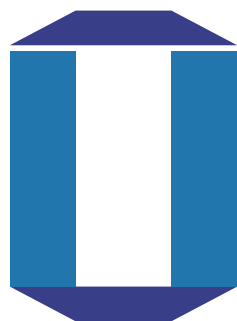


／新入留学生のための／

生活 せいかつ オリエン テーション



OKAYAMA
UNIVERSITY

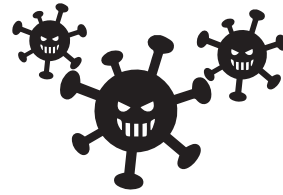
岡山大学 国際部

目次

COVID-19

(新型コロナウイルス感染症)

P 1 - 2



入管関連

P 3 - 7

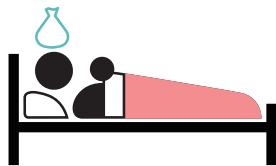
在留 / 一時帰国 / 資格外活動 (アルバイト) /
アルバイトの注意事項 / 休学 / 卒業後



安全・防犯

P 7 - 13

安全な生活 / 自転車の運転 / 危険行為 14 項目 /
持ち主不明の自転車 / 自転車損害賠償責任保険 /
運転免許証 / 自動車賠償責任保険 / 任意保険



健康管理

P 13 - 14

病気・ケガ / インフルエンザ・麻疹 /
国民健康保険 / 損害保険



学生生活

P 14 - 16

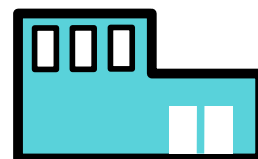
暴風警報 / キャンパス内全面禁煙 / ハラスメント /
留学生相談 / 留学生相談室 / 奨学金 / 大学生協



日常生活

P 17 - 19

銀行 / 住まい / ごみの出し方 /
マイナンバー制度 / 国民年金



各種情報

P 20 - 22

学外の団体による無料相談 /
国際部 / 緊急連絡先

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)



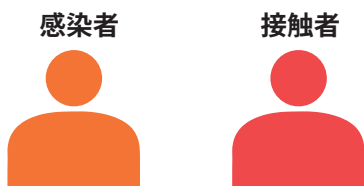
次のいずれかに該当する場合には、すぐに新型コロナウイルス受診相談センターに相談してください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・それ以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

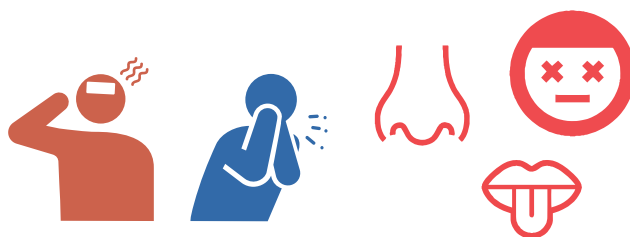
新型コロナウイルス受診相談センター / 岡山市保健所
TEL:086-803-1360



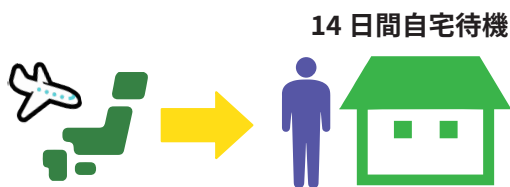
次の場合は、公欠として扱われます。



- ① 新型コロナウイルス感染者と接触の可能性がある旨、保健所から連絡を受けた場合
⇒保健所から通学の許可が出るまで



- ② 風邪の症状（発熱・咳・強いだるさ等）又は味覚障害・嗅覚障害などの体調不良の場合
⇒主要症状が消失した後5日を経過するまで



- ③ 海外から帰国・再入国した者が、経過観察のため自宅待機する期間 ⇒ 14日間
入国日を0日として14日目まで自宅待機。
例：12月1日入国の場合は、12月15日まで自宅待機し、12月16日に待機が解除となる。

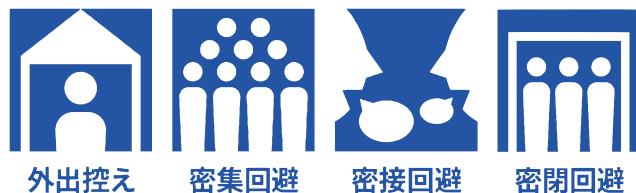


- ④ 日本の入国制限、日本への渡航制限又は航空便の欠航等により、授業開始までに入国ができない場合



- ⑤ 基礎疾患による重症化リスクに対する不安、公共交通機関利用に対する不安、各都道府県からの県境を越える移動の自粛要請等の理由により、通学及び対面授業を受けることが困難な場合

新型コロナウイルス感染症は、**無症状の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。**自分や周りの人、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、「**新しい生活様式**」を実践してください。





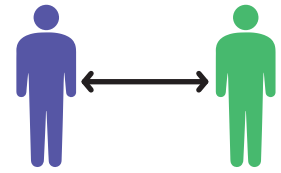
「新しい生活様式」の実践例



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。



人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

- ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに**手洗い・手指消毒** ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をあける
もしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



一人一人が心がけましょう！

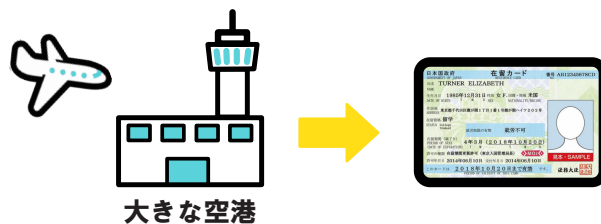


在留

1



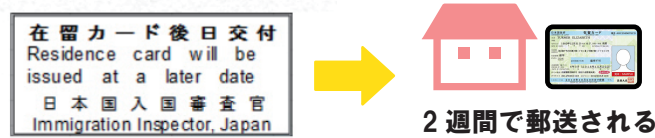
日本国内での住所が決まったら、**14日以内**に居住地を区役所に届け出る必要があります。手続きには、在留カードとパスポートが必要です。



成田空港、羽田空港、関西空港などの大きな空港から入国した人は、空港で在留カードが交付されます。その在留カードを持参してください。



岡山空港などの小さな空港から入国した場合は、空港で在留カードは交付されません。パスポートのみ持参してください。

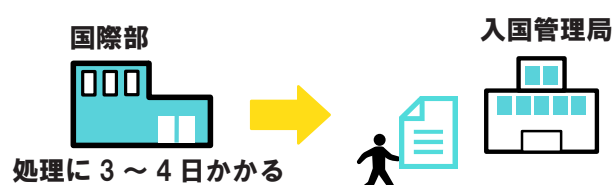


パスポートに「在留カードを後日交付する」旨の記載をされた人の在留カードは、区役所での居住地の登録後、**約2週間**で届け出た住所に郵送されます。

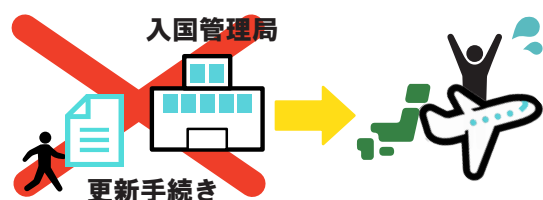
2



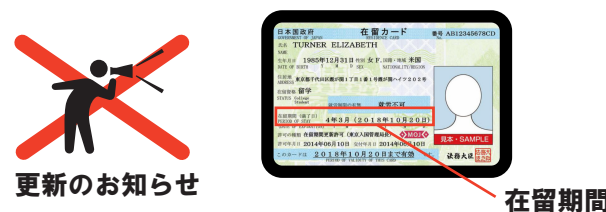
在留カードには、あなたの在留期間が記載されています。日本に引き続き在留する場合は、**在留期間が満了する3ヶ月前から期間更新手続きができます**。国際部に申請書類を取りに来てください。



国際部での処理は**3～4日**かかります。その後、各自で入国管理局に申請書類を提出していただきますので、余裕をもって早めに更新手続きをしてください。



更新手続きを行わず在留期間を過ぎて日本国内に在留していると「**不法滞在**」となります。最悪の場合、**国外退去処分**になりますので、注意してください。



岡山大学では、在留期間の更新のお知らせはしていません。**自分の在留期間を確認し、更新時期を覚えておいてください。**

3



住所を変更した場合は、変更が生じた日から**14日以内**に区役所に届け出てください。



在留カードを紛失した場合は、速やかに入国管理局に届け出てください。

4



外出時は、常に「在留カード」を携帯してください。



国際部



以下のとき、国際部に在留カードを持って来ててください。

- ・入学時
- ・在留期間を更新したとき
- ・記載事項に変更等が生じたとき

一時帰国

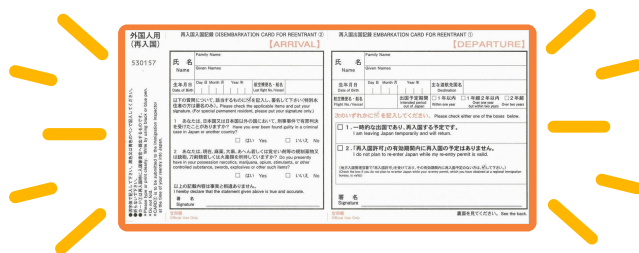


教務担当係



一時的に日本を出国する場合は、所属する学部・研究科の教務担当係に届け出てください。

※1年以内、又は在留期間内に日本へ戻ること。



出国する際は、再入国出国用 ED カードを忘れずに記入して提示しましょう。

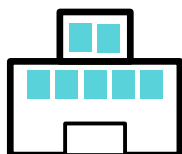
一時的な出国をした場合でも、1年以内に日本に戻ってこない場合や、出国中に在留期限が切れてしまった場合は、留学ビザを取り直すことになります。

コロナ禍の入国制限により、一時帰国後に突然再入国が制限される場合があります。最新情報に注意してください。

資格外活動 (アルバイト)



入国管理局



資格外活動許可



Web サイト



申請書



入国管理局



留学生がアルバイトをする時は、入国管理局で事前に資格外活動許可の申請が必要です。

国際部又は入国管理局の web サイトから申請書入手し、記入後自分で入国管理局岡山出張所に行って、手続きをしてください。

アルバイトを出来る時間数

◆授業期間中
週 28 時間以内

◆長期休暇中
1 日 8 時間以内

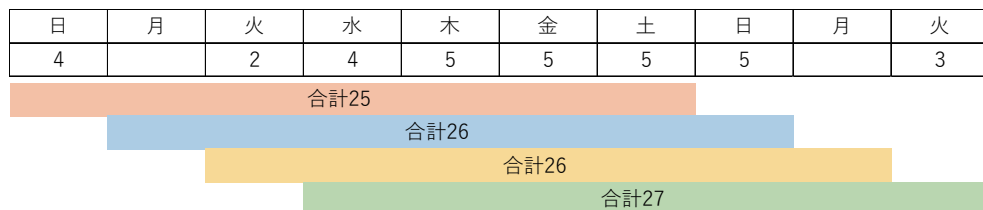
資格外活動許可をもらった場合でも、無制限にアルバイトができるわけではありません。アルバイトをできる時間数は、**授業期間中であれば週 28 時間以内、長期休暇中は 1 日 8 時間以内**までです。

夏季休業
8 月 1 日
～
9 月 30 日

冬季休業
12 月 25 日
～
1 月 4 日

春季休業
2 月 15 日
～
3 月 31 日

長期期間とは、学則で定めた休業期間であり、授業がない期間ではありません。



どの曜日から起算しても週 28 時間を超えないこと。

4 月第 1 週目は授業はありませんが、春季休業期間ではありません。アルバイトをできる時間数は週 28 時間以内です。



休学期間中はアルバイトはできません。学費を準備するため休学してアルバイトをするのは、違法行為です。

アルバイトの注意事項

悪質雇用主



岡山労働局



アルバイトをしても、賃金を払ってくれなかったり、不法に安い賃金しか払ってくれない悪質な雇用主もいます。一人で悩まず誰かに相談しましょう。岡山労働局の外国人労働者相談コーナーも利用できます。

また、留学生がアルバイトをすることが**禁止**されている職業や場所があります。

- ① キャバレー、スナックなど、お店の照明が 10 ルクス以下の喫茶店、バー
- ② 麻雀屋、パチンコ屋、スロットマシン設置業など
- ③ ソープランド、ファッションヘルス、ストリップ劇場、ラブホテル、アダルトショップなど
- ④ 出張・派遣、インターネット、電話などによる風俗関連業務

これらは、資格外活動許可を持っていても、禁止されているアルバイトです。

見つかりと即強制退去処分になる場合がありますので、絶対にしないでください。

休学

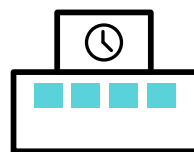


休学中



留学生の皆さんの在留資格「留学」は、大学等で学ぶための在留資格です。大学を休学している間は、日本に滞在することはできません。

大学



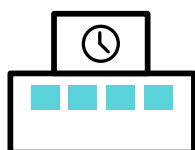
3 か月以上行かず日本に滞在



不法滞在

3 ヶ月以上大学に行かず日本に滞在することは、**不法滞在になります**。休学をせず、ただ大学を休んでいる場合も同じです。

大学



報告



入国管理局



大学などの教育機関は、在籍する留学生の出席状況等について入国管理局に報告することが法律で義務づけられています。岡山大学でも長期間不在の留学生について入国管理局に報告しています。

休学等する場合



一旦帰国する



大学に行っていないのに、日本に滞在しているのがわかったら、不法滞在として、強制退去処分になる場合もあります。休学等する場合は一旦帰国するように注意してください。

病気で長期間入院するなど正当な理由があれば日本に留まることができる場合もありますので、わからない場合は入国管理局に相談してください。



出入国在留管理庁



卒業後



卒業



出国



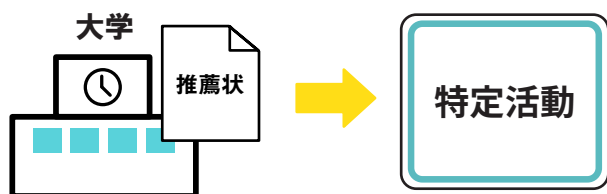
在留期間は、一般的には卒業時期よりも2～3ヶ月長く設定されていますが、在留期間が残っていても、日本に滞在することはできません。「留学」の在留資格は、大学等で学ぶための資格であり、卒業するとその資格がなくなるからです。

就職



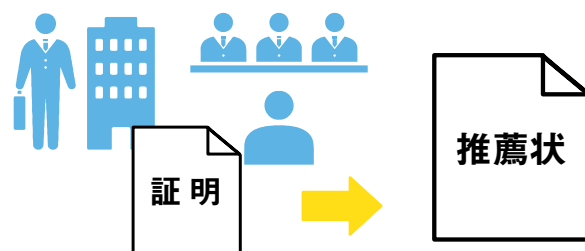
**在留資格
変更手続き**

日本で就職し、そのまま日本に滞在するときは、在留資格変更の手続きをしてください。



日本で就職活動が続ける場合は、「特定活動」に在留資格を変更する必要があります。「特定活動」の申請には、大学の推薦状が必要です。

卒業後、日本で就職活動が続ける場合は、必ず**卒業前**に国際部へ推薦状の交付申請をしてください。



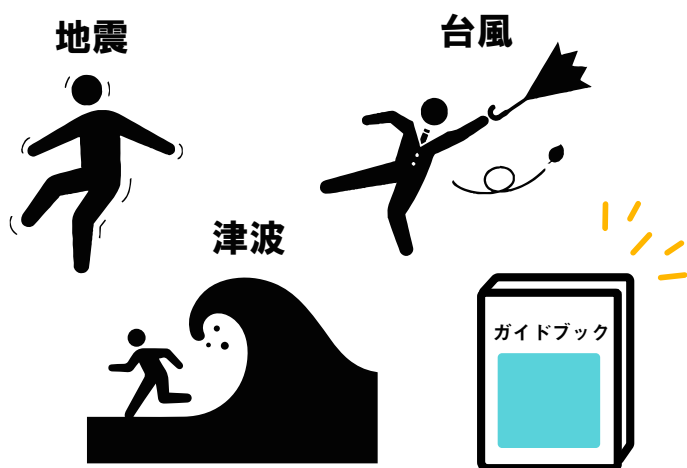
推薦状の申請をする場合、今まで行った就職活動の状況を証明できるものが必要です。十分な就職活動をしていないと思われる場合には推薦状は出せません。

卒業後は推薦状は出せませんので、注意してください。



安全・防犯

安全な生活



日本は地震や風水害が多い国です。市役所で配布されている「外国人住民のための防災ガイドブック」などをよく読んで、日頃から防災意識を高めておきましょう。

警戒レベル		新たな避難情報等
5	災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~		
4	災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b>
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

日本での緊急番号は必ず覚えておいてください。

犯罪・盗難・交通事故など警察を呼ぶとき

110

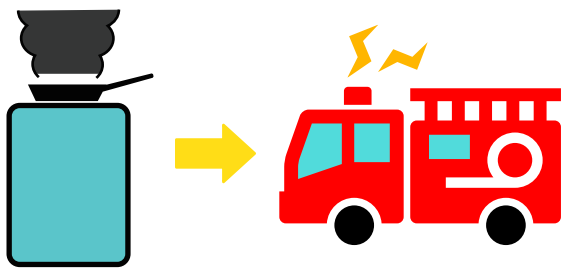


火事・急病など消防車や救急車を呼ぶとき

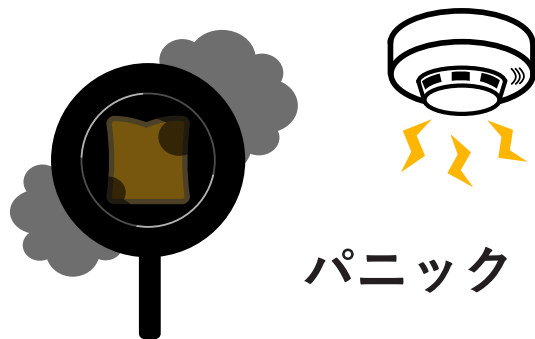
119



近年、調理中の火災が多発しています。



留学生が鍋を火をかけたまま外出し、鍋がこげついて煙が発生し、火災報知器が鳴って、消防車や近隣住民、大学職員が駆けつける大騒動になったことがありました。



パニック！！

留学生宿舎では、フライパンでパンを焼いている際、コンロから離れ、パンが焦げて黒い煙が上がり、火災報知器が作動し、宿舎中がパニックになり全員が避難したということがありました。



幸いこの2つのケースは、実際に火事には至りませんでしたが、一つ間違えると大惨事になりかねないトラブルです。火を使うときは、絶対その場から離れず、目を離さないようにしてください。

その他の注意事項です。



#### 麻薬

日本では、あらゆる麻薬の所持、使用、売買が禁止されています。麻薬を所持しているだけで逮捕されます。

20才未満



#### 飲酒事故（急性アルコール中毒）

日本では、20才未満の飲酒は法律違反です。20才未満の人にお酒を勧めるのも違反です。

飲み会では、一気に飲みはしないでください。させるのもダメです。もし体調がおかしくなった学生がいたら、すぐに救急車を呼ぶなどしてください。



#### 不審者

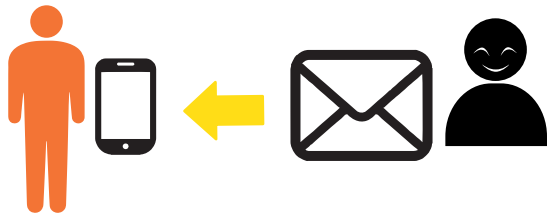
夜間の一人歩きは避け、明るく安全な道を通りましょう。家の施錠を徹底しましょう。玄関のドアだけでなく、窓の施錠もしましょう。



#### カルト系集団の勧誘

宗教団体名を名乗らず、サークルや無料イベント等の勧誘を装って近づくカルト系集団がありますので、十分に注意してください。





### 振り込め詐欺

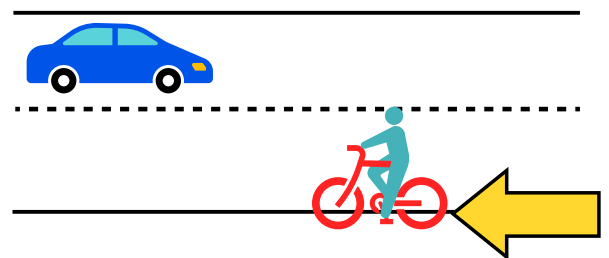
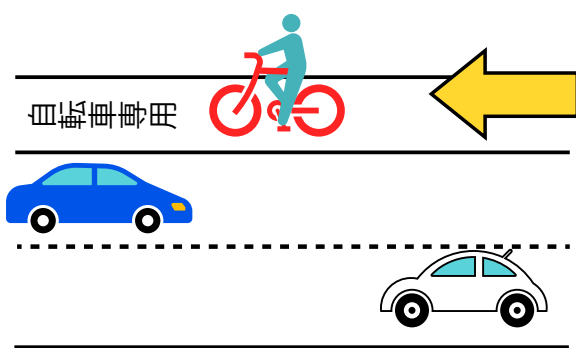
最近、身内や公的機関の人になりすましてお金をだまし取る振り込め詐欺が増えています。留学生の携帯電話にも、アダルトサイト閲覧料金などの架空請求のメールが送られてきたことがあります。身に覚えのない請求があったり、不審なメールが届いたりしても、返信せず無視してください。



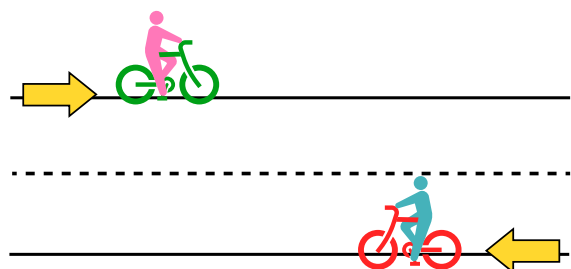
### 個人情報の保護

知らない人に自分の名前、住所、携帯番号、メールアドレスなどの個人情報を教えないようにしてください。過去には、親切そうな女性から、豪華な賞品付きのスピーチコンテストや無料で料理が食べられるパーティーなどへの参加を勧められ、つい連絡先を教えてしまったなどの事例がありました。つきまとい、詐欺、カルト系集団など重大なトラブルにつながる危険がありますので、見知らぬ人に個人情報を教えないようにしましょう。

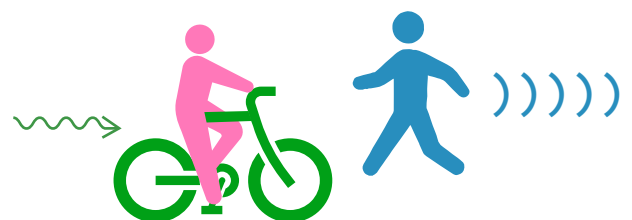
## 自転車の運転



①自転車は、自転車専用レーンがあるところでは自転車道を、ないところでは車道の端を走ります。

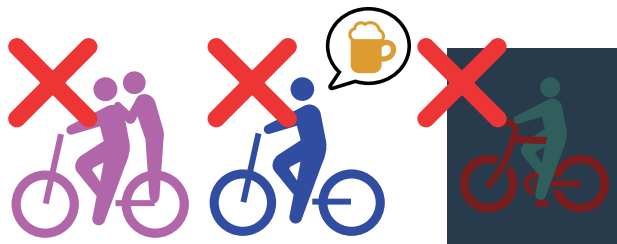


②左側走行です。



③歩行者とすれ違うときは、スピードを落として、歩行者に道を譲りましょう。

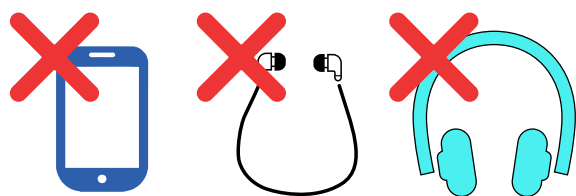




④二人乗り、飲酒運転、無灯火運転は禁止です。



⑤子どもはヘルメットをかぶりましょう。



⑥携帯電話、イヤホンをしながらの運転は禁止です。



⑦傘さし運転は禁止です。

## 危険行為 14 項目

これらの危険行為を3年以内に2回以上繰り返すと、自転車運転者講習の受講が命じられます。

1

### 信号無視



道路を通行する歩行者または車両等は、信号機の表示する信号又は警察官の手信号に従わなければなりません。

2

### 通行禁止の違反



歩行者又は車両等は、道路標識等によりその通行を禁止されている道路又はその部分を通行してはなりません。

3

### 路側帯での歩行者妨害



路側帯を通行する場合において、軽車両は、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で通行しなければなりません。

4

### 交差点右折時に直進・左折車両の進行を妨害



交差点を右折する場合、直進者、左折者の進行を妨害してはなりません。

5

### 歩道での歩行者妨害



歩道を通行できる場合でも、歩道では「歩行者優先」、自転車は「車道よりを徐行」し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

6

### 警報が鳴っている踏切への立ち入り



車両等は、踏切を通過しようとする場合において、踏切の遮断機が閉じようとし、若しくは閉じている間又は警報機が警報している間は、当該踏切に入ってはなりません。

## 7 安全運転義務違反



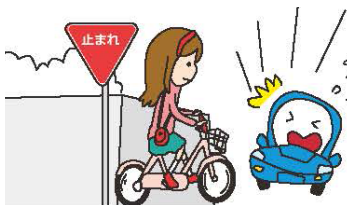
車両等の運転者は、ハンドル、ブレーキその他の装備を確実に操作し、かつ、交通及び車両等の状況に応じ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければなりません。

## 8 通行区分の違反



- ・車両は、歩道又は路側帯と車道の区別のある道路では車道を通行
- ・車両は、道路（車道）の中央から左側の部分を通行
- ・安全地帯や立入り禁止部分の通行禁止

## 9 一時停止の違反



道路標識等で一時停止すべきことが指定されている場所では、停止線（交差点の直前）で一時停止し、交差道路を通行する車両等の通行を妨害してはなりません。

## 10 歩行者用道路での徐行違反



車両は、歩行者の通行の安全と円滑を図るため車両の通行が禁止されていることが道路標識等により表示されている道路を、許可を受け、又はその禁止の対象から除外されていることにより通行するときは、特に歩行者に注意して徐行しなければなりません。

## 11 飲酒運転



自転車の場合、罰則が適用されるのは、酒酔い運転のみで、危険行為も「酒酔い運転」に限ります。ただし、法第65条1項は何人も、酒気を帯びて車両等を運転してはならない。と規定しており、酒酔い運転も酒気帯び運転も禁止していることに注意してください。

## 12 交差点で優先車両の進行を妨害



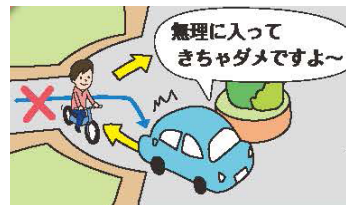
- ・交通整理の行われていない道路における左方優先
- ・優先道路を通行する車両を妨害しない義務
- ・優先道路に進入する場合の徐行義務
- ・交差点における安全進行の義務

## 13 ブレーキのない自転車を運転



自転車の前・後輪に制御装置（ブレーキ）を備えていなければ違反になります。壊れていても同様です。また、前輪・後輪のどちらか片方の制御装置を備えていない又は壊れている場合も違反です。

## 14 環状交差点で他の車両の進行を妨害



- ・環状交差点に入ろうとする際の徐行義務
- ・環状交差点を通行する車両及び歩行者に特に注意し、安全な速度と方法で進行する義務

## 持ち主不明の自転車



ゴミ捨て場に捨ててある古い自転車を拾ったり、友人や知人から自転車を譲ってもらってははいけません。



自転車は、自転車店で購入しましょう。また、防犯登録をしてその自転車の所有者が自分であることを登録しましょう。



岡山県自転車防犯登録シール

# 自転車損害賠償責任保険



加入



損害賠償  
責任保険

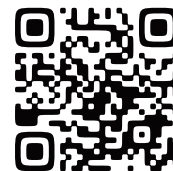
自転車を利用する人は、自転車で事故を起こした際の損害を賠償できるよう、損害賠償責任保険等へ加入しなければなりません。

岡山市の条例で、加入が義務付けられています。

日常生活での  
事故は対象外

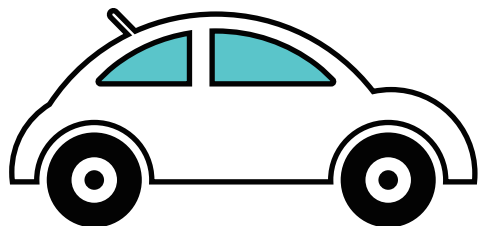
学生教育研究  
災害傷害保険

岡山市



みなさんが大学で加入する学生教育研究災害傷害保険では、日常生活、例えば、アルバイト先や友人の家に行く際などの事故は、補償対象ではありません。日常生活における事故での損害に備える保険に、必ず加入してください。

# 運転免許証



岡山県警察



日本で車を運転するためには、日本人と同じように試験を受けて日本の運転免許証を取得するか、母国の運転免許証を国際運転免許証又は日本の運転免許証に切り替えなければなりません。また、車を運転するときは、自動車賠償責任保険に加えて任意保険にも加入してください。

# 自動車賠償責任保険

○補償あり 相手のケガ・死亡

×補償なし 自分のケガ・死亡・車

×補償なし 電柱

×補償なし 相手の車・持ち物



自動車賠償責任保険（通称「自賠責」）は、法律で必ず加入することが義務付けられています。

この保険は、車で人に怪我をさせたり、死なせてしまった場合の補償に使えますが、賠償金の全額はカバーできません。また、自分や相手のモノを壊した時には利用できません。

そのため、任意保険にも加入する必要があります。

# 任意保険

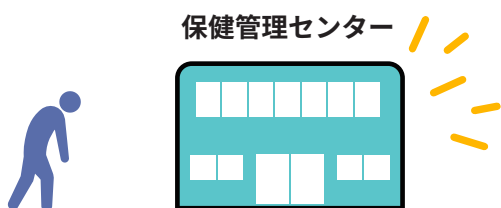
 全て補償される（契約内容によるので、確認してください）



任意保険は、自賠責保険でカバーできない金額や、相手の車や持ち物を壊した場合に使える保険です。  
保険会社、補償内容、補償限度額、加入者の年齢などによって保険料が異なります。  
任意保険への加入は義務ではありませんが、車を所有する人は安全のため必ず入るようにしてください。

## 健康管理

### 病気・ケガ



平日の昼間にケガをしたり気分が悪いときは、津島キャンパス内の保健管理センターで無料で診療してもらえます。

119



夜間・休日に重病・重症で、緊急に治療する必要があるときは、119番に電話して救急車を呼びましょう。

受診前に相談



大学近辺のクリニックで歯科治療のトラブルが発生しています。歯医者や皮膚科・眼科など専門病院を受診したいときは、保健管理センターに相談し、信頼できる病院を紹介してもらいましょう。

保健管理センターでは毎年4月と10月に無料で定期健康診断を実施しています。毎年1回、必ず受診してください。



### インフルエンザ・麻疹



急な発熱等の症状が出たら、すぐに保健管理センター又は病院を受診しましょう。  
インフルエンザ・麻疹等の感染症にかかった場合は、医師に治癒したと判断されるまで出席停止となります。授業には出席しないでください。その期間に出席できなかった授業については、届出により、公欠扱いとなります。



出席停止の期間は、医師の発行する「治癒証明書」に基づき大学で判断しますので、所属部局の教務担当に相談してください。



発行



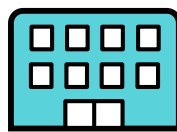
治癒証明書



## 国民健康保険



国保加入者  
30%負担



区役所

- ・居住地の届け出
- ・国民健康保険加入手続き



同時に行う

国民健康保険は、3ヶ月以上日本に住む人は加入する必要があります。この保険に入っていると、病気やケガで病院を受診した時、治療費の30%のみの負担で済みます。

加入手続きは、区役所で居住地の届け出の手続きを行う際、同時に行います。「収入所得状況等申告書」を提出すれば、収入に応じて保険料が軽減されます。

## 損害保険



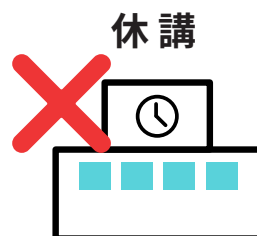
教務担当係



自分がケガをしたときや、他人にケガをさせたとき、他人のものを壊したときのため、学生教育研究災害傷害保険と学研災付帯賠償責任保険の2種類に加入しましょう。ほとんどの学部・研究科で加入が必須になっています。詳細は、指導教員又は所属する学部・研究科の教務担当係に聞いてください。

## 学生生活

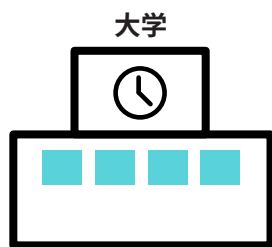
### 暴風警報



休講

台風などで暴風警報が発令された場合は、その日その後の授業は休講になります。また、朝 6:00 から 8:40 の間に暴風警報が発令されると、その日のすべての授業は休講になります。たとえ 8:40 までに警報が解除されても休講です。

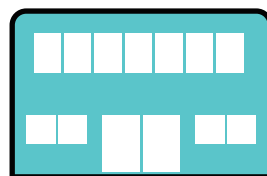
# キャンパス内全面禁煙



岡山大学ではすべてのキャンパスにおいて、キャンパス内全面禁煙です。

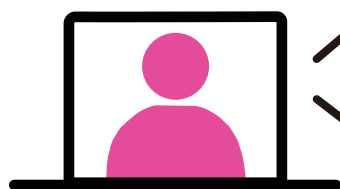


保健管理センター



現在喫煙者で、禁煙をしたいと思っている人は、保健管理センターで禁煙支援を行っていますので、相談してください。

# ハラスメント



一人で悩まず、相談を！



ハラスメントについて



留学生相談室や留学生アドバイザーは、セクハラ、人権侵害、性差別、勉学・研究上の不当な扱いなどの相談を受け付けています。一人で悩まず、指導教員、留学生相談室、留学生相談・指導担当者などに早めに相談に来てください。



もしハラスメントだと感じたら、その場ではっきりとやめるよう意思表示しましょう。



ハラスメントの...

- ・日時
- ・場所
- ・内容

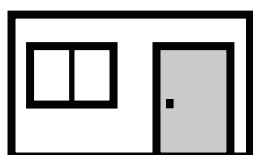
ハラスメントを受けたと感じたときは、日時、場所、ハラスメントの内容などその出来事をきちんと記録しておきましょう。

# 留学生相談

友人・チューター



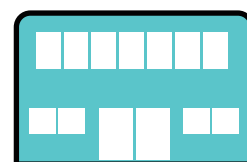
留学生相談室



窓口



保健管理センター



何か困ったことがあれば、相談してください。

友人・チューター、留学生相談室、留学生相談・指導担当者、学部等の学務関係窓口、国際部、指導教員、保健管理センター、学外の団体による無料相談など、まずは相談しやすいところに来てください。

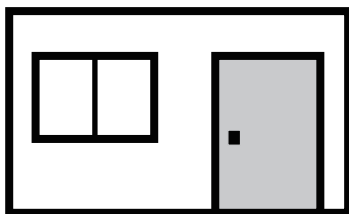


# 留学生相談室

## 場所

一般教育棟 C 棟 1 階  
国際部となり

## 留学生相談室



## Facebook



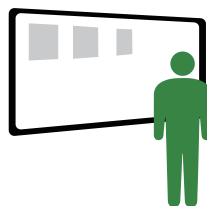
相談を希望する場合は、メール (advising02@okayama-u.ac.jp) で予約をとってください。  
何か心配事やトラブルがあれば、いつでも気軽に相談してください。

# 奨学金

奨学金に関する  
様々な情報があります！



私費留学生への奨学金は、募集時期、受給資格、奨学金額など様々なものがあります。  
岡山大学では、各奨学金団体から奨学金に関する情報をみなさんに発信しています。



チェック！

## 国際部 奨学金について



奨学金の情報は、各学部・研究科の掲示板や国際部の掲示板に掲示されるほか、国際部のホームページにも掲載されますので、定期的にチェックしてください。

# 大学生協



10% OFF



大学生協に加入すると、生協の食堂や売店を 10% 安く利用できます。

入会金 4,000 円



返金



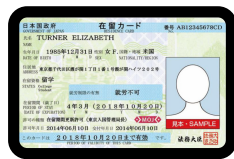
入会金は 4,000 円で加入時に入会金が必要ですが、卒業時に全額返金されます。

大学生協による「学生賠償責任保険」は、  
他人への賠償責任に対する補償があります。  
この保険は、生協会員のみ加入できます。



# 銀行

銀行口座を開設する時は、日本語がよく理解できる人と行きましょう。必要書類を持参し、銀行窓口で手続きをします。銀行によって必要書類は多少異なりますが、以下のものを持参してください。



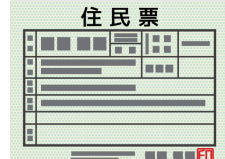
在留カード



学生証



マイナンバーカードまたは住民票の写し  
(マイナンバー入りのもの)



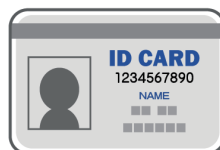
印鑑



パスポート



国民健康保険証



母国の個人番号  
(ある場合)

銀行口座を開設する人は、次のことに注意しましょう。



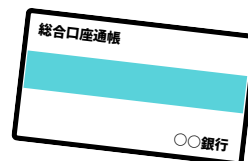
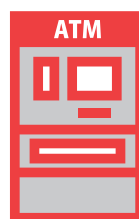
在留期間更新



住所変更

手続きをする

① 在留期間の更新をした場合、または住所を変更した場合は、手続きが必要です。手続きをしない場合は、取引が制限されることがあります。



② 月に1度は通帳に記帳してください。30行以上未記帳があると、その期間の取引の詳細が印字されず、在留期間更新申請の際に困る可能性があります。



¥口座¥



¥口座¥



口座の利用  
残金の引き出し  
解約  
新規口座開設

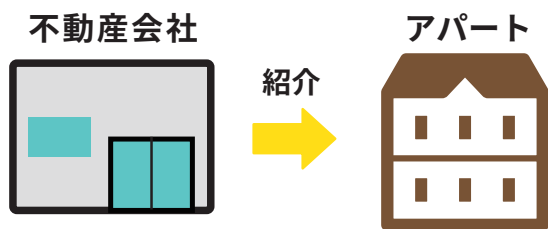
出来ないかも...



③ 帰国する際は、必ず本人が口座を解約してください。口座を放置して帰国すると、再渡日した際に、その口座の利用や残金の引き出し、解約、その銀行での新しい口座開設ができない可能性があります。

4月や10月の入学時期は、銀行が大変混みあいます。  
急がない場合は、しばらく経ってから行きましょう。

# 住まい



日本で民間アパートを借りる場合、物件は大学生協や近隣の不動産会社で紹介してもらえます。



民間アパートの契約には、ほとんどの場合、連帯保証人が必要です。岡山大学は連帯保証人になれませんので、不動産会社等が指定する民間の保証会社を利用してください。

岡山大学では、保証会社として、株式会社グローバルトラストネットワークス（GTN）を推奨し、近隣の不動産会社に案内しています。GTNは、外国人専門の保証会社で、入居手続きや入居後の諸手続、トラブル発生時などを多言語（英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語）で対応してもらえるほか、アパート探しも手伝ってくれます。



留学生宿舎に住んでいる人は、寮のルールなど大切な説明をしますので、**入寮オリエンテーション**に必ず参加してください。入居者は全員参加必須です。



# ごみの出し方



ゴミは、燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源化物、粗大ゴミに分けます。

ゴミステーション



リサイクルガイド



← 岡山市指定ゴミ袋

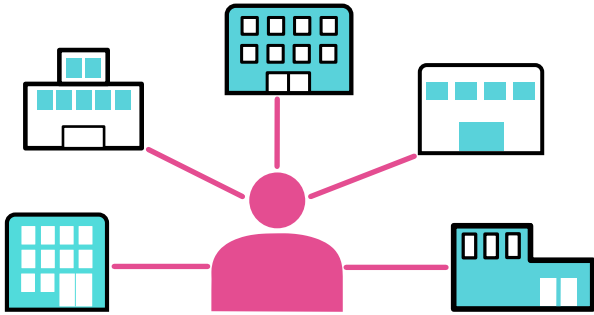
留学生宿舎に住む人 ⇒



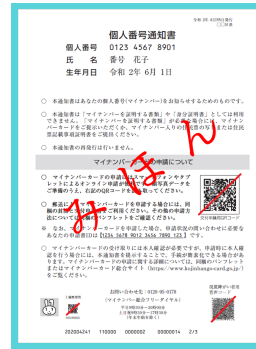
ゴミは、学外のアパートに住む人は、岡山市が指定した黄色のビニール製ゴミ袋に入れてください。留学生宿舎に住む人は、透明のビニール袋を使ってください。

ゴミを出せる日時と場所は決まっています。学外のアパートに住む人は、大家さんや同じアパートの住人に尋ねましょう。留学生宿舎に住む人は、宿舎の入居案内を確認するか、管理人さんに尋ねましょう。岡山大学の借り上げアパートに入居する人は、国際部もしくは大学生協に確認しましょう。

# マイナンバー制度



マイナンバーは、住民票を有するすべての人に1人1つの番号を付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報を紐づけるために使われます。



郵送



マイナンバーが記載された「個人番号通知書」が、後日、居住地の登録をした住所に郵送されます。

個人番号通知書はマイナンバーを証明する書類や身分証明書としては利用できません。銀行の口座開設や、アルバイトをする際など、マイナンバーを証明する書類が必要なときは、マイナンバー入りの住民票の写しを取得するか、マイナンバーカードの交付を申請する必要があります。

必要な時は交付申請しよう！



## マイナンバーカード



## マイナンバーカード 総合サイト



# 国民年金

## 国民年金加入

日本国内に住むすべての人（留学生も含む）は、20歳になった時から国民年金に加入する義務があります。また、来日時点で20歳未満の留学生も、20歳になった時点で国民年金に加入することになります。国民年金に加入すると、約1か月後に青色の年金手帳と国民年金保険料納付書が届きます。この年金手帳は、大切に保管してください。（将来日本で就職や居住する場合に必要となります。帰国後も捨てないよう大切に保管してください。）



## 学生納付特例制度（正規生はこちら）



加入手続きと同時に保険料の納付猶予の申請ができます。**納付猶予申請は、毎年手続きが必要です。**手続きには学生証が必要です。

## 保険料免除制度（非正規生はこちら）



所得が少なく本人・世帯主・配偶者それぞれの前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合、申請書を提出してください。申請後に承認されると保険料の納付が免除になります。

# 学外の団体による無料相談

何か困った時は、学外の団体による無料相談を利用することもできます。  
以下を参考にしてください。

## 法律相談

### のぞみ法律事務所

086-201-1934

岡山市北区中山下 1-10-10 新田ビル 4F

<http://nozomi-lawoffice.com/>



### 一般財団法人 岡山国際交流協会（岡山弁護士会）※要予約

086-256-2914 毎月第1火曜日 13:00-16:00 / 毎月第3土曜日 10:00-13:00

岡山国際交流センター（岡山市北区奉還町 2-2-1）

<http://www.opief.or.jp/consulting/>



## 入国手続き、在留期間更新、在留資格変更等の相談

### 一般財団法人 岡山国際交流協会（おかやま申請取次行政書士連絡会）

086-256-2914 毎月第1・第3土曜日 10:00-12:00

岡山国際交流センター（岡山市北区奉還町 2-2-1）

<http://www.opief.or.jp/consulting/>



## 住宅トラブル

### 公益財団法人 岡山県宅地建物取引業協会

086-222-2131 ※相談窓口の開設時間は HP で確認してください

岡山県宅建会館 2F（岡山市北区駅前町 2-5-28）

<http://okayama-takken.jp/soudan.html>



## 生活の中で困っていること

### 岡山市外国人総合相談窓口

086-803-1128 月曜～金曜 9:00-16:00

岡山市役所 1F（岡山市北区大供 1-1-1）

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000012926.html>



### 一般財団法人 岡山国際交流協会 岡山県外国人相談センター

086-256-6052 月曜～土曜 9:00-17:00

岡山国際交流センター（岡山市北区奉還町 2-2-1）

<http://www.opief.or.jp/consulting/>



### 外国人労働者向け相談ダイヤル

#### 厚生労働省

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



### 電話医療相談（医療機関の案内、日本の医療福祉制度の案内）

#### 特定非営利活動法人 AMDA 国際医療情報センター

03-6233-9266 月曜～金曜 10:00-16:00

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



### 通訳ボランティア

#### 一般財団法人 岡山国際交流協会 ※要予約

086-256-2914 月曜から土曜 9:00-17:00

<http://www.opief.or.jp/supporter/>



### 各種情報

#### 岡山の病院、薬局を探す

岡山医療情報ネット

<http://www.qq.pref.okayama.jp/>



#### イベント、ボランティア、生活情報

一般財団法人 岡山国際交流協会

<http://www.opief.or.jp/>



#### 防災

外国人住民のための防災ガイドブック

<https://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>



おかやま防災ポータル

<http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/>



## 国際部

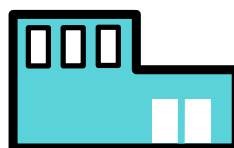
留学生を生活面・学業面からサポートします。

奨学金やイベントなどの情報もあります。

困ったことがあれば気軽に来てください♪

受付窓口 (8:30AM~12:00PM / 1:00PM~5:00PM)

- ・津島キャンパス：国際部（一般教育棟 C 棟 1F）
- ・鹿田キャンパス：国際部鹿田分室（管理棟 1F）



国際部





# 緊急連絡先

平日 (8:30AM ~ 5:00PM)

**国際部**

**086-251-7051**

毎日 24 時間

**岡山大学守衛 (日本語のみ)**

**086-251-7096**

オリエンテーションでの話の詳しい内容は  
岡山大学ホームページ内のキャンパスブックにあります。

英語版もあります。しっかり読み  
理解して、手続きに漏れがないよ  
うにしてください。



<http://seikagai.ccsv.okayama-u.ac.jp/campusbook/j.html#j01>

