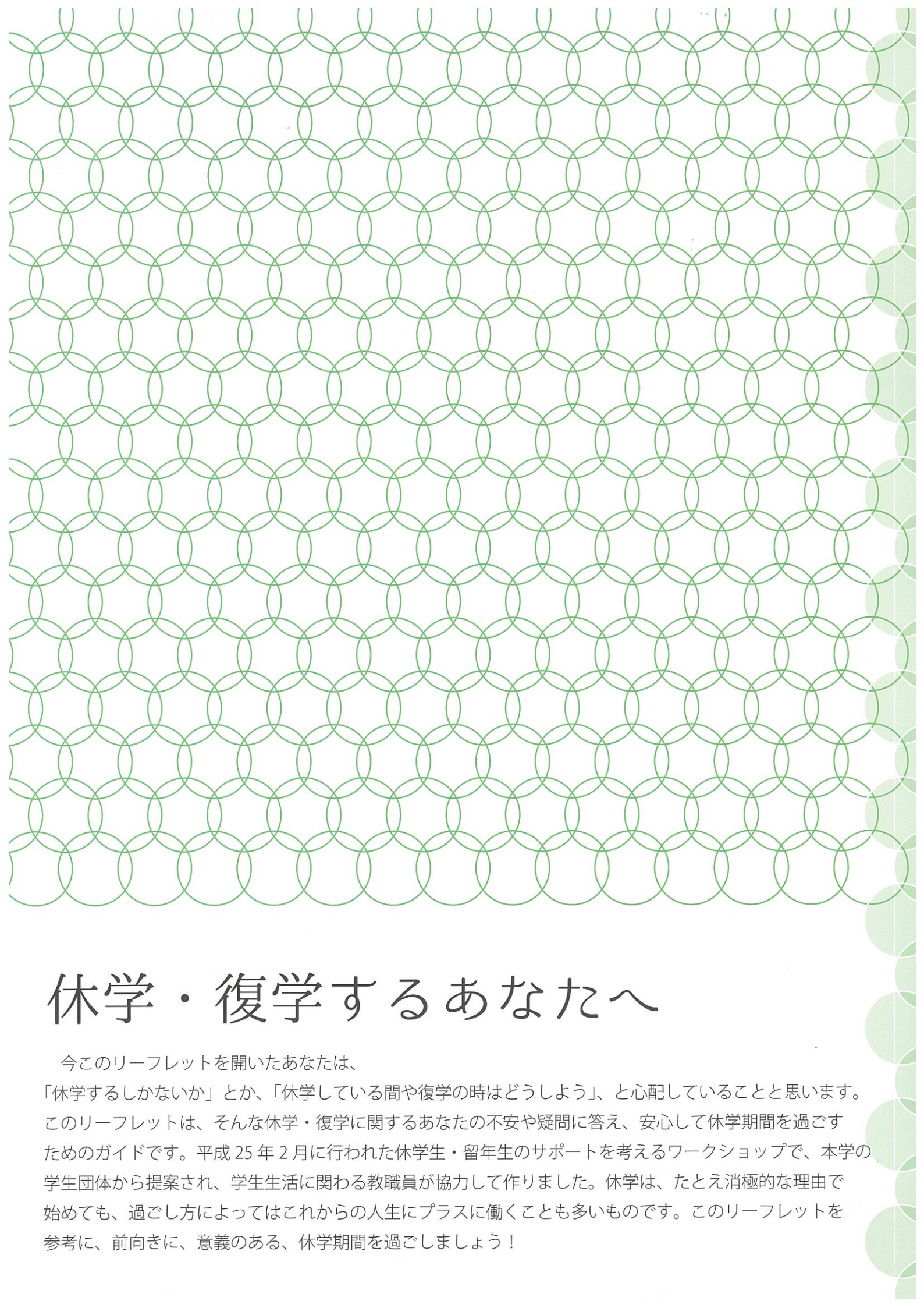




# 休学・復学するあなたへ

今このリーフレットを開いたあなたは、  
「休学するしかないか」とか、「休学している間や復学の時はどうしよう」と心配していることと思います。  
このリーフレットは、そんな休学・復学に関するあなたの不安や疑問に答え、安心して休学期間を過ごすためのガイドです。平成25年2月に行われた休学生・留年生のサポートを考えるワークショップで、本学の学生団体から提案され、学生生活に関わる教職員が協力して作りました。休学は、たとえ消極的な理由で始めても、過ごし方によってはこれからの人生にプラスに働くことも多いものです。このリーフレットを参考に、前向きに、意義のある、休学期間を過ごしましょう！



# 1. 休学のルールと休学できる年数・在学できる年数

2ヵ月以上修学できない場合は、所属の学群長の許可を得て休学できます。休学期間は、1年以内となりますが、特別の理由がある場合は連続して2年までは休学が可能となります。ただし、通算して休学できる年数は3年までです。休学する期間は修業年限（卒業に必要な年数）、在学年数（在学年限）には含まれません。

そのため、大学（学群）に最大で在籍できるのは、「**在学年限+休学できる年数**」となります。

なお、「休学」は「復学」を前提としたものであることが基本的な考え方です。

|          | 標準終業年限 | 在学年限 | 休学できる年数  | 最大在学年数 |
|----------|--------|------|----------|--------|
| 学群（医学除く） | 4年     | 6年   | 連続2年通算3年 | 9年     |
| 医学類のみ    | 6年     | 9年   | 〃        | 12年    |
| 3年次編入の場合 | 2年     | 4年   | 〃        | 7年     |

## 2. 休学の判断

休学するかどうかを考える状況として、留学や学業以外の活動をする場合や、心身の健康の問題が生じた場合があります。健康問題の場合、休養して体制を立て直すという大きな意味があります。休学期間は在学年数にカウントされないことは重要なポイントです。一方で休学することで同期の友人と学年が違ってしまう不安もあるでしょう。

そこで、あなたにとって休学するメリットとデメリットを検討し、総合的に判断してください。

クラス担任の先生や指導教員、ご両親、学生相談のカウンセラーや保健管理センターの医師、エリア支援室の職員などとも相談することをお勧めします。

### メリット

休養がとれる  
学業以外の活動ができる  
留学することができる  
考える時間を持てる  
病気の治療ができる

### デメリット

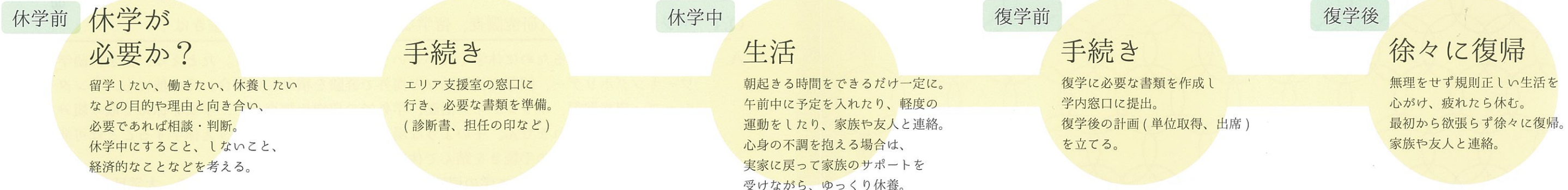
友達付き合いが減る  
卒業が遅れる  
焦りや負い目を感じる  
経済的な負担が増える  
就職活動で説明を要する







### 3. 休学生活の流れ



### 4. 休学及び復学の手続き

- ① 休学手続き 休学する際は、「休学願」を所属のエリア支援室へ提出してください。「休学願」の用紙は、各エリア支援室窓口で受け取ることができます。
- ② 復学手続き 休学期間が終了し復学する場合は、「復学届」を、休学期間の途中で復学したい場合は、「復学願」の提出が必要です。
- ※ 休学する際も、復学する際も、事前にクラス担任または指導教員に承認を得たうえで、1月前(学類によっては2月前)までには所属のエリア支援室に提出してください。なお、疾病により休学する場合には、医師の診断書を添付する必要がある、復学の際にも新たに医師の診断書が必要となります。

### 5. 休学中の相談支援システム

休学中であっても、筑波大学の各種相談・支援窓口などは、それまでと同様に利用できます。右のチェックリストを使って、あてはまる悩みが理由があったら、対応する相談機関に行くことをおすすめします。どこに相談したらよいかわからない場合、総合相談窓口にご連絡ください。帰省している場合には、必要に応じて、近隣の精神科やカウンセリング機関などを利用してください。紹介状が必要な場合にも、保健管理センターにご相談ください。留学する場合には、留学先の各種相談・支援窓口等のサポートシステムを利用し、留学をコーディネートしてくれる関係の先生方にも相談できます。どう対処してよいかわからない場合には、留学生センターの相談窓口を利用してみてください。

### 6. 休学中に利用できる各種・相談支援窓口連絡先

- |                                          |                                                                                                                           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・総合相談窓口                                  | <a href="http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html">http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html</a> |
| 1. スチューデントプラザ                            | 029-853-8430                                                                                                              |
| 2. 春日エリア                                 | 029-859-1207                                                                                                              |
| ・保健管理センター                                | <a href="http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/">http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/</a>                                         |
| 1. 学生相談室・精神科                             | 029-853-2415 (受付) / 2406 (電話相談)                                                                                           |
| 2. 内科・整形外科等                              | 039-853-2410 (受付)                                                                                                         |
| ・学生生活課経済支援チーム                            | 029-853-2385                                                                                                              |
| ・キャリア支援室・就職課                             | <a href="http://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/">http://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/</a>                         |
| ・留学生センター(相談窓口)                           | <a href="http://www.intersc.tsukuba.ac.jp/ja">http://www.intersc.tsukuba.ac.jp/ja</a>                                     |
| ・所属の各エリア支援室(わからないときには、総合相談窓口にお問い合わせください) |                                                                                                                           |

あてはまる悩みや理由があったら、対応する相談機関へ行こう！

- |                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 留学する                    | グローバルコモンズ・留学生センター |
| <input type="checkbox"/> 就職する、あるいはできない           | キャリア支援室           |
| <input type="checkbox"/> 研究する                    | 指導教員・各エリア支援室      |
| <input type="checkbox"/> 学業に問題がある(成績不振、授業に出られない) | 総合相談窓口            |
| <input type="checkbox"/> 経済的に厳しい                 | 学生生活課             |
| <input type="checkbox"/> 心身の問題がある                | 保健管理センター          |
| <input type="checkbox"/> なんとなく、自分探し              | 総合相談窓口            |
| <input type="checkbox"/> 結婚、育児で                  | 総合相談窓口            |

#### 「休学・復学するあなたへ」 制作委員会

制作 筑波大学こころの健康委員会  
筑波大学医学医療系精神医学  
筑波大学保健管理センター学生相談室  
筑波大学学生部学生生活課

発案・監修 T-ACT 学生団体「希死回生」

デザイン 筑波大学芸術専門学群 渡辺瑠花



# 休学・復学 Q&A



## Q.1 ポジティブな理由（研究調査、留学など）で休学する時の手続きは？

- A. やりたいことがあるために休学したいという場合もあるでしょう。たとえば、留学、語学研修、ワーキングホリデー、国際交流活動など海外で経験を積みたい場合。その他にも、インターンシップ、資格取得、ボランティア活動、学外での研究や調査など、学業を休んで取り組みたいことがあるかもしれません。そのような場合でも学群長の承認のうえ休学することは可能です。その他の理由と同様の手続きを踏んで休学することができます。
- ※ 留学には、休学せずに本学の協定校等へ留学する制度もありますので、大学HPで調べてみましょう。

## Q.2 心身の不調で休学する時はどうしたらいいの？

- A. 授業にいけない、引きこもっている、こころやからだに不調がある、などの理由で休学を考える場合、病気はないか、必要なのは治療か休養かなど判断することが大事です。病気はないけれど、授業に出る意欲が無く休学を考えている、という方には、居場所や他の休学学生との仲間づくりについても相談できます。心身の不調は早めに対応することが重要で、自分のがんばりが足りないからだと思って無理をしていると、かえって不調が長びく恐れがあります。どうぞ遠慮なく保健管理センターに相談にきてください。

## Q.3 学業の問題で休学する時はどうしたらいいの？

- A. 休学中に取り組むと良い課題をクラス担任や指導教員にあらかじめ確認しましょう。特に年間修得単位が極めて少ない場合は、今後の勉学への取り組みについて、クラス担任や所属長としっかり相談し、必要な書類の提出などの手続きを忘れないようにしましょう。さらに、学業の不振から心理的負担が増し、精神的に落ち込むこともよくあります。そのような場合は休学中に相談機関を利用し、こころの健康を回復して、復学後に学業に取り組めるように準備しましょう。

## Q.4 留学生が休学する時はどうしたらいいの？

- A. 留学生が休学する場合は、入国管理法上の次の2点に注意して下さい。
- ① 外国人留学生が3カ月以上休学する場合は、たとえ在留期間が残っていても帰国が原則となり、「留学」の資格のまま在留することはできません。
  - ② 休学期間中は日本国内でアルバイトできません。  
休学時の在留資格について質問がある場合は、エリア支援室または留学生センターに問い合わせてください。



#### Q.5 休学すると就職の際に不利になるのでしょうか？

---

- A. まずは、その休学が自分にとって、どのような意味を持つのかを考えてみることをお勧めします。何を目的として休学し、期間中どんなことに力を入れ、その成果として何を得て、それをその後の自分にどう活かしていきたいか。これがきちんと伝えられれば、不利どころかプラスに働く可能性が高いでしょう。つまり「休学」による有利・不利はなく、休学して行うことを自分のキャリアにどう意味付けているかが問われる、と考えて下さい。就職活動は心身ともに負荷のかかる活動です。心身の調子を崩してしまった場合は、焦らず療養に専念しましょう。それが就職活動の成功につながります。就活をスタートさせたくなくなったら、いつでもキャリア支援室・就職課に相談に来てください。

#### Q.6 休学中の学費は？

---

- A. 学費の支払いは半期ごととなっております。4月～9月、10月～3月の半期、あるいは1年間休学する場合は、その期間は学費の支払いは必要ありませんが、学期の途中からの休学、復学の場合は、授業料を納めることになります。休学日、復学日により取扱いが異なりますので、所属の支援室学生支援へ問い合わせてください。

#### Q.7 奨学金はどうなるのか？

---

- A. 日本学生支援機構奨学金については、休学と同時に異動届で「休止」の手続きをしてください。休学中の貸与はできません。また、復学と同時に異動届で「復活」の手続きをすると再度振込が始まります。民間の奨学金については、各奨学金の規定に基づいて手続きが必要となります。いずれの奨学金の場合も、所属のエリア支援室または学生生活課経済支援チームへ問い合わせてください。

#### Q.8 授業料免除の申請をしている場合は？

---

- A. 学期の途中で休学する時は、授業料免除申請を辞退しなければなりません。休学日、復学日より取扱いが異なりますので、所属の支援室学生支援へ問い合わせてください。

#### Q.9 休学中の大学施設の利用は？

---

- A. 休学期間中であっても、附属図書館をはじめとする大学施設の利用は可能です。ただし、授業を受けることはできません。

#### Q.10 各種証明書及び学割について

---

- A. 休学期間中であっても、各種証明書の発行、学割の使用は可能です。