

## Phần 12. Sinh hoạt ở Nhật Bản

### 1. Tiền tệ và chi phí sinh hoạt

Đồng tiền của Nhật Bản là Yên Nhật. Tiền giấy bao gồm bốn loại, 1.000 Yên, 2.000 Yên, 5.000 Yên, và 10.000 Yên. Tiền kim loại có sáu loại, 1 Yên, 5 Yên, 10 Yên, 50 Yên, 100 Yên, và 500 Yên. Tất cả các ngoại tệ mạnh đều có thể đổi sang tiền Yên ở những ngân hàng có quầy ngoại hối. Tất cả các ngân hàng đều có một tỷ giá hối đoái như nhau.

Ở Nhật Bản khi mua bán thường chỉ trả bằng tiền mặt, tuy nhiên một số cửa hàng chấp nhận thanh toán bằng thẻ tín dụng. Thường người ta ít khi dùng ngân phiếu để thanh toán. Ngoài ra ngày càng nhiều cửa hàng chấp nhận thanh toán bằng thẻ "Nợ" (Debit card) (theo đó người thanh toán có thể trả bằng thẻ rút tiền từ tài khoản của mình gửi tại ngân hàng, bưu điện hoặc các tổ chức tài chính khác. Khoản tiền thanh toán sẽ được kết toán ngay sau khi mua bán xong).

\*Nhật Bản là một trong nước đắt nhất trên thế giới. Sau đây là một số ví dụ sơ lược các hàng hoá và dịch vụ thông thường:

Coca-cola (lon 350ml)	141 Yên (1,16 USD)	Bánh Hamburger	110 Yên (0,90 USD)
Sữa (1 lít)	203 Yên (1,66 USD)	Bánh mì (1 kg)	421 Yên (3,45 USD)
Gạo (10 kg)	3.963 Yên (32,48 USD)	Hộp tẩy (một bộ veston)	1.073 Yên (8,80 USD)
Khăn giấy (5 hộp)	341 Yên (2,80 USD)	Vé xem phim	1.800 Yên (14,75 USD)
Xăng (1 lít)	106 Yên (0,87 USD)	Pizza đưa đến tận nhà (một cái)	2.048 Yên (16,79 USD)
Thuê băng video (1 cuộn băng)	354 Yên (2,93 USD)		(tỷ giá: 1 USD=122 Yên)

Nguồn: Bản nghiên cứu về chênh lệch giá bán lẻ của những mặt hàng tiêu dùng và dịch vụ chủ yếu giữa Nhật Bản và các nước khác. Ban Kinh tế Kế hoạch (2001).

<http://www5.cao.go.jp/seikatsu/2002/0625naigai-shouhizai.pdf>

### 2. Chi phí học tập

Các khoản tiền phải đóng cho trường đại học, cao đẳng hoặc trung cấp kỹ thuật nghiệp vụ bao gồm: tiền nhập học, học phí, phí sử dụng trang thiết bị, và các phí khác. Bảng dưới đây cho thấy chi phí trung bình năm thứ nhất đóng cho trường đại học, cao đẳng, trung cấp kỹ thuật nghiệp vụ và trường dạy tiếng Nhật.

Từ năm thứ hai trở đi, sinh viên chỉ phải trả khoảng 70% so với năm thứ nhất vì không phải trả tiền nhập học nữa.

#### Chi phí trung bình năm thứ nhất

(đơn vị: Yên/USD) (1USD=122 Yên)

Sau Đại học	Yên	USD
Trường quốc lập (mọi khoa)	778.800	6.383,61
Trường công lập		
Nhân văn	855.939	7.015,89
Xã hội học	837.121	6.861,65
Khoa học tự nhiên	833.113	6.828,80
Nông nghiệp và Dược	999.465	8.192,34
Y khoa và Nha khoa	844.420	6.921,48
Trường dân lập		
Nhân văn	924.666	7.579,23
	886.897	7.269,65
Xã hội học	933.730	7.653,52
	898.809	7.367,29
Kỹ thuật	1.053.212	8.632,89
	992.393	8.134,37
Khoa học tự nhiên	1.187.801	9.736,07
	1.198.392	9.822,89
Nông nghiệp và Thú y	1.127.785	9.244,14
	1.140.854	9.351,26
Chăm sóc sức khoẻ và Dược	1.007.873	8.261,25
	954.069	7.820,24
Y khoa	992.500	8.135,25
	806.330	6.609,26
Nha khoa	-	-
	1.391.687	11.407,28

Đại học	Yên	USD
Trường quốc lập	778.800	6.383,61
Trường công lập	890.897	7.302,43
Trường dân lập		
Nha khoa	5.035.368	41.273,50
Y khoa	4.696.379	38.494,91
Dược	2.269.600	18.603,28
Mỹ thuật	1.829.618	14.996,87
Khoa học Kỹ thuật	1.391.358	11.404,57
Nông nghiệp và Thú y	1.352.565	11.086,60
Kinh tế gia đình	1.157.848	9.490,56
Thể thao	1.222.944	10.024,13
Văn học và sư phạm	1.182.825	9.695,29
Phúc lợi xã hội	1.163.962	9.540,67
Kinh tế học, Luật, Thương mại	1.124.454	9.216,84
Thần học và Phật học	1.115.846	9.146,28
Các chương trình dự bị	673.580	5.521,15

Nguồn: Bộ Giáo Dục VHTTKH (Monbukagakusho) & "Chương trình dự bị tiếng Nhật Đại học dân lập dành cho Du học sinh" (Hội Các trường Đại học Dân lập Nhật Bản).

Trường dạy tiếng Nhật	Yên	USD
Khoá 6 tháng*	357.000 - 422.000	2.926,23 - 3.459,02
Khoá một năm	410.000 - 1.017.400	3.360,66 - 8.339,34
Khoá 18 tháng	580.000 - 1.451.000	4.754,10 - 11.893,44
Khoá hai năm	770.000 - 1.720.000	6.311,48 - 14.098,36

Nguồn: "Trường tiếng Nhật ở Nhật Bản 2002"

(Hội Khuyến học Nhật Ngữ)

\*Khoá 6 tháng là của năm 2001.

Số trên: khoá Thạc sĩ. Số dưới: khoá Tiến sĩ.

Nguồn: Bộ Giáo Dục VHTTKH (Monbukagakusho) & "Daigakuin Annai 2001" (Tokyo Tosho Co., Ltd)

Cao đẳng	Yên	USD
Trường quốc lập	528.000	4.327,87
Trường công lập	574.310	4.707,46
Trường dân lập		
Nhân văn	1.130.852	9.269,28
Luật, Kinh tế học, Thương mại và Xã hội học	1.115.621	9.144,43
Khoa học và Nông nghiệp	1.078.305	8.838,57
Kỹ thuật	1.182.231	9.690,42
Sư phạm và nuôi dạy trẻ	1.090.382	8.937,56
Kinh tế gia đình	1.130.226	9.264,15
Mỹ thuật	1.344.775	11.022,75
Thể thao	1.157.737	9.489,65

#### Trường Trung cấp kỹ thuật

(khoá Sau trung học phổ thông)

	Yên	USD
Trường quốc lập	200.400	1.642,62
Trường công lập	Không có số liệu	
Trường dân lập		
Kỹ thuật y tế	1.515.600	12.422,95
Chăm sóc sức khoẻ	1.415.666	11.603,82
Công nghiệp	1.235.750	10.129,10
Văn hóa và nhân văn	1.175.000	9.631,15
Doanh nghiệp	1.190.500	9.758,20
Giáo dục và phúc lợi xã hội	1.049.500	8.602,46
Kinh tế gia đình	990.000	8.114,75

Nguồn: Hiệp hội Các Tổ chức Đào tạo Chuyên nghiệp Thủ đô Tokyo

Nguồn: Bộ Giáo Dục VHTTKH (Monbukagakusho) và "Zenoku Tanki-daigaku Annai"

### 3. Sinh hoạt phí

Sau đây là sinh hoạt phí trung bình của du học sinh tại Nhật Bản, có kể cả học phí. Số liệu này cho thấy sinh hoạt phí ở Tokyo cao hơn nhiều so với thành phố khác.

Sinh hoạt phí trung bình của du học sinh, có kể cả học phí (đơn vị: Yên)

Hokkaido	122.000	Tohoku	118.000	Kanto	154.000	Tokyo	158.000
Chubu	124.000	Kinki	136.000	Chugoku	124.000	Shikoku	117.000
Kyushu	119.000						
Trung bình:		140.000					

Bản liệt kê chi tiêu trung bình trong tháng của du học sinh (Biểu so sánh từ những câu trắc nghiệm thăm dò).

Chi phí học và nghiên cứu		Đi lại	Thức ăn	Thuê nhà	Điện nước, gas	Bảo hiểm và y phí	Vui chơi Vui chơi giải trí	Chi phí Chi phí khác	Tổng số
[Ngoài học phí]	[Học phí]								
9.000	48.000	8.000	27.000	30.000	8.000	3.000	7.000	11.000	25.000

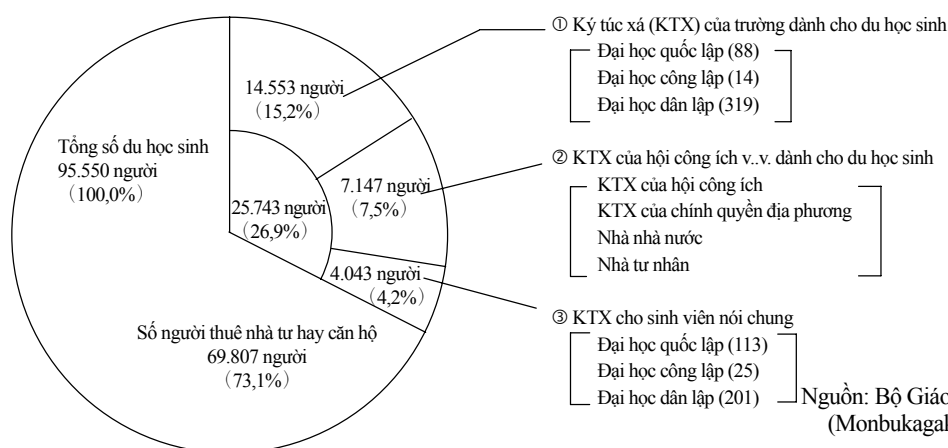
(Đơn vị: Yên)

Nguồn: "Điều tra sinh hoạt của du học sinh tự túc" của AIEJ, 3/2002

### 4. Thuê nhà

Nhà nước, chính quyền địa phương và trường Đại học có ký túc xá cho thuê dành cho sinh viên các nước. Tuy vậy, vì số phòng ít nên số sinh viên được vào ở không nhiều. Khoảng 73% du học sinh thuê nhà tự để ở. Tình hình thuê nhà ở Nhật Bản không dễ và đặc biệt rất khó tìm thuê nhà khu vực Tokyo. Người đi tìm thuê nhà tự có thể hỏi tại công ty môi giới bất động sản khu mình muốn thuê, hoặc hỏi văn phòng nhà trường. Với du học sinh có visa loại "Du học" có thể tìm thuê nhà thông qua Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế.

#### Tình hình thuê nhà của du học sinh (ngày 1 tháng 5, 2002)



Nguồn: Bộ Giáo Dục VHTTKH (Monbukagakusho)

Số liệu dưới đây là tiền thuê nhà hàng tháng do Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế cung cấp. Tuy nhiên nhà thuê qua công ty môi giới bất động sản thường cao hơn con số này.

**Tiền thuê nhà hàng tháng cho một căn hộ ở Tokyo:**

- Một phòng diện tích 6 chiếu (6 tatami, tức 9,6m<sup>2</sup>) (dùng chung nhà vệ sinh): dưới 40.000 Yên
- Một phòng diện tích 6 chiếu có bếp và nhà vệ sinh: khoảng 40.000 Yên
- Một phòng diện tích 6 chiếu có bếp, nhà vệ sinh và nhà tắm: khoảng 60.000 Yên
- Một phòng diện tích 6 chiếu có bếp, nhà vệ sinh, nhà tắm và điều hoà không khí: khoảng 66.000 Yên

Thuê nhà loại căn hộ đủ tiện nghi xây bằng bê tông cốt thép thường đắt hơn nhiều. Nếu thuê khu vực ngoài Tokyo thì thường rẻ hơn nếu không phải là thành phố lớn.

Khi ký hợp đồng thuê nhà, theo tập quán Nhật Bản người đi thuê ngoài tiền nhà còn phải trả một khoản từ một đến sáu tháng tiền nhà gọi là tiền lễ ("rei-kin" hay kenri-kin tức tiền mua quyền sử dụng) (khoản này trả cho chủ nhà, số tiền cụ thể ở mỗi vùng một khác). Ngoài ra còn phải đưa tiền đặt cọc từ một đến hai tháng tiền nhà ("shiki-kin" hay hosho-kin). Khoản này đã để phòng ngừa trường hợp người thuê nhà không trả tiền nhà. Một phần tiền shiki-kin sẽ được trả lại khi thôi không thuê nhà nữa. Người đi thuê cũng còn phải trả phí cho công ty môi giới bất động sản, bằng một tháng tiền nhà. Ở mỗi vùng có chế độ tiền cọc (shiki-kin) và tiền lễ (rei-kin) khác nhau.

Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế cho xuất bản tài liệu "Ryugakusei no tame no Shukusha Annai (Hướng dẫn thuê nhà và KTX cho du học sinh) (xem Trang 33). Trung tâm còn có 12 Văn phòng Thuê nhà Cho Sinh viên đặt trên toàn quốc (xem Trang 31-32) cung cấp cho sinh viên thông tin thuê nhà ở mỗi khu vực. Bạn có thể tìm hiểu số tiền tiền cọc (shiki-kin) và tiền lễ (rei-kin) ở mỗi địa phương trên trang Web của Trung tâm (<http://www.naigai.or.jp>).

**\*Chế độ bồi thường chung khi du học sinh thuê nhà**

Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế thực hiện chế độ này, đề phòng trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn và tránh không phải nhờ người bảo lãnh khi sinh viên dọn vào ở. Có hai chế độ: chế độ một năm (7.500 Yên tiền bảo hiểm và chi phí khác), và chế độ hai năm (14.000 Yên).

Chế độ bồi thường này được áp dụng cho du học sinh đã vào học bậc đại học (có visa "Du học") hay chắc chắn sẽ vào học ở một trường Đại học/Cao đẳng/Trung học Chuyên nghiệp/Trung cấp Kỹ thuật bậc sau trung học phổ thông (senmon gakkou) ở Nhật Bản; Và du học sinh đã vào học (có visa "Du học" hoặc "Đi học") hay chắc chắn sẽ vào học tiếng Nhật ở một trường dạy tiếng Nhật mà trường này là thành viên chính thức của Hội Khuyến học Nhật ngữ (đến ngày 3 tháng Ba 2003 có 361 trường như vậy).

Bạn có thể đăng ký ở trường mình theo học nhưng nếu trường bạn không thuộc hệ thống trường có áp dụng chế độ bồi thường nói trên thì bạn không xin tham gia chế độ đó được. Để có thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế, hoặc liên hệ với trường bạn theo học hay sắp theo học. Bạn có thể xem danh mục các trường là thành viên áp dụng chế độ bồi thường này tại trang Web của Trung tâm (<http://www.naigai.or.jp/insurance/ryudata/Anshin2.htm>).

## 5. Người bảo lãnh

Khi bạn nộp đơn xin học ở một trường đào tạo sau trung học phổ thông như trường dạy tiếng Nhật, trung cấp kỹ thuật nghiệp vụ, đại học, v.v..., bạn thường cần có người bảo lãnh. Có nhiều lý do cần người bảo lãnh, chẳng hạn bảo đảm tài chính để trang trải chi phí du học, hoặc bảo lãnh để được cấp visa nhanh chóng sau khi có giấy nhập học.

Để bảo lãnh, một số trường chỉ yêu cầu gửi thư bảo lãnh và giấy cam đoan. Cũng có trường yêu cầu gửi hộ khẩu và chứng nhận nơi công tác của người bảo lãnh. Gần đây ngày càng nhiều trường chỉ yêu cầu tên một người liên hệ mà không yêu cầu người bảo lãnh, hoặc giống như các sinh viên Nhật khác là chỉ cần người bảo lãnh ở thời điểm nhập học mà thôi. Xin vui lòng liên hệ với trường bạn muốn theo học để có thêm thông tin chi tiết.

Khi đi thuê nhà hay tìm việc làm thêm, bạn cần có người bảo lãnh. Người bảo lãnh không chỉ bảo đảm cho khả năng tài chính mà cả tư cách đạo đức của sinh viên nữa. Vì thế bạn cần xây dựng một mối quan hệ đáng tin cậy và tránh không gây rắc rối cho người bảo lãnh mình.

## 6. Đi làm thêm

Sau khi được trường cũng như Phòng Xuất Nhập Cảnh địa phương gần nhất cho phép, du học sinh mới được phép đi làm thêm theo các điều kiện sau:

- (1) Không trở ngại cho hoạt động chính của du học sinh ở Nhật Bản.
- (2) Mục đích đi làm thêm là để trả tiền học phí và chi phí cần thiết khác ở Nhật Bản.
- (3) Không làm tại các cơ sở dịch vụ giải trí, tiêu khiển hay kinh doanh có liên quan tới tình dục; cũng như những công việc có ảnh hưởng xấu đến tư cách đạo đức của du học sinh.
- (4) Số giờ làm thêm tuân thủ theo như bảng sau.

Sinh viên	Thời gian làm việc tối đa	Tư cách tạm trú
<ul style="list-style-type: none"> <li>Du học sinh học đại học hoặc trường tương đương</li> <li>Du học sinh học trung học chuyên nghiệp hoặc khóa sau phổ thông của trung cấp kỹ thuật nghiệp vụ</li> </ul>	Mỗi tuần 28 giờ (không quá 8 giờ/ngày trong kỳ nghỉ dài)	Du học
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nghiên cứu sinh (kenkyu-sei) chủ yếu là học dự thính hay Sinh viên dự thính</li> </ul>	Mỗi tuần 14 giờ (không quá 8 giờ/ngày trong kỳ nghỉ dài)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sinh viên học tiếng Nhật (shugaku-sei)</li> </ul>	Mỗi ngày 4 giờ	Đi học

Du học sinh đi làm thêm phổ biến nhất là làm phụ việc trong nhà hàng, sau đó là dạy ngoại ngữ, dọn vệ sinh, bán hàng, v.v.

Khi tìm việc làm thêm bạn cần chú ý:

- (1) Công việc không ảnh hưởng đến học tập (chẳng hạn đi làm ca đêm sẽ khó tập trung nghe giảng ngày hôm sau)
- (2) Cách trả lương (bao gồm thuế; trả theo ngày; tuần hay tháng; trả tiền mặt hay trả vào tài khoản ngân hàng; v.v..)
- (3) Độ an toàn (có dễ xảy ra tai nạn nghề nghiệp không? Nếu bị tai nạn thì chế độ bảo hiểm như thế nào?)

Các bạn sinh viên cần hết sức quan tâm đến sức khỏe và không để việc đi làm ảnh hưởng đến học tập.

Phòng Phúc lợi ở trường Đại học và Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế cung cấp thông tin về việc làm thêm dành cho du học sinh có visa "Du học". Ngoài ra, cơ quan giới thiệu việc làm "Hello Work" cũng có thông tin về việc làm thêm dành cho du học sinh có visa "Đi học".

\*Trung tâm Trợ giúp Sinh viên Trong nước và Quốc tế <http://www.naigai.or.jp/infojob/Rindex.htm>

\*Hello Work <http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

## 7. Chi phí y tế

Luật pháp quy định du học sinh cư trú ở Nhật Bản trong một năm hoặc dài hơn đều phải tham gia Bảo hiểm Y tế Quốc gia. Người tham gia chỉ phải trả từ 20% đến 30% phí y tế cho bất cứ loại điều trị nào đã được bảo hiểm. Chi phí cho phần không được bảo hiểm sẽ phải tự thanh toán. Thủ tục tham gia bảo hiểm được thực hiện ở các uỷ ban hành chính thành phố hay thị trấn nơi bạn đang cư trú. Tiền đóng bảo hiểm trả theo hàng tháng. Ở mỗi khu vực thì phí bảo hiểm không giống nhau và những du học sinh không có nguồn thu nhập khi đang cư trú tại Nhật thì thường được giảm phí.

Thông qua Chương trình Hỗ trợ Phí Bảo hiểm Y tế Du Học sinh của Hiệp hội AIEJ, bạn có thể được trả lại một phần phí y tế bạn đã tự trả (tối đa 80%), trừ những loại bệnh không nằm trong phạm vi Bảo hiểm Y tế Quốc gia. Như vậy khi tham gia Bảo hiểm Y tế Quốc gia và Chương trình Hỗ trợ Phí Bảo hiểm Y tế Du Học sinh AIEJ, du học sinh sẽ chỉ phải trả 6% chi phí khám chữa bệnh với mọi loại bệnh nằm trong phạm vi được bảo hiểm.

Trong trường hợp một sinh viên khám bệnh ngoại trú, Chương trình Hỗ trợ Phí Bảo hiểm Y tế Du Học sinh AIEJ sẽ thanh toán cho số tiền thuốc phát sinh.

Bệnh được bảo hiểm		Bệnh không nằm trong phạm vi bảo hiểm
Bảo hiểm Y tế Quốc gia trả (70-80%)	Sinh viên tạm thời tự trả (20-30%)	
	Chương trình Hỗ trợ Phí Bảo hiểm Y tế Du Học sinh AIEJ trả (tối đa 80%)	Sinh viên tự trả

Sinh viên tự trả