

新型コロナで、急遽開催決定！
オリエンテーション 大学はみなさんに寄り添います！

**Orientation for International Students
Saitama University is always with you!**



Today's Menu 今日のお話

- 文化の違いを乗り越えて overcoming cultural gaps
- 2種類のリスクについて risks
- International Student Advisors 留学生アドバイザー



在留カード

保険証

健康保険 家族(被扶養者) 00112
被保険者証 平成26年6月1日交付
記号 50000023 番号 40
氏名 ケンホ ハナコ 健保 花子
生年月日 昭和18年10月1日
性別 女
認定年月日 平成26年6月1日
被保険者氏名 健保 太郎
任意継続被扶養者
資格喪失予定年月日 平成28年6月1日
保険者番号 0:110:110:0:116
保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○
印

- Resident Card and work permit 在留カード
- National Health Insurance 国民健康保険

Necessary Procedures 重要な手続き

-
-
- 失くしたらすぐに警察へ連絡を。
 - Must report to the police when you loose the cards.
 - 常に持っていてください。
 - Must carry anytime when you go outside home.
 - 他人には絶対に渡さないように。
 - Must NOT hand the cards to other people.

国民健康保険 National Health Insurance

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成19年 7月31日 記号 18 番号 12345678
氏名	健康 花子 性別 女
生年月日	昭和23年4月5日
世帯主氏名	健康 太郎
住所	勝浦市新官1343番地の1
資格取得年月日	平成15年 4月 1日
発効期日	
交付年月日	平成18年 4月 1日
保険者番号	120188 勝浦市

公印

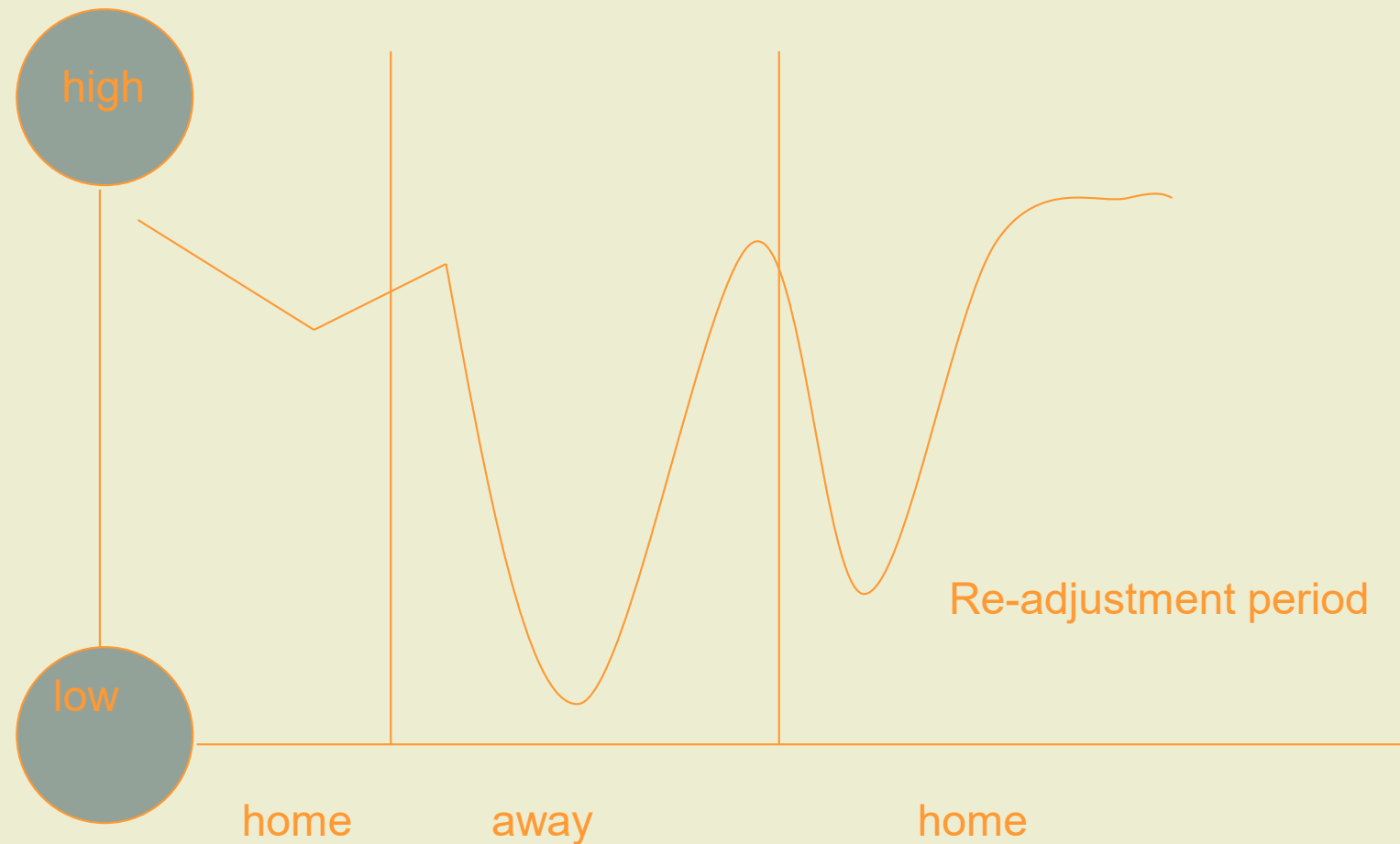
- 全ての留学生が加入する義務があります。All the students *must* join this insurance.
- 治療費（医療費）の70%をカバー。It covers 70% of medical expenses.
- 日本国内を旅行する際には必ず持ってゆくこと。Make sure to carry the card all the time when traveling in Japan.
- In order to join the insurance, take your resident card to the ward office.
- 住所が変わったら14日以内に区役所へ When you move to a new address, report to the ward office within 14 days.
- 収入によって支払金額が変わります。The fee varies in accordance with your income. (no income=19,000yen/year)

Emergency calls

- 警察は 1 1 0
- Police: 110
- 火事は 1 1 9
- Fire Station: 119
- 救急も 1 1 9
- Ambulance: 119



カルチャーショックを乗り越える overcoming cultural gaps



2 types of risks 2種類のリスクについて



▪ (rather) Controllable risks: 避けることが可能なもの

交通事故、病気、ドラッグやアルコールが関係する犯罪、入管法違反、甘い誘いによる犯罪, crimes related to drugs and alcohols, immigration rules (off-campus, honeyed word crimes)

▪ Uncontrollable risks (unexpected disasters): 非常に危険なもの

地震（津波）、台風、水害等 Earthquakes (tsunamis) , typhoons, floods

(RATHER) CONTROLLABLE RISKS:
まずは、比較的避けることのできるリスクから

A background image showing a microscopic view of coronavirus particles, which are spherical with a distinct outer shell and a darker core. The background is a warm, orange-to-yellow gradient.

その1：病氣 風邪？ インフル？ 新型コロナ？ Ready for COVID-19

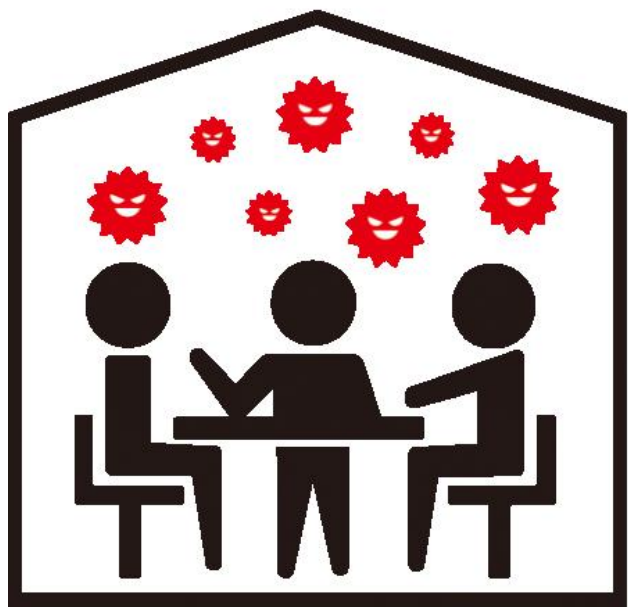
心配になったら国際室に電話で連絡しよう。病院、保健センターへ行こう。危機管理は一番最悪の状況に備えることです。

そして、最初が肝心！

Call the International Office. Go to the University Health Service Center or a local clinic/hospital before you worry too much. Risk control means that you are ready for the worst case.

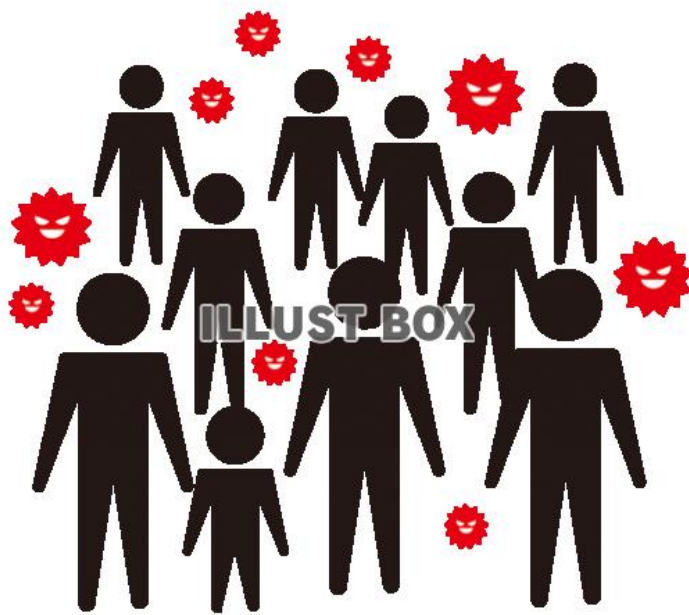
Early action is vitally important!!

3つの**密**を絶対に**避**けてください!



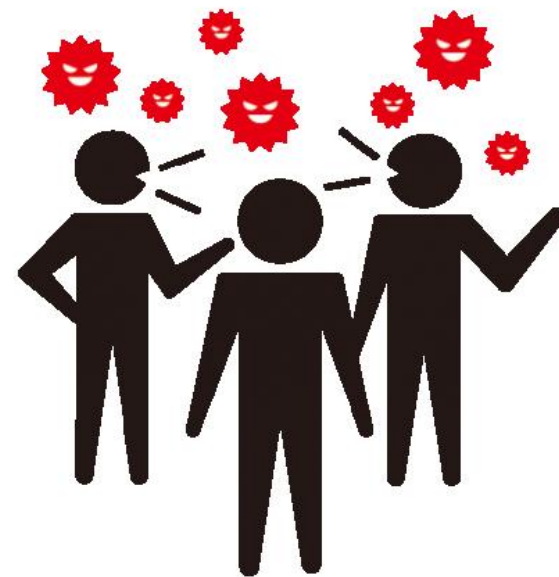
換気の悪い

密閉空間



大勢がいる

密集場所



同近で会話する

密接場面

予防が大事 (Prevention is the first thing to do)

- うがい Mouth Wash or gargle
- 手洗い Hand Wash
- マスク Masks : it is advisable to wear a mask when you go outside. If you don't have one, however, coughing etiquette is greatly appreciated.
- 人込みは避ける (keep yourself away from crowded places such as Live House and parties など)



風邪かな？と思ったら・・・

If you start thinking that you are coming down with a cold or something

1. 夜寝る前に体温を測ってください。（体温計は持っていますか） take your temperature before you go to bed.

2. あなたの平熱は何℃ぐらいか知っていますか？ Do you know your own normal temperature?

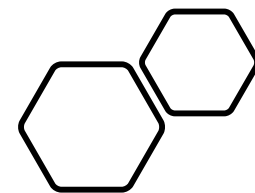
3. 体温計とマスクは必需品です。A clinical thermo, and a mask are musts to have!





3. 朝起きても熱（**平熱より1度以上高い**）が続いている場合、その日のうちに国際室に電話連絡してください。

Take your temperature again when you wake up. **Call the International Office** if it is 1 degree higher than your normal temperature.



- **理由：インフルの場合、特効薬が効きやすい。遅れると、症状が苦しくなる。** A specific remedy is available for a flu; however, you would have to obtain it within 48 hours after some symptoms appear.

病院へ行こう！ Let's go to a hospital!

- **保険証とマスク**を忘れずに持ってゆく。Make sure to take your national health insurance and a mask with you.
- 到着したら、受付で「初めてです」といい、その後、問診票に症状を書く（熱がある、のどが痛い、咳が出る、息が苦しい、胸が痛い、体がとても疲れる＝倦怠感）
- On arrival, you tell the receptionist, 'This is my first visit,' then, follow the instructions. One thing that you have to do is to fill out a medical questionnaire or a health-check sheet.





3. 病院へ行こう！でもバイトがある？これ絶対**ダメ！**

I want to go to a hospital, but I have a part-time work today. This is absolutely **a wrong judgement**, because you will eventually be spreading, for example, coronaviruses to many people in public.

理由：最悪の場合、コロナウイルスを拡散してしまうことになる。

スライドの最後に資料として

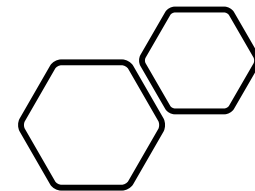
- 病院やクリニックに初めて行ったときに配られる問診票を参考に載せておきます。
- See the Medical Interview Sheet in English as a reference.





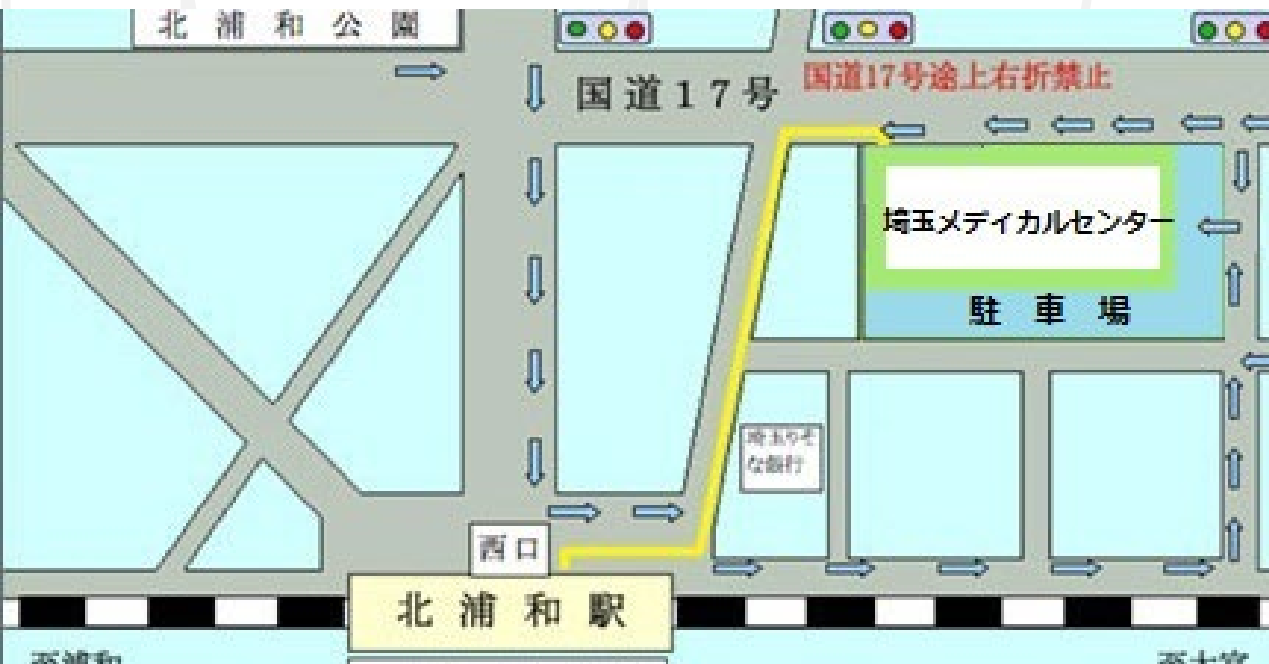
さいたま市にある病院

- 星内科クリニック 浦和区北浦和 4-1-11 048-831-5750
- 登坂医院 浦和区北浦和 1-1-11 048-886-2325
- 本多内科 桜区栄和 3-21-7 048-853-6867
- 西部総合病院桜区上大久保 884 048-854-1111



Saitama Medical Center (National: bus is available)

埼玉メディカルセンター



埼玉大学

保健センター

SAITAMA UNIVERSITY HEALTH SERVICE CENTER

Student

- Health Service Center of Saitama University is to help you with your total health care. **なんでも健康の相談に乗ってくれます。**
- Available for first-aid (headache, stomachache, cuts and fever etc.) (9:00 to 17:00). **簡単な治療は無料です。**
- The Center also offers counseling services for your mental and physical wellness. **精神的に疲れた、眠れない、そんな相談は保健センターへ。**
- **Phone: 048-854-5356**

Map (保健センター) Health Service Center



- ローソンのある大学会館と生協の間にあります。The center is located between the university hall and the coop.

Illnesses 病気

- **Sleep well and eat well よく寝て、よく食べる**
- 在留カードと国民健康保険証は常に持ち歩いてください。
- Always be ready with your prescription information if you have chronic illnesses 慢性病がある場合は、処方箋を。
- AMDA: AMDA International Medical Information Center: 多言語医療情報
- AMDA



A microscopic image showing several spherical virus particles with a textured surface, set against a warm, orange and yellow background. The particles are arranged in a cluster, with some appearing more prominent than others.

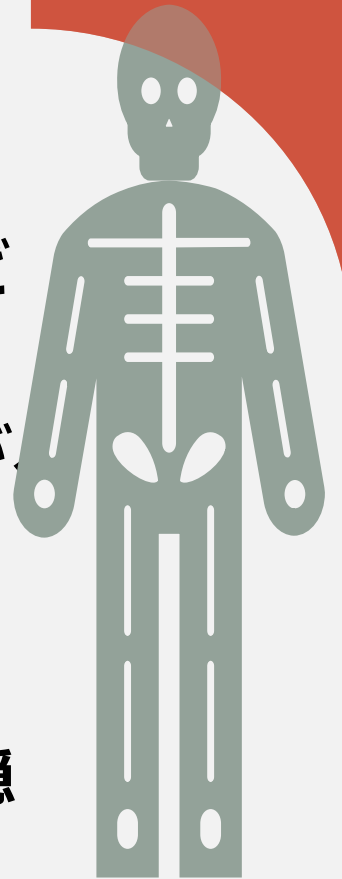
One Last Time for your
review

風邪？ インフル？ 新型コロナ？
Flue? Cold? Or COVID-19?

危機管理は一番最悪の状況に備えることです。
そして、最初が肝心！

事件（最近留学生の事件が増えています）

- 名前を貸したり、携帯電話を貸したり、品物を受け取る住所になる場合などは、重大な事件に巻き込まれることがほとんど！
- 例えば、SNSなどの「運転手募集」など、普通の求人にはしか見えないものが、組織的詐欺・万引きの人員募集となっている等、留学生がだまされやすい（本当は被害者なのに犯罪者になってしまう）ケース⇒運んでいるものや扱っている品物が違法だと、運ぶ行為も違法となる。
- 他の場所に住民登録をしている外国人をかくまうケース→ほう助罪・犯人隠匿となり「留学」から在留期限の更新ができなくなる。
- 留学生同士のDV、ストーカー行為など。被害を受けたらすぐに留学生相談室へ！



honeyed word crimes 甘い言葉に引っかからないで

- Do NOT be taken in by honeyed words like 'easy and high paying job' 簡単な仕事でいいお金になる仕事はありません。甘い言葉には引っかからないようにしてください。「おかしいかも」と思ったら、留学生相談室で確認しよう。
- ① To transfer your mobile phone to another person 携帯を貸すのはダメ。
- ② To use ATM to withdraw cash from a bank account which is not under your name 他人のカードで現金を引き出すなどは非常に危険

まい話にはウラがある
う悪質商法が後を絶ちません。こんな場合は注意し
人・友人から「いい話があるから来ないか」と誘
料キャンペーンをやってるからと事業所に誘わ
らない人から突然デートに誘われ、アクセサリ
入をすすめられる。
に覚えのない請求が届く。

crimes related to drugs and alcohols



- **ドラッグは絶対にダメ！毎年、大学生がドラッグの罠にかかっている。**
- **酔っ払い運転は、犯罪行為！5年以下の懲役、もしくは、100万円の罰金。**

immigration rules (off-campus)

入管法

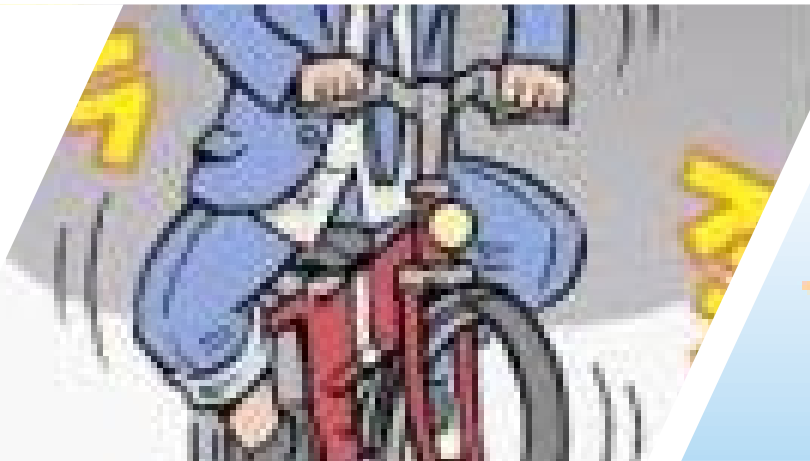
- 資格外活動許可証：在留資格「留学」ではアルバイトできません。アルバイトするには就労許可が必要。
- **必ず許可申請すること**
- 1週間につき28時間以内。No more than 28 hours/w.
- 夜の仕事、風俗（パチンコ店など）はダメ！
- この入管法に反する行為は、強制送還になるばあいがあります。大学では、停学、または退学の対象になります。





Bicycle Rules 自転車のルール

Absolute 'Don'ts' = a fine of 50,000yen 絶対にやっちゃダメ！



平成30年
4月1日施行

埼玉県では 自転車保険への加入が



義務になります!

自転車事故の
高額賠償事例

9,521万円

(神戸地方裁判所、
平成25年7月)

Q なぜ義務化するの？

自転車事故を起こした際の被害者救済や、加害者の経済的負担の軽減を図るためです。

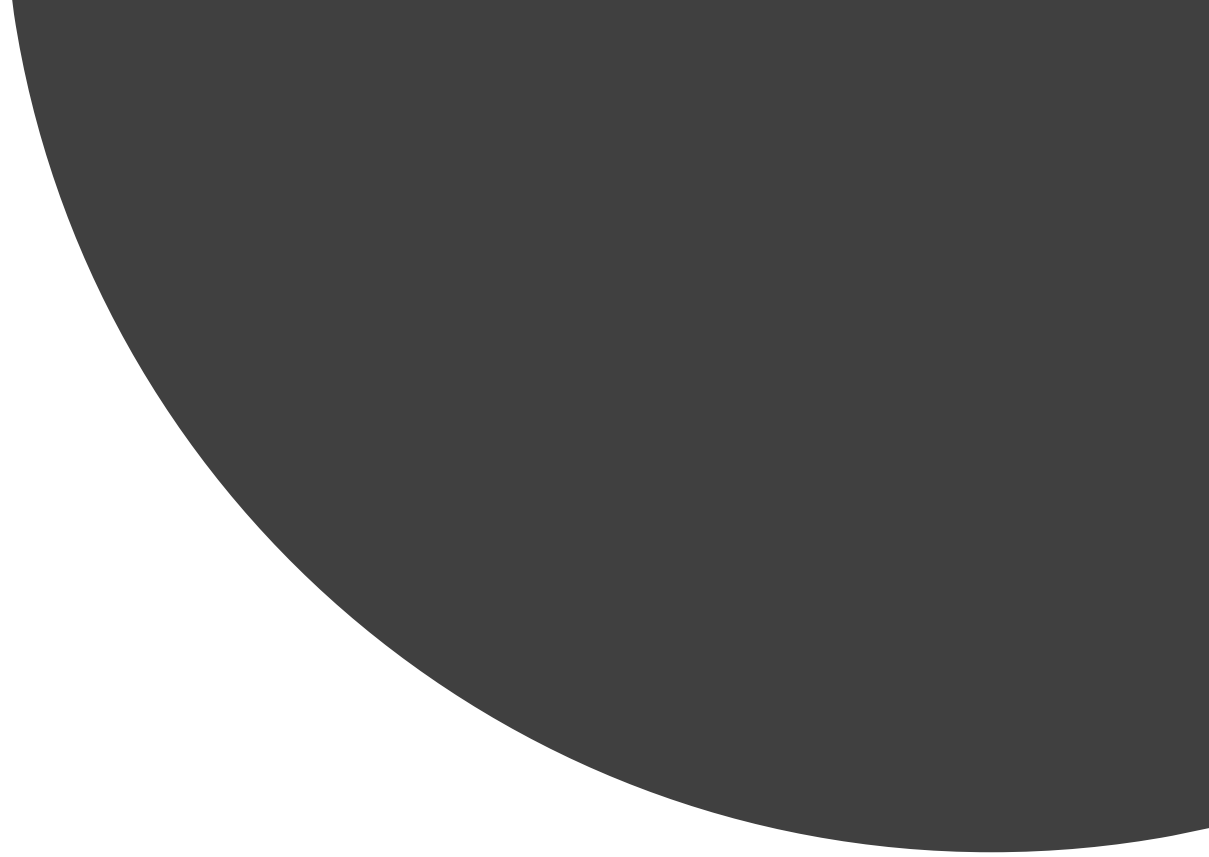
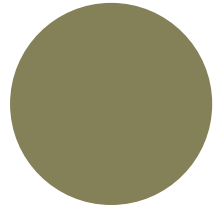
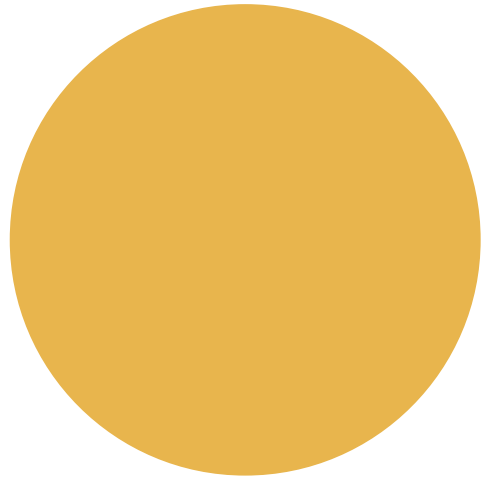
埼玉県内で自転車に乗る場合、自転車保険への加入が**絶対!**



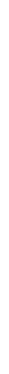
The National Pension Plan



- 日本に住んでいる20歳以上の者は、国民年金に加入し、掛け金を払う義務があります。気を付けないといけないのが、就職時。これをすべて払わないと在留資格の変更も無理です。
- 20歳以上の学生は、日本人だけではなく、留学生も年金の掛け金を払う必要があります。これは、将来日本で卒業した後、就職する際にも有利になります。ただ、学生は特別に免除される制度があります（納付特例制度）ので、必ずこの制度を使うために最寄りの区役所で手続きしてください。



UNCONTROLLABLE RISKS :



Earthquakes (Inescapable Japan's fate)

必ずやってくる 避けられない地震

What will happen to you? 何が起こるのか

How can you survive? どう生き残るのか

How can you reduce the risks? どうリスクを軽減するのか



東日本大震災と津波(2011)

5/27/2020



What will happen to you?
阪神大震災 (1995)

2020/5/27



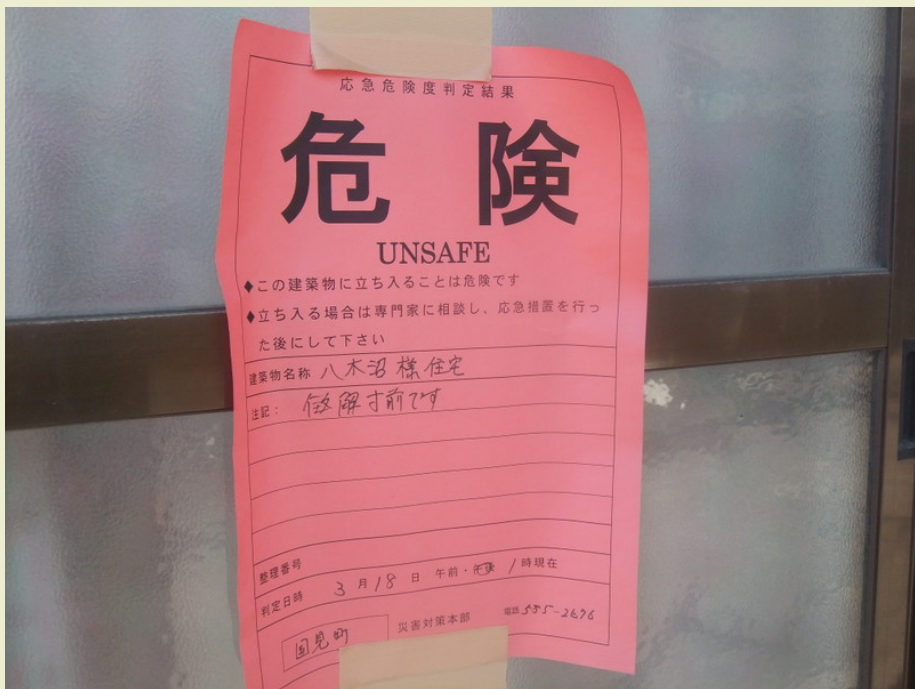
高速道路が倒壊

5/27/2020





1995年1月17日阪神・淡路大震災の発生(小林郁雄氏提供)





People waiting in line for a supermarket to open
スーパーマーケットが開くのを待つ行列

What is '72-hour Rule'? 72 時間ルールについて

- No city government can come to help you within 72 hours after a big one. You need to survive by yourself for 3 days.最低3日は自分で生き残る！
- No water, no gas, no electricity 水、ガス、電気がない。
- Don't use elevators. エレベーターは使っちゃダメ。
- You should have at least:
- 3 plastic bottles of water; 6 conservable food (e.g. instant noodles, cookies) 水と食料の確保



RISK

リスクを減らす方法

- Buy survival items サバイバル用品
- Water (3 big bottles) 水
- Dried/canned foods 食料品
- Torch (Maglite) 懐中電灯
- First-aid kit 救急用品
- Gloves 手袋
- Radio ラジオ



災害時の看板とアプリ

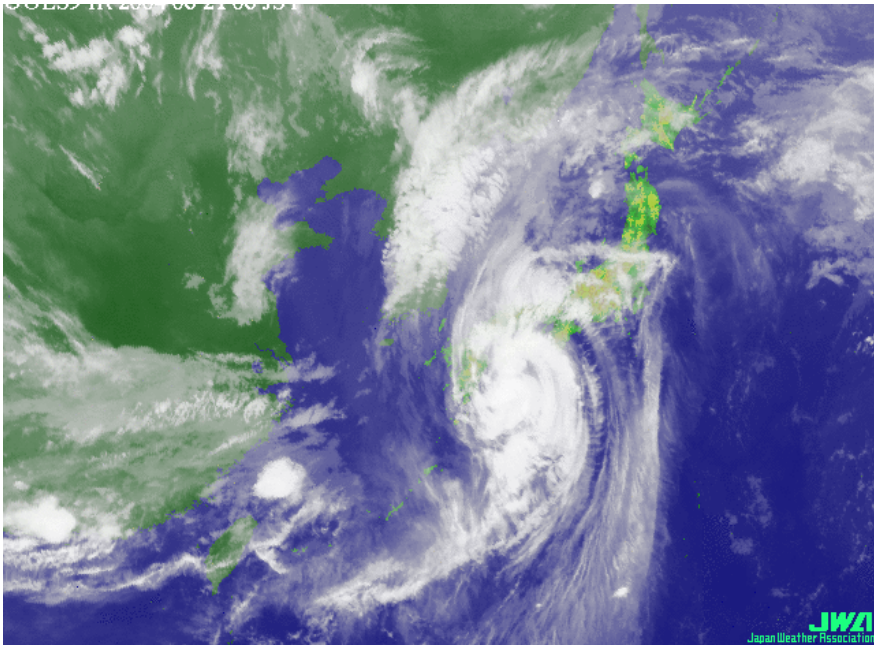
- [Safety tips](#)
- <https://www.rcsc.co.jp/safety>
- 日本語、英語、中国語、韓国語で情報を得ることのできるアプリです。





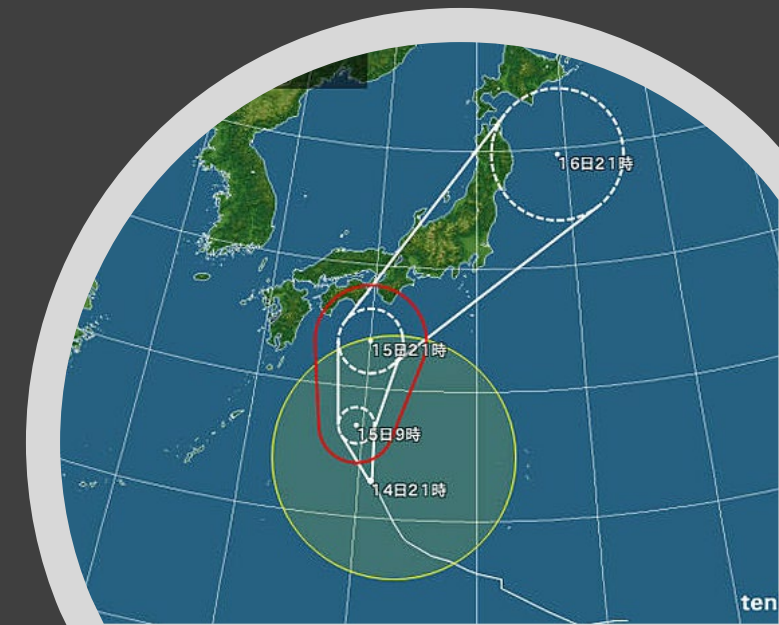
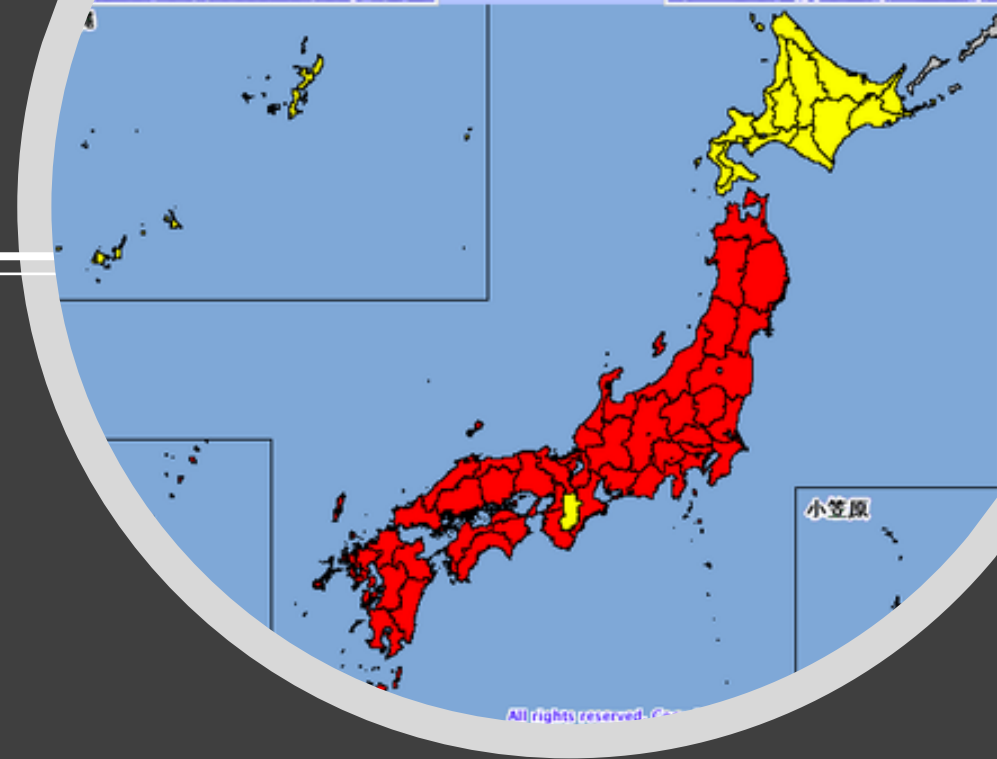
- Escape to uplands
高台へ避難
- Escape to upper floors
上の階へ
- Find something strong to hold on
頑丈なものを見つけて

Tsunamis 津波



台風

-
- Listen to weather broadcasts (watch out for warnings or 'keiho' ケイホウ)
 - Check your food storage (supermarket shopping) 食料の確保
 - Don't go outside (NEVER use a bicycle) むやみに外へは出ない



アルバイト、総合住宅保障制度、家族の来日

- 奨学金受給者は、毎月サインを忘れずに。
- 授業料免除申請も留学生相談室でチェックを受けてください。
- 学習奨励費の受給者は、成績係数が2.3以上であることが求められます。
- 良い成績をキープすることが、次年度以降の奨学金の申し込みに役に立ちます。
- アルバイトなどで保証人が求められることがあります。その際には、留学生相談室に相談してください。
- 家族を日本に呼びたい場合、保証人が必要なら、国際室へ相談してください。留学生担当のアドバイザーが保証人になります。
- アパートの保証人が必要な場合も、留学生相談室に相談してください。

A photograph of two hands reaching towards each other against a clear blue sky. The hands are positioned as if about to clasp or support each other. The lighting is bright, suggesting a sunny day. The hands are the central focus of the image, with the fingers slightly curled. The background is a solid, vibrant blue.

Safety basics (general rules)

- Sleep well, eat well よく寝て、よく食べること
- ながら携帯は絶対危ない！
- Do not walk alone after 10:00pm 夜の一人歩きは埼玉でも危険
- ストーカーの可能性があればすぐに相談。

- 今回の緊急事態期間中、埼玉大学留学生相談室は、みなさんからの悩みや問題、手続きなどを

ZOOM を利用したオンライン（OASIS on line）で受けつけます。ZOOM を使用することで、アド

バイザーとの1 対1 の形をとることで、みなさんのプライバシーを厳守します。

OASIS is ready to help you. Feel free to

E-mail us:

shinichi@mail.saitama-u.ac.jp

zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp

International Office:

ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp



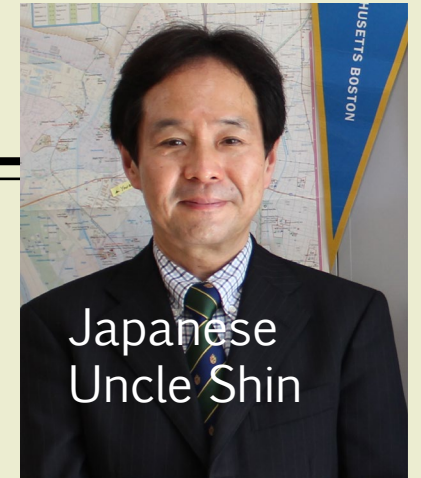
留学生相談室 Office of Advising Services for International Students (OASIS)

- アパートの保証人を探している looking for a guarantor for your apartment?
- 家族を日本に呼びたい。 Invite your family members to Japan?
- 進路で悩んでいる planning your future after your graduation?
- 孤独感を感じる Feel lonely?
- 話し相手がほしい Wanna have a conversation partner, but shy?
- 日本の楽しみ方を聞きたい get more information to enjoy Japan?
- 悩みを聞いてほしい need a listener?
- 日本人のことをもっと知りたい wanna know more about the Japanese mentality?
- ホストファミリーがほしい wanna have a host family?
- 体の調子が悪い perhaps need information about hospitals ?
- 推薦書（奨学金申請）がほしい
- *Your privacy is our first priority!!!*



International Student Advising & Counseling
Mon thru Fri 12 : 00~16 : 00

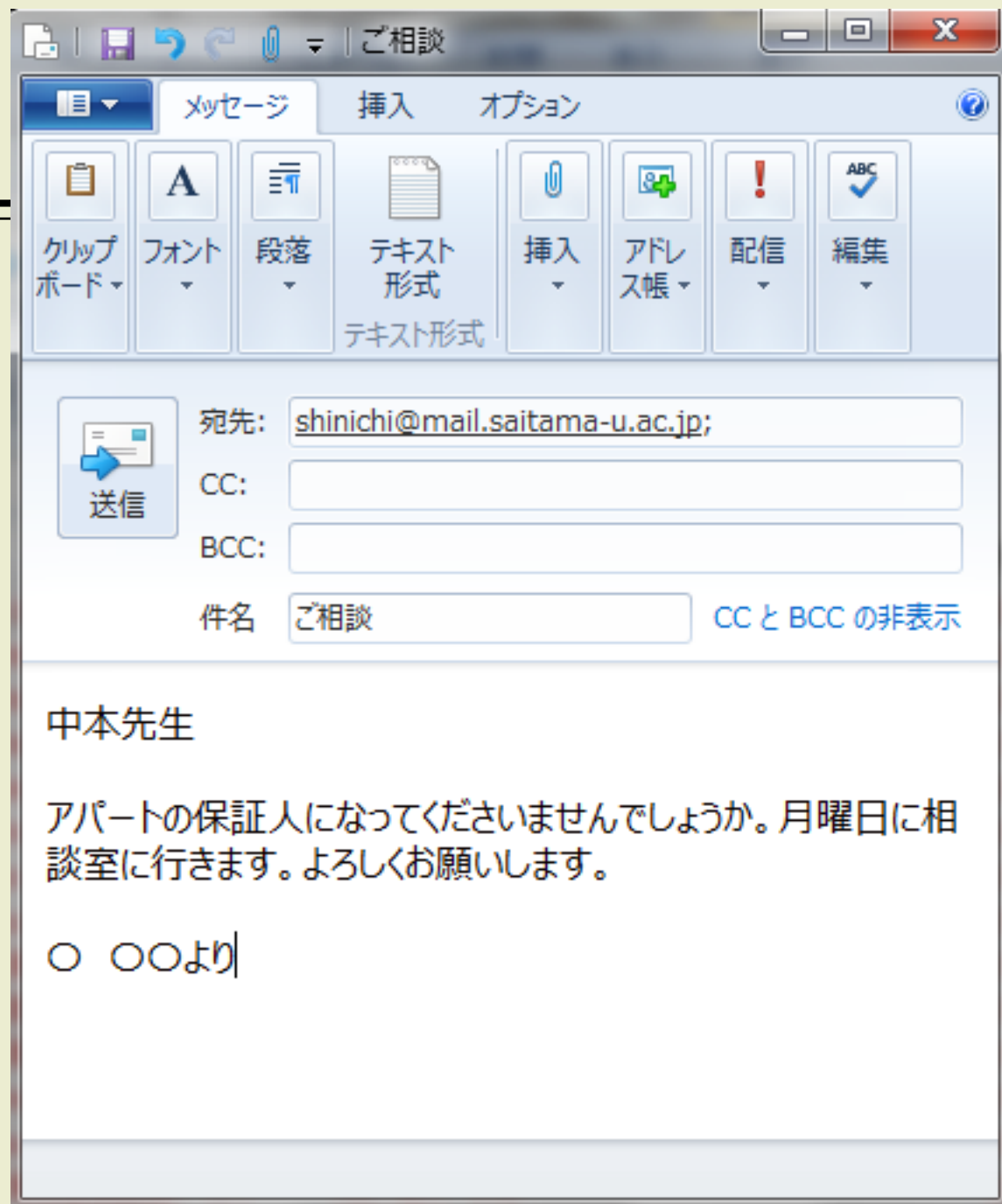
- **Mon:** **Shinichi Nakamoto** **M** **J/E**
 中本 進一
- **Tue:** **Shinichi Nakamoto** **M** **J/E**
- **Wed:** **Shinichi Nakamoto** **M** **J/E**
- **Thu:** **Zhao Danning** **F** **J/Chinese**
 趙 丹寧 先生
- **Fri:** **Zhao Danning** **F** **J/Chinese**



Chinese Aunt Zhao

メールも活用しよう！

- E-mail advising



国際室と留学生相談室は
みなさんの学生生活をサポートします。
いつでも気軽にご相談ください。
Let us be with you always!

