

2022 Fall Orientation for International Students

2022年度私費外国人留学生オリエンテーション



WASEDA University

主催：早稲田大学留学センター
Center for International Education

Today's Schedule

Academic support

- 留学センター (Center for International Education)

13:00~

Living Support

- 奨学課 (Scholarship & Financial Assistance Session)
- レジデンスセンター (Residence Life Center)
- ICC (Intercultural Communication Center)
- 学生健康増進互助会 (Student Mutual Aid Association)
- キャリアセンター (Career Center)
- 生活協同組合 (CO-OP)

13:40~

13:50~

14:00~

14:20~

14:30~

14:50~



Academic Support

✦ ライティングセンター **Writing Center**



<https://www.waseda.jp/inst/aw/about/what>

個別指導により、あなたの日英アカデミック・ライティングをサポートします。
Support your Japanese/English academic writing through individual tutor.

✦ チューター制度 **Tutorial System**



<https://www.waseda.jp/inst/cie/life/other>

個別指導により、新入生の日本語・専門知識の勉強をサポートします。
Support freshmen's Japanese/Expertise learning by individual tutor.

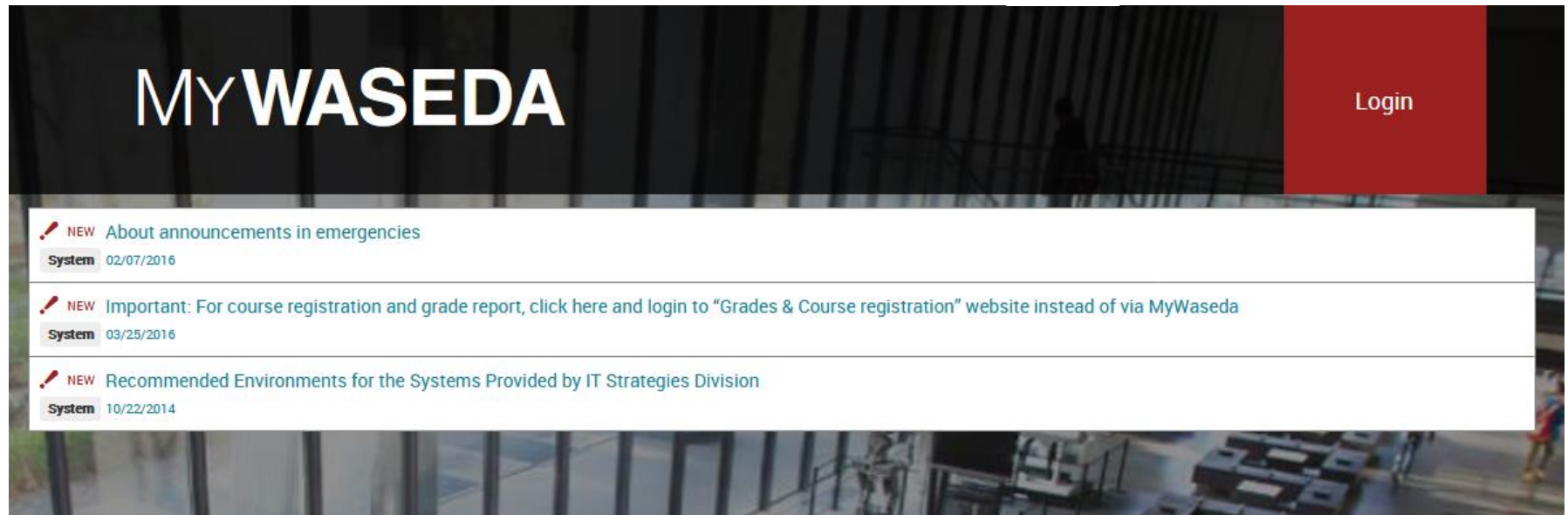


Academic Support

MyWasedaとは/ What is MyWASEDA?

- 学生向けポータルサイト/ Online portal site for students
- 科目登録/ Course registration
- 成績照会/ Academic results announcement
- 個人情報登録/ Registering and updating your information
- Eメール/ Email

<https://my.waseda.jp/login/login!languageChange>



WASEDA University

Academic Support

図書館 LIBRARIES

- ◆ Central Library & 4 Campus Libraries
中央図書館と4箇所のキャンパス図書館

<https://www.waseda.jp/library/>



- ◆ 7 Student's Reading Rooms
7箇所ある学生読書室
- ◆ How to borrow books? ⇒ Student ID
本を借りるには? ⇒ 学生証
- ◆ <Basic Borrowing Rule>
<図書の出借規則>

Undergraduates: 15 books in 14 days

学部生：2週間の期限で15冊まで

Graduate: 30 books in 14 days

大学院生：2週間の期限で30冊まで

- ◆ Photocopy, PCs, Wi-Fi, Group Study
コピー機、パソコン、Wi-Fi、グループスタディ



WASEDA University

Living Support

在留カード RESIDENCE CARD

在留カードは**常時**携帯してください！

(携帯していなかった場合、懲役または罰金に処せられることがあります。)

Carry your Residence Card with you **at all times!**

(If you do not carry the residence card, you may be imprisoned or fined)

住居地
(変更があった場合は
裏面に記載されます。)

在留資格

在留期間(満了日)

在留カードの
有効期限

ADDRESS
(When you change
your address, new address
will be written on the back
side of the card.)

STATUS OF RESIDENCE

**PERIOD OF STAY
(DATE OF EXPIRATION)**

**PERIOD OF VALIDITY
OF THIS CARD**

日本国政府
GOVERNMENT OF JAPAN

在留カード
RESIDENCE CARD

番号 AB12345678CD
No.

氏名 TURNER ELIZABETH
NAME

生年月日 1985年12月31日 性別 女 F. 国籍・地域 米国
DATE OF BIRTH Y M D SEX NATIONALITY/REGION

住居地 東京都千代田区霞が関1丁目1番1号霞が関ハイツ202号
ADDRESS

在留資格 留学
STATUS Student

就労制限の有無 就労不可

在留期間(満了日) 4年3月 (2023年07月01日)
PERIOD OF STAY (DATE OF EXPIRATION) Y M Y M D

許可の種類 在留期間更新許可(東京出入国在留管理局長) ◆MOJ◆

許可年月日 2019年04月01日 交付年月日 2019年04月01日

このカードは 2023年07月01日まで有効 です。
PERIOD OF VALIDITY OF THIS CARD

見本・SAMPLE

出入国在留管理庁長官

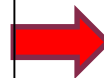


住民登録届

在留カードを取得したら、市区町村の役所の「住民課」に行き、カードの裏面に住所を印字してもらわなくてはなりません。

- 日本入国後14日以内に手続きする
- 新宿区在住なら新宿区役所で登録

カードの裏面に
住所が印字されます



見本

住居地記載欄		記載者印
届出年月日	住居地	
2014年12月1日	東京都港区港南5丁目5番30号	東京都港区長
資格外活動許可欄		在留期間更新等許可申請欄
許可 (原則週28時間以内・風俗営業等の従事を除く)		在留資格変更許可申請中

「在留資格」 「RESIDENCE STATUS」



X

短期滞在

Temporary visitor

O

留学

Student



「在留期間の更新」

「EXTENSION OF PERIOD OF STAY（留学）」

- ◆ 「在留期間」は在留カードに記載があります。
Your “Period of Stay” is indicated on your Residence Card.
- ◆ 在留期間が満了する「3か月前」から更新手続きができます。
You can start applying for extension 3 months prior to expiration of your current period of stay.
- ◆ 手続きについては、まず留学センターのウェブサイトをよく読んでください。
Visit our website FIRST to check the necessary procedures.
- ◆ 手続きは時間がかかるため、時間に余裕をもって始めてください。
Allow enough time for procedures.

※所属学部・研究科によって、受付事務所が異なります。詳しくは留学センターのHPをご覧ください。

The handling office differs depending on the faculty/graduate school you belong to. For details, please visit our website.



留学センター・ウェブサイト CIE WEBSITE



- ◆みなし再入国許可（帰省・海外旅行）、資格外活動（アルバイト）許可等の情報もあります
INFORMATION ON SPECIAL RE-ENTRY PERMITS, PERMISSION TO ENGAGE
IN PART-TIME WORK, ETC. IS ALSO AVAILABLE.



WASEDA University

留学センター・在留担当への連絡

HOW TO CONTACT THE SECTION IN CHARGE OF STATUS OF RESIDENCE AT CIE

◆ まずはウェブサイトに必要な情報を確認してください。
Check information you are looking for on our website FIRST.

◆ ご協力ください！
Your cooperation is highly appreciated!

◆ 連絡先 Contact Information

留学センター
早稲田キャンパス22号館4階

Center for International Education
4F No. 22 Building at Waseda campus

Email: cie-zairyu@list.waseda.jp



How to handle with your stress

留学生特有の様々なストレス

Stress faced by international students

①カルチャーショック/Culture Shock

(言語/language・生活習慣/lifestyle・宗教観/religious view・社会構造/social structure)

②教育システムの違いによる学業面での困難/Academic difficulty due to differences in the education system

③戦争・政変・経済危機など母国の事件の影響/Influences by situations in home country such as wars, coups, or economic crisis

④ビザに関する不安/Anxiety about visa

⑤指導教員、ルームメイト、家主などとの人間関係からくるストレスの対処/Stress from the human relationship with supervisor, roommate, or landlord/landlady, etc.

⑥ホームシックへの対処/Dealing with homesick

⑦卒業後・帰国後の進路選択/Career path selection after graduation・going back to home country

(出典：JAFSA 国際教育交流協議会)



ストレス反応について/Stress Response

ストレスを受けると、心や身体、行動面に影響が出ます。

たとえば…Your mind, body and behavior respond when you feel stress

＜こころ＞ イライラして落ち着かない、集中できない、怒りやすい、自信がもてない、緊張しやすい、やる気が起きない、不安、孤独感など
<Mind> Feel irritated and cannot relax, unable to concentrate, easy to get angry, not confident, get nervous easily, unmotivated, anxious, feel lonely, etc.

＜からだ＞ 疲れやすい、肩こり、腰痛、頭が重い、食欲がない、胃がもたれる、便秘や下痢など<Body> Easy to get tired, stiff shoulders, backaches, stuffy head, poor appetite, heavy stomach, constipation/diarrhea, etc.

＜行動＞ 理解力・記憶力が低下し勉強に取り組みづらい、遅刻・早退、けんか、過食、飲酒、衝動買い、自傷行為など
<Behavior> Hard to get down to study because understanding/memory deteriorates, late for classes or leave early, become quarrelsome, overeat, drink alcohol, purchase on impulse, self-harm, etc.



ストレス対処法について～自分でできること～

How to dealt with stress ~Approach that you can take~

- ① ネガティブな面だけでなく、ポジティブな面にも目を向ける
Try to see positive side, not only negative aspect
- ② 全部完璧にしようとせず、優先順位をつけて取り組む
Set priorities. You do not need to do everything perfect
- ③ 規則正しい生活・十分な食事と睡眠をとる
 - ・ 朝は同じ時間に起きるようにして太陽の光を浴びるKeep regular routine・Eat properly and sleep well
 - ・ Get up at the same time every morning and soak up the sun
- ④ 適度な運動をする；ストレッチ、ウォーキング、ジョギングなど
Get some exercise: Stretch, walk or jog, etc
- ⑤ リラックスする：音楽を聴く、読書をする、呼吸法など
Relax : Listen to music, read a book, try a breathing method
※自分に合った方法をいくつかもっておきましょう
It is a good idea to have some ways suitable for you



ストレス対処法について ～周りの人に協力してもらおう～

How to deal with stress ~Get people around you for help~

- ① 悩みごとを一人で抱え込まないで、友人や先輩、先生に話してみる

Talk to your friends, senior students, and teachers, and share your anxiety

- ② 学内のサポートシステムを利用する
留学センター、ライティングセンター、ICC、学生相談室など

Utilize Waseda support system

CIE, Writing Center, ICC, Student Counseling Room, etc.

- ③ 医療機関を受診する

心身の不調が2週間以上続くときは医師に相談を

Visit a healthcare institution

Consult with a doctor when a mental or physical disorder persists for more than two weeks



まとめ Summary

- ◆ これまでとは違う環境の中で生活するため、戸惑ったり、うまくいかなかったりすることは自然なことです。焦らずゆっくり慣れていきましょう。

It is only natural to get overwhelmed or worried as things do not go as planned in a totally new environment. Take your time and you will gradually get used to it.

- ◆ ストレスと上手に付き合いながら、自分らしい留学生活をお過ごしください。

We hope you can cope with your stress and enjoy your study abroad in your own way.

【関連情報 / Reference】

保健センターの常勤精神科医による情報動画です。参考にしてください。

Information video by a full-time psychiatrist at the Health Support Centre.

(日) : 「大学生のメンタルヘルス」

<https://waseda.app.box.com/s/xnaeqv2agd58iab8u8g6m235g00l5wni>

(En) : "Mental Health of University Students"

<https://waseda.app.box.com/s/25vedepqjei3wc1qxi2q8oyhid499c8f>

(訂正事項/Amendments) : <https://waseda.app.box.com/s/jekkpccbrxmsthyetfc0hbv43kow9oqh>



保健センター HEALTH SUPPORT CENTER



●HP:

<https://www.waseda.jp/inst/hs/c/en>



● Tel:

03-3202-0580

● Health Support Center pamphlet :

<https://waseda.app.box.com/file/784354795880?s=uonqq348bgv1fg1grczeke5vrc1ts729>



Health Support Center
保健センター Bldg. #25-2



WASEDA University

早稲田大学では、留学生
の皆さんをさまざまな形で
サポートしています！

Waseda University provides
various supports for
international students on
campus!



Contacts for consultations on campus

1) 保健センターについて/Health Support Center

学生生活全般の相談、応急救急対応や、英語対応可能な医療機関の紹介等を行っています。

The center provides consultations on student life, emergency first aid and referrals to English-speaking medical facilities, etc.

<保健センターHP/Health Support Center Website>

(日) : <https://www.waseda.jp/inst/hsc/> →→→→→→

(En) : <https://www.waseda.jp/inst/hsc/en> →→→→→→



※保健センター学生相談室：学生生活のことなら何でも相談できる窓口です。

急ぎで心理相談を受けたい方は、外部相談機関“cotree”のオンラインカウンセリングもご利用いただけます。“cotree”の詳細は以下のサイトをご覧ください↓

<https://my.waseda.jp/application/detail/application-detail?communityContentLinkId=443058832>

Student Counselling Room is a place where you can talk about anything related to student life. If you need urgent psychological advice, you can also use the online counselling service “cotree”, an external counselling service. See details below

↓ <https://waseda.app.box.com/s/ovzopf58a43gsbpaco49zqtmn6hcy09h/file/950585200232>



Disability

2) 障害学生支援室について/Office for Students with Disabilities

障害全般、聴覚・言語、視覚、肢体不自由、発達障害に関する相談を行っています。

The office provides consultation on disabilities in general, hearing impairment, language disorder, visual impairment, and mobility impairment.

(J): <https://www.waseda.jp/inst/dsso/>



(En): <https://www.waseda.jp/inst/dsso/en/>



Gender and Sexuality

- 3) GS Centerについて
(Gender and Sexuality Center)
セクシャリティマイノリティに
関する相談を行っています。

The center provides consultations on concerns regarding sexual minorities.

(日): <https://www.waseda.jp/inst/gscenter/>

(En): <https://www.waseda.jp/inst/gscenter/en/>



Career

4) キャリアセンターについて/Career Center
将来の悩みについて個別に相談する
ことができます。

You can have an individual consultation about your future.

(日): <https://www.waseda.jp/inst/career/about/careercenter/>



(En): <https://www.waseda.jp/inst/career/en/about/>



Interact

早稲田大学内で交流したい！

Want to interact with other students

- I C C

⇒ I C C とは？ /What's ICC?

(日): <https://www.waseda.jp/inst/icc/>



(En): <https://www.waseda.jp/inst/icc/en/>



⇒ 交流イベントについて /Events and activities

(En): <https://www.waseda.jp/inst/icc/en/events/>



参加方法(En)/:How to participate



<https://www.waseda.jp/inst/icc/en/events/involve/>



Exercise

身体を動かしてリラックスしたい

Want to get some exercise and relax

- トレーニングセンター/Training Center

<https://www.waseda.jp/inst/student/facility/training>



- リフレッシュスタジオ/Refresh Studio

<https://www.waseda.jp/inst/student/facility/refreshstudio>



(参考) 大学周辺の医療機関

Reference : Medical institutions around the university

(1) 西北診療所 (内科・外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科)

Seihoku-Clinic (Internal Medicine, Surgery, Orthopedics, Dermatology, Urology)

住所 : 新宿区西早稲田 3 - 12 - 4

Address: 3 - 12 - 4、Nishiwaseda, Shinjyukuku

電話 (TEL) : 03 - 3203 - 5660

<https://www.seihoku-clinic.com/>



(2) ゆみのハートクリニック (内科・循環器科・呼吸器科)

Yumino Heart Clinic (internal medicine, cardiology, pulmonology, and psychiatry)

住所 : 豊島区高田 3 - 14 - 29 KDX高田馬場ビル 1 F

Address: 3-14-29 Takada, Toshima-ku, KDX Takadanobaba Building 1F

電話 (TEL) : 03 - 5956 - 8010

<https://www.yumino-clinic.com/>



(3) 山西クリニック (耳鼻科)

Yamanishi Clinic Otolaryngology

住所 : 新宿区早稲田鶴巻町518 第一石川ビル 2 F

Address: 518 Tsurumakicho, Waseda, Shinjyukuku Daiichi Ishikawa Building 2F

電話 (TEL) : 03 - 5155 - 0822

<http://www.yamanishiclinic.jp/>



(4)尾城眼科医院（眼科）：Oshiro Eye Clinic Ophthalmology

住所：新宿区西早稲田 1 - 2 - 3

Address:1-2-3、Nishiwaseda,Shinjyukuku

電話(Tel)：03-3202-3998

<https://www.oshiro-eye.com/>



(5)しおのや歯科（歯科）：Shionoya Dental Clinic(dentistry)

住所：新宿区西早稲田 1 - 1 - 7

Address:1-1-7,Nishiwaseda,Shinjyukuku

電話(Tel)：03-3232-793 5

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~sdc/waseda.html>



(6) 国立国際医療研究センター病院（総合病院）

National Center for Global Health and Medicine

住所：新宿区戸山 1 - 21 - 1

Address: 1-21-1,Toyama,Shinjyukuku

電話(Tel)：03-3202-7181

<http://www.ncgm.go.jp/>



(参考) 東京都の医療機関・情報

(Reference) Information of Medical institutions in Tokyo

「ひまわり」

(医療機関・薬局等の情報提供)

「Himawari」 Provision of information on medical institutions, pharmacies, etc.

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks140.php>

(日本語)



[https://himawari-metro-tokyo.j-server.com/LUCTKIRYO/ns/tl.cgi/https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-](https://himawari-metro-tokyo.j-server.com/LUCTKIRYO/ns/tl.cgi/https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0)

[8&XJSID=0](https://himawari-metro-tokyo.j-server.com/LUCTKIRYO/ns/tl.cgi/https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0)

(英語)



Living Support

国民健康保険 NATIONAL HEALTH INSURANCE

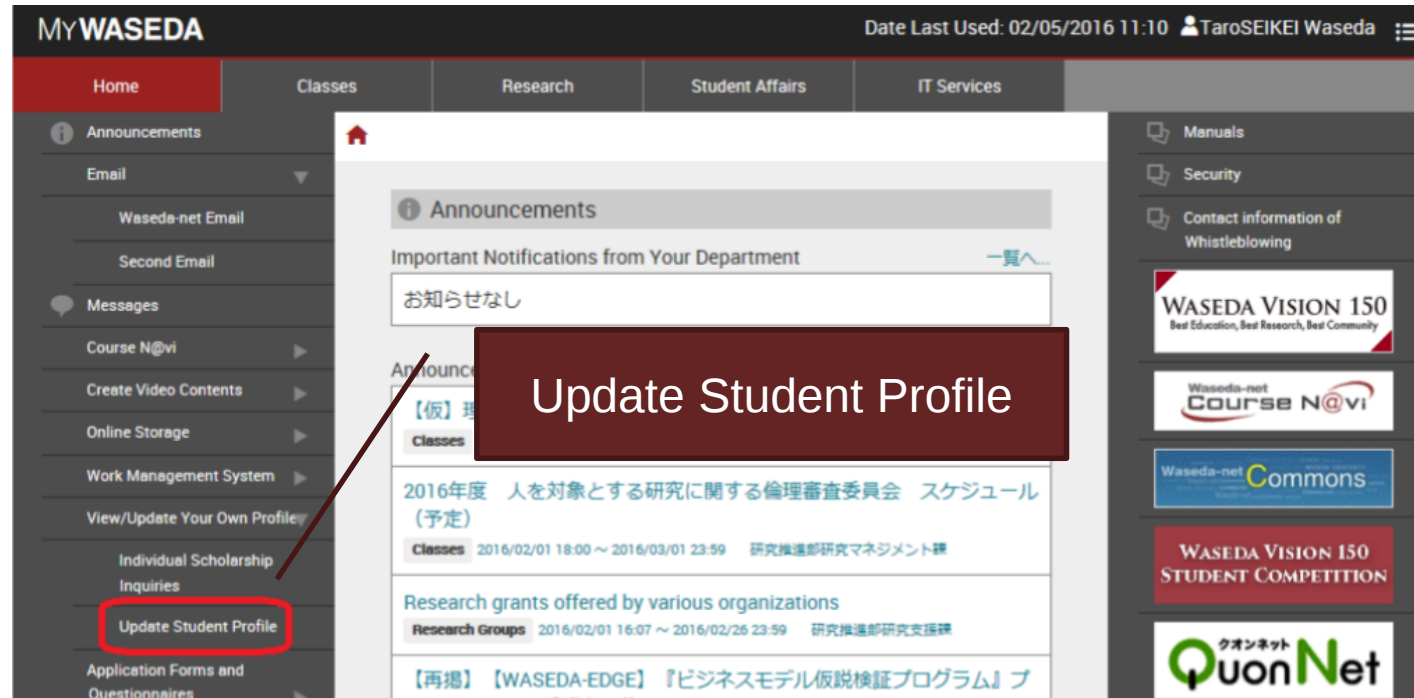


必須加入
Mandatory

治療費の7割は負担される
Insurance will cover 70% of
your medical bills



銀行口座 REGISTERING YOUR BANK ACCOUNT



Update Student Profile User Manual

<https://waseda.box.com/s/aq3zx2gli1qdszgeni44p0fhhemt3g7h>



WASEDA University

Living Support

私有地 立入禁止！
No Trespassing！



Attention Students !
学生の皆さんへ！

路上飲食禁止！
No Eating！
No Drinking！



路上喫煙禁止！
No Smoking
in Public Areas！



ポイ捨て厳禁！
No Littering！



大声禁止！
Keep Quiet！



Living Support

HOW TO LIVE SAFELY AND COMFORTABLY IN JAPAN



Living Support

緊急事態の対応 IN CASE OF EMERGENCY

Police / 警察 “110”

**Fire & Ambulance /
火事と救急車 “119”**

**Your School Office/
所属事務所**

緊急カード Emergency Card	
[携帯用] 下記を記入の上、日本滞在中はこのカードを必ず携帯してください。 Please fill in this card and carry it while in Japan at all times.	
●氏名 Student's Name	●性別 Sex M / F
●生年月日 Date of Birth	●血液型 Blood Type
●パスポート番号(国籍) Passport # (Nationality)	()
●大学名 Name of University	●学籍番号 Student ID Number
●所属学部・研究科名 Name of Enrolled School	
●現住所 Current Address in Japan	
●自宅電話番号(実家) Home Telephone	●保護者氏名 Guardian's Name
緊急治療に関する同意 Consent for Emergency Medical Treatment	
医療関係者の方へ To the provider of medical treatment 私は、緊急治療を要する場合、担当医が必要と判断した治療を受けることに同意します。 I hereby authorize a licensed physician to perform or administer necessary medical or surgical treatment in case of emergency.	
国民健康保険証 / National Health Insurance:	
(記号) KIGOU	
(番号) BANGOU	
(加入している区または市) Registered Ward / City	
(学生署名) Student's Signature	(日付) Date



Earthquake response manual:

<https://www.waseda.jp/top/en/about/work/organizations/general-affairs/earthquake>



東京防災

DISASTER PREPAREDNESS TOKYO

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/english/guide/bosai/index.html>

