

昭和女子大学: セメスター留学 来日前の注意事項

Intensive Japanese Language Program / Academic Programに関する重要な内容が書いてあります。出発前にこの注意事項を読んでおきましょう。質問のメールをする前にも、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. 来日指定日と学事カレンダーについて

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スケジュールの目安も記載していますので、参考にしてください。

来日時期は、学期によって異なります。

注意）日程は年度によって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	来日時期	9月中旬
3月末～4月8日頃	オリエンテーション	9月10日～26日頃
4月10日頃	授業開始	10月1日
ゴールデンウィーク ※年によって変動 4月29日頃～5月5日頃	学期中 長期休暇	年末年始休暇 ※年によって変動 12月25日頃～1月5日頃
7月末	授業終了	2月上旬
8月1日～15日頃	オプションナルインターンシップ	2月5日頃～15日頃
8月20日	留学生寮の退寮期限	3月5日

2. 空港到着後について

・ 空港到着後、寮に滞在する方は、定められた入寮時間内に入寮してください。到着が指定された時間を過ぎると入寮できませんのでご注意ください。

★入寮時間に間に合うフライトがない場合

入寮前に前泊が必要な場合、ホテルの手配はご自身で行ってください。宿泊費用は自己負担です。

★渡日指定日以外の渡日（入国）を希望する場合

渡日指定日より2週間前以降であれば、日本に入国しても構いません。ただし、留学生寮へは指定日時にのみ入寮可能となります。それ以前の宿泊先はご自身で手配してください。また、COEで認められた在留資格期間に変更されませんので、早く入国する場合には、その分在留期限が早まり

ますので、注意してください。

★留学生寮へ荷物を送りたい方へ

荷物は入寮日・時間又はそれ以降に届くようにして、自分で受け取れるようにしてください。留学生寮での長期の荷物保管が難しいため、ご協力ください。

3. 日本で使うお金について

月々の家賃の支払いを含め、日本ではクレジットカードが使えない場合がありますので、滞在に必要な十分な現金の準備が必要です。母国の銀行カードやクレジットカードで、日本のATMから現金を引き出すことができる場合があります。ただし、銀行やカード会社によって条件が異なりますので、渡航前に次のことを行ってください：

- 1) 母国の銀行（カード会社）に、日本でカードを使いたい旨を伝える。
- 2) 日本のATMでの引き出しが可能かどうかを確認する。
- 3) 出金時にかかる手数料や、キャッシュカードを日本で使用する際の注意点を確認する。

万が一、日本で現金の引き出しができない場合は、十分な現金を持参する必要がありますが、現金の管理には十分注意してください。両替は空港や主要銀行でできます。



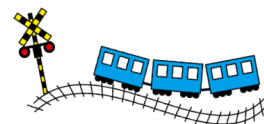
4. 交通費と定期券について

来日後のすべての交通費は自己負担です。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。これらの交通系ICカードには駅の券売機でお金をチャージできるので、毎回切符を買う必要がなくとても便利です。また、PASMOやSUICAは電車やバスに乗る時だけでなく、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。

またPASMOもSUICAもモバイルアプリがあり、スマートフォンにアプリをインストールするとICカードと同じように電車やバスの乗り降りやお買い物ができます。※一部対応していない機種があります。

留学生寮から大学までの通学のために「通勤定期券」を購入することもできます。定期券には「通勤定期券」と「通学定期券」がありますが、Intensive Japanese/Academic Programに参加する学生は、日本の大学で学位取得を目的として留学している学生ではないため、「通学定期券」の対象にはなりません。1カ月に約20日以上寮と大学を行き来する場合、「通勤定期券」を購入したほうがお得です。

PASMO Website: <https://www.pasmo.co.jp/>



5. 日本での銀行口座の開設について

一部の学生を除いて、Intensive Japanese/Academic Programに参加する学生は、日本で新しく銀行口座を開設する必要はありません。ただし、奨学金を受け取る場合や、日本でアルバイトをして賃金を受け取る場合は、日本の銀行口座が必要になります。

日本に来たばかりの留学生の口座は、「非居住者口座」として登録されます。日本に住んで6カ月以上経過するか、またはアルバイトなどの収入が入るまでは、振込手数料などが通常に比べ高額になります。現金の引き出しは、利用時間帯や利用するATMによって手数料が異なります。（引き出し手数料として210～420円程度かかる場合があります。）



6. ノートパソコンについて

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。ほとんどの授業の課題やレポートは、パソコンで作成することが求められます。学校のパソコン教室は夜になると閉室します。また、日本語設定となっているため、ご自分のパソコンがあった方が便利です。

7. スマートフォン／携帯電話の契約と使用について

日本滞在中、連絡がとれる日本の電話番号の取得を必須としています。CIEが紹介する会社のSIMカードの利用をおすすめしていますが、来日前までに電話番号が取得できれば、他の会社を利用しても問題ありません。

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ください。

SWUキャンパス内と留学生寮ではWifiが使用できます。それ以外の場所では、日本では、一部のカフェやレストラン、空港、駅を除いて、無料Wifiが利用できるところはあまり多くありません。



8. 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。東京の平均気温は9月で21℃-28℃(70°F-82°F)、2月には3℃-11℃（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、インターンシッププログラムへの参加を考えている方は、ビジネス用の服（白いシャツとジャケット・スカート）と靴（黒いパンプス）を持参すると良いでしょう。（日本でも買えますが、サイズがない場合があります。）

9. アルバイトについて

留学ビザを持っている留学生は、「資格外活動許可」を取得すると、指定された時間内（最大28時間／週）でアルバイトをすることができます。アルバイトをする予定の方は、事前に「資格外活動許可申請書（<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html>）」を準備し、日本に入国するときに空港の入国管理カウンターに提出して下さい。

アルバイトは、内容によっては高いレベルの日本語でのコミュニケーション能力が必要とされ、また、長期間働ける人が優先される場合があります。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かもしれません。

アルバイトをする上での注意点は、来日後のオリエンテーションで詳しい説明があります。アルバイトを希望する学生は、必ず参加してください。



10. 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み、必要に応じて適切な保険に加入してください。

(1) 国民健康保険（国保） **必須**

日本に3か月以上滞在する外国人は、必ず国保に加入しなければならないことが日本の法律で定められています。病気やケガで診察を受けたときの医療費の70%を補償します。全額の補償を希望する場合は、来日前に自国で海外旅行保険（以下「（2）海外旅行保険など」参照）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）。保険料は日本での収入などによって異なりますが、月2,000円程度です。

(2) 海外旅行保険など **任意（推奨）**

来日前に、以下の費用を補償する保険に自国で加入することをおすすめします。

※リュミエール宮前平への入寮者は、下記のうち一部が補償内容に含まれる保険に加入します。

- ・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、大学の授業や活動時に限り、500万円までの損害賠償保険はかけていますが、プライベートでの賠償は対象外となります。

- ・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



11. 日本にもっていく薬について

現在、医師に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多めに処方をしてもらうか、日本で診察と処方をしてもらえる病院を紹介してもらいましょう。日本の薬局では、日本以外で出された処方箋に対して薬を出すことができません。また、日本には母国と同じ薬がなかったり、製造会社・服用量などの規定が異なったりする場合があります。

昭和女子大学では、診察の予約や処方薬について責任を負えません。自身の責任で、必ず母国の医師に相談してから来日しましょう。

処方薬を持参する場合は、英語または日本語で書かれた処方箋のコピーも手荷物に入れ、税関などで提示できるようにすると安心です。まとまった量の医薬品を持ってくる場合は、事前に「薬監証明」を取得する必要があります。さらに、日本への持ち込みが禁止されている薬もあります。

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が禁止です。

詳細は、以下の厚生労働省のホームページと、そこに添付されている「Q&A」を確認してください。

★厚労省HP：

<https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/pharmaceuticals/01.html>

12. 日本での生活費と日用品について

日本での1ヶ月の生活費の目安は11～15万円です。 以下を参考にしてください。

※必要な生活費には個人差があります。あくまで参考例として参照してください。

- ・家賃： 82,000円／月 （住まいにより異なる）
- ・交通費： 約10,000円-15,000円／月 （大学に通う回数、出かける回数により異なる）
- ・光熱費： 水道、電気、ガスの合計で約15,000円程度。
- ・食費： 例）学食のランチ 350～500円程度 ⇒1日1,000円程度とした場合、30,000円／月
- ・SIMカード等： 2,000-3,000円／月
- ・国民健康保険： 約2,000円／月

上記以外に、布団レンタル代、教科書代、キッチン用品（自炊する場合）、日用品（食器や洗剤等）の購入が適宜必要です。

・プラグ・コンセントについて

日本のコンセントは「タイプA」です。自国のコンセントタイプが異なる場合は、互換性を持つ変換プラグを用意してください。

※日本の電圧は100Vです。



