



2019
Fall

交換学生ハンドブック



Exchange Student Handbook



関西学院大学現代日本プログラム

Kwansei Gakuin University

Contemporary Japan Program

関西学院大学国際教育・協力センター

Center for International Education and Cooperation (CIEC)

目次 Contents

		Page
履修編	Academic	5
2019 年秋学期 授業スケジュール	2019 Fall Semester Academic Calendar	6
2020 年冬期集中期間 授業スケジュール	2020 Winter Intensive Period Academic Calendar	6
2020 年春学期 授業スケジュール(予定)	2020 Spring Semester Academic Calendar (Tentative)	7
現代日本プログラム	Contemporary Japan Program (CJP)	8
交換学生の履修単位と授業時間数	Course Load (minimum and maximum)	8
日本語専攻	Japanese Language Track (JLT)	8
現代日本専攻	Modern Japan Track (MJT)	8
専攻の変更	Changing Study Track	8
提供科目	Courses Offered to Exchange Students	9
日本語学習科目	Japanese Language Courses (JLC)	9
■日本語のレベルについて	■About Japanese Language Level	9
■必修科目(日本語専攻のみ)	■Mandatory Courses (JLT only)	9
■選択科目(現代日本専攻のみ)	■Elective Courses (MJT only)	9
■選択科目(両専攻履修可)	■Elective Courses (Both Tracks)	9
■日本語学習科目(漢字・語彙)/日本語学習科目(表現法)の初回お試し授業について	■JLC (Kanji and Vocabulary and JLC (Japanese Usage) Trial Classes on September 25 (Wed)	9-10
総合日本学習科目(現代日本演習 A)	JSC (Modern Japan Seminar A)	10
その他の選択科目	Other Elective Courses	10-11
一般授業科目	Regular University Courses	11
授業科目の履修にあたって	Course Rules	12
一般的注意事項	General Note	12
学生証	Student ID Card	12
授業内での飲食について	Food and Drink Rule	12
授業に関するお知らせ	Class Announcement	12
授業支援・配慮	Academic Support	12
気象警報による休講	Class Cancellation Due to Inclement Weather	12-13
交通機関の運行遅延・停止が発生した場合あるいは運行停止が予告された場合	In case a delay/cancellation of a public transportation service is announced	13
補講	Make-up Classes	13
授業の欠席	Class Absence	14
写真・ビデオ映像等の個人情報利用	Use of Personal Information, Photographs, and Videos	14
日本語学習科目のクラスルール(必修科目・選択科目共通)	Japanese Language Courses Class Rules (Mandatory & Elective)	15
I. 授業に関する注意事項	I. Course Rules	15
1)出席のルール	(1) Attendance Rules	15
2)欠席回数による不合格	(2) Course Failure due to Poor Attendance	15
3)試験・クイズについて	(3) Examinations and Quizzes	15
II. やむを得ない事情による欠席に関する取扱い	II. Absence Rule for Unavoidable Reasons	15
1)病気・忌引きによる授業欠席について	(1) Class Absence Due to Illness/Mourning	15
2)試験・クイズの追試について	(2) Make-up Examination or Quizzes	15-16
JSC (Modern Japan Seminar A) Class Rules	JSC (Modern Japan Seminar A) Class Rules	17
I. 授業のルール	I. General Rules	17
II. 出席	II. Attendance	17
III. 欠席	III. Missing Class	17

履修登録	Course Registration	18
履修スケジュール	Course Registration Schedule	18
履修科目の変更	Adding / Dropping Courses	18
シラバスの閲覧方法	How to View Syllabi	19
成績評価	Grade Evaluation	19
成績証明書	Grade Transcript	19
成績疑義申し立て	Grade Investigation	19
在籍証明書・その他証明書	Enrollment Certificate & Other Certificate	20
授業時間割	Class Timetable	20
LUNA について	About "LUNA"	20
生活編	Life in Japan	21
キャンパスライフ	Campus Life	22
1. 重要なお知らせ	Important Dates	22
1-1 交換学生の受け入れ期間/退去日について	Length of Stay / Moving-out Date	22
1-2 プログラム修了者へのオリエンテーション	Program Completion Orientation	22
1-3 継続オリエンテーションについて	Continuing Student Orientation	22
1-4 修了式・修了パーティーについて	Closing Ceremony	22
2. 事務室について	Office Information	23
3. 学内の主要施設	Major Facilities on Campus	23
1 国際協力・教育センター(CIEC)	Center for International Education and Cooperation	23
2 保健館	Health Center	24
3 学生課	Student Affairs Section	24
4 情報環境機構	IT Support Center	24
5 学生会館	Student Union Building	24
6 関西学院会館	Kwansei Gakuin Kaikan	25
4. その他の施設	Other Facilities	25
5. キャンパス生協・店・サービス	Co-op Shop and Service	26
西宮上ヶ原キャンパス	Nishinomiya Uegahara Campus	26-27
神戸三田キャンパス	Kobe Sanda Campus	26-27
日本での必要な手続き	Necessary Procedure for Living in Japan	28
1. いつも持っておくもの	Things you should always have on you	28
2. 交換学生の市役所での手続き	Procedure for Exchange Students	28
2-1 転入手続き(住民登録)	Registering Your Address (Jumin Toroku)	28
2-2 国民健康保険への加入と簡易申告	Enrolling in Japan National Health Insurance	28
2-3 国民年金の加入と保険料免除・納付猶予制度の申請	National Pension and National Pension Exemption	29
3. マイナンバー通知カードについて	About the "My Number Card" Notice	30
4. 通学定期券購入方法	How to Purchase Student Commuter Pass	30
4-1 手続きに必要なもの	What to Bring to Buy Student Commuter Pass	30
4-2 購入方法	Where to Buy Your Student Commuter Pass	30
4-3 定期区間について	Commuter Pass Distance Limits	31
4-4 定期券の有効期限が切れた場合	When a Student Commuter Pass Expires	31
届出・提出物について	Documents to Submit	31
1. 在留カードのコピー提出	Residence Card Copy Submission	31
2. レンタル布団セット受領書の提出(対象者のみ)	Rental Futon Set Receipt Submission (if applicable)	31
3. 国民健康保険証のコピー提出	National Health Insurance Card Copy Submission	31
4. 帰国届の提出	Departure Date Notification Form	32
5. ポケット Wi-Fi 返却	Pocket Wi-Fi Return	32
6. アルバイト状況報告書(対象者のみ)	Part-time Work Notification Form (if applicable)	32
7. 旅行届	Trip Notification	32

		Page
医療について	Medical Information	33
1. インバウンドメディカルアシスタントサービス	Inbound Medical Assistance Service	33
1-1 サービス内容	Service Contents	33
1-2 対応言語とサービス時間	Languages and Service Hours	33
1-3 電話番号	Phone Number	33
1-4 注意事項	Notes	33
2. 外国語で受診できる病院	Hospitals with Foreign Languages Support Available	34
3. 処方箋について	Medication and Prescription	34
4. 関西学院大学保健館の診療について	KGU Health Center Schedule	34
5. 総合病院での一般的な診療の流れ	General Outpatient Procedure at Hospital	35
6. 病気や怪我の場合	Sickness and Injury	36
ポケット Wi-Fi	Pocket Wi-Fi	36
ホームステイについて	Homestay	37
1. ホームステイで提供されるもの	Your Host Family Provides	37
2. ホームステイ費に含まれないもの	Your Host Family Does NOT Provide	37
3. ホストファミリーとの生活上の約束	Promises to Your Host Family	37-38
4. その他	Others	39
寮の滞在について	Dorm Life	39
1. ルールについて	Rules	39-40
2. その他	Others	40
日本の法律と生活注意事項	Japanese Laws and Regulations in Everyday Life	41
1. 飲酒・喫煙可能年齢	Drinking and Smoking Age	41
2. 麻薬について	Illegal Drugs	41
3. 自転車使用時の注意点	Rules When Using a Bicycle in Japan	41-42
4. 車の運転について	Driving a Car	42
5. その他	Other Regulations	42
参考情報	Useful Information	43
出入国情報	Immigration Information	44
1. 在留カード	Residence Card	44
2. 住民票の写し	Copy of Certificate of Residence	44
3. 転居	Changing Your Address	44
4. 出国時の注意	When Exiting Japan	45
5. 在留カードを紛失した時	When You Lose Your Residence Card	46
6. 帰国前	Before Leaving Japan	46
お金と銀行	Money and Banking	46
1. 銀行	Bank	46
2. キャンパス内の ATM	ATMs on Campus	46
3. 口座開設について	Opening a Bank Account	47
4. 大学最寄のゆうちょ銀行	Japan Post Bank (Yucho) Near Campus	47
5. お金の送金と受取	Sending and Receiving Money	48
日本の祝日	National Holiday Calendar	48
資格外活動(アルバイト)について	Working Part – Time and Stamp of Approval	49
1. 手続きに必要なもの	What you will need	49
2. 申請の方法	How to apply	49
3. アルバイトのできる時間数	Permitted Working Hours	49
4. アルバイトの範囲	Part-Time Work	49
郵便と通信手段	Postal System and Communication	50
1. 荷物の送り方	Sending Mail and Packages	50
2. インターネットの利用	Internet Access	50

		Page
住居と電気・水道・ガスについて	Accommodations and Utilities	51
1. 電気	Electricity	51
2. 水	Water	51
3. ガスと灯油	Gas and Kerosene	51
交通機関	Transportation and Traveling	52
1. 電車	Railway	52
2. バス	Bus	53
3. タクシー	Taxi	54
4. 飛行機	Airplane	55
5. フェリー	Ferry	55
自然災害 - 地震	Natural Disaster – Earthquake	56
1. 日本と地震	Earthquake and Japan	56
2. 地震が起きた時に注意すること	Caution Required During Earthquake	56
3. 地震についての情報を収集する	Where to Get Information on Earthquake	56
自然災害 - 台風	Natural Disaster – Typhoon	57
1. 台風とは	What is a Typhoon?	57
2. 台風が来た時に注意すること	Caution Required During Typhoon	57
3. 台風についての情報を収集する	Where to Get Information on Typhoon	57
災害対策	Disaster Preparedness	58
資料	Appendix	59
関西学院大学へのアクセス	Access to KGU	60
阪急線路線図	Hankyu Line Route Map	61
トレーニングセンター情報	Training Center Information	62-64
長期不在届	Application for Temporary Leave	65
追試験願	Request for Make-up Examination / Quiz	66
西宮上ヶ原キャンパスマップ	Map of Nishinomiya-Uegahara Campus	67



履修編

Academic



Academic Calendar 2019-2020

■Fall Semester 秋学期

Regular School Day ☐ Final Examination Period
 KGU will be closed ☐ First Day of Classes

September <9月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Date	Schedule
Sep.10 (Tue)- Sep.19 (Thu)	2019 Fall Orientation 2019年度秋オリエンテーション
Sep. 17 (Tue)	Course Registration 履修登録
Sep. 19 (Thu)	Course Confirmation 履修登録確認表配布
Sep. 20 (Fri)	First Day of Classes 秋学期授業開始
Sep. 23 (Mon)*2	Classes are held as usual 祝日授業実施日
Sep. 26 (Thu)- 27 (Fri)	Adding/Dropping Courses 履修科目の変更

October <10月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Date	Schedule
Oct. 2 (Wed)-Oct. 3 (Thu)	Course Confirmation Sheet Pick-up 履修科目確認表配布
Oct. 14 (Mon) *2	Classes are held as usual 祝日授業実施日

November <11月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Date	Schedule
Nov. 1 (Fri) - 3 (Sun)	Campus Festival 大学祭
Nov. 18 (Mon) - 19 (Tue)	Final Course Cancellation 履修中止
Nov. 22 (Fri)	Course Confirmation Sheet Pick-up 履修科目確認表配布

December <12月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Date	Schedule
Dec. 23 (Mon)	Last Day of Classes Before Winter Break 冬季休暇前授業最終日
Dec. 24 (Tue) - Jan. 5 (Sun)	Winter Break 冬季休暇

January <1月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Date	Schedule
Jan. 6 (Mon)	Classes Resume After Winter Break 冬季休暇明け授業開始日
Jan. 10 (Fri)*1	Tuesday Classes are held 振替授業実施日(火曜日分)
	Last Day of Classes 秋学期授業最終日
Jan. 11 (Sat)	Make-up Class Day 授業補講日
Jan. 14 (Tue) - 28 (Tue)	Final Examination Period 定期試験期間

■Winter Intensive Period 冬期集中授業期間

February <2月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Date	Schedule
Jan. 30 (Thu) - Feb. 7 (Fri)	General Entrance Examination Period 一般入試期間
Feb. 4 (Tue)	Start of Winter Intensive Period 冬季集中講義開始

March <3月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Date	Schedule
Mar. 13 (Fri)	End of Winter Intensive Period 冬季集中講義終了
Mar. 25 (Wed)	Consultation of Japanese Level Change 日本語レベル変更コンサル

*1:この日は指定された曜日の通常授業を実施します。

*2:この日は祝日ですが、授業や試験は通常どおり実施されます。

*1: Designated days' classes are held on these days.

*2: These days are Japanese national holidays, but all classes and examinations are held as usual.

[注意]

※交換学生は他の学生と履修登録期間などのスケジュールが異なりますので、注意してください。

※補講日には授業内期末試験の補講が行われる可能性もあります。補講日前に帰国しないようにしてください。定期試験が行われる授業については、追試験日に試験が行われることもありますので、追試験日前に帰国しないようにしてください。

[Note]

※The course registration schedule for exchange students is not aligned with the one for KG students.

※In-class final examinations may take place on the make-up class day, so please do not make plans to return home prior to this day. Similarly, for courses that have final examinations scheduled to take place during the final examination period, there is a possibility these examinations may take place during the make-up examination period, so please take these dates into account when purchasing your return ticket.

Spring Semester 春学期

Regular School Day ☐ Final Examination Period
 KGU will be closed ☐ First Day of Classes

April <4月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Date	Schedule	
4th week of March - Apr.6	2020 Spring Orientation	2020年度春学期オリエンテーション
Apr. 7 (Tue)	First Day of Classes	春学期授業開始
Apr. 29 (Wed)*2	Classes are held as usual	祝日授業実施日

May <5月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Date	Schedule	
May 6 (Wed)*2	Monday Classes are held	振替授業実施日(月曜日分)

June <6月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Date	Schedule	

July <7月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Date	Schedule	
Jul. 15 (Wed)	Last Day of Spring Semester Classes	春学期授業最終日
Jul. 16 (Thu)	Make-up Class Day	補講日
Jul. 17 (Fri) - 31 (Fri)	Final Examination Period	定期試験期間

August <8月>

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Date	Schedule	

現代日本プログラム

Contemporary Japan Program

交換学生の履修単位と授業時間数

Course Load (minimum and maximum)

交換学生は日本での滞在資格を満たすために、1週間に最低7コマの授業を履修しなければなりません。

Exchange students must register at least 7 classes per week to keep their resident status in Japan.

関西学院大学では、交換学生に対して1週間に7コマ～9コマの履修を薦めています。

We advise exchange students to take between 7 and 9 classes per week.

上限として、**24単位**まで履修することはできますが、単位取得に大きな負荷がかかります。**24単位**を超えて履修することはできません。

It is not possible to register more than **24 credits** per semester.

日本語専攻

Japanese Language Track (JLT)

日本語専攻は日本語を集中的に学ぶコースです。

The Japanese Language Track is for students who want to focus on their Japanese language studies.

一週間5コマの必修科目(5単位)の履修が課せられます。必修の日本語科目を除いて、日本語専攻の学生は最低2コマの授業を履修する必要があります。選択科目については、別途配付する科目一覧表を確認してください。

Students are required to take 5 mandatory classes per week (5 credits).

Apart from the mandatory Japanese Language Courses, JLT students must take at least 2 classes per week.

For details, refer to attached course list.

- ◆必修科目(週5コマ)
- ◆選択科目(最低週2コマ)

- ◆Mandatory Courses (5 classes per week)
- ◆Elective Courses (at least 2 classes per week)

現代日本専攻

Modern Japan Track (MJT)

現代日本専攻は、現代日本への理解を深めるためのコースです。

The Modern Japan Track is for students who want to learn more about Modern Japan.

現代日本についての総理解を深めるための一週間1コマの必修科目(2単位)が課せられます。

Students are required to take a mandatory 2 credit course (once a week) focusing on studying and understanding modern Japan.

必修科目の総合日本学習科目(現代日本演習)を除いて、現代日本専攻の学生は一週間当たり、最低6コマの選択科目を履修する必要があります。

Apart from the mandatory Modern Japan Seminar Course, MJT students must take at least 6 classes per week from a wide pool of elective courses.

For details, refer to attached course list.

- ◆必修科目(週1コマ)
- ◆選択科目(最低週6コマ)

- ◆Mandatory Courses (1 class per week)
- ◆Elective Courses (at least 6 classes per week)

専攻の変更

Changing Study Track

来日後、専攻を変更することはできません。

In principle, students are not able to change their study track after arriving in Japan.

ただし、2セメスター在籍する学生は、一定の要件を満たせば春学期開始前に専攻を変更することができます。詳細については、授業開始後CIEC掲示板でお知らせします。

Full year students will have an opportunity to change study track before their second semester, as long as they meet certain requirements. Details will be announced on the CIEC bulletin board after the beginning of the semester.

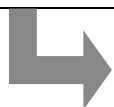
提供科目	Courses Offered to Exchange Students
日本語学習科目	Japanese Language Courses (JLC)
<p>■日本語のレベルについて</p> <p>日本語レベルを決定するためのプレースメントテスト(新規来日交換学生)は 9月10日に、実施されます。テストの結果に応じて、8段階の日本語レベルに分けられます。</p> <p>プレースメントテストにより指定されたレベルは原則変更することができません。</p> <p>もし日本語の必修科目のレベルに不安がある場合、まずは自身のレベルの必修クラスの先生に相談してください。その上で、レベルの変更を希望する場合は、9月24日(火)16時50分までに必ずCIECに申し出て、日本語コーディネーターと面談をしてください。</p> <p>レベル変更の必要性について、コーディネーターと一緒に考えます。</p> <p>必ずレベル変更の希望が通るわけではありませのでご理解ください。</p> <p>また、これ以降は、いかなる理由があっても日本語の必修科目のレベル変更は一切受け付けません。</p>	<p>■About Japanese Language Level</p> <p>The Japanese language placement test will be held on September 10 (Incoming Students). Students will be placed into 8 Japanese language levels according to the results of the test.</p> <p>In principle, students cannot change their level after the Japanese placement test.</p> <p>Students wishing to request for a level change should first talk to their current level teacher. If they still wish to change level, students should then sign up at CIEC by September 24 at 16:50 for an interview with the Japanese Language coordinator.</p> <p>During the interview, the student and the Japanese Language coordinator will discuss regarding the reasons for the level change request and the current level of the student.</p> <p>Not all level change requests will be granted.</p> <p>Japanese language level change requests submitted after the deadline will not be considered, regardless of the reason.</p>
<p>■必修科目(日本語専攻のみ)</p> <p>日本語専攻の学生は、日本語の必修科目(週5コマ)を必ず履修しなければいけません。</p>	<p>■Mandatory Courses (JLT Only)</p> <p>JLT students are required to take 5 classes of Japanese Mandatory Courses per week.</p>
<p>■選択科目(現代日本専攻のみ)</p> <p>現代日本専攻の学生は、日本語の履修は必修ではありませんが、希望する場合は現代日本専攻の学生向けに開講される総合的に日本語を学習する選択科目を履修することができます。</p>	<p>■Elective Courses (MJT Only)</p> <p>Taking Japanese classes is not mandatory for MJT students, but they are able to take elective comprehensive Japanese courses for MJT students if they so desire.</p>
<p>■選択科目(両専攻履修可)</p> <p>日本語専攻の学生も、現代日本専攻の学生も日本語学習科目(選択科目)を自由に履修することができます。</p> <p>ただし、日本語のレベルによって履修することができる科目が異なりますので、履修登録する前に履修科目確認表に記載されている自分の日本語レベルをよく確認してください。</p>	<p>■Elective Courses (Both Tracks)</p> <p>Students are able to take elective Japanese Language courses regardless of their study track.</p> <p>The elective Japanese Language courses available to a student differ depending on their Japanese language level. Students should check their Japanese level on their course confirmation sheet before registering.</p>
<p>■日本語学習科目(漢字・語彙)／日本語学習科目(表現法)の初回お試し授業について</p> <p>日本語学習科目(漢字・語彙)と日本語学習科目(表現法)については、9月25日(水)の初回授業が以下のとおり前半と後半、同じ内容で実施されます。</p> <p>前半と後半で違うレベルの授業に出席し、どちらのレベルのクラスを受講するか決めてください。</p> <p>(備考)</p> <p>※ 前半のクラスに参加し、クラスのレベル感や内容で問題なければ、後半のクラスに参加しなくてもいいです。</p>	<p>■JLC (Kanji and Vocabulary) and JLC (Japanese Usage) Trial Classes on September 25 (Wed)</p> <p>The first classes of JLC (Kanji and Vocabulary) and JLC (Japanese Usage) are trial classes and will be held as follows on September 25 (Wed). The content of the first and second half of each class will be identical.</p> <p>Students can therefore attend 2 different level classes and decide which one is more suited to their needs.</p> <p>(Remarks)</p> <p>※ Students satisfied with the level and contents of the first half of class do not need to attend another level class in the second half.</p>

科目名	Course Name
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル1))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 1)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル2))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 2)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル3))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 3)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル4))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 4)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル5))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 5)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル6))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 6)
日本語学習科目(漢字・語彙(レベル7))	JLC Kanji and Vocabulary (Level 7)

科目名	Course Name
日本語学習科目(表現法(レベル1-2))	JLC Japanese Usage (Level 1-2)
日本語学習科目(表現法(レベル3-5))	JLC Japanese Usage (Level 3-5)
日本語学習科目(表現法(レベル4-7))	JLC Japanese Usage (Level 4-7)
日本語学習科目(表現法(レベル5-8))	JLC Japanese Usage (Level 5-8)

初回お試し授業／Trial Classes on September 25

90 分 タイムスケジュール／90 min Time Schedule		
35 分(前半の授業) 35 min (First half of class)	20 分(教室移動時間) 20 min (Time for moving)	35 分(後半の授業) 35 min (Second half of class)



前半に参加したクラスのレベル・内容に満足すれば、後半そのクラスに参加する必要はありません。前半の授業のみで2時限目は終了となります。
If you are satisfied with the level/contents of the first half of class, you do not need to attend another level class during the second half class.

総合日本学習科目(現代日本演習 A)	JSC (Modern Japan Seminar A)
現代日本専攻の学生は、総合日本学習科目(現代日本演習 A)を必ず履修しなければいけません。 現代日本についての理解を深めるための 1 コマの授業です。 必修科目である現代日本演習は、水曜日の1限目、木曜日の1限目に 1 クラスずつ開講されます。 受講するクラスについては自動的に振り分けられ、原則クラスを変更することはできません。	MJT students are required to take the mandatory Modern Japan Seminar A. It is a course that holds 1 class per week focusing on studying and understanding modern Japan. The Modern Japan Seminar is offered on Wednesday 1st period and on Thursday 1st period. Students are automatically assigned to one class and in principle cannot request a change.

その他の選択科目	Other Elective Courses
交換学生は関西学院大学で英語で開講される下記科目を履修することができます。下記科目は、一般の関西学院大学の学生も履修できる科目です。 <ul style="list-style-type: none"> - 総合日本学習科目 - カナダ研究科目 - 国際学部科目(学部生のみ) - 経済学部科目(学部生のみ) - 人間福祉学部科目(学部生のみ) - 経営戦略研究科科目(大学院生のみ) 	Exchange students can also choose from a selection of other English-taught courses offered by KGU. The courses listed below are also offered to KGU students. <ul style="list-style-type: none"> - Japan Studies Courses - Canadian Studies Courses - School of International Studies (SIS) Courses (Undergraduate Exchange Students Only) - School of Economics (SE) Courses (Undergraduate Exchange Students Only) - School of Human Welfare Studies (SHWS) Courses (Undergraduate Exchange Students Only) - Institute of Business Administration (IBA) Courses (Graduate Exchange Students Only)

<注意>

※国際学部科目、経済学部科目、人間福祉学部科目や経営戦略研究科科目については、秋学期授業最終日以降にある定期試験期間中に期末試験が実施される可能性があるため、履修を希望する場合はあらかじめ科目のシラバスをよく確認してください。また、自分の履修している必修科目と時間割が重複する場合は履修することができません。

※国際学部科目、経済学部科目、人間福祉学部科目は学部生のみ、経営戦略研究科科目は大学院生のみが履修することができます。

※経営戦略研究科科目については、大阪梅田キャンパス（西宮上ヶ原キャンパスから1時間程度）で開講される科目があります。異なるキャンパスで連続して授業が実施される場合、キャンパス間の移動が時間的に可能かどうかに関わらず、履修登録できません。

<Note>

※Please note that some of SIS, SE, SHWS and IBA courses may have examinations that will be conducted during the regular examination period, so please make sure to check the course syllabus. Furthermore, students cannot take an elective course if it overlaps with their mandatory course(s).

※Only undergraduate students can take courses offered at SIS, SE and SHWS. Only graduate students can take courses offered at IBA.

※Some IBA courses may be offered at KGU's Osaka Umeda Campus (OUC). It takes approximately one hour to travel from the Nishinomiya Uegahara Campus to the Umeda Campus. The course registration system will not allow classes held at different campuses to be registered in consecutive periods, regardless if one can physically make it to the other campus in time.

一般授業科目

関西学院大学の日本語で開講される一般授業を履修するためには、高い日本語運用能力が求められます。来日前に日本語能力試験「N1」に合格している場合、もしくはオリエンテーション期間中に実施される RCA テスト※(日本語能力試験 N1 相当レベル)に合格した学生のみ日本語で開講される一般授業の履修が許可されます。

「N1」に合格している学生も RCA テストを受ける必要があります。

(※)RCA テストでは一般授業科目を受講する際に求められる日本語能力(主に語彙、文法、読解、聴解など講義理解のために必要な力)を測ります。

一般授業を履修する JLT の学生は必修科目として日本語学習科目(アカデミック日本語(レベル 8))(2コマ)を履修する必要があります。

一般授業を履修する MJT の学生は必修の総合日本学習科目(現代日本演習)(1 コマ)とあわせて、日本語学習科目(アカデミック日本語(レベル 8))(2コマ)を履修する必要があります。

新規交換学生も継続交換学生も、RCA テストに合格しても一般授業の受講は希望しない場合は、日本語学習科目(アカデミック日本語(レベル 8))を履修することはできません。

<注意>

※一度一般授業を受けると決めた場合、日本語学習(アカデミック日本語(レベル 8))は履修中止できません。

※学部生は学部科目のみ、大学院生は大学院科目のみ受けられます。

Regular University Courses

In order to take regular university courses, an extremely high level of Japanese ability is required. Only students who can submit proof of having passed Japanese Language Proficiency Test N1 before arriving in Japan, or who pass the Regular Course Aptitude (RCA) test (JLPT N1 equivalent level) held during orientation, will be able to enroll in regular university courses held in Japanese.

Exchange students who submitted proof of having passed the JLPT N1 are required to take the RCA test.

(※)The RCA test is designed to evaluate students' Japanese language proficiency deemed necessary to attend Regular University Courses (vocabulary, grammar, reading/listening comprehension etc.).

JLT students enrolled in Regular University Courses must register for JLC (Academic Japanese (Level 8)) (2 classes per week).

MJT students who take regular university courses must register for the JSC (Modern Japan Seminar) (1 class per week) and JLC (Academic Japanese (Level 8)) (2 classes per week).

Incoming and continuing exchange students who pass the RCA test, but do not intend to take regular university courses, are not able to take JLC (Academic Japanese (Level 8)).

<Note>

※Students who first enrolled in regular university courses cannot cancel taking JLC (Academic Japanese (Level 8)).

※Only undergraduate students can take courses offered at the undergraduate level. Only graduate students can take courses offered at the graduate level.

授業科目の履修にあたって

Course Rules

一般的注意事項

General Note

学生証

Student ID Card

学生証は関西学院大学の学生としての身分を保証するもので、大学図書館への入館の際に使います。学生証は常に携帯してください。定期試験の受験や証明書発行依頼、通学定期や学割を使用して電車に乗る場合は学生証の提示が求められる場合がありますので、その際は必ず提示してください。

The student identification (ID) card verifies a student's status in KGU and is used to enter the university library or training center. All students must carry their student ID card wherever they go. When taking regular exams, applying for issuance of certificates, or boarding a train using a student commuter pass or fare discount certificate, if requested, students must show your student ID card.

授業内での飲食について

Food and Drink Rule

授業中に食べ物を食べることは認められません。ガムやキャンディーを食べることも控えましょう。
飲み物は飲んでも問題ありませんが、PC 教室など、飲み物を飲んではいけない教室もありますので、各教室のルールに従ってください。

Students should refrain from eating food or chewing gum in class.
Drinks in class are allowed in principle, but there are some classrooms, such as PC rooms which prohibit beverages. Please follow the rule in each room.

授業に関するお知らせ

Class Announcements

「日本語学習科目」、「総合日本学習科目」の休講・補講・教室変更は CIEC 授業掲示板でお知らせします。授業前に必ず確認してください。

Announcements for "JLC" and "JSC" class cancellations, make-up classes, and classroom changes will be posted on the CIEC Bulletin Board. Students should check the CIEC Bulletin Board every day before going to class.

「その他の選択科目」「一般授業科目」の休講・補講・教室変更については教学 Web サービスを通じて個々人の KG メールアドレスにお知らせメールが届きます。

Information regarding "Other Elective Courses" and "Regular Courses" class will be announced by KG mail through Kyogaku Web service.

また、授業に関する連絡や呼び出しをメールで行うことがあります。CIEC や授業担当者からメールが届いたら、必ず内容を確認してください。
掲示板やメールを確認しなかった結果、皆さんに不利益が生じて CIEC では一切責任をとりません。

CIEC academic affairs staff and instructors may contact students via email regarding meetings and class schedule. Students are responsible for checking both the CIEC Bulletin Board and their email regularly. CIEC will not be held responsible for any trouble that may occur.

授業支援・配慮

Academic Support

授業を受ける時に授業内でのサポートやテスト時間の延長など、さまざまな支援や配慮が必要な場合は、必ず事前に CIEC 教務担当者に相談してください。相談の際は、所属大学で行われている配慮内容を証明する書類を提出してください。
テストのときに急に時間延長を希望しても認められません。

Students in need of special support during classes such as extended examination time should consult with CIEC academic affairs staff beforehand and submit official documentation from their home university.
Advance notice is required.

気象警報による休講

Class Cancellation Due to Inclement Weather

暴風警報、特別警報(大雨、暴風、高潮、波浪、暴風雪、大雪)が出た場合は休講になる場合があります。
暴風警報、特別警報が表1のいずれかの地域、市町村に警報が朝から出ている場合、警報の解除状況によって下記の対応となります。
詳細は関西学院大学のHP上で確認してください:

Classes may be cancelled if either a Storm Warning or an Emergency Warning (for heavy rain, storm, storm surge, high waves, snow storm or heavy snow) is issued. If a Storm Warning or Emergency Warning is issued in any of the areas and municipalities in table 1, class cancellation may occur according to the time the warning is lifted.

☛2019 年度重要なお知らせ

https://www.kwansei.ac.jp/notice/2019/notice_2019.html



Class cancellation will be announced on the KGU Academic Affairs page. Students should consult the page before heading to school when in alert.
Please refer to the URL and the QR code left side.

授業・試験実施キャンパス〈上ヶ原・聖和キャンパス〉		Courses and Final Examination held at NUC & NSC	
警報の解除時間	授業実施	Warning Lifted	Class Cancellation
6:00 まで解除	1 時限目から授業実施。	By 6:00 AM	All classes held as usual
8:00 までに解除	2 時限目から授業実施。	By 8:00 AM	1st period cancelled 2nd-5th period held as usual
10:30 までに解除	3 時限目から授業実施。	By 10:30 AM	1st & 2nd period cancelled 3rd-5th period held as usual
12:00 までに解除	4 時限目から授業実施。	By 12:00 PM	1st-3rd period cancelled 4th & 5th period held as usual
12:00 を過ぎても解除されない	全日休講	Any time after 12:00 PM	All classes cancelled
授業・試験実施キャンパス〈三田キャンパス〉		Courses and Final Examination held at KSC	
警報の解除時間	授業実施	Warning Lifted	Class Cancellation
午前 6 時までに解除されない	全日休講	Any time after 6:00AM	All classes cancelled

<表 1>

■兵庫県

【阪神】神戸市、尼崎市、伊丹市、西宮市、芦屋市、猪名川町、宝塚市、川西市、三田市

【北播丹波】西脇市、篠山市、丹波氏、多可町

【播磨南東部】明石市、加古川市、三木市、高砂市、小野市、加西市、加東市、稲美町、播磨町

■大阪府

【大阪市】大阪市

【北大阪】豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、摂津市、島本市、豊能町、能勢町

【東部大阪】守口市、枚方市、八尾市、寝屋川市、大東市、柏原市、門真市、東大阪市、四条畷市、交野市

【南河内】富田林市、川内長野市、松原市、羽曳野市、藤井寺市、大阪狭山市、太子町、河南町、千早赤阪村

【泉州】堺市、岸和田市、泉大津市、貝塚市、泉佐野市、和泉市、高石市、泉南市、阪南市、忠岡町、熊取町、田尻町、岬町

<Table 1>

■Hyogo

【Hanshin】Kobe, Amagasaki, Itami, Nishinomiya, Ashiya, Inagawa, Takarazuka, Kawanishi, Sanda

【Hokubantanba】Nishiwaki, Sasayama, Tanba, Taka-cho

【Harimanantobu】Akashi, Kakogawa, Miki, Takasago, Ono, Kasai, Kato, Inami-cho, Harima-cho

■Osaka

【Osaka】Osaka

【Kita Osaka】Toyonaka, Ikeda, Suita, Takatsuki, Ibaraki, Mino, Settsu, Nose-cho, Shimamoto-cho, Toyono-cho

【Tobu Osaka】Moriguchi, Hirakata, Yao, Neyagawa, Daito, Kashiwara, Kadoma, Higashi-Osaka, Shijonawate, Katano

【Minami Kawachi】Tondabayashi, Kawachinagano, Matsubara, Habikino, Fujiidera, Osakasayama, Taishi-cho, Kanan-cho, Chihayaakasaka-mura

【Senshu】Sakai, Kishiwada, Izuminotsu, Kaizuka, Izumisano, Izumi, Takaishi, Sennan, Hannan, Tadaoka-cho, Kumatori-cho, Tajiri-cho, Misaki-cho

交通機関の運行遅延・停止が発生した場合あるいは運行停止が予告された場合

対象の路線、運行開始予定時刻等を考慮のうえ、措置するキャンパスを含めた対応が学長の判断により決定されます。

In case a delay/cancellation of a public transportation service is announced

The KGU president will determine the validity of such while taking into consideration the scheduled train times of the railroad in question.

補講

授業が休講になった場合に補講が行われることがあります。補講は土曜日の 1 限、2 限あるいは一斉補講日に実施されます。

しかし、授業によっては通常授業期間に補講を実施し、他の授業と同じ時間になってしまう場合があります。その場合は補講を実施する授業の担当者に相談の上、必ず通常授業に出席してください。

また、授業時間外で実施されるフィールドトリップは補講と同じ扱いです。他の授業と同じ時間になった場合は、通常の授業に出席するようにしてください。

Make-up Classes

If a class is cancelled, a make-up class may be held. As a general rule, make-up classes will be held on the 1st period or 2nd period of any given Saturday or on a designated Make-up Day.

Make-up classes may also be held on week days during the regular semester and might fall on the same day/period as regularly scheduled classes. If this happens, students should consult with the teacher and attend their regular class.

Field trips which are held outside regular class hours are treated as make-up classes. If a field trip conflicts with a regularly scheduled class, students should prioritize their regular class.

授業の欠席

本学には「公欠」の制度はありません。
病気や身内の死亡等でやむを得ず授業を欠席する場合も、その扱いは授業担当者の判断となります。

「日本語学習科目」および「現代日本演習」については別途定めるクラスルール(p.15- p.17)に従ってください。

その他の科目については、事前(不可能であれば事後)に直接授業担当者に相談してください。

ただし、欠席理由が下記の(a)～(c)の場合、CIEC から欠席理由を授業担当者の先生に伝えますので必ず報告してください。
(E-mail: incoming@kwansei.ac.jp)

《証明書の提出が必要になります》

(a)本人の病気で1週間以上の欠席が必要な場合

(b)両親・祖父母・兄弟の葬式出席のために帰国する場合

葬式を含む国での滞在3日と、移動にかかる日数が追試対象となります。滞在4日以上は追試の対象外です。

(c)「法律で大学への出席が禁止されている感染症」*にかかった場合

*日本の法律で大学への出席が禁止されている感染症にかかった場合、大学内で他の学生への病気の感染を予防するため、「学校保健安全法」「学校保健安全法施行規則」で大学への出席が禁止されています。

感染症にかかった場合は学校に登校せず、すぐに CIEC 教務担当までメールしてください。

医師から出席許可が出たら「学校感染症・登校許可証明書」を書いてもらい、提出してください。証明書が提出されれば教務上の配慮を行います。

●学校感染症・登校許可証明書

https://www.kwansei.ac.jp/a_affairs/attached/0000010849.pdf



《注意》

病気欠席は、欠席を自動的に「出席扱い」にする理由とはなりません。また、日本語学習科目のように授業ルールで欠席に関する取扱いが示されている科目については授業ルールが優先されます。

写真・ビデオ映像等の個人情報利用

授業やイベントなどCIECプログラムで撮影した写真やビデオ映像、皆さんの氏名や大学名をCIECや関西学院大学の広報で利用する場合があります。皆さんの個人情報を広報で利用することについて許可しない場合は、CIEC事務室に秋学期の授業が始まるまでに必ず連絡してください。

なお、連絡がない場合は個人情報の利用を許可したものと扱い、CIECや関西学院大学の広報で利用する場合がありますので、ご了承ください。

Class Absence

KGU doesn't have an official absence policy.
Decisions regarding the handling of absences for reasons of sickness or death in the family are left to the instructor in charge of the course.

Students should refer to p.15 - p.17 for details regarding the handling of absences from Japanese Language Courses and from the Modern Japan Seminar

For absences from any other courses, students should consult with the instructor in charge of the course prior to the absence.

Although KGU doesn't have an official absence policy, students should inform CIEC (incoming@kwansei.ac.jp) when they are absent for the following reasons (a) - (c). The course instructor will be contacted when deemed necessary.

《A Certificate is required in the following cases》

(a) When a student is absent from classes more than a week due to illness

(b) When a student has to go back to his/her home country in order to attend a funeral for a parent, grand parent, or sibling.

A student may be granted a leave as follows:

- Special consideration will be given for up to 3 days in home country (no special consideration will be given when student stays longer in home country)
- Special consideration will be given for traveling days, from and to Japan.

(c) When a student has contracted a specified infectious disease* as defined by the School Health and Safety Act that forbids students from attending university

*Students infected with a specified infectious disease according to the School Health and Safety Act and its regulations are not allowed to attend school. To prevent in-campus infection, the infected student should stay in their room at home, and e-mail the CIEC academic affairs staff immediately.

Students should have a doctor fill out a doctor's certificate according to the format available below. The student must receive a doctor's certificate stating they can attend school after they have overcome the illness.

>Format of the doctor's certificate:

Please refer to the URL and the QR code left side.

《Notice》

An absence due to illness does not automatically excuse an absence. If there are different rules regarding class absence in a particular class, those rules will be given preference.

Use of Personal Information, Photographs, and Videos

Kwansei Gakuin University sometimes takes photograph and videos during classes and other events that are published in KGU materials. Students who do not want KGU to publish your personal information or photographs, etc. in university publications should tell CIEC office before the first day of the Fall Semester. Those who do not do so have implicitly agreed to share their personal information and images.

日本語学習科目のクラスルール
(必修科目・選択科目共通)

Japanese Language Courses Class Rules
(Mandatory & Electives)

I. 授業に関する注意事項

I. Course Rules

1) 出席のルール

履修登録した授業には、きちんと出席してください。
下記の1～3の場合、欠席として扱います。欠席による不合格の回数に含まれますので、注意してください。

- 1) 11 分以上の遅刻
- 2) 11 分以上の早退
- 3) 授業中に 11 分以上教室を出た場合

また、欠席と上記の1～3は、最終成績から減点されます。

(1) Attendance Rules

Students are expected to attend all their registered classes.

The following behaviour will be counted as an absence so please avoid them:

- 1) Joining class more than 11 minutes late
- 2) Leaving class more than 11 minutes early
- 3) Leaving for more than 11 minutes during class

This behaviour will also contribute to deductions on final grades.

2) 欠席回数による不合格

授業日数の 1/3 以上欠席した場合、自動的に不合格になります。病気やけがによる欠席も、特別扱いせず、欠席として扱います。

(2) Course Failure due to Poor Attendance

If students are absent one third of their classes or more, they will automatically fail the course. Absence due to sickness or injury will be counted as absent.

3) 試験・クイズについて

中間試験や期末試験、クイズの日程は、学生の都合で変更することはできません。やむを得ない理由で試験に出席できない場合は、事前に CIEC に相談してください。

(3) Examinations and Quizzes

Announced schedule for mid-term, final examination and quizzes will not be changed due to student's personal reasons. If students cannot attend an examination or quiz time for unavoidable reasons, they should notify CIEC prior to the examination.

II. やむを得ない事情による欠席に関する取扱い

II. Absence Rule for Unavoidable Reasons

1) 病気・忌引きによる授業欠席について

取扱いについては p.14 を確認してください。

(1) Class Absence Due to Illness/Mourning

Please see the page 14.

2) 試験・クイズの追試について

(2) Make-up Examination or Quizzes

a. 感染症にかかった場合

日本の法律で大学への出席が禁止されている感染症にかかった場合、試験・クイズともに以下の手続きをとれば追試が認められることがあります。

■ 試験日に感染症にかかっていたことが証明できる医者の「診断書」と「追試験受験願」を試験の日から 1 週間以内に提出する。

★ 試験・クイズの追試が行われた場合、試験成績の 100% で評価します。

a. Due to illness (infectious disease)

When a student misses an examination or a quiz due to a specified infectious disease according to the School Health and Safety Act, the student should follow the following procedure to apply for a Make-up Examination / Quiz.

■ Submit a "medical certificate" filled out by a doctor and a "Request for Make-up Examination / Quiz" to CIEC within one week of the missed examination / quiz.

★ Students who followed this procedure may receive 100% of their grade earned during the make-up examination / quiz.

b. 忌引きによる一時帰国	b. Due to mourning
両親・祖父母・兄弟の葬式出席のために帰国する場合、試験・クイズともに以下の手続きをとれば追試が認められることがあります。	When a student is to miss a mid-term, final examination or quiz due to attendance of a funeral for a parent, grand parent or sibling, the student should follow the following procedure to apply for a Make-up Examination / Quiz.
① 葬式の日程がわかるものを持って、CIEC に出国前に相談する。 ② 帰国後2日以内に「航空券の半券」と「追試受験願」を提出する。	① Consult with CIEC prior to departure. ② Submit the following documents to CIEC within two days following their return: a copy of their boarding pass as well as a “Request for Make-up Examination / Quiz”.
[注意！] 休暇は以下のとおり取り扱われます。 ・ 配慮される期間は本国での滞在期間 3 日までです(それ以上滞在した場合は配慮の対象とはなりません)。 ・ 本国および日本への移動にかかる日数は配慮の対象となります。	[Caution!] A student may be granted a leave as follows: - Special consideration will be given for up to 3 days in home country (no special consideration will be given when student stays longer in home country) - Special consideration will be given for traveling days, from and to Japan.
★ 試験・クイズの追試が行われた場合、試験成績の 100% で評価します。	★ Students who followed this procedure may receive 100% of their grade earned during the make-up examination.
c. 公共交通機関の遅延	c. Due to public transportation delays
通学に用いる電車の遅延で試験が受けられなかった場合、試験のみ以下の手続きをとれば追試が認められることがあります。 ※クイズは追試の対象外です。	When a student misses a mid-term or final examination due to public transportation (only train) delays, the student should follow the following procedure to apply for a Make-up Examination ※Quizzes are not covered by this provision.
■ 駅で「遅延証明書」を受け取り、大学到着後すぐに CIEC に相談する。	■ Submit a “Delay Certificate” issued by a station staff to CIEC.
[注意！] 飛行機やバスの遅延は追試の対象外です。	[Caution!] Flight or bus delays are not covered by this provision.
★ 試験の追試が行われた場合、試験成績の 100% で評価します。	★ Students who followed this procedure may receive 100% of their grade earned during the make-up examination.
d. a 以外の病気を理由とする場合	d. Due to illness (not infectious disease)
試験のみ以下の手続きをとれば追試が認められることがあります。感染症以外の病気の場合、クイズは追試の対象外です。	When a student has missed a mid-term or final examination due to an illness not defined as an infectious disease by the School Health and Safety Act, the student should follow the following procedure to apply for a Make-up Examination ※Quizzes are not covered by this provision.
■ 試験日当日に受験が不可能であることを証明できる医師の「診断書」と「追試受験願」を提出する。	■ Submit a “medical certificate” in which a doctor confirms the impossibility to take the test on the day and a “Request for Make-up Examination / Quiz” to the CIEC office.
(注意) 診断書と追試受験願は試験の日から 1 週間以内に提出してください。	[Caution!] The documents must be submitted within one week from the missed examination.
★ 試験の追試が行われた場合、追試は試験成績の 80% で評価します。	★ Students who followed this procedure may receive 80% of their grade earned during the make-up examination.

JSC (Modern Japan Seminar A) Class Rules

I . General Rules

1. Announcements for class cancellations, make-up classes, and classroom changes will be posted on the CIEC Bulletin Board. Students should check the CIEC Bulletin Board every day before going to class.
 2. Students are expected to attend all their registered classes.
The following behaviour will be counted as an absence so please avoid them:
 - 1) Joining class more than 10 minutes late
 - 2) Leaving class more than 10 minutes early
 - 3) Leaving for more than 10 minutes during classThis behaviour will also contribute to deductions on final grades.
If a noticeable number of students are regularly tardy, the regulations will become stricter.
 3. Students should refrain from eating food or chewing gum in class.
Drinks in class are allowed in principle, but there are some classrooms, such as PC rooms which prohibit beverages. Please follow the rule in each room.
 4. Homework and other assignments should be turned in by the assigned due dates. Points will be deducted for each day an assignment is late.
-

II . Attendance

1. Students should attend class with a sincere attitude.
 2. Absent will affect student's participation mark, even in case of illness.
The only exception to this rule is for cases of specified infectious diseases as defined by the School Health and Safety Act. In this case, students are required to provide a medical certificate from a doctor within one week from the day they were absent.
 3. In the case of missed/delayed trains, in principle, the lecturer will not give a special consideration to students. However, an exception can be made if KGU can confirm the reason for the delay. In this case, students should make sure to get an official certificate which confirms the delay and submit it to the lecturer.
 4. Students should inform CIEC by email/phone in advance if they are to miss a class.
Failing to do so will result in the student having to meet with the lecturer.
-

III . Missing Class

1. If a student is absent or more than 10 minutes late to class 3 times, they will be required to meet with the lecture.
2. If a student is absent or more than 10 minutes late to class in a row, they will be required to meet with the lecturer.
3. If a student is absent or more than 10 minutes late to class 5 times, they will automatically fail this course.

履修登録

Course Registration

履修登録スケジュール

履修登録は以下のスケジュールで行います。それ以外の期間での履修科目の修正・変更は認めません。必ず決められた期間に必要な手続きを行ってください。

Course Registration Schedule

The course registration schedule is as follows. **Students cannot add or drop courses outside of those periods.** Students should register their courses using the necessary procedure during the below schedule.

Step 1	履修登録	Step 1	Courses Registration
<全員必須> 9月17日(火)9:00~11:30 @G-IS303		<Mandatory> September 17 (Tue) 9:00 – 11:30 @G-IS303	
Step 2	履修登録確認表の受け取り	Step 2	Course Confirmation Sheet Pick-up
<全員必須> 9月19日(木)9:00~09:30 @G-IS303		<Mandatory> September 19 (Thu) 9:00 - 9:30 @G-IS303	
Step 3	履修科目の変更	Step 3	Adding/Dropping Courses
<希望者のみ> 9月26日(木)8:50~9月27日(金)16:50 @CIEC		<Optional> September 26 (Thu) 8:50 – 27 (Fri) 16:50 @CIEC	
履修科目の変更を希望する場合は、必ず上記期間に CIEC で登録科目の修正手続きを行ってください。上記期間以外での変更は全て認めませんので注意してください。		Students wishing to add new courses or drop registered courses should complete the necessary procedures within the above period. This is the last chance for students to add new courses.	
日本語レベルに関する面談申し込み		Japanese Level Consultation Sign-up Deadline	
9月24日(火)16:50まで @CIEC		By September 24 (Tue) 16:50 @CIEC	
Step 4	履修科目確認表の受け取り	Step 4	Course Confirmation Sheet Pick-up
<履修科目の変更をした学生のみ> 10月2日(水)8:50~10月3日(木)16:50 @CIEC		<Students who added/dropped courses only> October 2 (Wed) – 3(Thu) 16:50 @CIEC	
履修科目を変更した場合は、申請通りに変更されているか確認するために必ず期間内に CIEC まで来てください。期間内にサインしない場合、登録内容に間違いがあったとしても一切対応しません。		Students who added or dropped courses during the Adding/Dropping Period should come to CIEC during the above period in order to sign off on and pick up their confirmation sheet. Request of changes outside of this period will not be accepted, regardless of the reason.	
Step 5	履修中止	Step 5	Final Course Cancellation
<希望者のみ> 11月18日(月)8:50~11月19日(火)16:50 @CIEC		<Optional> November 18 (Mon) 8:50 – 19 (Tue) 16:50 @CIEC	
履修の中止を希望する場合、上記期間内において履修を中止することができます。ただし、履修登録科目の合計週授業コマ数が 7 コマを下回る場合は、履修中止することはできません。上記期間以降、履修中止は一切できませんので、注意してください。		Students wishing to drop registered courses should complete the necessary procedures within the above period. If dropping a course brings the student's total number of courses to less than 7 classes per week, the drop will not be processed. This is the last chance for students to drop registered courses.	
Step 6	履修科目確認表の受け取り	Step 6	Course Confirmation Sheet Pick-up
履修科目確認表の受け取り: 11月22日(金)8:50-16:50 @CIEC		<Students who cancelled course only> November 22 (Fri) 8:50 – 16:50 @CIEC	
履修科目を中止した場合は、申請どおりに変更されているかを確認するために必ず期間内に CIEC まで来てください。期間内にサインをしない場合、登録内容に間違いがあったとしても一切対応しません。		Students who dropped courses during the Final Course Cancellation Period should come to CIEC during the above period in order to sign off on and pick up their confirmation sheet. Request of change outside of this period will not be accepted, regardless of the reason.	

シラバスの閲覧方法

授業を履修する前に、必ずシラバスを確認してください。シラバスには、講義目的・到達目標、各回の授業内容、成績評価方法・基準、準備学習などが書かれています。Webサイト上のシラバスは誰でもアクセスすることができます。

▶シラバス(URL):

<https://syllabus.kwansei.ac.jp>



How to View Syllabi

Students should check the syllabus of a course before registering. Information such as Course Objectives, Attainment Objectives, Overall Class Plan, Evaluation Criteria/Method and Preparatory Reading are available on the syllabus. Anyone can access the online syllabus.

▶Syllabus (URL):

Please refer to the URL and the QR code left side.

成績評価

履修した授業は、授業担当者の教育方針や評価方針にもとづいて試験や平常評価などによって成績評価が行われます。各授業の成績評価についてはシラバスや授業ルール等を確認してください。

成績評価の種別が「定期試験」となっている科目は定期試験期間中に試験が実施されます。定期試験は通常授業と時間や教室が異なることがあります。必ず試験前に開講学部事務室で確認してください。

Grade Evaluation

There are circumstances in which times and/or classrooms for normal classes will be changed for mid-term and final examination. Students should confirm details with department office in charge of their courses before the examination.

The final examination for courses for which evaluation is defined as “Regular Examination” will be held during the Final Examination Period. Those are usually held during different time and in different classrooms. Students should confirm the location and date of final examination at the faculty office in charge of courses.

■評価と設定基準

成績評価は原則として素点(100 点満点)で行います。単位取得対象の最低点は 60 点です。

■Evaluation and Grading

The highest obtainable mark is 100 and the lowest passing mark is 60.

素点 Score	評価 Letter Grade	Pass/Fail	合格／不合格
90 - 100	S	Pass	合格
85 - 89	A ⁺		
80 - 84	A		
75 - 79	B ⁺		
70 - 74	B		
65 - 69	C ⁺		
60 - 64	C	Fail	不合格
0 - 59	F		

成績証明書

秋学期および春学期の成績証明書はCIECから所属大学または派遣機関に2部送りますので、大学あるいは派遣機関より成績証明書を受け取ってください。

秋学期の成績証明書は2月下旬、春学期の成績証明書は8月下旬に送ります。

2セメスター在籍する学生の最初のセメスターの成績はCIECより学生に1部、所属大学または派遣機関に1部渡します。

Grade Transcript

KGU will send two official grade transcripts for each semester to students' home universities or sending institutions. Students should pick up their own copy at their home university study abroad office. Grades for the Fall Semester will be sent out around late February. Grades for the Spring Semester will be sent out around the late August. Full year students will receive their first semester transcript at CIEC. Another transcript will be sent to their home university or sending institution.

成績疑義申し立て

成績評価について(質問)疑義がある場合は各学期の授業終了日より3カ月以内に下記アドレスに連絡してください。

成績疑義調査期間終了後はいかなる理由があっても対応することはできません。授業担当者に直接連絡してはいけません。(Mail: cjle_jimu@kwansei.ac.jp)

Grade Investigation

Students who have any questions or doubts about their grades should consult directly with, or send an email to CIEC academic affairs staff within three months starting from the last day of class in order to request a grade investigation. Grade investigation will not be accepted after the end of this period, regardless of the reason. Students should not contact teachers directly with questions about grades.

在籍証明書・その他証明書

履修証明書、在籍証明書などの各種証明書が必要な場合は CIEC 事務室へ申し出てください。
証明書の当日発行はできません。証明書の発行には時間がかかりますので、必要な場合は早めに申し出てください。

Enrollment Certificates & Other Certificates

Students who need documents such as Certificate of Registered Courses, Certificate of Enrollment should come to CIEC. CIEC cannot issue the certificate on the day and it might take a few days to issue the certificate. Students should make sure to allow ample time before a submission deadline.

授業時間割

Class Timetable

本学における授業・試験等の時間帯は次のとおりです。

The Class Timetable is as below.

授業時間割		Class Timetable	
1時限	9:00～10:30	1 st period	9:00 ~ 10:30
チャペルアワー	10:35～11:05	Chapel Hour	10:35 ~ 11:05
2時限	11:10～12:40	2 nd period	11:10 ~ 12:40
昼休み	12:40～13:30	Lunch Break	12:40 ~ 13:30
3時限	13:30～15:00	3 rd period	13:30 ~ 15:00
4時限	15:10～16:40	4 th period	15:10 ~ 16:40
5時限	16:50～18:20	5 th period	16:50 ~ 18:20
6時限	18:30～20:00	6 th period	18:30 ~ 20:00
7時限	20:00～21:30	7 th period	20:00 ~ 21:30

LUNA について

About "LUNA"

- ① 本学では、「LUNA」というオンラインシステムがあります。先生は LUNA を通じて、授業資料の配布、学生への連絡をすることがあり、LUNA で宿題を提出する場合があります。
- ② LUNA の使い方は、以下の QR コードを読み取り、必ず確認してください。(KGU ID とパスワードでのログインが必要です)

- ① "LUNA" is an online learning tool of KGU. Instructors may distribute handouts, contact students, or have student hand in assignment through LUNA.
- ② The "LUNA" Practical Handbook for students can be found below. (login required)

▼ 日本語はこちら



▼ English Version





生活編

Life in Japan



1. 重要なお知らせ

Important Dates

1-1. 交換学生の受け入れ期間/退去日について

交換学生は授業・試験期間が終了したら、速やかに帰国しなければなりません。寮やホームステイからは決められた日程までに退去し、帰国してください。在留カードに記載されている在留期間が残っていても、速やかに帰国してください。授業・試験終了後にアルバイトをすることは認められません。

Length of Stay / Moving-out Date

Exchange students are asked to leave the country in a timely manner after program completion. Exchange students should leave their KGU arranged accommodation by the determined date and prepare to go back to their home countries even if there is still time until the expiration date of their Residence Card. Exchange students are not permitted to work part-time after completion of their program.

学期	退去日	Semester	Moving-out Date
2019 年秋学期	2020 年 1 月 31 日 (金)	2019 Fall Semester	Friday, January 31, 2020
2020 年春学期	2020 年 7 月 31 日 (金)	2020 Spring Semester	Friday, July 31, 2020

1-2. プログラム修了者へのオリエンテーション

Program Completion Orientation

●秋学期プログラム修了者へのオリエンテーション

開催日①

日時: 2019 年 11 月 8(金)17:00-18:30

場所: G-IS 号館 108

開催日②

日時: 2019 年 11 月 13 日(水)17:00-18:30

場所: G号館 326

●Fall Semester Program Completion Orientation

Session ①

Date: Friday, November 7, 2019. 17:00-18:30

Place: G-IS 108

Session ②

Date: Wednesday, November 13, 2019. 17:00-18:30

Place: G 326

●春学期プログラム修了者へのオリエンテーション

開催日①

日時: 2020 年 6 月 5 日(金)17:00-18:30

場所: 未定

開催日②

日時: 2020 年 6 月 10 日(水)17:00-18:30

場所: 未定

●Spring Semester Program Completion Orientation

Session ①

Date: Friday, June 5, 2020 17:00-18:30

Place: TBA

Session ②

Date: Wednesday, June 10, 2020 17:00-18:30

Place: TBA

1-3. 継続オリエンテーションについて

Continuing Student Orientation

開催日

日時: 2019 年 11 月 27 日(水)17:00-18:30

場所: G号館 326

〈予定〉

Session

Date: Wednesday, November 27, 2019. 17:00-18:30

Place: G 326

〈Tentative〉

1-4. 修了式・修了パーティーについて

Closing Ceremony

●秋学期交換学生修了式・修了パーティー

日時: 2020 年 1 月 10 日(金)

場所: 関西学院会館 レセプションホール

●2019 Fall Semester Closing Ceremony

Date: Friday, January 10, 2020

Place: Kwansei Gakuin Kaikan (Reception Hall)

●春学期交換学生修了式・修了パーティー

日時: 2020 年 7 月 15 日(水)

場所: 関西学院会館 レセプションホール

●2019 Spring Semester Closing Ceremony

Date: Wednesday, July 15, 2020

Place: Kwansei Gakuin Kaikan (Reception Hall)

2. 事務室について		Office Information	
大学の事務室の開室時間は以下のとおりです。		University office open hour is as below.	
大学事務室開室時間		University Office Hours	
通常期		Regular Office Hours	
月～金	8:50-11:30, 12:30-16:50	Monday - Friday	8:50-11:30, 12:30-16:50
土	8:50-12:20	Saturday	8:50-12:20
日・祝	閉室	Sun. & National Holidays	Closed
サマータイム		Summer Office Hours	
月～金	9:00-11:30, 12:30-16:00	Monday – Friday	9:00-11:30, 12:30-16:00
土	9:00-12:00	Saturday	9:00-12:00
日・祝	閉室	Sun. & National Holidays	Closed
1. 祝日は閉室していますが、授業実施日の祝日は通常通り開室しています。		1. KGU offices will be closed on Japanese National Holidays, excluding Japanese National Holidays in which classes are conducted.	
2. 5月の第2・第4土曜日、6月、9月、10月の第2土曜日、7月31日～9月2日の土曜日は閉室しています。		2. KGU offices will be closed on Saturdays between July 31 and September 2, the second and fourth Saturday in May, and the second Saturday in June, September and October.	

事務室閉室期間		Office Closures	
夏季休業	8月13日～23日	Summer Break	August 13 – 23
冬季休業	12月24日～1月5日	New Year Holiday	December 24 – January 5
一般入試期間	1月30日～2月7日	General Entrance Examination	January 30 – February 7

3. 学内の主要施設 Major Facilities on Campus

1. 国際教育・協力センター	Center for International Education and Cooperation
国際教育・協力センターは、学生や教職員の海外からの受入、並びに海外への派遣のコーディネートをしています。大学の国際化を推進する部署として、優秀な学者や政策担当者を招待した様々な講座やセミナーの実施や、国連などの国際機関との連携を強化に努めています。特に、国連とは関係が深く、日本で初めて、国連ボランティア計画との協定を結び、開発途上国に学生ボランティアを派遣しています。国際教育・協力センターはG号館の1階にあります。交換学生の受入事務全般は国際教育・協力センターで執り行われます。	The Center for International Education and Cooperation (CIEC) is the central coordinating office for all students, faculty, and staff coming to KGU and going abroad. In the promotion of international education for the university, the CIEC office sponsors various lectures, seminars, and international conferences to which distinguished scholars, policy-makers and legislators are invited as speakers. CIEC also promotes cooperation with international organizations such as the United Nations Volunteers which sends student volunteers each year to developing countries in order to support development in various areas. Kwansei Gakuin University is the first university in Japan to carry out this project. The CIEC office is located on the first floor (ground floor) of Building G. All administrative matters applicable to exchange students are dealt with through the CIEC office.

CIEC 連絡先	CIEC Contact Information	
	国内から Inside Japan	海外から Outside Japan
電話 Telephone	0798-51-0952	(+81)798-51-0952
携帯電話（緊急時のみ） Mobile Phone (emergency only)	090-2288-8029	(+81)90-2288-8029
FAX	0798-51-0954	(+81)798-51-0954
E-mail	incoming@kwansei.ac.jp	
CIEC 住所	CIEC Mailing Address	
〒662-8501 兵庫県西宮市上ヶ原一番町1-155 関西学院大学 国際教育・協力センター	Center for International Education and Cooperation, Kwansei Gakuin University, 1-155 Uegahara Ichiban-cho, Nishinomiya, Hyogo 662-8501	

<div>2. 保健館</div> <div>西宮上ヶ原キャンパスと神戸三田キャンパスには保健館があり、毎日さまざまな科の担当医が診察を行っています。詳細は 34 ページを参照してください。</div> <div>https://www.kwansei.ac.jp/f_health</div>	<div>Health Care Center</div> <div>The Nishinomiya Uegahara and Kobe Sanda Health Care Centers are staffed by various specialists at different times of the week. For a detailed examination schedule please see page 34.</div> <div>https://www.kwansei.ac.jp/f_health/f_health_004018.html</div>																								
<div>3. 学生課</div> <div>学生課では学生生活にとって便利な情報を学生に提供しています。落し物をした場合、現金、貴重品、個人情報の入ったものなどは学生課にて保管されます。JR の学生割引乗車券も取り扱っています。 交換学生が定期券を購入する際、通学定期券購入申込書は学生課で発行されます。</div> <div>https://www.kwansei.ac.jp/students/index.html (Japanese only)</div>	<div>Student Affairs Section</div> <div>The Student Affairs Section provides useful information for all students. The Lost and Found is in this office. Students can also obtain a JR Student Discount slip there. The Student Affairs Section issues Student Commuter Pass certificate in order for exchange students to purchase Student Commuter Pass.</div>																								
<div>4. 情報環境機構</div> <div>情報環境機構はメディア棟の 1 階にあります。システムID・パスワードの再発行や学内 Wi-Fi の登録サポートをしています。</div> <div>https://ict.kwansei.ac.jp/</div>	<div>IT Support Center</div> <div>The IT Support Center is located on the first floor of the Media Building. Students can get help with their KG System ID and password reissued. Students can also get help to connect to the university Wi-Fi.</div> <div>https://ict.kwansei.ac.jp/en/</div>																								
<div>5. 学生会館</div> <div>学生会館は新学生会館と旧学生会館の2棟があります。カフェテリアやレストラン、学生のクラブ活動の部屋がここに 있습니다。学生会館の利用時間は次のとおりです。</div>	<div>Student Union Building</div> <div>The Student Union Building is composed of two sections; the Student Union New Building, and the Student Union Old Building. Cafeterias, restaurants, and student club rooms are located in these buildings. The operating hours of the Student Union Buildings are as follow.</div>																								
<table><tr><th>曜日</th><th>通常時間</th><th>サマータイム</th></tr><tr><td>月～金</td><td>8:00-21:00</td><td>9:00-19:00</td></tr><tr><td>土</td><td>8:00-21:00</td><td>9:00-19:00</td></tr><tr><td>日・祝日</td><td>8:00-21:00</td><td>9:00-19:00</td></tr></table>	曜日	通常時間	サマータイム	月～金	8:00-21:00	9:00-19:00	土	8:00-21:00	9:00-19:00	日・祝日	8:00-21:00	9:00-19:00	<table><tr><th>Day</th><th>Regular Hours</th><th>Summer Hours</th></tr><tr><td>Mon. - Fri.</td><td>8:00 - 21:00</td><td>9:00 - 19:00</td></tr><tr><td>Sat.</td><td>8:00 - 21:00</td><td>9:00 - 19:00</td></tr><tr><td>Sun. & Holidays</td><td>8:00 - 21:00</td><td>9:00 - 19:00</td></tr></table>	Day	Regular Hours	Summer Hours	Mon. - Fri.	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00	Sat.	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00	Sun. & Holidays	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00
曜日	通常時間	サマータイム																							
月～金	8:00-21:00	9:00-19:00																							
土	8:00-21:00	9:00-19:00																							
日・祝日	8:00-21:00	9:00-19:00																							
Day	Regular Hours	Summer Hours																							
Mon. - Fri.	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00																							
Sat.	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00																							
Sun. & Holidays	8:00 - 21:00	9:00 - 19:00																							
<table><tr><th>休館</th></tr><tr><td><div>- 毎月第 4 日曜、1 月、2 月の第 1、第 2 日曜日</div><div>- 夏季休業期間: 8 月 13 日～17 日</div><div>- 冬季休業期間: 12 月 27 日～1 月 5 日</div><div>- その他学院が定めた日</div></td></tr></table>	休館	<div>- 毎月第 4 日曜、1 月、2 月の第 1、第 2 日曜日</div> <div>- 夏季休業期間: 8 月 13 日～17 日</div> <div>- 冬季休業期間: 12 月 27 日～1 月 5 日</div> <div>- その他学院が定めた日</div>	<table><tr><th>Closed</th></tr><tr><td><div>- 4th Sunday of each month and the 1st and 2nd Sunday of January and February</div><div>- Summer holiday: August 13 – 17</div><div>- Winter holiday: December 27 – January 5</div><div>- Other days designated by the University</div></td></tr></table>	Closed	<div>- 4th Sunday of each month and the 1st and 2nd Sunday of January and February</div> <div>- Summer holiday: August 13 – 17</div> <div>- Winter holiday: December 27 – January 5</div> <div>- Other days designated by the University</div>																				
休館																									
<div>- 毎月第 4 日曜、1 月、2 月の第 1、第 2 日曜日</div> <div>- 夏季休業期間: 8 月 13 日～17 日</div> <div>- 冬季休業期間: 12 月 27 日～1 月 5 日</div> <div>- その他学院が定めた日</div>																									
Closed																									
<div>- 4th Sunday of each month and the 1st and 2nd Sunday of January and February</div> <div>- Summer holiday: August 13 – 17</div> <div>- Winter holiday: December 27 – January 5</div> <div>- Other days designated by the University</div>																									
<table><tr><th>注意</th></tr><tr><td>※カフェテリア、レストランの営業時間は異なります。関学生協のホームページを確認してください。</td></tr></table>	注意	※カフェテリア、レストランの営業時間は異なります。関学生協のホームページを確認してください。	<table><tr><th>Notice</th></tr><tr><td>※Opening hours for cafeteria and restaurants differ from above. Please refer to KG Co-op webpage.</td></tr></table>	Notice	※Opening hours for cafeteria and restaurants differ from above. Please refer to KG Co-op webpage.																				
注意																									
※カフェテリア、レストランの営業時間は異なります。関学生協のホームページを確認してください。																									
Notice																									
※Opening hours for cafeteria and restaurants differ from above. Please refer to KG Co-op webpage.																									
<div>学生会館／Student Union Building URL: https://www.kwansei.ac.jp/students/students_001170.html (Japanese Only)</div> <div>関学生協／KG Co-op URL: http://www.kgcoop.jp (Japanese Only)</div>																									

6. 関西学院会館

1999 年秋にオープンしたこの施設は、レセプションホール、フォーマルレストラン、会議室、セミナー室、ラウンジ、ベーツチャペルがあります。
レストラン「ポプラ」では、和食や洋食の季節メニューやコースメニューなど豊富な料理を提供しています。

コーヒーアワーや修了式などのイベントを実施します。

Kwansei Gakuin Kaikan

Opened in the fall of 1999, this facility houses a reception hall, a formal restaurant, a conference room, seminar rooms, a lounge, and the Bates Chapel.

The restaurant, "Poplar," offers regularly alternating special main courses, as well as a seasonal menu with Western and Japanese dishes.

Coffee Hour and Completion Ceremony will be held in this place.

4. その他の施設

Other Facilities

<p>図書館 https://library.kwansei.ac.jp/</p> 	<p>University Library https://library.kwansei.ac.jp/e</p> 
<p>トレーニングセンター</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/students/students_002889.html</p>	<p>Training Center</p>  <p>https://ciec.kwansei.ac.jp/study/exchange/studentlife/facilities.html</p>
<p>競技場とプール</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/students/students_003901.html</p>	<p>Gymnasium and Pool</p>  <p>https://ciec.kwansei.ac.jp/study/exchange/studentlife/facilities.html#h3-004</p>
<p>千刈キャンプ https://www.kwansei.ac.jp/f_sengari/</p> 	<p>Sengari Camp https://www.kwansei.ac.jp/f_sengari/ (Japanese only)</p> 
<p>吉岡記念館</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/yoshioka/yoshioka_001297.html</p>	<p>Yoshioka Memorial Hall</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/yoshioka/yoshioka_001297.html (Japanese only)</p>
<p>中央講堂</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/r_history/r_history_008736.html</p>	<p>Central Auditorium (125th Anniversary Auditorium)</p>  <p>https://www.kwansei.ac.jp/r_history/r_history_008736.html (Japanese only)</p>
<p>総合支援センター(カウンセリング室) https://www.kwansei.ac.jp/university/university_003953.html</p> 	<p>Student Support and Counseling Office https://www.kwansei.ac.jp/university/university_003953.html</p> 

5. キャンパス生協・店・サービス

西宮上ヶ原キャンパス

新学生会館		
名前	場所	詳細
食堂 Big Papa	北側地下	大学で一番大きなカフェテリア。アラカルト、セットメニュー、麺類、カレーなど様々なメニューを手頃な価格で提供。ムスリムフレンドリーメニューの取扱いあり。
神戸屋	東側地下	洋食レストラン。軽食やサラダ、コーヒー、紅茶を提供。
オフタイム	1階西側	軽食、スパゲッティ、デザート、ランチセット、コーヒー、紅茶を提供。
ロビンフッド	1階西側	スナック、ランチボックス、ソフトドリンク等を販売。
三田屋	1階東側	ステーキやハンバーグセット、コーヒーや紅茶を提供。
東京庵	1階東側	日本食レストラン。麺類、かつ丼、セットメニューなど様々なメニューを提供。
書籍	1階北側	日本語書籍、外国書籍や雑誌を 5～10%オフで販売。年に数回 15%オフの日がある。
生協フォーラム店	1階北側	文具、電子機器、食べ物、日用品、コンパクトディスク、機器、服、靴、KG グッズ、国際テレホンカードやスポーツ用品を販売。
旅行カウンター	1階北側	国内、海外旅行や各種チケットの手配が可能。

旧学生会館		
名前	場所	詳細
食堂 Big Mama	1階	様々な食べ物を提供している大きな食堂。セットメニューや惣菜の量り売り(グラムバイキング)がある。ムスリムフレンドリーメニューの取扱いあり。
ポケットママ	1階	パン、スナック、デザート、お弁当、ソフトドリンクを販売。
コピーコーナー	1階	コピー機の利用が可能。

他の場所		
名前	場所	詳細
アルカディア	図書館地下 2 階	サンドイッチ、ピラフ、デザートもある喫茶店。
セブンイレブン	G 号館 1 階	食べ物や飲み物など、様々な商品を置いているコンビニエンスストア。
スターバックス	G 号館 1 階	コーヒーショップ。
セントラルポケット	中央講堂 1 階	コーヒー、スナック、パン、飲み物などを販売。

神戸三田キャンパス

第一厚生棟		
名前	場所	詳細
ランチボックス	1 階	麺類、カレーなど様々なランチセットやアラカルトを販売。
トイボックス	2 階	携帯電話、書籍の販売、文具やパソコン、AV機器、日用品、シャトルバス券を販売。旅行の取扱もあり。

第二厚生棟		
名前	場所	詳細
フレッシュボックス	1 階	麺類、カレーなど様々なランチセットやアラカルトを販売。
パンショップ	2 階	ソフトドリンク、サンドイッチ、スナックなどを販売。

第三厚生棟		
名前	場所	詳細
カラフルボックス	1 階	コンビニエンスストア。ソフトドリンク、サンドイッチ、スナックなどの取扱いあり。

5. Campus Co-op, Shops and Service

Nishinomiya Uegahara Campus

STUDENT UNION NEW BUILDING		
Name	Location	Description
Big Papa Cafeteria	BF, North Wing	The largest cafeteria on campus, serving food a la carte, set lunches, noodles, curry and various other dishes at inexpensive prices. Muslim Friendly meals are also available.
Kobeya	BF, East Wing	This Western-style restaurant serves light meals, salads, coffee and tea.
Off-Time	1F West Wing	Coffee, Tea, light meals, spaghetti, desserts, and set lunches are served here.
Robin Hood	1F West Wing	Snacks, box lunches, and soft-drinks are available for purchase.
Sandaya	1F East Wing	This restaurant serves steak meals, coffee and tea.
Tonkin-an	1F East Wing	This is Japanese style restaurant serving noodles, katsu-don (pork cutlet over rice), set menus and various other foods.
Book Store	1F North Wing	Japanese and a limited selection of foreign books and magazines can be purchased at a 5 –10% percent discount. A few times a year, 15% discount sales for all books are held.
Coop Forum Store	1F North Wing	Stationery, electronics, food, daily necessities, compact disks, appliances, clothes, shoes, KG goods, international telephone cards and sports good are available for purchase.
Travel Service Counter	1F North Wing	Domestic and international travel tickets for various forms of transportation are available.

STUDENT UNION OLD BUILDING		
Name	Location	Description
Big Mama Cafeteria	1F	This large cafeteria serves a variety of foods. Food can be ordered from the set menu or a buffet is available where the food is paid for based on its weight. Muslim Friendly meals are also available.
Pocket Mama	1F	Fresh bread and pastries, snacks, deserts, pack lunches, and soft drinks are available at this store.
Copy Corner	1F	Copy machines are available for use.

OTHER BUILDINGS		
Name	Location	Description
Arcadia	University Library, B2	A coffee shop also serving sandwiches, pilaf, and desserts.
7 -Eleven	Building G, 1F	A convenience selling food, drinks, and various other goods.
Starbucks	Building G, 1F	Serves specialty coffee, sandwiches and snacks.
Central Pocket	Central Auditorium, 1F	Sells coffee, snacks, bread, pastries, soft drinks, etc.

Kobe Sanda Campus

STUDENT HALL I		
Name	Location	Description
Lunch Box	1F	Various set lunches and a la carte items, including noodles, curry and rice are served.
Toy Box	2F	This store offers mobile phone services, sales of text books, office and school supplies, personal computers, A/V equipment and everyday items, travel arrangements, campus shuttle bus tickets and various other services.

STUDENT HALL II		
Name	Location	Description
Fresh Box	1F	Various set lunches and a la carte items, including noodles, sandwiches and snacks are available.
Pan Shop	2F	Soft-drinks, sandwiches, and snacks are available for purchase.

STUDENT HALL III		
Name	Location	Description
Colorful Box	1F	Convenience store; soft-drinks, sandwiches, snacks, etc.

日本での必要な手続き

Necessary Procedures for Living in Japan

1. いつも持っておくもの

Things you should always have on you

- ① 在留カード
- ② 学生証
- ③ 国民健康保険
- ④ 緊急連絡カード

- ① Residence Card
- ② Student ID
- ③ National Health Insurance Card
- ④ Emergency Contact Card

2. 交換学生の市役所での手続き

Procedure for Exchange Students

オリエンテーションの期間中に、オリエンテーションサポート Teamと一緒に市役所に行って下記の手続きを行います。

Exchange students will follow necessary procedures with the assistance of their "Orientation Support Team".

持参するもの: ① パスポート

Bring your

② 在留カード

① Passport

③ 学生証

② Residence Card

③ Student Card

<日本国籍を有する方>

<Japanese Nationals>

持参するもの:

Please bring the following items:

- ① パスポート
- ② 戸籍謄本の写し
- ③ 学生証

- ① Passport
- ② Copy of Family Registry
- ③ Student Card



2-1. 転入手続き(住民登録)

Registering Your Address (Jumin Toroku)

交換学生は、住む場所が決まってから 14 日以内に住んでいる市町村に住居地の届出をしなければなりません。市役所では書類に住所などの必要事項を記入して、在留カードに住所を記入してもらいます。

Exchange students must register their address within 14 days after their place of stay has been decided. You will have to write your address on a registration form so the civil servant can write your address on the back of your Residence Card.

※引っ越しをした場合も 14 日以内に転出・転入手続きが必要です。

※You must also register your new address within 14 days if you change residencies.

※帰国前にも必ず市区役所に行き、転出届を出しましょう。

※You must go to the city/district office again to cancel your address registry before you leave Japan.



住民登録をすることで裏面に住所が記載されます。

A civil servant will write your address on the back of your Residence Card.



2-2. 国民健康保険への加入と簡易申告

Enrolling in Japan National Health Insurance

国民健康保険は保険料を毎月支払えば、30%負担で治療を受けることができる制度で、日本に3カ月を超えて在留する交換学生は全員加入しなければなりません。加入の際は学生証を提示し、保険料の減免を受けるために「簡易申告手続き」も行ってください。

People living in Japan for more than three months must enroll in Japanese National Health Insurance. Students enrolled will only have to pay 30% of the total cost of medical expenses. Students should make sure to show their student card in order to receive the student discount.

■国民健康保険証の受け取り

To Receive Your Card

保険証は簡易書留で届きます。(簡易書留の詳細についてはP.29を参照ください。)

Your National Health Insurance card will be sent by registered mail to your address. (See P. 29 for details about registered mail)

■国民健康保険の使い方

病院で保険証を提示することで診察費の 30%負担で治療を受けることができます。
病院に行く際は必ず保険証を持参しましょう。

■保険料の支払い

保険料の払い込み用紙が自宅に届きますので必ず支払いをしてください。コンビニ、銀行、郵便局、市区役所で払うことができます。(毎月の保険料は、市区町村ごとに異なります。)
保険料は毎月支払うようにしましょう。まとめて支払ってはいけません。



How to Use the National Health Insurance

By presenting an insurance card at a hospital, you can receive treatment at 30% of the cost of consultation.
Always bring an insurance card when going to a hospital.

How to Pay

A payment slip will arrive in your mailbox. Use the slip to pay at convenience stores, your bank, post office, or at the city/district office. (The amount that you pay for your health insurance depends on where you live.)
Pay your health insurance fees every month. You do not need to pay for them all at once.



2-3. 国民年金の加入と保険料免除・納付猶予制度の申請

日本国内に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満のすべての人は国民年金の加入者(被保険者)となります。20 歳以上の交換学生は、国民年金の加入の手続きの際に学生証を提示して、保険料免除・納付猶予制度の申請をしましょう。

National Pension and National Pension Exemption

Residents who turn 20 years old while living in Japan receive a notification for National Pension. Those who are 20 years or older and under 60 years old must pay for pension.

Exchange Students should apply to be exempt of the National Pension at the City Hall by showing student card or when they receive notification for National Pension.

■国民年金手帳の受取

国民年金手帳は簡易書留で届きますので保管しておいてください。(簡易書留についての詳細は以下を参照してください。)

To Receive your Pension Book

Your Pension Book will be sent by registered mail to your address. (See below for details about registered mail.)

★簡易書留について

簡易書留は郵便物の引受と配達を記録する郵便です。
この郵便物を受け取る時は印鑑またはフルネームの署名が必要なので、必ず手渡し配達をされます。
不在の場合は不在連絡票がポストに入れられるので、後日配達を依頼するか郵便局に自分で受け取りに行く必要があります。

About Registered Mail

Registered mail is a mail that records delivery of mail.
When you receive a registered mail, you need to sign for it.
In case of absence, it will not be delivered and an Undeliverable Item Notice will be posted. Using the notice, you can request for a redelivery at a later date.
You can also pick it up at a designated post office.

3. マイナンバー通知カードについて

日本に居住しているすべての人に「マイナンバー」が付与されます。

「マイナンバー通知カード」は、市役所の手続き後、しばらくして簡易書留で住民登録している住所に届けられます。(簡易書留についての詳細はp.29を参照ください)

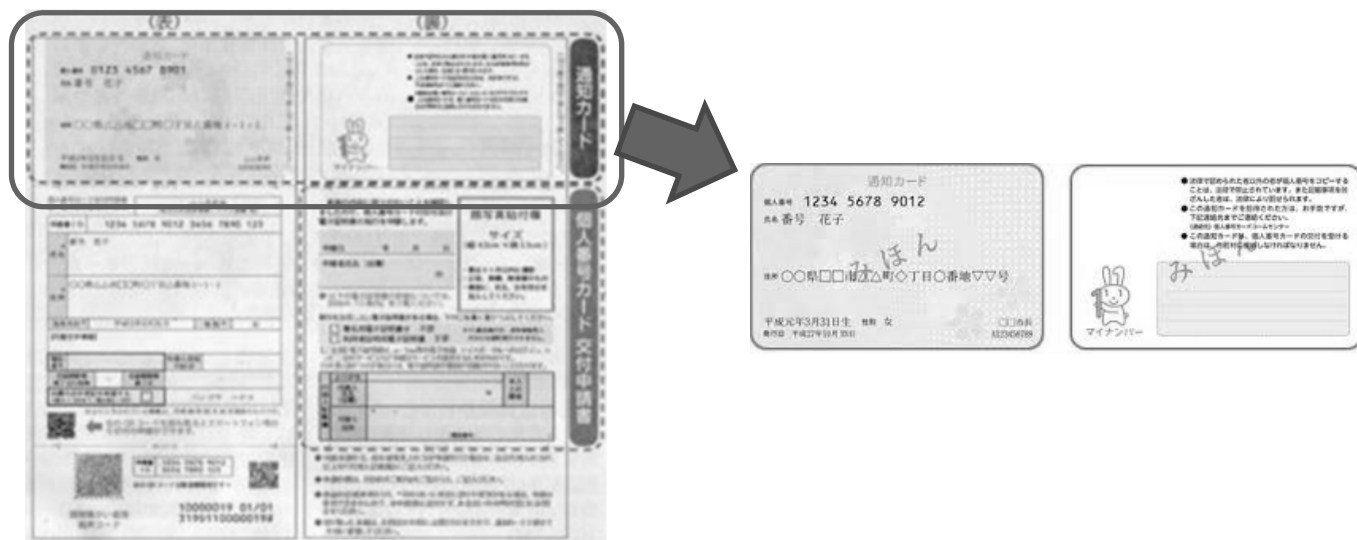
「マイナンバー通知カード」は、市役所でのすべての手続きに必要になりますので、大切に保管してください。

About the "My Number Card" Notice

All people who are living in Japan will receive a "My Number card" Notice in the mail.

It will be sent by registered mail to your address shortly after you complete the necessary procedures at City Hall. (See p. 29 for details about registered mail)

You will likely need this card whenever you do something at the City Hall, so make sure that you take proper care of it and keep it in a safe place at all times.



4. 阪急電車の通学定期券購入方法

交換学生は、阪急電鉄・阪神電鉄・阪急バスの通学定期を購入することができます。JR やその他のバス・地下鉄等では、通学定期は購入できません。

How to Purchase Hankyu Student Commuter Pass

Exchange students can purchase a student commuter pass for the following companies only: Hankyu Railway, Hanshin Railway, and Hankyu Bus. JR and others are excluded.

4-1. 手続きに必要なもの

- ① 学生証
- ② 通学証明書(通学定期券購入書)
- ③ 現金またはクレジットカード



What to Bring to Buy Student Commuter Pass

- ① Student Card
- ② Student Commuter Pass Certificate
- ③ Cash or a credit card

4-2. 購入方法

定期券の販売窓口がある大きな駅(西宮北口駅や宝塚駅)で購入してください。(交換学生は販売機で定期券の購入はできません。)

現金またはクレジットカードで購入できます。(3000 円～10,000 円/3 か月)

Where to Buy Your Student Commuter Pass?

Please buy your Student Commuter Pass at the window ticket counter at either Nishinomiya-Kitaguchi Station or Hankyu Takarazuka Station. (Exchange students cannot buy their commuter passes by using a ticket machine.) Make sure to bring cash or a credit card. (3,000 ~ 10,000 JPY/ 3 months commuter pass)

<p>4-3. 定期区間について</p> <p>定期区間は以下の通り設定されます。</p> <p>阪急宝塚方面→仁川駅</p> <p>西宮北口方面→甲東園駅</p> <p>滞在先から関学の最寄り駅(仁川駅または甲東園駅のどちらか滞在先に近い方)までの区間しか定期券は購入できません。この区間は事前に報告されていた滞在先をもとに決められています。</p> <p>定期券の区間を変更することは、引っ越しを除いて原則できません。引っ越しなどで定期券の区間変更が必要になる場合は、早めに CIEC まで相談してください。学生課で手続き・申請して、承認がおけるまで約 2 週間かかります。</p>	<p>Commuter Pass Distance Limits</p> <p>Upon arrival, your Commuter pass will be set as follows:</p> <p>Hankyu Takarazuka => Nigawa Station</p> <p>Nishinomiya-Kitaguchi => Kotoen Station</p> <p>You are only able to purchase a Student Commuter Pass that is from your place of stay to your final station destination (either Nigawa or Kotoen, whichever is closer to your place of stay). The limits for your pass have already been set in accordance with the location of your accommodation (dorm, homestay or self-arranged apartment). You cannot purchase a Student Commuter Pass that is outside of your travel limits.</p> <p>The departure and arrival locations for your Student Commuter Pass can only be changed if your address changes. If you are planning on moving, please contact CIEC in advance to begin the process by first filling out an application. After applying it takes approximately two weeks for official approval.</p>
<p>4-4. 定期券の有効期限が切れた場合</p> <p>学生課(P.30 参照)に通学証明書(通学定期券購入申込書)をもらいに行ってください。その書類を持って阪急西宮北口駅か阪急宝塚駅に行行って新しい定期券を購入してください。</p> <p>※阪神電鉄・阪神バスの定期券については、上記の方法では購入できませんので注意してください。CIEC から別途案内します。</p>	<p>When A Student Commuter Pass Expires</p> <p>When your Student Commuter Pass expires, please go to the Student Affairs Section (refer to p.30) to receive a Student Commuter Pass Certificate and then use it to purchase a new pass at either Hankyu Nishinomiya-Kitaguchi Station or Hankyu Takarazuka Station.</p> <p>※If you are buying a commuter pass from another company such as Hanshin Railways and Hanshin Bus, you cannot follow the above described process. A CIEC staff will explain how to purchase such Commuter Pass separately.</p>

届出・提出物について	Documents to Submit
<p>1. 在留カードのコピー提出</p> <p>住民登録完了後の在留カードのコピーを提出してください。</p> <p>提出期限:</p> <p>★秋学期受入交換学生 2019 年 9 月 20 日</p>	<p>Residence Card Copy Submission</p> <p>Please submit a copy of your Residence Card.</p> <p>Submission Deadline:</p> <p>★Fall intake students September 20, 2019</p>
<p>2. レンタル布団セット受領書の提出(対象者のみ)</p> <p>入寮する学生は、レンタル布団セット受領書に記載されている物品が自分の部屋にあるか確認し、受領書を提出してください。</p> <p>提出期限:</p> <p>★秋学期受入交換学生 2019 年 9 月 20 日</p>	<p>Rental Futon Set Receipt Submission (if applicable)</p> <p>Please check that all items listed on the Rental Futon Set Receipt are in your room and submit the Rental Futon Set Receipt.</p> <p>Submission Deadline:</p> <p>★Fall intake students September 20, 2019</p>
<p>3. 国民健康保険証のコピー提出</p> <p>加入を確認しますのでコピーを CIEC に提出してください。</p> <p>提出期限:</p> <p>★秋学期受入交換学生 2019 年 9 月 30 日</p>	<p>National Health Insurance Card Copy Submission</p> <p>Please submit a copy of the card.</p> <p>Submission Deadline:</p> <p>★Fall intake students September 30, 2019</p>

4. 帰国届の提出	Departure Date Notification Form
<p>帰国届は修了者オリエンテーションの際に渡します。詳細については修了者オリエンテーションにてお話しします(P22 参照)。</p> <p>提出期限：</p> <p>★秋学期修了の交換学生 2019 年 12 月 10 日</p> <p>★春学期修了の交換学生 2020 年 6 月末ごろ</p>	<p>The Departure Date Notification Form will be handed out to students during the Completion Orientation each semester. More details will be given during this orientation. (refer to p.22)</p> <p>Submission Deadline:</p> <p>★Students finishing in Fall December 10, 2019</p> <p>★Students finishing in Spring Late June, 2020</p>
5. ポケット Wi-Fi 返却	Pocket Wi-Fi Return
<p>修了者オリエンテーションでポケット Wi-Fi 返却用封筒を配布します。</p> <p>ポケット Wi-Fi を返却用封筒に入れて、各自でポストに投函してください</p>	<p>You will receive a Return Envelop for the Pocket Wi-Fi during the Program Completion Orientation.</p> <p>Please put the Pocket Wi-Fi inside the Return Envelop and deposit it in a postal box/post office.</p>
6. アルバイト状況報告書(対象者のみ)	Part-time Work Notification Form (if applicable)
<p>交換学生は留学期間開始から 2 か月経過すれば、勉学の妨げにならないという範囲内でアルバイトをすることができます。</p> <p>資格外活動の許可をもらってアルバイトをしている交換学生はアルバイト状況報告書をCIECに提出しなければいけません。</p> <p>資格外活動(アルバイト)については p. 49 を参照ください。</p>	<p>KGU requires exchange students to wait two months before doing any type of part-time work.</p> <p>Exchange students who received a work permit and are working part time have to submit the Part-time Work Notification Form to CIEC.</p> <p>For details about work permit, refer to p.49.</p>
7. 旅行届	Trip Notification
<p>住所登録をした居住地以外のところに宿泊する場合は、宿泊期間を問わず、必ず届出をしてください。</p>	<p>Even if it is only one night, please submit the form attached when you will be spending the night out.</p>
外泊届	Overnight Stay Notice
<p>1 日～6 日間、本学に届け出ている居住地と異なる場所に宿泊する場合は、下記リンクから「外泊届」を提出してください。</p>	<p>Exchange students going on a trip for at least one (1) night but less than six (6) days should submit an “Overnight Stay Notice” prior to departure. Please use the link below for submission.</p>
<p>URL: https://form.jotform.com/80507198471966</p>	
長期不在届	Temporary Leave Notice
<p>交換学生は1週間を越えて旅行に行く場合は「不在届」を少なくとも出発しようとする 1 週間前までに提出し、帰還後はすみやかにCIECに報告してください。</p> <p>※サンプルは p.65 にあります。</p>	<p>Exchange students going on a trip for more than 7 days should submit a “Temporary Leave Notice” at least one week prior to departure and notify the CIEC Office at soon as they have returned. *Sample: p.65</p>
<p>URL: https://ciec.kwansei.ac.jp/study/exchange/studentlife/overnight.html</p>	

医療について

Medical Information

1. インバウンドメディカルアシスタントサービス

Inbound Medical Assistance Service

「インバウンドメディカルアシスタントサービス」は、交換学生が日本で生活する間に病気やけがで困ったときに使うサービスです。交換学生は、「インバウンドメディカルアシスタントサービス」の会員ですので、このサービスを使うことができます。

The "Inbound Medical Assistance Service" is a service for international students in Japan.

As an exchange student, you are enrolled in the "Inbound Medical Assistance Service".

1-1. サービス内容

Service Contents

1. 病院紹介
風邪などで近くの病院を知りたいとき、電話で病院を紹介します。希望すれば予約もします。
2. 通訳
病院に行く場合や診察を受けているとき、またタクシーで病院へ行くときなど日本語で会話が難しいとき、電話で通訳します。(医師が電話通訳サービスの利用を許可した場合)
※このサービスは保険ではありません。
※入院費、治療、検査などの費用が発生した場合は支払いが必要です。

1. Referral
Referral to an appropriate health institutions (clinic and hospital)
 2. Interpretation
Interpretation service provided over the phone during transportation or while in clinic/hospital (doctor's permission necessary)
- ※This is NOT a medical insurance.
※Members are responsible for all medical expenses incurred, hence students are required to enroll in the National Health Insurance.

1-2. 対応言語とサービス時間

Languages and Service Hours

対応言語: 英語・中国語・日本語・韓国語*

Language: English/Chinese/Japanese/Korean*

サービス時間: 24 時間 365 日

Service Time: 24hrs, 365 days

※韓国語については時間帯によって対応できない場合があります。

※ Interpretation in Korean may be available depending on time and days.

1-3. 電話番号

Phone Number

『インバウンドメディカルアシスタントサービス』を使うときは、次の番号へ電話してください。

Call the number below when you need to use the above services.

会員専用電話番号(フリーダイヤルではありません)
For members only (This is not a toll-free number)

03-3811-8124

※電話をかけると「日本エマージェンシーアシスタンスです」とコールセンターの係の人が電話に出ます。自分の名前と関西学院大学の学生だと伝えてください。

※The operator will say "Nihon Emergency Assistance". Please give them your name and state that you are a student from Kwansei Gakuin University.

※「会員番号を教えてください」と言われたら、関西学院大学での学生番号を伝えてください。

※If asked for your contract number, please give your KGU student number.

1-4. 注意事項

Notes

- ① サービスの使える人:
会員本人のみサービスを使うことができます
- ② サービスの提供機関:
指定来日日から退去日まで
- ③ サービスが受けられない場合:
ゼネラルストライキ、交通ストライキ、天災、戦争、内乱、テロ、暴動、反乱、報復、交通・輸送制限、爆発、原子力事故などが起きた場合。

- ① Who can use this service:
All exchange students enrolled in the CJP Program
- ② When/where can you use this service:
From the designated arrival day to moving out day
- ③ This service cannot be used in case of:
Strikes, natural disaster, riot, terrorist attack, war, nuclear incident, traffic/transport restraint

2. 外国語で受診できる病院	Hospital with Foreign Languages Service Available
西宮市や西宮周辺には外国語で受診ができる病院があります。詳細は下記のリンクで調べてください。	There are a number of medical facilities and clinics in Nishinomiya and the surrounding area which are equipped to provide service in foreign languages. For a detailed list of institutions, please refer to the following link.
兵庫国際交流協会 < Hyogo International Association >	https://www.hyogo-ip.or.jp/en/kurashi/byoki.html

3. 処方箋について	Medication and Prescription
日本では医師が出した処方箋によって薬局で薬を調合してもらいます。薬局で処方箋が出されることはありません。日本国外で処方された処方箋が日本で通用するとは思わないでください。	It is customary in Japan for prescription drugs to be dispensed by a physician at their office or at a pharmacy of their choice. Written prescriptions to be filled at ordinary pharmacies are not as common. Do not expect to be able to renew drug prescriptions issued by a physician outside Japan.
通常、医師は薬を処方する前に診察をします。薬の強さは欧米のものとは異なります。ほかの国で容易に手に入る薬も、医師や病院の薬局でしか入手できないかもしれません。持病があり、市販薬を服用する場合、まず医師に服用前に確認しましょう。	Generally a physician will require examination before prescribing medication. Drug strengths sometimes differ from Western countries. Some pharmaceuticals readily available over the counter in another country might only be available from a doctor or hospital pharmacy. If you have chronic medical problems, you should first check with your physician before taking any non-prescription drugs.

4. 関西学院大学保健館の診療について	KGU Health Care Center
---------------------	------------------------

西宮上ヶ原キャンパス保健館 Nishinomiya Uegahara Campus Health Care Center Tel. 0798-54-6023

専門 Specialty	月曜日 Mon.	火曜日 Tue.	水曜日 Wed.	木曜日 Thu.	金曜日 Fri.
内科 Internal Medicine	9:00 - 11:00 *2 佐藤 (Sato) 先生	9:00 - 11:00	9:00 - 11:00 (9:00 - 10:00 on last wed. of the month)	9:00 - 11:00	9:00 - 11:00
	13:00 - 15:50	13:00 - 15:50 第3火曜~15:30 3rd week ~15:30	13:00 - 15:50	13:00 - 15:50 *2 佐藤 (Sato) 先生	13:00-15:50 *2 佐藤 (Sato) 先生
皮膚科 Dermatology	14:00 - 15:40				
耳鼻科 Ear, Throat, and Nose				13:30-15:40	
眼科 Ophthalmology		14:00 -15:40 第4火曜 (12月は第3) Every 4th Week (3rd in December)			
歯科 *1 Dentistry	9:40 - 11:00				9:40-11:00
	12:40 - 15:40				12:40-15:40
精神科 *1 Psychiatry		13:30-15:30	13:30-15:30	13:30-15:30	9:00-11:00

診療時間は変わる可能性がありますので、保健館または CIEC 事務室で最新の診療時間を確認してください。

The Health Center schedules are subject to change. Please check with the Health Care Center or the CIEC office for the most up to date schedule.

*1. Appointment only *2. English speaking doctor available (Dr. Sato)

5. 総合病院での一般的な診療の流れ

General Outpatient Procedure at Hospital

総合病院で初めて診察を受けるときの流れを紹介します。

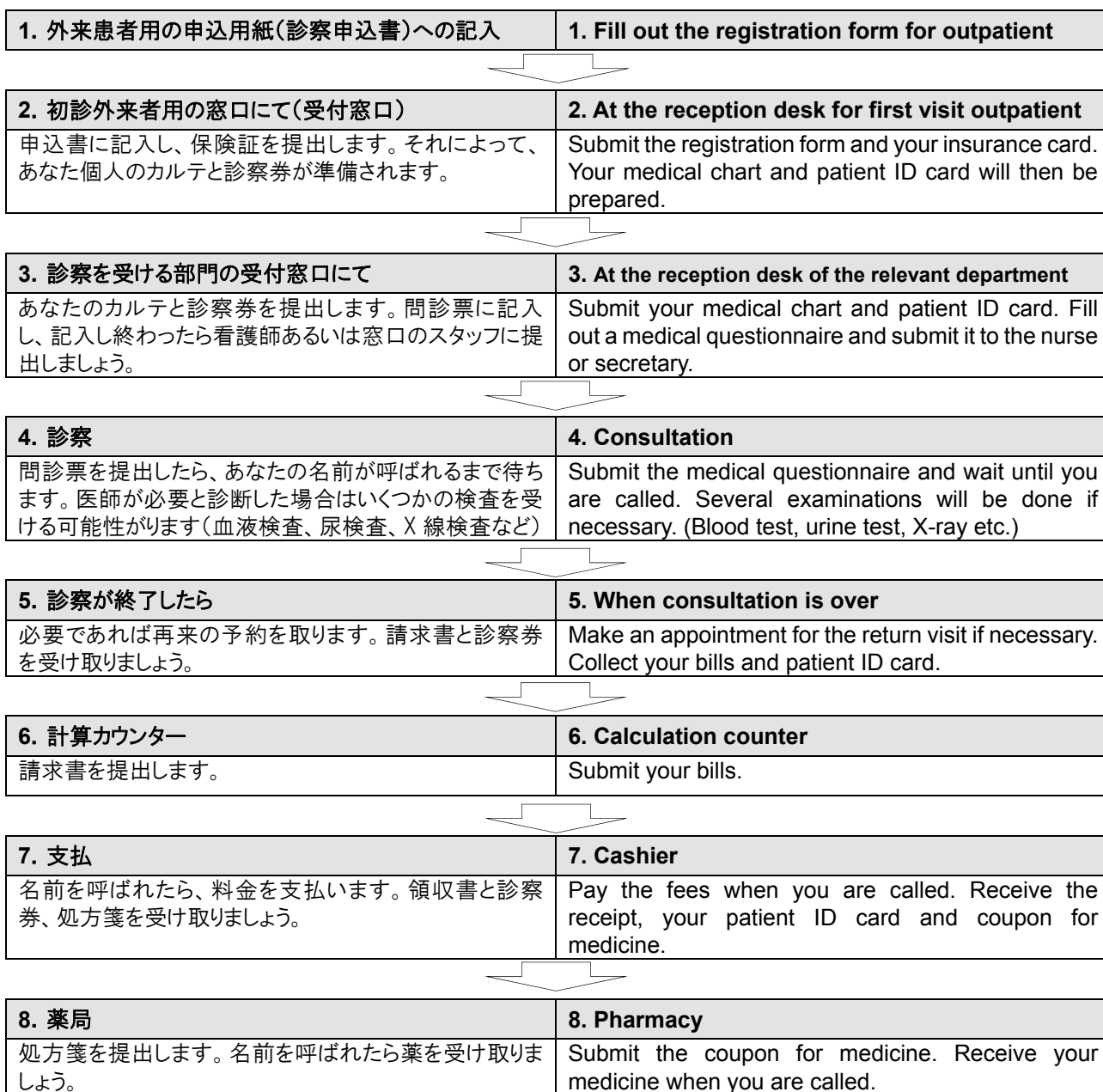
初めて病院に行く際は、必ず国民健康保険証を持参してください。(保険契約者であっても保険証を提示しなければ、最初に治療費を全額支払う必要があります。)受付窓口では、身分証明書の提示が求められます。もし他の医師より紹介状をもらっている場合は、それを持って行きましょう。

総合病院では、初診外来窓口、各科の窓口、精算窓口など、手続きに応じて受付窓口が分かれています。小さな病院では、受付から精算までが一つの窓口で行われます。

Below is the general flow of a visit to a medical facility.

Please be sure to bring your Japan National Insurance card on your first visit. (Even if you are a policyholder, if you don't show the insurance card, you will first have to pay all the cost by yourself.) You may also be asked to show your ID at the reception desk. Bring a reference from another doctor if you have one.

Large medical facilities will have various counters such as reception, bill recovery and special counters for each specialty however small medical facilities may only have one counter.



6. 病気や怪我の場合	Sickness or Injury
<ul style="list-style-type: none"> ● 病気などで授業を欠席する場合は、必ず CIEC に連絡しましょう。 ● 病気などで入院をする場合は、すぐに CIEC に相談しましょう。 ● 感染症の疑いのある場合は、必ず病院を受診して診断を受ける必要があります。(P.15 参照) ● 感染症であると診断された場合は、できるだけ人との接触を避けましょう。自分の部屋で安静にして、他の人に感染が広がらないように注意しましょう。 ● 病院には各自で行きましょう。 ● 日本では薬をもらうだけでも診察を受ける必要があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● If you are to miss class due to a sickness or an injury, please contact CIEC as soon as possible. ● If you are hospitalized due to a sickness or on injury, please contact CIEC as soon as possible. ● If you think you may have an infectious disease, you need to be seen by a doctor. (Refer to p.15) ● If you are diagnosed with an infectious disease, avoid contact with other people as much as possible. Stay at home in your own room to rest and be careful not to spread your sickness. ● Make your own way to the hospital/clinic. ● If you would like to receive medication from a Japanese health practitioner, you will have to be examined.

ポケット Wi-Fi	Pocket Wi-Fi
<p>大学が契約しているポケット Wifi 会社の情報は以下のとおりです。</p> <p>何か困ったことがあれば各自で連絡してください。その際、大学名(関西学院大学)と氏名を伝えてください。</p>	<p>The Pocket Wi-Fi contract that we have prepared for exchange students is with the following company.</p> <p>Don't hesitate to contact them with any issue or concerns. Make sure to share your name and the name of KGU when making an enquiry.</p>

O Planning 情報	O Planning Contact Information
<p>ホームページ: www.oplanning.com</p> <p>メールアドレス: sim@oplanning.com</p> <p>電話番号: 050-6869-1881</p>	<p>Homepage: www.oplanning.com</p> <p>Email Address: sim@oplanning.com</p> <p>Phone Number: 050-6869-1881</p>



ホームステイについて

Homestay



1. ホームステイで提供されるもの

Your Host Family Provides

▶ 食事

平日 2 食(朝夜)

土日祝日 3 食(朝昼夜)

▶ 個室

個室(寝具、机、椅子、収納スペース、エアコン)

▶ インターネット (Wi-Fi)

インターネット(Wi-Fi)の接続できる環境

▶ Meals

Weekdays: Breakfast + Dinner

Weekends/National holidays: Breakfast + Lunch + Dinner

▶ Private Room

A private room with a bed (or futon), a desk/chair, storage space, A/C unit

▶ Internet (Wi-Fi)

A Wi-Fi connection to internet (speed not guaranteed)

2. ホームステイ費に含まれないもの

Your Host Family Does NOT Provide

▶ 平日(長い休みの間を含む)のお昼ご飯

長期の休みの場合も平日の昼食は自分で用意しましょう。

▶ 外出費用

ホストファミリーと一緒に出かけた際の費用はホームステイ費には含まれていません。

▶ 生活費

電話代、クリーニング代、日用品(シャンプー・リンス・石鹸・箸)などは自分で買います。

※万一、ホストファミリーの電話を借りる場合は、コンビニエンスストアなどで販売されている国際・国内用プリペイド電話カードを使用しましょう。

▶ Lunch on Weekdays

You are to make or buy your own lunch on weekdays including during long-term breaks.

▶ Outing Money

The cost of going out with the host family is not included in the homestay fee.

▶ General Living costs

Please pay for your own phone bills, dry cleaning and other daily necessities, etc.

※If you need to borrow your host family's phone, please buy a pre-paid international/domestic phone card at a convenience store and use it to make the call.

3. ホストファミリーとの生活上の約束

Promises to Your Host Family

- 外食などでご飯が要らないときは必ず連絡しましょう。

- お金を借りたり、貸したりしないようにしましょう。

- 床や壁を傷つけたり、汚したりした場合は、すぐにホストファミリーに話しましょう。黙っていたり隠したりすると、後でトラブルのもとになります。



- 携帯電話などの保証人になってもらってはけません。

- Please contact your host family when you will not be eating with them or if you are going to be out late.

- It is best that you do not lend or borrow money from or to your host family.

- If you scratch the floor, spill something, or damage something, let your host family know immediately. Withholding information will likely cause you problems later.

- You must not have a host family member be your guarantor for things such as cell phone contracts, etc.

▶ 日本人と生活するなら

- 必ず毎日お風呂(シャワー)に入り、身体を清潔に保ちましょう。

- 小まめに(1週間に1回以上)洗濯しましょう。

▶ When You Live With a Japanese Person

- Take a shower or bath every day, and maintain personal hygiene.

- Frequently do your laundry (more than once a week).



- 病気の際は感染症の可能性もあるので必ず病院に行きましょう。病気の際はマスクをするなど家族にうつさないように配慮しましょう。
- お布団は時々干し、部屋をきれいにしましょう。
- 「おはよう」「ってきます」「ただいま」「いただきます」などの挨拶をしましょう。また「ありがとう」「ごめんなさい」をきっちりいうことも日本の生活ではとても重要です。
- 最低限自分のことは自分でしましょう。自分の食べた後の食器を下げるなど、家族の生活に協力しましょう。
- Going to see a doctor when you are sick as it could be infectious. Wear a mask when around your host family so they do not get sick too.
- Occasionally hang your sheets, bedding, etc., and keep a tidy room.
- “Ohayo!” “Tadaima!” Always remember to greet your host family (when entering a room or coming back from outside, etc.). This is very important for Japanese people.
- Let’s manage your own things and cooperate with family life, such as clearing the dishes after eating.

▶ 時間について

- 門限、シャワーの時間などの生活上のルールは、ホストファミリーと最初に決めましょう。
- 外出、旅行の際は、行き先、帰宅時間、日程を知らせてから出かけましょう。

▶ Curfew, Trips, etc.

- Please follow the curfew, preferred shower time limit, etc. of your host family.
- Please let your host family know when you go out, go on a trip, what time you’re coming home (or not coming home) every time.

▶ 電気代について

- 日本の光熱費はとても高いです。部屋の電気やエアコンは使わないときは消しましょう。
- エアコンの電気代が高くないように、服などで調整しましょう。

▶ Electric Bill

- Utilities are very expensive in Japan. If you are not going to be in a room, don’t neglect to turn off appliances such as air conditioner, heater, or any kind of electronic device.
- Please do your best to save electricity and if you feel hot or cold, add or remove layers of clothing.

▶ 友人を招く場合

- 友人を家に連れて行く場合は、必ずその前にホストファミリーに相談しましょう。
- 自分の部屋に異性の友人を入れることは禁止しています。
- 家族や友人が来日する場合は、ホテルなど別の宿泊施設を利用するようにしましょう。

▶ Having friends

- If you would like to invite your friend over to your host family’s house, please make sure to ask your host family every time in advance.
- Do not bring friends of the opposite sex into your room.
- If your friends and family come to Japan for a visit, please have them stay in a hotel or other similar facilities.

▶ SNSについて

- 家族や部屋の写真を Facebook などに載せるときは、必ずホストファミリーに確認しましょう。

▶ Social Networking Services

- Receive permission from your host family before posting any pictures of their house, them, or their children before posting it on social network services.

4. その他	Others
<ul style="list-style-type: none"> ホームステイで何か問題が起こった際は、まずファミリーとよく話し合しましょう。解決できないと思ったら CIEC に相談してください。 ホストファミリーの都合で家に泊まれないときは、CIEC に相談しましょう。 ホストファミリーの家を出る場合は、1 カ月前には CIEC に連絡しましょう。 ホストファミリーの家のものや鍵などは大切にしましょう。 自転車など大きなものを購入する場合は、事前に必ずホストファミリーに相談しましょう。 ホストファミリーのプライベートの空間に入らないようにしましょう。 ホームステイ先での貴重品管理は自己責任になります。鍵のついたスーツケースなどで保管しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> When something goes wrong with homestay, let's talk to the family first. If you think you can not solve it, please consult CIEC. If your host family cannot host you for a few days due to personal matters, please contact CIEC. If you would like/are going to leave your host family, please notify CIEC at least one month in advance. Please take care of your host family's belongings and possessions, and do not lose your key. Please let your host family know ahead of time if you will purchase a bicycle, or something large. Please refrain from entering rooms and areas that are reserved to your host family. Valuables management at homestay is your responsibility. Please make sure to keep your valuables in a suitcase with a key.

寮の滞在について

Dorm Life

1. ルールについて	Rules
<p>▶ レンタル布団について</p> <p>入寮の際にレンタル布団受領書を使って備品などのチェックをしましょう。不足、不具合がある場合は早めに CIEC に知らせてください(31 ページ参照)。</p> <p>後日、室内設備の不具合や備品の不足について申し出があったら、費用を請求する場合があります。</p>	<p>▶ About the Rental Futon Set</p> <p>Please use the Rental Futon Set Receipt to check that you received all the items upon arrival. If you are missing something, notify CIEC as soon as possible (see p.31).</p> <p>Late notifications of missing or broken items will not be entertained and you may be billed to replace the items.</p>
<p>▶ 退寮について</p> <p>退寮する際は必ず CIEC に1カ月前までに退去日を連絡してください。</p>	<p>▶ Leaving the dorm</p> <p>If you are to leave/want to leave the dorm, notify CIEC at least one month in advance.</p>
<p>▶ 喫煙について</p> <p>決められた場所でのみ喫煙可能です。</p>	<p>▶ Smoking</p> <p>Please always smoke in the designated smoking areas.</p>
<p>▶ 訪問者について</p> <p>寮の訪問者の対応は寮によって異なります。寮のルールを守りましょう。</p>	<p>▶ Visitors</p> <p>Different dorms have different rules about visitors. Please make yourself familiar with your dorm's rules.</p>

<p>▶ 光熱水費について</p> <p>光熱水費は毎月、月初めに送付されます。指定の期日まで に支払を済ませてください。</p>	<p>▶ Utility Bills</p> <p>Gas, electric, and water bills are sent every month to your dorm mailbox. Make sure you pay before the deadline.</p>
<p>▶ 門限について</p> <p>門限は寮によって異なります。</p> <p>それぞれの寮の門限は必ず守りましょう。</p>	<p>▶ Curfew</p> <p>Different dorms have different curfews.</p> <p>Please obey the curfew.</p>
<p>▶ ごみ出しのルールについて</p> <p>市町村によってゴミだしのルールが異なります。決められた ルールに従って、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ビン、カン、ペット ボトル等に分別して、館内の指定場所へ出してください。</p> <p>粗大ゴミを捨てる際は管理人に連絡して下さい。(ゴミの大き さによってお金がかかります。)また、粗大ゴミを勝手に捨てる 事は法律で禁止されています。ご注意ください。</p>	<p>▶ Garbage disposal</p> <p>Depending on what area/city you live in, the rules for separating garbage differs. Please follow the rules for burnable, non-burnable, bottles, cans, etc. and put your garbage out in the designated area.</p> <p>Please talk to your dorm manager if you need to dispose of large objects as you may need to pay a small fee. It is illegal to do so without proper disposal, so be careful.</p>

2. その他	Others
<ul style="list-style-type: none"> ● ほかの部屋の人の迷惑にならないように、音には気を 付けましょう。 ● 勝手に人の部屋に入らないでください。 ● 出かけるときはカギをかけてください。 ● 異性の部屋に入ることは禁止しています。 ● 玄関の暗証番号は絶対に他人に知らせてはいけませ ん。 ● 日本の家屋はカビが生えやすいので、こまめに換気す るよう心がけましょう。 ● 床や壁を傷つけたり、汚したりした場合は、すぐに CIEC に知らせましょう。(黙っていたり、隠したりすると、後でト ラブルのもとになります) ● ノラ猫にエサをやったり、部屋の中に入れたりしてはいけ ません。 ● 寮の天井は低いので、注意してください。 ● 汚したり、壊したりした場合は、費用を請求する場合が あります。 ● 寮の規則が守れない場合は、退去していただくことがあ ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● Do not be a nuisance to other residents and be aware of your noise level, especially during quiet hours. ● Do not enter someone else's room without their permission. ● Always lock your door. ● Members of the opposite sex are not allowed to enter each other's rooms. ● Do not tell anyone outside of your dorm the password to get into your dorm. ● Japanese houses/rooms and objects become moldy quickly, so please maintain good ventilation often. ● If you scratch the floor, spill something, or damage something, let CIEC know immediately. Withholding information will likely cause you problems later. ● Do not feed the wild cats outside. Do not let wild cats in your room. ● Beware of the low ceilings. ● In the event that something has been broken or soiled, you may be responsible for any repairs or cleaning expenses that occur. ● If you cannot follow these rules, we can have you removed from the dorm.

日本の法律と生活注意事項

Japanese Laws and Regulations

1. 飲酒・喫煙可能年齢について

Drinking and Smoking Age

飲酒、喫煙は 20 歳からです。



The minimum age for drinking and smoking is 20 years old.

2. 麻薬について

Illegal Drugs

近年日本では、薬物問題が大きく取り上げられています。また、薬物乱用にはとても厳しい法律があります。マリファナを含む薬物所持は、国外退去や懲役など、罰せられます。マリファナを含む薬物所持は、国外退去や懲役など、罰せられます。

Drug abuse is becoming more of a problem in recent years in Japan and there are very strict laws with regards to drug abuse.

Possession of even a small amount of any drugs; including marijuana, will result in either imprisonment or immediate expulsion from Japan.

3. 自転車使用時の注意点

Rules When Using a Bicycle in Japan

1. 防犯登録

Security Registration

自転車を買った場合は、必ず防犯登録をしてください。自転車販売店で防犯登録できます。友人・知人などから中古の自転車を譲り受けたときは、必ず領収証や説明書、防犯登録カードと一緒に受け取ってください。



If you buy a bicycle, make sure you get the necessary security registration card from the shop. You can register at a bicycle shop. If you get a hand-me-down bicycle from a friend, or buy a used bicycle, be sure to receive the purchase receipt, user's manual, and the security registration card.

2. 放置自転車について

Abandoned bicycles

置いてある自転車に勝手に乗ってはいけません。放置してある自転車であっても勝手に使うと罰せられます。

Do not ride a bicycle that appears abandoned. You can get arrested or even deported for using or stealing abandoned bicycles.

3. 交通ルールについて

Rules of the road

交通ルールに違反したら、罰金が科される場合があります。

You will be fined for breaking the below rules.

- 自転車は自転車専用レーン、または車道左側一列走行です。
- 自転車は一般的に歩道を走ることはできません。
- 夜は必ずライトをつけましょう。
- 携帯電話でテキストを打ったり、使ったり、電話をしたりしながら運転してはいけません。
- ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴きながら自転車に乗っ

- Bicycles are to be ridden in designated bicycle lanes or on the left side of the road (with traffic).
- In general, bicycles are not allowed to be ridden on sidewalks.
- Always turn on your light at night.
- Do not text, use, or make phone calls with your phone while riding.
- Do not wear earphones or headphones and listen to



てはいけません。

- 飲酒をしたら、自転車には乗れません。
- 二人乗りはしてはいけません。
- 交通事故をさけるために、ルールは守り、無理な運転は避けましょう。交差点ではいったん停止や安全確認といった交通ルールを守りましょう。

music while riding.

- Do not ride a bicycle under the influence of alcohol.
- Only ride your bicycle with one person at a time.
- Please use your common sense and follow traffic patterns to avoid an accident. Follow stop signs, traffic lights, etc.



4. 車の運転について

交換学生の子やオートバイの運転は禁止です。



Driving a Car

You are not allowed to operate cars or mopeds/scooters.

5. その他

- 女性専用列車がありますので、注意しましょう。
- ゴミは分別収集されています。
- 他人名義の通学定期券や USJ のパスポートなどを使うことは違法です。

Other Regulations

- There is a train car designated for women only. Be careful.
- Trash is divided and collected separately.
- It is illegal to use a commuter pass or a USJ passport in the name of another person.

参考情報

Useful Information

出入国情報

Immigration Information

1. 在留カード

Residence Card

日本の法律で、日本国籍以外の外国人は、身分証明書を常に携帯しておく必要があります。日本に 90 日以上滞在する人には、写真が表示された在留カードが発行されますので、常時携帯しておいてください。

日本に到着後 14 日以内に居住地の市区役所で住居地を届けなければいけません。

在留資格や在留期間、国籍、名前の変更などがあった場合は、14 日以内に入国管理局に行き変更の届け出を行わなければいけません。

All non-Japanese nationals are required by Japanese law to carry proper identification at all times. Those who reside in Japan for longer than 90 days will be issued a "Residence Card" in the form of a photo I.D. card, and must carry this card with them at all times. You must register your address at the local municipal office or one of its branches within 14 days after arriving in Japan. Changes to visa status, authorized period of stay, nationality or name must be reported to the appropriate Immigration Bureau within 14 days.

2. 住民票

Certificate of Residence

市区役所では住民票の写しを発行できます。銀行口座の開設や携帯電話の契約、住居を借りるときなどに必要になることがあります。住民票の写しは 1 枚 300 円で発行してもらえますので、必要な場合は在留カードを持参し、市区役所に行きましょう。マイナンバーが書かれている住民票の写しを発行することも可能です。

Your local municipal office can issue a copy of your Certificate of Residence (Juminhyo). This might be needed for opening a bank account, renting an apartment, etc. Bring your Residence Card and 300 JPY for each copy you require.

You can ask for your "My Number" to be listed on the document.

3. 転居

Changing Your Address

◆同じ市内・区内で引っ越しをするとき

在留カード、国民健康保険証、マイナンバーカードを持って市区役所に行き、住所変更してください。

◆If you move within the same municipality

Bring your Residence Card, National Health Insurance Card, and My Number Card to the city office and apply for a "Change of Address" (Jusho Henko).

◆他の市や区に引っ越しをするとき

1. 引っ越しをする前に今現在住んでいる市区役所に行き、転出届を出し、転出証明書を受け取ってください。転出届を出すときに国民健康保険の保険証の返却が必要です。

◆If you move to a different municipality

1. Before moving, go to your current municipal office and submit a Notice of Change of Address (Tenshutsu Todoke) before the date of moving and receive a Change of Address Certificate (Tenshutsu Shomeisho). At that time, you must also turn in your National Health Insurance card and My Number Card for any necessary procedures.

持参するもの

- ・在留カード
- ・マイナンバーカード
- ・国民健康保険証

What to Bring

- ・Residence Card
- ・My Number Card
- ・National Health Insurance Card

2. 引っ越しをしてから 14 日以内に、新しい市区役所に転入届を提出してください。また国民健康保険の加入手続きが再び必要になります。

2. Go to the municipal office in your new location within 14 days after moving to submit a Move-in Notification (Tennyu Todoke). At the same time, reenroll in National Health Insurance.

持参するもの

- ・在留カード
- ・マイナンバーカード
- ・転出証明書

What to Bring

- ・Residence Card
- ・My Number Card
- ・Change of Address Certificate (Tenshutsu Shomeisho)

4. 出国時の注意

旅行や一時帰国などで一時的に日本を離れる場合、「みなし再入国許可」での出入国となります。下記を参照してください。

- ①再入国出国記録(再入国EDカード)の再入国許可による出国を希望する欄をチェックしてください。(再入国EDカードは、出国ゲートにあります)
- ②入国審査官に在留カードと再入国EDカードを提示して、再入国許可による出国を希望する旨を伝えてください。

※手続きを間違えると留学ビザが無効にされます。



When Exiting Japan

When leaving Japan for the purpose of vacation in a foreign country or for a visit to your home country, please make sure to do the following things.

- ① Fill out an Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants. Don't forget to tick the "I am leaving Japan temporarily and will return" box. (This document can be found at the airport/port, right before going through Immigration).
- ② Present your Residence Card and a filled-out Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants to the Immigration Officer.

※Failing to do so will result in your "Student" visa being voided.

<みなし再入国許可について>

みなし再入国許可制度とは、有効なパスポートと在留カードを所持している外国人は、出国の日から一年以内に再入国する場合は、原則として通常の再入国許可の取得を不要とするものです。

<Special Re-entry Permit System>

With the new "Special Re-entry Permit System", foreign nationals with a valid passport and Residence Card who plan to re-enter Japan within one year from the date of departure no longer need to obtain the Re-entry Permit in advance, in principle.

外国人用 (再入国)		再入国入国記録 EMBARKATION CARD FOR RE-ENTRANT ②		再入国出国記録 EMBARKATION CARD FOR RE-ENTRANT ①	
		【 ARRIVAL 】		【 DEPARTURE 】	
氏名 Name	Family Name Given Names	氏名 Name	Family Name Given Names	氏名 Name	Family Name Given Names
生年月日 Date of Birth	Day Month Year	生年月日 Date of Birth	Day Month Year	生年月日 Date of Birth	Day Month Year
航空運便名・船名 Air flight No./Vessel		航空運便名・船名 Air flight No./Vessel		航空運便名・船名 Air flight No./Vessel	
以下の質問について、該当するものに☑を記入し、署名して下さい(特別永住者の方は署名のみ)。Please check the applicable items and put your signature. (For special permanent resident, please put your signature only.)		以下にいずれかに☑を記入して下さい。Please check either one of the boxes below.		一年以内にチェック☑を入れてください。 Please check ☑ within one year.	
1 あなたは、日本国又は日本国以外の国において、刑事事件で有罪判決を受けたことがありますか？ Have you ever been found guilty in a criminal case in Japan or another country? <input type="checkbox"/> はい Yes <input type="checkbox"/> いいえ No		<input type="checkbox"/> 1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。 I am leaving Japan temporarily and will return.		<input type="checkbox"/> 2. 「再入国許可」の有効期限内に再入国の予定はありません。 I do not plan to re-enter Japan while my re-entry permit is valid.	
2 あなたは、現在、麻薬、大麻、あへん若しくは覚せい剤等の規制薬物又は銃砲、刀剣類若しくは火薬類を所持していますか？ Do you presently have in your possession narcotics, marijuana, opium, stimulants, or other controlled substance, swords, explosives or other such items? <input type="checkbox"/> はい Yes <input type="checkbox"/> いいえ No		(Check the box if you do not plan to re-enter Japan while your re-entry permit, which you have obtained at a regional immigration bureau, is valid.)			
以上の記載内容は事実と相違ありません。 I hereby declare that the statement given above is true and accurate.		署名 Signature		署名 Signature	
官用欄 Official Use Only		官用欄 Official Use Only		官用欄 Official Use Only	

再入国する場合は必ず1. に☑を入れてください。

Please check 1. ☑ without fail

☒ 1. 一時的な出国であり、再入国する予定です。

I am leaving Japan temporarily and will return.

☐ 2. 「再入国許可」の有効期限内に再入国の予定はありません。

I do not plan to re-enter Japan while my re-entry permit is valid.

5. 在留カードを紛失した時

まず警察署に行き、紛失届を発行してもらいましょう。
次に入国管理局に以下のものを持って行きましょう。

持参するもの

- ・パスポート
- ・紛失届(警察から発行されたもの)
- ・写真 1 枚(4cm×3cm、3 ヶ月以内に撮影されたもの)

When You Lose Your Residence Card

1. Go to the local district police office to get Receipt of Notification of Loss.
2. Take the following three items to the Immigration Bureau (not your local city office) to take care of the paperwork.

What to Bring

- ・ Passport
- ・ Receipt of Notification of Loss
- ・ One portrait photo
(4cm X 3cm; photo must have been taken within 3 months)

<最寄りの警察署>

兵庫県西宮警察署
〒662-0853 兵庫県西宮市津田町3-3

<Police Station near campus>

Hyogoken Nishinomiya Police Station
3-3 Tsuda-cho, Nishinomiya,
Hyogo, 662-0853, Japan



6. 帰国前

市区役所で転出届を提出し、国民健康保険を脱退してください。また支払いをすませていないものの支払いをすませてください。出国時に在留カードを返却する必要があります。

Before Leaving Japan

Cancel your address registry, Japanese national health insurance, internet, and other similar continual contracts. Pay for any outstanding bills that have yet to be paid. You are required to surrender your residence card to the immigration officer at your point of departure.

お金と銀行

Money and Banking

1. 銀行

Banking

現在、銀行の金利は高くありませんが、お金をおろしたり、預金をしたり、海外送金や振替、公共料金の支払いなどに使えます。窓口は通常、土日や祝日は閉まっています。また、平日も15時には閉まります。

外国の銀行カードを使える ATM は限られています。ゆうちょ ATM、主要なコンビニ(セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン等)にある ATM が使用できます。日本の ATM は4桁の暗証番号のみ利用可能です。4 桁以上の暗証番号は受け付けられません。Plus や Cirrus のマークのある外国のカードであれば、ATM で使えます。

ATM を利用する際は、手数料がかかる場合もあり、24 時間使えるわけではありません。銀行によって時間は異なります。銀行の ATM では、1 日の現金の引き出しに上限が設定されています。自分の国で使用している銀行に確認してください。

Though interest rates are low, opening such an account enables you to deposit and withdraw savings, use a cash card, arrange for foreign remittances or money transfers and pay public utility bills. Banks are normally closed on weekends and national holidays, and on weekdays, they close at 15:00.

ATMs which accept foreign bankcards are limited. Only ATMs from the following banks will accept foreign bank cards: Japan Post ATMs and 7-Eleven ATMs located at convenience stores. ATMs in Japan only accept PIN numbers of four digits. Any cards which have PIN number larger than four digits will not be accepted. Only foreign cards bearing the PLUS symbol which is part of the International Cirrus and Plus System can be used with these machines.

Furthermore, ATMs are generally not open 24 hours and may charge a service fee for using the ATM at certain hours. Daily withdrawal limits are based on the financial institution where the card was issued and should be confirmed directly with the bank.

2. キャンパス内の ATM

ATMs on Campus

西宮上ヶ原キャンパスと神戸三田キャンパスには、三井住友銀行とゆうちょ銀行の ATM があります。池田泉州銀行の ATM は西宮上ヶ原キャンパスにしかありません。ATM が利用できる時間帯は以下のとおりです。

There are SMBC and Japan Post Bank ATMs located on both the Nishinomiya Uegahara and Kobe Sanda Campuses. Ikeda Senshu ATMs are only located on the Nishinomiya Uegahara campus. The operating hours as follows:

ATM 利用可能時間(三井住友銀行、ゆうちょ銀行、池田泉州銀行)	
ATM Hours of Operation (SMBC, Senshu Ikeda Bank, and Japan Post ATMs)	
平日 Weekdays	9:00 – 19:00
土曜日 Saturdays	9:00 – 17:00
日曜・祝日 Sunday & Holidays	利用不可 Closed

3. 口座開設について

Opening a Bank Account

日本には様々な銀行がありますが、銀行口座の開設を希望する交換学生には「ゆうちょ銀行」がお勧めです。

There are many banks in Japan but Japan Post Bank (Yucho bank) is recommended for exchange students who wish to make a bank account in Japan.

口座を開くするには以下の物を持って「ゆうちょ銀行」の窓口に行き、手続きをする必要があります。

To open an account, exchange student will need to bring the things below to any JP Bank branches.

- パスポート
- 在留カード





- Passport
- Residence Card

ゆうちょ銀行に関する情報／Information about Japan Post Bank (Yucho)

URL: http://www.jp-bank.japanpost.jp/en_index.html

4. 大学最寄りのゆうちょ銀行

Japan Post Bank (Yucho) near Campus

①	関西学院前郵便局 西宮市上甲東園 3-9-5	Kwansei Gakuin Mae Post Office 3-9-5 Kamikotoen, Nishinomiya	
②	仁川郵便局 西宮市仁川町 3 丁目 14-14	Nigawa Post Office 3-14-14 Nigawa-cho, Nishinomiya	
③	三田けやき台郵便局 三田市けやき台 1-10	Sanda Keyaki Dai Post Office 1-10 Keyaki Dai, Sanda	
④	宝塚駅郵便局 宝塚市栄町 2 丁目 8-1	Takarazuka Station Post Office 2-8-1 Sakae-cho, Takarazuka	

営業時間 Banking Hours		ATM利用可能時間 ATM Operating Hours	
平日 Weekdays	9:00 – 16:00	月～土曜日 Weekdays & Saturdays	9:00 – 19:00
土日祝 Sat., Sun. & National holidays	利用不可 Closed	日曜日 Sundays	9:00 – 17:00

5. お金の送金と受取

Sending and Receiving Money

小切手や銀行手形は日本ではほとんど使われません。また、それらを現金に変えるためには、とても長い時間と多額の手数料がかかる可能性が高いです。現金を手紙で送ることはできません。海外から日本に送金する場合、銀行口座への電子振込が便利です。送金する場合は次のものがようになります。

・銀行名 ・支店名 ・支店番号 ・口座番号
・名義 ・SWIFT/BIC コード

日本から送金する場合は、電信為替や郵便送金やマネーオーダーなどがあります。銀行か郵便局で送金できます。送金する場合、マイナンバーカードが必要になる場合があります。詳しくは銀行か郵便局で確認してください。

海外の銀行などからお金を受け取るとき、送金理由が必要になります。銀行に電話をするか、銀行に直接行き、理由を説明する必要があります。

Personal checks and bank drafts are rarely used in Japan and may have large fees and take a long time to cash. Don't send money through the mail. Electronic transfers are a convenient way to remit money from a bank abroad to your bank account in Japan. The following information is required to complete a bank transfer:

・ Bank Name ・ Branch Name & Number
・ Account Number & Name ・ SWIFT/BIC Code

Sending Money from Japan can be done through methods such as Telegraphic Transfer, Mail Transfer, and International Money Order. These methods can be done through either the post office or directly through banks. When sending money, your My Number Card will be required. For specific information, please check directly with the bank or post office.

When receiving money from an international institution or bank outside of Japan, a reason needs to be provided for the transfer. You can either call your bank, or go to it directly to state your reason.

日本の祝日

National Holiday Calendar

2019			
09月16日	敬老の日	Sep 16	Autumnal Equinox
09月23日	秋分の日	Sep 23	Respect for the Aged Day
10月14日	体育の日	Oct 14	Health and Sports Day
11月03日	文化の日	Nov 3	Culture Day
11月04日	振替休日	Nov 4	Substitute Public Holiday
11月23日	勤労感謝の日	Nov 23	Labor Day Thanksgiving
2020			
01月01日	元日	Jan 1	New Years' Day
01月13日	成人の日	Jan 13	Coming of Age Day
02月11日	建国記念の日	Feb 11	National Foundation Day
02月23日	天皇誕生日	Feb 23	Emperor's Birthday
02月24日	振替休日	Feb 24	Substitute Public Holiday
03月20日	春分の日	Mar 20	Vernal Equinox
04月29日	昭和の日	Apr 29	Showa Day
05月03日	憲法記念日	May 3	Constitution Day
05月04日	みどりの日	May 4	Greenery Day
05月05日	こどもの日	May 5	Children's Day
05月06日	振替休日	May 6	Substitute Public Holiday
07月20日	海の日	Jul 20	Marine Day
08月11日	山の日	Aug 11	Mountain Day
08月12日	振替休日	Aug 12	Substitute Public Holiday

*祝日に授業がある場合もあります。

Note: Classes may be conducted on some of the Japanese national holidays.

資格外活動(アルバイト)について

在留資格「留学」では働くことは認められません。アルバイトを希望するときは、事前に入国管理局で資格外活動の許可を受けなければいけません。この許可無しにアルバイトをしたり、許可された範囲を超えたアルバイトをしたりすると処罰の対象となります。場合によっては、強制退去の対象ともなりますので、十分注意してください。関西学院大学では留学の期間開始から 2 カ月を経過すれば、勉強の妨げにならないという範囲内でアルバイトを認めています。

Working Part – Time and Stamp of Approval

Under a “Student” visa status, you are not allowed to be employed. If you wish to do a part-time job, you must first receive special permission and a stamp of approval from the immigration office. Working without a permit, working outside the jobs permitted by the Japanese government, is illegal. Depending on the case, you could be deported. Due to the need felt by KGU for students to get properly accustomed to student life in Japan, we require students to wait two months before doing any part-time work.

1. 手続きに必要なもの

1. 資格外活動許可申請書 (CIEC にあります)
2. パスポート
3. 在留カード

What you will need

1. Application for Permission to Engage in Activity other than that Permitted under the Status of Residence Previously Granted (available at CIEC).
2. Passport
3. Residence Card

2. 申請の方法

1. 必要書類を準備して入国管理局に提出する。
2. 申請に問題がないと判断された場合、当日に資格外活動許可証印シールが貼られたパスポートと許可証印のある在留カードが交付される
3. アルバイトを始めたら CIEC に「アルバイト状況報告書」を提出する。

How to apply

1. Take the items mentioned above to the Immigration Office and turn in the application.
2. If no problems are found in your application, you will be given the stamp of approval on your residence card and passport.
3. Once you have begun your part-time job, please come to CIEC and hand in the Part-time Work Authorization Form after you filled in the details of your job and pasted the front and back copies of your residence card.

3. アルバイトのできる時間数

1 週当たり 28 時間まで働くことができます。
大学の夏季・冬季・春季休暇に限り、1 日 8 時間まで働くことができます。
休暇期間：大学の学則に則って予め設定されています。
2019/2020 冬季休暇期間：12 月 24 日～1 月 5 日
2020 春季休暇期間：2 月 15 日～3 月 31 日
冬期集中期間を除く
夏季休暇期間：8 月 7 日～9 月 19 日

Permitted Working Hours

You may work up to 28 hours per week.
During the university's summer, winter and spring vacations, you may work up to 8 hours per day.
University vacations (according to university regulations):
2019/2020 Winter vacation: Dec 24 to Jan 5
2020 Spring vacation: Feb 15 to Mar 31
(Winter Intensive Period excluded)
2020 Summer vacation: Aug 7 to Sep 19

※プログラム修了後(授業・試験終了後)は在留期間が残っていてもアルバイトはできません。

※You are not allowed to work after the completion of your program.

4. アルバイトの範囲

交換学生が行えるアルバイトは社会道徳に反するものであってはなりません。風俗営業、風俗関連営業が行われる場所でのアルバイトは禁止されています。例えば、バー、キャバレー、パチンコ、麻雀店などは、仕事の内容に関わらず働くことが禁止されています。
雇い主には資格外活動許可を提示し、働くことのできる時間数や職種を知ってもらいましょう。

Part-Time Work

Exchange students may not engage in immoral activities as part-time work. Working at adult entertainment establishments or establishments where adult entertainment is held is prohibited. Regardless of the content of your job, you cannot work at bars, cabarets, pachinko parlors, mah-jongg parlors and other such establishments.

Please show your employer your approved residence card so that they can create a proper work schedule for you.

<注意>

アルバイトをする場合は CIEC に届け出が必要です。アルバイトの内容等が不適切であると判断した場合、アルバイトを辞めてもらう場合があります。アルバイトを決める前に必ず CIEC に相談して下さい。

<Note>

If your part-time job is found to be improper, CIEC might ask you to quit said improper job. Please talk with a CIEC staff before choosing your place of work.

郵便と通信手段

Postal System and Communication

郵便を送ったり、受け取ったりする場合は、日本郵便が一番早く、効率的です。

関西学院前郵便局は、西宮上ヶ原キャンパスの正門近くにあります。月曜から金曜の午前 9 時から午後 5 時まで開いています。

神戸三田キャンパスの場合は、三田けやき台郵便局がウッドイ中央駅近くに 있습니다。午前 9 時から午後 5 時まで開いています。

西宮郵便局は、阪神西宮駅近くにあり、午前 0 時まで毎日開いています。

The Japanese postal system is a fast and efficient way to send and receive mail.

The Kwansei Gakuin Mae Post Office is located across the street from the Nishinomiya Uegahara Campus main gates and operates from 9:00-17:00 Monday to Friday.

For the Kobe Sanda Campus, the Sanda Keyaki Dai Post Office is located outside of the Woody Chu-o train station and operates from 9:00-17:00.

The Nishinomiya Post office located outside of Hanshin Nishinomiya Station is open until midnight every day.

1. 荷物の送り方

Sending Mail and Packages

日本国内、もしくは海外へ荷物を送る場合、色々な方法がありますが、日数によって値段が変わります。普通郵便や EMS が一般的です。荷物を海外に送る場合、エアメール、SAL 便や船便などがあります。

There are various ways to send mail both within Japan and abroad which vary in speed and cost. Standard mail and EMS are the most common. For sending packages abroad methods such as airmail, SAL (Sea, Air, and Land), or by ship are among the most common methods to send postage.

詳しい情報については、下記のリンクを参照してください。

For more specific information please see the following link:

日本郵便	Japan Post	http://post.japanpost.jp/english/index.html
FedEx	FedEx	http://www.fedex.com/jp
ヤマト運輸	Yamato Transport Co., LTD	http://www.kuronekoyamato.co.jp/
日本通運	Nippon Express	http://www.nipponexpress.com/
DHL	DHL	http://www.dhl.com/
佐川急便	Sagawa Express	http://www.sagawa-exp.co.jp/english/

2. インターネットの利用

Internet Access

キャンパスでは学校が提供しているインターネットに接続することができます。PCは大学図書館やメディア研究棟などで利用できます。無線接続が使用できる個人のコンピューターをもっている場合、申請をするとキャンパス内で使用できます。申請方法はウェブサイトを確認してください。

All students, faculty, and staff are permitted to use the school computers which have internet access. Computers are available in the University Library, the Media Research Building and various other locations throughout campus. Students who have wireless capability on their personal computers are able to apply to use wireless internet available on the Nishinomiya Uegahara Campus. This can be applied for through the following page:

URL : 情報環境機構 <IT Support Center> <http://ict.kwansei.ac.jp/>

住居と電気・水道・ガスについて

Accommodations and Utilities

1. 電気

Electricity

日本の電圧は 100 ボルトです。また、西宮を含む西日本の電気の周波数は 60 ヘルツ、東日本は 50 ヘルツです。使用する前に機器が日本で使用できるものかどうか必ず確認してください。

Electricity in Japan runs on 100 Volts. Nishinomiya and the remainder of western Japan have a cycle of 60 Hertz and Eastern Japan is on a cycle of 50 Hertz. Please ensure that your electronic devices are suited for Japanese circuits before using them.

2. 水

Water

日本では水道水を飲むことができます。各地方の水道局が上下水道を管理し、塩素殺菌処理をしているため、水道水や下水として使用することができます。

Tap water in Japan is drinkable. The municipal water department controls both the upper water lines, used for chlorinated tap water from filtration plants and lower water lines used for sewage.

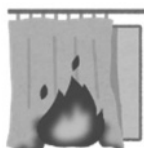


3. ガスと灯油

Gas and Kerosene

大阪ガス株式会社が、関西圏の液化天然ガスを供給しています。日本の多くの家庭では、料理や暖房にガスを使い、冬の暖房に灯油を使います。

特に冬の空気が乾燥している時期に、これらの器具を使うときは、注意してください。日本の家は、木でできていることが多く、また密接に建てられているので、火が燃えやすく広がります。寝る前や家を出るときには下記のことに気を付けてください。



1. ガスの元栓を閉める
2. 暖房やアイロンなどの電源を切る
3. タバコやキャンドルなどの火を必ず消す

The Osaka Gas Company provides the Kansai Region with liquefied natural gas. Many Japanese homes use gas for cooking, heating, and kerosene for heating in the winter.

Please take the utmost care when using such equipment; especially in the winter when the air is drier. Japanese houses are traditionally constructed from wood and built close together and therefore burn fairly easily. Be sure to check appliances and do the following, before going to sleep or leaving the house.

1. Turn off the gas at the stopcock (main valve)
2. Turn off any heater, iron, and other appliances
3. Make sure to extinguish any cigarettes, candles or other sources of fires

<注意>

ガスストーブや灯油ストーブは二酸化炭素を排出するので、気を付けてください。酸素が不足すると一酸化炭素中毒になることがあります。窓を一時間ごとに開けるなどして喚起をし、気を付けてください。

<Warning>

Please be aware that gas stoves or kerosene heaters give off carbon dioxide. If the oxygen in the room becomes insufficient, carbon monoxide will be produced which can lead to carbon monoxide poisoning. To avoid such an occurrence, please ensure to maintain good ventilation by opening windows once every hour or so when using gas or kerosene.

交通機関

Transportation and Travelling

1. 電車

近畿地方は琵琶湖から京都、大阪、奈良、和歌山、兵庫を含みます。阪急、阪神、近鉄、京阪、南海、JR が主な鉄道会社です。また、大阪、神戸、京都には地下鉄もあります。京阪神エリアのほとんどを電車が走り、電車で通勤・通学する人が多いです。



西宮には、阪急、JR、阪神の 3 路線があります。関西学院大学西宮上ヶ原キャンパスには、阪急甲東園か仁川駅が近いです。また JR 西宮駅からもバスで通えます。神戸三田キャンパスは、JR 新三田駅もしくは南ウッディタウン駅から神姫バスで通えます。



●ICOCA について

「ICOCA(イコカ)」は、電子マネー機能付きのICカード乗車券です。

乗車時に改札口でカードリーダーにタッチすれば、下車時に自動的に運賃を計算してくれます。発券機で乗車券を買う必要はありません。もし料金が不足していれば、乗り越し精算機でICOCAにお金をチャージしてください。

また、ICOCA 加盟店(Suica 加盟店)ではリーダーライトにタッチすれば買い物をすることもできます。

●長距離旅行のためのチケット予約について

通常、券売機は 100 キロ未満の切符を販売しています。しかし、「JR みどりの発券機」では現金またはクレジットカードで高速列車(新幹線)や特急の電車の切符を買うことができます。みどりの券売機は JR の券売機や「みどりの窓口」の近くにあります。田舎の駅では券売機がないことが多いので、注意してください。さらに、これらの切符は「みどりの窓口」でも買うことができます。もし日本語が話せないのであれば、スムーズに切符を購入するためにも目的地等を紙に書いて係員に見せることをお勧めします。近鉄や南海電車でも長距離の特急券や座席の予約ができます。

Railways

In the Kinki District roughly extending from Lake Biwa, near Kyoto, through Hyogo and including Osaka, Nara, and Wakayama, there are six major railroad systems: Hankyu, Hanshin, Kintetsu, Keihan, Nankai, and Japan Rail (JR). There are also three subway systems: Osaka, Kobe, and Kyoto. Train routes are well developed in the cities and suburbs of Keihanshin which covers Kyoto-Osaka-Kobe, and many people commute by train. Nishinomiya has three railroad systems: Hankyu, JR, and Hanshin. In the Kwansei Gakuin Nishinomiya-Uegahara Campus area, you will probably ride the Hankyu trains to Kotoen or Nigawa station; however, it is also possible to commute to JR Nishinomiya Station and then take a bus to Nishinomiya Uegahara. For the Kobe-Sanda area, you will most likely use JR and the Shinkai Bus system to get from the JR Shin-Sanda or Minami Woody Station to the Kobe Sanda Campus.

About the ICOCA IC Card

The ICOCA IC Card is a prepaid e-money card for moving around and shopping.

Simply touch the ICOCA card to the reader at the ticket gate when out and about. There is no need to purchase a ticket from a vending machine. The fare is automatically calculated at the station where you get off. When you get off the train or bus, the fare will be calculated at that station. If the balance is insufficient, however, you will need to add more money to your ICOCA.



The ICOCA can be used not only for transportation but for shopping as well. You can use your ICOCA to make purchases for spending at ICOCA members (Suica members) shops.

Tickets And Reservations for Long Distance Trips

Most regular ticket machines sell tickets for travel of less than 100km. However, you can also purchase bullet train (Shinkansen) tickets and Special Express (Tokkyu) train tickets from the JR ticket machines by cash or credit card. The JR ticket machines can be found in most train stations near ticket machines and the JR ticket counter. Please note that some rural stations have no ticket machines. Moreover, you can also purchase these tickets from the JR ticket counter. If you do not speak Japanese it is recommended that you write the data on a piece of paper and present it to the salesperson at the ticket counter in order to make the purchasing process smoother. Please note that Tokkyu "Special Express" train tickets and seat reservations for long distance trips are also available from Kintetsu and Nankai.

●JR 学生割引乗車券

利用区間の片道が 101 キロ以上ある場合、運賃が 2 割引になります。手続きは次の通りです。

- ①学生割引証を学生課で受け取る。
- ②みどりの窓口で学生割引証と学生証を見せ、学生割引券を購入する。

JR Student Discount

This 20% discount off the regular fare is applicable only to travel of more than 100 km by Japan Rail.

- ①Obtain a student discount slip (gakusei waribiki-sho) at the Student Affairs Section.
- ②Purchase a student discount ticket (gakusei waribiki ken) at a JR Midori no Madoguchi service counter with this slip and a valid student I.D.

●JR 青春 18 切符

JR 青春 18 切符は、有効期限内のうちの 5 日間、JR の普通電車、快速電車が乗り放題の切符です。日本国内を安く旅行したい場合などに使えます。青春 18 切符は 11,850 円で利用期間が限られています。また、他の人と一緒に使うこともできます。詳細は下記のホームページを見てください。

JR Seishun 18 Ticket

The JR Seishun 18 ticket, which gives you unlimited travel for any 5 days within the period of validity on local (futsu) and rapid (kaisoku) JR trains, is ideal for traveling cheaply around Japan. This ticket, which costs 11,850 JPY, is only available seasonally and can be shared by several people. For more details please refer to the following website:

URL: <https://www.jreast.co.jp/e/pass/seishun18.html> (English only)

2. バス

Bus

●空港リムジンバス

空港リムジンバスは、関西国際空港と大阪伊丹空港への交通手段としてとても便利です。たくさんのルートがありますが、どちらの空港からも西宮北口駅に行く際は、「西宮北口行き」に乗りしてください。バスは最終地点の阪急西宮北口駅に着くまでに、いくつかの停留所で停まります。通常、関西国際空港から片道 70 分で 1,750 円かかります。往復切符は 3,080 円ですが、購入日から 14 日間有効です。大阪伊丹空港からはおよそ 50 分で片道 720 円です。空港リムジンバスは三田にはありません。

Airport Limousine Bus

The airport limousine bus service is a very efficient and convenient way to travel to and from Kansai International Airport and Osaka Itami Airport. Although there are many routes available, students and scholars who are traveling from either airport to Hankyu Nishinomiya-Kitaguchi will catch the bus destined for Nishinomiya. This bus stops at several stations before arriving at the final destination (Hankyu Nishinomiya Kitaguchi). The bus ride will normally take around 70 minutes and costs 1,750 JPY for adults for one-way tickets going to or from Kansai International Airport. Round-trip tickets can be purchased for 3,080 JPY but are only valid for 14 days from the date of purchase. From the Osaka Itami Airport, the journey will normally take around 50 minutes and costs 720 JPY for adults one way. Limousine buses do not run from Sanda City.

Both airports are also accessible by trains.

空港には電車で行くこともできます。

URL: <http://www.okkbus.co.jp/en/>

●路線バス

日本では、一般的に住宅街と主要駅の間でバスが運行されています。西宮では阪急バスと阪神バスがあり、頻繁にバスを運行しています。いくつかの都市においても同様のバスの運行があります。京都や奈良のような観光地では、主な駅から観光スポットへ頻繁にバスが運行されています。

Local Buses

In Japan, regularly scheduled bus lines serve many areas where trains do not run, such as through residential areas between major train stations. In Nishinomiya, the Hankyu and Hanshin companies provide frequent scheduled bus services. Some cities also have their own bus systems. In nearby tourist centers such as Kyoto and Nara, regularly scheduled buses run frequently between major stations and sightseeing spots.

甲東園から関西学院大学西宮上ヶ原キャンパスへ行くルートは主に 2 本あり、一つは西宮北口駅に行くもので、もう一つは西宮北口駅と市役所を経由して朝凪町に行くものです。

There are two different Hankyu bus routes to Kwansei Gakuin University's Nishinomiya Uegahara Campus from Kotoen station. One goes on to Nishinomiya Kitaguchi station; the other goes on to Asanagi-cho via Nishinomiya Kitaguchi and the City Hall.

URL: http://www.kwansei.ac.jp/ksc/ksc_000123.html (Japanese Only)

●長距離バス

長距離バスは、JR バスをはじめ、様々な会社が運行しており、安価で旅行したい人におすすめです。夜行バスも運行しており、リクライニング可能な席で、比較的快適です。また、女性専用車があったり、学生割引も使えます。JR 三宮駅、大阪駅、京都駅、なんば駅など大きな駅にはバスターミナルがあります。ウェブサイト上で「夜行バス」などキーワードを使うと詳しい情報が得られます。また、飛行機よりも安い場合や、飛行機や電車で行きにくい場所も、バスで行ける場合があります。

Long-Distance Bus

The cheapest way to travel long distance is to use the night buses operated by JR or various other bus companies. These can be quite comfortable, with amenities on board and with individual wider reclining seats. There are also buses specifically for female passengers. Student discounts are also applicable. These buses depart from many places. Departure points in this area include the JR stations in Sannomiya, Osaka, and Kyoto and from other places such as Namba, Shin-Osaka, and Tennoji. Using the key word "overnight bus"(yako bus) in your search engine can give you access to websites which can provide you with details about long-distance bus trips.

●シャトルバス

関西学院大学では授業期間および試験実施期間中、西宮上ヶ原キャンパスと神戸三田キャンパスを結ぶシャトルバスを運行しています。片道約 60 分で 400 円です。

Intercampus Shuttle Bus

Kwansei Gakuin University provides a shuttle bus (approx. 60 minutes) between the two campuses namely Nishinomiya Uegahara Campus and Kobe Sanda Campus, when classes and exams are in session. It cost 400 JPY.

西宮市上ヶ原キャンパス→ 神戸三田キャンパス Nishinomiya Uegahara → Kobe Sanda	神戸三田キャンパス→西宮上ヶ原キャンパス Kobe Sanda → Nishinomiya Uegahara
出発時間 Departure Time	出発時間 Departure Time
07:40	09:30
09:30	11:20
11:20	13:40
13:40	15:20
15:20	17:00
17:00	18:40

バス停 Bus Stop Location		チケット販売場所 Ticket Purchasing Location
西宮上ヶ原キャンパス Nishinomiya Uegahara Campus	新学生会館の北側 A 号館西側 North side of the Student Union Building, West side of Lecture Hall A	新学生会館 1 階 サービスカウンター 1F Student Union New Building
神戸三田キャンパス Kobe Sanda Campus	第二厚生棟前駐車場 Near the car park in front of Student Hall II	トイボックス(第一厚生棟) Toy Box: 2F of Student Hall I パンショップ(第二厚生棟) Pan Shop: 1F of Student Hall II

3. タクシー

Taxi

駅やバスターミナルには、タクシー乗り場があります。列に並び、タクシーを待ちましょう。タクシーに乗る際は、左側から乗りましょう。ドアはタクシーの運転手により開閉されますので、気を付けましょう。

タクシーの初乗り料金は 680 円ですが、タクシーの車のサイズや市によって値段が異なります。料金は、距離と時間で加算されていきます。チップの必要はありません。タクシーを降りるときは、ドライバーに料金を支払うとドアを開けてくれます。

Many train stations and bus terminals feature a nearby taxi stand with a taxi pool available to take passengers quickly. Wait in line for your turn. Board the taxi from the left side. Stand back until the door, controlled by the driver, is opened. Similarly, the driver will shut the door after you get in.

Basic fare begins at about 680 JPY depending on the size of the cab, varying slightly from city to city, and advances by meter at a fixed-rate combination of distance and time. No tipping is required. At your destination, after you have paid, the driver lets you out.

大通りではタクシーに比較的簡単に乗ることができますが、雨の日や午後 11 時以降、祝日などでは難しい可能性もあります。電話でタクシー会社に配車を予約することもできます。

・阪急タクシー:0798-66-2717

・相互タクシー:0798-38-5888

タクシーに乗る際は、日本語で書かれた自分の住所や地図を用意しておくとい良いでしょう。日本の住所は家ごとに番号などが振り分けられていないので、住所から探することが難しい場合があります。

Taxis are easily hailed on major streets, though this is harder to do on rainy days, after 23:00, and on some holidays. You may also telephone (in Japanese) the dispatch center of a taxi company for pickup at a designated time and location. There is an extra charge for calling a taxi.

・Hankyu Taxi: 0798-66-2717

・Sogo Taxi: 0798-38-5888

Taxis may be numerous but addresses are hard to find; houses are not numbered consecutively and 'street names' usually represent an asymmetric area of several blocks. It is good to have a map and/or directions in Japanese for your driver, as you may need to provide them with directions.

4. 飛行機

日本では、Jetstar や Peach などの LCC の航空会社が就航しています。国内や海外などにセールを利用して安くいくことも可能です。格安航空会社は関西国際空港に多く就航しています。詳しくは各航空会社のホームページを参照してください。

Airplane

There are a number of Low-Cost Carrier (LCC) operating both domestic and international flights in Japan such as Jetstar and Peach. Those companies often have sales and seasonal discount and are considered safe. Feel free to look for interesting flights on each company's websites.

5. フェリー

四国、九州、北海道や韓国、中国などには船で行けます。船で行く場合、時間はかかりますが、飛行機やバス、電車などより安く行ける場合が多いです。

Ferry

Travel to other islands (Shikoku, Kyushu, Okinawa, Hokkaido) is cheapest by ship or ferryboat. Though boat travel is slower, fares are usually one-third to one-half those of trains or buses.

自然災害 – 地震

Natural Disaster – Earthquake

1. 日本と地震

日本は世界の中で有数の地震大国です。

地震はいつ来るかわかりません。日頃から防災の備えをしておくことが大切です。

Earthquake and Japan

Japan is one of the most earthquake-prone countries in the world.

It is important to be prepared against disasters on a daily basis since earthquakes can occur anytime.

2. 地震が起きた時に注意すること

Caution Required During Earthquake

< 路上では >

- ✓ 公園や広場など、周りに高い建物がない場所に逃げ、座る。その際は地面の割れ目などに注意する。
- ✓ 切れて垂れ下がった電線には触らない。
- ✓ かわらなど落下物に注意する。
- ✓ ブロック塀などから離れる。倒れる危険あり。

< On the street >

- ✓ Stay away from buildings and sit down on the ground. Be careful about cracks occurring in the ground where you are sitting.
- ✓ Beware of falling roof tiles, etc.
- ✓ Do not touch fallen or drooping electric cables.
- ✓ There is danger of block walls collapsing. Keep away from them.

< 屋内では >

- ✓ 机の下に入る、家具から離れる。
- ✓ ふとんやまくらで頭を守り、家具が倒れてこないところに身をふせる。
- ✓ ドアを開け、出入り口の確保
- ✓ 火元を確認、出火していれば初期消火を行う(無理せず安全確保が最優先)。
- ✓ ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

< Indoors >

- ✓ Get under a desk, get away from furniture.
- ✓ Protect your head with your futon (bed mattress) or pillow. Lie down where furniture won't fall.
- ✓ Open doors, secure an exit
- ✓ Check sources of flame (fire), if a fire has started, try to extinguish it as soon as possible. However, securing your safety comes first.
- ✓ Switch off gas mains and electric circuit breaker

< 海岸では >

- ✓ 海岸の場合は、高台に避難し、津波情報に注意する。
- ✓ がけを背にした家屋では、ただちに外へ避難する。

津波などは10分から1時間以内に発生します。安全が確認されるまでは高台に避難してください。津波が引いたと思っても断続的に来る可能性があります。



< Seaside/coastline >

- ✓ If you are near a coastline, evacuate to high ground, pay attention to tsunami information.
- ✓ If you are in a building that is near a cliff, evacuate immediately.

A tsunami or flood may occur within 10 minutes to an hour. Reach and stay on high ground for at least several hours or until it is announced to be safe.

Sometimes tsunamis may seem to recede but may come back in waves.

3. 地震についての情報を収集する

Where to Get Information on Earthquake

気象庁

<https://www.jma.go.jp/jp/quake/>

兵庫防災ネット（申込制）

メールやホームページ機能を利用して、災害発生時等の緊急時に、緊急気象情報（地震、津波、気象警報、特別警報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、竜巻注意情報等）をいち早く県民・市民の方々に発信するシステムです。

詳細は：

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk40/pa20_000000001.html

Japan Meteorological Agency

<https://www.jma.go.jp/en/quake/>

Hyogo Emergency Net (on subscription needed)

Municipalities in Hyogo Prefecture distribute urgent information and a variety of disaster prevention information including earthquake, tsunami, and weather warnings by email or on website.

For more details:

http://bosai.net/e/regist/flyer/flyer_e.pdf

自然災害 – 台風

Natural Disaster – Typhoon

1. 台風とは

日本では夏から秋にかけて台風が多く、強風や豪雨で地滑りや洪水などの被害が発生します。日頃から天気予報に注意して、台風が近づく前に、強風や洪水に備えましょう。

また、日本付近に前線が停滞しているとき（とくに梅雨期の終わり 7月下旬）、集中豪雨による被害が発生しやすくなります。

What is a Typhoon?

In Japan, there are many typhoons during summer and autumn. Strong winds and heavy rain cause a lot of damage such as landslides and flooding. Pay attention to weather forecasts regularly and be prepared for strong winds and flooding before typhoons hit the area.

Damage caused by sudden downpours occurs when there are stagnant fronts near Japan (especially at the end of the rainy season in early July).

2. 台風が来た時に注意すること

Caution Required During Typhoons

< 路上では >

- ✓ 強風で看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりする危険があるため注意する。
- ✓ 近くの頑丈な建物に避難する。

< On the street >

- ✓ Danger of signboards and trees along the street being blown down.
- ✓ Seek shelter in a strong and sturdy building.

< 屋内では >

- ✓ 風圧や飛ばされた物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があるため注意する。
- ✓ 雨戸、シャッター、カーテンを閉め、風が強いうちは窓に近づかない。
- ✓ できるだけ外に出ない。

< Indoors >

- ✓ Strong winds and flying objects can break windows and cause the glass to fly about.
- ✓ Close storm windows, shutters and curtains and do not go near windows when the wind is strong.
- ✓ Avoid going outside unless absolutely necessary.

< 海岸では >

- ✓ 海への転落や高潮、高波に巻き込まれる危険があるため注意する。
- ✓ 急いで海岸から離れること。

< Seaside/coastline >

- There is a danger of falling into the sea and being washed away by tidal and high waves.
- ✓ Get away from the seaside/coastline as quickly as possible.

3. 台風についての情報を収集する

Where to Get Information on Typhoon

気象庁

<https://www.jma.go.jp/jp/typh/>

兵庫防災ネット（申込制）

メールやホームページ機能を利用して、災害発生時等の緊急時に、緊急気象情報（地震、津波、気象警報、特別警報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、竜巻注意情報等）をいち早く県民・市民の方々に発信するシステムです。

詳細は：

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk40/pa20_000000001.html

Japan Meteorological Agency

<https://www.jma.go.jp/en/typh/>

Hyogo Emergency Net (on subscription needed)

Municipalities in Hyogo Prefecture distribute urgent information and a variety of disaster prevention information including earthquake, tsunami, and weather warnings by email or on website.

For more details:

http://bosai.net/e/regist/flyer/flyer_e.pdf

災害対策

Disaster Preparedness

※緊急時に必要なものを以下に挙げています。どこに置いているかを知っておきましょう。

貴重品 :

パスポート、在留カード、銀行通帳や印鑑、健康保険証、現金、携帯電話

非常食 :

シリアル、チョコレート、ペットボトルの水、米(レトルト)、缶詰

非常時グッズ:

救急箱、ラジオ(予備の電池を含む)、懐中電灯(予備の電池を含む)、携帯ガスコンロ(予備の缶を含む)、ヘルメット



※ At the time of emergency, necessary items to have/bring with you are listed below. Please make sure you know where they are.

Valuable Items :

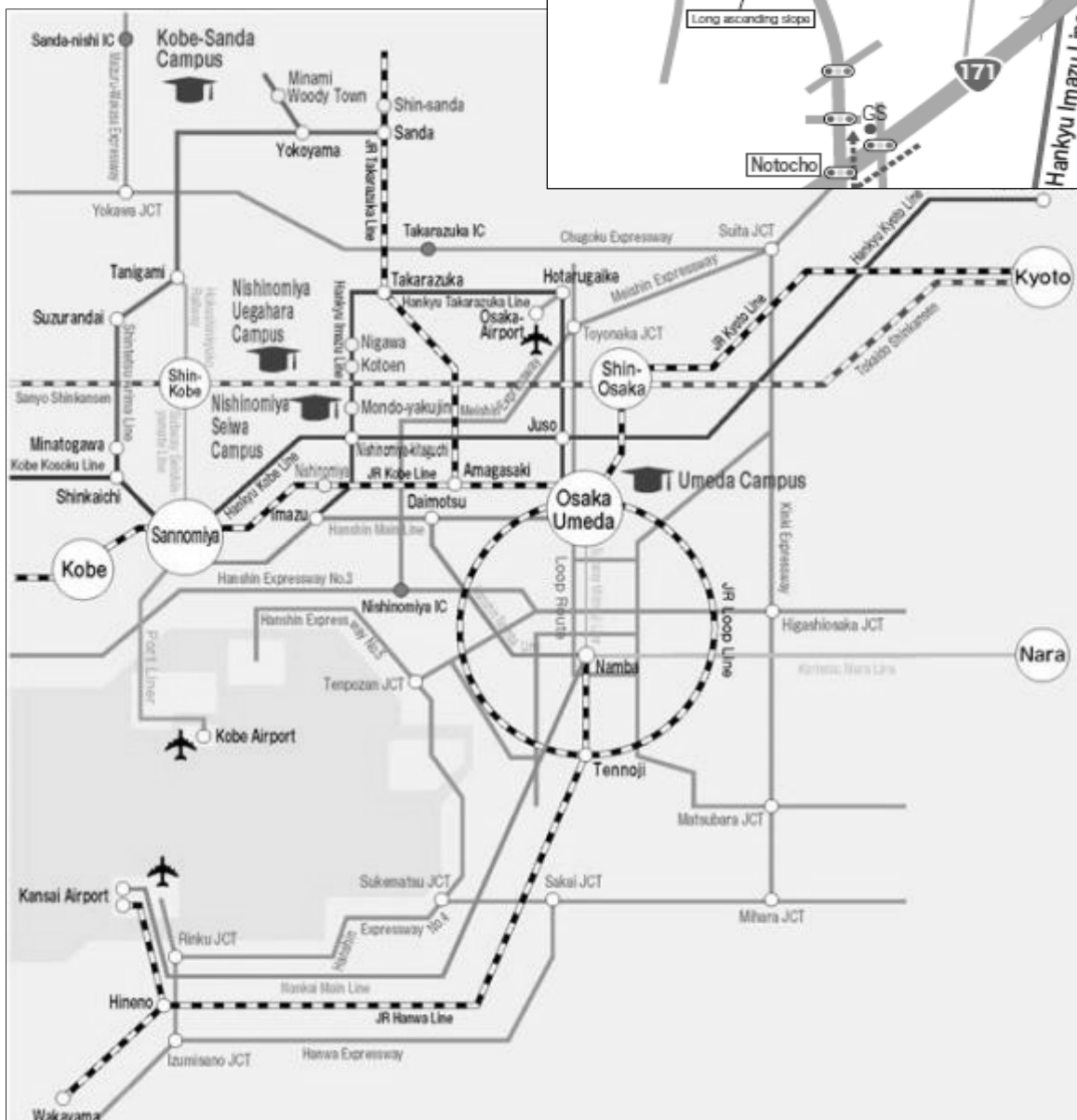
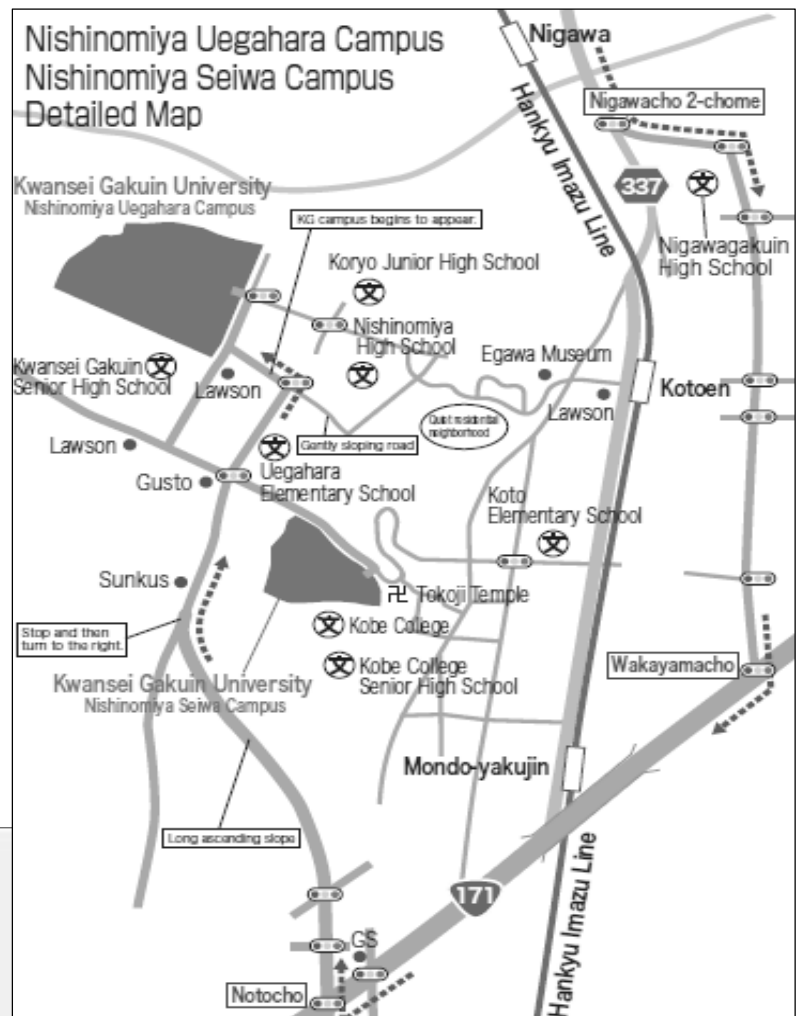
Passport, Residence Card, Seal/Personal Stamp, Bank book, National Health Insurance Card, Cash, Cell Phone

Emergency Food :

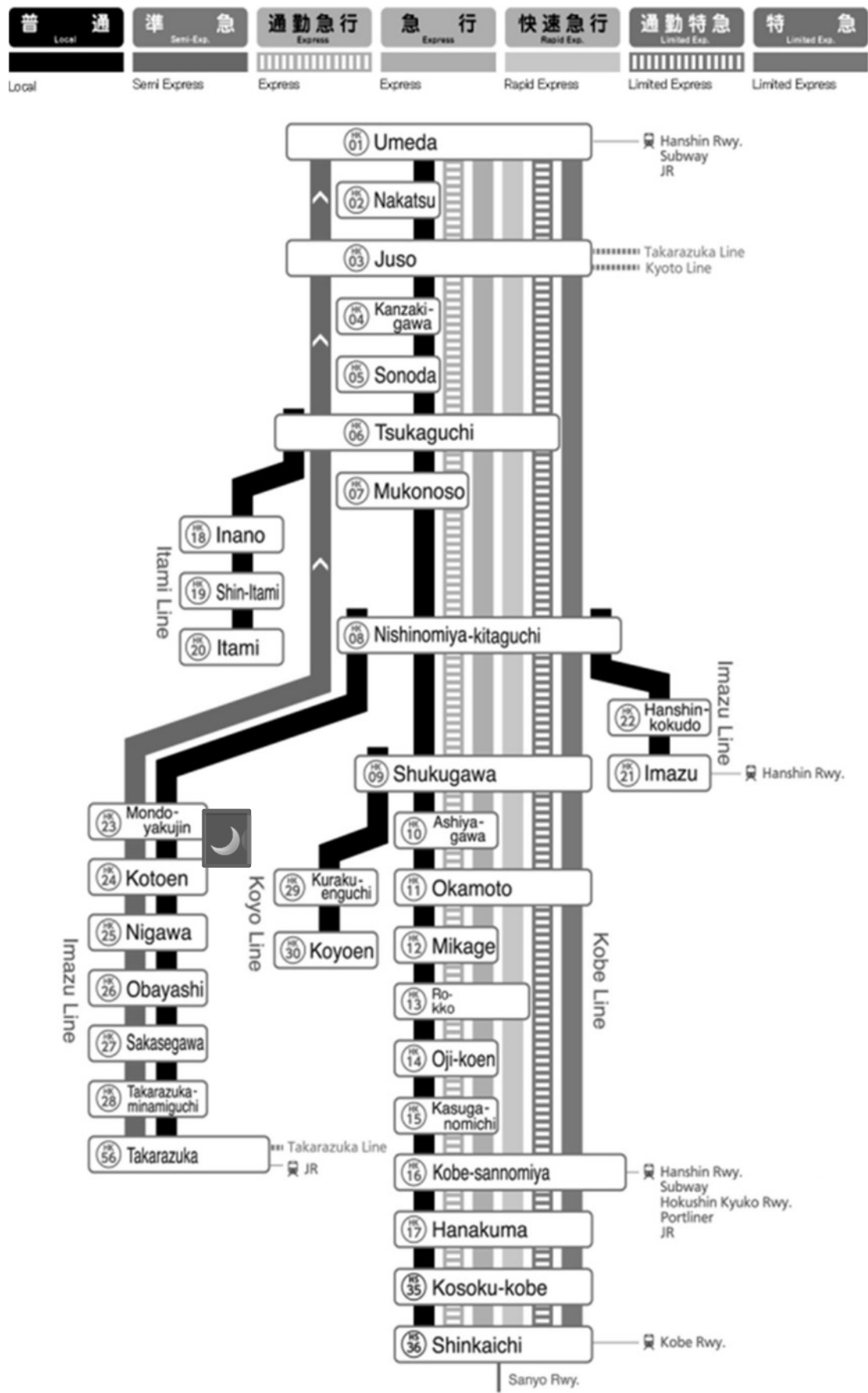
Cereal, Chocolate, Bottled water, Rice (boil-in-bag), Canned food

Emergency Equipment :

First-aid box, Portable radio (with spare batteries), Flashlight (with spare batteries), Portable gas stove (with spare gas cartridges), Helmet



資料② 阪急線路線図
Hankyu Line Route MAP



Training Center Information

[Open days]

Weekdays (including holidays with class and regular examination days)

10:00 to 20:00

(10:00 to 18:00, July 31 to September 15)

[Closed days]

○ Saturdays, Sundays and holidays (however, the center is open on days on which there is class or regular examination.)

○ Foundation Day (September 28/ however, the center is open on days on which there is class or regular examination.)

○ Summer rest period (August 13 to 21)

○ New Year Holidays (December 25 to January 5)

* There are also times when the training center is temporarily closed other than the above (entrance ceremony, graduation ceremony, etc.).

[User registration]

A user has the qualification to use the Training Center for 1 year since the following day of lecture participation. To continue the qualification, he/she must renew the user status. Purchase "Training Center user registration fee (renewal): 1,000 JPY" at the ticket machine and go through the renewal process at Sports and Culture Section. A list of users whose expiration dates are close will be posted on the Training Center bulletin board.

[Outline of facilities]

◆ Strength Room

This room has platforms, combo racks, squat racks, bench presses, smith machines and so forth, mainly from HAMMER STRENGTH. The users can do weight training from basics to highly specialized levels to match the purpose such as hypertrophy, muscle strength improvement, explosive power generation, and muscular endurance improvement. There are also treadmills (room runners), upright bikes and so forth mainly from Life Fitness. Users can do systemic aerobic and anaerobic endurance improvement training.

◆ Conditioning Room

Users can do core training using balance balls, medicine balls, agility discs and so forth, as well as stretches using poles. This room can also be used for injury care and rehabilitation.

[Precautions in using the University Training Center]

Please observe the following rules so that all the users can use the Training Center comfortably:

1. Entry and exit

-Touch your student's identification card on the card reader at entry (also touch for reentry).

-Store the outdoor shoes into specified shoe rack.

-Store personal items in the security box, and do not forget the box number and code number.

-Take your student's identification card with you when exiting the Training Center (when using the bathroom, etc.).

-Do not allow unauthorized entry by lending your student's identification card.

2. Use of dressing rooms

-Be sure to lock the locker and do not forget the locker number and code number.

-Check if you forgot anything after using the locker.

3. Clothing

-Wear appropriate clothing such as training wear when training.

-To prevent injuries, use indoor training shoes.

4. Use of Strength Room

- Please use the training tools properly and carefully.

- When using a barbell, be sure to use the plate equipped with each rack or platform. Do not use the plate for other racks.

- When doing squat or bench press on a rack, set up the J-hook for barbell and the safety rack to an appropriate height. Also return them to the original height (where the sticker is stuck on) after using.

- When using a barbell, be sure to wear a collar (plate fall prevention fitting).

- Be sure to return the used machines, tools, dumbbells, barbells, plates and so forth to the original positions.

- Use a rack in multiples as much as possible.

- Use the training tools only at the Training Center and do not take them out of the Center.

- Use a platform while facing a mirror.

- Do not use plates other than bumper weights on a platform.

- Do not perform free weight training while wearing earphones or headphones.

- Consult a Training Center instructor if you have any questions about how to use the machines or how to do training.

5. Use of Conditioning Room

- When doing athletic rehabilitation or reconditioning, use the small space on the western side with priority (the room with beds and so forth).

- Do not use the bed or table for purposes other than athletic rehabilitation, reconditioning or taping.

6. Manners

- Bring your own towel to wipe yourself off the sweat from training and also off the machines, tools you used as well as the floor.

- Do not use cell phones for purposes other than training (do not distract the concentration of the others).

- Only drinking water can be brought into the Center at any time.

- Have sports drinks, fruit juices, protein and so forth in the lounge space.

- Always consider the other users while training or resting so that all the users can benefit from the effects and joy of training.

- Be careful about safety. If you find abnormality in equipment and so forth, immediately report it to the instructor or administrator.



トレーニングセンター情報

【開館日】

平日（祝日授業実施日および定期試験期間中を含む）
10:00 ～ 20:00
（7月31日～9月15日は10:00 ～ 18:00）

【閉館日】

○土曜日、日曜日、祝日（ただし、授業実施日および定期試験期間中は開館）
○創立記念日（9月28日。ただし、授業実施日の場合は開館）
○夏季休暇期間（8月13日～21日）
○冬季休暇期間（12月25日～1月5日）

*上記期間以外でも臨時休館日があります。（入学式、卒業式などの行事実施日等）

【利用者登録】

トレーニングセンター使用資格は講習会受講日の翌日から1年間となります。引き続き使用したい場合は、更新手続きを行う必要があります。発券機で「トレーニングセンター使用登録料（更新）1000円」を購入し、スポーツ・文化課で更新手続きを行ってください。なお、有効期限が近い登録者については、トレーニングセンター掲示板にて貼りだします。

【施設概要】

◆ストレングスルーム

HAMMER STRENGTH のマシンを中心にプラットフォーム・コンボラック・スクワットラック・ベンチプレス・スミスマシンなどを設置。筋肥大、筋力向上、爆発的パワー発揮、筋持久力向上など目的に合わせて基礎から専門性の高いレベルまでウェイトトレーニングすることができる。また、Life Fitness 社のマシンを中心にトレッドミル（ルームランナー）・アップライトバイクなどを設置。全身の有酸素・無酸素持久力向上トレーニングをおこなうことができる。

◆コンディショニングルーム

バランスボール・メディシンボール・アジリティディスクなどを使った体幹トレーニングやボールを使ったストレッチをおこなうことができる。また、怪我のケアやリハビリテーションを行うことができる。

【大学トレーニングセンター利用上の諸注意事項】

以下のようなことに注意して、利用者がお互い気持ちよく利用できるように心がけてください。

1. 入室と退室

- ・入室時は学生証をカードリーダーにタッチすること（再入場の際もタッチすること）
- ・屋外シューズは所定の下駄箱へ入れること
- ・貴重品は貴重品ロッカーに保存し、ロッカー番号、暗証番号を忘れないこと
- ・退室時は学生証を持ち出すこと（トイレ利用時等）
- ・学生証の貸し借りによる不正入室を行わないこと

2. 更衣室の利用について

- ・ロッカーは必ず施錠し、ロッカー番号、暗証番号を忘れないこと
- ・ロッカー使用後は忘れ物がないか確認すること

3. 服装

- ・トレーニングを行う際は、トレーニングウェアなどの適切な服装を着用すること
- ・怪我防止のため、室内用のトレーニングシューズを使用すること

4. ストレングスルームの利用について

- ・トレーニング器具は正しく丁寧に使用すること
- ・バーベルを利用する場合、各ラック、プラットフォームに備え付けられたプレートを使用し、他のラックのプレートを使用しないこと。
- ・ラックでスクワットやベンチプレスを行う場合、バーベル用Jフックとセーフティーラックを適切な高さに設定すること。また、使用後は元の高さに戻すこと（シールの高さ）
- ・バーベルを利用する場合は必ずカラー（プレート落下防止金具）を装着すること
- ・使用したマシン、用具、ダンベル、バーベル、プレート等は必ず元の位置に戻すこと。
- ・出来る限り複数人でラックを使用すること。
- ・トレーニング器具はトレーニングセンターのみで使用し、外には持ち出さないこと。
- ・プラットフォームは鏡の方を向いて使用すること
- ・プラットフォームではバンパーウェイト以外のプレートを使用しないこと
- ・マシン使用法やトレーニング方法等でわからないことがあればトレーニングセンター指導員に相談すること

5. コンディショニングルームの使用について

- ・アスレティックリハビリテーション、リコンディショニングを実施する場合は、西側小スペースを優先して使用すること（ベッド等が置いている部屋）
- ・ベッド、テーブルはアスレティックリハビリテーション、リコンディショニング、テーピング以外では使用しないこと。

6. マナー

- ・汗拭きタオルを持参し、トレーニングで出た汗は各自で拭き、またマシンや用具、床に付着した汗も必ず拭き取る
- ・携帯の使用は原則禁止とする。トレーニング目的携帯電話を使用したい場合は、トレーナーに一声かけること。
- ・有酸素運動中のみ、音楽を聞くことができる。
- ・飲料水のみ常時持ち込み可能
- ・スポーツ飲料や果物ジュース、プロテイン等はラウンジスペースで摂取すること
- ・トレーニング中・休憩中にもかかわらず他の利用者を思いやり、利用者全員がトレーニングの効果と楽しさを感じられるように配慮すること
- ・安全には十分注意すること。機器等に異常があれば速やかに指導員及び管理人に報告すること



Before Starting Your Training

- The most fundamental rules you should know -

Training = What you do to improve your functions from before.

- * The training done at the training center mainly focuses on **weight training**, in which weights are used, including dumbbells, barbells and training machines.

[Effects of weight training on muscles]

	Ordinary people	Athletes
Purpose	To improve health or have the ideal body shape	Performance improvement
Hypertrophy	Increase in fat combustion efficiency To achieve the ideal body lines	Power (speed x <u>force</u>) improvement
Energy consumption	Improvement in fat burning and basal metabolism	Improvement in agility through weight reduction and so forth
Mental effects	Sense of achievement and self-confidence!	

- * People whose main purpose is shape-up shall perform many times with relatively lighter load.

[Why do muscles grow?]

1. Muscle fiber (muscles) becomes damaged as muscular force stronger than one used in daily life is used.
 2. Muscle fiber is repaired.
 3. The repaired muscle fiber is stronger and thicker than before. → **Super compensation**
- * Protein and vitamin B are mainly necessary to repair the muscle fiber.

→ It is difficult for the results to appear unless we are careful about ensuring nutrition and rest after training.

[How often and how much training do we need to do?]

To promote hypertrophy - - -

Set	Repetition	Rest period (min.)	Frequency (per week)
3 to 4	8 to 15	1 to 2	3 to 4

- * Reps - - - Maximum Repetition one can perform. One needs to know his or her own limit first.

* **Rest - - - Rest the used muscles for 48 to 72 hours. → To allow super compensation.**

- * For the muscles that are constantly used to keep the posture such as neck, abdominal muscle, back muscles and calves, the guideline value is 20 times x 2 sets. In addition, recovery is quicker for abdominal muscle and back muscle than other parts.

[Speed of movements]

(E.g.: Exhaling when pressing → Inhaling when lowering. * Breathing must never be stopped.

Purpose	Lifting movement	Lowering movement	Change in the speed of movement
Mastery of form	3 seconds	3 to 4 seconds	Constant speed (with limited acceleration)
Hypertrophy	2 seconds	2 to 3 seconds	Constant speed (with limited acceleration)

[It is recommended that training is done by dividing the muscle parts by the day.]

Those who can train 3 days per week - - (E.g.) Monday = Front side of upper body,
Wednesday = Back side of upper body,
Friday = Lower body,

Those who can train 2 days per week - - (E.g.) Tuesday = Upper body,
Friday = Lower body,

- * Front side of upper body - - - Bench press, dumbbell fly, etc.
- Back side of upper body - - - Lat pull down, iso-lateral row, etc.
- Lower body - - -Squat, leg extension, leg curl, etc.
- Abdominal muscle and back muscle as necessary.

End of document

トレーニングをする前に

～覚えておきたい基礎の基礎～

トレーニング = 以前の自分より機能的に優位になるためにおこなうもの。

※トレーニングセンターで行うものは、ダンベル・バーベル・マシンなどの重りを使うウェイトトレーニングが主。

【ウェイトトレーニングの効用について】筋肥大・・・筋肉が大きくなること。

	一般の方	スポーツプレイヤー
目的	健康のため・理想の体型を作るため	パフォーマンスの向上
筋肥大	脂肪燃焼効率上昇 理想的なボディラインを作るため	パワー（スピード×力）向上
エネルギー消費	脂肪燃焼・基礎代謝の向上	軽量化による俊敏性などの向上
メンタル	達成感・自信！	

※シェイプアップなどが主目的の人は比較的軽めの負荷で多い回数をこなす。

【なぜ筋肉が大きくなるのか？】

1. 日常生活で使う筋力より強い筋力を使うことで、筋繊維（筋肉）が損傷する。
2. 筋繊維が修復する。
3. 修復した筋繊維は前よりも強く太くなる。→ 超回復
※ 筋繊維が修復するためには主にタンパク質とビタミンBが必要。
→ トレーニング後の栄養・休息に配慮しなければ結果がでにくい。

【どれくらいの頻度でどのくらいこなせばいいのか？】

筋肥大をおこさせるには・・・

セット	回数（回）	休憩時間（分）	頻度（週）
3～4	8～15	1～2	3～4

※回数・・・自分の限界まであげられる回数。まず自分の限界を知ること。

※休息・・・使った筋肉は48～72時間休ませる。→ 超回復させるため。

※首・腹筋・背筋・ふくらはぎなど姿勢を保つため常に使っている筋肉は20回×2セットを目安で行うとよい。また、腹筋・背筋はその他の部位と比べ回復が早い。

【動作のスピード】

（例・押すときに吐く → 下ろすときに吸う。※呼吸は決してとめてはいけない。

目的	上げる動作	下ろす動作	動作スピードの変化
フォームの習得	3秒	3～4秒	一定スピード（加速を制限）
筋肥大	2秒	2～3秒	一定スピード（加速を制限）

【筋肉の部位を日によって分割して行うことがお勧め】

週3日できる方・・・（例）月曜日＝上半身前面 水曜日＝上半身後面 金＝下半身全体

週2日できる方・・・（例）火曜日＝上半身全体 金＝下半身全体

※上半身前面・・・ベンチプレス・ダンベルフライ etc.

上半身後面・・・ラットプルダウン・アイソラテラル等 etc.

下半身・・・スクワット・レッグエクステンション・レッグカール etc.

腹筋・背筋はその都度。

以上

長期不在届(一時帰国・海外渡航・長期旅行等)

Application for Temporary Leave

関西学院大学 国際教育・協力センター長 殿

Dean of the Center for International Education and Cooperation, KGU,

届出日 Submission Date	年 year	月 month	日 date	学籍番号 Student ID Number	
氏名 Full Name					
電話番号 Your Phone Number			メールアドレス Email Address		

滞在先／Place of Residence

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> レジデンスⅡ／Residence II | <input type="checkbox"/> 啓明寮／Keimeiryo |
| <input type="checkbox"/> レジデンスⅢ／Residence III | <input type="checkbox"/> ホームステイ／Homestay |
| <input type="checkbox"/> レジデンスⅣ／Residence IV | <input type="checkbox"/> ドーミー楠ヶ丘／Dorm Kusugaoka |
| <input type="checkbox"/> レジデンスⅤ／Residence V | <input type="checkbox"/> ドーミー芦屋川／Dorm Ashiyagawa |
| <input type="checkbox"/> 清風寮／Seifuryo | <input type="checkbox"/> ドーミー西宮門戸／Dormy Nishinomiyaondo |
| <input type="checkbox"/> 静修寮／Seishuryo | <input type="checkbox"/> 自宅／Self-arranged accommodation |
| <input type="checkbox"/> 成全寮／Seizenryo | |

下記の理由で居住先を離れます。

I will leave my residence place during a short period for the following reason.

行先・滞在先の住所 Destination and address of accommodation	<input type="checkbox"/> 日本国内／inside of Japan <input type="checkbox"/> 日本国外／outside of Japan						
期間 Period	年 year	月 month	日 date	-	年 year	月 month	日 date
外泊の目的 Purpose (in detail)							

- ◆ 必ず、外泊前に提出してください。ホームステイの学生は必ずホストファミリーにも連絡してください。
Please hand in this form before staying out overnight. Homestay students should give their host family prior notice before submitting this form.
- ◆ 一時帰国・海外渡航終了後はすぐにCIECへ報告してください。
Please notice CIEC of your safe return as soon as possible.
- ◆ 一時帰国・海外渡航する場合は、出国の際に再入国の手続きをすることを忘れないでください。
When leaving Japan for the purpose of vacation in a foreign country or for visit your home country, Students should make sure to fill an Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants at the airport.
- ◆ 奨学金受給学生は、毎月初旬にCIECにて在籍確認簿に署名をする必要があります。指定の期間に在籍確認ができない場合、奨学金の支給ができない場合があります。長期で不在にする際は、在籍確認のスケジュールに注意しながら計画を立ててください。
Scholarship Recipients must sign for attendance at CIEC in the beginning of each month. Students who cannot come to sign during the designated period will not receive their stipend for the month. Student should make sure to check the attendance sign schedule before planning a trip.

国際教育・協力センター長 殿
To the Dean, Center for International Education and Cooperation (CIEC)

年 月 日
(yyyy/mm/dd)

追試受験願
Request for Make-up Examination / Quiz

このたび、下記のとおり試験/クイズを欠席いたしましたので、追試験を受験させていただきます。
I hereby submit my request for a make-up examination / quiz as below

I. 学生情報 / Student Information

学籍番号 / Student ID

学生氏名 / Student Name

連絡先 / E-Mail Address
(試験に関する連絡をするため、必ず連絡がつく連絡先を書いてください)
(Please provide an E-mail address through which we can contact you.)

II. 科目 / Course

授業コード / Course Code

科目名 / Course Title

欠席日 / Missed class

担当教員 / Instructor

試験種類 / Test Type

Month

day

weekday

period

時限

☐ 試験 / Examination (midterm・final)

☐ クイズ / Quiz

裏面も記載してください。Please turn and fill out the back.

III. 欠席理由/ Reasons for absence

☐ 感染症 / Infectious Disease
(試験日から1週間以内に追試受験願提出 / must be submitted within one week of the missed examination)

☐ 忌引きによる一時帰国 / International Travel Due to Mourning
※帰国前の事前相談必要 / consultation necessary prior to departure
(帰国日から2日以内に追試受験願提出 / must be submitted within two days of return date)

☐ 公共交通機関の遅延【試験のみ】 / Public Transportation Delays【missed examination only】
※飛行機、観光等の長距離バスは対象外 / Flight or night bus delays are not covered by this provision
(試験日当日に追試受験願提出 / must be submitted on the day of the examination)

☐ 体調不良【試験のみ】 / Illness【examination only】
(試験日から1週間以内に追試受験願提出 / must be submitted within one week of the missed examination)

※追試の可否の最終判断、実施の場合の日程については後日 CIEC から連絡があります。

事務確認欄

☐ 感染症
試験日に感染症にかかっていたことが証明できる医者の診断書がある
(診断書の日付より前の試験については、追試の対象外)

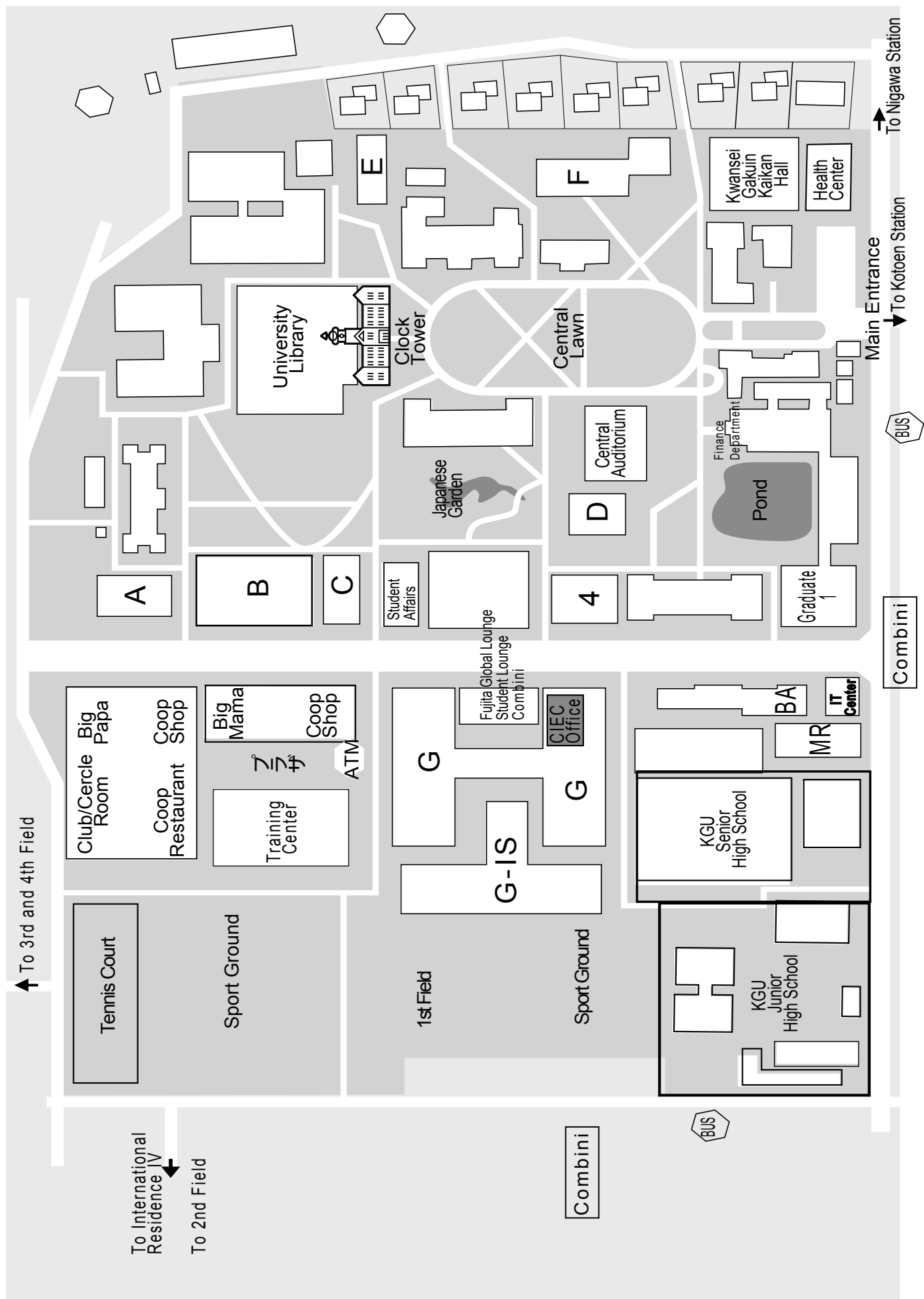
☐ 忌引きによる一時帰国
帰国前の事前相談があった(相談を受けた人の名前を確認)
航空券の半券がある

☐ 公共交通機関の遅延【試験のみ/クイズは対象外】
遅延証明書がある

☐ 体調不良【試験のみ/クイズは対象外】
試験日当日に受験が不可能であることを証明できる医者の診断書がある

※追試受験願と添付書類のコピーをコーディネートに渡す

受領印 / Stamp



MEMO

連絡先

Contact Information

国際教育・協力センター

Center for International Education and Cooperation (CIEC)
Organization for Worldwide Collaboration
Kwansei Gakuin University

開室時間(Business hours)		
平日(月～金)	Weekdays Monday – Friday	08:50 – 16:50
昼休み	Closed for lunch	11:30 – 12:30
土曜	Saturday	08:50 – 12:20

電話 Telephone	0798-51-0952
ファックス Fax	0798-51-0954
E-mail	incoming@kwansei.ac.jp
住所 Address	〒662-8501 西宮市上ヶ原一番町1-155 G号館1階 1-155 Uegahara Ichiban-cho, Nishinomiya, 662-8501, Japan

携帯電話(緊急時のみ)

Mobile Phone (emergency only)

090-2288-8029

エマージェンシー メディカル アシスタンスサービス

Emergency Medical Assistance Service

03-3811-8124

