



チューターのための マニュアル

Ver.21

筑波大学



はじめに

新しく留学生生活をスタートするということは、初めての文化や習慣、組織や言語の中に身を置くということで、それは、考える以上にとっても大変なことです。皆さんも新生活を始めた時のことを思い出してみてください。ワクワクもしたけれど、ドキドキもしませんでしたか？

外国で困難に直面した時、想像を超える大変さがあります。異文化で分からないことに出くわした時、想像を超える不安にかられます。日本での生活に慣れている私たちには簡単で当たり前なことでも、日本に来たばかりの留学生の立場からすると、非常に分かりづらかったり、複雑であったりすることが多々あります。

チューターとして留学生と関わると、「本を読んだり話を聞いたりして何かを知る」のと、その何かに「実際に接して理解する」のでは、全く違うことに気付くと思います。そして、今まで知らなかった感覚に出会ったり、今までとは違う視点で物事を見られるようになったりと、きっと新しい世界を発見できると思います。留学生が「新しい文化で生活を始める」経験を一緒に体験できる貴重な機会ですので、チューターのみなさんにとっても、このお仕事を大きな学びの場にしてもらえると嬉しいです。

自分とは全く異なる視点の人と接することは、新しい発見がいっぱいで、人としての幅を広げる絶好のチャンスです。異文化と触れることには、もちろん、チャレンジもたくさんありますし、相手を理解できずに悩むこともあると思います。その点は留学生相談室もしっかりサポートします。この機会を積極的に活用して、国際感覚を養い、多文化共生スキルを磨いてください。

チューター制度

チューター制度とは

- 筑波大学やつくば市に詳しい学生が、来日したばかりの外国人留学生のサポートを行う制度です。特に、渡日直後の煩雑な手続きが多い時期にサポートを提供することで、日本に慣れていない留学生の不安を和らげ、長期的な適応の促進につなげます。
- 筑波大学から、正式に業務依頼する制度です。

チューターサポートを受けられる留学生

- 原則として日本以外の国籍を有する者（二重国籍者を含む）で、入学後6ヶ月以内の学群生、大学院生、研究生、特別聴講学生、特別研究学生、日本語研修生（ただし、本学の内部進学者は除く）。
- 上記以外で、教育上特に必要があると認められた外国人留学生



業務内容

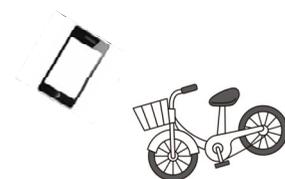
来日直後、日常生活の立上げを支援してください。

諸手続きのサポート

- 学生宿舎への入居手続き
- 市役所での諸手続き
(住民登録、国民健康保険、国民年金学生納付特例制度)
- ゆうちょ銀行（国費留学生）、または、他の銀行等での口座開設

買い物でのサポート

- 買い物をできる場所への案内
- 携帯電話の契約手続き
- 家電、自転車（防犯登録含む）等、生活必需品の準備

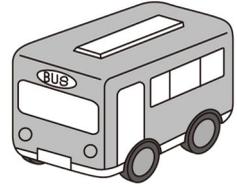


学内でのサポート

- 図書館、コンピューター室、食堂等の案内
- 日本語補講コースのプレースメントテストや登録方法の案内
- 自転車登録システムへの登録
- 履修申請の方法や TWINS・証明書自動発行機の使用方法
- 留学生、チューター、指導教員で「年間指導計画」の話し合い

交通機関の利用方法

- バス・電車の乗り方
- キャンパス交通システム利用証の使い方



情報提供によるサポート

- 輸入食材やハラル食の購入など、買い物に関すること
- 病院や病院の受診（日本語）など、医療に関すること
- サークルや T-ACT など、課外活動に関すること
- 学習サポートが受けられる場所など、修学に関すること
- 次年度の学生宿舍申込みやアパートの探し方など、住居に関すること
- 運転免許や自動車の保有（名義、保険）など、車に関すること
- 国民健康保険税の納付確認など、市役所での手続きに関すること

ファイナンシャルに関するサポート

- 奨学金の応募に関すること
- 授業料免除申請書の作成方法



日本語学習に関するサポート

- 日常会話のパートナー
- 日本語補講コースへの参加協力（留学生から依頼があった場合）

転居時のサポート

- アパートの賃貸契約手続きに関すること
 - * 学生交流課による連帯保証制度は 2018 年度をもって終了しました。
- 市役所での住所変更の手続き（転居届、国民健康保険の変更手続き）
- 郵便局への転居届
- TWINS の登録住所の変更
- その他、各種登録先への住所変更手続き（銀行、クレジットカード、携帯電話など）

帰国（または離籍）時のサポート ※短期留学生に限る

- ごみや家電製品の処分に関すること
 - * 宿舎に私物を置いていかないこと
- 宿舎やアパートの退去手続き
- 市役所での帰国の手続き
(転出届、国民健康保険者証の返還及び国民健康保険税の納付確認)
- 入国管理局への「活動機関に関する届出（離脱）」の提出
- 銀行口座・携帯電話の解約手続き

事務手続き

実施期間

前期：4月～8月入学者……………前期活動期間は9月末まで

後期：9月～翌年1月入学者……………後期活動期間は1月末まで

(例) 8月渡日：渡日～9月末まで

9月渡日：渡日～翌年1月末まで

※ 前期又は後期の1期間のみ。

※ 4月入学者については、3月中に渡日する場合でも4月以降の開始となります。

実施時間と実施時期

30時間（1月入学者は20時間）

※期や年度をまたいでの繰り越しはできません。

実施願の作成←活動前に提出

チューター、留学生、指導教員の間で、留学生が支援を必要としている部分をよく確認し、指導計画を作成してください。留学生が所属する教育組織の対応エリア支援室に提出してください。

学内での勤務時間合計が週 20 時間を超えないように留意してください。

実施報告書の作成←活動後に提出

指導教員及び留学生の確認を受けて実施報告書を作成し、留学生が所属する教育組織の対応エリア支援室又はエリア支援室の指定する場所に提出してください。

提出締切日は、活動を終了した翌月の5日までです。5日が休日の場合は翌平日までです。前期は10月初め、後期は2月初めが最終提出締切日です。

謝金について

1時間1,000円です。実施報告書にもとづいて、実施時間に応じて支払われます。前期、後期ごとにチューターの指定した銀行口座に振り込まれます。

その他

指導期間中や指導終了後指導状況等に関する簡単な調査を実施することもありますので、ご協力をお願いいたします。

不明な点・質問は、各エリア支援室の学生支援又は教務担当に相談してください。

カルチャーショックと異文化適応

「カルチャーショック」とは、新しい文化に接し、順応していく際に、ストレスが少しずつたまっていく状態のことです。

カルチャーショックを受けると、以下のような行動が見られます。

- 必要以上に手を洗う。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。日本や日本語に拒否反応を感じる。
- だまされるのではないかという心配が強くなる。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。行き慣れた店で食事をしたい。話が通じる人と話したい。
- 眠れない。無気力になる。集中できない。孤独を感じる。ささいなことに対してイライラする。

カルチャーショックを経験することは決して悪いことではなく、むしろ、文化差を認識できているということです。しかし、新しい文化に適応するというのは、楽しいと同時に、精神的に大きな負担もかかることですので、チューターの皆さんには、少しでもその影響を少なくするためのサポートをお願いします。

異文化適応には、自文化とホスト文化の違いにワクワクする、考えや価値観の違いが目につくようになって混乱する、自文化とホスト国との文化差を拒絶しイライラする、共通点・相違点を受け入れリラックスする、といった一連のプロセスがあります。人によって異文化適応のプロセスは異なりますし、また、色々な時期を体験します。

異文化に適応する時にとっても大切なのが、自分に自信を持てること、ソーシャルサポートがあること、そして、ストレスを上手に発散できることです。お説教をしたり否定をしたりせずに、留学生の話をよく聞き、相手の心情を理解することは、留学生にとって心強いサポートとなるでしょう。

参考文献：八代京子他『異文化トレーニング——ボーダレス社会を生きる』

三修社、2011年

異文化コミュニケーション

私たちは五感を使ってコミュニケーションを取っていますが、そのコミュニケーション方法は、文化や個人によって異なります。異文化間における差異だけでなく、共通点や類似点を探してみると、新しい気付きにつながるでしょう。

言語コミュニケーション

螺旋的コミュニケーション:

自分の主張や意見を明確に言語化せず、相手に状況を説明しながら、相手が結論を察してくれることを期待する表現方法

直線的コミュニケーション:

自分の主張や意見を簡潔に表現し、次にそれらの背後にある理由を論理的に説明し、相手の理解と同調を求める表現方法

飛び石的コミュニケーション:

伝達される情報の内、言葉にしなければならない部分だけが言葉で表明され、状況で理解される分は言語化されない。

石畳的コミュニケーション:

ことばを省略せず、むしろことばを尽くして、正確に情報を伝達する。

非言語コミュニケーション

自分の当たり前が相手の当たり前とは限りません。そのため、相手の意図を自分が理解していなかったり、こちらのニュアンスを相手が理解してなかったりということもあります。人間関係、男女間、年齢などによって、取られ方が変わるものもあります。以下のものには、ぜひ注意を払ってみてください。

- 準 言 語：話し方のリズム・ペース、声のトーン、感情音、沈黙
- 時 間：時間の感覚、優先順位
- 身 体 動 作：ジェスチャー、姿勢、表情、目の動き、対人距離
- 身 体 特 徴：魅力、髪型、口臭・体臭、皮膚・目・髪の色
- 接 触 行 動：握手、ハグ、ボディータッチ

参考文献：八代京子他『異文化コミュニケーションワークブック』

三修社、2011年

こんな時は？

Q: 留学生が悩みを抱えていて、調子が悪そうです。どうしたらよいでしょうか。

A: チューターだからと言ってすべてを抱え込む必要はありません。困ったときは解決策と一緒に検討していきますので、大会館2階C棟9P204室の留学生相談室に来てください。
(メールでご予約いただいた方がスムーズです。)

Q: 留学生と相性が合わず、うまくいきません。変更できますか。

A: チューターは変更が可能です。まずは、指導教員や留学生相談室の先生に相談してみてください。留学生の必要性に応じて、チューターを中止したり、もしくは、変更したりできます。「外国人留学生のチューターの変更について(報告)」を留学生の所属教育組織のエリア支援室に提出してください。

Q: 留学生がアパートを借りたいそうですが、保証人はどうしますか。

A: 不動産仲介業者が提携する保証会社を利用することになります。詳しくは、不動産仲介業者にお尋ねください。

連絡先一覧

《学生支援関係組織等 URL・連絡先について》

◆留学生相談室（大学会館 2 階 C 棟 9 P20 4 留学生相談室）

URL : <http://www.tsukuba.ac.jp/students/international/counseling.html>

Email: gc-support@un.tsukuba.ac.jp

（チューターからの相談も承ります。）

◆保健管理センター

URL : <http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/>

総合受付 TEL : 029-853-2410

◆学生相談室（大学会館 B 棟 4 階 411）

URL : <https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/gakusou>

受 付 TEL : 029-853-2415

電話相談 TEL : 029-853-2406

◆総合相談窓口

URL : <http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html>

・ステュデントプラザ 3F TEL : 029-853-8430

・春日エリア 7B 棟 2F TEL : 029-859-1207

◆ヒューマンエンパワーメント推進局（旧 DAC センター）

URL : <https://dac.tsukuba.ac.jp/>

○アクセシビリティ支援チーム

URL : <https://dac.tsukuba.ac.jp/shien/>

TEL : 029-853-4584

○キャリア支援チーム

URL : <http://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>

・学生センター 2F TEL : 029-853-8444

○ジェンダー支援チーム

URL : <http://diversity.tsukuba.ac.jp/>

TEL : 029-853-8504

Ask Us Desk では、留学生からの日常生活やキャンパスライフについての相談にのったり、それらに係わる文章作成をサポートしたりしています。

メンバーは筑波大学の学生です。チューターからの質問や相談も大歓迎です。学生交流課（1A 棟1階101）で活動しているので気軽に声をかけてください！

**Ask Us Desk を
活用してください！**



チューターのためのマニュアル

2023年4月1日 発行

編集・発行 筑波大学 スチューデントサポートセンター 国際交流支援室

筑波大学学生部学生交流課

TEL 029-853-6060 FAX 029-853-6204