

留学生のしおり

Study Guidebook



★かならず^よ読んでください。

Make sure to read all of this instructions.

★^{たいせつ}大切に^{ほかん}保管してください。

Please always keep this file while you are in Japan.

学籍番号 Student No.	氏名 Name

日本での生活諸注意	
1. パスポート	2
2. 貴重品	2
3. 旅行保険	2
4. ごみの捨て方	2
5. 自転車	5
6. アルバイト	7
7. 一時帰国	7
8. 携帯電話	7
9. 不在連絡票	7
10. 飲酒と喫煙	7
11. 緊急時の対応	8
12. 禁止薬物について	8
13. 生活上の騒音	8
14. その他	8
学校の規則などについて	
1. 学生証	9
2. 出席	9
3. 証明書の発行	10
4. 通学定期券	10
5. 台風等による「暴風」時および地震発生時の授業	10
6. 登校禁止の伝染病	13
7. その他	13
登校許可書	15

📍 防災マップ

日本での生活諸注意

1. パスポート

日本に在留中に自室外に出るときは原則としてパスポートを所持してください。警察官に「パスポートをみせてください」と言われたら、提示する義務があります。

2. 貴重品

お金や貴重品の管理は各自で厳重に管理してください。
預けたい場合は、アジア文化会館受付にご相談ください。



3. 旅行保険

日本国内の医療費は大変高額です。

「短期滞在」ビザの学生は、「国民健康保険」に加入することができませんので、病院での治療費は全額自己負担になります。必ず旅行保険等に加入してください。



4. ごみの捨て方

外国から来た人と近隣の住民とのトラブルで最も多いのがゴミの捨て方です。「ごみなんて、どうやって捨てても同じ」と思っている人はいませんか？東京都では家庭から出るゴミは、すべて決められた方式で分け、決められた日時に、決められた場所に置かなければゴミ収集車が集めてくれません。この方式を守ることが、都市で生活する第一歩です。

4-1. 校内ゴミの分類

ABK 校内では、以下のように分別しています。学校内で出るゴミは、正しく分別しゴミ箱に捨ててください。ゴミをトイレや教室に置いたままにしないでください。

①可燃ゴミ→紙ごみ（紙くず、ビニールコート紙、ティッシュペーパー、残飯、割箸・つまようじ、紙容器、紙皿・紙コップ、茶殻・ティーバッグ、写真）

<p>かみ紙</p>	<p>し ビニールコート紙</p>	<p>かみざら かみ かみようき 紙皿・紙コップ・紙容器</p> <p>プラスチック・発泡スチロール容器 はプラスチックごみ</p>
<p>わりばし 割箸・つまようじ</p>	<p>ざんぱん 残飯</p>	<p>ちゃがら 茶殻・ティーバッグ</p>

②プラスチックゴミ→弁当箱・トレイ、ビニール袋、カップ麺容器、菓子袋、ペットボトルラベル、キャップ、プラスチック製文具、ストロー、スポンジ、発砲スチロール、プラスチック製容器 【注意】コンビニ弁当の残飯は可燃ごみ、弁当箱はプラスチックごみへ捨てます。

べんとうぼこ 弁当箱・トレイ 	ぶくろ ビニール袋 	めんようき カップ麺容器 	かしぶくろ 菓子袋 
ペットボトルラベル 	キャップ・ふた 	プラスチック製文具 	使い捨てスプーン 
ストロー 	ウレタン・スポンジ 	はっばろ 発泡スチロール 	プラスチック・ビニール製 容器 

③不燃ゴミ→ゴム、金属類、ガラス、陶器類、皮革製品、アルミホイル、CD・DVD

ゴム 	きんぞくろい 金属類 	ガラス 	とうじき 陶磁器 
ひかくせいひん 皮革製品 	アルミホイル 	CD、DVD 	

④ペットボトル→中身を残さずトイレやシンクに流し、空にします。ラベルをはがし、キャップをとり、プラスチックゴミへ捨てます。

⑤カン→中身を残さずトイレやシンクに流し、空にします。

⑥ビン→中身を残さずトイレやシンクに流し、空にします。金属でできたキャップは、不燃ゴミへ捨てます。

ビン



カン



ペットボトル



キャップ・ラベルはプラスチックごみ

4-2. 家庭ゴミの分類

家庭ゴミの分類は地域によって多少異なります。文京区では次のように分別しています。

- ①可燃ゴミ→焼却に適したゴミ（生ごみ、紙、衣類、プラスチック、ビニール、ゴム等）。
東京都の場合、半透明か透明のポリ袋に入れ、口元をしばって出してください。



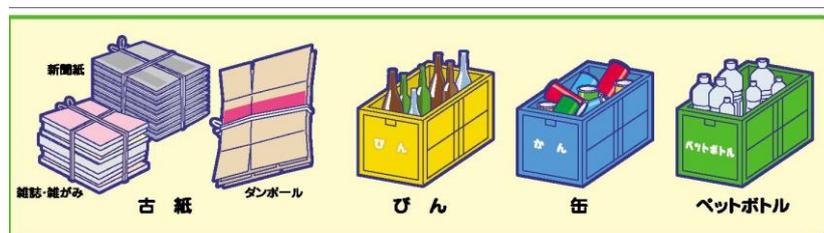
- ②不燃ゴミ→焼却に適さないゴミ（ガラス、陶磁器、電球等）。危険のない物は、中身が識別できる透明度の高い袋に入れて出してください。



- ③粗大ゴミ→大きなゴミ（家具、自転車等）を捨てる場合は清掃事務所に電話で申し込んでください。粗大ゴミの処理は有料です。



- ④資源ゴミ→リサイクルできるゴミ（古新聞、びん、かん等）。古新聞はひもでしばり、びんやかんは所定の容器に入れてください。



ゴミの出し方

ゴミを出す曜日・時間・場所は、地域によって異なります。地域のゴミ集積所の看板で確認するか、近所の人に聞いてください。

☆注意

日本には「家電リサイクル法」という法律があります。これは、エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機などの家電を捨てる時、購入した店で回収するという内容です。もし店の名前を忘れてしまったり、わからない場合は、地域の清掃事務所に連絡し古い家電を処理してもらいます。回収の費用は、テレビ1台で約2800円+運搬費です。

友人から古い家電を気軽にもらわないようにしてください。また捨ててある家電をまだ使えると思って持ち帰る事のないように気をつけてください。(捨ててある物でも「家電リサイクル法」の適用対象になります。またゴミの集積所から勝手に物を拾うと横領罪して罰せられる場合があります。)

5. 自転車

ABK駐輪場に自転車をとめたい場合は、事務所にご相談ください。ABK駐輪場は数に限りがありますので、希望者が多い場合は抽選になります。抽選にはずれた場合も、区の有料駐車場など合法的な駐輪スペースに止めましょう。

放置自転車は拾ってはいけない

駅前や道路の隅に、まだ十分使える自転車が何日もそのまま置かれている光景をよく見かけます。しかしその自転車を拾って使ってはいけません。日本では、自転車は盗難防止のために登録制になっています。警察官に調べられた時、拾った自転車であることがわかると「自転車どろぼう」になってしまいます。

自転車を買ったら

自転車を買ったら、その自転車店で防犯登録をします。

自転車をもったら

友人から自転車をもろう時は、防犯登録がしてあるかどうか確認して、譲渡書と防犯登録の控えをもろうようにしてください。

譲渡書のサンプル

譲渡書
20 年 月 日
私は_____さんに自転車を譲渡します。
登録番号_____
譲渡者氏名： _____
住所： _____
被譲渡者氏名： _____
住所： _____

自転車の事故が増えています

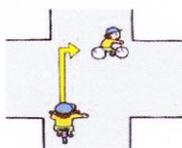
ABKでも自転車の事故が非常に増えています。

交通事故は被害者になっても加害者になっても留学生活にいい影響をもたらしません。東京のような都市で自転車に乗ることの危険性を十分理解して自転車を利用してください。

自転車の2人乗り、夜間の無灯火、傘さし運転、携帯電話で話しながらの運転は交通規則違反になります。交通規則違反の場合、被害者であっても違反の責任を問われます。

自転車のルール为例

じてんしゃあんぜんりようごそく 自転車安全利用五則



1. じてんしゃ、しゃどう、げんそく、ほどう、れいがい
自転車は、車道が原則、歩道は例外
2. しゃどう、ひだりがわ、つうこう
車道は左側を通行
3. ほどう、ほこうしゃゆうせん、しゃどうよ、じょうこう
歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. あんぜん、まも
安全ルールを守る
 - ◆ いんしゅうんてん、ふたりの、へいしん、きんし
飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ◆ やかん、てんとう
夜間はライトを点灯
 - ◆ こうさてん、しんごうじゆんしゆ、いちじていし、あんぜんかくにん
交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
5. こ、ちやくよう
子どもはヘルメットを着用

じてんしゃ、かいせい 自転車ルールの改正

どうろこうつうほう、かいせい、ねん、がついつちせこう
道路交通法の改正（2008年6月1日施行）により、
じてんしゃりよう、つぎとお
自転車利用のルールは次の通りです。



1. じてんしゃ、ほどう、つうこう、ばあい
自転車が歩道を通行できる場合は—
 - ◆ ほどうつうこうか、ひょうしきとう
「歩道通行可」の標識等があるとき
 - ◆ うんてんしゃ、さいみまん、こ、さいいじょう、こうれいしゃ、しんたい、ふじゆう、かた
運転者が13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・身体の不自由な方
 - ◆ どうろこうじ、しゃどう、こうつう、じょうきょう、じてんしゃそうこう、てき
道路工事など、車道や交通の状況から自転車走行に適さないとき
2. さいみまん、こ、じてんしゃ、じょうしゃ、ばあい、ほごしゃ、ちやくよう
13歳未満の子どもが自転車に乗車する場合、保護者は、ヘルメットを着用させるよう
つと
努めなければなりません。

携帯電話を使用しながら自転車に乗ることや傘をさしながら自転車に乗ることも大変危険ですから行わないようにしましょう。



6. アルバイト



アルバイトは禁止

「短期滞在」のビザは、アルバイト等、働くことが禁止されている在留資格です。アルバイト等の仕事をすると、法律違反になり、入国管理局に収監されたり、退去強制と言って強制的に国に帰らされたりします。

「資格外活動許可」を取得すればアルバイトができる「留学」ビザとは異なりますので注意してください。

7. 一時帰国

一時的に日本から離れる時

留学中にやむを得ず一時帰国する場合、再来日するためには再度、「短期滞在」ビザを取得しなければなりません。



8. 携帯電話

在留資格が「短期滞在」の場合、日本国内の携帯電話を購入・契約することはできません。

9. 不在連絡票

不在中に書留・EMS・荷物などが届いた場合、郵便局の方、配達業者の方は「ご不在連絡票」(郵便物等お預かりのお知らせ)をポストに入れて帰ります。下のようなものがポストに入っていたら、QRコードをスキャンしてインターネットでの申請、電話での申請等のどれかを選んで再配達してもらいましょう。一定期間内に申請しないと返送または廃棄されますので、ご注意ください。申請の仕方がわからない場合は、事務所に「ご不在連絡票」を持って来てください。申請を代行します。

【郵便局のご不在連絡票】



【ヤマト運輸のご不在連絡票】



10. 飲酒と喫煙

日本国内で飲酒と喫煙が認められている年齢は満20歳以上です。未成年(満20歳未満)の飲酒と喫煙は法律で禁止されています。飲酒・喫煙が認められている場合でも適量を守るとともに他人に迷惑のかからないよう心掛けましょう。

また喫煙できる場所が決められていますので、タバコは決められた場所でのみ喫煙してください。また吸い殻もポイ捨てせず、吸い殻入れに捨てるなどマナーに注意しましょう。

11. 緊急時の対応

緊急時、まずは学校事務所または会館受付に連絡を！

事件事故、急病などの場合には、すぐに事務所や会館受付に連絡をしてください。

ABK 日本語コース事務所：03-3946-2171（9：00～17：00）※土日祝祭日を除く

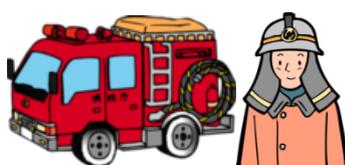
ABK COLLEGE：03-6912-0756（9：00～17：00）※土日祝祭日を除く

アジア文化会館受付 ①03-3946-4121（平日 9：00～19：00、土曜 9：00～17：00）

②090-8729-9354（上記時間以外、緊急時のみ）

救急車・消防車【119 番】

警察署【110 番】



12. 禁止薬物について

皆さんは薬物乱用の違法性、恐ろしさを十分承知とは思いますが改めてその危険性について注意します。禁止薬物といわれるものは覚せい剤、大麻、違法・脱法ドラッグなどがあります。現在、これらの薬物がこれまでに比べ容易に入手できる状況にあり、乱用者の低年齢化も拡大しています。

甘い言葉に誘惑されたりだまされたりしないよう、また、興味本位で服用することのないようにしてください。禁止薬物は持っているだけで厳しく罰せられます。禁止薬物は皆さんから皆さんの日本留学の目的すべてを失うことになるものです。決して手を出さないようにしてください。

13. 生活上の騒音

学生寮や集合住宅では、自分の部屋の音が上下階や隣室に伝わる場合があります。多少の生活音はお互いに我慢しなければいけません、ひどい騒音の場合はトラブルになります。

一般的には夜の 9 時を過ぎたら、できるだけ生活音を響かせないようにしましょう。友人同士で集まって話すことは楽しいものですが、話が弾んで気がつかないうちに大声になり、周囲の人に迷惑をかけることがあります。またテレビや音楽の音量、掃除機などの音にも気を配りましょう。特に、窓を開けることの多い夏の時期は、近隣の人の迷惑になりますので注意してください。

14. その他

ABK 周辺には、学校や公園、会社などの施設が多数あり、住んでいる人もたくさんいます。

みんなが安全に気持ちよく生活できるよう心配りをしましょう。

歩行の妨げに注意

登校時、帰宅時、お昼を買いに行くときなど、他の人の歩行を妨げないように注意してください。友達同士で道に広がりながら歩いていると、他の人の迷惑になります。

学校の規則などについて

1. 学生証（聴講生証）

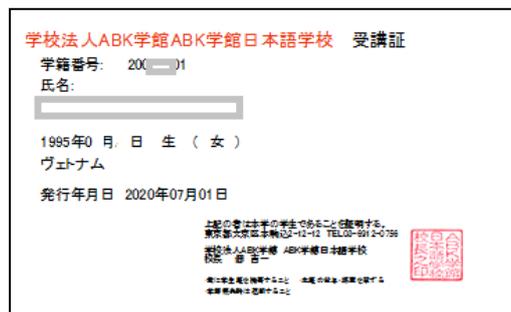
学生証は、本学の学生としての身分を証明するものです。

通学時はもちろんのこと、在留カードと同じく、紛失しないよう、常に携帯してください。

（ABKに住んでいる学生も同様です）

学生証は試験のとき、証明書の発行を受けるとき、その他身分を証明するときなどに必要になります。

もし、紛失や破損した場合や記載事項に変更があった場合などは、事務所で再発行を受けてください。



2. 出席

出席率とは

毎日毎時間ごとに先生が出席をとり記録します。

出席状況の悪い学生は、学習上の重大な支障が生じるだけでなく、専門学校・大学・大学院受験時並びに卒業後の保証は行ないません。さらに出席状況が悪い場合は、処罰の対象となります。大学等に進学後、ビザの期間更新をする際にも、日本語学校の出席証明書を入国管理局に提出する場合があります。出席率が悪いと期間更新が認められない場合もあります。

出席率が必要な場合

- ① 大学・大学院・専門学校出願
- ② 推薦入学の申込（出席率 95%未満の学生は、申請できません）
- ③ 奨学金の申込（出席率 95%未満の学生は、申請できません）
- ④ ビザの延長や変更
- ⑤ その他

出席率の計算方法

$(\text{授業時間数} - \text{欠席時間数}) \div \text{授業時間数} \times 100$

遅刻・早退の扱い

遅刻または早退を3回すると、授業を1時間休んだこととなります。

20分以上の遅刻は欠席として扱います。

欠席する場合、朝（9：00～9：30に）、必ず電話で事務所に連絡してください。連絡できなかった場合でも、後日必ず理由を報告してください。ただし①のような理由で事前に担任に「公欠願い」を提出した場合は、「公欠」となり、欠席の扱いにはなりません。

「公欠願い」の用紙は担任にもらってください。

① 公欠

- ・ 大学院の指導教官との面接
- ・ 大学・大学院・専門学校・就職等の受験
- ・ ビザの期間更新・資格変更の手続き
- ・ 奨学金の面接
- ・ 忌引（証明する文書を提出してください）
- ・ 校長が特別に認めた行事等への参加（例：出身校の卒業式出席等）



② 欠席にならない場合

- ・ 交通機関の遅れによる欠席、遅刻（交通機関から遅延証明書をもってきてください）
- ・ 法定伝染病による出席停止（詳細は「6. 登校禁止の伝染病」を見てください）

③ 欠席になる場合

- ・ 病気、出産
- ・ 大学・大学院・専門学校等の見学、願書取得
- ・ その他

3. 証明書の発行

各種証明書の発行は事務所でを行っています。所定の用紙に必要な事項を記入し、担任の印をもらってから事務所へ申請してください。詳しくは事務所にお問い合わせください。

4. 通学定期

「短期滞在」ビザの学生は、全ての路線で「通学定期」を買うことができません。「通勤定期」でしたら買うことができます。

5. 台風等による「暴風」時および地震発生時の授業

5-1. 台風等による「暴風」時の授業

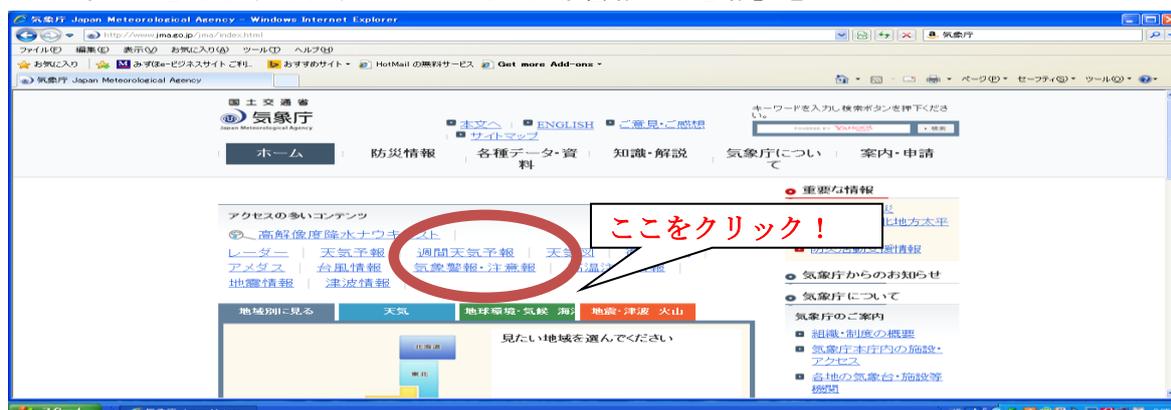
台風の東京への接近によって、東京 23 区（東京 23 区東部または 23 区西部に発令された場合も同様です。）に『暴風警報』が気象庁から発令された場合、授業の取り扱いを以下の通りにします。当日の朝、気象庁の HP (<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>) やテレビ報道で確認してください。

午前 7 時の時点で『暴風警報』発令中の場合→午前中休講

午前 10 時の時点で『暴風警報』が解除されず発令中の場合→午後も休講

【インターネットでの調べ方】

1. 気象庁（きしょうちょう）のHPで「気象警報・注意報」をクリック



日本の震度表示

日本では、国内 4,300 地点（2012 年現在）で観測された震度を 0～7 までの震度、10 段階で表示します。

震度	揺れの程度
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5 弱	大半の人が、恐怖を覚え、危険を感じる。棚にある食器類や本が落ちることがある。安定していないものは倒れることがある。固定していない家具が移動することがある。
5 強	物につかまらなると歩くことが難しい。重い家具が倒れることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。
6 弱	立っていることが困難になる。
6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
7	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

6. 登校禁止の伝染病

次の伝染病に罹った場合は学校保険法により学校への出席ができません。学校書式の「登校許可書」に医師からの許可を受けてから出席することができます。「登校許可書」は13ページについていますのでコピーして病院の先生に渡していただき記入してもらってください。

1. インフルエンザ（発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）
2. 百日咳（特有の咳が消える、または五日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで）
3. 麻疹（解熱した後3日を経過するまで）
4. 流行性耳下腺炎（腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで）
5. 風疹（発疹が消失するまで）
6. 水痘（すべての発疹が痂皮化するまで）
7. 咽頭結膜熱（主要症状が消退後2日を経過するまで）
8. 結核、髄膜炎、菌性髄膜炎（医師によって伝染のおそれがないと認められるまで）
9. その他

7. その他

住所の変更について

学生証の再発行をしますので事務所に知らせてください。またその他にも本国住所・電話番号など変更があった場合は事務所に知らせてください。

PCコーナー

ABKの学生およびABK居住者のみ無料で利用できます。（平日12:00~17:00まで利用可能）

PCコーナーでは飲食禁止、おしゃべりも控えてください。

プリンターを利用する時は、白黒プリント…1枚10円、カラープリント…1枚50円かかります。スキャナーは全てのPCで利用できます。

学籍番号

みなさんの情報は学生証に書いてある「学籍番号」によって管理しています。証明書の申請、授業料の振込み、出席率の照会等、すべて学籍番号を利用してください。

教室

- ・最後に教室から出る場合は、必ず電気、冷暖房のスイッチを消してください。節電にご協力ください。
- ・休み時間も貴重品を置いたまま教室を離れないでください。
- ・ゴミは所定の場所に捨ててください。特に机の中にゴミを入れないでください。夜は日本人が語学の学習で教室を使用しています。
- ・教室内は禁煙です。タバコは灰皿があるところで吸ってください。
- ・放課後や休日は教室の利用はできません。



トイレ

- ・すべて水洗トイレです。用を足したあとは必ず流してください。
- ・女子トイレの各個室にある汚物入れに、使った紙を捨てないでください。使った紙は水に流してください。

途中退学

やむを得ずコース期間内に本国に帰国しなければならなくなった場合は、できるだけ早く事務所に相談してください。帰国にあたっては以下の手続きがあります。

- ・ 退学届の提出
- ・ 学生証の返還
- ・ 書類発送票の記入（費用：1,500円が別途必要です）
- ・ その他

ホームページ

ABK ホームページ <http://www.abk.or.jp>

ABK COLLEGE ホームページ <http://www.abk.ac.jp>

ホームページからは、ABK 全般についてのさまざまな情報を得ることができます。

日本語学校事務所

分からないこと、心配なこと、不安なこと、一人で悩まず日本語コース事務所に来てください。皆さんが安心して充実した留学生活を送れるように、積極的に支援し応援します。

・ ABK 日本語コース事務取扱時間 土曜・日曜・祝祭日を除く平日 9:00～17:00
電話番号： 03-3946-2171 E-MAIL: nihongo@abk.or.jp

・ ABK COLLEGE 事務取扱時間 土曜・日曜・祝祭日を除く平日 9:00～17:00
電話番号： 03-6912-0756 E-MAIL: info@abk.ac.jp

登校許可書

_____ 殿

クラス _____

氏 名 _____

上記の者は、下記の○印の学校伝染病が軽快しかつ学校保健法の基準により、伝染予防上支障がないと認めたので登校を許可します。

記

- 1 . インフルエンザ (発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)
- 2 . 百日咳 (特有の咳が消える、または五日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで)
- 3 . 麻疹 (解熱した後3日を経過するまで)
- 4 . 流行性耳下腺炎 (腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで)
- 5 . 風疹 (発疹が消失するまで)
- 6 . 水痘 (すべての発疹が痂皮化するまで)
- 7 . 咽頭結膜熱 (主要症状が消退後2日を経過するまで)
- 8 . 結核、髄膜炎、菌性髄膜炎
(医師によって伝染のおそれがないと認められるまで)
- 9 . その他 ()

登校してはいけない期間 月 日 ~ 月 日

年 月 日

住 所

T E L

医師氏名

Ⓜ

ABK防災マップ ABK disaster prevention map

《地震などの災害が授業時間内だった場合》 In case of classhour

- ① 文京グリーンコートに各クラスごとに集合し、点呼
Congregate each class at Bunkyo green court and make a muster
- ② 駕籠町小学校（避難所）に避難 Go to a place of refuge (Kagomachi elementary school)
- ③ 食糧調達が必要になったら、第九中学校（避難所）に移動
If we need foods, change to another place of refuge (Daikyu junior high school)
- ④ 各避難所にいる時に、自治体から火災等による避難勧告が出た場合、六義園（避難場所）に移動 In case that Bunkyo ward advices to go out from a place of refuge because of fire or something else, we go to Rikugien (refuge area).

《地震などの災害が授業時間外だった場合》 In case of after school

上記の①はなしで、②以降へ続く。From ② same as above

