, hãy nhắm mắt lại. Nếu bạn cứ mở to mắt, lượng thông tin gửi đến não chắc chắn sẽ tăng lên. Hãy nhẹ nhàng nhắm mí mắt của bạn lại.

次に、手のひらを上に向けた状態にすること。手のひらを解放していると、その人自身も解放的になると言われています。

Tiếp theo, giữ cho lòng bàn tay của bạn hướng lên trên. Người ta nói rằng khi bạn thả lỏng lòng bàn tay ra, người bạn cũng trở nên được giải phóng.

最後に、坐骨で座り背筋を伸ばすこと。一度あぐらで座り、お尻のお肉を「よしよ、よしよ」と後ろにずらしてみてください。骨盤が自然と起き上がった姿勢になります。猫背の人は、頭の上が引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばしましょう。背筋(せすじ)が伸びていると、呼吸の巡りも良くなります。

Cuối cùng, ngồi trên xương thần kinh tọa và duỗi thẳng lưng. Ngồi xếp bằng chân và chuyển phần thịt ở mông ra sau sao cho thành tư thế Khung xương chậu sẽ nâng lên một cách tự nhiên. Nhưng người bị lưng cong như lưng mèo thì hãy duỗi cơ lưng ra như thể bạn đang kéo căng phần đầu. Nếu cột sống của bạn được kéo căng, thì việc chuyển lưu nhịp thở của bạn cũng tốt hơn.

## 無理に雑念を払わない

## ĐỪNG QUÁ ÉP BUỘC XUA ĐUỐI TẠP NIỆM

瞑想中に雑念が湧いてしまうのは、仕方ありません。無理にかき消さず、そのまま流して置いてみては。

「雑念がどうしても邪魔だ！」という人には、おすすめの方法があります。目を瞑って、頭の中に口



ウソクの火を思い浮かべてください。その火がゆらゆらと灯っている様子を頭の中で見つめていると、いつのまにか雑念がなくなるでしょう。

Không thể tránh khỏi việc phát sinh tạp niệm trong quá trình thiền định. Đừng ép buộc xóa bỏ tạp niệm một cách vô lý mà hãy để nó tự chảy đi. Đối với những người nghĩ "Tạp niệm lúc nào cũng là trở ngại!", thì có một phương pháp được khuyến khích là : Nhắm mắt lại và nghĩ về ngọn lửa của cây nến ở trong đầu. Nếu bạn nhìn chằm chằm vào ánh sáng chập chờn của ngọn lửa trong đầu, thì vào lúc nào đó tạp niệm sẽ dần biến mất.

## 音楽アプリや動画を活用

### SỬ DỤNG CÁC ỨNG DỤNG VÀ VIDEO ÂM NHẠC

瞑想中、スローテンポな音楽が流れていると、リラックス効果を高めてくれる場合があります。

YouTubeで「Meditation music」と検索すると、バリのマッサージ屋さんで聴こえてきそうな音楽がヒットします。小さなボリュームで、雰囲気演出すると瞑想がやりやすくなるのではないのでしょうか。

Nếu bật các nhạc nhịp độ chậm trong khi thiền có thể tăng cường hiệu quả thư giãn. Nếu bạn tìm kiếm "Nhạc thiền Meditation music " trên YouTube, bạn sẽ tìm thấy bản nhạc mà bạn có thể nghe thấy tại một cửa hàng mát-xa ở Bali. Tôi nghĩ sẽ dễ thiền hơn nếu bạn tạo ra một bầu không khí với âm nhạc âm lượng nhỏ.

また、同じく YouTube で、「Meditation tutorial」と検索することもおすすめです。日本や海外の瞑想に詳しい人が、解説動画をアップロードしています。動画の多くは、声でガイダンスをしてくれているので、動画を再生しながら実践することができます。「一つ一つの流れを覚える自信がない.....」という方は、動画と一緒にどうぞ。

Giống vậy, bạn cũng có thể tìm kiếm "Hướng dẫn thiền Meditation tutorial " trên YouTube. Những người quen thuộc với thiền ở Nhật Bản và nước ngoài đã tải lên các video hướng dẫn. Nhiều video hướng dẫn bằng giọng nói, vì vậy bạn có thể thực hành trong khi phát video. Những người không đủ tự tin để nhớ từng động tác một, thì hãy thực hiện cũng với video.

瞑想は、ストレス軽減・集中力アップ・ポジティブ思考に役立ちます。簡単にできる、1 分間瞑想や寝る前にできる瞑想を紹介しました。少しずつ日々の中に取り入れていくことで、安定したマインドで日々を過ごせるのではないのでしょうか。短時間の瞑想に慣れてきたら、30 分間のマインドフル瞑想にチャレンジしてみてください。

Thiền có ích trong việc giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung và suy nghĩ tích cực. Tôi đã giới thiệu cách thiền 1 phút và thiền trước khi đi ngủ, có thể thực hiện một cách đơn giản. Bằng cách kết hợp thiền vào cuộc sống hàng ngày của bạn từng chút một, bạn có thể

trải qua cuộc sống hàng ngày với tâm trí ổn định. Khi bạn đã quen với các bài thiền ngắn, thì hãy thử sức với thiền chánh niệm trong 30 phút.

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật



**「隠れ鬱」とは？ 症状の特徴から見極め方のポイント、その対策方法までを詳しく解説！**

## **"TRẦM CẢM ẨN" LÀ GÌ? TRIỆU CHỨNG BỆNH, DẤU HIỆU NHẬN BIẾT VÀ CÁCH ĐỀ PHÒNG!**

TRẦM CẢM - 鬱「うつ」.

"UẤT 鬱 vì người yêu đi lấy chồng

Về vườn ôm CHAI 缶 nằm chống mộng

Ở giữa hai CÂY 木木 vì vu gió

Phát hiện ngay ra cái VUNG 一 đồng

Lật lên ôi sao kinh ngạc quá

Ở dưới có chum RƯỢU NẾP 罍 sông

Lại thêm RÂU TÓC 𠄎 ai để đó

Kinh hồn bạt vía chạy cong mông”.

Người dịch: MyLinhbooxinh Chinba (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005685193030>)

Link bài báo:

<https://mendy.jp/articles/view/233513?fbclid=IwAR1O5H9E1kKwyiuNV23tXXqrcDmPTD8Fkwi0E69Y4tCS6oZINyZNM5A4G-g>

ストレス社会において、いつ誰が発症してもおかしくない精神の病「鬱（うつ）」。

鬱の中には、日頃の言動からはつきり鬱と分かる人もいれば、よくよく観察しなければ見抜けない“隠れ鬱”の人もいます。もしかしたら、あなたの身近な人の中にも隠れ鬱がいるかもしれません。

そこで今回は、隠れ鬱の特徴をはじめ、筆者の知人が招いた隠れ鬱の詳しい症状や原因、さらには見極め方のポイントとその対策方法までを詳しく解説したいと思います。

Trong một xã hội chứa áp lực, bệnh tâm thần “trầm cảm” là một căn bệnh có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Có người bị trầm cảm biểu hiện rõ từ lời nói và hành động hàng ngày của họ nhưng có người “trầm cảm ẩn” mà không thể nhận biết được nếu không quan sát thường xuyên. Có lẽ trong những người xung quanh bạn cũng có người mắc chứng trầm cảm ẩn.

Vì vậy, lần này tôi xin giải thích cụ thể về đặc điểm của bệnh trầm cảm ẩn, các triệu chứng và nguyên nhân chi tiết của bệnh trầm cảm ẩn do người quen mời, cách nhận biết và cách đề phòng.

「隠れ鬱」とは？

鬱（うつ）は、日頃から重い責任や強いプレッシャーを感じ、ストレスが蓄積している人がかかりやすい病気です。

そんなうつ病の中には「隠れ鬱」と呼ばれる、いっけん普段と何ら変わりなく、言動もいたって普通の人が発症しているケースもあります。

隠れ鬱の特徴は、本来のうつ病に比べて周囲もそして本人も自覚症状がないことが挙げられます。

Vậy trầm cảm ẩn là gì?

Trầm cảm là căn bệnh dễ mắc phải đối với những người phải chịu trách nhiệm nặng nề và áp lực lớn, bị căng thẳng dồn nén hàng ngày.

Trong các loại bệnh trầm cảm đó, có một trường hợp gọi là “trầm cảm ẩn”, lúc mới phát bệnh người đó không có gì thay đổi so với bình thường, và hành vi cũng bình thường.

Đặc điểm của trầm cảm ẩn là cả môi trường xung quanh và người mắc bệnh đều không có các triệu chứng cơ năng so với bệnh trầm cảm cơ bản.

「隠れ鬱」は具体的にどんな症状？

隠れ鬱の症状は、うつ病とほとんど同じで、何事にも意欲がわからない「ココロの病気」と、食欲の低下や睡眠障害、倦怠感などの「カラダの病気」に分けられます。

しかし隠れ鬱の場合、普段と比べても言動に変わりがなく、はたから全く見抜けないため、周囲からは単にやる気がないと思われてしまうこともしばしば...

また、隠れ鬱は疲れが蓄積された状態と似ていることから、いつけんただの疲労と勘違いしやすく、つい見過ごしてしまう人も多い病気。

このように自分の中に原因を求め、自身を責めてしまうことで症状が悪化するケースもあるため、できるだけ早く発見する必要があります。

Các triệu chứng cơ bản của bệnh trầm cảm ẩn như thế nào?

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm ẩn gần giống như triệu chứng của bệnh trầm cảm, có thể được chia thành "bệnh tim" khiến bạn mất động lực và "bệnh suy nhược cơ thể" như chán ăn, rối loạn giấc ngủ và suy nhược.

Tuy nhiên, trong trường hợp trầm cảm tiềm ẩn, lời nói và hành động vẫn không thay đổi so với thường ngày, và vì nó hoàn toàn không thể nhận biết rõ được, người ta thường nghĩ rằng đơn giản chỉ là không có hứng thú với xung quanh.

Ngoài ra, vì trầm cảm tiềm ẩn là bệnh gần giống với trạng thái mệt mỏi tích tụ, nên rất dễ nhầm nó chỉ là mệt mỏi thông thường và nhiều người vô tình bỏ qua nó.

Trong một số trường hợp, các triệu chứng trở nên xấu đi khi bạn biết được nguyên nhân ở bên trong bản thân rồi tự trách mình, vì vậy bạn cần phải phát hiện ra bệnh càng sớm càng tốt.

知人が「隠れ鬱」に...。その原因とは？

筆者の知り合いに、日頃から高血圧のために摂取していた薬を少し強めの薬に変えたところ、うつ病の発症につながった人がいます。

その人は、血圧を下げるため、これまで摂取していた薬から少し強めの薬に切り替えたそうです。その処方された薬を毎日服用し続けていたところ徐々にうつの症状に発展...

はじめは周囲の人たちはおろか、本人にも自覚症状がなくいつも通りの日常を過ごしていました。

しかしある日のこと、周りが話しかけても気づくことができず、さらに仕事の打ち合わせで人の話を聞いているときも上の空...。不安やストレスで夜も眠れず一日 1~2 時間の睡眠が続いたところ、昼夜にかかわらず常に目がギラギラした状態になっていったんだそうです。

薬を変えただけで鬱に繋がるとは、まるでウソのようなホントの話。

疑いの目を向けるのではなく、その人の何気ない変化に周りが気づいてあげることが大切といえるでしょう。

ただし、高血圧の薬の副作用に「うつ」はありません。高血圧になるようなストレス状態であったため、うつを合併したものと思われます。実は、高血圧とうつはよく合併するといわれています。薬に対して恐怖心を抱くのではなく、まずは高血圧を治療することを第一に考えて、医師の指示に従うことが大切です。

また、うつの治療も並行して受けることで、血圧のコントロールが良好になることも期待できます。

Người quen mắc bệnh trầm cảm ẩn. Nguyên nhân do đâu?

Một người quen của tôi đã thay đổi loại thuốc họ dùng cho bệnh cao huyết áp sang một loại thuốc mạnh hơn một chút và đã dẫn đến phát bệnh trầm cảm.

Người này cho biết anh ta đã chuyển từ loại thuốc đang dùng sang một loại thuốc mạnh hơn một chút để giảm huyết áp. Khi anh ta tiếp tục uống thuốc theo chỉ định mỗi ngày, nó dần dần phát triển thành một triệu chứng của bệnh trầm cảm.

Lúc đầu, không chỉ những người xung quanh mà ngay cả bản thân người đó cũng không có triệu chứng cơ năng và đang sinh hoạt bình thường hàng ngày.

Tuy nhiên, một ngày nọ, anh ấy không thể nhận thấy điều đó ngay cả khi những người xung quanh nói chuyện với mình, hơn nữa anh ấy còn lơ đãng khi đang lắng nghe mọi người trong một cuộc họp. Anh ấy không thể ngủ được vào ban đêm do lo lắng và căng thẳng, và sau khi ngủ 1 đến 2 tiếng mỗi ngày, mắt anh ấy thao láo bất kể ngày hay đêm.

Chuyện thật như đùa chỉ cần thay đổi thuốc là dẫn đến trầm cảm.

Điều quan trọng là mọi người xung quanh phải cảm nhận được những thay đổi ngẫu nhiên của anh ấy, thay vì chuyển sang nghi ngờ.

Tuy nhiên, không phải “trầm cảm” là do tác dụng phụ của thuốc cao huyết áp. Có khả năng anh ấy bị trầm cảm do rơi vào trạng thái căng thẳng như là bị cao huyết áp. Trên thực tế, người ta nói rằng huyết áp cao và trầm cảm thường liên quan đến nhau. Điều quan trọng là trước tiên hãy nghĩ đến việc điều trị bệnh cao huyết áp chứ không nên sợ thuốc và phải tuân theo chỉ định của bác sĩ.

Ngoài ra, có thể mong rằng việc kiểm soát huyết áp sẽ được cải thiện bằng cách điều trị song song với bệnh trầm cảm.

「隠れ鬱」の見極め方とは？ポイント5つ

Cách nhận biết trầm cảm ẩn như thế nào? Có 5 dấu hiệu mà bạn cần biết

うつ病の症状がひどくなると、何も手につかなくなります。自暴自棄になり、生きることさえ辛く感じてしまうこともあるでしょう。本格的なうつ病を引き起こす前に、早期に見極めることが大切です。

ここからは、「隠れ鬱」の見極め方としてポイント5つをご紹介します。

Khi các triệu chứng bệnh trầm cảm trở nên tồi tệ, bạn không thể tập trung vào việc gì được. Có lúc bạn thất vọng với bản thân và ngay cả việc thở cũng cảm thấy khó khăn. Điều quan trọng là phải nhận biết sớm trước khi dẫn đến bệnh trầm cảm.

Sau đây, tôi sẽ giới thiệu 5 dấu hiệu nhận biết "trầm cảm tiềm ẩn".

(1) 寝ているのに疲れが取れない

しっかり寝ているはずなのに疲れが取れないのは、睡眠の質が低下している原因の可能性が高いでしょう。うつになると、夜中に何度も目覚めたり、眠りが浅くなったりするため、以前に比べて明らかに睡眠の質が低下している場合は、隠れ鬱を疑った方がいいかもしれません。

(1) Ngủ nhưng vẫn mệt mỏi

Nếu bạn ngủ ngon nhưng vẫn thấy mệt thì khả năng cao là nguyên nhân do chất lượng giấc ngủ kém. Trầm cảm khiến bạn thức giấc nhiều lần vào giữa đêm và ngủ chập chờn không sâu giấc do vậy nếu chất lượng giấc ngủ kém nhiều hơn trước, có lẽ bạn nên nghi là bệnh trầm cảm ẩn.

(2) 毎晩アルコールを飲まないで寝付けない

うつになると、寝るときに優位になるはずの副交感神経がうまく働かず、眠気が起こらなくなる場合があります。その結果、お酒に頼らなければ眠れなくなり、最悪の場合アルコール依存症へとつながることもあるのです。

寝酒の一杯が習慣になっている人は、隠れ鬱に注意しましょう。

(2) Mỗi tối không uống rượu thì không ngủ được

Có trường hợp khi bị trầm cảm, hệ thần kinh đối giao cảm chiếm ưu thế lúc ngủ, hoạt động không tốt nên không gây buồn ngủ. Kết quả là, nếu không nhờ vào rượu, bạn không thể ngủ được và trường hợp xấu nhất dẫn đến chứng nghiện rượu. Người mà có thói quen uống 1 ly rượu trước khi ngủ thì hãy đề phòng chứng trầm cảm tiềm ẩn.

(3) 趣味を楽しめなくなった

うつになると、これまで楽しかったことが全然楽しめなくなる場合があります。趣味を楽しめなくなったり、周りのことに興味がなくなったりした場合は、隠れ鬱の可能性があるのでしよう。

(3) Mất hứng thú với các hoạt động mà mình từng thích

Khi bị trầm cảm, những điều khiến bạn hứng thú từ trước tới nay hoàn toàn không còn yêu thích nữa. Nếu bạn không thích thú với sở thích của mình, không quan tâm đến môi trường xung quanh thì bạn có thể bị trầm cảm ẩn.

(4) 朝から疲労感がある

朝から疲労感があるのは、睡眠不足や睡眠の質が低下していることのほかに、会社に行くことが億劫になっていることが原因の可能性もあります。

隠れ鬱になると、自分でも自覚がないまま心に負担がかかり、朝から疲労感を覚えるようになるのです。

#### (4) Mệt mỏi từ buổi sáng

Cảm giác mệt mỏi từ buổi sáng nguyên nhân có thể là do thiếu ngủ, chất lượng giấc ngủ kém hay chán việc đến công ty. Khi mắc bệnh, tim của bạn đập nhanh mà chính bạn không hề nhận ra và bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi từ buổi sáng.

##### (5) 以前に比べてミスが増えた

うつになると思考力が低下するため、ミスが増えたりもの忘れが激しくなったりします。また、人によっては受け答えにまで支障をきたす場合もあるでしょう。さらに、仕事でミスを繰り返すことで自分を責め、さらに症状が悪化する可能性もあります。

ちょっとしたミスが増えている場合は、隠れ鬱の可能性を疑ってみるといいかもしれません。

#### (5) Nhiều sai lầm hơn trước

Trầm cảm làm giảm khả năng tư duy nên dẫn đến mắc nhiều sai lầm và hay quên. Ngoài ra, bạn sẽ gặp khó khăn khi giao tiếp với từng người. Hơn nữa, khi bạn cứ lặp đi lặp lại sai lầm trong công việc rồi tự trách bản thân thì càng làm cho tình trạng bệnh trầm trọng hơn. Trường hợp bạn mắc nhiều khá nhiều lỗi thì có lẽ bạn nên nghĩ tới khả năng trầm cảm ẩn.

##### 「隠れ鬱」にならないための対策方法 6 つ

隠れ鬱を引き起こさないためにも、日頃から次のような過ごし方を意識しましょう。

#### 6 biện pháp đề phòng trầm cảm ẩn

Để không mắc bệnh trầm cảm tiềm ẩn, hãy lưu ý những cách đề phòng như dưới đây bắt đầu từ bây giờ.

- 趣味をみつける

自分が夢中で取り組める趣味を持つことで、心の拠り所になったり、ちょうどいい息抜きになったりします。趣味を持つことで生きがいを感じられて、うつになりにくくなる可能性があります。

- Tìm một sở thích

Khi có một sở thích mà bạn say sưa làm việc, nó làm chỗ dựa cho trái tim của bạn, giúp thư giãn rất tốt. Khi có sở thích, nó sẽ giúp bạn cảm thấy đáng sống và khiến bạn khó mắc trầm cảm hơn.

- 好きなことに没頭する時間を作る

一日の中に自分の好きなことに没頭する時間があれば、気持ちの切り替えや嫌なことから解放されるようになります。オンとオフのメリハリをつけることで、仕事のモチベーションが高まり結果的に成績が上がるなど、さらに気分がよくなる可能性もあります。

- Dành thời gian để đắm mình trong những gì bạn thích

Nếu bạn có thời gian để đắm mình vào những thứ bạn thích trong ngày, bạn sẽ tránh khỏi



việc thay đổi cảm xúc và những điều mình không thích. Bằng cách bật và tắt mạnh, bạn có thể thấy tốt hơn, chẳng hạn như tăng hứng thú làm việc dẫn đến thành tích được tăng lên.

- 森や海など自然を眺める

森や海などの自然を眺めることで、リフレッシュできるようになるでしょう。

本物の景色ではなく、ネットで画像を検索して海や森などを見るのも効果があります。

- Ngắm thiên nhiên như rừng và biển

Hãy làm mới mình bằng cách ngắm nhìn thiên nhiên như rừng và biển.

Tìm kiếm hình ảnh trên mạng để ngắm biển hoặc rừng thay vì phong cảnh thực cũng rất hiệu quả.

- 悩み事を整理する

悩み事を解決しないまま放置にすると、問題が山積みになり気分が沈みやすくなります。

悩み事は常に整理して、解決できることとできないことを分けるようにしましょう。そして、解決できることは早めに解決することを目指してください。

- Điều chỉnh suy nghĩ tiêu cực

Nếu bạn để những lo lắng của mình không được giải quyết, các vấn đề sẽ chất thành núi và bạn sẽ cảm thấy chán nản hơn.

Hãy luôn sắp xếp những lo lắng của bạn và chia ra những việc bạn có thể và không thể giải quyết. Và, việc có thể giải quyết được, hãy đặt mục tiêu giải quyết nó càng sớm càng tốt.

- 適度な運動を習慣づける

適度な運動は、生活習慣病の予防に役立ちます。また、普段とは違った景色を見ることで気分がよくなるでしょう。音楽を聴きながら近所を散歩をするだけでもストレスの解消につながります。

- Tập thói quen vận động vừa phải

Vận động vừa phải giúp phòng chống các bệnh lối sống. Ngoài ra, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi ngắm nhìn phong cảnh khác với thường ngày. Chỉ cần vừa đi dạo trong khu phố vừa nghe nhạc cũng sẽ giúp bạn giải tỏa căng thẳng.

- 睡眠の質を高める

睡眠の質が低下している場合は、寝る前の行動や寝る場所の環境を見直しましょう。寝る前にスマホやパソコン操作をしたり、熱すぎるお風呂の湯につかったりすると、睡眠の質が著しく悪化する可能性があります。

また、部屋の暑さや寒さ、湿気なども睡眠の質に影響しますので、その日の気候にあわせて柔軟に調整しましょう。

- Nâng cao chất lượng giấc ngủ

Nếu chất lượng giấc ngủ của bạn kém, hãy xem lại hoạt động trước khi ngủ và môi trường mà bạn ngủ. Nếu bạn sử dụng điện thoại thông minh hay máy tính trước khi đi ngủ hoặc ngâm mình trong bồn tắm nước nóng thì chất lượng giấc ngủ sẽ trở nên xấu đi.

Ngoài ra, độ nóng, lạnh, ẩm của phòng cũng ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, vì vậy hãy điều chỉnh linh hoạt theo khí hậu trong ngày.

隠れ鬱に気をつけよう

今回は、誰にでもかかる可能性のある「隠れ鬱」について、症状の特徴から見極め方のポイント、さらには対策方法までを詳しく解説しました。

睡眠の質を見直したり、適度な運動を習慣づけたりするだけでも、隠れ鬱のリスクを引き下げる効果が期待できます。うつ病は、一度発症すると改善に時間がかかるため、予防の意識を強く持ちましょう。

Đề phòng bệnh trầm cảm ẩn

Qua bài viết này, tôi đã giải thích chi tiết về bệnh “trầm cảm ẩn” mà bất cứ ai cũng có khả năng mắc phải, từ đặc điểm các triệu chứng đến dấu hiệu nhận biết và cách điều trị bệnh.

Chỉ cần bạn điều chỉnh lại chất lượng giấc ngủ và tập thói quen vận động vừa phải là có thể giúp giảm nguy cơ trầm cảm ẩn. Một khi bệnh phát triển thì bạn sẽ mất thời gian để cải thiện, vì vậy hãy nâng cao ý thức phòng bệnh nhé.

List từ vựng:

- 隠れ鬱: bệnh trầm cảm ẩn (trầm cảm tiềm ẩn)
- 睡眠障害: rối loạn giấc ngủ
- 倦怠感: suy nhược
- 自暴自棄(じぼうじき): thất vọng bản thân, tuyệt vọng
- 眠りが浅くなったりする: ngủ chập chờn, không sâu giấc
- 副交感神経: hệ thần kinh đối giao cảm
- アルコール依存症: chứng nghiện rượu
- 生活習慣病: bệnh lối sống



## 明日をいい日にしたい

# NGÀY MAI LÀ MỘT NGÀY TỐT HƠN

Người dịch: Lan Hoàng (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006607985908>)

Link bài báo:

[https://nannotameniikiru.com/2020/10/19/ashita-o-i-hi-ni-shitainara/?fbclid=IwAR148jgSzL05jWbxMpMkkl0gkG3j1h9wmT22eNMRwA\\_4L75tdwLi-6rEQII](https://nannotameniikiru.com/2020/10/19/ashita-o-i-hi-ni-shitainara/?fbclid=IwAR148jgSzL05jWbxMpMkkl0gkG3j1h9wmT22eNMRwA_4L75tdwLi-6rEQII)

Người dịch: Lan Hoàng (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006607985908>)

人生いいことばかりじゃないですから、落ち込んでしまうこともありますよね。我慢ばかりのつらい毎日だったり、頑張っても頑張っても思うようにいかなかったり、人生このままでいいのかなあと考えて焦った気持ちになったりする。「将来どうしたらいいのかわからない」と考えて、毎日眠れない日々を過ごしている人もいます。

これから先がどうなるかなんて誰にもわからないことですから、悩んでしまうのは自然なことかもしれません。けれども、本当はそんなに深く悩まなくてもいいことなんだよ。誰にもわからないことを考えても不安になるだけだから、あなたが出来ることに集中したらいい。

ただ、それだけでいいんです。

Đời người đâu giống như giấc mơ, đương nhiên sẽ có lúc suôn sẻ, nhưng cũng có những lúc thất bại. Chẳng hạn trải qua những ngày khổ cực, cố gắng hết sức mình vậy mà cuộc sống vẫn chẳng được như ý muốn, thật sự khiến bản thân cảm thấy có chút gì đó sốt ruột.

Rất nhiều người mỗi ngày đều mất ngủ chỉ bởi suy nghĩ " Phải làm gì trong tương lai sắp tới đây? ". Chúng ta lo lắng cũng là điều dễ hiểu, bởi tương lai đâu ai biết sẽ xảy ra những gì. Nhưng mà thực ra thì không cần phải lo lắng đến mức như vậy.

Khi suy nghĩ về tương lai, về những mà chẳng ai chuyện biết trước đương nhiên điều đó sẽ khiến chúng ta bất an, nhưng thay vào đó bạn hãy tập chung vào những thứ bản thân có thể làm .

Chỉ vậy thôi là đủ rồi

誰かと比べて焦っている人もいます。身近な人が出世をしたり成功する姿を横目で見ながら、このままでいいのだろうかと悩んだりする。

スタートラインは同じだったはずなのに、どこで間違っただろうと思うと気持ちばかりが焦ってしまうこともあるでしょう。

もっと若い頃に頑張れば良かったなあ～

あのときに別の道を選んだら良かったのかな？

こんなふうと考えて、取り返しのつかないことをしたと不安になったりする。

Cũng có vài người thiếu kiên nhẫn, đem bản thân mình so sánh sánh với người khác. Nhìn thấy mọi người xung quanh thành công, làm ông này bà nọ, rồi lại tự hỏi bản thân cứ mãi như này cũng được sao?

"Cùng xuất phát tại 1 điểm, vậy rốt cuộc là bản thân đã sai từ đâu?" những suy nghĩ như vậy sẽ chỉ khiến bạn thêm khó chịu trong lòng mà thôi.

Rồi thì

Giá như lúc còn trẻ ta cố gắng hơn 1 chút thì tốt biết bao~~

Nếu lúc đó mình lựa chọn con đường khác...

Cứ nghĩ về những chuyện chẳng thể nào cứu vãn trong quá khứ, lại khiến bản thân càng thêm nản chí.

世の中にはいろいろな人がいます。外から見ると羨ましいと思う人もいれば、可哀想だなと思う人もいます。何れにしても、あなたはどちらの人でもありませんよね？

Thế giới này vốn rất nhiều người

Từ ngoài nhìn vào, có thể có những người thấy ghen tị, cũng lại có những người thấy đáng thương. Dù là thế nào đi chăng nữa, bạn cũng chẳng phải là một trong số họ, đúng không?

あなたは、あなたです。

大事なのは、あなた自身が幸せになることではないでしょうか？

あなたから見て羨ましいなと思う人でも、本人は成功し続けるために苦しんでいるかもしれません。あなたから見て可哀想な人は、本当は周囲に愛されて幸せに暮らしている人かもしれません。

成功している人と比べて自分をダメな人のように扱っても惨めな気持ちになるだけですし、本当のところどう思っているのかは本人にしかわかりません。あの人みたいになりたいと前向きに取り組めるなら良いけれど、頑張れなかったと自分にダメ出しする材料に使うなら、誰とも比べない方がいいでしょう。

Bạn là bạn

Chẳng phải điều quan trọng ở đây chính là bản thân mình phải thật hạnh phúc hay sao?

Từ góc nhìn của bạn, có thể có người thấy ghen tị, nhưng ai biết đâu bản thân đã phải trải qua rất nhiều khó khăn để đạt được thành công.

Bạn có thể thấy đó là một người đáng thương, nhưng biết đâu họ lại được những người xung quanh yêu quý và sống hạnh phúc.

So sánh với bản thân với những người thành công, rồi đối xử với bản thân như thể 1 kẻ thất bại, điều đó chỉ làm bạn thấy thảm hại hơn thôi. Bản thân thực sự muốn gì thì chỉ có chính bạn mới biết.

Tốt thôi khi bạn nỗ lực, cố gắng để trở nên giống họ, nhưng nếu bạn sử dụng điều đó như một "động lực" và bạn thì không hề cố gắng hết sức thì tốt hơn hết là đừng nên so sánh bản thân với bất kì ai.

未来は、これからコツコツとやっていくことの結果ですから、誰かと比べて自分にダメ出しばかりをしていては自分のことが嫌いになるだけでしょう

Tương lai là kết quả của việc kiên trì, chăm chỉ làm việc từ bây giờ, bởi vậy nếu cứ chăm chăm so sánh với người khác rồi đối xử tệ bạc với bản thân sẽ chỉ khiến bạn ngày càng ghét chính mình mà thôi.

明日を今日よりもっといい日したいと思うなら、誰かと比べるよりも自分にとって大切なものを大事にしていこう。

Để ngày mai tốt hơn hôm nay thì tốt nhất đừng nên so sánh bản thân với ai, quan trọng là biết điều gì là cần thiết đối với mình.

あなたにとって、大切なものってなんですか？

家族と過ごす時間でしょうか？

趣味に没頭することでしょうか？

お金をたくさん稼ぐことでしょうか？

Đối với bạn, cái gì mới là quan trọng ?

Dành thời gian cùng gia đình?

Say mê với sở thích?

Hay kiếm được thật nhiều tiền?

あなたが、それを大切にすることで幸せになれるのならそれでいい。

こんな人生もありだよなと思えること。

それが、明日をいい日に変える軸になるんだ。

明日をいい日にするというのは、苦しいことや、悔しいことが全てなくなってしまうということではありません。 .

これからも、自分ばかりが損をするよなあと思うこともあるでしょうし、ああ、もうめちゃくちゃだよと思うこともあるでしょう。 つらいことはできるだけ少ないほうがいいけれど、何もなくぼーっとするだけなのも退屈なものです。

甘いものばかり食べてると塩気があるものを食べたくなるし、辛いものばかり食べていたら甘い物も食べたくなるように、何もなさすぎると退屈になるし、つらいことがあり過ぎると病気になることもあります。 どちらかだけがいいわけではなくて、バランスよくあったらいいんです。

Bạn sẽ hạnh phúc bằng cách trân trọng điều đó, như vậy thật tốt

Có lẽ thực sự có một cuộc sống như vậy.

Hãy lấy điều mà bạn cho là quan trọng làm trọng điểm để thay đổi một ngày mai trở nên tốt đẹp hơn.

Tuy nhiên ngày mai tươi đẹp hơn không có nghĩa là tất cả những cay đắng, nuối tiếc sẽ biến mất

Từ giờ, bạn có thể nghĩ rằng bạn là người duy nhất chịu thiệt thòi, hoặc nghĩ rằng mọi thứ rối lung tung beng . Những chuyện mệt mỏi ta luôn mong càng ít càng tốt, nhưng mà nếu không có chút rắc rối gì đó thì chẳng phải cuộc sống sẽ rất nhàm chán hay sao.

Giống như khi ta ăn mãi đồ ngọt rồi ta lại thèm đồ mặn, ăn mãi đồ cay rồi ta lại thèm đồ ngọt. Làm cái gì nhiều quá thì cũng chán, và đương nhiên quá mệt mỏi thì sẽ sinh bệnh.

Dù là cái gì đi chăng nữa thì không phải cứ 1 cái là tốt, cân bằng mới là tốt.

だから、つらいことをゼロにしようとか、楽しいことだけしようとか、極端なことをしなくても案外幸せになれるものなんですよ。

Bởi vậy, thay vì làm những chuyện tiêu cực kiểu như cố tránh né mọi việc cực khổ, vất vả, chỉ chọn những thứ an nhàn thì hãy thử để thuận theo tự nhiên, biết đâu bạn sẽ hạnh phúc theo một cách khác lạ.

濃い味のものばかり食べていると薄味のもを食べると味が薄く感じるように、極端なことをすると鈍感になったりするものです。

また、高価なものでも毎日あたり前に食べていたら有り難みを感じなくなるように、身近にあるものつて、あたりまえすぎて大切なものだということを忘れてしまいがちです。

大切な人を亡くして初めて存在の大きさに気付いたという話があるように、身近なところに幸せって本当はたくさんあるんですね。

Khi bạn ăn 1 món đồ mặn rồi ăn 1 món nhạt hơn 1 chút thì bạn không cảm nhận được " vị thật sự" của món ăn đó mà sẽ cảm thấy món ăn " nhạt toẹt" , cũng giống như vậy bản thân sẽ dần kém nhạy cảm với những chuyện không may xảy ra.

Thêm nữa, mỗi ngày đều bày trước mặt bạn là những món ăn xa xỉ thì dần dần bạn chẳng còn cảm thấy giá trị và lòng biết ơn khi ăn những món ăn đó nữa, với con người cũng vậy " xa thơm gần thối " , khi họ cả ngày vây quanh bạn dần dần bạn cũng sẽ quên đi mất sự quan trọng của người ấy.

Có câu nói rằng " Đến khi mất đi người thân, bạn mới nhận ra rằng sự tồn tại của họ đối với bản thân có biết bao nhiêu quan trọng" , ở bên cạnh người thân thật sự hạnh phúc biết bao.

もしも、あなたが幸せなんて一つもないと思っているのなら、つらいことにだけ目がいてしまい、目の前に起こっている幸せを見逃しているのかもしれない。

Nếu bạn cảm thấy bản thân chưa bao giờ được hạnh phúc, cuộc đời trong mắt bạn toàn đau khổ, nhưng có thực sự như vậy không hay chỉ là do bạn không để ý, cố tình né tránh những điều hạnh phúc ấy?

あなたの身近なところにも、本当は幸せなことがあるかもしれません。

つらいことばかり考えていないで、身近なところに幸せなところがないか探してみよう

Ở bên cạnh người thân, thật sự rất hạnh phúc đó.

Đừng suốt ngày ngồi đó nghĩ tới những chuyện tồi tệ, thay vào đó hãy thử tìm kiếm những "hạnh phúc giản dị" ở xung quanh bạn xem.

あなたが、どんなにつらい状態であっても大丈夫。

人生は、あなたを主人公にして進む物語なんだから、いくつもある生き方の選択肢は自分の意思で決めることができるんだ。

だから、この選択肢は選べないなんて自分のことを追い詰めないで下さい。

明日をいい日にしたいなら、自分のことを追い詰めることじゃなくて幸せにすることを考えてくださいね。

Dù bạn có khó khăn thế nào đi nữa cũng không sao đâu.

Mỗi người đều sẽ là nhân vật chính trong câu chuyện cuộc đời của riêng mình, bởi vậy dù có vô vàn cách sống để bạn lựa chọn thì hãy tự mình quyết định lấy lối riêng.

Mà cho dù có không lựa chọn được thì cũng đừng quá dồn ép bản thân.

Nếu mong muốn ngày mai trở nên tốt đẹp hơn thì thay vì dồn ép bản thân, bạn nên suy nghĩ xem mình nên làm gì để được hạnh phúc hơn.





**桜の美しさは花ではなく、追憶にあると思う!✧**

## **VỀ ĐẸP CỦA HOA ANH ĐÀO KHÔNG CHỈ LÀ HOA MÀ CÒN MANG HỒI ỨC ✧✧**

Người dịch: Le Hai Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

[https://note.com/ujimamu/n/nda59f13519dc?fbclid=IwAR2NiBcYdahLFqXkvaT\\_HpKfWKJloC04qOttSf0goW18e-NUVip-I8uvoIw](https://note.com/ujimamu/n/nda59f13519dc?fbclid=IwAR2NiBcYdahLFqXkvaT_HpKfWKJloC04qOttSf0goW18e-NUVip-I8uvoIw)

この時期になると各 SNS は桜の写真で埋め尽くされ、テレビや各メディアでは桜前線のニュースが毎日のように流れている。多くの人が吸い寄せられるように、限られた期間だけ咲き誇る桜を見に行くことになるだろうし、私自身も毎年のように早朝の誰もいない時間を狙って撮影に行きます。なぜ桜は日本人をここまで惹きつけるのでしょうか？

Cứ vào thời điểm này các trang mạng xã hội đều ngập tràn hình ảnh hoa anh đào, trên tivi hay các phương tiện truyền thông hằng ngày đều đưa tin về lịch nở hoa anh đào . Có lẽ nhiều người vì bị cuốn hút ấy mà quyết định đi ngắm loài hoa anh đào bung nở rục rở chỉ

trong khoảng thời gian có hạn, bản thân tôi, hàng năm cũng nhằm lúc sáng sớm, lúc chưa có ai để chụp ảnh hoa. Nhưng sao hoa anh đào lại thu hút người Nhật đến như thế? 🤔

最近は SNS にアップしたいという目的の影響もあるでしょうが、それでも日本で花見といえば桜を意味しますし、日本人にとって桜とは、他の花と一線を画した意味合いが強くあります。そこに対する考え方は人それぞれで、桜は1年のうちでたった2週間だけ咲いて散っていくという姿に儚さを感じる。

それが武士道の精神と近いのでは? という意見を持つ人もいれば、

眼前を覆い尽くさんばかりの見事な光景にただ心惹かれるという人もいます。「お酒を楽しんで飲めるから」という人もいますし、ただ単にそこら中に咲いているから。見る機会が多いだけ。・・・という理由を上げる人もいます。どれもいいことだと思います。 🍀

Gần đây có thể do ảnh hưởng bởi mục đích sống ảo trên mạng xã hội nhưng cứ nhắc đến đi ngắm hoa ở Nhật thì người ta chỉ nghĩ đến đi ngắm hoa anh đào. Với người Nhật, hoa anh đào mang ý nghĩa khác hoàn toàn với những loài hoa khác. Bởi họ cảm nhận được sự mong manh của hoa anh đào khi một năm nó chỉ nở đúng hai tuần rồi lìa cành, và có người cho rằng điều đó giống với tinh thần võ sĩ đạo từ xa xưa của Nhật Bản. Có người đi ngắm hoa là bởi bị cuốn hút bởi cảnh tượng hoa anh đào đua nhau nở rộ hiện ra ngay trước mắt. Là bởi đó là dịp để vui vẻ thưởng rượu. Hay đơn giản là bởi hoa đang nở rộ khắp nơi và có rất nhiều cơ hội để ngắm nó... Tôi nghĩ tất cả những lý do trên đều tốt.

でも、私が思うに、日本人がわざわざ桜を見に行く習慣があるのには上記の内容を含有して余りある大事な追加要素があると考えています。日本人は、桜を見ることでその時期にあった思いや経験を記憶や心に刻み、そして同時に追憶しているのだと思うのです。これはロマンチックな話ではなく、論理的な思考で僕は捉えています。

Nhưng theo tôi, ngoài những điều trên thì người Nhật có thói quen đi ngắm hoa anh đào là còn bởi hoa mang yếu tố quan trọng đặc biệt khác nữa. Người Nhật cho rằng, những kỷ niệm có được trong mùa hoa, những ký ức từng trải qua, những khắc ghi trong tim vv..., đều sẽ trở thành hồi ức. Tôi nghĩ đó không phải là điều lãng mạn mà nó rất logic đấy chứ.

桜は都会では公園、地方では川辺や山など、日本のどこでも毎年咲き誇っているため、私たちは子供の頃から小学校、中学校、高校、大学、新生活、新社会人など、様々な出会いと別れを繰り返し、その人生の節目となる時期にふと見上げると、そこには桜がありました。桜が見事に咲くのは1年のうちでたった1～2週間だけですが、その期間は私たちの節目の時期であり、その時期にしおりを挟むように咲き誇るがゆえに、桜という花と人生の記憶が同時に自然に刻まれていきます。

Hàng năm vào mùa hoa anh đào, ta có thể bắt gặp cảnh hoa anh đào ở bất cứ đâu, ở công viên, ở xung quanh nhà, ở bên các con sông, ở ven đường hay ở cả các vách núi. Vậy nên khi

nhìn lại những kỷ niệm thời thơ ấu, thời trung học, thời sinh viên, khi bắt đầu cuộc sống mới, lúc bắt đầu đi làm, những cuộc gặp gỡ hay phút chia ly, hay trong những dấu mốc quan trọng của cuộc đời đều có sự chứng kiến của hoa anh đào. Hoa anh đào chỉ nở đẹp đúng 2 tuần trong một năm nhưng đó cũng là thời điểm quan trọng của con người, như một dấu mốc kẹp giữa trang sách đánh dấu sự trưởng thành của con người và như một lẽ tự nhiên, ta sẽ nhớ đến hoa anh đào mỗi khi nhớ về những kỷ niệm ấy.

少し話は外れますが、初めて行った場所なのに、初めてじゃない気がする場所ってありますよね。初めて体験することなのに、なぜか同じような光景を見たような気がするってごく稀にありませんか。

記憶というのはいつでも自由に引き出せるものではなく、何か関連するものをみて、それをトリガー(きっかけ)にして記憶を思い出すものです。🎬

Hơi lạc đề một chút, nhưng có những nơi mặc dù lần đầu đến nhưng bạn có giảm giác đây chẳng phải lần đầu. Có những việc lần đầu làm nhưng tại sao bạn cứ có cảm giác mình đã nhìn thấy khung cảnh nào đó giống như vậy rồi ấy. Ký ức chẳng phải là cái thứ bạn thích nhớ ra lúc nào cũng được mà ký ức sẽ ùa về mỗi khi bạn thấy một điều gì đó liên quan và đó là "cơ duyên" khiến bạn nhớ đến những gì mình đã từng trải qua trong quá khứ.

子供の頃に見た景色、

何十年も前に体験した体験、

それらを、似たような場所や配置、体験によって追憶させるのです。その追憶のトリガーが、こと日本人においては桜にあたり、桜と共に記憶がひとつひとつと組み込まれていきます。◆

Khung cảnh bạn đã ngắm nhìn thời thơ ấu, hay những trải nghiệm hàng chục năm trước... Những thứ đó sẽ được bạn nhớ lại khi bắt gặp những địa điểm, những trải nghiệm giống như vậy. Với rất nhiều người Nhật, cái thứ gọi là "cơ duyên của ký ức" ấy chính là hoa anh đào, và từng ký ức đều được gắn liền với hoa anh đào.

「あの年はこの人(たち)と一緒に桜の中を歩き、楽しんでいたな。」とか「あの年はとても、辛い思いで桜を見ていたな。」とか「あの年は、新生活と新天地で希望を持って桜を見ていたな。」・・・のように、桜は日本のどこでも植えられていて、街中に出るだけで毎年のように見る機会があるからこそ、記憶を呼び起こしてくれます。

Hoa anh đào được trồng khắp nơi trên đất nước Nhật, và chính vì chúng ta có cơ hội nhìn thấy chúng hằng năm chỉ bằng cách ra ngoài đường nên nó gợi cho ta những ký ức như là: "Mùa hoa anh đào năm ấy được đi với (các) bạn thật vui biết bao!", "Mùa hoa năm đó mình đã ngắm hoa với thật nhiều cay đắng", hay "Mùa hoa năm ấy mình đã ngắm hoa với biết bao hi vọng về một cuộc sống mới, thế giới mới"

桜自体は綺麗な花であることは間違いありませんが、「桜を見て感動する」という人は、ある程度人生を経験した人が多いように思います。それは桜そのものの美しさだけではなく、その人が歩んできた積み重ねを桜を見た背景から思い起こしている。だから20歳の頃に見た桜は「綺麗」や、「見事！」という思いで見えていたけれど、大人になって見る桜は妙に複雑に心が動かされる人が多いと思うのです。

Hoa anh đào bản chất đã đẹp rồi nhưng những người say sưa ngắm hoa trong sự xúc động ắt hẳn đều là những người đã từng trải. Họ xúc động không chỉ bởi vẻ đẹp của hoa mà thông qua khung cảnh hoa anh đào nở, họ nhớ đến những thăng trầm mình đã từng trải qua. Vậy nên, đối với nhiều người, nếu hoa anh đào ở tuổi đôi mươi cho họ cảm giác hoa "đẹp", "tuyệt vời" thì hoa ở tuổi trưởng thành lại mang đến những cảm xúc phức tạp, kỳ lạ.

その背景を考えると、桜を見る感情は人それぞれに強烈なまでの個性は出るはずですよ。例えば 3.11 の震災で被災し、避難所で桜を見た人もいるだろうし、自粛ムードの中で桜を見た人もいるかもしれません。それぞれが経てきた記憶や経験、出会いの質が自然と毎年咲く桜へと刻まれ、投影されていく。

Tùy vào bối cảnh mà cảm xúc khi ngắm hoa của mỗi người là khác nhau và thể hiện được rõ cá tính của họ một cách mãnh liệt. Ví dụ như có người ngắm hoa ở nơi lánh nạn do thảm họa động đất sóng thần ngày 11/3, cũng có người ngắm hoa trong bối cảnh "kiềm chế cảm xúc". Tất cả những ký ức, trải nghiệm, hay những cuộc gặp gỡ ấy đều được phản chiếu và khắc ghi một cách thật tự nhiên vào hoa anh đào mỗi năm.

そして2020年は新型コロナウイルス禍によって、家から桜を見る人もいるだろうし、実害を受けて特別な思いで桜を眺める人もいるのだろうと思います。でも、そういう経験を経ることで、人は成長していきます。今年見る桜が辛い人も多いとは思いますが、いつしか振り返った時に、きっとこの時期の辛さが良い思い出であったり、転換点になる人は多いはずですよ。桜を見る目や思いさくらは歳と共に変化していきます。辛い時期だからこそ、楽しくいきましょう。

Năm nay do ảnh hưởng của đại dịch Corona nên tôi nghĩ có nhiều người phải ngắm hoa tại nhà, phải ngắm hoa với cảm giác đặc biệt bởi thiệt hại thực tế ấy. Nhưng chính những trải nghiệm đó làm ta trưởng thành hơn. Có nhiều người nghĩ rằng mùa hoa năm nay thật nghiệt ngã nhưng một khi nào đó bạn nhìn lại, chính sự nghiệt ngã tại thời điểm này sẽ trở thành một kỷ niệm đẹp và đó rất có thể chính là bước ngoặt lớn trong cuộc đời bạn. Chính trong thời điểm khắc nghiệt này, chúng ta hãy cùng vui vẻ vượt qua nhé 😊



## 海外にはない日本独特の伝統文化「お盆」の深い意味

# Ý NGHĨA SÂU SẮC CỦA OBON – NÉT VĂN HÓA TRUYỀN THỐNG ĐẶC SẮC CỦA NHẬT BẢN MÀ KHÔNG CÓ Ở NƯỚC NGOÀI!

Người dịch: Le Hai Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

<http://goinjapanese.com/ja/obon/?fbclid=IwAR2AukdaTlgMNQsPqhhaSMBKjfmhLmoWw34wl3hC6yCNNAGrOUijGihQLNg>

今でも根強く残る日本の伝統文化お盆。お盆とは、一般的に 8/13~8/16 の期間を指し、この間、多くの企業が休みを取る事が多い。今回は、この日本の伝統文化お盆の意味について改めて考えてみたいと思います。

Hiện nay, Obon vẫn là nét văn hóa truyền thống đã ăn sâu vào tiềm thức của người Nhật Bản. Obon thường rơi vào ngày 13-16/8 hằng năm, trong thời gian này, có rất nhiều công ty cho nghỉ lễ. Lần này, tôi xin phép được giới thiệu về ý nghĩa của Obon - nét văn hóa truyền thống của người Nhật.

---

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
(<https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/>)

## 帰省ラッシュ

仕事や結婚などで東京へ出てきた人達が、お盆の時期になると一斉に故郷へと帰る。毎年この時期は、交通機関は大混雑で、高速道路は 100km を超える大渋滞になる事もしばしばで、もはやこれは日本人にとってお馴染みの光景だろう。最近ではこの時期海外で過ごす人も増えてはいるが、大渋滞に巻き込まれても故郷へと向かう行動は、文化というよりももはや本能的だと言えるかもしれない。

## Tắc đường về quê

Những người lên Tokyo để làm việc, hay lập gia đình đều đồng loạt trở về quê hương trong mùa lễ Obon này. Hằng năm, cứ vào thời điểm này, giao thông bị tắc nghẽn nghiêm trọng, trên đường cao tốc cũng thường xuyên xảy ra tình trạng tắc đường hơn 100km, đây đúng là cảnh tượng quen thuộc với người dân Nhật Bản. Những năm gần đây, có nhiều người dành thời gian này để sang nước ngoài, nhưng hành động hướng về quê hương cho dù có bị kẹt xe có thể nói nó mang tính bản năng hơn là văn hóa.

## 先祖を供養する

お盆と言うと「長期休暇」や「故郷への帰省」をまずは思い浮かべてしまうが、実際の本質的な意味は「先祖を思い出す」ということである。この先祖を思い出し、感謝するという行為は、海外では敢えて期間を設けて行ったりすることはない為、非常に日本特有で独特の文化だと言える。

では、古くから伝わるその正しい手順を見てみましょう。

## Thờ cúng tổ tiên

Hễ cứ nói đến Obon, ta thường nghĩ ngay đến kỳ nghỉ lễ dài hay trở về quê hương, nhưng thực chất Obon mang ý nghĩa nhớ về tổ tiên. Có thể nói hành động nhớ về tổ tiên, biết ơn cội nguồn là một nét văn hóa đặc sắc của người Nhật, bởi ở nước ngoài họ không có mạnh dạn để thiết lập một thời kì như vậy. Vậy nên chúng ta cùng xem trình tự đúng của nền văn hóa cổ xưa này nhé.

## ステップ 1

まず仏壇を装飾。先祖が帰る場所の準備です。そこで大事なものは盆提灯。盆提灯は先祖が帰ってくる時迷わないよう、迎え火（目印）の役目を果たします。

## Bước 1:

Đầu tiên là trang trí bàn thờ. Chuẩn bị nơi để cho tổ tiên về. Quan trọng nhất là lồng đèn được sử dụng trong dịp Obon. Lồng đèn mang nhiệm vụ dẫn lối để tổ tiên về không bị lạc.

## ステップ 2

次に胡瓜、茄子、鬼灯を用意します。

胡瓜は馬、茄子は牛を意味し、割り箸に似たおがらで足を作ります。先祖はこれらに乗るとされ、来る時は馬に乗っていち早く、お墓へ戻る時は牛に乗りのんびり帰ってと言う意味があります。また、鬼灯は迎え火と同じ目印の役目を果たすと言われていています。見た目が提灯に似ていますね。

おがら

Bước 2:

Chuẩn bị dưa chuột, cà tím và cây tầm bóp.

Dưa chuột tượng trưng cho ngựa, cà tím tượng trưng là bò, và lấy cây lau gai như chiếc đũa để làm chân cho 2 con vật đó. Người ta quan niệm rằng, tổ tiên sẽ cưỡi ngựa để về thật nhanh với gia đình mình, còn khi trở về mộ thì có thể thông dong cưỡi bò. Ngoài ra thì cây tầm bóp cũng mang ý nghĩa dẫn lối giống như lồng đèn. Hình dáng của loài cây ấy đúng thật cũng giống bóng đèn nhĩ.

ステップ 3

8/12、13 にお墓まで先祖を迎えに行きます。着いたらお墓に蠟燭を点火し、その蠟燭の火を手提げ提灯の中に移しかえます。その火が消えないよう、自宅まで持って帰ります。火を媒体として運んでいるのです。これを迎え盆と言います。

そして、お盆終了 8/15、16 に先祖をお墓まで送ります。迎え盆とは逆に、提灯の火をお墓に戻します。これを送り盆と言います。

Bước 3:

Vào ngày 12, 13/8 người Nhật thường ra tận mộ để đón tổ tiên về nhà. Khi đến nơi, hãy thắp một ngọn nến trong mộ và di chuyển ngọn nến vào lồng đèn. Và giữ cho ngọn lửa đó không tắt cho đến khi về đến nhà. Nó mang lửa như một chất dung môi dẫn nhiệt, Đó gọi là rước lễ Obon.

Sau đó, vào ngày 15,16/8 ta lại tiễn tổ tiên ra mộ. Ngược lại với rước lễ Obon, lửa của đèn lồng được mang trở về mộ. Đó gọi là tiễn Obon

送り火（送り盆）は他の形でも様々残っています。あなたが知っている日本文化も、実は送り火の意味があつたのです。

Ngoài ra vẫn còn nhiều hình thức rước Obon khác. Nhiều nền văn hóa Nhật Bản mà bạn biết cũng có thể mang ý nghĩa rước Obon này đấy.

日本文化の多くは、1つ1つに深い意味が込められている事が多いです。それは、**日本文化は察する文化**と言われるように、言葉に出さず、**影に意味を込める事を粋だと考える文化**だからです。こういった文化を絶やさぬよう、しっかりと後世にその意味が伝わり残れば良いと感じています。

Trong nhiều nền văn hóa Nhật Bản, mỗi thứ đều mang một ý nghĩa sâu sắc. Văn hóa Nhật Bản được cho là một nền văn hóa để cảm nhận, vì nó là văn hóa tinh tế mang nhiều ý nghĩa tượng hình mà không thể diễn tả thành lời. Tôi cảm thấy thật tốt nếu ý nghĩa đó được truyền lại một cách vững chắc cho các thế hệ mai sau để duy trì văn hóa này.

Từ Mới:

根強く: sâu rễ

もはや: đã, rồi

しばしば: thường xuyên

本能的: tính bản năng

馴染み: thân quen, thân thuộc

供養する: thờ cúng

敢えて: dám, mạnh dạn

仏壇: bàn thờ

盆提灯: đèn lồng:

媒体: dung môi, môi trường dẫn nhiệt, điện

粹: tinh tế, thanh nhã





## 「一人が好き」なのは内向的ではなく、実は「自律傾向が高い人」だった

# NGƯỜI THÍCH Ở MỘT MÌNH KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI HƯỚNG NỘI, MÀ LÀ NGƯỜI CÓ TÍNH TỰ LẬP CAO

Người dịch: Le Hai Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

[https://nazology.net/archives/21885?fbclid=IwAR0VUtpXT\\_fy6D4GXog5Wn8qZbtCsQg02\\_iFPwgVqoghb19MfKRhoFobrM](https://nazology.net/archives/21885?fbclid=IwAR0VUtpXT_fy6D4GXog5Wn8qZbtCsQg02_iFPwgVqoghb19MfKRhoFobrM)

人間とは不思議なもので、「一人の時間」が死ぬほど嫌いな人もいれば、「一人の時間」を確保するために遠方に旅をする人もいます。その違いは私たちの性格、特に「内向的」か「外向的」の違いに関わっていると考えられてきました。しかし新たな研究が、その違いがそんなに単純に結論付けられるものではないことを示しています。

Con người thật kỳ lạ, có người ghét ở một mình đến chết, nhưng cũng có người chọn đi thật xa để tận hưởng thời gian một mình. Người ta thường nghĩ rằng sự khác nhau đó có

liên quan đến tính cách của chúng ta, đặc biệt là sự khác biệt giữa “hướng nội” và “hướng ngoại”. Nhưng nghiên cứu mới cho thấy, sự khác biệt ấy không đơn giản để kết luận.

Hôm nay nghiên cứu mới cho thấy, sự khác biệt ấy không đơn giản để kết luận. 今回の研究では「内向的・外向的」といった指標よりも、「自律傾向」といった項目が「一人好き」かどうかを分けるものとされました。この傾向が強い人物は、他者からのプレッシャーに強く、自分の感情や個人的な体験からの学習に関心があります。そしてそのような人は、そんな「自らに向けられた関心」への欲求を満たすために、孤独を楽しむことができるというのです。

Trong nghiên cứu lần này, ta không lấy sự “hướng nội” hay “hướng ngoại” làm thước đo, mà dùng “tính tự lập” để biết đó có phải người “thích ở một mình” hay không. Những người có tính tự lập cao thường bị áp lực từ người ngoài và thích học hỏi qua những cảm xúc, kinh nghiệm của bản thân. Những người như vậy có thể tận hưởng sự cô đơn để thỏa mãn nhu cầu “quan tâm đến những điều chỉ bản thân mình biết”.

実験の中で被験者には、15 分間の「孤独な時間」を 7 日間過ごしてもらい、その後細かなアンケートにその時の体験について回答。その結果、「内向的」な人が「外向的」な人よりも孤独を楽しんでいるわけではないことが明らかになりました。一方、「自律傾向」において高いスコアを出した人は、そうでない人と比べて孤独を楽しめていることが判明。彼らは孤独な時間にネガティブな思考を巡らせていなかったのです。

Trong thí nghiệm, người tham gia sẽ phải trải qua 15 phút cô đơn trong vòng 7 ngày, sau đó trả lời về trải nghiệm ấy ở tờ khảo sát chi tiết. Kết quả là, người hướng nội không hẳn là người có thể tận hưởng sự cô đơn hơn người hướng ngoại. Mặt khác, người đạt điểm cao trong “ tính tự lập” thì thích sự cô đơn hơn những người điểm thấp. Họ không có suy nghĩ tiêu cực trong thời gian cô đơn.

また、一人の時間を作る「モチベーション」についての調査においても、「内向的」な人が「他者から逃げるため」といった「受け身」のモチベーションを内包しがちだったのに対し、「自律傾向」が高い人は「自分を高めるため」といった、より「建設的」なモチベーションを持っていたことが分かりました。

Hơn nữa, theo như khảo sát về lý do sử dụng thời gian một mình, người hướng nội do động cơ bị động nên có xu hướng trốn tránh người khác, còn người có tính tự lập sẽ mang động cơ tích cực để cải thiện bản thân.

この研究がまだ査読を経ていないことには注意が必要ですが、この結果は、私たちの「内向的・外向的」といった性格傾向と「孤独」の関係について再考を迫るものです。つまり、その人が「内向的」だからといって、必ずしも自ら進んで「孤独」を選んでいるわけでは無いかもしれないのです。

Cần lưu ý rằng nghiên cứu này chưa được thông qua, nhưng kết quả ấy thôi thúc ta xem xét

lại mối quan hệ giữa đặc điểm tính cách hướng nội - hướng ngoại và sự cô đơn. Nói tóm lại, cho dù người đó mang tính cách hướng nội thì cũng không hẳn là họ sẽ lựa chọn sự cô đơn.

フランスの哲学者サルトルは、かつてこのような言葉を残しています。

“ If you're lonely when you're alone, you're in bad company ”

もし一人の時間に寂しいと感じたならば、あなたは人間関係に恵まれていない

あなたは「一人の時間」が好きですか？

Nhà triết học người Pháp Sartre đã để lại một câu nói như sau: “Nếu bạn bản thấy cô đơn khi ở một mình, bạn cũng sẽ cảm thấy không thoải mái với các mối quan hệ khác”. Bạn có thích ở một mình không?

もし孤独な時間に大きな喜びを感じているのであれば、あなたは「内向的」なのではなく、「自律傾向」が高い人物であると言えるのかもしれませんが。

Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc với những khoảng thời gian cô độc, có thể nói rằng bạn không phải là người hướng nội mà bạn là người có tính tự lập cao đấy!

Từ mới:

内向的 : Hướng nội

外向的 : Hướng ngoại

自律傾向 : Tính tự lập, xu hướng tự chủ



## 好かれる上司が絶対にしないこと 6 つ

# 6 VIỆC MÀ TUYỆT ĐỐI MỘT NGƯỜI SẾP ĐƯỢC YÊU MẾN KHÔNG LÀM

Người dịch: Anh Kim (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100013228904575>)

Link bài báo:

[https://woman.mynavi.jp/article/201019-14/?fbclid=IwAR0Bp\\_R5qI9HrhWMgEXXjwgVtXvIDppPCCCGSUXCjBScF9vDDp3hPye9z1M](https://woman.mynavi.jp/article/201019-14/?fbclid=IwAR0Bp_R5qI9HrhWMgEXXjwgVtXvIDppPCCCGSUXCjBScF9vDDp3hPye9z1M)

あなたの周りには、誰にでも好かれて信頼されている上司がいませんか？ 不思議なことに、好かれている上司って仕事もできて、さらに上からも下からも愛されているんですね。今回は、働く女性のみなさんに「好かれる上司がしないこと」について聞きました。

Xung quanh bạn có một người sếp được mọi người yêu quý và tin tưởng không? Thật kỳ lạ người sếp được yêu thích có thể làm cho mọi người yêu thích kể cả cấp trên và cấp dưới.

Lần này, chúng tôi đã hỏi những phụ nữ đang đi làm về việc mà người sếp được yêu thích không làm.

(1) ひいきをしたり、不平等に扱う

Không đối xử bất công

・ひとりだけ特別扱いして、ひいきするなどせず、みんな平等に見る」 (25 歳 / 医療・福祉 / 専門職)

Không đối xử đặt biệt với bất kỳ một ai, mọi người đều được coi trọng như nhau.

・「特定の人をひいきしない。みんなに同じ扱い」 (26 歳 / 医療・福祉 / 専門職)

Không đối xử đặc biệt với bất kỳ ai, mọi người đều như nhau.

いくら上司とは言え、お気に入りだけをひいきする人や、不平等な扱いをする人と一緒に仕事はしたくありません。人間ですから、相性がいい人と悪い人がいると思いますが、仕事中は平等に扱ってほしいものです。

Cho dù là sếp đi nữa, tôi cũng không muốn làm việc với người chỉ coi trọng người họ thích hay đối xử không công bằng giữa những người làm việc chung. Vì là con người nên sẽ có người hợp nhau và những người không hợp nhau nhưng trong công việc tôi muốn được đối xử như nhau.

(2) プライベートに関する質問をしない

Đừng hỏi những câu hỏi riêng tư

・「好かれる上司が絶対しないことは、プライベートのことに首を突っ込まない。失敗してもサポートしてくれる人だと思う」 (24 歳 / 自動車関連 / その他)

Người sếp được yêu thích không bao giờ đào sâu vào đời tư của người khác. Và ủng hộ ngay cả khi tôi gặp thất bại.

・「個人的なことやプライベートを聞いてこない」 (29 歳 / 医療・福祉 / 専門職)

Không hỏi những vấn đề cá nhân hay riêng tư.

女性とお話したくて、あれこれプライベートな質問をしてくる上司って、本当に煩わしくて嫌な存在ですよね。部下と話がしたいのならば、食べ物のことや天気のことなど当たり障りのない話題をお願いしたいです。

Khi nói chuyện với phụ nữ mà hỏi những câu về vấn đề riêng tư thì thật khó chịu. Nếu muốn nói chuyện với cấp dưới của mình, thì mong muốn hãy hỏi những vấn đề ít đụng chạm như thời tiết hoặc ăn uống.

3. 理不尽に怒らない.

Đừng nổi giận một cách vô lý

理不尽に怒らない。話を聞く。ミスしたとき一緒に責任を取ってくれる」 (27 歳 / 金融・証券 / 営業職)

Đừng nổi giận một cách vô lý mà hãy lắng nghe nếu có sai thì cùng nhau nhận trách nhiệm.

・「頭ごなしに怒らない。部下のことを考える」 (26 歳 / 医療・福祉 / 販売職・サービス系)

Đừng nổi giận mà không suy nghĩ.

Hãy suy nghĩ cho cấp dưới của mình.

好かれる上司は、部下がミスや失敗をしたときに、まず怒鳴るのではなく、どうしてそうなったかと理由を聞いてくれます。そして対処法をアドバイスしてくれるもの。決して感情的にならず、「俺が恥をかいただろう。どうしてくれる」など、自分のメンツばかり気にするような人ではないのです。

Người sếp được yêu quý là người không nổi giận khi cấp dưới có lỗi hay có thất bại mà sẽ hỏi lý do vì sao như vậy. Sau đó sẽ đưa ra lời khuyên và biện pháp xử lý. Tuyệt đối không bị mất bình tĩnh như tôi thật xấu hổ tại sao lại như vậy. Và không phải là một người chỉ để ý đến bản thân.

4. 意見の押しつけをしない

Không áp đặt ý kiến

自分の意見ばかりを言うのではなく、部下の話もしっかり聞いてくれる人」 (27 歳 / 自動車関連 / 専門職)

Là người không chỉ quan tâm đến ý kiến của riêng mình mà còn lắng nghe ý kiến của cấp dưới.

自分の意見ばかり通さない。すぐに怒らない」 (25 歳 / 医療・福祉 / 営業職)

Không nổi giận ngay lập tức và không làm theo ý kiến của riêng mình.

上司である自分が正しい、自分の意見がすべて」と、部下の意見を認めない人は、やっぱり好かれることはありません。部下にどう考えるか、どうしたらいいのか意見を出してもらい、一緒に解決策を探ろうとする上司と仕事がしたい女性が多いようです。

Người mà không tiếp nhận ý kiến của cấp dưới, và cho rằng mình là cấp trên nên ý kiến của mình là đúng sẽ không được yêu thích. Có vẻ như phần lớn phụ nữ muốn cấp trên cùng mình tìm ra cách giải quyết và đưa ra ý kiến nên làm thế nào thì tốt.

5) 悪口、陰口、嫌味を言わない

Không mỉa mai, nói xấu và nói lời ác ý

人を馬鹿にしたり、部下の悪口を言ったりしない」 (25 歳 / その他 / 事務系専門職)

Không chế diễu người khác hoặc nói xấu cấp dưới.

・「人の悪口を言わない。明るい。どんな人に対してもニコニコ接してくれる」 (28 歳 / 医療・福祉 / 専門職)

Không nói xấu người khác, cời mở. Dù đối với bất cứ ai cũng mỉm cười.

陰口や悪口って聞いているだけうんざりするのに、それが上司の口から言われたら、「私も陰で言われているのでは？」と疑心暗鬼に陥ってしまいますよね。陰口や悪口を平気で言う上司は 100%慕われませんのでやめてほしいです。

Tôi phát chán khi nghe những câu nói xấu vậy mà khi nghe những lời ấy từ cấp trên tôi nghĩ rằng mình đang bị nói bóng gió. Nếu cấp trên mà hay thường nói xấu như vậy thì mình cũng không thể yêu mến 100% được nên hãy dừng lại.

6. ミスを部下のせいにしなさい。 . Đừng đổ lỗi cho cấp dưới khi mắc lỗi.

自分のミスを人になすりつけたり、発言をこころろ変えたりしない人は好かれる上司」 (27 歳/学校・教育関連/その他)

Người sếp được yêu mến là người không thay đổi ý kiến của họ và cũng đổ lỗi của mình cho người khác.

・「好かれる上司は、仕事のミスを部下に押しつけることをしない」 (28 歳/その他/事務系専門職)

Người sếp được yêu mến là người không áp đặt cho cấp dưới những sai lầm của công việc. 上司として試されるのが、部下が失敗やミスをしたとき。一緒に謝罪をしてくれたり、リカバリーをしてくれたりと、頼れる上司が好かれるのは当然なことです。

Khi cấp dưới mắc sai lầm hay thất bại hãy thử đặt người đó vào vị trí của cấp trên. Cùng nhau xin lỗi và khắc phục thất bại thì đương nhiên người sếp đáng tin cậy được yêu mến là điều đương nhiên.

Từ vựng:

当たり障り:あたりさわり: đụng chạm

対処法: たいしょほう : biện pháp xử lý

なすりつける: đổ lỗi cho ai

リカバリー: khắc phục



## マクドナルド、映画を見ながら食べられる夢のセット ト 頼んでみたら絶妙すぎて…

### SUẤT ĂN NHƯ MƠ VỚI MACDONALD'S VỪA ĂN VỪA THƯỞNG THỨC PHIM

Người dịch: Le Hai Thanh (<https://www.facebook.com/thanh.h.le.549/>)

Link bài báo:

[https://sirabee.com/2020/10/16/20162429967/?fbclid=IwAR148jgSzL05jWbxMpMkkl0gkG3j1h9wmT22eNMRwA\\_4L75tdwLi-6rEQII](https://sirabee.com/2020/10/16/20162429967/?fbclid=IwAR148jgSzL05jWbxMpMkkl0gkG3j1h9wmT22eNMRwA_4L75tdwLi-6rEQII)

外出自粛の影響により、デリバリーを頼むことがよりいっそう身近になった最近。そんな中、[マクドナルド](#)が「マクドナルドを食べながら映画を見ることができる夢のようなセット」を販売しているのをご存知だろうか。

Gần đây, do ảnh hưởng của việc hạn chế ra ngoài nên dịch vụ giao hàng tận nhà ngày càng trở nên phổ biến hơn. Bạn có biết MacDonalđ's đang bán "suất ăn như mơ: vừa ăn vừa thưởng thức phim" hay không?!



## ■あるセットをデリバリーすると...

Khi gọi một suất về nhà:

そのセットの名前は「おうちでシネマセット」。10月7日より販売開始され、マックデリバリー・UberEats・出前館といったデリバリーサービスで注文可能。

セットにはシリアルコード付きの「視聴用カード」が入っており、それを「Rakuten TV」で使用することで映画を見ることができるという仕組みだ。

なお、このセットにはAとBがあり、記者が注文しようとした時はBセット(2,000円/税込)しか選べなかったためそちらをチョイスした。

Suất ăn đó có tên là "Rạp chiếu phim tại gia". Được bán từ ngày 07/10 và có thể đặt hàng qua McDelivery, UberEats, Demae-can.

Suất ăn này bao gồm một "thẻ xem" có mã sê-ri và bạn có thể xem phim bằng cách sử dụng thẻ này trên "Rakuten TV".

Suất ăn này có suất A và suất B, nhưng phóng viên của chúng tôi chỉ chọn được suất B thôi nên họ đã chọn suất B để thử.(2000y/ suất)

## ■Bセットの内容は...

Suất B bao gồm:

このセットは完売でキャンペーンが終了するのだが、Aセットは完売していた訳ではなく、17時以降はBセットが販売されるため「時間帯的に選べなかった」が正解だったよう。

そのため、「選べるごはんバーガー：2つ、マックフライポテトL：2つ、ドリンクL：2つ、マックチキンナゲット15ピース、視聴用カード：2枚」という完全に二人分が届くことに...

図らずしも「ひとりマックパーティ」が開催され若干の悲しさを覚えてしまった記者だが、初めて食べる「ごはんバーガー」のおいしさがその悲しい気持ちを吹き飛ばしてくれた。

Suất ăn như mơ này sẽ kết thúc nếu bán hết hàng. Nhưng không phải suất A đã hết hàng nên phóng viên không chọn được mà là vì từ 17h MacDonal'd's sẽ chỉ bán suất B thôi.

Chúng tôi gọi set ăn cho 2 người gồm có: 2 burger, 2 khoai tây lắc size L, 15 miếng gà, và 2 thẻ xem phim. Phóng viên của chúng tôi thấy hơi buồn vì phải ăn bữa tiệc Mac một mình nhưng Burger cơm quá ngon nên đã xóa tan sự buồn nhẹ ấy J))

## ■いざ、映画を見ようとする...

Chúng ta thử xem phim thôi nào!!

そして、今回の肝となるのがこちらの「視聴用カード」だろう。早速、Rakuten TV にログインし、キャンペーンページへ行くと...「作品一覧はこちら」と誘導される。

「まさか...」と思い先へ進むと...『メン・イン・ブラック』『ダ・ヴィンチ・コード』『最強のふたり』などの作品が並ぶ。

そう、超名作ではあるものの、現在であれば 100 円でレンタルでき、「Amazon プライム・ビデオ」等の定額制動画配信サービスでも見ることができるラインナップだったのだ。

しかも、選べるのは 55 作品のみ。てっきり数多くの作品から自由に選べると思っていたため、若干出鼻を挫かれることに。

Điểm mấu chốt của lần này là “thẻ xem” đúng không nào! Đăng nhập vào Rakuten Tv, vào trang chính của chiến dịch và sẽ có hướng dẫn “Bấm vào đây để xem danh sách các tác phẩm”. Và thật không ngờ, có cả những bộ phim như là: “Men in Black”, “ Mật mã Da Vinci”, “ Những kẻ bên lề”...

Đúng vậy, mặc dù đó là những kiệt tác, nhưng hiện nay còn có thể xem bằng dịch vụ thuê chỉ với 100y, hoặc xem trên dịch vụ Amazon Prime Video. Nhưng chỉ xem được trong 55 tác phẩm. Hơi thất vọng vì những tưởng mình sẽ được tự do chọn lựa trong số lượng lớn các tác phẩm. L

#### ■価格的にはお得

Lợi về giá cả

作品は名作が多いことは確かだが、それが「今見たい作品」とは限らない。正直「好みの映画を自分でレンタルし、好みのマックの商品を選んだほうが良いのでは...」とも感じてしまった。

しかし、既存のセットで同量の商品を頼もうとした場合は、税込 2,400 円程度かかるため、無料の映画が付いてそれだけの値引きがあると考えれば魅力的だ。

作品のラインナップは事前に確認できるため、あらかじめ「この映画を見よう」と決めてから注文するのが良いかもしれない。

Đúng thật là ta có thể xem những bộ phim nổi tiếng, nhưng đó cũng không hẳn là “những bộ phim ta muốn xem ngay bây giờ”. Thành thật mà nói, tôi cảm thấy là “ Tự mình thuê xem 1 bộ phim mình thích và 1 suất MacDodald’s thì tốt hơn”.

Nhưng cũng thật hấp dẫn nếu bạn mua 1 số lượng lớn sản phẩm tầm 2sen4 và được tặng kèm 1 bộ phim miễn phí phải không nào! Tốt nhất là mình nên kiểm tra trước danh sách những bộ phim để xem có bộ phim nào mình muốn xem không rồi mới chọn suất ăn này nhé.



**人類は「完璧な農場」を作ることができるのか？ 再び農業革命を起こすために必要なこと**

## **LIÊU CHÚNG TA CÓ THỂ XÂY DỰNG MỘT "TRANG TRẠI HOÀN HẢO" HAY KHÔNG ? CẦN LÀM GÌ ĐỂ BẮT ĐẦU CUỘC CÁCH MẠNG NÔNG NGHIỆP LẦN THỨ HAI.**

Người dịch: Nguyễn Đặng Ánh (<https://www.facebook.com/nguyendanganh99/>)

Link bài báo:

[https://nazology.net/archives/71425?fbclid=IwAR2zYakW\\_TnGNrU8QySpxr-gmKv0v-JUn4YWEiVgz9qPoFm9HGJu7s3ktAU](https://nazology.net/archives/71425?fbclid=IwAR2zYakW_TnGNrU8QySpxr-gmKv0v-JUn4YWEiVgz9qPoFm9HGJu7s3ktAU)

農業は人が食料を得るために必要不可欠です。しかし現在、人口増加と環境悪化によって、農業のあり方を改善する必要が生じています。

Nông nghiệp có vai trò quan trọng trong việc cung cấp lương thực, thực phẩm cho con người. Tuy nhiên hiện nay, dưới sức ép của việc gia tăng dân số và suy thoái môi trường, chúng ta cần phải đổi mới cách làm nông nghiệp của mình.

**人類は2回目の農業革命を起こすべき**

## **Chúng ta phải thực hiện cuộc cách mạng nông nghiệp lần thứ hai**

大昔、人類は農業を始めました。この最初の農業革命は、人々の定住・建設・創造を可能にした歴史のターニングポイントであり、これによって文明の存在が可能になったとも言えます。そして現在、私たちは「将来増加していく人すべてに健康的な食物を与える」という課題を抱えています。この課題を解決するには2回目の農業革命が必要とのこと。

Từ xa xưa, con người đã bắt đầu làm nông nghiệp. Cuộc cách mạng nông nghiệp đầu tiên là một bước ngoặt lịch sử giúp con người có thể sống định cư, xây dựng và sáng tạo. Có thể nói nó đã mở đường cho sự phát triển của các nền văn minh. Nhưng giờ đây, loài người đang phải đối mặt với một thách thức lớn "Cung cấp đủ lương thực, thực phẩm lành mạnh cho tất cả mọi người trong bối cảnh dân số thế giới đang tăng lên". Để giải quyết vấn đề này, chúng ta cần có cuộc cách mạng nông nghiệp lần thứ hai.

最初の農業革命は、農場の拡大とそれに伴う森林、野生動物のが特徴となっていました。人々を養うために環境を犠牲にしてきたのです。私たちが目標とする2回目の農業革命には1回目とは全く異なるものが求められます。「生物の保護」「水の節約」「温室効果ガスの削減」「既存農地の長期的な生産量アップ」を同時に成し遂げなければいけないのです。これはつまり「完璧な農場」を求めていることになります。

Đặc trưng của cuộc cách mạng nông nghiệp lần đầu tiên là mở rộng trang trại đi kèm với khai thác rừng và động vật hoang dã. Con người đã hy sinh môi trường để lấp đầy cái bụng rỗng của mình. Cuộc cách mạng nông nghiệp lần thứ hai mà chúng ta đang hướng tới hoàn toàn khác với lần đầu tiên. Chúng ta phải đồng thời đạt được các mục tiêu "bảo vệ các loài sinh vật", "tiết kiệm nước", "giảm phát thải khí nhà kính" và "tăng sản lượng lâu dài trên đất nông nghiệp hiện có". Tóm lại, chúng ta cần một "trang trại hoàn hảo".

最新技術を用いた未来の「完璧な農場」とは？

### **“Trang trại hoàn hảo” của tương lai sử dụng những kĩ thuật tiên tiến nhất ?**

では将来作るべき完璧な農場とはどのようなもののでしょうか？まず、農場は家畜や野生動物の生息地が絡み合う場所に繊細な仕方で作られます。従来のように環境を破壊して農場を作るのではなく、農地と自然環境の共存を目指すのです。さらに、最新科学技術が利用されるべきでしょう。[ドローン](#)によって

農場が監視されます。また作物の状態を知るセンサーも採用され、情報が集められます。農場を移動する [ロボット](#) が情報に基づいて適切な水と肥料を与えるようになるのです。

Vậy trang trại hoàn hảo chúng ta hướng tới xây dựng trong tương lai sẽ như thế nào? Đầu tiên, các trang trại sẽ được xây dựng một cách tinh tế ở những địa điểm mà môi trường sống của gia súc và động vật hoang dã không có sự tách biệt. Thay vì phá hủy môi trường và xây dựng trang trại như trước đây, chúng ta cần hướng đến sự hòa hợp giữa đất nông nghiệp và môi trường tự nhiên. Ngoài ra, chúng ta cũng sẽ sử dụng khoa học và những kỹ thuật tiên tiến nhất. Ví dụ như : máy bay không người lái để quản lí trang trại; bộ cảm biến về tình trạng của cây trồng để thu thập thông tin ; robot di chuyển xung quanh trang trại để cung cấp nước và phân bón tương ứng với thông tin nhận được .

これによって水と肥料を削減でき、無駄に環境を汚染することはありません。この未来の農場を作るには、まず大規模な農場をもつ生産者たちが、資金を投資して環境重視の科学技術を確立させなければいけません。これには時間がかかるでしょうから、すぐにでも取り組むべきでしょう。

Việc này giúp giảm lượng nước và phân bón mà không gây ô nhiễm môi trường. Để xây dựng trang trại tương lai này, trước hết các nhà sản xuất sở hữu các trang trại lớn phải đầu tư tiền để xây dựng hệ thống khoa học kỹ thuật chú trọng đến bảo vệ môi trường. Công đoạn này cần nhiều thời gian nên có lẽ các nhà sản xuất cần tiến hành ngay từ bây giờ.

### **世界各地で行われている低コスト農法**

#### **Các phương pháp canh tác chi phí thấp được sử dụng trên thế giới**

では、大規模農家が科学技術に投資している間、世界各地の小規模農家はどんなことを行なうべきでしょうか？ 現在既に行える「低コスト農法」は、未来の農場と同じ目標を達成できるため、彼らはまずこちらにアプローチすべきです。そして、世界各地では既にこの低コスト農法が実践されています。いくつかの例を取り上げてみましょう。

Vậy người nông dân trên thế giới phải làm gì trong khi các nhà sản xuất quy mô lớn đang đầu tư vào khoa học kỹ thuật? Câu trả lời là : họ nên tiếp cận các “phương thức canh tác chi phí thấp” đã có hiện nay vì nó có hiệu quả tương tự như các trang trại tương lai. Phương pháp canh tác chi phí thấp này đã được áp dụng ở nhiều nơi trên toàn thế giới. Dưới đây là các ví dụ :

コスタリカでは、農民が農地と熱帯生息地帯をうまく結びつけています。これにより、野生生物への食物と生息地の提供、自然な受粉、害虫駆除を可能にしており、地球の環境を回復しながら食物を生産できています。またバングラデッシュ、カンボジア、ネパールでは、米生産への新しいアプローチが取ら

れています。米の 90%以上は大量の水を使用する水田で作られますが、これにより排出されるメタンは世界の年間メタン排出量の 11%にもなります。しかし現在、これに対処するために新種の稲が作られており、温室効果ガスの排出量を減らしつつも、収穫量を増やすことに成功しています。

Ở Costa Rica, người nông dân đã gắn kết chặt chẽ đất nông nghiệp với môi trường sống nhiệt đới. Nhờ đó, họ vừa có thể tiến hành sản xuất nông nghiệp vừa khôi phục môi trường trái đất, cung cấp thức ăn và môi trường sống cho động vật hoang dã, thụ phấn tự nhiên và diệt trừ sâu bệnh. Ngoài ra, Nepal cũng đang áp dụng cách tiếp cận mới đối với sản xuất lúa gạo. Hơn 90% lúa gạo được sản xuất trên các ruộng lúa nước và cần sử dụng một lượng lớn nước, tạo ra 11% lượng khí metan thải ra hàng năm trên thế giới. Tuy nhiên, các nhà khoa học đã tạo ra các giống lúa mới để giải quyết vấn đề này, và đã thành công trong việc tăng năng suất đồng thời giảm phát thải khí nhà kính.

さらにインドではインフラが不十分だったために、収穫後の食料の 40%が失われてきました。これに対処するため何千もの農家は、農作物の保存を可能にする「[太陽光発電の冷蔵カプセル](#)」を実装し始めました。作物すべてを有効活用できるようになっているのです。

Ngoài ra, cơ sở hạ tầng không đầy đủ ở Ấn Độ đã dẫn đến việc mất 40% lương thực sau thu hoạch. Để giải quyết vấn đề này, hàng nghìn nông dân đã bắt đầu sử dụng "viên nang làm lạnh chạy bằng năng lượng mặt trời" cho phép bảo quản nông sản. Tất cả các loại nông sản có thể được sử dụng một cách hiệu quả.

さて、人類が目指すべき 2 回目の農業革命は「大規模農家の科学技術への投資」と「小規模農家の低コスト農法」の先にあります。このビジョンに従って食糧生産を最適化していくなら、環境を保護しつつ、増える人類を養うことができるでしょう。ただし、そのためにはこれまでにないほどの世界的な協力が必要なのです。

Giờ đây, cuộc cách mạng nông nghiệp lần thứ hai mà loài người hướng tới không chỉ là "đầu tư vào khoa học và kỹ thuật của các nhà sản xuất quy mô lớn" và "phương pháp canh tác với chi phí thấp của nông dân." Nếu chúng ta tối ưu hóa sản xuất lương thực theo phương hướng này, chúng ta sẽ có thể đáp ứng được lương thực cho con người trong bối cảnh dân số thế giới đang gia tăng, đồng thời bảo vệ được môi trường. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi sự hợp tác toàn cầu chưa từng có trong lịch sử.

Từ vựng :

歴史のターニングポイント : bước ngoặt mang tính lịch sử

搾取(さくしゆ) : Khai thác:

温室効果(おんしつこうか)ガス(がす) : Hiệu ứng nhà kính

繊細(せんさい)な仕方で作られます : Thực hiện một cách tinh tế

ドローン: Máy bay không người lái

受粉(じゅふん) : thụ phấn

害虫駆除(がいちゅうくじょ) : diệt sâu bọ

太陽光発電(はつでん) : máy phát điện năng lượng mặt trời

最適化(さいてきか) : tối ưu hóa

野生動物(やせいどうぶつ) : động vật hoang dã



**コミュニケーションに難がある自分。仕事もうまくい  
かず不安の毎日です……**

**BẢN THÂN GẶP KHÓ KHĂN TRONG GIAO TIẾP.  
CÔNG VIỆC KHÔNG THUẬN LỢI VÀ TRẢI QUA  
NỖI BẤT AN MỖI NGÀY……**

Người dịch: Nguyen Bao Khanh (<https://www.facebook.com/khanhhoaph302727/>)

Link bài báo:

[https://woman.mynavi.jp/tu/line0929-2/?fbclid=IwAR2poT5IaHkosG9qzddMatgbiyAyCWQUOxSs3Iq8LlOpkjjplGiSac85k\\_A](https://woman.mynavi.jp/tu/line0929-2/?fbclid=IwAR2poT5IaHkosG9qzddMatgbiyAyCWQUOxSs3Iq8LlOpkjjplGiSac85k_A)

何気なく生活している中でも悩みは尽きないもの。知人・友人だからこそ相談できる悩みもあれば、相談しづらい悩みもありますよね。そんな時に。今回は「LINE トーク占い」で人気・信頼の高い心理学やカウンセリングのプロにアドバイスをもらいました。お話を伺ったのは占い師・心理カウンセラー Aya さんです。



Mặc dù mỗi ngày bạn đều trải qua một cuộc sống khá bình thản nhưng sâu trong đó là bao trùm bởi nỗi lo lắng, bất an. Có một số nỗi lo, bạn có thể chia sẻ với người thân, bạn bè nhưng cũng có nhiều điều khó mà có thể nói ra. Lần này, các bạn sẽ nhận được lời khuyên hữu ích từ một chuyên gia tư vấn tâm lý, nổi tiếng và đáng tin cậy qua mục "Bói toán Line". Xin giới thiệu chuyên gia tâm lý Aya.

今回のお悩み相談

Chúng ta hãy cùng thảo luận về nỗi phiền muộn lần này nào.

コミュニケーションが苦手なせいで仕事が進みません。

Do giao tiếp kém nên công việc không thuận lợi .....

発達障害を抱えており、今の職場には正社員で雇っていただいておりますが、今後も勤められるか不安でしかたがありません。

特に、コミュニケーションに難があり、うまく会話ができないし、相手が普通の声量で話していても、なぜか聞き取れません。今後、集計や機械の扱いなどを覚えていかなければならないのですが、前の職場と違い、今の職場では不安しかありません。自分の短所をもっと考えた上で転職するべきだったと痛感しています。(26歳/医療・福祉)

Tôi mắc chứng rối loạn phát triển, và được thuê làm nhân viên chính thức của nơi làm hiện tại. Thế nhưng, hiện tại lúc nào tôi cũng bất an, không biết mình có thể tiếp tục làm việc nữa không.

Đặc biệt, do giao tiếp khá khó với tôi nên tôi giao tiếp một cách không trôi chảy, cho dù đối phương nói chuyện với âm lượng bình thường, vừa phải nhưng không hiểu tại sao tôi không thể nghe được. Hiện tại, tôi phải nhớ cách sử dụng các loại máy móc và thống kê, khác với công việc trước, công việc hiện tại khiến tôi toàn cảm thấy bất an. Sau khi đã suy nghĩ kỹ những yếu điểm của mình, tôi nhận ra mình nên chuyển việc khác (từ một người 26 tuổi, làm trong ngành y tế- phúc lợi)

占い師・心理カウンセラー Aya さんの見解は?

Cách đánh giá của chuyên gia tâm lý Aya là....?

自分自身を客観的に見る事ができるのは強みです。苦手なコミュニケーションは工夫でカバーしてみて。Việc có thể đánh giá một cách khách quan về bản thân, đó là một điểm mạnh. Cố gắng tạo nên một vỏ bọc vì bạn giao tiếp không được tốt.

今後もお仕事ができるかどうかご不安なのですね。こんなときは、「うまくやろう」という気持ちを一度横に置いてみてくださいね。ご自身がコミュニケーションに難があるとご認識されているということは、実は「強み」に変える事も可能です。

Giờ bạn đang lo lắng vì công việc của mình có hoàn thành hay không , đúng không nào? Những lúc như thế này, hãy đặt cảm xúc " mình sẽ phải làm tốt" sang một bên nhé. Việc bạn tự nhận thức được bản thân mình giao tiếp không giỏi, thực ra nó hoàn toàn có thể biến đổi thành một điểm mạnh đấy.

うまく会話が出来ないことで、聞き上手な人になれます。うまく聞きとれないことで、こまめにメモを取ることが出来ます。必要であれば読み返して確認をしても大丈夫です。覚えるという意味では記録を残すことが一番近道で、かつ、周りからは仕事を真摯に覚えようとしているように見られます。

Bạn có thể trở thành người biết lắng nghe nhờ chính nhược điểm giao tiếp kém mà bạn tự ti đó. Hoặc vì không giỏi lắng nghe, bạn có thể ghi chép, memo lại một cách tỉ mỉ. Nếu đó là điều quan trọng, việc đọc lại, xác nhận lại hoàn toàn là điều bình thường. Ý nghĩ của việc nhớ ở đây là những kí ức còn lại trong bạn giống như một con đường tắt, bạn đi qua con đường đó, dần bạn có thể nhìn nhận ra và nhớ một cách hoàn chỉnh công việc từ những điều xung quanh.

今は目の前のことを、ひとつひとつゆっくり覚えようと取り組むようにすれば大丈夫です。やがて職場で、ご相談者様の特性をうまく活かせるようになると思いますよ！

Từ bây giờ, cố gắng nhớ từng cái, từng cái những điều trước mắt, sau đó hãy sắp xếp lại sao cho hợp lý. Tôi cho rằng, nếu cố gắng duy trì, chẳng mấy chốc, bạn sẽ tận dụng được hết những đặc trưng của một chuyên gia tư vấn đó.

1. 何気なく(なにげなく): vô tình, bình thản
2. カウンセリング: tư vấn tâm lý
3. 聞き上手: người biết lắng nghe
4. 見解(けんかい): cách đánh giá
5. 真摯(しんし): nghiêm túc, sốt sắng



**人が死ぬ時、意識はどのように無くなっていくのか**

## **KHI CHẾT CON NGƯỜI SẼ MẤT ĐI Ý THỨC NHƯ THẾ NÀO?**

Người dịch: Nghi Nguyễn (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100006319367006>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/yd5y9duh>

個人的な数度の臨死体験での体験談になります。あくまでも「臨死体験」なので本当に死んだ訳ではないので参考程度でご覧ください。

死の瞬間のステップとして、4段階の意識の層があります。言葉で説明すれば下記の通りです。

Đây là một câu chuyện về trải nghiệm chết lâm sàn nhiều lần của cá nhân tôi. Suy cho cùng thì đây cũng chỉ là “trải nghiệm chết lâm sàn” chứ không phải là chết thật sự nên các bạn hãy xem ở mức độ tham khảo thôi nhé.

Có 4 tầng ý thức như là các bước trong khoảnh khắc của cái chết. Tôi xin giải thích bằng lời như dưới đây.

### 1. 肉体の領域

この領域では、生前（現実）の体が持っていた恐怖や葛藤が表れてきます。もし後悔があれば、「あの時こうしたらどうなったか？」とかの想念に包まれたり、怒りを持っていたら、怒りの世界の中をループして味わったりします。これはエゴ（自我意識）の戦略のようで、死への恐怖が生前の想いを使って

元の状態に戻ろうとしているようなイメージです。恐怖や葛藤、不安、後悔があると、その世界の中で囚われたり、真っ暗な世界を味わったり、悪夢を見続けているような状態になることがあります。

### 1. Khu vực thể xác

Trong khu vực này, những nỗi sợ hãi và xung đột mà bản thân khi còn sống (thực tại) đã có sẽ được hiện ra. Nếu bạn có hối tiếc, bạn sẽ bị bao trùm bởi những cảm xúc như "Lúc đó nếu mình làm thế này thì sẽ trở nên như thế nào?", hay nếu bạn có tức giận, bạn sẽ quay lại trong thế giới của sự tức giận và ném trái nó. Điều này giống như là chiến lược của bản ngã (ý thức bản ngã), đó là hình ảnh giống như nỗi sợ hãi đối với cái chết đang cố gắng quay trở lại trạng thái ban đầu bằng cách sử dụng cảm xúc lúc còn sống. Nếu bạn có sợ hãi, xung đột, bất an và hối hận thì bạn sẽ ở trong trạng thái giống như bị trói buộc trong thế giới đó, ném trái thế giới đen tối hoặc liên tục gặp ác mộng.

### 2. 概念の領域

肉体の領域を超えると、概念の領域に入ります。ここでは、生前の趣味嗜好や想いや興味、価値観や信念が投影される意識の状態です。もし誰かに会いたいと思えば、その人がリアルに現れたり、ファッションに生前興味があれば、ファッションの概念が表れたり・・・日本の概念である「三途の川」も作ることもできますし、転生などの概念もここで味わえます。どんな想いを持っているかが表現される意識領域です。

### 2. Khu vực ý niệm

Vượt qua khỏi khu vực thể xác, bạn sẽ bước vào khu vực ý niệm. Ở đây là một trạng thái ý thức mà trong đó sở thích, thị hiếu, cảm xúc, hứng thú, quan niệm về giá trị và niềm tin lúc còn sống sẽ được trình chiếu. Nếu bạn muốn gặp ai đó, người đó sẽ xuất hiện một cách chân thực, hoặc nếu bạn có hứng thú với thời trang lúc còn sống, ý niệm về thời trang sẽ xuất hiện ... Bạn cũng có thể tạo ra ý niệm của Nhật Bản về "Dòng sông Sanzu". Ở đây, bạn cũng có thể ném trái cả ý niệm như luân hồi. Đây là khu vực ý thức thể hiện những loại cảm xúc mà bạn đang có.

### 3. エネルギーの領域

概念の領域を超えると、徐々にエゴ意識が緩くなってきます。もはや概念の領域にあったようなストーリーは無く、ただ音、形、模様、色、幾何学というような抽象的な世界を味わいます。もはや意味がありません。ただただ美しいという表現になるかもしれません。他者や自分という概念もありません。モノとの境界線もありません。概念の領域で例えば、他界した存在と出会うとすれば、その存在自体が私になります。境界線が無くなってきて、最終的には一つの点・光というシンプルになっていきます。

### 3. Khu vực năng lượng

Vượt qua khỏi khu vực của ý niệm, ý thức bản ngã sẽ dần dần buông lỏng. Không còn những câu chuyện đã có ở khu vực ý niệm nữa, bạn chỉ nắm trải một thế giới trừu tượng giống như là âm thanh, hình dạng, hoa văn, màu sắc và hình học. Nó không còn ý nghĩa nữa. Điều duy nhất nó có thể thể hiện được chính là đẹp. Ý niệm về người khác hay bản thân mình sẽ không có. Ranh giới với mọi vật cũng không còn. Ví dụ trong khu vực ý niệm, nếu tôi gặp một người đã khuất, thì người đó chính là tôi. Các ranh giới sẽ biến mất, và cuối cùng nó trở nên đơn giản như là một điểm hoặc một ánh sáng.

#### 4. 源の領域

エネルギーの領域を超えると、源に意識は統合されます。例えば、自分が一滴の水だとすれば、大海の中に溶け込むイメージです。何もありません。意識そのものに包み込まれているようなイメージです。言葉も無いし、モノも無いし、私や他者もありません。全てが一つになっているようなイメージです。ただ、全ての森羅万象を生み出す衝動があります。なので、言葉で言えば、「何も無いけど、全て在る」という状態です。映画館の映写機そのものになったような印象です。衝動がフィルムというイメージです。

#### 4. Khu vực nguồn

Vượt qua khỏi khu vực năng lượng, ý thức sẽ được tích hợp vào nguồn. Ví dụ, nếu bản thân là một giọt nước, thì đó sẽ là một hình ảnh hòa tan vào trong đại dương. Không có gì cả. Đó là một hình ảnh giống như đang được bao bọc trong chính ý thức đó. Không có lời nói, không có sự vật, cũng không có tôi hay người khác. Đó là một hình ảnh giống như mọi thứ đang trở thành một. Tuy nhiên, có một sự thôi thúc để tạo ra tất cả vạn vật trong tự nhiên. Vì vậy, nếu nói bằng lời, thì đó là trạng thái "Không có gì, nhưng mọi thứ đều tồn tại". Nó trông giống như một máy chiếu trong rạp chiếu phim. Đó là một hình ảnh mà sự thôi thúc đó chính là một bộ phim.

私は、結局この衝動に従って、この世界に戻ってきましたので、本当に死んだらどうなるかは分かりません。ただ、体験から言えば、源の中に包み込まれて終わりかもしれないし、この世界そのものが誰かが思考している世界かもしれないし、バーチャルリアリティのシステムが創造しているような世界かもしれません。いずれは分かる事なので、今はここで生きることが私は個人的な臨死体験で気付いた答えでした。

簡単に私の体験から 4 つの状態で書きましたが、結論としては意識は無くならず、個から全へと溶け込んでいく体験でした。

あくまでも個人的な体験ではありますが、参考になればと思います。

Cuối cùng, tôi đã quay trở lại thế giới này theo sự thôi thúc đó, vì vậy, tôi không biết điều gì sẽ xảy ra nếu tôi chết thực sự. Tuy nhiên, theo như trải nghiệm, thì nó có thể kết thúc ở thời

điểm được bao bọc trong nguồn, cũng có thể là ở một thế giới mà ai ở trong thế giới này đang nghĩ tới, hoặc là ở một thế giới giống như hệ thống thực tế ảo đang tạo ra. Vì đó là điều cuối cùng tôi biết nên bây giờ, việc tôi sống ở đây là câu trả lời mà tôi nhận thấy qua trải nghiệm chết lâm sàng của cá nhân mình.

Tôi đã viết ngắn gọn trong 4 trạng thái từ trải nghiệm của mình, nhưng cuối cùng đây là một trải nghiệm không bị mất ý thức và hòa trộn từ cá thể cho đến toàn bộ.

Suy cho cùng thì đây cũng chỉ là một trải nghiệm cá nhân, nhưng tôi hy vọng nó sẽ hữu ích.

臨死 (りんし) : chết lâm sàng

葛藤 (かつとう) : xung đột

ループする: quay lại, vòng lại

エゴ : bản ngã, cái tôi

囚われる (とらわれる): bị trói buộc, bị giam cầm

趣味嗜好 (しゅみしこう) : sở thích, thị hiếu

リアル: tính chân thực

幾何学 (きかがく) : hình học

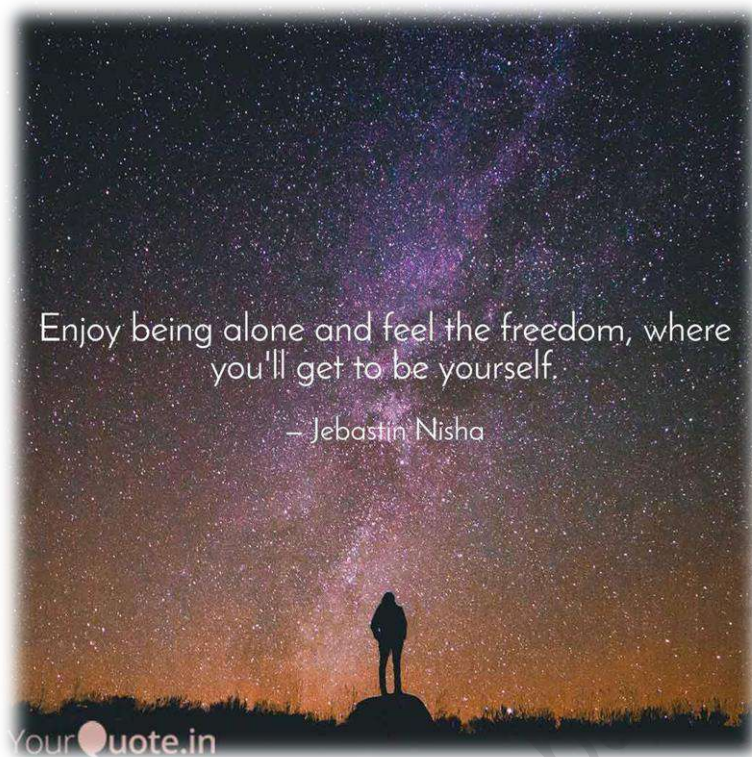
森羅万象 (しんらばんしょう) : vạn vật trong tự nhiên

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadb>



## 「一人が好き」なのは内向的ではなく、実は「自律傾向が高い人」だった

### NGƯỜI THÍCH Ở MỘT MÌNH KHÔNG PHẢI LÀ HƯỚNG NỘI MÀ LÀ NGƯỜI THƯỜNG CÓ XU HƯỚNG THIÊN VỀ CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN

Người dịch: Chuong Huynh Nguyen (<https://www.facebook.com/huynhchuong.nguyen.92/>)

Link bài báo:

[https://nazology.net/archives/21885?fbclid=IwAR0TbXlsSmy-3YDIb8h\\_eGs2PWQqyBLAPwJfyK6E63gFH5PaN7HKHYGxXk](https://nazology.net/archives/21885?fbclid=IwAR0TbXlsSmy-3YDIb8h_eGs2PWQqyBLAPwJfyK6E63gFH5PaN7HKHYGxXk)

人間とは不思議なもので、「一人の時間」が死ぬほど嫌いな人もいれば、「一人の時間」を確保するために遠方に旅をする人もいます。その違いは私たちの性格、特に「内向的」か「外向的」の違いに関わっていると考えられてきました。しかし新たな研究が、その違いがそんなに単純に結論付けられるものではないことを示しています。

Con người thật kỳ lạ, có những người ghét khoảng thời gian ở một mình đến mức không sống nổi, cũng có những người thích đi đến nơi xa để giữ trọn khoảnh khắc ở một mình. Người ta cho rằng sở dĩ có sự khác nhau như vậy là do tính cách, đặc biệt là sự khác biệt về tính cách hướng nội hay hướng ngoại của chúng ta. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới nhất đã chỉ ra rằng sự khác nhau này không thể kết luận đơn giản như vậy.

今回の研究では「**内向的・外向的**」といった指標よりも、「**自律傾向**」といった項目が「**一人好き**」か**どうかを分けるもの**とされました。この傾向が強い人物は、他者からのプレッシャーに強く、自分の感情や個人的な体験からの学習に関心があります。そしてそのような人は、そんな「自らに向けられた関心」への欲求を満たすために、孤独を楽しむことができるというのです。

Nghiên cứu này cho rằng để phân biệt rằng bạn có phải là người thích một mình hay không phụ thuộc vào xu hướng thiên về cảm xúc bản thân hơn là yếu tố hướng nội và hướng ngoại. Người có xu hướng thiên về cảm xúc bản thân một cách mạnh mẽ là người có thể bỏ qua những áp lực người khác áp đặt lên họ và họ dành sự quan tâm đến cảm xúc của bản thân mình cũng như những điều mà họ học được từ những gì mà họ trải nghiệm. Bên cạnh đó, họ có thể tận hưởng sự cô đơn để thỏa mãn mong muốn quan tâm đến bản thân mình.

実験の中で被験者には、15分間の「孤独な時間」を7日間過ごしてもらい、その後細かなアンケートにその時の体験について回答。その結果、「**内向的**」な人が「**外向的**」な人よりも**孤独を楽しんでいるわけではない**ことが明らかになりました。一方、「**自律傾向**」において**高いスコアを出した人は、そうでない人と比べて孤独を楽しめている**ことが判明。彼らは孤独な時間にネガティブな思考を巡らせていなかったのです。

Trong quá trình khảo sát thực tế, mỗi ngày các đối tượng tham gia khảo sát sẽ trải qua 15 phút ở một mình trong vòng 7 ngày và sau đó trả lời vào bản câu hỏi chi tiết về trải nghiệm của họ khi đó. Kết quả khảo sát cho thấy không hẳn những người hướng nội có thể tận hưởng cảm giác cô đơn hơn những người hướng ngoại. Ngược lại, xét về xu hướng thiên về cảm xúc cá nhân, những người đạt điểm số cao trong khảo sát có thể tận hưởng cảm giác cô đơn hơn những người có điểm số thấp. Hay có thể nói rằng họ không có những suy nghĩ tiêu cực khi ở một mình.

また、一人の時間を作る「モチベーション」についての調査においても、「内向的」な人が「他者から逃げるため」といった「受け身」のモチベーションを内包しがちだったのに対し、「自律傾向」が高い人は「自分を高めるため」といった、より「建設的」なモチベーションを持っていたことが分かりました。

Ngoài ra, cuộc khảo sát về động lực dành thời gian ở một mình cũng đưa ra kết quả là những người hướng nội thường có động lực thụ động khi ở một mình như là vì họ muốn



tránh mặt người khác. Ngược lại, những người thiên về cảm xúc của bản thân mình lại có nhiều động lực mang tính thiết lập khi ở một mình hơn với mục đích là họ muốn nâng cao giá trị bản thân.

この研究がまだ査読を経ていないことには注意が必要ですが、この結果は、私たちの「内向的・外向的」といった性格傾向と「孤独」の関係について再考を迫るものです。つまり、**その人が「内向的」だからといって、必ずしも自ら進んで「孤独」を選んでいるわけではない**かもしれません。

Bạn cần lưu ý là nghiên cứu này vẫn chưa được kiểm chứng. Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu khiến chúng ta suy nghĩ lại về mối quan hệ giữa xu hướng tính cách (hướng nội, hướng ngoại) và sự cô đơn. Tóm lại, không phải lúc nào những người thiên về hướng nội luôn lựa chọn cô đơn.

フランスの哲学者サルトルは、かつてこのような言葉を残しています。

“ If you’re lonely when you’re alone, you’re in bad company ”

もし一人の時間に寂しいと感じたならば、あなたは人間関係に恵まれていない

あなたは「一人の時間」が好きですか？

もし孤独な時間に大きな喜びを感じているのであれば、あなたは「内向的」なのではなく、「自律傾向」が高い人物であると言えるのかもしれませんが。

Nhà triết học người Pháp Sartre đã từng nói: “If you’re lonely when you’re alone, you’re in bad company”(Tạm dịch: Nếu bạn cảm thấy cô độc khi bạn ở một mình thì bạn đang ở trong một xã hội không tốt.)

Bạn có thích ở một mình không?

Nếu bạn cảm thấy vui và hạnh phúc khi ở một mình thì có thể nói rằng bạn là người có xu hướng thiên về cảm xúc cá nhân chứ không phải là người có tính cách hướng nội.

---

Từ vựng trong bài:

査読 (さどく): phê duyệt, kiểm chứng.

自律傾向が高い人(じりつけいこうがたかいひと): người có xu hướng thiên về cảm xúc cá nhân

哲学者 (てつがくしゃ): triết gia



## ẨM THỰC VIỆT NAM VÀ NHỮNG QUY TẮC TRÊN BÀN ĂN

# ẨM THỰC VIỆT NAM VÀ NHỮNG QUY TẮC TRÊN BÀN ĂN

Người dịch: Duy Trieu (<https://www.facebook.com/duytrieuftu/>)

Link bài báo: <https://ja.wikipedia.org/wiki/ベトナム料理>

Betnam là từ lâu đã, ảnh hưởng của văn hóa Trung Quốc mạnh mẽ, ảnh hưởng của ẩm thực Trung Hoa lên ẩm thực Việt Nam cũng được biểu hiện rõ nét. Thêm nữa, giống như các nước Đông Dương khác, việc trở thành thuộc địa của Pháp từ thế kỷ 19 cho đến thế kỷ 20 đã khiến cho văn hóa ẩm thực Pháp cũng có ảnh hưởng to lớn đến Việt Nam (Ví dụ các món như bánh mì, cà phê, caramen đã trở thành món ăn thông dụng trong cuộc sống thường ngày). Ẩm thực Việt Nam sử dụng nhiều loại thực phẩm đa dạng, trừ cá voi, động vật được tôn sùng như là "vua của các loài cá" thì gần như không có kiêng kỵ gì trong ăn uống.

Do chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của văn hóa Trung Quốc từ xa xưa, ảnh hưởng của ẩm thực Trung Hoa lên ẩm thực Việt Nam cũng được biểu hiện rõ nét. Thêm nữa, giống như các nước Đông Dương khác, việc trở thành thuộc địa của Pháp từ thế kỷ 19 cho đến thế kỷ 20 đã khiến cho văn hóa ẩm thực Pháp cũng có ảnh hưởng to lớn đến Việt Nam (Ví dụ các món như bánh mì, cà phê, caramen đã trở thành món ăn thông dụng trong cuộc sống thường ngày). Ẩm thực Việt Nam sử dụng nhiều loại thực phẩm đa dạng, trừ cá voi, động vật được tôn sùng như là "vua của các loài cá" thì gần như không có kiêng kỵ gì trong ăn uống.

ベトナム料理の一般的な特徴として、隣接する中国広西チワン族自治区や広東省、福建省、あるいはカンボジアやタイ王国の食文化とも通ずるが、小魚を塩漬けにして発酵させた魚醤（ヌクナム、Nước mắm）などの発酵調味料を使うこと、基本的に中国の華南同様に米食文化であり、麺類や春巻の皮なども小麦ではなく米から作ることなどを挙げられる。調理方法も炒める、蒸す、煮るなど中華料理と共通する手法が多いが、魚は、日本料理やカンボジア料理のように直火で焼く場合があるのが中華料理とは異なる。

Đặc trưng của ẩm thực Việt Nam cũng giống với văn hóa ẩm thực tại các vùng của Trung Quốc như khu tự trị dân tộc Choang ở tỉnh Quảng Tây lân cận, Quảng Đông, Phúc Kiến hay là các nước như Campuchia và Thái Lan, nhưng có sử dụng các loại gia vị lên men như nước mắm (ヌクナム) một loại gia vị được làm bằng cách ướp muối các loại cá nhỏ và để cho chúng lên men. Về cơ bản thì giống với miền Nam của Trung Quốc, có văn hóa ăn cơm, vò nem hay là các loại mì cũng không được làm từ bột mì mà là bột gạo. Cách thức chế biến thức ăn đa dạng, ví dụ như xào, hấp, ninh giống với ẩm thực Trung Hoa, nhưng riêng về cá thì đôi khi giống với cách làm của người Nhật hay Campuchia, đó là nướng trực tiếp trên lửa

また、料理の付け合せなどに紅白膾、生野菜類のほか、コリアンダー（ザウムイ、rau mùi[2]）、ドクダミ、タイバジル（フクエ、húng quế）、タデ科のベトナムコリアンダー（ザウザム、rau răm）などの香草類をふんだんに用いる。

Ngoài các món ăn như nộm, rau sống, thì các loại rau thơm như rau mùi, húng quế, diếp cá, rau răm cũng được sử dụng rất nhiều.

ベトナム料理によく使われる調味料としては、上述のヌクナムのほかに、シュリンプペーストであるマムトム（Mắm tôm）、魚を発酵させたマムカー（mắm cá）とそれに果物や砂糖を加えたマムネム（Mắm nêm）、甘味噌あるいは甜麺醬にあたるトゥオン（英語版）（Tuong）、ピーナッツ味噌ダレのトゥオンダウ（Tuong đậu）、大豆醤油のヌクトゥオン（Nước tương）、塩（Muối）、生の唐辛子（Ớt）、酢漬の唐辛子（Dấm ớt）、ライム（Chanh）、タマリンドのたれ（Mắm me）、ニンニク入りのチリソース（Tuong ớt）、コショウ（hạt tiêu）、味の素などの化学調味料（Mì chính, bột ngọt）を挙げることができる

Ngoài nước mắm như đã viết bên trên thì các loại gia vị hay được sử dụng tại Việt Nam còn có mắm tôm, mắm cá (cá lên men), nắm nêm (cho thêm đường, một số loại quả), tương (miso ngọt), tương đậu, nước tương, muống, ớt, dấm ớt, chanh, mắm me, tương ớt, hạt tiêu, mì chính, bột ngọt

Betnam là một đất nước dài từ bắc tới nam, tùy vào mỗi địa phương mà khí hậu hay thói quen ăn uống lại khác biệt, vậy nên mỗi khu vực lại có những thực phẩm hay gia vị đặc trưng. Có thể chia Việt Nam thành 3 vùng lớn là miền Bắc (như là Hà Nội), miền Trung (như là Huế), miền Nam (như là thành phố Hồ Chí Minh)

- 北部

北部的料理は他の地方に比べ全体にヌクナム、塩、味の素、しょう油（日本の醤油とは異なる）を多用したやや塩辛い味付けとなっており、ハーブもそれほど使用しない。

Miền Bắc

So với các vùng khác, món ăn miền Bắc nói chung là có vị mặn, sử dụng nhiều nước mắm, muối, mì chính, xì dầu (khác với xì dầu của Nhật Bản), không sử dụng nhiều thảo mộc (rau thơm ?)

- 中部

中部の料理は唐辛子などを使った辛い味付けのものが多い。また、フエにはかつて阮（グエン）朝が置かれていたこともあるため、フエ料理には宮廷料理の影響を受けた、洗練された料理や凝った料理が多い。

Miền Trung

Có nhiều món ăn miền Trung sử dụng ớt để tạo độ cay. Thêm nữa, Huế là nơi triều Nguyễn đặt làm kinh đô vậy nên món Huế chịu ảnh hưởng của ẩm thực cung đình, có nhiều món ăn được làm tinh xảo và công phu.

- 南部

南部の料理は砂糖やハーブを多用し、全体的に甘い味付けが多い。ココナッツのジュース、ココナッツミルクなどの食材もよく用いる。このためベトナム南部では虫歯が多いと言われているが詳細は明らかでない。

Miền Nam

Món ăn miền Nam sử dụng nhiều đường và thảo mộc, nói chung là có vị ngọt. Nước dừa, sữa dừa thường được sử dụng. Chính vì vậy nên người ta cho rằng ở miền Nam có nhiều người bị sâu răng, thực tế như thế nào thì không rõ.

テーブルマナー

食べかす（骨など）を床に吐くことも普通に行われ、食べ残すこともマナー違反ではない。会食の支払いに関しては、誘った側が支払うことが一般的である

テーブルマナー

食べかす（骨など）を床に吐くことも普通に行われ、食べ残すこともマナー違反ではない。会食の支払いに関しては、誘った側が支払うことが一般的である

## Quy tắc trên bàn ăn

Mọi người thường nhỏ thức ăn thừa (ví dụ như xương) trực tiếp xuống sàn, việc để thừa lại thức ăn cũng không phải là điều trái với quy tắc ứng xử. Về việc trả tiền trong một buổi họp mặt ăn uống, thường thì bên mời sẽ thanh toán.

多人数での食事では大皿で料理が供され、親しい仲ではない場合でも（例えば長距離バスの同乗者同士などでも）取り箸などは用いずにそのまま箸で食すことが多い。酒類などはひとつのグラスで回し飲みされることがあり、断りなしに席を外して逃れることはマナー違反となる[12]。スープ類や米飯は大きなボウルで供され、女性が各人の椀によそるのが一般的である。

Ở các bữa ăn có đông người tham gia, các món ăn sẽ được bày trên những đĩa lớn chứ không chia thành từng suất cho mỗi người, mọi người cho dù không thân quen (ví dụ giữa những hành khách của tuyến bus đường dài) dùng đũa trực tiếp gắp thức ăn. Có nhiều lúc, rượu được rót vào một cốc duy nhất và được mọi người truyền tay nhau uống trong bàn tiệc, việc không báo trước mà rời khỏi chỗ để trốn uống được coi là thất lễ. Các loại canh hoặc cơm được đựng trong những bát lớn, thường thì phụ nữ sẽ là người chan canh/lấy cơm cho khách.

庶民向けの屋台店は基本的に 1 種類の料理のみを供することが多いため、持ち込みも自由に行うことができる。雑貨屋で買った缶ビールなどを持ち込む場合、頼めばグラスや氷などは無料あるいは安価で提供される。

Tại các quán ăn vỉa hè bình dân, về cơ bản chỉ bán một loại thức ăn, vậy nên bạn có thể mang theo đồ ăn của mình vào quán. Nếu bạn mang theo một lon bia mua ở cửa hàng tạp hóa, thì bạn có thể xin thêm một cốc nước hoặc đá lạnh miễn phí hoặc với giá rẻ.

食器 食器には主に箸とスプーン（もしくはレンゲ）が併せて供せられ、フォークも用意されていることが多い。食卓にあるちり紙は使用前にこれらを拭くためにも用いられる。ベトナムの箸は日本と違い長さがあり、27cm程度の木製の角箸が一般的である。また後述の通り、インディカ米や更にそれを砕いたものが主食に使われることが多く、汁物がある場合は汁掛け飯にすることが多い（これもマナー違反にはならない）ために、飯料理でもスプーンと箸が併用される傾向が高い。都市部によくある、スチロールパックでテイクアウトする飯料理などでは、使い捨てまたはリサイクルのプラスチック製スプーンのみが付属する。

Đi kèm với bát/đĩa thường là đũa và thìa, đĩa cũng hay được chuẩn bị kèm theo. Giấy ăn được đặt trên bàn dùng để lau những vật dụng trên trước khi sử dụng. Đũa Việt Nam và Nhật Bản khác nhau về độ dài, đũa ở đây được làm bằng gỗ và có độ dài khoảng 27cm. Ngoài ra, gạo indica hoặc gạo nghiền được sử dụng làm thực phẩm chính, nếu có canh thì thường chan canh và ăn với cơm (Đây không phải là việc làm trái quy tắc ăn uống) vậy nên

cho dù là ăn cơm nhưng thìa vẫn được dùng khá nhiều. Các suất cơm hộp đựng trong vỏ xốp khá phổ biến ở các khu thành thị, đi kèm với chúng chỉ có thìa tái chế hoặc thìa dùng 1 lần làm bằng nhựa.

麵料理を食べる際は、音を立てて啜ること、器に直接口をつけること、丼や皿を持ち上げることがマナー違反であるため、箸とレンゲで食され、スープを飲み干す場合でもレンゲを用いる。粥はスプーンもしくはレンゲのみで食される。

Khi ăn các món dạng mỳ, việc phát ra tiếng động khi ăn, chạm miệng trực tiếp vào bát, cầm bát hoặc đĩa lên ăn được coi là vi phạm quy tắc ăn uống, vậy nên phải dùng thìa kết hợp với đũa để ăn, uống canh cũng phải dùng thìa. Cháo cũng chỉ dùng thìa để ăn.

食卓調味料 ヌクマム、ライム、醤油、チリソース、胡椒が常備される事が多い。またヌクマム・砂糖・ライムの絞り汁（または酢）・刻み唐辛子・にんにくを合わせたヌクチャムが小皿で用意される事が多い。また、庶民むけの食堂では、必要に応じて丸のままの生唐辛子が提供され、スプーンと小皿を使い、客が自分で刻んで調味に、あるいは丸かじりで用いることもある。

Trên bàn ăn thường được để sẵn các gia vị như nước mắm, chanh, xì dầu, tương ớt, hạt tiêu. Ngoài ra cũng có những đĩa nhỏ đựng nước mắm chanh, hoặc nước mắm tỏi ớt. Ở những quán ăn bình dân, nếu cần thiết thì có cả nguyên quả ớt tươi, khách hàng tự phục vụ bằng cách dùng thìa để cắt nhỏ vào đĩa và dùng như một dạng gia vị

その他 食後には爪楊枝で歯間掃除をすることが普通であり、それに対する羞恥心はほとんどなく、女性でも気兼ねなく爪楊枝を使う。ベトナムの爪楊枝は日本のそれを半分に裂いたほどの細さである。

食堂でウェットティッシュが供される場合、ほとんどは有料であるため、使用しなかった場合は会計時にアピールが必要である。

Sau khi ăn mọi người có thói quen làm sạch kẽ răng bằng tăm, họ xỉa răng với không chút ngại ngùng, ngay cả phụ nữ cũng thấy thoải mái khi sử dụng tăm. Tăm của Việt Nam mỏng bằng 1/2 so với tăm của Nhật Bản.

Khăn ướt ở các nhà hàng trong phần lớn các trường hợp là có tính phí, vì vậy nếu không sử dụng thì khi thanh toán cần phải thông báo lại.



**あるものの費用は、それを得るために廃棄したものの  
価値である**

## **CHI PHÍ CỦA THỨ CÓ ĐƯỢC BẰNG GIÁ TRỊ CỦA THỨ ĐÃ TỪ BỎ ĐỂ CÓ ĐƯỢC NÓ**

Người dịch: Lan Anh (<https://www.facebook.com/AnhLan4791/>)

人々がトレードオフに直面している以上、意思決定にあっては、さまざまな行動の費用と便益を比較することが必要である。しかしながら、たいていの場合、一つの行動に伴う費用は、想像以上に不明確である。

Con người, mỗi khi đối mặt với việc phải lựa chọn một mất một còn, thì phải so sánh về cái được và cái mất của các hành động khi quyết định làm. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp cái giá kèm theo cho mỗi hành động đó thường mơ hồ hơn những gì chúng ta có thể tưởng tượng được.

例えば、大学に進学するかどうかを決定する場合を考えてみよう。その便益は、知的向上と、一生を通じてより望ましい就職の機会得られることである。では、その費用は何だろ

うか。学費、教科書代、下宿代や食費などの金銭的費用を足し合わせれば答えになると思うかもしれない。しかし、その合計金額は、大学で 1 年間過ごすために廃棄したものを正確に表してはいないのである。

Ví dụ, chúng ta hãy cùng xem xét thử trường hợp đưa ra quyết định có nên vào đại học hay không? Cái được ở đây là sẽ được nâng cao tri thức và cơ hội làm công việc mong muốn suốt đời. Vậy cái giá phải trả là gì? Có thể bạn đang nghĩ rằng chỉ cần tính tổng các chi phí tài chính như học phí, phí sách giáo khoa, phí nhà ở, phí ăn uống là sẽ có câu trả lời, tuy nhiên tổng số tiền đó không thể hiện được chính xác hoàn toàn những gì bạn phải bỏ ra trong một năm đại học.

この計算には二つの問題点がある。この答えの第 1 の問題点は、大学に在学しているために生じた費用ではないものも含んでいる点である。大学に行かないとしても、眠る場所が必要であり、食べるものも必要である。したがって、住居費や食費は、大学に行くときのほうが行かないときよりも多くかかる場合にのみ、大学在学の費用となる。この費用計算の第 2 の問題点は、大学在学の最大の費用である学生の時間を無視している点である。講義を聴き、教科書を読み、レポートを書いている間、学生はそれらの時間を労働にあてることはできない。ほとんどの学生にとっては、大学に在学しているためには得られなかった賃金が、最大の教育費用項目なのである。

Có 2 vấn đề với tính toán này. Vấn đề đầu tiên đó là nó bao gồm cả những chi phí không phải được phát sinh do học đại học. Ngay cả khi không vào đại học đi chăng nữa, chúng ta vẫn cần có nơi để ngủ, đồ để ăn. Theo đó, chỉ có trường hợp chi phí nhà ở, ăn uống của việc học đại học nhiều hơn so với không học đại học thì mới có thể coi đó là cái mất phải bỏ ra cho mấy năm ngồi trên ghế giảng đường. Vấn đề thứ hai ở đây là cái mất cơ hội kiếm tiền trong thời gian là sinh viên, đây mới chính là cái mất lớn nhất khi theo học đại học. Sinh viên không thể sử dụng thời gian đi làm vì phải đi nghe giảng, đọc sách, viết báo cáo. Đối với hầu hết các sinh viên, việc từ bỏ khoản thu nhập nói trên mới chính là khoản chi phí giáo dục lớn nhất của họ.

このように、あるものを獲得するために廃棄したものを、そのものの機会費用と呼ぶ。何らかの意思決定をする場合には、意思決定者は可能な各選択肢に付随する機会費用を認識しなければならない。実際のところ、たいていの人はよくわかっているようである。大学生の年頃のスポーツ選手のなかには、大学を中退してプロになれば何億ドルも稼ぐことが



できる者もいる。彼らは大学在学の機会費用がきわめて高いことをよく知っている。彼らのなかで大学教育の便益が費用に見合わないと思う者が少なくないもの、無理のないことである。

Theo cách này, những gì phải từ bỏ để có được một cái gì đó được gọi là chi phí cơ hội của chính nó. Trong trường hợp đưa ra một quyết định nào đó, người ra quyết định phải xác định rõ chi phí cơ hội kèm theo cho mỗi một lựa chọn tiềm năng. Trên thực tế, hầu hết mọi người có vẻ hiểu rõ việc này. Trong những năm tháng đại học, có những vận động viên lựa chọn bỏ học để đi trên con đường chuyên nghiệp và kiếm ra hàng trăm triệu đô-la. Cũng dễ hiểu thôi khi nhiều người trong số họ có suy nghĩ rằng cái được của việc tiếp nhận giáo dục đại học không tương xứng với những gì họ phải bỏ ra.

Từ vựng:

-トレードオフ lựa chọn một mất một còn

-機会費用 機会費用 chi phí cơ hội

-獲得する かくとくする có được, gặt hái được, thu được vào trong tay

-廃棄する はいきする trong trường hợp này mình xin phép dịch là từ bỏ

-無理のないこと không có gì là phi lý, chuyện dễ hiểu

Ebook được tạo ra với mục tiêu phi lợi nhuận, mọi hành vi in ấn và buôn bán để thu lợi nhuận đều không phải mục đích của tác giả những bài dịch xuất hiện trong ebook. Nếu bạn đang đọc bản sách giấy thì bạn có thể download bản ebook tại đây:

<https://tinyurl.com/100baibaosongngunhatviet>

hoặc

<https://controlc.com/87eaadbe>



## すべてが便利でなくていい」京大・川上教授が研究する、世界をよくする「不便益」とは？

### 「ÍCH LỢI CỦA BẤT TIỆN」

「ÍCH LỢI CỦA BẤT TIỆN」 SẼ CẢI THIỆN THẾ GIỚI TRONG ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU “ TẤT THẢY KHÔNG TIỆN LỢI CŨNG TỐT” CỦA TIẾN SĨ KAWAKAMI - ĐẠI HỌC KYOTO - LÀ GÌ?

Người dịch: Lan Anh (<https://www.facebook.com/AnhLan4791/>)

新しい技術が次々に開発され、世の中はどんどん便利になっています。そして便利なことに慣れてしまうと、古い物や設備に対して「不便だなあ」と思うこともあるでしょう。しかし、不便なのは決して悪いことではなく、むしろ私たちにプラスになることもあるのです。そうした、不便がもたらしてくれるプラスを、京都大学の川上浩司教授は「不便益(ふべんえき)」と呼び、注目するよう提言し続けています。今回は、この「不便益の研究」についてご紹介します。

Nhờ có sự ra đời liên tiếp của nhiều kỹ thuật mới mà thế giới ngày càng trở nên tiện lợi hơn. Và một khi chúng ta lỡ quen với sự tiện lợi đó, đối với những đồ vật hay những trang thiết bị cũ khó tránh khỏi cảm giác “Bất tiện”. Tuy nhiên, “Bất tiện” không phải lúc nào cũng xấu, ngược lại trong một số trường hợp nó cũng có thể trở thành điểm tích cực cho chúng ta. Tiến sĩ Kawakami Hiroshi - trường đại học Kyoto gọi những lợi điểm mà sự bất tiện mang lại như vậy là “Lợi ích của bất tiện”, đề xuất này của ông đang được nhiều người quan tâm. Trong bài viết lần này, chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn “Nghiên cứu lợi ích của bất tiện”.

不便益とは？ Lợi ích của sự bất tiện là gì?

「不便益」は、京都大学情報学研究科の特定教授・川上浩司先生が提唱されているもので、その名のとおり「不便だからこそ得られる益」という意味です。

“Lợi ích của sự bất tiện” được đề xướng bởi giảng viên đặc định Kawakami Hiroshi thuộc phòng nghiên cứu khoa Công nghệ thông tin trường đại học Kyoto, nó được hiểu theo nghĩa đúng như tên gọi “Lợi ích có thể nhận được từ chính sự bất tiện”.

不便益を提唱、研究されている川上浩司先生

Thầy Kawakami Hiroshi người đề xướng và nghiên cứu “Lợi ích của sự bất tiện”.

「便利な方が楽でいい!」「なぜ便利じゃいけないの?」と考える人も多いとは思いますが、「便利であることにはマイナス点もある」と川上先生は提言しています。例えば、便利になればなるほど、そこに人が介入する余地が減ります。何でもワンタッチで操作できる機械があれば便利ですが、毎日そのボタンを押すだけの生活では、新しいなにかは生まれないのかもしれないかもしれません。

Thầy Kawakami nói : “ tôi nghĩ cũng có nhiều người cho rằng 「tiện lợi thoải mái hơn chứ」 hay 「Tiện lợi thì có gì xấu」 nhưng “ trong sự tiện nghi ấy cũng có những điểm tiêu cực”. Lấy ví dụ, càng tiện lợi càng không có chỗ cho sự can thiệp của con người. Thật tiện lợi nếu có một chiếc máy có thể thao tác mọi thứ chỉ bằng một cái chạm tay, nhưng nếu cuộc sống chỉ ấn mỗi cái nút ấy hàng ngày thì có lẽ chẳng có điều gì mới mẻ được sản sinh ra.

反対に、不便になることで、どんな利益が得られるのでしょうか？ 先生が例に出しているものに「バリアフリー」があります。これはお年寄りに配慮する「バリアフリー」とは、逆の発想。階段や長い廊下をあえて設置することで、体を動かす機会を増やし、身体能力の衰えを軽減させるという考えです。といても、お年寄りに何の配慮もされていない設備にするのではなく、お年寄りの訓練になるようなレベルのバリアを、専門家の指導の下、新しくデザインするのです。「ただ不便にするのではなく、私たちに何らかのプラスの作用が生まれるようにする」というのが、「不便益」の、基本的な考え方です。

Ngược lại, nhờ có sự bất tiện liệu chúng ta có thể nhận lại được những lợi ích nào? Tiến sĩ đã đưa ra một ví dụ về “Tạo ra rào cản”, một ý tưởng ngược lại của “Loại bỏ rào cản”, một khái niệm vốn dĩ hay được sử dụng trong vấn đề chăm sóc người người cao tuổi. Ý tưởng mạnh dạn lắp đặt cầu thang hay hành lang dài nhằm gia tăng cơ hội vận động của cơ thể đồng thời hạn chế sự suy giảm khả năng thể chất. Nói như vậy không có nghĩa là sẽ chỉ lắp đặt những thiết bị thiếu sự quan tâm, chăm sóc đến người cao tuổi, thay vào đó dưới sự chỉ đạo của các nhà chuyên môn sẽ thiết kế các rào cản phù hợp với mức độ luyện tập cho đối tượng này. “Không đơn thuần chỉ làm cho nó bất tiện mà hơn thế là tạo ra điều gì đó có tác động tích cực cho chúng ta”, đó chính là ý tưởng cơ bản của “Lợi ích của sự bất tiện”.

このような「不便益」の意味を踏まえた新しいデザインを考案するのが、川上先生の研究テーマになっ

ています。

Chủ đề nghiên cứu của tiến sĩ Kawakami là đưa ra những thiết kế mới dựa trên ý nghĩa của "Lợi ích của sự bất tiện" như đã nói ở trên.

師匠のひと言が研究のきっかけになった Một câu nói của thầy năm xưa trở thành động lực bắt tay vào nghiên cứu

川上先生はなぜ不便益を研究することになったのでしょうか？ 研究に取り組むことになった経緯や、不便益が私たちの生活にもたらすものについてお伺いしました。

Tại sao tiến sĩ Kawakami lại quyết định nghiên cứu Lợi ích của sự bất tiện? Chúng tôi đã phỏng vấn chi tiết quá trình nỗ lực nghiên cứu và những điều mà "Lợi ích của sự bất tiện" mang lại cho cuộc sống của chúng ta.

——不便益を研究するようになったきっかけを教えてください。

Xin hãy cho biết cơ duyên nào đã đưa tiến sĩ đến với nghiên cứu này ạ?

—川上先生: 私が助教授として入った研究室の師匠(京都大学名誉教授・片井修)が、「これからは不便益やで」と言い出したのがきっかけでした。その言葉の意味を考えていくうちに「不便だからこそ得られる益」という発想に至り、「この考えかたは工学でも生かせるのでは?」と、その言葉をもらって研究することにしました。

Lúc đó khi còn là trợ giảng cho phòng nghiên cứu của thầy tôi (Giáo sư danh dự Katai Osamu trường đại học Kyoto), thầy đã nói "Thời đại Lợi ích của sự tiện lợi sẽ bắt đầu từ đây!", câu nói đó đã thôi thúc tôi phải thực hiện nghiên cứu này. Trong quá trình suy ngẫm về ý nghĩa của câu nói đó tôi đã nghiệm ra rằng "Lợi ích có thể đạt được từ chính sự bất tiện" hay "Ý tưởng này liệu có thể vận dụng được vào trong khoa học chế tạo hay không?", chính câu nói của thầy đã là nguồn động lực thúc đẩy tôi thực hiện nghiên cứu này.

——師匠のひと言がなければ、不便益の研究は生まれなかったのですね。

Nếu như không có câu nói đó của thầy có lẽ nghiên cứu Lợi ích của sự bất tiện cũng đã không được sinh ra đúng không ạ!

川上先生: ただ、師匠は哲学的な意味でおっしゃっていたので、そのままだと工学研究には生かせないなと思いました。その当時、サッカー日本代表の監督はオシムさんでしたが、師匠は「オシムの顔に刻まれている深いしわを見ろ。これだけ深いしわが刻まれるというのは、相当不便なことを経験してきたからだ。だからこそチームのみんなが彼についていくんだ!」って言うんですよ。これは工学研究には結び付かないだろうなと、そのときはあまり気に留めていませんでした。

Tuy nhiên, lúc đó thầy nói với ý nghĩa triết học, nên tôi thiết nghĩ sẽ khó nếu cứ áp nguyên

như thế vào nghiên cứu kỹ thuật. Lúc đó huấn luyện viên đội tuyển bóng đá Nhật Bản là ông Osim, thầy nói thế này: "Hãy ngắm những nếp nhăn đang hằn sâu trên gương mặt của Osim, bao nhiêu nếp nhăn đang khắc khoải đó là từng ấy kinh nghiệm trải qua những sóng gió bất lợi, chẳng thế mà cả đội mới nghe theo ông ấy!". Điều này có mối liên hệ gì không đến nghiên cứu kỹ thuật?, lúc đó tôi đã không mấy để tâm.

——オシムの顔のしわが、工学研究になるとは思わないですよ。でも、それがなぜ「不便だからこそ得られる益」という発想になったのでしょうか？

Tiến sĩ có nói rằng đã không hề nghĩ đến mối liên hệ giữa nếp nhăn của ông Osim và nghiên cứu khoa học, vậy thì tại sao sau đó lại có suy nghĩ "Lợi ích có thể nhận được từ chính sự bất tiện" ạ?

川上先生: 師匠は工学系の研究をされていたので、工学に関するいろんな不便益を教えてください。よ。その中で、自動車メーカーの組み立て作業に関する話がありました。車の組み立ては「ライン作業」が一般的ですが、他にも「セル生産方式」という、一人、または少人数で一台の車を組み上げるものがあるんですね。実際の組み立ては「ライン作業」の方が便利なのですが、作っている側からすると、手間の掛かる「セル生産方式」の方が「自分が車を作っているんだ」という気持ちになりやすく、責任感も高まりますし、スキルやモチベーションの向上につながるというのです。この話を聞いたとき、「工学の研究でも不便益の発想を用いることができる！」と考えたのです。

Vì thầy tôi chuyên nghiên cứu về kỹ thuật công nghiệp nên ông đã chỉ bảo cho tôi rất nhiều về những lợi ích khác nhau được sinh ra từ sự bất lợi có liên quan đến chuyên ngành này. Trong đó có câu chuyện về công việc lắp ráp của một hãng sản xuất ô tô. Hình thức lắp ráp phổ biến nhất đó là "Sản xuất dây chuyền", tuy vậy bên cạnh đó hình thức một người hoặc một nhóm ít người phối hợp lắp ráp cùng một chiếc xe được gọi là "Phương pháp sản xuất tinh gọn". Trong lắp ráp thực tế, "Sản xuất dây chuyền" được cho là tiện ích hơn, nhưng từ phía nhà sản xuất công sức và thời gian giành cho "Phương pháp sản xuất tinh gọn" tạo cảm giác như đang "Tạo ra chiếc xe cho chính mình", từ đó nâng cao ý thức trách nhiệm, cải thiện kỹ năng và cảm hứng làm việc của bản thân. Sau khi nghe câu chuyện này, tôi đã nghĩ "Chúng ta có thể vận dụng ý tưởng về những tiện ích của sự bất tiện ngay cả trong nghiên cứu kỹ thuật!".

——まさしく不便から得られる益ですね。

Không còn nghi ngờ gì nữa, rõ ràng chúng ta có thể có được lợi ích từ sự bất tiện đúng không ạ!

川上先生: 使う側だけでなく、作る側も「便利にしないとイケない」「便利なものではないと売れない」という常識にとらわれているのではないかと思います。不便益は、そこに対して、新たな角度から

の視点を提案しています。

Tôi nghĩ rằng không chỉ phía người tiêu dùng mà cả phía nhà sản xuất, sáng tạo cũng bị ám ảnh bởi một công thức chung rằng “Phải tạo ra sản phẩm tiện lợi hơn” hay “Không phải sản phẩm tiện lợi thì không thể bán được”. Đối với vấn đề này lợi ích của sự bất tiện sẽ cho chúng ta một quan điểm khác từ một góc độ mới.

——先生は「便利であることが当たり前だという世の中が気持ち悪い」と著書※の中でおっしゃっていますね。

※『不便益のススメ: 新しいデザインを求めて』(岩波書店)

Trong cuốn sách của mình tiến sĩ có chia sẻ rằng “Cảm thấy rất khó chịu khi tồn tại một thế giới mà ai cũng cho rằng sự tiện lợi là lẽ tất nhiên” đúng không ạ!

川上先生: 今の世の中は便利になりすぎて、手間を掛けたくても掛けさせてくれません。そのチャンスがないのです。不便益の研究には、そうした「便利であるならそれでよい」という世の中に対して、一石を投じる側面もあります。なので「手間を掛けさせてくれる新しいデザインを探す」というのが大事になるのです。

Thế giới ngày nay tiện lợi đến nỗi cho dù bạn có muốn bỏ ra một chút công sức nó cũng sẽ không cho bạn cơ hội để điều đó xảy ra. Trong nghiên cứu về Lợi ích của sự bất tiện, đối với đời sống mà mọi người cho rằng “Thật tốt nếu mọi thứ đều tiện lợi” như đã nói trước đó, ở một khía cạnh khác cũng đưa ra những cái nhìn mới về suy nghĩ tương tự là đã cố hữu đó. Chính vì thế, việc “Tìm ra những thiết kế mới tạo điều kiện cho chúng ta bỏ ra công sức, thời gian cho một mục đích nào đấy” đóng vai trò hết sức quan trọng.

不便益が私たちの生活にもたらすもの

Những điều Lợi ích của sự bất tiện mang đến cho cuộc sống của chúng ta

——不便益の研究は、私たちの生活に何をもたらしますか？

Thưa tiến sĩ, xin hãy cho biết nghiên cứu Lợi ích của sự bất tiện mang lại điều gì cho cuộc sống của chúng ta ạ?

川上先生: 不便からは、8つの益が得られると考えています。

Tôi nghĩ rằng từ sự bất tiện hay không thuận lợi, có 8 lợi ích mà chúng ta có thể nhận được.

- 主体性が持てる – Có lập trường cá nhân
- 工夫できる – Có thể tìm tòi, sáng tạo
- 発見がある – Có thêm những phát hiện mới
- 対象が理解できる – Có thể lý giải được mục tiêu, đối tượng
- 安心・信頼できる – Có thể yên tâm, tin tưởng
- 上達できる – Có thể tiến bộ, phát triển hơn

- ・私だけ感が得られる – Chỉ bản thân mới có thể nhận ra
- ・能力低下を防ぐ – Ngăn chặn sự suy giảm năng lực cá nhân

便利になると受動的になり「やらされている感」が強まりますが、不便なものは主体的に動けることが多いため、自分で行動しているという感覚が得られます。

Khi mọi thứ trở nên thuận tiện, chúng ta trở nên thụ động hơn và “Cảm giác bị ép buộc” cũng trở nên mạnh mẽ hơn, ngược lại sự bất tiện buộc chúng ta phải hành động bằng lập trường cá nhân, nhờ đó có thể cảm nhận rõ ràng hơn hành động mang tính ý thức tự lập của bản thân.

不便だからこそ、自分の頭を働かせて工夫しようとするのも益の一つですし、何か工夫をするということとは、その前段階で何らかの発見をしたはずなんです。

Một trong những lợi ích ở đây là nhờ có chính sự bất tiện mà chúng ta phải tự động não, đào sâu nghiên cứu, hành động tìm tòi, khám phá chính là bước khởi đầu cho việc phát hiện ra những điều mới mẻ sau này.

——対象が理解できるというのはどういった意味ですか？

Việc có thể lý giải được mục tiêu đối tượng ở đây nên hiểu như thế nào ạ?

川上先生: 便利なものって「中身がどうなっているのか」がわかりにくいと思いませんか？ 例えば、自動車の「オートマ（AT）」はペダルを踏むだけで走るので便利ですが、なぜアクセルを踏むだけで変速してちゃんと走るのか分からない人が多いと思います。一方、「マニュアル（MT）」は手間が掛かりますが、クラッチを切ってギアを変え、またクラッチをつなぐといった、どうやって変速しているのかの仕組みがわかります。このように、不便なものは理解しやすいのです。

Chúng ta liệu có đang nghĩ rằng thật khó có thể hiểu được ở bên trong những thứ tiện nghi kia đang diễn ra điều gì không ạ? Ví dụ, xe ô tô số tự động (AT) rất tiện lợi vì nó có thể chạy chỉ bằng một cái nhấn bàn đạp, tuy nhiên rất nhiều người trong số chúng ta không biết tại sao chỉ cần nhấn chân ga lại có thể thay đổi tốc độ của chiếc ô tô trong khi nó vẫn chạy bình thường. Mặt khác, xe số sàn (MT) tốn nhiều công sức nhưng chúng ta có thể thấy cơ chế làm thế nào để thay đổi tốc độ bằng cách cắt côn, sang số, lại nhả côn... sẽ hiểu cơ chế thay đổi tốc độ là như thế nào. Những ví dụ như thế này làm cho những thứ bất tiện cũng dễ dàng lý giải hơn.

——確かに便利なものは、どんな仕組みで動いているのか分からないことが多いかもしれませんね。

Thật đúng như vậy những thứ tiện lợi có lẽ hầu như chúng ta không biết chúng hoạt động theo cơ chế nào!

川上先生: 仕組みを理解することは安心・信頼にもつながります。また自動車の話になりますが、今はリモートコントロールキーが主流で、ボタンを押すと簡単にロック・解除ができます。ただし、ボタン

を押せば赤外線が飛んでロックされるというのは、機械との約束です。ボタンを押してピピッと鳴っても、ロックされていないかもしれませんよね。鍵を差し込んでひねってロックするのは、手間が掛かりますが、ひねることで機械が動き、ガチャッとロックされるのがちゃんとわかりますから、安心できます。

Việc hiểu cách thức hoạt động của nó cũng có liên quan đến sự An toàn • Tin cậy. Lại tiếp tục câu chuyện về những chiếc xe ô tô, ngày nay khóa điều khiển từ xa là đang trở thành xu hướng chủ đạo, có thể đóng mở dễ dàng chỉ bằng một thao tác nhấn nút. Nguyên lý của thiết bị này là khi chúng ta ấn nút, tia hồng ngoại được phát ra và ô tô bị khóa lại, tuy nhiên ngay cả khi ấn nút và có tiếng bíp, ô tô cũng có thể chưa được khóa. Với một chiếc khóa truyền thống, phải bỏ thời gian công sức để cắm và vặn khóa nhưng ngược lại có thể yên tâm rằng thông qua việc vặn khóa và tạo ra âm thanh lách cách như vậy chúng ta có thể biết được ô tô đã được khóa cẩn thận hay chưa.

——本当にロックされているのか不安でもう一度ボタンを押したり、近くに行って確認したりする人もいますね。

Cũng có những người vì chưa thể yên tâm rằng chiếc xe đã thực sự được khóa hay chưa nên nhấn nút thêm một lần nữa hoặc đến gần để kiểm tra đúng không ạ!

川上先生: そうやって、発見・工夫をすることで今度は「上達」が得られます。対象を理解していれば、工夫の幅も広がるため、上達を後押ししてくれます。そうして発見・工夫・理解を繰り返していくうちに、パーソナライゼーション(自分だけのものと思わせるようになること)が得られます。また「バリアフリー」のように「能力低下を防ぐこと」も不便から得られる益です。

Bằng cách như vậy chúng ta có thể “Tiến bộ” hơn bằng cách khám phá và tìm tòi. Nếu có thể hiểu rõ đối tượng chúng ta có thể mở rộng phạm vi nghiên cứu tìm hiểu và thúc đẩy quá trình phát triển bản thân. Nhờ có sự lặp lại nhiều lần quá trình Khám phá • Nghiên cứu • Lý giải mà hình thành sự cá nhân hóa trong mỗi chúng ta. Ngoài ra giống như việc “Tạo ra rào cản” nó có tác dụng “Ngăn chặn sự suy giảm năng lực”, đây cũng là một trong những lợi ích có được từ sự bất tiện.

「不便益」は新しいデザインを生み出せるのが面白い

Thật thú vị khi nhờ có “Lợi ích của sự bất tiện” có thể tạo ra những thiết kế mới

——不便益の研究の面白いと思うところは何ですか？

Theo tiến sĩ điểm thú vị của nghiên cứu Lợi ích của sự bất tiện là gì vậy ạ?

川上先生: 不便益を踏まえた、新しいデザイン案を生み出すのが面白いですね。不便という観点で見る



と、これまで思ってもみなかった発想のデザインが出てくることがあります。また、これまで「不便なことでもいいことは何一つない」という考えだった人が、不便益に触れて考え方が変わり、「不便なことがプラスになる新しいデザイン」をどんどん考えるようになるのを見るのもうれしいですね。

Tôi cảm thấy rất thú vị khi một đề xuất thiết kế mới được sinh ra dựa trên Lợi ích của sự bất tiện. Từ quan điểm về sự bất tiện chúng ta có thể đưa ra những thiết kế mà chưa bao giờ nghĩ đến trước đây. Ngoài ra, cho đến bây giờ những người luôn cho rằng “Bất tiện thì chẳng có lấy một điểm tốt nào” sau khi tiếp xúc với Lợi ích của sự bất tiện sẽ thay đổi suy nghĩ này, đồng thời tôi cũng rất vui khi thấy ngày càng có nhiều người nghĩ rằng “Bất tiện đang trở thành điểm cộng cho các thiết kế mới”.

— 3 回同じ道を通ると周辺地図が消えてしまう「カスれるナビ」や、「素数ものさし」など、不便益を踏まえた新しい発想のものが多く生まれています。

Nhiều sản phẩm ý tưởng đã và đang được tạo ra dựa trên Lợi ích của sự bất tiện, chẳng hạn cứ 3 lần cùng đi 1 con đường, bản đồ xung quanh sẽ biến mất - “Định vị mờ” (tên một app) hay “Thước đo nguyên tố”.

(Các bạn có thể tìm hiểu thêm về app và sản phẩm này trong ảnh minh họa có trong bài báo)

川上先生: 地図が消えてしまうナビは、いつでも正確な情報が得られるという、ナビの本質からは離れたものですが、普通のナビを使った人と比べて、通った道の周りの風景を覚えている傾向が高くなりました。道を覚えるために、周辺の景色を覚えようと頭を使ったのだと考えられます。

Bản đồ bị xóa khỏi hệ thống định vị khác xa với bản chất của một hệ thống định vị thông thường, nơi luôn có thể nhận được thông tin chính xác, so với những người sử dụng định vị thông thường người sử dụng app này có xu hướng ghi nhớ khung cảnh xung quanh con đường mình đã đi.

川上先生: いろいろなものを生み出してきましたが、「売り物になった」という意味では、この素数ものさしは気に入っています。

Cho đến bây giờ đã có khá nhiều sản phẩm ra đời, nhưng mang ý nghĩa là một “sản phẩm thương mại” tôi khá ưng ý về Thước đo nguyên tố.

— 反対に、この研究のつらいところ、難しいと思うところは何ですか？

Ngược lại trong quá trình nghiên cứu tiến sĩ đã vấp phải những khó khăn như thế nào ạ?

川上先生: 論文になりにくいことですね。どんな面白いデザインのもものが生み出せたとしても、「こんなのができました！」では論文にはならないんですね。ですので、HP で一生懸命にアピールしているのですが(笑)。

Thật khó để có thể biến chúng thành một bài luận văn, cho dù có cho ra đời một thiết kế

thứ vị đến thế nào đi chăng nữa cũng không thể trở thành luận văn chỉ với một câu "Tôi đã tạo ra một sản phẩm như thế này". Do đó tôi đang cố gắng hết sức để có thể quảng bá trên HP (cười).

—他にはどんなことが挙げられますか？

Ngoài ra còn có thể kể đến một số việc như thế nào ạ?

川上先生: 不便益の意図が全く通じないことがあります。例えば、腹筋運動を「苦しいけど筋肉が鍛えられる」。ひと駅前で降りて歩けば「しんどいけどいい運動になる」。このようなことを不便益と考えるのは、ちょっと違います。これらは当たり前のことです。「仕事もしんどいけど、お金がもらえるから不便益ですよ」って言われても、「そうだね」とは言えませんよね。というのも、「何が不便益」で「何が不便益でないのか」の線引きが難しいからなのだと思います。私たちが不便益を用いたデザインを考えるときも、こうした「当たり前」のラインで考えてしまうことがありますからね。線引きの難しさも、この研究を難しいと感じるポイントのひとつです。

Đôi khi ý đồ của Lợi ích của sự bất tiện hoàn toàn không được hiểu đúng hướng. Ví dụ, thực hiện các bài tập cơ bụng "khó khăn nhưng có tác dụng rèn luyện cơ bắp". Xuống xe trước nhà ga và đi bộ vào "tuy mệt nhưng có tác dụng vận động". Những việc kể trên có một chút khác biệt so với Lợi ích của sự bất tiện vì đó đều là lẽ tất nhiên. Chúng ta không thể trả lời là "Đúng như vậy" ngay cả khi có bị nói là "Công việc cũng vất vả nhưng có thể nhận được tiền nên đó chính là Lợi ích của sự bất tiện đúng không nào!". Tôi nghĩ rằng thật khó để vạch rõ ranh giới giữa "Những sự vật, sự việc là Lợi ích của sự bất tiện" và ngược lại. Khi chúng ta suy ngẫm về những thiết kế sử dụng Lợi ích của sự bất tiện, cũng có những lúc ngộ nhận chúng như một "Lẽ tất nhiên". Khó khăn trong việc kẻ ra ranh giới phân cách khiến nghiên cứu này trở nên khó khăn hơn.

—具体的な指針を出すことが大事になりますね。

Điều quan trọng ở đây là đưa ra được một kim chỉ nam cụ thể phải không ạ!

川上先生 :そうですね。不便益を用いたデザインの指針を、今一生懸命探しているところです。

Đúng là như vậy, ngay cả bây giờ tôi vẫn đang nỗ lực tìm kiếm kim chỉ nam cho những thiết kế sử dụng Lợi ích của sự bất tiện trong nghiên cứu của mình.

不利益グッズによって多様性のある社会に

Từ sản phẩm Lợi ích của sự bất tiện đến xã hội muôn màu muôn vẻ  
——今後の目標や展望を教えてください。

Xin tiến sĩ hãy cho biết mục tiêu và triển vọng trong tương lai của nghiên cứu ạ!

川上先生: 不利益を実装したものが世の中にどんどん出てきてほしいです。例えば、メーカーから不利益認定シールが貼られた「不利益認定製品」が出るといいですね。その結果、「手間を掛けさせてくれることの価値」をみんなが分かってくれとうれしいです。

Tôi mong muốn ngày càng có nhiều sản phẩm vận dụng Lợi ích của sự bất tiện xuất hiện trong đời sống hàng ngày. Ví dụ như sẽ thật tốt nếu nhà sản xuất cho ra đời những sản phẩm riêng biệt mang con tem “Chứng nhận Lợi ích có từ sự bất tiện”. Nhờ đó sẽ thật vui nếu cho kết quả mọi người dần hiểu được “Giá trị của việc được bỏ ra công sức thời gian” thực hiện một điều gì đó.

——そうすると、使う側も選択の幅が広がりますし、多様性も生まれますね。

Nếu được như vậy, phía người tiêu dùng cũng có nhiều sự lựa chọn hơn, tạo điều kiện cho sự đa dạng được tạo ra đúng không ạ!

川上先生: そうですね。何もかもが便利なものになるのではなく、「何もかも便利な方がいいんだ」という便利志向の人は便利なものを手に取り、「手間を掛けたい」という人は不利益のものを手に取る、そんな世の中にしたいですね。

Đúng là như vậy, không phải bất cứ thứ gì cũng phải tiện lợi, những người có khuynh hướng thích sự tiện lợi “Cái gì cũng thuận tiện thì tốt hơn” có thể lựa chọn sở hữu những tiện ích mà họ muốn, còn những người muốn giành ra chút thời gian công sức có thể có được những sản phẩm được tạo ra từ Lợi ích của sự bất tiện, tôi muốn tạo ra một đời sống như vậy.

いろんな考えを持ってみよう

Hãy thử nhiều ý tưởng khác nhau

——最後に、研究者を目指す大学生へのメッセージをお願いします。

Cuối cùng, xin tiến sĩ hãy đưa ra một vài lời nhắn gửi đến các bạn sinh viên đại học đang phấn đấu trở thành nhà nghiên cứu ạ!

川上先生: いろんな考えを持ってほしいです。「いつでもどこでも誰かと同じ」では楽しくないですからね。その上で、誰かと同じにならないようにするには、どうすればいいのかを考えてみると、自分が目指すものが見えてくるかもしれませんよ。

Tôi muốn các bạn hãy mang theo nhiều ý tưởng. “Lúc nào và ở đâu cũng thế luôn giống với ai đó” sẽ thật chẳng có gì thú vị đúng không nào. Hơn thế, hãy suy nghĩ những gì mình nên làm để tránh giống với ai đó, biết đâu đó có thể thấy được mục tiêu bạn đang hướng tới thì

sao.

—ありがとうございました。

Xin chân thành cảm ơn ạ!

便利というのはうれしいことですが、新しい発見や成長の機会を失ってしまっているのかもしれませんが。

一方、不便で手間の掛かるものでも、実は自分にとってプラスになることがえられる可能性があります。

ときにはあえて不便なものを選んでみてはどうでしょうか？ もしかしたら、便利なものを使っていたときよりも充実した毎日が送れるかもしれませんね。

Thuận tiện là tốt nhưng có lẽ chúng ta đang bỏ lỡ những cơ hội khám phá và trưởng thành.

Mặt khác dù là những điều bất lợi tốn thời gian, công sức đi chẳng nữa cũng có lúc thực sự có lợi cho chính bản thân bạn. Các bạn thấy sao nếu thỉnh thoảng mạnh dạn lựa chọn những thứ bất tiện? Biết đâu bạn có thể trải qua hàng ngày một cách phong phú so với những lúc sử dụng những thứ tiện lợi thì sao.



## ベトナム市場のビジネスポテンシャルを3つの新たな 視点で見直す

# ĐÁNH GIÁ TIỀM NĂNG KINH DOANH CỦA THỊ TRƯỜNG VIỆT NAM TỪ 3 CÁCH NHÌN NHẬN MỚI

Người dịch: Lan Anh (<https://www.facebook.com/AnhLan4791/>)

Link bài báo:

<https://www.global-marketing-labo.jp/column/?id=1546994269-597872&fbclid=IwAR3gaoKhJsPJWCh1IEquFqETKmYjiwyqcJ8wOYJQ8CRp5KdGtNWNb-HM0CE>

ベトナムは 1980 年代後半から「ドイモイ政策」（刷新政策という意味）の実施により、計画経済から市場経済に変わり、目覚ましい経済変化を見せている。

Từ nửa cuối thập niên 80 của thế kỉ trước, nhờ việc áp dụng chính sách Đổi Mới, chuyển đổi từ nền kinh tế bao cấp sang nền kinh tế thị trường, Việt Nam đã cho thấy những thay đổi kinh tế đáng chú ý.

世界銀行のデータによれば、1990年にはベトナム人口の半分以上が世界の貧困線（最低生活基準）を下回った基準で生活していた。1994年にアメリカの対ベトナム経済制裁が正式に全面解除され、投資ブームとともに経済が転機した。30年前に訪問した人がこの国を再訪すれば、きっと衝撃的な驚きを受けるはずである。

Trong năm 1990, hơn một nửa dân số Việt Nam sống dưới mức nghèo khổ của thế giới. Năm 1994, các lệnh trừng phạt kinh tế của Hoa Kỳ với Việt Nam chính thức được dỡ bỏ, cùng với đó sự bùng nổ về đầu tư nền kinh tế đã có những chuyển đổi đáng kể. Nếu 30 trước những ai đã từng ghé thăm nơi đây, khi có dịp quay trở lại chắc hẳn sẽ rất bất ngờ.

今、ベトナム北部の首都ハノイに行けば、高層ビルが密集し、賑やかな街にバイクと車が波のように押し寄せて絶え間なく流れている風景が見える。南部のホーチミン市の華やかな一画にあるレタントン通りに立てば、日本街には様々な和食店があり、路上ではベトナム語よりも日本語の声の方が多く聞こえる場所もある。ベトナム中部のダナンには日本との直行便があり、近年、人気な観光地となっている。ベトナムの人気は、企業の場合、安価な人件費の生産拠点として、また一般の人々には楽しくお手頃な旅の目的地として知られている。

Bây giờ nếu đi đến thủ đô Hà Nội tọa lạc ở phía Bắc Việt Nam, chúng ta có thể chứng kiến khung cảnh những tòa nhà chọc trời san sát nhau, những chiếc xe máy, ô tô như một làn sóng không ngừng chen chúc, xô đẩy đang chảy vào thành phố náo nhiệt. Nếu bạn đứng trên đường Lê Thánh Tôn được ví như một nét đẹp tuyệt vời của thành phố phía Nam mang tên Hồ Chí Minh, tại phố người Nhật có rất nhiều nhà hàng phục vụ đồ Nhật, có những nơi bạn có thể nghe thấy nhiều tiếng Nhật hơn cả tiếng Việt trên đường phố. Đà Nẵng một thành phố nằm ở miền Trung có những chuyến bay trực tiếp đến Nhật đã và đang trở thành một địa điểm du lịch được yêu thích trong những năm gần đây. Đối với các doanh nghiệp sức hấp dẫn của Việt Nam nằm ở chỗ nơi đây là một cứ điểm sản xuất có chi phí lao động giá rẻ, ngoài ra với nhiều người Việt Nam cũng được biết đến như một điểm đến của những chuyến đi vui vẻ và giá cả phải chăng.

活気に溢れているベトナムには今まだ周知されていない新たなビジネスポテンシャルが多く潜在している。本コラムはそのポテンシャルを3つのポイントにまとめて紹介する。

Việt Nam một đất nước tràn đầy năng lượng và tồn tại nhiều tiềm năng kinh doanh mới chưa được biết đến. Trong mục này xin được giới qua 3 điểm chính sau.

- ドイモイ政策 chính sách Đổi Mới
- 押し寄せて絶え間なく おしよせてたえまなく không ngừng chen lấn, xô đẩy
- 活気に溢れている かっきにあふれる tràn đầy năng lượng, sức sống
- 周知される しゅうちされる được biết đến, được nhận thức
- ビジネスポテンシャル tiềm năng kinh doanh

その1：中間層が拡大しているベトナム市場

Điểm thứ nhất : Sự mở rộng của tầng lớp trung lưu ở thị trường Việt Nam

2017年に、ベトナム人口は9.5千万人（世界銀行のデータ、2018年版）を超え、一人当たりのGDPは2,353USドルとなった。2023年の一人当たりGDPは3,800USドルになると予測されている（国際通貨基金のデータ、2018年版）。

Theo thống kê của ngân hàng Thế giới năm 2018, dân số Việt Nam vào thời điểm năm 2017 vượt qua con số 95 triệu người với mức thu nhập bình quân đầu người GDP là 2353 đô la Mỹ. Cũng trong năm 2018, Quỹ tiền tệ quốc tế dự đoán thu nhập bình quân trên người GDP năm 2023 sẽ là 3800 đô la Mỹ.

アメリカ中央情報局（CIA）のデータによると、ベトナムの年齢中央値は30.5歳である（2017年の推定。人口の半分が中央値より若く、半分が中央値より年上ということ。ちなみに、日本の年齢中央値は47.3歳である）。この10年間のベトナムの高齢者人口の割合は、7%程度で変化がなく、失業率は国際労働機構のデータによると日本よりも低く、2%前後で推移している。

Theo báo cáo của Cơ quan tình báo Trung ương Hoa Kỳ (CIA), độ tuổi trung bình năm 2017 của Việt Nam là 30,5 tuổi (một nửa dân số trẻ hơn trung bình, một nửa dân số già hơn trung bình) con số này ở Nhật Bản là 47,3 tuổi. Theo số liệu từ Tổ chức Lao động quốc tế, tỷ lệ dân số cao tuổi ở Việt Nam trong 10 năm qua vẫn không thay đổi ở mức khoảng 7% và tỷ lệ thất nghiệp chỉ ở mức 2%, thấp hơn so với Nhật Bản.

ベトナム経済は堅調に成長しており、リーマンショックの影響を受けた時期にも5%以上の経済成長率を確保していた。フォーブスの世界長者番付リストにベトナムのエリート富者の名前の掲載が増えつつあり、ベトナムの中間層も大きく拡大し、消費市場の牽引役になっている。世界銀行の所得分配の不平等さを測定する指標（GINI Index）の結果によると、ベトナム社会に増えている富の配分は中国とタイ

よりも広く国民に分散されている。生活が安定してきており、生活水準は徐々に向上し、消費市場は、従来ある需要が拡大していることはもちろん、新しいニーズも生まれている。

Nền kinh tế Việt Nam đang tăng trưởng ổn định và đảm bảo tốc độ tăng trưởng kinh tế từ 5% trở lên ngay cả sau khi cuộc khủng hoảng kinh tế thế giới nổ ra. Trong danh sách xếp hạng của Forbes ngày càng xuất hiện thêm tên những ca nhân giàu có ưu tú của Việt Nam. Tầng lớp trung lưu đã mở rộng rất nhiều, điều này đã trở thành động lực thúc đẩy thị trường tiêu dùng trong nước. Theo kết quả của chỉ số GNI được đưa ra bởi Ngân hàng Thế giới, đo lường sự bất bình đẳng trong phân phối thu nhập cho thấy sự phân phối tài sản ngày càng tăng trong xã hội Việt Nam và được phân tán rộng rãi hơn so với người dân Trung Quốc và Thái Lan. Cuộc sống đang trở nên ổn định, mức sống đang dần được cải thiện và thị trường tiêu dùng không chỉ đáp ứng nhu cầu hiện tại mà còn thúc đẩy tạo ra nhu cầu mới.

ハノイ市のバーチエウ通りで、ホンダのスクーターを止め、喫茶店に入り、ベトナムコーヒーを味わいながら、最新のスマートフォンで遊んでいる若者の姿もよく見かけられる。ベトナムの生活水準は世界の先進国の水準に合わせる方向に上昇しているが、現地の状況、習慣、好み、価値観などの特徴も多く存在している。また、ベトナム市場は進化している為、他国で成功したものが必ずしもベトナムの消費者に高い評価をもらえるとは限らない。確実に言えるのは現地のスタンスから状況と最新情報を把握することが事業を成功する上で重要である。

Trên con phố Bà Triệu ở Hà Nội, rất dễ dàng bắt gặp hình ảnh những người trẻ tuổi dừng xe ga Honda, ghé qua quán cà phê để vừa thưởng thức cà phê Việt vừa giải trí bằng những chiếc điện thoại thông minh đời mới nhất. Mức sống của người Việt đã tăng lên sánh ngang với tiêu chuẩn của các nước phát triển trên thế giới tuy nhiên vẫn có những đặc trưng không thể bị hòa lẫn như bối cảnh địa phương, phong tục, sở thích và giá trị quan. Thêm vào đó, do thị trường Việt Nam đang phát triển một cách mạnh mẽ, các sản phẩm đã thành công ở các quốc gia khác không phải lúc nào cũng nhận được sự đánh giá cao từ người tiêu dùng Việt Nam. Có thể nói chắc rằng việc nắm vững tình hình và những thông tin nóng hổi dựa trên nền tảng lập trường của nước sở tại có vai trò quan trọng cho sự thành công của doanh nghiệp.

実際に、ベトナムの生活に緊密に繋がり、飛びぬけた実績を見せ続けている日系企業は少なくない。例えば、ベトナム人の好みに馴染む味の食品を多く開発しているエースコックが辛酸っぱいエビ味に代表される「ハウハウ」というお手頃なインスタントラーメンを販売している。この「ハウハウ」がベトナム記録協会 (Vietnam Record Association) において、最近 18 年間で最も多く消費されているインスタ



ントブランドとして記録を認証された。また、毎年拡大しているベトナムのバイク市場においても、メジャー5社のうち3社が日本メーカーであり、その中でもホンダが市場の7割を占めている。

Trong thực tế, có rất nhiều doanh nghiệp Nhật Bản có mối liên hệ chặt chẽ với cuộc sống của người Việt và tiếp tục cho thấy những thành tựu nổi bật. Một ví dụ nổi bật đó là Ace Cook, công ty đã phát triển nhiều loại thực phẩm có hương vị phù hợp với sở thích của người Việt, đặc biệt phải kể đến mì ăn liền vị tôm chua cay 「Hào Hào」 với giá mức giá phải chăng. Thương hiệu mì Hào Hào đã được hiệp hội kỉ lục Việt Nam chứng nhận là loại mì ăn liền được tiêu thụ nhiều nhất trong suốt 18 năm qua. Ngoài ra tại thị trường xe máy Việt Nam đang ngày càng mở rộng hàng năm, ba trong số 5 nhà sản xuất lớn đến từ Nhật bản, trong đó Honda chiếm đến 70% thị trường.

- 国際通貨基金 こくさいつうかききん Quỹ tiền tệ quốc tế IMF
- アメリカ中央情報局 (CIA) アメリカちゅうおうじょうほうきょく Cơ quan tình báo trung ương Hoa Kỳ CIA
- 国際労働機構 こくさいろうどうきこう Tổ chức lao động quốc tế
- リーマンショック Cuộc khủng hoảng, suy thoái kinh tế thế giới

その2：世界の生産拠点の上位候補となるベトナム

Điểm thứ 2：Việt Nam là ứng cử viên hàng đầu cho vị trí “Cứ điểm sản xuất của thế giới”

ベトナムは安価で多量の労働力があるため、生産拠点として多くの海外セットメーカーや部品・材料メーカーの投資が集まっている。また、世界の生産拠点である中国の件費の高騰と政治的なリスクを回避する傾向が高まり、チャイナプラスワンとしてベトナムは有望国の1つとして考えられている。ベトナムは北の国境が中国に接しており、太平洋側の北部・中部・南部の各地域に港があり、タイと他の東南アジアに物流が展開できる。また、日本から飛行機で5時間で行けるなど、地理的に有利な環境に位置している。ベトナムは元々、治安がよく、加えて、国の経済発展は貿易と外資に密接な関係があることから、政策から国民の意識まで、貿易促進を応援し、海外企業のビジネスを歓迎する傾向がある。JETROの「2017年度海外事業展開に関するアンケート調査」の進出国の魅力・長所のランキング結果をみると、ベトナムはどの項目でもトップ10に入っており、「賃金や賃料の生産コスト」と「労働の質」については1位、「税制面」においては3位となり、「政治・社会安定」ではアジアで1位となっ

ている。さらに、ベトナムの長所についてもっとも多く評価された要素は「市場規模の魅力さ」である。外国企業が集結しているベトナムでは、これからもビジネスチャンスが拡大すると見込まれる。

Vì tại Việt Nam giá rẻ và nguồn nhân công lớn chính vì thế dần trở thành cứ điểm sản xuất tập chung nguồn đầu tư nhiều nhà sản xuất nước ngoài đặc biệt là các nhà sản xuất phụ tùng, vật liệu. Ngoài ra, ngày nay tuy hiện đang là cứ điểm sản xuất lớn nhất thế giới tuy nhiên nhằm tránh sự tăng vọt của chi phí nhân công và những rủi ro liên quan đến trính trị bằng cách đa dạng hóa đầu tư vào các quốc gia ngoài Trung Quốc theo chiến lược China plus one trong đó Việt Nam được cho là rất có triển vọng. Việt Nam có biên giới phía bắc giáp Trung Quốc, và các cảng nằm ở khu vực phía bắc, trung và nam của Thái Bình Dương, và việc phân phối hàng hóa có thể được mở rộng sang Thái Lan và Đông Nam Á. Ngoài ra, Việt Nam nằm ở vị trí môi trường địa lý thuận lợi, chẳng hạn như có thể bay từ Nhật Bản trong 5 giờ. Việt Nam vốn dĩ có an ninh tốt thêm đó sự phát triển kinh tế của đất nước có mối quan hệ mật thiết đến thương mại và vốn nước ngoài nên từ chính sách nhà nước đến người dân đều có xu hướng hỗ trợ xúc tiến thương mại và chào đón hoạt động kinh doanh của các công ty nước ngoài. Nhìn vào kết quả xếp hạng của "Khảo sát câu hỏi năm 2017 về phát triển kinh doanh ở nước ngoài" của JETRO về sự hấp dẫn và thế mạnh của các quốc gia có trụ sở tại Việt Nam, Việt Nam nằm trong top 10 trong tất cả các mục. Đáng thứ nhất về tiền cho vay hỗ trợ chi phí sản xuất, chất lượng lao động, vị trí số 1 Châu Á về ổn định chính trị và xã hội và đứng thứ 3 về thuế. Ngoài ra, yếu tố được đánh giá cao nhất về thế mạnh của Việt Nam là "Sức hấp dẫn của quy mô thị trường". Tại Việt Nam, nơi tập trung ngày càng đông các công ty nước ngoài cơ hội kinh doanh dự kiến sẽ tiếp tục mở rộng.

外国企業の進出事例として、この10年、韓国 Samsung がベトナムに巨大生産拠点を設けており、ベトナムの貿易において、電子部材の輸入と電話機の輸出が急増している。また、Samsung に部材を供給するメーカーもベトナムに拠点を設立している。その一方、ベトナム企業も Samsung のサプライヤーになることを目指し、競争している。2018~2019年は米中貿易摩擦の緊張が高まっており、更に多くの生産拠点がベトナムに移転するとことが考えられる。2018年12月に Foxconn がベトナムで iPhone の組み立て工場を設置することを検討しており、ハノイの自治体と打ち合わせしていると多くのベトナムのマスコミは掲載している。大手企業とサプライチェーンの状況を把握すれば、ベトナムで協力関係を構築することも可能である。

Là một ví dụ điển hình của việc doanh nghiệp nước ngoài đầu tư vào Việt Nam, Samsung Hàn Quốc đã thành lập một cơ sở sản xuất khổng lồ tại Việt Nam trong 10 năm qua, và việc nhập khẩu linh kiện điện tử và xuất khẩu điện thoại tăng nhanh chóng trong cơ cấu thương mại của Việt Nam. Các nhà sản xuất cung cấp linh kiện cho Samsung cũng đã thành lập cơ sở tại Việt Nam. Trong khi đó, các công ty Việt Nam cũng đang cạnh tranh để trở thành nhà

cung cấp của hãng điện tử này. Do căng thẳng thương mại giữa Mỹ và Trung Quốc đang gia tăng trong năm 2018-2019, chính vì thế dự kiến sẽ có thêm nhiều cơ sở sản xuất chuyển đến Việt Nam. Foxconn đang xem xét việc thành lập một nhà máy lắp ráp iPhone tại Việt Nam vào tháng 12 năm 2018 và theo nhiều phương tiện truyền thông Việt Nam đăng tải họ đang có kế hoạch tiến hành thảo luận với chính quyền Hà Nội. Nếu nắm chắc tình hình các doanh nghiệp lớn và mạng lưới cung ứng thì rất có thể xây dựng thành công mối quan hệ hợp tác tại Việt Nam.

- 米中貿易摩擦 べいちゅうぼうえきまさつ căng thẳng thương mại Mỹ Trung

- サプライチェーン mạng lưới cung ứng

その 3 : 大手ベトナム企業とのビジネス

Điểm thứ 3 : Hợp tác kinh doanh với các doanh nghiệp lớn ở Việt Nam

ベトナムの企業は国内市場だけでなく、海外企業と競争できる力を持っている会社も少なくない。日経新聞社と Nikkei Asia Review が毎年発表しているアジアの有力企業リストに、ベトナムの食品、情報技術、不動産、エネルギー分野の企業 5 社が掲載されている。ベトナムの国内市場で得た能力を活用し、新しい分野に進出している。例えば、ベトナム IT 企業 BKAV が近年スマートフォンの生産を開始しており、在ベトナム日系企業のメイコーが部品供給や組み立てなどを行っている。また、ベトナムの大手不動産 VINGROUP は小売業や医療などの分野を手掛けているが、2018 年の年末から自動車も発売するとしており、次はスマートフォンを生産することを発表した。VINGROUP は自動車を開発するためにドイツやイタリアのメーカーの技術を取り入れた一方、VINGROUP の自動車に部品を供給するため韓国の自動車部品メーカーがベトナムに進出すると言われている。

Nhiều công ty Việt Nam có khả năng cạnh tranh không chỉ với thị trường trong nước mà còn với thị trường ngoài nước. Trong danh sách hàng năm liệt kê các công ty hàng đầu châu Á của Báo Nikkei và Nikkei Asia Review có sự xuất hiện của 5 công ty lớn của Việt Nam trong lĩnh vực thực phẩm, công nghệ thông tin, bất động sản và năng lượng. Tận dụng năng lực đã đạt được tại thị trường nội địa Việt Nam để tham gia vào các lĩnh vực mới. Ví dụ, công ty IT BKAV của Việt Nam gần đây đã bắt đầu sản xuất điện thoại thông minh và cung cấp linh kiện và lắp ráp cho công ty Meiko của Nhật Bản đang có chi nhánh tại Việt Nam.

Ngoài ra, VIN GROUP công ty bất động sản lớn nhất của Việt Nam đang tham gia vào các lĩnh vực như bán lẻ và điều trị y tế, lập kế hoạch cho ra mắt ô tô từ cuối năm 2018, tuyên bố sẽ sản xuất điện thoại thông minh sắp tới đây. Trong khi VINGROUP đã áp dụng công

nghe của các nhà sản xuất Đức và Ý để phát triển dòng ô tô của mình thì cũng có thông tin nói rằng các nhà sản xuất phụ tùng ô tô Hàn Quốc sẽ mở rộng sang Việt Nam để cung cấp phụ tùng cho xe hơi của hãng này.

ベトナム語に「近道で行って迎える」という事業をするときによく使う言葉がある。後発でも過程を飛ばし、先端に駆け込む意味である。後発のベトナム企業は迅速に世界の先進工業に追いつきたいという希望を抱いているが、国内の研究・開発ベースと裾野産業の能力が不十分であるため、先進技術と経験豊富な海外企業と協力することはその「近道」となる。

Trong tiếng Việt cụm từ “Đi đường tắt để đón đầu”, thường được sử dụng trong công việc kinh doanh. Nó có nghĩa là bỏ qua quá trình ngay cả khi bạn bắt đầu sau để đạt được mục đích một cách nhanh chóng. Các doanh nghiệp Việt Nam có bước xuất phát chậm hơn luôn mong muốn nhanh chóng bắt kịp các ngành công nghiệp tiên tiến trên thế giới, nhưng do thiếu nền tảng nghiên cứu phát triển và khả năng còn bị hạn chế của các ngành công nghiệp hỗ trợ nên việc hợp tác cùng các doanh nghiệp nước ngoài có nền kĩ thuật tiên tiến và giàu kinh nghiệm trong trường hợp này chính là “Đường Tắt” của các doanh nghiệp Việt Nam.

また、ビジネス背景に、政策の影響も大きい。例えば、ASEAN 物品貿易協定によりベトナムでは 2018 年から ASEAN 域内での関税が撤廃された。自動車やオートバイにかけられていた関税が撤廃となることから、2017 年は消費者が輸入車の買い控えをした為、国内の自動車販売台数が減少した。一方、ベトナム政府は、自動車の裾野産業の振興に注力するとしており、新しく造成された工業団地に自動車部品工場を設立した場合、税制優遇などが適用される。ベトナム政府の政策により有利になる企業も不利になる企業もあり、新しい事業に取り組む企業もあるが、どちらも有利なチャンスを掴み、不利なことを避けるために、法制の情報を迅速にキャッチすることが経営戦略に不可欠である。

Ngoài ra, ảnh hưởng của các chính sách đối với bối cảnh kinh doanh cũng rất lớn. Chẳng hạn, Việt Nam đã loại bỏ thuế quan trong khu vực ASEAN từ năm 2018 do Hiệp định thương mại hàng hóa ASEAN. Do thuế quan đối với ô tô và xe máy sẽ được bãi bỏ, số lượng bán ô tô trong nước giảm trong năm 2017 do người tiêu dùng không mua xe nhập khẩu. Mặt khác, chính phủ Việt Nam sẽ tập trung vào việc thúc đẩy các ngành công nghiệp hỗ trợ cho ô tô và ưu đãi thuế sẽ được áp dụng cho các nhà máy sản xuất phụ tùng ô tô nếu được thành lập tại các khu công nghiệp mới được xây dựng.

Tùy thuộc vào chính sách của chính phủ Việt Nam, một số công ty sẽ có lợi thế và một số công ty sẽ bị thiệt thòi, cũng có những công ty giành được những dự án mới, dù là nằm trong trường hợp nào đi chăng nữa cũng cần nắm chắc cơ hội, tránh những điều bất lợi,

thu thập nhanh lẹ thông tin liên quan đến pháp chế, tất cả những điều kể trên là yếu tố không thể thiếu trong chiến lược kinh doanh của các doanh nghiệp.

Betnam市場の場合、計画市場の特徴が残っている部分もあり、政府の制限・管理または国営独占経営などの政府の係りの存在感が日本より大きい。しかし、民間化促進の流れと国営では対応し切れない部分のプレッシャーの下、国営の分野においても、徐々に開放が進む方向にある。そのような変革の間にチャレンジするパイオニア企業は、1990年代のBetnam投資第一ブームに限らず、今でも存在している。Betnamの国営であった製油分野とガソリン市場において、近年出光が初めての外資企業として参入しているのは一つの例である。

Trong trường hợp của thị trường Việt Nam, vẫn còn sót lại một vài những đặc trưng của nền kinh tế bao cấp, sự quản lí, kiểm soát của nhà nước cùng với sự hiện diện của mối quan hệ với nhà nước như việc kinh doanh độc quyền còn lớn hơn Nhật Bản rất nhiều. Tuy nhiên, theo xu hướng thúc đẩy tư nhân hóa và áp lực không thể giải quyết của các doanh nghiệp nhà nước, khu vực này đang có xu hướng được giải phóng. Các công ty tiên phong thử sức trong quá trình chuyển đổi như vậy không chỉ giới hạn trong đợt bùng nổ đầu tư đầu tiên vào những năm 1990 mà ngay cả bây giờ vẫn đang tồn tại. Trong lĩnh vực lọc dầu và xăng dầu của các công ty nhà nước Việt Nam, công ty Idemitsu là một ví dụ điển hình của một công ty đầu tư có vốn nước ngoài đang tham gia vào thị trường vốn chỉ thuộc về các công ty nhà nước Việt Nam.

現在のBetnamは、既存の市場・分野が活発化している一方、まだ開拓されていない市場・分野も多く存在しており、鋭敏な実業家に多くのチャンスを生み出す最高の時期である。Betnamの消費特徴、産業発展と政策の変動を十分理解した上で確実に戦略を構築する企業が、Betnamでこれから更に驚嘆が集まる新しい成功事例を見せるであろう。

Việt Nam ngày nay trong khi có nhiều thị trường và lĩnh vực đang trở nên sôi động hơn, thì cũng có những lĩnh vực và thị trường chưa được phát triển, đây là thời điểm vàng sinh ra nhiều cơ hội cho các doanh nghiệp nhạy bén. Sau khi đã hiểu thấu đáo về những đặc điểm tiêu dùng, phát triển công nghiệp và những biến động trong chính sách của Việt Nam, các doanh nghiệp có chiến lược vững chắc sẽ có thể cho thấy những thành công tuyệt vời mới tại thị trường tiềm năng này.

-裾野産業 すそのさんぎょう ngành công nghiệp hỗ trợ

- 開拓する かいたくする tiên phong

-驚嘆 きょうたん đáng ngạc nhiên



**読書がはかどる「3つの黄金比」ここにあり！ 本は  
「9：1」で選びなさい**

## **3 TỈ LỆ VÀNG GIÚP BẠN TIẾN BỘ TRONG VIỆC ĐỌC SÁCH**

Người dịch: Kim Dung (<https://www.facebook.com/kim.dung.5036/>)

Link bài báo:

<https://studyhacker.net/reading-3-golden-rule>

「いまいち読書が進まないな……」

「読んだはずなのに内容を全然覚えていない……」

「本を開いていても途中で気が散ってしまう……」

読書に関して、こんなことを感じている人はいませんか。読書という行為は、私たちに新たな知見をもたらしてくれるだけでなく、創造力や思考力を養うことにもつながります。できることならば、読書をもっとはかどらせて自身をさらに向上させたいですね。

そこで今回は、読書をはかどらせるための「3つの黄金比」をご紹介します。

“Chán ghê, đọc sách mãi mà không tiến bộ...”

“ Chắc chắn là đã đọc rồi, thế mà nội dung thì chẳng thể nhớ được tí gì cả ... ”

“ Đang đọc sách mà... giữa chừng cứ bị mất tập trung thôi... ”

Liên quan đến việc đọc sách, hẳn là cũng có những bạn đang mang cảm giác giống như vậy phải không. Việc đọc sách, chúng ta không chỉ nhận được những tri thức mới mẻ mà nó còn có mối liên hệ tới việc nuôi dưỡng nên khả năng tư duy và năng lực sáng tạo. Nếu có thể, thì hơn thế nữa, bạn cũng muốn nâng cao bản thân và cải thiện khả năng đọc sách chứ nhỉ.

Chính vì vậy, lần này, tôi sẽ giới thiệu cho bạn về 3 quy tắc vàng để cải thiện khả năng đọc sách.

【1】読書量を増やしたいならば「9 : 1」

本をたくさん読んで知識を広げたいにもかかわらず、「読むのが遅い」「読書を習慣化できない」といった理由で読書量がなかなか増えていかない人は多いはず。そこで、あなたがこれから読もうとしている本のリストを一度確認してみてください。読む本を見直すことで、読書量をもっと増やせるかもしれません。

年間 700 冊以上もの読書量を誇る書評家の印南敦史氏は、本は以下の 3 種類に分けられると述べています。

1. 読まなくてもいい本
2. 速く読める本
3. 速く読む必要のない本

1. Nguyên tắc 9:1 nếu bạn muốn tăng lượng sách đọc:

Mặc dù là bạn muốn mở rộng tầm hiểu biết bằng việc đọc nhiều cuốn sách nhưng chắc chắn là có nhiều bạn, số lượng sách đã đọc thì mãi mà không thể tăng lên được vì “ đọc chậm”, “ không có thói quen đọc sách”. Vì vậy, bạn, từ bây giờ, hãy thử xác nhận một lần nữa danh sách những cuốn sách mà bạn sắp đọc. Hãy nhìn lại những cuốn sách ấy và có thể bạn sẽ muốn tăng số lượng sách đọc hơn.

印南敦史氏 – một nhà phê bình sách – người tự hào với số lượng sách đã đọc hơn 700 cuốn trong năm đã phân sách thành 3 loại như sau:

- Cuốn sách mà bạn không đọc cũng được
- Cuốn sách có thể đọc nhanh

- Cuốn sách mà bạn phải nghiên cứu kỹ

1 của 「読まなくてもいい本」は、いまの自分が得たい知識や情報が載っていない本のこと。これを外したうえで、2の「速く読める本」と3の「速く読む必要のない本」の割合を「9：1」にすると、読書が習慣化されて充実した多読生活が送れるようになるのだそう。

ここで言う「速く読める本」とは、読み飛ばしても理解に差し支えないライトなビジネス書や平易な入門書などが該当するでしょう。印南氏は「どこから読んでも相応の価値を見出せる『切れ目』が多い本」と説明しています。一方の「速く読む必要のない本」とは、自分がじっくり時間をかけて読みたい本のこと。重厚感のある古典的名著や専門性の高い本などが挙げられるでしょうか。

Đầu tiên là về " cuốn sách mà bạn không đọc cũng được" là cuốn sách mà những thông tin, kiến thức mà bản thân bạn bây giờ muốn có mà sách lại không có. Ngoại trừ những cuốn trên thì, điều 2 và 3 là quy tắc 9:1, bạn sẽ giống như là sống một cuộc sống đọc nhiều sách như là một việc tận hưởng, hay đọc sách đã trở thành một thói quen.

Ở đây, " sách có thể đọc nhanh" là cuốn sách cơ bản với nội dung dễ hiểu hay những cuốn sách kinh doanh đơn giản mà dẫu có đọc lướt thì bạn vẫn có thể hiểu được nội dung. 印南氏 nói rằng " một cuốn sách sẽ có nhiều " điểm cắt", bạn có thể nhìn thấy được giá trị tương ứng dẫu là bạn đọc ở đâu" . Mặt khác, " cuốn sách mà bạn phải nghiên cứu kỹ " là những cuốn sách mà nếu muốn đọc, bạn phải dành thời gian cho nó. Đây là những cuốn sách có tính chuyên môn cao hay nhưng kiệt tác kinh điển.

印南氏は、「速く読める本」の割合を多くすると「前に進んでいる感じ」を得ることができると述べます。仮に斜め読みだったとしても、「読了した」という事実は確実に私たちの背中を後押ししてくれますよね。そういった感覚が、読書を習慣化するモチベーションにつながっていくのです。逆に言えば、読書の進みが悪い人は、単純に難しい本ばかり手に取っているのが原因かもしれませんよ。

たとえば、世界経済に関する知識を得たいと思ったならば、一般向けに平易な解説がなされている入門書を複数冊選びつつ、深い考察がなされている専門書に1冊だけ挑戦してみるなど、読書にメリハリをつけてみてはいかがでしょうか。

印南氏 nói rằng, việc tăng tỷ lệ những cuốn sách bạn có thể đọc nhanh sẽ mang lại cho bạn cảm giác đang tiến lên phía trước. Giả định, bạn đọc theo quy tắc đường chéo, việc hoàn thành ( đọc xong ) một cuốn sách, thực tế là chúng ta nắm được phần cốt lõi. Cái cảm giác nói như vậy là mối liên kết tạo nên động lực hóa thói quen đọc sách. Ngược lại, nếu nói về những người không có tiến bộ trong việc đọc sách thì đơn giản là cuốn sách đó quá khó – có lẽ đó là nguyên nhân.



Ví dụ, nếu bạn muốn có được những kiến thức liên quan đến kinh tế TG thì thông thường bạn sẽ lựa chọn những quyển sách cơ bản, thuyết minh dễ hiểu hướng đến nội dung đó, sao bạn không thử nâng cao khả năng đọc của mình, chẳng hạn như là thử thách mình với 1 cuốn sách chuyên môn cao.

【2】 使える知識を身につけたいならば「3 : 7」

「本で学んだことをすぐに忘れてしまう」「使える知識が身につかない」と感じているのならば、もっとアウトプットの習慣を取り入れるべきです。

ベストセラー『学びを結果に変えるアウトプット大全』著者で精神科医の樺沢紫苑氏は、「本を読んでも記憶に残らない人はアウトプットをしていない」と指摘しています。つまり、「話す」「書く」といったことをせず、本を「読んだ」だけで満足してしまっているということ。樺沢氏は、記憶定着に最もよい比率として「インプットが3に対してアウトプットが7」をすすめています。

2. Nguyên tắc 3:7 nếu bạn muốn có được những tri thức cần thiết:

Nếu bạn có cảm giác rằng là : " việc học bằng sách thì sẽ nhanh quên ", " không ứng dụng được tri thức có ích " thì bạn nên áp dụng những thói quen có hiệu suất hơn nữa.

樺沢紫苑氏 – Bác sĩ tâm thần – Tác giả của cuốn best seller " thay đổi toàn diện hiệu suất học để có kết quả " đã chỉ ra rằng: người mà có đọc bao nhiêu sách mà không còn sót lại chút ký ức gì thì cũng vô dụng. Tóm lại, không cần nói hay viết, chỉ đọc sách thôi là đã ok rồi. 樺沢氏 khuyên rằng, tỷ lệ tốt nhất để cố định bộ nhớ là " vào 3 ra 7 "

これは、コロンビア大学の心理学者であるアーサー・ゲイツ博士の実験によって明らかになったことです。実験では、100 人の子どもを被験者に、人物プロフィールを覚えさせて暗唱させました。その際、覚える時間（インプット）と練習する時間（アウトプット）の割合を変えたところ、インプットが 3 割・アウトプットが 7 割の「3 : 7」の比率のグループが最も優秀な結果を残したのだそう。

樺沢氏によれば、インプットした内容を「1 週間以内に 3 回」を目安にアウトプットするのがよいそうです。樺沢氏が実践している 4 通りのアウトプット方法を紹介します。

- 本を読みながら、マーカーで線を引いたりメモにとったりする
- 本の内容を人に話す
- 本の感想や印象的な言葉を SNS でシェアする
- SNS などに書評やレビューを書く

インプットした情報を整理したり、それを人に伝えたりすることで、着実に記憶に留めて知識を自分のものにすることができます。また、SNS で感想をシェアしたり読書仲間をもったりすることも、読書のモチベーション向上につながるでしょう。

Điều này đã được làm rõ bởi một thí nghiệm của Tiến sĩ Arthur Gates – một nhà tâm lý học thuộc ĐH Colombia. Thí nghiệm này thì 100 em – đối tượng được thử nghiệm sẽ ghi nhớ, học thuộc lòng hồ sơ cá nhân. Lúc đó, việc thay đổi tỷ lệ giữa thời gian ghi nhớ - input và thời gian luyện tập – output, thì nhóm có tỷ lệ 3:7 – input 3 – output 7 dường như đạt được kết quả tối ưu nhất.

Theo 樺沢氏 thì hiệu quả tốt nhất của nội dung đầu vào “ 3 lần trong khoảng 1 tuần “. Tôi sẽ giới thiệu cho các bạn phương pháp đạt được hiệu quả thông qua 4 cách mà 樺沢氏 đang làm:

- Vừa đọc vừa memo, highlight bằng bút dạ.
- Kể cho ai đó về nội dung của cuốn sách.
- Chia sẻ trên SNS về những ngôn từ ấn tượng và cảm nhận của bạn về cuốn sách.
- Viết review, bình luận trên SNS chẳng hạn.

Khi bạn sắp xếp lại thông tin đầu vào, hay truyền tải kiến thức, thông tin đó cho một người khác thì bạn đã có thể lưu lại kiến thức đó ở trong ký ức một cách chắc chắn và biến thông tin, kiến thức đó thành của mình. Hơn nữa, chẳng phải bạn sẽ có động lực hơn nữa trong việc đọc sách khi bạn có thêm một người bạn cùng đọc với bạn, hay chia sẻ cảm tưởng về cuốn sách đó trên SNS hay sao?

【3】 集中力を維持したいならば「25 : 5」

「本を読むときに集中力が続かない……」という人もいるでしょう。集中力を維持するために知っておいてほしいのが「25 : 5」の黄金比です。

「ポモドーロ・テクニック」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、イタリア出身のコンサルタントであるフランチェスコ・シリロ氏が考案した時間管理術で、仕事や勉強などのタスクを 25 分間続けたあとに 5 分間の休憩をとるというもの。この間隔を守るのが、集中して効率よくタスクを処理するうえで最適なのだとか。

3. Nguyên tắc 25:5 nếu bạn muốn duy trì khả năng tập trung:

Chẳng phải cũng có bạn nghĩ rằng: “ khi đọc sách thì khả năng tập trung không thể liên tục được..”. Để có thể duy trì khả năng tập trung, tôi muốn bạn biết đến quy tắc vàng [25:5].

Tôi đã từng nghe từ : Pomodoro Technique – một phương pháp quản lý thời gian để nâng cao tối đa sự tập trung trong công việc được giới thiệu bởi Francesco Cirillo – CEO của một công ty phần mềm người Italia vào năm 1980 – phương pháp này là: sau mỗi 25 phút bạn tập trung liên tục thì hãy nghỉ 5 phút trong lúc bạn làm việc hay học tập. Việc duy trì khoảng cách này sẽ tối ưu khả năng xử lý công việc một cách tập trung và có hiệu suất tốt hơn.

じつは、1日20冊もの本を読む読書家であるメンタリスト DaiGo 氏も、読書をするとき同じような方法を実践しているのだそう。DaiGo 氏いわく、脳は一度にたくさんの情報を処理できないため、インプットされた情報を整理するうえでも、あいだにインターバルを挟むことは脳科学的に理にかなっているとのこと。そして DaiGo 氏は、インプットする1つのセッションに適切な時間は、およそ20~30分と述べます。

これはポモドーロ・テクニックの時間とちょうど重なりますね。集中して本を読みたいという人は、タイマーをセットして「読書25分：休憩5分」の時間管理術を始めてみてはいかがでしょうか。

今回の記事を参考に、いまのあなたに必要な黄金比をぜひ試してみてください！

Thực tế thì Daigo – một nhà tâm lý học, là một người ham đọc sách cũng có lúc 1 ngày đọc 20 quyển sách và khi đọc sách, Daigo dường như cũng thực hành phương pháp giống như vậy. Daigo đã nói rằng là não bộ thì không thể xử lý cùng một lúc quá nhiều thông tin được, cả việc xử lý những thông tin đầu vào cũng vậy, nên việc thêm vào những khoảng nghỉ là một điều hợp lý cả về mặt khoa học não bộ. Và Daigo cũng nêu ra rằng, thời gian tối ưu nhất cho 1 phiên input là tầm khoảng 20 đến 30 phút.

Điều này thì vừa chuẩn với thời gian của phương pháp Pomodoro Technique. Các bạn muốn đọc sách một cách tập trung thì hãy thử bắt đầu set thời gian với cách quản lý thời gian “đọc 25 phút – nghỉ 5 phút” ha.

Tham khảo bài viết này, bạn nhất định hãy thử áp dụng những quy tắc vàng cho bản thân mình ngay nhé!

Từ vựng trong bài:

繋がり: つながり: mối quan hệ

誇る: ほこる: tự hào

アウトプット : hiệu suất

博士: はかせ: tiến sĩ

モチベーション: động lực

維持: いじ : duy trì

テクニック: kỹ thuật, kỹ năng, tiểu xảo

間隔: かんかく : khoảng cách

いわく = ~が言ったことは: rằng là



## 人狼ってどんなゲーム？

# TRÒ CHƠI MA SÓI LÀ TRÒ CHƠI NHƯ THẾ NÀO?

Người dịch: Nguyễn Thuý ひすい (<https://www.facebook.com/hatde.nau.5/>)

Link bài báo:

<https://jinrodou.com/whats-jinro/?fbclid=IwAR22tmFREdLnlKDFzCZibebZxDwOMEBJUWDicyhw64d6FE3B6P-hqKNZauY#toc2>

「 Có thể đối với những bạn ngoài Bắc thì trò chơi ma sói là 1 trò chơi không được nhiều người biết lắm! Nhưng tin mình đi chơi nhiều là ham luôn đó nha! Và Nhật cũng có nhiều người thích chơi trò này nha!( Tất nhiên không phải tất cả)」

### 目次

1. 人狼ゲームのあらすじ
2. 人狼ゲームの特徴
3. ゲームの進め方

### mục lục

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
( <https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/> )

1. Tóm tắt nội dung trò chơi ma sói (cài đặt trò chơi)
2. Đặc điểm của trò chơi ma sói
3. Cách tiến hành trò chơi

## 人狼ゲームのあらすじ (ゲーム設定)

### Tóm tắt nội dung trò chơi ma sói (cài đặt trò chơi)

とある平和な村に、人の見た目をした狼（人狼）が紛れ込みます。人狼は夜になると村人の誰か 1 人を食い殺してしまいます。昼間は村人が全員起きているので、さすがの人狼も多人数には勝てないためおとなしくしています。この昼間の時間で、村人たちは村に紛れ込んだ人狼を探しだして処刑します。しかし人狼は人の見た目をしているので、誰が人狼か村人にはわかりません。

Trong một ngôi làng yên bình, một con sói đội lốt người( người sói) trông giống như con người được trà trộn vào. Cứ màn đêm buông xuống người sói sẽ ăn thịt một người trong làng. Ban ngày dân làng đều thức, ban ngày người sói cũng sẽ hoà vào dòng người ( để giả dạng) chứ không thể nào ăn thịt người vào ban ngày. Vào ban ngày, dân làng tìm kiếm và xử tử treo người sói đã lẫn vào làng. Tuy nhiên, người sói nhìn giống người nên dân làng không biết ai là người sói ai là người .

村には村人と人狼以外に、人狼かどうか見分ける能力をもった占い師や、人狼の味方をする狂人など、様々な能力、特徴をもった人がいます。

Ngoài dân làng và người sói, trong làng còn có những người có khả năng chức năng khác nhau, chẳng hạn như những thầy bói có khả năng xem ai là người sói ai là người( qua mỗi đêm) hay những kẻ điên loạn đứng về phía người sói.

村人たちは彼らの話す情報を元に誰が人狼かを暴きだして、村から人狼を排除するため毎日一人ずつ処刑していきます。村が全滅してしまうのが先か、人狼を処刑して平和が訪れるのが先か、村人達の生存を賭けた戦いが今はじまる！

Những người dân trong làng dựa trên thông tin mọi người chơi nói, dân làng sẽ tính toán, suy nghĩ ai là con sói và hành quyết một người mỗi ngày để loại bỏ con sói khỏi làng. (Sẽ có các trường hợp xảy ra)ngôi làng sẽ bị xóa sổ tất cả người dân trước, hay con sói sẽ bị hành quyết và hòa bình sẽ đến trước, cuộc chiến vì sự sống còn của dân làng sẽ bắt đầu ở trò chơi này.

### 人狼ゲームの特徴

### Đặc điểm của trò chơi ma sói

道具は何もいない (配役を決めるカードなどが必要)

やることは話し合いと推理のみ

プレイヤー1人ひとりに配役が与えられる (人狼、村人、占い師など様々)

5人~18人程度で遊べる

Không cần công cụ nào để chơi trò này ( bạn chỉ cần những lá thẻ để quyết định các vai diễn)

Tất cả những gì bạn phải làm là nói và suy luận

Casting được trao cho mỗi người chơi ( sói, dân làng, thầy bói, v.v.)

Có thể chơi từ 5 đến khoảng 18 người

人狼ゲームは極端に言うと 3 名以上であれば何人でも遊べます。ただし、少なすぎるとおもしろくないので、楽しめる人数、という意味で 5~18 名程度としています。100 人などの大人数でのプレイも、ルールがしっかりしていれば可能です。

Nói một cách trắng ra thì trò chơi ma sói có thể được chơi bởi bất kỳ số lượng người chơi nào, miễn là từ 3 người trở lên. Tuy nhiên, nếu quá ít sẽ không thú vị, vì vậy khoảng 5-18 người về số lượng là ok. Chơi với một số lượng lớn người chẳng hạn như 100 người cũng có thể chơi nếu các quy tắc mọi người đều nắm rõ và tuân thủ chuẩn chỉnh.

ゲームの進め方

Cách tiến hành trò chơi

人狼ゲームを行なう場合、ゲームマスター (GM) と呼ばれる、ゲームを進行する人が必要です。

Để chơi trò chơi ma sói, bạn cần một người quản trò( tiến triển trò chơi), được gọi là bậc thầy trò chơi (GM)□( nó cũng có thể không đúng trong nhiều trường hợp)

例えば 6 人が集った場合、ゲームを進行するゲームマスター1名、村人サイドは村人 3 名と占い師 1 名の計 4 名、人狼サイドは人狼 1 名、という配役になります。(配役は例です。占い師無しや、狂人を追加など、バランスは自由です。)

配役はプレイ人数によって変動します。10 人でプレイする場合は、人狼が 2 名に増えたり、能力者が増えたりします。

Ví dụ, nếu tập hợp được 6 người chơi, dàn diễn viên sẽ là: 1 người quản trò( điều khiển trò chơi), 3 người dân làng và 1 thầy bói ở phía dân làng, tổng cộng là 4 người, và 1 người ở phía người sói. ( Đó là một ví dụ cho việc phân vai thôi. Chứ bạn hoàn toàn có thể chọn vai diễn mà bạn muốn có trong cuộc chơi. Chẳng hạn như không có thầy bói hoặc thêm một người điên( kẻ phản bội).)

Casting khác nhau tùy thuộc vào số lượng người chơi. Nếu bạn chơi với 10 người, số sói sẽ tăng lên 2 và số người tài( người có chức năng chứ không phải dân thường ngủ cả đêm) sẽ tăng lên.

人狼が誰なのかは人狼本人とゲームマスターにしかわかりません。

Chỉ bản thân con sói và quản trò mới biết ai là sói ai là người.

人狼が複数いる場合は、お互い誰が人狼なのか知ることができます。

Nếu có nhiều sói thì các sói sẽ biết đồng bọn sói của mình là ai.( Để ban ngày còn bảo vệ đồng bọn)

ゲームは、昼と夜のターン制です。

Trò chơi sẽ có ngày và đêm

昼間は全員で話し合っ、誰か一人を投票で吊ることになります。なんの情報もないまま 5 人の中から人狼を見つけ出すのは困難ですが、配役の中に能力者を入れることで、情報が生まれ、非常に高度な頭脳戦となります。夜のターンでは、人狼が村人サイドの誰かを襲撃して殺してしまいます。

Vào ban ngày, mọi người sẽ nói chuyện và một người sẽ được bình chọn với suy nghĩ đó là sói . Rất khó để tìm thấy một con sói trong số năm người mà không có bất kỳ thông tin nào, nhưng bằng cách đưa một người có chức năng vào dàn diễn viên, thông tin được tạo ra và nó trở thành một trận chiến cân não rất tiên tiến. Vào ban đêm, một con sói tấn công và giết chết một người nào đó trong làng.

人狼が全員吊られると村人サイドが勝利します。

Bên dân làng thắng khi tất cả con sói bị treo cổ xử chém.

人狼は、村人と人狼の数が同じ (今回の場合村人残り 1 名) になると勝利となります。人狼は相手が多勢の時はおとなしくしていますが、同じ人数なった途端、昼間でも襲ってくるため、人狼と村人が同じ人数になった時点で人狼の勝ちなのです。

Sói sẽ thắng khi số dân làng và số sói bằng nhau (trong trường hợp này, chỉ còn một dân làng). Sói thường im lặng khi có nhiều đối thủ, nhưng ngay khi số lượng người và sói trở nên giống nhau, nó tấn công ngay cả vào ban ngày, vì vậy khi số lượng sói và dân làng bằng nhau, sói sẽ chiến thắng.

プレイ人数が多くなると、村人サイド、人狼サイド以外に、狐などの第三の陣営が登場することもあります。

Khi số lượng người chơi tăng lên, ngoài phe sói và phe người cũng có thể xuất hiện con cáo này kia...phe thứ ba.



Từ mới

村人 むらびと dân làng

人狼 じんろう người sói

狼 オオカミ sói

狐 きつね cáo

占い師 うらないし thầy bói

狂人 きょうじん người điên( nhân vật phản diện)

陣営 じんえい doanh trại, phe phái

暴きだす あばきだす phơi bày ra

全滅 ぜんめつ tiêu diệt sạch

配役 はいやく phân vai

襲撃 しゅうげき tập kích



## お詫び và 謝罪 – CÁC BẠN CÓ BIẾT SỰ KHÁC NHAU GIỮA HAI TỪ NÀY KHÔNG?

Người dịch: Thuy Tien Nguyen (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100036809772641>)

相手に謝ることを「謝罪」といいます。

でも、「お詫び」といった言い方もありますよね。実は、この「謝罪」と「お詫び」には微妙なニュアンスの違いがあるのです。

どういった場面で、どちらを使うべきなのか徹底調査してみましたよ！

Khi xin lỗi đối phương chúng ta dùng từ 謝罪 (TẠ TỘI). Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể dùng từ お詫び (SA) phải không nào?

Thực ra, hai từ 謝罪 và お詫び này có một chút khác ở sắc thái đó.

Vậy thì chúng ta hãy cùng thử tìm hiểu xem trong bối cảnh nào thì phải dùng từ nào nhé.

① 「謝罪」の意味とは！

1 – 謝罪 là gì?

「謝罪」とは、罪やあやまちをおかした際に謝る行為。謝罪 là hành động xin lỗi khi chúng ta phạm phải tội hay lỗi lầm, sai sót nào đó.

わかりやすく言うならば、何らかのミスをして、そのミスが原因で相手に損害などが発生した時に謝る行為です。

また、損害の他に危害も対象ですので、言い換えれば相手に被害をもたらした場合に謝る行為が「謝罪」ということ。

Hay nói một cách dễ hiểu thì, từ này được dùng để nói về hành động xin lỗi khi chúng ta phạm phải sai lầm, và sự sai lầm này là nguyên dẫn đến sự tổn thất tới đối phương. Bên cạnh đó, những nguy cơ dẫn đến những tổn thất cũng nằm trong đối tượng trên nên nói một cách khác thì từ 謝罪 này là để chỉ hành động xin lỗi khi mình đem đến những tổn thất hay thiệt hại, nguy hại đến đối phương.

たとえば、自動車を販売した後に自動車の欠陥が原因で購入者が事故を起こしたとします。

その事故で自分の家の塀を壊してしまった場合、自動車購入者には損害が発生します。

欠陥自動車を販売した会社は購入者に謝るのですが、欠陥自動車を販売してしまったあやまちをおかしていますの、この謝る行為は「謝罪」ということになるのですね。

Ví dụ, một chiếc ô tô đã được bán nhưng bị lỗi, và lỗi này là nguyên nhân khiến cho khách hàng mua chiếc xe gặp phải tai nạn/sự cố.

Trường hợp vách nhà của người mua bị đâm hỏng bởi sự cố này, thì sẽ phát sinh thiệt hại cho khách hàng mua xe.

Công ty bán chiếc xe bị lỗi sẽ phải xin lỗi tới người mua, và hành động nhận lỗi vì đã gây ra sai sót này sẽ được gọi là 謝罪.

また、飲食店が食中毒を発生させてしまった場合は、相手の体に危害を及ぼしているの、謝る行為は「謝罪」になるのです。

Lấy một ví dụ khác, ở một quán ăn đã xảy ra vụ ngộ độc, thì hành động nhận lỗi vì đã gây ra nguy hiểm cho sức khỏe của khách hàng ta sẽ dùng từ 謝罪.

## ② 「お詫び」の意味とは！

一方の「お詫び」は、損害や危害を与えていない時に謝ることです。

「いったいどういう時？」と思われるかもしれませんが、わかりやすく言うと相手が憤慨した時など。

## 2- お詫び là gì?

Mặt khác, お詫び lại được dùng để xin lỗi khi chưa gây ra tổn thất hay thiệt hại gì cho đối phương.

Nói đến đây hẳn sẽ có bạn nghĩ là “Thế rốt cuộc là cái này dùng trong trường hợp như thế nào?”, thì có thể ví dụ một cách dễ hiểu đó là khi đối phương cảm thấy cáu giận chẳng hạn.

たとえば、飲食店で注文したものが長時間出来てこない時に、よくお客さまが憤慨する場合がありますよね。

この時に「お待たせして大変申し訳ありません」と従業員が謝ります。

この行為が「お詫び」ということ。

Ví dụ, chúng ta thường thấy nhiều trường hợp khách hàng nổi cáu khi thời gian lên món tại nhà hàng quá lâu phải không nào?

Những lúc như vậy nhân viên quán sẽ phải xin lỗi khách rằng: “Rất xin lỗi quý khách vì đã để anh phải chờ ạ.”

Hành động này được gọi là お詫び.

また、グループ行動でメンバーの1人がはぐれてしまったとします。

他のグループメンバーは、心配して電話をしますが通じません。

その後、はぐれたメンバーが戻り「心配をかけて、申し訳ない」と謝る行為が「お詫び」ということ。

飲食店のお客様も、グループメンバーも、損害や危害を被っていませんので「お詫び」ですね。

Một ví dụ khác, giả sử khi hoạt động nhóm thì có 1 thành viên bị đi lạc.

Các thành viên khác rất lo lắng nên đã gọi điện tuy nhiên lại không liên lạc được.

Sau đó, thành viên đi lạc đó khi quay lại sẽ phải xin lỗi mọi người rằng: “xin lỗi vì đã khiến mọi người lo lắng”, hành động này được gọi là お詫び.

Trong hai ví dụ trên, cả người khách hàng và các thành viên trong nhóm đều chưa phải chịu sự thiệt hại hay tổn thất gì, nên chúng ta sử dụng từ お詫び.

③意味が広い「お詫び」は謝ること全てが対象！

3- Từ お詫び mang nghĩa rộng, bao hàm tất cả những gì chỉ sự xin lỗi.

ただし、気をつけたいのが「お詫び」の意味が広いということ。前項の説明で、損害や危害を及ぼしていない軽い事象に対して謝る行為が「お詫び」であると説明しました。

一般的には、こういった内容でご理解いただいても差し支えありません。

しかし、厳密には「謝る行為」「詫びる行為」すべて「お詫び」のくりに含まれるのです。

ですから、正確に言うと「謝罪」も「お詫び」の1つということ。

覚えておきましょう。

Tuy nhiên, các bạn cần chú ý vì nghĩa của từ お詫び này khá rộng.

Ở phần trên, tôi đã có giải thích rằng お詫び là hành động xin lỗi đối với những sự việc không nghiêm trọng và không gây tổn thất hay thiệt hại cho đối phương.

Về cơ bản thì các bạn có thể hiểu như vậy cũng được. Nhưng để mà xét một cách chặt chẽ, thì hành động nhận lỗi hay xin lỗi đều được bao hàm bởi từ お詫び rồi.

Bởi vậy nên nói một cách chính xác thì 謝罪 là một từ nhỏ hơn thuộc お詫び.

④ 「謝罪」と「お詫び」の違いを整理！

4- Sắp xếp lại điểm khác biệt giữa hai từ 謝罪 và お詫び！

では、ここで一旦「謝罪」と「お詫び」の違いを整理しますね。「謝罪」も「お詫び」も、謝ることです。ですが、「謝罪」は罪やあやまちに対して謝ること。

そして「お詫び」は、ただ謝ることです。

ですから、一般的に事象が軽い場合には「お詫び」を使用します。ただし、厳密には「お詫び」の意味は広く「謝る」こと全てなので、罪やあやまちに対して謝る行為も「お詫び」に含まれることを覚えておきましょう。

Vậy để tôi tóm tắt lại sự khác nhau giữa hai từ 謝罪 và お詫び nhé.

Hai từ này đều có nghĩa là "Xin lỗi".

Tuy nhiên, 謝罪 là xin lỗi khi mình gây ra tội hay sai sót nào đó.

Còn お詫び chỉ đơn giản là xin lỗi mà thôi.

Bởi vậy nên thông thường nếu trong trường hợp sự việc mới chỉ mang tính chất nhẹ nhàng chưa nghiêm trọng, thì chúng ta sẽ dùng từ お詫び.

Tuy nhiên, từ お詫び có ý nghĩa rất rộng, bao trọn từ “謝る(xin lỗi)”, nên từ này cũng thể dung được cả trong trường hợp gây ra sai sót hay tội lỗi gì nhé.

Từ vựng

損害（そんがい）：sự tổn thất (về mặt vật chất hay tiền bạc bởi tai nạn hay thiên tai)

被害（ひがい）：sự tổn hại, thiệt hại (việc phải chịu sự tổn hại về vật chất/tinh thần và cả những nguy cơ có thể dẫn đến những tổn hại đó, nghĩa rộng hơn 損害)

発生する（はっせいする）：phát sinh

欠陥（けっかん）：thiếu sót, sai sót, lỗi

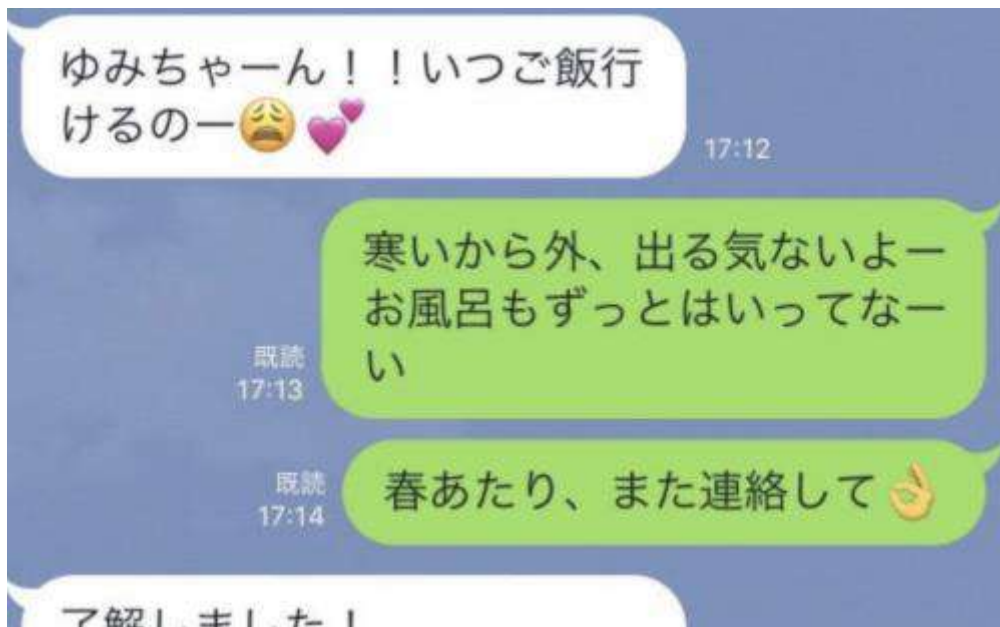
購入者（こうにゅうしゃ）：người mua, bên mua

罪（つみ）：tội lỗi

あやまち: lỗi lầm, sai lầm

憤慨する（ふんかいする）：cảm phẫn, phẫn nộ, căm giận

はぐれる: lạc



## 好きじゃない人から誘デートの上手な断り方とは？

# NHẬN ĐƯỢC LỜI MỜI HẸN HÒ TỪ ĐỐI TƯỢNG MÌNH KHÔNG THÍCH! CÁCH TỪ CHỐI THÔNG MINH CỦA MỘT CÔ NÀNG CHÍN CHẮN LÀ?

Người dịch: Linh Lê (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009977834466>)

Link bài viết:

<https://girlswalker.com/archives/148018/?fbclid=IwAR28aTAymzw2Rp0i1lmh1G67v2Ei1auILo0qWqsyKJQkuYfD7yIltWjTHXH4>

そんなに乗り気じゃないデートに誘われた時、あなたはどのように断っていますか？

Khi không cảm thấy quá hào hứng với buổi hẹn hò mà mình được mời, thì từ chối như thế nào?

デートのお誘いを断るのってなんだか難しいと感ずますよね・・・。

Nói đến việc từ chối lời mời hẹn hò thật sự là một vấn đề nan giải nhỉ....

断り方が分からず、相手を傷つけてしまったり、ついつい返事を保留にってしまうことも。

Người mà không biết cách từ chối, sẽ làm tổn thương đối phương, lại vừa có thể vô tình "ngâm giấm" câu trả lời.

デートに誘うことはとても勇気のいることだからこそ、相手に失礼のないように断ることは大切ですよね。

Việc mở lời hẹn ai đó là một việc rất dũng cảm, bởi vậy điều quan trọng là từ chối làm sao để không thất lễ với đối phương.

そこで今回は、乗り気ではないデートの断り方について詳しく見ていきます！

Vì thế lần này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu cụ thể về cách từ chối cuộc hẹn hò mà bạn không hào hứng nhé!

上手に断る方法をぜひ参考にしてみてくださいね♪

Mọi người nhất định hãy tham khảo những phương pháp từ chối hẹn hò kéo léo này nha.

嬉しいとは限らない男性からのデートのお誘い

男性からデートに誘われるということは、あなたに好意を抱いている表れ。

Lời mời hẹn hò từ nam giới không phải chỉ là cho vui, nhận được lời mời hẹn hò từ nam giới là biểu hiện cho thấy người ấy có cảm tình với bạn.

デートに誘われ、嬉しいと感じるときもありますが反対のときもありますよね。

Khi được mời hẹn hò, sẽ có lúc bạn cảm thấy vui vẻ biết bao nhưng cũng có lúc hoàn toàn ngược lại phải không.

デートに誘われたけど、あまり嬉しくないし乗り気になれないと悩む人もいますでしょう。

Chắc hẳn là có bạn phải đau đầu vì dù được mời hẹn hò đấy cơ mà chẳng thấy sung sướng gì, cũng không thấy hấp khởi gì cả có phải không.

デートに誘ってきた相手のことがあまり好きじゃない。または、今の関係を壊したくない人から誘われた場合はそれに当たるかも。

Có thể vì bạn chẳng thích người đã mời mình dating lắm. Hoặc cũng có thể là do lời mời đến từ một người mà bạn không muốn phá vỡ mối quan hệ hiện tại.

デートのお誘いをOKするのは、あなたも相手に対して好意を抱いていると思われてしまいかねません・・・。

Nhận lời, đối phương sẽ nghĩ bạn cũng có cảm tình với họ.

無駄に期待をさせたくない、今まで通りの関係でいたいと思う方は上手に断る方法を知っておきましょう！



Nếu bạn không muốn tạo (cho đối phương) những kỳ vọng viễn vông và muốn duy trì mối quan hệ như từ trước đến nay vẫn vậy thì hãy cùng tìm hiểu phương pháp từ chối khéo léo nhé!

相手に失礼のないように断る術を身につけるのは、意外と必要なスキルなのかも！

Tìm ra được "thuật" từ chối mà không làm đối phương mất thể diện có thể sẽ là một skill hữu dụng ngoài mong đợi đó!

相手との関係を悪くする断り方

Cách khước từ sẽ khiến mối quan hệ với người kia trở nên tồi tệ.

まずは相手との関係を悪くしてしまう断り方について見ていきましょう！

Trước tiên chúng ta hãy xem cách từ chối sẽ làm quan hệ với đối phương tệ đi nhé!

これからご紹介する断り方をやってしまうわないように気を付けてくださいね♪

Chú ý, để không phải xin sử dụng những cách từ chối tôi giới thiệu sau đây thì bạn hãy cẩn thận nha.

また、過去にデートを断ったことで関係を悪くしてしまった経験がある人もいるでしょう。

Chắc hẳn có những bạn trong quá khứ đã từng vì từ chối một lời mời hẹn hò mà mối quan hệ trở nên tồi tệ nhỉ.

自分の断り方はどうしてダメだったのかという理由も知って次に生かすといいかも！

Bạn nên hiểu lý do tại sao cách "say no" của mình lại không hiệu quả và biết đâu có thể tận dụng nó cho những lần tiếp theo.

目次

Mục lục

NGな断り方①無視する

Cách từ chối NG số 1: phớt lờ, làm ngơ

NGな断り方②嫌な態度を出す

Cách từ chối NG số 2: Thể hiện thái độ ghét bỏ

NGな断り方③ドタキャンをする

Cách từ chối NG số 3: Hủy hẹn vào phút chót

上手な断り方①嫌な顔を見せない

Cách từ chối thông minh thứ 1: Đừng trưng ra bộ mặt cau có

上手な断り方②上手にごす

Cách từ chối thông minh thứ 2: Nhập nhằng

上手な断り方③あくまで忙しさを理由にする

Cách từ chối thông minh thứ 3: Lấy lý do mình rất bận

上手な断り方④本気を取らない

Cách từ chối thông minh thứ 4: Không giữ cảm xúc thật

上手な断り方⑤「みんなで」と提案する

Cách từ chối thông minh thứ 5: Đề xuất 「mọi người cùng」

上手な断り方⑥彼氏の影をにおわせる

Cách từ chối thông minh thứ 6: Âm chỉ mình đã có bạn trai

上手な断り方⑦正直に断る

Cách từ chối thông minh thứ 7: Thành thật khước từ

NGな断り方①無視する

Cách từ chối NG số 1: phớt lờ, làm ngơ

デートに誘われた時、行きたくないと思うのは仕方ないことです。

Khi được mời dating, bạn có suy nghĩ như là mình không muốn đi là điều không thể tránh khỏi.

乗り気になれない人からの誘いは心がうきうきしないですよ。

Một lời mời từ đối tượng không mong chờ quả thực chẳng hào hứng chút nào nhỉ.

しかし、返事をしないのはとっても失礼。

Thế nhưng không hồi đáp thì thật không phải phép.

デートを誘った相手は、自分の存在をないがしろにされたと感じて悲しんでしまいます。

Người đã mời bạn dating sẽ rất buồn vì thấy bạn lại làm như họ không tồn tại.

デートに誘ってきた相手とはきちんと向き合うことが大切です。

Điều quan trọng là phải cư xử đúng mực với người đã ngỏ lời với bạn.

特に今後も付き合いがあるような相手なら、なおさら勇気を出して断ることをおすすめします！

Đặc biệt, nếu đối phương là người mà bạn sẽ còn phải chạm mặt trong tương lai, thì tôi càng khuyên bạn nên lấy hết dũng khí mà từ chối họ.

NGな断り方②嫌な態度を出す

Cách từ chối NG số 2: Thể hiện thái độ ghét bỏ

デートに誘われた時、露骨に嫌な態度を表出すのはやめたほうがベター。

Khi được mời hẹn hò, tốt hơn là bạn không nên thể hiện lộ liễu thái độ ghét bỏ của mình.

相手の心に、傷をおわせてしまいかねません・・・。

Có thể nó sẽ làm tổn thương trái tim của họ.

人を傷つけることは、自分を傷つけることにもつながります。変な断り方をして逆恨みされるのも嫌ですよね。

Việc làm tổn thương người khác, cũng sẽ làm tổn thương chính mình. Bạn cũng không muốn bị hận thù ngược lại chỉ vì đã từ chối một cách thô lỗ phải không nào.

また、デートに誘った相手のことを馬鹿にすることもやめましょう。

Hơn nữa, cũng không nên khinh bỉ người đã mở lời mời hẹn hò với mình.

周囲にデートに誘われたことを言いふらし、馬鹿にしてしまうことはあなた自身の人間性を低くしてしまいかもしれません！

Việc rêu rao với mọi người xung quanh rằng mình được mời dating, rồi hành động thiếu suy nghĩ còn có thể sẽ khiến cho nhân phẩm của bạn bị hạ thấp nữa đó.

NGな断り方③ドタキャンをする

Cách từ chối NG số 3: Hủy hẹn vào phút chót

デートに誘われ、一度はとりあえずOKしたけれどドタキャンしてしまったパターン。

Kiểu khi được mời hẹn hò, trước tiên sẽ nhận lời rồi sau đó lại hủy hẹn vào phút chót.

デートの当日、ドタキャンをするのはとっても失礼な行為です！

Tới đúng ngày hẹn, lại hủy kèo vào phút chót là hành động vô cùng thô lỗ.

相手はあなたのために、いろいろと用意をしてくれている可能性も。

Đối phương có thể đã vì bạn mà đã chuẩn bị rất nhiều.

また、一度はOKをされているので天国から地獄へ叩き落される気持ちにもなっちゃいますよね。

Ngoài ra, cũng vì lúc đầu bạn nhận lời (rồi lại từ chối phút chót) mà vùi dập cảm xúc của đối phương từ thiên đường rơi xuống địa ngục đó.

デートに誘われた時、面と向かって断れないからといってドタキャンするのはNGです！

Nếu được mở lời mời hẹn hò, nói mình không thể mặt đối mặt từ chối họ rồi hủy hẹn ở phút chót như thế là rất tệ đó!



## 美しいハノイの秋

# VỀ ĐẸP CỦA MÙA THU HÀ NỘI

Người dịch: Thanh Toét (<https://www.facebook.com/nguyen.thanhtuyet.7/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y93l4rbd>

Betnam của phía bắc hiện nay, mùa thu đẹp đang chào đón. Những tòa nhà cao tầng hiện đại mọc lên liên tiếp, một bên là dãy phố cổ kính đi qua cùng chiều dài lịch sử. Đặc biệt vào mùa thu- mùa thay lá, mọi người có thể ngắm nhìn phong cảnh mang cảm giác hoài niệm đây đó ở Hà Nội.

Ở miền Bắc VN đang chuyển mình sang thu. Một Hà Nội một bên với những tòa nhà cao tầng hiện đại mọc lên liên tiếp, một bên là dãy phố cổ kính đi qua cùng chiều dài lịch sử. Đặc biệt vào mùa thu- mùa thay lá, mọi người có thể ngắm nhìn phong cảnh mang cảm giác hoài niệm đây đó ở Hà Nội.

Vào tháng 10 đến tháng 11, ở Thủ đô Hà Nội nói riêng và vùng bắc bộ nói chung, tiết trời mùa thu trở nên dịu mát hơn. Nhiệt độ giảm xuống khoảng 20 độ vào buổi sáng và ban đêm. Nhiệt độ cao nhất vào ban ngày có thể lên đến 30 độ, nhưng khác với mùa hè, ta có thể cảm nhận được sự mát mẻ khi đi dưới bóng cây.

Vào tháng 10 đến tháng 11, ở Thủ đô Hà Nội nói riêng và vùng bắc bộ nói chung, tiết trời mùa thu trở nên dịu mát hơn. Nhiệt độ giảm xuống khoảng 20 độ vào buổi sáng và ban đêm. Nhiệt độ cao nhất vào ban ngày có thể lên đến 30 độ, nhưng khác với mùa hè, ta có thể cảm nhận được sự mát mẻ khi đi dưới bóng cây.

Thời kỳ này, màu sắc của lá cây rất đẹp. Ở Hà Nội có thể nhìn thấy những tán lá đỏ rực rỡ, đặc biệt là những tán lá của cây «Bàn» (cây «Bàn» là một loại cây có lá đỏ rực rỡ). Ngoài ra, «Hoa của cây» cũng là một loại cây có hoa nhỏ xinh xắn, rất đáng yêu.

って咲きます。この花は独特のいい香りがします。スアの木の下にいと、ふわりと香りが漂ってきて、ロマンチックな気持ちにさせてくれます。"

Vào mùa này, lá cây, đặc biệt là lá bàng- một loại cây thường thấy trên các phố phường Hà Nội chuyển sang màu đỏ rất đẹp. Ngoài ra, còn có cây hoa sữa với những chùm hoa nhỏ tròn trông rất dễ thương như bông tuyết. Loài hoa này có một mùi hương rất đặc biệt và dễ chịu. Khi ta đứng dưới gốc cây hoa sữa, hương hoa thoảng qua sẽ mang lại cảm giác vô cùng lãng mạn.

赤や黄色の葉が落ちた旧市街の辺りでおばあさんが歩いているのを見かけました。なんだか懐かしい雰囲気、まるで絵のような風景でした。

Thi thoảng tôi bắt gặp những cụ bà đang đi dạo trên con đường phố cổ đầy lá vàng rơi. Khung cảnh đẹp thơ mộng như một bức tranh và nhuộm màu hoài niệm.

そして、この時期の欠かせない食べものが、熟す前のまだ緑色のもち米のコム（Cốm）や、これで作ったおもちなどです。コムはそのまま食べたりするほか、バナナにコムをまぶして食べるのも盛んです。また、いろんな料理の材料としても使います。例えば、豚ひき肉とコムを混ぜたタネを丸く平らな形にして油で揚げ、お粥やご飯のおかずにとするととてもおいしいです。

Và một thức quà không thể thiếu vào mùa thu, đó là cốm và bánh cốm được làm từ lúa nếp non. Ngoài cách ăn cốm trực tiếp, có thể bọc cốm trong lá chuối rồi thưởng thức. Không những vậy, cốm còn được sử dụng như một nguyên liệu chế biến món ăn. Ví dụ, trộn thịt lợn băm nhỏ và cốm rồi nặn thành hình tròn dẹt, chiên lên với dầu dùng làm món ăn kèm với cháo hoặc cơm cũng rất ngon.

この時期、あちこちの道端で、背負いかごの中にお餅やコムを入れて売っているおばあさんたちをたくさん見かけます。先祖伝来の手法でコムを作り、売っているお店もあります。お土産にぴったりですよ。

Vào mùa này, có thể dễ dàng bắt gặp những cụ bà với gánh hàng bán cốm và bánh cốm trên lưng. Cũng có rất nhiều cửa hàng truyền thống làm cốm thủ công. Cốm và bánh cốm rất phù hợp để làm quà lưu niệm.

秋のハノイを訪れたなら、ぜひ、紅葉とコムを楽しんでくださいね。

Nếu bạn đến thăm Hà Nội vào mùa thu, nhớ ngắm lá đỏ và thưởng thức cốm nhé!



**アルバイト先で一から築く人間関係はやく仲良くなる**

**コツは？**

## **BÍ QUYẾT ĐỂ TẠO MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP TỪ CON SỐ 0 Ở NƠI LÀM THÊM**

Người dịch: Thanh Toét (<https://www.facebook.com/nguyen.thanhtuyet.7/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y7dms558>

新しいアルバイトを始めるとき、職場にうまく馴染めるかどうかは誰だって不安なものです。「バイトはバイト」と割りきって、特に誰とも仲良くなることなく過ごすやり方もありますが、「せっかくならバイト仲間とも仲良くなりたい!」と思っている人も多いはず。そこで、5個以上のアルバイトを経験したことがある世渡り上手な皆さんに、アルバイト仲間とうまく、そしてはやく仲良くなるコツを聞いてみました。

Khi bắt đầu một công việc làm thêm, chắc hẳn bạn nào cũng cảm thấy lo lắng bất an không biết liệu mình có sớm làm quen với nơi làm việc hay không. Cũng có những bạn tách biệt rạch ròi "Làm thêm là làm thêm", chả cần cố gắng thân thiết với ai đó làm gì cả, nhưng chắc hẳn không ít bạn lại nghĩ " Hừm, chẳng nào cũng mất công đi làm thêm rồi, làm thân với nhân viên khác ở đó luôn thể". Chúng tôi đã hỏi các bạn đã từng trải qua trên 5 công việc làm thêm để xin bí quyết tạo mối quan hệ tốt đẹp ở nơi làm thêm. Dưới đây là những bí

quyết để tạo mối quan hệ tốt đẹp ở nơi làm thêm được chia sẻ bởi các bạn đã có kinh nghiệm dày dặn từng kinh qua hơn 5 đầu công việc.

#### 控え室に長居する

「私は着替えや支度が人より遅くて、シフトの前後で控え室にいる時間が長いです。でもそのおかげで、他のスタッフさんと話をする機会が増えました。特にシフト終わりだと、同じ時間にあがった何人かで『今からご飯でも食べにいこう』という話になることもあります。タバコを吸う人同士だと、喫煙コーナーで仲良くなることも多いそう」（24歳女性／主なアルバイト先・ファミリーレストラン）

更衣室や控え室は、スタッフの誰もが入店・退店の際に一度は必ず立ち寄る場所です。控え室にいる時間が長いと、先輩スタッフたちから顔を覚えてもらうのめはやいでしょう。

#### 👤 NÁN LẠI LÂU TRONG PHÒNG CHỜ

“Tôi thay đồ và chuẩn bị thường lâu hơn mọi người, đâm ra thời gian ở lại phòng chờ trước và sau ca làm cũng dài hơn. Thế nhưng nhờ vậy mà có thêm nhiều cơ hội để nói chuyện với các nhân viên khác. Nhất là lúc hết ca làm, thi thoảng lại được mấy bạn cùng ca rủ “ Đi ăn cơm đi”. Với những đồng nghiệp hút thuốc thì cơ hội làm thân với họ ở góc hút thuốc lại càng nhiều. ”

(Nữ 24 tuổi/ Nơi làm thêm chính: quán ăn gia đình)

👉 Phòng chờ và phòng thay đồ là nơi mà nhân viên nào cũng phải ghé qua khi đến quán hay ra về. Khi bạn nán lại phòng chờ lâu một chút, chắc chắn sẽ được các anh chị nhân viên nhớ mặt hơn.

#### SNS を活用

「SNS をよく利用するので、他のスタッフさんのアカウントも聞いちゃいます。SNS での投稿を見てみると、『こういう趣味があったんだ』『自分も行ったカフェに行ってる!』など、話題のタネを見つけやすいから自然と仲良くなれます。でも、中には SNS をやらない人や、やってもバイト仲間に教えたくないタイプの人もあるので、あらかじめ無理強いにならない聞き方をします」（23歳男性／主なアルバイト先・居酒屋）

SNS を活用すれば、顔を合わせていない時間にも絆を深めていくことができます。仲良くなるためには心強いツールです。

#### 👤 TẬN DỤNG MẠNG XÃ HỘI

“Tôi hay dùng SNS nên thường hỏi tài khoản của các nhân viên khác để kết bạn. Đọc những status của họ trên SNS , “ồ hóa ra họ có sở thích như vậy”, “mình sẽ thử đến quán cà phê họ từng đến”...bạn sẽ dễ tìm ra những chủ đề nói chuyện với họ hơn. Tuy nhiên không phải ai cũng dùng SNS, và cũng có những người dùng nhưng không muốn cho nhân viên khác biết, vì thế lúc hỏi nên chọn cách nói nhẹ nhàng không quá gượng ép. ”



(Nam 23 tuổi/ Nơi làm thêm chính: quán nhậu)

👉 Bạn có thể thu hẹp khoảng cách với các nhân viên khác kể cả khi không gặp họ bằng cách tận dụng SNS. Đây là một công cụ cực kỳ hữu ích giúp bạn thân thiết hơn với họ đó.

ひたすら話しかける

「『学校はどうですか?』とか『普段は何してるんですか?』とか、とにかく相手のことをいろいろ聞きます。話題のうちのどれかは必ず広がっていくから、そういう会話を重ねて仲良くなっていく。私は話すのが好きで『おばちゃん』みたいなタイプなので、初対面で警戒されることが少ないのもいいのかも」

たくさん話しかけることで、こちらがフレンドリーな人間ということもアピールできますよね。

(25歳女性/ 主なアルバイト先・カフェ)

### 🇻🇳 NHIỆT TÌNH BẮT CHUYỆN

Nhiệt tình bắt chuyện đối phương như “Dạo này học hành thế nào”, “ bình thường a/c/e hay làm gì”... Trong các chủ đề thế nào cũng sẽ có cái để phát triển câu chuyện, cứ buồn rồi sẽ thân thiết với họ lúc nào không hay. Tôi là một người thích buồn dưa lê như mấy bà cô, nên có thể ngay từ lần đầu gặp có thể họ ít cảnh giác với tôi hơn. Cứ bắt chuyện thật nhiều, bạn sẽ để lại ấn tượng là một người thân thiện dễ gần.

(Nữ 25 tuổi/ Nơi làm thêm chính: quán Cafe)

飲み会に参加

「飲み会が企画されていたら、何を差し置いても参加する。飲み会に参加すれば一気に仲良くなれるので。今まで、『あまり馴染めなかった職場でも一度飲み会に参加したら打ち解けた』という経験が何度もある。たまに幹事をするときもあるが、幹事の立場からするとたくさんの方が参加してくれる方がうれしいし」

(22歳男性/ 主なアルバイト先・イベント会社)

勤務時間中以外に交流できるチャンスは貴重。飲み会なら、アルコールも手伝ってお互いに突っ込んだ部分を晒し合うことができそうです。

### 🇻🇳 THAM GIA CÁC BUỔI NHẬU

“ Mỗi khi có kế hoạch cho các buổi nhậu thì dù mục đích là gì cũng mặc kệ, cứ tham gia. Chỉ cần đi các buổi nhậu như thế bạn sẽ nhanh chóng làm thân được với mọi người. Tính đến nay tôi cũng từng trải vài lần như kiểu “Kể cả ở nơi làm việc mình chưa quen lắm nhưng cứ đi nhậu một lần thôi là có thể bộc bạch/tâm sự được hết”. Cũng có khi tôi làm quản lý, nhưng lúc ấy thì thấy quả đúng là càng nhiều người tham gia buổi nhậu càng vui.”

(Nam 22 tuổi / Nơi làm thêm chính: công ty tổ chức sự kiện)

👉 Cơ hội có thể giao lưu với mọi người ngoài giờ làm việc như thế là vô cùng đáng quý. Nếu là đi nhậu, thì kể cả bia rượu cũng có thể uống giúp nhau và biết đâu lại có những điều thầm kín có thể tâm sự với nhau

#### 挨拶と笑顔

「私にあんまり話し上手な方ではないのですが、心がけているのは『気持ちのいい挨拶と笑顔』。暗い人より、明るい人の方が話しかけやすいと思うので」（24歳女性 / 主なアルバイト先・コールセンター）

笑顔は相手を安心させ、自分に対して親近感をもたせる効果があります。少し心がけるだけで、この女性のように笑顔を有効活用できるはずですよ。

#### 😊 CHÀO HỎI VÀ TƯƠI CƯỜI

“ Tuy tôi không phải là người khéo ăn khéo nói, nhưng tôi luôn để ý “ Chào hỏi và tươi cười một cách thoải mái”, vì dù sao một người luôn rạng rỡ tươi cười vẫn dễ bắt chuyện hơn một người ủ rũ.

(Nữ 24 tuổi / Nơi việc làm thêm chính: Call center)

👉 Nụ cười có tác dụng khiến cho đối phương cảm thấy yên tâm, và rút ngắn khoảng cách/kéo họ lại gần mình hơn. Chỉ cần để ý một chút thôi là ta có thể phát huy nụ cười giống như cô ấy ^^

趣味があることをアピールしておく

「『自分は普段、こういう趣味をやっています』というのをアピールしておくといいかと思う。自分の場合はバンドをやっているの、それを面接のときから伝えておく。そうすると、先輩たちから『バンドやってるんだって?』と話しかけられやすい。先輩に同じ趣味の人がいたらその人と速攻で仲良くなれるし、その人つながりで他の人とも仲良くなっていける」（24歳男性 / 主なアルバイト先・ガテン系）

話題を提供しておくことで、先輩スタッフが自分に話しかけやすくなる、というテクニック。新人を迎え入れる側も、きっかけを探しているものです。趣味がある人はぜひ使っていきましょう。

#### 😊 PR SỞ THÍCH

“ Đôi khi PR bản thân một chút như “ Bình thường tôi có sở thích như này như kia” cũng là một cách hay. Bản thân tôi đang chơi cho một ban nhạc, nên lúc phỏng vấn tôi cũng có PR một chút. Và thế là dễ được các anh chị tiền bối bắt chuyện hơn “Cậu đang chơi ban nhạc à?”. Nếu có chung sở thích với họ thì sẽ nhanh chóng thân thiết với họ hơn, thậm chí từ đó có thể làm thân với những người khác nữa.

"Nam 24 tuổi/ Nơi làm thêm chủ yếu: Garden)

👉 Đây là tip giúp bạn dễ được các anh chị nhân viên đi trước bắt chuyện hơn bằng cách chia sẻ các chủ đề câu chuyện. Vì kể cả phía đối phương cũng muốn tìm cái cớ để nói chuyện với mình. Nên bạn nào có sở thích gì đó nhớ PR nhé.

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật

# 人を信じる

とはどういうことか

## 誰も信用できない原因とは？人間不信が招くデメリット &改善方法を解説

### NGUYÊN NHÂN CỦA VIỆC KHÔNG THỂ TIN BẤT KỲ AI LÀ GÌ? NHỮNG BẤT LỢI GÂY RA DO THIẾU LÒNG TIN VÀO CON NGƯỜI VÀ NHỮNG GIẢI PHÁP CẢI THIỆN

Người dịch: Nguyễn Thành (<https://www.facebook.com/tuanthanh.nguyen.9693001>)

Link bài báo:

<https://smartlog.jp/149347?fbclid=IwAR1Bepsa97tDB8LIzva60YiCovRcuZNeHXEi7xQcbTExiY-5mmg23Dwx3uc>

仕事や恋愛に関わらず、誰も信用できないと公言する人っていますよね。そこで今記事では、他人を信用できない主な原因はもちろん、人を信じられないと起こるデメリットや人を信じる魅力、人を少しずつ信じられるようになる方法を詳しく解説していきます。

Có những người không thể tin tưởng bất kỳ ai dù là trong công việc hay tình yêu. Trong bài viết này, ngoài những nguyên nhân chính, tôi xin giải thích chi tiết cả những bất lợi xảy ra khi bạn không thể tin người khác, sức hấp dẫn của việc tin tưởng người khác và những cách để có thể dần dần tin tưởng vào người khác.

「誰も信用できない」と思ってしまった方へ。

Đối với những người có suy nghĩ không thể tin tưởng bất kỳ ai

皆さんの中にも、人を信用できないと考える人はいるのではないのでしょうか？

Trong các bạn, chắc hẳn có một số người nghĩ rằng bản thân không thể tin tưởng bất kỳ ai  
過去のトラウマや、自分の考え方など人によって原因は様々ですね。

Có nhiều nguyên nhân khác nhau phụ thuộc vào mỗi người, như chấn thương tâm lý trong quá khứ hay cách suy nghĩ của bản thân,...

今回は、相手を信用できない人の特徴やデメリット、そして信用することによるメリットについて詳しく  
くご説明したいと思います。

Hôm nay tôi xin trình bày một cách chi tiết về những đặc trưng cũng như những khó khăn, bất lợi ở người không tin tưởng người khác và cả những lợi ích của việc tin tưởng người khác.

信用できる人とできない人の考え方の違いについて、詳しく考えていきましょう。

Chúng ta cùng tìm hiểu sâu hơn về sự khác nhau trong cách suy nghĩ của người có thể tin tưởng và người không thể tin tưởng.

何が理由なの？誰も信用できない人の主な原因は

「人を信用することができない」

と、世の中には様々なことが理由となり、相手を信じることができない人がいます。もちろん、それは  
すぐに解決できるような簡単な問題ではありません。

Lý do ở đây là gì? Nguyên nhân chính của việc không thể tin tưởng bất cứ ai.

"Tôi không thể tin tưởng ai cả".

Trên thế giới này, vì nhiều lý do khác nhau mà có người không thể tin tưởng bất cứ ai. Rõ ràng đó không phải là một vấn đề đơn giản có thể giải quyết ngay được.

ここでは、誰も信用できない人の特徴についていくつかのケースを参考にご説明したいと思います。

Trong khuôn khổ bài viết này tôi xin đưa ra một vài ví dụ tham khảo về những đặc trưng của người không thể tin tưởng người khác.

原因 1. 彼氏や彼女に浮気された経験があるから

Nguyên nhân số 1: Đã từng bị người yêu phản bội.

皆さんにも、心の底から本当に大切だと思える相手がありますよね。それもお互いが愛し合っている恋愛関係なら、なおさら相手のことを信じたいと思うものです。

Trong mỗi chúng ta đều có những người mà từ thâm tâm có thể coi họ là những người quan trọng. Nếu đó là mối quan hệ yêu đương đến từ cả hai phía thì chúng ta lại càng muốn tin tưởng đối phương nhiều hơn nữa.

しかし、自分が信じる気持ちとは裏腹に恋人が浮気をしていたとしたら、そのショックは計り知れないものとなり「誰も信用できない…」と心に深い傷を負ってしまいます。

Tuy nhiên nếu người yêu ngoại tình mà phản bội lại lòng tin thì bản thân sẽ phải chịu một cú sốc rất lớn, tạo nên những vết cắt cửa trong tim khiến chúng ta không thể tin tưởng ai được nữa.

そのような裏切られたことが原因で、誰も信用できないと心を閉ざし孤独でいたいと考えてしまうケースがあります。

Khi bị phản bội như vậy, không thể tin ai nữa nên có những người đóng cửa trái tim lại, và chỉ muốn ở một mình thôi.

原因 2. 親しかった友達に裏切られた経験があるから

Nguyên nhân số 2: Từng bị bạn thân phản bội

相手のことを信頼し、本当に友達だと思える人は少ないと思います。それだけ簡単に見つかるものではないですし、恋愛感情抜きで信頼できる相手というのは一生の宝物といえます。

Có rất ít người chúng ta hoàn toàn tin tưởng và thực sự nghĩ họ là bạn. Nếu không phải là tình yêu thì thật khó có thể tìm được một người để tin tưởng. Những người như vậy đáng trân trọng như báu vật cả cuộc đời.

しかし、親友とも呼べるほどの友達に裏切られたとしたら、大切な存在を失うだけでなく裏切られたショックからも、人のことを信用するのが怖くなってしまいうでしょう。

Tuy nhiên, nếu bị những người có thể gọi là bạn thân phản bội thì bạn sẽ cảm thấy sợ hãi khi tin tưởng người khác không chỉ vì bạn mất đi sự tồn tại quý giá của mình mà còn vì cú sốc của sự phản bội.

原因 3. 周囲から嫌がらせなど、いじめまがいな事をされたのがトラウマだから

Nguyên nhân số 3: chấn thương tâm lý do bị những người xung quanh bắt nạt

例えば、人一倍誰よりも頑張っていることが気に入らないなどの理不尽な理由から嫌がらせを受けたり、それが原因で周りからいじめまがいなことを受けたら心に深い傷を負ってしまいますよね。

Ví dụ bạn bị những người xung quanh ghét bỏ chỉ vì những lý do vô lý như bạn không hài lòng với sự nỗ lực hơn người của mình thì có thể bạn sẽ bị tổn thương sâu sắc.

自分は良かれと思ってしていたことが誰かの反感を買ったり、またどんなに頑張っても誰からも認めてもらえなかったら、何を信じれば良いのか分からなくなってしまいます。

Nếu có ai đó không thích những gì bạn cho là tốt, hay cả thế giới quay lưng lại với những nỗ lực của bạn mặc dù bạn đã rất cố gắng thì bạn sẽ không biết phải tin vào điều gì nữa.

その結果、誰かを信じたり期待したりすることが怖いこととなりトラウマへと変化してしまうことも、十分にありえるのです。

Kết quả là bạn cảm thấy sợ khi phải tin tưởng hoặc kỳ vọng vào ai đó và niềm tin cũng có thể chuyển thành những tổn thương tâm lý.

原因 4. 誰も自分を信用してくれないと卑屈になっているから

Nguyên nhân số 4: cảm thấy tự ti vì không được ai tin tưởng vào mình

誰も信用できない人の中には、誰からも信用されていないと誤った悲しい考えを持ってしまう人も少なくありません。たとえ相手が信用していたとしても、「なにか裏があるはずだ…」と自信が持てず、相手のことを全く信用できずに負のスパイラルへと陥ってしまいます。

Trong số những người không tin tưởng người khác cũng có không ít người có tư tưởng đáng buồn ngộ nhận rằng mình không được mọi người tin tưởng. Ngay cả khi được người khác tin tưởng họ cũng luôn cho rằng "chắc chắn phải có điều gì phía sau" nên bị rơi vào vòng luẩn quẩn không thể tin bất cứ ai.

この場合、本来ならば信用されているのに自分に自信が無かったり、コンプレックスが邪魔をしたりと、相手の考えを真っ直ぐに受け止めて裏切られたときの恐怖が勝ってしまうことが原因でしょう。

Trong trường hợp này, nguyên nhân có thể là do bạn không tự tin vào bản thân mặc dù ban đầu đã được tin tưởng, hoặc cảm thấy bản thân thấp kém dẫn đến nỗi sợ hãi bị phản bội khi nhìn thẳng vào suy nghĩ của người khác đã choáng ngợp tâm trí.

原因 5. 警戒心が強く、人に心を開くのが苦手だから

Nguyên nhân số 5: Quá cảnh giác và không mở lòng với người khác

心を開くのが苦手な理由に、相手から自分がどのように見られているのか必要以上に気にしてしまう人がいます。他人からの自分の評価が悪くないか気になってしまい、本音で語るのが怖くなっている可能性があります。

Một số người lo lắng thái quá không biết người khác nhìn nhận thế nào khi bản thân không phải là người cởi mở. Quá lo lắng đến việc người khác đánh giá mình có tốt hay không cũng có thể khiến bạn ngại không nói ra những điều thật lòng.

một, 他人に本当の自分を知られるのが怖いという場合もあります。誰かに自分の本音を知られてしまうのが怖いあまり相手を信じる余裕が心になく、自分の気持ちを隠すので精一杯になってしまっているということが考えられます。

Có những người sợ bị người khác biết con người thật của mình. Sợ bị ai đó biết được ý định của mình nên không dám tin vào người khác mà luôn cố gắng che giấu cảm xúc thật của bản thân.

誰も信用できないと人生損をする？人間不信が招くデメリットは？

Không tin tưởng người khác khiến cuộc sống bị mất đi nhiều thứ? Những bất lợi khi không có lòng tin vào con người là gì?

人を信用しないことで起きてしまうデメリット。それは些細なことではなく、皆さんの今後の人生を大きく左右するものも含まれます。

Những bất lợi phát sinh do không tin tưởng người khác. Đó không phải là chuyện đơn giản mà chứa cả những điều ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của các bạn trong tương lai.

今は一人で十分だとしても、将来的に考えると不安なことは多いのではないのでしょうか？

Cho dù hiện tại bạn thấy ổn khi chỉ có một mình nhưng nghĩ cho tương lai có thể sẽ có nhiều điều bất trắc.

ここでは、人生を損する「人を信じない」ことの危険性についてご説明したいと思います。ぜひ、思い当たる節がある人は考え方を変えるきっかけにしましょう。

Trong bài viết này tôi muốn đề cập đến những mối nguy hiểm gây ảnh hưởng tới đời sống khi không tin tưởng vào người khác. Có thể đây cũng là dịp để thay đổi cách suy nghĩ của những người có cách sống như vậy.

デメリット 1. 自分が信用しないことで周囲からも信用されなくなる

何事にも通ずることですが、人との関係は信用がとても重要になります。これは友人や恋人だけではなく、職場の同僚にもいえることですね。相手を信用しているからこそ、様々なことを頼めますし、こちらからも相手のお願いに応じたいと思えます。

逆に相手を信用しない場合、お互いの距離感が埋まらないため重要なことを頼むこともできず、気が付けば周りに誰もおらず孤独という状況に陥ってしまうでしょう。まず自分を信用してもらうためには、相手のことを信用する勇気が必要といえます。

Bất lợi thứ nhất: Nếu bạn không tin tưởng chính bản thân mình thì những người xung quanh cũng sẽ không tin tưởng bạn



Dù là bất cứ công việc gì lòng tin trong các mối quan hệ cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng. Không chỉ có bạn bè và người yêu mà cả những đồng nghiệp nơi làm việc cũng vậy. Chính nhờ việc tin tưởng người khác nên có thể nhờ vả được nhiều việc và bản thân cũng muốn giúp đỡ họ.

Ngược lại, nếu bạn không tin tưởng đối phương, bạn sẽ không thể nhờ họ những điều quan trọng vì hai bên có cảm giác xa cách và nếu để ý, bạn sẽ nhận thấy mình bị rơi vào tình trạng cô đơn khi không có ai bên cạnh. Như vậy để bản thân được tin tưởng, bạn cần phải dũng cảm tin tưởng vào người khác.

デメリット 2. 人と信頼関係を築けないため、交友関係が全く広がらない

相手を信用しないということは、人とのコミュニケーションがかなり少なくなってしまいうこととです。そうすると、誰とでも必要最低限の会話しかしなくなるため交友関係は極端に狭いものになります。決して友人の人数が少ないことは悪いことではありませんし、信用できる友人がいるならば問題ないと思います。しかし、この状況では信頼できる友人が見つかる可能性もほぼ無いに等しいといえるでしょう。

いざ交友関係を広げなくてはいけないとなった場合のためにも、少しずつ人との信頼関係を築く努力はしておいて損はないと思います。

Bất lợi số 2: Không thể xây dựng mối quan hệ tin tưởng với người khác nên không có khả năng mở rộng các mối quan hệ giao lưu.

Không tin tưởng đối phương đồng nghĩa với việc giao tiếp với mọi người giảm đi đáng kể. Vì chỉ nói chuyện với mọi người ở mức độ tối thiểu cần thiết nên các mối quan hệ giao lưu cũng hết sức bị bó hẹp. Có ít bạn bè không phải là điều xấu, miễn sao vẫn có người có thể tin tưởng. Tuy nhiên trong trường hợp này, để tìm được một người có thể tin tưởng quả thực rất khó, và khả năng gần như bằng không.

Ngay cả khi bạn phải mở rộng các mối quan hệ, hãy cố gắng tạo dựng lòng tin với mọi người từng chút một, bạn sẽ không hề bị thiệt thòi.

デメリット 3. 常に孤独や虚無感に襲われる

信頼関係を築ける友達や職場の同僚がいないということは、常に自分一人で考えて行動していかなくてはなりません。最初の内はそれで問題がないかもしれませんが、長い年月を一人で続けていくというのは孤独や虚無感が常に襲ってくるということです。

自分が疲れたり辛い時などに頼れる相手がいる人と、全く頼れる相手がないという人では不安の大きさもかなり変わってきます。いつかは、自分のために人を信じるが必要になる機会が訪れることでしょう。

### Bất lợi số 3: Bị bao trùm bởi cảm giác cô độc và trống rỗng

Không có bạn bè hoặc đồng nghiệp để xây dựng mối quan hệ tin cậy có nghĩa là bạn phải luôn tự suy nghĩ và hành động. Ban đầu thì đó không phải là vấn đề gì to tát nhưng về lâu về dài ngày bạn sẽ bị bao trùm bởi cảm giác cô độc và trống rỗng.

Mức độ lo lắng khác nhau đáng kể giữa những người có ai đó để thể dựa vào khi mệt mỏi hoặc gặp khó khăn và những người không có ai để dựa vào. Một ngày nào đó, bạn sẽ có cơ hội để nhận ra cần phải tin tưởng vào ai đó.

#### デメリット 4. 魅力的な異性に出会っても恋愛へ発展しない

恋愛において重要なことは、相手のことを理解し信用することです。当然ながら、信用できない相手と付き合いたいと考える人はいません。そのため、相手を信用できないせいで、例え魅力的な人に出会ったとしても、恋愛関係に発展する前に終わってしまう可能性が高いといえます。

なぜなら、「信用していない」という感情は簡単に相手に伝わります。そうなるとう当然ながら、相手の異性も付き合いたいと考えることはまずありません。せっかくの素敵な出会いのチャンスを棒に振らないためにも、誰かを信用する気持ちを持てるように考え方を変えていきましょう。

Bất lợi số 4: Dù bạn có gặp một người khác giới hấp dẫn cũng không thể phát triển thành tình yêu.

Trong tình yêu điều quan trọng chính là tin tưởng và thấu hiểu đối phương. Đương nhiên là không có ai muốn hẹn hò với một người mình không thể tin tưởng. Do không thể tin tưởng đối phương nên cho dù có gặp một người hấp dẫn đến thế nào đi chăng nữa thì khả năng cao là chuyện tình cảm cũng sẽ bị thui chột trước khi phát triển thành tình yêu.

Lý do là vì rất dễ dàng để truyền tải tới đối phương những cảm giác "không tin tưởng". Trong trường hợp đó, tất nhiên, bạn sẽ không muốn kết giao với người khác giới. Hãy thay đổi cách suy nghĩ của mình để có thể tin tưởng một ai đó và không từ bỏ cơ hội gặp gỡ tuyệt vời.

反対に信用できる人がいると得られるメリット

Những lợi ích đạt được từ việc có người để tin tưởng

人を信用できないからこそ出てきてしまう生活の支障など、信用できる人がいないことのデメリットは十分にお分かり頂けたでしょうか？

Chỉ vì không thể tin tưởng mọi người mà trong cuộc sống của bạn xuất hiện muôn vàn khó khăn. Liệu bạn có thật sự hiểu được những bất lợi đó?

ここでは反対に、人を信用できるからこそ生まれるメリットについて説明したいと思います。改めて、人を信じることの重要性、人から信じられることの意味について考えていきましょう。

Trái lại, ở phần này tôi muốn trình bày về những lợi ích có được chính từ việc có thể tin tưởng mọi người. Một lần nữa chúng ta cùng suy ngẫm về tầm quan trọng của việc tin tưởng con người cũng như ý nghĩa của việc được mọi người tin tưởng.

Đến đây có thể nói rằng, việc tin tưởng mọi người là một kỹ năng sống cần thiết. Điều này không chỉ giúp chúng ta vượt qua những khó khăn trong cuộc sống mà còn giúp chúng ta xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh.

Những gì được viết trong bài viết này không chỉ mang lại sự phong phú trong cuộc sống của các bạn mà còn giúp các bạn có được sự tự tin.

#### Mérit 1. 喜怒哀樂を共有できる友人ができる

自分が感じたこと、思ったことを素直に伝えることができる友人がいる環境は、とても大切なものです。なぜなら、自分の感情を吐き出せる相手がいるだけで 1 人で気持ちを抱え込まず気持ちが軽くなります。自分が相手を信用して心を開くことによって、その信頼に応えてくれる親友と呼べるような人は必ず見つかります。お互いが気持ちを隠さず、素直に考えていることを吐き出せる関係は、お互いが助け合えるかけがえのない大切な存在といえるでしょう。

#### Lợi ích thứ nhất: Có được người bạn để chia sẻ mọi buồn vui

Mỗi người đều cần một môi trường có những người bạn để chia sẻ chân thành những cảm xúc và những suy nghĩ của bản thân. Lý do đơn giản là chỉ cần có một người để bạn có thể nói ra thì bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn mà không phải kìm nén cảm xúc của mình nữa.

Khi tin tưởng và mở lòng mình với đối phương thì chắc chắn sẽ tìm được một người có thể gọi là bạn thân để tin tưởng. Có thể nói, mối quan hệ mà không hề che giấu cảm xúc, có thể nói ra hết một cách chân thành những điều trong lòng đang suy nghĩ cũng tức là một sự tồn tại quan trọng không thể thay thế để có thể giúp đỡ lẫn nhau.

#### Mérit 2. 周囲から信頼されたり、サポートを得られたりする

周囲との距離感を縮め良好な関係を築くためには、まず相手のことをちゃんと信用する必要があります。その結果、周囲から支持してもらえあなたを手助けしてくれるきっかけにもなります。

このような信頼関係は、学生だけではなく職場の仲間と築けると仕事効率は大幅に上がることでしょう。

#### Lợi ích thứ hai: Được mọi người xung quanh tin tưởng và ủng hộ.

Để rút ngắn cảm giác về khoảng cách với mọi người xung quanh và xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp thì điều trước tiên cần làm chính là nghiêm túc tin tưởng đối phương. Như vậy sẽ tạo cơ hội để bạn có thể nhận được sự giúp đỡ và ủng hộ từ những người xung quanh.

Không chỉ riêng học sinh sinh viên mà giữa các đồng nghiệp với nhau, nếu có thể xây dựng mối quan hệ tin tưởng thì hiệu quả công việc cũng sẽ tăng lên đáng kể.

メリット 3. 人から信用されることで自分に自信が持てる

人から信用されている場合、自分を頼ってくれる仲間がいることで孤独の寂しさがなくなります。また、自分が挫けそうな時に背中を押してくれる仲間がいることにより、自分の心に勇気を持つことができます。

また、自分に自信を持つことで明るく前向きに考えられるようになり、コミュニケーションも自分から進んで取ろうと思えてきます。その結果、交友関係を築くことで自分自身のさらなる成長へと繋がります。

Lợi ích số 3: Bạn có thể tự tin vào bản thân khi được người khác tin tưởng

Nếu bạn được người khác tin tưởng, có một người bạn đồng hành có thể dựa vào thì bạn sẽ xóa bỏ được nỗi cô đơn trống trải. Nhờ có những người bạn nâng đỡ tinh thần trong những lúc tưởng chừng như sắp gục ngã mà bạn có thể giữ được dũng khí để bước tiếp.

Ngoài ra, tự tin vào bản thân sẽ giúp bạn suy nghĩ sáng suốt và tích cực, và bạn sẽ luôn sẵn sàng phát triển câu chuyện trong các cuộc hội thoại. Kết quả là, xây dựng mối quan hệ giao lưu sẽ giúp bản thân phát triển hơn nữa.

誰も信用できない人でも、少しずつ人を信用できるようになる改善方法は？

Giải pháp làm thế nào để từng bước có thể tin tưởng người khác cho dù bạn là người không thể tin tưởng bất cứ ai.

人を信用するのは簡単なことではなく、多くの不安要素があります。しかし、人を信用しないままでは、さらに生活が辛いものへとなってしまいます。

Không phải dễ dàng để có thể tin tưởng một ai đó mà hầu hết đều có ít nhiều những bất an. Thế nhưng nếu không tin tưởng con người sẽ dẫn đến nhiều khó khăn trong cuộc sống.

仕事や学校など、大勢の人と上手くコミュニケーションを取るためにも、少しずつ考え方などを改善していくためにはどうすれば良いのか？

Vậy muốn giao tiếp tốt với mọi người cả trong công việc lẫn môi trường học đường thì chúng ta nên làm gì để cải thiện những suy nghĩ của bản thân từng chút một?

ここでは、どのように考えたり行動をすれば人を信用できるようになっていくのかご説明したいと思います。どれも決して難しいことではないので、少しずつ挑戦してみてくださいね。

Tôi muốn giới thiệu với các bạn những cách nên làm thế nào, nên suy nghĩ ra sao sao để có thể tin tưởng người khác. Vì chúng không hề khó, nên hay thử cố gắng từng chút một.

改善方法 1. まずは小さな成功体験を重ねて自分に自信をつけてあげる

相手を信用できるようになるため、まずは 1 つずつコツコツとなにかを成功させていきましょう。そうすることで、自分に自信をつけていき人とコミュニケーションを取る時の恐怖心が和らいでくれます。自信を付けるのは大きな成功である必要は無く、まずは些細な簡単なことから挑戦してみましょう。徐々に難易度を上げてステップアップをしていき、最終的には人を信じることを怖がらないようになれば成功です。

Phương pháp cải thiện số 1: lặp lại những trải nghiệm thành công nho nhỏ để tạo sự tự tin cho bản thân

Đầu tiên hãy làm gì đó thành công từng chút một để cố gắng có thể tin tưởng đối phương. Làm như vậy, bạn sẽ tự tin vào bản thân và giảm bớt nỗi sợ hãi khi giao tiếp với người khác.

Xây dựng sự tự tin không nhất thiết phải là những thành công lớn, hãy bắt đầu từ những điều nhỏ bé và đơn giản. Hãy tăng dần mức độ khó và tiến lên từng bước một, khi bạn không còn cảm thấy sợ hãi để tin tưởng người khác nữa tức là bạn đã thành công.

改善方法 2. 今の環境に原因があるなら、思い切って環境を変えて心機一転してみる

自分では変わろうと努力をしても、周りの環境が足を引っ張っている可能性もあります。その場合は、思い切って引っ越しや転職などをして、自分の環境を大きく変えてみるのも良いでしょう。

引っ越しや転職が難しい場合は、普段のルートを変更してみたり、部屋の模様替えをしてみるなど、今までの自分とは違う環境に身をおいてみることで考え方に変化が生まれてくる可能性が高くなります。

まずは簡単なことから構いませんので、少しずつ挑戦していきましょう。

Phương pháp cải thiện số 2: Nếu tồn tại những nguyên nhân trong hoàn cảnh hiện tại hãy thử thay đổi hoàn cảnh và cả cách nghĩ của chính bản thân mình.

Có những trường hợp bạn cố gắng thay đổi bản thân nhưng môi trường xung quanh lại là yếu tố cản trở. Trong trường hợp đó, tốt hơn hết là bạn nên thử chuyển nhà hoặc thay đổi công việc để tạo ra sự khác biệt lớn trong môi trường của bạn.

Nếu việc chuyển nhà hay thay đổi công việc quá khó, bạn có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình bằng cách đặt bản thân vào một môi trường khác với nơi ở của bạn, chẳng hạn như thay đổi lộ trình quen thuộc hoặc trang trí lại phòng.

Chắc chắn sẽ không khó khăn khi bắt đầu từ những công việc đơn giản, vậy nên hãy cố gắng từng chút một.

改善方法 3. 人に対して期待しすぎたり、見返りを求めたりしない

相手に対して大きな期待をしていた場合、想像と違う結果にショックはとても大きいものへとなってしまいます。反対に、自分があまり期待をしなければそのショックは小さくダメージも軽くなります。

相手に期待をすることは、一見良いように思えますが、失敗した時はとても大きなダメージとなって自分に跳ね返ってきます。そのため、相手に対して過度な期待や見返りを求めないようにしましょう。

そうすることで、思ったようにいかなかった場合のダメージを和らげてくれますし、気持ちにもゆとりが生まれます。

Phương pháp cải thiện số 3: đừng đặt quá nhiều kỳ vọng vào những người xung quanh và cũng đừng mong chờ có sự hồi đáp

Khi bạn đặt nhiều kỳ vọng vào đối phương mà kết quả khác với những gì bạn tưởng tượng thì sẽ trở thành cú sốc rất lớn. Ngược lại, nếu không kỳ vọng nhiều, cú sốc sẽ nhỏ và tổn hại nhẹ.

Kỳ vọng vào người khác mới đầu có vẻ tốt, nhưng nếu thất bại, nó sẽ gây ra rất nhiều tổn hại và ảnh hưởng ngược lại tới bạn. Do đó, đừng mong chờ ở đối phương về những kỳ vọng hoặc sự hồi đáp thái quá.

Làm như vậy, trong trường hợp không như mong đợi thì những tổn hại cũng bớt đi phần nào và tâm trạng sẽ nhẹ nhõm hơn.

改善方法 4. 誰か一人でも心から信用できる人を見つけることから始めてみる

信用できる人は、多ければ多いほど自分の生活を豊かにしてくれる可能性も高くなります。しかし、それを急いで見つける必要は全くありません。

たった一人でも信用できる人がいるだけで、日々の生活に大きな変化を生んでくれるからです。それは自分の考え方の変化だったり、人からの見られ方だったり様々。

そのため誰も信用できないという人は、たった一人でも構いません。心から信用できる親友と呼べるような存在を見つけましょう。

Phương pháp cải thiện số 4: bắt đầu bằng cách tìm một người mà bạn thực sự có thể tin tưởng.

Càng có nhiều người để tin tưởng, bạn càng có nhiều khả năng làm phong phú cho cuộc sống của mình. Nhưng bạn cũng không cần phải vội vàng tìm kiếm ngay.

Vì chỉ cần một người đáng tin cậy cũng sẽ tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống hàng ngày. Đó có thể là sự thay đổi trong cách suy nghĩ của chính bạn hoặc cách nhìn nhận của mọi người.

誰も信用できない時は、少しずつ考え方を変えてみましょう。

人を本当に信用するということは、とても難しく簡単なことでもありません。しかし、相手を全く信用しないのは自分にとって大きなデメリットでもあります。

少しでも自分の生活を豊かにしていくためにも、相手のことを信用する努力を始めてみてくださいね。  
もし、心から信用できる人を見つけることができたなら、それだけ成長したと自分に自信を持ちましょう。

Nếu bạn không thể tin tưởng bất cứ ai, hãy thay đổi suy nghĩ của bạn từng chút một.

Để tin tưởng một ai đó không phải là điều quá khó cũng không phải là điều quá dễ dàng. Tuy nhiên, hoàn toàn không tin tưởng vào đối phương cũng là một thiệt thòi lớn cho bản thân.

Để từng chút một làm phong phú cuộc sống của chính mình, hãy bắt đầu cố gắng tin tưởng đối phương.

Nếu bạn có thể tìm được một người để thực sự tin tưởng, hãy tự tin rằng bạn đã trưởng thành hơn rất nhiều.



## TIP MEMO KHI NHẬN ĐIỆN THOẠI

Người dịch: Vũ Thu Hà (<https://www.facebook.com/machikoreal/>)

Chúc mọi người cuối tuần vui vẻ. Đây là 1 mẫu em lược lật được khi tìm hiểu cách làm thế nào để memo cũng như nhận điện thoại tốt hơn trong công việc. Tâm sự của nhân viên mới người Nhật- trần trở của cô ấy khi nghe điện thoại và lời khuyên cho cô ấy.

Việc nhận điện thoại là việc không ít nhất 1 lần phải làm nếu làm việc tại Nhật. Và em đang làm nó mỗi ngày ;( nhiều lúc thấy khá bế tắc và ước mình học tiếng Nhật chăm hơn. Mọi người có mẹo gì hay ho chia sẻ với em nhé

Hỏi

電話のメモを取るのが追いつかず、困っています。

Tôi đang gặp khó khăn trong việc không thể ghi chép kịp(追いつかず) thông tin khi có điện thoại

事務職初心者の女性です。

Tôi là nữ mới làm công việc văn phòng

かかってくる電話の取り次ぎが必要なのですが、

冒頭、先方の社名などをメモするのが追いつかなくて

支障を来たしています。



Tôi cần phải truyền điện thoại (取り次ぎ) khi có cuộc gọi đến, nhưng tôi không thể nghe kịp phần giới thiệu tên công ty các thứ lúc đầu, dẫn đến sai sót. (支障を来たしています)

懸命に聞き取ろうとしているのですがすべては聞き取れず、受信日時・会社名・お名前などの欄を作った専用メモに聞き取れたことを書き留めようとしているのですが、先方の話されるスピードにメモをするのが追いつかないのです。

Tôi viết lại phần nghe được vào giấy nhớ chuyên dụng có sẵn các mục như ngày giờ nhận cuộc gọi, tên công ty, tên người gọi vv.. nhưng vẫn không thể theo kịp tốc độ của đối tác gọi đến, dù cố gắng cũng không thể nghe được đoàn bộ,

支障なくメモを取る為のお知恵を頂ければ幸いです。

Tôi rất mong có thể nhận được lời khuyên hữu ích (知恵) để có thể ghi chép lại mà không có sai sót gì

Đáp:

はじめは大変ですが、ある程度やっていると、かかってくる相手 (取引先) に限りがありますので、何度もかかってくる相手だと、それも予測がつくようになりますから大丈夫です。あなたのやり方はただしいと思いますよ。

Mới đầu thì hơi khó khăn, nhưng khi đến một mức độ nào đó sẽ không sao vì người gọi (bên đối tác) có giới hạn thôi. Với những nơi gọi đến nhiều lần mình cũng tự trở nên có những phán đoán về họ nên tôi thấy cách bạn làm đúng rồi.

まず、相手のスピードにあわせて、ききとれるだけメモする。ここで大切なのが、ききとれなかった部分をすぐにわかるようにするためにあらかじめ、企業名部署名名前連絡先用件と、必ず聞き取るべき項目を準備しておきます。そこで、聞こえたところからうめてゆき、ぱっと一目で、どこがぬけているかチェックできるようにしておくのです。

Trước hết, bạn hãy cố bắt nhịp tốc độ của đối phương, chỉ ghi lại phần nghe được. Điều quan trọng ở đây là nên chuẩn bị trước những mục nhất định phải nghe được gồm tên công ty, tên bộ phận, tên người gọi, mục đích cuộc gọi để có thể ngay lập tức nhận ra mục mình không nghe được. Từ đó, bạn có thể điền phần đã nghe thấy và kiểm tra nhanh những gì còn thiếu.

ひととおり相手の言い分を優先してきいたら、それでは確認します。(復唱しますね)といった感じに、今度はあなたがイニシアチブをとるような形で話を進めます

Nếu cứ đại khái phần nói của đối phương rồi làm như kiểu bạn đang xác nhận (Em xin nhắc lại (ふくしょう) nội dung anh vừa nói) để cuộc nói chuyện tiếp tục theo hướng bạn là người chủ động.

〇〇というご用件でよろしかったですよ?といった感じに、用件を確認するふりをして、すみません、お話の途中で、部署名がよく聞き取れなかったので、もう一度教えていただけますか?と、さりげなく、ぬけた部分を聞き返すのです。会話がスムーズであれば、相手は機嫌をそこねません。逆にききとれないから、何度も、同じ場所で、しつこく聞き返すと、相手は、用件を先にいいたくなくて、機嫌が悪くなることがあります。

Giả vờ bạn đang xác nhận nội dung " anh/chị muốn... phải không ạ?" rồi nói " em xin lỗi , cho em xin lại tên bộ phận lần nữa được không ạ?" để hỏi lại phần chưa nghe rõ. Nếu cuộc nói chuyện diễn ra suôn sẻ đối phương cũng không cảm thấy khó chịu. Ngược lại từ phần không nghe được cứ hỏi đi hỏi lại đối phương sẽ trở nên khó chịu và muốn nói vào mục đích chính trước.

なので、ひととおり、相手に話させてしまうと相手もすこしおちついた心情になっていることが多いです、

そこで、あらためて、確認すると、ああ、ごめん、ごめんと、ゆっくり言い直してくれたりもするんです、

Vì vậy hãy để người gọi được nói một cách đại khái trước, nhiều khi làm như vậy đối phương cũng trở nên bình tĩnh hơn chút, từ đó khi mình xác nhận lại họ cũng chậm có thể chậm rãi nhắc lại cho mình

それに

Còn một mẹo nữa đoạn này em xin thêm thắt tiếng việt

例えば

日本代表本田なら

に、ほ、だ、ひよ、ほ、だとメモし、

Ví dụ thông tin bên trên chỉ cần viết chữ cái đầu của từng từ memo cho nhanh.

いつもお世話になっております。など挨拶の間に間の文字を埋めて行きます。

Hoặc nói mấy câu chào hỏi để có thời gian ghi lại đầy đủ.(文字を埋め)

質問者様にこの方法が合うかわかりませんが参考にして下さい。

Không biết mẹo này có giúp bạn không nhưng bạn hãy tham khảo nhé.

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật



## 「ビジネス書が好き」なのに「仕事はできない」人が やっている、5つの残念な読み方

### 5 CÁCH ĐỌC ĐÁNG TIẾC CỦA NGƯỜI THÍCH ĐỌC SÁCH VỀ CÁCH LÀM VIỆC NHƯNG LẠI KHÔNG LÀM ĐƯỢC VIỆC.

Người dịch: Minh Anh (<https://www.facebook.com/minhanh06happy/>)

Link bài báo:

<https://studyhacker.net/read-business-book-bad-habit?fbclid=IwAR3pBExekrQsKO0zjHiDo1IxYdmEMHaKgI18Wuc2ZRjhN4OAG7Bdhqo1fDE>

ビジネス書をたくさん読んでいるのに、仕事に生きてこない……◆本を読んだ直後はモチベーションが上がるけれど、時間が経つと結局いつも通り……。

ビジネス書が好きで、多くの本を読んでいるみなさんほど、こんな悩みを抱える瞬間があるのではないのでしょうか。もしかしたら原因は、読み方にあるかもしれません。今回は、ビジネス書を読むときのよくない習慣と、その改善方法を見ていきましょう。

## よくない習慣 1：スラスラと本を読んでいる

本が好きな人のなかには、文字をスラスラ読めてすぐに 1 冊読みきれる方も多いと思います。しかし、じつはスラスラ読める人ほど、脳科学的にはよくない読み方をしている可能性があるのです。

脳科学者の加藤俊徳氏によると、人間は本を読むとき左脳で文字を追い、右脳で文字を映像化します。このうち、読書時の理解力や記憶力アップに重要なのは、右脳の働きのほう。ところが、読書慣れしている人ほど左脳だけで本を読み進めてしまい、右脳を使わないため、本の内容が記憶に残らないことが多いそうなのです。

せっかく本を読んでも内容を覚えていなければ、その知識が仕事で必要になったときにまた同じ本を読み直さなければなりません。これでは時間を無駄に消費してしまいますよね。

右脳を刺激する読書法として加藤氏が提案するのは、「ゆっくり読むこと」。これで偏りなく脳を使えるそうです。本をスラスラ読める人でも、ときには意識的にゆっくり読んでみてはいかがでしょうか。本で読んだ知識をしっかりと記憶して、いつでも引き出せるようにしておけば、企画書をスムーズに作成したり、アイデアを発想したりするのに役立つはずですよ。

## よくない習慣 2：アウトプットに時間を割いていない

本の内容を仕事に活かさない人は、アウトプットに割く時間が足りていないのかもしれませんが。「読んだら読みっぱなし」になりがちな人は、要注意です。

精神科医の樺沢紫苑氏は、人間はいくら「本を読む」というインプットを重ねても、「話す」「書く」といったアウトプットをしなければ、読んだ内容を記憶に定着させられないと言います。具体的には「インプット：アウトプット=3：7」の時間配分が最もよいのだそう。もし月 10 冊の本を読んでいるとしたら、読むのを 3 冊にして、今まで 7 冊読むのにかけていた時間をアウトプットにまわす、というだけでも効果が見込めます。

効果的なアウトプットの方法として、樺沢氏は、読んだ本の内容を第三者に話すことをすすめています。その際に「自分の意見」や「自分の気づき」をひとつでも盛り込むことがポイントだとか。

たとえば、上司や同僚との話のなかで、自分の気づきを交えながら最近読んだ本の話をするといったことなら、気軽に実行できそうですよね。本の内容を記憶に定着させられるだけでなく、コミュニケーションスキルのアップにもつなげられて、一石二鳥かもしれません。「3：7」を意識して、読書後のアウトプットを増やしていきましょう！

### よくない習慣 3 : 自分の専門分野の本ばかり読んでいる

専門的な知識を深めたいがために同じジャンルの本ばかり読んでしまうのも、よくない習慣です。経営コンサルタントのムーギー・キム氏は、偏った読書は視野を狭めさせてしまう危険があると言います。

たとえば、自分がしている仕事の本しか読まなければ、その分野しか知らない人になってしまいます。そうなれば当然、視野は広がらず、思考も偏るもの。他人の意見をなかなか聞き入れられなくなり、成長が止まってしまうかもしれません。

キム氏は、自分の価値観や意見とは相いれない情報源で視野を広げることも大切だと言います。一流の人ほど、多様なジャンルの本を読んでいるものなのだそう。実際、読書家で知られるマイクロソフト創業者のビル・ゲイツ氏が、自身のブログで挙げた「2020年夏に読むべき本のリスト」を見ると、ビジネス書から、映画原作のSF小説や瞑想の本、パンデミックに関するドキュメンタリーまで、多種多様なラインナップになっています。

ビジネス書が好きな人ほど、小説や詩集など、違ったジャンルの本に手を出すことも意識してみましょう。視野が広がるだけでなく、さまざまな意見を取り入れる柔軟性も身につくのではないのでしょうか。

### よくない習慣 4 : ビジネス書をきれいなまま読んでいる

「本はきれいなまま読みたい」と考える読書家の方もいることでしょう。しかしその読み方では、もしかしたら十分に脳を働かせられていないかもしれません。

前出の樺沢氏によると、「読む」「考える」「書く」といった行動は、それぞれ脳内で別々の領域を刺激するのだとか。本に書き込みをしながら読むと、「考える」ことと「書く」ことによりふたつの領域を同時に刺激できるため、脳がより活性化した状態で読書ができるそうなのです。

それに、本への書き込みは考えを深めるのにも役立ちます。実際、ビル・ゲイツ氏も、ページの余白に自分の考えを書き込み、本の内容について熟考しているそう。ただ本で字面を追っているだけでは、知識は増やせても自分の意見までは形成できない恐れがあります。そんな読書を続けていても、会議での提案やアイデアの発想に生きてくるはずがありませんよね。

もし、本に文字を書き込むことに抵抗がある場合には、まずは線を引くことから始めてはどうでしょう。KIT（金沢工業大学）虎ノ門大学院教授の三谷宏治氏は、次のようにすすめています。

1 ページあたり 1、2 ヶ所くらいに線を引く

大事な「数字」「キーワード」「事例」など、特に気になるところには丸をつける

鉛筆・ボールペン・万年筆、黒・赤・青、どれでも OK

こうすることで、あとで読み返すべき重要部分がわかりやすくなりますよ。

「きれいなまま読む」というこだわりをときには捨て、書き込みをしながら自分の意見を増やす読書を実行してみませんか？

よくない習慣 5 : ビジネス書に「処方箋」を求めている

「本で読んだ知識を仕事で試そうとしてもうまくいかない」というあなた。もしかしたら、本に書かれている方法をそのまま使おうとしているのではないのでしょうか。

立教大学教授の香山リカ氏は、ビジネス書に書かれている「読者は具体的にどうしたらいいのか」という「処方箋」に頼ってばかりでは、自分で考えることを放棄することになると言います。自分で考えずして成功できないのは、言ってみれば当然のこと。

たとえば、新しい企画を立ち上げる時、「とある本に書かれていた方法」ばかりを頼りにしても、うまくいくとは限りませんよね。メンバーの能力もクライアントの好みもターゲットも違う固有の状況に本の内容を当てはめようとしては、企画の本質を見落としてしまう危険があります。

では、「処方箋」を求めないのであれば、なんのためにビジネス書を読めばいいのでしょうか？ 株式会社 AND CREATE 代表取締役で人材育成コンサルタントの清水久三子氏は、ビジネス書から以下のふたつを知ることが大切だと言います。

共通見解 = いつの時代の誰に聞いても、意見が一致する考え方

相違見解 = 意見が分かれる考え方

これらがわかれば「本当に大事なことは何か」という本質が見えてくるそう。そのためには、多くの見解に触れる = 多読する必要があるとのこと。どんな仕事にも柔軟に対応できる力を身につけるには、1冊の名著だけではなく多くの本に触れることが大切なのかもしれません。

◆今回紹介した方法を一度にすべて実行するのは難しいと思いますが、ぜひ自分に合っていると思うものだけでも、実践してみてください。

Đọc rất nhiều sách, tài liệu về công việc nhưng không phát huy được hết vào công việc.  
Ngay sau khi đọc sách xong rất có động lực nhưng sau một thời gian lại giống như mọi khi.

Có phải càng những bạn yêu thích đọc sách về công việc, càng đọc nhiều sách càng hay có những lúc phiền não như thế này không? Phải chăng là do cách đọc của bạn? Vậy thì bạn hãy thử xem xét các cách cải thiện sau xem mình có những thói quen xấu khi đọc sách, tài liệu về công việc hay không?

Thói quen không tốt thứ nhất: Đọc lướt rất nhanh

Tôi đoán là trong số những người thích đọc sách sẽ có rất nhiều bạn đọc nhanh một lèo hết một quyển sách. Nhưng thực ra càng những bạn có thể đọc nhanh một lèo như vậy, càng có khả năng có cách đọc không tốt cho não theo khoa học.

Theo ngài Toshinori Kato học giả về khoa học bộ não, khi con người đọc sách, ta sẽ đổi theo những con chữ bằng não trái, còn não phải sẽ tưởng tượng hoá những con chữ đó. Trong đó, điều quan trọng để tăng khả năng tưởng tượng và trí nhớ trong khi đọc thiên về hoạt động của não phải hơn. Tuy nhiên, càng những người có thói quen đọc sẽ càng đọc sách mà chỉ sử dụng não trái, vì não phải không được sử dụng nên nội dung của sách không lưu lại trong ký ức được.

Mất công đọc sách nhưng lại không nhớ được nội dung, khi những kiến thức đó cần thiết cho công việc bạn sẽ lại phải đọc lại cuốn sách giống thế. Điều này rất lãng phí thời gian.

Đề xuất của ngài Toshinori Kato cách đọc hiệu quả để kích thích não phải là là "đọc thật từ tốn". Như thế sẽ không bị sử dụng lệch một bên não. Ngay cả những người có thể đọc sách thật trơn tru, thi thoảng cũng tự ý thức đọc thật chậm rãi xem sao.

Khi nhớ được kỹ những kiến thức mình đọc được trong sách, có thể lôi ra vận dụng bất cứ lúc nào, sẽ rất hữu ích cho bạn khi lập bản kế hoạch mới, hay khi nghĩ ra ý tưởng mới.

Thói quen không tốt thứ 2: Không dành thời gian out put

Người không phát huy được những nội dung trong sách vào công việc, phải chăng là vì chưa có đủ thời gian dành cho việc out put. Những người chỉ biết đọc và đọc cần lưu ý nhé.

Theo ngài Kabazawa Shion cho rằng con người dù có input (đọc sách) bao nhiêu đi chăng nữa, nhưng nếu không output (nói, viết ra) thì những nội dung đã đọc cũng không giữ lại trong ký ức được. Cụ thể là chia thời gian tỉ lệ in out 3:7 là hợp lý nhất. Nếu mỗi tháng đọc 10 cuốn sách, giờ chỉ đọc 3 cuốn, dành thời gian trước dùng để đọc 7 cuốn sách giờ để output.

Một trong những cách output hiệu quả là nói lại nội dung đã đọc được trong sách cho người khác. Khi đó bạn sẽ có ý kiến của mình, có những điểm mà mình nhận ra.

Ví dụ trong câu chuyện giữa sếp và nhân viên, bạn vừa nói ra những điểm bạn nhận ra khi đọc sách, vừa nói về cuốn sách gần đây bạn đọc chắc là sẽ dễ triển khai câu chuyện đó.



Không chỉ nội dung cuốn sách được giữ lại trong đầu bạn, mà khả năng giao tiếp của bạn cũng được nâng cao, một mũi tên trúng hai đích còn gì nữa. Bạn hãy ý thức về con số 3:7 này, và tăng tần suất output lên sau khi đọc nhé.

Thói quen không tốt thứ 3 : Chỉ toàn đọc sách về chuyên ngành của bạn

Ở đây có thói quen xấu là bạn chỉ đọc sách ở một lĩnh vực để khắc sâu kiến thức chuyên ngành của bạn. Theo ông (bà) Mugi Kim chuyên gia kinh doanh, thì việc đọc sách lệch như thế có nguy cơ làm thu hẹp lĩnh vực hiểu biết của bạn lại.

Ví dụ, khi chỉ đọc sách lĩnh vực công việc bạn đang làm, thì bạn chỉ biết những người trong lĩnh vực đó mà thôi. Và đương nhiên tầm hiểu biết của bạn không được mở rộng, tư duy của bạn cũng không được cân bằng. Bạn không tiếp thu được ý kiến của người khác bạn sẽ rất lâu trưởng thành. Theo ông (bà) Kim, điều quan trọng là "bằng chính những giá trị quan của bạn và những nguồn thông tin không tương thích với ý kiến đó sẽ mở rộng tầm nhìn của bạn".

Càng những người giỏi sẽ càng đọc sách đa dạng lĩnh vực. Thực tế là khi tôi xem bài viết đăng trên blog của Bill Gate nhà sáng lập Microsoft được biết đến như một người rất ham mê đọc, có bài viết "list những cuốn sách cần đọc hè 2020" rất đa dạng từ sách cho công việc, đến tiểu thuyết viễn tưởng nguyên tác phim, sách thiền, tài liệu liên quan đến đại dịch.

Càng những bạn thích đọc sách về công việc, càng phải nhận thức rõ rằng mình phải động đến những cuốn sách ở những lĩnh vực khác như tiểu thuyết, tập thơ. Không chỉ mở rộng được tầm nhìn của bạn, mà còn giúp bạn uyển chuyển tiếp nhận nhiều ý kiến tư tưởng.

Thói quen không tốt thứ 4: Đọc mà để sách rất sạch đẹp.

Có nhiều bạn đọc có suy nghĩ muốn để sách thật sạch đẹp. Nhưng phải chăng là những người đọc này không thể để cho não hoạt động đủ hay sao?

Như tôi đã nói ở trên, việc đọc, nghĩ, viết, lần lượt sẽ kích hoạt các lĩnh vực khác nhau trong não. Vừa viết vừa đọc, bạn có thể đồng thời kích thích cả hai thay vì chỉ là nghĩ không, hoặc viết không. Và bạn có thể đọc trong trạng thái kích hoạt được não hơn. Ngoài ra, việc viết này còn rất hữu ích cho việc khắc sâu những suy nghĩ, tư duy. Thực tế là Bill Gate thường viết những suy nghĩ của mình lên trang giấy trắng, suy nghĩ thật kỹ về nội dung cuốn sách. Nếu chỉ đơn thuần lướt theo mặt chữ trong sách, dù kiến thức có tăng lên, e rằng bạn cũng không thể định hình được ý kiến của mình là gì. Dù cứ duy trì kiểu đọc như thế, bạn cũng không thể vận dụng nó vào làm đề xuất hay ý tưởng trong cuộc họp.

Trong trường hợp không viết được chữ vào đó, hãy bắt đầu từ gạch chân.

Mỗi trang gạch chân 1,2 chỗ

Khoanh tròn những chỗ đặc biệt yêu thích: con số, từ khoá, ví dụ....

Dùng bút chì, bút bi, bút vạn niên, bút đen đỏ xanh gì cũng được.

Làm như vậy sau này bạn sẽ dễ nhận biết đâu là chỗ quan trọng mình cần đọc lại.

Thói quen xấu thứ 5: Coi sách về công việc này như đơn thuốc

Bạn đọc sách xong và thấy những kiến thức mình đọc được trong sách thử vào công việc không được suôn sẻ. Phải chăng là vì bạn cứ áp dụng y nguyên như vậy?

Người đọc cứ dựa vào những công thức có trong sách và muốn biết cụ thể mình phải làm như thế nào mà phủ định những suy nghĩ của chính mình. Có rất nhiều người không thành công do chỉ biết làm mà không suy nghĩ kỹ.

Ví dụ khi bạn bắt đầu một dự án mới, bạn chỉ dựa vào cách thức được viết trong một cuốn sách nào đó sẽ không thể thuận lợi được. Khi bạn áp dụng nội dung trong sách trong những trường hợp khác nhau như khả năng của các thành viên, khẩu vị của khách hàng, mục tiêu... bạn rất dễ rơi vào nguy cơ bỏ sót mất bản chất của dự án.

Nhưng nếu bạn không mong muốn đi tìm "đơn thuốc", vậy thì bạn đọc sách, tài liệu về công việc để làm gì?

Ngài Hisamiko Shimizu cố vấn đào tạo nhân lực, giám đốc đại diện của công ty chứng khoán AND CREATE nói rằng có 2 điều quan trọng bạn cần phải biết dưới đây:

Quan điểm chung: Cách tư duy thống nhất ý kiến, cho dù bạn có hỏi bất cứ ai ở thời đại nào.

Sự khác biệt: Cách tư duy nhiều luồng ý kiến.

Nếu bạn nắm rõ được những điều này, bạn sẽ thấy được bản chất: "điều gì mới thực sự là quan trọng". Chính vì vậy mới cần đọc ở nhiều lĩnh vực để chạm đến nhiều tư tưởng. Để lĩnh hội được khả năng ứng biến linh hoạt với bất cứ công việc nào, có lẽ điều quan trọng là chúng ta sẽ phải động đến rất nhiều sách chứ không phải riêng một cuốn nổi tiếng nào.

Cùng lúc thực hiện hết các phương pháp chúng tôi giới thiệu lần này có lẽ sẽ rất khó khăn, nên bạn hãy thử một phương pháp bạn cho là phù hợp nhất với mình xem sao nhé.



## 集中できない原因とは？集中力がない人の特徴&高める方法を大公開！

### NGUYÊN NHÂN CHÚNG TA KHÔNG THỂ TẬP TRUNG?

Người dịch: Minh Anh (<https://www.facebook.com/minhanh06happy/>)

Link bài báo: <https://smartlog.jp/149804>

集中できない原因とは？集中力がない人の特徴&高める方法を大公開！

仕事や勉強をしても集中できないと頭を抱えている方へ。今記事では、集中力が続かない人の特徴や原因から、集中力を高める方法を詳しくご紹介します。さらに、集中力を高めたい人へおすすめの本も大公開！集中力を今よりも高めて、作業効率もアップさせましょう！

なかなか集中力が上がらない人へ。

どうしてもこなさなければならない課題や仕事を前にして、なぜか集中できない、と悩んでしまう人は多いです。

なぜ、やろうと思っているのに、気が散ったり、イライラして集中できなくなってしまうのでしょうか。今記事では、集中力が続かない人の特徴から、集中できない原因、集中力を高める方法まで、詳しく解説していきます。

デスクワークや勉強で集中が続かず、「自分は集中力がないから仕方がない」と諦めてしまう前に、ぜひチェックしてみてくださいね。

そもそも、人の集中力が持続する限界はどれくらいなのか？

本来、人が集中し続けられる時間は長くても 90 分程度といえます。

なぜなら、90 分ごとに深い眠りに切り替わるレム睡眠とノンレム睡眠の関係と同じく、日中でも 90 分ごとにリズムがアップダウンしているからです。

これは、眠気と覚醒のサイクルである『ウルトラディアン・リズム』という体内時計が関係しています。

例えば、大学の講義が 90 分で 1 コマだったり、仕事でも一時間半ごとに休憩を入れる必要があるのは集中力を高めるためです。

すぐに気持ちが切れてしまう。集中力がない人に見受けられる特徴

人の集中力が続くのは長くても 90 分程だと分かりました。では、気持ちがすぐに途切れてしまう人に共通する特徴はあるのでしょうか。

ここからは、集中力がない人に見受けられる特徴について、詳しく解説していきます。

特徴 1. 段取りを組んだり、計画を立てたりするのが苦手

脳内で目標が整理されていない状態だと、やるべきことに目を向けられないことが多いです。

例えば、普段からスケジュールを組むことを避け、手当たり次第に勉強や仕事に手をつけている人は、思うように進まなくてイライラしたり、気持ちが途切れやすくなります。

期日や納期までの残り時間を把握していないと、今やるべきことが曖昧になってしまうのです。

特徴 2. 飽きっぽい性格ですぐに投げ出す癖がある

人は常に新しい刺激を求めてしまうため、興味が薄れると途端に何も手につかない状態になってしまいます。

特に、デスクワークや勉強をしていて、少しのつまづきや失敗でモチベーションを失いやすい人は、今やるべきことに集中できなくなることが多いです。

また、すぐに結果を求めたり、好奇心が旺盛すぎる人も、1つの勉強や仕事だけに熱中できないという特徴があります。

特徴 3. いくつもの作業を同時並行で取り組もうとする

計画を立てるのが苦手な人ほど、多くの仕事や課題を抱え込んでしまいがち。

基本的に人は一つのことには集中できないため、何かを考えながら取り組もうとすると、どちらも中途半端なまま終わってしまうことが多くなります。

また、集中しようとしても、他の件が気になってしまったり、複数のことをしようとして頭がパニックになってしまうと、余計に集中できなくなるものです。

特徴 4. 寝不足や空腹など、体調管理ができていない

眠気や栄養不足は集中力と深い関係があります。睡眠を大事にしないと、眠気に襲われて、集中力がすぐにきれてしまうでしょう。

そのため、普段から寝不足で不摂生な人は、やるべきことに手につかない、イライラして集中できない、という特徴があります。

特徴 5. メリハリをつけず、ダラダラと時間を過ごしてしまう

「時間をかけるといいものができる」と考えている人は集中できない人が多いです。

基本的に集中は長く続かないため、パソコンや机に向かっているだけで全く身が入っていない状態だと、時間を無駄にしてしまうことも。

息抜きをせず、休むことなく真面目に仕事や勉強をし続けるようとする人ほど、効率が悪くなっている場合もあります。

特徴 6. 緊張感や危機感を持って仕事や勉強に取り組めていない

「今やらなくても何とかなる」と考えてしまう人は、目の前のことに気持ちが入らなくなりがちです。

例えば、普段から焦ることがなかったり、問題を先送りにしてしまっても、最終的には何事もなく解決してしまう経験があると、意識がそれやすくなってしまいます。

このように、やるべきことをすぐに仕上げなければいけない、という認識が弱いという特徴があります。

集中できないのはなぜ？すぐに気が散ってしまう主な原因

集中できない人は、計画的に行動できなかつたり、危機感が持てない、という特徴があるのがわかりますね。

では、集中できないのは、なぜなのでしょう。すぐに気が散ってしまう主な原因についてご紹介いたします。

原因 1. 睡眠不足など、コンディションがよくないから

生活パターンが不規則になりがちな人は、集中できないことが多いです。

例えば、いつも夜更かしをしている人は、知らない間に睡眠負債を溜めこんでいて、慢性的な寝不足状態になっている場合もあります。

この状態で集中しようとしても、上手く頭が回らず、作業中にうとうとしてしまったり、注意力が散漫になってしまうのです。

原因 2. 勉強や仕事など、取り組む作業を本気で好きになれたり、夢中になれたりしていないから

人間は興味がないものに触れているとストレスを感じて、逃げてしまいたくなるものです。

例えば、趣味や好きなことなら時間を忘れて取り組めるように、強い信念を持っているかどうかで集中できるかが大きく変わります。

心のどこかで「嫌だな」「やりたくない」と少しでも考えてしまうと、イライラや集中力が発揮できない原因となる場合もあるでしょう。

原因 3. スマホをいじるなど、気が散るアイテムがデスク周りに置いてあるから

必要のない情報や考えが脳内に入ってきてしまう状態では、上手く集中できないものです。

手が届く場所にスマホを置いたり、机の上に余計なものが色々と置いてあると、頭の中に余計な情報が入ってきて、気持ちが削がれてしまいます。

よって、普段から整理整頓ができない人や、雑念が入りやすい位置で作業をしている人は、目の前の作業に集中できないことが多いでしょう。

原因 4. 集中力が切れても、集中せずにそのまま作業に取り組み続けているから

誰でも脳が疲れていると感じたら、思考が鈍ってしまうものです。

例えば、何か重要な悩みごとがあったり、考えることが多すぎると、脳に大きな負担がかかってしまいます。

この状態で休むことなく作業を続けようとする、集中できないのはもちろん、過剰なストレスが溜まったり、イライラしやすくなってしまうこともあるのです。

仕事や勉強の効率をアップ！集中力を高める方法 8 選

集中できない原因は、コンディションの悪さや、作業に興味を持てないことにあるのが分かりますね。

では、効率良く仕事や勉強をこなせるようになる方法はあるのでしょうか。

ここでは、普段から集中力を高める方法について、詳しくご紹介いたします。

集中力の高め方 1. まずはデスク周りを整理整頓して、気が散るものは視界に入れないようにする

最初にやるべきなのが、情報を一本化して集中できる環境を整備することです。

パソコンでデスクワークをしている人や勉強机がある人は、机の上には取り組む作業に関係ある物以外、一切置かないようにしてみましょう。

例えば、英語を勉強するなら、机の上の物を全て片付けてから、英語の資料や教科書、参考書だけを机の上に並べて、雑念を生んでしまう要因を減らすことが大切です。

集中力の高め方 2. やるべき業務を細分化して、優先順位をつける

人は達成感を感じるごとにドーパミンが分泌されて、集中力が上がっていくものです。

なかなか作業に手がつかない場合は、最初から全て終わらせようとするのではなく、小さな目標を立てて、それを少しずつ達成していくのが良い方法といえます。

さらに、取り組む作業を分けて、より重要なものから進めるようにすると、終わりの目途が立ちやすいため、意識的にも集中できるようになるでしょう。

集中力の高め方 3. 一日の流れやスケジュールを決めてから作業に取り組む

制限時間を決めておくことで、今やるべきだと自分に言い聞かせることができます。

予め何をするのか予定を立てて行動すると、やらないといけない、やるのが当たり前、という意識が自然と生まれてくるものです。

特に、普段から何も計画せずに作業に取り組んでしまう人は、作業を開始する前に「何時から何時までは仕事や勉強の時間」と決めてしまうと、時間の使い方にメリハリが付きやすくなります。

#### 集中力の高め方 4. 休憩をこまめに挟んで気分転換をする

根を詰めすぎると、ストレスからイライラしてしまったり、疲労が溜まって何も手につかない状態に陥りがちです。

特に、作業に向かう意思はあるのに、いつも集中できないという人ほど、疲れに気づかなかったり、疲労を無視してしまっていることがあります。

休憩する時間を無駄と思わずに、疲れてきたら仮眠したり、何も作業しない時間を作ってみると、効率が良くなる場合がほとんどです。

#### 集中力の高め方 5. 睡眠をしっかり取って、コンディションを整える

例えば、寝る前にスマホを長々と見てしまう癖がある人は、ブルーライトによる目の疲れで、睡眠の質がかなり落ちている場合があります。

ベッドの近くにスマホを置かないようにして、代わりに睡眠導入に良い音楽を聞いたり、アロマを焚くなど、気持ち良く寝るための行動に変えてみるだけで、朝スッキリと起きられて、物事に集中できるようになるでしょう。

#### 集中力の高め方 6. 集中力を高める音楽や BGM を聴きながら作業する

人はリラックスしていると、脳内の雑念や無駄な情報がないスッキリした状態になれます。

ポイントは一定のパターンの音を聞くことで、川のせせらぎや雨が降る音など、自然音が効果的です。

また、自由に音楽を聞けない時は、ガムを噛むなど、自分の中で一定した音を作り出して、心が安定した状態にすると集中できる場合もあります。

#### 集中力の高め方 7. 作業前に適度な運動をするのを習慣化してみる

集中できない人ほど日頃から運動不足になってしまっている場合があります。ウォーキングやジョギングなど、軽い有酸素運動を 5~30 分程度、毎日継続してみましよう。

なぜなら、学習や物事に対する意欲、集中力に関わる前頭前野は、適度なリズム運動によって活発化するとされています。



ダンスのように何かを覚える運動ではなく、一定の動作を繰り返す運動をするのがポイントといえるでしょう。

集中力の高め方 8. 集中力が続かない時は、一度休憩して気持ちをリセットする

作業だけをし続けるのではなく、決めた時間の間集中できたら、自分にご褒美をあげるのも効果的です。

例えば、5分頑張ったら甘いものが食べられる、好きな音楽が聴けるなど、少しだけでいいので作業にポジティブな要素を取り入れると、脳が覚えて集中しやすくなります。

最初は数分の作業で休憩していても、慣れてくると10分から1時間作業するのが当たり前になることも。ただ耐えるのではなく、脳の特徴を利用して時間を効率的に使えるかがポイントです。

Đặc điểm của những người không tập trung được & Cách để tăng tập trung.

Nếu bạn có thể tăng khả năng tập trung của mình lên, năng suất công việc của bạn cũng sẽ tăng.

Dành cho bạn, người không thể nâng cao khả năng tập trung.

Giới hạn mức duy trì sự tập trung của con người là bao nhiêu?

Khoảng thời gian con người có thể duy trì sự tập trung lâu nhất là 90 phút. Vì điều này có liên quan đến chu trình giấc ngủ rem & nonrem, cứ 90 phút chu trình này sẽ thay đổi lên, xuống. Giống như nhịp của đồng hồ sinh học bên trong cơ thể chúng ta tạo thành chu trình giữa buồn ngủ & tỉnh ngủ.

Ví dụ, cứ mỗi 1 tiết học 90 phút trên trường đại học, hay cứ mỗi 1 tiếng rưỡi chúng ta làm việc, chúng ta cần nghỉ ngơi để tăng khả năng tập trung.

Ngay lập tức bị phân tâm. Đặc trưng thấy được ở những người không có khả năng tập trung.

1 Người không biết quyết định xem nên làm gì trước, không biết lập kế hoạch.

Khi não chúng ta trong trạng thái không có mục tiêu, thì thường chúng ta sẽ không thể chú ý vào điều mình cần làm. Ví dụ người lảng tránh việc lên kế hoạch những việc cần làm hằng ngày thì hay học hoặc làm việc mà không quan tâm đến thứ tự ưu tiên, khi làm mọi thứ không tiến triển theo ý nên dễ bị bực mình, dễ bị phân tâm.

Khi không nắm được thời gian còn lại cho đến hạn, thì những thứ làm trong thời điểm hiện tại sẽ rất mơ hồ.

2 Thói quen làm đầu bỏ đấy do nhanh chán.

Con người thường hay bị kích thích bởi những điều mới mẻ nên khi mình không còn hứng thú lắm mình dễ bị rơi vào trạng thái bỏ ngang. Đặc biệt thường thấy ở những người bị mất động lực chỉ vì chút vấp ngã hay những thất bại nhỏ là sẽ bị mất tập trung ngay. Ngoài ra, những người mong có kết quả ngay, người quá tò mò về nhiều thứ, sẽ không thể tập trung với việc học hoặc làm một thứ.

3 Người cố gắng làm nhiều thứ song song cùng lúc.

Càng những người không biết lập kế hoạch càng có xu hướng ôm đồm nhiều việc. Vì vốn dĩ con người chỉ có thể tập trung vào một việc duy nhất nên khi vừa nghĩ về một thứ này vừa làm một thứ khác, rất dễ bị ngưng giữa chừng. Ngoài ra, dù bạn có tập trung đi nữa, nhưng vì đang mãi bận tâm đến việc khác, đầu phải xử lý nhiều thứ, dễ rơi vào tình trạng hoảng loạn, và không thể tập trung đủ.

4 Thiếu ngủ, đói bụng... không kiểm soát được tình trạng cơ thể.

Buồn ngủ, thiếu dinh dưỡng là hai thứ có liên quan mật thiết đến khả năng tập trung của bạn. Nếu bạn không coi trọng giấc ngủ của mình, bạn sẽ dễ bị buồn ngủ, mất khả năng tập trung. Chính vì vậy, những bạn thiếu ngủ sẽ không bắt tay vào làm những việc cần làm, hay bực mình khó chịu, không thể tập trung.

5 Sống không ý nghĩa, không mục đích.

Những người có suy nghĩ thứ gì càng mất thời gian càng có giá trị sẽ là những người không tập trung được. Bởi vì sự tập trung là thứ vốn dĩ không thể duy trì được lâu, nên nếu cứ ngồi dán mắt vào máy tính hay ngồi lì ở bàn cũng chỉ lãng phí thời gian thôi. Cũng có trường hợp, càng những người học hoặc làm liên không nghỉ, càng không có hiệu suất cao.

6 Căng thẳng, bất an lại không nỗ lực học & làm việc được.

Những người có suy nghĩ giờ không làm cũng được, rồi cũng xoay sở được thôi, lại hay không để tâm vào những việc ngay trước mắt. Ví dụ bình thường không sốt ruột gì, & dù có trì hoãn, cuối cùng cũng không giải quyết được gì. Đây là đặc trưng của những người nhận thức kém về việc cần phải làm ngay những việc cần làm.

Tại sao không thể tập trung? Nguyên nhân chính chúng ta ngay lập tức bị xao lãng.

Những người không tập trung được là những người không hành động theo kế hoạch, không thấy căng thẳng bất an về điều gì.

1 Thiếu ngủ, tình trạng cơ thể không tốt.

Thường thì những người sinh hoạt không điều độ sẽ rất khó để tập trung. Ví dụ người hay thức khuya, lúc nào cũng ở trong trạng thái thiếu ngủ. & có lúc còn ở trong tình trạng thiếu ngủ mãn tính. & dù có tập trung trong trạng thái này, đầu cũng không nảy số nhanh được, và khả năng chú ý cũng giảm khi làm việc.

2 Không thực lòng yêu thích, say mê với việc học & công việc hiện tại.

Con người sẽ bị stress khi động vào những thứ mình không hứng thú, và có xu hướng chạy trốn nó. Ví dụ, giống như khi bạn cố gắng vì sở thích, vì những thứ mình thích đến quên thời gian, bằng việc bạn kiên định với điều này, khả năng tập trung của bạn sẽ thay đổi. Chỉ cần trong lòng bạn có nghĩ một chút là ghét lắm, không muốn làm, thì bạn sẽ dễ bực mình sốt ruột, và không phát huy được khả năng tập trung của bạn.

3 Vì bạn đặt những thứ gây xao lãng cho bạn trên bàn làm việc ví dụ như smartphone.

Khi não trong trạng thái nghĩ về những thông tin không cần thiết, bạn sẽ không thể tập trung được.

Khi bạn đặt điện thoại ở nơi tay với được ngay, hay để những thứ nhiều màu sắc trên bàn, những thông tin nhiễu sẽ vào đầu bạn, làm gián đoạn suy nghĩ của bạn. Chính vì thế nên những người bừa bộn sẽ khó tập trung vào những công việc ngay trước mắt.

4 Dù không tập trung được nữa nhưng vẫn cố làm trong trạng thái không tập trung

Dù là bất cứ ai, khi não của bạn đã thấy oải, tư duy của bạn cũng kém đi. Ví dụ khi bạn phải trăn trở vì một điều gì, có quá nhiều thứ cần suy nghĩ, não của bạn sẽ phải đảm nhận nhiều thứ. Lúc này bạn vẫn cố làm việc tiếp đương nhiên là không thể tập trung, thậm chí còn stress nhiều hơn, dễ cáu bực hơn.

Top 8 phương pháp để tăng hiệu quả trong công việc và học tập, giúp bạn tăng khả năng tập trung.

1 Đầu tiên dọn không gian xung quanh bàn của bạn, bỏ hết những thứ gây xao lãng ra khỏi tầm mắt

Ví dụ nếu bạn học tiếng anh, sau khi dọn sạch bàn, bạn chỉ để tài liệu, sách giáo khoa, tài liệu tham khảo liên quan đến tiếng anh thôi.

2 Chia nhỏ việc cần làm, thiết lập thứ tự ưu tiên.

Cứ mỗi lần cảm thấy hoàn thành một thứ gì đó, con người sẽ tiết ra hormon dopamin, hormon giúp tăng khả năng tập trung. Trong trường hợp bạn chưa bắt tay vào làm được cái gì cả, lúc đầu đừng cố gắng hoàn thành hết mọi thứ, hãy lập từng mục tiêu nhỏ, và bắt đầu hoàn thành từng cái một. Sau khi chia nhỏ, bắt đầu từ cái quan trọng nhất, vì bạn thấy mục tiêu của mình rất dễ dàng, nên cũng dễ tập trung hơn.

3 Sau khi quyết định việc cần làm của một ngày, hãy bắt tay vào làm.

Bằng việc quyết định thời gian giới hạn, bạn sẽ luôn hỏi mình bây giờ thứ mình cần phải làm là gì. Khi hành động theo kế hoạch, một cách tự nhiên bạn sẽ ý thức được mình phải làm gì, điều gì đương nhiên phải làm.

Đặc biệt là những bạn làm mà không lên kế hoạch, trước khi bắt tay vào làm, hãy thiết lập thời gian mình sẽ học, sẽ làm từ mấy giờ đến mấy giờ, thì cách sử dụng thời gian của bạn mới có ý nghĩa.

4 Kết hợp với những khoảng nghỉ ngắn, để thay đổi tâm trạng.

Càng những bạn không thể tập trung, càng không nhận ra lúc mình đã mệt rồi, và phớt lờ sự mệt mỏi đó của mình luôn. Đừng nghĩ rằng nghỉ ngơi là phí thời gian, nếu mệt quá hãy chớp mắt ngủ chút, dành khoảng thời gian đó không làm gì cả, sẽ có hiệu suất tốt hơn.

5 Ngủ đủ giấc. Giữ cho mình một điều kiện thật tốt.

Ví dụ, những bạn có thói quan xem điện thoại lâu trước khi đi ngủ, mắt mỏi do ánh sáng xanh, chất lượng giấc ngủ sẽ giảm. Đừng để điện thoại gần giường, thay vào đó hãy thử thay đổi chút để có giấc ngủ tốt hơn như nghe bản nhạc thư giãn, đốt dầu thơm, buổi sáng ngủ dậy bạn sẽ thấy thoải mái dễ chịu, dễ tập trung hơn.

6 Vừa làm việc vừa nghe nhạc giúp bạn tăng khả năng tập trung, hoặc nhạc BGM.

Khi con người thư giãn, sẽ không còn những thứ vô bổ trong não, những thông tin vô ích. Điểm quan trọng ở đây là nghe nhạc một motif như tiếng nước chảy, tiếng mưa rơi, âm thanh thiên nhiên... sẽ rất hiệu quả. Ngoài ra, khi không thể tự do nghe nhạc, bạn có thể nhai kẹo cao su, tự tạo ra âm thanh nhất định bên trong mình, khi trái tim bạn ở trạng thái ổn định bạn sẽ dễ tập trung hơn.

7 Hãy thử biến việc vận động ở mức độ thích hợp thành thói quen trước khi làm việc xem sao.

Những bạn không tập trung được là do bình thường ít vận động. Hãy duy trì vận động nhẹ như đi bộ, chạy bộ mỗi ngày từ 5-30 phút xem sao. Tại sao lại như vậy? Vì nghe nói rằng thứ có liên quan đến sự hứng thú, quan tâm đến học tập, sự vật sự việc & sự tập trung chính là vỏ não trước trán của chúng ta, nó sẽ được kích hoạt dựa trên việc vận động với một nhịp điệu thích hợp. Không cần phải làm gì to tát như nhảy nhót đâu, chỉ cần vận động lặp đi lặp lại những động tác cố định là được.

8 Khi không tập trung được nữa, hãy nghỉ ngơi.

Hãy tự thưởng cho bản thân khi bạn có thể tập trung trong khoảng thời gian đã định.

Ví dụ hãy đưa những yếu tố tích cực vào trong công việc của bạn, dù một chút thôi cũng được, như cứ mỗi 5 phút cố gắng, bạn sẽ được ăn đồ ngọt, nghe bản nhạc yêu thích. Não của bạn sẽ tỉnh táo và dễ tập trung hơn.

Lúc đầu bạn có thể nghỉ ngơi lâu, nhưng sau khi quen rồi thì có thể nghỉ 10 phút sau khi làm việc 1 tiếng. Không phải đơn thuần là mình chịu đựng đâu, đây là mình đang sử dụng đặc trưng của não để có thể sử dụng thời gian một cách hiệu quả nhất.

List từ vựng:

気が配る きがくばる phân tâm

イライラする bực mình, sốt ruột

そもそも vốn dĩ

切り替わる きりかわる chuyển đổi

(giữa các tab, switch)

覚醒 かくせい tỉnh

体内時 たいないどけい đồng hồ sinh

học

サイクル chu trình, vòng tuần hoàn

ウルトラディアン・リズム Khoảng thời gian hoặc chu kỳ lặp đi lặp lại trong suốt một ngày 24 giờ

～コマ ~ tiết học

気持ちが切れる bị phân tâm, bị mất tập trung

見受ける : 1 見て判断する dự đoán

2 見かける thấy

(Hay dùng với thể bị động 見受けられる:

có thể thấy được)

(気持ちが) 途切れる とぎれる ngừng, bị gián đoạn

段取り だんとり Thứ tự, trình tự trong công việc

段取りを組む quyết định thứ tự, trình tự

trong công việc, nên làm gì trước

目標が整理されていない状態 Trạng thái

não không sắp xếp được mục tiêu là gì

目を向ける chú ý, quan tâm, hướng tới điều gì

手当たり次第 làm tùy hứng mà không quan tâm đến thứ tự ưu tiên

手をつけている bắt tay vào làm

把握 はあく nắm được

納期 のうき hạn nộp

投げ出す bỏ dở giữa chừng

つまづく vấp, ngã

好奇心旺盛人 こうきしんおうせい người hay tò mò, thích khám phá

同時並行 どうじへいこう đồng thời song song

眠気に襲われる ねむけ・おそわれる

buồn ngủ (bị tấn công bởi cảm giác buồn ngủ)

メリハリをつける có ý nghĩa

ダラダラと生活する (過ごす) sống không mục đích

先送り さきおくり trì hoãn

気が散る ちる phân tâm, xao lãng

睡眠負債 すいみんふさい thiếu ngủ

注意力が散漫 さんまん khả năng chú ý

giảm

散漫 xao lãng

目途が立つ めど mục tiêu rõ ràng

ブルーライト ánh sáng xanh

アロマを焚く たく đốt dầu thơm

BGM nhạc nền, nhạc âm thanh thiên nhiên

前頭前野 vỏ não trước trán

FB: Hội những người đọc báo tiếng Nhật



コーヒーの健康効果とは

TÁC DỤNG TỐT CỦA CÀ PHÊ VỚI SỨC KHOẺ.

Người dịch: Minh Anh (<https://www.facebook.com/minhanh06happy/>)

Link bài báo: <https://tinyurl.com/y8cnp3d4>

コーヒーとは

コーヒーは、コーヒー豆（コーヒーノキの種子）を乾燥させて焙煎したものを粉砕し、お湯で抽出した飲み物です。コーヒーの起源には諸説ありますが、西暦 900 年頃アラビア人の医師ラーゼスが患者にコーヒーを飲ませ、「消化、利尿効果あり」との臨床の記録が残っています 1)。中世後期にヨーロッパで広まり、現在世界中で飲まれるようになってきました。日本には江戸時代後期に長崎の出島に駐在していたオランダ人より伝来しました。

コーヒーに含まれる成分

コーヒーに含まれる成分として、真っ先に思い浮かぶのはカフェインでしょう。玉露を除けば、煎茶や紅茶、ウーロン茶など日常的に飲む他の飲料と比べて、カフェインが多く含まれています

コーヒーに含まれるカフェインの効果

妊婦さんや子どもはカフェインが多いコーヒーを飲まない方がいいとされていますが、有用な効果もたくさんあります。

よく知られているカフェインの効果は覚せい作用です。カフェインの覚醒作用により、頭をすっきりさせて集中力を高める効果があります。また、利尿効果があり、体内の老廃物の排出を促進させる効果があります。他にも、中枢神経を刺激して、自律神経の働きを高めたり、運動能力を向上させたり、心臓の筋肉の収縮力を強化させたりするなど、コーヒーに含まれるカフェインは、多彩な効果をもっています。

## コーヒーに含まれるポリフェノールの効果

また、コーヒーには、カフェイン以上にポリフェノールがたくさん含まれていることが知られています。近年、ポリフェノールを豊富に含む赤ワインを多く飲んでいるフランス人は油の多い食事をとっているにもかかわらず心疾患での死亡率が低いことが分かりました 3)。赤ワインに含まれるポリフェノールが体にいいということで注目されるようになりましたが、実はコーヒーにも、赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれています

赤ワインに含まれるポリフェノールは、アントシアニンやタンニン、リスベラトロールという種類ですが、コーヒーに含まれるポリフェノールの代表はクロロゲン酸類です。

ポリフェノールは、植物が持つ苦味や色素の成分で、活性酸素などから体を守る抗酸化作用の強い成分です。そのため、ポリフェノールは活性酸素が引き金となって起こるがんや、動脈硬化、心筋梗塞、などの生活習慣病の予防に効果があります。

さらに、ポリフェノールが紫外線による肌のダメージを防ぐ効果も注目されております。コーヒーを1日2杯以上飲む女性は、紫外線による顔のシミが少ないという実験結果も報告されています

## コーヒーの健康の効果とは

### 心臓病・脳卒中・呼吸器疾患の死亡リスク低下

2015年5月に、国立がん研究センター予防研究グループは習慣的にコーヒーを飲む人は、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患による死亡リスクが低下するという、コホート研究の結果を報告しました 7)。この研究成果によりコーヒーの健康効果が一躍注目されるようになりました。炎症を予防する効果のあるカフェインと、酸化を防ぐ効果のあるポリフェノールの相乗効果によると考えられています。

コーヒーに含まれるポリフェノールであるクロロゲン酸の仲間は、体の中でフェルラ酸という成分に代謝されます。このフェルラ酸は血小板が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにしてくれるため、血管が詰まりにくく脳梗塞や心筋梗塞を防いでくれると考えられています。

また、コーヒーに含まれるカフェインが気管支を拡張する作用があり、呼吸器の機能を改善する効果があるとされています。

## コーヒーの様々な健康効果

コーヒーには、心臓病や脳卒中を予防するほか、大腸がんや肝がんの予防 8)9)、2型糖尿病の血糖値の改善 10)、脂肪燃焼促進による肥満防止 11)など様々な効果が報告されています。



## コーヒーのリラックス効果

もう一つ、コーヒーの健康の効果で忘れてはならないものは、コーヒーのリラックス効果です。コーヒーの良い香りがかぐと気持ちがほっとしませんか。おいしいコーヒーを飲んでリラックスして、ストレスを解消することは、健康のためにも大切なことです。

### Cà phê là gì?

Cà phê là loại đồ uống từ hạt cà phê được làm khô, rang xay & lọc qua nước. Có những tài liệu lưu lại rằng một bác sĩ người Ả Rập, khoảng những năm 900 (Dương Lịch) cho bệnh nhân uống cà phê & thấy rất có hiệu quả với tiêu hoá, lợi tiểu.

Vào giai đoạn cuối thời trung cổ được phổ biến rộng rãi ở Châu Âu, & cho đến nay được mọi người sử dụng trên toàn thế giới. Ở Nhật vào cuối thời kỳ Edo (cuối thế kỷ 19) đã được truyền lại từ người Hà Lan sinh sống trên đảo Dejima ở Nagasaki.

### Thành phần của cà phê.

Khi nhắc đến thành phần của cà phê, hẳn là các bạn sẽ nghĩ ngay đến cafein trước tiên phải không? Nếu không tính Gyokuro (một loại trà xanh thượng hạng của Nhật), nếu so sánh với các loại đồ uống khác hay được uống trong đời sống thường ngày như trà xanh, hồng trà, trà ô long, thì cà phê có chứa rất nhiều cafein.

Hiệu quả (tác dụng tốt) của cafein có trong cà phê.

Nghe nói rằng phụ nữ mang thai & trẻ nhỏ không nên uống cà phê có nhiều cafein, nhưng cà phê vẫn có rất nhiều công dụng.

Tác dụng của cafein được biết đến nhiều nhất là tác dụng giúp tỉnh táo. Do đó làm cho đầu óc chúng ta sáng khoái & tăng khả năng tập trung. Ngoài ra cafein trong cà phê còn mang lại rất nhiều hiệu quả như tác dụng lợi tiểu, thúc đẩy quá trình bài tiết chất thải trong cơ thể. Không chỉ có vậy, còn kích thích thần kinh trung ương, nâng cao chức năng của thần kinh phản xạ, phát triển khả năng vận động, tăng cường khả năng co bóp của tim...

Hiệu quả của Polyphenol có trong cà phê.

Ngoài ra, trong cà phê còn có chứa rất nhiều chất polyphenol, nhiều hơn cả caphein. Những năm gần đây, người Pháp uống nhiều rượu vang đỏ - thứ có chứa nhiều polyphenol, dù ăn thức ăn có nhiều dầu mỡ thì tỷ lệ tử vong do bệnh tim vẫn thấp hơn.

Polyphenol có trong rượu vang đỏ do tốt cho sức khoẻ nên rất được chú trọng, nhưng thực ra trong cà phê cũng chứa một lượng polyphenol không thua kém gì với rượu vang đỏ.

Polyphenol có trong rượu vang đỏ là một chủng loại của Anthocyanin, Tanin, Resveratrol.

Polyphenol có trong cà phê là một chủng loại của axit chlorogenic (Những chất này đều có tác dụng chống oxy hoá, lão hoá, ngăn ngừa bệnh tim, chống ung thư, & miễn dịch).

Polyphenol là chất có thành phần tạo nên vị đắng & sắc tố ở thực vật, cũng là chất có thành phần có tác dụng chống oxy hoá bảo vệ cơ thể khỏi các chất hoạt tính (chất làm oxy hoá). Vì vậy polyphenol có tác dụng phòng tránh các loại bệnh hay xảy ra ở người lớn do oxy hoá là tác nhân gây ra như ung thư, xơ cứng động mạch, nhồi máu cơ tim...

Ngoài ra, polyphenol còn được chú trọng trong hiệu quả tránh tình trạng da bị tàn phá do tia cực tím. Nghe nói phụ nữ một ngày uống 2 cốc cà phê trở lên, ít bị các vết đốm nâu do tia cực tím gây ra trên mặt hơn những người khác.

Tác dụng tốt của cà phê với sức khoẻ.

Giảm nguy cơ tử vong do các bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não, các bệnh về hô hấp.

Cafein & polyphenol có tác dụng hiệu quả tương trợ lẫn nhau, cafein có tác dụng phòng tránh các chứng viêm, nhiễm trùng, còn polyphenol có tác dụng chống ô xi hoá.

Polyphenol có trong cà phê có họ hàng với axit chlorogenic, giúp trao đổi chất tốt hơn bởi thành phần của Axit ferulic (Có nhiều trong bông cải xanh, bắp cải, súp lơ, giúp sản xuất và duy trì các tế bào mới và đồng thời giúp ngăn ngừa những thay đổi ở DNA có thể dẫn đến ung thư). Axit ferulic này cũng có tác dụng phòng ngừa đông cứng tiểu cầu, giúp lưu thông máu, & phòng tránh các bệnh xảy ra do tắc nghẽn mạch máu như nhồi máu não, nhồi máu cơ tim.

Ngoài ra, cafein có trong cà phê cũng có tác dụng mở rộng cuống phổi, có hiệu quả trong việc cải thiện các chức năng hô hấp.

Nhiều tác dụng khác của cà phê với sức khoẻ.

Ngoài tác dụng với bệnh tim & tai biến mạch máu não, cà phê còn có tác dụng phòng tránh ung thư đại tràng, ung thư gan, bệnh tiểu đường loại 2, cải thiện chỉ số đường huyết trong máu, & có hiệu quả cả với bệnh béo phì do việc thúc đẩy được quá trình đốt cháy mỡ.

Hiệu quả thư giãn của cà phê.

Bạn có cảm thấy thư giãn khi ngửi hương thơm của cà phê không? Một điều rất quan trọng với sức khoẻ nữa đó là bạn có thể xả stress khi vừa uống cà phê vừa thư giãn nữa đó.

語彙リスト :

コーヒー豆 まめ hạt cà phê

種子 しゅし hạt

焙煎 ばいせん rang

粉碎 ふんさい nghiền thành bột

抽出する ちゅうしゅつ lọc

起源 きげん nguồn gốc, xuất sứ

諸説 しょせつ ý kiến, giả thuyết

西暦 900 年頃 せいれき khoảng năm 900 theo lịch dương

アラビア人 người Ả Rập

利尿 りによろ lợi tiểu

臨床 りんしょう lâm sàng

伝来 でんらい được truyền lại

オランダ人 người Hà Lan

長崎の出島 ながさき・でじま đảo Dejima ở Nagasaki

玉露 ぎよくろ một loại trà xanh thượng hạng của Nhật

煎茶 せんちゃ trà xanh

ウーロン茶 trà ô long

覚醒作用 かくせいさよう tác dụng tỉnh táo

老廃物の排出 ろうはいぶつ・はいしゅつ bài tiết chất thải

中枢神経 ちゅうすうしんけい thần kinh trung ương

自律神経 じりつしんけい thần kinh thực vật/ thần kinh tự trị/ thần kinh phản xạ (điều khiển các bộ phận khác của cơ thể mà không cần nghĩ về nó)

収縮力 しゅうしゅくりよく khả năng co bóp

多彩 たさい đa dạng, nhiều màu sắc

ポリフェノール Polyphenol (chất có tác dụng chống oxy hoá, có tác dụng biến những chất có hại thành vô hại, & có tác dụng phòng tránh các bệnh hay xảy ra ở người lớn như tiểu đường, tim mạch, tai biến mạch máu não, ung thư, xơ cứng động mạch....)

赤ワイン rượu vang đỏ

心疾患 しんしっかん bệnh tim

匹敵する ひってき ngang tầm

アントシアニン Anthocyanin (Một chất chống oxy hoá mạnh, có nhiều trong các thực phẩm màu đỏ, tía, tím được xem là biện pháp khắc phục các tình trạng như rối loạn chức năng gan, tăng huyết áp, rối loạn thị lực, nhiễm khuẩn, mệt mỏi, lo âu và tiêu chảy, giúp cơ thể giữ ấm hơn trong mùa đông, làm mát trong mùa hè, giúp nuôi dưỡng máu và cải thiện lưu thông máu)

タンニン Tanin (Chất gập chủ yếu trong những cây như sim, hoa hồng, đậu có tác dụng ngăn ngừa bệnh tim, chống oxy hoá, & ngăn ngừa ung thư...)

リスベラトロール Resveratrol (Chất được tìm thấy nhiều trong nho, rượu vang đỏ, đậu phộng, có tác dụng bảo vệ tim, miễn dịch, chống viêm & ung thư, chống lão hoá...)

クロロゲン酸類 くろろげんさんるい axit chlorogenic (là một trong những nguyên nhân gây ra vị đắng trong cà phê. Là chất chuyển hóa thứ cấp, do thay đổi nhiệt trong quá trình rang cà phê. Có tác dụng chống oxi hóa, kháng viêm, kháng ung thư, chống béo phì, hạ huyết áp và chống co giật)

苦味 にがみ vị đắng

色素 しきそ sắc tố

活性酸素 かつせいさんそ chất hoạt tính (oxy hoá)

抗酸化作用 こうさんかさよう tác dụng chống oxy hoá

引き金 ひきがね tác nhân gây ra

生活習慣病 せいかつしゅうかんびょう các loại bệnh hay xảy ra ở người lớn như tiểu đường, tim mạch, tai biến mạch máu não, ung thư, xơ cứng động mạch

動脈硬化 どうみやくこうか xơ cứng động mạch

心筋梗塞 しんきんこうそく nhồi máu cơ tim

紫外線 しがいせん tia cực tím

ダメージ phá huỷ, gây thiệt hại tổn thất

紫外線による肌のダメージ phá huỷ da do tia cực tím

脳卒中 のうそつちゅう tai biến mạch máu não

呼吸器疾患 こきゅうきしっかん các bệnh về hô hấp

炎症 えんしょう chứng viêm, nhiễm trùng

相乗 そうじょう hợp tác, tương trợ

代謝 たいしゃ Trao đổi chất

フェルラ酸 Axit ferulic (Có nhiều trong bông cải xanh, bắp cải, súp lơ, giúp sản xuất và duy trì các tế bào mới và đồng thời giúp ngăn ngừa những thay đổi ở DNA có thể dẫn đến ung thư)

血小板 けっしょうばん tiểu cầu

血液をサラサラにする lưu thông máu

気管支 きかんし cuống phổi

脳梗塞 のうこうそく nhồi máu não, đột quỵ

大腸がん だいちょうがん ung thư đại tràng

肝がん かんがん ung thư gan

糖尿病 とうにようびょう bệnh tiểu đường

血糖値 けつとうち chỉ số đường huyết trong máu

脂肪燃焼促進 しぼう・ねんしょう・そくしん thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ



## 今年のベスト抹茶アイスに決定！セブン新作「金のワッフルコーン 抹茶」が想像を超える仕上がり

### BEST MATCHA ICE CỦA NĂM

Người dịch: Trinh Trương (<https://www.facebook.com/chapcheng.lengkeng/>)

Link bài báo:

[https://macaroni.jp/91560?fbclid=IwAR05zdhu426ePel2BIVPhQ9MJJg40boWFHQsj4Bh3sWnl\\_IQ4tBQBLP\\_s\\_Q](https://macaroni.jp/91560?fbclid=IwAR05zdhu426ePel2BIVPhQ9MJJg40boWFHQsj4Bh3sWnl_IQ4tBQBLP_s_Q)

Golden Waffle Cone mới ra của 7-11 vượt quá cả tưởng tượng.

セブンの定番「金のワッフルコーン」に抹茶フレーバーが新登場しました！抹茶好きにとって今回の商品は待ちに待った新作。筆者も発売前から気になっていました！さっそくゲットしたので美食レポートしていきます♪ その完成度の高さに驚く結果に……。

Hương vị matcha mới được lên kệ của 7-11 là "Golden Waffle Cone"! Đây là một sản phẩm mới, đã được mong chờ từ lâu trong cộng đồng những người yêu thích matcha. Tác giả

cũng đã quan tâm đến nó ngay trước khi nó được phát bán, nên đã tới mua và ăn ngay để viết báo cáo. Kết quả thật bất ngờ với độ hoàn thiện của sản phẩm.

金のワッフルコーンに抹茶が新登場！

Ra mắt kem ốc quế "Golden Waffle Cone"

セブン - イレブンの "金の" シリーズのワッフルコーンから新フレーバー「金のワッフルコーン 抹茶」が新発売されました！

Series ốc quế dòng "Golden" của 7-11 đã cho lên kệ hương vị mới: "Golden Waffle Corn Matcha"!

2020年8月10日(月)に発売された新商品ですが、抹茶好きのあいだでは発売前から話題になっていたアイス。筆者も抹茶好きとしてかなり気になっていました。

Sản phẩm mới được phát bán vào thứ Hai ngày 10 tháng 8 năm 2020, nhưng nó đã là chủ đề bàn tán trong giới yêu thích matcha từ trước đó. Tác giả cũng là người yêu thích matcha nên đã để ý tới chủ đề này.

期待以上の完成度……！

SNSでは「抹茶が濃厚でおいすぎる」「見つけた瞬間3つ買ってしまった」「これはもうコンビニアイスのレベルを超えている……」と大絶賛！

Sản phẩm hoàn thiện vượt qua cả sự mong đợi...!

Trên SNS, cây kem được tán thưởng hết sức: "Matcha đậm đặc rất ngon", "Tôi đã ngay 3 cái ngay khi tìm thấy, cái này vượt qua cả mức kem của cửa hàng tiện lợi ..."

これは期待が高まります……。

Điều làm tăng kỳ vọng .....

🔥セブン - イレブン「金のワッフルコーン 抹茶」

緑色のカップに包まれた金のワッフルコーン。京都府産一番茶と北海道産生クリームを使った宇治抹茶のアイスクリームです。抹茶の品種や製法にもこだわりが詰まっているようですよ。

ふたを開けると抹茶の芳醇な香りがふわっと漂います。もこもことした見た目もかわいらしいですね♪

7-11 "Gold Waffle Cone Matcha"

Cây kem Gold Waffle Cone Matcha được bao bọc bằng một cái nắp màu xanh lá cây. Đây là cây kem sử dụng matcha Uji - loại trà ngon nhất từ tỉnh Kyoto và kem từ Hokkaido. Sản phẩm này còn được chú trọng chủng loại trà và cách chế biến.

Khi bạn mở nắp cây kem, bạn sẽ cảm nhận được mùi thơm ngon của matcha toả ra. Cây kem trông thật dễ thương với vẻ ngoài bông bành♪

## 🔥 コンビニアイスを超えた抹茶アイスクリーム

ひと口食べてみると、抹茶の濃厚で香り高い味わい……。渋みのなかに甘みもあり、生クリームのまろやかさが絶妙なバランスです。

Kem matcha này vượt xa các loại kem của cửa hàng tiện lợi.

Khi cắn một miếng, bạn nếm được hương vị đậm đà và mùi thơm của matcha... Có vị ngọt xen trong vị đắng, cùng cái êm dịu của kem tươi tạo nên sự cân bằng tuyệt hảo.

## 🔥 本格的な抹茶の風味

これは本当にアイスクリーム専門店で食べるような、完成度の高い抹茶アイスクリーム。知らずに食べたら、コンビニアイスとは思えません！

抹茶好きの筆者も期待以上の味わいでした。期間限定商品なのがおもったくないと思ってしまうほど。レギュラー化してほしいです！

Hương vị matcha đích thực

Đây là một loại kem matcha với độ hoàn thiện cao, như là bạn có thể ăn ở một cửa hàng chuyên về kem. Nếu không biết mà cứ thế ăn thì không thể nghĩ đây là kem của cửa hàng tiện lợi.

Là người yêu matcha, tác giả cũng đã nếm thử và nó ngon hơn cả sự mong đợi. Thật tiếc khi đây là sản phẩm với thời gian bán có hạn. Thật muốn chúng được đại trà hoá!

## 🔥 おすすめ度 No.1！夏のベストアイスかも

今回の新作は発売前から期待していましたが、想像を超える仕上がりに驚きを隠せませんでした……！すでに筆者もリピート済み。今年発売された抹茶アイスのなかで断トツの No.1 です！SNS の口コミを見ていると、やはりリピート率が高いようですよ。気になった人はなくなる前に食べてみてくださいね♪

No. 1! Đây có lẽ là loại kem ngon nhất mùa hè này.

Tôi đã mong đợi sản phẩm mới này ngay cả khi nó chưa được phát bán. Nhưng tôi không thể giấu được sự ngạc nhiên với sản phẩm hoàn thiện ngoài sức tưởng tượng của tôi ...!

Tác giả cũng đã thưởng thức thêm lần nữa. Đây là loại kem matcha ngon nhất được phát bán trong năm nay! Nhìn vào các đánh giá trên SNS, có vẻ như tỷ lệ mua ăn tiếp cao. Nếu bạn quan tâm, hãy thử ăn nó trước khi nó không còn được bán nữa.

商品情報

金のワッフルコーン 抹茶

■ 内容量 : 180ml



- カロリー : 308kcal
- 発売日 : 2020 年 8 月 10 日 (月)
- 価格 : 321 円 (税込)
- 販売場所 : 全国のセブン-イレブン

#### Thông tin sản phẩm

- Golden Waffle Cone
- Khối lượng tịnh: 180g
- Kcalo: 308
- Ngày phát bán: 2020/08/10
- Giá bán: 321y (đã thuế)
- Nơi bán: Các cửa hàng 7-11 trên toàn quốc.



足の臭いは重曹で解消！

## GIẢI QUYẾT MÙI HÔI CHÂN BẰNG BAKING SODA

Người dịch: Trinh Trương (<https://www.facebook.com/chapcheng.lengkeng/>)

インターネットで検索すると、足の臭い対策に様々な方法が紹介されています。とても効果のありそうなものから、少し怪しいものまで…。その中には、「重曹」で足の臭いが解消できる、というものもあります。

Nếu bạn tìm ở trên mạng, sẽ có rất nhiều phương pháp được giới thiệu để đối phó với mùi hôi chân. Từ những cách có vẻ hiệu quả đến những cách có chút đáng ngờ... Trong số đó có cách giải quyết mùi hôi chân bằng baking soda.

重曹とは、正式名称を「炭酸水素ナトリウム」という、白い粉末状の物質です。消火剤や食品添加物として利用されており、安全・安価で、スーパーなどで簡単に手に入ります。


Baking soda có tên chính xác là Natri hydro cacbonat ( $\text{NaHCO}_3$ ), là vật chất có dạng bột phần màu trắng. Nó được sử dụng như một chất chữa cháy và phụ gia thực phẩm, an toàn và rẻ tiền, và dễ dàng mua tại các siêu thị.

実はこの重曹には洗浄・脱臭効果もあります。キッチンの掃除などに重曹がよい、という話を聞いたことがある人もいないのでしょうか。この脱臭効果は、足の臭いにも有効なのです。

Trên thực tế, baking soda cũng có tác dụng làm sạch và khử mùi. Có người từng nghe rằng baking soda rất hữu dụng trong việc làm sạch nhà bếp. Tác dụng khử mùi này cũng có hiệu quả đối với mùi hôi chân.

ただし、台所の汚れ落とし用の重曹には、界面活性剤や発泡剤が配合されているものもあり、肌に使うのには刺激が強すぎる場合もあります。重曹を買う前には使用用途に目を通し、肌に使っても安全なことを確認してから購入するようにしてください。

Tuy nhiên, một số loại baking soda để làm sạch nhà bếp có chứa chất hoạt động bề mặt và chất tạo bọt, vậy nên có trường hợp gây kích ứng da mạnh khi sử dụng lên da. Trước khi mua baking soda, hãy đọc mục đích sử dụng và đảm bảo nó an toàn ngay cả khi sử dụng lên da.

 重曹が効くワケ

## HIỆU QUẢ CỦA BAKING SODA

足の臭いの原因物質であるイソ吉草酸は弱酸性の物質です。これに対し重曹は弱アルカリ性ですから、酸を中和します。この中和効果が臭いを消してくれる大きな理由です。


Axit Isovaleric (C<sub>5</sub>H<sub>10</sub>O<sub>2</sub>) - tác nhân gây ra mùi hôi chân, là một chất có tính axit yếu. Ngược lại, baking soda có tính kiềm yếu, vậy nên nó trung hòa axit. Tác dụng trung hòa này là lý do chính để loại bỏ mùi hôi.

また、重曹には吸水効果もあり、臭いを含んだ水分を吸着してくれます。中和効果ほどではありませんが、この作用も消臭に一役買ってくれているのです。

Ngoài ra, baking soda cũng có tác dụng hấp thụ nước, và hấp thụ nước có mùi. Mặc dù không hiệu quả như phản ứng trung hòa, nhưng tác dụng này cũng có ích trong việc khử mùi.

余談ですが、同じ悪臭でも、アンモニアなどのアルカリ性の物質が原因の場合は、重曹では中和できず、消臭されにくいという特徴があります。足の臭い以外では汗の臭いや生ゴミの臭いなどは酸性で、こちらは重曹の消臭効果が発揮されます。

Bên cạnh đó, trường hợp mà nguyên nhân mùi hôi tương tự gây ra bởi một chất kiềm như amoniac, nó không thể được trung hòa bằng baking soda và đặc trưng là không dễ dàng để khử mùi. Ngoài mùi hôi chân, các mùi có tính axit như mùi mồ hôi hay mùi rác sống thì baking soda sẽ phát huy hiệu quả khử mùi.

 重曹の実際の使い方

## CÁCH SỬ DỤNG BAKING SODA

Các bài viết được trích đăng từ: Hội những người đọc báo tiếng Nhật  
( <https://www.facebook.com/groups/2834328363301887/> )

重曹は粉末状で売っており、そのまま使っても効果はありますが、水に溶かすとより使いやすくなります。足の臭い対策には重曹を水に溶かした「重曹水」を使いましょう。

Baking soda bán ở dạng bột phần. Cứ để nguyên vậy sử dụng cũng có hiệu quả nhưng hoà tan với nước sẽ dễ sử dụng hơn. Đối với mùi hôi chân, hãy dùng dạng baking soda hoà tan trong nước "baking soda nước".

重曹水の作り方はとても簡単です。

Cách dùng baking soda nước rất dễ dàng.

(1) 密閉容器に水、またはお湯と重曹を入れます。分量の目安としては洗面器 1 杯に対し、まずは重曹小さじ 1 杯から始めましょう※。

(1) Cho nước hoặc nước nóng và baking soda vào hộp kín. Theo lượng thông thường, đối với 1 chậu rửa, hãy bắt đầu bằng 1 thìa nhỏ baking soda

(2) 蓋をして、よく振ったらできあがりです。

(2) Đậy nắp, lắc đều là xong.

※一般に売られている重曹はスキンケア目的で作られているわけではありませんので、あくまで自己責任になります。体質によっては皮膚への刺激が強すぎるということがあるため、小さじ 1 杯から始めるなど、少ない分量から少しずつ試すようにしましょう。

※ Về cơ bản, baking soda không được sản xuất cho mục đích chăm sóc da, vì vậy bạn tự chịu trách nhiệm nếu có vấn đề xảy ra. Tùy thuộc vào cơ địa, nó có thể gây kích ứng mạnh cho da, vì vậy hãy thử bắt đầu với một lượng nhỏ, chẳng hạn như bắt đầu với 1 muỗng cà phê.

できた重曹水を洗面器にあげ、10～15分ほど足浴をすると効果的です。できれば毎日行くとよいでしょう。重曹は安価なのでケチらずに使えるのも嬉しいポイントです。

Đổ nước baking soda thu được vào chậu và ngâm chân trong vòng 10 đến 15 phút. Nếu có thể, hãy làm hàng ngày. Baking soda rẻ tiền, vì vậy thật tuyệt khi sử dụng nó mà không cần hà tiện.

重曹水をスプレーボトルに入れ、家に帰ってきたら靴にスプレーすると、翌日の朝に靴を履く頃には臭いが解消されます。

Cho baking soda nước vào chai xịt và xịt nó vào giày khi về nhà, mùi hôi sẽ được loại bỏ khi đi giày vào sáng hôm sau.

靴下が臭う時は、重曹水に一晩つけておくと臭いが消えます。重曹水につけたあとは、よくすすいでからいつも通り洗濯機で洗います。重曹水を洗濯機で使うと、重曹が内部で詰まり、故障の原因になりますので、靴下を洗う時は手洗いにしましょう。

Nếu tất có mùi, hãy ngâm chúng trong dung dịch baking soda qua đêm để khử mùi hôi. Sau khi ngâm trong nước baking soda, xả sạch và sau đó giặt trong máy giặt như bình thường. Nếu sử dụng nước baking soda trong máy giặt, baking soda có thể bị tắc bên trong và gây ra sự cố. Vậy nên khi giặt tất thì hãy giặt bằng tay.

## Do you know the signs of stress?



Agitation



Hopelessness



Self-neglect



Personality  
Change



Withdrawal

## CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI STRESS

Người dịch: Lê Thị Lan Hương (<https://www.facebook.com/chuotmeo1905/>)

Link bài báo:

<https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh004/?fbclid=IwAR1TuOxoLigZOgvyS0dXFY1vSvEn1MIqde2mhsSip8AEGWIMxgWcuS8DquU>

### 1) ストレスの軽減・緩和

私たちがストレスをうまく処理できないと、そのストレスは増幅され、心身の異常を発生させることになります。自分ひとりで対処できないようなストレス強度の場合は、特に心拍数や血圧の異常を引き起こし、そして、不安や恐怖などの心理的負荷を感じるようになります。しかし、私たちは、これらのストレスに対して緩和するべくいろいろな対応を試みます。

Nếu chúng ta không giải toả được stress thì những phiền muộn đó sẽ gia tăng, khiến tâm sinh lý trở nên bất thường. Trong trường hợp bạn có quá nhiều stress không thể tự mình xử lý được, đặc biệt có thể sẽ dẫn đến sự bất thường của nhịp tim hay huyết áp, ngoài ra còn chịu áp lực tâm lý như bất an, lo sợ. Tuy nhiên, chúng ta hãy thử một số phương án giảm tải stress như sau.

ストレスに対処する行動をストレスコーピングといいます。

Người ta gọi những hành động loại bỏ căng thẳng là stress coping.

ストレスコーピングの分類としては、ストレスそのものに対する働きかけによってストレスをなくしてしまう方法、ストレスに対して自分自身ならびに周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによっ

て発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聴いてもらうことによって発散する方法などがあります。

Để phân loại chúng, có nhiều phương pháp khác nhau như: phương pháp loại bỏ căng thẳng nhờ sự tác động lên sự vật gây stress, phương pháp giải quyết nhờ sự nỗ lực của mình và người xung quanh, phương pháp kể cho người xung quanh nghe về những cảm xúc nóng giận bất an gây ra stress...

いずれにしても自分で対応しきれないストレスに対しては、自分ひとりで解決するよりは、自分の力と周囲の人たちの力を合わせて、よりよい解決の糸口を見出すことが重要です。また、日頃からストレスが発散できるよう、趣味や生きがいとなるものを持つことも必要です。そして、問題解決のために協力してもらえる人間関係の構築も重要となります。窮地に陥った時に相談できる人を持つことは、極めて重要なことです。私たちは人と人が作ったものから、そして自然からもストレスを受けますが、一方でそれらはストレスを癒す大きな存在でもあるのです。

Đối vs stress bản thân không tự giải quyết nổi thì tôi cho rằng thay vì tự mình nghĩ cách, bạn nên phối hợp với người xung quanh, tìm ra manh mối giải quyết vde tốt hơn. Mặt khác, bạn cũng nên có những sở thích, ý nghĩa sống riêng để giải toả những stress tích tụ thường ngày. Bạn cũng nên tạo lập mối quan hệ hữu hảo hợp tác để giải quyết khó khăn. Việc có một người để bàn bạc khi khó khăn là điều cần thiết. Mặc dù chúng ta gánh chịu stress do thiên nhiên, con người tạo ra nhưng mặt khác con người, thiên nhiên cũng chính là thứ quan trọng xoa dịu những phiền muộn của chúng ta.

## (2) 相談

自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、結果として心身の不調を招くことになりかねません。そのような時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要となります。仕事のことで行き詰まった時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に、金銭に係る法的問題であれば法律の専門家になります。相談窓口を設けている企業もありますし、また、公的な機関が相談窓口を設けていますので、専門家に相談することで問題解決の糸口を見出すことが期待できます。

Khi bạn gặp vấn đề lớn tự mình không đối phó nổi, mà bạn vẫn tự giải quyết một mình thì sẽ tiêu tốn rất nhiều thời gian và sức lực. Kết quả, có khả năng dẫn đến sự bất thường của tâm sinh lý. Những lúc đó bạn nên bàn bạc với người bạn tin cậy hoặc các chuyên gia. Khi bế tắc trong công việc, thì gặp đồng nghiệp hoặc cấp trên. Khi có sự bất thường về tâm sinh lý thì gặp bác sĩ. Hay khi bạn có vấn đề luật pháp liên quan đến tài chính thì gặp luật sư.

Bởi vì có những công ty và các cơ quan công mở quầy tư vấn , tin chắc rằng bạn sẽ tìm được cách giải quyết vấn đề nhờ thảo luận với chuyên gia đấy.

また、不安や心配が全面に出ている場合には、カウンセラーにまずは相談することが勧められます。多くの専門家に相談することで、解決に至る時間が短縮されたり、よりよい解決方法が見出されることとなります。すぐに解決策が見出されない場合、自分で何とかしてみようとしたけれどもうまくいかない場合には、それぞれの専門家に相談することが勧められます。

Trường hợp bạn bất an về mọi mặt thì tôi khuyến khích bạn nên thảo luận với chuyên gia tư vấn tâm lý đầu tiên. Bằng việc nói chuyện với nhiều chuyên gia khác nhau, thời gian giải quyết vde được rút ngắn, chúng ta có thể tìm ra các giải quyết hợp lý hơn. Trong trường hợp không tìm ra phương án ngay, bạn đã thử làm gì đó nhưng không thành công, thì việc nói chuyện với chuyên gia là điều nên làm.

### (3) 具体的な対処

不快な職場環境によって、日々ストレスを感じている場合（たとえば受動喫煙）は、上司などに相談して、職場の環境改善に取り組んでもらうようにしましょう。上司が無関心な場合には、衛生管理者、産業保健スタッフに相談してみましょう。職場の環境改善には多くの人が関心をもっているので、改善に前向きに取り組んでもらえるでしょう。

Trường hợp thấy stress do môi trường làm việc không phù hợp, thì bạn hãy thử nói chuyện với sếp, nỗ lực cải thiện môi trường làm việc xem sao. Nếu sếp bạn không hỗ trợ, thì bạn hayz nhờ người quản lý vệ sinh, nhân viên bảo hộ doanh nghiệp thử xem. Nhiều người quan tâm đến vấn đề cải thiện môi trường lắm nên họ sẽ hỗ trợ việc này thôi mà.

人生において希に遭遇するような重大な出来事に直面するようなことがあると、その後にこころの不調に陥ることがあります。会社で大きな事故があり目の当たりに見てしまった、大事件に巻き込まれ悲惨な、耐え難い経験をした、などはその一例です。直面した時は「動転しているだけ」と思っている、その後気分が落ち込み、眠れなくなるといった症状が現れることがあります。そのような場合には、カウンセラーや精神科医に相談し、早期に適切なアドバイスを受けることで、その後のこころの不調を予防することができます

Nếu con người phải đối mặt với những việc lớn như gặp phải một điều bất ngờ nào đó thì có thể họ sẽ bị sang chấn tâm lý. Ví dụ nhìn thấy trực tiếp một sự cố lớn trong công ty, bị cuốn vào một chuyện lớn và trải qua những điều kinh khủng... mặc dù lúc ấy bạn chỉ đơn thuần là sock nhưng sau đó dần xuất hiện những triệu chứng như tâm trạng chùng xuống,



khoa ngữ. Những lúc như thế, bạn có thể phòng tránh cảm xúc bất ổn bằng cách nói chuyện và nhanh chóng xin lời khuyên từ bác sĩ tâm lý hoặc khoa thần kinh.

また、職場において上司からパワーハラスメント（いじめなど）を受けた場合は、職場の相談窓口で事情を話して対策を講じてもらったり、公的機関における相談窓口で相談したりするとよいでしょう。昨今の企業を取り巻く環境は厳しく、残業が増え、長時間労働で心身の不調に陥った場合には、産業医や医師の面接指導を受けることができます。

Ngoài ra, trường hợp bạn bị quấy rối tại nơi làm việc do sếp bạn gây ra thì bạn có thể kể với quày tư vấn tại công ty và xin đổi sách, hay xin lời khuyên tại quày tư vấn của cơ quan nhà nước. Môi trường xung quanh doanh nghiệp khắc nghiệt, tăng giờ làm thêm, làm nhiều giờ liên tiếp... khiến bạn bất ổn thì nên xin sự giúp đỡ trực tiếp từ bác sĩ, bác sĩ sức khỏe nghề nghiệp.

心理的負荷 gánh nặng tâm lý

ストレスコーピング stress coping

解決の糸口を見出す tìm ra manh mối giải quyết

窮地に陥った bế tắc

ストレスを癒す xoa dịu, làm giảm stress

産業保健スタッフ occupational health staff

希に遭遇する gặp phải điều bất ngờ, hiếm có

悲惨な、bi thảm, khó chịu đựng

産業医 occupational health physician



## ベトナムの伝統と文化をお土産に7選

# 7 LỰA CHỌN QUÀ LƯU NIỆM MANG TÍNH VĂN HOÁ TRUYỀN THỐNG CỦA VIỆT NAM

Người dịch: Thuthuy Đào (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005135706361>)

Link bài báo:

[https://vietcam-oh.com/blog/basic/detail/000272.html?fbclid=IwAR2IY1wwPuuI6bonr2f0TVLF\\_CxSXX2FybxnlzZ95DrfMk8B4JhF\\_wiZsSk](https://vietcam-oh.com/blog/basic/detail/000272.html?fbclid=IwAR2IY1wwPuuI6bonr2f0TVLF_CxSXX2FybxnlzZ95DrfMk8B4JhF_wiZsSk)

外国人が日本へ旅行に来た際、お土産に人気なのはやはり伝統や文化を重んじたアイテムです。『着物』、『浴衣』、『扇子』、『箸』、『風呂敷』などは根強く支持されています。それと同様に、ベトナム旅行でもその国を感じるお土産は押さえておくべきと言えるでしょう。今回はベトナムの歴史を感じる、伝統と文化のお土産を7つご紹介します。

Khi người nước ngoài đến du lịch Nhật Bản, những món quà lưu niệm được ưa chuộng là những đồ vật chú trọng về mặt văn hoá, truyền thống, được tin dùng như kimono, yukata, quạt giấy, đũa, khăn. Cũng như vậy, dù đi du lịch Việt Nam thì những món quà lưu niệm cũng nên chứa đựng những nét nổi bật về đất nước đó. Lần này, xin giới thiệu 7 món đồ lưu niệm mang nét văn hoá, truyền thống và cảm nhận được nét lịch sử của Việt Nam.

ベトナム伝統の代名詞『アオザイ』

Danh từ đại diện cho truyền thống Việt Nam “áo dài”

日本の着物、中国のチャイナドレス、そしてベトナムのアオザイは世界から注目される伝統衣装。上衣と下衣のゆったりとした生地が特徴で、ベトナム人はオーダーメイド専門店で仕立ててもらいます。学生服は白色ですが。冠婚葬祭衣装ではカラフルかつデザインセンス溢れたアオザイを着ます。

Kimono của Nhật Bản, xường xám của Trung Quốc và áo dài của Việt Nam là những trang phục truyền thống nhận được sự thu hút từ bạn bè quốc tế. Nhờ đặc trưng độ rộng của vải áo và quần, người Việt Nam nhờ cắt may ở các tiệm may chuyên môn theo yêu cầu khách hàng. Trang phục học sinh có màu trắng nhưng trang phục dịp lễ thì mặc áo dài với đa dạng về thiết kế cũng như màu sắc.

『ベトナム女性が細身を保つのは、アオザイを美しく着るため』ともいわれるほど、ベトナム人にとってアオザイは大切な衣装です。短期滞在の日本人旅行者の中にはオーダーメイドを心配される方もいらっしゃいますが、最近は既製品も多く出回るようになりましたので、試着してサイズが合えばそれを自分用のお土産に買って行くのはいかがでしょうか。

Áo dài là trang phục quan trọng đối với người Việt Nam, người ta nói rằng để có thể mặc áo dài thật đẹp thì người con gái Việt Nam luôn giữ cho mình có thân hình mảnh mai. Cũng có một số du khách Nhật Bản ở lại trong thời gian ngắn lo lắng về việc đặt may nhưng gần đây nhiều sản phẩm may sẵn đã xuất hiện trên thị trường, vì vậy nếu mặc thử và chọn được size phù hợp thì tại sao không mua nó làm quà lưu niệm cho chính bản thân mình?

ベトナムにとっては特別な存在。『水牛の角の食器』

Sự tồn tại đặc biệt đối với Việt Nam “ bộ đồ ăn làm từ sừng trâu”

水上人形劇でも水牛と戯れる農村の子供を見ることができるよう、水牛がベトナムにとっては単なる家畜や動物ではなく、特別な存在です。その水牛の角を素材にしたスプーンやフォーク、箸はお土産の定番品として人気があります。値段も手頃で、安いものならば100円程度から買える物魅力。

どこのお土産店でも大抵は扱っていますが、買うときは必ず吟味してください。注視すれば、一つ一つ模様や色合いが異なるのが分かります。全てが一点ものなので、色合いや痛み、傷などもよく確認してください。

Con trâu đối với người Việt Nam không phải đơn thuần là động vật hay gia súc mà nó có vai trò đặc biệt, ta có thể bắt gặp hình ảnh những em nhỏ vùng quê chơi cùng với chúng trong mùa rỗi nước. Đũa, đĩa, thìa làm từ sừng trâu được yêu thích như món quà lưu niệm điển hình. Giá cả cũng phải chăng, nếu món đồ rẻ bạn có thể mua được với giá hấp dẫn từ 100 yên.

Hầu hết các cửa hàng lưu niệm đều có nhưng hãy xem xét thật kĩ khi mua nó. Nếu bạn nhìn kĩ, có thể thấy sự khác nhau của từng hoạ tiết, sự hài hoà về màu sắc. Tất cả tạo nên một món đồ hoàn chỉnh nên xem xét từng vết xước, sự phối màu của nó.

『陶磁器』文化は今も根付く

Văn hoá gốm sứ vẫn được bảo toàn nguyên vẹn cho đến ngày này

続いてご紹介するのは『陶磁器』。一昔前は中国や諸外国との交易品として重宝されていました。現在でも陶磁器職人は全国にいて、文化存在が叫ばれています。

Tiếp theo tôi xin giới thiệu về gốm sứ. Từ lâu, nó được chú trọng như một mặt hàng thương mại với Trung Quốc và các quốc gia khác. Ngay cả hiện tại, thợ làm gốm có trên khắp cả nước và được gọi như sự hiện diện văn hoá.

お土産店や市場へ行けばたくさん見かけることができますが、職人によってデザインも色合いも質感もすべて異なります。こだわっている店は、それぞれ専門のデザインと職人を抱えているほど。

Bạn sẽ bắt gặp rất nhiều nếu đi đến các khu chợ hay cửa hàng đồ lưu niệm nhưng tùy thuộc vào thợ thủ công mà thiết kế, màu sắc, hoạ tiết khác nhau. Ở cửa hàng chuyên biệt mang nét riêng của thợ thủ công và thiết kế của đồ gốm.

陶磁器のなかでもバッチャン焼きと呼ばれるものは、北部ハノイ近郊にあるバッチャン村で作られた陶磁器のみを指します。現在では全国の店や市場で買えるようになったため、バッチャン村以外で作られた模倣品も多く出回っています。バッチャン焼きを購入する時は、依頼できる店を探すのがいいでしょう。日本人経営のお土産店などがおすすめどころです。

Trong số các đồ gốm, với cái tên gốm bát tràng chỉ đồ gốm được chế tạo tại làng Bát Tràng nằm ở ngoại ô phía bắc Hà Nội. Hiện tại, có thể mua đồ gốm tại các cửa hàng và chợ trên cả nước nên trên thị trường có nhiều hàng nhái không phải được chế tạo từ làng Bát Tràng. Khi mua gốm Bát Tràng, nên tìm đến các cửa hàng uy tín được khuyến khích bởi những nhà kinh doanh đồ lưu niệm người nhật.

伝統手工芸でといえば『刺繍』

Nói đến thủ công truyền thống đó là thêu dệt

刺繍工芸品はベトナムの古くから伝わる伝統。質のいい刺繍品はすべて手先の器用な女性が作ります。

お土産ではポーチ、バック、サンダル、財布などあらゆる服飾雑貨に刺繍が施されているものを買うことができます。

ただし、刺繍ものを買う場合は質を見極めなければなりません。ミリ単位で細かく縫われているものは丈夫ですが、そうでないものはおざなりに作られているのです、そちらに確認しましょう。

Sản phẩm thủ công là truyền thống được truyền từ xa xưa của Việt Nam. Những sản phẩm chất lượng tốt đều được làm từ những bàn tay khéo léo của phụ nữ. Đối với quà lưu niệm, bạn có thể mua tất cả các mặt hàng ví, dép, túi,..được thêu ở các cửa hàng quần áo và phụ kiện.

Tuy nhiên, khi mua đồ thêu cần phải xem xét kỹ lưỡng chất lượng. Sản phẩm được thêu từ những chi tiết nhỏ đến từng mm nên bền nhưng cũng có những sản phẩm làm qua loa cần phải xem xét kỹ lưỡng.

これが多民族国家！『少数民族の衣装生地』

Đây là một quốc gia đa dân tộc "trang phục của dân tộc thiểu số"

ベトナムは8割を超えるキン族と呼ばれるベトナム人と、そのほか53の少数民族で構成されている多民族国家です。その少数民族の衣装生地から作ったハンドバッグやポーチ、財布などはベトナムらしさ満点のお土産として人気があります。どれも手織りで希少価値があるので値段は少々高めになりますが、それでもお土産に2つ3つ買う価値は十分あります。

Việt Nam là quốc gia đa dân tộc được cấu thành bởi người Việt được gọi là dân tộc kinh chiếm hơn 80% và 53 dân tộc thiểu số khác. Những món quà lưu niệm được yêu thích mang đậm bản sắc Việt Nam như ví, túi nhỏ, khăn tay được làm từ chất liệu trang phục của dân tộc thiểu số đó. Vì tất cả đều được dệt bằng tay và hiếm có nên hơi đắt một chút nhưng dù vậy rất đáng mua 1, 2 món đồ làm quà lưu niệm.

ベトナム北部には中国との国境に近いラオカイ省と呼ばれるエリアがあり、そこのサパ県は山岳民族の華モン族が暮らす場所として知られています。現地では観光客向けのトレッキングツアーや、華モン族と交流できるオプションツアーが催行しています。写真上のように、彼らの衣装は非常に華やかで自由度が高く、それでいて丈夫に縫われています。自分用やエスニック好きの友人へのお土産に買ってはいかがでしょうか。

Phía bắc Việt Nam có địa phận tỉnh Lào Cai gần đường biên giới giáp ranh với Trung Quốc, ở đó có thị trấn Sa Pa được biết đến là nơi sinh sống của dân tộc H'mông. Tại địa điểm đó có tổ chức các tour đi bộ cho khách du lịch và các tour du lịch tùy chọn bạn có thể giao lưu với người H'mông. Trên ảnh, trang phục của họ rất lộng lẫy và thoải mái tuy nhiên được may rất chắc chắn. Tại sao bạn không mua nó làm đồ dùng cho bản thân hoặc một người bạn thích dân tộc.

お茶好きにはベトナム『茶葉』を

Dành cho những người yêu thích lá trà của Việt Nam

スーパーで必ず見かける茶葉はお土産にもお勧めできます。元々お茶文化が古くからある日本人にとって、ベトナムのお茶葉それほど知られていません。メインとなる輸出先は主に欧米ですが、日本にもブレンド茶として輸出されています。そのベトナム茶葉も最近では品質が上がり、大手茶葉メーカーが販売するお茶は日本人にも評判です。お茶好きの両親や祖父母へのお土産として買っていくと喜ばれるでしょう。

Bạn có thể thấy gợi ý lá trà làm quà lưu niệm ở các siêu thị. Đối với người nhật vốn có nền văn hoá uống trà từ lâu đời thì lá trà của Việt Nam không được biết nhiều. Các điểm xuất khẩu chính là châu Âu và châu Mỹ nhưng ở nhật cũng được xuất khẩu trà pha sẵn. Gần đây, chất lượng trà của Việt Nam được nâng tầm, những thương hiệu trà lớn cũng được người nhật đánh giá cao. Bạn sẽ rất hài lòng nếu mua cho bố mẹ hay ông bà thích trà làm quà lưu niệm

香り高い『コーヒー豆』にも注目

Hạt cà phê thơm ngon cũng được chú ý

コーヒー豆生産高世界2位のベトナムでは、フランス統治時代からコーヒーを飲む。元々フランス人の嗜みでしたが、すぐにベトナムの民間人に浸透しました。それと同時にカフェ文化も芽生えました。ベトナムでは渋みが効いていたロブスタ種が主なため、日本人には飲みなれませんでした。最近ではアラビカ種が増えてきたと同時に、ロブスタ種でも品質が向上して、エスプレッソに混ぜたりしてブラックでも飲めるようになりました。

Việt Nam với vị trí đứng thứ 2 trên thế giới về sản lượng cà phê, văn hoá uống cà phê được ăn sâu từ thời thống trị của Pháp. Vốn là thú vui tao nhã của người pháp nhưng nhanh chóng được du nhập vào đời sống người dân Việt Nam. Đồng thời, cũng đặt nền móng cho văn hoá cà phê. Do ở Việt Nam chủ yếu là giống cà phê có vị chát robusta người nhật không thể uống được nhưng gần đây giống arabica nhiều hơn đồng thời chất lượng hạt robusta cũng được nâng cao, bạn có thể pha nó với espresso, dù là cà phê đen cũng có thể uống được.

イタリアやフランスでも美味しいコーヒーはロブスタ種を1割から2割配合するとも言われています。コーヒー通の方は両方買って配合してみてもいいかがでしょうか。また、コーヒー豆は市場でも買えますが、保存環境が悪いので風味が損なっている場合があります。できればスーパーで買ってください。

Ngay cả ở Ý và Pháp người ta cũng nói rằng cà phê ngon là loại có chứa từ 10% đến 20% giống robusta. Nếu bạn là người thông thạo về cà phê thì tại sao không mua cả 2 loại rồi pha thử nhỉ? Hơn nữa có thể mua hạt cà phê ở chợ nhưng do môi trường bảo quản không tốt nên hương vị có thể bị hư hại. Nếu có thể hãy mua ở siêu thị.

定番土産には質を求める

Yêu cầu chất lượng cho một món quà lưu niệm điển hình.

ここで紹介したお土産は定番どころ。しかし、近年は扱う店や製造メーカーによって品質に差が出てきています。『あそこの店で売っているコーヒー豆はすごく美味しい』、『あの雑貨店の陶磁器は色がとっても鮮やか!』といった情報を収集して、質のいいアイテムをお土産に求めてください。

Những món quà lưu niệm đã được giới thiệu ở đây là điển hình. Tuy nhiên, những năm gần đây, tùy thuộc những cửa hàng hay thương hiệu sản xuất mà chất lượng có sự khác nhau. Hãy tìm kiếm mục chất lượng tốt cho quà lưu niệm, tập hợp thông tin được nói như " Những hạt cà phê đang bán ở cửa hàng đó rất ngon", " đồ gốm của cửa hàng đó thì màu sắc rất nổi bật".

Từ mới:

冠婚葬祭(かんこんそうさい): 4 nghi thức 成人式、結婚式、葬式、法事。

水上人形劇 : múa rối nước

戯れる: chơi đùa

陶磁器: đồ gốm

模倣品: hàng nhái

刺繍工芸: thêu thủ công

嗜み: thú vui tao nhã



## 神社のお賽銭に 5 円玉を使う意味は？ 10 円はだめ？ 参拝の作法も解説

### Ý NGHĨA CỦA VIỆC SỬ DỤNG ĐỒNG 5 YÊN LÀM TIỀN CÔNG ĐỨC. LÝ DO TẠI SAO KHÔNG PHẢI ĐỒNG 10 YÊN? VÀ MỘT SỐ VĂN HÓA KHI ĐI LỄ ĐỀN TẠI NHẬT?

Người dịch:

Nguyen Tien Trung (<https://www.facebook.com/trung.leemin>)

Nguyễn Thuý ひすい (<https://www.facebook.com/hatde.nau.5/>)

神社のお賽銭といえば 5 円というイメージが強いと思いますが、どうして 5 円を使うのでしょうか？ 10 円玉や他の硬貨・金額でのお賽銭について解説します。また、神社で参拝するときの作法や神社参拝の時間についてもご紹介します。

Cứ nhắc tới tiền công đức trong miếu, đền người Nhật thường sẽ nghĩ ngay tới hình ảnh đồng 5 yên, nhưng tại sao lại sử dụng đồng 5 yên? Ở đây sẽ giải thích về việc tại sao đồng 10 yên hay những đồng khác không được sử dụng làm tiền lễ. Những chuẩn mực phép tắc trong việc đi đền thờ, cũng những thời gian trong việc đi lễ.



神社で参拝するとき、賽銭箱にお賽銭を入れますよね。お賽銭は、お財布から無意識に5円玉を探す方が多いのではないのでしょうか？

Khi đi lễ đền, miếu, người Nhật thường bỏ tiền vào hòm công Đức. Trong vô thức người Nhật thường rút đồng 5 yên trong ví ra làm tiền công đức!

今回「終活ねっと」では、お賽銭で5円玉を使う理由や5円玉以外ではいけないのかなど、神社のお賽銭で使う5円玉の疑問について解説していきます。

"終活ネット" sẽ giải thích cho các bạn về những hoài nghi khi sử dụng đồng 5 yên khi đi lễ đền, lí do sử dụng đồng 5 yên làm tiền công Đức, lí do tại sao không thể sử dụng đồng nào khác ngoài đồng 5 yên.

・お賽銭の金額はいくらがいいの？お賽銭の意味とお金の組み合わせ ・知っておきたい神社参拝の作法 ・マナー 神社の参拝にベストな時間はいつ？

・ Tiền Công Đức bao nhiêu cho vừa nhỉ? Kết hợp giữa tiền và ý nghĩa của đồng tiền đó

・ những chuẩn mực, quy tắc khi đi vào đền, miếu. Thời điểm tốt nhất đi lễ là khi nào?

以上の点を中心に神社のお賽銭についてご紹介します。ぜひ最後までご覧ください。

Ở đây sẽ giới thiệu vào trọng tâm các điểm dưới khi đi lễ đền, miếu. Nhất định xem đến hết nhé.

お賽銭の意味

Ý nghĩa của tiền công đức

それでは早速、お賽銭の意味とお金の組み合わせについて解説します。

Để dễ đọc giả chờ lâu ngay lập tức giờ sẽ giải thích sự kết hợp giữa các đồng tiền và ý nghĩa của tiền công đức.

ひとくちにお賽銭といっても、神社とお寺では位置づけが異なります。

Nói một cách ngắn gọn tóm tắt nhất thì vai trò của tiền công Đức của chùa và đền khác nhau.

神社のお賽銭は「神様から福を受けたことに対する感謝」、つまり前回の祈願や日頃のお礼を意味します。

Tiền công Đức của đền mang ý nghĩa là sự cảm tạ đối với việc nhận phúc từ thần, chúa trời, nói cách khác đó là lời cầu nguyện hay sự cảm tạ các vị thần đã cho chúng ta cuộc sống ấm lo hàng ngày.

一方でお寺のお賽銭はお布施の一種とされ、「邪気や厄を払い落とす」また「金銭への執着を捨てる」という意味があります。

Ngược lại tiền công Đức trong chùa được xem là một loại lễ, lại mang ý nghĩa vứt bỏ sự phiền muộn về tiền bạc hay xua đuổi tà khí.

お賽銭にきまりはない

Không có quy định về tiền công Đức

実は、お賽銭はいくらでないといけない、という決まりはありません。

Hiện tại tiền công Đức không có quy định phải là bao nhiêu

ただ、金額の組み合わせによって意味合いが変わってきます。金額に決まりはないものの、多くの人は縁起がいいとされる語呂合わせで、状況に応じてお賽銭を決めるようです。

Nhưng ngụ ý sẽ thay đổi khi kết hợp các đồng tiền lại với nhau. Vì không quy định số tiền cố định, nên nhiều người sẽ quyết định tiền công Đức dựa theo tình hình, tình huống mà người ta cho là may mắn, điềm lành bằng cách chơi chữ.

お金の組み合わせごとの語呂合わせも、以下でご紹介します。

Dưới đây mình sẽ giới thiệu về cách chơi chữ kết hợp những đồng tiền đó lại

5 円 = ご縁

5 yên = kết nối tốt, điềm lành, mọi việc thuận buồm xuôi gió.

お賽銭で 5 円を使う意味は、ご存知の方も多いかもかもしれません。読みの通り「ご縁」を意味し、「神様にご縁がありますように」という願いが込められています。また、5 円玉には真ん中に穴が開いていることから先が見通せるという意味合いもあります。

Có lẽ nhiều người đều biết ý nghĩa khi sử dụng đồng 5 yên để làm tiền công Đức. Ý nghĩa đúng như cách đọc của nó 縁 (goen), cầu mong có duyên gặp được thánh thần. Ngoài ra, vì đồng 5 yên còn có một cái lỗ đục ở giữa nên nó mang hàm ý nhìn thấu được tương lai.

5 円玉はお願い事の内容に関係なく使えるので、多くの方がお賽銭として選ぶようです。

Rất nhiều người chọn nó làm tiền công Đức do đồng 5 yên có thể sử dụng ở rất nhiều các trường hợp khẩn cầu khác nhau. Nhiều người coi đồng 5 yên là đồng đại diện cho việc cầu nguyện.

頻りに参拝に行かれる方や、ご家族揃ってお参りの予定がある方などは、事前に用意しておく和良好的ですね。なお、複数人で一緒に参拝するときは、全員分合わせたお賽銭ではなく、ひとりずつ縁起のいい金額を用意するようにしましょう。

Đối với những người thường xuyên đi lễ hay có người có dự định cùng cả gia đình đi lễ thật họ đều sẽ chuẩn bị số tiền để đi lễ trước tốt rằng trước.

Khi chúng ta có ý định đi lễ chúng ta hãy chuẩn bị số tiền có ý nghĩa thật đẹp cho từng người chứ đừng chơi bài chum cho cả nhóm nha!

10 円玉は縁起が良くない？

vậy đồng 10 yên mang điềm không tốt chăng?

5 円玉を持ち合わせていないとき、10 円玉で代用する方もいらっしゃるかもしれませんが。10 円玉は縁起が悪いと聞いたことはありませんか？

Có lẽ sẽ có người 1 số người Nhật thay đồng 5 yên bằng đồng 10 yên khi không mang đồng 5 yên. Các bạn đã từng nghe đồng 10 yên mang điềm xấu chưa?

10 円は「とおえん」と読めることから、遠縁=縁が遠ざかるを連想させ、敬遠されることがあるようです。

Do đồng 10 yên được đọc là とおえん(duyên xa cách)、nên được liên tưởng đến những mối quan hệ xa cách, họ hàng xa, hay là sự xa lánh.

ただ、他の硬貨を使って違った意味を持たせることも可能ですので、ご安心くださいね。

Tuy nhiên mệnh giá khi các bạn kết hợp các đồng với nhau thì sẽ có ý nghĩa khác, nên bạn hãy yên tâm nhé.( sử dụng 10 yen chung với đồng khác ra số tổng cuối cùng đẹp là được)

お金の組み合わせ

Sự kết hợp giữa các đồng tiền với nhau

5 円が「ご縁」を意味するため、お賽銭として縁起がいいということはお伝えしましたが、5 円玉が無いときやお金の組み合わせによって変わる語呂合わせの意味を知っておくと、用途によって使い分けることが可能です。

Phía trên đã giải thích do đồng 5 yên mang một ý nghĩa sự kết nối tốt đẹp nên nó mang lại điềm lành làm tiền công Đức nhưng, khi không mang đồng 5 yên hay nếu như bạn biết ý nghĩa về cách chơi chữ thì khi kết hợp các đồng tiền lại với nhau nó lại mang ý nghĩa khác nhau đó các bạn, nó có thể được sử dụng đúng cách tùy thuộc vào cách sử dụng.

ここでは、2 枚以上の硬貨の組み合わせと語呂の意味を、14 種類に分けて金額順にご紹介します。組み合わせる硬貨の指定が無いものは、合計がその金額になれば、どの硬貨を使っても大丈夫です。

Ở đây mình sẽ giới thiệu về cách kết hợp trên 2 đồng tiền với mệnh giá khác nhau lại và ý nghĩa trong việc chơi chữ của 14 loại riêng biệt theo thứ tự tiền. Những đồng tiền được kết hợp mà không được chỉ định thì nếu tính tổng lại mà vẫn bằng, thì đồng tiền nào cũng sử dụng được.

10 円 (5 円玉×2 枚) 「重ね重ねご縁がありますように」

10 yên (2 đồng 5 yên) mang ý nghĩa " duyên chồng duyên chất"

11 円 「いい縁がありますように」

11yên mang ý nghĩa mang lại một mối lương duyên tốt đẹp.

15 円 (105 円でも可) 「十分ご縁がありますように」

15 yên (cũng có thể 105 yên): mang ý nghĩa một mối quan hệ sung túc, đầy đủ

20 円 (5 円玉×4 枚または 10 円玉×2 枚) 「良いご縁」または「二重に縁がありますように」 ◆なお、良いご縁を望む場合は、415 円でも同じ語呂にできます。

20 yên (4 đồng 5 yên hay 2 đồng 10 yên ) Sự kết duyên tốt đẹp hay cầu cho sự bình yên nhân đôi. Ngoài ra, trong trường hợp mong muốn một sự tốt lành, 415 yên cũng có thể được gieo vần giống.

25 円 「二重にご縁がありますように」

25 yên mang ý nghĩa cầu cho sự may mắn nhân đôi

# CÁC NGUỒN THÔNG TIN HỮU ÍCH KHÁC



## PHIÊN DỊCH SỐ 1 CỦA CHÍNH PHỦ NHẬT BẢN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN 40 NĂM TRONG NGHỀ

Link video: <https://www.facebook.com/397855403706294/videos/281987519604953/>

Từ hội nghị thượng đỉnh các nước phát triển, đến các cuộc đàm phán thương mại và cả cuộc chạy đua đăng cai Thế vận hội Tokyo 2020, có một phiên dịch viên đã luôn đồng hành cùng nước Nhật suốt 40 năm trong những sự kiện quốc tế quan trọng kể trên, đó là chị Nagai Mariko, phiên dịch viên cấp cao của chính phủ Nhật Bản. Phiên dịch đồng thời, hay còn gọi là phiên dịch cabin, là đỉnh cao nhất của một phiên dịch viên bởi vì công việc này yêu cầu người phiên dịch phải đồng thời nghe, hiểu, phân tích, dịch và nói lại trong một ngôn ngữ khác, tất cả chỉ gói gọn trong vòng 1-2 giây. Điểm đáng ngưỡng mộ của Nagai là chị có thể tái hiện lại được sắc thái lẫn giọng điệu chính xác và gần như đồng thời với người nói mà sử dụng những từ ngữ tiếng Anh hoặc tiếng Nhật rất tự nhiên. Với khả năng dịch toàn diện gần như trong mọi lĩnh vực và diễn đạt cực kỳ dễ hiểu, chị là cánh tay phải đắc lực của nhiều đời thủ tướng Nhật Bản cũng như thường được chỉ đích danh bởi các nguyên thủ thế giới là "một trong những phiên dịch giỏi nhất của nước Nhật".

Mặc dù đã 47 năm kể từ khi trở thành phiên dịch viên, nhưng chị Nagai vẫn luôn giữ thói quen chuẩn bị chu đáo trước khi vào một buổi phiên dịch. Bất kể đó là lĩnh vực nào, chị cũng sẽ tự mình chép tay vào tạo ra một quyển sổ từ vựng, ghi lại những thuật ngữ có thể xuất hiện hoặc liên quan đến công việc. Chị tâm niệm rằng "Sự chuẩn bị kỹ càng và nỗ lực sẽ không bao giờ phản bội chúng ta". Hãy cùng xem những kinh nghiệm và câu chuyện được đúc rút ra sau gần nửa thế kỷ đồng hành cùng nghề phiên dịch của chị Nagai nhé, biết đâu nó sẽ có ích trong tương lai, nếu bạn đang hướng tới mục tiêu trở thành một phiên dịch viên tiếng Nhật đấy.



## PHIÊN DỊCH SỐ 1 CỦA CHÍNH PHỦ NHẬT BẢN CHIA SẺ KINH NGHIỆM ĐỂ TRỞ THÀNH PHIÊN DỊCH VIÊN

Link video: <https://www.facebook.com/watch/?v=683950272164910>

Làm thế nào để nâng cao năng lực ngôn ngữ tiếng Nhật, tiếng Anh ?

Làm thế nào để luôn giữ được động lực trong nghề phiên dịch đầy khó khăn ?

Những yếu tố nào là cần thiết để trở thành một phiên dịch viên chuyên nghiệp ?

Sắp xếp thời gian như thế nào để đảm bảo việc phiên dịch, việc học kiến thức và việc cá nhân ?

Đây chỉ là một trong số rất nhiều câu hỏi được phiên dịch viên chuyên nghiệp Nagai Mariko chia sẻ trong một buổi seminar mang tên 通訳者・翻訳者への道 (Con đường để trở thành biên/phiên dịch viên).

Nagai Mariko là phiên dịch viên số 1 của chính phủ Nhật Bản (gần 50 năm kinh nghiệm trong nghề) với khả năng dịch toàn diện gần như trong mọi lĩnh vực và diễn đạt cực kỳ dễ hiểu, chị là cánh tay phải đắc lực của nhiều đời thủ tướng Nhật Bản cũng như thường được chỉ đích danh bởi các nguyên thủ thế giới là "một trong những phiên dịch giỏi nhất của nước Nhật".

Một video dài 60 phút thôi nhưng cô đọng kinh nghiệm của một cây đa cây đề trong nghề phiên dịch như thế này không chỉ giúp định hướng cho các bạn đang có ý định theo nghề một cách chuyên nghiệp, mà còn giúp cho các bạn đang học tiếng Nhật tìm ra những cách tiếp cận và chinh phục ngôn ngữ này.

(Trong video còn một số đoạn chưa chính xác về tiếng Nhật hoặc tiếng Việt, mong mọi người thông cảm)



## CHỊ GOOGLE CỦA NHẬT CHIA SẺ KINH NGHIỆM HỌC NGOẠI NGỮ

Link video: <https://www.facebook.com/Hoctiengnhatkhoanhuleonui/posts/1618728491618973/>

Nếu bạn nào từng dùng Google Map phiên bản tiếng Nhật thì chắc đã từng có dịp nghe giọng dẫn đường của bản đồ điện tử này. Người lồng tiếng cho Google Map đó chính là chị Noguchi Miho. Không những là một phụ nữ xinh đẹp mà còn rất tài năng. Năm 2017 chị Noguchi Miho đã từng đại diện cho Nhật tham gia

cuộc thi hoa hậu quý bà thế giới. Hiện nay chị đang làm việc với vai trò là MC Đa ngôn ngữ (sử dụng 3 ngôn ngữ : **Anh-Nhật-Pháp**) tại các sự kiện quốc tế, tiệc công ty hoặc các buổi lễ kết hôn (giữa người Nhật và người ngoại quốc), đào tạo phiên dịch...

Chúng ta hãy cùng xem video và nghe một số chia sẻ về kinh nghiệm học ngoại ngữ từ chị Noguchi Miho nhé

Các bạn quan tâm có thể follow facebook của chị ấy tại đây

facebook: <https://www.facebook.com/bilingualmc.jp/>

trang web:

<https://bilingualmc.jp/>



### **PHIÊN DỊCH SONG NGỮ NHẬT VIỆT TRÊN SÓNG TRUYỀN HÌNH NHẬT**

Link video: <https://www.facebook.com/watch/?v=189673142309787>

Xuất hiện trên chương trình ゆうドキッ! của đài truyền hình tỉnh Nara lần này là anh Nguyễn Đức, một nạn nhân của chất độc màu da cam.

Anh Đức không biết tiếng Nhật vậy nên phiên dịch là chị グエンティアントー (Nguyễn Thị Anh Thơ ?) đã đảm nhận việc dịch Việt-Nhật cho anh trong chương trình.

Việc phiên dịch luôn là một nghề đòi hỏi yêu cầu cao, cần phản ứng nhanh với ngôn ngữ, cần rèn luyện nhiều. Tuy nhiên trên mạng lại không có nhiều các video của các phiên dịch viên Việt - Nhật để những bạn muốn theo đuổi ngành nghề này học quan sát và học theo. Hy vọng video này sẽ là một ví dụ cho các bạn hình dung một phần công việc phiên dịch là như thế nào nhé.

công việc phiên dịch một cách thực tế như thế nào nhé.

LÃNH SỰ CAO ANH DŨNG TRỞ TÀI DỊCH ĐUỔI CHO TỔNG LÃNH SỰ VIỆT NAM TRÊN SÓNG RADIO NHẬT

<https://www.facebook.com/watch/?v=1137547866576751>

PHIÊN DỊCH VIÊN CHÍNH PHỦ NGƯỜI VIỆT NAM VÀ NGƯỜI NHẬT

<https://www.facebook.com/watch/?v=509465049888478>

CHUYÊN VIÊN BỘ NGOẠI GIAO PHIÊN DỊCH TIẾNG NHẬT

<https://www.facebook.com/watch/?v=589690748102749>





### 70 VIDEO YOUTUBE LUYỆN DỊCH CABIN TIẾNG NHẬT

Nói đến dịch cabin là chắc hẳn mọi người đều nghĩ đến những con người siêu tài năng khi vừa nghe hiểu lại phải vừa dịch luôn. Nhưng đổi lại thì những người như vậy được trả lương rất cao. Bạn có muốn trở thành một phiên dịch cabin trong tương lai, hay đơn giản chỉ là muốn nói tiếng Nhật một cách trôi chảy, dịch được mọi câu sang tiếng Nhật? Vậy thì từ bây giờ hãy bắt đầu luyện tập dịch đồng thời đi nào. Thật tiếc là nguồn tài liệu Việt-Nhật thì gần như là không có, nhưng nếu bạn nào biết tiếng Anh thì có thể học và luyện dịch tiếng Nhật theo 70 video với rất nhiều chủ đề này. Mỗi video sẽ có 3 phần, phần 1 là một người nói đoạn text chạy trên màn hình bằng tiếng Anh. Phần 2 thì vẫn là đoạn text đó nhưng người nói sẽ nói tiếng Nhật. Phần 3 thì là các từ khó trong bài. Chữ sẽ được chạy từ dưới màn hình lên một cách chậm chậm để các bạn có đủ thời gian nghĩ và dịch. Ban đầu hãy thử sức với phần 1 xem bạn có thể dịch nhanh đến đâu, sau đó có thể tham khảo cách dịch ở phần 2 với giọng dịch từ người Nhật. Chúc các bạn chăm chỉ và nỗ lực để trở thành những phiên dịch viên tương lai nhé 😊

Link youtube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVise8tLLv3T7I9Qm0dVJNVVGDt5lqKn1>

Các đoạn text trong video được lấy từ sách: 英検準1級 文で覚える単熟語

<https://www.obunsha.co.jp/product/detail/094575>



[031] (インターネットが世界を変える)

Some people say that the Internet is a turning point in human history. Indeed it is certain that nothing like the Internet has ever existed before. With the Internet you can send and receive up-to-date information as never before. If the Internet continues to grow, the business world will change. It is already possible to do shopping from home. On the computer screen, people can buy things, pay bills and check to see how much money is left in their bank accounts. The way people work will be changed, as well. Instead of going to the office in crowded trains every day, people may stay at home and send their report to their companies with their computers. As a result, they can spend more time with their families. This could have a positive effect on the entire social structure of many countries.

[重要単語] account [akáunt] 勘定 / certain [sɜ́rtn] 確かな / continue [kántinju:] 続ける / crowd [kraud] 群衆 / effect → [009] / entire [intáiar] 全体の / history → [015] / information [infərméifən] 情報 / positive [pɔ́zativ] 積極的な / possible → [007] / receive → [017] / report [rípɔ́rt] 報告する / result [rízlt] 結果 / society → [012] / structure [stráktʃər] 構造

[構文と語句]

- (1) turning point 「転換点」
- (2) Indeed it is certain that... 「実際、...ということは確かである」 (...の内容は before まで) → [031]
- (3) up-to-date 「最新の」
- (4) as never before 「以前にはけっしてなかったように」
- (5) It is already possible to... 「...することがすでに可能である」 → [021]
- (6) The way people work 「人々が働く方法」
- (7) as well 「そのうえ」
- (8) Instead of going to the office 「職場に行く代わりに」
- (9) As a result 「結果として」
- (10) have a positive effect on... 「...に積極的な効果をもたらす」

The Internet is convenient.  
That is true.  
⇒ It is true that the Internet is convenient. インターネットが便利であることは真実である。

[全文訳] インターネットが人類の歴史における転換点であると言う人がいる。実際、今までインターネットのようなものが全く存在しなかったことは確かである。インターネットを使えば、以前はできなかったような、最新の情報を送ったり受け取ったりすることができる。もしインターネットが成長し続けられれば、ビジネスの世界は変わるだろう。すでに自宅で買い物をするのが可能である。コンピューターの画面上で、物を買ったり、お金を払ったり、銀行口座にいくらお金が残っているかを調べたりすることができる。そのうえ仕事のやり方も変わるだろう。毎日満員電車でオフィスに通勤する代わりに、家にいて、コンピューターを使って会社に報告書を送るようになるかもしれない。その結果、家族とより多くの時間を過ごすことができる。これは、多くの国の社会構造全体にプラスの効果があるだろう。

300 BÀI LUYỆN DỊCH ANH-NHẬT

Link download: <https://www.facebook.com/Hoctiegnhatkhonhuleonui/posts/1350763758415449>

Bạn nào học tiếng Nhật mà biết tiếng Anh thì đây sẽ là một quyển sách rất phù hợp để hỗ trợ luyện dịch tiếng Nhật thông qua tiếng Anh. Các bài dịch thường không quá dài, bài ngắn thì 4-5 câu, bài dài thì 15-20 câu. Có rất nhiều chủ đề dịch như là chính trị, kinh tế, văn hóa, ngôn ngữ... Mỗi bài dịch chỉ gói gọn trong 1 trang sách, với đề bài tiếng Anh, gợi ý từ, gợi ý câu, và bài dịch tiếng Nhật. Toàn quyển có khoảng 300 bài như vậy. Trung Quốc có câu: "Đọc thuộc 300 bài thơ Đường, không biết làm thơ cũng biết ngâm thơ", vậy nên nếu mọi người cố gắng rèn luyện theo quyển sách này một cách chăm chỉ thì cho dù tự bản thân không viết ra câu tiếng Nhật nào thấy hay, thì làm nhiều cũng sẽ nhớ được cách viết, mượn được cách dùng từ của người ta mà viết được tiếng Nhật hay, đúng ngữ pháp hơn.

TỔNG HỢP ĐỀ THI JLPT N1,N2,N3 (2010-2018)

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1370117976480027>

BẠN ÍT THỜI GIAN NHƯNG MUỐN HỌC NHIỀU TỪ VỰNG TIẾNG NHẬT ?

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/145715327776496>

シャドーイング 日本語を話そう 就職・アルバイト・進学面接編 - Shadowing phiên bản phỏng vấn xin việc, tuyển sinh

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1304457636379395>

HỌC VIẾT VỚI 250 BÀI SAKUBUN MẪU CỦA JITCO

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1368383686653456>

全漢字 JLPT レベル別 : KANJI PHÂN LOẠI THEO TRÌNH ĐỘ JLPT

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1324383964386762>

[ TỪ ĐIỂN TRỢ TỪ TIẾNG NHẬT ]

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1384761145015710>

LUYỆN ĐỌC TIẾNG NHẬT QUA BÁO

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1425589677599523>

HỌC KANJI BẰNG CÁCH CHIẾT TỰ

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1252358468255979>

EBOOK SO SÁNH CÁC TRẠNG TỪ CĂN BẢN TRONG TIẾNG NHẬT

<https://facebook.com/397855403706294/posts/1299394670219025>

XEM THỜI SỰ VIỆT NAM BẰNG TIẾNG NHẬT

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1322546667903825>

NHỮNG ĐIỂN ĐẠT KHÓ VIỆT-NHẬT

<https://www.facebook.com/397855403706294/posts/1449101285248362>