

○チューター制度 サポート編

Tutoring Service ~How to support~

○スチューデントサポートセンター国際交流支援室

Student Support Center, Office of International Exchange Support

○学生部学生交流課

Division of Student Exchange



チューター制度について

What's the Tutor System in Univ. of Tsukuba?

- 筑波大学に詳しい先輩学生が、外国人留学生の生活面
(特に渡日直後) のサポートを行う

Support the international students' life **especially after just arriving in Japan**

- 筑波大学から正式に業務依頼

The University of Tsukuba officially issues a work request

- 大学にしながら、異文化交流ができる

You can have a cross-cultural exchange experience while being in university

留学生からは、「チューターがいてとても助かった」、
「チューターがきっかけとなり、日本での友人ができた」等
好意的な意見を多くいただいています！

We have received many positive comments from international students, such as “the tutors were very helpful” and “I made friends in Japan because of the tutor system!”

外国人留学生の在籍身分

Enrollment status categories for international students

- 正規生

Degree students

- 非正規生

Non-degree students

- 研究生（大学院レベル）

Research students (Graduate) ※Students intending to advance to degree courses

- 特別聴講学生（学群・大学院レベル）

- 特別研究学生（大学院レベル）

Exchange students (Undergraduate/Graduate)
Exchange Research students (Graduate)

いわゆる
「交換留学生」
「短期留学生」

学内手続き関連 学生証等の配布時期

■学生証（身分証明書）及びIDパスワードの配付時期

Distribution of Student ID card and ID password

- 私費研究生：入学手続き時
- 国費及びJICA非正規生：
大学到着後の学生交流課によるオリエンテーション時
(希望者にはオリエンテーション前であっても配布)
- 短期留学生：大学到着後の学生交流課によるオリエンテーション時
(IDとパスワードは前もって送付されます)
- 正規生：入学式後（各エリア支援室学生支援に要確認）



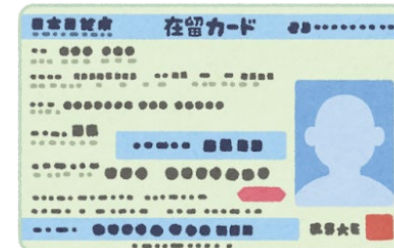
- For privately-financed research students: During the enrollment procedure
- For MEXT scholar non-degree research students/intensive Japanese course students, JICA scholar non-degree research students: During the arrival orientation organized by the Division of Student Exchange.
(It will be distributed to those who wish to receive it even before the orientation.)
- For Short-term Exchange Students : During the arrival orientation organized by the Division of Student Exchange
(ID and password will be provided prior to the orientation)
- For degree students : After the entrance ceremony
(Confirm the Student Support Section of the Corresponding Academic Service Office)

(参考) 市役所での諸手続き

【Reference】 City Office Procedures

■ 渡日後、まず最初に市役所へ！

市役所での住民登録後、銀行の口座開設が可能



What to do at first after arriving at Japan is Going to the City Hall!

Registering as a resident at the city hall is necessary to open a bank account.

■ つくば市役所からの資料及びつくば市役所のフロアマップを

本学HP及びチューター向けmanabaのコースに掲載しています。

必要に応じて参考になしてください。

Please check [the materials and the floor map of Tsukuba City Hall](#) distributed by Tsukuba City available on the university's website and on manaba for tutors if needed.

● 本学HP・チューター向けページ

The university's website for tutors

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-international/tutor/>

諸手続き 口座開設

Procedures of opening a bank account

*住所の記載がある在留カード、学生証が必要

The student's residence card with address and Student ID card are requested

①国費留学生（MEXT scholarship）,

学習奨励費受給予定の学生（JASSO Honors Scholarship）

→**ゆうちょ銀行** Japan Post Bank

②短期留学生（奨学金受給予定）*,

その他の学生(6か月以上日本滞在予定)

→**生活上便利な銀行の口座を開設**

* 奨学財団で別途、指定銀行（ゆうちょ・都市銀行等）がない場合に限る。



Exchange students (who are supposed to receive a scholarship)* and Other students(who are supposed to stay in Japan more than 6 months) can open their bank account wherever they want .

*Unless the scholarship foundation has a designated bank (ex. Japan Post Bank, city bank)

諸手続き 口座開設

Procedures of opening a bank account

■ ゆうちょ銀行 The Japan Post Bank

- ・ 窓口に行く場合、**必ず事前に電話またはWEBで予約**する
- ・ 事前にインターネットから口座開設申込書を作成、印刷し、
窓口を持参するとスムーズに口座開設可能（＊16か国語対応）

★通帳が不要であれば、**スマホアプリ**での開設申込も可能

・ Please be sure to make an appointment to the Japan Post Bank in advance by phone or from the following website.

・ If you make an application form online in advance, print out and bring it, you can proceed in opening a bank account smoothly.（＊16 language is available.）

★If a bankbook is not necessary , you can also apply via smartphone application

【参考 ゆうちょ銀行HP】

【Reference: the Japan Post Bank Webpage】

来店予約 Appointment :

https://www.jp-bank.japanpost.jp/kojin/access/kj_acs_seminar.html

口座を開設される外国人のお客様へ To foreign customers opening an account :

https://www.jp-bank.japanpost.jp/kaisetu/kat_index.html

諸手続き 口座開設

Procedures of opening a bank account

■ 常陽銀行 [The Joyo bank](#)



- 必ず事前にWEB予約する
- 印鑑（サイン不可）と口座開設が必要なことがわかる書類（原本）が必要。
例）宿舎費口座引落申込書、奨学金受給決定通知など
- 日本人チューター、友人、または日本語が上手な留学生の友人に同行してもらう。
- 遅くとも午後2時までには窓口に行く。

※上記のとおり手続きしても、口座が開設できない場合もあります。
その場合は、他の銀行での口座開設を検討してください。

- Be sure to make an appointment in advance through their web system.
- Personal seal (no signature) , phone number and documents indicating the need to open a bank account are required.
e.g.) Dormitory Fee Bank Withdrawal Application Form , Scholarship Acceptance Letter or equivalent.
- Bring along your tutor, a Japanese friend, or someone fluent in Japanese is recommended.
- Visit the bank before 2PM.

※Despite making application in a proper way as instructed, there is a possibility that the application will be rejected for the bank's policy reasons. In that case, you should try to open bank account at other banks.

諸手続き 郵便物関係

Procedures for Postal service

■ 郵便の受け取り方・出し方

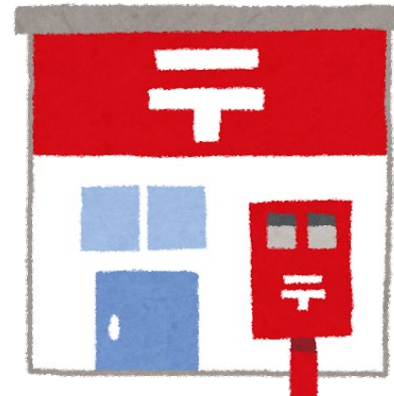
How to receive and send mail

- ・不在連絡票が届いていたときの再配達依頼方法
- ・転居届の提出：

渡日直後でも確実に郵便物が届くように

「転居届」の提出をおすすめします。

- ・ How to request redelivery when you receive a delivery notice
- ・ Notification of change of address :
We recommend that you submit a “Notification of Change of Address”
to ensure that your mail will be delivered just after you arrive in Japan.



外国人留学生べんりページ（ゆうちょ銀行）

Practical Guide for International Students
by Japan Post Office

※日本語・英語・中国語・韓国語に対応

https://www.post.japanpost.jp/int/ems/ryugaku/intl_student/

*Japanese, English, Chinese, and Korean are available

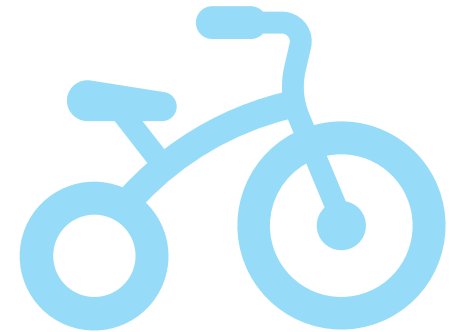
来日直後のサポート 買い物

Shopping for daily necessities

■買い物をできる場所への案内

- 家電
- カーテン
- 生活必需品
- 食料品
- **携帯電話**
- **自転車**

Showing where to buy home appliances, bicycle (registration included), and other everyday items such as food and mobile phone



自転車販売店：防犯登録、TSマーク登録

Showing where to buy home appliances, bicycle (registration included)

補足 自転車関係

Bicycles

■ 大学内の自転車等登録制度 (ICycle)

ICycleシステムの窓口

学生生活課 or
各エリア支援室 学生支援

ICycle: Bicycle Registration System in University of Tsukuba

Inquiries: the Division of Student Welfare or the Student Support Section of the Corresponding Area Support Office

レンタサイクルサービス (UPサイクルプロジェクト)

URL : <https://cyclechic.jp/upcycle>

Bike Rental Service(UP Cycle Project)

(注意) 学内の自転車事故が増えています！！

(Caution) Increasing number of students are having bicycle accidents!!

イヤホン・ヘッドホン・スマホ操作の
“ながら”運転・酒気帯び運転は厳禁！！

No Cell phone/Earphone/Headphone while cycling!!

No Drink-driving!!

違反した場合、
懲役または10万円以下（酒気帯び運転は50万円以下）の罰金が科されます

If you violate the rule,
imprisonment or fine (under 100,000 yen,
excluding Drink-driving(under 500,000 yen))will
be imposed!

補足 携帯電話関係

Procedures for mobile phone

■スマートフォン・SIMカードの購入サポート

Support for the purchase of smartphone and SIM card

★留学生本人名義のクレジットカードが必要（口座振替払不可）な場合有

★SIMカードのみ購入する場合（持参したスマートフォンを使用）

購入前にスマホがSIMの対応機種かどうか必ず確認

※動作確認がされている機種でも、海外で購入したものではうまく機能しない場合も

・ Credit card in the name of the international student is required (account transfer payment is not accepted) in some cases.

When purchasing a SIM card only (using a smartphone the international student brought with him/her)

→Make sure to check if the phone is a compatible model before purchasing a SIM card.

Even if the model has been confirmed to work, it may not function properly if it was purchased overseas.

【参考】 契約会社を選ぶポイント

- ・ 留学期間
- ・ 料金プラン・解約料
- ・ 支払い方法
- ・ 通話機能の有無
- ・ 多言語サポートの有無 等

【Reference】 Points to consider when selecting a contracting company

- ・ Duration of study abroad
- ・ Fee Plans, Cancellation fee
- ・ Payment Method
- ・ Calling functionality
- ・ Multilingual support, etc.



来日直後のサポート 日本語の授業



■日本語コースについて

Japanese Course

1. プレースメントテストの受験

Take the Placement Test online from one month before classes start.

- ・授業開始1ヶ月前からオンラインでプレースメントテスト（PT）を受験

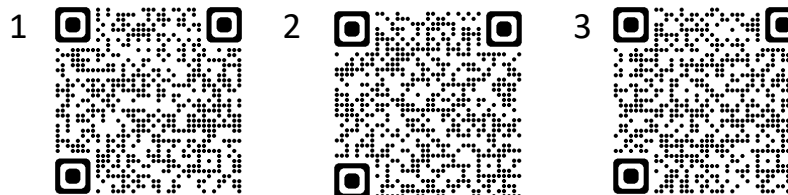
2. 日本語レベルの確認

Determine your level from the Level Determination Chart

- ・プレースメントテストのスコアより、受講できるクラスレベルを確認

3. コース内容の確認・履修申請

Registration details: Refer to the website



CEGLOC Webpage:

- 1) <https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000423.html>
- 2) <https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/page000435.html>
- 3) <https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/page/dir000755.html>

来日直後のサポート 学内関連

■履修申請の方法やTWINSの使用方法

Course registration and how to use TWINS



■学内システム・ネットワークへのログイン方法

How to log-in to university's portal and network

■Microsoft Office 365・@uメールの初期設定

Initial set-up for Microsoft Office 365 and "@u" mail

■健康診断：下記URLを参照

See the following URL for Health Examination

https://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/medical_exam/schedule/

来日直後のサポート 学内関連

■学内の案内 Campus Guide

支援室・専攻事務室・学生交流課事務室、研究室・指導教員の部屋

図書館、コンピューター室、食堂、売店 等

Academic Service Office, Division of Student Exchange, Laboratory,
Academic Advisor Office

Library, computers room, Cafeteria, Stores in campus

■各種オリエンテーション Orientations

- ・学生交流課：生活、奨学金等
- ・グローバルコミュニケーション教育センター（CEGLOC）
日本語コース（初回授業がオリエンテーションを兼ねる）
- ・学群、専攻など ・附属図書館

- ・ Division of Student Exchange: scholarships
- ・ CEGLOC: Japanese language course orientation
- ・ Undergraduate courses
- ・ Libraries



来日直後のサポート その他

■キャンパス交通システム利用証

- ・大学会館の丸善で購入
- ・使い方 ・ Campus transportation system user :
Where to buy and how to use it



■バス・電車の乗り方

(バスに乗る時に、整理券をとる必要があるなど)

How to use public transportation (bus/trains/ ticket system)

* 参考：学内の交通手段について（SSCサイト）

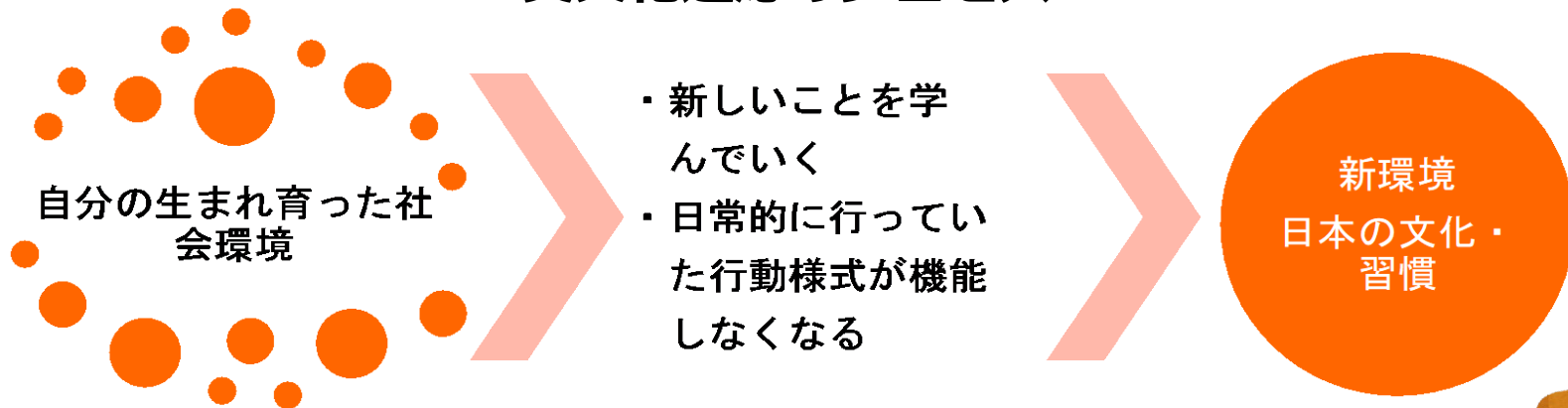
About On-Campus Transportation （on Student Support Center's website）

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/archives/27713>

異文化適応とカルチャーショック

Culture Shock and Intercultural Adaptation

異文化適応のプロセス



カルチャーショック

自分とは異なる考え方・慣習・生活様式などに接した際に受ける違和感やとまどいのこと。



異文化に適応していく過程のなかで、誰もが経験しうることであるが、長期化してしまうと、様々な不適応反応が続いてしまうことがある。

Culture shock is something that happens gradually as stress builds up when being in a culturally different environment.

カルチャーショックによく見られる反応

When culture shock is experienced, the following behaviors are observed

- 飲み水や食べ物、皿や寝具に対して不安になる
- 同じ国から来ている人に頼る、母国語でしか話したがらない
- 日本や日本語に拒否反応を示す、悪口を言う
- ちょっとした痛みや傷に大きな不安を抱く
- ホームシック；孤立する
- 眠れない、無気力、集中できない、悲しい
- ささいなことに対してイライラする；きつい言い方をする

- Feeling anxious over drinks, food, plates, and bedding.
- Being dependent on compatriots. Rejecting Japan and the Japanese language.
- Slight pain or injury causes great worry.
- Homesickness
- Insomnia. Lethargy. Being unable to focus and feeling lonely.
- Irritability over small things. put it in a harsh tone.



カルチャーショックへの対応法（周りができること）

How to deal with culture shock

- カルチャーショックを理解する
- 相手や相手の文化を否定しない
- 話をよく聞き、相手の心情を慮る
- 家や母国が恋しい気持ちを認める
- 無理に日本に慣れさせようとしない
- 必要に応じて、一緒にごはんに行ったり、体を動かして気分転換を図る



Listening carefully to international students and understanding their feelings without lecturing or denying them can be a reassuring support for them. Tutors can also share their concerns with the International Student Consulting Room!

長期化することによって、うつや不安障害につながることもあるので、チューターの皆さんが抱え込まずに、必要に応じて、留学生相談室への来所を促しましょう！
チューターの皆さんからの相談も歓迎です！

異文化コミュニケーション

Intercultural Communication

- 出身国や生まれ育った文化が異なれば、考え方やコミュニケーション様式も大きく異なる。
- 異文化は、出身国の違いだけではなく、年齢、性別、職業、出身地、社会的地位などあらゆる違いを異文化と捉えることができる。
- 異文化間のコミュニケーションには、まずお互いの違いを認識し、認め、尊重し、理解しようとするのが大事である。
- 相手の文化を理解すると同時に、自己理解も大事である。
- 自分にとっての「当たり前」は相手にとって、「不思議」、「異質」かもしれない、その「当たり前」を問い直すチャンスである。

- The way we communicate varies depending on where we are from and how we were raised.
- Cultures can be viewed as different in terms of country of origin, age, gender, occupation, social status, etc.
- The first step in cross-cultural communication is to recognize, acknowledge, respect, and try to understand each other's differences.
- It is important to understand the culture of the other party and yourself.
- What is "natural" to you may be "strange" to someone else, and this is a chance to rethink what is "natural" to you.



先輩チューターからのアドバイス

Advices from senior tutors

つくばは周りの人とのコミュニケーションが上手くいかないと暮らしにくい。

率先して留学生との距離を縮めるように。

互いに**信頼し合える関係**を築くのが大事。

Build a trusting relationship with the student right away

言葉が違う以外は日本人と接するときとそれほど変わらない。

人対人とのコミュニケーションなので、相手が何を欲しているかを考えながら接すること。

As it is one-on-one communication, just think about what they want when you are interacting.

はっきりとした発音で話すこと。

はじめ一ヶ月はしょっちゅう会って**お節介した方がよい**。

Speak clearly.
Meet often in the beginning.

よく留学生と**対話**すること。

外国に来ていることへの**心の思いやり**とその**留学生の立場に自分を置く**こと。

Speak often.
Put yourself into their position



先輩チューターからのアドバイス

Advices from senior tutors

留学生が心地よい距離を見つけて、その距離を保つべき。

困りごとが発生していないか、定期的に留学生に確認。

Check in with them from time to time to make sure everything is fine

留学生の国柄や宗教的な問題に気をつけて支援した方が良い。

相手の国のことを知ろう。

Take into consideration their country and their religion

チューターというよりもはや友達になる。

留学生が助けを求めやすいようオープンに。

Be open so that they can ask for help easily

笑顔が大事。

チューターも、一人で解決せずいろいろな人に頼ろう。

Smiling is important.
Tutors can ask for help too!



困ったときは Asking for advice

- 留学生とのコミュニケーションが取りにくい、
留学生の調子が悪そう、
どうしてもそりが合わない…

If there are communication problems, if the student doesn't seem well or you don't get along at all

→留学生相談室(大学会館C棟2階 9 P204室)

Regarding international students you support

→International Student Consulting Room

(University Hall, building C9, 2nd floor, Room P204)

- 事務手続きに関する質問

→各エリア支援室

学生交流課事務室(1A棟 101)

Regarding office procedures

→Each Academic Service Office

Division of Student Exchange (Office 101, Building 1A)



事務手続きは別動画で案内中！

Office procedures are explained in another video!

International Student Consulting Room

留学生相談室

Location: University Hall Bldg. C Room 9P204

場所：大学会館C棟 9P204室 留学生相談室

予約専用(for reservation)Email: gc-support#@un.tsukuba.ac.jp

(※メール送信時は「#」を除いてください。)

(*Remove "#" from the above e-mail address before sending mail.)

相談時間は変更になることもあります。

対応可能言語は日本語・英語・中国語 となります。

Office hours are subject to change. Available in Japanese, English and Chinese

相談時間 Office hours

月 (Mon.)	火 (Tue.)	水 (Wed.)	木 (Thu.)	金 (Fri.)
安 婷婷 T. An 10:00-16:00	山口 佳子 K. Yamaguchi 9:30-12:30	櫻井 岳暁 T. Sakurai 13:00-17:00	安 婷婷 T. An 10:00-16:00	竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00
舟木 玲 R. Funaki 10:00-16:00 (月一回対面 in-person once a month)	周 梓瑩 T. J. Chow 10:30-15:30 (隔週オンライン online every two weeks)	周 梓瑩 T. J. Chow 10:30-15:30	竹森 直 T. Takemori 14:00-18:00	

● **本学HP・チューター向けページ** The university's website for tutors

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-international/tutor/>

● **SSCサイト・留学生からのよくある質問集**

Frequently Asked Questions from International Students on Student Support Center's website

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/faq-for-international-students>

IMAGINE THE FUTURE !
By supporting international students as a Tutor!

