

# 留学生生活手帳

留学生のための日本生活案内 2024年3月改訂



We support your **dream!**



Welcome to  
**JAPAN**



第11版

# もくじ

いっばんざいだんほうじんきょうりつこくさいこうりゅうしょうがくざいだん 一般財団法人共立国際交流奨学財団	1
---	---

To Do リスト	2
-----------	---

## 1. 必要手続き

1-1. 入国時の手続き	5
1-2. 在留カード	7
1-3. 在留資格に関する手続き	9
1-4. マイナンバー制度	11
1-5. 税金	12
1-6. 一時帰国・海外旅行時の手続き	13
1-7. 帰国時の手続き	14

## 2. 住居

2-1. 住居の種類	17
2-2. 民間賃貸住宅の契約	19
2-3. 入居中のルール	21
2-4. 退去手続き	22
2-5. 共立財団 住居情報	23
2-6. (株)共立メンテナンス 住居情報	27

## 3. 生活基盤づくり

3-1. 銀行口座	31
3-2. 携帯電話	33
3-3. インターネット	34
3-4. 郵便	35
3-5. 公共交通機関	36
3-6. 自転車	37
3-7. 自動車運転免許	38

## 4. 学生生活

4-1. 検定試験	41
4-2. 奨学金	42
4-3. アルバイト	43
4-4. 交流活動	44
4-5. 就職活動	45
4-6. 就職のための在留資格変更	46
4-7. 休学・復学・再入学の手続き	47
4-8. 学生生活に関する相談窓口	48

## 5. 緊急時の対応

5-1. 急病・事故・火災	51
5-2. 犯罪被害	52

# いっばんざいだんほうじん きょうりつこくさいこうりゅうしょうがくざいだん 一般財団法人 共立国際交流奨学財団

とうざいだん しょうこく りゅうがくせい しえん つぎ じぎょう おこな  
当財団では、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。

## こうえきじぎょう ■ 公益事業

### ① 奨学金支給事業

	しょうがくきんめい 奨学金名	しきゅうきんがく 支給金額	しきゅうきかん 支給期間	さいようにんずう 採用人数
1	いちざい きょうりつこくさいこうりゅうしょうがくざいだんしょうがくきん (一財)共立国際交流奨学財団奨学金	げつがく まんえん 月額10万円	ねんかん 1年間	かくねんど めいていど 各年度25名程度
2	かが きょうりつ しょうがくきんしきゅうきん (株)共立メンテナンス奨学基金奨学金	げつがく まんえん 月額6万円	ねんかん 1年間	かくねんど めいていど 各年度30名程度
3	やんぐすちール(株)奨学金	げつがく まんえん 月額6万円	ねんかん 1年間	かくねんど めいていど 各年度2名程度
4	げん ちしきゅうしょうがくきん 現地支給奨学金 (ベトナム・ミャンマー・カンボジア・ラオス)	ねんがく まん せんえん 年額1万5千円	ねんかん 1年間	かくねんど めいていど 各年度16名程度

### ② 情報提供事業

- ・財団紹介パンフレット、情報誌「アジア文流」、  
留学生のための日本生活案内「留学生生活手帳」、  
留学生のための就職情報誌「共立・桜」を刊行
- ・留学生の日本就職活動における無料個別相談を実施
- ・ソウル事務所・海外委託事務所（7か国）にて、日本の就学・生活情報を無償で提供

### ③ 国際交流支援事業

- ・「日本語体験コンテスト in 東北（韓国）」、「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 プノンペン」、「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 ジャカルタ」、「日本語体験コンテスト in クアラルンプール」を開催
- ・留学生を中心とした日本研修会（ホームステイプログラム）を開催

## しゅうえきじぎょう ■ 収益事業

### ① 教育事業

- ・カンボジアのシエムリアップに設立した「合併会社Hikari – Kyoritsu International School Co., Ltd.」にて、日本語普及のための日本語教育を実施

### ② 留学生寮事業

- ・「国際交流会館（つつじヶ丘男子学生会館）」、「学習奨励寮」の運営

# To Do リスト ～入国時から帰国時まで～

入国前	ひつようてつづ 必要手続き	せいかつきばん 生活基盤づくり
入国後	ひつようてつづ 必要手続き <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在留資格認定証明書交付申請 p.6</li> <li><input type="checkbox"/> 留学ビザの申請 p.6</li> </ul> ざいりゅう 在留カードをもらう p.5 <p style="text-align: center;"><b>じゅうきょち さだめ から 14 日以内</b>                      居住地を定めてから14日以内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 住居地の届け出 (住民登録) p.6</li> <li><input type="checkbox"/> 国民健康保険の加入 p.6</li> <li><input type="checkbox"/> 国民年金の加入 p.6</li> </ul>	じゅうきょ さが 住居を探す p.17～
在留中	ざいりゅう かんけい <在留カード関係> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在留カード記載事項の変更 p.8</li> <li><input type="checkbox"/> 在留カード紛失時の手続き p.8</li> </ul> ざいりゅう し か く かんけい <在留資格関係> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在留期間の更新 p.10</li> <li><input type="checkbox"/> 在留資格の変更 p.10</li> </ul> ぜいきん <税金> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 外国人の所得税の免除 p.12</li> </ul> いちじきこく <一時帰国> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 再入国の手続き p.13</li> </ul> しゅうしょく <就職> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 就職のための在留資格変更 p.46</li> </ul>	せいかつ べんり <生活を便利にする> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マイナンバーカードを作る p.11</li> <li><input type="checkbox"/> インターネットを使う p.34</li> <li><input type="checkbox"/> 自転車を使う p.37</li> <li><input type="checkbox"/> 運転免許を取る p.38</li> <li><input type="checkbox"/> 奨学金をもらう p.42</li> <li><input type="checkbox"/> アルバイトを探す p.43</li> <li><input type="checkbox"/> 交流活動に参加する p.44</li> </ul> しゅうしょく <就職> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 就職活動をする p.45</li> </ul>
帰国時	きこく かまへ <帰国14日前～> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 国外への「転出届」 p.14</li> <li><input type="checkbox"/> マイナンバーカードの返納 p.14</li> <li><input type="checkbox"/> 国民健康保険の脱退 p.14</li> <li><input type="checkbox"/> 国民年金の脱退 p.14</li> </ul> しゅつこく <出国> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 在留カードの返納 p.8</li> </ul>	かいやくてつづ <解約手続き> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 住居 p.22</li> <li><input type="checkbox"/> 銀行口座 p.32</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話</li> </ul>



# ひつようてつづ 1. 必要手続き

にほんにゆうこくじ きこくじ りゅうがくせいかつちゅう おこな  
日本入国時から帰国時まで、留学生活中に行う  
こうてき てつづ せつめい  
公的な手続きについて説明します。

# 1-1. 入国時の手続き

日本で留学生生活始めるまでには、さまざまな手続きが必要です。  
入国前・入国後の手続きの流れを確認し、準備をしておきましょう。

## ■ 手続きの流れ

### 入国前

留学先決定

日本で申請  
2か月程度

在留資格認定証明書交付申請

自分の国で申請  
2～3週間程度

留学ビザの申請

### 入国時

入国審査

- ▶ パスポートに上陸許可の証印シールが貼られる
- ▶ 在留カードをもらう  
(新千歳空港・成田空港・羽田空港・中部空港・関西空港・広島空港・福岡空港)
- または
- ▶ パスポートに「在留カードを後日交付する」旨が書かれる  
(その他の空港・海港)

→在留カードについてはP.7へ

### 14日以内

市・区役所での手続き

- ▶ 住居地の届出 (住民登録)
- ▶ 国民健康保険の加入
- ▶ 国民年金の加入

### 1～2週間後

郵送物受取

- ▶ 在留カード (後日交付の場合)
- ▶ 国民健康保険被保険者証 (保険証)
- ▶ 個人番号通知書と個人番号カード交付申請書

→個人番号 (マイナンバー) についてはP.11へ

## ■ 在留資格認定証明書交付申請

COE (在留資格認定証明書; Certificate of Eligibility) は、日本に入学するための在留資格を得るために必要な証明書です。COEの発行申請は、学校が代理で行ってくれる場合が多いので、申請に必要な書類を期限までに学校に提出しましょう。

## ■ 留学ビザの申請

COEなどの必要書類を自国にある日本大使館または領事館へ提出し、パスポートに査証(ビザ)の交付を受けます。ビザは申請から交付まで通常(問題がない場合)2~3週間程度かかります。

## ■ 入国審査

日本上陸時には、入国審査官にパスポート・ビザ・COEの原本を提示し、在留資格「留学」での上陸許可を受けてから入国します。入学許可書の提示を求められる場合もあります。

## ■ 市・区役所での手続き

住居地を定めてから14日以内に市・区役所で以下の手続きをしなければなりません。手続きにはパスポート・在留カードのほか、学生証や入学許可書も必要になる場合があります。持参しましょう。

<p>住居地の届出 (住民登録)</p>	<p>市・区役所で『住民異動届(転入届)』の用紙をもらい、提出する。 手続きが完了すると、在留カードの裏面に住所が記載される。 空港で在留カードが交付されなかった人には、1~2週間後に住所が記載された在留カードが郵送される。</p>
<p>国民健康保険の加入</p>	<p>日本に3か月以上滞在する留学生は、国民健康保険への加入義務あり。 加入すると国民健康保険被保険者証(保険証)が交付され、医療機関で診療を受けるときに保険証を提示すれば、医療費の自己負担は30%となる。 <b>保険料：年額10,000円~ ※住居地の市区町村によって異なる</b> ※『国民健康保険料所得申告書』を提出すると、保険料の軽減あり。</p>
<p>国民年金の加入</p>	<p>日本に住む20歳以上のすべての人(留学生を含む)は、国民年金への加入義務あり。 <b>保険料：月額16,520円 ※令和5年度</b> ※保険料の納付を先送り(猶予)、または免除できる制度あり。</p>

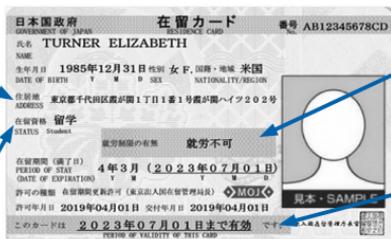
# ざいりゅう 1-2. 在留カード

ざいりゅう 在留カードは、日本に住む外国人のための身分証明書です。  
ほうりつ 法律により、常時携帯・提示義務がありますので、注意しましょう。

## ざいりゅう ■ 在留カード

あなたの氏名・住居地などの基本的な身分事項や、在留資格・在留期間が記載された顔写真付きのカードです。常に最新の情報が記載されているようにしなければなりません。

### おてめん (表面)



住居地は即日交付の場合  
未定 (届出後裏面記載)  
となっている

就労制限の有無  
留学生は「就労不可」

在留資格「留学」

有効期間は  
在留期間の満了日まで

### うらめん (裏面)



出典：出入国在留管理庁ホームページ

最新の住居地が記載される  
ところ  
(区・市役所で記載してもらう)  
・入国後、住居地が決まったら  
届け出る  
・引っ越しをしたら届け出る

→住居地の届出についてはP.6へ

資格外活動許可 (アルバイト許可) を  
受けたときに、許可の内容が記載される

申請中の内容が記載される  
ところ  
・在留期間更新許可申請中  
・在留資格変更許可申請中  
※許可が下りたときは、新しい在留カードが  
交付される。

→資格外活動許可申請についてはP.9へ  
→留学生のアルバイトについてはP.43へ

→更新・変更の申請についてはP.10へ

## ざいりゅう けいたい ていじぎむ ■ 在留カードの携帯・提示義務

在留カードは常時携帯しなければなりません。入国審査官、入国警備官、警察官などから提示を求められた場合には、提示する必要があります。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年以下の懲役または20万円以下の罰金に処せられることがありますので注意してください。

紛失のときに備え、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。

## ■ 在留カード記載事項の変更届出

在留カードの記載内容が変更となったときは、**事実が発生してから14日以内**に届け出をしなければなりません。

変更内容	手続き	届出場所
住居地 が変わった (引越しなど)	①元々住んでいた市区町村の担当窓口へ行き、「転出届」を提出し、「転出証明書」をもらう。 ②「転出証明書」と「在留カード」を持って、新しい住居地の市区町村の窓口へ行き、「転入届」を提出する。 ③在留カードの裏に新しい住所が記載される。	住居地の 市区町村の 担当窓口
住居地以外 (氏名・生年月日・ 性別・国籍・地域) が変わった	・在留カード記載事項変更届出書 結婚して姓や国籍・地域が変わった場合 氏名、生年月日、性別、国籍・地域を変更した場合 ・在留カード漢字氏名表申出書 氏名に漢字表記を併記する場合	住居地を管轄する 地方出入国 在留管理官署

## ■ 在留カードの再交付

在留カードをなくしたり、盗まれた場合は、**その事実を知った日(海外で知ったときは再入国の日)から14日以内**に、地方出入国在留管理官署に再交付を申請してください。在留カードがひどく汚れたり、割れた場合も、**できるだけ速やかに**再交付を申請してください。手数料はかかりません。

## ■ 在留カードの返納

留学を終え帰国するときや日本以外の国へ留学するときは、**出国審査時に**空港または海港で在留カードを返納しなければなりません。出国確認を受けるときに、返納した**在留カードに穴をあけてもらい無効**なものになれば、記念に持ち帰ることができます。

住居地以外の在留カード 記載事項の変更届出	在留カードの再交付申請 (紛失等)	在留カードの再交付申請 (汚損等)	在留カードの返納

# 1-3. 在留資格に関する手続き

留学生は、日本滞在中に在留資格に関する手続きを行う必要があります。  
 申請場所はすべて住居地を管轄する地方出入国在留管理官署です。

## ■ 在留資格・在留期間

日本での滞在を許可されたすべての外国人は、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。留学生の在留資格は「留学」で、在留期間は出入国在留管理庁により以下のいずれかに決定されます。

3か月	6か月	1年	1年3か月	2年	2年3か月	3年	3年3か月	4年	4年3か月
-----	-----	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------

## ■ 申請等取次制度

在留資格に関する手続きは本人が行うことが原則ですが、「申請等取次制度」として、学校の職員等（申請等取次者）が、本人に代わって在留資格に関する手続きをする制度があります。（来日前に「在留資格認定証明書交付申請」を学校が申請する場合など）  
 ただし、学校以外の申請等取次者（弁護士や行政書士）に依頼する場合は、お金がかかります。

## ■ 資格外活動許可申請【アルバイトをするとき】

在留資格「留学」は日本での就労が認められていないため、留学生がアルバイトをするときは、**事前に**資格外活動許可を受けることが必要です。  
 許可を受けずにアルバイトをすると、罰則を科せられ退去強制の対象となります。



申請場所	住居地を管轄する地方出入国在留管理官署
必要書類	① 資格外活動許可申請書 ② 在留カード ③ パスポート
手数料	なし
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アルバイトが許可される時間数は、1週間に28時間まで。 （大学の夏期休業中や冬期休業中は、1日に8時間まで）</li> <li>・ 風俗店（キャバクラ、ゲームセンター、パチンコ店など）で働くことは禁止。</li> <li>・ 休学中に資格外活動を行うことはできない。</li> </ul>

ざいりゅうきかんこうしんきよかしんせい ざいりゅうしかくへんこうきよかしんせい  
**■ 在留期間更新許可申請・在留資格変更許可申請**

ざいりゅうきげん えんちよう  
**【在留期限を延長したいとき】**

ざいりゅうきかんこうしんきよかしんせい  
**在留期間更新許可申請**

がっこう きよか ざいがくきかん さいしょ  
 学校で許可された在学期間よりも、最初に  
 しゅうにゅうこくざいりゅうかんりちよう けつてい ざいりゅうきかん きじか  
 出入国在留管理庁に決定された在留期間が短  
 ばあい ひ つづ ざいがく ばあい  
 い場合があります。引き続き在学したい場合、  
 ざいりゅうきかん こうしん きよかしんせい おこな ひつよう  
 在留期間の更新の許可申請を行う必要がありま  
 ざいりゅうきかんまんにようひ げつまえ しんせいかのう  
 す。在留期間満了日の3か月前から申請可能  
 です。遅くとも**10日前**までに申請を行うようにし  
 ましょう。

にほん ざいりゅう もくてき へんこう  
**【日本に在留する目的を変更するとき】**

ざいりゅうしかくへんこうきよかしんせい  
**在留資格変更許可申請**

そつぎょうご きぎょう ばたら ひ つづ しゅうしよく  
 卒業後、企業などで働いたり、引き続き就職  
 かつどう ばあい ざいりゅうしかく りゅうがく  
 活動をしたりする場合、在留資格「留学」から  
 しゅうろうしかく へんこうきよかしんせい おこな ひつよう  
 就労資格などへの変更許可申請を行う必要があ  
 ります。3月に卒業予定の留学生が日本の企業  
 しゅうろうしかく へんこうきよかしんせい れいねんぜんねん かつ たち  
 への就職を予定している場合、就労可能な在留  
 資格への変更申請は、例年前年の12月1日か  
 ら受理されます。

しんせいばいしょ 申請場所	じゅうきちよ かんかつ ちほうしゅうにゅうこくざいりゅうかんりちよう 住居地を管轄する地方出入国在留管理官署
ひつようしよるい 必要書類	か き かくにん 下記QRコードから確認
てすりよう 手数料	えん きよか あと しゅうにゅういんし のうふ 4,000円（許可された後に収入印紙で納付）
ちゅういじこう 注意事項	てつづ にち ざいりゅうきげん す ひほうたいざい ねん 手続きをせず1日でも在留期限が過ぎてしまうと「不法滞在」となり、3年 い か ちようえき きんご まんぜんい か ぼくまん しよ 以下の懲役もしくは禁錮または300万円以下の罰金に処せられます。

しゅうにゅうこくざいりゅうかんりちよう  
出入国在留管理庁

ざいりゅうきかんこうしんきよかしんせい  
在留期間更新許可申請



ざいりゅうしかくへんこうきよかしんせい  
在留資格変更許可申請



しよそく かつどう きかん かん とどけて そつぎょう たいがく  
**■ 所属（活動）機関に関する届出（卒業・退学するとき）**

ざいりゅうしかく りゅうがく ひと がっこうから りだつ そつぎょう たいがく あら がっこう いせき にゅうがく  
 在留資格「留学」の人が学校から離脱（卒業・退学など）したとき、新たな学校へ移籍（入学など）  
 したときには**変更から14日以内**に届出を行ってください。

しんせいばいしょ 申請場所	じゅうきちよ かんかつ ちほうしゅうにゅうこくざいりゅうかんりちよう 住居地を管轄する地方出入国在留管理官署
ひつようしよるい 必要書類	①届出書 ※様式は「離脱」、「移籍」、「離脱と移籍」で異なる ざいりゅう ②在留カード
てすりよう 手数料	なし

# 1-4. マイナンバー制度

せいど

日本では住民登録をしたすべての人にマイナンバー（個人番号）が登録されます。  
マイナンバーカードがあれば、公的な手続きが便利になります。

## ■ マイナンバー（社会保障・税番号制度）

マイナンバー（個人番号）は、日本に住民票を有している（住民登録をした）すべての人に付与される12桁の番号です。主に社会保障や税金の手続きの際に必要で、留学生がアルバイトを行うときは、企業にマイナンバーを知らせる必要があります。

## ■ マイナンバーカード

マイナンバーカードとは、表に氏名・住所・性別・生年月日・本人の顔写真、裏にマイナンバーが印刷されたプラスチック製のICチップ搭載カードです。

マイナンバーカードの申請は任意です。必要に応じて手続きを行いましょう。

申請方法	スマートフォン、パソコン、証明写真機、郵便から申請が可能
必要書類	①個人番号カード交付申請書 ②顔写真（最近6か月以内に撮影）
手数料	初回交付・有効期限内の更新：無料 紛失などによる再交付：1,000円
メリット	・コンビニエンスストアなどで証明書や公的書類（住民票など）を取得できる ・在留資格に関する手続きがオンラインでできる ・健康保険証として利用できる（事前申請が必要） ※2024年12月に現在の健康保険証は廃止、マイナンバーカードに一本化の予定
注意事項	マイナンバーカードには有効期限があり、留学生の場合は在留カードの在留期間満了日となる。在留カードの在留期間更新・在留資格変更などで在留期間満了日に変更があった場合は、マイナンバーカードの有効期限も延長申請する必要あり。

マイナンバーカード総合サイト

マイナンバーカードの申請方法について



厚生労働省

マイナンバーカードの健康保険証利用について



# 1-5. 税金

ぜいきん

留学生もアルバイト収入があると、税金を払わなければなりません。  
税金には国に払う「所得税」と、住んでいる市や区に払う「住民税」があります。

必要手続き

## ■ 税金の種類

アルバイトの収入にかかる税金は、「所得税」と「住民税」の2種類です。

### 所得税（国に払う）

アルバイト先によって自動的に納付額は計算され、給与から差し引かれるので、自分で手続きを行う必要はありません。このように所得税が給与から差し引かれることは、「源泉徴収」と呼ばれます。

また、2カ所以上で働いている場合には、「確定申告」という所得税の精算手続きが必要になることがあります。

### 住民税（市区町村に払う）

アルバイト先で給与から差し引いてくれる「特別徴収」と、郵送されてくる納付書によって自分で支払いをする「普通徴収」の2つの手続きがあります。

アルバイトをしていない人は非課税となりますが、収入がなかったことを証明するために毎年3月15日までに住居地の市・区役所で「住民税申告書」を提出しましょう。

## ■ 租税条約による免除手続き

租税条約を締結している国（中国・タイ・インドネシアなど）からの留学生であれば、アルバイト収入にかかる所得税が全額または一部免除される場合があります。国ごとに免除される条件が異なりますので税務署に確認しましょう。

申請方法	アルバイト先から所轄税務署へ提出
必要書類	① 租税条約に関する届出書 ② 在学証明書

こくぜいちょう  
国税庁

租税条約に関する届出



# 1-6. 一時帰国・海外旅行時の手続き

日本に滞在中に一時的に日本を出国し、再び入国するときの手続きには「みなし再入国許可」「再入国許可」の2種類があります。

## ■ みなし再入国許可

有効なパスポートと在留カードを持つ外国人が、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」を受ける必要はありません。この制度を「みなし再入国許可」といいます。

出国審査で在留カードを提示するとともに、「再入国出国記録」(EDカード)の『□1.一時的な出国であり、再入国する予定です。』に必ずチェック印を入れてください。

出国後1年以内に在留期間が満了する場合、再入国期限はその当日までとなりますので、長期間日本を離れる人は特に注意してください。

## ■ 再入国許可申請

1年以上日本に再入国しない場合は、日本から出国する前に「再入国許可」を受けておく必要があります。「再入国許可証」を受けずに出国すると、日本へ戻るときに、改めて査証(ビザ)を申請しなくては入国できなくなります。「再入国許可」は1回限り有効なもの(シングル)と、在留期間中なら何度でも有効なもの(マルチプル)の2種類あります。再入国許可の有効期間は在留期間の満了日までとなります。

申請方法	居住地を管轄する地方出入国在留管理官署
必要書類	①再入国許可申請書 ②在留カード ③パスポート
手数料	シングル：3,000円 マルチプル：6,000円 (許可された後に収入印紙で納付)

出入国在留管理庁  
みなし再入国許可記入例



出入国在留管理庁

再入国許可申請



# 1-7. 帰国時の手続き

留学を終えて帰国する場合には、さまざまな手続きが必要です。  
帰国までの手続きの流れを確認し、準備をしておきましょう。

必要手続き

## ■ 手続きの流れ



## ■ 市・区役所での手続き

帰国予定日の2週間前から帰国するまでに市・区役所で以下の手続きをしなければなりません。  
手続きにはパスポート・在留カード・保険証・マイナンバーカードが必要です。

転出届の提出	市・区役所で『転出届』の用紙をもらい、提出する。 マイナンバーカードがある人は、返納する。
国民健康保険の脱退	航空券手配のメールなどで帰国日を示し、保険証の有効期限を帰国日までに書き換えてもらうと、帰国日までの保険料の請求書が発行されるので、その日に現金で支払う。
国民年金の脱退	転出届の提出手続きを行うと自動的に脱退となる。なお、国民年金保険料を6か月以上納めている場合は、脱退一時金を請求することが可能。



## 2. 住居

りゅうがくせいかつ はじ  
留学生活を始めるにあたり、住居を決めることはとても重要です。  
じゅうきよ き じゅうよう  
住居探しをするときに欠かせない基礎知識を説明します。

## 2-1. 住居の種類

住居探しを始める前に、日本の住居の種類と特徴を正しく理解しましょう。  
 どちらのタイプを選ぶかによって、生活スタイルや費用が大きく変わります。

### ■ 学生寮 (学生会館)

多くの学校では、その学校に在学する学生専用の学生寮や、提携している学生会館があります。最低限の荷物ですぐに生活を始められるので、日本の生活に慣れるまでは学生寮 (学生会館) に住むのがおすすめです。

特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事付きが多く、生活に必要な家具付き</li> <li>・ 寮長・寮母 (管理人) が常駐で安心</li> <li>・ 部屋以外の設備 (風呂、トイレなど) は共同の場合が多い</li> <li>・ 大浴場・シアタールームなど共用設備が充実</li> </ul>			
こんな人におすすめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事付きがよい</li> <li>・ 困ったときに相談できる相手がほしい</li> </ul>			
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家具や家電を買うお金がかからない</li> <li>・ 電気、水道、ガス、インターネットの契約が不要</li> <li>・ 交流イベントがあり、友人がでやすい</li> </ul>			
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 門限や食事時間などのルールがあり、しっかり守らなければならない</li> </ul>			
探し方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校の窓口や学生会館を運営している会社に問い合わせる</li> </ul>			
契約時費用の例 ※当財団が運営する 学生会館の場合 (首都圏)	入室料	60,000円	寮費	60,000円
	リフォーム代	15,000円	電気代	12,650円
	建物維持費	3,000円	通信設備費	1,650円
			合計	152,300円

学生会館を運営している会社

共立国際交流奨学財団  
寮事業



共立メンテナンス

DORMY INTERNATIONAL



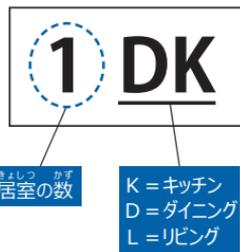
## ■ 民間賃貸住宅 (アパート・マンション)

民間賃貸住宅(学生会館)に空きがない場合や、一人暮らしをしたい場合など、留学生の7割は民間の賃貸住宅に住んでいると言われています。詳細は「2-2. 民間賃貸住宅の契約」で説明します。

特徴	・物件数が豊富																
こんな人におすすめ	・家具家電などのインテリアにこだわりたい ・人を家に招くことが好き ・自炊を楽しみたい																
メリット	・希望のエリア、間取り、設備などにこだわって選ぶことができる ・自分のペースで自由に暮らせる																
デメリット	・初期費用(契約時費用、家具・家電購入代)が高い ・電気、水道、ガス、インターネットの契約が必要 ・自分でセキュリティに気を付ける必要がある																
探し方	・インターネットで探す ・希望するエリアの不動産店に直接行って探す																
契約時費用の例 ※学生会館の例と 月額家賃を同額と した場合	<table border="1"> <tr> <td>敷金</td> <td>120,000円</td> <td>家賃</td> <td>60,000円</td> </tr> <tr> <td>礼金</td> <td>120,000円</td> <td>管理費</td> <td>3,000円</td> </tr> <tr> <td>保険料</td> <td>15,000円</td> <td>仲介手数料</td> <td>60,000円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>合計</td> <td>378,000円</td> </tr> </table> <p>※そのほか、家具や家電を購入するお金も別途必要です！</p>	敷金	120,000円	家賃	60,000円	礼金	120,000円	管理費	3,000円	保険料	15,000円	仲介手数料	60,000円			合計	378,000円
敷金	120,000円	家賃	60,000円														
礼金	120,000円	管理費	3,000円														
保険料	15,000円	仲介手数料	60,000円														
		合計	378,000円														

## ■ 間取りの呼び方

- ・間取りは文字列で表されています。
- ・数字は居室の数、アルファベットはキッチンがある部屋の広さを表し、K < DK < LDK の順に広くなります。
- ・1Rは居室とキッチン間に扉がありません。
- ・1Kは居室とキッチンが扉で区切られています。



## 2-2. 民間賃貸住宅の契約

民間賃貸住宅（アパート・マンション）の契約には、日本独自の商習慣があります。  
日本語ができる人に付き添ってもらい、わからないことは確認するようにしましょう。

### ■ 契約までの流れ

#### ① 希望条件決定

「家賃の額」「駅からの距離」「間取り」など、希望条件を整理して優先順位をつけましょう。『部屋探しのガイドブック』に載っているチェックシートを利用すると便利です。

#### ② 不動産店訪問

不動産店で、希望条件を伝えるといくつかの物件を紹介してもらえます。最近では外国語で対応してくれるお店も増えています。

#### ③ 内見

不動産店の立会いのもと、実際の部屋を見学します。設備、日当たり、騒音などをチェックします。周辺のお店や駅までの距離なども確認しておくといでしょう。

#### ④ 申込み・入居審査

気に入った物件があれば、申込みをします。申込みには、一般的に日本人の連帯保証人が必要です。（保証料を払って保証会社に依頼することもできます。）審査に通れば、契約できます。

#### ⑤ 契約

契約前に重要事項の説明があります。内容を理解してから契約するようにしましょう。

公益財団法人日本賃貸住宅管理協会

『部屋探しのガイドブック』（14か国版）

外国語が話せる不動産店一覧



## ■ 知っておきたい不動産用語

ようご 用語	せつめい 説明	いつばんてき ねだん 一般的な値段
やちん 家賃	1か月分の部屋代のこと。月の途中から入居する場合は、日割り計算される。一般的には、翌月分の家賃を前払い。	ぜんこく 全国38,000円 とうきょう 東京50,000円 (令和3年度)
しききん 敷金	家賃の不払いや、部屋を出るときに修理が必要な場合に備えて、契約時に貸主に預けるお金。部屋を出るときに精算がされ、残ったお金は返金される。	やちん 家賃の1～2か月分
れいきん 礼金	契約時に貸主に礼として差し出すお金。敷金と違い、部屋を出るときに返金されない。最近では、礼金なしの物件もある。	やちん 家賃の1～2か月分
かんりひ 管理費・ きょうえきひ 共益費	階段・エレベーターなど共用部分の電気料、水道料、清掃費や管理維持に必要な1か月分の費用。家賃と一緒に支払う。	やちん 家賃の5～10%
ちゆうかいてすうりよう 仲介手数料	不動産店に支払う手数料。	やちん 家賃の1か月分
れんたいほしようにん 連帯保証人	家賃の不払いや、部屋を出るときに修理費用を払えないなどの問題が起きたときに、本人に代わって支払いをする人。日本人で収入の安定している人を求められることが多い。	
ほしりよう 保証料	連帯保証人でなく民間の保証会社を利用した場合に支払うお金。	やちん 家賃の30～60%

## ■ 入居手続き

鍵を受け取ったら、荷物を部屋に入れる前に、不動産店立会いのもと部屋の状況をチェックします。汚れや故障がないか確認し、写真を撮っておくと退去時のトラブルを防げます。また、ライフライン（電気、水道、ガス、インターネットなど）の利用申込みは自分で進めます。入居日からライフラインが使えるよう事前に手続きしておきましょう。



## にゅうきよちゆう 2-3. 入居中のルール

がくせいりゆう みんかんちんたいじゆうたく にゅうきよちゆう おおな  
学生寮でも民間賃貸住宅でも、入居中のルールやマナーは同じです。  
まわりの住人や貸主とトラブルにならないよう気を付けましょう。

### ■ 家賃を滞納しない

やちん かんりひ きょうえきひ  
家賃や管理費（共益費）は、①決められた金額を②決められた方法（振込or現金）で③決められた期限までに支払ってください。事情があって支払いが遅れる場合は、前もって相談してください。何度も支払いが遅れると、契約が解除されてしまうこともあります。

### ■ ゴミの出し方を守る

だ かた まち  
ゴミの出し方は、住んでいる場所（市区町村）によって異なります。  
燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源ゴミ（缶・ビン・ペットボトル）に分別して決められた曜日に決められた場所に出し、回収してもらいます。  
入居する前に管理人や不動産店に確認しておきましょう。



### ■ 騒音に気を付ける

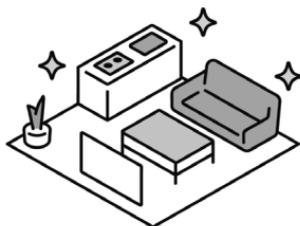
にほん いえ がいこく いえ くら かべ うす おと ち  
日本の家は外国の家比べて、壁が薄く音が漏れやすいです。  
やかん そうじよう おお おと だ おお こえ はなし  
夜間から早朝にかけては大きな音を出したり、大きな声で話をしたりすることはやめましょう。  
テレビの音、掃除機や洗濯機を使う音、ドアの乱暴な開閉にも注意しましょう。

### ■ 部屋を他の人に貸さない

かって とちだち か けいやく か ほか ひと いっしょ ず  
勝手に友達に貸したり、契約に書かれていない他の人と一緒に住むことはできません。

### ■ 生活マナーを守る

- 靴を脱いで部屋に入る
- 部屋はきれいに使う（特に台所、洗面所、風呂、トイレ）
- 水の出っぱなしや水漏れに注意する
- 廊下、階段、ベランダなどに物を置かない
- 共用部分では喫煙しない



## 2-4. 退去手続き

決められた期限までに解約予告をしないと、違約金を請求されます。  
また、部屋で喫煙をしていると、原状回復費用が数十万円かかることもあります。

### ■ 退去までの流れ

#### ① 解約予告

契約期間の途中で解約したいときは、前もって（1か月前までが一般的）貸主に連絡します。

契約の期限が終了するときも、続けて住むか解約するかを決めて、前もって（1か月前までが一般的）貸主に連絡します。

※続けて住む場合、家賃1か月分程度の更新料がかかります。

#### ② 荷物搬出・清掃

自分で買った家具や家電を部屋に置きっぱなしにすることはできません。引越先に運ぶか、処分します。荷物を片付けたら、できるだけきれいに掃除をします。



#### ③ ライフラインの解約

民間賃貸住宅の場合は、ライフライン（電気、水道、ガス、インターネットなど）の利用停止手続きをして、料金を精算します。

#### ④ 鍵の返還・明け渡し

管理人や不動産店立会いのもと、部屋の状況をチェックします。入居中に汚したり、壊したりした箇所については原状回復費用（部屋を元に戻すための修理費用）を負担しなければなりません。

#### ⑤ 原状回復工事

工事は貸主が行います。

#### ⑥ 敷金の返還

敷金から原状回復費用を引いた残額が返還されます。不足分があった場合は、追加で請求されます。

# 2-5. 共立財団 住居情報

きょうりつざいだん じゅうきよじょうほう  
**国際交流会館 つつじヶ丘男子学生会館**

だんせい 男性  **2食付** 

**所在地** 東京都調布市若葉町3-9-3

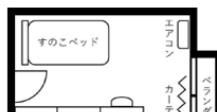
**室内設備** すのこベッド、エアコン、机・いす、  
 書棚、タンス、カーテン、電気スタンド、  
**共用設備** 照明器具、Wi-Fi

**交通** 京王線「仙川」駅下車 徒歩約13分  
 「つつじヶ丘」駅下車 徒歩約15分

シャワー、パブリックバス、トイレ、  
 TV、自炊設備、ランドリールーム  
 (洗濯機・乾燥機)、駐輪場



居室のイメージ  
 ※面積：9.9㎡  
 (約6畳)



※実際の配置とは異なる場合があります。



## ■ 寮費(1か月・税込)

	ちようきひやく 長期契約 ¥74,300			たんきひやく いっかつばら 短期契約(一括払い) ¥88,000のみ!	
内訳	りようひ 寮費	でんきりょうきん 電気料金一律	つうしんせつびひ 通信設備費	* 電気料金、建物維持費、通信設備費、 布団リース込み	
	¥60,000	¥12,650	¥1,650		

## ■ 契約時費用(税込)

ちようき (91日以上) 合計 ¥152,300			
内訳	にゅうしつりょう 入室料	だい リフォーム代	たてものいじり 建物維持費(1年)
	¥60,000	¥15,000	¥3,000
	げつ りようひ まえばら 1か月の寮費(前払い)	げつ でんきりょうきん まえばら 1か月の電気料金(前払い)	げつ つうしんせつびひ まえばら 1か月の通信設備費(前払い)
	¥60,000 * 日割り計算有	¥12,650 * 日割り計算有	¥1,650

がくしゅうしょうれいりょう しえんせいど  
『学習奨励寮』 支援制度

あんぜんあんしん  
安全安心

かんりにんじょうちゅう  
管理人常駐

けんこう  
健康

いちにちしょくいきょう  
1日2食提供

こくさいこうりゅう  
国際交流

にほんじんがくせいこんざい  
日本人学生混在

がくしゅう  
学習

がくしゅうかんきょうせいび  
学習環境整備

とあせんせんりょう  
▼お問い合わせ専用フリーダイヤル

こく内から ☎ 0120-952-423



しょうさいとうざいだん  
詳細は当財団ホームページトップのバナーからご覧ください。



住居

## ■首都圏 学習奨励寮 (家具付)

男子専用・女子専用で分かれていて、トイレ・シャワー(バス)などが共同の学生会館です。  
男女混合寮や日本人入寮生の多い会館もあり、日本人学生との交流が多いことも特徴です。



居室



居室



食堂



パブリックバス



シャワールーム



ランドリールーム

**室内設備** ベッド、机・いす、書棚・クローゼット、照明器具、電気スタンド、エアコン、カーテン、Wi-Fi

**共用設備** 食堂、自炊設備、パブリックバス、プライベートシャワーまたはシャワーブース、トイレ、ランドリールーム

※設備などは、会館により異なる場合があります。

## ■シェアハウズドリーミー (食事なし/バス・トイレ共用) ¥52,000(別途諸費用あり)

A タイプ  
(一例)



B タイプ  
(一例)



寮費(1か月・税込)

	長期契約 ¥66,300			短期契約 (一括払い) ¥86,000のみ!	
内訳	寮費	電気料金一律	通信設備費	* 電気料金、建物維持費、通信設備費、布団リース込み	
	¥52,000	¥12,650	¥1,650		

契約時費用(税込)

長期 (91日以上) 合計 ¥136,300			
内訳	入室料	リフォーム代	建物維持費 (1年)
	¥52,000	¥15,000	¥3,000
	1か月の寮費 (前払い)	1か月の電気料金 (前払い)	1か月の通信設備費(前払い)
	¥52,000 * 日割り計算有	¥12,650 * 日割り計算有	¥1,650

※一部料金は、会館により異なります。

※シェアハウズドリーミーの設備は会館によってさまざまです。詳細はお問い合わせください。

■ **A・Bタイプ** (1日2食提供/バス・トイレ共用) ¥60,000(別途諸費用あり)



りようひ げつ ぜいこみ  
寮費(1か月・税込)

ちようき 長期契約 ¥74,300		たんき 短期契約 (一括払い) ¥88,000のみ!	
内訳	りようひ 寮費	でんき 電気料金一律	つうしん 通信設備費
	¥60,000	¥12,650	¥1,650

\* 電気料金、建物維持費、通信設備費、布団・リース込み

けいやくじひよう せいこみ  
契約時費用(税込)

ちようき にちいじよう ごうけい 長期 (91日以上) 合計 ¥152,300			
内訳	にゅうしつりよう 入室料	だい リフォーム代	たてものいじり 建物維持費 (1年)
	¥60,000	¥15,000	¥3,000
	げつ りようひ 1か月の寮費 (前払い)	げつ でんき 1か月の電気料金 (前払い)	げつ つうしん 1か月の通信設備費(前払い)
	¥60,000	¥12,650	¥1,650

■ **C・Dタイプ** (株)共立メンテナンス提供



かふ きようりつ (株)共立メンテナンス寮(留学生料金)

もうご さいざいだん ていしゆつ  
申し込みの際に財団へ提出  
紹介状



かくりよう  
各寮のチェックはこちら

**DORMY INTERNATIONAL**



あ えら かふ きようりつ りよう つうじようりようきん  
【空いていればどこでも選べる】(株)共立メンテナンス寮(通常料金)

もうご さいざいだん ていしゆつ  
申し込みの際に財団へ提出  
紹介状



かくりよう  
各寮のチェックはこちら

けいせいかい 学生会館ドミー



# 2-6. (株)共立メンテナンス 住居情報

## 【留学生向け】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土曜日などを除き、朝夕2食のご提供がサービスとなります。
- ・居室内設備は、机・いす・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・エアコン・Wi-Fi など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）・ランドリールームなどとなります。
- ・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



ドミー本連沼



ドミー上石神井

### 共用設備のイメージ



ランドリールーム



食堂

### 居室のイメージ



設備配置例Cタイプ

### 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

### 食事のイメージ



朝食



夕食

### ◆長期料金表◆ (留学生料金をご利用できない会館もございます)

費用	会館タイプ	C・Dタイプ (マンションタイプ) 個室
館費 (月額)*		106,200円
建物維持費 (年額)		3,000円
ルームクリーニング料*		47,300円
契約金	入館費	100,000円
	保証金	50,000円
その他費用	電気料金*	固定料金 (7,150円) / 電力会社との直接契約
	通信設備料*	3,960円
	水道料金	1,650円

※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いただく場合もあります。

※表中の\*がついている項目は消費税込の表示です。

※上記は2024年1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ください。

※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。

株式会社共立メンテナンス 首都圏学生会館事務局 留学生チーム

TEL : 03-5295-7889 FAX : 03-5295-5906

Email : int@gakuseikaikan.com URL : <https://internationaldormy.com>

しんしゃがいじんおうえんせいど あんない

## 新社会人応援制度のご案内（フレッシュマンサポートシステム/FSS）

「初めて社会に出る新社会人の皆さまが、より充実した生活を送れるよう環境を整えたい」という思いからご案内している応援制度です。具体的には、家具・食事付サービスアパートメント「ドリーミー」を、就職してからの2年間限定して特別料金で提供いたします。本制度は室数などが限定のため、希望に添えない場合もございます。

### ■ 契約条件

- ・ 学校を卒業後、初めて就職し、就職先に住居が用意されていない新社会人の方（または就職活動中の方）
- ※原則連帯保証人が必要です。（日本人、または日本の永住権を取得している人で収入のある人）連帯保証人を立てられない場合、次の代替手段をご用意しています。（館費2か月分を保証金に充当）

### ■ 利用料金

費用	居室	エリアにより料金が異なります。		
		Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
契約手続き時の費用	保証金	40,000円～50,000円※1		
	入居費	40,000円～50,000円		
毎月の費用	館費 (食事付・管理費込)	55,600円 66,200円	60,600円 71,200円	73,600円 84,200円
	電気料金（税込）	基本料金1,083円＋電気設備費2,168円＋燃費調整費等＋使用料金※2		
	通信設備費（税込）	基本料金3,960円		
その他の費用	火災保険料	6,100円（1年契約）		
	ルームクリーニング代	居室タイプにより異なります。		

- ※1 弊社学生会館利用者は保証金継続預託・入居費免除  
 ※2 会館により電力会社との直接契約または基本料金固定/月額の場合がございます。  
 (注) 会館により水道料金・ガス料金などが別途必要となることがあります。

### ■ 居室例（Aタイプ）

- ※Bタイプは、Aタイプ家具類＋洗面化粧台が完備。
- ※Cタイプは、Aタイプ家具類＋ユニットバス＋ミニキッチンが完備。
- ※Dタイプは、Aタイプ家具類＋ユニットバスが完備。※キッチンなし。



管理運営 株式会社共立メンテナンス FSS事務局

TEL : 03-5295-7891 FAX : 03-5295-2057

<https://dormy-ac.com/campaign/fss/>





### 3. 生活基盤づくり

ぎんこうこうざ つく かた けいたいでんわ けいやく  
銀行口座の作り方や携帯電話の契約など、  
にほん せいかつきばん うえ ひつよう せつめい  
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。

# 3-1. 銀行口座

家賃や公共料金の引き落とし、クレジットカードの支払い、奨学金・アルバイト代の受け取りなど、銀行口座があるととても便利です。

## ■ 口座開設手続きの流れ

多くの金融機関では、外国人は日本に6か月以上滞在した後でないと銀行口座を作れないなどの条件があります。ここでは、外国人が入国後すぐに銀行口座を開設することができる郵便局（ゆうちょ銀行）窓口での手続きの流れを説明します。

### ① 必要書類準備

- 学生証
- 在留カード（裏面に住所が必要）
- 印鑑（印鑑を使う文化がない国籍の人はサインでも可）
- オンラインで作成した口座開設申込書

### ② 来店予約

ゆうちょ銀行の営業時間は平日9:00～16:00です。  
予約が必要かどうかは店舗により異なります。

### ③ 窓口へ

銀行の窓口には外国語を話せる職員がいるとは限りません。  
なるべく日本語が話せる人に付き添いをお願いしてください。

### ④ 口座開設完了

通帳はその場でもらえる場合と、後日郵送になる場合があります。  
キャッシュカードは通常1～2週間後に自宅に郵送で届きます。  
（混雑時は1か月かかることもあります。）

### ゆうちょ銀行

口座を開設される外国人のお客さまへ

口座開設申込書作成（多言語対応）



## ■ 非居住者設定について

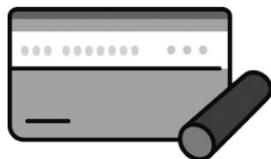
日本に入学後6か月未満の外国人が開設した口座は「非居住者」設定となり、以下のような取扱いになる場合があります。

お金を受け取るとき (奨学金など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口座への入金を支給予定日より遅くなる</li> <li>・ 「国際送金」受け取りに関わる手数料を別途徴収される</li> </ul>
お金を送るとき (授業料、旅行代金など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ATMでの送金ができない</li> <li>・ 「振込」ではなく「国際送金」となり、7,500円程度の国際送金手数料が必要になる</li> </ul>

入学後6か月経過した場合は、金融機関の窓口で口座の設定を「非居住者」から「居住者」に変更する手続きを行ってください。(センター処理となり、1週間程度かかる場合もあります。) 設定の変更後は、ATMでの送金が可能となります。

### 【必要書類 (ゆうちょ銀行の場合)】

- 通帳またはキャッシュカード
- お取引に関する届出書兼非居住者等届書
  - ※郵便局の貯金窓口、ゆうちょ銀行でもらえます
- 在留カード
  - ※窓口で入国年月日などを確認するため、必ず持参



## ■ 注意事項

- ・ 在留カードを更新した場合、または住所や氏名などの在留カード記載事項を変更した場合は、更新・変更後の在留カードを持って金融機関の窓口へ届けてください。
- ・ 他人から銀行口座を売ってほしいと言われたら絶対に断ってください。
- ・ 帰国するときは必ず銀行口座を解約してください。

## 3-2. 携帯電話

携帯電話（スマートフォン）は、通話・メールでの連絡だけではなく、SNSでの情報収集や翻訳、支払いのアプリも使えるため、留学生活中にも活用しましょう。

### ■ 契約手続きの流れ

日本で携帯電話の音声通話とデータ通信を使うには、携帯電話の通信会社（キャリア）と契約する必要があります。キャリア直営店のほか、家電量販店でも契約申込みと端末の購入ができます。

#### ① キャリアを選ぶ

大手キャリア	月額7,000円前後～ 自社回線があり通信速度が速く、店舗でサポートが受けられる。
docomo	
au	
Softbank	
格安スマホ	月額2,000円前後～ 大手キャリアの回線を借りているため、速度が遅くなることもある。クレジットカード払いが多い。
Y Mobile	
UQ mobile	
外国人向け 格安SIM	月額1,200円～ SIMカードのみ契約し、海外から持ち込んだ携帯端末をそのまま利用できる。コンビニ払いも可能。
GTN Mobile	

#### ② 必要書類準備

- 本人確認書類（在留カード+パスポート）
  - 銀行の通帳またはキャッシュカードと届出印
  - クレジットカード
- 支払方法による

#### ③ 契約

来店の場合、1時間半ほどで契約手続きは完了します。

外国語問い合わせ窓口のあるキャリア

UQ mobile  
Contact us (6か国語)



GTN Mobile  
Support Center (6か国語)



## 3-3. インターネット

オンライン授業の受講や、休みの日のオンラインゲーム・動画視聴など、生活に必要な不可欠なインターネットを自宅で快適に使える環境を整えましょう。

### ■ 固定回線の契約

民間賃貸住宅（アパート・マンション）のインターネット対応状況は、物件情報の「付帯設備」の欄に記載されています。学生寮（学生会館）は、インターネット完備で入居当日から利用できることが多いです。



物件のタイプ	対応状況	契約できる回線
インターネット完備	各部屋までインターネット回線が開通済で、個人でインターネット契約を行う必要はなく、入居時からすぐに利用が可能。	物件指定の固定回線
インターネット対応・光ファイバー対応	建物の共用部までインターネット回線が開通済で、部屋まで引き込み工事を行えばインターネットの利用が可能。個人でプロバイダを選び、契約する必要がある。	光回線またはケーブルTV回線
インターネット設備未導入	インターネット回線はまだ開通されていない状態で、固定回線の利用には貸主の許可をとった上で新規工事が必要。	光回線

### ■ モバイル回線の契約

インターネットの利用頻度が低い人や引っ越しが多い人は、モバイル回線の契約がおすすめです。

回線	特徴	主なサービス
ホームルーター	コンセントに挿すだけで利用可能・室内のみ 月額4,000円～5,000円	UQ WiMAX Softbank Air
ポケット型Wi-Fi	持ち運び可能・データ量による速度制限あり 月額3,000円～4,000円	UQ WiMAX Y! mobile

# 3-4. 郵便

日本で暮らしていると、手紙や荷物を送ったり、受け取ったりする機会が出てきます。送り方、受け取り方のルールを知っておきましょう。

## ■送るとき（郵便局）

日本の郵便局と郵便ポストのマークは「〒」です。  
郵便局では、日本国内はもちろん、海外にも手紙や荷物を送ることができます。郵送したいものの種類やサイズ、重さによって料金やサービスが異なります。



方法	特徴
国内	<p>普通郵便</p> <p>封筒に切手を貼ってポストに入れるか、郵便局の窓口で出す。</p> <p>速達</p> <p>追加で料金を払えば、普通郵便より速く届けることができる。</p> <p>レターパック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A4サイズ・4kgまでの荷物（書類やCD、衣類など）が送れる</li> <li>配達状況を番号で追跡できる</li> </ul> <p>ライト</p> <p>青（370円）：郵便受けへの配達、厚さ3cmまで</p> <p>プラス</p> <p>赤（520円）：対面の配達、速達扱い</p> <p>ゆうパック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サイズ3辺合計170cm以下、重さ25kgまでの荷物を送れる</li> <li>料金はサイズと宛先（都道府県）による</li> </ul>
海外	<p>EMS</p> <p>世界120以上の国や地域に、30kgまでの書類や荷物を最速で送れる国際郵便サービス。料金は高め。</p>

郵便局のほかに、コンビニエンスストアでも荷物を送ることができます。（ヤマト運輸の宅急便）

## ■受け取るとき

- 住所は、郵便番号から建物名・部屋番号まで、正確に相手に伝えることが大切です。
- 銀行口座を開設した際に発行されるキャッシュカードなどを対面で受け取る必要がある場合、留守にしていると「不在連絡票」が郵便受けに入れられます。保管期限（1週間程度）を過ぎると再配達を依頼することができなくなりますので郵便受けをこまめにチェックするようにしましょう。
- 通販で購入した荷物は、「置き配」サービスを活用するのも便利です。



# 3-5. 公共交通機関

日本の生活で電車やバスは、誰もが利用する公共交通機関です。  
 お得な使い方と、利用時のマナーを知っておきましょう。

## ■ お得な使い方

サービス	特徴
交通系ICカード (Suicaなど) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICカードにお金を事前に入れて（チャージして）おけば切符を買わずに電車の改札を通ることができ、切符よりも料金が安い。</li> <li>電子マネーとして飲食店、コンビニエンスストア、自動販売機などで使える。</li> <li>クレジットカードとの一体型やスマートフォンアプリもある。</li> </ul>
通学定期券 ※指定された学校の 正規生のみ対象	通学のため、電車やバスを使うときは「通学定期券」を購入すれば自宅最寄り駅から学校最寄り駅まで学生割引料金で乗車することができる。 ※購入には「学生証」、学校が発行する「通学証明書」などが必要
学生割引 ※指定された学校の 正規生のみ対象	鉄道（JR）で100kmを超える旅行をするときは、切符購入の際に学校が発行する「学割証」を提出すると、学生割引（乗車券の2割引）を受けることができる。「学割証」は一人につき年間10枚まで発行可能。

## ■ 利用時のマナー

- 電車に乗る前は整列する
- 電車に乗るときは、降りる人が全員降りてから乗る
- 電車内やバスの車内では、携帯電話の通話は控える
- 大きな音を立てない  
 （ヘッドホンやイヤホンからの音漏れ、大声での会話に注意）
- 優先席はなるべく空けておく（優先席は高齢者や妊婦が座る席）



# 3-6. 自転車

近年、自転車による死傷事故が増加しています。  
日本の交通ルールをよく理解し、安全な走行を心がけましょう。

## ■ 自転車に乗る前に

### ① 購入・防犯登録

日本では、自転車購入時に防犯登録をすることが法律で義務づけられています。登録には、身分証明書（在留カード）と手数料（600～800円）が必要で、有効期限は10年間です。中古の自転車を購入したり、友人からもらったりした場合は同様です。

### ② 保険加入

2023年4月現在、32の都府県の条例で自転車保険への加入が義務づけられています。学校で加入している保険でカバーされている場合もありますが、新たに加える場合は「賠償責任補償限度額（対人）が1億円以上」「示談交渉サービス付」「賠償補償の対象となる後遺障害の制限なし」の3つの補償内容が含まれるものがおすすめです。保険料は、安いもので年額2000円くらいです。

### ③ 駐輪場を探す

自転車を道路などに置くと、多くの人の迷惑になるため回収されてしまうことがあります。（引き取りには数千円のお金がかかります。）普段利用する場所の駐輪場をあらかじめ確認しておきましょう。

## ■ 自転車に乗るときのルール（自転車安全利用五則）

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用（2023年4月から努力義務化）



# 3-7. 自動車運転免許

じどうしゃうんてんめんきよ

有効な運転免許証を持たずに運転した場合は、無免許運転となり処罰されます。  
日本で運転するために必要な手続きを確認しておきましょう。

## ■日本で運転するには

日本滞在期間、外国の運転免許の有無によって必要な手続きは以下のとおりです。

<p>たいたいざい 滞在 期間 1年 いじょう 以上</p>	<p>うんてんめんきよしょう 運転免許証</p> <p>なし</p>	<p>きょうしつじょう かよ じゅうしよち とどうふけんけいさつ うんてんめんきよ                      教室に通い、住所地の都道府県警察の運転免許センターで学科                      しけん じゆげん うんてんめんきよしょう しゆくご とどうふけん                      試験を受験して運転免許証を取得する。都道府県により、外国語                      えいご ちゆうごくご ご じゆげんかのう                      (英語・中国語・ポルトガル語・ベトナム語など)でも受験可能。                      きょうしつじょう ひょう まんえん きかん げつていど                      教室の費用は20~30万円、期間は2か月程度。</p>
	<p>がいこく 外国の うんてんめんきよしょう 運転免許証</p> <p>あり</p>	<p>じゅうしよち とどうふけんけいさつ うんてんめんきよ                      住所地の都道府県警察の運転免許センターで『外免切替申請』                      がいこく うんてんめんきよしょう にほん うんてんめんきよしょう か てつづ ねいな                      (外国の運転免許証を日本の運転免許証に切り替える手続き)を行う。                      しんせいまた めんきよしょう にほんごほんやくふん じゆんび しんせいじようけん                      申請前に「免許証の日本語翻訳文」を準備し、申請条件を満たし                      かくにん                      ているか確認する。                      がいこく うんてんめんきよしょう けいだい  <input type="checkbox"/> 外国の運転免許証が有効期間内であること                      がいこく うんてんめんきよしょう しゆくご ひ つらうさん  <input type="checkbox"/> 外国の運転免許証を取得した日から通算で                      げつじょう くに たいざい しやうめい                      3か月以上その国に滞在したことが証明できること</p>
<p>たんき 短期 たいざい 滞在</p>	<p>こくさいうんてん 国際運転 めんきよしょう 免許証あり</p>	<p>こくさいうんてんめんきよしょう けいたい にほんじやうりく ねんかんうんてんかのう                      国際運転免許証を携帯すれば日本上陸から1年間運転可能。                      ※ジュネーブ条約に基づく国際運転免許証に限る                      ※ウィーン条約や、他の条約に基づく国際運転免許証は運転不可</p>
	<p>とくていこく 特定国の うんてんめんきよしょう 運転免許証</p> <p>あり</p>	<p>とくていこく うんてんめんきよしょう めんきよしょう にほんごほんやくふん けいたい                      特定国の運転免許証 + 免許証の日本語翻訳文を携帯すれば                      にほんじやうりく ねんかんうんてんかのう                      日本上陸から1年間運転可能。                      とくていこく                      ※特定国 = スイス・ドイツ・フランス・ベルギー・モナコ・台湾の6か国</p>



生活基礎講座

### JAF (日本自動車連盟)

日本で運転するための制度について



外国運転免許証の日本語翻訳文について





## がくせいせいかつ 4. 学生生活

じゅうじつ がくせいせいかつ おく ちしき  
充実した学生生活を送るための知識や、  
にほん しゅうしょくかどう やくだ じょうほう ひつよう てつづ しょうかい  
日本での就職活動で役立つ情報・必要な手続きなどを紹介します。

# 4-1. 検定試験

けんていしけん

がくせいせいかつ しゅうしよくかつどう じゅうよう にほんごのうりよく しけん ちゅうせん  
 学生生活や就職活動で重要な、日本語能力の試験に挑戦してみましょう！

## ■ 日本語能力試験 (JLPT)

もっと だいひょうてき にほんごのうりよく そくてい  
 最も代表的な、日本語能力を測定するテストです。  
 しけん ごうかく だいがく にゅうがくしけん しりょう たんい にんてい  
 試験に合格すると、大学によっては入学試験の資料・単位として認定してもらえます。  
 また、就職活動でも重視される項目なので、早めに取得しておきましょう。

じっしつかいすう 実施回数	ねん かい がつ がつ 年2回 (7月・12月)
じゅけんりょう 受験料	えん ぜいごみ 7,500円 (税込)
もうしこみほうほう 申込方法	もうしこみ インターネット申込
もうしこみうけつけきかん 申込受付期間	がつげじゅん がつちゅうじゅん がつじっし 3月下旬～4月中旬 (7月実施) がつげじゅん がつちゅうじゅん がつじっし 8月下旬～9月中旬 (12月実施)
じっしちいき 実施地域	ぜんこく とどうふけん 全国47都道府県

## ■ BJTビジネス日本語能力テスト

しごと ひつよう にほんご のうりよく そくてい  
 仕事をするときに必要な日本語コミュニケーション能力を測定するテストです。  
 ゆうせんど にほんごのうりよくしけん ほう たか こうとくてん と しゅうしよくかつどう きょうりよく  
 優先度は日本語能力試験の方が高いものの、高得点を取ればこちらも就職活動で強力なアピールポイントとなります。

じっしつかいすう 実施回数	まいにち (かいめいこう げつ きかん あ じゅけんかのう) ほぼ毎日 (2回目以降は3か月の期間を空ければ受験可能)
じゅけんりょう 受験料	えん ぜいごみ 7,000円 (税込) ※
もうしこみほうほう 申込方法	もうしこみ インターネット申込
じっしちいき 実施地域	ぜんこく とし 全国34都市

※日本で受験する場合の料金です。

にほんごのうりよくしけん  
日本語能力試験 (JLPT)



にほんごのうりよく  
BJTビジネス日本語能力テスト



## 4-2. 奨学金

しょうがくきん

日本には多数の奨学金制度があるため、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、経済的に苦しい学生は、学費の減免制度についても学内の窓口にお問い合わせを試みることをおすすめします。

### ■奨学金制度の種類

- ① 日本政府（文部科学省）の奨学金
- ② 日本学生支援機構（JASSO）の奨学金
- ③ 地方自治体および関連国際交流団体の奨学金
- ④ 民間団体（NPO・財団法人・社団法人など）の奨学金



★上記の奨学金制度には、渡日前採用のものもあります。日本への留学を検討していて、渡日や進学に費用に困っている人は、こうした制度を利用してみましょう！

### ■奨学金制度の情報収集

- ① Study in Japan 「日本留学奨学金パンフレット」  
独立行政法人日本学生支援機構（JASSO）が作成した、外国人留学生を対象とした奨学金の情報が載っているパンフレットです。
- ② JAPAN STUDY SUPPORT 「奨学金検索」  
奨学金名・居住地・学校種別・学校名・学校の所在地など、あなたの条件に合った奨学金を検索できます。
- ③ 一般財団法人共立国際交流奨学財団 「奨学金支給事業」  
共立財団より

一般財団法人共立国際交流奨学財団では、奨学金支給事業を行っています。  
当財団の奨学金は、対象校である学校を通して応募が可能です。  
詳しい情報はホームページをご覧ください。

Study in Japan

日本留学奨学金パンフレット



JAPAN STUDY SUPPORT

奨学金検索



一般財団法人共立国際交流奨学財団

奨学金支給事業



## 4-3. アルバイト

留学生がアルバイトをするためには、資格外活動許可が必要です！ (p.9参照)

### ■ アルバイトの情報収集

#### ① タウンワーク

国内の求人掲載数が最も多い、アルバイト情報サイトです。接客業だけでなく、倉庫での仕分け作業、警備、配達・配送など、さまざまな業務があるので、自分に合った仕事を探しましょう！

#### ② マイナビバイト

大手リクルート会社のマイナビが運営する、アルバイト情報サイトです。「留学生歓迎」「英語力・語学力を活かす」といったこだわり条件を設定すると、仕事を探しやすいでしょう。

#### ③ ハローワーク (公共職業安定所)

全国各地にあるハローワークでも、アルバイトの求人情報が手に入ります。地域限定の求人情報が多いのが特徴で、ハローワーク職員に相談に乗ってもらえるのも大きなメリットです。

#### ④ 在籍校の学生生活課・厚生課など

在籍する学校では、労働関連法令順守の安全なアルバイトを紹介してもらえます。学内の試験監督や実験補助など、大学内のアルバイト情報が手に入るのも特徴です。

タウンワーク



マイナビバイト



ハローワークインターネットサービス



### ■ アルバイトでの注意点

#### ① 労働条件は記録しておく

勤務日・勤務時間・賃金・賃金の支払い日などが記録された、労働条件通知書や雇用契約書は必ず保管しましょう。また、雇用担当者の氏名・電話番号もメモしておくといでしょう。

#### ② 働いた時間と賃金を記録しておく

賃金の支払明細は必ず保管しましょう。また、賃金不払いなどのトラブルがあったときに確認するために、自分が働いた日時・受け取った賃金も記録しましょう。

★アルバイト中に起きた事故に関する治療費は、労働者災害補償保険法 (労災法) が適用されるので、病院の受付でその旨を伝えて保険証は利用しないようにしましょう。

## 4-4. 交流活動

にほん せいかつ ぶん か し き かい りゅうがくせい かいつ じゅうつ にほん  
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  
しこく ぶん か こうりゅう つな と自国の文化交流にも繋がります。

### 交流活動の種類

- ① 学内で行われる交流活動
- ② 地方自治体および関連国際交流団体による交流活動
- ③ 民間団体 (NPO・財団法人・社団法人など) による交流活動



### 交流活動の探し方

- ① 在籍校のホームページ・国際交流センターなど  
在籍している学校で交流活動が行われている場合は、ホームページや学内の国際交流センターなどから情報を得られます。また、学内の国際交流センターなどでは、民間団体の交流活動を紹介してもらえることもあります。
- ② 地方自治体のホームページ  
地方自治体による交流活動が行われている場合には、ホームページから情報を得られます。また、自治体によっては関連国際交流団体の活動情報やホームページリンクを掲載していることもあります。



### ③ 一般財団法人 共立国際交流奨学財団「研修会」

きょうりつざいだん  
共立財団より

いっばんざいだん ほうじん きょうりつ こくさい こうりゅう しょうがく ざいだん けんしゅうかい  
一般財団法人 共立国際交流奨学財団では、夏季と冬季に年2回の国内研修会を開催しています。研修会には留学生と日本人学生が参加し、沖縄や北海道などの地方都市で地域の方々と交流しながら、日本の歴史・生活文化を学びます。  
詳しい情報はホームページをご覧ください。なお、研修会への申込は、毎年6月・11月ごろにホームページトップのバナーから受け付けています。

いっばんざいだん ほうじん きょうりつ こくさい こうりゅう しょうがく ざいだん  
一般財団法人 共立国際交流奨学財団

けんしゅうかい  
研修会



YouTube

ねん がつ おきなわ ひろそんけんしゅうかい  
2023年9月 沖縄・東村研修会



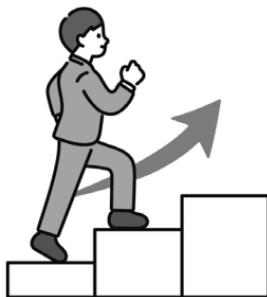
# 4-5. 就職活動

しゅうしょくかっどう

就職に際しては、留学生だからといって特別な枠はないので、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。

## ■ 就職活動の流れ

- ① スケジュールを立てる
- ② 自己分析をする
- ③ 希望に合った企業を探す
- ④ エントリーシート・履歴書を作成する
- ⑤ 選考試験・面接を受ける



## ■ 就職活動の情報収集

### ① マイナビ2025・Global Agent

「マイナビ2025」は、大手リクルート会社のマイナビが運営する新卒向けの就職情報サイトで、新卒採用企業の掲載数は国内ナンバーワンです。

「Global Agent」は、マイナビによる留学生向けの就活エージェントサービスで、プロのアドバイザーに就職活動をサポートしてもらえます。

### ② 在籍校の就職課（キャリアセンター）

在籍している学校の就職課（キャリアセンター）では、多くの求人票や就職情報誌を取り揃えています。また、エントリーシートの添削、面接対策など、就職に関する相談もできるので、積極的に利用しましょう。

### ③ 一般財団法人 共立国際交流奨学財団 「就職支援事業」

一般財団法人 共立国際交流奨学財団では、留学生の就職サポートを行っています。個別面談はもちろん、電話・メールでの相談も可能で、留学生のための就職情報誌「共立・桜」の無料配布も行っております。詳しい情報はホームページをご覧ください。

きょうりつざいだん  
共立財団より

マイナビ2025



Global Agent



就職支援事業



## 4-6. 就職のための在留資格変更

日本で就職する人は在留資格「留学」から「就労資格」に変更する必要があります。卒業後の4月に入社をする場合、在学中の12月～3月頃に在留資格変更許可申請を行います。(一般的に申請をしてから許可が下りるまで2週間～1か月程度かかります。)

### ■ 在留資格変更の流れ

#### ① 提出書類を用意する

申請には、「卒業見込証明書」が必要です。その他必要な書類は就職先での活動内容によって変わるので、出入国在留管理庁「在留資格から探す」のQRコードから活動内容を選択して確認しましょう。

#### ② 地方出入国在留管理局で申請をする

例年12月ごろから申請受付が開始されるので、受付が始まったらできるだけ早く、提出書類を持って住居地を管轄する地方出入国在留管理官署に向かいます。住居地を管轄する地方出入国在留管理官署は、出入国在留管理庁「地方出入国在留管理官署」のQRコードから確認できます。

出入国在留管理庁

在留資格から探す



地方出入国在留管理官署



### ■ 卒業後も就職活動を続ける場合

留学生が卒業後も就職活動を続けたい場合、「特定活動」という在留資格へ変更する必要があります。申請に必要な書類は、下記QRコードから確認しましょう。

出入国在留管理庁

本邦の大学等を卒業した留学生が就職活動を行う場合



# 4-7. 休学・復学・再入学の手続き

きゅうがく ふくがく さいにゅうがく きぼう ばあい ひつようてつづ ちゅういじこう  
**休学や復学・再入学を希望する場合、必要手続き・スケジュール・注意事項について**  
 がっこう かくにん  
**きちんと学校へ確認しましょう。**

## ■ 休学をする場合

- 休学を希望する場合は、早めに学校の担当窓口にご相談し、必要書類を提出してください。
- ほとんどの奨学金は、休学中の受給はできません。奨学金を受けている場合は、その旨を休学の担当窓口へ申し出ましょう。
- 留学生が3か月以上休学する場合は、在留期間が残っていても、原則、帰国となります。日本に滞在し続けたい場合は、休学開始日から14日以内に出入国在留管理官署で日本で行う活動内容に応じた在留資格へ変更する必要があります。申請に必要な書類などは、出入国在留管理庁「在留資格から探す」のQRコードから確認してください。
- 休学期間中は、日本国内で資格外活動（アルバイト）はできません。

## ■ 復学・再入学をする場合

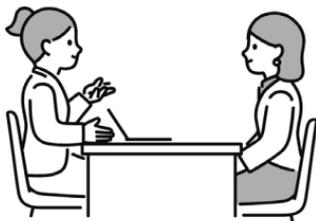
- 休学を経て復学・再入学を希望する場合、再度留学のための在留資格認定証明書が必要になります。申請に必要な書類などは、出入国在留管理庁「在留資格 留学」のQRコードから確認してください。

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちよう  
 出入国在留管理庁

ざいりゅうしかく さが  
 在留資格から探す



ざいりゅうしかく りゅうがく  
 在留資格 留学



## 4-8. 学生生活に関する相談窓口

がくせいせいいかつ こま 学生生活で困ったことがあるときには、がいにこくご たいあう 外国語に対応している相談窓口へ連絡してみましょう。

### ■ 生活全般について

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう 出入国在留管理庁  
ちいき そうだんまどぐちいちらん 地域の相談窓口一覧 こま 困ったときの問い合わせ先



### ■ 出入国在留手続き・アルバイトなどの労働について

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう 出入国在留管理庁 がいにこくじんざいりゅうしえん FRESC外国人在留支援センター



☎ 0570-011000 (出入国在留手続き・労働について)

受付時間：平日9:00～17:00

対応言語：ベトナム語、中国語、英語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、  
ネパール語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ミャンマー語、  
カンボジア語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語、ベンガル語

しゅつにゅうこくざいりゅうかんりちやう 出入国在留管理庁 がいにこくじんざいりゅうそうごう 外国人在留総合インフォメーションセンター



☎ 0570-013904 (出入国在留手続き・労働について)

受付時間：平日8:30～17:15

対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、  
フィリピン語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、クメール語、  
ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語

こうせいろうどうしやう 厚生労働省 ろうどうじよけんそうだん 労働条件相談ほっとライン



☎ 0120-811-610 (労働について)

受付時間：平日17:00～22:00 土・日・祝日：9:00～21:00

対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、  
ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、  
クメール語、モンゴル語



## 5. きんきゆうじ 緊急時 たいおう の対応

いざというときパニックにならないよう、きんきゆうじ 緊急時 たいおう の対応 し を知っておきましょう。

# 5-1. 急病・事故・火災

急病・事故・火災にあったときは、速やかに119番に連絡しましょう。

## ■急病のときの流れ

### ① 119番で救急車を呼ぶ

自分で連絡できないときは、まわりの人に助けを求めましょう。

119番に繋がったら、まず「救急です」と伝えてから、住所と病状を正確に伝えましょう。

### ② 病院へ行く準備をする

保険証・診察券、お金、いつも飲んでいる薬など、病院への持ち物を準備しましょう。

ただし、動けないような病状の場合は、無理せず安静に救急車を待ってください。

## ■事故にあったときの流れ

### ① 119番で救急車を呼ぶ

自分で連絡できないときは、まわりの人に助けを求めましょう。

119番に繋がったら、まず「救急です」と伝えてから、住所とけがの状態を正確に伝えましょう。

### ② 110番で警察を呼ぶ

事故の場合は警察も呼ぶ必要がありますが、救急車を優先して呼びましょう。

### ③ 保険会社や弁護士に連絡する

治療費や損害賠償の交渉をすることになるので、早めに保険会社や弁護士に連絡しましょう。

## ■火災にあったときの流れ

### ① 安全な場所に避難する

「火事だ！」と大声で叫んで、まわりの人に知らせながら避難しましょう。

### ② 119番で救急車を呼ぶ

119番に繋がったら、まず「火事です」と伝えてから、住所を正確に伝えましょう。

## ■救急車を呼ぶか迷う場合

救急車を呼ぶべきか迷ったら、**119番**に連絡しましょう。

緊急性がないと判断されると、医療機関を案内してもらえます。

## 5-2. はんざいひがいはんざいひがい

はんざいひがいはんざいひがい ひがい かくたい へせ すみ ばん れんらく  
犯罪被害にあったときは、被害の拡大を防いでから、速やかに110番に連絡しましょう。

### ■ はんざいひがいはんざいひがい なが 犯罪被害にあったときの流れ

#### ① あんぜん ばしょ ひなん 安全な場所に避難する

み きけん かん はんざいひがい ばあい あんぜん ばしょ ひなん  
身の危険を感じるような犯罪被害にあった場合は、まず安全な場所に避難しましょう。

#### ② ばん 110 ばん で けいさつ を へいぶ ☎110番で警察を呼ぶ

けいさつ つな じゅうしょ じけん ないよう せいかく つた  
警察に繋がったら、住所と事件の内容を正確に伝えてください。

じけんげんば じけん しょうこ うご けいさつ ま  
事件現場のものは事件の証拠となるため、できるだけ動かさずに警察を待ちましょう。

### ■ ぎんこう つうちょう いんかん 銀行カード（通帳・印鑑）／クレジットカード ／けいたいでんわ けいさつ よ 携帯電話（スマートフォン）を盗まれた（紛失した）ときのなが

#### ① ぎんこう けいしや けいたい がいしや れんらく 銀行／クレジットカード会社／携帯のキャリア会社に連絡する

ぎんこう かんりがいしや れんらく りようていしてつ おこな  
まずは、すぐに銀行や管理会社に連絡して利用停止手続きを行いましう。

また、けいたいでんわ さいが「iPhoneを探す」「Androidデバイスマネージャー」などの機能から  
けいさいでんわ えんかく おこな  
携帯電話の遠隔ロックも行いましう。

#### ② けいさつ とうなんとどけ だ 警察で盗難届を出す

けいさつ とうなんとどけ ふんしつ ばあい いしつとどけ だ しょうめいしょ  
警察で盗難届（紛失の場合は遺失届）を出して、証明書もらいましう。

### ■ けいさつ とうなんとどけ だ パスポートを盗まれた（紛失した）ときのなが

#### ① けいさつ とうなんとどけ だ 警察で盗難届を出す

けいさつ とうなんとどけ ふんしつ ばあい いしつとどけ だ しょうめいしょ  
警察で盗難届（紛失の場合は遺失届）を出して、証明書もらいましう。

#### ② たいしかん さいはっこうしんせい 大使館でパスポートの再発行申請をする

しょうめいしょ ち たいしかん い さいはっこうしんせい  
証明書を持って大使館へ行き、パスポートの再発行申請をしましう。

しんせい ばんごう ひつよう ひか  
申請にはパスポート番号が必要となるので、あらかじめ控えておくとよいでしょう。







# 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17番3号  
アヤベビル4F

TEL : 03-5295-0205  
FAX : 03-5295-0206

URL : [www.kif-org.com](http://www.kif-org.com)

## 海外事務所のご案内

### 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](http://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4楼  
TEL:028-8613-4443  
(URL) [www.cdohara.com](http://www.cdohara.com)

### DONG DU JAPANESE LANGUAGE SCHOOL (ホーチミン委託事務所)

VIETNAM

43D/46, Ho Van Hue, P. 9, Q. Phu Nhuan, TP. HCM  
TEL:028-3845-3782  
(URL) [www.dongdu.edu.vn](http://www.dongdu.edu.vn)

### MOMIJI Japanese Language Center (ヤンゴン委託事務所)

MYANMAR

No.15/17 3rd Floor Rm Insein Rd, Hledan Kamayut Township, Yangon  
TEL:01-532788 / 094-5061-4644  
(URL) [momijimyanmar.wixsite.com/website](http://momijimyanmar.wixsite.com/website)

### K H J GROUP (プノンペン委託事務所)

CAMBODIA

No.101c, St.36sony, SangkatTekThla, KhanSenSok, PhnomPenh  
TEL:077-777-604  
(URL) [www.kif-cam.net](http://www.kif-cam.net)

### JStudy Center by Lai Brothers Corporation (バンコク委託事務所)

THAILAND

77/110 Rajthevi Tower, 12th Floor, Phayathai Rd., Rajthevi, Bangkok 10400  
TEL:02-255-9681 FAX:02-255-9680  
(URL) [www.kif-thai.com](http://www.kif-thai.com)

### C O A C H (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](http://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, Damansara Utama, 47400 Petaling Jaya, Selangor  
TEL:03-7728-4662  
(URL) [kyoritsu.my](http://kyoritsu.my)

発行日: 2024年3月13日

編集責任者: 菊川 長徳

編集: 阿部 綾子 / 隈 智香 / 石垣 千尋

発行者: 一般財団法人共立国際交流奨学財団