

留学生と地域のみなさんのための 生活ガイド（ガイダンスパケット）



CARES-Osakaからのメッセージ

CARES-Osaka事業では、大阪・関西圏で生活をしている外国人留学生の皆さん、そして長く住まいコミュニティーの構成員となった外国人住民の皆さんのが、日本、大阪（関西）を「第二のふるさと」として安心して定住できるよう、多文化共生の視点から様々な支援を行っています。本ガイダンスパケットは、日本で生活する上で「最初の一歩」となる事項を選びすぐり、わかりやすい事例や、参考になる情報を取りまとめたものです。

なぜ、今このようなガイダンスパケットが満を持して作られたのか。これは、2018年度、関西（そして西日本）地域は、様々な「試練」を受けたことに起因しています。6月に大阪の高槻・茨城地域を震源とした1.8日午前7時58分ごろ、震度6弱の地震がきました。また、7月の大豪雨（気象庁が「平成30年7月豪雨」と命名）では、停滞した梅雨前線の影響で西日本各地に被害を与えた記録的な大雨によって各地で大規模な河川氾濫や土砂災害など甚大な被害が生じ、多くの死者が出ました。そして9月、大阪に接近した台風21号は、非常に強い勢力で、大阪・関西において非常に大きな被害がありました。台風21号が直撃した関西空港では、滑走路や第1ターミナル、貨物エリアなどが浸水し、ターミナル内が停電。さらには、タンカーが連絡橋に衝突したこと、台風通過後も関空島は孤立状態になり、そこから数日空港が機能しないという状況が起こりました。

地震も台風も、日本の住民にとっては身近な話題です。それでも、地域はこの未曾有の災害の規模に対応ができるはずもなく、多くの人々に被害が及びました。これが、「身近な話」ではない外国人留学生、外国人住民の方々にとって、どれだけの不安とストレスとなるか、考えただけでも気が遠くなります。何か役立てるものを、CARES-Osakaで投じることはできないだろうか。そういう思いから、このパケットを作成したのです。まだまだ多くのことをやり残していると思います。これからも、住環境、生活を支援し、日本で長く暮らそうと思ってくれている皆さんに寄り添った事業を継続していくないと、関係者一同、心からそう思っています。

本パケットの作成においては、ダイバーシティ研究所様に多大なるご協力をいただきました。本資料が、CARES-Osaka発信で、大阪内外の多くの人々に活用されますことを祈念しつつ、冒頭のメッセージとさせていただきます。

留学生と地域のみなさんのための 生活ガイド（ガイダンスパケット）



このウェブサイトについて

このウェブサイトは、関西で留学している皆さん
が日本で生活するために必要な情報を集めた「生
活ガイド」です。

とくちょう

特徴

「読むのが大変だからガイダンスパケットを使つ
たことがない」という意見があります。

このウェブサイトでは、動画を使って、わかりや
しく情報を提供しています。



【CONTENTS】

🎥 このマークのついているものは、動画コンテンツがあります。

生活

- ・ごみの出し方
- ・地域の方の声



アルバイト

- ・資格外活動許可申請について
- ・探し方、履歴書の書き方、面接の受け方
- ・雇用者からのメッセージ



交流

- ・交流イベントの様子
- ・国際交流協会からのメッセージ



進路

- ・就職活動について
- ・日本で働くことについて



医療

- ・国民健康保険
- ・医療機関の種類
- ・診察の受け方、薬のもらい方

災害

- ・日本の自然災害の特徴：地震、台風
- ・普段の備え
- ・避難、情報の確保について



このウェブサイトは、次の方々のご協力を得て作成しました。

- ・現役留学生や日本で働く外国人の皆さん
- ・地域住民や地域で商売をしている方々
- ・国際交流協会の皆さん

生活

買い物やごみの出し方、地域の日本人の方々の声をお伝えします。

ごみの出し方



ポイント

- ・ごみは分別しましよう
しゅるい
- ・ごみの種類ごとに、①ごみを入れる袋、②ごみを出す日、
③ごみを出す場所が決まっています
- ・ごみは、ごみを出す日の朝に出します。カラスが来ると
大変です
- ・住んでいる自治体でルールが違います。ちが必ず確認して
おきましょう。



地域の方の声



箕面市 豊川南小学校区 地区防災委員
井上芳明さん

ポイント

- ・外国語がわからない日本人が多い。日本人から積極的に話すのは難しいが、「おはよう」など、積極的に話してほしい
- ・気軽に声を掛けてくれたら、日本人も話しやすい
- ・日本人がルールを外国語で伝えるなどの努力も必要

その他のガイダンスパケットも便利です。

- ・「外国人のための生活ガイド」：<http://www.ofix.or.jp/life/guide.html>
(大阪府外国人情報コーナー)
- ・「多言語生活情報」：<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
(自治体国際化協会)

アルバイト

アルバイトをするまでの流れ

しかくがいかつどう
資格外活動
きよか しんせい
許可の申請

探し・申し
込む

りれきしょ
**履歴書を
書く**

めんせつ
**面接を
受ける**

さいよう
採用

①資格外活動許可申請

- ・アルバイトをするために必要です（大学のTA等も必要なことがあります）
 - ・留学生は、週28時間以内と決められています（長期休暇中は1日8時間まで）
 - ・アルバイトの時に雇用者に確認されます
 - ・詳しくは法務省のホームページや、大学で相談してみましょう
- (注意)
- ・申請窓口では時間がかかります。早めに行きましょう
 - ・資格外活動許可の更新は、在留資格の延長手続きと一緒に行うと便利です

②アルバイトを探す・申し込む



ポイント

- ・アルバイト探しは、インターネットやアプリが便利です
- ・先輩や大学の先生、大学生協や学生センターから紹介してもらうと安心です
- ・希望先が決まったら、電話で問い合わせをしましょう
- ・電話をかける前に、面接に行ける日や、何曜日に働けるかを決めておきましょう

③履歴書を書く



ポイント

- ・履歴書はコンビニやスーパーで購入できます
- ・履歴書には写真を貼ります。コンビニのコピー機で写真を印刷できます。専用の機械があるコンビニもあります
- ・「学歴」は古い方から順番に書きましょう
- ・手書きが一般的で、気持ちも伝わります
- ・字が上手でなくても、きれいに書きましょう
- ・PCで作成することもできますが、先に応募するお店や会社に確認しておきましょう。

④面接を受ける



ポイント

- ・ジーンズやサンダルなどの服装はやめましょう
- ・初めの「あいさつ」が大切です。元気よく言いましょう
- ・自己紹介や、「このお店で働きたい理由」を考えておきましょう
- ・「です」「ます」をしっかり使えるように練習しましょう
- ・よく聞かれることや、回答例（リンク）



採用されなくても落ち込まずに、がんばりましょう！

雇用者からのメッセージ



吹田市 スーパー経営
光永 友美さん

ポイント

- ・現在6人の留学生が働いている。**真面目**で覚えが早く、一生懸命働いてくれて助かっている
- ・みんな1人で外国に来ている。**寂しくない**ように、こまめにコミュニケーションを取っている
- ・面接のときは、自然体で、明るく元気に、ゆっくり話すと良い
- ・勉強に来ているので、テスト前の休みの希望はしっかり伝えておくと良い

参考：マイナンバーについて

じゅうみんとうろく

- ・住民登録をして1か月くらいすると、「マイナンバー」が通知されます
- ・マイナンバーは、アルバイトをするときに必要になることがあります
- ・将来、就職する時にも必要になるので、番号を覚えておくと良いでしょう
- ・マイナンバー制度については、下記のウェブサイトを参考にしてください
内閣府HP（多言語対応）

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

- ・マイナンバーカードについては、下記のウェブサイトを参考にしてください
「マイナンバー総合サイト」（多言語対応）

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

面接でよく聞かれること、使える表現

1 お店や事務所に着いたら、まずは「あいさつ」をしましょう。

「こんにちは、アルバイトの面接で来ました、〇〇大学の〇〇です」

※最初の「あいさつ」が一番大切です！元気よく言いましょう！

2 面接をする部屋に入ったら、もう一度「あいさつ」をしましょう。

「〇〇大学の〇〇です、今日はよろしくお願ひします」

3 よく聞かれること、回答の例

自己紹介をしてください

- ・〇〇大学の〇〇です。現在〇年生です。
- ・〇〇を勉強しています。
- ・趣味は〇〇です。得意なことは〇〇です。

「なぜここで働きたいのですか」

- ・料理が好きなのと、お店の雰囲気が良かったので、働きたいと思いました。
- ・お客様と日本語でコミュニケーションができ、勉強になると思いました。

「いつ入れますか（いつ働けますか）」

- ・毎週〇曜日の〇時から〇時まで働くことができます。
- ・1週間に28時間まで働けます。夏休みなどは1日8時間まで働けます。
- ・毎年1月は2週間ほど帰国する予定です。

「日本に来たのはいつですか」

- ・〇〇年〇月に日本にきました。日本に来て〇年になります。

「日本語はどれくらい理解できますか」

- ・日本語は勉強中ですが、大体のことは理解できます。
- ・聞いたり、話したりすることは得意ですが、読み書きは苦手です。

「日本にはいつまでいますか」「どれくらいの期間働けますか」

- ・現在〇年生なので、あと〇年は関西にいます。
- ・卒業後は、日本で働きたいと思っています。
- ・少なくとも1年以上、できるだけ長く働きたいと思っています。

「他にアルバイトの経験がありますか」

- ・以前はレストランで、キッチンの仕事を、1年くらいやっていました。
いつしょうけんめい
- ・これまで経験はありませんが、料理は得意です。一生懸命がんばります。

交流

地域の日本人や、日本人学生と交流したいと思う人のために、
各大学や地域の交流イベントなどについて紹介します。

交流イベントの例「わらしへ長者」(吹田市国際交流協会)



ポイント

- ・吹田市国際交流協会では、定期的に交流イベントがある
（弁護士によるミニ法律講座と、お抹茶体験の様子を紹介する）
- ・無料のイベントが多く、日本語の勉強や様々な相談ができる
- ・詳しくはホームページ
（公益財団法人 吹田市国際交流協会）
<https://suita-sifa.org/>

みのおし

箕面市国際交流協会からのメッセージ



箕面市立多文化共生センター 館長 岩城あすかさん

ポイント

- ・日本語教室や多言語での相談・情報提供、子どもの居場所づくりなど、様々な活動をしている
- ・日本人が外国人をサポートする上で大切なことがある
それは、外国人のために日本人がどれだけ変われるかということ
- ・日本の文化は独特で戸惑うと思う。対話が必要なので、がんばってコミュニケーションをとってほしい
- ・インターンシップ（有償）も募集しているので応募してほしい
- ・悩みがあればいつでも相談できる。気軽に来てほしい

（公益財団法人 箕面市国際交流協会）
<https://mafga.or.jp/>

- ・国際交流協会は役所と関係があることが多い、安心です
- ・近くの協会を調べて、行ってみましょう

CARES-Osaka, SUCCESS-Osakaのプログラム

CARES-Osaka、SUCCESS-Osakaでも様々な取組があります。ホームページをご覧ください。
CARES-Osaka : <https://www.kansai-u.ac.jp/CARES-Osaka/>
SUCCESS-Osaka : <http://www.kansai-u.ac.jp/Kokusai/SUCCESS-Osaka/>



進路

卒業後は、「就職」「進学」「帰国」の選択ができます。
日本で就職を希望する方々のために、日本での就職活動や、
日本で働くことについて、先輩の体験談を紹介します。

先輩の体験談①



メーカー勤務 イブラギモフさん

ポイント

- ・行きたい会社をリストアップして、説明会や面接のスケジューリングを行うと良い
- ・行きたい会社の面接は、経験を積んでから受けるのが良い
- ・大学で面接の練習や履歴書の書き方のアドバイスをもらえた
- ・日本で働いて良いことは、「ジョブローテーション」で様々な仕事を経験できること
- ・日本人は完璧主義で細かい。慣れるまで時間と我慢が必要
- ・①日本語のレベルアップ、②1年目から就職活動の準備をする、
③自分の価値観と合った会社を選ぶ、この3つが大切

先輩の体験談②



貿易関連会社勤務 張曉昭さん

ポイント

- ・時間とお金に限りがあるので、就職活動のスケジューリングが大変
- ・就職サイトや、そこの無料のセミナーなどが役立った
- ・面接官の質問には、「本当に聞きたいこと」が隠れている
- ・日本人は、効率よりも丁寧さを求めることがある。まずは日本人のやり方を尊重し、その後で自分の意見を加えるのが良い
- ・就職活動は早めに始めましょう！
- ・やりたいことがわからなくても、働くうちにわかることがある
- ・うまくいかなくても、落ち込まずにがんばりましょう！

CARES-Osaka, SUCCESS-Osakaのプログラム

CARES-Osaka、SUCCESS-Osakaでも様々な取組があります。ホームページをご覧ください。
CARES-Osaka : <https://www.kansai-u.ac.jp/CARES-Osaka/>
SUCCESS-Osaka : <http://www.kansai-u.ac.jp/Kokusai/SUCCESS-Osaka/>



医療

病気やケガをしたとき、どうすればよいでしょう？

まずは「国民健康保険」に加入しておきましょう

メリット1

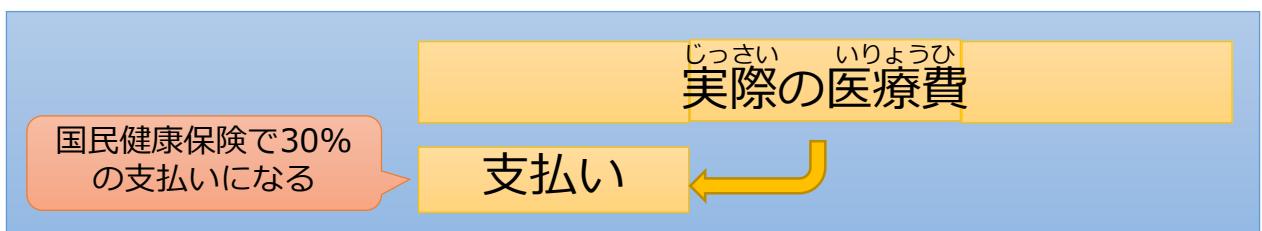
- いりょうひ
・医療費が30%で済みます
・もちろん、民間の保険にも入っておけば、もっと安心です

メリット2

- ちりょう いりょうひ
・同じ治療なら、どこの病院でも、同じ医療費になります

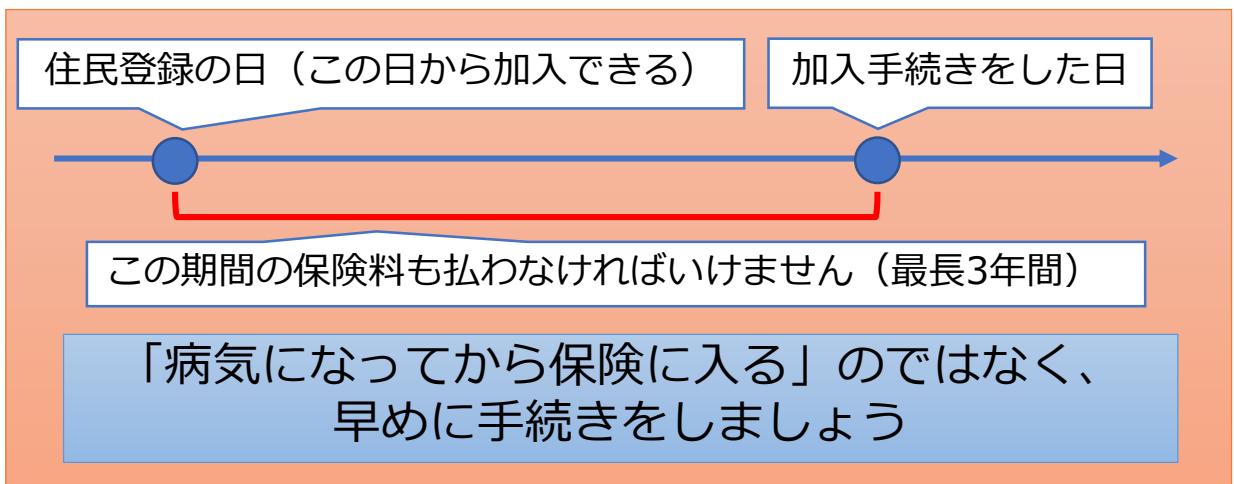
メリット3

- ・保険料は、1年間の収入で決まるので、安心です



注意

- ！健康保険への加入は義務です。住民登録の後、必ず手続きしましょう
(日本での滞在が90日以上になる場合)
- ！保険料の支払いは義務です。払っていないと、保険サービスは受けられません。在留資格の延長に影響するかもしれません。
- ！住民登録の日から保険料を計算します。手続きが遅れると、後から請求されれます。手続きは、住民登録と一緒にしましょう！



いりょうきかん しゅるい 医療機関の種類

しんりょうじょ びょういん
診療所と病院があります。

ふだん
普段から、

いりょうきかん しら
近くの医療機関を調べておきましょう

診療所と病院のちがい

診療所（医院、クリニックなど）



小さい医療機関です。
力ぜなど、まずはここ
に行きます。

病院



大きな医療機関です。
緊急のときや、入院が必要なときに行きます。

緊急のときは119番へ！

- 緊急のときは、119番に電話して救急車を呼びましょう
- 本当に必要なときだけ利用しましょう
- わからないときは、救命相談（#7119に電話）を利用しましょう
※大阪府、神戸市など限定（平成29年10月現在）
- ※子どもの相談は小児救急電話相談（#8000に電話）があります（全国）

どこに行けばいいの？

びょうじょう
病状

によって行く病院が違います。

「内科」は力ぜなど、様々な種類の病気を診察してくれます。病状がわからないときは、まずは内科に行くのが良いでしょう。



内科（ないか）
力ぜなど、薬で治療



眼科（がんか）
目の病気の治療



外科（げか）
手術が必要な治療



歯科（しか）
虫歯など、歯の治療



小児科（しょうにか）
子どものための病院



産婦人科（さんふじんか）
妊娠、出産など



整形外科（せいけいげか）
骨折、ねんざ、腰痛などの治療

ひとりで行くのが不安な方へ

- 病院では難しい言葉も使われます。病状や、痛みを伝えることに苦労するかもしれません。
- 初めて行くときは、友人などと一緒にいくのが良いでしょう
- 無料の通訳サービス（ボランティアなど）もあります。

吹田市国際交流協会（中国語、英語、韓国朝鮮語）

<https://suita-sifa.org/support-foreign-residents/interpreter-volunteer/>

箕面市国際交流協会（英語、韓国朝鮮語、中国語、タイ語、スペイン語）

http://mafqa.or.jp/ability/individual/ab_sick/

診察の受け方

受付から1時間くらい待つことがあります。

早く受付をした人から診察を受けるのが一般的

早く受付をした人から診察を受けられるが一般的です。1時間くらい待つことがあります。予約ができる病院もあります。

診療所・病院

①受付

窓口で保険証を渡し、「問診表」に病状を記入します
名前を呼ばれるまで待ちます
「お薬手帳」も一緒に渡しましょう

②診察

名前を呼ばれたら、診察を受けます。
診察を受けたら、待合室でしばらく待ちます

③会計

会計をします。
薬を渡されるときと、かわりに「処方せん」を渡されるときがあります。



「処方せん」をもらったときは、薬局に薬を買いに行きます

薬局

①受付

「処方せん受付」と書かれている薬局に行きます。
受付で、保険証と処方せんを渡します。
「お薬手帳」※も一緒に渡しましょう

②会計

代金を支払い、薬を受け取ります。



※ 「お薬手帳」とは？

- ・お薬手帳は、自分が飲んでいる薬を記録するものです。
薬局などでもらえます
- ・薬には、一緒に飲むと良くない組み合わせがあります。
複数の病院に行くときは、お薬手帳があると安心です。
- ・災害のときも、普段飲んでいる薬を正確に伝えられます。

災害

日本は自然災害が多い国です。地震や台風、洪水、土砂崩れなど、災害の種類も多くあります。

「日本での災害について」

ダイバーシティ研究所 代表理事 田村太郎さん



ポイント

- ・日本は地震が多く、夏から冬にかけて台風も来る
- ・災害で電気やガスが止まり、何をすれば良いかわからなくなる
- ・災害が起こると学校の体育館などに避難ひななして、そこで食料をもらったりできる。
たお こてい
- ・家の家具が倒れないように固定したり、3日分の食べものを作りおくことが大切ひなんくんれん
- ・どこの地域も避難訓練ひなんしんようをしているので、参加してほしい
- ・自分の家、学校、アルバイト先の近くの避難所ひなんしょを知っておいてほしい
- ・災害のときは、まず自分が助かること、そして、お年寄としよりなどの困っている人を助けてほしい

ふだん そな

ひなん

普段の備えと避難について

災害の時は、「自助・共助」が大切です。

災害の時は、市役所などの行政も混乱し、あなたが思うような助けを受けられないことがあります。

「自分の身は自分で守る（自助）」、「まわりの人と助け合う（共助）」ことが大切です。
普段の備えを十分にし、避難についても知っておきましょう。

普段から災害に備えておくことが重要です

①家の中の大きな家具は、地震で倒れないようにしましょう

②最低3日分の水や保存食、携帯電話のバッテリーなどを用意しておきましょう。
特に、現金とパスポートは、もしものときに持つて行けるようにしておきましょう。

③災害時の情報源を確保しておきましょう。

・エリアメール、緊急速報メール（登録不要）

緊急地震速報など、重要な情報を携帯電話で自動的に受信します。

・防災ネット（登録制）

登録すると、住んでいる地域の災害情報などが自治体から送られてきます。

自治体のホームページを参考にしてください。

④避難する場所や、ハザードマップなどの情報を普段から見ておきましょう

・おおさか防災ネット（大阪市）<http://www.osaka-bousai.net/osaka/index.html>

災害への備え：http://www.osaka-bousai.net/osaka/DisasterProvision_1.html

防災情報メール：<http://www.osaka-bousai.net/osaka/PreventInfoMail.html>

・多言語生活情報（一般財団法人自治体国際化協会）

<http://www.clair.or.jp/tagengo/>

・人と防災未来センター（災害についての展示や体験もできます）

<http://www.dri.ne.jp/>

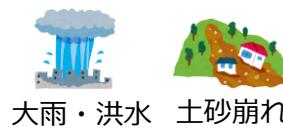
「減災グッズチェックリスト」（災害に備えて用意しておくと良いもののリスト）

http://www.dri.ne.jp/utility/utility_checklist（日本語、英語、中国語、韓国語）

避難についても知つておきましょう

大きな災害が起きたとき、何をすれば良いのか、どこに行けばよいのか、普段から調べておきましょう。

ふうすいがい 風水害



じしん 地震



災害発生

ひなんじじ
「避難指示」などが出されることあります。
ぼうさいしゃ けいたいでんわ
防災車や携帯電話のメールなどで知らされます。

ひなんじじ
避難指示：すぐに避難
ひなんかんごく
避難勧告：できるだけ避難
ひなんじゅんび
避難準備：避難の準備をする



地震が起きる時は、携帯電話のエリア
きんきゅうじしんそくほう
メールや緊急 地震速報 が鳴ります。

じしん つなみ じわれ
地震のあとは、火災や津波、地割れなど
にじさいがい の二次災害に注意が必要です。



一時的な避難

災害が治まるまで高い場所などに避難します。



高い建物の
3階以上



こうずい
津波・洪水避難
ビルのマーク



緊急避難場所

公園や小学校の校庭など、広い場所に避難しましょう。



避難生活

家に住めない時や、不安な時は「避難所」に滞在できます。

避難所では、情報や食料などが提供されます。

避難所の運営は避難者によって行われます。



体育館など

その他の大切なこと

自宅から避難するときの注意

自宅を出て避難する時は、必ずブレーカーを下げていきましょう。
ふつきゅつ ぼうし
電気が復旧した時に火災が起きるのを防止できます。



ブレーカー

自宅に戻ったときの注意

地震のときはガスが自動で止まります。復旧方法はメーターに書いて
ありますが、事前にガス会社のホームページで確認しましょう。

大阪ガス <http://www.osakagas.co.jp/hukkisousa/>



ガスマーター

普段から、避難所の場所やハザードマップを確認しておきましょう

国土交通省ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



おおさか防災ネット

<http://www.osaka-bousai.net/osaka/index.html>