

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.78～

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.32～
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.88～



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

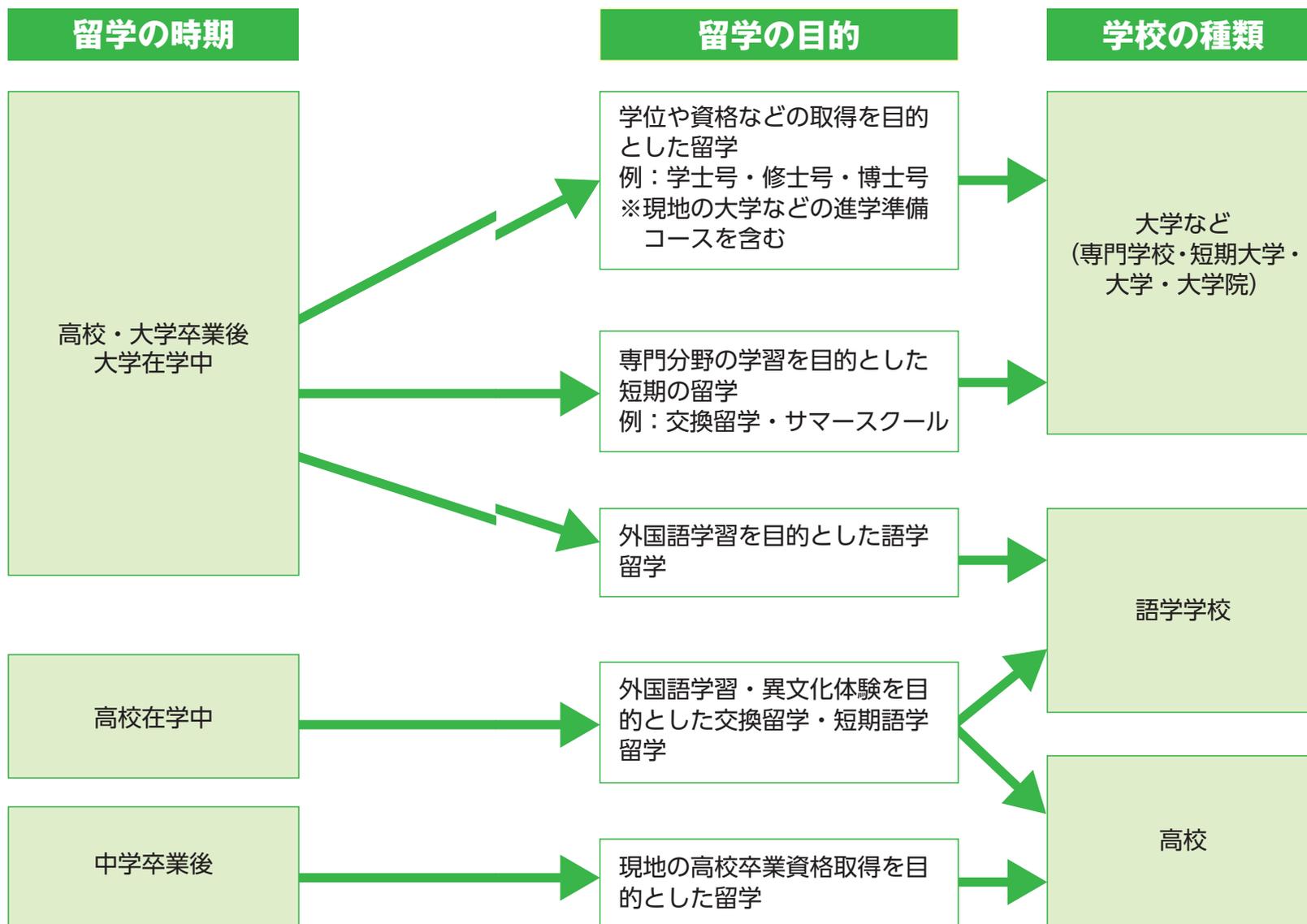


感染症情報

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年制大学へ編入学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。



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・交換留学生在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～高校生等対象」(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等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、「マイ好奇心探求コース」、「社会課題探求コース」、「STEAM探求コース」、「スポーツ・芸術探究コース」の4つの募集コースを設定しています。



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しておく安心です。

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

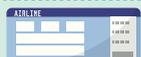
渡航するまでには、どのような準備や手続きが必要でしょうか。出発ギリギリになって慌てないように早めに行動を始め、手続きにゆとりを持つことをおすすめします。



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.94 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。マイナンバーカードは所定の手続きをすることで国外転出後も継続して利用することが可能です。

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用いて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

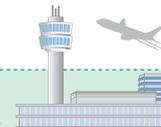
日本で使っていた携帯をそのまま使いたい場合は、国際ローミングサービスを利用できます。ただし、費用が高額なので長期留学には向きません。滞在先にインターネット環境がない場合や、日本から持参した携帯電話でインターネットを使用したい場合は、モバイルWi-Fiルーターの利用を検討しましょう。

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。