



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY  
東京都立大学

留学生相談室へようこそ

GREETINGS FROM  
THE INTERNATIONAL STUDENT  
ADVISING OFFICE

東京都立大学 国際センター  
Tokyo Metropolitan University International Center

# アウトライン

## ➤ 日本での生活

異文化適応、医療情報、地震への対応、台風への対応

## ➤ 留学生サポート

留学生相談室、学生相談室、チューター制度、学生国際サポーター

## ➤ 日本語授業

日本語教育プログラム

## ➤ 就職支援

キャリア支援課

# Outline

## ➤ Living in Japan

Adaptation to a New Culture, Medical Information, Earthquake, Typhoon

## ➤ International Student Support

International Student Advising Office, Student Counseling Room, Tutoring System, International Student Supporters

## ➤ Japanese Language Courses

Japanese Language Program

## ➤ Career Support

Career Support Division



# 日本での生活

## ➤ 異文化適応

- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、肯定的な感情を持って自分もやってみようと思う状態⇒適応
- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、相手がやることには肯定的な感情を持つが、自分はやらないもしくはできない状態⇒受容
- 母国の文化規範と異なる文化規範を体験したときに、相手がやることにも否定的な感情を持つし、自分がやることにも否定的な感情を持ってやる状態⇒強制的な適応



# Living in Japan

## ➤ Adaptation to a New Culture

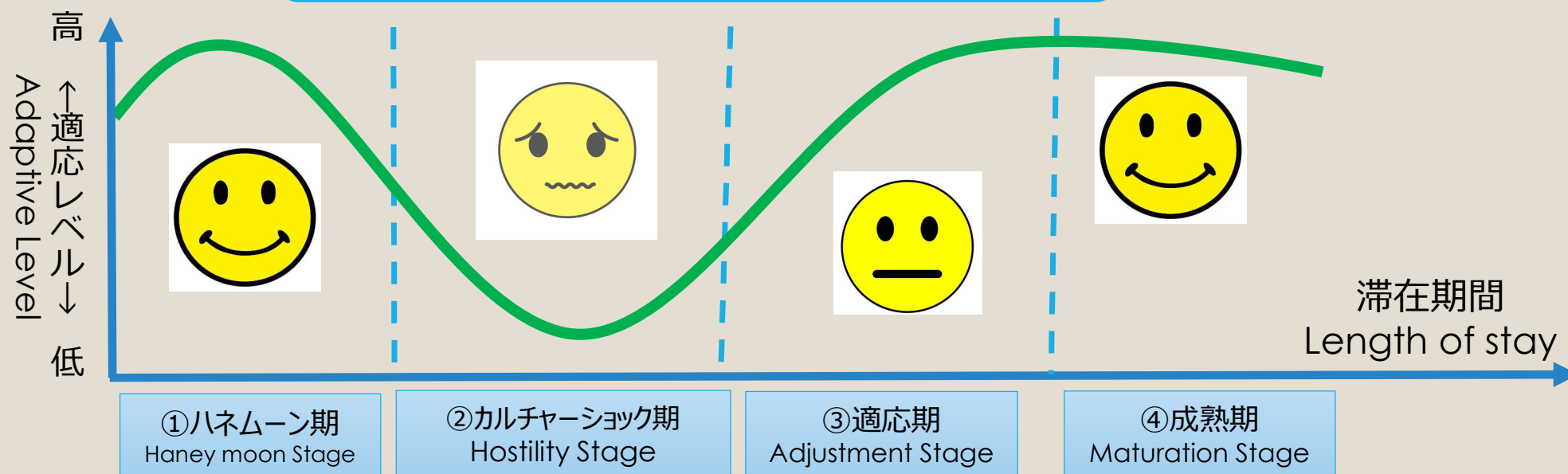
- When you encounter a new cultural norm, if you have a positive emotion and you would like to do the same  
⇒ Adaptation
- If you have a positive emotion toward your host but you don't want to do or you cannot do the same  
⇒ Acceptance
- If you have a negative emotion to the host and also to yourself who have to do the same  
⇒ Enforced Adaptation

# 日本での生活 Living in Japan

## ➤ 異文化適応過程

## The Process of Cross-cultural Adaptation

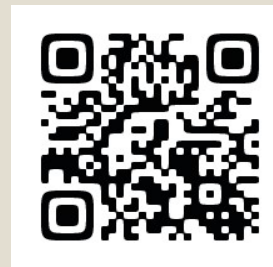
新しい環境への適応  
Adaptation to a new environment



# 日本での生活

## ➤医療情報（学内）

- 東京都立大学 保健室
- 場所 7号館1階（南大沢キャンパス）
- 開室時間 月～金曜日 9:00～17:00
- 連絡先 042-677-2374（直通）



※定期的に医師による健康相談を行っています。

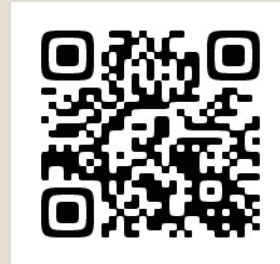
掲示物やホームページで日程を確認して来室してください。

- 詳しい内容についてはWEBで確認してください

# Living in Japan

## ➤ Medical Information (on campus)

- Tokyo Metropolitan Health Support Center
- Place 1F, Bldg. #7 (Minami-Osawa)
- Office Hours Monday – Friday 9:00-17:00
- Contact 042-677-2374



\* Health consultation with a medical doctor is provided for students regularly. Please check the consultation schedule on the bulletin board or website before you visit the Center.

[\\*Please check the website for more details!](#)

# 日本での生活

## ➤医療情報（学外）

### 。東京都医療機関・薬局案内サービス



東京都福祉保健局

東京都医療機関・薬局案内サービス

ひまわり  
t-薬局いんぷお

トップページ 医療機関を探す 薬局を探す 利用者の皆様へ 医療機関・薬局関係者の皆様へ

こちらは、東京都内の医療機関情報と薬局機能情報を都民の皆さまに提供するシステムです。

東京都 救急受診ガイド

医療機関を探す

キーワードで探す

項目を指定して探す

場所と科目で探す

お知らせ

東京都福祉保健局

東京都医療機関・薬局案内サービス

ひまわり  
t-薬局いんぷお

トップページ 医療機関を探す 薬局を探す 利用者の皆様へ 医療機関・薬局関係者の皆様へ

翻訳を利用するために

このサイトは英語、中国語(繁体)、韓国語に翻訳してご利用頂けます。  
利用上の注意事項を読み各言語の翻訳ボタンを押してください。

翻訳を利用するために

To use translation.

为了利用翻译

번역을 이용하기 위해서

目次

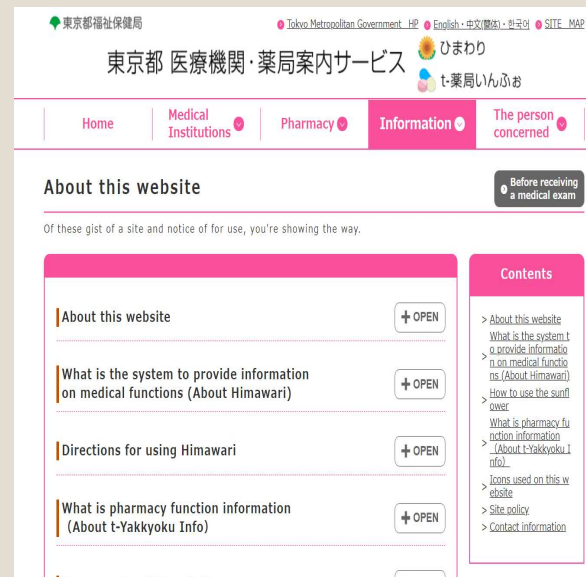
> 翻訳を利用するために  
> To use translation.  
> 为了利用翻译  
> 번역을 이용하기 위해서

戻る

# Living in Japan

## ➤ Medical Information (Off campus)

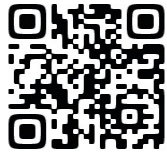
- Information on Medical Institutions & Pharmacies  
(Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government)



# 日本での生活

## ➤地震への対応

- 外国人のための生活ガイドー地震 地震その時10のポイント日本語字幕



# Living in Japan

## ➤ Earthquake

### ◦ Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan

### 10 TIPS FOR EARTHQUAKE SAFETY



**Tokyo Intercultural Portal Site**  
東京都多文化共生ポータルサイト

Comprehensive living guide for foreign residents in Japan  
Living Information

Top page > What to Do in Case of Emergency  
Numbers to call in case of emergency • Traffic accident, theft, lost and found • Fire • Sudden illness and injury  
Earthquake • Typhoon/hurricane/rain

**Earthquake**

Japan is an earthquake-prone country. To minimize damage caused by an earthquake it is important to be prepared: have emergency items on hand and secure furniture to prevent it from falling. It is important to have an action plan in case of a large earthquake.

Getting ready for an earthquake

**Emergency items to be stocked at home**

Gather together whatever you may need to use during an evacuation, and place it all in emergency bags such as rucksacks, etc. Having done so, make sure that all family members know where the emergency bags are kept. The contents of such bags should be limited to those necessary items that you and your family can personally carry to an evacuation center. Please prepare your emergency bags in accordance with the needs of your family and yourself.

**An example of what might be placed in emergency bags**

Flashlight	Radio	Mobile phone recharger	Lighter	Bottling water	Ready-to-eat food
Spare batteries	Spare batteries	Thick cotton gloves	Clothing Underwear, socks	Towel	Wet tissues
Helmets	Disposable pocket warmers (hand)	Pens and notepad	Emergency items	Copy of Passport & residence card	Plastic bags

**Keep the following items in a place where you can easily locate them to take with you**

Cash	Bankbooks, Personal seals	Medicines, Medicine notebooks
------	---------------------------	-------------------------------

**You also need to keep drinking water, approximately 2 to 3 liters per person per day.**

**東京動画** Tokyo Metropolitan Government  
Official Video Channel

日本語

**10 TIPS FOR EARTHQUAKE SAFETY** -地震その時10のポイント英語字幕-

**地震後の行動**  
What Should We Do After A Quake?

**10 TIPS FOR EARTHQUAKE SAFETY** -地震その時10のポイント英語字幕-

2019.08.31 | 2,486 views

Disaster preparedness and City safety Living and Safety Foreign



# 日本での生活

## ➤ 台風への対応

### 。外国人のための生活ガイドー台風



## Japan typhoon tips: What do before, during and after

So, how can you stay safe when a typhoon comes your way?



### Before the typhoon

- Know the evacuation routes not only from your home but from your work, children's schools and the places you visit frequently, and print out maps, since you can't rely on Google in a disaster.
- Make sure your phones, portable chargers and other devices are fully charged.

# Living in Japan

## ➤Typhoon

### ◦Comprehensive Living Guide for Foreign Residents in Japan

### Japan typhoon tips: What do before, during and after



**Tokyo Intercultural Portal Site**  
東京都多文化共生ポータルサイト

言語を選択  
Powered by Google 翻訳

日本語 English 中文 한국やさしい日本語ようこそ！  
用 語 集

**Comprehensive living guide for foreign residents in Japan**  
Living Information

Top page >What to Do in Case of Emergency

- Numbers to call in case of emergency
- Traffic accident, theft, lost and found
- Fire
- Sudden illness and injury
- Earthquake
- Typhoon/torrential rain

**1 Typhoon/torrential rain**

Although it is impossible to prevent typhoons and torrential rains from occurring, be prepared in order to minimize the damage they cause.

**Getting prepared for a typhoon/torrential rain**

Typhoons are a type of tropical storm generated normally between May and November. Japan is threatened and sometimes hit by a number of typhoons between August and October.  
Torrential rain is defined as heavy rain and thunder that is concentrated on a limited area for several hours continuously. To prevent possible damage by typhoons and torrential rain, keep the following tips in mind.

- Securely shut all windows and shutters.
- Bring plant pots and other objects on balconies inside.
- Check if the laundry poles are firmly secured.

**When a typhoon/torrential rain hits your area**

- Don't go outside and stay away from dangerous spots.

So, how can you stay safe when a typhoon comes your way?

**What to do before a typhoon hits**

後で見る 共有

**Before the typhoon**

- Know the evacuation routes not only from your home but from your work, children's schools and the places you visit frequently, and print out maps, since you can't rely on Google in a disaster.
- Make sure your phones, portable chargers and other devices are fully charged.

# 留学生サポート

**※コロナにより、留学生相談はオンラインで対応しています。**

## ➤国際センター 留学生相談室（英語、日本語で対応可能）

※日本での生活のこと、学業のこと、人間関係のことなど、どんなことでもいいです。

一人で悩まず、留学生相談室に来てください。秘密を厳守しますので、安心して来てください。

- 留学中に持った疑問・質問・困ったこと・悩みを相談担当者と話すことで解決することができます
- 英語、日本語で相談することができます
- 秘密厳守しますので、安心して来てください
- 誰に聞いたらいいかわからないときには留学生相談室してください
- なるべく早く相談に来てください
- つまらないことかなと思っても、どんなことでもいいので相談してください
- 予約を取ってください：[ryugakusei@tmu.ac.jp](mailto:ryugakusei@tmu.ac.jp)



# International Student Support

**※During this time of coronavirus pandemic, the advising services are offered online.**

## ➤International Center - International Student Advising Office (Services are available in English and Japanese)

※International student advisors are available to help you with various issues related to academics, interpersonal relationships, daily life in Japan, and etc.

All consultations are kept strictly confidential, so feel free to share anything on your mind.

### **Keep in mind:**

- Contact the International Student Advising Office, if you don't know who to ask.
- The sooner the better.
- You can ask any questions or ask for advice for anything.
- Please make an appointment: [ryugakusei@tmu.ac.jp](mailto:ryugakusei@tmu.ac.jp)
- Remember that we are always here to help you!

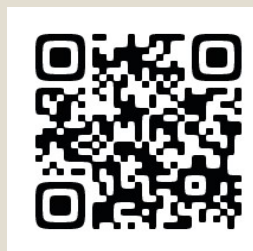


# 留学生サポート

## ➤ 東京都立大学 学生相談室（日本語のみ）

※心理カウンセラーの先生に、学生生活、進路・就職、対人関係、健康、自分のことなどについて相談できます。

- 場所 7号館2階 242室
- 開室時間 月曜～金曜 10:00～17:30（予約受付は17:00まで）
- 原則として予約制です
- 詳しい内容についてはWEBで確認してください



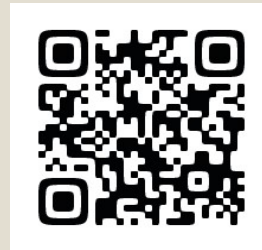
# International Student Support

## ➤ Student Counseling Room

(Counseling available only in Japanese)

※ Professional psychology counselors offer face to face consultations on issues related to personality, adjustment, interpersonal relationships, and campus life.

- Place Room 242, 2F, Bldg. #7
- Office Hours Monday-Friday 10:00-17:30  
(reception hours 10:00-17:00)
- Please make an appointment prior to the consultation.



\*Please check the website for more details!

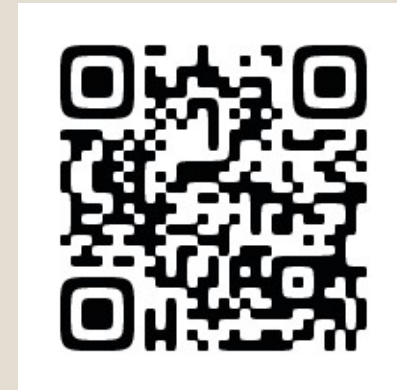
# 留学生サポート

## ➤ 国際センター教員によるチューター面談

- チューター制度：東京都立大学の学生による留学生のための支援
- チューター面談：留学生、チューターと留学生相談担当者の三者面談  
⇒ かならず来てください！

## ◦ チューターを利用する際の注意事項

- ① 学内でできることに限定されます
- ② 1か月16時間以下にしてください
- ③ チューターと友だちになってください



# International Student Support

## ➤ Tutoring System

- Tutors : TMU students who support international students
- Tutor interview (three-person meeting) : international student, tutor and the international student advising staff
- Support you can get from your tutor
  - limited to support within university campus
  - within 16 hours per month
  - make a friendship with your tutor



# 留学生サポート

## ➤ 学生国際サポーター制度

1. 新入留学生のキャンパスツアー
2. 外国からの来訪者のキャンパスツアー
3. 新入留学生の市役所手続き、銀行口座開設の支援

# International Student Support

## ➤ International Student Supporter: TMU Students

- Give a campus tour to newly enrolled international students
- Give a campus tour to international visitors to TMU
- Assist newly enrolled international students with resident registration and bank account opening

# 日本語授業

## ➤日本語教育プログラム

※東京都立大学の留学生であれば誰でも日本語授業を受講できます。

日本語授業は南大沢・日野・荒川キャンパスで開講しています。

2022年度の詳しい内容については、HPで確認してください。



# Japanese Language Courses

## ➤ Japanese Language Program

※Our program offers a variety of courses focusing on language form as well as courses designed to help understanding Japanese culture and society.

Please check the website for more details!



# 就職支援



## ➤キャリア支援課

※キャリア支援課では進路・インターンシップ・就職活動等について、専門スタッフに個別に相談できます。

自分自身の進路について少しでも悩みがある方は、是非利用してみてください。学内外のアルバイト情報も発信しています。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、資料室の利用方法や時間、キャリア相談の形式が変更となる場合がありますので、必ずキャリア支援課HP及び 各キャンパスHPを確認してください。

連絡先 キャリア支援に関すること Tel: 042-677-1140 E-mail: [tmu-career@jmj.tmu.ac.jp](mailto:tmu-career@jmj.tmu.ac.jp)

キャンパス	【南大沢キャンパス】	【日野キャンパス】	【荒川キャンパス】
就職資料室	7号館1階	2号館1階101室	厚生棟1階
相談室	7号館1階	2号館1階101室	図書館棟1階
キャリア相談	月～金曜（対面・オンライン）	月～金曜（オンライン）・毎週火曜（対面）	毎週火曜・木曜（対面・オンライン）

### 相談内容の例

自身の将来を見据えた進路について、進学や留学、就職活動やインターンシップ全般、自己分析や業界・企業研究の方法エントリーシートや履歴書等の添削、面接の練習、内定関連進路や就職に関することであれば何でも相談できます。

# Career Support

## ➤ Career Support Division (Career Counseling)

※Professional career counselors and job placement advisors provide TMU students with career counseling services including career development, job placement, internship, etc. Information about part-time jobs is also available.

※Please make sure to check the website of each campus and the Career Support Division for more details. Due to the coronavirus spread, there may occur some changes in the opening hours and consultation styles.

Contact: Career Support    Tel: 042-677-1140    E-mail: [tmu-career@jmj.tmu.ac.jp](mailto:tmu-career@jmj.tmu.ac.jp)

Campus	Minami-osawa	Hino	Arakawa
Career Reference Room	1F, Bldg #7	Room101, 1F, Bldg #2	1F, Kosei-to
Consultation Room	1F, Bldg #7	Room101, 1F, Bldg #2	1F, Library
Opening day	Mon-Fri (face to face, online)	Mon-Fri (online)・Tue (face to face)	Tue ・ Thu (face to face, online)



The Career Support Division offers career support events including “Career guidance for international students who want to get a job in Japan”, and also a variety of reference materials are available for students in the Career Reference Room.



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY  
東京都立大学

健康で楽しい留学生生活を送ってください！  
疑問や質問があったら留学生相談室に来てください！

場所：南大沢キャンパス 国際交流会館210室  
メール：[ryugakusei@tmu.ac.jp](mailto:ryugakusei@tmu.ac.jp)

国際センター留学生相談室

Have a great time at TMU !  
Keep in mind that International Student  
Advising staff are always with you !

Place : Room 210, International House  
E-mail : [ryugakusei@tmu.ac.jp](mailto:ryugakusei@tmu.ac.jp)

International Student Advising Office