



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



TMU 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. チューター制度

2-5. 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

4. 留学生の行事



1. 日本での生活



1-1) 異文化適応とは

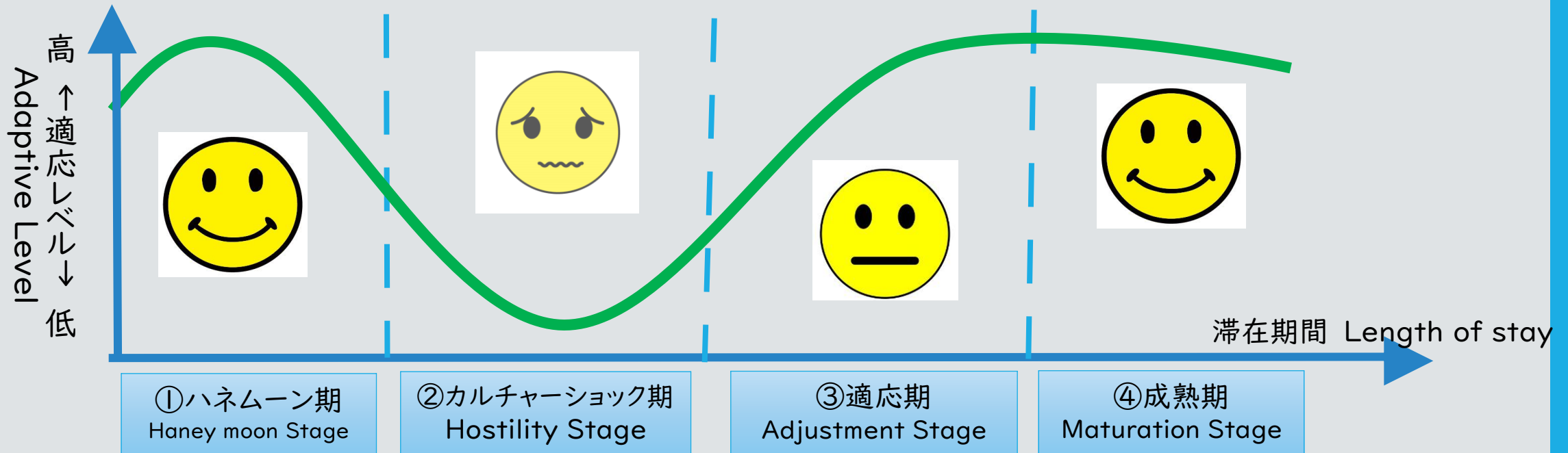
- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、肯定的な感情を持って自分もやってみようと思う状態 ⇒ **適応**
- 母国の文化規範とは異なる文化規範を体験したときに、相手がやることには肯定的な感情を持つが、自分はやらないもしくはできない状態 ⇒ **受容**
- 母国の文化規範と異なる文化規範を体験したときに、相手がやることにも否定的な感情を持つし、自分がやることにも否定的な感情を持ってやる状態 ⇒ **強制的な適応**

1. 日本での生活 / LIVING IN JAPAN

1-1) 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)

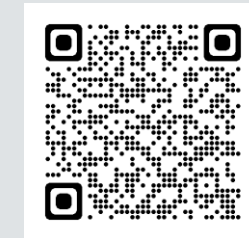


※詳しい内容についてはWEBで確認してください。https://gs.tmu.ac.jp/health_room/about.html

※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

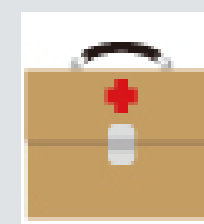
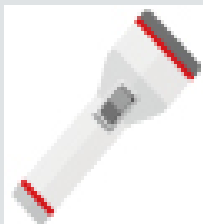


避難のとき必要なものをまとめ、置いておきましょう

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





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

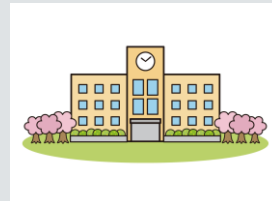


外にいるとき

- 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。



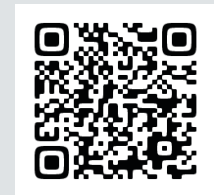
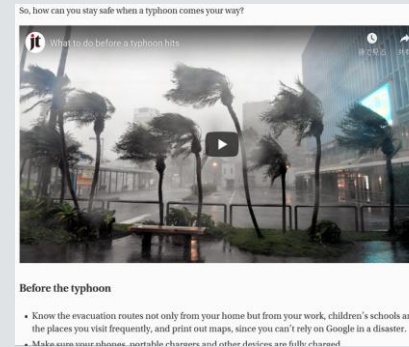
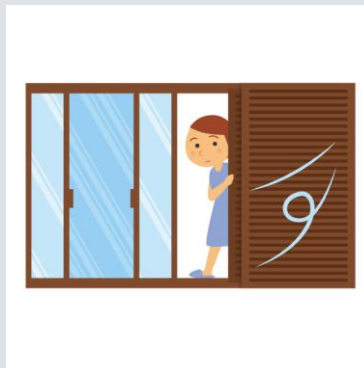
1. 日本での生活

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 do before, during and after (英語) by The Japan Times

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

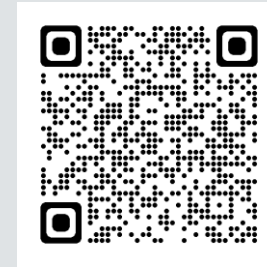


1. 日本での生活

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。



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>

自分の住まいの避難場所を確認しておきましょう!



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>

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

- 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/zhnkq37yb5a.html>



2. 留学生サポート

怪我、体調不良など
健康に関する相談

保健室
※看護師常駐・
医師定期的対応

生活、学業、文化、日本
語など分からないこと、
心配事相談

留学生相談室
※留学生相談員が対応。
英語・日本語で何でも相
談可能

キャンパスツ
アー、銀行手続
支援、留学生懇
親会企画

**学生国際
サポーター**
※TMUの学生

心の健康、生
活などについ
て相談

学生相談室
※心理カウンセラー
が対応(日本語)

HANDs
※学生サークル

留学生と日本人学
生の交流の場を定
期的に提供



**RA
(Residential
Assistant)**
*調布寮の留學
生支援

留学生の生活支援

就職活動、イン
ターンシップな
ど相談

キャリア支援
※キャリアカウンセラー、就
職相談員が対応

チューター
※学生による支援。但
し、全ての留学生に付
くわけではない

勉強・研究、
日本語、日本
の生活支援



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
- 予約を取る方が確実です: ckabeya@tmu.ac.jp





2. 留学生サポート

留学生相談
ADVISING/
COUNSELING
SERVICES

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

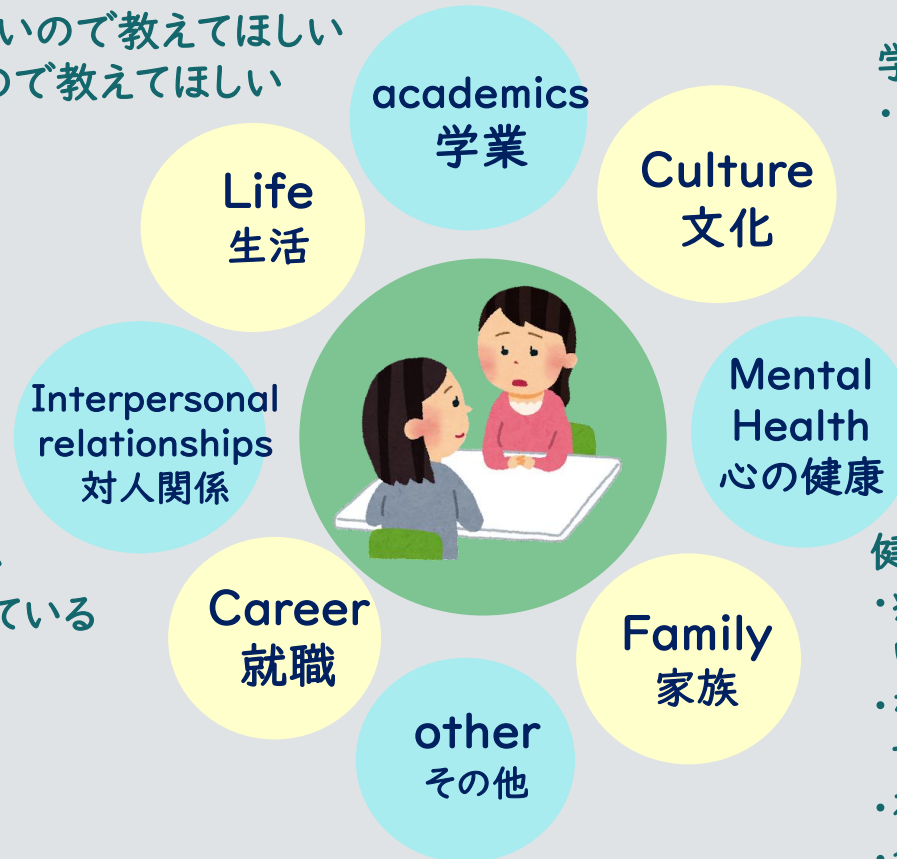
- ・友だちがなかなかできない
- ・先生との関係がうまく行かない

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

その他

- ・事故にあってしまった
- ・事故を起こしてしまった
- ・東京や日本で、どこを見に行けばいいか、何を見ればいいかな？
- ・それ以外になんでも大丈夫！



学業

- ・勉強や研究が難しい

日本語

- ・日本語をどうやったら上達ができるか教えてほしい

健康

- ・病気になってどんなお医者さんに行けばいいかわからない
- ・なんとなく大学に来るのがゆううつな気がする
- ・夜なかなか眠れない
- ・食欲がないことがある



2. 留学生サポート

2-1) 国際センター 留学生相談室 開室日

(月～金オンライン相談可能/英語、日本語で対応可能) ※夏・冬休みの期間は予約をしてください。

南大沢キャンパス @国際交流会館210室(対面:月曜日・木曜日 オンライン:月～金曜日)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00-12:00	壁谷			壁谷	
13:00-17:00	壁谷			壁谷	

日野キャンパス @2号館207室(対面:月1回第二火曜日 オンライン:月～金曜日)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00-12:00		壁谷			
13:00-17:00		壁谷			

荒川キャンパス @図書館棟115室(対面:月1回第三木曜日 オンライン:月～金曜日)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00-12:00	壁谷			壁谷	
13:00-17:00	壁谷			壁谷	

2. 留学生サポート

2-1) 留学生相談室(国際センター) 開室日

日野・荒川キャンパス
開室日



荒川キャンパス

4月16日(木) 図書館115室
5月21日(木) 図書館115室
6月18日(木) 図書館115室
7月16日(木) 図書館115室

日野キャンパス

4月14日(火) 2号館207室
5月12日(火) 2号館207室
6月 9日(火) 2号館207室
7月 7日(火) 6号館430室





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/counselling/soudanroom.html>



荒川キャンパス 図書館棟1階

開室時間 毎週月・水 10:00-18:00 金(オンライン) 15:00-19:00

<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。

※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

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(オンライン) 9:30～16:10

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) チューター制度 *チューターは全ての留学生につくわけではありません

東京都立大学の学生による留学生のための支援です。

専門知識の勉強・研究、日本語、日本の生活で困ったこと等を支援します。

- チューター面談

チューター制度を利用する留学生は、チューターと留学生相談担当教員の三者面談を行います。⇒かならず参加してください

- 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

②1か月16時間までです。



チューターと友だちになってください!



2. 留学生サポート

2-5) 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. 留学生との懇親会





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

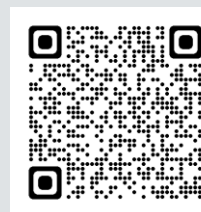
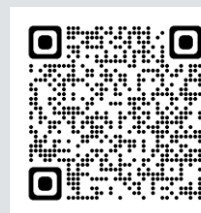
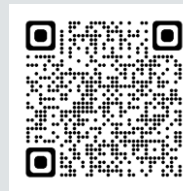
<https://gs.tmu.ac.jp/activities/list/>

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





3. 今後の行事

2026年前期 留学生& 日本人学生 交流行事

学内の掲示板や国際センター・国際課のHPに掲載しますので、定期的に確認ください。
国際センター・国際課
<https://www.ic.tmu.ac.jp/>



南大沢キャンパス @国際交流会館1階 喫茶コーナー
インターナショナル カフェ

- 4月13日 (月) 12:00-13:00
- 5月11日 (月) 12:00-13:00
- 6月 8日 (月) 12:00-13:00
- 7月13日 (月) 12:00-13:00



コーヒー
お菓子あります!

スペシャルイベント

- 歓迎会 4月 2日(木) 16:00-17:00
- 日本伝統行事(弓道) 7月 6日(月) 午後

ワークショップ(グループディスカッション) @国際交流会館2階232室 12:00-13:30

- 第1回 4月 6日(月) 文化
- 第2回 4月27日(月) 学修(授業、言語、研究等)
- 第3回 5月18日(月) 友人関係(対人関係)
- 第4回 6月 1日(月) 心と体
- 第5回 6月22日(月) 地域社会
- 第6回 7月 6日(月) その他



4. 今後の行事

日野キャンパス・荒川キャンパス

新入留学生オリエンテーション
4月14日(火)
12:00-13:00 2号館207室
*自然災害、留学生支援等

チャットアワー
*ランチ持ってきてよ
いです
日本人学生・留学生
大歓迎!お友達になっ
て、お互いの文化を知
りましょう。

新入留学生オリエンテーション
4月16日(木)
12:00-13:00 図書館棟115室
*自然災害、留学生支援等

日野キャンパス 2号館207室

チャットアワー

4月 14日(火) 12:00-13:00
5月 12日(火) 12:00-13:00
6月 9日(火) 12:00-13:00
7月 7日(火) 12:00-13:00

荒川キャンパス 図書館棟115室

チャットアワー

4月16日(木) 12:00-13:00
5月21日(木) 12:00-13:00
6月18日(木) 12:00-13:00
7月16日(木) 12:00-13:00



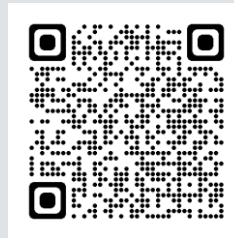


本日のオリエンテーション資料

*以下のウェブサイトにごアクセスください

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)





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：ckabeya@tmu.ac.jp