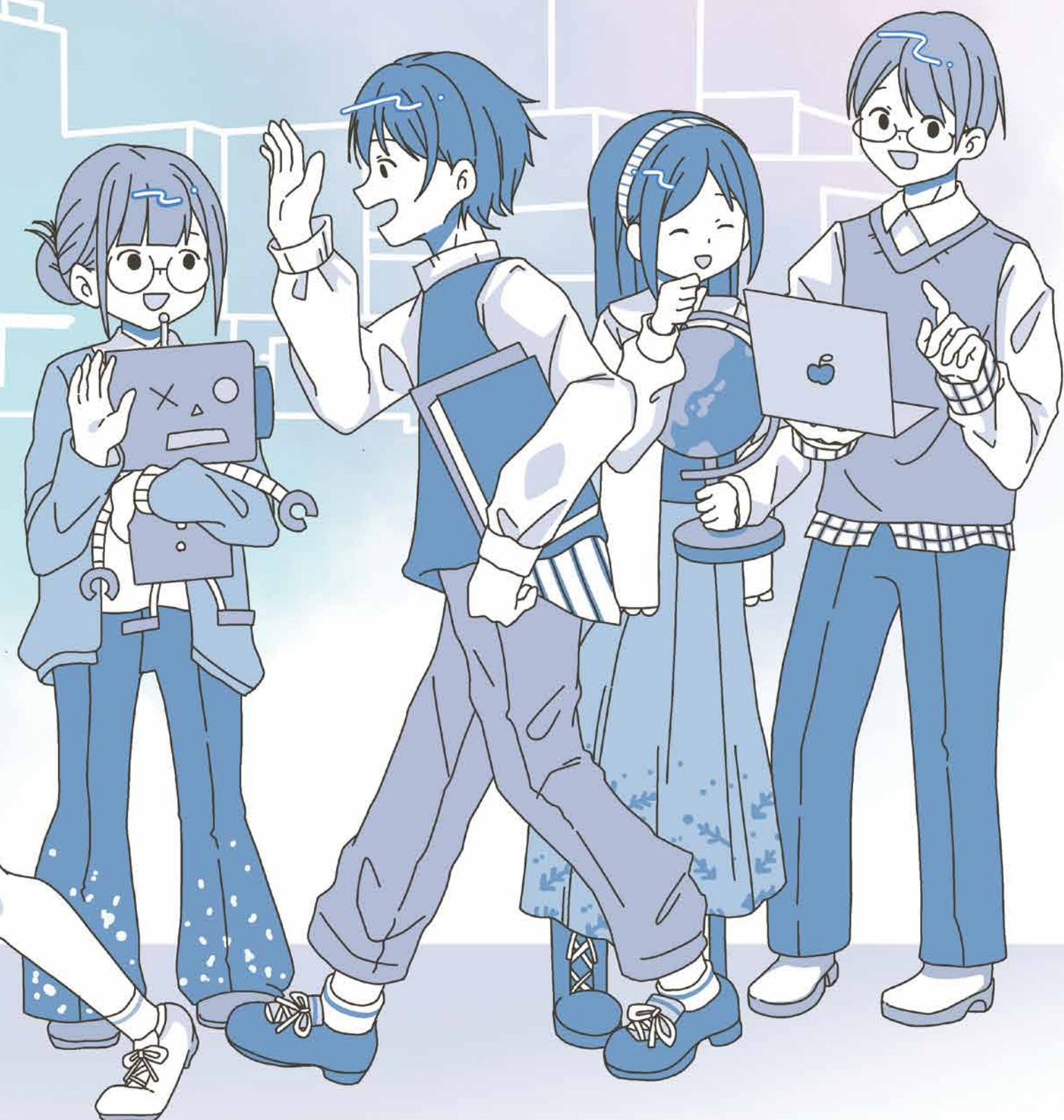




ファーストイヤーセミナー 2026

新しい学生生活を創るために



筑波大学では、学士課程全学生の必修科目として「ファーストイヤーセミナー」を開講しています。この冊子「ファーストイヤーセミナーガイドブック」は、同セミナーのガイドブックとして利用できるよう編集されたものですが、同時にこれからの学生生活に役立つ情報を詰め込んだ冊子です。学生生活をはじめる前に、そしてファーストイヤーセミナーの際に、さらに科目履修後もこのガイドブックを大いに活用してください。皆さんの学生生活が有意義で充実したものになることを心から願っています。

学生生活支援室

スチューデントサポートセンター (SSC)

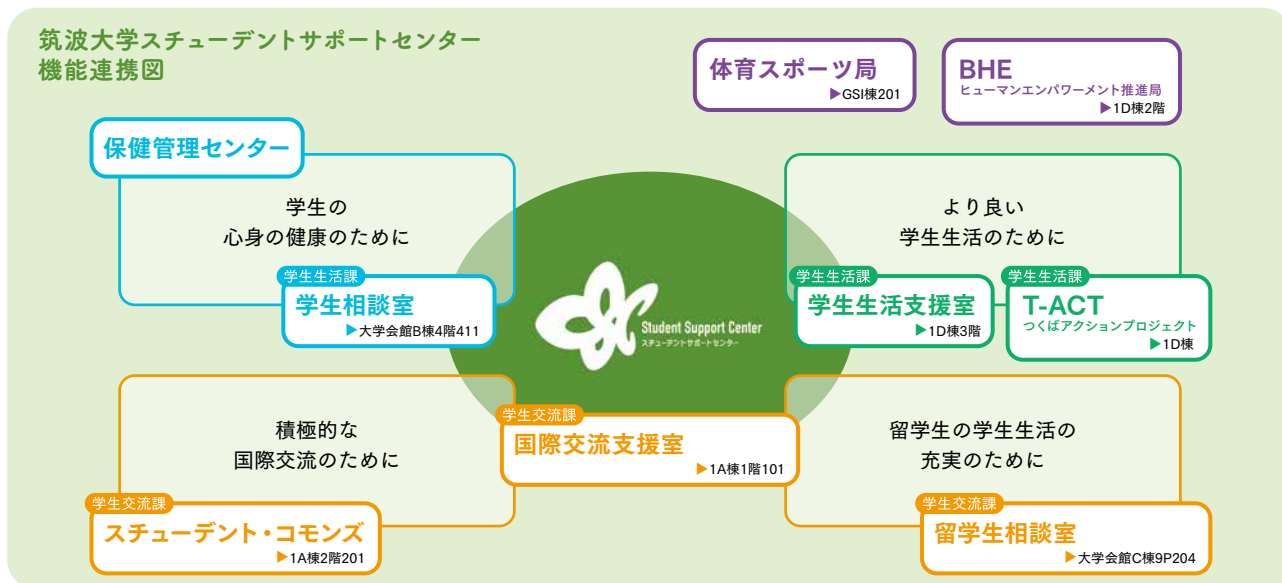
スチューデントサポートセンター（以下、SSC）は、国際交流に関するワンストップサービスを提供するとともに、既存の学生生活支援室及び学生相談室と一体的に学生を支援することにより、学生の自立性の向上を図ることを目的に設置されました。SSCに置かれた学生生活支援室、学生相談室、国際交流支援室が一体となって、学生支援を推進しており、WEBサイトにて情報を随時発信しています。



発信している情報

- 就学及び生活上の支援（経済支援、学生宿舎、課外活動等）に関すること
- 就職、キャリア支援に関すること
- 留学、留学生支援及び国際交流イベントに関すること etc.

スチューデントサポートセンター
<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/>



CONTENTS

▶ Part1

ファーストイヤーセミナーとは.....	2
授業について①	4
授業について②	6
国際性を身につけよう！	8
安心で安全な学生生活のために.....	12
キャリア・就職支援.....	14
附属図書館を利用しよう！	16
附属図書館を活用しよう！	18

▶ Part2

課外活動・学内行事・研修施設.....	20
T-ACT・筑波大学学生人材バンク	22
学内交通について.....	24
経済支援について.....	26

▶ Part3

こんな時、どうする？①	28
こんな時、どうする？②	30

Part1 ファーストイヤーセミナーとは

ファーストイヤー セミナーって 何？

総合科目「ファーストイヤーセミナー」は“**大学生活の入門**”の時間です。1年生の春学期に週1回の必修科目として受講します。

ファーストイヤーセミナーは、これから筑波大学で過ごすために必ず知っておくべき情報を学ぶ場、そして、クラスの仲間やクラス担任とつながりをもつ場になります。

クラス制度とクラス担任

皆さんは原則として約20名ごとに編成された「クラス」に所属します。クラスは筑波大生にとって大切なユニットで、様々な場面でクラスの仲間やクラス担任と関わりをもつことになります。

各クラスには、**クラス担任**教員がいます。新入生である皆さんを一番身近でサポートしてくれる存在です。自分で解決できないこと、不安なことがあったら、クラス担任を頼りましょう。

クラス代表、全代会

各クラスからは1名ずつ**クラス代表**（通称：クラ代）が選出されます。中学校や高校での“学級委員”が、一番イメージしやすいかもしれませんが。クラス代表はクラスを取りまとめたり、クラスで挙げた意見について、**クラス代表者会議**（通称：クラ代会）で話し合ったりします。また、クラス代表者会議で挙げられた意見は、学群長や学類長等が参加するクラス連絡会に反映されます。

また、本学には**全代会**（全学学類・専門学群・総合学域群代表者会議）という公的学生組織があります。こちらは、“生徒会”のイメージに近い組織です。各学類・専門学群及び総合学域群の代表者によって構成され、学内の様々な問題について検討するほか、大学へ学生の意見・要望を発信する役割も担っています。

以上の仕組みによって、学生の皆さんの意見は大学へ伝えられますので、積極的に活用しましょう。

クラス連絡会と学生生活関係 HP

クラス連絡会とは、学生の皆さんと教職員が学生生活や授業等について、意見交換や情報共有をする場です。クラス連絡会で挙げられた要望は、各教育組織や担当部局に伝えられ、できる限り対応していきますので、積極的に参加してください。また、大学全体に関する要望についての各担当部局からの回答は、**学生生活関係 HP** に随時掲載しますので、確認してください。

大学基幹サイト

↳ キャンパスライフ

↳ 奨学金・学生生活の支援

↳ 学生生活関係 HP（学内専用）



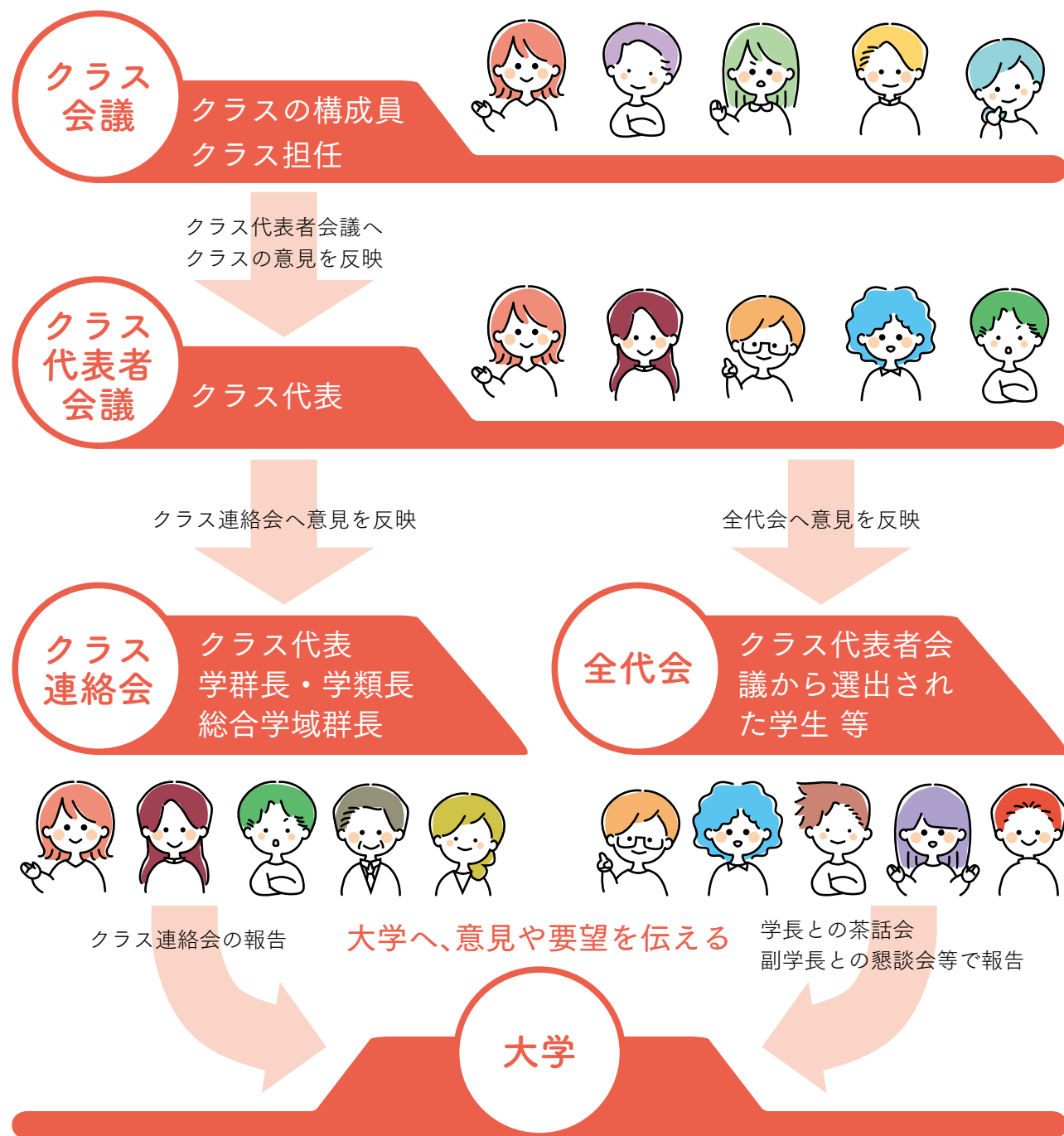
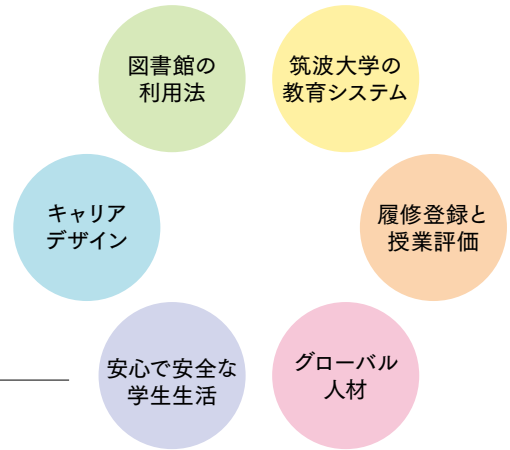
<https://for-students.sec.tsukuba.ac.jp/>



具体的に、何を学ぶの？

ファーストイヤーセミナーで学ぶ内容は、例として右の項目が挙げられ、授業内容は各学類やクラスによって異なります。

なお、これらの項目の他にも、知っておくべき情報は沢山ありますので、情報を最大限に活用し、充実した大学生活を送りましょう。



Part1 授業について①

筑波スタンダード

筑波スタンダードとは、本学における教育宣言のことです。教育の目標やそれを達成する方法、教育内容等、教育の枠組みを示しています。「**人間としての可能性を知の拠点 TSUKUBA で拓く**」という大きなテーマのもと、以下の5つが学士課程の教育目標として謳われています。

本質を究める
確かな基礎力と
柔軟な思考力に
裏打ちされた
創造性を養う

国際的な
活躍の礎となる
豊かな教養と
コミュニケーション力
を育む

芸術や
スポーツに親しみ、
優れた文化的
営みに感動する
力を養う

自然と
人間を慈しみ、
積極的に社会に
貢献する態度
を育む

生涯を
通して学び、
自律的に自己を
成長させ続ける
力を養う

この教育目標を受けて、各学類・専門学群及び総合学域群においても教育の目標と達成すべき水準が定められています。これらを1つの指針として、有意義な学生生活を送りましょう。

大学基幹サイト

└ 教育

└ 教育理念と教育方針

└ 筑波スタンダード

<https://www.tsukuba.ac.jp/education/policy-tstandard/ugstandard/>



学期・モジュールについて

本学では、春学期と秋学期の2学期制をとっており、以下のとおり6つのモジュールで構成されています。また、各時限ごとの授業の開始・終了時刻は以下のとおりです。

春学期

4～5月		6～7月		8～9月	
春A モジュール	春B モジュール	春C モジュール	夏季 休業		

秋学期

10～11月		12～1月		2～3月	
秋A モジュール	秋B モジュール	秋C モジュール	春季 休業		

授業時間

時限	授業時間
1	8:40～ 9:55
2	10:10～11:25
3	12:15～13:30
4	13:45～15:00
5	15:15～16:30
6	16:45～18:00

単位

単位とは、授業科目の修得に必要な学修量を計る基準となるものです。それぞれの授業科目には単位数が定められており、その修得のためには、所定の時間を学修し、試験等で到達目標を達成できたと判定されなければなりません。なお、単位については以下のルールがありますので、履修の際に注意してください。

履修科目登録単位数の上限

- ・ 1年間に履修科目として登録できる単位数の上限は、**45単位**です。
- ・ 上限を超えて履修科目の登録が認められることもあります。

※ 詳細は、「履修要覧」を必ず確認し、各学類・専門学群及び総合学域群のガイダンスや履修指導に従ってください。
※ 学類によっては、上限単位数から除外する授業科目を指定している場合もあります。

授業科目について

皆さんは大学生になったことで、高校までのクラスごとに決められた授業を受け、与えられた問題を解く「生徒」の立場から、これまでの学びを生かしつつ、自ら問題を発見し、その解決に向けて必要となる知識を得るために授業を主体的に選んで受講する「学生」になりました。本学の教育課程は、学類、専門学群及び総合学域群の教育上の目的に応じ、皆さんにとって必要な授業科目を開設し、体系的に編成しています。自分にとって何が必要なかをよく考えて授業を選択し、自らの履修計画を立てましょう。

なお、授業科目は内容や履修要件によって、以下の区分に分けられます。

— 卒業に必要な履修科目の区分（冊子「履修要覧」で、各学群履修細則の別表を参照のこと） —

専門科目	専門基礎科目	基礎科目
専門分野のうち、重点的に履修を深める分野についての科目	専門科目の履修のための基礎となる専門分野についての科目	共通科目 広い視野と幅広い知識を身に付けるための科目（総合科目、外国語、体育、情報、国語、芸術） 関連科目 専門分野の履修に関連して履修する他学群・他学類の科目及び自由科目

上記の区分は、それぞれ次のとおり区分けされています

必修科目 必ず履修しなければならない科目

選択科目 一定の科目群の中から選択して履修する科目

自由科目 選択科目よりも幅広い科目群の中から自由に選択して履修する科目

「専門導入科目」について

全学対象に開設される科目で、その専門分野の入口となる科目（専門基礎科目相当）として用意されています。異なる分野を目指す学生にも履修できるよう配慮はされていますが、前提となる知識を必要とする科目もありますので、シラバスや科目情報を確認したうえで履修してください。なお、卒業要件としての扱い（履修した科目が上記のどの区分に属するかなど）は、所属する学類・専門学群によって異なりますので、冊子「履修要覧」に掲載されている各学群履修細則の別表（卒業に必要な履修科目及び修得単位数の表）で確認してください。

履修申請について

科目の履修をするには申請が必要です。履修申請はTWINS (p.7参照) から登録してください。開始モジュールごとに履修申請期限があります。また、共通科目「体育」や集中授業など、独自に期間が設定されている科目もあります。各年度の履修申請関係日程は、「開設授業科目一覧（大学 HP に掲載）」や TWINS の HOME の「履修・成績関係日程」で確認できます。

※卒業に必要な科目の履修方法の詳細は、必ず自分の入学年度の「履修要覧」を参照してください。

事前登録について

「専門導入科目」、「総合科目（学士基盤科目）」及び一部の科目については、受講人数調整のため「事前登録」が必要です。

事前登録期間は、授業期間開始の前に設定されています。各年度の事前登録関係日程は、TWINS の HOME の「履修・成績関係日程」で確認できます。詳細は、パンフレット「履修／事前登録」案内を参照してください。

成績評価

成績評価は、試験等の結果などによって行われます。評語、評価基準等は下表のとおりであり、D、Fは不合格のため、単位が与えられません。

また、本学では履修科目の成績の平均値を算出する **GPA 制度** を導入しています。GPA は以下の評価点 (GP) で算出されます。なお、正式な手続きなく履修放棄した科目は D 評価となり、GPA は低下します。履修申請期間中は、TWINS から自分で履修申請の変更が可能ですが、期間外は原則的に履修の取り消しはできません。

成績評価について

評語	Grade Point (GP)	評価基準	参考 (100点満点での目安)
A+	4.3	到達目標を達成し、極めて優秀な成績	90点以上
A	4	到達目標を達成し、優秀な成績	80~89点
B	3	到達目標を達成	70~79点
C	2	到達目標を最低限達成	60~69点
D	0	到達目標を達成していない	60点未満
P	—	定められた学修水準に到達	—
F	—	定められた学修水準に到達していない	—

GPA の算出方法

$$\text{GPA} = \frac{\text{GPA 対象科目の(A+)の単位数} \times 4.3 + \text{Aの単位数} \times 4 + \text{Bの単位数} \times 3 + \text{Cの単位数} \times 2 + \text{Dの単位数} \times 0}{\text{GPA 対象科目の総履修登録単位数}}$$

※ GPA 制度の対象外となる科目もあります。 ※ GPA 制度の詳細は、必ず「履修要覧」をご覧ください。

生成AIの 利活用

学修に際しての生成 AI の使用については、「教育における生成 AI 活用のガイドライン 2024 (学生向け)」や受講する科目のシラバスを参照し、正しく活用しましょう。

教育における生成AI活用のガイドライン2024 (学生向け)

<https://www.tsukuba.ac.jp/about/action-management/pdf/AI-20241114134800-1.pdf>



カンニング・ コピペは 不正行為!

試験等での不正行為 (カンニングなど) は、当該授業科目受験の無効または当該学期の全受験科目が無効となり、更に学群学則に基づく懲戒処分の対象となります。また、レポートの場合でも他人のレポートや Web ページをコピーすることはカンニングと同じ扱いとなります。安易な気持ちで不正行為をしてはいけません。また、出席登録を偽ることもあってはなりません。不正や偽りをしない倫理観を養いましょう。

TWINS（教育情報システム）

TWINSとは、履修登録や成績確認などを行う教育情報システムです。TWINSでは主に以下のことを行うことができます。TWINSの詳しい利用方法等は、「開設授業科目一覧」及びTWINS内にある「マニュアル」を参照してください。

- 履修登録・変更
- 成績確認
- 現住所の登録・変更
- 休講・補講などの確認
- 授業評価アンケート
- Web 掲示板（P.30 参照）



TWINS

<https://twins.tsukuba.ac.jp/>



KdB（教育課程編成支援システム）

KdBとは、開設科目を様々な条件で検索したり、シラバスの閲覧などができるシステムです。また、最新の開講日程や担当教員等の情報を確認することができます。各授業の実施形態（対面やオンラインの別など）は、各科目の備考欄に掲載されていますが、状況により変更になることもありますので、このシステムやシラバス、Web 掲示板（TWINS）で常に確認してください。

検索できる条件（例）

- 科目名
- 授業内容
- 担当教員
- キーワード
- 特定の曜日や時限
- etc.



KdB

<https://kdb.tsukuba.ac.jp/>



manaba（学習管理システム）

manabaとは、本学が導入している学習管理システム（Learning Management System:LMS）の名称で、履修登録した科目ごとにコースページが用意され、以下のようなことに使われています。

また、オンラインで授業が実施される場合は、殆どの科目が詳細をmanabaで案内しています。履修する授業のコースをmanabaで見ると、**前日まで**にTWINSで履修登録をしておく必要があります。

- オンライン授業の詳細の案内
（manabaではなくメール等で連絡されることもあります）
- 資料配布
- レポートの提出
- 出欠管理
- 先生からの授業連絡



manaba

<http://www.ecloud.tsukuba.ac.jp/manaba>



オンライン授業におけるリフレッシュのためのヒント

オンライン授業を効果的に受講するためには、休憩の過ごし方が重要です。Heron（1961）は心理学実験を行い、人間は全く刺激の無い状態に耐えられないことを示しました。適度な刺激はパフォーマンスを高めてくれます。しかし、休憩を取らずに授業を続けて受講してしまうと刺激は視覚刺激に偏り、不快感や疲労が蓄積しやすくなります。そこで、授業の合間には、散歩に出て触覚や聴覚を働かせ、風を感じてみてください。味覚を研ぎ澄ませ、コーヒー一杯を真剣に飲むのでも構いません。適度に刺激を取り入れ、上手にリフレッシュしてみましょう。

Part1 国際性を身につけよう!

スチューデントサポートセンター (SSC) 国際交流支援室

あなたのキャンパスライフを国際性豊かに彩るために、SSC 国際交流支援室は、国際交流の場の提供、国際交流イベントの実施、海外留学情報の発信など、多岐に渡る支援を行っています。

SSC 国際交流支援室ウェブサイト及び Microsoft Teams のチーム「筑大生 海外留学・国際交流情報-public」では、筑波大生向けの国際交流イベントや海外留学に関する情報を随時発信しています。まずは、チーム「筑大生 海外留学・国際交流情報-public」を登録して、興味があるイベントに参加してみてください。

SSC 国際交流支援室ウェブサイト
<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top>



Microsoft Teamsの海外留学・国際交流情報発信チーム
「筑大生 海外留学・国際交流情報-public」



国際交流の場の提供

1A棟2階にあるスチューデント・コモンズは、日本人学生と留学生が日常的に国際交流を行える交流スペースです。平日 10:00～17:00 に開室しており、国際交流イベントの開催の他、海外留学に関する情報提供や個別相談を行っています。イベントがない時間帯は自習スペースや休憩場所として利用することも可能です。

スチューデント・コモンズ
<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top/student-commons>



国際交流イベント

留学生と交流できる多彩なイベントを開催しています。スチューデント・コモンズで開催しているチャットイベントでは、外国語を使った会話を楽しむことができます。イベント情報は SSC ウェブサイトにて随時発信しています。

チャットイベント
【開催日】授業期間中の火曜日～金曜日 【開催時間】15:15～16:30
<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/archives/43764>



グローバルコミュニケーション教育センター (CEGLOC)

CEGLOC は、南地区の学生会館エリアに隣接しています。

▶ CEGLOC メディアライブラリー

学生、教職員の外国語学習のための様々な教材や外国語映画の DVD を揃えています。学習スペースも充実しています。

▶ CEGLOC Academic Writing Support Desk (AWS D)

学術研究活動に取り組む自立した書き手の育成をめざします。アカデミックスキル全体の向上に配慮しながら、外国語での学術研究活動に関わるレポートや論文を学生が自立的に書けるように支援します。予約制で、オンラインまたは対面で実施します。

▶ 「優れた外国語活動」認定制度の導入

学生の主体的な学びを実現するための支援として、外国語に関する自主的な取り組みの実績を評価し、「優れた外国語活動」として認定・表彰します。

▶ CEGLOC提供の海外語学研修

夏季休業中、春季休業中の自由科目（集中で実施）として、英語（ニュージーランド）やロシア語、カザフ語等の海外語学研修を実施しています。これらの研修は、3～6週間のプログラムで行われ、実践的なコミュニケーション能力等を養い、現地での異文化にも触れることができます。

<https://www.cegloc.tsukuba.ac.jp/>



▶ 外部英語能力検定試験

本学では、1年次（プレースメントテスト）・3年次を対象にそれぞれ実施しています（受験料は大学が負担）。また、レベル向上を目指した関連科目も開設しています。自身の英語力の把握と語学力アップを目指し、最大限に活用してください。

外国人留学生サポート制度の活用

▶ Ask Us Desk サポーター

Ask Us Desk は、本学に在籍する学生が留学生を支援することを目的として、2014年春に設立されました。留学生からの質問・相談対応を中心に、新入学留学生の生活支援、イベントの企画運営、外国人来訪者のアテンドのほか、学生交流課の業務補助等を行っています。

皆さんも国際交流をしながら、語学力や多文化理解力、そして社会人としてのスキルも身につく Ask Us Desk サポーターになりませんか？

※サポーターとなるには一定の条件があります。

場所	1A棟 101室
時間	平日 10:15～16:30 (2時限から5時限の間)
問合せ	isc-shien@un.tsukuba.ac.jp



▶ チューター制度

チューター制度は、筑波大学やつくば市に詳しい学生が、外国人留学生の生活面や修学面でサポートを行う制度です。チューターとして留学生と関わることは、国際感覚を養い、多文化共生を実体験する機会の1つとなります。

なお、チューターになるには、留学生の指導教員等により選定されるか、チューターバンクに登録する必要があります。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-international/tutor/>



海外留学

SSC 国際交流支援室では、在学中に海外留学を希望する学生に向けて、海外留学情報を提供しています。海外留学には様々な種類があり、主に、交換留学、私費留学（休学留学）、短期海外研修が挙げられます。交換留学（協定校留学）の応募方法や学内手続き、海外での危機管理など、留学に関する情報を集めてお知らせしていますので、まずは SSC 国際交流支援室ウェブサイトをご覧ください。スチューデント・commonsでは、留学経験者による留学相談デスクも実施しています。

海外留学を希望する方へ

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top>



公募情報

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top/ies-call>



留学相談デスク

【開室日】授業期間中の平日 【開室時間】12:00～17:00

https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ies-top/go-abroad-top/student-commons/permanent-event_trashed/go-abroad-consultation



Part1 国際性を身につけよう!

「多文化共修」を活用した国際性の修得

「多文化共修」とは「国内外の地域における課題について、その抽出から分析、解決策の検討及び提案、社会実装に至るまでの過程において、日本人学生と外国人学生がそれぞれの文化的多様性を活かし共に学修すること」とされています。文部科学省が令和6年度に公募した「大学の国際化によるソーシャルインパクト創出支援事業」では「多文化共修」が推奨されており、この事業に採択された筑波大学では「多文化共修」を全学的に推進しています。国内では、筑波大学に在籍する約2500名（令和7年10月1日時点）の外国人正規留学生または協定校からの短期留学生と共に、海外では約400校の協定校などに出向いて現地の学生と共に、多文化共修を行います。さらに多文化共修へ参加した学生にはデジタルバッジという形の修了証を発行しています。デジタルバッジからは学修内容や修得したコンピテンスが記載されたメタデータが閲覧可能となっています。この制度は、令和7年度から本格的に始動し詳細な情報がウェブサイト、学内掲示板などを通して紹介されます。大学としては、多くの学生がこの制度を活用して、急速にグローバル化が進む現代社会に出た際に即戦力として貢献できる人材となることを期待しています。

海外留学のための支援制度

筑波大学独自の支援事業を含め、各種支援制度を活用して学生の海外派遣を支援します。

- ▶筑波大学海外留学支援事業（はばたけ！筑大生）
- ▶日本学生支援機構海外留学支援制度（協定派遣）
- ▶日本学生支援機構海外留学支援制度（大学院学位取得型）
- ▶官民協働海外留学支援制度 トビタテ！留学JAPAN新・日本代表プログラム
- ▶外国政府/民間奨学財団奨学金

海外留学のための奨学金

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top/scholarship-4-ga>

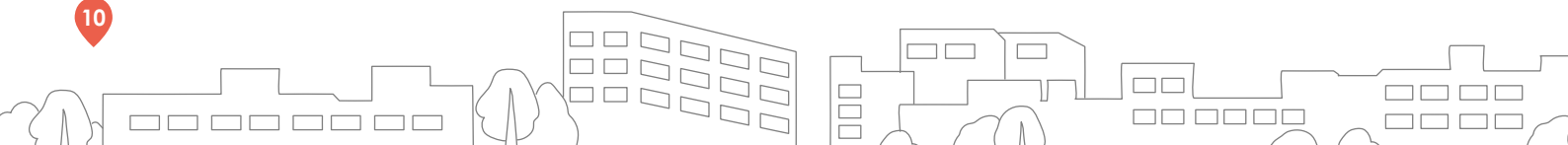


学研災付帯海外留学保険（付帯海学）

付帯海学は、大学が承認した派遣留学等に参加する学生教育研究災害傷害保険（学研災）加入者が学研災加入期間に付随して加入できる保険です。学研災の制度や補償を活かしつつ、さらに海外での補償を手厚くするために創設されたもので、学研災を導入している全国の大学に在籍する学生が対象のため、そのスケールメリットを活かした制度となっています。加入手続きを行う前に、渡航の全ての期間、学研災に加入しているかどうかを必ず確認してください。TWINSで確認可能ですが、わからない場合は支援室にお問い合わせください。

保険料や補償内容の詳細については、スチューデントサポートセンターのウェブサイトをご参照ください。

※学研災加入期間を超えて渡航を予定している場合は、再度保険料を支払い加入した上で、付帯海学に加入することができます。学生生活課学研災担当にご相談ください。



安全な海外渡航のために

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/>



▶ 安全情報の把握

外務省の海外安全ホームページ (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) では、海外への渡航・滞在にあたって、特に注意が必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報として発出しています。本学では、この情報に基づき、学生や教職員の海外渡航に関する措置について定めています。危険情報がレベル2（「不要不急の渡航は止めてください」）以上の地域への学生の渡航は原則、認められていませんので、渡航前には必ず確認するようにしましょう。

「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航に関する指針」（学長決定）

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#guide>

▶ 海外渡航システム（TRIP）の入力

本学の学生が留学、研修、学会参加、旅行などで海外に渡航する場合は、海外渡航システム（TRIP）の入力が必要です。入力はスマートフォンからでも可能です。

提出方法

QRコードから
海外渡航システム
（TRIP）へ
ログイン※1



渡航先、渡航期間、
緊急連絡先…などの
必要情報※2を
入力して提出

※1 ログインには、統一認証のユーザID（学生証の裏の下の13桁の番号）とパスワードが必要です。

※2 入力に際しては、パスポートやフライト情報が記載された書類（航空券、e-Ticketや予約票、旅程表等）など、必要な情報が確認できる資料を用意しましょう。

▶ 健康管理・感染症対策

渡航前に健康診断を受けておくことをおすすめします。持病や既往歴は、現地語や英語でメモしておきましょう。また、旅先での感染症対策はとても重要です。予防接種などで対策をとった上で、準備を整えて出発してください。

▶ 海外旅行・留学保険

海外でのケガ、病気、事件・事故等に備え、渡航前には必ず海外旅行保険や海外留学保険に加入しましょう。特に長期留学の場合は、留学向けの保険に加入することをお勧めします。クレジットカード付帯の海外旅行保険や学生教育研究災害傷害保険（学研災）だけでは、補償が十分でない場合がありますので、万一の高額の支払いに備え、補償項目や補償額、保険料をしっかりと確認して加入してください。また、渡航先では、有事の際に保険会社とすぐに連絡が取れるよう、常時連絡先を把握しておきましょう。

▶ 海外安全危機管理サービス

本学は、学生が海外に渡航する場合の渡航先における事件・事故等のトラブルに備え、海外安全危機管理サービス「OSSMA（オスマ）」を導入しています（有償）。OSSMAは、滞在先における危険情報の発信及び、24時間365日の日本語による相談サポート等を提供するサービスです。本学主催のプログラムに参加する場合は、必ず加入してください。

▶ たびレジ・在留届

たびレジとは、3ヶ月未満の短期間、海外へ渡航する方向けの外務省の安全情報配信サービスです。現地での滞在予定先情報やメールアドレスを登録することにより、渡航先の安全情報や緊急時の連絡などの受け取りが可能になります。短期の海外渡航の際には必ず登録してください。

また、3ヶ月以上海外に滞在する際には、在留届の提出が必要になります。

※ 海外渡航システム（TRIP）では、TRIPへの入力情報を「たびレジ」と連携させて自動登録することができますのでご活用ください。（アカウント設定時に同意が必要です。）なお、「在留届」とは連携していませんので、そちらは手動での登録が必要です。

その他、海外留学に関する情報は、以下をご参照ください。

▶ 筑波大学生のための海外安全ハンドブック

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#book>

▶ Emergency Contact Card（緊急連絡カード）

渡航中の万が一に備え、ご自身の情報を英語で記入し、携帯することをおすすめします。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#card>

▶ 海外留学を希望する方へ

<https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/ssc-top/ies-top/go-abroad-top>

Part1 安心で安全な学生生活のために

冊子「セーフティライフ」

新入生の皆さんには、安心で安全な学生生活を送るための冊子「セーフティライフ」が配布されています。安全確保のために心得ておいてほしい基本的な事柄や、万が一事件・事故に遭ってしまった際の対処方法等、大切な情報が記載されています。何かあったときにすぐ利用できるよう、身近なところに保管してください。



総合相談窓口

総合相談窓口は全学的な何でも相談窓口です。困ったことはあるけれど、どこに相談してよいかわからないとき、少し相談したいときなど気軽に利用してください。

予約は不要で、電話での相談も可能です。相談の内容によっては、どこでどんな支援を受けられるのかも一緒に探してご紹介します。

	スチューデントプラザ総合相談窓口	春日エリア 総合相談窓口
受付時間	平日 9:30~12:00 / 13:30~16:00	平日 9:30~12:00 or 13:30~16:00
受付形態	随時対応	随時対応（一部予約制）
電話番号	029-853-8430	029-859-1207
場所	スチューデントプラザ（1D棟北側3階）	学生面談室（7B棟215）

開室予定については、総合相談窓口のWebサイトを確認ください。
<https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/sogosodan>



学生相談（学生相談室）

専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師など）が皆さんのさまざまな問題や悩み、疑問等についてカウンセリングや助言を行います。学生生活を送る中で「何かうまくいかないな」と感じたら気軽に利用してみてください。

相談受付：029-853-2415（原則予約制）
詳細については、学生相談室のWebサイトを確認ください。
<https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/gakusou>



精神保健相談（保健管理センター）

気分の落ち込みや浮き沈み、意欲の低下、不眠、食欲不振などのメンタルヘルスを対象とし、専門の精神科医が相談・治療（有料）に応じます。

予約受付：029-853-2411 平日 9:00~12:15/13:15~17:00
詳細については、保健管理センターのWebサイトを確認ください。
<https://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/>



「学生相談」、「精神保健相談」どちらも相談したことが周囲に漏れたりすることはありませんので、安心してご利用ください。

筑波大学安否確認システム（ANPIC）について

本学では、巨大地震等の大規模災害発生時にANPICによる安否確認を行っています。安否確認のメッセージを確実に受け取るには、ANPICの初期登録が必要です。**必ず初期登録を行ってください。**

詳細については、環境安全管理室のWebサイトを確認ください。
https://anzenkanri.tsukuba.ac.jp/?page_id=33477



禁煙について

大学構内は全面禁煙です。未成年者喫煙禁止法に基づき、20歳未満の喫煙は禁止されています。

飲酒行為について

▶ 20歳未満の飲酒は法律違反！

- ・未成年者飲酒禁止法に基づき、20歳未満の飲酒は禁止されています。
- ・20歳未満は、お酒を勧められてもはっきりと断ることが大切です。周りの雰囲気にならされてはいけません。
- ・お酒を断ることで人間関係が悪くなるのではと心配する人もいるかもしれませんが、それよりも命が大切です。
- ・20歳未満が飲み会等に参加する場合は、お酒を提供しないなど、20歳未満の飲酒を防ぐ環境づくりをしましょう。

▶ 飲酒やイッキ飲みの無理強い、危険行為です！

- ・イッキ飲みは、急性アルコール中毒の原因になるなど命に係わる危険行為です。
- ・飲み会等では、参加者全員が「20歳未満の飲酒や、イッキ飲みはやめよう！」と自覚してください。

▶ 飲酒運転は連帯責任！

- ・飲酒の席では、車両（自転車を含む。）を運転する者にお酒を勧めたり、飲ませたりしてはいけません。
- ・飲酒している者に対しての車両提供や車両を運転する者への酒類提供、及び飲酒していることを知りながら同乗した場合は、運転者と同様に運転免許の行政処分（取り消し・停止）及び罰則（懲役または罰金）の対象となります。

自分の身は自分で守ろう！

▶ 盗難を防ぐために

- ・大学構内外を問わず、盗難被害が相次いでいます。盗難を予防するためにも防犯意識をもって行動してください。
- ・学生宿舎やアパートのドアや窓は、在宅中でも施錠する習慣をつけましょう。
- ・自転車から離れる際は、短時間であっても必ず鍵をかけ、ワイヤー錠等で二重ロックをしましょう。
- ・図書館を利用する際やサークル活動中は、貴重品を机等に置いたままにせず、携行したり鍵付きロッカーにしまうなど管理しましょう。

▶ カルト・悪徳商法から身を守るために

- ・一人暮らしを始めたばかりの新入生や就職活動で悩んでいる学生をターゲットに、巧妙な手口で勧誘を行ってきますので、見知らぬ人からの不審な声掛けには十分に注意してください。
- ・アンケートと称して個人情報取得しようとするケースもあるため、連絡先等は安易に教えないでください。
- ・「私は大丈夫」と思っている人ほど要注意であり、興味本位で関わるのはやめましょう。
- ・甘い言葉や優しい言葉に惑わされず、疑問に思ったら、クラス担任や所属のエリア支援室等または、学生生活課へすぐに相談してください。

▶ 外出時の危険から身を守るために

- ・夜間の外出はなるべく控えるとともに、やむを得ず外出する場合は、防犯につとめてください。
- ・携帯電話等を操作しながらの移動や、周囲の音に気付けない音量で音楽を聴きながらの移動は、犯罪者から狙われやすい状況となるため、やめましょう。
- ・人通りの少ない道は、特に犯罪の危険性が高い場所です。避けるようにしてください。

▶ インターネットでのトラブルから身を守るために

- ・パスワードの管理に気を付けてください。推測しやすいものを設定したり、使い回しはしないようにしましょう。
- ・SNSを利用する際は、自分や友人のプライバシーや個人情報の流出に注意し、軽率な書き込みは慎んでください。軽い気持ちで投稿した書き込みがきっかけで、あなたが犯罪者になってしまうこともあります。
- ・本資料の付録には「ソーシャルメディア利用ガイドブック」を掲載していますので、必ず目を通し、適切な情報発信を心がけてください。

▶ 個人情報漏えいを防ぐために

- ・個人情報の入ったUSBフラッシュメモリやSDカード等をむやみに持ち歩かないようにしましょう。
- ・パソコンの盗難も発生しているため、パスワード等によるログイン設定とパソコン内に保存している個人情報等の重要なデータは、暗号化して第三者が読み取れないようにしてください。

Part1 キャリア・就職支援

ヒューマンエンパワーメント推進局キャリア支援チーム

本学には、皆さんの学びとキャリアを関連づけていくための様々なプログラムが用意されています。**ヒューマンエンパワーメント推進局キャリア支援チーム**では、授業やイベント、各種情報提供、個別キャリア相談等を通じて、皆さんが自分自身や社会について視野を広げ、将来に向けて具体的な準備を進めていけるようサポートしています。就職はもちろん、進学について迷っている方もお気軽にご利用ください。

キャリア支援チーム Web サイトで閲覧できる各種情報

<https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>



- ・最新ニュース
- ・イベント情報
- ・就職活動支援情報
- ・キャリア形成支援情報
- ・博士人材のためのキャリア支援情報
- ・個別キャリア相談の予約
- ・求人情報
- ・インターンシップ情報
- ・OB・OG名簿
- ・内定レポート 等

※一部情報の閲覧には、学内 LAN に接続の上ログインが必要となります。



キャリアに関する授業

▶ 総合科目（学士基盤科目）

「**キャリアデザイン入門～世界にはばたく未来の自分～**」（科目番号：1226014）

人生のなかでも重要な期間である大学での生活を、生涯における人生設計（キャリア・デザイン）の準備に必要な基礎づくりの期間として主体的かつ有意義に過ごすことを動機づけ、実践することを目的とします。特に、自己と文化の多様性の理解、社会と関わる力、変化する社会の中で主体的に生きる力を自ら身につけることを目指します。

▶ 自由科目（特設）

「**多文化共修による課題解決実習**」（科目番号：8331153, 8331163, 8331173, 8331183）

国内 A（春学期）・国内 B（秋学期）では、本学ないし海外協定校の外国人学生と本学の日本人学生、国内企業等が参加し、海外 A（春学期）・海外 B（秋学期）では、海外協定校等を共修の場とし、本学の日本人学生と現地学生、海外企業等が参加し、地球規模課題などの解決を図るための多文化共修を行います。これにより、グローバルな環境下で文化や専門分野の相違を超えて多彩なステークホルダーと協働し、課題の発見・分析・解決に挑むスキルとマインドセットを習得できます。

※授業の詳細はシラバスを参照してください。

アントレプレナーシップ教育

アントレプレナーシップは、身の回りの問題を自ら発見し解決するための行動に移すマインドセットです。起業家精神ともいわれていますが、必ずしも起業することを意味するのではなく、自立していくためのキャリア形成においてすべての人が身に付けるべきものです。

本学では次世代のイノベーションを創造できる人材を養成する授業や、自ら事業を立ち上げたい学生のために、起業に必要な知識、実践的起業ノウハウを身につける授業を開講しています。

▶ 総合科目（学士基盤科目）

「アントレプレナーへの誘い」（科目番号：1226194）

▶ 自由科目

「起業家のための経営・知財必須知識」（科目番号：8331224）

「筑波クリエイティブ・キャンプ・ベーシック」（科目番号：8331204）

「筑波クリエイティブ・キャンプ・アドバンスト」（科目番号：8331214）

アントレプレナー
シップ教育

ベンチャー
起業相談室



筑波大学国際産学連携本部

キャリア支援イベント

「業界研究会」「合同企業説明会」等のイベントを通して、皆さんが本学卒業後のキャリアをイメージし、自らの進路選択や就職活動に取り組めるように支援を行っております。1年次から参加可能なイベントも開催しています。皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

※イベント情報はキャリア支援チーム Web サイトよりご確認ください。

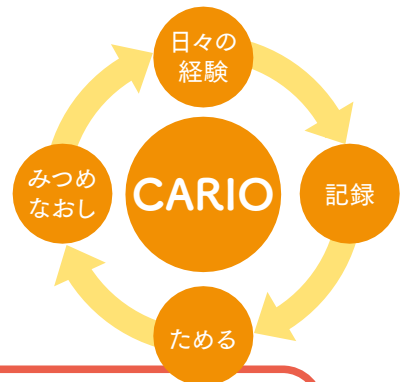
「業界研究会」参加者の感想

- ・自分が感じていた不安なことを企業の方に聞けたり、就職活動に向けた動き方等を知ることが出来た。
- ・全く知らなかった企業の説明に参加したところ、実は自分の興味のある分野に深くかかわっていることを知ることが出来て、志望業界を広げることに繋がった。

キャリア形成を支援するためのツール

▶ つくばキャリアポートフォリオ (CARIO)

皆さんの大学生活におけるキャリア形成支援ツールとして「つくばキャリアポートフォリオ (CARIO)」があります。筑波大学における日々の経験を記録して蓄積する。そして、その経験をみつめなおして次の経験につなげることで、皆さん自身の成長をサポートします。ぜひ、活用してみてください。



各種ワークシートは、下記 URL からダウンロードできます。
https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page_id=11470



個別キャリア相談

進路選択（進学するか、就職するか、留学するか）や就職活動に関すること等、どんなことでも1年次から相談可能です。経験豊富な相談員が個別にお話をうかがい、情報提供やアドバイス等を行います。ぜひお気軽にご利用ください。

【予約方法】 相談予約システム

【相談時間】 1回の相談につき最大 45分

https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page_id=301



キャリア
支援
チーム

【問い合わせ】 ☎ 029-853-8444 ✉ bhe-career-student@un.tsukuba.ac.jp
平日 9:00~17:00 (昼休み 12:15~13:15)

【場 所】 第1エリア 1D棟 スチューデントプラザ 2階

Teams



筑波大学キャリア支援チーム
全学年向けの情報を発信



X (旧Twitter)



@UTsukuba_career

筑波大学キャリア支援チーム
(博士・PD)
博士人材向けの情報を発信



Part1 附属図書館を利用しよう!

筑波大学附属図書館

本学には、中央図書館と4つの専門図書館があります。約280万冊の蔵書があり、様々なサービスを提供しています。ぜひ、積極的に利用しましょう。

なお、開館時間・サービスは変更になる場合があります。最新の情報は附属図書館Webサイトをご確認ください。

▶ 令和8年度開館時間

() 内は貸出時間

筑波キャンパス		学期中	休業中
中央図書館	平日	8:30~22:00 (9:00~21:30)	9:00~20:00 (9:00~19:30)
	土・日・祝	9:00~20:00 (9:00~19:30)	9:00~18:00 (9:00~17:30)
体育・芸術図書館 図書館情報学図書館	平日	8:30~22:00 (9:00~21:30)	9:00~17:00 (9:00~16:45)
	土・日・祝	10:00~18:00 (10:00~17:30)	休館
医学図書館	平日	8:30~22:00 (9:00~21:30)	9:00~20:00 (9:00~19:30)
	土・日・祝	9:00~22:00 (9:00~21:30)	※2月と9月は学期中と 同じ時間です。

東京キャンパス	月	火~金	土	日	祝
大塚図書館	10:30~18:30	10:00~21:10	10:00~19:50	10:00~18:00	休館

入館には学生証が必要です。本の貸出や本人確認が必要な各種サービスにも学生証を使用しますので、図書館を利用する際は必ず持参していきましょう。

レファレンスサービス

各図書館では、スタッフが図書館の利用方法や文献の探し方、所蔵調査などいろいろな質問にお答えしています。Webフォームやメールでも受け付けていますので、気軽に相談してみましょう。



筑波大学附属図書館 Web サイト (Tulips)

図書館のWebサイトでは、蔵書検索(OPAC)や電子ジャーナル、データベースをはじめとする様々な学術情報資源へのアクセスを提供しています。

▶ 附属図書館 Web サイトでできること

- ・マイライブラリから(統一認証でログインします)
 - 貸出図書の延長・予約・取り寄せ手続き
 - セミナー室等の予約
- ・大学内外の学術情報資源の検索及び全文情報や関連する情報資源へのアクセス(一部リモートアクセスも可能です)
- ・文献複写・相互貸借申込
- ・文献情報の個人管理サービス(RefWorks)
- ・つくばリポジトリによる本学の学位論文、紀要や研究成果報告書の閲覧
- ・図書館で所蔵する貴重書の画像の閲覧(筑波大学デジタルコレクション)
- ・図書館や資料に関する問い合わせ

筑波大学附属図書館 Web サイト (Tulips)
<https://www.tulips.tsukuba.ac.jp/>



本の貸出・返却等

学群生は、最大で**10冊**まで図書を借りることができます。なお、貸出期間は**3週間**、延長は3回まで可能です。

▶ 貸出手続き

- ・自動貸出機もしくはカウンターで、貸出・延長手続きができます。学生証が必要です。
- ・延長は図書館 Web サイト〔マイライブラリ〕でも手続きができます。
- ・Web サイトでは貸出中の図書の予約や、筑波大学の各図書館からの取り寄せ申し込みも行えます。
- ・予約・取り寄せした図書が貸出可能になったらメールでお知らせします。

▶ 返却手続き

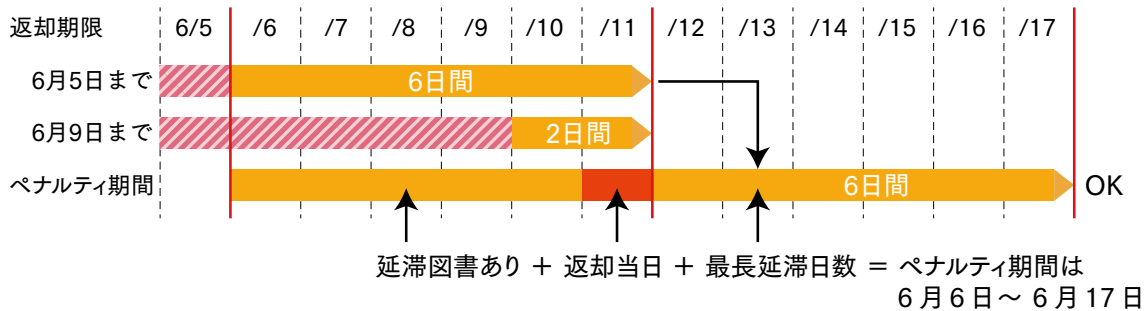
- ・カウンターに返却してください。
- ・閉館時はブックポストに返却してください。※返却はどの図書館でもできます。

▶ 延滞ペナルティ

- ・返却期限を過ぎた図書が1冊でもある場合は、新たな貸出・延長・予約・取り寄せはできません。
- ・ペナルティ期間は、延滞図書をすべて返却した時点で確定します。翌日から最も長く延滞していた日数分、貸出・延長・予約・取り寄せはできません。

〔例〕 返却期限が6月5日までと6月9日までの図書を6月11日に返却した場合

手続き等の詳細は利用案内 (<https://www.tulips.tsukuba.ac.jp/lib/ja/service/borrowing>) を参照してください。



施設の予約

図書館にある一部の施設は、予約して利用することができます。

▶ セミナー室（中央・体芸・医学・図情） / 多目的学習室（大塚）

グループで図書館資料を使用して学習することができます。（学外者を含む利用は不可）

予約方法：図書館 Web サイト〔マイライブラリ〕 → 〔施設予約〕

▶ 発話個室（中央） / Web ミーティングブース（大塚）

発話を伴うオンライン授業やオンライン会議等に参加するために使用できます。（1人用、中央・大塚図書館に各1室）

予約方法：図書館 Web サイト〔マイライブラリ〕 → 〔施設予約〕

▶ ギャラリーゾーン（中央） / Eureka ユーリカ！（体芸）

研究やサークル活動の成果物、制作物を展示できます。

詳細：図書館 Web サイト〔利用案内〕 → 〔場所を予約しよう〕 → 〔ギャラリーゾーンの利用〕

▶ チャットフレーム（中央） / ラーニングcommons（図情）

学習・研究に関する様々なイベントを開催できます。

詳細：図書館 Web サイト〔利用案内〕 → 〔場所を予約しよう〕 → 〔チャットフレーム・コミュニケーションルームの利用〕



Part1 附属図書館を活用しよう!

1

履修する授業を
選ぼう

授業選びに迷ったら、図書館のサポートデスクにいる先輩に相談できます。

学生スタッフが、履修計画やレポートの書き方、PCの使い方、資料の探し方などについての質問・相談にお答えします。

- ▶ 学生サポートデスク
(中央本館 2階・学期中平日 14:00 ~ 19:00)
- ▶ チューターデスク
(図情ラーニングcommons・学期中随時)



2

授業に必要な
資料を集めよう

担当の先生から指定された「授業関連必読図書」がおすすめです。

館内でのみの利用なので、図書館に行けば常に読むことができます。

附属図書館のWebサイトから使える電子ブックやデータベースも、積極的に活用しましょう!



3

セミナー・講習会
に参加しよう

資料の探し方やレポートの書き方など役立つセミナーや講習会を対面、リアルタイム配信、動画配信など、様々な形で開催しています。

X (旧Twitter) や附属図書館Webサイトの情報にも注目しましょう!



附属図書館X (旧Twitter) はコチラ!
フォローして最新情報をゲット!!



5つの図書館に行ってみよう

中央図書館

📍 第一エリア前



図書館所蔵資料の7割がここに。ほぼ全てをオープンな棚から手に取って読むことができますよ。

体育・芸術図書館

📍 筑波大学西



扇形の天窓が目印。スポーツやアートの入門書は他学群生にもおすすめ。芸術作品やオリンピック資料も展示中です!

医学図書館

📍 筑波大学病院東



平砂・追越宿舎から目と鼻の先。医学書メインの図書館ですが、筑波大各館の本を取り寄せて利用可能です!

4

グループで議論
を深めよう

「図書館なのにしゃべってOK!？」

グループでの話し合いやゼミの発表準備も図書館で！
予約できる場所、いつでも誰でも使える場所、いろいろあります。筑波キャンパスの4館(中央、体芸、医学、図情)のラーニングcommonsには、予約不要のグループ学習スペースもあります。
いつでもどうぞ！



がまじゃんばーにも
会えるかも？

5

試験勉強を
しよう

落ち着いて勉強するための、静寂スペースも用意しています。勉強の合間には、リフレッシュゾーンやラウンジでほっとひと息。



6

レポート・論文を
書こう

レポート・論文の執筆に必要な場所、PC、資料、相談できるスタッフが揃っているのは図書館だけ！
また、「つくばリポジトリ」(<https://tsukuba.repo.nii.ac.jp/>)では博士論文や先生が執筆した論文をオンラインで読むことができます。
興味深い研究テーマが見つかるかも！



一人で悩まず
図書館に行こう！

7

活動成果を
発表しよう

プレゼンの練習、イベントの実施やポスター・作品の展示にも使えるのが図書館です！



ラーニングcommons
「Eureka ユーリカ！」
(体育・芸術図書館)

図書館情報学図書館

♀ 筑波大学春日エリア前



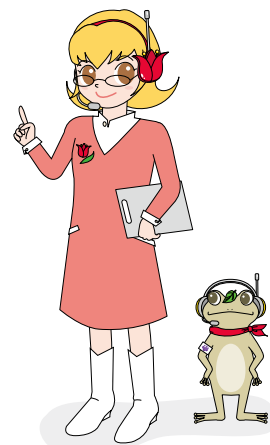
図書館情報学だけじゃない！一般教養図書や絵本も豊富！チューターがいるラーニングcommonsもあります。

大塚図書館

♂ 茗荷谷駅(丸ノ内線)



東京キャンパス社会人大学院をサポート！ビジネス・法律、生涯発達分野を中心とした図書館です。



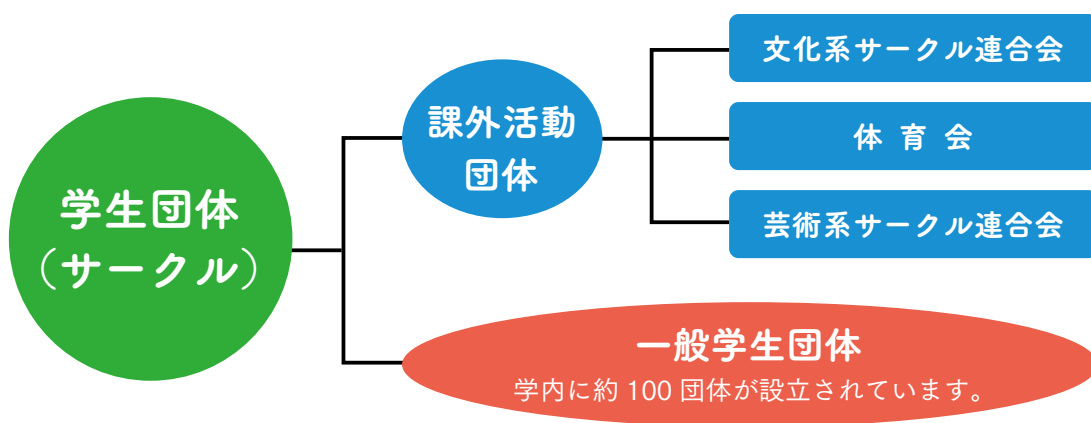
附属図書館キャラクター
ちゅーりっぷさん
がまじゃんばー

課外活動について

本学には、約 250 の学生団体（サークル）があり、「課外活動団体」と「一般学生団体」に分かれて、それぞれ文化系、体育系、芸術系の活動を活発にしています。

課外活動団体は、文化系サークル連合会、体育会、芸術系サークル連合会を組織し、自分達の活動における様々な課題や意見を大学と直接話し合ったり、学内の施設等を一般学生団体に優先して利用することが認められています。課外活動団体になるためには、それぞれの連合会で定めた基準による審査を経て学長に課外活動団体として認められる必要があります。

各団体の活動内容や入部方法等については、下記 Web サイトを参照してください。



筑波大学学生団体一覧

https://ssc.sec.tsukuba.ac.jp/student_organization



文化系サークル連合会

<https://bunsastaff.wixsite.com/mysite-3>



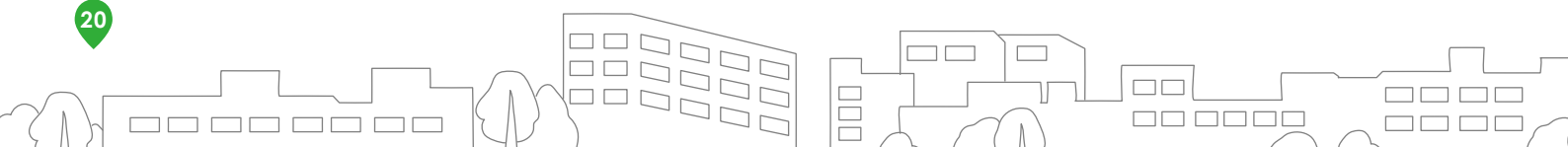
体育会

<https://www.stb.tsukuba.ac.jp/~taiikukai/>



芸術系サークル連合会

<http://www.stb.tsukuba.ac.jp/~geisa/>



学内行事

本学には、様々な学内行事があります。以下の行事は、それぞれの実行委員会の学生が企画から運営までを担っています。興味がある方はぜひ参加してみてください。

— 新入生歓迎祭 —

<https://l.tsukuba.dev/tsk>



— やどかり祭（宿舍祭） —

<https://yadokarisai.com>



— スポーツ・デー —

<https://spoday.info/>



— 雙峰祭 —

<https://sohosai.com/>



研修施設の利用

本学には、学外に2箇所の研修所（山梨県の山中共同研修所、千葉県の館山研修所）があり、課外活動の合宿、ゼミ、家族旅行等に利用できます。詳細は下記 Web サイトを確認してください。なお、館山研修所は現在休館となっております。

山中共同研修所「レイクロッジヤマナカ Lake Lodge Yamanaka」
<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/facilities-seminar/s-yamanaka/>



館山研修所
<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/facilities-seminar/s-tateyama/>



Part2 T-ACT・筑波大学学生人材バンク

T-ACT

本学には、授業でもサークルでもない、あなたの「やってみたい」活動を応援する学生支援体制があります。それが「つくばアクションプロジェクト」通称“T-ACT”です。

T-ACTアクション

学生が好きなように活動を立案でき、そのための様々な支援が受けられます。仲間を集めて、あなたの「やってみたい」を形にしてみませんか。まずはT-ACT Forumへ気軽にお立ち寄りください。

T-ACTプラン

教職員が立案した活動に参加して、自分の「やってみたい」を実現するためのノウハウを学ぶことができます。新しいコミュニティに出会えるきっかけが見つけれられるかも。

T-ACTボランティア

地域活動団体が募集するボランティアへ気軽に参加できます。自分の力を社会に活かす一歩を踏み出してみませんか？ T-ACT が丁寧にサポートします。

❗ 自分にぴったりの活動を探したい

❗ 自分だけの「やってみたい」を企画・立案したい

❗ おもしろそうな活動に参加したい

❗ 今は一人だけど仲間を増やして活動したい

そんなときは……

QRコードからWebにアクセス！



<https://www.t-act.tsukuba.ac.jp/>

Xから最新情報を発信しています。⇒
@t_act_consult



場所	第1エリア 1D 棟北側 3階 サテライト室向かい
開室時間	平日 9:15~17:00 (昼休み 12:15~13:15)
問合せ	forum@t-act.tsukuba.ac.jp



学内各所の掲示板にも情報があります
◀のマークを探してみましょう。

▶ 受けられる支援

- ・ 企画実現のためのアドバイス
- ・ 助成金申請のレクチャー
- ・ 広報のレクチャー
- ・ 物品レンタル
- ・ さまざまな印刷機の使用
- ・ ワーキングスペースとしての利用
- ・ 無料の法律相談
- ・ 学生サポーターや地域団体とのつながり

etc.



様々な支援で「やってみたい」活動が実現しやすくなりますので、気軽に活用しましょう。

筑波大学学生人材バンク

筑波大学学生人材バンクは、学生の自主性及び自立心を育成することを目的として、経済的支援、キャリア支援を兼ねて整備された制度であり、「委託業務」と「短期雇用」で構成されています。

起業に興味がある方やまずは学内で働いてみたいという方は、ぜひ筑波大学学生人材バンクに登録しましょう。

下記 Web サイトから筑波大学学生人材バンクに登録することで、新しい募集情報等のお知らせを受け取ることができます。

<https://ut-jinzai-bank.tsukuba.ac.jp/>



	委託業務	短期雇用
指揮命令関係	なし	あり
勤務場所・時間の拘束	なし	あり
労働を他者が代行できるか	できない	できる
報酬の基準	成果	時間
源泉徴収	なし	あり
業務に使う機械、機器の負担	本人負担	大学負担

▶ 委託業務

将来、起業を目指す学生に対し、大学の業務の一部を委託するものです。学生は個人事業主として筑波大学と契約します。エントリーには条件がありますので、詳しくは Web サイトを確認してください。



主な募集業務

- ・ホームページの作成
- ・PR 動画の作成
- ・英訳業務
- ・アプリ開発 etc.

▶ 短期雇用

大学が学生を雇用し、短期間大学の業務に従事するものです。業務のシフトは雇用部局と相談しながら決定しますので、学業との両立ができます。



主な募集業務

- ・実験及び研究補助業務
- ・イベントの運営サポート業務
- ・イベントの会場設営業務
- ・節電巡回調査業務 etc.

Part2 学内交通について

ICycle システム

多くの学生が交通手段として、自転車を利用しています。本学では安全な交通環境を保持するために、自転車・バイクの登録制度である「ICycle システム」を運用しています。キャンパス内で自転車・バイクを利用する場合は、ICycle システムへの登録を申請し、交付された IC タグを必ず自転車・バイクのフレームに貼付してください。無登録及び駐輪違反の自転車・バイクについては、状況に応じて移動または撤去します。

▶ 申請方法（入学手続きの際に申請をしていない方）

- ・ 学生生活課または所属のエリア支援室等で「自転車等登録申請書」及び「コンビニエンスストア専用払込書」を受け取る。
- ・ コンビニで登録料 2,000 円を支払い、申請書の裏面に日附印の押印された払込受領書を貼付する。
- ・ 申請書を学生生活課または所属のエリア支援室等へ提出する。

※入学手続きの際に申請をした方は、入学後のオリエンテーションで IC タグを配布します。

※自転車・バイクに貼付する前に IC タグを失くした場合は、再登録（有料）をしてもらう必要があります。

筑波キャンパス内の駐車場について

やむを得ず自動車通学をする方は、学内の駐車場の利用申請をしてください。

申請方法は、所属の支援室等または筑波大学交通安全会にお問い合わせください。

▶ 駐車場利用会費

ゲート付き駐車場を利用する場合	年額 10,800 円（月額 900 円）
ゲート無し駐車場を利用する場合	年額 4,800 円（月額 400 円）

ただし、キャンパス内の駐車スペースには限りがあるため、自動車通学禁止区域を定め、この区域からの自動車通学を原則禁止しています。

▶ 自動車通学禁止区域

- ・ 所属のエリア支援室等から半径 2km未満の地区
- ・ 学生宿舎（ただし、身体に障害を有する等、特別な事由がある場合を除く。）

※学生宿舎居住学生で、学生宿舎地区に自動車の持ち込みを希望する方は、学生生活課の窓口で、駐車場の利用申請を行ってください。

※無許可の駐車や駐車禁止区域への駐車は、違反車両として取り締まりの対象となりますので、必ず申請し駐車証を表示の上、指定された駐車場を利用してください。

筑波大学交通安全会（URL：<https://www.t-anzen.org/>）

キャンパス交通システム（バス定期券）

本学では、通学やキャンパス内の移動の便宜をはかるためにキャンパス交通システムを導入しています。

- ・利用料：年間 19,000 円
- ・つくば駅前のつくばセンター～キャンパス内を走る「筑波大学循環線」に何度でも自由に乗降できる。

《申請方法》

- ・学内にある書籍部（丸善）で購入手続きをする。
- ・学生証に利用証の貼付を受ける。

※「筑波大学循環線」以外の筑波大学への乗り入れ路線（例：「筑波大学病院線」など）を利用した際には、別途、運賃の支払いが必要となりますので、ご注意ください。

※キャンパス交通システムの利用証は、毎年3月31日で有効期限が切れます。次年度も引き続き利用する場合は、書籍部にて次年度分の利用証を購入してください。

※故意でなくても有効期限切れの利用証の使用は不正行為となり、利用者本人が違約金を支払わなければなりません。有効期限切れの利用証はすみやかに学生証からはがしてください。※詳しい利用方法や注意事項は、大学基幹サイトを参照してください。

※利用料は改定となる可能性があります。

キャンパス交通システム路線図



▲ 大学基幹サイト

交通リテラシーについて

学外はもちろん、学内においても交通規則を遵守し、マナーを守りましょう。

🚲 自転車

- ・建物の出入口付近及び点字ブロックの上には駐輪しない。
- ・車道の左側を通行する。
- ・傘さし運転やながら運転、無灯火走行はしない。
- ・ヘルメットを着用する

etc.

🚗 自動車

- ・学内の制限速度である30km/時を守る。
- ・安全確保のため、中央図書館南側道路の自動車での通り抜けを自粛し、ループ道路を迂回する。

etc.

🛵 バイク

- ・歩道、ペDESTリアンデッキに乗り入れない。
- ・ヘルメットを必ず着用する。
- ・並走しない。

etc.

筑波大学での経済支援について

本学では、経済的理由により修学に支障をきたすことのないように、経済支援制度を設けています。申請時期や諸手続き等の詳細については、本学 HP に掲載しますので、必ず確認してください。

大学基幹サイト

↳ キャンパスライフ

↳ 奨学金・学生生活の支援

↳ 奨学金・修学支援

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-scholarship/>



授業料免除

学群生は、「高等教育の修学支援新制度」（以下新制度）に伴う日本学生支援機構の給付奨学金の支給対象となれば授業料の減免の対象となりますので、給付奨学金の申請を行ってください。多子世帯の学群生を対象とした授業料及び入学料の免除が受けられる制度についても、給付奨学金と併せて審査されますので、給付奨学金の申請を行ってください。多子世帯ではない学生で、給付奨学金対象外の学生についても大学で授業料を免除する可能性がありますので、免除申請を希望する者は必ず申請してください。

授業料免除は、各期（第1期、第2期）の納付すべき授業料の全額または一部を免除する制度ですが、他にも授業料の徴収猶予、月割分納の制度があります。

日本学生支援機構奨学金

日本学生支援機構（JASSO）の奨学金は、大学で学ぶ学生を対象とした、国が実施する奨学金（給付型・貸与型）です。

希望する場合には、以下の点に注意してください。

- ・募集は原則として春学期の年1回となります。ただし、秋学期にも募集を行う場合がありますので、大学 HP や Web 掲示板などを随時確認してください。
- ・申請書類については大学 HP に掲載しますので、必要書類等を提出期限までに所属のエリア支援室（学生支援）等に提出し、インターネットにより申込みをしてください。
- ・大学（給付型）の対象となれば、大学の授業料・入学料も免除又は減額されます。
- ・令和7年度からの多子世帯の学生に対する大学の授業料・入学料の免除制度への申請希望者は、大学（給付型）の奨学金申請が必要です。

民間等奨学団体の奨学金

給付型及び貸与型双方の奨学金を様々な奨学団体で取り扱っています。

募集案内は、随時大学基幹サイトに掲載していますので、各自確認してください。（特に4月初めに募集が集中しますので、希望者は申請書類を確認のうえ、申請してください。）なお、詳細については、所属のエリア支援室（学生支援）等または学生生活課（経済支援）へお問合せください。

また、外国人留学生の奨学金情報は、下記 Web サイトに随時掲載しています。外国人留学生の奨学金についての詳細等は学生交流課へお問合せください。

大学基幹サイト

↳ キャンパスライフ

↳ 奨学金・学生生活の支援

↳ 留学生のための学生支援

↳ 奨学金

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-international/scholarships/index.html>



▶ 主な民間奨学団体

No	奨学団体	出願資格	学群・大学院別	併給	奨学金月額
1	あしなが育英会	保護者等が病気や災害もしくは自死（自殺）などで死亡、または保護者が著しい障害を負っていて、経済的に苦しい家庭の子ども。（無利子貸与。）	学群	可	一般 40,000 円 特別 50,000 円
2	(公財)江間忠・木材振興財団	森林・木材学分野を専攻する大学生及び大学院生（博士前期課程）で、学業優秀でありながら経済的理由により就学困難な者	学群・大学院	不可	20,000 円
3	(公財)榎山奨学財団	大学 1 年次に在学する者。学業・人物ともに優秀で、学資の援助を受けることが必要であると認められる者。	学群	不可	60,000 円
4	(公財)佐藤定雄国際奨学財団	理工系の学部またはスポーツに励んでいる在學生（2 年または 3 年生）。品行方正、志操堅固、健康で学業成績が優秀であること。学資が豊かでないこと。	学部	可	30,000 円
5	(公財)尚志社	医学類 4 年次または 5 年次、修士課程 1 年次、博士課程 1 年次の者で、成績が特に優れ、社友懇話会に出席できること。機関紙「尚志」に寄稿できること。	学群・大学院	不可	40,000 円～ 80,000 円
6	(公財)柴田育英会	学術優秀、品行方正、身体健康で、経済的理由により学資の支弁が困難な者（学群 1 年次）、家族の年収が総額 600 万円程度以下の者。	学群	可	年額 240,000 円
7	(財)種とまと財団	工学系、理学系、情報系の学群 3 年生で 4 年生へ進学が見込まれる者、または 4 年生で修士課程へ進学が決定している者。学費の支弁が困難で、学業優秀、健康、品行方正であること。財団が開催する報告会等に出席できること。	学群	不可	80,000 円
8	(公財)竹中育英会	学力優秀、向学心に富み健康であるが、経済的事由によって就学に支障がある者。22 歳以下の者（学群 2 年次）。	学群	不可	80,000 円
9	(公財)戸田育英財団	学群 1～2 年で、経済的理由により修学が困難な方。	学群	不可	37,000 円
10	(財)中西奨学会	工学系、化学系、科学系、情報学系、農学系、環境学系の学生で、人物・学力ともに優秀で、奨学金の給与を必要とする者（学群は 3 年、大学院は修士相当 1 年次）。	学群・大学院	可	70,000 円
11	(公財)日本証券奨学財団	学群 2 年次、大学院 1 年次に在学する者。将来社会の各分野において指導的役割を担う志のある資質優秀な学生。	学群・大学院	不可	学群 45,000 円 (自宅外通学 55,000 円)
12	(公財)日揮・実吉奨学会	理系大学生・大学院生で、人物・学力ともに優れ、かつ健康で、経済的に奨学金の給与が必要であると認められること。	学群・大学院	可	年額 400,000 円
13	(公財)博報堂教育財団	小学校、特別支援学校、中学・高等学校国語科のうち、いずれかの校種を志望する学生。	学群	不可	500,000 円 自宅外生は 100,000 円
14	株式会社フジタ	将来、建設業において、まちづくりやインフラ整備などに従事しようとする方。成績優秀・品行方正で各行事に参加可能な方、経済的な理由で就学が困難な状況にある方。学群生 3 年次、大学院前期課程 1 年次。	学群・大学院	不可	年額 500,000 円
15	(公財)三菱UFJ 信託奨学財団	社会・国際、人間、理工、情報学群に在学する 2 年生。指定する研究群、学位プログラムに在籍する者。財団主催の行事へ出席できる者。健康で学業成績、人物ともに優れており、将来、民間企業等に勤務して、社会に貢献しようとする者。修学が困難な者。	学群・大学院	可	学群生 50,000 円 大学院生 70,000 円

併給不可のものでも JASSO の給付型奨学金とは併給可としている団体もありますので、各自確認してください。

筑波大学学生奨学金「つくばスカラシップ」

学生が安心して勉学に専念できる環境を確保することを目的とした本学独自の奨学金制度です。留学生に対する経済支援、国際的医学研究人養成コース支援、学業成績優秀者支援奨学金及び緊急時の学資支援等を行います。

茗溪・学都教育助成基金事業制度

日本国内において地震・風水害・火災などの災害等を被り、経済的に困難となり修学に支障をきたしている学生に対し、経済支援を行います。学生生活課において申込書の配付を受け、必要な手続きをとってください。

https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-scholarship/meikei_gakuto.pdf

給付金額：200,000 円
※申請日から遡り 6 カ月以内に発生した災害等が対象

貸付金について

▶ 学生生活緊急貸付金

不慮の事故、送金の遅延、病気などで緊急な出費が生じた場合に、貸付を行っています。本学職員（原則として教員）1 人を連帯保証人に定め、学生生活課において申込書及び借用証明書用紙の配付を受け、必要な手続きをとってください。

○貸付限度額：30,000 円
○貸付期限：原則として 1 カ月
○返済方法：1 回払い

▶ 紫峰会基金による団体貸付金等

課外活動団体がその活動のため臨時に費用を要する場合に、貸付を行っています。また、学生個人への貸付もあります。詳細や申込みについては、学生生活課課外活動支援係（スチューデントプラザ 3 階）にご相談ください。

Part3 こんな時、どうする?①

落とし物・忘れ物をした時／拾った時

▶ 大学構内で落とし物・忘れ物をした時

大学に拾得物が届けられた場合は、TWINS 掲示板（Web 掲示板：p.30 参照）の「落とし物情報」に掲載しますので、確認してください。該当するものが掲載されている場合は、取扱窓口申し出てください。ただし、持主が分かる物（学生証など）が届けられた場合は、掲示板への掲載はせずに直接連絡します。連絡先の確認は、TWINS で行いますので、TWINS の「本人連絡先」には、常に最新の連絡先を登録するようにしてください。

▶ 大学構内で落とし物を拾った時

最寄りのエリア支援室（学生支援）等や学生生活課の窓口等へ拾得物を届けてください。

事件・事故等の被害に遭った時

▶ 交通事故を起こした時・交通事故に遭った時

警察署に届けた後、所属のエリア支援室（学生支援）等に事故についての報告・連絡をしてください。また、軽微な事故であっても相手がいる場合は、警察署に届出するとともに必ず連絡先を交換しておきましょう。

▶ 盗難被害、暴力事件等に巻き込まれた時

警察署に届けた後、所属のエリア支援室（学生支援）等に、事件、被害等についての報告・連絡をしてください。

授業中・学校行事中・通学中・課外活動中にケガをした時

上記活動中以外に大学構内でケガをした時

入学時に加入した学生教育研究災害障害保険（略称：学研災）が適用され、保険金を受け取ることができる場合があります。所属のエリア支援室（学生支援）等にケガについての報告・連絡をし、学研災が適用されるか確認してください。

印刷サービスを利用したい時

1A 棟 2 階（1A201）の学生生活課課外活動支援係では、高速印刷、コピー、プリントアウトなどのサービスを、一般的な価格よりも低価格にて提供しています。自転車の空気入れの貸し出しもあります。

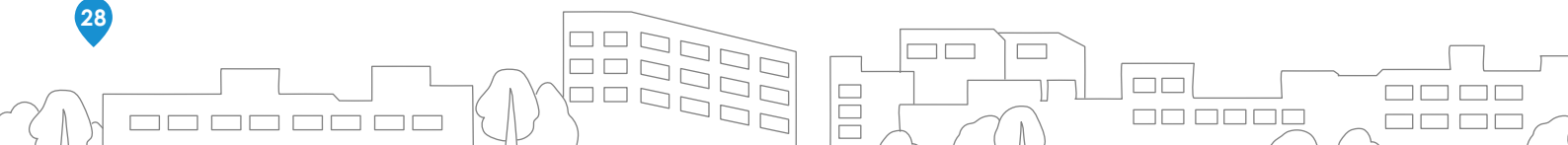
学生証の再交付を受けたい時

紛失、破損等の理由で学生証の再交付を受けたい方は、以下の手続きをとってください。

なお、紛失時の再交付後に、古い学生証が見つかった場合は、学生生活課または所属のエリア支援室（学生支援）等に古い学生証を必ず返却してください。

● 学生証の再交付手続き

- ・ 1A 棟 2 階（1A201）の学生生活課課外活動支援係で手数料 1,000 円を支払い、「学生証用 IC カード購入証明書」と「学生証再交付願」を受け取る。
- ・ 学生生活課または所属のエリア支援室（学生支援）等に受け取った 2 つの書類を提出する。
※改氏名による再交付は、所属のエリア支援室（学生支援）等に申し出てください（再交付は無料）。



証明書が必要な時

下記の各種証明書は、各エリア支援室や学生プラザ等にある証明書自動発行機での発行または、所属のエリア支援室等で交付を受けてください。

証明書自動発行機で発行できる各種証明書

- ・学割証（旅客運賃割引証）*
 - ・卒業見込証明書
 - ・成績・卒業見込証明書
 - ・在学証明書
 - ・成績証明書
 - ・健康診断証明書
- ※非正規生は、学割証発行の対象外です。

各エリア支援室等の窓口で交付を受ける証明書

- ・通学証明書
 - ・教育職員免許状取得見込証明書
 - ・推薦書
 - ・人物証明書
- 等

証明書自動発行機の設置場所

設置場所	利用時間
医学医療エリア支援室・ 図書館情報エリア支援室 下田臨海実験センター 山岳科学センター菅高原実験所	平日 9:00～17:00
学生プラザ2階	平日 9:00～21:00
東京キャンパス	月曜日・土曜日 10:00～18:30 火曜日～金曜日 10:00～21:10 ※時期により変動あり

その他、学生生活に関して分からないことがある時

学生生活に関する詳細な情報は「学生便覧」に記載されていますので、確認してください。学生便覧は、下記 URL から確認することができます。なお、英語版は Web 掲載のみとなっています。

また、その他、学生生活に関する問合せは、学生生活課（029-853-2224）や総合相談窓口（p.12 参照）までお問合せください。

大学基幹サイト
└ キャンパスライフ
└ 「学生便覧」



<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/>



Part3 こんな時、どうする? ②

TWINS 掲示板 (Web 掲示板)

「**Web 掲示板**」とは、全学的に統一された学生への電子的な情報伝達システムです。TWINS にログイン後、**【掲示】** ボタンをクリックすると、休講情報や授業に関するお知らせ等を閲覧することができます。

また、Web 掲示板に掲示されたものは学生が承知したものとみなし、掲示を見なかったという理由で事後に異議等を申し立てることはできません。1日2回は必ず確認するようにしてください。

TWINS 掲示板

<https://twins.tsukuba.ac.jp/>



こんな事が起きたらすぐに連絡を!

内容	対応場所	連絡先
地震、津波、台風等の自然災害で被災した際の相談など	所属のエリア支援室学生支援等	P.31 参照
構内での事件・事故、不審者発見など緊急時	筑波大学本部防災センター	029-853-2079 (24時間対応)
事件・事故の報告、宗教勧誘や消費者被害の相談など	所属のエリア支援室等	P.31 参照
	学生生活課学生支援	029-853-6092、2245
課外活動に関する相談	学生生活課課外活動支援	029-853-2247、2248、2250
学生宿舎でのトラブル、問合せなど	学生生活課厚生・宿舎	029-853-2265、2266
ケガ、病気による一時治療など	保健管理センター	029-853-2410
精神保健相談	保健管理センター	精神科受付 029-853-2411 (予約制)
学生相談	学生相談室	相談受付 029-853-2415 (予約制)
なんでも相談、学生生活における相談全般	総合相談窓口	スチューデントプラザ 029-853-8430 春日エリア 029-859-1207
留学生に関連するあらゆる問題や悩みごと	留学生相談室	029-853-6240、6766
キャリア・進路・就職相談	ヒューマンエンパワーメント推進局 キャリア支援チーム	029-853-8444
LGBTQ等に関する相談	ヒューマンエンパワーメント推進局 ジェンダー支援チーム	029-853-8504
障害のある学生への修学上の支援に関する相談	ヒューマンエンパワーメント推進局 アクセシビリティ支援チーム	029-853-4584
ワークライフバランスに関する相談 (ライフイベント等との両立支援を含む)	ヒューマンエンパワーメント推進局 ジェンダー支援チーム	029-853-8504
ハラスメントに関する相談	ハラスメント相談センター	029-853-8449

各エリア支援室等

エリア支援室等	場 所	学 群	学 類
人文社会エリア支援室 学生支援 jinsya.gakusei#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 jinsyagunkyomu#@#un.tsukuba.ac.jp 社国教育支援 jinsya-g30#@#un.tsukuba.ac.jp	1A棟3階	人文・文化学群 社会・国際学群	人文学類 社会学類 社会国際学教育プログラム
数理物質エリア支援室 学生支援 suuri-zaigakusei#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 suuri-madoguchi#@#un.tsukuba.ac.jp	1A棟3階	生命環境学 理工学群	地球学類 数学類 物理学類 化学類
システム情報エリア支援室 学生支援 029-853-4980 sysinfo-gakuseishien#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 029-853-4977 sysinfo-sekyomu#@#un.tsukuba.ac.jp	3A棟2階	社会・国際学群 理工学群 情報学群	国際総合学類 応用理工学類 工学システム学類 社会工学類 総合理工学位プログラム 情報科学類
生命環境エリア支援室 学生支援 029-853-4804 学群教務 029-853-4803	2B棟3階	人文・文化学群 生命環境学群	比較文化学類 日本語・日本文化学類 生物学類 生物資源学類
人間エリア支援室 学生支援 029-853-8084 ningen-gakusei#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 029-853-5926 ningen-gkyomu#@#un.tsukuba.ac.jp	2A棟2階	人間学群	教育学類 心理学類 障害科学類
体育芸術エリア支援室 学生支援 029-853-2731 tg-gakuseishien#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 (体 育) 029-853-2804 tg-gakugun#@#un.tsukuba.ac.jp (芸 術) 029-853-2948 tg-gakugun#@#un.tsukuba.ac.jp	5C棟2階	体育専門学群 芸術専門学群	
医学医療エリア支援室 学生支援 029-853-2916 igaku-shien#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 (医 学) 029-853-3412 igaku-kyoumu#@#un.tsukuba.ac.jp (看護・医療) 029-853-3420 igaku-kyoumu#@#un.tsukuba.ac.jp	4A棟2階	医学群	医学類 看護学類 医療科学類
図書館情報エリア支援室 学生支援 029-859-1130 tosyoss-gakusei#@#un.tsukuba.ac.jp 学群教務 029-859-1110 gakumu-k#@#ml.cc.tsukuba.ac.jp	7B棟2階	情報学群	情報メディア創成学類 知識情報・図書館学類
グローバル教育院事務室 029-853-2500 bpgi-office#@#un.tsukuba.ac.jp	総合研究棟A 7階	地球規模課題学位プログラム(学士)	
総合学域群 アカデミックサポートセンター 029-853-2529 scs-jimu#@#un.tsukuba.ac.jp	1C棟2階	総合学域群	

メール送信の際は、「#」を外してください

つくば市周辺の学外機関

学外機関	連絡先	対応時間
つくば警察署	029-851-0110	24時間対応
つくば市消防本部	029-851-0119	24時間対応
筑波大学附属病院	029-853-3572	平日 8:30~17:15
	029-853-3110	夜間 17:15~翌日 8:30 / 土・日祝日
筑波メディカルセンター病院	029-851-3511	24時間対応
つくば市消費生活センター	029-861-1333	平日 9:00~12:00, 13:00~16:00
茨城県いのちの電話つくば	029-855-1000	24時間対応

非常時に備え、
携帯電話に登録して
おきましょう。

付録 新入生向け配布資料をよく読もう!

オリエンテーションにて学群新入生に配布される資料には、大学からの重要なお知らせを含むもの、各学生団体に所属する皆さんの先輩たちが自発的に作成した冊子等があります。どれも重要な情報が詰まっていますが、その中のいくつかをピックアップしてご紹介します。

T-ACT のススメ

『T-ACT のススメ』は、筑波大学独自の学生支援プログラムである「つくばアクションプロジェクト（通称、T-ACT）」について紹介し、利用方法や先輩の実例の利用例をまとめたパンフレットです。

T-ACT では、あなたの“やってみたい”が実現できるように、コンサルタントとボランティアアドバイザーがサポートしています。自分で企画して活動したり、ほかの人が立てた企画に参加したりするなど、多様な方法で活動することができます。好きなことを思い切ってやってみることで座学では学べない力を身につけられると思います。大学生ならではの楽しい体験をたくさんしてみたい方は、ぜひ本パンフレットを読んでみてください。



全大会の広報誌「Campus」

全大会の広報誌『Campus』は、全大会広報委員会が制作している広報誌で、全大会の活動報告に加え、学生生活を豊かにする情報を掲載しています。全大会とは、全学学類・専門学群・総合学域群代表者会議の略称で、筑波大学の学則で公的に認められた学生組織です。全学群生の代表として、学内のさまざまな問題に取り組んでいます。扱う問題は教育、福利厚生、学内行事、大学運営など多岐にわたります。

231号では、全大会の活動やイベントを特集しました。新たに始まる学生生活のお供として、ぜひ読んでみてください。



番外編：SNSを適切に利用するためのソーシャルメディア利用ガイドブック

筑波大学の学生、教職員等が適切に SNS を利用できるよう、基本的な考え方をわかりやすくまとめたガイドブックです。筑波大生として SNS を通して情報発信を行う・情報を受け取る際に、注意すべきポイントがまとめられておりますので、本ガイドブックをよく読み、基本的な知識を身につけましょう。

なお、SNS 利用に関して、トラブルなどにあった場合は、ガイドブック p26 に記載の窓口へご相談ください。

ソーシャルメディア利用ガイドブック

https://oii.tsukuba.ac.jp/wp-content/uploads/sites/29/campus-only/social_media_guidebook.pdf



付録 大学生活を便利にするキャッシュレス決済との付き合い方

キャッシュレス決済の重要性

大学生になると、生活費・アルバイト代・交際費など、自分で管理するお金の額が急に増えます。大学生活をより良く過ごすためには、お金を安全に管理し、適切に支払うスキルを身に付けることが重要です。特に現在は、多種多様なキャッシュレス決済手段があるため、それぞれの特徴を理解し、自分に合った方法を活用することが大切です。

キャッシュレス決済とは

キャッシュレス決済とは、キャッシュ（現金）を使用しない決済のことを指します。

キャッシュレス決済の例

- ・クレジットカード
- ・デビットカード
- ・交通系カード
- ・スマホ決済
- ・QUOカード・図書カード
- ・商品券・ギフト券

キャッシュレス決済のメリット・デメリット

◎メリット

- ・現金を持ち歩かないので安全
- ・利用明細をデータで確認できる
- ・支払いが早い
- ・ポイントサービスが受けられる

×デメリット

- ・端末が故障するリスク
- ・使えないお店がある
- ・セキュリティ・情報管理の不安
- ・使いすぎへの注意

多種多様なキャッシュレス決済

キャッシュレス決済は、支払うタイミングと手段で分類することができます。

支払いタイミングによって3つ

前払い

カードなどに事前に入金し、その金額内で支払い

【代表例】プリペイドカード

事前に決めた分だけ使える

即時払い

支払いと同時に、銀行口座から代金を引き落とし

【代表例】デビットカード

現金に近い感覚で使える

後払い

カード会社等が代金を立て替え、後日まとめて支払う

【代表例】クレジットカード

まとめて支払える

支払い手段によって3つ

接触型

カードと端子を直接接触して通信をする

【代表例】

クレジットカード



非接触型

読み取り端末にかざして通信する

【代表例】

交通系カード



コード読み取り型

二次元コードを読み取ることで、情報をやりとりする

【代表例】

スマホ決済



決済状況の管理

キャッシュレス決済は便利な反面、現金のように目に見えないため、自分が今いくら使っているのかをしっかりと管理する必要があります。サービスによっては、使うごとに利用通知が届いたり、スマートフォンから使用金額を確認できるものも多くあります。また、銀行口座にも、キャッシュレス機能やスマホアプリでの管理機能を幅広く携えているものもあり、これらを駆使していつでも状況を確認できるようにしておくことが重要です。

〔例〕三井住友銀行の口座「Olive」

▶1枚のカードが5つの役割を果たし、さまざまな支払い手段がこの1枚で完結します

▶お金の状況をアプリで一括管理できます
利用通知・使い過ぎ防止機能も備えています



三井住友銀行HPより抜粋：<https://www.smbc.co.jp/kojin/olive/>

学内のキャッシュレス推進

筑波大学は、株式会社三井住友フィナンシャルグループと連携協定を結び、学内のキャッシュレス化を推進しています。

各人がキャッシュレス決済の特徴や留意すべき点などを理解したうえで、活用していくことが大切です。



▲筑波大・Apple Payオリジナルカードデザイン

筑波大学が連携協定を結んでいる三井住友フィナンシャルグループの三井住友銀行口座「Olive」は、多くの特典（大学周辺店舗での割引・サービス等）が受けられます*。

左記は、筑波大・Apple Pay オリジナルカードデザインで、下記期間内にエントリーすることで取得できます。

期間：2026年3月6日（金）～5月29日（金）

申込の詳細は、右記QRコードから確認してください



* 特典を受けるためには、事前に三井住友銀行口座「Olive」又は筑波大学公式クレジットカードに加入していることが条件であり、かつ、対象者としての確認を受ける必要があります。

確認方法については、各店舗により異なります。

※ Apple PayはApple Inc.の商標です。

First Year Seminar 2026

新しい学生生活を創るために ファーストイヤー・セミナー 2026

編集：筑波大学ファーストイヤー・セミナーガイドブック編集委員会

発行：筑波大学 〒305-8577 茨城県つくば市天王台1-1-1

発行日：2026年2月28日

表紙イラストレーション：山本 祐奈 (芸術専門学群2年)

表紙デザイン監修：田中 佐代子

