

対話型オリエンテーション <概要>

日時：2026 年 9 月 6 日（日）10:15～12:15

場所：オンライン（Zoom）

対象者：ネパール人

留学生の方や、留学生として日本に行く予定の方 など

内容：第 1 部：日本における留学生の生活で大切なこと

第 2 部：体験談と対話セッション（2 回実施）

<第 1 部で紹介された主な内容>

- ・日本での生活に必要な基本情報（保険：国民健康保険、損害保険）

<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/life/insurance/>

日本での生活に必要な基本情報（日本で働く：アルバイト、在留資格など）

<https://www.studyinjapan.go.jp/ja/work-in-japan/part-time-jobs/>

- ・留学生の生活に関わる公的年金制度・情報

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/gaikoku_nenkin.html

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/koutekinenkin.files/14.pdf>

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/gakuseinouhutokurei.files/12Nepali.pdf>

- ・日本語学習や日本で生活するためのオンライン学習情報

○いろいろ 生活の日本語

<https://hn.jpf.go.jp/irodori>

○いろいろ 日本語オンラインコース

<https://www.irodori-online.jpf.go.jp/>

○ひきだすにほんご

<https://www.hikidasu.jpf.go.jp/>

○つながるひろがる にほんごの暮らし

<https://tsunagarujp.mext.go.jp/>

- ・出入国在留管理庁の外国人生活支援ポータルサイト、生活・就労ガイドブック等の活用

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>

<第 2 部で話された主な内容>

- ・日本での生活・日本語学習・アルバイトと学業の両立について、参加者同士で経験や工夫を共有。

- ・自転車の利用など、日本の生活ルールについて意見交換。

- ・税金・年金・保険、給与、特定技能等、日本で生活・就労する上でのお金や在留資格について情報交換。

- ・SNS 等の情報を鵜呑みにせず、公的機関等から正しい情報を確認することの重要性について意見交換。

<ネパール対話型オリエンテーションQ&A>

Q 1 初めて日本で生活するとき、生活や日本語のことで困らないためには、どのようなことを準備しておくといいですか？

A 日本では、自転車の利用方法、ごみの出し方、住居や職場でのルールなど、生活する地域や場面に応じてさまざまなルールがあります。知らないまま行動すると、トラブルにつながる場合があります。

入国前・入国後に、自治体や学校、勤務先などから地域や生活に関するルールを確認し、分からない場合は周囲の人や相談窓口を確認しましょう。

Q 2 留学や就労などで日本に来る前に、どのようなことを準備しておくといいですか？

A 在留資格や必要な手続だけでなく、住居、学校や仕事、生活費、税金・年金・健康保険など、日本での生活に必要な情報を事前に確認しておくことが大切です。

また、将来の進学や就職などについても、早めに計画を立てておくと、直前になって困ることを減らせます。分からないことは、学校や勤務先、行政機関など、信頼できる相談先に早めに確認しましょう。

<参加者から共有された主な課題>

・在留資格や生活上の手続について、SNS や知人の情報だけで判断せず、正しい情報や相談先を確認する必要がある。

・病気、賃貸、就労等の生活トラブルを防ぐため、来日前から必要な情報を確認し、困ったときは適切な相談先につながる事が重要。