

日本での生活を安心・快適にするための
留学生生活手帳

Welcome
to
JAPAN



一般財団法人 共立国際交流奨学財団
理事長 菊川長徳

こうどう
行動スケジュール 4

ひつようてつづ
1. 必要手続き 7

1-1. 在留管理制度「在留カード」	8
1-2. 在留管理制度における手続き	10
1-3. 住所や所属機関に変更が出た時	12
1-4. 在留カードの再交付	13
1-5. 在留期間・在留資格の変更	14
1-6. 在留カードの返納	15
1-7. ビザ／入管法と在留資格	16
1-8. 在留期間の更新と在留資格の変更	18
1-9. 国民健康保険について	20
1-10. 税金について	24

せいかつきばん
2. 生活基盤づくり 27

2-1. 銀行口座の開設	28
2-2. 宿舍の概要	30
2-3. 民間賃貸宿舎について	32
2-4. 宿舍の探し方	34
2-5. 賃貸契約時の注意事項	36
2-6. 電気・水道・ガスの使用	38

2-7. 郵便について	39
-------------	----

2-8. 携帯電話の契約	40
--------------	----

2-9. インターネットの申込み	41
------------------	----

2-10. 自転車の利用について	42
------------------	----

2-11. 自動車の運転免許	43
----------------	----

2-12. 生活用品の調達	44
---------------	----

2-13. 転居（引越し）する時には	45
--------------------	----

せいかつちしき
3. 生活知識とマナー 47

3-1. 日本の家について	48
---------------	----

3-2. ゴミの出し方、捨て方	49
-----------------	----

3-3. 台所の使い方	50
-------------	----

3-4. トイレの使い方	51
--------------	----

3-5. お風呂の入り方	52
--------------	----

3-6. ふとんの使い方	53
--------------	----

3-7. 共同設備の使い方	54
---------------	----

3-8. 近隣とのトラブル	55
---------------	----

3-9. 食事のマナー	56
-------------	----

3-10. 公共マナー	58
-------------	----

3-11. 路上でのマナー	60
---------------	----

3-12. 電話の掛け方	61
--------------	----

がくせいせいかつ
4. 学生生活 63

4-1. 留学について	64
-------------	----

4-2. 奨学金に応募する	66
---------------	----

4-3. 学費の減免制度	67
--------------	----

4-4. アルバイトの許可申請と条件	68
--------------------	----

4-5. アルバイトの探し方	71
----------------	----

4-6. アルバイトで問題が起こったら	72
---------------------	----

4-7. 日本人の友人をつくる	73
-----------------	----

4-8. 交流活動に参加する	74
----------------	----

4-9. 留学生同士のネットワークを大切に	76
-----------------------	----

4-10. 就職活動	77
------------	----

4-11. 就職のための在留資格変更	78
--------------------	----

きんきゆうじ たいおう
5. 緊急時の対応 81

5-1. 病気になった時の対応	82
-----------------	----

5-2. 大ケガや急に具合が悪くなった時は	83
-----------------------	----

5-3. 盗難・遺失について	84
----------------	----

5-4. 交通事故の被害者・加害者になったら	85
------------------------	----

5-5. 火災を起こさないために	86
------------------	----

5-6. 地震災害に遭ったら	87
----------------	----

がくしゅうそうだんまどぐち
6. 各種相談窓口 89

6-1. 東京都内の外国人相談窓口	90
-------------------	----

6-2. 弁護士会による法律相談窓口	91
--------------------	----

6-3. 外国人学生を対象とする民間の相談機関	92
-------------------------	----

6-4. 電話による心の悩み事相談	93
-------------------	----

6-5. 交通事故・損害などを対象とする相談機関	94
--------------------------	----

れんらく
7. 連絡リスト 97

7-1. 東京都内区役所・市役所リスト	98
---------------------	----

7-2. 入国管理局リスト	103
---------------	-----

7-3. 在日外国（アジア）公館リスト	104
---------------------	-----

7-4. 一般財団法人共立国際交流奨学財団	106
-----------------------	-----

学生会館情報	107
--------	-----

ワンルームタイプで食事付【住居】情報	109
--------------------	-----

こうどう
行動スケジュール

	1 かげつ ヶ月	2 ～ 6 かげつ ヶ月	7 かげつ 7 月～ 1 ねん 年	い ころ 以降
ひつようてつ 必要手続き	<p>●新規在留カードの登録 ●国民健康保険の加入</p>			<p>●在留カードを紛失した時は ●在留資格・在留期間の変更 ●就職のための在留資格変更 ●在留カードの返納 ●確定申告 (2/16 ～ 3/15)</p>
せいかつ き ばん 生活基盤 づくり	<p>●宿舎を探す ●銀行口座の開設 ●電気・水道・ガスの使用 ●郵便物の受取り</p> <p>生活用品の調達</p> <p>●携帯電話の契約 ●インターネットの申込み</p>	<p>●自転車の利用</p> <p>●運転免許</p>		<p>●転居 (引越し) する時には</p>
せいかつ ち し き 生活知識 マナー	<p>生活知識とマナー</p>			
がくせいせいかつ 学生生活	<p>奨学金・学費減免制度への申込み</p>	<p>アルバイト</p>	<p>(資格外活動許可)</p> <p>日本人の友人をつくる / 交流活動に参加</p>	<p>●就職活動</p>
その他	<p>緊急時の対応編</p> <p>各種相談窓口の活用</p>			

1. 必要手続

日本に^に入^に国^にした^ら、^{おこな}すぐ^に行^はわ^なく^ては^いけ^ない
公^{こう}的^{てき}な^{てつづ}手^て続^づき^おにつ^いて^{せつめい}説^{せつめい}明^{めい}し^てい^きま^しょう[。]。

2019年4月1日より、外局化に伴う固有名称の変更があります。

【旧】入国管理局	→【新】出入国在留管理庁
【旧】地方入国管理官署	→【新】出入国在留管理官署
【旧】東京入国管理局	→【新】東京出入国在留管理局

1-1. 新たな在留管理制度「在留カード」

これまで来日した一定の外国人は「外国人登録」が必要でしたが、2012年7月から新たな在留管理制度として「在留カード」の交付に変更されました。

※ 新たな在留管理制度の導入に伴って、「外国人登録」制度は廃止されました。

■新たな在留管理制度はどういう制度なの？

- 我が国に中長期間にわたり適法に在留する外国人（留学生も含まれます）に在留カードが交付されます。
- 勤め先が変わるなどした場合、届け出を行うことが必要です。
- 在留期間の上限がこれまでの3年から、最長5年（留学は4年3ヵ月）になりました。
- 1年以内に再入国する場合の再入国許可手続を原則として不要とする「みなし再入国許可制度」が導入されました。

■「在留カード」はどういうカード？

- 在留カードは、中長期在留者に対し、上陸許可や在留資格の変更許可、在留期間の更新許可など、在留に係る許可に伴って交付されるものです。

入国後、居住地を定めた時、又は居住地を変更した時に、変更後の新しい居住地に記載される欄です。

●カード表面

日本国政府 在留カード
GOVERNMENT OF JAPAN RESIDENCE CARD
氏名 NAME
生年月日 DATE OF BIRTH
性別 SEX
国籍 NATIONALITY
住所 ADDRESS
在留資格 STATUS
在留期限 (満了日) PERIOD OF STAY
許可の種別
交付年月日
このカードは、〇〇〇〇年〇〇月〇〇日まで有効です。 法務大臣

※在留カードには偽変造防止のためのICチップが搭載されており、カード面に記載された事項の全部又は一部が記録されます。

資格外活動許可を受けた時に、許可の内容が記載される欄です。

●カード裏面

居住地記載欄
居住年月日 住居地 記載官印
資格外活動許可欄
在留期間更新許可申請欄

在留期間更新許可申請・在留資格変更許可申請をした時に、申請中であることが記載される欄です。
※申請後、更新又は変更の許可がされた時は新しい在留カードが交付されます。

■有効期間は？

- 在留カードの有効期間は、次のとおりです。

< 16歳以上の方 >

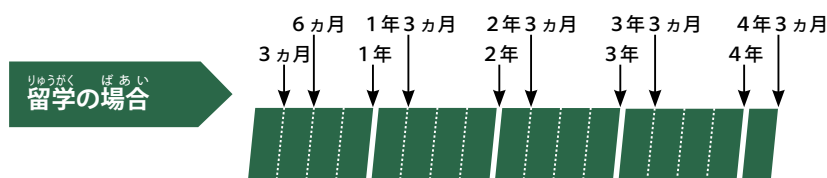
永住者………交付の日から7年間
永住者以外………在留期間の満了日まで

< 16歳未満の方 >

永住者………16歳の誕生日まで
永住者以外………在留期間の満了日又は16歳の誕生日のいずれか早い方まで

■留学生の在留期間の上限は？

- 留学の在留期間は、これまでの6ヵ月、1年、1年3ヵ月、2年、2年3ヵ月に、新たに3ヵ月、3年、3年3ヵ月、4年、4年3ヵ月が加わりました。
- したがって留学資格の場合、在留期間の上限は最長で「4年3ヵ月」となりました。



■再入国許可の制度も変わります

- 有効な旅券（パスポート）及び在留カードを所持する外国人の方が、出国後1年以内に再入国する場合は、原則として再入国許可を受ける必要がなくなります（みなし再入国許可と言う）。
- みなし再入国許可で出国した方は、その再入国許可の有効期間を海外で延長することはできません。
- 出国後1年以内（注）に再入国しないと在留資格が失われることになります。

（注）在留期限が出国後1年末満の場合は、その在留期限までに再入国してください。これまでどおり再入国許可を受けて出国する場合、在留期間に応じて再入国許可の有効期間の上限が「3年」から「5年」に延長されました。

マメ知識：ICチップに記録される情報は、氏名、生年月日、性別、国籍・地域、居住地、写真（在留カードに表示されている場合に限り）及び資格外活動許可をした時における新たな許可活動の要旨等。

1-2. 新たな在留管理制度における手続き

■ 手続きの流れ



■ 入国から住居地の届け出まで

- ① 入国時の空港で、旅券（パスポート）に上陸許可の証印（証印シールの貼付）がされるとともに、中長期在留者には在留カードが交付されます。
（当面は特定の空港のみ：2019年2月現在）
 - ② 住居地を定めてから 14 日以内に、住居地の区・市役所などに届け出てください。入国時に在留カードが交付されなかった方は、住居地の届け出をすることにより、後日、在留カードが送付されます。
- ※ 区・市役所の窓口へ届け出に行く時は、必ず在留カード（在留カードが後日交付される方は旅券）を持参してください。

■ 出入国空海港で資格外活動許可申請ができるようになりました

- ・新しい在留管理制度の導入に伴い、在留カードが交付される空海港では、次のいずれにも当てはまる人を対象として、資格外活動許可申請ができるようになりました。
○新規入国者のうち「留学」の在留資格が決定され、在留カード交付対象となる人

■ 転入届・転居届を一括して行えます

- ・新しい在留管理制度の導入と合わせて、外国人住民は住民基本台帳制度の対象となります。（日本国民と同様、市区町村の窓口で住民票の写しの交付を受けることができます。）
・具体的には観光などの短期滞在者を除いた中長期在留者など適法に3ヵ月を超えて在留し、住所を有する外国人を主な対象としています。
- ・新しい在留管理制度における住居地の届け出は、在留カードを持参し、住民基本台帳制度における転入届・転居届と一括して行うことができます。
- ・これらの届け出は原則として、本人が行うこととなりますが、委任状により委任することもできます。

■ 「在留カード」を受け取ったら

- ・外出をする時には、必ず在留カードを持っていなければいけません。（携帯義務があります。）
- ・入国審査官、入国警備官、警察官等から提示を求められた場合は、提示する必要があります。
- ・紛失の時に備え、在留カード番号は必ず手帳などに書き写しておきましょう。

<お問い合わせはこちらへ>

外国人在留総合インフォメーションセンター（平日 8:30～17:15）
☎ 0570-013904
（IP 電話・PHS・海外からは ☎ 03-5796-7112）

マメ知識：空港で在留カードが交付されず、後日に交付されることとなる場合は、市区町村で住居地の届け出を行ってから、おおむね 1 週間程度で住居地宛に在留カードが郵送されます。

マメ知識：在留カードを携帯していなかった場合は 20 万円以下の罰金、提示に応じなかった場合は 1 年以下の懲役又は 20 万円以下の罰金に処せられることがあります。

1-3. 住所や所属機関に変更が出た時

記載内容が変更となった時は、14日以内に届け出をしなければなりません。

■ 住居地が変更した場合

- ・住居地が変わった時は、変更の届け出が必要です。
- ・元々住んでいた地区の区、市役所へ行き、転出証明書を交付してもらいます。
- ・新しい住居が定まってから14日以内に、転出証明書と在留カードを持って、新しい住居地区の区・市役所の窓口へ行き転入届を提出します。

■ 氏名等の変更の場合

- ・結婚して姓や国籍・地域が変わった場合など、氏名、国籍・地域を変更した時は、変更の届出が必要です。
- ・変更後14日以内に行ってください。
- ・地方入国管理官署で法務大臣に届け出てください。

■ 所属機関（学校・会社など）の名称・所在地が変更した場合

- ・「技術・人文知識・国際業務」等の就労資格（「芸術」、「宗教」及び「報道」を除く）や、「留学」等の学ぶ資格の外国人が、所属機関（学校、会社など）の名称や所在地が変更となった時は、変更の届け出が必要です。
- ・変更後14日以内に行ってください。
- ・地方入国管理官署へ出頭又は東京入国管理局への郵送により法務大臣に届け出てください。

■ 配偶者と離婚又は死別した場合

- ・「家族滞在」、「日本人の配偶者等」及び「永住者の配偶者等」のうち、配偶者に係る人は、配偶者と離婚又は死別した場合、変更の届出が必要です。
- ・事実が発生してから4日以内に行ってください。
- ・地方入国管理官署へ出頭又は東京入国管理局への郵送により法務大臣に届け出てください。

マメ知識：氏名の申請は、アルファベット表記を原則としていますが、漢字（正字）表記を併記することができます。その場合、漢字表記に変更が生じた場合にも変更届出が必要となります。

1-4. 在留カードの再交付

在留カードの紛失、盗難、災害などで失ったり、著しく汚れたり破損してしまった場合、地方入国管理官署に14日以内に再交付を申請してください。

■ まず、紛失・盗難は警察署、災害で失った場合は消防署に

＜紛失・盗難の場合＞

- ・居住地域あるいは紛失した場所の近くにある警察署に行ってください。
- ・「遺失届」あるいは「盗難届」を提出します。
注意）「遺失届」や「盗難届」は、必ず直接窓口に行き決められた用紙に記入しなければなりません。電話で済ませることはできません。

＜災害により失った場合＞

- ・火事などで滅失した場合は、居住地域あるいは滅失した場所の近くにある消防署に行ってください。
- ・事情を説明し、り災証明書等の疎明資料を発行してもらいます。

■ 地方入国管理官署で再交付の申請をしてください

- ・紛失、盗難などの事実を知った日（海外で知った時は再入国の日）から14日以内に再交付の申請をしてください。
- ・遺失届受理証明書、盗難届受理証明書を持って、地方入国管理官署の窓口へ行き、再交付を願います。

■ 在留カードを著しく汚した場合

- ・在留カードの著しい汚れや破損等が生じた場合には、できるだけ速やかに再交付を申請してください。

在留カードに著しい汚れや破損等が生じていなくても、在留カードの交換を希望する時は、再交付の申請ができます。ただし、この場合には手数料が必要です。

■ 再交付手続きに必要なもの

- ① 申請書
- ② 写真1枚 タテ40mm×ヨコ30mm（提出日より3ヵ月以内に撮影したもの）
- ③ 「遺失届受理証明書」、「盗難届受理証明書」、「り災証明書」等の必要書類

1-5. 在留期間・在留資格の変更（在留審査）

ざいりゅうないよう、へんこうまた、ざいりゅうないよう けいぞく、ばあい、ざいりゅうしんさ、あこな、ちゅうちようきざい
在留内容が変更又は在留内容を継続する場合、在留審査が行われ、中長期在
留者の人には新しいカードが交付されます。

■どんな時に交付されるの？

- ざいりゅうしかくへんこう、ざいりゅうきかんこうしん、えいじゅうきよか、ざいりゅうしかくしゅとくきよか、え、とき
・在留資格変更、在留期間更新、永住許可や在留資格取得許可が得られた時。
- ちゅうちようきざいりゅうしゅ、きよか、ばあい、きよか、ないよう、ひようき、ざいりゅう、こうふ
・中長期在留者として許可される場合には、許可の内容が表記された在留カードが交付さ
れます。
- りよけん、きよか、しやういん、は
・旅券には、許可の証印シールは貼られません。

■いつから手続きできるの？

- ざいりゅう、つづ、ばあい、ざいりゅうきげん、す、まえ、こうしん、しんせい
・在留を続けたい場合は、在留期限が過ぎる前に、更新の申請をしてください。
- ざいりゅうきかん、こうしん、ざいりゅうきかん、か、げつ、いじょう、ひと、ばあい、ざいりゅうきかんまんりょうび、か、げつ、まえ
・在留期間の更新は、在留期間が6ヵ月以上の人の場合、在留期間満了日の3ヵ月前か
ら申請が可能です。
- ざいりゅうしかく、へんこう、じゅう、しゅう、ひ、しんせい
・在留資格の変更は、事由が生じた日から申請できます。
- しんせい、たい、きよか、で、あら、ざいりゅう、こうふ
・申請に対して許可が出ると、新しい在留カードが交付されます。
- ふる、ざいりゅう、へんきやく
・古い在留カードは、返却することになります。

■上記申請時に必要なもの

- ①写真1枚 タテ40mm×ヨコ30mm（提出日より3ヵ月以内に撮影したもの）

1-6. 在留カードの返納

きこく、にほん、いがい、くに、りゅうがく、とき、ざいりゅう、へんのう
帰国や日本以外の国へ留学する時には、在留カードを返納しなければなりません。
もし、返納義務を履行しなかった場合は罰則が適用されます。

■在留カードはいつ返納するの？

- そつぎょう、きこく、にほん、いがい、だいさんごく、りゅうがく、ばあい、ざいりゅう、へんのう
・卒業して帰国したり、日本以外の第三国へ留学したりする場合には、在留カードを返納
しなければなりません。

■どこで返納するの？

- へんのう、しゅつこくじ、くわいこうなど、おこな
・返納は出国時の空港などで行えます。

■もし、返納時に在留カードを忘れたら？

- ざいりゅう、へんのう、きむ、りこう、へんのう、もの、まんえん、い、か、ぼつきん、しよ
・在留カードの返納義務を履行しなかった者は、20万円以下の罰金に処せられることが
あります。注意しましょう。

■みなし再入国許可で出国したが、日本に戻らないことになったら

- ざいにゅうこくきよか、しゅつこく、ちゅうちようきざいりゅうしゅ、ざいにゅうこく、きよか、ゆうこうきかんない、ざいにゅうこく
・みなし再入国許可で出国した中長期在留者が、再入国の許可の有効期間内に再入国しな
かった場合でも、在留カードを返納しなければなりません。
- じゅう、しゅう、ひ、かい、ない、ざいりゅう、へんのう
・その事由が生じた日から14日以内に、在留カードを返納してください。
- とうきやうにゅうこくかんりきよくざいりゅうかんりじょうほうもん、とうきやうとみなとくこうなん、あ
・東京入国管理局在留管理情報部門（〒108-8255 東京都港区港南5-5-30）宛てに、
失効した在留カードを送付してください。

マメ知識：交付された在留カードの写真を変更したい場合は、居住地を管轄する地方入国管理官署で、在留
カードの再交付申請をすることができますが、実費等の手数料が必要となります。

1-7. ビザ／入管法と在留資格

入管法と在留資格について、概略を説明しておきます。

■入管法とはなにか？

- 日本に在留する全ての外国人は、「出入国管理および難民認定法」(以下入管法と省略)という法律によって、在留中の活動内容や手続きの仕方が細かく定められています。
- 勉強や日常生活の面で順調に過ごしていても、入管法で定められた手続きを怠ったり、規則に違反したりすると、留学生生活を継続できなくなることもありますので十分注意が必要です。

■在留資格はたくさんある

- 日本での滞在を許可された全ての外国人は、それぞれの滞在目的にしたがって、「在留資格」と「在留期間」が定められています。
- さらに各々の「在留資格」には、活動できる内容が厳格に規定されています。
- 許可なく収入を伴う活動などの資格外活動をしたりと、退去強制処分を受けたり、在留の期間更新や資格変更の申請が不許可になったりすることもあります。

<在留資格と行うことのできる活動>

以下に入管法で定められている主な在留資格と活動内容について簡略に説明します。

※ 詳細は外国人在留総合インフォメーションセンター ☎ 0570-013904 まで。

1) 主な在留資格に定められた範囲での就労が可能な在留資格

外 交	外交活動
公 用	国際機関の公用活動
教 授	日本の大学や高等専門学校における研究・教育活動
芸 術	収入を伴う芸術活動
宗 教	宗教活動
報 道	外国報道機関の報道活動
高度専門職	高度人材
経営・管理	事業の経営・投資活動
法律	会計業務・法的有資格者による法律・会計に関わる活動

医療：法的有資格者による医療活動
研究：日本の機関との契約に基づく研究活動
教育：日本の小・中・高校、専修学校・各種学校等またはこれに準ずる教育機関における教育活動
技術・人文知識・国際業務：機械工学等の技術者、法律・経済・社会学その他の人文科学の知識を要する業務または外国文化に基盤を有する思考・感受性を要する業務活動
企業内転勤：外国の事業所職員が日本に転勤して行う活動
介護：日本の機関との契約に基づいて、介護福祉士の有資格者が介護または介護の指導を行う業務活動
興行：演劇・演芸・演奏・スポーツ等の興行・芸能活動
技能実習：外国料理のシェフなど
技能実習：企業等の技能実習生
(注)「特定技能」の在留資格が創設され、2019年4月に施行されます。

2) 就労はできない在留資格

文化活動：学術・芸術活動または日本の文化・芸芸についての研究や修得活動
短期滞在：観光・保養・親族訪問・業務連絡等を目的に短期滞在して行う活動
留学：日本語学校・専門学校・大学等の学生
研修：日本の公的機関で行う技術・技能や知識の修得活動
家族滞在：日本に在留する外国人の扶養を受ける配偶者・子としての日常活動

3) 就労の可否は指定される活動による在留資格

特定活動：法務大臣が指定する活動

その他、活動に制限のない在留資格として、「永住者」「日本人の配偶者」「永住者の配偶者等」「定住者」があります。

■入国管理局はどこにある？

- 入国後の在留の手続きは、住居地を担当する地方入国管理局で行っています。
(入国管理局ホームページ：<http://www.immi-moj.go.jp/>)・・・リストはP103 参照

1-8. 在留期間の更新と在留資格の変更

在留期間更新や在留資格変更の手続きをせずに在留期限が過ぎてしまうと、「不法滞在者」として取り調べを受けてしまいます。

■在留期間の確認

- 1回の申請で許可される在留期間は、「留学」資格の場合、最長4年3カ月です。
- 在留期限後も引き続き在留を希望する場合は、在留資格の期間更新などの申請をしなくてはなりません。

■申請する前に学校窓口や相談機関に相談してみよう

- 病気などのやむを得ない理由なしに出席率が低いと、勉学に専念していないと判断され、期間更新や資格変更が許可されない場合があります。
- 理由がある場合場合でも、書類でそれを証明できなければ不利益な取り扱いを受けることになります。
- 在留期間更新や在留資格変更について不安があったら、申請前に学校の窓口や学生相談窓口相談しましょう。

<留学生相談窓口>

- 外国人在留総合インフォメーションセンター ☎ 0570-013904
e-mail: info-tokyo@immi-moj.go.jp
- 外国人総合相談支援センター(ワンストップ型相談センター) ☎ 03-3202-5535

■個人申請は期限の2週間前までに行うようにしましょう

- 個人で申請する場合は、最低2週間前には申請しましょう。
- 在留期間更新申請は在留期限の3カ月前からできますから、余裕を持って申請したほうが良いでしょう。
- 入国管理局では、申請を一旦受理した上で、後日ハガキなどで審査結果を連絡してくれるので、許可を受けるためにもう一度入国管理局に行かなくてはなりません。
- 申請が受理されると、在留カードの裏面に「申請中」であることが記載されます。
- 許可された場合には、許可の内容が表記された新しい在留カードが交付されます。
- 特別の事情で即日審査を希望する場合は、申請時に窓口で申し出ることができます。

■「短期滞在」から「留学」への変更は…

- 「短期滞在」の資格から「留学」への資格変更は原則としてできないので、「在留資格認定証明書」の交付申請をし、在外日本公館でビザを新たに取得し直して来日しなければなりません。
- ただし、「短期滞在」資格でも、受験目的で入国したことがビザに明記されていれば、資格変更手続きができることになりますので、予め入管窓口相談して下さい。

在学先の大学や学校が、本人に代って一括して期間更新の手続きをする制度が普及してきました。そのため、入国管理局を知らない留学生が増えてきていますが、自分個人でも手続きができるように在留資格や期限、手続きの仕方などをしっかり把握しておくとい良いでしょう。

<必要書類等の確認>
入国管理局のホームページ <http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/index.html>

<チェック欄>

●あなたの在留期間

年	月	日～	年	月	日
---	---	----	---	---	---

●出席率が低いなどの不安はないですか？

--

●期限の2週間前までに申請

1-9. 国民健康保険について (1)

在留カードを持ち、日本に3か月以上在留する留学生はすべて「国民健康保険」に加入することが義務づけられています。

■病気になった時の経済的負担を最小限に抑えられます

- 1) 国民健康保険 (国保)
 - ・国民健康保険の適用を受けると、病気やケガで病院や診療所に行った場合、原則として医療費総額の70%は保険でカバーされ、30%を支払います。
(ただし、国民健康保険が適用されず、全額自己負担になる場合もあります)
- 2) 大学ごとの医療保険制度 (一部の大学)
 - ・大学では学内に独自の医療制度を持っていることがあります。
 - ・内容については、大学の留学生担当窓口で確認してください。

■国民健康保険の制度を受けられる条件

- ①「留学」の在留資格を持つこと。
- ②国民健康保険 (国保) に加入していること。
- ③保険証を保健医療機関に持って行くこと。
- ④保険医療機関で診療を受けること。

■国民健康保険 (国保) の加入はどこで?

- ・在留カードに記載された住所地の区・市役所の国民健康保険課で、加入の申し込みができます。

■加入申込に必要なもの

- 1) 「留学」の在留資格の学生
 - ①在留カード
 - ②役所によって「在留期間を記入した在学証明書」が必要となる場合があります。

2) 同居する家族がいる場合

- ・家族も一緒に加入することになります。
- ・健康保険証に家族の名字が書き込まれているかを確認しましょう。

■健康保険の保険料はいくら?

- ・東京都23区の場合、住民税 (都民税・区民税) を払っていない人は、1ヵ月約1,500円 (平成30年度/39歳以下)。
- ・アルバイトなどの所得がある場合 (所得がない場合でも)、近くの区・市役所の窓口で「所得の申告」を必ずしてください。
注意) 保険税を滞納していると、健康保険が無効になってしまうので必ず保険税は納期内に納めるようにしてください。

■住居が変わった時は?

- ・新しい住所の市区町村役所で前の国民健康保険証を提出して、新しい保険証を受け取ってください。この手続きをしないと、国民健康保険の適用を受けられません。

■帰国する時は?

- ・必ず帰国する前に加入 (もしくは変更) した窓口へ行き、国民健康保険をやめる手続きを必ず行ってください。

マメ知識: 家族から遠く離れて初めての土地で暮らすことは、様々なストレスを生みます。国民健康保険に入っていれば、ちょっとした体の不調でも気軽に受診できます。

1-9. 国民健康保険について（2）

■医療費払い戻し

- 医療費の全額を支払っていても、以下のような場合は申請して審査で認められれば、保険料の70%が払い戻されます。
- ①突然の事故で負傷して国民健康保険を取り扱っていない病院で治療を受けた時。
- ②保険証を持たずに治療を受けた時。
- ③病状が重いなどの理由で、医師が必要と認めた付添いの看護費用が発生した時。
- ④医師の指示でマッサージ・針・灸・あんま等の治療を受けたり、骨折やねんざで接骨院の治療を受けた時。
- ⑤ギブスやコルセットなどを作った費用。
- ⑥療養の給付を受けられない輸血のための生血代。
- ⑦重病人の入院・転院などの移送費。

■高額療養費の支給制度について

- 医療機関や薬局の窓口で支払った額が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

自己負担限度額（3回目まで）	自己負担限度額（4回目以降）
80,100 円 医療費が267,000円を越えた場合は それを越えた分の1%を加算	44,400 円

- ※入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。
- 申請については、区・市役所の国民健康保険課にたずねてください。

■出産・死亡の時

- 加入者が出産すると、出産育児一時金として35万円～42万円（市区町村によって異なる）程度が支給されます。
- 妊娠4カ月（85日）以上であれば、流産・死産でも、医師の証明によって同じ金額が支給されます。
- 加入者が死亡した時には、葬儀を行った人に、葬祭費が支給されます。金額は市町村によります。（大体数万円です）

<チェック項目>

●あなたが利用できる保険の確認

- 国民健康保険（国保）……………☐
- 大学独自の医療保険制度……………☐

●国民健康保険の加入申込みのために必要なもの

- 在留カード……………☐
- 在学期間を記入した在学証明書（役所によっては必要）……………☐

●払い戻し制度に適應するか確認

<メモ欄>

1-10. 税金について

アルバイトで賃金を受ける時、所得税を差し引かれる場合があります。払い過ぎなど損をしないためにも、日本の税金の仕組みを覚えておきましょう。

■アルバイトに関する税金は、国税と地方税の2種類です

- ・アルバイトの賃金から引かれる税金は、「所得税」と呼ばれる国税です。
- ・雇用先の会社や店が、本人に代わって国（税務署）に納入しています。
- ・「所得税」の金額は、賃金の金額によって異なります。
- ・日本滞りが1年未満の人や1回に受ける賃金が100万円を超える人は、総額の20.42%の源泉所得税を差し引かれます。

※外国人留学生の出身国によっては、一定の手続きを経ることで所得税が免除されます。

免除の手続きについては国税庁のホームページ

https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/shinsei/annai/joyaku/annai/1648_46.htm

- ・支払った「所得税」の合計額は、住んでいる地域の区・市町村の役所に送られ、納税額にもとづいて、「都道府県税」か「市町村税」の地方税が別途に請求されます。

■国税は、年間（1月～12月）の総収入によって最終確定します

- ・所得税は支払いのたびに賃金から差し引かれますが、1年間に受け取る総収入額によって、最終的な税額が決定されます。
- ・所得税の確定申告をすると、支払った税金が多い場合には還付（返却）されます。
- ・1年間の総収入から必要経費を差し引いた収入金額（課税対象額）が、すでに支払った税額（源泉徴収税額）に比べて多いか少ないかを申告し、最終的な税額が決められます。

■確定申告は毎年2/16～3/15に住んでいる場所の税務署でします

- ・自分が住んでいる区や市町村を管轄する税務署で行なってください。
- ※税務署が分からない場合は、区や市町村の役所にたずねましょう。
- ・税務署で所得税の確定申告用紙をもらるか、インターネットから確定申告用紙をプリントアウトして、必要項目を記入の上、「源泉徴収票」（給与の支払先が発行してくれる）など必要書類を添付して提出します。

- ・初めての人や記入方法が分からない場合は、税務署の担当者が指導してくれますので、「源泉徴収票」を持って税務署に行って相談してください。

<チェック欄>

●税務署の場所

●確定申告用紙の用意

●源泉徴収票

●確定申告書の書き方が分からない部分

<メモ欄>

マメ知識：確定申告の相談窓口は、締め切り前になると込み合うので、早めに相談に行くようにするとスムーズです。

2. 生活基盤づくり

銀行口座の作り方や宿舎探しなど
日本で生活基盤をつくる上で
必要となることについて説明します。

2-1. 銀行口座の開設

公共料金の自動振替や資料費や税金の還付、奨学金やアルバイト代の振り込みなど、銀行口座があればいろいろ便利です。

■どの銀行に口座を開設するか？

- 大きく分けて店舗窓口を持った銀行（都市銀行、地方銀行、ゆうちょ銀行など）と、店舗窓口を持たず、現金の入・出金はATMを使い、取引はネットで行うインターネット銀行がありますが、いろいろ尋ねたり相談できたりするのは店舗をもっている銀行です。
- 店舗を持った銀行でもコンビニで入・出金できますし、申し込みをするとインターネットを利用したバンキングも使える銀行がほとんどです。
- 口座を開設する場合は、自宅または学校の近くに店舗があり、支店数が多い金融機関を選んだほうが便利でしょう。

■銀行に直接行って口座を開設する場合

- 銀行の窓口に行き、新規口座開設の受付に「口座を開きたい」ことを伝えます。
- 申込用紙に必要な項目を記入します。（分からないことはその場で教えてくれます）
- 本人確認書類（在留カード、国民健康保険証でも口座を開設できる）のコピーが必要です。
- キャッシュカードを申し込むために、4つの数字の暗証番号も決めておきましょう。キャッシュカードは後日郵便で届きます。

注意）旅券（パスポート）だけでは日本での滞在先住所が確認できないので、口座開設はできません。

- ほとんどの銀行（みずほ、三菱東京UFJ、りそな、三井住友など）では、在留期間が半年以上でないと口座は開設できません。
- ゆうちょ銀行の方が、口座開設までの時間が短いです。（ただし、印鑑が必要）

※その他、口座開設には、インターネットや郵送による方法もありますが、どれも本人確認は必要です。詳しくは、各銀行のホームページをご覧ください。

■預金の種類

- 銀行の預金には普通預金、当座預金、定期預金などがありますが、日常的に利用する場合は普通預金を開設するのが良いでしょう。

■自動振替

- 銀行口座を開いたら、口座番号や銀行名・支店名を手帳に書いておきましょう。公共料金の自動振替や奨学金などの振り込み時に記載する必要があります。

参考）銀行・郵便局開閉時間（営業時間は店舗により異なります）

銀行【窓口】平日 9:00～15:00

ゆうちょ【貯金】平日 9:00～16:00

※ATMの利用可能時間は各銀行のホームページで確認してください。ATMで利用時間以外に口座からお金を引き出す場合、時間外手数料がかかることがあります。

<チェック欄>

●自宅または学校の近くの銀行

--

●口座開設に必要なもの

- 在留カード or 国民健康保険証.....☐

- 印鑑（郵便局）.....☐

- 漢字の名前.....

- 片仮名の名前.....

- 4ケタの暗証番号を決めておく.....☐

※誕生日や電話番号など他人に推測されやすいものは避けた方が無難です。

●自動振替手続きに必要なデータ

- 水道番号.....

- ガス番号.....

- 電気番号.....

- その他.....

マメ知識：漢字の名前がある人も、漢字と片仮名の両方名前を書かなくてはなりません。日本語の先生して、あらかじめ日本式の発音の名前を片仮名で覚えておくとういでしょう。。

2-2. ^{しゆくしゃ}宿舎の^{がいよう}概要

にほん しゅくしやじじょう はあ じぶん あ しゅくしゅ しゅるい かんが
日本の宿舎事情を把握し、自分に合っている宿舎の種類はどれかを考えましょう。
わ かに とき な せんぱい よ
わからない時は、日本の生活に慣れた先輩にアドバイスをもらおうと良いでしょう。

■^{しゆくしゃ}宿舎の^{しゅるい}種類と^{とくちょう}特徴

① 学生会館

- にゆうきょしや がくせい
・入居者は学生のみ。
しょくじつ おね りゆうちやう りやうぼ せわ
・食事付きが多く、寮長・寮母が世話してくれます。
せいかつ ついろう かぐ びん ぞな つ けいぎてき
・生活に必要な家具・備品が備え付けて経済的です。
もんげん せき ぐく まも
・門限など規則をしっかり守らなければなりません。

がくせいりょう
② 学生寮

- ① いっぱんがくせい きようする せいと じゅうせん せんよう の せいが あります。
 ② ひとく じ がくせい せんよう ようい して がっこう さんぞう
 ③ みんかんしんしゅくしや しんがいが がっこう
 ④ だんご さんま たらんと まさぐち に ずねて ください。

③ こうえいりゅうがくせいりょう
公営留学生寮

- ・国や都が経営する留学生寮も少数ですがあります。
・設備も良く費用も安いのですが、収容数や入寮資格が限定されています。

④ 公営住宅

- ・都道府県や市区で提供している公営住宅です。
- ・1年以上日本に在留し、同居親族がいる地域在住の外国人は申し込むことができます。

※ 問い合わせは、^あ各都道府県等^かの^{じゅうたくきょくかんりぶ}住宅局管理部募集課へ。

⑤ ^{にほんきぎょう}日本企業 ^{しゃいんりょう}の社員寮

- ・企業によっては、社員寮に留学生を受け入れている場合があります。

※ 受け入れは大学を通して行われているので、^{う い だいがく とお おこな}掲示版^{けいじばん}をチェックしてください。

⑥ ^{みんかん}民間の^{ちんたいしゆくしゃ}賃貸宿舎

ア パ ー ト	<ul style="list-style-type: none"> ・木造建築またはプレハブ建築の集合住宅。 ちくぞうけんちく けんちく しゅうごうじゅうたく ・マンションより家賃が安い。 だいいち せん ちやん やす ・台所・トイレは共同の場合もあり、風呂はない所もある。 だいどころ きょうどう ばあい ふろ ところ
マ ン シ ョ ン	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄筋コンクリートまたは鉄骨造の中層集合住宅。 てつこんくんとりつ または てつこつぞう ちゅうそうじゅうたく ・機密性が高いので冷暖房効率が良く、防音性・防振性に優れている。 きみつせい たか れいだんぼうこうりつ よ ぼうおんせい ぼうしんせい すく ・部屋のほかに台所・トイレ・風呂がある。 へ や だいどころ ふろ ・高い階の部屋ほど家賃も高い。 たか かい ふ や ちん たか
ウィークリー マ ン シ ョ ン	<ul style="list-style-type: none"> ・中長期宿泊のためのマンション。 ちゅうきょうしゅくはく ・1泊から利用可能。 ばく りようかのう ・敷金・礼金・保証人不要。 しきん れいきん ほしにんふよう ・生活必需品を取り揃えているので、カバン1つですぐ入居できる。 せいかつひつじゅひん と する にゅうきょ
いっ こ だ 建 て	<ul style="list-style-type: none"> ・独立した家屋。1階だけの平屋か2階建てが一般的で、小さな家がっていることもある。 どくりつ かおく かい ひらや かいだ いっぱんでき ちい ・台所・バス・トイレ付き。 だいどころ づ
げ 下 宿	<ul style="list-style-type: none"> ・家主と同じ建物の一部を借りる形式。 やめし おな たてもの いちぶ か けいしき ・家主家族や他の下宿生と一緒に暮らす。 やめし か ぞく ほか げしゅくせい いっしょに おお ・食事や宅配便の受け取り、防犯面など、ひとり暮らしの不安がない。 しょくじ たくはいびん う と ぼうはんめん ぐ ふあん
ホ ー ム ス テ イ	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の受け入れ家庭に、家族の一員として滞在する形式。 にほん う い かてい かぞく いちいん たいざい けいしき ・日本文化や習慣を知るため希望者は多い。 にほん ぶんか じゅうくち あま ・受け入れ家庭は極度に少ない。 う い かてい きぎくど すく
ル ー ム シ ェ ア	<ul style="list-style-type: none"> ・1部屋を複数人で借りて住むこと。 へ や ふくすうにん か す ・ワンルームではなく2つ以上の部屋を借りることが多い。 ひやくてきやす ふたながく いじょう へ や か おお ・比較的安い負担額で広い部屋に住むことができる。 ひかくてきやす ふたながく ひろ へ や す

マメ知識：ルームシェアをする場合、事前に大家さんと不動産屋に伝えておかないと契約違反になることがあるので注意。

2-3. 民間賃貸宿舍について

みんかんちんたいしゆくしや

希望のエリアや沿線を回って、自分の目で確かめながら探することが大切。外国人には、部屋を賃しながらない大家さんや不動産屋もあるが、根気よく探そう。

■ 予め覚えておくこと

- 日本語の日常会話ができないと民間アパートは借りにくい。
 - 民間アパートを借りるためには、家主（大家さん）と話し合わなければなりません。
 - 生活上の注意事項を日本語で話し合えない人には大家さんは賃しがりません。
 - 日本人の友人や身元保証人、日本語の上手な先輩と同行してもらうと良いでしょう。

● 契約時に最低限必要な言葉

家賃	1カ月の部屋代のこと。普通は月末までに、翌月分の家賃を前払いすることになります。
敷金（保証金）	家賃の滞納や部屋の損傷に対する保証金として家主に預けるお金で、家賃の1～2カ月分くらい。部屋を明け渡す（他の場所へ引っ越す）時に、清掃代・修理代等を差し引いて残りがあれば返金されます。
礼金（権利金）	大家さんに支払う一時金で、家賃の1～2カ月分くらい。敷金と違い、部屋を明け渡す時にも返金されません。
共益費	階段・通路・共同トイレなどの共同部分の電気料・水道料・清掃費や管理維持に必要な1カ月間の費用のことです。
仲介手数料	不動産業者に支払う手数料。家賃の1カ月分が一般的です。

- 東京、大阪など大都市圏では“通学時間1時間”は普通と考えましょう。
 - 学校が都心にある場合、その周辺の家賃は高いことが普通です。
 - 家賃の安い部屋を借りるには、郊外や交通の不便な場所になる可能性があります。（日本人学生や市民も、1時間以上の遠距離通学・通勤をしている人が多いです）

- 部屋の呼び方を知っておきましょう。
 - 1 部屋+台所のアパートを「1K」と呼ぶ（マンションの場合はワンルーム「1R」）。
 - 2 部屋+食卓の置ける台所のある部屋を「2DK（2室+ Dining Kitchen）」。
 - 台所のある部屋がさらに広ければ「2LDK（2室+ Living Dining Kitchen）」。
- 家賃の相場を知っておこう。
 - 一般に都心部に近いほど高く、都心部からの距離が遠ければ遠いほど安くなります。
 - 家賃は、地域・駅からの距離、建築年数・設備・日当たり、広さによって異なります。
 - 候補となるエリアの相場を調べておくことが、良い物件を探す上で大切です。
- 契約金の予算と毎月支払える家賃の上限を決めておきましょう。
 - 賃貸契約には、敷金、礼金、仲介手数料、家賃など、家賃の5～6ヶ月分程度の費用が必要。
 - 普通の日本の賃貸宿舍には家具がついていないので、生活に必要な家具を自分で用意するための予算も考えておく必要があります。
 - 毎月の家賃にいくら支払えるかを、正確に考えておきましょう。
 - 民間宿舍の賃貸契約は、家賃の支払期限について非常に厳しいので注意しましょう。

<チェック欄>

● 希望住宅タイプ

☐ アパート ☐ マンション ☐ ウィークリーマンション ☐ 一戸建て

● 希望のエリアと家賃相場

● 希望の広さ

● 契約金の上限額

● 家賃の上限額

<メモ欄>

2-4. 2-4. 宿舎の探し方

宿舎探しは日本人でも苦労するもの。広く情報収集をして、気に入った物件があったら、すぐに行動することが良い結果を招きます。

■学校に紹介してもらう

- 日本の大学や専修学校、日本語学校では、在籍する学生に学校の周辺にある学生向きの民間宿舎を紹介しています。
- 学校の掲示板に張り出される学生寮や社員寮の入居者募集情報をチェックしましょう。
- 留学生課や事務室で尋ねてみるのも良いでしょう。

■インターネットで探す

- 自分の希望するエリアの物件（学生会館・寮・マンション・アパートなど）を検索。
- 気に入った物件があったら、電話で問い合わせしてみましょう。
 - a) 学生会館や学生寮は、事業を行っている会社または団体・機関に問い合わせます。
 - b) マンション、アパートなどは、斡旋している不動産屋に電話を掛けて確認します。その部屋があいていない場合でも、同じような条件の部屋がないか聞いてみましょう。
- もし、その物件が見られるようであれば、なるべく早く見に行くことが大切です。

■不動産屋に直接行って探す

- 希望するエリアの不動産屋に直接行って、自分の希望条件を伝えます。
- 気に入った物件があれば、現地に案内してもらって実際に部屋を見ることが大切です。
- 見て気に入らなければ、断ってもかまいません。（案内料は無料）
- 気に入ったが1～2日考えたい場合は、そのことを不動産屋に伝えます。
その場合、「手付け金を支払って欲しい」と言われることがあります。手付け金を支払えばその宿舎を借りる優先権を得ることになります。そこに入居した場合は敷金・礼金の一部になりますが、入居しない場合は返却されないこともあるので、良く確認しましょう。

注意）どの方法で探したとしても、直接物件を見て下記項目を確認することが大切。
可能であれば、隣近所の騒音などについて住んでいる人に聞いてみましょう

<チェック欄>

- 賃料
 - 家賃
 - 敷金（保証金）・礼金（権利金）
 - 共益費
 - 仲介手数料
- 環境
 - 日当たり
 - 騒音
 - 湿気
 - 駅までの距離
 - 近くに商店街があるか
 - どんな人が住んでいるか
 - 使用可能な暖房器具の種類
 - クーラーの有無
 - インターネット回線の有無
 - 自転車置き場

<メモ欄>

マメ知識：基本的に部屋探しは「早い者勝ち」です。良い物件と出会った時に、迷わず決断できるようにするには、予め家賃 間取りなど条件を具体的に決めておくことが大切です。

マメ知識：相場よりも極端に家賃が安い場合は、何か問題があるかもしれません。どうしてもそんなに安いのかを確認しましょう。また、1、2階の部屋は、セキュリティやプライバシーの面で不安があることも考慮しておきましょう。

2-5. 賃貸契約時の注意事項

契約書は、署名・捺印すれば法的に有効になるので、内容をよく理解してから契約することが重要です。分からない点は学校の先生や先輩に確認しましょう。

■賃貸契約書には、重要事項がすべて記入されています

- ・アパートやマンションなどの民間宿舎を借りる時には、借りたい人と大家さんのあいだで賃貸契約を結ぶことになります。
- ・普通は2～3通の同じ内容の賃貸契約書を作り、家主・借りる人・連帯保証人が住所、氏名を書き、捺印して一通ずつ保管します。
- ・賃貸契約書の書式は、大家さんか不動産屋が代理人として用意します。
- ・賃貸契約期間はたいいてい2年です。
- ・契約書は、契約期間、契約内容、敷金の預かり金額などの証拠となるので、契約を解約するまで大切に保管しておきましょう。

■契約するには、日本人の連帯保証人が必要です

- ・連帯保証人の条件として、連帯保証人は、「独立の生計を営む成人」つまり家計を支える収入のある人でないと、引き受けることはできません。
- ・連帯保証人は、もし借りた人が家賃の滞納や部屋の損傷に伴う修理費を支払わないなどの場合、債務支払いの法律上の義務を負うことになります。

■禁止事項を覚えておこう

- ・家主に無断で家族や友人を同居させたり、他人に貸したりしてはいけません。
- ・家主に無断で部屋を改造してはいけません。
- ・その他、生活マナー（生活知識とマナー参照）を守ることも必要です。

■部屋の明け渡しにも決まりがあります

- ・引越しをする時の通告期限（普通1カ月前まで）も契約書で決められています。急に通告した場合、住んでいなくても1カ月分の家賃を支払わなければなりません。
- ・部屋は、入居時と同じ状態にして大家さんに明け渡すのが原則です。
- ・不要品は、決められた方法で捨て、部屋には残さないようにしましょう。
- ・電気・ガス・水道などの光熱費や電話料の清算も忘れずに行ってください。

<チェック欄>

●賃貸契約時に必要なもの

- ・印鑑..... ☐
- ・緊急連絡先..... ☐
- ・敷金（保証金）..... ☐
- ・礼金（権利金）..... ☐
- ・家賃（入居日から月末までの日数分）..... ☐
- ・共益費..... ☐
- ・仲介手数料..... ☐
- ・保証人（連帯保証人の書類をもらい契約の締結時までに保証人に署名・捺印してもらうと共に、その他必要書類を受け取っておく。）..... ☐

<メモ欄>

マメ知識：自分の学校が日本国際教育支援協会の「留学生住宅総合補償」の協力校である場合、同補償に加入することにより、学校が連帯保証人になってくれます。

※詳しくは学校の事務所で聞いて下さい。

2-6. 電気・水道・ガスの使用

電気、ガス、水道は、自分でそれぞれの業者に使用開始を伝えることが必要です。

■電気・水道・ガスの使用開始手続き

- ①電気
- 部屋に置かれている「電気使用開始手続書」に契約者の名前、使用開始日などを書き入れ、ポストに投函するれば手続き完了です。
 - 分電盤のブレーカーのスイッチをオンにすれば、すぐに使用できます。
 - 「電気使用開始手続書」がない場合は、電話連絡するか WEB サイトあるいは FAX でも手続きができます。
 - 電気の使用開始は、立ち会い不要です。

- ②水道
- 「水道局お客様センター」に電話で申し込みます。(東京 23 区内: ☎ 03-5326-1100)
 - または部屋に置かれている「開始申込書」に必要事項を記入し、郵送することもできます。
 - インターネットで申し込むには、各住居固有の番号が必要となります。分からない場合は、大家さんか不動産屋に確認してください。

- ③ガス
- 都心は東京ガスが管轄していますが、他のエリアは地域によって業者が異なります。
 - ガス会社に電話あるいはインターネットで、使用開始を申し込んでください。
 - 業者が分からない場合は、大家さんか不動産屋に確認しましょう。
 - ガスの開栓には立ち合いが必要です。
 - 開栓の際、ガスコンロやガス湯沸かし器が問題なく使用できるかガス会社の人が確認する必要があるため、もし部屋に器具がない場合は予め手配しておきましょう。
- ※都市ガスとプロパンガスでは、使用できるコンロが異なるので購入の際、注意しましょう。

各使用料金は、払込用紙（請求書）が送られてくるので、コンビニエンスストア・銀行・郵便局・各社窓口で支払うことができます。

口座振替払いにしておくと、毎回払い込む手数料が省けるので便利です。

2-7. 郵便について

母国からの手紙や荷物はもちろん、学校や公共料金、そして役所や入国管理局からの重要な通知などが、正しく配達されるようにするためのポイントです。

■住所には、アパート名、部屋番号まで正確に記載しましょう

- 住所を記載したり、相手に伝えたりする場合、住所にはマンションやアパート名と部屋番号まで正確に書くことが大切です。
- 貸間に住む人やホームステイの人は、住所の後に「〇〇方」と家主の姓を書きます。

■郵便受けには必ず氏名を貼っておきましょう

- 郵便の配達員が迷わないように、郵便受けには必ず氏名を明記しておきます。
- 友人と一緒に住んでいる場合は、同居している全員の氏名を書いておきましょう。

■切手は封筒の左上に貼り、裏面に自分の住所を書きます

- 日本の場合、ハガキでも封書でも切手は封筒の左上に貼ります。
- 封筒の表面に相手の郵便番号、住所、氏名（個人なら「様」、組織なら「御中」を記す）を、裏面には自分の郵便番号、住所、氏名を書きます。

■英語による郵便案内サービスが利用できます

- 郵便局のお客様サービス相談センターでは、英語による問い合わせに対応しています。

<運営日・時間>

平日 8:00 ~ 21:00 土日 / 祝日 9:00 ~ 21:00

英語によるサービス電話番号は、☎ 0570-046-111（通話料有料）

http://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html

マメ知識：引越す前に部屋の下見をさせてもらい、照明器具やガス器具の有無、カーテンのサイズ等を確認しておくとうれいでしょう。

マメ知識：切手は、ほとんどのコンビニで販売されています。レジにいる店員さんに、欲しい切手の種類・枚数を伝えましょう。

2-8. 携帯電話の契約

携帯電話は通話機能の他に、メールや情報サイトの利用ができるなど、とても便利な生活アイテムにもなっています。

■契約する方法

- 携帯電話の契約は各キャリアが展開する直営店、家電ショップなど携帯電話を販売しているお店でも、携帯電話の契約申込みと本体の購入ができます。

＜日本の大手通信キャリア＞

NTT ドコモ：http://www.nttdocomo.co.jp

au：http://www.au.com

Softbank：http://www.softbank.jp/

■契約に必要なもの

- ①在留カード（有効期限が90日以上あり、住居地が記載されているもの）
- ②銀行かクレジット会社のキャッシュカード（カードがない場合は銀行通帳と印鑑でも可能）

※お店によっては在留カードよりも健康保険証と学生証の方が手続きが簡単だったり、旅券（パスポート）が必要だったり異なるため、事前に問い合わせておきましょう。

■いろいろある料金プラン

- 料金は、基本使用料、通話料、パケット料、メール使用等が合算されたものです。
- 大手通信キャリアでは、契約後2年未満で解約すると1万円程度の契約解除料の支払いを求められますので、予め契約内容をよく確認し、きちんと理解してから購入しましょう。
- 日本滞在期間が2年未満の留学生には、契約期間に縛りのない（もしくは短い）格安SIM（スマホ本体は自分で別途用意）もしくは格安スマホと契約する方が良いでしょう。

＜チェック欄＞

●考えておくこと

- 契約期間.....
- どのキャリアがいいか.....
- 料金プラン.....
- 機能や魅力.....
- ほしいサービス.....

マメ知識：各キャリアでは割引キャンペーン等を展開しているので、そのこともショップの人に聞いてお得な契約を探しましょう。

2-9. インターネットの申込み

インターネットは母国のニュースやメールのやり取りに役立ちます。また、役所のホームページも多言語に対応しているので、情報を入手するのに便利です。

■インターネットを利用する環境

- インターネットを利用するには大きく分けて、学校の設備を利用する方法、インターネットカフェなどを利用する方法、自分でプロバイダー契約をして利用する方法があります。

■インターネットを契約する時は、まず宿舎の回線を確認しましょう

- 自分の宿舎にインターネットの回線が来ているか、大家さんや管理会社に確認します。
- 回線には、電話、光ファイバー、CATVの回線を利用したものと無線LANがあり、速度や料金、サービス内容が異なります。
- 宿舎に回線が既設されている場合、一般的には他社の回線よりも安く・早く利用できます。
- 無線LANの場合は、回線が無くても申し込みますが、自分の宿舎に無線が届いているかを確認することが必須です。

■プロバイダー契約をする場合

- プロバイダーの情報サイトや電話で申し込むことができます。
- 家電量販店でも申し込むことができます。
- 宿舎に既に回線が来ている場合は、その回線で利用できるプロバイダーの中から自分に合った会社を探しましょう。
- キャンペーンの実施状況によっては、回線会社から申し込むのとプロバイダーから申し込むのでは費用が違ふことがあるので、よく確認しましょう。
- 申し込みから実際に使用できるようになるまで、数日から1ヵ月程度かかります。
- 手続きは基本的に日本語になるので、日本語の上手な知人の力を借りましょう。
- もちろん、PCの用意も忘れずに。

マメ知識：パソコンを購入する際にインターネットを同時契約すると割り引いてもらえるケースが多いのでそのことも含め値引き交渉をしましょう。

2-10. 自転車の利用について

自転車は便利な生活アイテムですが、登録や駐輪など正しい手続きが必要です。

■自転車を買ったなら防犯登録・もらったら登録変更をしましょう

- ・自転車を買った時は、そのお店で防犯登録をしましょう。
- ・友人などから中古の自転車を買った時は、防犯登録がされているか確認し、登録済みなら登録した人に譲渡証明書を書いてもらいます。
- ・譲渡証明書と在留カードを持って登録先の警察署に行き、防犯登録の変更をしてもらいます。
- ・防犯登録の変更手続きを怠ったり、放置している自転車を拾って使ったりすると、「自転車どろぼう」になってしまいますので、注意しましょう。

■決められた場所に駐輪する

- ・駅前などの自転車置き場以外に自転車を駐輪しておくとし、「放置自転車」として撤去されることがあります。
- ・もし撤去された場合、自転車を返却してもらうためには、指定の場所に出頭して手数料を支払わなければなりません。きちんと決められた場所に駐輪しましょう。

■自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認、スマホを使用しながらの利用禁止）
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

<自転車の交通ルールとマナー>

日本で自転車に乗る時の、交通ルールとマナーを紹介しているホームページ
<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/rule.html>

■自転車の交通規則違反

- ・事故がおきた場合、被害者であってもこれらの交通規則違反を犯していると、被害の補償を受けられないこともあるので、必ずルールを守り安全に利用しましょう。

マメ知識：日本には自転車専用道路がないところが多いです。そのような場所では、自転車も車両の一種とされているので、車道の左端を走らなくてはなりません。

2-11. 自動車の運転免許

日本で運転免許を取得するには、全体の流れやかかる期間・費用など知っておく必要があります。

■日本で運転免許証を取得する方法

母国でも運転免許を持っている人は、以下の方法で取得することになります。

- ① 運転免許試験場で、技能検定・学科試験を受けて、免許を取得する方法。しかし非常に難易度が高く、1回や2回の受験ではなかなか合格しないのが実情です。
 - ② 公認の自動車教習所に通い、卒業してから運転免許試験場で学科試験を受験し、免許を取得する方法。これは最も一般的な方法です。また、自動車教習所での取得方法には、通学が合宿の2種類があります。
 - ・通学→自動車教習所に定期的に通う方法です。学校の授業やアルバイトをしながら取得したい方はこちらがお勧めです。卒業するまでには1か月～3か月程かかります。
 - ・合宿→泊まり込みで集中して教習を受ける方法です。約2週間で卒業でき、料金も通学より安いです。
- ※ 料金は時期によって異なりますが、およそ20～30万円です。分割払いが可能だったり、割引キャンペーンが実施されていたりすることもあるので、HP等でしっかり情報を収集しましょう。

■教習所に入校する

- ・入校するにはまず、日本語の日常会話、読み書きができることが条件となります。
- ※ 学科教習はすべて日本語での授業です。教習所によっては中国語や英語の教科書の購入・貸出ができる教習所や英語で授業をしてくれるところもありますので、しっかり調べてから教習所を選びましょう。
- ・入校する際に必要な物
- ① 国籍記載の住民票と在留カード
- ② 健康保険証、パスポートなどの身分証
- ③ 視力が両眼で0.7以上、かつ片眼でそれぞれ0.3以上がない場合、眼鏡もしくはコンタクトの装着が必要になります。

■日本の免許への切り替え

母国の運転免許を持っている人は、日本の免許に切り替える手続きが必要になります。手続きに必要な書類、切り替え条件に関しては警視庁のHPをしっかりと確認しましょう。

<警視庁HP> 2018年11月21日更新

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/menkyo/menkyo/kokugai/kokugai05.html>

マメ知識：自分で自動車を買う際には、「自賠責保険」に加入する他、必ず「任意保険」にも加入し、毎年更新することが大切です。保険料や駐車場代などに掛かる金額も含めて、購入計画を立てましょう。

2-12. 生活用品の調達

日本の民間アパートに入居した場合、通常は家具や電化製品が一切付いていないので、自分で購入しなければなりません。

■購入プランを立てることから、始めましょう

- 関東地方をはじめとする東日本の電気は100ボルト・50Hz。西日本は100ボルト・60Hz。持っている電化製品が使えるかどうかをまず確認してください。
 - 家具や電化製品は、日本の滞在年数を考慮して手配しましょう。
- 例) 1年程度の滞在の場合は、リサイクルショップを利用して安く揃えることができます。2～3年の場合は、新品を購入した方が長持ちして良い場合もあります。
- アパートによっては、石油ストーブやガスストーブが禁止されている場合もあります。
 - 入居初日から使う、照明・カーテン・トイレトペーパーの準備を忘れないようにしましょう。

■近所のリサイクルショップを訪ねてみましょう

- N T T「タウンページ」の「古物商リサイクルショップ」の項目を引けば、住居地の近くの店を見つけることができます。
- 衣類は「古着商」の項目で検索できます。

■市民フリーマーケットも開催されています

- 市民が日用品を持ち寄って安く売り買いするフリーマーケットも土曜、日曜などに、大きな公園などで行われています。
 - 各地でのフリーマーケット情報は、地方自治体で提供しています。
- 東京地区) リサイクル運動市民の会 ☎ 03-3226-6800 <http://www2.recycler.jp/>
関西地区) 日本フリーマーケット協会 ☎ 06-6578-3333

<http://www.freemarket-go.com>

■家電セールのタイミングで購入するとお得です

- 春のシーズンだと多くの電気店で、「新生活応援フェア」というようなセールを行っています。これは生活を始めるために必要な家電を、セットで安く売り出すセールです。
- 例) 家電3セット(冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ)が安く買えます。

マメ知識: インターネットを使えるのであれば、ネットオークションを覗いてみるのも、お得な情報を得るのに有効です。

2-13. 転居(引越)する時には

引越をする日の1カ月前までに、大家さんに「退室予告」をしないと家賃を1カ月分多く支払うことになります。

■転居(引越)する時には

- 契約上、引越をする日の1カ月前までに、家主さんに「引越します」と伝えることになっています。この「退室予告」をしないと、家賃を1カ月分多く支払わなければならない。

■電気・ガス・水道の使用停止を連絡します

- 引越の3日前までに、電気・ガス会社と水道局に「引越」ことを、電話やインターネットで伝えておきます。(電話番号は料金の領収書に記されています)
- 引越の当日に、係員が使用料のメーターを調べに来るので、料金の精算をします。

■電話の移転

- 家の電話を持っている人は、電話局に連絡して「電話移転の手続き」をしてください。
- 電話局が分からない場合は、局番なしの☎116番に電話をして、新しい引越先の住所を伝え、担当営業所の電話番号を教えてくれます。
- 移転するには、新しい部屋への取り付け工事費がかかります。

■退室時に部屋の点検と鍵の返却

- 不要品は決められた方法で処分し、部屋に置きっぱなしにしないでください。
- 荷物を運び出したら大家さんに破損箇所を点検してもらい、何もない場合は敷金の全額が返却されます。
- その時に鍵を返すことも忘れずに。

■引越をしたら「転居届」を出します

- 引越をしたら近くの郵便局で転居届の用紙をもらい、記入して窓口に出すか郵便ポストに投函してください。
- 郵便物は届け出をしてから1年間、旧住所から新住所へ転送されます。

マメ知識: 引っ越し業者に依頼する場合(ばあい)は、複数の業者に見積もりをとるとともに、値段交渉をすることで、費用を抑えることができます。

3. 生活知識とマナー

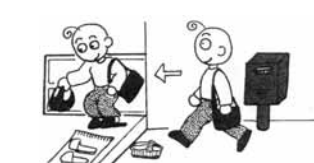
あなたの国と日本では、
生活もマナーも異なる部分があると思います。
日本の生活知識やマナーを知することで、
生活の中で起こる些細な摩擦を避けることもできます。

3-1. 日本にほんの家いえについて

日本にほんの家いえの特徴とくちょうや使い方つかを覚えて、快適かいてきな生活せいかつを実現じつげんしましょう。

■家いえの中なかに入る時ときは靴くつを脱ぬぎましよう

- 日本にほんでは、家いえに入る時ときに靴くつを脱ぬいでください。
- これは、家いえの中なかに汚れよごを持ちこまないための習慣しゅうかんです。
- 寮りょうではほとんどの場合、玄関げんかんで靴くつを脱ぬぎますが、食堂しきやうや廊下ろうかなど共用スペースでは室内しつないばき（スリッパなど各自で用意）に履き替えます。



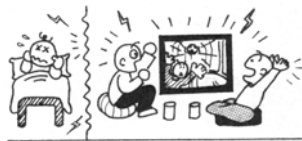
玄関げんかんの一段高いちだんたかくなっているところで靴くつを脱ぬぎ、スリッパに履き替える。脱いだ靴くつは揃そろえる。



和室わしつへ入る時ときは、スリッパも脱ぬぐ。

■日本にほんの家いえはせまい

- 東京周辺とうきやうしゅうへんの都市部としふでは、過密かみつな住宅事情じゅうたくじじやうから、狭く・家賃かぜんが高い傾向けいけうがあります。
- 特に集合住宅しやうごうたけでは、多少たしかの生活音せいかつおんは「お互いたがにがまんする」のが普通ふつうとなっています。学生寮がくせいりやうでも同様に、多少たしかの音おとは仕方しかたがないと思ったほうが良いでしょう。
- あまりにもひどい騒音そうおんの場合は、大家さんだいにさんや寮長りやうちやう・マネージャーに相談さうだんしましょう。



■部屋へやも共用スペースきやうふうふも汚よごさない

- 部屋へやはできるだけ汚よごさないようにしましょう。
- 部屋へやの中なかを汚よごしたり傷きずをつけたりすると、修理費しゆりひを請求せいきうされる場合があります。
- 賃貸契約期間ちやうたいけいきうが終わって部屋へやを出る時ときも、必ずきれいに掃除そうじをして元通りもとどおりにしましょう。



マメ知識：量1枚を「いちじやう」と呼び、部屋へやの広さを表す時に使います。ただし、量には江戸間や京間、団地サイズ等、タイプにより異なるサイズがあります。一量=1.6㎡

3-2. ゴミだの出し方かた、捨て方す

日本にほんでは家庭から出されるゴミは、すべて決められた方式で分け、決められた日時に、決められた場所に置かなければ、ゴミ収集車しゅうしやうしやが集めてくれません。

■ゴミの基本分別きほんぶんべつ（例 - 東京都の場合）を覚えよう

- ①可燃かねんゴミ**
 - 可燃かねんゴミとは、魚・野菜などの生ごみ、紙、衣類、生理用品、たばこの吸殻など。
 - 市販の中身の見える透明もしくは半透明のポリ袋に入れて、口元を縛って出します。
 - ※一部の自治体では、指定の有料の袋で出すように決められています。
- ②不燃ふねんゴミ**
 - 焼却に適さない金属、ガラス、陶磁器、ゴム、皮、刃物、針、電球や蛍光灯など。
 - 危険のないものは、中身が識別できる透明度の高い袋に入れて出します。
 - 針はビンや缶に入れて蓋をし、電球やガラスの破片は紙に包んで「キケン」と書いて出します。
 - スプレー缶、卓上ガスボンベは爆発や事故の恐れがあるので最後まで使い切り、穴を開けずに出してください。
- ③粗大そだいゴミ（有料・申込制）**
 - 家具、家電製品（家電リサイクル法対象品は除く）など、30センチ以上1.8メートル以下のもの。
 - ※家電リサイクル法の対象は、エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機で、購入したお店または、家電リサイクル受付センターに有料で処分してもらいます。
- ④資源しげんゴミ**
 - 古紙（新聞、雑誌、ダンボール）、缶（アルミ、スチール）、ビン、ペットボトル。
 - ※地域によって異なります。



■ゴミを出す曜日

- 分別したゴミを出す曜日・時間や場所は、地区によって異なります。
- 可燃ゴミは1週間に2回くらい、資源ゴミは1週間に1回、不燃ゴミは毎週あるいは隔週に1回の回収が一般的です。
- 自分の地域の収集日は、大家さんに聞か、区・市役所に問い合わせてください。

マメ知識：区・市役所では、ゴミの分類や、収集日に関するパンフレットを用意しています。

3-3. 台所の使い方

民間宿舎の大家さんが外国人入居者を断る理由の一つとして「台所の使い方」が挙げられています。台所利用のマナーを覚えておきましょう。

■「台所の油污れ」が問題になることが多い

- 日本の台所は、煮・焼くといった日本人の食文化に合わせて作られています。
- 多くのアジア諸国で行われている油で炒めたり揚げたりする調理法には適していません。
- 油の飛沫が台所の壁や調理台に広く飛び散ると、汚れが取りにくいので注意しましょう。

■特に換気扇は回すように注意してください

- たいていの日本人が台所の油污れを嫌うように、大家さんは引っ越した人の残した台所の「油污れ」を落とすのに苦労しています。
- 油を使う調理をする時は、台所の天井や壁が油煙でベトベトにならないように心掛け、特に換気扇は必ず回すように注意しましょう。

■調理したら、すぐに周囲を拭く癖をつけましょう

- 飛び散った油の飛沫を放置したままにすると、付着した埃やゴミが酸化して落ちにくくなります。
- 調理のたびに、すぐ雑巾や紙で周辺を拭くといった簡単な習慣で「油污れ」にならずにすみます。

■予めアルミホイルなどで調理台や壁を覆うのも効果的です

- 「調理のたびに拭くのが面倒」という人は、予めアルミホイルを調理台や壁に張るなどして、油が付かないように工夫するのも効果的です。

■敷金から清掃代を引かれることもあるので注意

- 台所だけでなく、入居時よりも退去時の方が明らかに汚れている場合は、清掃代を要求されることがあります。
- 入居時に支払った敷金から引かれるのですが、汚れがひどくて清掃代が敷金以上にかかる場合は、敷金の全額が返ってこないばかりでなく、別途差額を請求されます。
- 普通に生活して自然に汚れる範囲の場合、清掃費を支払う必要はありません。

マメ知識：壁の油污れは、そのまま拭くとかえって汚れが拡大してしまうことがあるので、油污れを落とす壁用の洗剤を予め用意しておくといいでしょう。

3-4. トイレの使い方

都心のトイレは水洗がほとんど。清潔で気持ち良く水洗トイレを使用するための知識とマナーを身につけましょう。

■トイレを詰まらせないように注意

- 水洗トイレには、トイレットペーパー以外の紙や物は絶対に便器に流さないこと。
- 自分の過失でトイレを詰まらせて水漏れなどを引き起こした場合、修理費を請求される場合があるので注意しましょう。



万一口トイレが詰まったら、すぐに管理人が大家さんに連絡してください。

■マナーを守って清潔に使う習慣を身につけましょう

- 使用したトイレットペーパーは、必ず便器に流してください。
- 使用した後、必ず水を流します（1回で十分）。
- トイレを汚した時には、必ず汚した人が自分で掃除するのがマナーです。

■洗浄便座を使いたい場合は

- 洗浄便座を使用するには、トイレ内に電源が必要です。
- 電源がない場合は、別途電気工事が必要なので、事前に大家さんに了解を得ておくことが必要です。

<メモ欄>

※ 台所やトイレを清潔に保つアイデアを書いてみましょう。

3-5. お風呂の入り方

日本ではお風呂に大勢の人と一緒に入るという習慣があります。日本のお風呂は体をきれいにするだけではなく、コミュニケーションの場ともなっています。

■覚えておきたいお風呂のマナー

- ・お風呂に服を着たまま入らないでください。
- ・湯船に入る前に体をお湯で流し（かけ湯と言います）、きれいにしてから入りましょう。
- ・体を洗う時、水・お湯を流しっぱなしにせず、こまめに止めてください。

■共同浴場（銭湯・温泉など）では周りの人にも気を配りましょう

- ・湯船の中で体を洗ったり、石鹸を入れたりしてはいけません。
- ・タオルを湯船の中に入れるのも、マナー違反です。
- ・水・お湯が他の人にかからないように気をつけましょう。
- ・洗い場で洗濯をしないでください。
- ・最後は、よく体を拭いてから脱衣所にあがりましょう。

■温泉旅行を楽しもう

- ・日本各地には温泉があり、宿泊施設も充実しています。お風呂のマナーを身につけたら、友達と一しょにゆっくり温泉につかって、日本式のリゾートを楽しんでみましょう。

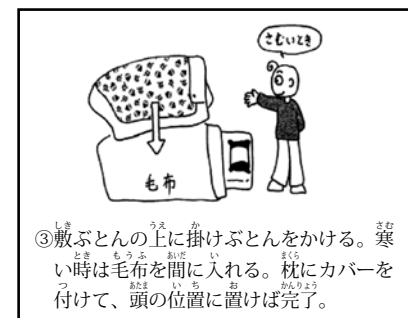
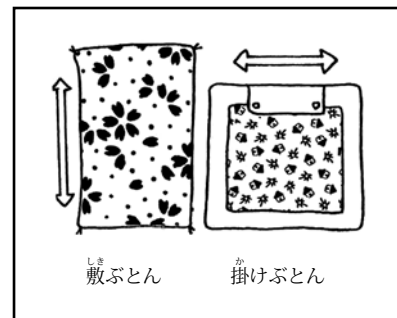


マメ知識：髪を伸ばしている人は、ゴムなどで束ねて湯に髪が浸らないようにしましょう。

3-6. ふとんの使い方

学生寮ではベッドが備え付けられていることが多いのですが、和室のゲストルームや旅館などに泊まることを想定して、「ふとん」の使い方を覚えておきましょう。

■ふとんの敷き方



■ふとんの手入れ

- ・日本は湿度が高いため、時々ふとんを日光と風に当てて乾燥させることが必要です。
- ・ベッドの人でも、時折掛けぶとんと枕だけでも干すと気持ちよく使えます。

マメ知識：朝起きたらふとんを畳んで押入れにしまって空間を作ります。そこで食卓を広げたり、客間として使い、夜寝る時に押入れからふとんを出して敷くことで、和室を何通りにも活用できます。

3-7. 共同設備の使い方

「台所・トイレ共同」「トイレ・シャワー共同」という寮や民間宿舎があります。それらの共同の設備を使う場合、以下の点を守ってください。

■決められた「約束事」は守ること

- ・台所・トイレ・シャワーが共用利用になっている場合は、宿舎ごとに一定のルールがあるのが普通です。
- ・たとえば順番制で掃除をすることなども、「ルール」に含まれています。
- ・管理の人によく聞いてみましょう。

■共同設備は他の人のことも考えて使いましょう

- ・共同設備は、自分だけが使う設備ではありません。
- ・あまりにも長時間使うようなことは避けましょう。
- ・汚したまま放置したりすると後で使う人が困るので、きれいに使うよう心がけましょう。

■水やシャワー、電気はこまめに止めて使いましょう

- ・使用しないのに、水やシャワーを流したままにすることはやめてください。
- ・共用トイレの電灯などは、使い終わったら切ってください。その他の共用スペースの電気もこまめに消すようにしましょう。
- ・鍋の底に水が付いたままガスにかけたり、鍋の淵から炎がはみ出るほどガスを強くして使用することはエネルギーの無駄使いです。共同設備では、使用する人が費用を均等に負担するのが普通なため、無駄使いをすると他の入居者の負担を大きくしてしまうので注意してください。

3-8. 近隣とのトラブル

宿舎によっては隣室や上階の物音が響いてくる建物があります。多少の生活音はお互いに我慢しなければなりませんが、ひどい騒音となると問題になります。

■深夜は生活音にも気をつける

- ・一般的には夜の10時を過ぎたら、できるだけ生活音を響かせないように気をつけてください。
- ・テレビや音楽の音量、ドアの開閉や階段の上り下りにも気を配りましょう。
- ・特に掃除機や洗濯機など、振動音の伝わる機器を深夜に使用することは控えてください。

■友人が集まる時も周囲への気遣いを忘れずに

- ・同じ国の友人同士が集まり母国語で話合うことは楽しいのですが、話が弾んで気がつかないうちに大声になり、周囲の人に迷惑をかけていることがあります。
- ・夜の10時以降になったら、話声や笑い声を小さくしてください。

■もし、周囲の人に騒音で注意されたら……

- ・もし、騒音で注意された場合、感情的にならず、冷静に相手の言い分を聞きましょう。
- ・相手の申し出が正当だと思った時は、謝罪をして以後気をつけてください。
- ・不当な要求だと思ったら、日本人の友人や学校の生活指導教官などの意見を聞いて、大家さんや不動産屋に相談してみましょう。

<メモ欄>

※ 周辺とトラブルを起こしていませんか？ もし、気になることがあるなら、どんなことかメモをして、学校の留学生担当の窓口や相談機関に相談してみましょう。

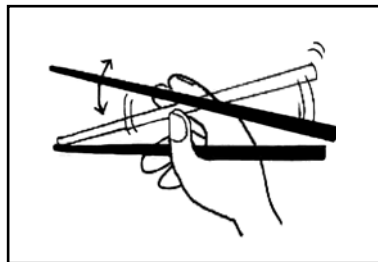
マメ知識：日頃から周辺の人と挨拶を交わすようにしておくと、気になることを気軽に話せる関係ができるので、大きなトラブルへと発展することを未然に防ぐことができます。

3-9. 食事のマナー

日本では、殆どの料理を箸で食べます。また、和食の作法は「箸で始まり、箸で終わる」と言われるほどに、箸の扱いは食事作法の中心となっています。

正しいお箸の使い方

- ① 下側の箸を親指の付け根と薬指で挟むようにしっかり固定し、上の箸を親指の先と人差し指、中指で挟むように持ちます。
- ② 食べ物をつまむ時は、中指と人差し指の2本で箸を動かします。
- ③ 親指は添えるだけにし、上の箸だけを動かすようにすることがポイントです。

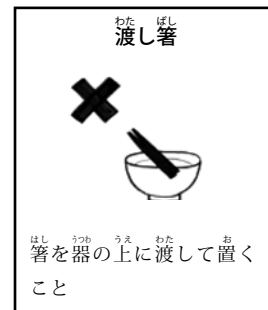
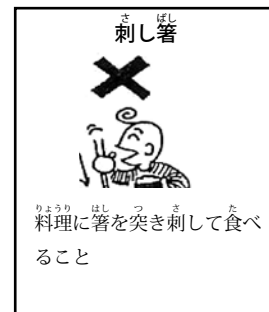
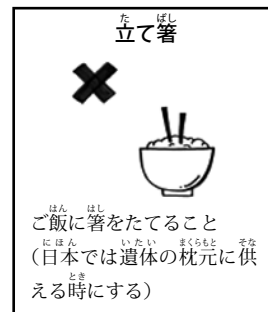


覚えておきたい食事のマナー

- 箸を置く時は、箸を揃えて箸置きに置きます。箸置きがない時は、小皿などに2本揃えて箸先を置きます。
- 器を取る際には、箸を置いてから取ります。
- ご飯茶碗やお椀は、必ず手に持って食べてください。(平皿は置いたまま)
- 味噌汁などの汁物は、お椀の淵に口をつけて飲みます。
- 一皿ずつ食べきるのではなく、ご飯とおかずが同時に終わるように交互に食べるのが、きれいな食べ方です。



やってはいけない箸使い (嫌い箸)



マメ知識：箸は自分の手の大きさに合わせて、使いやすいサイズを選びましょう。一般的には、女性向けは細く短めで、男性向けは太く長いものを選びます。

マメ知識：箸で食器をたたくことも、行儀が悪いとみられます。

公共のマナーを守るとは、お互いに気持ち良く過ごすためばかりでなく、安全につながるポイントともなります。

■電車（電車）の乗り方・降り方

- 切符売場の料金表を見て、目的地までの料金を調べ、自動券売機で乗車券を購入し、自動改札口（自動改札口）を通してホームで電車に乗るとするのが一般的です。
- ホームではドア位置を示したラインのところで整列乗車が基本。
- 車内では周りの迷惑を考え、大声でしゃべらないようにしましょう。
- 優先席は、お年寄りや妊産婦、身体の不自由な人のための席です。
- 自分の降りる駅が近づいたら、予めドアの近くに移動し、スムーズに降りましょう。
- 車内でゴミの投げ捨てをしてはいけません。

■バス（バス）の乗り方・降り方

- 都心の都バスの運賃は一律大人「210 円、IC カード 206 円」（2019.2 現在）で、乗る時に料金投入口に入れます。
- 乗る距離によって料金が異なるバスもあり、その場合は乗車時にドア近くの機械から整理券を取っておき、バス内の電光板に表示された料金を見て、整理番号に当たる金額を降車時に支払います。紙幣の場合は一旦両替してもらってから料金を支払います。
- 自分が降りる停留所名がアナウンスされたら、近くの「お降りの方はこのボタンを押してください」と書かれたボタンを押し、次の停留所（停留所）で降りることを伝えます。
- バスは揺れて危険なので、バスが停留所に停車してから、席を立てて降りてください。
- 予め利用する路線の走行コースや、停留所名を調べておくとう安心です。

<乗車カード>

公共交通機関共通乗車カード（Suica、PASMO 等）を利用すると便利です。事前にチャージ処理した金額が使えるプリペイド方式が一般的ですが、クレジットカードとの一体型もあります。駅にある自動券売機や窓口、バスの営業所などで購入できます。

<定期乗車券>

特定の区間を繰り返し乗車する乗客を対象とした定期乗車券は、割引が適応されます。通学定期券を購入するには学校が発行する「通学証明書」または「通学定期券購入兼用証明書」が必要で、駅の定期券購入窓口で手続きをします。

■タクシーの乗り方

- 駅前や施設では、指定のタクシー乗り場で乗車します。
- 日本では、乗車口が左側なので注意してください。
- 日本では相乗りはないため、一人で乗る際は後部座席に乗ってください。
- 行き先をはっきり運転手に伝えましょう。日本語に自信がない時は、予め用意したメモや地図を見せると良いでしょう。
- 深夜割増は、東京都の場合、22:00 ～翌 5:00 が 20% 割増（2019.2 現在）となります。

■携帯電話のマナー

- 新幹線や電車、バスなど公共の乗り物内では、マナーモードに切り替え、通話は控えてください。
- 優先席近くでは、電源を OFF にしてください。
- レストランやホテルのロビーなどの静かな場所では、声のトーンを抑えめにしてください。できれば一度外へ出て通話するほうが理想的です。
- 劇場や映画館、美術館などでは電源を OFF にしてください。
- 病院では医療機器などに影響を与えるおそれがあるため、通話は禁止されています。
- 自動車や自転車の運転中に、携帯電話を手を持って通話することは違反行為です。

■エスカレーターの乗り方

- 混んでいる場合は、並んで順番に乗りましょう。割り込んではいけません。
- ふたりが並んで乗れるエスカレーターの場合、左側（関西は右側）に乗り、右側（関西では左側）は、急いでいる人のために空けておきます。
- 急いでいる人は、左側の人に肩などがぶつからないように注意しながら、右側を歩いて上がり（あるいは下り）ます。危険ですから走らないでください。
- 安全のために、前の人との間を一段空けたほうが良いでしょう。
- 危険なので、手摺のベルトより外側に身体を乗り出さないでください。
- プラスチック製サンダルなどは、エスカレーターの隙間に引き込まれやすいので注意。
- 降りたところで立ち止まると、後から来た人がつまづいてしまい大変危険です。スムーズにその場を離れましょう。

マメ知識：電車では降りる人が優先です。降りる人の邪魔にならないように乗降口を広く空け、降り終わってから乗車しましょう。

3-11. 路上でのマナー

街をきれいにするため、ゴミやタバコのポイ捨てはやめましょう。特に路上喫煙は、条例によって禁止されている地域がありますので注意してください。

歩きタバコ（路上喫煙）・ポイ捨ては禁止！

- 東京の各区では独自の条例を定め、空き缶やタバコのポイ捨て、歩きタバコ（路上喫煙）などを禁止しています。
- 対象となる地区「路上禁煙地区」では、歩きながらの喫煙はもちろん、立ち止まっても座り込んでも喫煙はダメです。
- 路上禁煙地区内で喫煙したり、職員からの是正命令に従わなかったりした人には、罰金刑や過料を徴収している地区もあります。

参考）東京都内で路上禁煙地区内での喫煙に罰金・過料徴収を行っている地区（2014年現在）は、千代田区、品川区、大田区、渋谷区、杉並区、練馬区、足立区、八王子市、町田市、東村山市、清瀬市、羽村市です。

その他の地区でも、路上喫煙禁止地区の設定やマナー啓蒙を行っています。また、神奈川県、埼玉県、千葉県でも禁止している地区があります。

<メモ欄>

- ※ 日本人の習慣やマナーで気づいたことや、分からないことがあったら、ここにメモしておき、詳しい人と会った時に尋ねてみましょう。

3-12. 電話の掛け方

電話の掛け方は国によって異なります。日本流の電話の掛け方を覚えて失礼のないようにしましょう。

電話の応対マナー

- 日本では、相手が出てすぐに電話番号だけと言って相手を確認することはしません。相手を確認する時は、必ず相手の名前を言って確認してください。
例）「もしもし、田中さんのお宅ですか？」
- 掛けた方から名のってください。
まず自分の名前や所属を、ゆっくりと相手に分かりやすい発音で伝えてください。
名乗らずに、いきなり「〇〇さんお願いします」というのは失礼です。
- 相手が不在の場合は「わかりました」と言って、すぐ切ってしまうのではなく、伝言を残したほうが良いでしょう。
例）「電話があったことをお伝えください。」
この時、相手に「お電話番号は？」と聞かれたら、「知っています」と言わずに、自分の電話番号を伝えたほうが確かです。
- 自動応答電話の場合は音声案内に従い、自分の名前、用件、電話番号をはっきりと録音してください。
- 電話を切る時は、相手が切ってからこちらもち切るようにすると、良い印象を与えます。

4. 学生生活

がくせいせいかつ
学生生活を、より快適に充実したものにするための
じょうほう ちしき しょうかい
情報や知識をご紹介します。

4-1. 留学について

「留学」に伴う申請や求められる事項について知っておきましょう。

■「留学」時の来日後手続き

- 国によっては、「留学」の数次査証を発行している日本公館もあるようですが、来日前に「留学」の数次査証をとる必要はありません。
- 日本語学校の1年以上の課程で学ぶ人や大学学部などで2年以上学ぶ人は、「在留期間更新許可申請」を行い許可されると、新たに在留期間を得ることができます。
- 新たに認められる在留期間は、個別審査によって期間が決定されます。

これらの手続きは、あなたが日本に来た後、あなたの住んでいる都道府県にある入国管理局で行います。学校によっては、あなたの代わりに入国管理局に行ってくれらの手続きを行ってくれることもあります。

■日本語能力試験について

- 日本語能力試験は、毎年7月と12月に実施されます。
- 願書は、第一回（7月）3月中旬、第二回（12月）8月中旬から、日本全国の主要書店で発売されます。
- 願書の値段は、500円。受験料は、5,500円。（2019年現在）
- 出願の受付期間は、第一回（7月）4月上旬～4月下旬、第二回（12月）9月上旬～9月下旬です。
- 日本国内では、47都道府県の主要都市で受験することができます（2019年予定）。

- 国内実施については、日本語能力試験受付センター（公益財団法人日本国際教育支援協会）
<http://www.jees.or.jp/> ☎ 03-6686-2974
- 海外実施については、国際交流基金日本語試験センター
<http://www.jlpt.jp/e/index.html> ☎ 03-5367-1021

2000年までは日本語能力試験の1級または2級の成績の提出を求める大学や専門学校が多かったのですが、2001年から日本留学試験が実施されたため、日本語能力試験を入学試験に用いるところは少なくなりました。

それでも、いくつかの大学院や専門学校では、日本語能力試験の成績を求められる場合があります。

4-2. 奨学金に応募する

しょうがくきん おうぼ
多数の奨学金制度があるので、正確な情報を把握し、自分の条件に合った奨学金を探しましょう。また、諦めずに何回でも申請することが大切です。

奨学金制度の種類

- ① 日本政府（文部科学省）奨学金
- ② 日本学生支援機構の奨学金
- ③ 地方自治体及び関連国際交流団体奨学金
- ④ 民間団体奨学金
- ⑤ 渡日前採用の奨学金

※奨学金制度の概要が分かる「日本留学奨学金パンフレット」は下記より入手可能

独立行政法人日本学生支援機構

留学生事業部 留学情報課 日本留学係

住所：〒 135-8630 東京都江東区青海 2-2-1

☎ 03-5520-6111 FAX 03-5520-6121

インターネットからのダウンロードは

http://www.jasso.go.jp/ryugaku/study_j/scholarships/brochure.html

JAPAN STUDY SUPPORT

<http://www.jpss.jp/sguide/index.html>

JAPAN STUDY SUPPORT のホームページでは、在学段階（課程）、所属先学校名、学校所在地、受給者の居住地などの検索項目により、条件にあった奨学金を探することができます。

4-3. 学費の減免制度

けいざいてき くる
経済的に苦しい学生は、学費の減免制度についても調べてみましょう。経済的な負担を、より軽減してくれます。

大学の学費の減免制度

- ・大学によって、独自の資金により、留学生の授業料の一部または全部を免除する制度を持っています。

<私立大学の場合>

- ・一般的に経済状況の審査などにより授業料の30%程度を、減免するところが多いです。
- ・大学により採用人数や制度が異なりますので、学内の国際交流センターなどに問い合わせてください。

<国立大学法人>

- ・経済的に困難な学生に対して、授業料の全額または半額を免除する学費の減免制度。
- ・この制度は、もともと日本人学生向けに古くからあった制度なので、留学生への適用の仕方がまちまちで、提出書類の種類や減免許可人数など大学によって違いがあります。

<公立大学>

- ・通常国立大学に準じた制度がありますが、留学生には適用しないところもあります。
- ・詳しくは、各大学の担当窓口にお問い合わせください。

4-4. アルバイトの許可申請と条件

「留学」の在留資格では、働くことは原則禁止。アルバイトをするためには「資格外活動許可」の申請が必要です。

■まず「資格外活動許可」の申請をしてください

- ・アルバイトをする場合には、事前に「資格外活動許可」の申請をする必要があります。
 - ・一度許可を受けていれば、アルバイト先が変わっても有効です。
 - ・在留期間更新許可を申請する際、同時にこの「資格外活動許可」も更新できます。
- ※在留カードが交付される空海港では、入国時に資格外活動許可申請ができるようになりました。

■申請に必要な書類

- ① 資格外活動許可申請書（入管の窓口にあります）
 - ② 旅券（パスポート）※ 提示のみ
 - ③ 在留カード（裏面に資格外活動許可を取得していることが記載されます）
 - ④ 学生証
- ※申請は無料

■アルバイトの条件1・・・時間について

- ・それまで「留学」と「就学」に分かれていた制度が、平成22年7月1日から「留学」に一本化されたことに伴い、どちらも1週28時間以内（長期休業期間中は1日8時間以内まで拡大され、週40時間が上限）の資格外活動（アルバイト）が認められます。

■アルバイトの条件2・・・働く業種について

- ・決められた時間以内であっても、風俗営業関連の業種で働くことは禁止されています。
- 例）バー、キャバレーなど客席に同席してサービスする業種、性風俗に関連する業種、客の射幸心を煽るような業種（パチンコ屋、マージャン屋など）等。こうした業種の店では、血洗いや掃除でも、働くことが禁止されています。

■アルバイトで気をつけたいこと

- 1) 労働条件はできるだけ記録しておくこと。
 - ・最初の面接の時に、勤務日・勤務時間・賃金・賃金の支払日・雇用担当者の氏名・電話番号をメモし、それを先方に確認してもらいましょう。
 - ・もし、日本語が書けない場合は、「間違いがあるといけないので、すいませんが書いていただけますか？」と言って頼んでみましょう。
 - ・記録しておくこと、誤解による無用なトラブルを防止できます。
 - ・新聞や情報誌で決めた場合は、その求人欄の切り抜き部分を保存しておきましょう。
- 2) 働いた時間と賃金を記録しておくこと。
 - ・賃金の支払明細は必ず保存しておきましょう。
 - ・もし賃金不払いなどのトラブルがあった時に確認するために、自分が働いた日・時間、受け取った賃金を記録しておくことも忘れずにしましょう。
- 3) 無断遅刻・無断欠勤をしないこと。
 - ・アルバイトであっても、電話連絡をしないで勝手に遅刻したり、仕事を休んだりしてはいけません。
 - ・遅刻、欠勤する時は、必ず事前に連絡をすることを忘れずにしましょう。

<チェック欄>

● 資格外活動許可 ☐

● 労働条件記録

・勤務日

・勤務時間

・賃金

・支払日

・担当者名

・電話番号

4-5. アルバイトの探し方

アルバイトを探すのに苦労をしている留学生は沢山います。まずは求人情報を調べ、根気強く当たっていきましょう。

■学校の学生生活課などの紹介

- ・在籍する学校の学生生活課・厚生課などでもアルバイトを紹介しているところが多い。
- ・直接行って問い合わせしてみましょう。

■アルバイト情報誌、新聞求人欄などを活用しましょう

- ・アルバイト情報誌や新聞の“求人案内欄”にアルバイト・パートの情報が載っています。
- ・これらは書店や駅の売店で売っていたり、無料配布されていることもあります。
- ・ただし、ほとんどが日本人を対象としているので忍耐強く電話を掛ける努力が必要です。
- ・求人情報の中には、仕事内容や賃金が違う等のトラブルが起こる例もあるので注意。

■インターネット・携帯電話を活用して探す

- ・多くの求人サイトがあり、様々な条件で検索することができるので便利です。
- ・求人情報のみのサイトと、そこから直接応募できるサイトがあります。
- ・求人サイトの中には、英語、中国語、韓国語などに対応しているサイトもあります。

■公共職業安定所（ハローワーク）

- ・各所の職業安定所にも、アルバイト・パート紹介のコーナーがあります。
- ・外国人学生への対応は十分とは言えませんが、適当なものがあれば紹介してもらえます。

■友人からの情報もチェック

- ・既にアルバイトをやっている学校の友達や知人に相談してみましょう。
- ・職場に空きが出た時に教えてくれたり、紹介してもらえる可能性があります。

<メモ欄>

※アルバイト情報等があったら、メモしましょう。

4-6. アルバイトで問題が起こったら

アルバイト中にケガをしたり、賃金トラブルなどが発生したら、まず職場の責任者と話し合い、それでも解決できない場合には、相談機関に相談しましょう。

■アルバイト中に事故が起こったら…

- ・アルバイトの作業中の事故や、自宅と職場の往復路上の事故については、労働者災害補償保険法（労災法）の適用を受けることができます。
- ・外国人であっても、この労災法の適用は、日本人と変わりません。
- ・職場で事故が起こったら、すぐに職場の担当者に届け出て治療を受けてください。
- ・路上で交通事故にであつたら、治療を受けると同時に必ず警察に連絡してください。
- ・治療後、職場の担当者や相手と、その後の対応について話し合いましょう。
- ・もし、治療が受けられなかったり、損害を補償されなかったら、相談機関に相談したほうが良いでしょう。

■労働に関するトラブルのための相談機関

- ・都道府県の労働相談所や労働経済局労政部は、働く人と雇用者の間で自主的に解決できない問題が起こった時に、解決の援助をしてくれます。

<東京の場合>

●電話相談

東京都ろうどう 110 番 ☎ 0570-00-6110

月～金 9:00 ～ 20:00 土 9:00 ～ 17:00

月～金 14:00 ～ 16:00 英語

火水木 14:00 ～ 16:00 中国語

●来所相談（予約制）

労働相談情報センター（飯田橋） ☎ 03-3265-6110

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/soudan-c/center/access/office01.html>

月～金 9:00 ～ 17:00

（夜間相談や土曜日相談を受け付けているセンターもあります）

4-7. 日本人の友人をつくる

勉強目的を達成するだけでなく、できるだけ多くの日本人と親しい友人関係
を作ること、実り多い留学生生活を実現しましょう。

■日本人は友達になりにくい？

- 外国人留学生から「日本人と親しい友人になるのは難しい」という声を聞くことがあります。その要因として考えられるのは、
 - 日本人は外国人と接する機会が少ないため、留学生にどう対応したら良いかわからない。
 - 日本の学校の社会科教育は、欧米諸国を中心としているため、他のアジア諸国との歴史的関係、アジア諸国の社会、文化に関する知識や理解、関心が不足している。
 - 日本人の中には、アジア諸国の人々を「自分より下」という差別意識で見ている。などが挙げられます。
- しかし、アジア諸国に関心を持ち、アジアからの留学生と親しくなりたい、と思っている日本人が沢山いることも事実です。
- 日本人には最初はあまり打ち解けられないが、徐々に親しくなっていくという人が多い傾向があります。
- 少し時間はかかるかも知れませんが、でも、あきらめずになるべく多くの日本人と積極的
に接していくことが大切です。

■留学生だけで固まり過ぎると日本人に敬遠されるので注意

- 「留学生同士なら違う国でもすぐ友達になれるのに、日本人はなかなか親しくなれない」という理由から、留学生同士で固まってしまう人も多いようです。
- 留学生同士の友人関係はとても大切ですが、日常生活の中で留学生だけで固まってしまうと、日本人から見て逆に閉鎖的に映り、敬遠されてしまうことがあります。
- 言葉が通じて楽だからと、母国の人とばかり付き合っていては、日本に留学した意味が半減してしまいます。じっくり時間をかけてでも、親しい日本人の友達をつくる努力が大切です。

4-8. 交流活動に参加する

日本の生活や文化を知る機会をつくることは、留学生生活を充実させるだけでなく、日本と自国の文化交流にもつながります。

■学内や居住地域の交流活動に参加してみましょう

- 日本人の生活や文化を知るには、交流イベントに参加することもおススメです。
- 在学先の学内や、居住地区の自治体で留学生や在日外国人を対象とした様々な交流活動が行われています。
- ホームステイ、ホームビジットなどのプログラムを実施しているところもあります。
- 交流イベントの情報は、自治体の窓口にお問い合わせるか、学内の掲示板で探しましょう。

■地方のホームステイへも出かけてみましょう

- 東京とは違った生活や文化を体験するには、地方のホームステイがおススメです。
- 学校の休暇期間中に、日本各地で留学生を対象にした1～3週間程度のホームステイのプログラムが実施されています。
- 往復の交通費程度で参加することができます。
- 在学先の国際交流センターや、情報誌等で情報を得ることができます。

■交流プログラムで自国の歴史や文化を再認識

- 交流プログラムに参加すると、日本人から自国のことについて聞かれる機会が多くあります。
- 自国の歴史や文化について、ある程度話せるよう知識をつけておくと、話が盛り上がり
ます。
- 日本社会についての認識を深めておくことも、コミュニケーションを深めることにつな
がるので、日頃からニュースなどに目を通しておくことが大切です。
- それらのことは、自国の歴史や文化を再認識する機会にもなります。

4-9. 留学生同士のネットワークを大切にする

家族から離れての外国生活には、さまざまな障害や精神的不安が待ち構えています。自分だけで考え過ぎないで、友人や先輩、相談機関などに相談してみよう。

■気軽に相談できる仲間を作っておく

- ・困難に直面した時は、あまり自分だけで考え過ぎず、同国の友人や先輩留学生に相談してみましょう。
- ・困ったことがない時でも、交流しておくことが大切。いつ不慮の事故や、何かの事件に巻き込まれないとも限らないからです。
- ・学内に留学生会があれば、参加するのもおすすめです。

■留学生向けの情報誌を活用する

- ・留学生をはじめとする在日外国人を対象にした情報誌や新聞などが、数多く発行されています。
- ・中国語、韓国語、英語で書かれたものもあります。
- ・留学生が在籍する日本語学校や大学等に、無料で配布されるものも多くあります。
- ・役に立つ情報も数多く掲載されていますが、中には留学生にとって不適切な広告や情報が含まれているものもあるので、注意して活用しましょう。

■各国の留学生会のホームページ

在日インドネシア留学生協会	http://www.ppijepang.org
在日シンガポール留学生協会	http://www.ssaj.net
在日タイ国留学生協会	http://tsaj.org
中華民国（台湾）留日東京同學會	https://www.ttsa.jp
在日マレーシア留学生協会	http://www.msaj.net
ベトナム人コミュニティ	http://betonamujin.com

<チェック欄>

- ①勉強の悩みはありませんか？ YES / NO
- ②生活の悩みはありませんか？ YES / NO
- ③孤立していませんか？ YES / NO
- ④なんでも相談できる友人や先輩はいますか？ YES / NO
- ⑤日本人の友人はできましたか？ YES / NO
- ⑥文化交流プログラムには参加してみましたか？ YES / NO
- ⑦日本の地方に旅行したことがありますか？ YES / NO

※これまでの日本での留学生生活を振り返って、思ったことを何でも書いてみましょう。

4-10. 就職活動

しゅうしょくかつどう

就職に際しては、留学生だからといって特別な枠などはないので、日本人学生と同様に就職活動を行わなくてはなりません。

■会社の特徴

<大手企業>

- 日本の大手企業で働く会社員は、一つの会社で定年まで働くつもりで入社する人が多いです。
- 入社後1～3年ぐらいは上司や先輩の仕事ぶりを見て覚え、その後重要な仕事を任せられるようになる会社が多くあります。
- 世界の主要都市に支社をもっている大手企業に勤めれば、海外勤務の可能性も高いです。
- 安定給与が約束され、かつ福利厚生が整っている会社が多いです。
- 独身寮や家族寮などに入居できれば、家賃支出が安く抑えられるので、実質的な収入はさらに高くなります。

<中小企業>

- 中小企業は「即戦力」となる人材を求めています。一人の仕事の領域も広く、やりがいのある仕事も多くなります。
- 中国やアジアの主要都市に生産拠点を持つ中小企業が急増しているので、留学生の強みを活かせる可能性が高いです。
- 給与の面では大手企業より安いところが多く、福利厚生もあまり整っていない傾向ではあるものの、業績を上げれば大手企業以上の収入を手にする可能性もあります。

<外資系企業>

- 海外の企業および海外資本で日本につくられた企業を、外資系企業と呼びます。
- 外資系は本社のある国と日本の他に、世界中の都市に支社をもっていることが多く、日本で採用されても海外勤務となる可能性もあります。
- 外資系企業では、他社で経験を積み能力を高めた人を積極的に採用する傾向があります。
- 給与はとて高いが、会社の経営方針や個人の業績次第では、簡単に雇用を打ち切られることも少なくありません。

■留学生の強みを活かそう

- 日本企業が留学生を採用したいと考える理由の一つに、母国と日本の両方の言語と習慣に親しんでいるという点があげられます。
- 留学生にまず日本の会社の習慣や経営を覚えてもらい、その後海外の支社や生産拠点で現地社員のマネジメント役を果たしてくれることを期待している企業は多いのです。
- そこに留学生の強みがあります。就職活動に際しては、その強みが活かせる会社を探すことが重要です。

■在学先の就職窓口

- 私立大学では、求人票や就職情報誌を揃えているほか、就職課やキャリアセンターにより、就職活動のためのオリエンテーションや就職セミナーなどが行われています。
- 学部なら3年次の秋、修士課程なら1年次の秋から開かれます。
- 内容は日本人学生向けのことが多いのですが、このようなセミナーにも積極的に参加しておきましょう。
- 指導教官のアドバイスをもらうことも有益です。

<チェック欄>

※就職に向けてのあなたの希望職種やアピールポイントを整理しておきましょう。

①あなたの希望する職種は？

②あなたのアピールポイントは？

4-11. 就職のための在留資格変更

ざいりゅうしかくへんこう

大学在学中に就職が決まらなかった場合、卒業後も就職活動をする事ができます。

■大学卒業後も就職活動ができます

- 日本の専門学校（専門士の称号を取得した者）、短期大学、大学学部または大学院を卒業し、「留学」の在留期限後も就職活動をする人は、在留資格を「特定活動」に変更する必要があります。
- この制度を使って就職活動をする人は、「留学」の在留期限が切れる前に、出身大学の担当者から「推薦書」を発行してもらい、それを添えて「特定活動」の申請を入国管理局で行ってください。
- 「特定活動」の在留期間は最長1年間となります。

■就職に向けて在留資格を変更するための条件

- 留学生が就職する場合、通常は在留資格を「留学」から働くことのできる資格に変更しなくてはなりません。
例）在留資格「技術・人文知識・国際業務」が一般的です。

●「技術・人文知識・国際業務」の該当範囲

日本の公私の機関との契機に基づいて行う理学、工学その他の自然科学の分野もしくは法律学、経済学、社会学その他の人文科学の分野に属する技術若しくは知識を要する業務又は外国の文化に基盤を有する思考もしくは感受性を必要とする業務に従事する活動。

前提として、学術上の素養を背景とする一定水準以上の専門的技術又は知識を必要とする活動又は外国の文化に基盤を有する思考もしくは感受性に基づく一定水準以上の専門的能力を必要とする活動でなければいけません。

該当例としては、機械工学等の技術者、通訳、デザイナー、私企業の語学教師などがあります。

●主な職種

経理、財務、総務、人事、法務、企画、商品開発、デザイン、マーケティング、広報、宣伝、通訳、翻訳、語学指導、生産技術、研究開発、エンジニア、プログラマー、建築設計、システム管理 など

■在留資格変更の手続きの際に提出する資料

「技術・人文知識・国際業務」は所属機関の区分によって4つのカテゴリーに分かれています。各カテゴリー毎に資格変更のために提出する書類は異なるので、自分が提出する必要のある書類は何か、入国管理局のホームページで確認してください。

5. 緊急時の対応編

不慣れな国での生活は不安なもの。
まして病気や災害など、緊急事態に直面したら大変です。
そんな時の対応について知っておきましょう。

5-1. 病気になった時の対応

家族と離れて暮らす留学生にとって不安なのは、病気やケガの時にちゃんと医療を受けられるかです。そんな時に備えて日本の医療のことを知っておきましょう。

■必ず医師の診断を受けてください

- ・気候も風土も異なり、不慣れな社会生活を送る留学生は体調を崩しやすいものです。
- ・言葉の問題や面倒くさがって医師の診療を受けないと、重大な事態に発展することがあるので、早めに病院や診療所で受診してください。
- ・病院や診療所に行く時は、必ず国民健康保険証を持っていってください。

■病院・診療所の選び方

- ・大きな総合病院から個人経営の小規模な病院まで、たくさんの病院や診療所があります。
- ・大規模な病院は、長い時間待たないと診療を受けられないので、風邪や腹痛程度なら近所の小規模な病院や診療所が良いでしょう。
- ・在学先に診療施設がある場合は、そこを利用することも良いと思います。
- ・在学先の留学生担当者や身元保証人など、知識と情報を持った人にたずねて、適切な医療機関を探しましょう。

■もし、入院が必要になったら

- ・「入院して下さい」といわれたら、その病院の指示に従って下さい。
- ・入院する時に必要な物は病院から指示されます。
(在留カード、健康保険証、印章(持っている人のみ)、下着類・寝巻類、洗面具、個人使用の食器(箸・スプーン・湯飲み茶碗など)、スリッパ、筆記用具、小遣い、女性ならば生理用品など)
- ・入院時には、保証人や保証金を要求されるのが普通です。(10万円程度が多い)
- ・保証金は、医療費の領収書と引き換えに返却されますので、保証金の領収書は大切に保管しておいてください。

■夜間や日曜・祝日も開いている救急病院

- ・日本の病院は、日曜や祝日、夜間には診療を行っていません。
- ・そういった時間帯に急病人やケガ人が出た場合は、救急病院で診療を受けられます。
- ・どんな救急病院があるかは、消防署テレホンサービス ☎ 03-3212-2323 まで。(23区)

5-2. 大ケガや急に具合が悪くなった時は

事故で大ケガをしたり、夜中に激しい苦痛を伴う病気になった時は、救急車で病院に運んでもらい、緊急手当てを受ける必要があります。

■救急車を呼ぶ電話番号は、☎ 119 番

- ・救急車を呼ぶ電話番号は、日本全国共通で局番なしの ☎ 119 番。
- ・公衆電話からは、電話機の前面にある緊急用の赤いボタンを押してから ☎ 119 番をダイヤルしてください。
- ・相手が出たら、まず火事なのか救急車を呼びたいのかを、はっきりと伝えてください。

■救急車を呼ぶ手順

- ①病人やケガ人のいる場所の住所を正確に伝えてください。
- ②病人やケガ人の状態を伝えてください。
- ③救急車のサイレンの音が近づいてきたら、道路に出て誘導してください。

■救急車を呼ぶか迷った時は、電話相談窓口にご相談しましょう

- ・救急車を呼ぶ必要があるか相談のつてくれます。また、緊急性がないと判断される場合は医療機関を案内してくれます。

☎ #7119 救急相談センター (東京都)

携帯電話、PHS、プッシュ回線、24時間年中無休

※ダイヤル回線からは、23区 ☎ 03-3212-2323

多摩地区: ☎ 042-521-2323

■東京都版「救急受診ガイド」

- ・インターネット(PC・スマートフォン・携帯電話)で症状の緊急性を確認できる「救急受診ガイド」も開設されています。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyuuumuka/guide/main>

■総務省消防庁「救急車利用マニュアル」

- ・救急車が到着するまでの手順や必要な物、救急車が来てからの対応などをまとめた「救急車利用マニュアル」が公開されており、ダウンロードもできます。

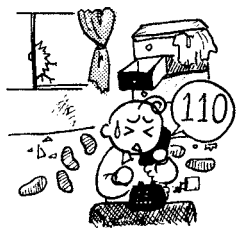
http://www.fdma.go.jp/html/life/kyuukyusya_manual

※日本語版、英語版、中国語版、韓国語版

5-3. 盗難・遺失について

盗難や遺失にあった時は、なるべく速やかに警察への届出や関連機関への連絡を行うことが重要です。

■警察への通報は、☎ 110 番



- ・品物が盗まれていたり、強盗にあったら、全国共通で局番なしの☎ 110 番に電話。
- ・住所や氏名を告げてから、事件の内容を伝えてください。
- ・公衆電話からは、緊急用の赤いボタンを押してから☎ 110 番をダイヤルしてください。

■なるべく早く警察に届け出て、証明書を発行してもらいましょう

- ・盗難に遭ったり、大切な品物を無くしたりした時は、近くの交番か警察署に行き、「盗難届」、「遺失届」を出してください。
- ・そして盗難や遺失を証明する書類を発行してもらいましょう。
- ・この届け出をしないと、後でその事実を証明することができません。

■銀行カード・銀行通帳と印鑑が盗難にあった！

- ・銀行カードや銀行通帳と印鑑などの盗難または遺失に気がいたら、ただちに銀行に連絡して現金化を防止してください。

■旅券(パスポート)を紛失したら

- ・旅券(パスポート)を盗難に遭ったり紛失したら、まず警察に行き「盗難届」または「遺失届」をして証明書を発行してもらいます。
- ・証明書を持って大使館に行き、旅券(パスポート)の再発行の申請をしてください。



■困ったことの相談窓口は☎ #9110 番

- ・困りごとなどで、警察に相談したい時は、警視庁総合相談センターに電話しましょう。

警視庁総合相談センター☎ # 9110 番又は☎ 03-3501-0110

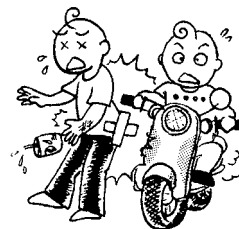
(平日のみ受付／8:30～17:15)

5-4. 交通事故の被害者・加害者になったら

もし事故を引き起こしてしまったり、巻き込まれた時は、冷静に対処することが大切。事故への対応方法を覚えておきましょう。

■事故の時の対応

①重傷者がした場合、まずケガの対応。



- ・交通事故の負傷者が重傷の場合は、全国共通で局番なし☎ 119 番に電話して救急車を呼び病院に運びます。
- ・その時は大ケガじゃないと思っても、後でひどくなったり、後遺症が残ることがあるので、必ず病院に行き診断・治療を受けてください。

②☎ 110 番に電話して警察を呼ぶ。

- ・全国共通で局番なしの☎ 110 番に電話をして警察を呼びます。
- ・事故の相手の住所・氏名・電話番号を聞きます。
- ・警察に事故の検証してもらいます。
- ・その後、警察によって作成された調書が、どちらに責任があるのかを判断する上で重要な資料となります。

③治療費や損害賠償の交渉をします。

- ・被害者と加害者の間で、治療費や損害賠償などについて示談交渉をします。
- ・加害者が治療費や損害賠償について、責任を問われることになります。
- ・交渉はかなり複雑なので、加入している保険会社やよく知っている日本人に依頼するか、相談窓口相談することをおすすめします。

5-5. 火災を起こさないために

失火による火災の原因の上位に「コンロ」と「たばこ」が挙がっています。また、冬季は「ストーブ」による失火も多くなるので注意しましょう。

■ 予防と注意

1) 「コンロ」からの出火に注意。

- ・「コンロ」の周囲に、燃えやすいものを置かないこと。
- ・調理中、鍋を火にかけたまま「コンロ」から離れないこと。
- ・もし、火が出た場合、あせらず速やかに初期消火を行ってください。

① 消火器を使って消します。

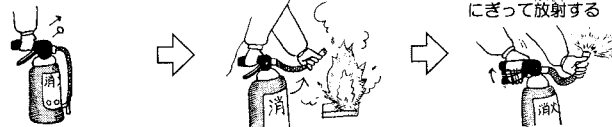
② 燃え上がった油鍋に水をかけてはケケン。ぬれたタオルや大きな蓋で鍋を覆ったり、生野菜をたくさん入れたりして消火してください。

2) タバコの火の始末に気をつけましょう。

- ・タバコの火は、確実に灰皿で消してください。
- ・灰皿の吸い殻をゴミ箱に捨てる時も、水などで完全に消火してから捨てましょう。
- ・寝タバコは、絶対にしてはいけません。

3) 消火器の使い方を覚えておくこと。

- ・宿舎に備え付けられている消火器の位置を確認しておきましょう。
- ・消火器に書かれている操作方法を事前に調べておくと、いざという時に慌てずに済みます。



■ もし火災が広がらそうならば、消防署へ 119 番に連絡

- ・火災が広がらそうな場合には、大声で「火事だ!」と叫んで周囲の人に知らせます。
- ・ただちに消防署 ☎ 119 番に電話し、「火事です」と言って住所を正確に伝えてください。
- ・安全な場所に避難してください。
- ・消防や警察、大家さんが現場に来たら、その指示にしたがって行動してください。

■ 保険について

- ・賃貸マンションやアパートは、入居時に強制的に火災保険に入っているケースがほとんどなので、大家さんと後の処理についても相談してください。

5-6. 地震災害に遭ったら

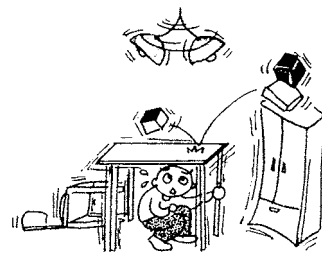
日本は世界でも有数の地震多発国です。いざという時のために普段から備えをしておきましょう。

■ 戸外で大きな地震が起きたら

- ・道路上で地震に遭った時は、広い場所に避難してください。建物の傍は上から物が落ちてきて危険です。
- ・大きな地震の場合、交通機関などが麻痺してしまうので、携帯電話のワンセグやインターネットなどで状況を把握し、冷静に行動してください。
- ・電話は通話制限されてなかなか通じないので、知人の安否を確認するには災害用伝言板を利用しましょう。

■ 室内で大きな地震が起きたら

- ・まずコンロやストーブの火を止め、落下物から身を守るため頑丈なテーブルなどの下にもぐり込み、テーブルの脚を持って身体を安定させてください。
- ・揺れが収まったら、テレビやラジオ、インターネットなどで正確な情報を把握してから冷静に行動してください。



■ 地震への備え

- ・倒れそうな家具や冷蔵庫、本棚などを壁に固定したり、天井に突っ張り棒で固定しておきましょう。
- ・非常時の持ち出し用バッグに、保存食品、飲料水、貴重品、着替え、衣料品、ラジオ、懐中電灯、薬などを入れておきましょう。

マメ知識：スマートフォンのアプリにも、伝言板があります。また、電話がつかない時は、Skype、Twitter、Facebookなどを利用するのも良いでしょう。

6. 各種相談窓口

交通事故など、法的な知識が要求されることに直面した時に、心強い専門家が相談にのってくれる機関をご紹介します。

6-1. 東京都内の外国人相談窓口

都内にある外国語に対応できる外国人相談窓口をご紹介します。様々な分野に対応しているので、的確なアドバイスが得られると思います。

① 東京都国際交流委員会

ホームページ：<http://www.tokyo-icc.jp>

- ・都内には20の区や市に国際交流協会が設置され、外国語に対応できる外国人相談窓口を開設しています。
- ・東京国際交流委員会では、法律、在留資格、医療、留学生など専門別の相談窓口リストをホームページで公開しています。

② 東京都外国人相談（電話・面接相談可。無料）

ホームページ：<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/links/foreign.html>

- ・医療・法律・日常生活上の問題の相談を受け付けています。
- ・必要に応じて弁護士・税理士などの助言を得て、専任の職員が応答してくれます。

＜対応言語と時間＞

英語	☎ 03-5320-7744	月～金	9:30～12:00、13:00～17:00
中国語	☎ 03-5320-7766	火・金	9:30～12:00、13:00～17:00
韓国語	☎ 03-5320-7700	水	9:30～12:00、13:00～17:00

③ 東京都法務局人権擁護部「人権相談所」（電話・面接相談可。無料）

〒102-8225 千代田区九段南1-1-15 九段第二合同庁舎

- ・人権擁護委員が人権問題を中心に相談に応じてくれます。
- ・相談者の人権を守るため不法就労などがあっても直接告発することはありません。

＜対応言語と時間＞

英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語

☎ 0570-090911 平日 9:00～12:00、13:30～16:00

（日本語は全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570-003-110）
受付時間 平日 8:30～17:15

6-2. 弁護士会による法律相談窓口

各都道府県には、日本弁護士連合会の法律相談センターがあり、外国人からの相談について特別に通訳をつけて対応しているところもあります。

① 日本弁護士連合会

ホームページ：<http://www.nichibenren.or.jp>

1) 全国弁護士会一覧

<http://www.nichibenren.or.jp/bengoshikai.html>

- ・全国の各弁護士会・弁護士会連合会を紹介しているページには、メッセージやホームページのリンクが掲載されています。

2) 法律相談センター（外国人相談）

〒160-0022 東京都新宿区新宿3-1-22NSOビル5階弁護士会東京総合法律相談センター

- ・東京では、弁護士会（東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会）と全国組織である法律扶助協会が連携して、外国人のための面接相談を実施しています。
- ・在留資格、国籍、国際結婚・離婚、国際経済事件についての法律相談ができます。
- ・日本語の不得意な外国人の民事事件、労働事件、刑事事件など日本法の全般。

＜相談料金＞

30分：5,000円（税抜）延長15分につき、2,500円（税抜）

＜対応言語＞

日本語・英語・中国語・スペイン語

＜予約受付時間・受付方法＞

月～土 9:30～16:30 ※祝祭日を除く

原則電話予約制

＜予約・問い合わせ電話＞

☎ 03-5312-5850

6-3. 外国人学生を対象とする民間の相談機関

民間相談機関でも、留学生が直面する様々な問題に対して相談が受けられます。

① 東京 YWCA 「留学生相談室」

ホームページ：http://www.tokyo.ywca.or.jp/peace/ryugakusei/ryugakusei/consultation.html

〒 101-0062 千代田区神田駿河台 1-8-11 東京 YWCA 会館内 203 室

☎ 03-3293-1233

- ・ 留学生生活に必要な情報の提供と相談。
- ・ 東京 YWCA 「留学生の母親」運動のメンバーが相談を担当。
- ・ 電話相談 面接相談。

< 対応言語 >

日本語

< 受付時間 >

火、木、金 13:30 ～ 17:30 ※ 祝祭日および第 5 土曜日を除く

6-4. 電話による心の悩み事相談

悩んでいることがあったら、気軽に電話相談してみましょう。

① 「いのちの電話」 全国の電話相談

ホームページ：http://www.inochinodenwa.org/

電話で様々な悩みに応えてくれます。 < 予約受付時間・受付方法 >

埼玉県	埼玉いのちの電話	☎ 048-645-4343	24 時間
千葉県	千葉いのちの電話	☎ 043-227-3900	24 時間
東京都	東京いのちの電話	☎ 03-3264-4343	24 時間
東京都	東京多摩いのちの電話	☎ 042-327-4343	10:00 ～ 21:00 第 3 金曜日 10:00 ～ 日曜日 21:00 まで
東京都	東京英語いのちの電話	☎ 03-5774-0992	9:00 ～ 23:00 English only
神奈川県	川崎いのちの電話	☎ 044-733-4343	24 時間
神奈川県	横浜いのちの電話	(日本語) ☎ 045-335-4343 (ESP) ☎ 045-336-2477 (PRT) ☎ 045-336-2488	日本語 24 時間 スペイン語・ポルトガル語 水 10:00 ～ 21:00 金 19:00 ～ 21:00 土 12:00 ～ 21:00

6-5. 交通事故・損害などを対象とする相談機関

もし、交通事故を起こしてしまったり、巻き込まれた時は、弁護士に相談のできる機関に問い合わせると良いでしょう。

① 公益財団法人交通事故紛争処理センター

ホームページ：http://www.jcstad.or.jp/

- ・交通事故紛争処理センターは全国に8か所あります。
- ・弁護士による相談、斡旋さらに裁定まですべて無料です。
- ・利用する場合は、電話による相談日時の予約が必要です。

東京本部：☎ 03-3346-1756

※その他エリアはホームページでご確認ください。

- ・電話での相談は受け付けていません。
- ・利用者が非常に多いので、受け付けてから開始されるまで2、3カ月待たなければなりません。

② 東京都交通事故相談

- ・東京都が運営する交通事故についての専門相談機関です。
- ・交通事故の被害者や加害者の損害賠償問題、示談のしかた、保険の手続きなど、交通事故に関連する様々な問題について、専門相談員が相談に応じてくれます。

☎ 03-5320-7733

相談日時：月～金 9:00～17:00 ※ 祝日・年末年始を除く

③ 公益財団法人日弁連交通事故相談センター

ホームページ：http://www.n-tacc.or.jp

- ・日本各地の弁護士会館や市区町村役場の中などに設置されています。
- ・専門の弁護士が相談、示談の斡旋、審査などを無料で実施しています。
- ・示談斡旋は相談担当弁護士が期日を決めて相手方も出頭させ、中立の立場で公正に行っています。

- 1) 電話による無料相談も行っています。

☎ 0570-078325 月～金 10:00～15:30

- 2) 面談による相談は、

霞が関相談所（面接相談 電話相談 示談あつせん）

〒100-0013 千代田区霞が関 1-1-3 弁護士会館 3 階

面接相談受付時間：月～金 10:00～12:00、13:00～16:00

※その他の地区は、ホームページをご覧ください。

注意）対応言語は日本語なので、自分の日本語能力では不安な人は、4親等以内で

日本語が堪能な人を通訳として同行してもら必要があります。

また、同機関では、有料で英語、中国語に対応した法律相談も行っています。

☎ 03-5312-5850 ※ P91 参照

7. 連絡リスト

東京都内の区・市役所、在日外国（アジア）公館のリストと、
一般財団法人 共立国際交流奨学財団のご案内です。

とうきょうとないくやくしよ　しやくしよ
7-1. 東京都内 区役所・市役所リスト

【区役所】

千代田区役所	http://www.city.chiyoda.lg.jp/
☎ 03-3264-2111	〒 102-8688　東京都千代田区九段南 1-2-1
中央区役所	http://www.city.chuo.lg.jp/
☎ 03-3543-0211	〒 104-8404　東京都中央区築地 1-1-1
港区役所	http://www.city.minato.tokyo.jp/
☎ 03-3578-2111	〒 105-8511　東京都港区芝公園 1-5-25
新宿区役所	http://www.city.shinjuku.lg.jp/
☎ 03-3209-1111	〒 160-8484　東京都新宿区歌舞伎町 1-4-1
文京区役所	http://www.city.bunkyo.lg.jp/
☎ 03-3812-7111	〒 112-8555　東京都文京区春日 1-16-21
台東区役所	http://www.city.taito.lg.jp/
☎ 03-5246-1111	〒 110-8615　東京都台東区東上野 4-5-6
墨田区役所	http://www.city.sumida.lg.jp/
☎ 03-5608-1111	〒 130-8640　東京都墨田区吾妻橋 1-23-20
江東区役所	http://www.city.koto.lg.jp/
☎ 03-3647-9111	〒 135-8383　東京都江東区東陽 4-11-28
品川区役所	http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/
☎ 03-3777-1111	〒 140-8715　東京都品川区広町 2-1-36
目黒区役所	http://www.city.meguro.tokyo.jp/
☎ 03-3715-1111	〒 153-8573　東京都目黒区上目黒 2-19-15
大田区役所	http://www.city.ota.tokyo.jp/
☎ 03-5744-1111	〒 144-8621　東京都大田区蒲田 5-13-14
世田谷区役所	http://www.city.setagaya.lg.jp/
☎ 03-5432-1111	〒 154-8504　東京都世田谷区世田谷 4-21-27

渋谷区役所	http://www.city.shibuya.tokyo.jp/
☎ 03-3463-1211	〒 150-8010　東京都渋谷区渋谷 1-18-21
中野区役所	http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/
☎ 03-3389-1111	〒 164-8501　東京都中野区中野 4-8-1
杉並区役所	http://www.city.suginami.tokyo.jp/
☎ 03-3312-2111	〒 166-8570　東京都杉並区阿佐谷南 1-15-1
豊島区役所	http://www.city.toshima.lg.jp/
☎ 03-3981-1111	〒 171-8422　東京都豊島区南池袋 2-45-1
北区役所	http://www.city.kita.tokyo.jp/
☎ 03-3908-1111	〒 114-8508　東京都北区王子本町 1-15-22
荒川区役所	http://www.city.arakawa.tokyo.jp/
☎ 03-3802-3111	〒 116-8501　東京都荒川区荒川 2-2-3
板橋区役所	http://www.city.itabashi.tokyo.jp/
☎ 03-3964-1111	〒 173-8501　東京都板橋区板橋 2-66-1
練馬区役所	http://www.city.nerima.tokyo.jp/
☎ 03-3993-1111	〒 176-8501　東京都練馬区豊玉北 6-12-1
足立区役所	http://www.city.adachi.tokyo.jp/
☎ 03-3880-5111	〒 120-8510　東京都足立区中央本町 1-17-1
葛飾区役所	http://www.city.katsushika.lg.jp/
☎ 03-3695-1111	〒 124-8555　東京都葛飾区立石 5-13-1
江戸川区役所	http://www.city.edogawa.tokyo.jp/
☎ 03-3652-1151	〒 132-8501　東京都江戸川区中央 1-4-1

【市役所】

昭島市役所	http://www.city.akishima.lg.jp/
☎ 042-544-5111	〒 196-8511 東京都昭島市田中町 1-17-1
あきる野市役所	http://www.city.akiruno.tokyo.jp/
☎ 042-558-1111	〒 197-0814 東京都あきる野市二宮 350
稲城市役所	http://www.city.inagi.tokyo.jp/
☎ 042-378-2111	〒 206-8601 東京都稲城市東長沼 2111
青梅市役所	http://www.city.ome.tokyo.jp/
☎ 0428-22-1111	〒 198-8701 東京都青梅市東青梅 1-11-1
清瀬市役所	http://www.city.kiyose.lg.jp/
☎ 042-492-5111	〒 204-8511 東京都清瀬市中里 5-842
国立市役所	http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/
☎ 042-576-2111	〒 186-8501 東京都国立市富士見台 2-47-1
小金井市役所	http://www.city.koganei.lg.jp/
☎ 042-383-1111	〒 184-8504 東京都小金井市本町 6-6-3
国分寺市役所	http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/
☎ 042-325-0111	〒 185-8501 東京都国分寺市戸倉 1-6-1
小平市役所	http://www.city.kodaira.tokyo.jp/
☎ 042-341-1211	〒 187-8701 東京都小平市小川町 2-1333
狛江市役所	http://www.city.komae.tokyo.jp/
☎ 03-3430-1111	〒 201-8585 東京都狛江市和泉本町 1-1-5
立川市役所	http://www.city.tachikawa.lg.jp/
☎ 042-523-2111	〒 190-8666 東京都立川市泉町 1156-9
多摩市役所	http://www.city.tama.lg.jp/
☎ 042-375-8111	〒 206-8666 東京都多摩市関戸 6-12-1
調布市役所	http://www.city.chofu.tokyo.jp/
☎ 042-481-7111	〒 182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1

西東京市役所	http://www.city.nishitokyo.lg.jp/
☎ 042-464-1311	〒 188-8666 東京都西東京市南町 5-6-13
八王子市役所	http://www.city.hachioji.tokyo.jp/
☎ 042-626-3111	〒 192-8501 東京都八王子市元本郷町 3-24-1
羽村市役所	http://www.city.hamura.tokyo.jp/
☎ 042-555-1111	〒 205-8601 東京都羽村市緑ヶ丘 5-2-1
東久留米市役所	http://www.city.higashikurume.lg.jp/
☎ 042-470-7777	〒 203-8555 東京都東久留米市本町 3-3-1
東村山市役所	http://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/
☎ 042-393-5111	〒 189-8501 東京都東村山市本町 1-2-3
東大和市役所	http://www.city.higashiyamato.lg.jp/
☎ 042-563-2111	〒 207-8585 東京都東大和市中央 3-930
日野市役所	http://www.city.hino.lg.jp/
☎ 042-585-1111	〒 191-0016 東京都日野市神明 1-12-1
府中市役所	http://www.city.fuchu.tokyo.jp/
☎ 042-364-4111	〒 183-8703 東京都府中市宮西町 2-24
福生市役所	http://www.city.fussa.tokyo.jp/
☎ 042-551-1511	〒 197-8501 東京都福生市本町 5
町田市役所	http://www.city.machida.tokyo.jp/
☎ 042-722-3111	〒 194-8520 東京都町田市森野 2-2-22
三鷹市役所	http://www.city.mitaka.tokyo.jp/
☎ 0422-45-1151	〒 181-8555 東京都三鷹市野崎 1-1-1
武蔵野市役所	http://www.city.musashino.lg.jp/
☎ 0422-51-5131	〒 180-8777 東京都武蔵野市緑町 2-2-28
武蔵村山市役所	http://www.city.musashimurayama.lg.jp/
☎ 042-565-1111	〒 208-8501 東京都武蔵村山市本町 1-1-1

にゅうこくかんりきよく

7-2. 入国管理局リスト

ちようそんやくば
【町村役場】

瑞穂町役場	http://www.town.mizuho.tokyo.jp/
☎ 042-557-0501	〒 190-1292 東京都西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2335
日の出町役場	http://www.town.hinode.tokyo.jp/
☎ 042-597-0511	〒 190-0192 東京都西多摩郡日の出町大字平井 2780
奥多摩町役場	http://www.town.okutama.tokyo.jp/
☎ 0428-83-2111	〒 198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 215-6
檜原村役場	http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/
☎ 042-598-1011	〒 190-0212 東京都西多摩郡檜原村 467-1

札幌入国管理局	〒 060-0042 北海道札幌市中央区大通り西12丁目 札幌第3合同庁舎 ☎ 011-261-7502(代)
仙台入国管理局	〒 983-0842 宮城県仙台市宮城野区五輪 1-3-20 仙台第2法務合同庁舎 ☎ 022-256-6076(代)
東京入国管理局	〒 108-8255 東京都港区港南 5-5-30 (審査管理部門 (再入国)) ☎ 03-5796-7111(代) (就労審査部門) ☎ 03-5796-7251 (留学審査部門) ☎ 03-5796-7252 (研修・短期滞在審査部門) ☎ 03-5796-7253 (永住審査部門) ☎ 03-5796-7254 ☎ 03-5796-7255
成田空港支局	〒 282-0004 千葉県成田市古込字古込 1-1 成田国際空港第2旅客ターミナルビル6階 ☎ 0476-34-2222(代)
羽田空港支局	〒 144-0041 東京都大田区羽田空港 2-6-4 羽田空港 CIQ 棟 ☎ 03-5708-3202(代)
横浜支局	〒 236-0002 神奈川県横浜市金沢区鳥浜町 10-7 ☎ 045-769-1720(代)
名古屋入国管理局	〒 455-8601 愛知県名古屋港区正保町 5-18 ☎ 052-559-2150(代)
中部空港支局	〒 479-0881 愛知県常滑市セントレア 1-1 CIQ 棟 3 階 ☎ 0569-38-7410(代)
大阪入国管理局	〒 559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北 1-29-53 ☎ 06-4703-2100(代)
関西空港支局	〒 549-0011 大阪府泉南郡田尻町泉州空港中 1 番地 ☎ 072-455-1453(代)
神戸支局	〒 650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通り 29 神戸地方合同庁舎 ☎ 078-391-6377(代)
広島入国管理局	〒 730-0012 広島県広島市中区上八丁堀 2-31 広島法務総合庁舎内 ☎ 082-221-4411(代)
高松入国管理局	〒 760-0033 香川県高松市丸の内 1-1 高松法務合同庁舎 ☎ 087-822-5852(代)
福岡入国管理局	〒 810-0073 福岡県福岡市中央区舞鶴 3-5-25 福岡第1法務総合庁舎 ☎ 092-717-5420(代)
那覇支局	〒 900-0022 沖縄県那覇市樋川 1-15-15 那覇第1地方合同庁舎 ☎ 098-832-4185(代)

ざいにちがいこく こうかん
7-3. 在日外国（アジア）公館リスト

インド大使館 ☎ 03-3262-2391	http://www.indembassy-tokyo.gov.in/ 〒 102-0074 東京都千代田区九段南 2-2-11
インドネシア共和国大使館 ☎ 03-3441-4201	http://www.kemlu.go.id/tokyo/ 〒 141-0022 東京都品川区東五反田 5-2-9
ベトナム社会主義共和国大使館 ☎ 03-3466-3311	http://www.vnembassy-jp.org/ja 〒 151-0062 東京都渋谷区元代々木町 50-11
カンボジア王国大使館 ☎ 03-5412-8521	http://www.cambodianembassy.jp/ 〒 107-0052 東京都港区赤坂 8-6-9
シンガポール共和国大使館 ☎ 03-3586-9111	http://www.mfa.gov.sg/tokyo/ 〒 106-0032 東京都港区六本木 5-12-3
スリランカ民主社会主義共和国大使館 ☎ 03-3440-6911	〒 108-0074 東京都港区高輪 2-1-54
タイ王国大使館 ☎ 03-5789-2433	http://www.thaiembassy.jp/ 〒 141-0021 東京都品川区上大崎 3-14-6
大韓民国大使館 ☎ 03-3452-7611	http://overseas.mofa.go.kr/jp-ja/index.do 〒 106-0047 東京都港区南麻布 1-2-5
中華人民共和国大使館 ☎ 03-3403-3388	http://www.china-embassy.or.jp/ 〒 106-0046 東京都港区元麻布 3-4-33
ネパール連邦民主共和国大使館 ☎ 03-3713-6241	http://www.nepalembassyjapan.org/ 〒 153-0064 東京都目黒区下目黒 6-20-28 フクカフハウス B
パキスタン・イスラム共和国大使館 ☎ 03-5421-7741	http://pakistanembassytokyo.com/ja 〒 106-0047 東京都港区南麻布 4-6-17
バングラデシュ人民共和国大使館 ☎ 03-3234-5801	http://bdembjp.mofa.gov.bd/ 〒 102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-29
東ティモール民主共和国大使館 ☎ 03-3238-0210	〒 102-0071 東京都千代田区富士見 1-8-9
東京ブータン王国名誉総領事館 ☎ 03-3295-9288	http://bhutan-consulate.org/ 〒 101-0054 東京都千代田区神田錦町 3-2

フィリピン共和国大使館 ☎ 03-5562-1600	http://tokyo.philembassy.net/ 〒 106-8537 東京都港区六本木 5-15-5
ブルネイ・ダルサラーム国大使館 ☎ 03-3447-7997	http://www.bruemb.jp/ 〒 141-0001 東京都品川区北品川 6-5-2
マレーシア大使館 ☎ 03-3476-3840	http://www.kln.gov.my/web/jpn_tokyo/home 〒 150-0036 東京都渋谷区南平台町 20-16
ミャンマー連邦大使館 ☎ 03-3441-9291	http://www.myanmar-embassy-tokyo.net/ 〒 140-0001 東京都品川区北品川 4-8-26
モルディブ共和国大使館 ☎ 03-6234-4315	http://www.maldivesembassy.jp/ 〒 106-0041 東京都港区麻布台 1-9-10 飯倉 IT ビル 8 階
モンゴル国大使館 ☎ 03-3469-2088	http://www.tokyo.embassy.mn/ 〒 150-0047 東京都渋谷区神山町 21-4
ラオス人民民主共和国大使館 ☎ 03-5411-2291	http://www.laoembassytokyo.com/ 〒 106-0031 東京都港区西麻布 3-3-22

※ 2019 年 1 月現在

7-4. 一般財団法人 共立国際交流奨学財団

アジア諸国からの留学生を支援するために、次のような事業を行っています。

<公益事業>

■奨学金支給事業

- ・一般財団法人 共立国際交流奨学財団 奨学金 各年度：15名（合計30名）
支給期間：2年間 支給金額：10万円（月額）
- ・（株）共立メンテナンス奨学基金 奨学金 各年度：35名程度
支給期間：1年間 支給金額：6万円（月額）
- ・現地支給奨学金（ベトナム・ミャンマー・カンボジア・ラオス）各年度：約12名程度
支給期間：1年間 支給金額：1万5千円（年額）
- ・奨学候補生現地（ベトナム・ミャンマー・カンボジア・インドネシア・マレーシア）
選考会の開催

■生活・学習情報支援事業

- ・財団紹介パンフレット、情報誌「アジア文流」（年2回）、留学生の就職情報誌「共立・桜」、
日本生活案内「留学生生活手帳」（本誌）を刊行
- ・ソウル事務所にて、日本の就職情報、生活情報を無償で提供

■国際交流支援事業

- ・「日本体験コンテストin大韓民国」の開催（年1回）
- ・「日本語体験コンテストin成都」、「日本語体験コンテストinホーチミン」、
「日本語体験コンテストinヤンゴン」、「日本語体験コンテストinバンコク」、
「日本語体験コンテストinプノンペン」、「日本語体験コンテストinジャカルタ」、
「日本語体験コンテストinクアラルンプール」の開催（各年1回）
- ・「日本人学生の『アジア体験』コンテスト」の開催（年1回）
- ・奨学生、留学生を中心とした研修旅行（ホームステイプログラム）の開催（北海道、
沖縄等年6回程度）

<収益事業>

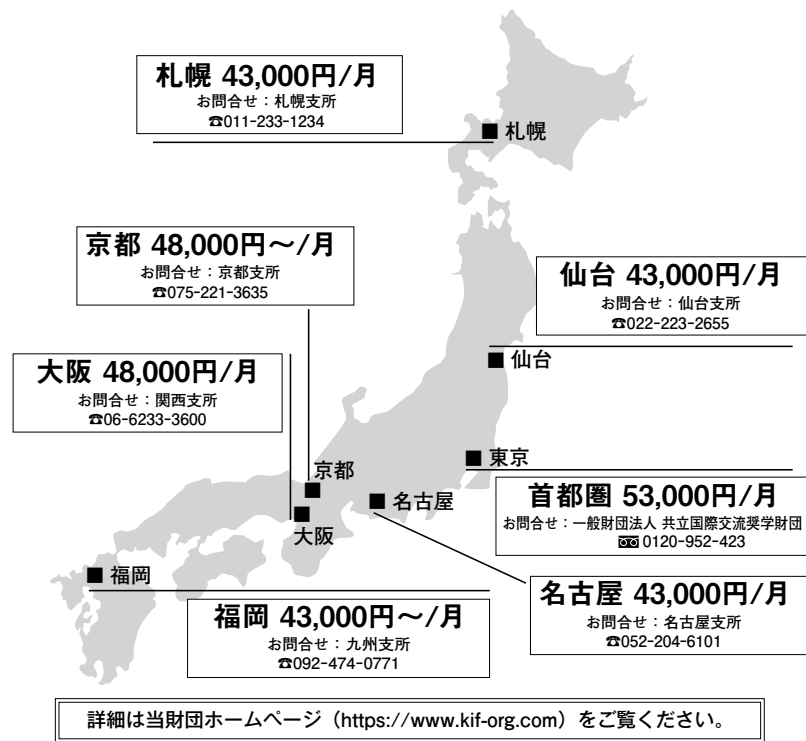
■留学生寮事業

- ・国際交流会館 2棟（つつじヶ丘男子学生会館、相模大野学生会館）の運営
- ・学習奨励寮での安全で良好な住居の提供

■『学習奨励寮』支援制度

当財団は、2008年10月以降の世界経済の不況による影響で、留学生が生活費不足という経済的理由により就学を断念する傾向が増大している現状から、経済的不安なく学生生活を過ごしてもらう為、全国7地域（札幌、仙台、首都圏、名古屋、大阪、京都、福岡）で部屋を用意し、留学生の生活支援と学習意欲を奨励する為に「学習奨励寮」を安価で提供しています。

寮の特徴	
① 寮長、寮母が同居！	→ 学生の安全管理、学校との連携
② 寮長、寮母でつくりの食食！	→ 学生の健康管理、病気対応
③ 日本人学生と留学生混在！	→ 学生間の国際交流・異文化体験
④ 学生寮！	→ 学習環境の整備



※2018年12月現在の費用です。

★国際交流会館★

つつじヶ丘男子学生会館 東京都調布市若葉町3-9-3	2食付、家具付、ドミトリタイプ 【居室】洋室9.9m ² 【交通】京王線「つつじヶ丘駅」下車徒歩約15分、 「仙川駅」下車徒歩13分 (バス利用時、「稲荷前」下車徒歩1分)
--------------------------------------	---

■長期契約 (91日以上)

一人部屋	毎月支払	契約時費用【124,000円】
寮費 (1日2食付) 53,000円	+ 電気代 5,000円(税別) 通話料(実費)	入室料 53,000円 リフォーム代 15,000円 建物維持費(年額) 3,000円 1ヶ月目寮費 53,000円

■短期契約 (90日以下)

一人部屋	契約時一括支払 (1ヶ月の場合)	その他の支払
寮費 (1日2食付) 72,000円/月 (電気代・建物維持費・インターネット代込)		通話料(実費)

相模大野学生会館 神奈川県相模原市南区 東林間1-15-21	2食付、家具付 マンションタイプ 【居室】洋室16.4m ² 【交通】小田急線「相模大野駅」下車 徒歩12分、 小田急江ノ島線「東林間駅」下車徒歩約7分
---	---

■長期契約 (91日以上)

一人部屋	毎月支払	契約時費用【156,000円】
寮費 (1日2食付) 65,000円	+ 電気代 5,000円(税別) 通話料(実費)	入室料 58,000円 リフォーム代 30,000円 建物維持費(年額) 3,000円 1ヶ月目寮費 65,000円

■短期契約 (90日以下)

一人部屋	契約時一括支払 (1ヶ月の場合)	その他の支払
寮費 (1日2食付) 88,000円/月 (電気代・建物維持費・インターネット代込)		通話料(実費)

※長期契約入寮時の日割り適用

※建物維持費の加入は入寮の際義務付けられています



外観



居室 (1人部屋)



パブリックバス



居室間取図



外観



居室



居室内ユニットバス



居室間取図

ワンルームタイプで食事付【住居】情報

【学生会館の特徴】

- ・館長夫妻が常駐し、日曜・祝日・第5土曜日等を除き、朝夕2食のご提供がサービスとなります。
- ・居室内整備は、机・椅子・タンス・書棚・ベッド・ユニットバス・ミニキッチン・デスクライト・カーテン・IP電話・エアコン・インターネット回線等が備え付けとなります。
- ・共用設備 (サービス) は、食堂・大浴場 (一部無し)・ランドリールーム等となります。
- ・詳細は各会館によって異なりますので、あらかじめお問い合わせください。

【外観イメージ】



ドミール本蓮沼



ドミール上石神井

【居室のイメージ】



【食事のイメージ】



朝食



夕食

【共用設備のイメージ】



ランドリールーム

食堂

【室内のイメージ】



居室例Ⅰ



居室例Ⅱ



ユニットバス



ミニキッチン

◆長期契約料金表◆ (留学生料金をご利用できない会館もございます)

会館タイプ		Cタイプ (マンションタイプ) 個室
費 用	館 費 (月 額)	99,900円
	建物維持費 (年 額)	3,000円
契約金	入 館 費	50,000円
	保 証 金	50,000円
	ルームクリーニング料*	46,440円
その他費用	電 気 料 金*	固定料金(5,400円) / 電力会社との直接契約
	通信設備料*	3,890円+IP電話使用料金

※学生会館によってはガス料金、水道料金を各社と直接契約して頂く場合もあります。

※表中の*がついている項目は消費税込の表示です。(2018年10月現在8%)

※上記は2018年10月現在の料金です。今後、変更させていただく場合もございますのでご了承下さい。

※お問い合わせは、下記(株)共立メンテナンスまでご連絡ください。



詳しくは共立財団ホームページへ。

K.I.F

共立財団

検索

| お問い合わせ |
0120-952423
 (月～金 9:00-17:00)

株式会社共立メンテナンス TEL: +81-3-5295-7889 FAX: +81-3-5295-5906
 E-mail: int@gakuseikaikan.com
 URL: www.gakuseikaikan.com

共立メンテナンス 学生会館利用者数

■入館者学校別リスト（留学生）

2018年10月1日現在

大 学	人 数	大 学	人 数	専門学校・日本語学校	人 数
早稲田大学	417	東京工芸大学	4	文化服装学院	131
多摩大学	31	東洋大学	4	ヒコ・みづのジュエリーカレッジ	5
法政大学	29	立教大学	4	専修学校日本菓子専門学校	4
上智大学	28	尚美学園大学	3	東京デザイン専門学校	3
文化学園大学	28	中央大学	3	H A L 東京	2
デジタルハリウッド大学	27	東京造形大学	3	専門学校東京アナウンス学院	2
明治大学	24	成蹊大学	2	専門学校東京デザイナー学院	2
東京大学	18	洗足学園国際大学	2	東京外語専門学校	2
多摩美術大学	15	東京国際大学	2	東京観光専門学校	2
慶應義塾大学	14	東京電機大学	2	その他専門学校	11
亜細亜大学	13	東北大学	2	専門学校計	164
桜美林大学	13	その他	11	その他日本語学校	7
明海大学	8			上記以外	4
東京理科大学	7			その他学校計	11
東京都市大学	6				
神田外語大学	5				
東京工業大学	5	大学計	730	総計	905

※首都圏地区のみの個人契約による入館者在籍学校です。
※上記以外に法人契約にて700室以上の契約がございます。

■留学生国別リスト

2018年10月1日現在

国 籍	人数	国 籍	人数	国 籍	人数
中国	422	デンマーク	4	オーストリア	1
韓国	120	マレーシア	4	カザフスタン	1
台湾	59	インド	3	スウェーデン	1
アメリカ	24	オーストラリア	3	スペイン	1
インドネシア	14	ミャンマー	3	スリランカ	1
香港	11	アイルランド	2	チェコ	1
タイ	9	イギリス	2	フィリピン	1
ドイツ	9	スイス	2	ヨルダン	1
カナダ	8	ナイジェリア	2	ラオス	1
フランス	7	ニュージーランド	2	リトアニア	1
ベトナム	7	ノルウェー	2	南アフリカ	1
シンガポール	6	ブルンジ	2	その他（不明）	150
オランダ	5	メキシコ	2		
ベルギー	5	モンゴル	2		
イタリア	4	アラブ首長国連邦	1	その他学校計	907

※首都圏地区のみの入館者在籍学校です。
※その他は日本国籍を持っているが海外に居住している等で国籍分類が難しい方等。



一般財団法人 共立国際交流奨学財団



〈本 部〉

〒101-0021
東京都千代田区外神田2丁目18番8号
TEL:03-5295-0205 FAX:03-5295-0206
(URL) www.kif-org.com

ソウル事務所
(大韓民国) 〒100-191 ソウル特別市中区乙支路16 白南ビル804号
TEL:02-757-2343 FAX:02-775-9997
(URL) www.kyoritsu.or.kr

成都大原日本語学校
(成都委託事務所)
中華人民共和国 〒610-000 四川省成都市青羊区西御街8号西御大厦A座15楼
TEL:028-8613-4443

SAKURA-VT
(ホーチミン委託事務所)
VIETNAM 147 Pasteur St., Ward 6, District 3, Ho Chi Minh City
TEL:08-3820-6318
(URL) www.kif.vn

MOMIJI Japanese Language Center
(ヤンゴン委託事務所)
MYANMAR No.15/17 3rd and 4th Floor Insein Road, Hledan Kamayut Township, Yangon
TEL:09450-614644 / 09450-614650

J-Study Center by Lai Brothers Corporation
(バンコク委託事務所)
THAILAND 77/254 Phayathai Rd., Rajthevi, Bangkok 10400
TEL:02-255-9683 / 085-686-0400 FAX:02-255-9680
(URL) www.kif-thai.com

KHJ GROUP
(プノンベン委託事務所)
CAMBODIA No.101c, St.36sony, SangkatTekThla, KhanSenSok, Phnom Penh City
TEL:077-777-604
(URL) www.kif-cam.com

COACH
(ジャカルタ委託事務所)
INDONESIA Jl.Percetakan Negara 2 Makam No.11, Jakarta Pusat 10560
TEL・FAX:021-4222453
(URL) www.kyoritsu.or.id

A To Z Language Centre SDN BHD
(クアラルンプール委託事務所)
MALAYSIA 70B Jalan SS21/62 47400 Damansara Utama Petaling Jaya Selangor
TEL:03-7728-4662
(URL) atozlanguage.com

2019年2月 第7版発行

著作・発行 一般財団法人 共立国際交流奨学財団

〒101-0021 千代田区外神田2-18-8

TEL 03-5295-0205 E-mail : kif-info@dormy.co.jp