

わたしがつくる 海外留学

わたしがつくる

海外留学

2024

独立行政法人

日本学生支援機構



2024年、 ワタシにピッタリの留学!



独立行政法人
日本学生支援機構
JASSO Japan Student Services Organization

わたしがつくる
海外留学

「あなたがつくる」海外留学

この冊子は、海外留学を希望する皆さんが、自分に合った留学プランをつくり上げ、ステップを踏んで準備していくためのガイドブックです。

「留学」は、留学を考え始めた時点から始まっています。この冊子を通して、留学そしてあなたの目標についてじっくりと時間をかけて考えていきましょう。

漠然としたイメージや憧れの段階から留学実現にたどり着くまでには、さまざまな準備や決断が必要になり、時には思い通りにいかないことや苦労もあるかもしれません。しかし、自分で留学手続きを進めることで、国・地域や学校を自由に選ぶことができるのはもちろん、留学先の情報を集めることで語学力が身につく、現地の教育制度や文化への理解が深まります。また、留学までの経緯を把握しているので、何かあったときに自分で対応することもできます。

留学実現に向かって歩いた道のりは、自分自身を成長させることでしょう。そのような過程を経て、留学を実現させたとき、これから始まる留学生活に不可欠な「自分で情報を集め、判断し、行動する」能力を備えていることでしょう。

立ち止まって考えたり、時には計画を変更したりすることを恐れずに、一步一步進んでいってください。迷ったときには自分の目標を思い出してください。

皆さんの人生が、留学によって豊かなものになりますよう、応援しています。

独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO)

CONTENTS

「あなたがつくる」海外留学	02
JASSOの留学情報	04
Chapter 1 留学について知ろう	06
留学への興味がわいたら	06
Steps to a Successful Study Abroad	08
コラム：留学経験者のリアル Voice / アナタにおすすめの国・地域	10
Chapter 2 情報収集から渡航まで	12
Step 1 情報収集	12
Step 2 学校選択	16
Step 3 出願手続き	28
Step 4 入学手続き	29
Step 5 渡航までの手続き	30
コラム：カルチャーショックと異文化適応	34
Chapter 3 留学体験記	36
コラム：留学後の就職	56
Chapter 4 お役立ち情報	58
奨学金・ローン	58
留学あっせん業者の利用	62
海外安全・生活情報	65
語学・学力試験／資格	68
用語集	74



はじめまして。 日本学生支援機構 (JASSO) です。

日本学生支援機構 (JASSO) とは

独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO) は、文部科学省が所管する団体です。学生支援を先導する中核機関として、「奨学金事業」「留学生支援事業」および「学生生活支援事業」を総合的に実施し、次世代の社会を担う豊かな人間性を備えた創造的な人材を育成するとともに、国際理解・交流の促進を図ることを目指しています。

日本学生支援機構 (JASSO) の留学情報

海外留学を希望する学生、社会人、関係者のために、留学に関する情報提供を広く行っています。

Website

JASSO の『海外留学情報サイト』 (<https://ryugaku.jasso.go.jp/>)

『海外留学情報サイト』は海外留学を考える方へ向けた情報サイトです。

- 奨学金やイベントなど最新情報が満載
- 国・地域別、語学留学や大学留学など目的別に検索可能
- JASSO、地方自治体、外国政府、民間団体等の奨学金を絞り込み検索できます。
- 各国・地域の留学情報満載
- 留学の準備の仕方を教えます

奨学金について
知るならここ

奨学金を探す
ならここ



海外留学情報サイト 検索

Publications

海外留学関連出版物等



留学の基礎情報、留学体験記、お役立ち情報などを掲載しています。



奨学金種類別に、問い合わせ先、応募資格、支給内容、募集内容などを掲載しています。

Events

海外留学フェア



海外留学を希望する方 (学生、社会人) のために、およそ 25 개국・地域の大使館・教育関係機関などの担当者や多数の留学経験者の生の声を聞くことができる「海外留学フェア」を年に1回東京で開催しています。

海外留学説明会

海外留学を希望する方のために、留学経験者による体験談や海外留学のための基礎情報、JASSO の奨学金制度の説明などを行っており、事前登録が必要です。説明会はオンラインで開催しています。

Character

ビーぐるーぱるくん (通称びーぐくん)

「わたしがつくる海外留学」の公式!?ナビゲーター。

読者のみなさんといっしょに、留学に関する様々な疑問や不安、悩みを解決していきます! 感情表現が豊かで、そのときの気分で体の色が...



留学への興味がわいたら

① 留学したい気持ちを明確にしよう！

「なぜ留学をしたいのか？」「どこへ留学したいのか？」「いつ留学したいのか？」「留学先で何をしたいのか？」「留学後はどうしたいのか？」をじっくりと考えてみましょう。

わたしは…

② 留学の目的を理解しよう！

「異文化体験をしたい」、「短期留学をしたい」、「海外の大学に進学したい」、「専門分野を研究したい」、「就職に役に立つスキル・経験を身につけたい」、「海外で働きたい」、「海外で暮らしたい」、「語学力を上げたい」、「世界中に友人を作りたい」など、留学の目的は多様です。留学の目的を明確にすると留学の種類が見えてくることもあります。

わたしは…

③ 留学の種類を決めよう！

高校留学、語学留学、大学学部・大学院留学、協定・交換・認定留学、ボランティア、インターンシップなど、留学の種類は様々です。自分の目的に合った留学の種類を選びましょう。

わたしは…



④ 留学の時期を決めよう！

「高校を卒業してから留学したいのか？」、「日本の大学在籍中に留学したいのか？」、「大学卒業後に海外の大学院に行きたいのか？」、「仕事を辞めて留学したいのか？」など、留学するタイミングを考えましょう。

わたしは…

⑤ 留学先を決めよう！

目的や留学の種類が見えてきたら、留学先を考えましょう。「どこへ留学したいのか？」、「どんな場所にある学校に通いたいのか？」、「自分の興味のある分野が学べるのか？」、学校の条件などを絞り込んでみましょう。

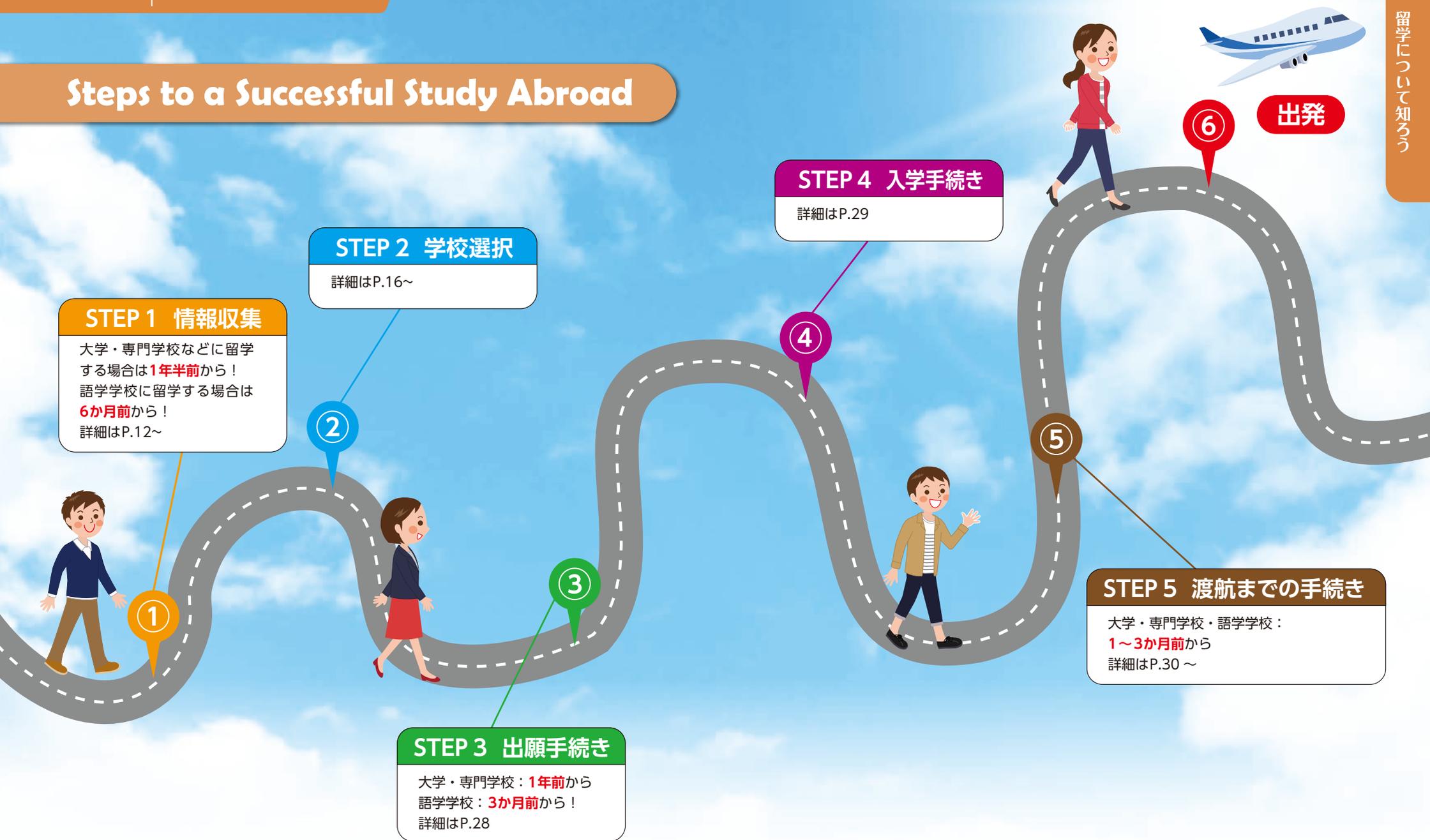
わたしは…

⑥ 情報を集めよう！

自分流の留学を見つけるために、情報収集はとても大切です。海外留学のイベントや留学体験談なども貴重な情報源です。また、出願手続き・入学手続きについては、留学先のHPを確認しましょう。

わたしは…

Steps to a Successful Study Abroad



留学経験者のリアル Voice

Q 留学してよかったこと

- 言語能力とコミュニケーション能力が向上したこと
- 行動力が上がったこと
- 自分の視野が広がり、価値観が変わったこと
- 世界観が広がったこと
- 国籍を問わず、良き友人たちに出会えたこと
- 日本の良さを改めて実感できたこと
- 外国文化を学べたこと

Q 留学前にやっておけばよかったと後悔していること

- 留学先の情報について調べておくこと
- 語学力の強化
- 日本文化の勉強
- 就活の準備
- 自分が留学先でやりたいことを具体的に書き出しておくこと
- 専門分野の勉強
- 留学先の文化やマナーを最低限知っておくこと

Q 防犯のために心掛けていること

- 夜は一人で外出しないこと
- お金は分散して持つこと
- 貴重品は肌身離さず持つこと
- 戸締りをしっかりすること
- 危険な場所・地域には近寄らないこと
- イヤホンをして歩かないこと
- 財布を人前で出さないこと



びーぐくんが選ぶ

あなたにおすすめの国・地域



びーぐくんの独断です。留学先を考える際には、しっかり情報収集して、留学先を選ぼう！

やっぱり英語圏！ なあなた

- アメリカ
- 英国
- オーストラリア
- カナダ
- ニュージーランド

学費も生活費も 抑えたいあなた

- 東欧諸国
- マレーシア
- フィリピン
- インド
- フィジー
- 台湾

高い学費は困るけど、 環境にはこだわりたいあなた

- アイスランド
- ドイツ
- フランス
- イタリア
- スペイン
- ベルギー
- ノルウェー

アートなしでは 生きられないあなた

- イタリア
- フランス
- 英国
- メキシコ
- その他あなたの感性を刺激する国がどこかにあります

食の充実が とても大事なあなた

- 香港
- 台湾
- シンガポール
- イタリア
- その他国際的な都市

留学するなら日本人が 少ない場所！なあなた

- アフリカ諸国
- 南米諸国
- 中東諸国
- その他おそらく世界各地に点在しています

アカデミックレベルに こだわりたい！あなた

- アメリカ
- 英国
- オーストラリア
- カナダ
- 西ヨーロッパ諸国
- シンガポール
- その他、大学ランキングを参考にしましょう

スポーツがやりたい あなた

- アメリカ
- 西ヨーロッパ諸国
- 南米諸国
- ニュージーランド

治安が悪いと 夜も眠れないあなた

- アイスランド
- ノルウェー
- デンマーク
- ニュージーランド
- シンガポール
- ブルネイ・ダルサラーム

Step 1 情報収集

海外留学を充実したものにするための第一歩は情報収集です。
自分がどんな留学をしたいのか整理したうえで、必要となる情報を調べておく必要があります。情報収集をする際は、必ず留学先国・地域の政府や学校などが発信している第一情報源から情報を得ましょう。

留学全般

日本学生支援機構ウェブサイト
「海外留学情報サイト」
または「study in 国名」と検索し、各国・地域の留学サイトを見る



教育制度・文化

駐日大使館、現地の教育省、その他公的機関の提供する教育・留学情報
留学先の文化でタブーなトピックや、避けるべき行動などを事前に調べる



学校の詳細

留学希望先校の公式ウェブサイト、最新の学校案内パンフレット



専攻分野の情報

留学希望先校の学部・学科のウェブサイト、学術文献、専門学会に関する資料、研究論文データベースなど



奨学金

日本学生支援機構ウェブサイト
「留学のための奨学金」
「海外留学奨学金パンフレット」
→ Chapter 4 「奨学金・ローン」
P.58 ～



姉妹都市間留学・自治体による留学支援制度

地方自治体、自治体関係機関



留学体験談・アドバイス・留学経験者

→ Chapter 3 「留学体験記」 P.36 ～
JASSOや駐日大使館など公的な留学情報提供機関のウェブサイトや留学体験談を読む。
また、留学説明会・相談会などで直接話を聞く
トビタテ！留学JAPANウェブサイト「留学大図鑑」



在籍校の留学制度・単位認定条件

在籍校の国際交流担当部署など
→ Chapter 2 「学位取得を目的としない留学」
P.20 ～



語学・学力試験

各種試験実施機関
→ Chapter 4 「語学・学力試験／資格」
P.68 ～



滞在先

留学希望先校ウェブサイト、あるいは直接問い合わせる。
現地不動産屋のウェブサイトなど

渡航関連情報
(パスポート、各種届出・証明)

外務省海外安全ホームページ内
「海外留学／海外修学旅行」



入国・ビザ・滞在手続き

駐日公館（大使館・総領事館）
現地関係省庁ウェブサイト



安全情報

外務省海外安全ホームページ内
「海外安全情報」



現地での生活

各国・地域の政府観光局、教育関係機関、友好団体のウェブサイト



就職・アルバイト情報

大学のキャリアセンターのウェブサイトやアルバイトポータル、現地政府の就職関連ページなど

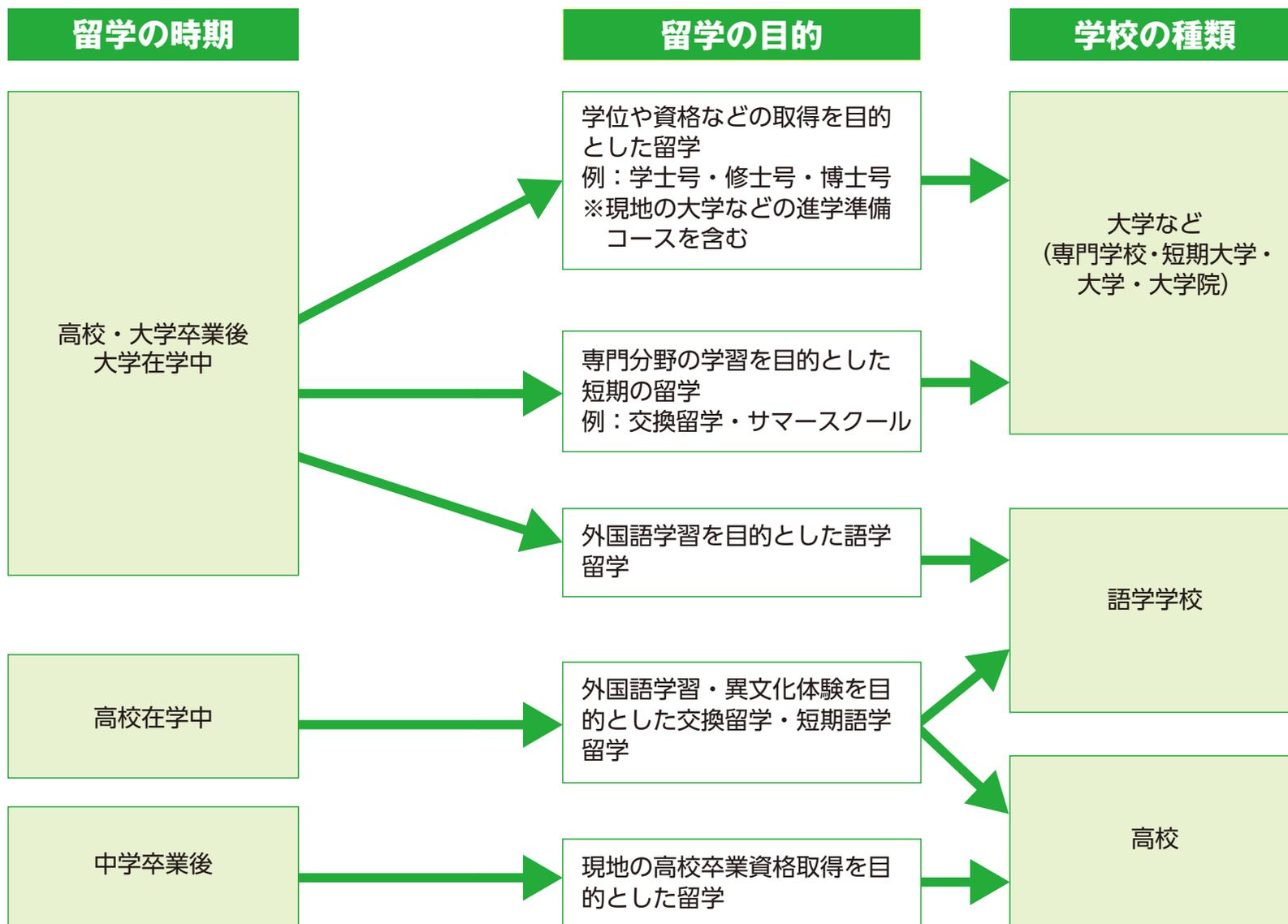


感染症情報

外務省海外安全ホームページ
厚生労働省ホームページ内「感染症情報」
厚生労働省検疫所「FORTH」ホームページなど



留学のタイプを知ろう



Step 2 学校選択

名称だけで学校の種類は判断できません。たとえば college、institute、school といった名称が語学学校、高校、専門学校、短期大学、大学、大学院のいずれにもつけられていることがあります。

必ず学校や教育省や認定・登録団体などのウェブサイトや募集要項などで確認しましょう。

大学・大学院

大学名、学部名、学科名だけで判断せずに、学校のウェブサイト、募集要項、シラバス、教員の研究テーマを参考にして、自分が希望している分野を学べるか確認しましょう。資金が足りているか、合格できそうかを判断することも必要です。

語学学校

- ◆立地環境
- ◆学校の種類（私立／大学・カレッジ付属）
- ◆グループレッスンの人数
- ◆会話重視かアカデミックスキル重視か
- ◆語学以外の文化講座や校外学習の機会があるか
- ◆住居の紹介はあるか

- ◆コース費用
- ◆個人レッスンがあるか
- ◆語学試験の対策授業があるか
- ◆日本人比率はどのくらいか

などが選択ポイントです。現地で進学を考えている場合、希望する大学に付属する語学コースで規定の成績をおさめると、大学入学の際に必要な語学試験が免除されることがあります。

学校に問い合わせる

疑問点や不明点があれば、直接学校にメールなどで問い合わせしてみましょう。学校の対応も学校選択の参考になるかもしれません。

学校が公開している情報（ウェブサイト、パンフレット）に目を通し、そこに載っていないことだけを問い合わせるようにします。

ウェブサイトに問い合わせ用のフォーマットが用意されている場合は、それを利用します。問い合わせ先を正確に把握したうえで、問い合わせましょう。

学校の規模が大きくなるほど、出願、カリキュラム、入学許可、寮といった業務内容ごとの担当が分かれていることが多いようです。

海外における学校の認定・登録

学校の認定・登録制度は国・地域によって異なります。日本では、すべての大学を文部科学省が認可していますが、専門学校は国立・公立・私立により認可機関が異なります。

海外では、認定・登録が義務付けられていたり、制度はあるが認定・登録は任意であったり、制度自体がなかったりと、国・地域によって異なります。認定制度がある場合、その実施主体は中央政府、地方政府、民間団体などさまざまです。また、語学学校や大学など学校の種類ごとに、あるいは州や専攻ごとに認定機関が異なる場合もあります。

認定・登録校でないと、次のような不都合が生じる可能性がありますので事前に確認しましょう。

- ① 留学生の受入れが認められず、ビザや滞在許可が下りない
- ② 取得した学位や資格の評価が異なる

* 認定・登録校であってもコース内容によっては学生ビザや滞在許可が下りないこともあります。



学校選択のポイント

- 国・地域
- 立地条件
- 種類
- 規模
- 設置コース
- 学費
- 滞在費
- 出願資格
- 入学時期
- 滞在先
- 奨学金
- 認定・登録の有無



学校を決めるときは、このポイントを確認しながら考えるといいかも！

学位取得目的の留学

【大学学部】

海外の大学は、学士課程の年数が3年または4年の国・地域があります。3年の学士課程に入学する場合、一般的にはファウンデーションコースと呼ばれる進学準備コースを修了することが前提です。また、短期大学から4年制大学へ編入する方法もあります。

【大学院】

海外の大学院へ入学する場合、学士号を取得しているか、それと同等の資格を持っていることが必要です。大学院では、特定の分野において大学学部よりもさらに専門性の高い勉強をするため、より高度な語学力が必要です。

どんな学位が取得できる？

取得可能な学位は国・地域によりますが、アメリカなどの場合は以下の学位が取得できます。

- 2年制大学・短期大学 → A.A., A.S. (Associate's degree)
- 4年制大学 (学部) → B.A., B.S. (Bachelor's degree)
- 大学院 (修士) → M.A., M.S. など (Master's degree)
- 大学院 (博士) → Ph.D. (Doctoral degree) または 専門博士 (Professional degree, M.D. や J.D. など)

資格・条件

【卒業資格・学位など】

成績証明書・卒業証明書

短期大学・大学学部への留学の場合

- 日本の高校を卒業
- 日本の大学に1年以上在籍 (例：ノルウェー)
- 現地の学力試験に合格
- 大学入学共通テストで一定の得点を取得 (例：ドイツ)
- 大学進学準備コース (ファウンデーションコース) を修了 (例：英国・オーストラリア)

大学院への留学の場合

- 修士課程入学の場合：学士号取得
- 博士課程入学の場合：(専攻分野での) 修士号取得
- 専攻分野によっては、職歴が求められることもある

【語学力】

- 各種語学試験、または現地の学校が実施する試験への合格



学校によっては、在籍校と留学先校の両方から学位を取得できる「ダブルディグリー」や「デュアルディグリー」「ジョイントディグリー」制度もあるよ！

【資金】

- 学費と現地での生活費をまかなう資金があることを証明する書類 (例：預金残高証明書・奨学金受給証明書など)
 - ※ 留学生用の学費が現地の学生用とは別に設定されている国・地域があるため、必ず留学生用の学費を確認すること
 - ※ 留学生のアルバイトは法律で制限または禁止している国・地域があるので、事前に十分な資金を用意しておくこと

【注意事項】

留学生が応募できる奨学金や授業料免除制度を持つ大学があり、出願と同時に入学後に応募できる。

※ 日本で申請する奨学金は、留学開始時期の1年以上前に応募を締め切るところもあるので注意！

出願・選考方法

出願書類のみで入学の可否を決定する国・地域が多く、現地の学生とは別の留学生向けの選考方法を設けている場合があります。

編入制度

【日本→海外】

日本の大学などに在籍中、もしくは卒業、退学後、海外の大学などへ編入することができます。編入先の指定する言語に翻訳した日本の学校の講義概要と成績証明書を提出し、それを基に編入先大学が互換可能な単位数を判断します。

【海外→海外】

国・地域によっては大学への編入が一般的に行われているところがあります。例えば、アメリカやカナダの短期大学やオーストラリアやニュージーランドの専門学校では、修了後に自国の4年制大学に編入するためのコースがあります。進学を希望する大学と単位互換協定を結んでいる短期大学や専門学校を選ぶのも一案でしょう。ただし、それぞれの学校が認定・登録されているかなど、教育制度について事前に確認しましょう。各学校の認定・登録団体が異なると、単位の互換性がなくせっかく取得した単位が編入先で認められないことがあるので注意しましょう。

国・地域別の学費 (目安)

留学先国・地域	大学 (学部) の目安 (年間) 授業料	大学院の目安 (年間) 授業料
アメリカ	USD 29,150 ~ USD 41,540	USD 9,250 ~ USD 49,660
カナダ	CAD 36,100	CAD 21,000
オーストラリア	AUD 20,000 ~ AUD 45,000	AUD 22,000 ~ AUD 50,000
ニュージーランド	NZD 20,000 ~ NZD 40,000	NZD 6,500 ~ NZD 45,000
英国	GBP 11,400 ~ GBP 38,000	GBP 9,000 ~ GBP 30,000
イタリア	EUR 900 ~ EUR 20,000	EUR 900 ~ EUR 20,000
オランダ	EUR 9,000 ~ EUR 20,000	EUR 12,000 ~ EUR 30,000
スウェーデン	SEK 80,000 ~ SEK 295,000	SEK 80,000 ~ SEK 295,000
ドイツ	国立大学は原則無料 (州によって例外あり)	国立大学は原則無料 (州によって例外あり)
フィンランド	EUR 5,000 ~ EUR 18,000 (場合によっては学費無料)	EUR 5,000 ~ EUR 18,000 (場合によっては学費無料) (PhD は原則無料)
フランス	EUR 2,770	EUR 380 ~ EUR 3,770
ロシア	RUB 122,500 ~ RUB 880,000	RUB 79,300 ~ RUB 460,000
フィリピン	USD 1,000 ~ USD 2,500	USD 1,000 ~ USD 2,500
マレーシア	RM 20,000 ~ RM 100,000	RM 20,000 ~ RM 100,000
韓国	KRW 6,000,000 ~ KRW 14,000,000	KRW 12,000,000 ~ KRW 18,000,000
台湾	TWD 96,000 ~ TWD 130,000	TWD 100,000 ~ TWD 150,000
中国	CNY 15,000 ~ CNY 30,000	CNY 15,000 ~ CNY 30,000

学位取得を目的としない留学

日本の大学などに在籍中でも、社会人になってからでも、留学に行くことが可能です。留学のコースも様々で、数日間の語学コースから1年ほどの専門科目の単位を取得できるコース、修了証が授与されるコースまであります。留学時期・留学の目的によってコースを決めましょう。

日本の大学などに在籍中の留学

日本の大学などに在籍中に留学する方法は大きく分けて「協定留学」「認定留学」「休学留学」の3種類があります。在籍校にどのような制度があるのかを調べ、自分の目的に合った留学を選択しましょう。

協定留学

日本の在籍大学の海外協定校への留学。「交換留学」「派遣留学」という場合もあります。

認定留学

自分で留学先の大学を選んで出願し、留学中の取得単位を日本の大学の卒業単位にすることができる留学。

休学留学

日本の大学に籍を置いたまま、休学して海外に留学すること。自分の目的・希望に合う留学先やプログラムを選ぶことができる。取得単位が日本の大学の卒業単位として認められるかどうかは、在籍大学に確認しましょう。

	協定留学	認定留学	休学留学
留 学 先	在籍校と交流協定を結んでいる大学	自由選択（在籍校からの認定が必要）	自由選択
期 間	1週間から1年	1学期から1年	自由（在籍校の認める休学範囲内）
単位の互換	あり	あり	なし
授 業 料	在籍校か留学先のどちらかの学費	留学先の学費 + 在籍校両方の学費※	留学先（+在籍校の休学在籍料）
修 業 年 限	算入あり	算入あり	算入なし

※認定留学では、両方の大学に学費を納めることになっているけど、日本の在籍大学が授業料を免除してくれる場合もあるから事前に確認してね。



社会人の留学

社会人でも大学などのプログラムに参加できることがあります。また、社会人向けのプログラムを開設している学校もあります。

学位取得を目的としない参加可能なプログラム・コース例

大 学 の 授 業	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校が認めれば、正規生と同じ授業を受講できる ● 単位の取得が認められることがある ※正規生・交換留学生が優先的に授業登録できることが多い
留 学 生 対 象 プ ロ グ ラ ム	<ul style="list-style-type: none"> ● 留学先の国・地域の文化講座 ● 集中語学コース ● サマースクール
特 定 分 野 の 知 識 や ス キ ル の 習 得 を 目 的 と し た プ ロ グ ラ ム	<ul style="list-style-type: none"> ● プログラミング、ビジネス、教員養成など分野はさまざま ● 課程修了後、修了証などが授与される

資格・条件

プログラムやコースにより資格・条件は異なります。留学先校が提示する資格・条件を満たしていれば、学生でも社会人でも留学できます。年齢制限や就業経験などが求められる場合もあるので、自分が参加したいプログラムの資格を確認してから手続きをするようにしてください。

語学学校への留学

大きく分けて、大学などに付属する語学学校と公私立・非営利団体などの語学学校の2種類があります。大学などに付属する語学学校は大学などが運営を行っていることが一般的ですが、なかには提携している私立の語学学校がコースを提供していることもあるので、留学目的に合わせて選びましょう。期間は、数日から数か月まで受講者のニーズに合わせたコースが選べ、学校によっては随時入学可能です。

コース例

- 入門から上級まである総合コース
- 日常生活に必要なコミュニケーション力を身につけるコース
- 語学能力試験対策コース
- 大学などへ進学するためのアカデミックスキルを身につけるコース
- ビジネスや医学といった専門分野に特化したコース
- スポーツ、文化体験、観光といったアクティビティーとセットのコース
- サマーコース

資格・条件

卒業資格・成績・語学力などの入学条件がないことが多いですが、コースによっては対象者レベルなどが設定されていることもあります。資金面では、学費と現地での生活費をまかなう資金があることを証明する預金残高証明書などを提出するか、事前に手付金や学費を支払う必要があります。語学留学向けの奨学金は少なく、アルバイトは法律で制限または禁止している国・地域が多いので、事前に十分な資金を用意しておきましょう。

出願・選考方法

入学選考は出願書類によって行われますが、学校が求める応募資格を満たしていれば、クラスの定員内である限りは受け入れられます。



高校への留学

高校在籍中に留学することもできます。留学先国・地域によっては、公立の高校に留学できる年数が制限されている場合があります。卒業資格を取りたい場合は、学校を選ぶ際に確認しましょう。

交換留学

教育交流団体が実施している交換留学プログラムに参加する留学です。異文化交流・異文化体験を目的として一般家庭（主としてボランティア）にホームステイしながら現地の高校に1年間通います。留学終了後は、日本の在籍校に復学するか、日本の在籍校を卒業します。

現地の高校卒業を目的とする留学

自分で留学計画を立て、自分の目的に合った留学先（国・地域、学校、滞在先）を探し、入学・入国手続きを行って海外の高校へ留学します。卒業を目的とするため、現地の生徒と同じ授業についていけるだけの語学力と学力が必要です。高校卒業後の進路も念頭に置き、留学先の高校の認定・登録状況（P.17）もよく調べておきましょう。そのほか、学校間の提携に基づいた姉妹校への交換留学、地方自治体やその管轄の国際交流協会が主催する海外の姉妹都市の学校への留学、外国政府から招かれる留学などがあります。

資格・条件

交換留学実施団体や留学先校が求める語学力が必要です。各種語学試験や学校独自の語学試験で判断されるのが一般的です。

高校生向けの奨学金

「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～高校生コース」(給付型)

多様な分野においてリーダーシップを発揮し、世界で活躍しようとするまたは日本から世界に貢献する意欲のある高校生が対象の奨学金です。トビタテ！留学JAPANでは、語学研修のみの留学プログラムだけでなく、「実践的な学び」についても支援の対象とし、「マイ探究コース」、「社会探究コース」、「スポーツ・芸術探究コース」の3つの募集コースを設定しています。



学位取得：どの国・地域への留学が自分に合っているか調べよう！

大学などへ留学する

国名	標準修業年限	新学年開始時期	出願方法	出願時期
アメリカ	2年(コミュニティカレッジ/ジュニアカレッジ) 4年(ユニバーシティ/カレッジ)	8月/9月	大学に直接出願 Common Application を利用できる大学も約 1000校ある。 Coalition Application を利用できる大学も約 150校ある。	入学の10か月～ 半年前(大学によ り異なる)
カナダ	1～4年	9月	大学に直接出願	前年の11月～ 入学年の1月頃
オーストラリア	3年 日本の高校から進学する場合、 一般的に1年間の大学進学準備 コースを経て、学部に進学する	2月	大学に直接出願	入学時期の 1年～半年前
ニュージーランド	3年 日本の高校から進学する場合、 一般的に1年間の大学進学準備 コースを経て、学部に進学する	2月	大学に直接出願	入学時期の 1年～半年前
英国	3年 日本の高校から進学する場合、 一般的に1年間の大学進学準備 コースを経て、学部に進学する	9月/10月	共通出願システムUCAS から出願	前年の9月～ 入学年の6月
イタリア	3年課程 (学士相当)	9月/10月	留学希望先の事前選考手 続きの有無確認。その上 で、イタリア大学・研究省 の公式サイト UNIVERSITALY https://www.universitaly.it/first-steps から出願	入学時期の 1年～半年前
ドイツ	3年 undergraduate 課程に出願す るには基本資格として大学入学 資格が必要 (www.daad.jp/ja/ 参照)	9月/10月 (一部3月/ 4月に開始す る課程もあ る)	uni-assist、大学、大学 が指定する機関など、課 程により出願先や方法が 異なる。	課程により異 なる。例えば出願先 が uni-assist の場 合、大学の出願締 切の8週間以上前 までなど、EU 以 外の国からの留 学生は出願締切が 早いことが多い。
フランス	3年	9月/10月	大半の国立大学は Etudes en France オンライン 手続きでの出願となり、 Campus France がその 窓口。それ以外は教育機 関へ直接出願	前年の10月～
マレーシア	3～4年 プログラムや学生の経歴によ り、大学進学準備コースの受講 が必要な場合がある	さまざま 1～2月、 4月、 7～8月に多 い	大学に直接出願	入学時期の 2～6か月前
中国	4年	9月	大学に直接出願	2月～6月

大学院などへ留学する

国名	標準修業年限	新学年開始時期	出願方法	出願時期
アメリカ	修士：1～3年 博士：5～8年	8月/9月	大学に直接出願	入学の9～11か 月前(大学院によ り異なる)
カナダ	修士：1～2年 博士：3年～	9月	大学に直接出願	プログラムによ り異なる。
オーストラリア	修士：1～2年 博士：3年～	秋学期： 2～3月 春学期： 7～9月 (プログラムに より異なる)	ほとんどの場合は大学に 直接出願	遅くとも2、3か 月前まで
ニュージーランド	修士：1～2年 博士：約3年	新学期： 主に2月末 2学期： 7月～	ほとんどの場合は大学に 直接出願	遅くとも2、3か 月前まで(プログ ラムにより異なる)
英国	修士：1～2年 博士：3～4年	9～10月 (プログラムに より異なる)	ほとんどの場合は大学に 直接出願 UKPASS または UCAS シ ステムを使用する場合も ある。	秋入学は遅くとも プログラム開始年 度の夏まで(プログ ラムにより異なる)
イタリア	2年課程 (修士相当)	9月/10月	留学希望先の事前選考手 続きの有無確認。その上 で、イタリア大学・研究省 の公式サイト UNIVERSITALY https://www.universitaly.it/first-steps から出願	入学時期の1年～ 半年前
ドイツ	修士：1～2年 博士：約3～5年	修士課程は9 月/10月(一 部3月/4月 に開始する課 程もある) 博士課程は課 程により異 なる。 https://www.dwih-tokyo.org/ja/ja-research-innovation/research-and-phd-in-germany/ 参照	修士課程は uni-assist、 大学、大学が指定する機 関など、課程により出願 先や方法が異なる。 博士課程は課程により異 なる。	修士課程は課程に より異なる。例え ば出願先が uni- assist の場合、大 学の出願締切の8 週間以上前までな ど、EU 以外の国 からの留学生は出 願締切が早いこと が多い。 博士課程は課程に より異なる。
フランス	修士：2年 博士：3年	9月/10月	大半の国立大学は Etudes en France オンライン手 続きでの出願となり、Campus France がその窓口。それ以 外は教育機関へ直接出願	Etudes en France での応募 出願の場合は1月 末まで。直接応募 の場合は教育機関 により異なる。
マレーシア	修士：1～3年 博士：3～5年	10月/3月	ほとんどの場合は大学に 直接出願	プログラムによ り異なる。 研究学位の場合は通 年で受付
中国	修士：2～3年 博士：3～4年	9月または3月 (プログラムに より異なる)	大学に直接出願 または CUCAS プラット フォームを利用する。	秋学期入学： 大体2/3月～7月 春学期： 10～11月

Step 3 出願手続き

留学希望先校を絞り込んだら、出願に必要な手続きや書類を確認し、時間に余裕を持って準備を行いましょう。出願はまずオンラインで手続きを開始し、その後必要書類を電子ファイルで提出するか郵送する方法が主流になっています。すべての書類が届いたと思われる頃に、届いているかメールで問い合わせると安心です。

出願時期や出願先に注意する

学校によっては出願の締切が入学の1年ほど前の場合があります。また、出願時期を設定していても、優秀な学生から合格を通知し、締切日の前でも定員に達すれば受付を締め切る大学があります。特定の願書受付機関や日本にある大使館などを通して出願するよう求める学校もありますので、早めに確認しましょう。郵送で出願する場合は、郵便事情を考慮し、到着が締切日を過ぎることのないよう余裕を持って発送してください。

書類には有効期限が設定されていることがあります。健康診断の受診、語学・学力試験の受験の際には注意してください。

一般的な出願書類

大学

- 願書
- 志望理由書、研究計画書
- 卒業（在学）証明書
- 成績証明書
- 語学・学力試験の成績証明書
- 財政能力証明書（預金残高証明書など）
- 推薦書
- 健康診断書
- 作品（主に芸術分野の場合）

語学学校

- 願書
- パスポートのコピー
- 〈コースや国によって〉
- 卒業（在学）証明書
- 財政能力証明書（預金残高証明書など）

Step 4 入学手続き

一般的に書類選考で合否結果を出す大学が多いですが、中には試験や面接を課す場合もあります。出願書類提出後、かなり時間が経過しても連絡がなければ、直接学校に審査の進み具合を問い合わせましょう。留学希望先校から入学許可書類が届いたら、学費の請求書や宿泊施設の案内などの書類もあわせて確認します。入学許可書は学生ビザ・滞在許可の申請時に必要なため、自分の名前、受講コース、受講期間など、記載内容に誤りがないかを確認し、各書類に記されている指示にしたがって、指定期日までに必要な手続きを終わらせるようにしましょう。



無事に入学手続きが済んだら、次はビザの申請だよ。早めに準備しよう！授業が始まる前にオリエンテーションを行う学校もあるから、スケジュールをよく調べて渡航日を決めてね。

Step 5 渡航までの手続き

渡航するまでには、どのような準備や手続きが必要でしょうか。出発ぎりぎりになって慌てないように早めに行動を始め、手続きにゆとりを持つことをおすすめします。



滞在先

主な滞在先として、寮、ホームステイ、アパート、シェアフラット、シェアハウスがあります。留学先の学校から宿泊施設の情報を入手できることが多いです。寮はいっぱいになってしまうと入れないので、早めに申し込みましょう。アパートなどを自分で探す場合は、契約内容を理解できる語学力と、現地での不動産賃貸に関する基礎的な知識が必要です。シェアスタイルの住居は、現地での口コミ、ウェブサイトなどから探すことができます。

留学前に滞在先を確保することがベストですが、現地到着後自分で滞在先を探す場合は、ホテルなどを予約しておき、学校が始まるまでに滞在先を決められると安心です。



航空券

渡航時期や航空会社、予約・キャンセル条件などにより、運賃は大きく変わります。ビザ申請時に航空券予約確認書のコピーを提出しなければならない国・地域がある一方、ビザが発給されてから航空券を購入するよう勧めている国・地域もあるので、条件に合う航空券をタイミングよく購入しましょう。



パスポート(旅券)

各地方自治体の旅券窓口やオンラインで申請の手続きをします。申請から受領までに、通常1週間程度かかります。学生ビザや滞在許可の申請時、入国審査時に、パスポートの残存有効期間が一定期間以上あることを求める国・地域が多いため、有効期間が十分に残っていることを確認してください。



ビザ(査証)の申請

留学の場合は、事前に「学生ビザ」を取得する場合と、入国後に移民局などに滞在許可を申請する場合があります。ビザを取得するために必要な書類、手続き方法は国・地域により異なります。必ず日本にある大使館・総領事館に直接問い合わせ、最新情報を確認してください。

学生ビザ申請に必要な書類

- 申請書
- パスポート
- 入学許可書
- 財政能力証明書(預金残高証明書・学費支払証明書など)

国・地域によって必要なもの

- 健康診断書
- 航空券予約確認書のコピー
- 戸籍謄(抄)本、住民票
- 滞在先(宿泊先)証明書
- 保険加入証明書
- 犯罪経歴証明書
- 保証人による保証書
- 留学の理由書・志望動機書
- 語学能力証明書
- 卒業(在学)証明書
- 成績証明書

*上記の書類に、駐日外国領事による認証(「領事認証」、大使館などが指定する団体による現地語訳、外務省による証明(「アポスティーユ」または「公印確認」)などを求められることがあります。「アポスティーユ」は用語集 P.74 を参照。



役所の手続き

日本を1年以上離れる場合、市区町村役場で海外転出届を提出しなければなりません。それにともない国民健康保険は脱退、国民年金は加入義務がなくなり、日本国内にいない期間の住民税の支払いも不要になります。ただし、国民年金は任意で加入することができます。任意加入しておけば、将来の年金支給額は減額されず、資格喪失期間内に病気やけがをして障害を負っても障害基礎年金の請求ができます。転出届を出さず、国民健康保険に引き続き加入している場合、海外でかかった医療費は一定の条件を満たせば、帰国後の請求手続きにより適用の範囲内で払い戻しを受けることができます。海外転出届を提出するとマイナンバーカード・通知カードは失効するため、返納手続きが必要となります。その際、返納をした旨が記載されたカードが返還されるので、大切に保管してください。

予防接種

出願時、入学時、渡航時に特定の予防接種の接種証明書を求められることがあります。自分の身を守るという観点からも、留学先に応じて必要な予防接種は受けておくと安心です。厚生労働省検疫所ウェブサイト「FORTH」で確認したうえで、時間に余裕をもって接種を受けましょう。



保険

出発前に日本の留学保険に入る

保険会社が、海外旅行保険を長期滞在者にアレンジした留学保険を販売しています。保険料、補償範囲、補償額、緊急時の対応は保険会社により異なるため、よく比較、検討して、自分に合った保険を選びましょう。

留学先で現地の保険に入る

国・地域や学校によっては保険加入の義務があり、特定の補償内容を持つ保険でなければ入学許可やビザが下りません。現地の保険に入る必要がある場合は、日本の留学保険と二重で加入するか、日本で短期の海外旅行保険に加入して渡航したうえで、留学先で現地の保険に入るとよいでしょう。留学先の保険が適用になるまで、保険のない期間ができないように注意してください。



お金

紛失・盗難などの可能性を考慮し、複数の方法でお金を管理しましょう。

- 現金 (到着後、当面必要な額)
- クレジットカード
- デビットカード
- プリペイドカード
- 海外送金
- 現地の銀行口座

長期留学の場合は、現地で銀行口座を開くと便利です。海外からの送金を受けられるだけでなく、為替レートの変動やATM利用手数料を気にする必要がありません。留学先の学校が提携している銀行がある場合、口座が開設しやすいです。

通信アイテム

現地で携帯電話／SIMカードを購入する

端末とSIMカードをセットで購入する方法と、日本からSIMフリーの携帯電話を持っていきSIMカードのみを購入する方法があります。

日本から携帯電話を持参する

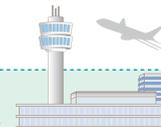
日本で使っていた携帯をそのまま使いたい場合は、国際ローミングサービスを利用できます。ただし、費用が高額なので長期留学には向きません。滞在先にインターネット環境がない場合や、日本から持参した携帯電話でインターネットを使用したい場合は、モバイルWi-Fiルーターの利用を検討しましょう。

日本でレンタルしていく

事前に必ず使用可能地域を確認しましょう。レンタルサービスを提供している会社は複数ありますが、価格だけで選ぶと繋がりが悪かったり使い勝手が悪かったりすることもあるので、サービス内容をよく調べたうえで比較、検討してください。



到着空港での手続き



Step 1 Immigration

出入国カードや税関申告書の提出が必要な国や地域に入国する人は、飛行機から降りる前に、入国の目的、滞在期間、持ち物などを申告書に記入します。

空港に到着したら...

どこへ向かうか？

- 入国審査カウンターへ

どんな審査をするのか？

- パスポートの審査
- 入国の目的、滞在期間などの質問（英語または現地の言葉で）
- 指紋認証や写真撮影を行う場合もある。

※対応に手助けが必要な場合は、留学先の緊急連絡先に電話をすることも可能です。

Step 2 Baggage Claim & Customs

Baggage Claim (荷物受け取り所) で、便名が表示されたターンテーブルから出発空港で預けた荷物を受け取ります。

- ターンテーブルに荷物がない場合は、カウンターで引換証を見せて、探してもらう。
- 申告をする荷物がある際には、税関で処理。申告するものがなくても、持ち物検査をされる場合がある。

Step 3 Transfer

空港から滞在先への移動に関して出発前に確認すること

空港での出迎えがある場合：

- 誰が迎えに来るのか
- 待ち合わせ場所はどこか
- 空港に到着した時に確認できる顔写真、住所、連絡先

各自で移動する場合：

- 滞在先までの安全な移動方法（※大荷物での徒歩による長距離移動・夜の移動を避けること）
- 空港に到着後、滞在先に連絡すること
- 夜の到着の場合：空港の近くのホテルでの宿泊も検討すること

(参考：JCSOS「海外留学危機管理ハンドブック」)



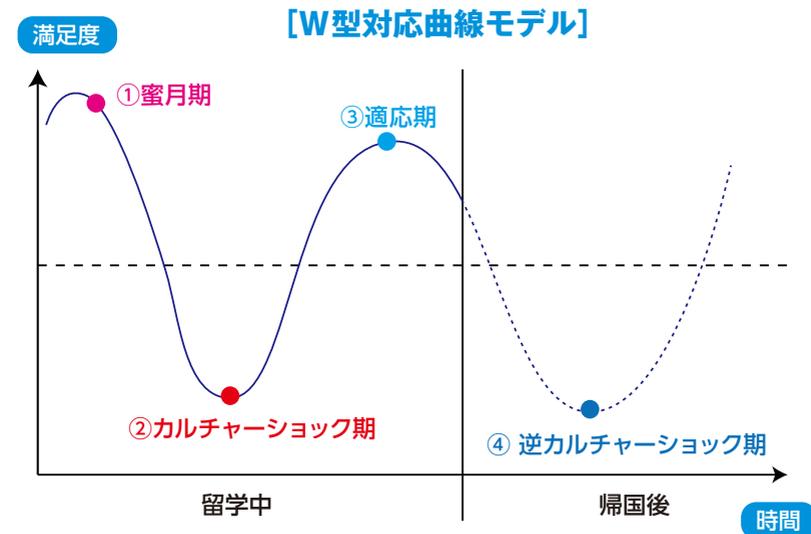
海外の空港では、荷物を開けられたり、日本より乱暴に扱われる時もあるから、その時は焦らずに！割れ物はちゃんと包んでおくと良いよ。

カルチャーショックと異文化適応

海外留学でほとんどの人が経験する「カルチャーショック」とは、新しい環境の中で言葉や異文化に触れたときに感じる不安やストレスのことです。カルチャーショックは、人によってはほんの一瞬だったり、長期に渡って感じたりする場合があります。充実した留学生活を送るためにも、心の変化を知り、不安やストレスへの正しい対処方法を知っておきましょう。

心の変化を知ろう！

- ①**蜜月期（高揚期）**：留学開始直後は全てが新鮮で、周囲の人も親切。感情の高まりの時期。
- ②**カルチャーショック期**：言葉の壁などにぶつかり、自信を無くしたり、焦ったり不安を感じたりする時期。
- ③**適応期**：徐々に生活に慣れ、言語力に自信を持てたり、異文化に慣れてくる時期。
- ④**逆カルチャーショック期**：帰国後、なかなか元の生活や自国社会になじめない時期。



(参考：河内智子. 変化・転機についての振り返りを通じた異文化適応教育の試み：異文化適応のW型曲線モデルと変化に対処するための4Sモデルを用いて. 神奈川大学. <https://core.ac.uk/download/pdf/291680147.pdf>)

いつもの自分じゃない！のはカルチャーショックのせい？

- 孤独感・不安感が高まる
- 対人恐怖
- 睡眠障害
- 現実逃避をする
- 疲労・焦り
- 体調不良
- 思考力の低下
- 摂食障害
- ホームシック
- イライラする

いつもの自分に戻るには…

- 留学先の友達と時間を過ごす
- 睡眠時間、栄養をしっかりと取り、運動をするなど規則正しい生活を送る
- サークルや部活など、自分の趣味に関連する活動に取り組む
- 家族、日本の友達、または留学先の留学センターなどに相談する
- 留学先の先輩に相談する

無理せず、悩みを打ち明けよう

留学中、少しでも自身の様子がおかしいと感じたり、大きな不安やストレスを感じたときには、家族、友人や留学先の留学センター・カウンセリングセンターなどに相談して助けを求めてください。

留学経験者のリアルVoice ～カルチャーショック編～

- 自分が思うように話せなかった (アイルランド)
- ホームシックになり、最初の3か月は親に電話するたび泣いていた (アメリカ)
- 帰国後の逆カルチャーショックが以外と大きかった (フィンランド)
- 海外のご飯があまり体に合わなかった (ベトナム)
- お寿司にチーズが入っていた (アメリカ)
- 雨が降っていても傘を使わない (ドイツ)
- ホストファミリーからハグされた (アメリカ)
- 冬の期間、太陽が出ない時間が多く、メンタルに不調が出た (スウェーデン)

さ さ き りょう
佐々木 伶さん語学留学(日墨戦略的グローバル
パートナーシップ研修計画)

2017年8月～2018年7月

メキシコ メキシコ国立自治大学
CEPE(外国人向けスペイン語
研修センター)

帰国後

2020年4月

東京大学大学院総合文化研究科
ラテンアメリカ研究コース修士
課程入学、メキシコを中心にラ
テンアメリカに関し広く学ぶ。

2023年2月

在アルゼンチン日本国大使館専
門調査員としてアルゼンチン滞
在中。

卒業後

専門調査員の任期満了後は、日
本に帰国予定。在籍中の同研究
科博士課程に復学予定。

「死者の日」の骸骨メイク

メキシコを、
第二の故郷に

祖父の足跡を訪ねて

メキシコ留学を決意したのは、祖父がきっかけでした。私の場合、祖父がメキシコに住んだことがあり、現地に知り合いが多く、他国に比べ留学先として安心感があったことが大きな理由でした。加えて、当時文化人類学を専攻していた自分にとって、祖父や家族、知り合いを通じて見ていたメキシコは、マヤ・アステカなどの歴史とスペイン植民地の歴史という複雑な過去を持ち、そうした伝統に基づく豊かで多様な文化を誇る国で、身を置いて学ぶ環境として、とても魅力的な場所であったことも決め手の一つとなりました。

スペイン語人材育成のための研修計画に応募

メキシコ留学を決意したものの、私が大学で選んだ第二外国語はロシア語で、スペイン語圏のメキシコに留学するには語学面でハンデがありました。しかし、スペイン語を十分に話せない人でも応募可能な、外務省のスペイン語人材育成を目的とした「日墨戦略的グローバルパートナーシップ研修計画」を見つけ、急いで書類を揃えて応募。運良く研修生に選ばれました。こういったプログラムは、外務省HPの他、大学HPの留学情報など様々なところに出ていると思いますので、気になる留学先のプログラムが無いかチェックすると良いと思います。

人、自然、旅。一メキシコと共に生きる

メキシコの場合、学生寮などが無いので、まずは自力で家を探るところからスタート。現地の人の協力を得ながら、研修生それぞれに自分の家を探します。学校については、



メキシコのソウルフード・タコス

私の場合は語学学校でのスペイン語学習が研修の中心だったので、初級からのスタートでした。面白かったのは、サルサやメレンゲといったダンスの授業もあるところですね。フィエスタ(パーティー)などで踊る機会の多いラテンアメリカならではのですね。また私は、スペイン語の練習のために積極的に話しかけ、友達を作りました。言葉の壁に最初は苦労しましたが、沢山の失敗を重ねて出来た友人の中には、交流が今でも続く人がいて、大切な絆となっています。また、メキシコは地方も魅力に溢れ、大自然の中を走るチワワ鉄道に乗る旅に出たりと、メキシコ国内を旅行したことも、いい思い出です。

ラテンアメリカ研究の道へ

メキシコ留学を通じて、自分がいかにメキシコを知らなかったのかを思い知らされました。そこで、メキシコ、そしてラテンアメリカを更に深く学ぶため、大学院のラテンアメリカ研究コースに進学し、メキシコシティに関する修士論文を執筆しました。大学院での学びを通じ、ラテンアメリカの他の国々にも関心を持ちました。

アルゼンチンからメキシコに「帰省」する

メキシコでスペイン語を学んだことで世界が広がり、今はアルゼンチンに赴任しています。アルゼンチンも魅力溢れる国ですが、先日の休暇の際にメキシコに「帰省」した際、留学時代の友人たちに温かく迎えてもらい、「帰ってきた！」と強く思いました。今やメキシコは、私にとって第二の故郷とも呼べる存在になっています。

スペイン語の世界に飛び出そう！

スペイン語は、スペインの他、ラテンアメリカでは北はメキシコ(あるいは米国内)から南はアルゼンチンまで、たくさんの国で話されています。発音は日本語に似ていて学びやすい言語です。是非スペイン語を学び、色々な人と話して、豊かなスペイン語圏の世界に飛び出しましょう！



お気に入りの旅先の穏やかな港町

私のスペイン語勉強法

「全身を使って学ぶ！学んだ言葉はすぐ使う！」

私の場合、ゼロからのスタートだったので、とにかく何でも吸収する精神で生活していました。覚えた単語や表現は必ずその日のうちに会話の中で使って覚える。ラジオや道ゆく人の特徴的な喋り方を真似するなど、生活の全てをスペイン語の糧にしていました。その言葉が当たり前話される環境の中で学べるのは、留学の良いところですね。そのおかげで、一日一日成長を実感しながら楽しんでスペイン語力を伸ばすことができました。



しばた
柴田 ももさん

**大学院(修士課程)留学
DAAD(Teilstipendium für Ausländer)**

2012年3月
静岡県立清水南高校芸術科 卒業

2016年3月
東京音楽大学 音楽学部器楽科弦
楽器専攻 卒業

2017年3月
東京音楽大学 音楽研究学科科目
等履修

2021年3月
ドイツ ニュルンベルク音楽大学
音楽研究科器楽専攻修士課程
学位取得留学

**【DAAD (Teilstipendium für
Ausländer)】**

帰国後

2022年度ラインラント州立ブ
ファルツカイザーズラウテルン
歌劇場契約団員 (1.VI)

2023年洗足音楽大学準演奏補助
員、またフリーランスとして
活動中現在に至る。



卒業演奏でたくさん支えてくれた子と

**いいことも悪いことも
全部、私の財産。**

憧れのドイツでオーケストラ！

父が、幼い頃からずっと「海外に絶対出たらいい」と言っ
てくれたおかげで海外への憧れが昔からありました。音楽の

大学に進学したので、クラシックの本場で勉強してみたいと思っていたら、私の大学ではドイツのバイエルン州立青少年オーケストラ (BLJO) と提携をしていると知り、夏休みにそこへ参加する事となりました。現地で約1週間同世代の子とオーケストラを通じ、音楽を演奏したり、拙い英語でもお互いの事を話が出来たことが自分にとって、とても嬉しい出来事でした。そしてそこで留学へのビジョンが少しハッキリしました。

なんかドイツってカッコいいから

恥ずかししながら、音楽だったらドイツなんじゃない？という理由だけでドイツを選びました。もちろん、こんななまめい理由だったので本当に苦労しました。まず、家を見つけるのが本当に大変です。日本と違い、ネットで探すより、知り合いやFacebookのコミュニティで投稿したりするのが結局一番早いと思います。また、先生ですが、最初の一年はワーホリを使い、現地で本格的に先生を探しました。色々な先生にレッスンをしてもらい、生徒数の空きがあるのか、私をとってくれそうかなどの確認をして先生を決めました。

弱い自分も私の個性と教えてもらった。

念願の大学院に合格し、とにかくたくさん音楽に没頭しました。クラシックのコンサートやオペラが学生だと安く、本当にたくさんのコンサートに行きました。やはりいろいろな事に慣れず、生きるのに精一杯でしたが、ひとつの音楽を共有したり、奏でる瞬間が留学生活で一番楽しい時でした。また私の先生は本当に愛情深い人で、練習だけでなくいろいろな事をして人間的に豊かになりなさいという人でした。そして繊細過ぎる私を「それがあなたの個性よ」と教えてくれま



老人ホームで小さなコンサート (向かって左から2番目)

した。また一番大変だったのは私が卒業する年にコロナでパンデミックになってしまった事です。あの時は卒業演奏会の不安と、とにかく1人で自分の命を守る事に必死で、毎日毎日両親に泣きながらメンタルブレイクを起こしながら電話をしていました。あのトラウマはもうこりこりです。

ドイツでやりたいことを全てやり切った

私は海外で働いてみたいという最終目標があったのですが、ちょうどコロナのパンデミックでオーケストラのオーディションもなくなり、卒業後は日本に帰らなくては行けませんでした。ですが、しばらくして大学院在学中オーケストラの研修生をしていたところから「契約団員やらない？」と突然メールをいただき、半年間ドイツで今度は契約団員として働きに行きました。そのあとは日本に完全帰国し、今はプロオケや様々なエキストラに呼んでもらったり、教室で教えたりしています。フリーランスとして活動していま

何も知らなかった事を知った

留学するまで自分がこんなにもネガティブで女々しいとは思いませんでしたし、とにかく自分の知らない事を沢山知ることができました。第二外国語で自分の気持ちをハッキリでも説明する機会が増えた事によって、自分の感情が分かるようになったのです。また、ヨーロッパの人達の話し方や、自分の機嫌はきちんと自分でとったり、人をリスペクトして解決するという人間的な面でもとても勉強になりました。人間的に豊かになると音楽も説得力のあるものになるのだなと実感しました。

とにかく自分でどんどん動いて

私は日本の大学を卒業してすぐにドイツに行ったわけではありませんでした。やはり外に出る事は怖かったです。でも全部が中途半端でずっといる自分が本当にいやでした。留学したらなにか変えられるかもしれないと思い、今しかない！と若さと勢いと無知さでとにかく突っ走っていました。ドイツという国をとっても、地域ごとにそのルールは違い、提出する書類も担当する人によって違ったりするので、結局は自分でどこまでどうするかが問われました。行動力のある人はその分だけチャンスがあります！



学校のお気に入りのホールでリハ

私のドイツ語勉強法

「日本ではなるべくお金をかけずに」

私は大学の時の授業で初級コースでドイツ語をとっていました。週に2回、文法とスピーキングだったのでドイツ語を使って喋る抵抗は少しなくなっていました。日本にいる時はなるべくお金をかけたくなかったので、NHKのラジオ講座で毎日きちんと文章を暗記するようにしていました。音大生は耳からの情報処理が得意なので、聞いて覚えるのが早いと思います。ドイツに行ってから、平日毎日語学学校に行って本格的に始めました。



まなべ こうた
真鍋 康太さん

**交換留学 (JASSO海外留学
支援制度 (協定派遣))**

2020年3月
都立武蔵高校 卒業

2020年4月
東京外国語大学 国際社会学部
入学

2022年7月
ブルネイダルサラーム大学留学
Faculty of Arts and Social
Sciences
派遣留学 (交換留学)

帰国後

2023年5月
東京外国語大学に復学。

卒業後

日本で就職予定。



友人家族と伝統衣装を着て (向かって左から2番目、緑色の服)

未知の国ブルネイへ

コロナとその反動

大学に受かったタイミングから留学に行きたいとは考えていました。しかしコロナの影響で渡航が規制さ

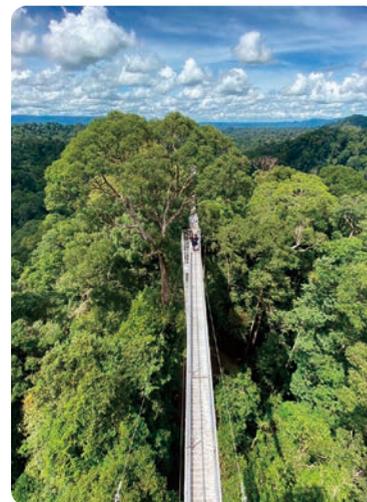
れ、行きたくてもいけない状況が続き、その状況がかえって行きたい欲を高めました。ちょうど22年度の留学からかなり回復すると聞き、ダメ元でもいいからとにかく応募しようとして学内の交換留学に応募しました。仮定の話なのでわかりませんが、仮に学内の選考に受かっていなくても休学して私費で行っていたかもしれません。

せっかくなら知らない国に

渡航先の候補は大学の協定校から希望を三つ出すことができ、私は自分の研究分野である東南アジアを選びました。英語で行ける東南アジアの学校はブルネイとシンガポールで、せっかく行くなら知らない国にということでブルネイを第一候補に選びました。渡航先が決まってからは準備に入り、健康診断や予防接種などを受けて回りました。

イスラームの国

最も日本と違うのはイスラームの国だということです。毎日5回モスクからアザーンが大音量で流れ、豚肉、アルコールは基本手に入りません。女性はほとんどがヒジャブをしていて、肌の露出も極力避けることが推奨されます。ただ、このような文化が違うだけで基本的なところは一緒なので、大きな不自由さを感じたことはありませんでした。授業は講義と課題が出て期末レポートやテストで成績がつき、寮も個室がありプライバシーはあります。大学が広すぎて移動が大変なこと以外は、苦勞も学内では特にあ



ウルトゥンブロン国立公園

り、視野が広がった実感があります。現代の技術のおかげで当時の友人との繋がりも維持できていますし、今後も関わっていくことになると思います。

のんびりと

小さな国なのもあって、ブルネイでは多くの住民がのんびりとしています。せかせかした日常に疲れ、勉強をしつつのんびりしたい人にはうってつけな国です。日本好きな人も多く、留学先としては知名度に反して日本人にかなり適していると感じています。ぜひ候補の一つにしてみてください。

りませんでした。食生活は豚がなかなか食べられないので鶏肉中心です。多少脂っこいですがマレー料理は日本人の口には合うと思います。多少値は張りますが和食のレストランもあるので、食べるものがないことはないでしょう。

大学を続け日本で就職活動

帰国後は元の大学に復学し卒業予定です。大学では東南アジアに関する研究をしていて主にブルネイに焦点を当てています。今後は日本で就職活動をして就職予定ですが、就職先に対する留学の影響は少なからずあり、海外にグローバルに展開している企業を中心に考えています。

東南アジアがより身近に

一年の留学を経て、海外、特に東南アジアに対するセンサーは強くなりました。以前であれば聞き逃していたニュースなども耳に入るようになり、



夜のSOASモスク

私の英語勉強法

「言い回しを考える」

英語学習というと文法、単語の暗記がメインにあがると思います。大前提としてこれらももちろんある程度は必要ですが、実際に話してみると日常会話のレベルではそんなに難しい文法、単語は出てきません。意外と知っている単語の使い方次第で多くの表現ができます。多くの言葉を知っているに越したことはないですが、行き詰まったら今知っている単語での組み合わせを考えて表現を増やすという考え方をしてみるといいかもしれません。



たかしま りょうすけ
高島 峻輔 さん

大学学部留学(大学からの奨学金)

2015年3月
灘高等学校 卒業
2015年4月
東京大学 文科一類 入学
2015年9月
ハーバード大学 学位取得留学
(世界の再生可能エネルギーの現場視察等で2年間休学)
2020年1月
ハーバード大学 復学
2020年9月
COVID-19の影響で日本にて休学
2021年9月
ハーバード大学 復学
2022年5月
ハーバード大学 卒業

帰国後

2016年から2023年まで(特非)グローバルな学びのコミュニティ・留学フェロウシップ理事長。「主体的に学びをデザインし、世界の課題を解決する人を育てる」を掲げ、特に海外大学進学を支援してきた。2023年4月、兵庫県芦屋市長選挙で初当選。同年5月より現職(日本史上最年少市長)。公立学校の教育改革に力を注ぎ、ユース世代を含め、幅広い世代との対話を中心にしたまちづくりに取り組んでいる。

高2の2月に実際にハーバードを訪問しました。そこで出会ったのは自分の「好き」を誇らげに語り、自由に学ぶ学生。彼らの姿とキャンパスに漂う学びへの情熱あふれる雰囲気。憧れ、ハーバードを目指しました。

学びをデザインできる場所、ハーバード

きっかけが大学訪問だったので、「留学したい」よりも「ハーバードで学びたい」という思いで出願準備を進めました。ハーバードでは毎学期、大学院も含めて1,000ほどの授業から好きな授業を4つ選んで受講します。そんな学びを自由にデザインできる点も、文理選択に悩んだ私にとっては魅力的でした。出願時には自己分析を重ね、大学に行く目的や4年後の目標の言語化に努めました。進学後に計画はどんどん変わりましたが、渡米前に徹底的に自己に向き合ったからこそ、目的意識を持って主体的に学び続けられたのだと思います。

大学はあくまで手段。大学を「使い倒す」

自らの学びがどのように実社会に繋がっているか知りたい。その思いで休学し、世界を



休学中、オランダで発電所を見学

現場と大学を行き来して、自分らしく学ぶ

先輩の一言に心揺さぶられた高2の冬

「高島は海外大学の方が成長できるんじゃない？」海外在住経験のなかった私の海外大学進学への道は、ハーバードに進学した高校の先輩の一言で始まりました。最初は英語力が不安で自分には縁遠い世界だと思っていましたが、一度は見学に行った方がいいと強く勧められ、



言葉の壁を超えたラグビー

「2055年までにCO2排出量を半減せよ」という最終課題に公衆衛生学の博士課程、都市デザインの修士課程の学生と取り組み、米国が今後進むべき方向性を提言。異分野を学ぶ学生との共同プロジェクトこそが大学の醍醐味であり固有の価値だと実感しました。

「好き」を貫き、社会を良くする

社会を良くしたい。自分の「好き」を貫きつつ、社会にインパクトを生み出そうと日夜努力する仲間と出会ったことが、私の挑戦を続ける原動力です。市民に最も身近な「市役所」が変われば、暮らしは変わります。史上最年少の市長として、10万人都市の持続可能なモデルを世界に発信し、日本のプレゼンス向上に寄与します。

マイノリティとしての経験が今に生きる

マイノリティとしての経験こそ、留学で得た一番の経験でした。不利な環境に飛び込んだことで、自らを見つめ直す機会を得、いかに恵まれた環境で生きてきたか実感しました。自分の弱さを受け入れ、他人に頼れるようにもなりました。あらゆる人の可能性を信じ、支える今の仕事には、もがいたあの日々が活きています。

チャンスの神様には前髪しかない

チャンスが目の前に来たらすぐに掴まなければならない。逃した後に悔やんでも遅いから。海外留学では、新しい挑戦の機会が増えることでしょう。その機会を活かすには特別な能力よりも、日々努力を重ねてチャンスを掴む準備を行うことこそが重要です。いつチャンスが巡ってきてでも掴めるように、よい準備をしてください！



卒業式は3日間続きました

私の英語勉強法

「英語よりも大切なこと」

誤解を恐れずに言うと、完璧な英語力を有して留学を始めることは不可能だと思います。だからこそ英語力よりも自分の軸、すなわち強い目的意識と主体的な覚悟こそが必要。留学前にはとことんリサーチして、チャンスを掴むために万全の準備を。そして留学が始まったら準備した内容をすべて忘れて、まっさらの気持ちで目の前のチャンスを大切に。応援しています。



かわ さき なお こ
川崎 直子 さん

大学院(博士課程)留学
(JASSO海外留学支援制度(大学院学位取得型))

- 2009年3月**
滋賀県立膳所高等学校 卒業
- 2010年4月**
信州大学 農学部 食料生産科学科 入学
- 2012年4月～7月**
マレーシア プトラマレーシア大学
農学部 交換留学
- 2014年3月**
信州大学 卒業
- 2014年4月**
京都大学 アジアアフリカ地域研究
研究科東南アジア地域研究専攻 入学
- 2014年7月～2015年2月**
インドネシア ポゴール農業大学
農業農村開発研究所 現地調査研究
のために派遣
- 2016年3月**
京都大学 アジアアフリカ地域研究
研究科東南アジア地域研究専攻 修
士号取得
- 2021年8月**
オランダ ワーヘニンゲン大学
Crop System Analysis 入学
【JASSO海外留学支援制度(大学院
学位取得型)】

卒業後

卒業後は、インドネシアで就労予定。



インドネシアにて(向かって一番右)

**世界の食料問題を
解決する研究者になる**

インドネシアの大豆増産を目指して

私は日本で修士号を取得した後、インドネシアにて就職し、インドネシアの大豆開発プロジェクトを担っていました。インドネシアは大豆の消費量の90%以上を輸入大豆に依存しており、国産大豆の生産量を増やすことは困難を極めていました。そこで、今日、インドネシアで広く栽培されており、国内で自給自足されているトウモロコシ栽培に目をつけ、中国等で広く研究されているトウモロコシと大豆の間作をインドネシアで導入できないかと考えました。その研究を専門的に進めたいと考えたのが博士課程進学のかっけです。

世界一の農業大学へ

進学先はオランダのワーヘニンゲン大学を選択しました。それは農業分野で世界一位の大学であったこと、私が研究したい間作の研究を専門的に行っている有名な先生がいたことが主な理由です。私の場合、博士課程に進学しようと決意したのは2018年でしたが、実際に進学できたのは2021年なので、準備に3年間かかったこととなります。準備で最も大変だったことは英語ですが、仕事との両立や、そして私は子どもをその期間に2人出産していたこともあり、家庭との両立も私の中では大きな課題でした。



ワーヘニンゲン大学キャンパス内

世界の壁は高い

自分ができるようにならなければならない、求められているスキルが非常に高い、というのが授業やセミナー、データ分析、論文執筆、全てにおいて言えることです。私は修士と博士の専門性が異なるため、博士課程で初めて学ぶ内容も多く、それも大変でしたが、何をやるにしても、一流の研究者になるための世界の壁は非常に高い、と思います。

しかし、一つ一つ壁を乗り越えていくことの大変さとともにやりがいも感じます。時間はかかりますが、いつか私自身もハイレベルな研究者たちの仲間入りができるようになりたいです。

現場に行く研究者

私はまだ博士課程を修了していませんが、博士号取得後も、理想は研究者として論文を常に発表しながらも、その研究内容を実際に現場に還元していくというものです。企業、研究機関、大学、誰とでも協働しながら、世界の食料問題の解決のために、常に現場に足を降ろして精進していきたいです。

日本というルーツを誇りに

今回の博士課程留学を通して、改めて日本という国のこと、そして日本人である自分のことを見つめ直すこととなりました。そして、自分の出自に誇りを持つことができましたし、どんな国の人も仲良くできるようになった気がします。今後はより様々な国の方々と一緒に仕事をしていければと思います。

必ず道は開ける

もしもワーヘニンゲン大学に留学したい方、また海外で博士号を取得されたい方がいましたら、是非挑戦できるように私も応援いたします。道のりは険しく長いですが、一つ一つ乗り越えていけば、必ず目標に到達できます。お互いに頑張りましょう。



ワーヘニンゲンの街並み

私の英語勉強法

【IELTS 7.0取得まで2年間】

英語はIELTSを受験していましたが、獲得しなければならないスコアは7.0で、そのスコアに到達するまで実際に2年間要しました。リーディングは問題集で、リスニングはYouTubeを活用し、ライティングとスピーキングはオンライン英会話の教室を使用していました。毎日朝の3時～5時にこれら4技能の問題を一通りする、という習慣を付け、毎日コツコツと勉強していました。英語は急にできるようになる、というものではないため、コツコツ毎日続けることが重要だと思います。時間はかかりますが、どうか諦めずに頑張ってください。



ことう はるか
後藤 悠香 さん

大学学部留学/大学院(修士・博士課程)留学(JASSO海外留学支援制度(大学院学位取得型)/JASSO第二種奨学金(海外)/民間団体奨学金)

2014年3月 大阪府立千里高等学校 卒業
2015年9月 King's College London International Foundation Programme
2016年9月 King's College London BSc Business Management
2017年6月 University of Toronto Rotman School of Management
2019年6月 King's College London 卒業 BSc Business Management
2022年9月 LSHTM & King's College London MSc Global Mental Health
2023年9月 LSHTM & King's College London 卒業
University College London (UCL) 入学
MPhil/PhD Global Business for Health

帰国後

学部卒業後は民間・非営利・政府関係の仕事に携わる。2022年にイギリスに戻り、現在に至る。



卒業論文の授賞式で友人と

ロンドンで学んだ主体性と多様な価値軸

憧れと自信のなさがきっかけに

高校卒業後の進路として海外に目を向けるようになったのは、高校2年の夏休みに行ったフィンランドでの経験がきっかけです。ホストファミリーが連れて行ってくれたフィンランドの大学は、当時の自分がイメージしていた「講義を受ける場所」とはかけ離れており、そのオープンで明るい雰囲気に惹かれて海外の大学を目指すよう

になりました。ただ、最後の後押しになったのは自分への自信のなさだったかもしれません。海外大学に進学することで自分を誇れるような「何か」を手にはできると期待していたのではないかと、今振り返って思います。

自分の関心を深められる場所、イギリスへ

学びたいことがはっきりしていなかった高校2年生の私は、入学後に学部を選択できるアメリカのリベラルアーツ大学を志望していました。しかし、出願が完了した高校3年生の12月にCSR(企業の社会的責任)という取り組みに出会い「大学でこれを学びたい!」と進路の変更を決意。CSRの発祥地であるイギリスでCSRが学べるKing's College Londonを目指すようになりました。今私が所属しているNPO法人留学フェロウシップという団体には情報収集やアプリケーション作成の面で非常に助けられました。

求められたのは学びを自ら掴みにいく姿勢



大学の図書館

イギリスの大学は特に自主性・主体性が求められる環境であると思います。アメリカやカナダの大学に比べて課題の量は少なく、授業参加への成績加点もほとんどないからです。ただ、求めれば与えられる学びや経験は膨大なため、自ら求めるものを吸収していく姿勢が大切です。その姿勢を強く実感したのは最終学年で取り組んだ卒論執筆です。テーマ設定から指導教諭の選択、

仮説設定や分析手法まで全て自ら組み立てる必要があります。かなり自由度の高いプロジェクトでした。3年間で培った自分で学びを掴みにいく姿勢がなければ、最後までやり切ることはできなかつたろうと思います。学問の内容だけでなく、学びに対する姿勢も含めて卒論執筆は大学生活の集大成と言え、とても思い出深い経験です。

「その道を選ぶ自分が好きかどうか」

自分の人生のテーマを問いつつ、短期間で民間、NPO、省庁を渡り歩き、2022年にアカデミアに戻ってきました。現在はイギリスの博士課程で経済政策の自殺予防効果を研究しています。自分のキャリア選択の軸は「その道を選ぶ自分が好きかどうか」。誇れる自分でいられるよう、今後も人生をデザインしていきたいです。

大事にしたい価値観・想いに素直に生きる

海外の大学に進学して多様な価値軸に触れることがなければ、こんなにキャリア転換の多い道を選べなかつたろうと思います。周りの人の価値軸だけでなく「自分が大事にしたい価値観・想いは何か」を考え、行動できるようになったのは大きな収穫でした。

想いを言語化することの大切さ

何を、何のために学びたいのか。留学する理由や想いを言葉にすることが大切だと思います。海外大学での生活は楽しいことばかりではありません。辛いと感じた気持ちを乗り越えるために、また、主体的に学びを掴み取るためにも「自分がそこで頑張りたい理由」を言語化しておくことは大きな支えになるだろうと思います。



インパクト投資部の仲間と

私の英語勉強法

「面白い!と思える文章に触れよう」

まずは中学や高校で使うグラマーの教科書の問題を繰り返し解くなどして文法や基本構文を暗記・理解することをお勧めします。そのあとはひたすら単語、コロケーションなどを覚えていくと思いますが、ここでお勧めなのが、自分の関心ある分野の文章に触れること。大学で読むのは専攻関連分野の論文・教科書なのでその予習になることはもちろん、自分の興味のある文章は少し難しくても楽しく読むことができますよ!



おうち いっせい
大内 一晟さん**大学学部留学****2021年3月**

私立茨城キリスト教学園高等学校 卒業

2021年11月Monash University Malaysia
Monash English Bridging
course**2022年2月**Monash University Malaysia
Bachelor of Arts and Social
Studies**2024年11月**Monash University Malaysia
卒業見込み**卒業後**

卒業後は日本に帰国し、就職。



主催した就活イベントの一枚（最前列向かって左から6番目）

トロピカルロマン**マレーシア留学へ!!**

私が留学を決意した理由は大きく分けて3つです。

1つ目は、高校在学時に体験した1か月間のアメリカへの語学留学です。この留学を通して私は、日本では得られない経験があることを知りました。こうした経験をより長くすべく留学を決意しました。2つ目は、物価や日本からの旅費がアメリカと比べて安かったことです。両親の年収から考えてマレーシアが秀でていました。3つ目は、父の親友が長期滞在しているためです。不測の事態が発生しても頼る先が存在したのです。以上の3点を以て私はマレーシア留学を決意しました。

大学選び

マレーシアの中の数ある学校の中でモナシュ大学を選んだ理由は、本校がオーストラリアにある影響で他校と比べて簡単にオーストラリアへ留学することができたためです。留学前の準備は、エージェントに依頼して行いましたが、苦労したのは、必要書類や、支払いの請求が日本のものと比べてかなり散発的に行われる点です。日本とは違った文化をマレーシアが持つ関係上、マレーシアの留学手続きは不測の事態が多いです。最初はストレスがすごいです。相手の時間感覚が自分のものとは全く違うことを覚えて、心に余裕を持ちましょう。

マレーシアでのあれこれ

日本の高校までの学生生活との相違点として、授業中はディスカッションをメインに進み、板書などは特にしません。必要な単語などは事前に渡される資料を読む必要があ



夜のクアラルンプール

り、授業を楽しむためにも予習は必須です。試験は主にオンラインで行い、選択問題がほとんどです。代わりにレポートなどの課題が多く、授業への深い理解が求められます。生活環境としては、暑いの一言につきます。一方で室内は冷房が効いていて温度差で体調を崩すことも少なくありません。カーディガンなどの上着を用意すると思います。苦労したこととしては、現地の料理のほとんどが辛いことです。全く辛い食べ物に耐性のなかった私は、毎日口にするもの全てが辛いことに絶望したのを覚えています。しかし、住めば都です。慣れればおいしいです。

卒業してから

留学後の進路として私は現在、日本国内での就職を考えています。これは主に、自分の家族を含めた近い人々の多くが日本にいるためです。以前、母方の祖父が亡くなった際、帰国できず、近くにいらなかったことを辛く感じました。そのため、いつでもすぐに駆けつけられるよう国内での就職を決意しました。

留学で得たもの

私が留学で得たものは、日本では触れることの少ない、日本以外の文化へ触れる機会です。あまり日本で触れることのない、宗教や政治的な思想に、多文化、多民族国家であるマレーシアでは簡単に触れることができます。これを利用して、私は人間関係の構築に並行して、新たな知識を得ることができました。

マレーシアを目指すあなたへ

これからマレーシアに留学したい人へのアドバイスはたった1つです。自分の感覚を基準にしないことです。文化、宗教など違った感覚、主義、主張にあふれているのがマレーシアです。日本人の感覚を基準に他人を評価することは、自分と違うものを受け入れにくくなり、ストレスや人間関係を狭めることにつながります。



旧正月、寺院にて

私の英語勉強法**「留学前の対策」**

私の語学勉強法は、ひたすら話すことです。私は、留学を決意してからずっと学校の英語の先生をはじめとした英語を話せる人に積極的に話しかけ、経験を積むことで、自身の語学力を身につけました。同じ単語や文法を何回も書くことよりもこちらの方が私にとって効果的で、かつとても楽しいものでした。アドバイスするのであれば、自分が楽しく継続できる方法を模索してください。継続は上達への第一歩です。



なか がわ みき ひさ
中川 幹久 さん

語学留学

2015年3月
関西学院大学 経済学部 卒業

2015年4月
日本生命保険相互会社 入社
支社、人事部門、IT部門等

2023年4月
フィリピン CPILS
ESL (語学コース)

2023年7月
フィリピン CPILS
海外インターンシップ

2024年4月
カナダ Greystone College
デジタルマーケティングコース
COOP留学

卒業後

卒業後の予定は未定です。笑 ただ前職でもデジタルマーケティングの仕事をしており、更にそのスキルを日本だけのスケールに捉われずに伸ばさせたいという思いと、海外での業務経験をできるだけ若いうちに、積みたいとCOOPを選択しました。培ったマーケティングスキルを活かして、将来的にどの国や地域で働くかはまだ決めてないですが、とにかく今目の前の事に集中して頑張りたいと思っています！



インターンメンバーで (前列左)

一番若い“今”だからこそ、できること

なぜ英語が必要なんだっけ？

将来的な人生設計を見直す中で、一年以上かけて深い自己分析をしてきて、「英語でコミュニケーションをとる事」は、最低限身に付けておくべきスキルであると理解したからです。恥ずかしながら、29歳になるまで英語の必要性は全く感じないで生きてきたため、英語に全く興味もなく、学生時代は、ただテストで良い点を取るために勉強するといった有様でしたので (笑)

コスバ高！英語初心者には一択！

フィリピンを選んだ理由は、2点です。1点目はネイティブの国への留学に比べて、留学費用が安い点です。留学費用が安いのに、マンツーマン授業のコマ数が多いというのが魅力的でした。2点目は、フィリピンで最初に英語を学ぶことが、今の自分のレベルには合っているかなと思ったからです。大学卒業以降、英語の勉強は全くしてこなかったし、そもそも英語に苦手意識を持っていた私にとって、英語初心者向けと謳われていたフィリピンは私に合っていると考えました。

Cockroachとの共同生活

金曜日を除く平日の授業は自習も含み、1日約10時間という過密スケジュール。宿泊部屋は、シェアルームに3人(日本人大学生、台湾人)で過ごしていました。これほどの長時間勉強、3人一つの部屋で過ごすという事は初めてでしたが、不思議な



ゴキブリと闘った3人部屋

ことに、留学前に「なぜ英語を勉強する必要があるのか」を自分の中で言語化していたため、全く苦ではありませんでした。ただ一点慣れなかったのは、ゴキブリです。日本と異なりサイズも一回り大きく、当たり前のように飛び回ります。部屋でゴキブリを見つけた時の対処ルールを、留学当初にルームメイトとディスカッションした時、英語で自分の細かいニュアンスを伝えることは難しいと感じました。結果的に、cockroach(=ゴキブリ)という単語は体に身に沁み、今後も忘れることはないでしょう。

海外での就業に向けて

留学後は、カナダのカレッジ(デジタルマーケティング)に入学。6か月の座学の後、現地企業でインターンシップとして働きます。デジタルマーケティングの仕事は、日本でもかなり経験しているのですが、若いうちに“海外”での就業経験を積みたいと、選択しました。(もう若くはないですが、“今”がいちばん若いのです。笑)

英語は会話する為の手段。ただの言語だもん

良くも悪くもですが、「英語はただのコミュニケーションツールである」という事を再認識しました。確かに基本的な単語や文法知識は必要ですが、所詮言語なので。小さいミスにとらわれず「伝わって、ある程度相手が何を言っているのか分かればいいや」と思う事も大事だと留学を経て思うようになりました。

誰しも、“今”その時が一番若い

「日本人以外と直接コミュニケーションがとれる」というのは、人生を間違いなくプラスにしてくれると思います。翻訳機の精度が上がったとしても、直接会話する事で、表情や声量から気持ちを汲めるし、笑いだってとれます。(翻訳機でボケられても…と思うので。笑) 迷ったら、“今”がいちばん若い精神で、挑戦してみてください！



フィリピンの大自然を満喫

私の英語勉強法

「学ぶ目的を言語化しよう」

基本的な単語、文法のやり直しをして留学に臨みましたが、全く準備不足でした。(笑) より高いレベルまで上げてから、留学時に“英語を使う練習”をすると、習得効率は格段に良いと感じます。一方で、“完璧な準備”には上限がありません。自分で決めた準備はやり切りつつ、「なぜ留学なのか？なぜ英語を勉強するのか？」を自分の中で言語化してから、留学に行く事の方がよほど重要だと思います！



たなか ひかる
田中 光さん**大学学部留学 (JASSO 海外留学
支援制度 (学部学位取得型))****2020年4月**
熊本県立玉名高等学校 卒業**2020年9月**
トロント大学 応用科学工学部
材料工学科**卒業後**学部課程卒業後は修士課程に入
学し、その後就職 (日本あるい
はカナダ) にて就職希望。**可能性は無限大****海外留学のきっかけと学部選び**

私が海外大学への進学を強く意識し始めたのは、高校一年次在籍中に経験した米国での交換留学からの帰国後でした。米国の高校に通い多様な価値観を持つ生徒と交流した私は、大学の4年間で海外で過ごし、より多様な価値観を持つ生徒と交流して物事を多角的に見る力を養いたいと感じました。また、米国留学中多くの生徒と交流を重ねたことで、海外の大学に進学し日本では決してできない世界中に広がる人脈を築き、自らの選択肢を増やしたいという強い思いが生まれました。

大学選びの理由

私がカナダに進学を決意したのは、大学在学中に長期インターンシップができる点に魅力を感じたことと、私が学びたい分野である原子力工学に力を入れていることに魅力を感じたからです。カナダの大学の工学部では、在学中に単位の一環として長期インターンシップに取り組むことができます。このプログラムでは、学んだ内容を実際の仕事に生かすことができ、社会に進出した際に即戦力として活躍できるようになります。

トロント大学での学び

私が在学している材料工学科では、一年次から実践的な教育を受けることができます。1年次には、他学科の生徒とチームを組み、企業が抱えている問題を解決するプロジェクトが必修科目となっています。

このプログラムでは、課題解決のために必要な企画力や、プロジェクトマネジメント



お世話になった研究室のメンバー

など実践的なスキルを身につけることができます。2年・3年次には、材料工学の専門科目を履修し、専門性を身につけていきます。特に、3年時の必修科目であるデザインプロジェクトでは、チームを組み、CADやFEA (有限要素法)、3Dプリンターを用いて1からものづくりを体験します。そして、4年次には、チームを組み、企業が抱える問題に対し学習した内容を活用して

学部卒業後の取り組み

トロント大学に留学し学びを深める中で、私は材料工学がいかに広い範囲で応用されているかを学ぶことができ、学んだ知識を社会課題の解決に生かしたいと考えようになりました。具体的には、学んだ材料工学の知識を生かして、現在世界各国が抱えているエネルギー問題の解決に取り組みたいです。

留学経験の活用

私は、自身が経験した留学での学びをこれから進学を目指す中学生、高校生に積極的に伝え、生徒たちの主体的な進路選択に少しでも貢献したいと考えています。そのため、地元・熊本県が主催する中高生向けの進路説明会や、その他団体が主催する進路相談会に積極的に参加し、自身の経験を伝えていきます。

海外大学のすすめ

海外大学では、日本の大学では決してできない世界中につながる人脈を築くことができます。また、世界から集まる多様な価値観を持つ生徒と交流を深めることにより、物事を多角的に捉え、既存の考え方に縛られない柔軟な発想を身につけることができます。

インターン先の友人と前委員長
(向かって左から2番目)**私の英語勉強法****「アウトプット」>「インプット」**

私がおすすめする英語の学習法は、「アウトプット重視の学習」です。具体的には、リーディングやリスニングよりも、スピーキングやライティングといったアウトプットを中心とした学習を意識することです。スピーキングやライティングは日頃の訓練を積まないと成績が伸びにくいです。加えて、アウトプットを中心にするリーディングやリスニングのスキルも同時に伸ばすことができます。



たかひら なつめ
高平 夏芽さん

**大学学部留学 (JASSO 海外留学
支援制度 (学部学位取得型))**

2019年3月
横浜市立横浜サイエンス高等学
校 卒業

2019年8月
オーストラリア
Trinity College ファンデー
ションコース

2020年6月
Trinity College 卒業

2020年8月
オーストラリア
The University of Melbourne
Bacheor of Science

2021年7月～2022年2月
COVID-19のため休学

2023年12月
The University of Melbourne
卒業

2024年4月
総合研究大学院大学
極域科学コース 5年間一貫博
士課程 入学



森で見つけた大きな木と

南極の魅力に導かれて

きっかけは南極の講演会

子どもの頃から、動植物が好きで将来は冒険者になりたいと思っていました。高校1年生の頃、南極の湖沼やその生態系に関する講演を聴き、私の想像もしない世界が広がる南極、特に湖沼生態系に大きく惹きつけられました。私の通っていた横浜市の高校では海外大学への進学を支援するプログラムがあったことから、世界で唯一、学部で南極学を専攻できるオーストラリアのタスマニア大学への進学を目指し始めました。

生態学を学ぶためオーストラリアに

最初はタスマニア大学への進学を考えていましたが、南極の研究において私が学びたいのは、南極の植物とそれらが作り出す生態系だと気が付きました。このため、生態学や進化について焦点を当てて学べるメルボルン大学に進学をしました。オーストラリアは独自の生態系を持っているので、そこをフィールドに生物を学ぶことはとても有意義だと感じました。オーストラリアの大学への出願はエージェントを通して行われるので、出願方法や大学での生活などについては主に、エージェントの方とOBの方に教えていただきました。

自分に合った大学生活を

大学はさまざまな機会を提供してくれます。それをどう使うのかは自分次第だと思います。



高山植物の観察

ます。私はフィールドワークをメインに授業を取っていたので、大学の庭やメルボルン郊外の国立公園、真夏に雪が降る山やケアンズの熱帯雨林でたくさんの時間を過ごしました。植物標本館でボランティアも行き、実際に植物に触れる機会がとて多かったです。一方で同じ学科でも、ラボやディスカッションベースの授業をたくさんとっている生徒は大学や他の研究室で過ごす時間が多かったと思います。将来自分がやりたいことと、自分の勉強スタイルに合わせて授業を選択できたらいいと思います。

やりたい研究ができる日本の大学院へ

大学卒業後、タスマニアの大学院に進学するか迷いました。しかし、私の研究したいテーマに近い分野の先生

がいることや、実験の設備が整っていること、また金銭的な面から日本の総合大学院大学の極域科学コースへの進学を決めました。今後は、南極湖沼の研究を通して生態系の共通原理を明らかにしたいです。

南極に国境はない

留学前、私が文化や言語が違う友達と親しく喋っている姿は想像できませんでした。しかし、いつの間にか私の周りには様々な国の友人がいました。豊かな生態系には異なる特性を持つ生物が共存しています。私達は、みんな違っているけれど、それは全てマイナスイメージではなく、一緒に生活する上でとても大切な事だと思いました。

環境に期待しない

海外に行っただけで、自分の中で何かが変わるわけではありません。新しい環境の中で、自分がどう生活するのが大切だと思います。留学先で何を実現したいのかを考え、具体的な答えが見つからなくても、積極的に行動し、大学を活用して大学生活を豊かにしてください！



大学の近くの公園

私の英語勉強法

「馴染みのあるトピックを英語で読もう」

本やニュースを英語で読むことはとてもおすすめです。私は日本のニュースを英語で読んでいました。日本のニュースは知っている話題が多いので、単語の意味などを推測してスムーズに読むことができました。いつもニュースを読んでいると、同じ単語が繰り返されて使われるため、何度も繰り返しながら覚えることができます。また、動画のニュースを見て、その内容を要約する練習もリスニングとスピーキング対策に役に立ったと思います。



留学後の就職

日本での就職

正規留学（留学先で学位を取得）した場合

海外の大学は日本の大学と入学時期、卒業時期がずれていることが多く、日本での就職活動の流れをつかめないと不安に思う方も多いでしょう。けれども現在は、インターネットで企業情報を得ることができ、エントリーシートの提出や説明会の登録が可能です。企業の採用慣行は過渡期にあり、採用を春と秋の二回にしている企業、通年採用を実施している企業があります。また、海外の大都市では、日本人留学生を対象としたキャリアフォーラムが開催されていますので、留学先によっては、海外で就職活動を行う機会があります。ただし、日本国内で通年採用を実施する企業や、海外の就職フォーラムに参加する企業数はまだ限られています。現状では、留学先で情報収集を始め、卒業後すぐに帰国し、海外の大学を卒業した学生向けの就職フォーラムなどを利用して就職活動をするか、海外の大学で学士課程を卒業した後、日本の大学の修士課程に進学し、就職活動に備える学生もいます。

協定・交換留学、休学留学（日本の大学に在籍中に留学）した場合

まずは留学するタイミングを考えましょう。学士課程3年次の夏までに帰国すれば、現状では一般的な春採用に向けた就職活動に間に合います。ただし、留学先での履修にあたり、日本の在籍大学で専門科目を履修済みであることを求められた場合、履修できる科目が制限されることがあります。また、協定・交換留学の場合、就職活動のために一時帰国することを認めない大学があります。在籍している大学の担当部署と相談して、留学のタイミングを決めることをおすすめします。留学の期間にかかわらず、目的と成果をしっかりと示すことができれば、留学経験は就職活動で大きなアピールポイントになるはずです。

海外での就職

海外で就職するには、まずは求人があること、現地で働くための労働ビザが発給されることが条件です。通常、労働ビザは雇用主が費用を負担して手続きされます。採用に至るには、現地の人では代替できない知識・技術を備えていることが必要です。海外では企業は即戦力になる人材を求めています。インターンシップの経験を積んでから、採用に至るケースもあります。積極的にインターンシップに参加し、職務への理解を深めるだけでなく、そこで人脈を作ることも能力の一つです。



留学先によっては、比較的仕事が探しやすい場合もあります。ただし、海外で日系企業に就職した場合、一般的には日本で同じ企業に採用されるより待遇が悪いことが多いので、将来のキャリアプランを考え、たうえで選択肢に入れることをおすすめします。

企業は留学を通じて広い視野、主体性、積極性、異文化コミュニケーション力、チャレンジ精神を培った人材を求めています。留学中は語学力の向上だけでなく、異文化の中で人としての資質を磨くことを忘れないでください！

留学経験者のリアルVoice ～留学後の就職活動に役立ったこと～

- 留学経験・国際経験
- 語学力（語学試験のスコア）
- 現地でのインターンシップ経験
- 視野の広さ
- 異文化理解力
- コミュニケーション力
- 現地で作ったコネクション・人脈
- 留学経験者からの情報・ネットワーク
- 専門性

奨学金・ローン

奨学金には、渡航前またはすでに留学中の人を対象に、日本国内で募集されるものと現地で募集されるものがあります。一般的に、語学留学→大学学部留学→大学院留学という順で、応募できる奨学金の種類は段階的に増えていきます。日本で募集される奨学金は渡航前の人を対象としているものが多く、留学開始時期の1年以上前に応募を締め切るものもあります。奨学金以外には、金融機関の教育ローンを利用する方法もあります。

情報収集などの事前準備には十分に時間を取りましょう。

海外留学のための各種奨学金制度

(1) 日本学生支援機構 (JASSO) の奨学金

JASSOの奨学金には、給付型および貸与型（無利子・有利子）があります。詳細は、P.60～P.61をご覧ください。

(2) 地方自治体の奨学金

日本国内の地方自治体や国際交流協会などが、住民やその自治体に関係のある人を対象に実施しています。ほとんどが給付型ですが、一部、貸与型もあります。また、高校生の留学のための奨学金は多くの都道府県で実施しています。

(3) 外国政府などの奨学金

外国の政府や政府関係機関の奨学金は、その国・地域の大学などに留学する日本人を対象に実施しています。すべてが給付型です。

(4) 民間団体の奨学金

民間企業・団体の奨学金は、専攻分野や留学対象国・地域などに条件を設けて実施しています。ほとんどが給付型ですが、一部、貸与型もあります。公益財団法人助成財団センターの「民間助成金ガイド」には、日本の助成財団による海外留学に限定されないさまざまな助成制度が掲載されています。

(5) 日本の大学などの奨学金

日本の大学などが、交換留学や私費留学する在籍生を対象に実施しています。詳しくは、在籍する大学などにお問い合わせください。

(6) 海外で募集される奨学金

海外で募集される奨学金には、留学希望校の奨学金（授業料減免なども含む）と、現地の研究機関や民間の団体による奨学金があります。詳しくは、駐日大使館や公的機関のウェブサイトから情報を収集しましょう。

奨学金以外の資金（教育ローン）

(1) 日本政策金融公庫の「教育一般貸付（国の教育ローン）」

教育ローンコールセンター：0570-008656^(ハローコール)（ナビダイヤル）〈受付時間〉月～金曜日 9:00～19:00
もしくは03-5321-8656^(ハローコール)

(2) その他の金融機関の教育ローン

留学に利用できるものもあります。詳しくは各金融機関にお問い合わせください。

奨学金に関する主なチェックポイント

- 返還義務の有無
 - 給付型（返還義務なし）
 - 貸与型（有利子・無利子）（返還義務あり）
- 応募資格
 - 対象となる学校の種類、課程、専攻 成績 語学力
 - 対象者の国籍
 - 留学先の国・地域
- 応募時期
 - 奨学金の応募と留学希望校への出願を同時進行できるか
 - 奨学金の応募時に入学許可を得ている必要があるか
 - ※ 応募時に入学許可書の提出を求める奨学金もありますが、奨学金への応募と留学希望校への出願を平行して行うことができ、入学許可を得ることを条件に仮合格を出す奨学金もあります。この場合、奨学金の応募締切日が留学開始時期の1年以上前に設定されていることが多く、早めの情報収集が必要です。
 - すでに留学している場合も応募可能か
 - ※ 入学後一定期間経過後に成績優秀者に支給される奨学金もあります。
 - ※ 選考時に日本に帰国する必要があるもの、書類選考のみで帰国せずに選考を受けられるものもあります。
- 学校選択、入学手続き
 - 本人が行うのか 支給団体が行うのか
- 所得制限の有無
 - 経済状況に応じて応募可能 所得に関係なく応募可能
- 奨学金提供の条件
 - 研究成果や報告書の提出 授業や研究室の手伝い
- 重複受給の可否
 - 他の奨学金と合わせて受給することが可能か

日本学生支援機構（JASSO）の奨学金

給付型

(1) 「海外留学支援制度（学部学位取得型）」

学士の学位取得を目指し、高等学校などを卒業後に、海外の大学に直接入学する人を対象とした奨学金。申し込みは個人で行います。

https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_a/gakubu/index.html

(2) 「海外留学支援制度（大学院学位取得型）」

修士または博士の学位取得を目指し、海外の大学院に留学する人を対象とした奨学金。申し込みは日本の在籍大学または卒業大学を通じて行います。条件により個人での応募が可能です。

https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_a/daigakuin/index.html

(3) 「海外留学支援制度（協定派遣）」

日本の大学、大学院、短期大学、高等専門学校（専攻科を含む。第2年次以下を除く。）または専修学校（専門課程）が、海外の高等教育機関などと締結した大学間交流協定などに基づき実施する短期間（8日以上1年以内）の派遣プログラムのうちJASSOに採択されたプログラムの参加者を対象とした奨学金。詳しくは、在籍する日本の学校などにお問い合わせください。

https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_a/haken/index.html

(4) 「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～」

企業・団体からの支援により“産業界を中心に社会で求められる人材”“世界で活躍できる人材”の育成を目的とした奨学金。学生が計画した留学計画で応募できることや、充実した研修、学生のコミュニティが特徴。インターンシップなども対象となります。日本の大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校（専門課程）、高等学校に在籍する学生・生徒を対象とします。申し込みは日本で在籍している大学・学校を通じて行います。

<https://tobitate-mext.jasso.go.jp/>

奨学金を得るために必要な日頃からの準備

- 学業に励み、よい成績を収める（GPA（成績評価値）のスコアが求められることがある）。
- 留学先国・地域の言語を学習し、語学・学力・資格試験を受験する（必要なスコアを準備する）。

貸与型

(1) 「第二種奨学金（海外）（有利子）」

海外の大学、大学院の正規課程（学位取得課程）への進学（入学または編入学）者で、経済的理由により修学に困難があると認められる人を対象とした奨学金。海外の短期大学などに留学する場合は、海外の短期大学などを卒業後1年以内に学位取得（学士号）を目的に海外の大学へ編入学する場合に限りです。申し込みにあたっては、海外の大学、大学院に進学する前に申し込む「予約採用」と進学後（在学中）に申し込む「在学採用」を行っています。

https://www.jasso.go.jp/shogakukin/moshikomi/kaigai/2shu_kaigai/index.html

(2) 「第一種奨学金（海外大学院学位取得型対象）（無利子）」

「海外留学支援制度（大学院学位取得型）」（前記 給付型（2））の採用者で、経済的理由により修学に困難があると認められる人を対象とした奨学金。

申し込みにあたっては、海外の大学院に進学する前に申し込む「予約採用」と進学後（在学中）に申し込む「在学採用」を行っています。

https://www.jasso.go.jp/shogakukin/moshikomi/kaigai/1shu_gakui.html

(3) 国内貸与奨学金「第一種奨学金（無利子）」、「第二種奨学金（有利子）」

国内の大学等及び大学院に在学中で、経済的理由により修学に困難があると認められる人を対象とした奨学金。在学中に、海外の大学等、大学院へ短期留学する場合も、継続して貸与を受けることができます。申し込みにあたっては、国内の大学等及び大学院に進学する前に申し込む「予約採用」と進学後（在学中）に申し込む「在学採用」を行っています。

(4) 「留学時特別増額貸与奨学金（有利子）」

国内の大学等及び大学院に在学中で、国内貸与奨学金（第一種奨学金・第二種奨学金）を受けながら、海外の大学等、大学院への短期留学（原則として3か月以上）に際して、国内貸与奨学金に追加して貸与を必要とする人を対象とした奨学金。国内貸与奨学金（月額）に併せて、一時金の増額貸与を受けることができます。

奨学金応募にあたっての注意

- 奨学金提供の目的をよく理解する。
- 書類は不備がないように準備し、簡潔にわかりやすく、指定の字数・枚数を守って正確に記入・作成する。
- 提出前に書類を第三者に読んでもらい、客観的な記述を心がける。
- 明確な研究計画を立てておく。また、留学後の計画も検討しておく。
- わからないことは問い合わせ、疑問点を解決する。

留学あっせん業者の利用

留学あっせん業者を利用する場合は、できることは自分で行い、必要なサービスだけを選択しましょう。

近年、留学手続き代行・留学先あっせん・滞在中のサポートを行う業者・団体はエージェント、サポート、カウンセラー、コンサルタントなど、さまざまな名称で呼ばれています。この冊子では、これらの業務を行う業者・団体を、営利・非営利に関わらず「業者（留学あっせん業者）」と表記しています。

留学準備・手続きは自分で進めることが基本

JASSOでは、以下の理由から、自分自身で留学手続きを行うことをすすめており、そのために必要な情報を海外留学情報サイト等を通じて提供しています。

- ◆ 海外で勉強するためには何より自主性が不可欠です。
- ◆ 留学の方法（留学先国・地域、学校の種類、課程、留学時期など）には幅広い選択肢があります。自分の将来の目標と現在の状況を照らし合わせ、これらの中から最適な方法を自分自身で自由に選ぶことができます。
- ◆ 手続きを自分で進める過程で次のようなメリットが得られます。
 - ☞ 自分のペースで情報収集と手続きを進めることで、自分の目標・留学に対する考え方が明確になる。また、目標が当初と変わった時にそれに適した方向転換をしやすくなる。
 - ☞ 自分で判断し、行動する力が身につく。
 - ☞ 語学力の向上に役立つほか、現地の教育制度や文化への理解が深まる。また、留學生活にスムーズに移行するための「慣らし期間」になる。
 - ☞ 留学までの経緯を自分で把握できるため、留学後に学校など見解の食い違いが生じた時に自分の立場を主張できる。
 - ☞ 手続きの際に連絡した担当者と知り合えるので、留学してからも相談しやすい。

留学あっせん業者を利用するという事

自分で情報収集や手続きをする時間が取れない、出願書類を添削してほしい、十分な語学力がない、希望する留学開始時期まで時間がないなど、自分では困難な部分については、外部のサービスを利用するの一つの方法でしょう。

しかし、「留学あっせん」と呼ばれるサービスの種類は多岐にわたるうえ、これらのサービス全体を包括的に規制する法律などはなく、業者には国や自治体の許可や登録は必要ありません。そのため、留学あっせんのサービスを利用する場合は、必ず複数の業者を比較し、目的に合ったサービスを上手に利用しましょう。

留学あっせん業者を利用する際に気をつけること

- ◆ 業者が規定を自主的に設けて契約書に明記している場合を除いて、基本的にはクーリング・オフが適用されません。
- ◆ 業者の知名度や支払い金額だけで判断せず、料金の明細やサービスの内容で選びましょう。
- ◆ 適切な手続きが進んでいるのかどうか確認できるように自分でも調べておきましょう。
- ◆ 特に現地で、業者に何をどこまでやってもらいたいのか明確にしておきましょう。
- ◆ ビザ発給や学校の受入れは本人が要件を満たしていることが必要なため、業者に代行業を依頼しても許可が下りない場合もあります。
- ◆ 万一のトラブルに備え、業者とのやりとりの記録（契約書、領収書、メール／FAXの写し、電話や面談の場合は話した日時・相手の名前・話の内容を相手に確認しながらまとめたメモなど）を残しておきましょう。

留学あっせん業者選びのチェックポイント

複数の会社・団体を比較することが基本です。以下の項目の多くは、業者を選ぶうえで重要なポイントとなります。業者の説明にこれらの情報が含まれていない場合は、こちらから問い合わせてみましょう。

- 組織情報、財務状況、業務実績
- 留学先の学校、プログラムの内容、留学先の国・地域などの紹介
- 業者と留学先の学校との関係
- 現地の委託業者がある場合、その委託業者の情報と契約内容
- 現実的な留学計画の選択をすすめているか
- 契約内容、料金体系、責任の範囲、免責事項、変更・取り消し・不測の事態に関する取り決め

トラブルにつながりやすい例

- ◆ 語学力・学力の要件を満たしていないのに安易に留学をすすめる。
- ◆ 資金の不足を現地で就労によって補うことをすすめる。
(留學生の賃金は一般に最低賃金に近く、アルバイトのみで生活費などをまかなうことは困難です。また法律で労働時間に制限があったり、労働が禁止されていたりします。)
- ◆ 申込・契約を急がせる。
- ◆ 「留学で日本での就職が有利になる資格を取得できる」「留学終了後、現地で就職できる」というようなことを明確な根拠に基づかずに述べる。
- ◆ 現地でのサポート体制や、留学費用に関して不明瞭さがある。

トラブルになったら…

(1) 契約上のトラブル

業者との間にトラブルが発生した場合、まずは直接話し合い、解決する努力をします。解決しなかった場合、居住地の消費生活センターなどにアドバイスを求めながら、業者と交渉していきます。その際には消費者契約法の、不当に高額な解約金条項を無効とするなどの消費者保護のための規定を参照しましょう。当該業者が業界団体に加盟していたり、何らかの認証を受けていたりする場合は、その団体に相談し、介入してもらうことも考えられます。

上記のやり方で解決しない場合は、民事で調停を申し立てたり、訴訟したりすることになってしまいます。

(2) 経営破綻によるトラブル

契約した業者が経営破綻を起こした場合、あるいはその前兆（数店舗の支社の一斉閉鎖など）があった場合、まず消費生活センターなどに相談しましょう。次に、業者に学費やホームステイ代金、寮費などを預けていた場合、すぐに留学先の学校に連絡し、経費が支払われていたか、未払いがある場合、いつまでの在学・居住が認められるのかなどをきちんと確認しましょう。

破産の場合は、債権者説明会や、裁判所からの文書などで状況を知ることができます。しかし預けたお金が戻ってくることはあまりありません。

家族ともよく相談し、今後の方針や進路を冷静かつ適切に決めましょう。留学を続ける場合は、今後の手続き方法などを学校や公的機関に相談し、適切な選択をするようにしてください。焦って新たな業者と契約をしないようにしましょう。

詳しい説明は、日本学生支援機構の「海外留学情報サイト」内「留学あっせん業者の利用について」を参照しましょう。

(3) 参考ウェブサイト

一般社団法人留学サービス審査機構（J-CROSS）

<http://www.jcross.or.jp/>

独立行政法人国民生活センター

<http://www.kokusen.go.jp/>

東京暮らしWEB（消費生活に関わる東京都の情報サイト）相談窓口

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/>



トラブルを避けるためにも、情報収集は重要だよ！

海外安全・生活情報

留学生活に慣れてくると気が緩み、事故や事件などトラブルに巻き込まれる可能性が高くなります。また、テロ・災害・感染症などは、本人の注意に関係なく起こります。留学中は、常に危機管理意識を持って生活し、留学先の治安や医療事情、感染症などの最新情報を収集するよう心がけましょう。また、他の留学生や留学先の留学センターなどと情報を共有し、何か問題が生じた際に協力できる環境を整えておくことも大切です。

どこから情報収集するか

(1) 外務省「海外安全ホームページ」

国・地域別に、テロ・犯罪・感染症の情報、渡航・滞在に際しての注意を掲載しています。「海外留学」ページに、出発までの事前の準備、滞在中のトラブル対策、現地のお役立ち情報が掲載されています。



(2) 外務省 海外安全アプリ

海外の安全に係る情報を入手できる外務省公式アプリです。

(3) 外務省「世界の医療事情」

国・地域別に、在外公館の住所・電話番号、衛生・医療事情一般、かかり易い病気・怪我、健康上心がける事、予防接種、主な医療機関の連絡先などの情報を掲載しています。



(4) 「たびレジ」

滞在先と期間を登録しておく、滞在先の最新の海外安全情報や在外公館による緊急一斉通報をメールで受信できます。



(5) 「在留届」

日本国外に3か月以上滞在する場合は、必ず提出しましょう。外務省が提供する在留届の電子届出システム「オンライン在留届ORRネット」で提出可能です。現地の日本大使館・総領事館に直接提出することもできます。



(6) 厚生労働省検疫所「FORTH海外で健康に過ごすために」

国・地域別の感染症情報、予防接種情報など、渡航前・渡航中・帰国後にわたる参考情報を掲載しています。



(7) 現地の公的機関の情報

犯罪件数や災害情報などをウェブサイトで公表している国・地域もあります。現地の警察などの情報を確認してください。

(8) 現地の日本大使館・総領事館

現地に住む日本人向けに治安情報を提供しています。
日本大使館・総領事館のウェブサイトへは、外務省のサイトからアクセスできます。

(9) 各国・地域の政府観光局

観光誘致を積極的に実施している国・地域の多くは、物価、宿泊施設、交通手段、気候などの情報を政府観光局のウェブサイトで提供しています。

(10) 現地に滞在している方

現地に滞在している知人や友人、または最近現地を訪れた方などから、直接、安全情報を入手することも、生きた情報として有益です。

電話・窓口**外務省領事サービスセンター**

〒100-8919 東京都千代田区霞が関 2-2-1 TEL 03-3580-3311 (代表)
電話・窓口で海外安全情報について相談可能。安全情報の資料閲覧、パンフレットの入手もできます。

**危機管理の心構え**

- 自分の身は自分で守る
- 危険な場所には近づかない
- 家族に定期的な連絡をする
- 常に警戒を怠らない
- 常に情報収集を心がける
- 見知らぬ人を安易に信用しない
- 多額の現金・貴重品は持ち歩かない
- 常に所在を明らかにし、連絡が取れるようにしておく
- 現地の法律を守り、宗教や文化等を理解・尊重する

留学経験者のリアルVoice ~防犯のために心がけていること編~

- なるべく夜は出歩かない (オーストラリア)
- 現金を持ち歩かない (アメリカ)
- できるだけニュースをチェックする (オーストラリア)
- 見知らぬ人に話しかけられても無視するようにしている (中国)
- 警戒心をアピールする (タイ)
- 貴重品は肌身離さず持ち歩く (アイルランド)
- 現地人と同じような服装で、貴重なものを身に着けない (アメリカ)
- 鍵をこまめにかける (イギリス)

自分の身は自分で守ろう！**(1) 病気・ケガ****留学前**

- ◆ 渡航前に健康診断を受け、病気やケガがあれば治療を済ませておきましょう。地域によって予防接種が必要なこともあるので、渡航前に確認してください。
- ◆ 現地の医療事情を調べ、留学先の学校にも必ず確認のうえ、必要な保険に必ず加入しておきましょう。加入している保険が使える病院や近隣にある病院の情報をあらかじめ知っていると、いざというときに慌てずに済みます。

留学中

- ◆ 体調管理をして病気やケガを予防しましょう。病気やケガをしてしまったら、学校のスタッフやホストファミリーなど身近な人にまずアドバイスをもらい、落ち着いて対処しましょう。
- ◆ 大学に通っている場合は、キャンパス内にヘルス・クリニックが併設されていることもあります。キャンパス外に提携クリニックがある場合もあるので、あらかじめ確認しておく安心です。

(2) 盗難・紛失

- ◆ 普段から貴重品管理はしっかりと行いましょう。
- ◆ 盗難・紛失の際、学校に相談窓口がある場合は、まずそこに相談しましょう。
- ◆ 現地の警察に被害を届け出て、被害届の受理書 (ポリスレポート※) を受け取りましょう。
- ◆ 盗難・紛失にあったものの種類に応じて、できるだけ速やかに所定の手続きを行いましょう。
 - ☞ パスポート→日本大使館・総領事館へ
 - ☞ 航空券→購入先の旅行会社・航空会社へ
 - ☞ クレジットカード・海外用プリペイドカードなど→発行金融機関へ
 - ☞ 海外旅行傷害保険・留学保険に加入している場合→保険会社へ
 ※「ポリスレポート」は、パスポートの再発給申請や保険請求などの際に必要なります。

(3) 災害・騒乱などの緊急事態

- ◆ 「危険な場所には近づかない」というのが鉄則です。事件や災害を予測することは困難ですが、過去にどのような場所や状況で起こったかなどの事前情報を入手し行動することで被害に遭うリスクを減らすことができます。たびレジに登録、あるいは在留届でメールアドレスを登録していると、現地の最新治安情報がメールで届きます。
- ◆ 万一の場合は、日本大使館・総領事館、家族、所属校などに連絡をしましょう。電話・インターネットが使えない場合は、安全確保を第一に、冷静に待機もしくは避難しましょう。

語学・学力試験／資格

英語

TOEFL iBT®

世界160カ国12,500以上の大学・教育機関がスコアを認めている、約2時間の英語能力試験。海外の大学に必要な英語スキルがどれくらい身についているかを評価する。

〈国内問合先〉

ETS Japan TOEFLテスト日本事務局 https://www.toefl-ibt.jp/test_takers/

IELTS (International English Language Testing System)

英語圏や、欧州各国の大学などへの留学希望者の英語力を評価する試験。

〈国内問合先〉

(公財) 日本英語検定協会 <https://www.eiken.or.jp/ielts/>
 (一財) 日本スタディ・アブロード・ファンデーション (JSAF)
<https://jsaf-ieltsjapan.com/>
 (株) バークレーハウス
<https://berkeleyhouse.co.jp/ielstestcentre/>

PTE Academic (Pearson Test of English Academic)

英語圏の大学などへの留学希望者を対象としたコンピューター形式 (CBT) の英語能力試験。結果は2営業日以内に閲覧可能。

〈実施期間〉

Pearson PTE <https://www.pearsonpte.com/pte-academic>

英検 (実用英語技能検定)

日本人向けの英語技能を測定する語学試験。学習レベルに応じた級を設定している。アメリカ、オーストラリア、カナダなどの大学と高校の一部で、英語力証明資格として認められている。

〈国内問合先〉

(公財) 日本英語検定協会 <https://www.eiken.or.jp/eiken/>

TOEFL Junior®

英語を母国語としない中高生向けの英語試験。「読む」「聞く」の2技能を測定する Standard (CEFRのA1～B2レベル) と「話す」技能を測る Speaking (CEFRのA2～B2レベル)、「書く」技能を測る Writing (CEFRのA2～B2レベル) がある。

〈国内問合先〉

(株) 公文教育研究会 グローバル・コミュニケーション & テスティング
<https://gc-t.jp/>

AEAS (Australian Education Assessment Services)

オーストラリア留学を目指す小中高生向けの英語試験。

〈問合先〉

Australian Education Assessment Services <https://www.aeas.com.au>

CEFRとは？

Common European Framework of Reference for Languages (欧州言語共通参照枠) の略。学習者がその言語を用いて具体的に何ができるかという観点から、初級 (A1・A2)、中級 (B1・B2)、上級 (C1・C2) の6段階で評価を行います。国を越えた教育や就労を促進するため、欧州言語の語学試験はこの基準を使ってレベルを設定しています。さらに近年では、中国語や英語など欧州外の検定試験や日本の大学入試などでもCEFRを取り入れ始めており、重要性が増しています。

ドイツ語

TestDaF (Test Deutsch als Fremdsprache)

主にドイツの大学への留学希望者を対象としたドイツ語能力試験。CEFRのB2からC1のレベルの試験が受験できる。全項目の評価が一定レベル以上であれば、入学に必要な語学力を有すると認められる。ゲーテ・インスティトゥートや大学等で受験可能。

〈国内問合先〉

ゲーテ・インスティトゥート
<https://www.goethe.de/ins/jp/ja/spr/prf/testdaf.html>

ゲーテ・ドイツ語検定試験 (Goethe-Zertifikat)

ドイツの公的文化機関であるゲーテ・インスティトゥート (Goethe Institut) が行っている語学試験。CEFRのA1からC2のレベルまであり、各大学の求めるレベルに合格していれば、ドイツ語試験が免除される。東京と大阪のゲーテ・インスティトゥートで受験可能。

〈国内問合先〉

ゲーテ・インスティトゥート <https://www.goethe.de/ins/jp/ja/spr/prf.html>

ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch)

オーストリア政府公認のドイツ語能力検定試験。CEFRのA1からC2までのレベルがある。ドイツ語圏の大学において、入学に必要な語学能力の証明書として認められている。札幌、東京、名古屋、福岡で受験可能。

〈問合先〉

ÖSD <https://www.osd.at/en/>

オランダ語

CNaVT (Certificaat Nederlands als Vreemde Taal)

外国語としてのオランダ語能力を測る公式検定試験。CEFR A2からC1の4レベルがあり、大学などを旨す場合はB2の“Educatief Startbekwaam”を受験する。結果は合否によって判定。

〈問合先〉

CNaVT <https://cnavt.org/>
 *アーツツフランダース・ジャパンが解散し、ベルギー大使館での試験は実施されていません。

フランス語

DELFL (Diplôme d'études en langue française)**DALFL (Diplôme approfondi de langue française)**

フランス国民教育省が認定するフランス語資格。DELFLはCEFRのA1からB2まで、DALFLはC1とC2のレベルがある。DELFL B2またはDALFLの取得者は、フランスの大学の学部1年目にDAPの手続きを通して申請する際に、言語能力のテストが免除される。国内に10か所試験センターがある。

〈国内問合先〉

France Education International <http://delfdalf.jp/>

TCF (Test de Connaissance du Français)

フランス国民教育省が認定するフランスの大学への留学希望者を対象としたフランス語資格試験。フランスの大学に出願する際に公式にフランス語能力を証明できる。得点に応じて受験者のレベルをCEFRの6段階で判断する。日本国内では8か所の試験センターがあり、一部の試験センターでは、オンライン受験のTCF SOを実施している。

〈国内問合先〉

France Education International <https://delfdalf.jp/ja/diplomes-et-tests/tcf/>

イタリア語

イタリア政府認定のイタリア語検定試験のうち、3種類の試験が国内で受験可能。どの試験も、CEFRのA1からC2までのレベルがあり、B2以上の合格認定証を提出すれば、大学・音楽院・美術学院の入学試験でイタリア語試験が免除される。

CILS (Certificazione di Italiano come Lingua Straniera)

〈国内問合先〉

イタリア文化会館 <https://iictokyo.jp/italian-proficiency-test/cils/>

CELI (Certificati di Lingua Italiana)

〈国内問合先〉

語学と文化の学校 スコラールム <https://scholarum.jp/>

PLIDA (Progetto Lingua Italiana Dante Alighieri)

〈国内問合先〉

ダンテ・アリギエーリ協会東京支部 <http://www.il-centro.net/wpd/>

スペイン語

DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

スペイン教育・職業訓練省公認のスペイン語検定試験。CEFRに対応したA1からC2までのレベルを設定。スペイン語圏への留学、就職などの際に語学のレベルを保証するものとして国際的に認められている。国内各都市で受験できる。

〈国内問合先〉

インスティトゥト・セルバンテス東京

https://tokio.cervantes.es/jp/dele_diplomas/information_diplomas_spanish.htm

SIELE (Servicio Internacional de Evaluación de la Lengua Española)

オンラインシステムでスペイン語能力を判定する国際的評価試験。CEFRに対応したA1からC1までのレベルを設定。南米を含むスペイン語圏各国の大学に入学するための語学能力の証明書として認められる。インスティトゥト・セルバンテス東京で受験可能。

〈国内問合先〉

インスティトゥト・セルバンテス東京

https://tokio.cervantes.es/jp/siele_spanish_certificate/info_siele_spanish.htm

中国語

HSK (漢語水平考試)

中国政府が認定する中国語検定試験。中国の大学への留学希望者が公式に語学力を証明できる。1～6級があり、6級が最高級。CEFRに対応している。

〈国内問合先〉

HSK 日本実施委員会 <http://www.hskj.jp/>

TOCFL (華語文能力測驗)

台湾の大学に入学する際、公的に華語（中国語）能力を証明できる。CEFRに対応している。

〈国内問合先〉

日本台湾教育センター <http://tecj.tku.edu.tw/jp/>

韓国語

TOPIK (韓国語能力試験)

韓国政府が認定する韓国語試験。韓国の大学への留学希望者が公式に語学力を証明できる。TOPIK I (1～2級) と TOPIK II (3～6級) から選んで受験する。6級が最高級。

〈国内問合先〉

(公財) 韓国教育財団 <https://www.kref.or.jp/topik/>

学力試験／資格

AP (Advanced Placement)

アメリカやカナダの高校で実施されている制度。高校で大学レベルの内容を学習し、試験で所定の成績を修めると、大学の単位として認められる。試験の科目は選択できる。日本では、複数のインターナショナルスクールで実施されている。

〈実施機関〉

College Board <https://apstudents.collegeboard.org/>

ACT (American College Test)

主に米国の大学入学希望者を対象とした学力試験。英語、数学、読解力、理科とオプションのライティングからなる。試験会場は、MyACTのアカウントを作成して確認する。

〈実施機関〉

ACT <https://www.act.org>

GCE-A-Level (General Certificate of Education, Advanced Level)

大学の入学資格としてイギリスで最も広く認められている資格。大学での専攻に合わせて、3～4科目を専門的に2年間勉強する。

〈国内実施機関〉

ブリティッシュ・カウンシル

<https://www.britishcouncil.jp/en/exam/other/school/cambridge-igcse-a-level/cie>

GMAT (Graduate Management Admission Test)

ビジネススクール（経営大学院）への入学希望者を対象とした学力試験。数学、英語、データサイエンスの3科目からなる。

〈実施機関〉

Graduate Management Admission Council (GMAC)

<https://www.gmac.com/>



GRE (Graduate Record Examinations)

大学院入学希望者を対象とした学力試験。General Test（英語、数学、分析作文）とSubject Test（3種の科目別テスト）の2種類がある。東京と大阪の試験会場で受験できるほか、自宅受験も可能。

〈実施機関〉

Educational Testing Service (ETS) <https://www.ets.org/gre.html>

IB (International Baccalaureate)

国際バカロレア機構（本部ジュネーブ）が提供する国際的な教育カリキュラム。2年間のDPプログラム最終試験で所定の成績を収めると、国際的に認められる大学入学資格（国際バカロレア資格）が取得できる。日本では、日本語によるIBと英語によるIBが実施されている。

〈実施機関〉

International Baccalaureate Organization <https://www.ibo.org/>

LSAT (Law School Admission Test)

アメリカやカナダの法科大学院（J.D.プログラム）入学に際して要求される学力試験。長文読解、分析、論理、ライティングからなる。

〈実施機関〉

Law School Admission Council (LSAC) <https://www.lsac.org/lsat>

SAT (Scholastic Assessment Test)

主にアメリカの大学入学希望者を対象とした共通試験。読解、数学、文法、ライティングからなる。日本各地のインターナショナルスクールなどで実施されている。

〈実施機関〉

College Board <https://www.collegeboard.org/>

SSAT (Secondary School Admission Test)

主にアメリカの私立中学、高校入学希望者を対象とした学力試験。算数／数学、英語、読解、ライティングの4科目からなる。ペーパー版とコンピューター版がある。

〈実施機関〉

SSAT <https://ssat.org/>

用語集

A

A.A. (Associate of Arts)

准学士号。短期大学士号。2年制大学の文系課程を修了した場合に授与。

A.A.S. (Associate of Applied Science)

准学士号。短期大学士号。2年制大学の商業もしくは技術課程を修了した場合に授与。

A.S (Associate of Science)

准学士号。短期大学士号。2年制大学の理系課程を修了した場合に授与。

Academic Term

大学の学期制度。2学期制は Semester、3学期制は Trimester、4学期制は Quarter という。

Academic year

大学の授業開始から授業終了までの1年間のことをいう。

Acceptance Letter

入学許可書

Accommodation

学生寮やホームステイなど滞在施設。

Accreditation

学校の教育の質や設備が一定の基準を満たしているという認定。例えば、アメリカの教育は国家機関の統制がないため、民間の認定団体が認定を行っている。イギリスでは、語学学校に対し、ブリティッシュ・カウンシルと English UK が、Accreditation UK を運営し、定期的に監査している。学校選びの際には、なる

べく認定を受けているところを選ぶようにする。

Apostille

付箋＝アポスティークによる外務省の証明。欧州圏へ留学する時の各種手続きの際に日本の公文書を提出する必要があり、外務省の証明を取得するよう求められた場合、アポスティークを取得すれば、日本にある大使館・領事館の領事認証があるものと同等のものとして提出できる。

Assignment

宿題、課題

Associate Degree

准学士号。短期大学士号

B

B.A. (Bachelor of Arts)

文学士号

B.S. (Bachelor of Science)

理学士号

Bachelor's Degree

学士号

Bologna Process

ボローニャ・プロセス（宣言）。ヨーロッパ全域で国と大学が取り組む一連の改革。各国の制度と大学の多様性を維持しながら、様々な国や機関の間での学位・学歴の承認、留学、交流を促進することを目的としている。欧州諸国は、比較可能な3段階の学位付与制度（学士号、修士号、博士号）や単位互換制度の導入を進めており、ヨーロッパの約50か国が参加している。

Board

食事のこと。食費を指す場合もある。Full Board は3食付き、Half Board は朝夕2食付き。

Brochure

パンフレット

C

CEFR (Common European Framework of Reference for Languages)

欧州言語共通参照枠。言語学習者がその言語を用いて具体的に何ができるかという観点から評価を行う指標。初級 (A1・A2)、中級 (B1・B2)、上級 (C1・C2) の6段階で評価される。語学試験ではこの基準を用いたレベル設定が多い。

Catalog

アメリカの大学などが発行する学校案内パンフレット。開講コース、プログラムや指導教授の詳細などが掲載されている。イギリスでは Prospectus という。

Certificate

特定の分野のプログラムを履修し、修了した際に与えられる修了証。学位取得ではない場合に与えられる。

College

4年制または2年制大学の呼称。大学の学部や研究科の意味で使われる場合もある。

Common Application

アメリカの大学学部課程へ出願する際の共通願書。多くの大学で利用可能。

Community College

アメリカの公立の2年制大学。職業教育コースの他、4年制大学の3年次へ編入

するための進学コースを提供している場合もある。

**Conditional Admission (米)
Conditional Offer (英)**

語学テストの結果などが入学基準を満たしていない場合に、その基準を満たすことを条件に入学が認められること。条件付き入学。

Credit

単位。Unit ともいう。

D

Deposit

手付金、保証金。大抵の場合、あとから戻ってくる。

Diploma

卒業証書の意味で使われることが多い。

Dissertation

修士論文、博士論文

Double (Dual) Degree

2つの学位を取得できるプログラム。2つの学士号、または学士号と修士号などを取得できる。

Double Major

2つの専攻科目を同時に取得することができるプログラム。

E

Elective

選択科目

En-Suite

バス・トイレ付きの部屋。語源はフランス語。発音は、オンスイートに近い。学生寮の場合、キッチンも共同の場合が多い。

English as a Second Language (ESL)

第一言語もしくは母語が英語でない者を対象にした英語教育。

Enrollment

入学、入学者数、在籍者数

Essay

小論文。Paper または Report ともいう。

European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS)

欧州単位互換制度。国を超えて単位を互換できるようにするために設けられた統一的な単位制度。各単位数は、科目修得に必要な学習量に応じて決められ、60 ECTS (単位) が 1 学年分の学習量に相当する。

Exchange Student

交換留学生。Visiting Student ともいう。

F**Fellowship**

博士課程の学生に与えられる奨学金。フェローシップ。

Financial Statement

財政能力証明書。銀行で発行してもらう。

Flat

ヨーロッパやオセアニアでは、アパートのことをいう。

Flat share

アパートの部屋などを数人で借りて共同生活をする。キッチン、バス、トイレは共有。同じフラットに住む人のことは、Flat mate (フラットメイト) と呼ぶ。

Foundation Course

大学進学準備コース。イギリス、オーストラリア、マレーシアなどで大学に進学する際に必要なアカデミックスキルや専攻の知識を身につけるためのコース。大学に付属している場合が多い。コースによって、進学できない専攻や大学があるので注意。

G**GPA (Grade Point Average)**

学業成績平均点。A、B、C、D、F の 5 段階の成績評価に対し、A=4 ~ F=0 点の Grade Point を与え、評定平均値を算出する。アメリカの多くの大学で採用されている。

Grade

学年。成績のことを指す場合もある。

Grading System

成績評価法

Graduate

アメリカやカナダで大学院を指す。イギリスやオーストラリアでは、Postgraduate という。

Grant

大学生と大学院生が受けられる給費。

H**Handout**

授業で配布されるプリントのこと。英語ではプリントとは言わない。

Health Report

健康診断書。国によっては、出願やビザ申請の際に必要な。

Housing Office

寮やアパートなど学生用の住まいを

紹介してくれる学校内にある部署。Residential Life ともいう。

I**Intensive Course**

語学学校の集中コース

Interdisciplinary

相互に関係している分野を複数にまたがり学び、学位を取得するプログラム。

International Student Office

大学などの留学生課、留学生オフィス。留学中に困ったことがあったら、まずここへ相談。

Internship

監督下における短期間の職務経験。Work Experience ということもある。通常は専攻分野に関連した仕事をし、単位として認められることもある。

L**Liberal Arts**

一般教養学。人文科学、社会科学、自然科学などを含む。

Liberal Arts College

一般教養課程を重要視している大学。郊外の小規模な大学が多いため、教授数に対して学生数が少ない。きめ細やかな指導が受けられる利点がある。

M**M.A. (Master of Arts)**

文学修士号

M.S. (Master of Science)

理学修士号、科学修士号

Major

大学で専攻している分野

Master's Degree

修士号

Medical Insurance

医療保険。留学生に加入を義務付けている国も多い。

N**Non-Degree Student**

学位取得が目的でない学生

O**OPT (Optional Practical Training)**

学外での就労許可。仕事は大学での専攻分野に直接関連したものに限られている。雇用主は自分で見つける必要がある。

Office Hours

教授が学生の質問や相談を受けるために設けた授業時間以外の時間帯。この時間帯はいつでも教授の研究室を訪れてよい。

On-Campus

学校の敷地内。学校外は Off-Campus という。

Open Admission

入学希望者全員が入学できるシステム。成績や語学試験の結果などにかかわらず、空席がある限り入学できる。

Orientation

オリエンテーション。新入生対象の入学説明会など。

P

Ph.D. (Doctor of Philosophy)

博士号

Placement Test

クラス分けなどに使われるテスト。語学学校入学時に行われることが多い。

Plagiarism

エッセイや論文などで、引用元を表記せずに他人の考えや著作などを自分の考えのように使用すること。欧米では重罪となる。

Postgraduate

イギリスやオーストラリアで大学院を指す。アメリカやカナダでは、Graduate という。

Proofreading

エッセイや論文の文法および内容を第3者に校正してもらうこと。ネイティブスピーカーでも正式な論文の際は依頼する。

Prospectus

イギリスの大学などが発行する学校案内パンフレット。開講コース、プログラムや指導教授の詳細などが掲載されている。アメリカでは Catalog という。

Q

Quiz

授業中に行われる小テスト。抜き打ちテストは Pop Quiz という。

R

RA (Research Assistant)

教授の研究を手伝う助手。大学院生が行うことが多い。

Recommendation/Reference

推薦状。大学教授などに書いてもらう場合が多い。

Registration

履修科目登録

Required Course

必須履修科目

Research Course

イギリスの大学院の学位取得のコースの一つ。講義は履修せず、研究主体。講義を受けて論文を執筆する Taught Course もある。

Residence Hall

学生寮。Dormitory ともいう。

Rolling Admission

出願書類が提出された順に審査が行われ、順次合否が決まっていく入学審査方式。

S

Scholarship

奨学金

Self-Catering

自炊

Seminar

日本の大学のゼミに近い小規模形式の授業。

Social Security Number

アメリカの社会保障番号のこと。留学生にも発行され、身分証明書としても使われる。

Student House

大学が管轄するシェアハウス。学生寮とは違い、一軒家やアパートなど。

Student Union

学生自治会。会費がかかる場合もあるが、物件の紹介を行っていたり、学生のような相談にのってもらえる。Student Government ともいう。

Syllabus

シラバス。その年に開講される授業の詳細が掲載されている。履修する授業を選ぶ際の参考にすることが多い。

T

TA (Teaching Assistant)

授業の手伝いや試験の採点など教授の仕事を手伝う助手。主に大学院生が行う。奨学金受給の条件になっていることもある。

TAFE

Technical and Further Education の略。オーストラリアの公立専門学校。

Taught Course

イギリスの大学院の学位取得のコースの一つ。講義を履修し、論文を提出することで学位を取得する。リサーチが中心の Research Course もある。

Terms and Conditions

契約条件。物件を契約するときなどよく読む必要がある。

Thesis

論文

Transcript

成績証明書

Transfer

大学在籍中に、他の大学へ転入、編入すること。

Tuition

授業料。授業。Tuition Fee という場合もある。

U

UCAS (Universities and Colleges Admissions Service)

イギリスの大学へ出願する際の共通オンライン出願サービス。イギリスの学部課程（一部ファウンデーションコースも）への出願はすべてここから行う。

Undergraduate

大学学部課程

Unit

単位。Credit ともいう。

V

Visiting Student

交換留学生。Exchange Student ともいう。

Vocational School

職業訓練学校。専門学校。留学生を受け入れているところもある。

W

Work Permit

就労許可書

Work Placement

授業の一環として行われる職業体験。インターンシップとは異なる。

その他

語学堂

韓国の大学附属の語学学校

わたしがつくる海外留学

(非売品)

2006年3月初版第1刷発行
2024年7月第17版第1刷発行

独立行政法人日本学生支援機構
留学生事業部 留学情報課
〒135-8630 東京都江東区青海 2-2-1
TEL.03-5520-6111
FAX.03-5520-6121
<https://ryugaku.jasso.go.jp/>

禁無断転載