

しょうわじょしだいがく らいにちまえ ちゅういじこう 昭和女子大学: 来日前の注意事項

***プログラムの一環として、来日前にこの注意事項を読んでおきましょう。Intensive Japanese Language Program / Academic Programに関する重要な内容が書いてあります。質問のメールをする前に、必ず以下の内容を確認してください。この注意事項を読んだ上で来日の準備をしてください。



1. 来日日について

来日時期は、学期によって異なります。正確な入寮可能日は、留学ビザが取得でき次第、改めてお知らせします。以下に来日時期やその後のオリエンテーション予定や学期終了時期の目安も記載していますので、参考にしてください。(日程は変更になる場合があります。)

前期(春学期)	後期(秋学期)
3月下旬	9月中旬
4月1日～8日頃	9月18日～25日頃
4月10日頃	10月1日頃
7月末	2月上旬
9月10日	3月10日

2. ビザ取得について

昭和女子大学からビザ申請に必要な書類が来日予定の最低1か月前に届きます。届いた書類とビザの申請書をご記入の上、皆さんの国にある日本大使館・日本領事館に行ってください。来日する際にはパスポート、ビザ、航空券を忘れないよう確認してください。



3. 空港へのお迎えについて

空港には日本人学生(ホストシスター:13を参照)が迎えに来て、大学と寮へ案内します。空港での待ち合わせ時刻、待ち合わせ場所、迎えに来る人の名前については後日連絡します。空港から大学までの交通費は、ご自身でお支払い下さい。指定の来日に日本に入国できなかった場合、空港まで迎えに行けないこともあります。何かあった場合(例:空港でホストシスターに会えない、など)はCIEに電話(03-3411-5249)かメール(non-degree@swu.ac.jp)をして下さい。



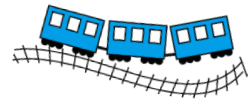
4. 日本で使うお金について

日本ではクレジットカードが使えない場面も多いので、生活する上で十分な現金を持参しましょう。皆さんの国の貨幣は、空港または銀行で換金することができます。実際に持ってくる金額については、もしものことがあった場合に備え、余裕をもつて、多めに用意しておきましょう。食事、日用品、交通費、医療費やお土産などのためのお金も必要です。来日後、最初の月の目安は100,000円です。(必要な費用: 交通費、寮費、布団などのレンタル料、教科書代、食費、携帯電話料金、保険料)



5. 交通費について

交通費はすべてご自身で負担してください。東京の公共交通機関を使う際、交通系ICカード(PASMOまたはSUICA)を購入することをおすすめします。PASMO・SUICAはお店(ほとんどのコンビニや一部のレストランなど)での支払いにも使用できます。



※PASMO 日本語ページ: <https://www.pasmo.co.jp> 英語ページ: <https://www.pasmo.co.jp/en/>

6. 日本の銀行口座の開設について

来日後、みなさんの保証人が日本に送金できるように、日本で銀行口座を開設しましょう。昭和女子大学からの奨学金を受け取る場合も、日本でアルバイトをして賃金を受け取る場合も、日本の銀行口座が必要になります。引き出す際には、銀行の他、コンビニや郵便局も利用できます。(引き出し手数料として210円程度かかる場合があります。)



7. 母国で使っている銀行カードについて

日本の銀行のATMで皆さんの母国の銀行口座からお金を引き出すことは可能ですが、皆さんの国で利用している銀行によっては、引き出しができない可能性もあります。日本に来る前に母国の銀行に日本に行くことを伝え、ATMカードが日本で使えるかどうか、日本に支店があるかどうか、確認した上で、いくらかの現金も持参してください。



8. パソコンについて

自分のノートパソコンを持参することを強くおすすめします。母国にいる家族や友達とSkypeやZoomなどで連絡を取る際に、パソコンがあった方が便利です。学校のパソコン室は夜になると閉室しますし、日本語設定となっていますので、授業のレポートなどの課題に取り組む際にも、ご自分のパソコンがあった方が良いでしょう。



9. 母国にいる友だちや家族との連絡手段について

皆さんの国に住んでいる方と連絡を取る一番良い方法はSkypeやZoom(アップル製品を使っている場合はFaceTime)またはメール、その他のSNS(Line, Wechat)です。ご自身のパソコンかスマートフォンを使用するのが、一番便利でしょう。緊急時には、CIEで学校の電話を使うことができます。また、キャンパス内ではWi-Fiを利用することができます。



10. 携帯電話の契約・使用について

皆さんが母国で使っている携帯電話(スマートフォン)を日本でも使用する場合は、来日前に、日本で使用する場合の料金などを契約会社に確認しておいてください。ローミングは料金が高いため、SIMカードまたはプリペイド携帯電話を購入するのも良いでしょう。オリエンテーションの時に、SIMカードを提供している携帯電話会社からそれぞれのサービス内容と契約方法について説明があります。



11. Wi-Fiの使用について

キャンパス内と寮ではWi-Fiを利用することができます。キャンパス外で携帯電話・スマートフォンを使いたい場合は、ポケットWi-Fiをレンタルするか、携帯電話会社とSIM契約をする方法があります。



12. 東京の気候と服装について

日本の夏はかなり暑くて湿度が高いです。一方で、冬は雪が降ることは少ないですが、とても寒くなります！東京の平均最高気温は9月で21°C-28°C(70°F-82°F)、2月には3°C-11°C(37°F-52°F)まで下がりますので、留学する時期に合わせて、暖かい秋・冬の服や丈夫な靴と、軽くて通気性の良い春・夏の服を持参すると良いでしょう。また、セレモニー等で使うことがありますので、フォーマルな服と靴を持参しましょう。(日本でも買えますが、サイズがない場合があります。)



13. ホストシスター・ホストファミリーについて

留学生の皆さんには、ホストシスターとホストファミリー(希望者のみ)をご紹介します。ホストシスターは来日後に必要な手続きなどをサポートしてくれます。ホストファミリーは月に1回程度会い、日本の一般的な家庭での生活体験をさせてくれます。ホストシスター、ホストファミリーとの活動内容は、直接話し合っ



14. 寮の門限について

寮の施設、備品、門限等の規則・ルールは、寮によって異なります。CIEサイトに掲載されている各寮についての情報や資料を確認してください。寮の割り当ては、希望を考慮して調整したあと、メールで個別に連絡があります。



15. アルバイトについて

皆さんのビザで許可されている時間内(最大28時間/週)でアルバイトをすることができます。日本に滞在中、収入が必要な人は「資格外活動許可申請書」(http://www.moj.go.jp/content/001290246.pdf)を提出する必要があります。その書類に記入し、入国時に入国管理カウンターに提出して下さい。アルバイトをするには高いレベルの日本語でのコミュニケーション力が必要とされます。また、期間の短い(半年以内の)アルバイトを見つけることは難しいもあるので注意してください。ギャングルや風俗に関するアルバイトは禁止されています。(オリエンテーションで詳しい説明があります。)アルバイト情報は、インターネットや駅に置いてある雑誌から見つけることができます。



16. 保険について

留学中は病気やケガなどさまざまなことが起こる可能性があります。以下の説明をよく読んで、適切な保険に加入してください。

(1) 国民健康保険(国保)

病気やケガで診察を受けたときの医療費を補償する保険です。日本の法律によって、3か月以上滞在する外国人は必ず加入しなければなりません。補償される金額は、医療費の70%です。全額は補償されないため、国保以外にも「(2)海外旅行保険など」にあるように、渡日前に自国で保険に加入してください。国保の申込は、日本に到着してから行います。住民登録と一緒に手続きができますので、到着後できるだけ早く加入してください(ホストシスターが手伝ってくれます)。保険料は住む場所によって異なりますが、月1,250円~2,000円です。

(2) 海外旅行保険など

① 渡日前に、以下の費用を補償する保険に自国で加入してください。

- 国保で補償されない分の医療費

- 他人に損害を与えてしまったときの損害賠償費用

※昭和女子大学では500万円までの損害賠償保険はかけていますので、それでは不安な方は追加の保険をかけてください。

- 病気やケガで入院したときに家族を呼び寄せるための救援者費用

- 病気や死亡時の自国への移送費用

② その他、以下の費用についても保険があると安心です

- 来日・帰国時の飛行機での事故、遅延による損失の補償

- 持ち物の盗難や破損についての補償

なお、自国で保険に加入した場合、必ず保険会社の保険証を国際交流センターに提出してください



17. 日本に持っていく薬について

もし、病院から処方されている薬を飲んでいる場合はどんな薬でも、日本に来る前に必ず病院でもらっておきましょう。日本の薬局では、日本以外で出された処方箋をもとに薬を出すことができません。

昭和女子大学では、処方薬や診察の予約について責任を負えません。また、皆さんの国にある薬と全く同じものは

日本では見つけられないかもしれません。製造会社・服用量・効き目も異なります。日本に滞在している間に具合が悪くなった時のために薬を持参することをおすすめします。サプリメントに関しても日本の薬局で適切なものが入るかどうかはわかりません。来日する前に、持ち込みが可能な薬・量・禁止されている薬を確認しておいてください。Pseudoephedrineが含まれるActifed、Sudafed、Vicksの吸入器、その他興奮剤が含まれる鼻炎の薬などは日本では禁止されています。

また、amphetamineやmethamphetamineが入っているAdderallのような薬は例外なく持ち込みすることを禁止されていますので、来日前に慎重に確認をしておいてください。どんな個人的な理由であっても、禁止されている物の持ち込みは税関で許可されることはありません。もし処方薬がある場合は、常に処方箋のコピーを手荷物に入れておく

と旅行時や税関を通る時に安心です。日本にまとまった量の医薬品を持つてくる場合は、事前に「薬監証明」を取得する必要があります。詳細は以下の厚生労働省のホームページとQ&Aを確認してください。

厚生省労働省 <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/pharmaceuticals/01.html>

Q&A <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/pharmaceuticals/dl/qa1.pdf>



18. 生理用品について

生理用品は薬局で購入することができます。三軒茶屋には薬局がたくさんあります。

見つけられない場合は、ホストシスターに聞いてみてください。



19. 寝具について

寝具はレンタルすることができます。レンタル寝具を利用したくない場合は、ネットや寮の近くで購入するか、ご自身の寝具を持ってきてください。購入した場合は、帰国する際に粗大ゴミとしてきちんと処分をしてください。



20. 食器・キッチン用品について

寮によっては、食器などをご自身で購入する必要があります。スーパーマーケットや100円ショップなどで購入することができます。



21. 健康診断について

健康診断はオリエンテーション期間中に大学で行われます。費用はプログラム費用に含まれているので、改めて支払う必要はありません。



22. 生活費について

1か月あたりの生活費について以下を参考にしてください。

・国民健康保険	約 ¥2000 / 月
・家賃	住む寮によって異なります。
・水道光熱費	
電気代	約 ¥3000 - 5000 / 月
水道代	約 ¥3000 - 4000 / 月
ガス代	約 ¥4000 - 5000 / 月

* 東京の平均生活費 (一人暮らし)

昭和インターナショナルハウス、昭和女子大学学生会館、

ファーストハウス溝の口、グリーンシェア宮崎台の水道・光熱費は家賃に含まれて

例) 大学内のランチ ¥340 - ¥500

昭和インターナショナルハウス、学生会館0円、

ファーストハウス溝の口 3000円/月 程度

皆さんの使用する携帯電話の会社によって異なります。

例) 風邪 ¥2000 - ¥3000 (処方箋代と薬代を含む)

Wi-Fi (Pocket wi-fiを借りる場合) 約 ¥2000 - ¥3000 / 月



