

व्यावहारिक तालिम (Jitsumusha Kenshu) पूर्व सहयोग

पहिलो कदम

~ केयर वर्कर बन्ने यात्रा ~

२०२६ संस्करण (नेपाली)

व्यावसायिक शिक्षा सूचना संगठन (KJK)

★ यो पुस्तकको बारेमा

यो "पहिलो कदम" व्यावहारिक तालिम (Jitsumusha Kenshu) लिने सबै विद्यार्थीहरूका लागि तयार पारिएको गाइड हो।

व्यावहारिक तालिम सहज रूपमा सुरु गर्न आवश्यक पर्ने मुख्य जानकारीहरू यसमा समावेश गरिएको छ:

- केयर वर्कर (Kaigo Fukushi-shi) योग्यता प्रणालीको बारेमा
- अबको अध्ययन यात्रा कसरी अघि बढाउने
- विदेशी विद्यार्थीहरूका लागि सल्लाहहरू

अध्याय १ केयर वर्कर बनेको के हो?

केयर वर्कर (Kaigo Fukushi-shi) बनेको जापानको राष्ट्रिय योग्यता हो, जो वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको दैनिक जीवनलाई सहयोग गर्ने पेशेवरहरूका लागि हो।

मुख्य जिम्मेवारीहरूमा निम्न समावेश छन्:

- शारीरिक हेरचाह (खाना, नुहाउने, शौचालय आदि)
- दैनिक जीवन सहायता (किनमेल, सरसफाइ, खाना पकाउने आदि)
- पारिवारिक सहायता
- सामुदायिक कल्याण कार्यमा सहभागिता

केयर वर्करहरू चिकित्सा, नर्सिङ र कल्याण क्षेत्रका पेशेवरहरूसँग टोलीको रूपमा काम गर्छन् र उच्चस्तरीय व्यावसायिक सेवा प्रदान गर्छन्।

केयर वर्करका लागि आवश्यक क्षमताहरू

वर्ग	क्षमता	विवरण
अन्तरव्यक्तिगत सीप	सञ्चार सीप	सेवाग्राही र उनीहरूको परिवारसँग विश्वासको सम्बन्ध बनाउने क्षमता

निर्णय क्षमता	अवलोकन र चेतना	अवस्थामा आएको परिवर्तनलाई सही तरिकाले बुझेर उचित प्रतिक्रिया दिने क्षमता
सहयोग क्षमता	बहुपेशेवर टोली कार्य	चिकित्सा र कल्याण क्षेत्रका पेशेवरहरूसँग टोलीमा काम गर्ने क्षमता
व्यावहारिक सीप	प्रविधि र ज्ञान	परिस्थिति अनुसार सुरक्षित र उचित हेरचाह प्रदान गर्ने
नैतिकता	जिम्मेवारी र मानव अधिकार सम्मान	सम्मान र आत्मनिर्भरतालाई महत्त्व दिने पेशेवर भावना

अध्याय २ केयर वर्कर योग्यता प्रणाली

२-१ योग्यता प्राप्त गर्ने तीनवटा बाटाहरू

केयर वर्कर बन्न तीनवटा बाटाहरू छन्।

बाटो	विवरण	लक्षित व्यक्ति
① व्यावहारिक अनुभव बाटो	३ वर्ष वा बढी व्यावहारिक अनुभव + व्यावहारिक तालिम (Jitsumusha Kenshu) पूरा गर्ने → राष्ट्रिय परीक्षा दिन योग्य	काम गर्दै योग्यता लिन चाहने व्यक्ति
② तालिम संस्था बाटो	केयर वर्कर तालिम विद्यालय (१८५० घण्टा) पूरा गर्ने → राष्ट्रिय परीक्षा दिन योग्य	विशेषज्ञ विद्यालयमा अध्ययन गर्ने व्यक्ति
③ कल्याण उच्च माध्यमिक बाटो	कल्याण विषय भएको उच्च माध्यमिक विद्यालयबाट उत्तीर्ण → राष्ट्रिय परीक्षा दिन योग्य	कल्याण उच्च माध्यमिकबाट उत्तीर्ण विद्यार्थी

✅ तपाईं "① व्यावहारिक अनुभव बाटो" मा हुनुहुन्छ

३ वर्ष वा बढी व्यावहारिक अनुभव (कार्य अवधि ५४० दिन वा बढी वास्तविक कार्य दिन ५४० वा बढी) पूरा गरेर, व्यावहारिक तालिम सकाएमा, राष्ट्रिय परीक्षा दिने योग्यता प्राप्त हुन्छ।

यो सामग्री र प्रवेश अध्ययनले तपाईंलाई व्यावहारिक तालिम सहज रूपमा सुरु गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

२-२ व्यावहारिक तालिम (Jitsumusha Kenshu) भनेको के हो?

तालिम अवधि	४५० घण्टा
विधि	दूर शिक्षा (e-learning) + केन्द्रित कक्षा (आमने-सामने अभ्यास) को संयोजन
विषयहरू	२० विषय (मेडिकल केयर, केयर प्रक्रिया III आदि सहित)
समापन सर्तहरू	सबै विषयको मूल्याङ्कन उत्तीर्ण गर्ने र केन्द्रित कक्षामा पूर्ण उपस्थिति
महत्त्व	राष्ट्रिय परीक्षा दिन अनिवार्य। केयर पेशाको व्यावसायिकता बढाउने तालिम।

२-३ राष्ट्रिय परीक्षाको रूपरेखा

कहिले	वर्षमा एकपटक (जनवरीको अन्त्यतिर)
स्वरूप	बहुविकल्पीय (५ विकल्पबाट १ छनोट)
प्रश्नहरूको संख्या	१२५ प्रश्न (१३ विषय)

अर्को परीक्षा	३९औँ (२०२७ जनवरी ३१ गते निर्धारित)
---------------	------------------------------------

२-४ खण्डगत उत्तीर्ण प्रणाली (३८औँ - २०२६ जनवरीदेखि लागू)

३८औँ परीक्षा (२०२६ जनवरी) देखि नयाँ प्रणाली लागू भएको छ।

राष्ट्रिय परीक्षाका विषयहरूलाई ३ खण्ड (Part) मा विभाजन गरिएको छ।

उत्तीर्ण भएको खण्ड बढीमा ३ वर्षसम्म वैध हुन्छ।

पुनः परीक्षा दिँदा, उत्तीर्ण नभएको खण्ड मात्र दिए पुग्छ।

खण्ड	प्रश्न	विषयहरू	विशेषता
Part A	६० प्रश्न	मानव सम्मान र आत्मनिर्भरता / केयरको आधारभूत / समाज बुझाइ / मानव सम्बन्ध र सञ्चार / सञ्चार प्रविधि / जीवन सहायता प्रविधि	"मानव र समाज" + "केयर" को आधार
Part B	४५ प्रश्न	मन र शरीरको संरचना / विकास र वृद्धावस्थाको बुझाइ / डिमेन्सियाको बुझाइ / अपाङ्गताको बुझाइ / मेडिकल केयर	शरीर, मन, रोग र चिकित्सा बुझाइ
Part C	२० प्रश्न	केयर प्रक्रिया / समग्र प्रश्नहरू	व्यावहारिक प्रयोग र निर्णय क्षमता

★ खण्डगत उत्तीर्ण प्रणालीका मुख्य बुँदाहरू

- प्रत्येक खण्डमा उत्तीर्ण अंक प्राप्त गरेमा, त्यो खण्ड "उत्तीर्ण" मानिन्छ र ३ वर्षसम्म वैध रहन्छ।
- पुनः परीक्षा दिँदा, उत्तीर्ण नभएको खण्ड मात्र दिए पुग्छ।
- सबैभन्दा पहिले व्यावहारिक तालिम पूरा गरेर परीक्षा दिने योग्यता निश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

२-५ दर्तासम्मको प्रक्रिया

समय	विषय	टिप्पणी
२०२६ अगस्ट ~ सेप्टेम्बरको सुरु	परीक्षा आवेदन	आवेदन फाराम तयार पारी पेस गर्नुपर्छ। KJK ले मार्गदर्शन उपलब्ध गराउँछ।
२०२७ जनवरी ३१	राष्ट्रिय परीक्षा	बिहान र दिउँसो लिखित परीक्षा (देशभर एकै दिन)
२०२७ मार्चको सुरु	नतिजा प्रकाशन	सामाजिक कल्याण प्रवर्द्धन र परीक्षा केन्द्रद्वारा प्रकाशन
२०२७ मार्चको अन्त्य ~	दर्ता आवेदन	दर्ता शुल्क (९,००० येन) तिरेर "केयर वर्कर" को रूपमा आधिकारिक दर्ता

⚠ महत्त्वपूर्ण जानकारी!

राष्ट्रिय परीक्षा उत्तीर्ण भएता पनि, दर्ता प्रक्रिया पूरा नगरेसम्म "केयर वर्कर" को रूपमा काम गर्न सकिँदैन।

अध्याय ३ अबको अध्ययन यात्रा

३-१ प्रवेश अध्ययनदेखि व्यावहारिक तालिमसम्म

व्यावहारिक तालिम सहज रूपमा अघि बढाउनका लागि, तलको क्रम अनुसार प्रवेश अध्ययन गर्नुहोस्।

चरण	सामग्री र विषय	उद्देश्य	लक्षित व्यक्ति
STEP 1	पहिलो कदम (यो पुस्तक)	योग्यता प्रणाली र तालिमको समग्र चित्र बुझ्ने	सबै जना
STEP 2	प्रश्नोत्तर ① (जापानी भाषा परीक्षण)	जापानी भाषाको स्तर मापन गर्ने, शिक्षकको निर्देशनको लागि सहायक सामग्री	विदेशी विद्यार्थी मात्र
STEP 3	प्रश्नोत्तर ② (कार्यस्थल ज्ञान परीक्षण)	कार्यस्थलमा प्राप्त गरिएको केयर ज्ञानको पुष्टि	सबै जना (सरल जापानी संस्करण उपलब्ध)
STEP 4	पाठ्यपुस्तक सारांश (बहुभाषिक)	व्यावहारिक तालिमको विषयवस्तु पहिल्यै बुझ्ने	सबै जना
STEP 5	व्यावहारिक तालिम (मुख्य पाठ्यक्रम)	राष्ट्रिय परीक्षा दिने योग्यता प्राप्त गर्ने	सबै जना

३-२ व्यावहारिक तालिमको अध्ययन विधि

★ अध्ययनका तीन मुख्य बुँदाहरू

- ① e-learning (दूर शिक्षा) योजनाबद्ध रूपमा अघि बढाउनुहोस्
→ KJK को CLS (अनलाइन अध्ययन प्रणाली) मार्फत जहाँ पनि, जतिखेर पनि, धेरै पटक अध्ययन गर्न सकिन्छ।
- ② समग्र समयतालिकाको पुष्टि चाँडै गर्नुहोस्
→ केन्द्रित कक्षा (आमने-सामने अभ्यास) को मिति पहिल्यै तोकिएको हुन्छ। चाँडै नै पुष्टि गर्नुहोस्।
- ③ "आजको लक्ष्य" सानो राख्नुहोस्
→ दिनको ३० मिनेट भए पनि, निरन्तरता नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो।

३-३ अध्ययन समयतालिका (सुझाव)

समय	गर्नुपर्ने कार्य
कक्षा सुरु हुनुअघि (अहिले नै)	· "पहिलो कदम" पढ्ने (STEP 1) · प्रश्नोत्तर ① र ② दिने (STEP 2 · 3) ※ ① विदेशी विद्यार्थीका लागि मात्र
कक्षा सुरु ~ १ महिना	· पाठ्यपुस्तक सारांशबाट विषयवस्तुको पूर्व अध्ययन (STEP 4) · e-learning प्रयोग विधिको पुष्टि
कक्षाको अवधिमा	· e-learning (दूर शिक्षा) योजनाबद्ध रूपमा अघि बढाउनुहोस् · केन्द्रित कक्षा (आमने-सामने अभ्यास) मा उपस्थित हुनुहोस् · प्रत्येक विषयको मूल्याङ्कन उत्तीर्ण गर्नुहोस्
समापनपछि	· समापन प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नुहोस् · राष्ट्रिय परीक्षाको आवेदन (अगस्ट ~ सेप्टेम्बर)

अध्याय ४ विदेशी विद्यार्थीहरूलाई

~ जापानी भाषा र केयर एकैसाथ सिक्ने सबैलाई ~

जापानमा केयर वर्कर बन्न जापानी भाषाको ज्ञान र केयरको ज्ञान-सीप दुवै आवश्यक हुन्छ।

यस पूर्व सहयोगमा हामी क्रमशः चरणबद्ध रूपमा अधि बढ्नेछौं। हतार नगरी, धैर्य राखेर निरन्तर अधि बढ्नुहोस्।

४-१ आवश्यक जापानी भाषा स्तर (सुझाव)

चरण	जापानी स्तर	विवरण
प्रवेश अध्ययन ① ②	N4 ~ N5 (सरल जापानी)	दैनिक केयर अवस्थाहरूलाई सरल जापानी र फुरिगाना सहित बुझ्न सक्ने स्तर
पाठ्यपुस्तक सारांश	N3 ~ N4 (बहुभाषिक संस्करण उपलब्ध)	मातृभाषा संस्करण वा सरल जापानीमा केयर विषयवस्तु बुझ्न सक्ने स्तर
व्यावहारिक तालिम	N3 भन्दा माथि (सिफारिस गरिएको)	व्यावसायिक शब्दहरू सहित जापानीमा अध्ययन र केन्द्रित कक्षामा सहभागिता गर्न सक्ने स्तर
राष्ट्रिय परीक्षा	N2 भन्दा माथि (सिफारिस गरिएको)	परीक्षा प्रश्न (५ विकल्पबाट १ छनोट - जापानी) सही ढङ्गले पढेर बुझ्न सक्ने स्तर

४-२ अध्ययन विधि (विदेशी विद्यार्थीहरूलाई)

★ जापानी र केयर एकैसाथ सिक्ने सुझावहरू

- ① नबुझिने शब्दहरू, स्मार्टफोनको अनुवाद एप प्रयोग गरेर मातृभाषामा अनुवाद गरी पुष्टि गर्नुहोस्।
- ② प्रश्नोत्तर ① हालको जापानी स्तर मापन गर्न र शिक्षकको निर्देशनको लागि सहायक सामग्रीको रूपमा प्रयोग हुन्छ। नखोजी, आफ्नै क्षमताले उत्तर दिनुहोस्।
- ③ प्रश्नोत्तर ② कार्यस्थलमा सिकेको केयर ज्ञान र सीप पुष्टि गर्ने हो। आफ्नै क्षमताले उत्तर दिनुहोस्।
- ④ पाठ्यपुस्तक सारांशको मातृभाषा संस्करण (बहुभाषिक) पनि उपलब्ध छ। पहिले मातृभाषामा विषयवस्तु बुझ्नुहोस्।
- ⑤ केयरका व्यावसायिक शब्दहरू (उदाहरणः सम्मान · आत्मनिर्भरता सहायता · मूल्याङ्कन) को अर्थ जापानीमा व्याख्या गर्न सक्ने गरी अभ्यास गर्नुहोस्।
- ⑥ प्रत्येक दिन १० ~ १५ मिनेट, ठूलो स्वरमा पढ्ने "ondoku" अभ्यास गर्नुहोस्। यसले कान्जीको उच्चारण र अर्थ एकैसाथ सिक्न मद्दत गर्छ।

४-३ समयतालिका सुझाव

समय	गर्नुपर्ने कार्य
अहिले नै	· "पहिलो कदम" पढ्ने · प्रश्नोत्तर ① र ② दिने (② को सरल जापानी संस्करण उपलब्ध)
कक्षा सुरु हुनुअघि	· पाठ्यपुस्तक सारांश (मातृभाषा संस्करण) बाट व्यावहारिक तालिमको पूर्व अध्ययन · सँगसँगै जापानी भाषा अध्ययन निरन्तर (N3 लक्ष्य)
व्यावहारिक तालिमको अवधिमा	· e-learning योजनाबद्ध रूपमा अघि बढाउनुहोस् (नबुझिने शब्दका लागि अनुवाद एप्प प्रयोग) · केन्द्रित कक्षामा सक्रिय रूपमा प्रश्न सोध्नुहोस्
समापनपछि ~ राष्ट्रिय परीक्षासम्म	· N2 स्तरको जापानी क्षमतामा पुग्ने लक्ष्य · राष्ट्रिय परीक्षा तयारीमा जानुहोस् (KJK को परीक्षा तयारी पाठ्यक्रम "Kokushi-Goukaku Pack" को सदुपयोग)

★ तपाईंलाई एक सन्देश

जापानी भाषा र केयरको अध्ययन एकैसाथ अघि बढाउनु साँच्चै कठिन कार्य हो।

तर, तपाईंले कार्यस्थलमा सञ्चित गर्नुभएको अनुभव अहिले नै ठूलो शक्ति बनिसकेको छ।

त्यो अनुभवलाई "योग्यता" को रूपमा प्रमाणित गर्नका लागि, KJK ले पूर्ण रूपमा सहयोग गर्नेछ।

हतार गर्नुपर्दैन। महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको योजना बनाएर, आफ्नै गतिमा निरन्तरता दिनु हो।

तपाईंको परिश्रम पक्कै पनि नतिजामा परिणत हुनेछ। हामी सँगै अघि बढौं!