

2025年11月 留学生説明会「生活面の重要事項について」

今回は生活面の大切なことについて説明します。

1. クリスマスパーティーについて

- ◇日時 : 12月17日(水)
- ◇会場 : 2号館 カフェテリア (予備: 多目的ホール)
- ◇対象者 : 留学生、一般学生、教職員
- ◇参加費 : 無料



海外郷土料理(ネパール、ベトナム、中国、韓国、ちゃんこ鍋など)
ステージ(音楽演奏、ダンス)やプレゼント抽選会あり!
皆様ぜひご参加ください。

料理作りを手伝ってくれる学生を応募しています。

※スクールバス最終便は19:40発とします。

2. お酒の飲みすぎにご注意を

忘年会や新年会など、年末年始は飲酒の機会が増えてきます。お酒の飲み過ぎはよくないとわかっていても、飲酒の回数が増え、深酒に陥りやすい季節です。過去本学においても、飲みすぎによって問題を起こした事例があります。くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。

また、過度に友だちに飲酒を勧めることは、アルコールハラスメントにつながります。泥酔してしまうと、急性アルコール中毒の状態となり、最悪の場合、命を落とすこともあります。泥酔は危険。この機会に知ってください!



3. 自転車の「ながらスマホ」が罰則強化! 「酒気帯び運転」は新たに罰則対象に!

2024年11月1日道路交通法の改正により、自転車の危険な運転に対する罰則が強化されています。

【禁止事項】

- ① 自転車運転中にスマホで通話すること
(ハンズフリー装置を併用する場合等を除く)。
- ② 自転車運転中にスマホに表示された画面を注視すること。
※①②どちらも自転車が停止しているときを除く。
- ③ 飲酒して自転車を運転すること



【罰則内容】

- ・ 自転車運転中に「ながらスマホ」をした場合 → 6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金
- ・ 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合
→ 1年以下の懲役又は30万円以下の罰金
- ・ 酒気帯び運転について → 違反者・自転車の提供者: 3年以下の懲役または50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者: 2年以下の懲役または30万円以下の罰金

※自転車は車道が原則、歩道は例外。車道は左側を通行。歩道は歩行者優先で車道よりを徐行等々基本的な交通ルールを守りましょう。

※太宰府天満宮周辺は歩行者が多いので特に注意してください。

※**自転車保険の加入**も忘れないでください。福岡県内で自転車を利用する場合、条例により保険等に加入しなければなりません。

4. 防災について

福岡県では、在住外国人の方を対象に、日本で発生する可能性のある災害や、災害が発生した時の対応などについてまとめた「外国人のための防災ハンドブック」をやさしい日本語を含め7言語で作成しホームページに掲載しています。

日本は、地震・台風・水害など大変自然災害が多い国です。日頃からいざという時のために物心両面の準備をしておきましょう。

●外国人のための防災ハンドブック

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bousaihandbook-36.html>

このハンドブックには次のようなことについて説明があります。

- ・災害の前にすること
- ・災害の前に準備するもの→3日分以上の食べ物、薬、衣料、日用品（ティッシュ、電池など）
特に大切なもの： お金、キャッシュカード、通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書、在留カード、パスポート
- ・避難の流れ
- ・地震について、大雨・台風について、火事について



【冬の火災に気をつけましょう】

冬は空気が乾燥し、年間を通して火災が発生しやすい季節です。

- 1) 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- 2) ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- 3) ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

5. 政府の外国人政策に関心を！

日本では新しい首相が誕生し、政府の外国人政策にも今後、大きな変化があると思いますので、興味や関心を持って、また注意してください。ルールを守らない外国人には厳しく対応するようですので、ルールを守り、やらなければいけないことは実施し、やってはいけないことはしないでください。

まずは、国民健康保険の料金は、必ず支払ってください。未納になると、ペナルティがあるかもしれません。

また、資格外活動（アルバイト）については、

①オーバーワークをしない。（週28時間以内。夏季・冬季休業等のような長期休みの場合は、週40時間以内）

②海外に送金しない。

のルールを守ってください。

それから給料を現金で支払う会社には、注意して下さい。オーバーワークになる可能性もあります。

6. 闇バイトにご注意を！

SNS やインターネット掲示板などで、短時間で高収入が得られるなど甘い言葉で募集しています。応募してしまうと、詐欺の受け子や出し子、強盗の実行犯など、犯罪組織の手先として利用され犯罪者となってしまう。報酬も実際は、「犯行後に渡す」と言われ、もらうことはありません。

闇バイトの最大の危険性は、一度手を染めてしまうと抜け出すことが非常に困難になることです。抜け出そうとすると、家族や友人に害が及ぶような脅迫をされたりします。

「荷物を運ぶだけ」「電話をかけるだけ」「高収入」「短時間」など甘い言葉が並ぶ求人、安易に応募しないでください！

●警視庁ウェブサイト

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drug/yami_arbeit/ban_yamiarbeit.html

●福岡県警察ウェブサイト

<https://www.police.pref.fukuoka.jp/seian/seian/yamibaito.html>

7. その他

●外国人のための太宰府市生活情報ガイドブック（日本語版）

太宰府市では、外国人のみなさんが役に立つ生活情報が書かれた本を作成し、無料で提供しています。

<https://www.city.dazaifu.lg.jp/soshiki/25/1881.html>

このガイドブックには次のようなことについて説明があります。

- ・在留資格、マイナンバーについて
- ・市役所でできる手続きについて

住民票、結婚・離婚、税金、国民健康保険、年金についてなど

- ・ごみの出し方、ルールとマナーについて
- ・生活に必要な手続き

上下水道、電気、ガス、銀行口座、携帯電話契約、郵便

- ・危ないことに備える（防災）

事件・事故・救急、台風、地震

●こころの情報サイト：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

ストレスやこころの病気という言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。

ストレスとセルフケア

こころの病気の予防にはストレスと上手に付き合うことが大切です。こちらではストレスを生む原因や、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

ストレスって何？

セルフケアでこころを健康に



こころの病気について 理解を深めよう

こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまふことも少なくありません。こころの病気について、正しい理解を深めましょう。

こころの病気を知ろう

こころの病気の初期サイン

相談や受診をするときは？

