

学生生活の手引き（協定留学生用簡易版）

Simplified Guide to Campus Life for Exchange Students

April 2021

この手引きはあなたが日本に入国・滞在している前提で作成されています。もしも、まだ日本に到着していない場合、または、すべての期間をオンラインで留学する場合は、該当項目については参考扱いとしてお読みください。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関連する項目も多くありますので、各自、この手引きを熟読してください。

This guide is made on the assumption that you have already entered and are staying in Japan. If you have not yet arrived in Japan, or if you plan to study online for the entire duration of your study, please read the irrelevant sections only for reference purposes. There are many items related to “新型コロナウイルス感染症（COVID-19）”, so please be sure to read this guide carefully.

国際センター

International Centre

Central Building, 1-5-1 Mejiro, Toshima-ku, Tokyo 171-8588 JAPAN

Tel : +81-3-5992-1024 Fax : +81-3-5992-1025 E-mail : guic-off@gakushuin.ac.jp

URL : <http://www.univ.gakushuin.ac.jp/global/>

Opening hours : Mon to Fri 8:40 - 16:45 / Sat 8:40 - 12:30

国際センター (International Centre) について

国際センターは、外国人学生のみなさんが気軽に立ち寄れるよう、居心地の良い学生ラウンジ、共有コンピューターおよび外国人学生の皆さんに役立つ情報等を提供しています。国際交流に関心のある日本人学生も集まる場所で、定期的に交流イベント等も行っています。生活の中で、困ったことがあったら、スタッフに気軽に声をかけてください。

場所： 中央教育研究棟 2 階
 開室時間： 月～金 8:40～16:45
 土 8:40～12:30
 所在地： 〒171-8588 東京都豊島区目白 1 - 5 - 1
 Email: guic-off@gakushuin.ac.jp
 TEL： 03-5992-1024
 FAX： 03-5992-1025

個人フォルダー

国際センター内の学生ラウンジに個人フォルダーがあります。歓送迎会、郊外研修および芸能鑑賞など、いろいろな案内やお知らせが届きます。大学に来た時、チェックしてください。

Contact List

部署名	場所	担 当	事務受付時間
国際センター	中央 2 F	<ul style="list-style-type: none"> ・留学生のための情報の提供 ・在留に関すること ・資格外活動の登録 ・留学生のための行事に関すること ・留学生の個人フォルダーの設置 	平日 8:40～16:45 土曜 8:40～12:30
外国語教育研究センター	中央 6 F	<ul style="list-style-type: none"> ・日本語の履修に関すること 	平日 8:40～11:30 12:30～16:45 土曜 8:40～12:30
教務課 (学生センター)	中央 1 F	<ul style="list-style-type: none"> ・履修や授業、成績に関すること ・各種証明書 (学生証・在籍・学割など) 	平日 8:40～16:45 土曜 8:40～12:30
学生課 (学生センター)	中央 1 F	<ul style="list-style-type: none"> ・部活やサークルのこと ・学生生活全般に関すること ・忘れ物 	平日 8:40～16:45 土曜 8:40～12:30
保健センター	西 2 B 1 F	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の具合が悪くなったり、学内でけがをした時 ・精神科医による相談可 (英語対応可 / 詳しくは保健センターに問い合わせてください) 	平日 8:40～16:45 土曜 8:40～12:30
学生相談室	中央 2 F	<ul style="list-style-type: none"> ・大学生活を送るうえでの悩みや相談がある時 	平日 9:30～17:00 土曜 9:30～12:30

(中央⇒中央教育研究棟 西 5⇒西 5 号館 西 2⇒西 2 号館)

I 在留関係 (Certificate of Residence, National Health Insurance, VISA, etc.)

1. 在留カードについて (Resident Card)

成田空港、羽田空港、中部空港及び関西空港から日本に入国すると、「在留カード」が、空港で交付されます。それ以外の空港から入国する場合、住民登録(下記参照)した住所に後日届きます。

在留カードは、身分を証明するものです。留学期間中、常に携帯しなくてはなりません。

The resident card (“在留カード”) is your identification. You have to carry it with you all the time during your stay in Japan.

If you enter Japan at Narita, Haneda, Chubu, or Kansai Airports, a resident card will be issued to you at the airports. If you enter Japan at other airports, the card will be mailed to your address registered with your city office.

2. 住民登録について (Resident Registration)

「留学」の在留資格で日本に滞在する人は、入国後、2週間の自主待機期間が終了したら、速やかに、地域の役所に住所を届け出てください(住民登録)。そして、住民票を取得し、速やかに、国際センターに提出してください。

詳細は、各役所のホームページを見てください。

練馬区役所 (アゼリアハウス) <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

文京区役所 (和敬塾) <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

板橋区役所 (北園女子学生会館) <http://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

Students holding the “College Student” status of residence must register your address with your residential city’s office as soon as possible after the two-week self-quarantine period is over, obtain a certificate of residence and then submit it to the International Centre. You can find detailed information on each city’s website.

Nerima City Office (for Azalea House residents): <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

Bunkyo City Office (for Wakeijuku residents): <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

Itabashi City Office (for Kitazono Women’s Student dormitory residents) :
<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

3. 国民健康保険 (National Health Insurance)

協定留学生の皆さんは、国民健康保険に加入しなければなりません。区役所で、加入の手続きをして、手続きが終わったら、保険証を国際センターに提示してください。

保険料は、人により異なりますが、協定留学生の皆さんは、通常、月額1,000円程度になります。詳しくは、区役所の説明にしたがってください。

You must join the National Health Insurance System of Japan. Please go to the city office and complete the enrollment procedures. After completing the procedures, please present your insurance card to the International Centre.

The monthly premium depends on the insured person. A discounted monthly rate of about 1,000 yen is usually charged to exchange students. For more detail, we would like you to follow each office’s instruction.

4. 一時出国および再入国 (Temporary departure / Re-entry)

有効なパスポートと在留カードを持っている留学生が、出国する場合、出国後1年以内に再入国するのであれば、原則として再入国許可を受ける必要はありません。出国する際、空港等で「在留カード」を提示してください。

In principle, international students in possession of a valid passport and a resident card who will be reentering Japan within 1 year of their departure, , are not required to apply for a re-entry permit. Be sure to present your resident card on your departure.

5. 資格外活動許可 (Permission for work under the “College Student” status)

在留資格が「留学」の学生が、アルバイトをするためには、資格外活動許可を得なければなりません。

留学生ができるアルバイトは、1週間28時間以内（長期休暇中は1日8時間以内）で、風俗営業および風俗関連営業は禁じられています。

入国時に資格外活動許可書を得ていない人は、入国管理局で申請できます。

Students holding the “College Student” status of residence must acquire, in advance, permission to engage in activities other than that permitted under the status of residence previously granted.

“College Student” status holders may be permitted to work up to 28 hours a week (up to 8 hours a day during a long vacation) except for jobs against public morals.

If you do not have this permission, you can apply for it at Tokyo Regional Immigration Bureau.

6. 東京出入国在留管理局 (Tokyo Regional Immigration Services Bureau)

〒108-8255 東京都港区港南5-5-30

Tel: 0570-034259(IP電話・海外から: 03-5796-7234) (代表)

09:00~16:00 Monday to Friday



II 学生生活 (Campus Life)

はじめに (Introduction)

東京での生活には、色々な魅力がありますが、皆さんは、皆さんの大学と学習院大学との協定の下、勉学を目的として留学してきました。節度をもって行動するよう、心がけて下さい。

We would like you to live a healthy life in Tokyo. Please be sure that the exchange agreement between your home university and us is designed for academic purposes.

1. アルバイトの紹介 (Part-time job search)

学生センター学生課（中央教育研究棟1階）では、学内及び官公庁のアルバイトのみ、紹介を行っています。それ以外のアルバイトは、株式会社ナジック・アイ・サポートが紹介しています。初めて利用するときは、利用登録およびID・パスワードの取得が必要です。詳細は、以下のウェブサイトをご覧ください。

The Student Service Section (on the 1st Floor, Central Building) provides information about part-time jobs offered by Gakushuin University and public offices. You can find part-times jobs offered by private companies or shops through the system operated by ナジック・アイ・サポート. When you use this system for the first time, you must obtain your ID and Password. Please visit the following website for the detailed information.

<http://www.univ.gakushuin.ac.jp/life/parttimejob.html>

2. 通学定期について (Train Pass)

通学定期券は、現住所から大学までの最短区間、買うことができます。窓口のある駅で、申し込み用紙に必要事項を書き、身分証明書と通学証明書発行控を提示して、購入してください。（平和台駅と雑司が谷駅では、買えません。）

通学定期には、有効期間が1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月の3タイプがあります。

You can purchase a discounted train pass called “通学定期券 (tsugaku teikiken)” which covers the shortest transportation route between your residence and the university. To purchase the pass, fill out a request form and show your Student ID card and “通学証明書発行控 (tsugaku shoumeisho hakkou hikae)” at ticket offices. (You cannot purchase the pass at Heiwadai and Zoushigaya metro stations)

There are three types of passes available with different validity periods: One month, three months and six months.

3. 学割証について (Student Discount for longer travel)

学割証は、JR線を片道100kmを越えて利用するときに使用できます。普通乗車券が2割引になります。発行枚数は1人当たり年間10枚、1度に2枚が限度です。有効期間は発行日から3ヶ月です。学割証は、証明書自動発行機で交付しています。

なお、学割証は学割証に記載されている本人以外使用できません。

The Certificate for Student Discount for Long Distance Travel called “学割証 (Gaku Wari Sho)” can be used when students travel for more than 100km (one way) on the JR lines. Students can have a 20% discount off the regular passenger fare. Up to 10 copies per year (a maximum of 2 copies at once) will be issued to a student by the automatic issuing machine. Each certificate is valid for 3 months.

The certificate must be used by the registered person only.

4. トレーニングルームについて (Training Room)

トレーニングルーム（西2号館地下2階）を利用するには、必ず初心者講習会を受けなければなりません。COVID-19の影響を受け、トレーニングルームは使用不可能です。使用開始になった際には、G-Portで案内が配信されますので、利用希望者は、各自、トレーニングルームに申し込んでください。

講習会日時：未定

講習会会場：トレーニングルーム（西2号館地下2階）

準備するもの：運動のできる服装、体育館シューズ（室内履き）、筆記用具

To use the training room (gym on the B2, West Building No.2), you should attend its orientation session. Due to COVID-19, the training room is not available for the time being. The notification will be made through G-Port once it is ready for use, so please make an appointment at the office of the training room for the orientation session.

Date: TBA

Place: Training room (the second basement, West Building No.2)

Bring clothes and shoes for exercise, a pen and notebook for note taking.

喫煙について (Smoking)

本学の建物内は、全館、禁煙です。タバコは、必ず指定された場所で吸ってください。指定された場所以外での喫煙は、絶対にしないでください。

Smoking is restricted only to the designated smoking areas.

5. 留学生のための行事 (Socials for International Students)

国際センターでは、留学生を対象に、懇親会や郊外研修、歌舞伎鑑賞会などを開催しています。また、日本人の学生と外国語でおしゃべりを楽しむ「チャットルーム」も開催しています。詳細は、各自のフォルダーやG-Portを通じてお知らせします。

直近では、オンラインによる日本文化体験教室を6月または7月に予定しています。後日、案内をしますので、ぜひ参加してください。参加費は、無料です。

The International Centre regularly hosts various socials such as parties, one-day coach trips, kabuki watching etc for international students. There are also "CHAT ROOMS", where international students can meet and chat with our Japanese students in foreign languages. Please check your folder at the lounge of the International Centre or G-Port for detailed information about the events.

(We are planning an online Japanese culture class in June or July.)

6. 大学のコンピューター (Computer user account)

大学のコンピューターのユーザー登録は、既に完了し、今日から利用が可能です。登録が完了したかどうかは、自分の学籍番号とパスワード（学生証に貼られているシールに記載されています）で、ログインして確認してください。（学籍番号入力例：2013-123-456 ⇒ 13123456）

Your computer user account is available from today. Please try to log in with your student ID No. and password (Please check the sticker attached to your student ID card). (e.g. to fill in your student ID No.: 2018-010-K00 ⇒ 18010K00)

7. 大学ポータルサイト (G-Port)

学内のお知らせや休講情報は大学ポータルサイト (G-Port) で確認できます。G-Portの使い方はオリエンテーションで説明しますが、その後、G-Portの「メール配信設定」(Emailアドレスの登録)を必ず行ってください。

G-Port is Gakushuin University's web portal which provides important information to you (e.g. canceled classes). We will explain how to use G-Port at the orientation. Be sure to register your email addresses on G-Port.

8. Wireless LAN

学習院大学では、無料のWi-Fiを利用することができます。ネットワーク名は、「gu18x」です。6. のコンピューター登録が完了した後、自分の学籍番号とパスワードで、ログインできます。(学籍番号入力例：13-123-456 ⇒ 13123456)

You can use free Wi-Fi on campus. The network name is “gu18x”. Try to log in with your student ID No. and password once your account is created (see 8.). (e.g. to fill in your student ID No.: 13-123-456 ⇒ 13123456)

III 銀行口座、携帯電話 (Bank, Mobile phone)

1. 銀行口座の開設 (Bank account)

ゆうちょ銀行は来日後、「在留カード」や電話番号等を提示すれば、口座を開くことができます。その他の多くの都市銀行では、外国人の口座の開設に一定の条件を設けており、すぐに口座を開くことはできないことがあります。また、印鑑も必要です。新規口座開設に必要な書類は、各銀行に問い合わせてください。

It may be easier to open an account at some banks, for example, Japan Post Bank if you have a resident card and phone number available in Japan. Other major city banks have specific conditions for foreign nationals' account opening. We would like you to check with each bank about the necessary documents.

2. 携帯電話 (Mobile phone)

主な携帯電話会社には、NTT DoCoMo (ドコモ)、SoftBank (ソフトバンク)、au by KDDI (エーユー) などがあり、それぞれ料金やサービスに違いがあります。携帯電話は、これら携帯電話会社の店、または、大型電器店等で買えます。在留カード、パスポート、クレジットカード (または銀行口座) 等が必要です。

Several companies offer cell phones. The major ones are NTT DoCoMo, SoftBank and au by KDDI. The charges and services are different from carrier to carrier. You can buy a cell phone at one of their branches or electronics stores. The documents necessary to buy a mobile phone are, in general, your resident card, passport, credit card or bankbook, etc.

IV. 緊急時には (IN CASE OF EMERGENCY)

1. 警察 (Police)

犯罪や盗難、交通事故などがあった時は、「110」に電話します。全国どこでも24時間体制で受け付けています。電話をするときは

- 1) 泥棒に入られたのか、交通事故なのか、など何がおきたのか、
- 2) どこでおきたのか、住所や目印となる近くの建物など、
- 3) 自分の名前 を伝えてください。

Call 110 in case of a crime or traffic accident.

- 1) Report the reason for the call (e.g. accident, crime)
- 2) Report where it happened (the address or landmarks)
- 3) Tell your name

2. 消防署 (Fires and Emergencies)

火事がおきたり、救急車が必要になったりした時は、「119」に電話します。全国どこでも24時間体制で受け付けています。電話をするときは

- 1) 消防署には消防車と救急車があるので、火事なのか、救急なのか等、何がおきたのかを説明
- 2) どこでおきたのか (住所や目印となる近くの建物などを説明)
- 3) 自分の名前を言う

Call 119 in case of a fire or an emergency (sudden illness, and severe injury).

- 1) Report whether it is a fire or an emergency (sudden illness or a severe injury).
- 2) Tell your address.
- 3) Tell your name.

3. 地震

日本は地震の多い国です。日頃から注意し、また地震がおきても、あわてないで対処しましょう。

1) 地震に備えて

- ① タンスや本棚などは器具で固定し、高いところにはなるべく物を置かない。
- ② 非常持ち出し袋 (医療品、日用品等) を用意し、パスポート、外国人登録証や貴重品はいつでも持ち出せるようにしておく。

2) 地震が起きたら

- ① すぐに火を消す。
- ② 窓や戸を開けて出口を確保する。
- ③ テーブルや机の下に避難し、あわてて外に飛び出さない。
- ④ ブロック塀などは倒壊する危険があるので、近づかない。

Japan is a country hit often by earthquakes.

1) Preparations

- ① Furniture should be fastened to a wall with fittings
- ② You passport and other valuables should be kept in one place so that they can be taken out easily.

2) In case of a big earthquake

- ① Turn off the stove heater and the gas.

- ② Open the windows or the doors to secure your exit.
- ③ Hide under a sturdy table, desk, etc. Don't rush out of your room.
- ④ Keep away from dangerous objects.

4. 東京都医療機関・薬局案内サービス “Tokyo Metropolitan Medical Institution Information”

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

5. 大麻等の不法薬物に関する注意 (Illegal Drugs)

最近、他大学学生の大麻栽培・所持・売買による、逮捕事件が多く発生しています。

日本では、大麻の栽培・国外からの持込・所持・売買は、違法です。学習院大学でも、大麻等の不法薬物に関する容疑が判明した場合は、学則に基づき、厳しい処分を行います。

また、近年、日本では、法律によりまだ規制されていない、新しい薬物（脱法ハーブ（だっぼうはーぶ））が、問題になっています。法律で規制されていないからといって、危険性に違いはありません。絶対に、手を出してはいけません。

Recently, we have seen many drug (marijuana) abuse and trafficking cases involving university students. Such acts are serious crimes in Japan. Gakushuin has repeatedly been giving warnings about this matter and reminds all students again never to possess, use or trade any kind of illegal drugs. The University also imposes a severe punishment under the Code of the School if it is found that its student is involved in an illegal drug case.

In addition, “脱法ハーブ（だっぼうはーぶ）”, which are poisonous drugs not prohibited by the law, is recognized as one of Japanese social problems in recent years. We cannot emphasize enough that the “脱法ハーブ（だっぼうはーぶ）” is as poisonous as illegal drugs. Be sure to keep away from it.

6. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

- 1) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に罹患したかもしれないと思った際には、学習院大学国際センターに、メールまたは電話で、症状を連絡してください。学習院大学国際センターから学習院大学保健センターに連絡した後、学習院大学保健センターから保健所に連絡し指示を仰ぎます。

学習院大学国際センターの連絡先、事務室開室時間は以下の通りです。

<連絡先>

メールアドレス : guic-off@gakushuin.ac.jp

電話番号 : 03-5992-1024

事務室開室時間 : 月～金 8:40～16:45、土 8:40～12:30

If you think you may be infected with COVID-19, please report your symptoms to the Gakushuin University International Centre by e-mail or phone. The International Centre will contact the Gakushuin University Health Centre, which will in turn contact the public health center for instructions.

The contact information and office hours of the Gakushuin University International Centre are as follows.

<Contact Information>

E-mail address: guic-off@gakushuin.ac.jp

Telephone number: 03-5992-1024

Office hours: Monday - Friday 8:40 - 16:45, Saturday 8:40 - 12:30

2) COVID-19に関する大学ホームページ記載内容（抜粋）

Description of COVID-19 on the university website (excerpt)

(<https://www.univ.gakushuin.ac.jp/news/2021/0315.html>)

令和3年度の学事運営方針及び入構規制等について

本学では、学内での密状態を避けるため、対面授業の開講数や課外活動を制限しますので、原則として、これらに出席・参加する学生に限り入構を許可します。加えて、事務室等が特別に認めた場合は、入構を許可することがあります。それ以外の学生の入構は、引き続き自粛をお願いします。

なお、大学へ登校する際は、以下の点に留意してください。日常生活を送るにあたって、これに準じてください。

Academic Management Policy and Restrictions on Campus Entry for the 2021 Academic Year

As a general rule, only students who attend and participate in face-to-face classes and extracurricular activities will be allowed to enter the campus. In addition, students may be allowed to enter the campus if an office gives special permission. All other students are requested to refrain from entering the campus.

Please keep the following points in mind when you come to the university. Please follow the same rules in your daily life.

登校時の留意事項

- ✓ 登校する際は、「[健康観察チェックリスト\(https://www.univ.gakushuin.ac.jp/news/document_2.pdf\)](https://www.univ.gakushuin.ac.jp/news/document_2.pdf)」に基づき、各自健康管理に留意し、体調不良又は自宅等で検温した体温が 37.5 度以上の場合は、入構しないでください。
- ✓ マスクを必ず着用してください。（スポーツ・健康科学科目受講時、課外活動参加時等特別に認められた場合を除く）
- ✓ 学内で飲食する際も、飲食時以外は、マスクの着用を励行してください。
- ✓ 大声を出さず、会話をするときは真正面を避けてください。
- ✓ 密集を回避し、身体的距離(なるべく 1 m)を確保してください。
- ✓ 咳エチケットや頻繁な手洗いを徹底してください。
- ✓ 教室等の入退室時には、消毒液により手指消毒を行ってください。また、可能な限り、消毒液を持参してください。

- ✓ 授業や課外活動が終了したら、長時間学内にとどまらず、速やかに帰宅してください。
- ✓ 学内外を問わず、飲食を伴う懇親会や会合は、自粛してください。
- ✓ 以下に該当する場合は、直ちに保健センター（電話番号：03-5992-1258）に連絡し、指示を受けてください。症状がない場合でも、大学に登校することは禁止します。
 - ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合
 - ・濃厚接触者と判定された場合
 - ・保健所等による PCR 検査対象者とされた場合（発熱、咳等の症状があり保健所等に相談し検査の指示があった場合）
 - ・同居している家族等に感染者が出た場合
 - ・同居している家族等が感染者の濃厚接触者にあたりと特定された場合
 - ・同居している家族等が保健所等による PCR 検査対象者と判断された場合

Points to keep in mind when you come to the university

- ✓ When coming to the university, please check your own health conditions according to the "Health Observation Checklist (https://www.univ.gakushuin.ac.jp/news/document_2.pdf)". Do not enter the campus if you are not feeling well or if your body temperature is 37.5 degrees Celsius or higher.
- ✓ Please wear a mask when you enter the campus (except in special cases such as when taking sports/health science courses or participating in extracurricular activities).
- ✓ Please wear a mask as much as possible when eating and drinking on campus.
- ✓ Do not shout and avoid talking directly in front of others.
- ✓ Avoid crowded places and keep a physical distance (1m) if possible.
- ✓ Have good "coughing" manners, including covering your mouth and nose with a tissue and coughing into your sleeve, and wash hands frequently.
- ✓ Disinfect your hands with disinfectant solution when entering and leaving the classroom. Please bring your own disinfectant whenever possible.
- ✓ After classes and extracurricular activities, do not stay on campus for long periods of time, but return home as soon as possible.

以上