



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



目次

1. 日本での生活

1-1. 異文化適応

1-2. 医療情報

1-3. 災害対応(地震、台風、避難所)

2. 留学生サポート

2-1. 留学生相談室

2-2. 学生相談室

2-3. キャリア支援課

2-4. 学生国際サポーター

3. 国際交流団体・学内施設

3-1. 学内施設

3-2. 学内サークル

3-3. HANDS

3-4. SIPS

4. 留学生の行事



1. 日本での生活



1-1) 異文化適応とは

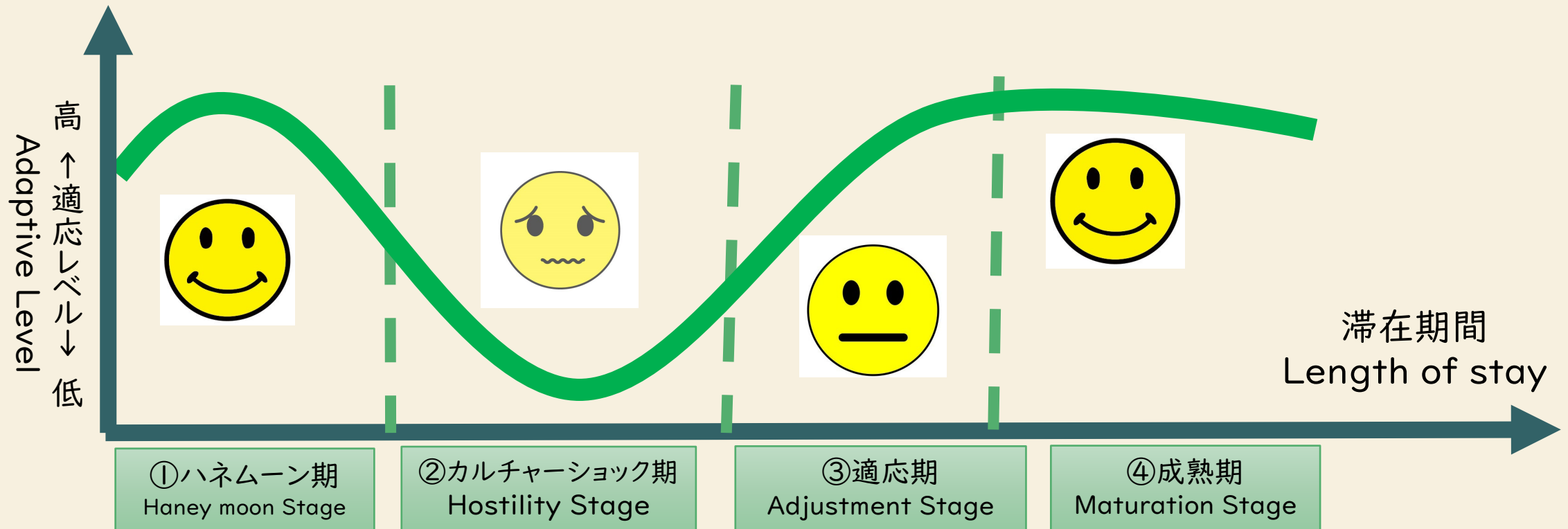
- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、肯定的な感情を持って自分もやってみようと思う状態 ⇒ 適応
- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、相手がやることには肯定的な感情を持つが、自分はやらないもしくはできない状態 ⇒ 受容
- 母国の文化規範と異なる文化規範を体験したときに、相手がやることにも否定的な感情を持つし、自分がやることにも否定的な感情を持ってやる状態 ⇒ 強制的な適応



1. 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





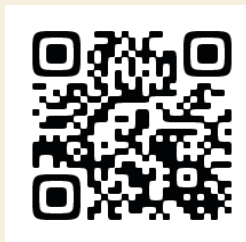
1. 日本での生活



1-2) 医療情報(学内) 東京都立大学 保健室

■ 南大沢キャンパス 7号館1階

- ・ 開室時間: 月～金曜日 9:00～17:00
- ・ 連絡先 : 042-677-2374(直通)

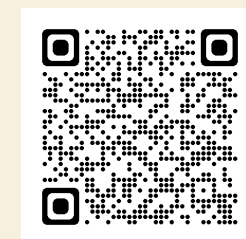


※詳しい内容についてはWEBで確認してください。https://gs.tmu.ac.jp/health_room/about.html

※看護師が常駐しています。また、定期的に医師による健康相談を行っていますので、
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。

■ 日野キャンパス 1号館1F125

- ・ 開室時間: 9:00～17:00(月、火、木、金曜日)
9:00～16:00(水)
- ・ 連絡先 : 042-585-8616



※詳細は次のウェブサイトから確認ください。<https://www.sd.tmu.ac.jp/campuslife/support/healthcenter.html>

■ 荒川キャンパス 厚生棟1階

健康相談の日程は、構内の掲示を確認してください。





1. 日本での生活

1-2) 医療情報(学外)

■ 医療情報ネット(ナビイ)

全国の医療機関の情報を提供。場所、診療内容などで検索可能です。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



■ AMDA国際医療情報センター

多言語による医療情報提供・電話医療通訳を行っています。

<https://www.amdamedicalcenter.com>





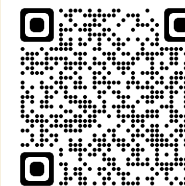
1. 日本での生活

1-3) 災害への対応(地震)

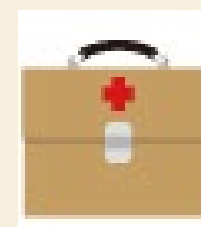
■ 地震に対する備え

避難のとき必要なものをまとめ、置いておきましょう

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておきましょう



例 懐中電灯、携帯ラジオ、携帯充電器、予備の電池、ライター、飲料水、食品、ヘルメット、軍手、衣類、タオル、ウェットティッシュ、ビニール袋、使い捨てカイロ、筆記用具、救急用品、パスポート・在留カード、現金、通帳、常備薬・お薬手帳



『東京都多文化共生ポータルサイト - 外国人のための生活ガイド』より



1. 日本での生活

1-3) 災害への対応(地震)

■ 地震が起こったらすること

余震(大きな地震の後の地震)に気を付けましょう!

家や建物の中にいるとき

- テーブルの下に入る
- ヘルメット、枕、雑誌などで頭を守る
- 建物の外にでない



外にいるとき

- かばんで頭を守る
- ブロック塀・ガラス・看板から離れる

緊急地震速報

強い地震が来る前に、テレビ、ラジオやスマートフォンで情報がわかります



帰宅困難

電車やバスが止まり、家に帰ることが難しい場合は、無理に帰ろうとしないで、学校にいてください。

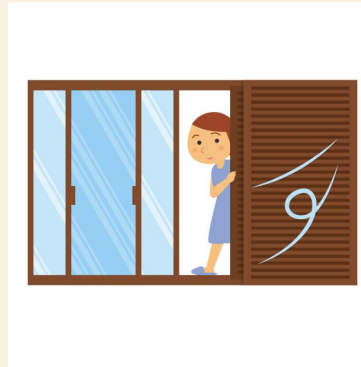
1. 日本での生活



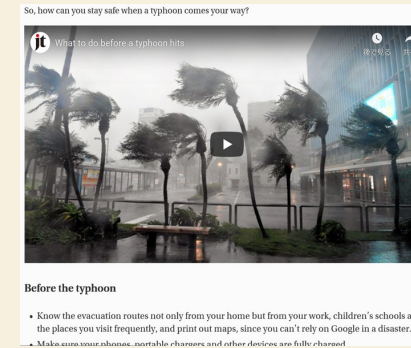
1-3) 災害への対応(台風)

窓や雨戸はしっかりとカギをかけ
ましょう

外出はせず、危険な場所には近
づかないようにしましょう



東京都多文化共生ポータルサイト - 外国人のための生活ガイド



Japan typhoon tips: What to do before, during
and after (英語) by The Japan Times

<https://www.japantimes.co.jp/japan-disaster-information/typhoon-preparation/>

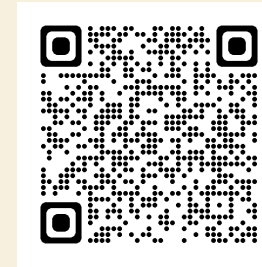


1. 日本での生活

1-3) 災害時の避難

地震、台風、大雨の影響で、自分の家で生活が出来なくなったり、危険がある時に避難所に行きます。

避難場所は、学校の体育館や公民館が多いです。



自分の住まいの避難場所を確認しておきましょう!

東京都防災ホームページ (避難所・避難場所)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000026/1000316.html>



防災に関する情報サイト

地震



- 1) 東京都多文化共生ポータルサイト -外国人のための生活ガイド-
<https://tabunka.Tokyo-tsunagari.or.jp/guide/kinkyu/05.html>



- 2) 地震に対する10の備え 動画
<https://tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp/ebsbh3tjvx4.html>



- 3) 地震その時10のポイント 地震時、地震直後、地震後の行動
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/point10.pdf

台風



- 1) 東京都多文化共生ポータルサイト - 外国人のための生活ガイド -
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/guide/kinkyu/06.html>



- 2) Japan typhoon tips: What do before, during and after (英語)
<https://www.japantimes.co.jp/japan-disaster-information/typhoon-preparation/>

防災一般



- 1) 東京都防災ポケットガイド(日本語、英語、中国語、韓国語)
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/1000804.html>

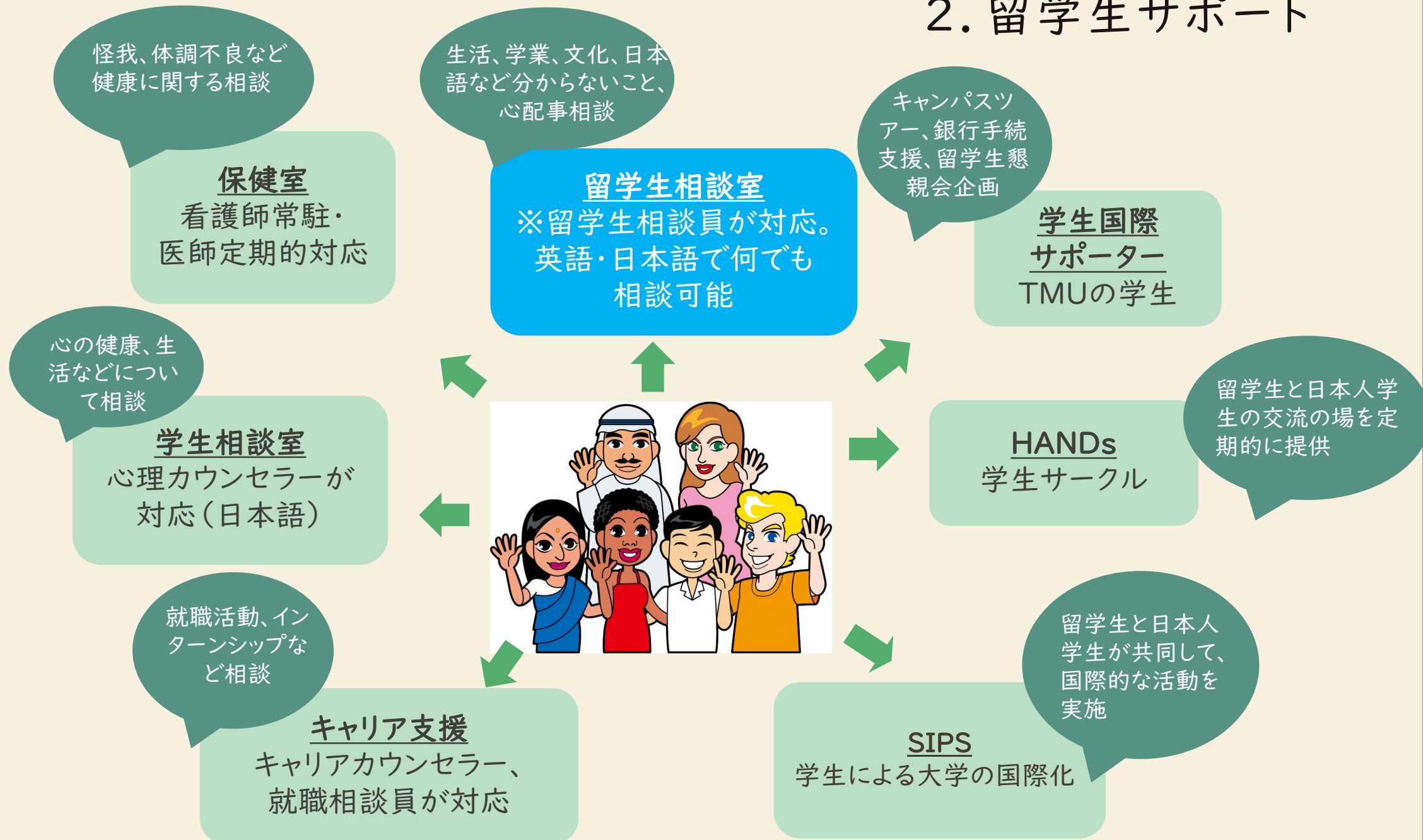


- 2) 東京都外国人向け防災向け情報
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html
- 3) STAY for SAFETY「帰らない」選択が、あなたを守る
<https://tokyodouga.jp/zhnkg37yb5a.html>





2. 留学生サポート





2. 留学生サポート

2-1) 国際センター 留学生相談室（英語、日本語で対応可能）

留学生相談とは：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

- 誰に聞いたらいいかわからないときには留学生相談室に聞きに来てください
- 一人で悩まず、できるだけ早く相談に来てください
- 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。
- 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
- 秘密厳守しますので、安心して来てください
- 事前に予約をしてください： nasenjo@tmu.ac.jp





2. 留学生サポート

2-1) 国際センター 留学生相談室

どんなことが相談できますか？

生活・習慣

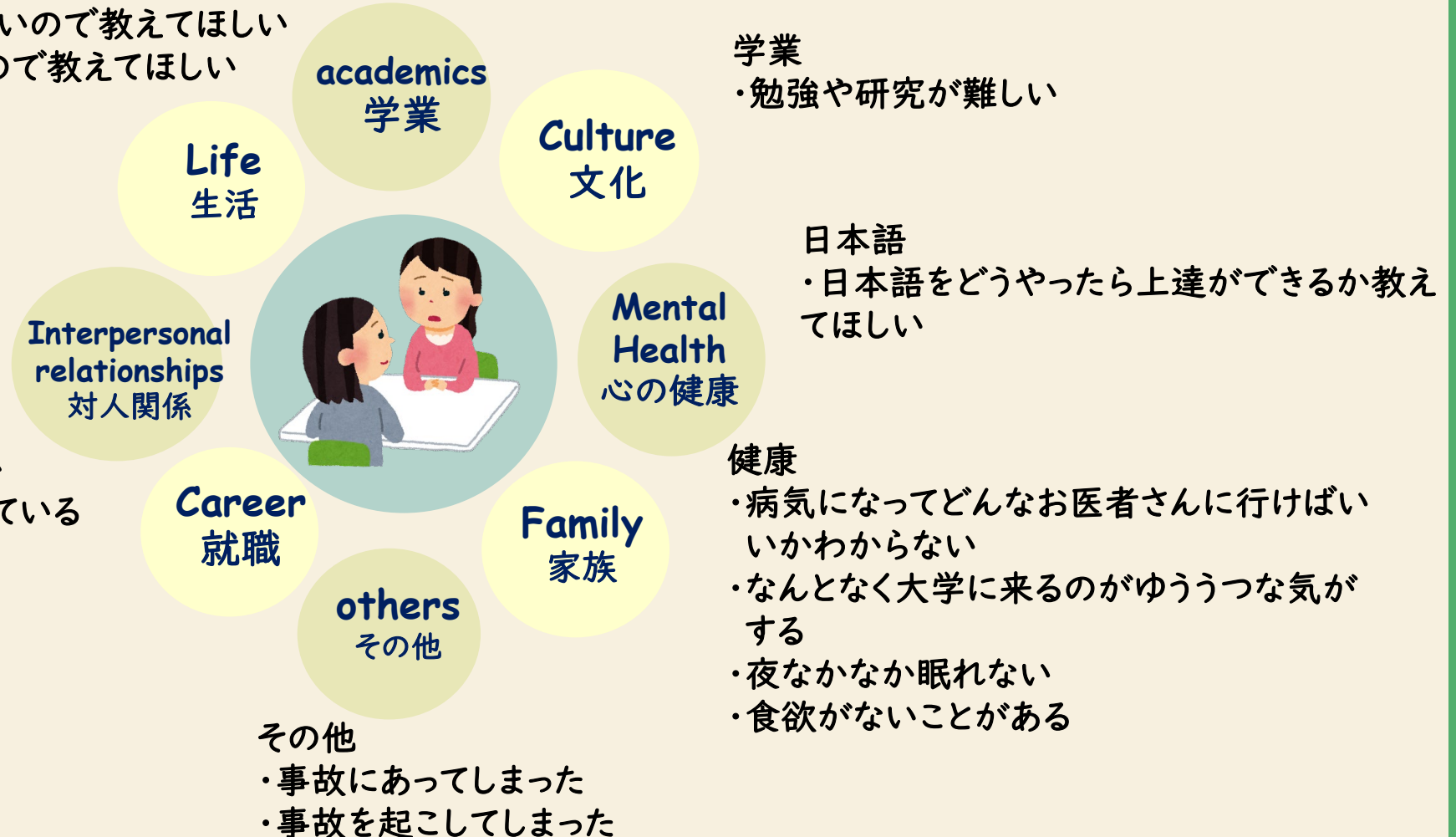
- ・日本の生活や習慣がわからないので教えてほしい
- ・日本の文化がよくわからないので教えてほしい

対人関係

- ・友だちがなかなかできない
- ・先生との関係がうまく行かない

就職

- ・どうやって仕事を探せばいいか
- ・就職しようか進学しようか迷っている





2. 留学生サポート

2-2) 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。

南大沢キャンパス 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

https://gs.tmu.ac.jp/consultation_room/guide.html



日野キャンパス 1号館1階124号

開室時間 毎週月・火・木・金 10:00～17:00

<https://www.sd.tmu.ac.jp/campuslife/support/counseling/soudanroom.html>



荒川キャンパス 図書館棟1階111室

開室時間 毎週月・火・木・金(オンライン) 10:00～18:00(予約受付は17:30まで)

<https://www.hs.tmu.ac.jp/campus/counseling.html>





2. 留学生サポート

2-3) 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。

交換留学生で、個別相談の利用を希望する場合は、事前に留学生相談室にご連絡ください。

※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るので、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

南大沢: <https://career.tmu.ac.jp/>

日野: <https://www.sd.tmu.ac.jp/campuslife/support/counselling/career.html>

荒川: <https://www.hs.tmu.ac.jp/campus/counseling.html>



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（またはオンライン） 10:30～16:10

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、内定関連など進路や就職に関することであれば何でも相談できます。



2. 留学生サポート

2-4) 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. 新入留学生の市役所手続き、銀行口座開設の支援





3. 国際交流団体・学内施設

3-1) 学内施設利用（運動施設）

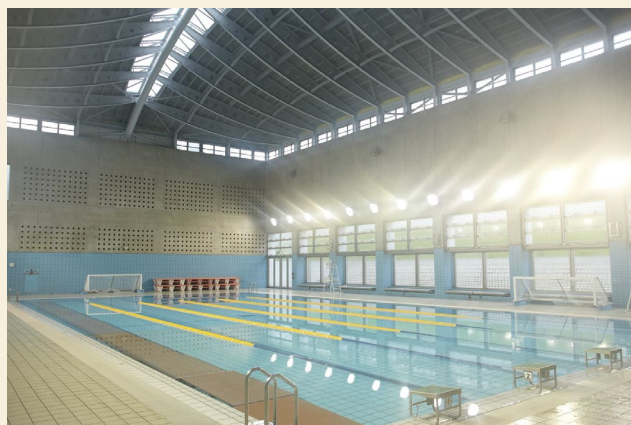
テニスコート、多目的運動場、プール、トレーニングルームをサークルなどに所属していない学生に開放しています。時間や曜日については確認ください。

https://gs.tmu.ac.jp/activities/use_lending/sports_facility.html



トレーニングルームを利用するためには、講習を受ける必要があります。こちらのサイトの「お知らせ」で確認ください。

<https://gs.tmu.ac.jp/activities/>





3. 国際交流団体・学内施設

3-2) 学生の運動・文化活動団体

学内では様々な学生のサークル団体があります。
詳細は次のサイトを確認ください

南大沢キャンパス

<https://gs.tmu.ac.jp/activities/list/>

日野キャンパス

https://www.sd.tmu.ac.jp/campuslife/support/club_activities.html

荒川キャンパス

https://www.hs.tmu.ac.jp/campus/club_activities.html



BECOME A SIPS MEMBER

Staff and Student Initiative for Promoting Study Abroad (SIPS)

SIPS connects students at different stages of their international journey, from those considering study abroad to those who have already returned. We also welcome alumni, international students, faculty member, and staff with international experience to join our community. Our goal is to promote and support the internationalization of Japanese universities.

Our activities:

- Sharing valuable information and resources
- Organizing engaging events and workshops
- Publishing a newsletter featuring study abroad experiences and opportunities
- Collaborating on new initiatives to promote internationalization



Member registration form



本日のオリエンテーション資料

*以下のウェブサイトアクセスください

都立大学国際センター・国際課>都立大への留学について>
新入留学生の方へ>新入生向け留学生オリエンテーション>オリ
エンテーション資料>留学生相談室について

[HTTPS://WWW.IC.TMU.AC.JP/STUDY_ABROAD/ORIENTATION_HANDOUTS.HTML](https://www.ic.tmu.ac.jp/study_abroad/orientation_handouts.html)





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！
お気軽に留学生相談室に来てください！

国際センター 留学生相談室
場所：南大沢キャンパス 国際交流会館210室
メール：nasenjo@tmu.ac.jp