

わたしがつくる 海外留学

留学ってどんな感じ？
セカイで学ぶはじめての一步



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

CONTENTS

日本学生支援機構（JASSO）とは 「あなたがつくる」海外留学	02
Chapter 1 留学について知ろう	04
留学への興味がわいたら	04
Steps to a Successful Study Abroad	06
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	08
Chapter 2 情報収集から渡航まで	10
Step 1 情報収集	10
Step 2 学校選択	14
Step 3 出願手続き	24
Step 4 入学手続き	25
Step 5 渡航までの手続き	26
Chapter 3 留学体験記	30
Chapter 4 各国・地域留学情報	51
コラム：留学後の就職	76
Chapter 5 お役立ち情報	78
奨学金・ローン	78
留学あっせん業者の利用	82
海外安全・生活情報	85
語学・学力試験／資格	88
用語集	94



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。

「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勞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、これから始まる留學生活に不可欠な「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)

Website

JASSO の「海外留学情報サイト」 (<https://ryugaku.jasso.go.jp/index.html>)

留学準備に必要な情報が満載な海外留学を考える方へ向けた情報サイトです。

- 奨学金ガイド・奨学金検索
- 各国・地域の留学情報
- 留学イベント情報
- 留学体験レポート



海外留学情報サイト

公式 Instagram

奨学金・留学イベント情報を随時発信中



YouTube 「JASSO Study Abroad Channel」

JASSO 奨学金、留学体験談などの動画を配信中



Events



海外留学フェア

20 以上の国・地域の大使館・政府機関担当者や留学経験者、奨学金実施団体に直接留学相談ができるフェアを年に1回東京で開催しています。

海外留学説明会

留学経験者による留学セミナーや質疑応答、JASSO 奨学金の説明などをオンラインにて開催しています。

びーぐるーばるくん (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…



Character

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。

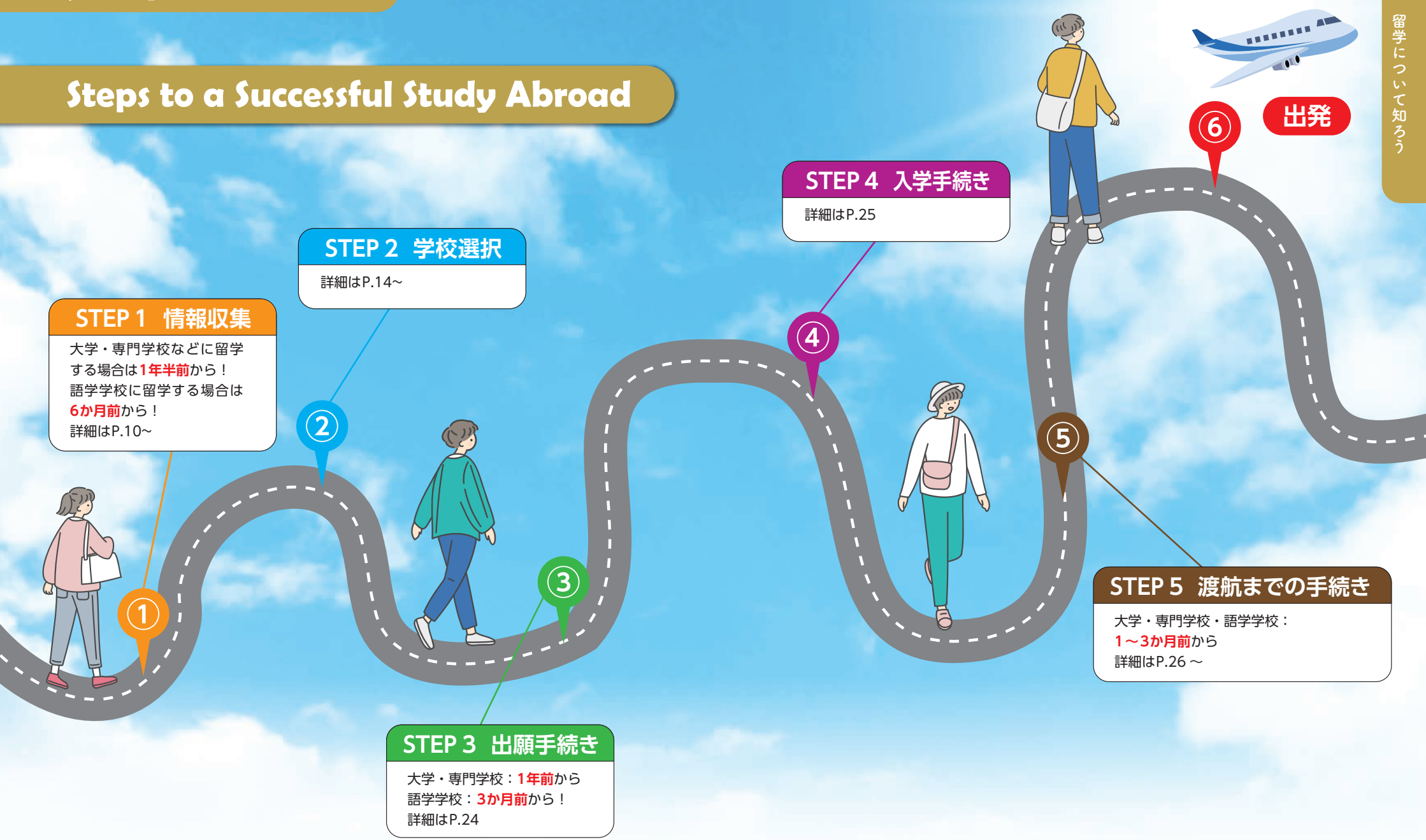
わたしは…

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



STEP 1 情報収集
大学・専門学校などに留学する場合は**1年半前**から！
語学学校に留学する場合は**6か月前**から！
詳細はP.10～

STEP 2 学校選択
詳細はP.14～

STEP 3 出願手続き
大学・専門学校：**1年前**から
語学学校：**3か月前**から！
詳細はP.24

STEP 4 入学手続き
詳細はP.25

STEP 5 渡航までの手続き
大学・専門学校・語学学校：
1～3か月前から
詳細はP.26～

6 出発

留学経験者の リアル Voice



留学してよかったこと

- 新しい価値観に出会えること。
- 将来、師事したい教員に出会えたこと。そこでさまざまな人脈を築けたこと。
- 世界から集まる仲間と交流し、自分の中の当たり前や常識をアップデートすることができた。
- 今までの常識が通用しない経験ができたこと。世界の広さを実感し、視野が広がったこと。
- 経験が自信と希望になった。あの日大丈夫だったからこれも大丈夫!と背中を押してくれる。
- 人生において大切にすべきことについても考えるようになりました。
- 自分で物事に対処するスキルを学んだ。同時に、どれだけ色々な人から支えてもらっているのかも気付くことができた。
- 世界中に友達ができ、故郷が増えた感覚があります。
- 日本では直面しないような壁にぶち当たった時に、初めて自分の強みと弱みを知ることができたことです。
- 言語力や専攻内容はもちろんですが、環境に適応するために柔軟な判断力、忍耐力、生活力がつきました。
- 自分の国がどういう国なのか、自分はどんな人なのかという理解がさらに広がったように感じます。
- 研究に打ち込むことができ、成果も評価され、15年後の現在、思い描いていたキャリアに繋がった。



留学前にやっておけばよかったと後悔していること

- 宿泊施設の確実な確保。
- 「色々な人と話して、知り合ってみたい!」という心構えが重要だと留学生活を経て気づきました。
- もっと英語で話す練習をしておけば、思ったことを伝えられたのにと後悔している。
- 非英語圏の国でも英語力は高めておくことをおすすめします!
- 留学先の文化などある程度の教養は必要
- 日本について調べておくこと。海外の人は日本人の性格や価値観、考え方、日本文化などにとっても興味を持ってくれるため、説明する能力が必要だと感じた。
- 物価、寮費や保険料などかかる料金を詳細に調べるべきだった。
- 日本国内でのネットワーク。
- クレジットカードの支払いの上限金額を上げ忘れたこと。
- パスポートやカード、ビザもすべて盗まれて大変な時があった。スリ対策、紛失してしまった時の対策をしっかりとっておけばよかった。
- 海外送金方法を確認しておくべきでした。日本の銀行での手続きは時間がかかるため、渡航前に余裕を持って口座の設定を変更しておくべきです。

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。



日本学生支援機構(JASSO)が運営している海外留学情報サイトでは、情報収集に役立つ現地的機関のウェブサイトを紹介しているよ。
留学したい国・地域ページから、リンク集を見てみてね。
公式YouTubeチャンネル「JASSO Study Abroad Channel」では留学した先輩の話が聞けるセミナー動画も配信中!!

留学全般

→Chapter 4「各国・地域留学情報」P50～
日本学生支援機構ウェブサイト
「海外留学情報サイト」
各国・地域の公的な留学
ポータルサイト
※「study in 国名」で検索



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



語学・学力試験

各種試験実施機関
→Chapter 5「語学・学力試験／資格」
P.88～



滞在先

留学希望校に問い合わせる
留学希望校ウェブサイト
現地不動産屋、現地住宅情報サイト
など



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

※学校を探すときは、
留学ポータルサイトの
「プログラム検索」を活用



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

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



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」
「海外留学奨学金検索」
→Chapter 5「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



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・地域の留学ポータルサイト
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

留学体験談・アドバイス・
留学経験者

→Chapter 3「留学体験記」P.30～
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の留学体験談
留学説明会・相談会
トビタテ！留学JAPAN
「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.18～



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

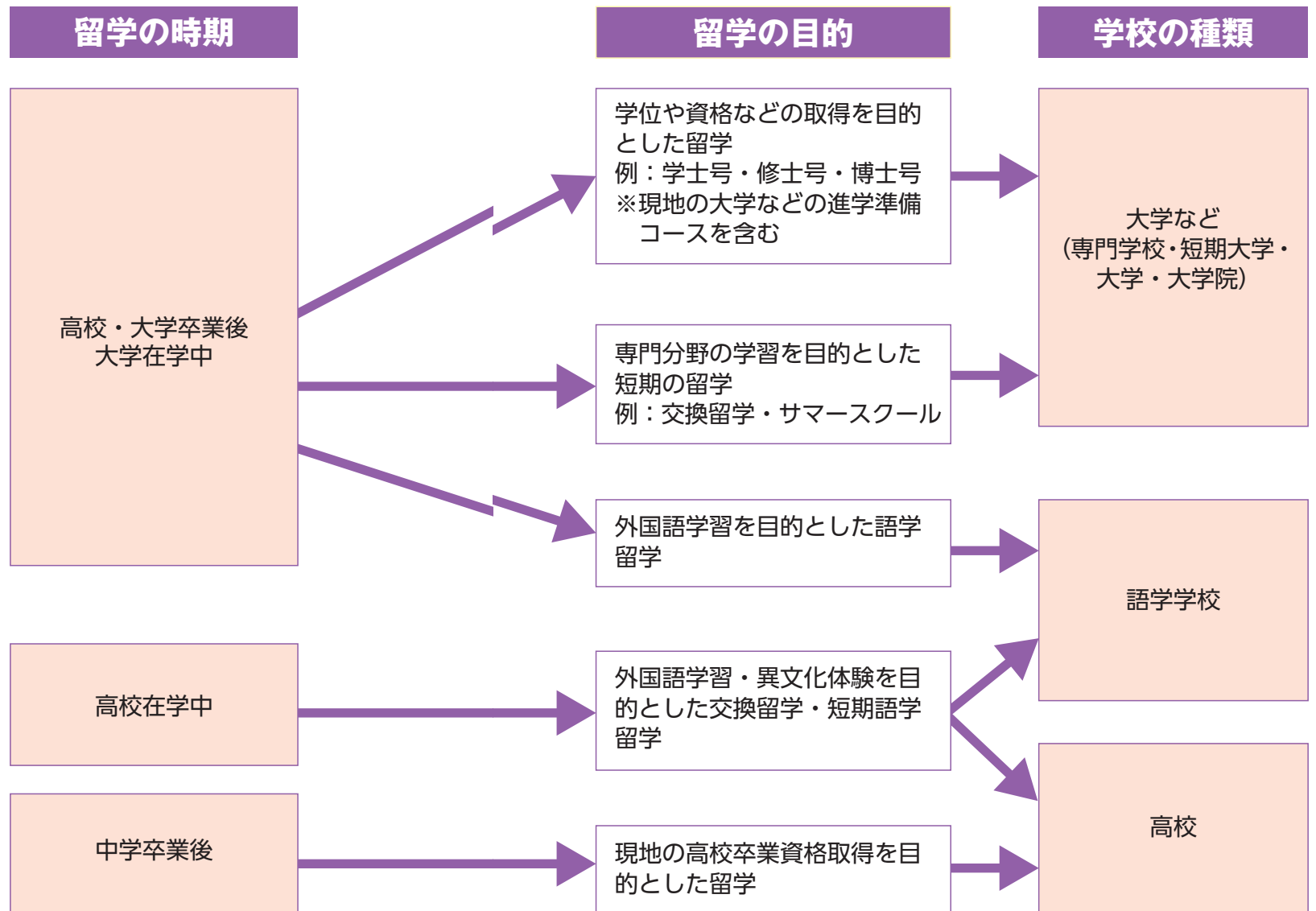


医療・感染症情報

外務省海外安全ホームページ
厚生労働省「感染症情報」
厚生労働省検疫所「FORTH」
などのウェブサイト



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・学力試験】

→ Chapter 5 「語学・学力試験・資格」 P88

- 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
- 大学や大学院などへの入学希望者を対象とした各種学力試験の受験または一定の成績の取得



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"> ● 授業と同時、または終了後にインターンシップを実施 ● 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。

留学経験者のリアルVoice



私の節約術

- とにかく自炊
- 安いスーパーで食材を購入
- ルームメイトと食材をまとめて購入
- ポイントカードやクーポンを活用
- 時期によって安価な野菜や旬のものを積極的に選ぶ。
- お昼はなるべくお弁当
- 勉強は図書館で光熱費を節約
- なんでも早く予約
- インドネシアでは自炊よりもお店の方が安かったため、日本食以外は外食していた。
- ドイツはペットボトル等がデポジット制なので、空きペットボトルがある程度溜まったらスーパーマーケットに持っていき、割引券に替えてもらっていた。
- 韓国では1+1や1+2制度があるので、対象の商品を中心に買っています。

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はなく、「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。



学校選択ワークシート

いくつか気になる学校を例のように調べて比較してみましょう。

	例	候補 1
学校名	JASSO 大学	
国・地域（都市など）	オーストラリア/シドニー	
立地条件（交通など）	大都市・車がないと少し不便だがバス・メトロあり 治安が悪いところもある。	
学校の種類	国立大学 (中規模、15,000人)	
興味のあるコース	学士 International Business	
学費+滞在費	1年 50,000ドル程度 (約 750万円)	
滞在先	寮なし	
出願資格	高校卒業 TOEFL iBT:100	
入学時期	春・秋 2回 10月と1月に締め切り	
奨学金	留学生向けの奨学金なし	
メリット・デメリット (健康・キャリアサポート、 施設、課外活動の充実など)	メリット： 興味のある専攻があり、 有名ナリサーチ大学 キャリアセンターが充実している。	
	デメリット： 専攻は一度しか変えられない、 クラスの人数が多い。	
総合評価 (★★★★★)	★★★	

余裕があれば、campus tourに参加して、その大学や学生たちの雰囲気を把握するのもいいかも！



候補 2	候補 3

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ことと安心です。

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）

留学経験者の/
リアル Voice

留学に役立ったもの

- 行動力、とりあえずやってみる精神
- 粉末の緑茶とインスタントの味噌汁
- 日本の粉末系調味料、だしの素、コンソメ（日本食が恋しくなった時に助けられた）
- 日本のお菓子は誰に渡しても喜ばれます。
- 過去に留学した人からのアドバイス
- 現地交通機関、送金アプリ
- 出会った人全員に話しかけて仲良くなってやるという決意

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。

留学経験者の/
リアル Voice

わたしの留学準備

- ビザの認可がギリギリになってしまって心臓に悪かったので、なるべく早く行くべきです！
- ビザやワクチン接種、事前免許更新等の出国前の手続きが多くて大変だった。
- 全ての手続きを期限もあわせて、全てリストアップ、いつどの項目をやるかを事前に決めた。
- 手続きは不足のエラーや、必要書類の取得に思ったよりも時間がかかる事が多いので、手続きは余裕をもって行うことを強くおすすめします。
- できる限り大学の情報などに目を通しておくことです。授業選択は先着順のことがあります。
- 奨学金の情報収集。もう少し早く調べていたら資金面をより充実させられたかもしれない。
- ビザの取得や現地での銀行開設、定期券の購入など手続きが全て一筋縄ではいかなかった。入国当日の動線を考えて、住居もその日に入れるように手配しなければ大変な思いをする。
- 住宅を決める際は必ず治安を確認するべきである。
- 家が本当に見つからなくて大変でした。人に頼ることも大切です。
- 部屋探しには本当に苦戦した。返事を待っているは全く話が進まないで、自分の意思をはじめにしっかり伝えることがポイントだった。
- 契約書の熟読は必須。返金などのトラブルは絶対あるので粘り強く。
- ルームシェアの募集には詐欺物件も多く見られ、危うく引っかかるころだった。
- 少しでも留学に興味があるのであれば、専攻よりも前に協定校はどこか、大学ごとの違いは何か、どの大学に一番留学してみたいかを考えておくのと良いと思う。

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2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。短期留学でビザが不要な国・地域であっても、渡航のための認証制度が導入されている国・地域もあります。

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
- 写真
- 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(「アポステイーユ」または「公印確認」)などを求められることがあります。「アポステイーユ」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
- インターネットバンク
- 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

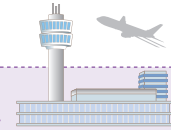
日本で使っていた携帯をそのまま使いたい場合は、国際ローミングサービスを利用できます。ただし、費用が高額なので長期留学には向きません。滞在先にインターネット環境がない場合や、日本から持参した携帯電話でインターネットを使用したい場合は、モバイルWi-Fiルーターの利用を検討しましょう。

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。



ドイツ、フィンランド

デジタル技術で博物館と教育に効果的学びを

遠藤 木里さん



日本文化発信イベント（中央）

2022年3月	静岡県立清水東高等学校 普通科 卒業
2022年4月～	静岡大学 情報学部
2024年9月～2025年8月	〈トビタテ！留学 JAPAN〉 ドイツ（交換留学） ブラウンシュヴァイク工科大学 コンピュータサイエンス学部 フィンランド（サマースクール） アアルト大学 プロダクトデザイン
帰国後	2025年10月 大学の留学イベントに登壇 2025年11月 トビタテ！留学 JAPAN 説明会に登壇
卒業後	卒業後は、日本の大学院に進学予定

プロジェクトで感じたデジタル技術の可能性

3歳までスウェーデンで生活していたこともありましたが、大きなきっかけとなったのが、大学での楽器のVR演奏体験プロジェクトへの参加です。このプロジェクトを通じて、XR技術を活用することで、稀少な収蔵品に直接手で触れることなく、演奏体験をしているかのような感覚を得られることに気づきました。また、この経験から、デジタルコンテンツの導入が進むドイツの博物館で先進的な事例を学び、さらにICT教育が発展しているフィンランドで導入に向けたプロセスを学びたいと思い、留学を決めました。

文化・教育 × デジタル技術を学ぶために

子供の頃スウェーデンで生活していたことから、ヨーロッパに留学したいという思いがありました。大学では文化・教育におけるデジタル技術の活用に興味を持ち、これを学ぶことができるドイツのブラウンシュヴァイク工科大学への留学を決めました。また、実践的な学びを多様な視点から深めたいと考えていた時に、フィンランドのアアルト大学のサマースクールを見つけ、ドイツ留学中の夏休みを利用して参加することを決めました。

奨学金の申請時には、国際系の先生に書類を何度も添削してもらい、ブラッシュアップを重ねました。

12か国70館を巡る博物館調査

大学ではドイツ語、英語、情報学についての講義を受講し、語学力の向上や情報学の

知識習得を目指しました。実践活動としては、ドイツを中心とした博物館の現地調査と、インタビュー調査を行いました。留学中は12か国70館の博物館を訪れ、実際に現地で活用されているデジタル技術について調査を行いました。いくつかの博物館ではインタビュー調査を行い、デジタル技術を導入するうえでの課題や現状についてうかがうことができました。

住居は、私を含む男女混合4人のシェアフラットでした。フラットメイトや友人たちと共有スペースでお互いの国のごはんを作りあったり、一緒にクリスマスマーケットに行ったりした経験はとても楽しく、貴重だったと感じています。

さらに深い学びのために大学院へ

卒業後は大学院に進学し、学部およびドイツ留学で培った文化資源のデジタル活用に関する知見を基に、文化・教育分野における生成AIの実践的活用を研究します。伝統芸能資料を対象に、生成AIを用いた資料分析・検索支援手法を検討し、研究・教育現場で有効な活用方法の提示を目指します。



ホームパーティー（向かって左から2番目）

実践活動を通して身につけた力

博物館学芸員へのインタビューや12か国70館にわたる現地調査、日本文化発信イベントでのお茶や着物の紹介を通して、相手と対話するコミュニケーション力、現場で調査を行うフィールドワーク力、協力してイベントを成功させる力を身につけました。これらの姿勢は留学後も大学生活や研究において活かされています。

慎重さと思いきりのよさをバランスよく

契約や手続きといった重要なことは、自分が理解できるまで繰り返し確認することが大切だと思います。一方で、意見を出す、イベントに参加する、何かを主催するといった様々な挑戦はとにかくやってみることをお勧めします。慎重さと思いきりのよさをバランスよく使い分けて自分らしい留学にしてください。

私の語学勉強法

自分の苦手を把握する

留学前はドイツ語の勉強もしていましたが、現地大学では英語を使用することから、主に英語に力を入れていました。特に単語や文法に焦点を当て、定期的に試験を受験することで、モチベーションの維持と苦手分野の把握に努めました。また、スピーキングが苦手だったため、オンラインでの英会話を通して何度も繰り返し練習し、英会話に対するハードルを下げていきました。



英国

学びが溢れる学問の街 オックスフォード

宮野 翔太郎さん



有名な「溜息の橋」の前で

2017年3月	千葉県立土気高等学校 普通科 卒業
2017年4月～2022年3月	麗澤大学 外国語学部外国語学科 (現) 国際学部国際学科 国際交流・国際協力専攻
2018年8月～2019年5月	ウガンダ共和国 (休学留学) クンバ大学 社会科学部開発学学士
2022年10月～2024年9月	(JASSO海外留学支援制度 (大学院学位取得型)) 英国 (修士号取得) オックスフォード大学 国際開発学部開発学修士
帰国後	2026年より JICA 海外協力隊隊員としてガボンに派遣予定

アフリカとの偶然の出会い

高校卒業後の春季休業の際、英語を勉強するため、ふと一冊の本を手に取りました。その本はケニアの環境活動家ワンガリ・マータイ氏の自伝で、ケニアの貧困や紛争の現状が綴られていました。私はそれまで、大して勉学に励んだり、何か夢になって一つのことを成し遂げることのない墮落した生活を送っていました。これからは誰かの役に立つような人生を送りたい、そのために学びたいという思いが湧いてきました。私にとって、その手段が国連職員になること、そしてそれに必要だったのが、語学力と修士号でした。

世界最高学府を目指して

アフリカ研究と開発学に秀でており、学費がアメリカに比べて安いことから英国を選びました。たくさんある大学院の中で、世界最高学府と称され、個人で独立した研究プロジェクトを実施できるコースのあるオックスフォード大学を視野にいれ、準備を進めました。倍率が例年10倍近く、論文の提出や高い英語力を求められる厳しい入学審査だったため、大学在学中の時間のほとんど全てを費やし、情報収集と準備を進めました。また、奨学金や銀行の教育ローンに関する情報収集も、早い段階から開始しました。

文化の違いと終わらない課題

英国では、講義の後に、セミナーというディスカッションをベースとした形式の講座を行います。日本の大学ではあまりない経験でしたので、当初は自分の意見を述べるの

にとっても苦労しました。オックスフォード大学は学生と教授1対1での教育を重視しているため、卒論以外のレポート執筆時にもそれぞれ担当教授がつき、深い議論に付き合ってくれました。また、読まなければならない論文の量は凄まじく、毎週の課題に追われる日々を過ごしていました。一方、オックスフォードの学生は勉強とそれ以外の生活のメリハリがよく、課題や試験が終わると必ずパブへ出向き、ビールを片手に様々な学術的な議論やたわいもない話をしていたのを覚えています。歴史風情のあるパブで友人と交わす議論とビールは、何にも変え難い一生の思い出となりました。

目標の再確認

無事卒業し、やはり国連職員になりたいという思いが強く、この目標に向けて新たな一歩を踏み出しました。現在は、ガボンのJICA協力隊員候補として訓練を受けています。



パブでの一枚

フランス語で働く経験を積み、少しでも国連に近づくことができると期待し、精進してまいります。

人生で一生の経験

卒論執筆時に実施した研究プロジェクトで学んだ研究倫理や研究手法は、協力隊として派遣された際の社会問題解決において大いに役立つと考えています。また、大学院で築いた友人関係は現在も続いており、様々な意見交換を行い、就職活動に活かしています。

自炊は一石二鳥

よく「イギリスは飯が不味い」と言いますが、実は美味しいご飯もたくさんあります。ただ、美味しいご飯は値段が高いことがほとんどです。そこで、これから英国に留学を考えている皆さんには、ぜひ自炊してほしいと思います。生活費の節約と美味しいご飯の一石二鳥です。

私の語学勉強法

とにかく単語！

語学の勉強において最も重要なのは、覚えた単語の数だと考えています。単語がわからないと、相手が何を話しているのかもわからなければ、自分の意見を述べる際の表現の多様性にも欠けてしまいます。単語帳を使う際には、日本語の意味ではなく、英単語の方を隠して理解度チェックをしてみてください。難易度は上がりますが、単語練習のインプットと、日本語の意味から単語を引き出すアウトプットの両方を同時に行うことができます。

ポーランド

自分自身と向き合った
ポーランド留学

池田ナターリアさん



修論の口頭試験後

2017年3月	埼玉県立蕨高等学校 外国語科 卒業
2017年4月～2021年9月	東京外国語大学 ポーランド語科
2019年10月～	(奨学金あり) ポーランド (派遣留学) Jagiellonian University ポーランド語科
2021年10月～2023年9月	(ポーランド政府奨学金 (NAWA)) ポーランド (修士号取得) Adam Mickiewicz University 異文化コミュニケーション
帰国後	2023年 10月 総合コンサルティングファームに就職、組織人事コンサルティングに従事 2025年 2月 税務コンサルティングファーム人事職に転職、現在に至る

アイデンティティをより理解するために

母がポーランド出身ということもあり、言語・文化・歴史に興味を持ち学部生時代にポーランド語を専攻していました。1年間の派遣留学を経験しましたが、語学学校でのポーランド語の授業が中心だったため、現地の学生に混ざって勉強をすることができなかったのが少し心残りでした。また、コロナ禍と被ってしまい、留学後半の授業が全てオンラインとなってしまった背景もあります。ポーランドの大学院では英語で学位を取得できるプログラムもあることを知り、興味のある組織文化や人事領域について学ぶことのできるコースに応募しました。

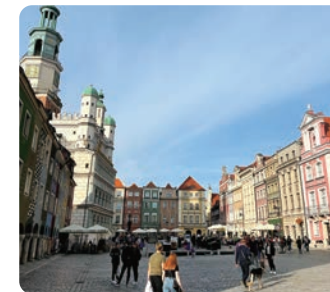
大学選びと留学準備

派遣留学から帰国後、ポーランドの新学期である10月に間に合うよう、卒業時期を前倒して卒論の執筆・院試・奨学金の手続きを行いました。各大学で開講されているコースを確認し、詳細情報については学生課に問い合わせました。私の場合は「異文化コミュニケーション」という広いテーマを扱うコースを選択したため、興味のある領域について学ぶことができるか、該当のテーマで修論が執筆できるかを中心に情報収集を行いました。

様々な機会と経験に恵まれた大学院生活

入学後数ヶ月はまだコロナの影響もありオンライン授業が中心でしたが、対面授業も

少しずつ再開されていきました。評価方法は日本と同様で中間・期末に試験の実施やレポートの提出が求められました。授業によっては口頭試験もあり、非常に緊張したのを覚えています。修論のテーマについては1年のかなり早い段階で執筆テーマの提出と指導教員の決定が行われました。以降は指導教員と相談を重ねながら執筆を進めました。また、大学院の2年間はポーランド政府奨学金 (NAWA) を受給していましたが、生活費のために日本のオンライン英会話スクールでインターンをさせていただいていました。大学院での経験はもちろんですが、このインターン経験からも非常に多くを学ぶことができました。多方面から刺激を受けることのできる環境だったと振り返ります。



ポズナンの街並み

学んだ内容を活かした進路選択

元々は日本とポーランドの「人」をつなぐことができるような業種を志望していましたが、大学院で学んだ内容を活かすことができる業種や職種も視野に入れるようになりました。現在は日本に戻り、人事職についています。多様なバックグラウンドの人と関わる機会が多いため、大学院での経験や環境が役立っていると感じます。

自身の一部となった留学経験

ポーランドの大学で学び、現地で過ごした2年間は私にとって大切な時間でした。これからどうしていきたいかを整理することができたと思います。また、現在でも連絡を取り合う友人たちに出会うこともできました。学部を卒業する際に周囲と異なる進路選択をしたため不安もありましたが、自分に合う選択ができたと思います。

ヨーロッパの心臓、ポーランド

ポーランドは留学先としてあまりメジャーではないのかなと思います。しかし、ポーランド語はもちろん英語でもご自身の興味に合わせて様々な分野を学ぶことができます。また、温かい人が多く、街並みも美しい、そしてごはんも美味しい素敵な国です。文化や歴史も興味深い国ですので、ぜひ下調べしていくことをお勧めします。

私の語学勉強法

語彙と例文をストックする

英語についてはとにかく語彙を増やすことを意識しました。また、授業についていけない不安だったので日頃からTEDトークやポッドキャストを聞いて耳を慣らすことを意識しました。スピーキングについては事前により練習できなかったのですが、いざ現地で話す際に困らないよう語彙と例文のストックを作っていくことが大切だと思います。



アメリカ

博士課程を目指しての アメリカ修士留学

長谷川 公大さん



卒業式（向かって右から2番目）

2014年3月	富山県立富山高等学校 探求科学科 卒業
2017年8月～2018年8月	〈JASSO 海外留学支援制度（協定派遣）〉 米国（交換留学） ピッツバーグ大学アーツ・サイエンス学部
2020年3月	神戸大学 工学部情報知能工学科 卒業
2020年5月～	修士課程 〈JASSO 海外留学支援制度（大学院学位取得型）〉 博士課程 〈船井情報科学振興財団奨学金〉 米国（修士号取得・博士課程） カーネギーメロン大学 計算機科学大学院 言語技術研究所
帰国後	海大大学院在籍中
卒業後	博士課程卒業後はアメリカでの就職を予定

博士課程の先輩方に憧れて

学部3年の時に参加した交換留学プログラムが、今回の修士課程留学のきっかけになりました。

当時から漠然と大学院での留学を志してはいたのですが、周りにロールモデルもなくあまり現実的に考えられてはいませんでした。留学先で知り合った日本人大学院生や聴講で参加した国際学会で発表していた大学院生が、苦労しながらも夢中になって研究に励んでいる姿を見て、私自身大学院での留学を本格的に目指し始めました。

いろんな方に支えられての海外大学院入試

交換留学後、研究インターンとして数ヶ月カーネギーメロン大学に滞在させていただくこととなり、自分が興味のある自然言語処理という分野に触れる中で、CMUに行きたいと思うようになりました。大学院入試では、英語の点数はもちろんのこと、志望理由書や研究経験、志望先の教員とのつながりが大事になります。交換留学時に知り合った博士課程の学生に志望理由書を添削していただいたり、インターン先の教授と私が日本帰国後も続けて共同研究をするなどの機会に恵まれたことが合格に繋がったかと思えます。

コロナ禍とキャンパスとアパートと

修士プログラムの開始と同時にコロナ禍になり、最初の二学期間はリモートで日本か

ら授業を受けることとなりました。交換留学を経たとはいえ、まだおぼつかないコミュニケーション能力、次から次へと降ってくる日本での学部時代とは比べようもない量の授業課題、昼夜逆転の生活のなか自律して生活することの難しさ等々、ままならない中の1年目となりました。2年目から渡米しましたが、授業・研究に加え、博士課程への出願も重なり、学期中はひたすらキャンパスとアパートを往復する日々を送っていました。ChatGPT 登場前の段階でも、CMUには自然言語処理だけの学科があり、またその開講授業も多岐にわたっていてその充実っぷりに驚かされました。

博士課程への進学

修士課程で過ごす中でより時間をかけて研究に取り組みたいという思いを強め、博士課程進学を目指すことにしました。CMUの博士課程の学生を近くで見ると、その競争の激しさに慄き、自分が受かるのだろうかという不安は募りましたが、幸運なことに合格を掴むことができました。

分野を体系的に学ぶことができた

博士課程進学後、研究トピックを変えることになったのですが、修士時代に履修した授業が分野を幅広く体系的にカバーしてくれていたおかげで、わりかしスムーズに切り替えることができました。また論文締切前などでの追い込みの馬力は、修士時代に必死で授業課題をこなした経験のおかげかなと思います。



苦労した情報検索の授業での風景

とりあえず行動

周りで活躍している人を見ると行動力が高い人が多いと感じます。興味のある教員に連絡を取ってみるとか何かのイベントに参加するとか、とりあえず挑戦してみる・自分から求めに行くという姿勢が大事なのかなと思います。私自身、準備に時間をかけなくなるタイプなので、飛び込む勇気を忘れないように心がけています。

私の語学勉強法

とにかく色々やってみる

TOEFL教材を使った音読やディクテーションといった基礎的な方法、スマートフォンの言語設定を英語にするといった日常的なもの、映画やドラマ、TedTalkを英語字幕もしくは字幕なしで見るといったエンタメ寄りのもの、大学で留学生の知り合いを作る、などなど色々試しました。全てが長続きしたわけではありませんが、次々と試して行くうちに少しずつ力がついたらかなと思います。



CSの学科が入っている建物



トルコ

価値観が大きく変わった
トルコ留学

津布久 遊さん



トルコ最西端の都市のモスクにて

2006年3月	女子学院高等学校 卒業
2010年3月	東京藝術大学 美術学部建築学科 卒業
2010年4月～2013年3月	東京藝術大学大学院 美術研究科建築専攻
2011年9月～2012年7月	トルコ (交換留学) Mimar Sinan Fine Art University 都市計画学科大学院
帰国後	2013年 東京の設計事務所に勤務 2018年 一級建築士免許を取得後独立 現在は建築士、大学講師

異なる文化に浸かってみたい

私は大学院の交換留学制度で留学しました。大学院を1年休学し、提携の大学で学ぶことができる制度です。幼少期から観光で様々な国を訪れた経験から、「いつかは観光ではなく、生活者として異文化に身を置いてみたい」と感じていたところでしたので、いい機会だと思い学内選考に立候補しました。建築の設計を学んでいたため、社会に出る前にいろいろな場所や文化に浸かり、自分のデザインの幅も広げたいと思いました。

未知の場所「トルコ・イスタンブール」

選択肢はイスタンブールのほかにミラノ、トリノ、バルセロナ、北京、ソウルなどがあり、当時の自分にとってはイスタンブールが最も未知だったので、興味を持ちました。大学では建築史の授業で西洋建築史を学んだり、ヨーロッパのデザイン情報に触れる機会は多々ありましたが、中東文化・イスラム文化について知る機会はありませんでした。トルコは「アジアの空気とヨーロッパ空気が混ざる場所」という認識があり、想像しただけでわくわくしました。

刺激的な毎日

大学院では都市計画の授業を履修しました。グループワークがトルコ語で進められるため、参加が難しいと感じた場合は、個人でリサーチ・提案をし、英語でプレゼンテーションをしました。ドイツの大学との合同ワークショップにも参加し、考え方の共通する部分や異なる部分を知りました。日本人として細部に気づきやすいという自分の強みも発

見しました。

住まいはトルコ人女性が管理するシェアハウスに入居しました。大学生、社会人、ダンサーなどそれぞれ明確なビジョンを持った女性が集まっていました。毎夜将来の夢や人間関係などの話題で意見交換をする日々が大変刺激的でした。

大学の授業だけでなく、トルコでの生活全体を通じた感想ですが、トルコで出会った人々は考え方が柔軟で、帰国後の自分の考え方にも大きく影響しました。

外国人クライアントとの仕事

交換留学を終え日本の大学院に復学し修了した後は建築家としての独立を視野にいれ、日本の設計事務所で勤務しました。その後独立し、仕事の裁量が増えた今では、留学を通して会得した度胸を活かして、外国人クライアントの仕事も受注しています。



美しいアヤソフィア



海沿いの大学キャンパスのホール

根気よく、柔軟に

外国での生活は、とにかく「根気よく伝える続ける」場面が多く、恥ずかしがらずに伝える習慣が身に付きました。また、トルコ人になってより柔軟に考えることで、「失敗しても大丈夫」と考えることができるようになり、新しいことに挑戦するマインドセットもできたと思います。現在の仕事での創意工夫に繋がっています。

トルコは一度訪れたら大好きになる国

イスラム教ならではの美しいモスクが至る所にあり、とにかく圧倒されます。遺跡が数多く残っていて、世界史が好きな方にもおすすめの国です。また、世界3大料理のひとつといわれているトルコ料理もとても美味しいです！

私の語学勉強法

英語でトルコ語を学ぶ準備

英語対策はTOEICの勉強、シャドーイング、英語日記などで留学前に基礎を固めました。トルコ語対策は留学前に単語と文法の本を読み、現地で語学学校に通いました。語学学校、大学、都市部の日常生活は英語を使用したため、事前に英語を集中的に訓練しておいたことが良かったと思います。語学の勉強にゴールは無く、今でも学びを続けています。



大韓民国

韓国留学から世界を守る セキュリティの道へ

藤井 里恵さん



景福宮で伝統衣装体験

2020年3月	女子学院高等学校 卒業
2020年4月～2024年3月	お茶の水女子大学 理学部
2023年9月（1学期）	〈トビタテ！留学 JAPAN〉 韓国（交換留学） 高麗大学校
2024年4月～	お茶の水女子大学大学院 理学専攻
2024年9月（1学期）	〈JASSO 海外留学支援制度（協定派遣）〉 ドイツ（交換留学） University of Wuppertal Computer Simulation in Science
2025年3月（3か月）	〈滞在費・旅費補助あり〉米国（短期研究留学） University of California, Los Angeles Institute for Pure and Applied Mathematics
2025年10月	42 Tokyo 入学（大学院と並行して在学中）
帰国後	2026年3月 博士前期課程修了予定
卒業後	博士前期課程修了後は、日本でサイバーセキュリティエンジニアとして就職予定

英語と留学に憧れて

中学生の頃、英語が話せず、空港で困っている外国の方を助けられなかったことがありました。その悔しさから英語学習を続け、大学で学ぶ中で、国際的に活躍したいという思いを抱くようになりました。一方で、費用や成績を理由に「留学は自分には難しい」と思い込んでいました。しかし、周囲の友人が留学に挑戦する姿に背中を押されて、最初は短期でもいいから海外に出たいと考え、大学の留学相談に行ったことがきっかけです。

情報収集が留学生生活を左右する

最初の留学先として韓国の高麗大学校を選んだ理由は、英語で情報セキュリティを学べる環境が整っていたからです。留学準備では複数の奨学金に応募し、その中でトビタテ！留学 JAPAN に採用され、支給を受けることができました。一方、住居探しには苦勞しました。大学の学生寮は先着順で、応募開始直後に申し込んだもののキャンセル待ちとなり、別の住居を申し込む直前に入寮確定の連絡を受けました。留学における情報収集と事前準備の重要性を実感しました。

泣いた分だけ優しくなれた留学生活

韓国では、情報セキュリティやネットワークに関する授業を英語で受講しました。加えて初級韓国語の授業も履修し、少しずつ現地の言葉で会話できるようになる楽しさを知りました。学生寮ではルームメイトと夜遅くまで語り合い、国籍を越えた友情を築くことができました。一方で、異国で生活する孤独感から涙の夜を過ごすこともありました。そんな時に優しく寄り添い、励ましてくれた友人たちの存在は大きな支えでした。留学が終わる頃には、今度は韓国の友人に会えなくなることが寂しくて涙を流していました（笑）。学問だけではなく、これからもずっと大切にしたい友人たちに出会い、人間としても成長できた留学でした。



世界遺産の古都・慶州へ

セキュリティ技術で世界平和に貢献

学業に加えて、韓国やヨーロッパ各地の博物館、ヒトラーの地下防空壕、強制収容所を訪れ、戦争の歴史について学びました。これらの訪問を通して、技術の進歩が人類にもたらす影響について深く考えるようになりました。そして、技術を平和のために活用するセキュリティ技術者になりたいという思いが強まりました。

3カ国留学から技術の道へ

韓国から帰国後、ドイツへの交換留学やアメリカでの研究に挑戦し、3カ国でそれぞれ異なる文化や価値観に触れることで、多様な留学経験を積みました。博士前期課程修了後は、留学で培った専門的な知識と国際的なコミュニケーション力を活かし、グローバルな環境でサイバーセキュリティエンジニアとして働く予定です。



高麗大の学食

困ったら周りの人に頼ろう

人生は一度きり。費用や成績を理由に諦める前に、まず留学説明会や相談に行ってみてください。また、留学前から自分の留学したい国や学校から日本へ留学中の学生と友達になったり、留学先では日本人学生とグループチャットを作って定期的に情報交換をしたり、困ったときに助けを求められるようにしておきましょう。

私の語学勉強法

語学学習を日常に

留学前から現在に至るまで、英語や海外生活に関する YouTube を楽しみながら視聴しています。さらに、大学で開催されていた留学生との交流会にも積極的に参加し、実際に英語を使う機会を意識的に増やしていました。また、TOEFL や IELTS などの語学試験において目標を設定し、それに向けて学習することで、モチベーションを保っていました。



マレーシア

受験失敗からマレーシア。
人生が変わった。

八塚 綾乃さん



卒業式の時

2019年3月	初芝富田林高等学校 卒業
2019年11月	マレーシア Taylor's College Intensive English (語学コース)
2020年4月~2023年3月	マレーシア (学士号取得) Taylor's University 観光学部
帰国後	2023年3月 留学エージェントに就職、現在に至る

大学全落ちから正規留学という新たな道へ

高校時代から英語が好きで、国内大学に進学し1年間の交換留学をすることを目標にしていました。YouTubeで見る正規留学生には憧れたものの、経済的に余裕のある家庭の話で自分には無縁だと諦めていました。しかし、国内大学の受験は全落ち。浪人する気力もなく絶望していた際、父から正規留学の道を提案されました。その言葉で、自分にも挑戦する資格があるのだと気づき、本格的に留学を志すことに決めました。

ここしかない!と思った国に出会えた

国選びの際は、以前から興味があった観光学を学べる国を探しました。両親からは金銭面で短大を勧められましたが、どうしても大卒の資格が欲しくて必死にリサーチし、マレーシアという選択肢に出会いました。学費を抑えつつ質の高い教育を受けられ、治安も良い。多民族国家でいろんな文化に触れられる。「ここしかない!」と確信してからは、渡航に向けて独学で英語の勉強に励みました。

刺激的で充実した留学生活

学部入学と同時にコロナ禍となり、最後の一年以外はほぼオンライン授業という異例のスタートでした。講義は観光学に専門特化した内容で、自分の興味があることばかりで非常に面白かったです。社会に出てからも活かせる実践的な学びが多く、とてもやりがいを感じました。英語での課題やプレゼンには苦労しましたが、優しい教授陣のサポートもあり、一つも単位を落とさず卒業できました。

また、様々な国から来た多国籍なクラスメイトとの交流も忘れられません。互いの国

の料理を作り合うなど、異文化を肌で感じる経験は本当に刺激的でした。日本との違いに戸惑うこともありましたが、その分視野が広がり、サバイバル能力が身についたと実感しています。英語力だけでなく、一人の人間として大きく成長できた充実した学生生活でした。

思わぬ縁で観光業界とは違う世界へ

当初は旅行代理店などの観光系を志望していましたが、最終的には自身もお世話になった留学エージェントに就職しました。在学中に高校生の相談に乗る機会があり、自分の経験を伝えることで相手の役に立てる楽しさを知ったことがきっかけです。元々社長と知り合いで、友達が先に入社していたことも大きな決め手でした。

留学きっかけで変わった私の人生

留学を通じて行動力が上がり、未知の環境で一人で飛び込んだ経験が大きな自信になりました。やってみなければ分からないという考えが身につく、興味のあることに挑戦し続けながら楽しく生活しています。自分の経験がこれから留学する人の役に立ち、感謝される機会も多く、仕事に対してもやりがいを感じています。



韓国人のクラスメイトと(右)

とにかく行動が大切!

留学前は不安も多いと思いますが、英語の間違いを恐れず積極的に話しかけてみてください。現地の方は優しくフレンドリーなので、助けを求めれば案外なんとかなります。勇気を出して飛び込んだ経験は必ず自信に繋がりますし、人生をより豊かにしてくれますよ。皆さんの留学生活が充実したものになるよう、応援しています!



マラッカの水上モスク

私の語学勉強法

英語勉強は妥協するな

元々日本の大学受験用に英語対策を行っており、高二で英検2級を取得しました。卒業後は半年間の独学を経て、大学付属の語学コースでIELTS対策に励みました。4技能をバランスよく学び、放課後は図書館で友人と課題をしながら会話をしたりして、スピーキング力を磨きました。最終的にIELTS 5.5を取得し入学しましたが、今思えば、より高いスコアを目指してもっと勉強してから入学すれば良かったという後悔も少し残っています。



オランダ

一つの場所で学び、
世界へと広がる

木村 こころさん



オランダ滞在中最終日（中央）

2019年3月	山形県立長井高等学校 普通科 卒業
2019年4月～2023年3月	お茶の水女子大学 文教育学部 人文科学科（哲学・倫理学・美術史コース）
2021年9月～2022年6月	〈業務スーパージャパンドリーム財団奨学金〉 英国（交換留学） The University of Manchester Faculty of Humanities
2023年9月～2024年8月	〈JASSO海外留学支援制度（大学院学位取得型）〉 オランダ（修士号取得） Utrecht University Arts and Society
帰国後	2024年12月 現代アートギャラリーにギャラリーアシスタントとして就職、現在に至る 個人の活動として、インドネシアのアーティストコレクティブとの協働プログラム開催、アーツカウンシル東京・海外派遣プログラムにてブラジル・サンパウロ訪問、アートフェア「Art Collaboration Kyoto」パブリックプログラムのキュレーションなど

交換留学から学位取得留学へ

学部時代にイギリス・マンチェスターで1年間の交換留学を経験しました。ディスカッション中心のカリキュラムや、国を超えたネットワーク構築の可能性に惹かれ、また海外で学びたいと思うようになりました。学部では近代美術史をフェミニズムの視点で研究していましたが、徐々に、現代社会が経験する問題についてアートを手がかりに考えたいと思うようになりました。ウィア理論にも興味があったため、現代アートやウィア研究の先駆であり、ディスカッションベースの教育を特徴としていて、かつ多様な国・地域から学生が集まるオランダを選びました。

現代アートにまつわるトピックを横断的に研究できる環境

①複数の国をビザなしで移動できるヨーロッパ圏にあり、②英語での履修が可能で、③現代アートやウィア研究が進んでおり、④海外留学生の受け入れに積極的な国として、オランダを選びました。当時は具体的な研究分野を絞っていなかったため、キュレーション・芸術批評・アートマネジメント・制度分析など、領域横断的なカリキュラムを提供するユトレヒト大学を選びました。留学前の準備で最も苦労したのが家探しです。学生寮や賃貸物件を探すことが困難だったため、最終的にホストファミリーを紹介するウェブサイト滞在先を見つけました。

教授陣とも学生たちともフラットに

授業構成は、レクチャー1コマとディスカッション1コマで1セットです。レクチャー前には事前に示された課題論文を読み、ディスカッション前には追加の課題論文を読むと同時に、ディスカッションテーマに対する回答を準備しておきます。学生生活では、教授陣とのフラットな関係が印象的でした。上下関係はほとんどなく、多くの教授が日常会話でもメールのやりとりでも対等な態度で関わってくれたので、研究や学生生活で行き詰まることもあっても、気軽に相談できる環境がありました。また、私のコースは2/3程度が留学生で、ヨーロッパはもちろん、アジアや南米からの留学生も複数いました。彼らとの日常的なかかわりの中で、互いに異なる歴史・文化をもつ相手とのコミュニケーション方法を身を持って学ぶことができました。



キャンパス近くの花市場

場所よりも、学びたいこと・やりたいことを優先できる心構え

インドネシアでのインターンシップ後、現在は東京の現代アートギャラリーでマネジメントを学びながら、キュレーターとして展覧会企画や海外でのリサーチに取り組んでいます。留学時に多様なロールモデルと出会ったこと、流動化するアート業界の就労状況に対応したコースを履修したことから、柔軟な働き方を選択できました。

世界各地に広がるネットワークを生かして

留学を経て、世界各地とのネットワークができました。そのつながりを生かして、卒業後も継続的に海外でのプロジェクトを実施しています。また、留学中に身につけた英語論文読解能力やライティング・スピーキングスキルを生かし、ヨーロッパ圏のキュレーターとの協働プロジェクトにも取り組むことができました。



コースメイトと迎えた新年

興味関心からコース選びをスタート

現代アート、特に官民協働の施設運営体制や、小規模のサブプリッシング、メディアやジェンダー、ポストコロニアルの視点とアートの関わりを学ぶ国として、オランダは重要な選択肢になると思います。各大学ごとに多様なコースが用意されているため、自分の興味関心をあらかじめ明確にした上で、のコース選びをおすすめします。

私の語学勉強法

英訳脳よりも英語脳を！

特にライティングについて、英語と日本語では文や段落の構造に言語的な違いがあるため、日本語をそのまま英訳した文章ではわかりにくい文章と評価されることが多いです。英訳脳ではなく英語脳を作るために、段落構造や文のリズム、頻出する接続語・修飾語・動詞に注意しながらライティング練習をするのがおすすめです。留学直前期には、Netflixなどを活用したシャドーイングで、耳・口周りのトレーニングをしていました。



オーストラリア

壮大な自然のもとでの 学びの空間

鄭 露子さん



メルボルン大学の卒業式

2020年7月～2021年2月	〈JASSO海外留学支援制度（学部学位取得型）〉 オーストラリア Trinity College ファンデーションコース
2021年3月～2024年12月	〈JASSO海外留学支援制度（学部学位取得型）〉 オーストラリア（学士号取得） The University of Melbourne Animal Health and Disease
2025年5月～	〈オーストラリア政府からのRTP〉 オーストラリア（博士課程） The University of Melbourne Biosciences
卒業後	卒業後も野生動物保護に関連する研究に携わりたい

未知の可能性に心惹かれて

初めて留学を意識したのは中学2年生の時でした。家族でオーストラリア旅行をした際にNSW州の大学を訪れ、学生たちが授業の休憩時間に自然豊かな環境でのびのびと時間を過ごしている姿に憧れを抱きました。それまで海外大学進学を選択肢として考えたことはなかったものの、多様な自然、そして多様な文化が共存している豊かな空間での学びを通じた自分の成長を想像して心が躍りました。

留学前から始まる新たな発見

留学を決意してからは、2～3年かけてゆっくり現地大学の情報収集を行いました。初めの頃は漠然とScienceに興味があるくらいでしたが、オーストラリアにある大学ほぼ全てのウェブサイトを1つずつチェックし、学費（奨学金の有無）、期間、興味のあるコースのリストを作りました。調べているうちにだんだんと自分に合う進路過程がわかってきて、Animal Healthという今まで聞いたことのない獣医系の研究に関連する専攻を発見し、それを動物の固有種が多いこの国でぜひ学んでみたいと強く思うようになりました。

自由をつくる大学生活

学部の授業は講義中心のレクチャーとよりインタラクティブなチュートリアル（2形式に分かれていました）。メルボルン大学は1学期が12週間になっており、あっという間に課題が積み重なってしまうので、履修科目それぞれに割ける時間を管理することが

大変でした。その一方、オーストラリアは自主的に行動を起こせばたくさんの機会が見つかる環境です。教授たちがとても優しく、授業時間外にも質問に答えてくれたりしました。また課外活動もたくさん見つけ、私は野生動物保護のボランティアなどに参加することで、稀少な動物を観察したり、似ている趣味を持った人たちと出会うことができました。

研究の道へ

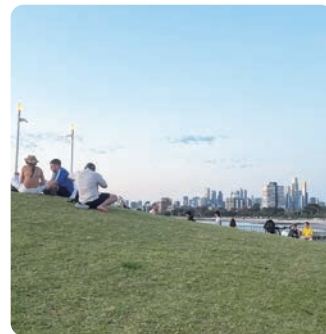
学部の際に履修した科目がきっかけで、有袋類保護の研究に進むことを決めました。Honoursでは新しい実験スキルをたくさん学べ、失敗をたくさんしても原因を追求する過程に楽しさを見出すことができました。また周りの人たちと過ごす時間が楽しかったこともあり、同じ研究室で博士課程にも続けて進学しました。

留学を経て見つけた心地よい社会のあり方

日々の生活の中で、オーストラリアに深く根付いたegalitarianism（平等主義）を実感する機会がたくさんあり、自然や動物に対する敬意と思いやりにも感心させられることばかりです。忙しい時でも息抜きを忘れずに、大自然をバックドロップに多様な価値観の人と過ごす時間を大切にしています。

オーストラリア留学に大切なこと

オーストラリアは常に陽気な国民性だと思われがちですが、そういった既定概念に捉われずに出会う人それぞれの考え方を理解しようとすること、そして自分を正直に表現することが、現地の人と仲を縮めるために大切です。慣れるまで時間がかかると思いますが、根気強く色々なことに挑戦し続けた先に貴重な経験が待っています！



夕日を見に人が集まる丘

私の語学勉強法

自分にあった勉強法を

単語帳というひとたすら文章を読んで使うことがほとんどだと思うのですが、私は単語の横にその意味を表す絵を描いたりして、一瞬で使える場面を思い出せる様に工夫していました。また、英語の番組を見て楽しみながら学ぶことも長続きに繋がりました。まずは日本語字幕で、何回も聞こえてくる単語の発音をコンテキスト付きで自然に学んでいき、だんだんと英語字幕、そして字幕なしに設定を変えていきました。



夜の山で出会った小型有袋類



シンガポール

東南アジアで学ぶ
東南アジア

小倉 志穂さん



学期末の研究進捗発表にて筆者

2014年3月	埼玉県立伊奈学園総合高等学校 普通科芸術系音楽 卒業
2014年4月～2019年3月	東京学芸大学 教育学部中等教育教員養成課程音楽科
2016年7月	〈JASSO海外留学支援制度 (大学院学位取得型)〉 タイ (休学留学) コンケン大学 芸術学部タイ古典音楽科
2021年8月～2023年11月	〈JASSO海外留学支援制度 (大学院学位取得型)〉 シンガポール (修士号取得) National University of Singapore MA in Southeast Asian Studies
2024年9月～	〈JASSO海外留学支援制度 (大学院学位取得型)〉 カナダ (博士課程) The University of British Columbia PhD in Ethnomusicology
卒業後	卒業後は北米もしくは日本にてポストドク或いは助教として就職予定

さらなる学びのための留学

はじめに留学したいと思ったのは高校生のときで、当時は英語を使って、日本で学べないことを学びたいというただ漠然とした思いでした。日本の大学へ進学し、興味のある分野(民族音楽学)に関してある程度基礎的な知識がついたところで、具体的に何をさらに、かつどのように学びたいか、その上でどのようなキャリアを歩みたいかについて改めて考えました。そこで海外への大学院進学が必要十分であると判断し、この学位取得のための留学に至りました。

修行としての東南アジア研究

私の専門は民族音楽学ですが、音楽以外で且つ研究に必要な知識(例:社会、歴史、文化など)について圧倒的に足りないと、学部時に痛感しました。そこで、修行の意を込めて、修士課程では東南アジア研究を志すことにしました。様々な大学候補がありましたが、やはり東南アジア圏内で東南アジアを学びたいこと、研究対象のタイに近いこと、民族音楽学の先生がいることを鑑みたくてシンガポール国立大学に決めました。資金は就職時に貯めた貯金と奨学金を活用しました。

鬼の量の課題とそこから生まれた友情

課題の量がとにかく鬼でした(現在カナダで博士課程をやっていますが、今振り返ってもやっぱりあの量は鬼でした笑)。学部卒業後、研究とは全く関係のない分野で2年半就職していたという空白も相まって、毎週馴染みのない分野の論文を大量に読み、

毎週プレゼンを作り録画し、毎週エッセーを書き、さらにクラスメイトのプレゼンを見てから授業に臨むというのはかなりハードでしたが、その分貴重な修行になったと今では思います。その中で支えとなったのはやはりクラスメイトの存在でした。昼前にみんなでジムに行き、昼から日付が変わるまで大学で黙々と課題に取り組む。一人だったら絶対に乗り越えられないようなことでも、誰かと一緒に取り組めば自分はこのまでできるんだ!と自信をつけさせてもらえました。



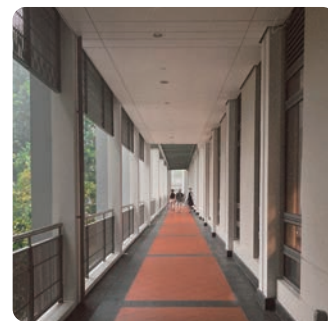
友人とシンガポール名物ナシレマ(左)

再び民族音楽学へ：カナダへ博士課程進学

修士課程で東南アジア研究に進むと決めた時、同時に博士では必ず民族音楽学に戻ると決めていたので、シンガポール国立大学卒業後はカナダのプリティッシュコロンビア大学民族音楽学博士課程にて進学しました。修士課程で東南アジアについてはある程度学べたので、博士課程では特に音楽分析に特化した大学を選びました。

やりたいことの再確認

タフで時に辛い留学生活でしたが、その中でも学会発表や、様々なセミナーにて交友を広げていくと、まだまだ自分のやりたいことはここにあると感じます。自分が本当にやりたいことはこれなのか、という問いに対して、今ではより明確に答えることができるようになったのが、この留学での一番の収穫だと思います。



シンガポール国立大学内

シンガポール留学という道

シンガポール留学の醍醐味はアジアと欧米の良いところ取りだと思います。英語圏ならではの欧米をはじめとした世界各地への研究アクセス、東南アジアならではの研究土壌、食のバラエティーと過ごしやすさ。加えて治安の良さもあり、安心した環境で勉学に励むことができます。勉学の挑戦は選べませんが、環境は選べます。皆様の留学が実り豊かなものになりますように!

私の語学勉強法

語彙力の強化

留学前はひたすら語彙力の強化に努めました。IELTSの語彙はもちろん、研究分野の語彙などを中心に例文と共にノートに書いてインプットしました。また受験時の面接を見越して口頭でのアウトプットもできるようにしました。それでも留学開始後、語彙力不足に苦しんだので、やりすぎるくらい語彙力を増やすに越したことはないと思います。

留学経験者のリアルVoice



留学先の魅力!



- なんととっても歴史が深い。(チェコ)
- とにかく人が優しい(台湾)
- 英語が綺麗な人が多い。自然が豊かで、どこへ行っても混んでいなく、生きやすい、リラックスできる(フルネイ・ダルサラーム)
- 本当に自然が綺麗で圧倒された。人と自然が共存する風景が素晴らしかった。(スウェーデン)
- 人が優しく、明るい国でした。陽気で、愛に溢れる人と出会うことは自分自身の愛し方と向き合うきっかけになりました。(スペイン)
- 自然が豊かで、植物がエネルギーです。南国のフルーツが美味しくていつも買いに行くのが楽しみです。(タイ)
- ご飯が美味しい!本当に美味しいしかも安い!!(インドネシア)
- 景色は綺麗だし、治安もいいし、生きるということの意味や価値をどんな時もじんわり感じさせてくれる心のオアシスでした。(アイスランド)
- 本や動画で見る100倍神秘的な世界が目前に広がる。(イタリア)
- 悠久の歴史!フレンドリーな国民性!(エジプト)
- おおらかでいい加減なところがとても魅力的。人生そんなに思い詰めなくても生きていけるなあと、思える様になります。(ケニア)
- 広大な自然と都市がどちらも楽しめる(モンゴル)
- 夏の過ごしやすさ、人目を気にしない自由な雰囲気、フレンドリーなところ。(ドイツ)
- 建物はすごく綺麗で歴史が詰まっています。プーランジェリーのパン、パティセリーのケーキ、甘いもの好きにはびったりの国。(フランス)
- 多国籍文化で、いろいろな文化に触れることができること(マレーシア)
- 学ぶ意思のある者に非常にオープンで、門戸を閉ざさない土壌。絶え間ないカルチャーショック。(メキシコ)
- 人が優しく!お肉が美味しかった!大自然の景色も最高だった!(南アフリカ共和国)



住居にまつわるエピソード

- やって良かったのかわからないことはすぐに聞くこと。(ホームステイ)
- 生野菜が出ないため、ビタミン剤で調整したり、自分で冷凍野菜を買っていた。(ホームステイ)
- 毎日湯船にお湯をためて入浴していたらホストファミリーに注意されました。
- お互いが優先すること(私の場合は睡眠)の確認、マッチングが重要だと思います。
- 共用部分の清潔感、騒音などのトラブルはあった。なかなか言い出しにくいこともあるけど、きちんと早めに会話をする必要がある。
- 住居は共同キッチン+個室で、不自由なく過ごさせていました。
- 冷蔵庫が共有のため、自分の物には必ず名前を書く。
- 注意していたことは、宗教や文化を否定せず尊重するようにすること。
- 網戸がなく蚊やカメムシなどの虫が入ってくるので、蚊がいなくなるスプレーなどを使っていた。
- ヨーロッパは硬水なので、水回りの掃除をサボると石灰が固まり、退去時に影響が出る。
- エレベーターのないアパートがよくあるため、物件を探す際に注意。

オーストラリア

(情報提供:オーストラリア大使館商務部)



©Tourism Australia

世界でもっとも住みやすい国のひとつとして知られるオーストラリア。生活および教育の質が世界トップレベルであることから、多くの生徒・学生に留学先として選ばれています。オーストラリアの大学の約9割が、世界の大学ランキングにランクインしており、うち9大学は安定してトップ100位以内には選ばれています。国内在住者の約半数は海外生まれ、または両親のいずれかが海外で生まれている群を抜いた国際的な環境が、みなさんをあたたくお迎えます。小・中・高校、大学、高等専門教育機関(VET/TAFE)、英語学校などの教育機関で学ぶことができます。学生ビザを持つ留学生はアルバイトも可能なことから、勉強以外の経験を積むことができるのも魅力です。

修業年限・学期

学士号:通常3年 修士号:通常2年 博士号:通常3年~(専攻による) そのほかCertificate、Diploma、Advanced Diploma、Graduate Certificate、Graduate Diplomaなどの資格もあり、修業期間は数か月から数年。これらの学位・資格は大学および高等専門教育機関(VET/TAFE)で取得可能。多くの大学がセメスター(2期)制だが、一部ターム(3期)制を導入しているところもある。通常、大学の新学期は2月末、小・中・高校・高等専門教育機関は1月末~2月上旬開始。

入学条件・出願・選考

大学・高等専門教育機関への出願には在籍教育機関での成績証明および英語能力試験のスコアを提出する。出願は各教育機関に直接行う。出願日程や提出書類等は各機関のウェブサイトを確認。入学要件を満たしていない場合でも、英語学校やファウンデーションコース(大学進学準備コース)などさまざまなパスウェイが用意されている。教育機関からの入学許可証(Confirmation of Enrolment/CoE)取得後、学生ビザ申請が可能となる。

語学力の目安

大学・高等専門教育機関の場合IELTS 6.0~、英語学校の場合は一般英語コースであれば英語力は問われない。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は教育機関・専攻により異なるため、各機関のウェブサイトを参照のこと。生活費はオーストラリア政府公式ウェブサイトStudy Australiaの生活費計算ツールをご利用ください(<https://costofliving.studyaustralia.gov.au/>)。留学生の滞在先は学生寮、民間企業が運営するStudent Accommodation、シェアハウス、アパート、ホームステイが一般的です。昨今の住宅難で、特に都心部で滞在先を見つけるのが以前より難しくなっているため、早めに滞在先を探し始めることをおすすめします。



PICK UP オーストラリア大使館商務部や州政府では、留学に関するイベントやセミナーを随時開催しています。最新情報はインスタグラム(@studyauofficial_japan)をフォローしてください。オーストラリア政府公式ウェブサイトStudy Australiaでは、コース・教育機関・奨学金の検索ができます。

お役立ちリンク

オーストラリア政府公式ウェブサイト Study Australia (日本語)



恵文社オーストラリア留学ガイド (ガイドブック無料配布中)



オーストリア

(情報提供：オーストリア大使館・オーストリア文化フォーラム東京)

ヨーロッパの中央に位置するオーストリアは、山や湖水に恵まれた美しい自然と、歴史と文化を誇る美しい都市が特徴です。豊かな文化的環境の中から、今日も、高名な科学者、ノーベル賞受賞者、芸術家を多数輩出しています。治安もよく、日本の学生に人気の留学先です。日本の大学とパートナー協定を結んでいる大学も多数あります。近年では、自然科学分野で留学する人、英語で学ぶ前提で留学する人も増えています。



©Barbara Maier

修業年限・学期

学士号：最短180ECTS単位、修士号：最短120ECTS単位、学士号：最短3年
10月1日から翌年9月30日までが1学年、冬学期は10月1日から1月30日まで、夏学期は3月1日から9月30日まで。

入学条件・出願・選考

希望の大学の入学許可、学業に十分な語学力、在留許可が必要。
詳細は希望の大学に確認のこと。

語学力の目安

大学や専攻によるが、ヨーロッパ共通参照枠で最低B2以上

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費：一般の大学の場合、オーストリア人以外の学生はセメスターごとに約728ユーロの学費を支払う。私立大学や応用大学ではそれぞれ異なるので各大学の情報を参照のこと。
1か月の生活費の目安は1,200ユーロ程度（家賃450ユーロ、食費350ユーロ、教材費など400ユーロ）だが、都市や住環境などにより異なる。

PICK UP 日本にはオーストリア留学相談の窓口はありません。Study in Austriaのサイトから問い合わせるか、希望の大学がある場合には直接連絡をとることにあります。

お役立ちリンク

留学情報全般



奨学金データベース



留学プログラムのデータベース



ベルギー王国(フランス語圏)

(情報提供：Wallonie-Bruxelles International)

ベルギーは、3つの言語共同体と3つの地域により構成される連邦国家で、オランダ語、フランス語およびドイツ語の3つの公用語があります。生活環境は良好で、優れた医療制度と効率的な公共交通網はその一例です。

欧州の中心に位置するベルギーフランス語圏には、5つの大学、19の高等専門学校および16の芸術学校の合計40の最高水準の高等教育機関があります。毎年22万人以上の学生が学び、そのうち20%以上が留学生です。提供される教育課程の多様性、豊かな文化、活発な研究と技術革新が留学先としての当圏域の魅力です。



修業年限・学期

学士号：180欧州単位互換制度(ECTS)単位—修業年限3年、修士号：120ECTS単位—最終学年の課題を含む2年間の修業、上級修士号：60ECTS単位
1学期：9月～1月 2学期：2月～6月 試験期間：1月、6月および9月

入学条件・出願・選考

学部課程：希望する学年に入学可能な卒業証書(特定の進路(土木工学、医学、歯学、獣医学、言語療法、理学療法、リハビリテーション)では選考あり)
修士課程：希望する専攻分野と同等または類似した分野の学士号
上級修士課程：修士号
博士課程：以下の条件すべて
1. 5年間の学業(300ECTS単位)を経て取得した修士号
2. 学業を修了するために十分な経済力(資金計画の提出)
3. 学位論文の指導教員および受入機関の研究室によって認められた、過去の学業で十分な成績
4. 学位論文の提案書と指導教員からの同意書

語学力の目安

講義で使用する言語(フランス語または英語)のB2またはC1レベル。一部課程は英語で履修可能。
受入教育機関から、標準化された評価方法(英語の場合はTOEFLとTOEIC、フランス語の場合はDELFとDALF)によって認定された必要な語学レベルの証明を求められることもあります。

留学にかかる費用の目安・滞在先

授業料：5,010ユーロ(学部課程及び修士課程)
生活費：最低でも月1,000ユーロから1,200ユーロ
多くの場合、大学寮が備えられています。一般的に台所、居間、浴室は共用です。民間のアパートを個人でまたは他の学生と共同で借りることもできます。
ベルギーフランス語圏の高等教育機関に在籍し、有効な滞在許可証を持っている留学生は、在学中一定の基準内での就労可能

PICK UP ベルギー王国フランス語圏政府国際交流振興庁(WBI)は、外国人留学生を対象に各種の奨学金を給付しています。日本での特定の課程を持つ修士課程、上級修士課程、博士課程の学生を対象に、受け入れ(IN)および送り出し(OUT)の移動のための様々な奨学金を提供しています。その他、各教育機関が独自の奨学金制度を備えています。フランス語圏の高等教育機関はすべて、欧州域外を含む国際的な学生移動のための「エラスムス+ (ERASMUS+)」プログラムに加盟しています。

お役立ちリンク

ワロン・ブリュッセル・キャンパス(WBCampus)



WBI東京事務所



ブルネイ・ダルサラーム

(情報提供：ブルネイ・ダルサラーム大使館)

国土の70%が手つかずの熱帯雨林に覆われ、豊かな文化遺産が脈々と受け継がれ、守られてきたブルネイは“平和の郷”として知られています。マレー・イスラム王政(MIB)を国の基本理念とし、高水準の教育と医療が国民に保証されているブルネイは、大きな自然災害もなく、衛生意識が高く、治安も良いため、留学生が安心して学べる環境といえます。公用語はマレー語ですが、国内では英語が広く使われ、大学の授業は英語で行われます。



留学生を受け入れている主な公立大学例

●ブルネイ・ダルサラーム大学 (UBD : Universiti Brunei Darussalam)

ブルネイ・ダルサラーム大学 (UBD) は、2026/2027年アカデミック・セッションのための幅広い学部および大学院プログラムを提供しています。プログラムの詳細 <https://www.ubd.edu.bn/>

(修業年限・学期)

学士：修業年限は、デジタルサイエンス（応用人工知能）プログラム（全日制6学期）を除き、全日制8学期（4年間）

修士：プログラムにより全日制で12ヶ月、または全日制で18ヶ月となる。研究による修士号は全日制で24ヶ月となる。

(語学力の目安)

GCE 'O'レベル試験における英語のグレードC6、IGCSE英語（第二言語として）のグレードB、IELTSスコア6.0、TOEFL総合スコア550点以上、UBD英語能力テストB2のいずれかの条件を満たしていること

●ブルネイ工科大学 (UTB : Universiti Teknologi Brunei)

工学・技術系の国立大学で、工学、ビジネス、コンピューティング、応用科学と数学、デザインといったニッチな分野に特化しています。詳しくは<https://www.utb.edu.bn/>

(修業年限・学期)

学士：7月から翌年6月まで。学年度前期は7月中旬から11月。後期は1月から6月。

大学院（研究による修士号取得および博士号取得）の学年度：

8月入学の場合：毎年3月31日までに願書を提出。結果発表は6月

1月入学の場合：毎年8月31日までに願書を提出。結果発表は10月

大学院（コースワークによる修士課程）の学年開始は7月。毎年3月31日までに提出。結果発表は6月。

(語学力の目安)

GCE O-LevelでグレードC以上、またはIELTS : Band 6.0、またはTOEFL550点以上。

●ブルネイ工科教育大学 (IBTE : Institute of Brunei Technical Education)

IBTEでは、専門的かつ生産的に現代社会に貢献できる人材の育成に必要な指導を行います。グローバル化に対応するための知識と自信、そして最高の成果を発揮する能力を身につけ、業界で即戦力となって活躍する準備を整えることができます。

<https://ibte.edu.bn/>

(修業年限・学期)

ほとんどのプログラムは4学期制で、各学期は6ヶ月間。(3期は大学で学び、1期は企業で学ぶ)

(語学力の目安)

留学生の語学力に関しては、特定の条件はない。

お役立ちリンク

ブルネイ・ダルサラーム政府奨学金



PICK UP

ブルネイ・ダルサラーム外務省では、ブルネイ・ダルサラーム国で学ぶ外国人留学生に対するブルネイ・ダルサラーム国政府奨学金を実施しています。指定された高等教育機関でディプロマ、学士課程、大学院修士課程の学位を取得する外国人留学生が対象となります。

カナダ

(情報提供：カナダ大使館)

カナダは、豊かな自然環境が広がり、四季折々の美しい景色を楽しめる一方、先進的な都市が発展しています。文化的にも多様性に富んでおり、留学先として非常に魅力的な国です。

様々なバックグラウンドを持つ人々が共存する多文化社会で、国際的な視野を広げるのに最適な場所です。また、英語・フランス語の2言語が公用語です。

さらに、カナダは教育水準が高く、OECD（経済協力開発機構）やPISA（学習到達度調査）でも、中高生の学力の高さは世界的に評価され、世界有数の大学や研究機関が多く存在します。質の高い教育と実践的な学びが融合した環境で、充実した経験を積むことができます。

また、カナダは生活費や授業料が比較的リーズナブルで、安全で住みやすい国の一つです。



修業年限・学期

州や準州、学校によって異なります。高等教育（大学・カレッジ）は、学士（大学、3年～4年間）、修士課程（1年～2年）、博士課程（3年～5年）、ディプロマ（2年）、サーティフィケート（1年）。初等・中等教育は日本と同様合計12年（ケベック州は11年）です。

学年は通常9月スタートで翌年6月終わりです。

入学条件・出願・選考

学士：入学選考試験などはなく、高校での成績と英語力により合否が決まります。

修士、博士：前課程での成績と英語力により合否が決まります。研究テーマのレポートや推薦状などの提出も必要となる場合もあります。

中学・高校：日本での成績により合否が決まります。私立校は英語力テストやオンライン面接が必要な場合もあります。

語学力の目安

高等教育は大学・カレッジにより異なります。目安として、大学はTOEFL iBT 88～100、IELTS 6.5～7.0程度。カレッジはTOEFL iBT 71～80またはIELTS 6.0～6.5程度です。公立の中学・高校留学の場合、ESLコース受講などを条件に、英語要件は定めていない場合が多い。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は教育機関によって異なります。

目安として、カレッジはC\$7,000～22,000/年、大学はC\$36,100（平均）。カナダ政府カナダ留学公式サイト（EduCanada.ca）からプログラムごとに概算を算出できます。また、大学生の生活費は\$15,000/年（平均）。大学・カレッジによっては留学生対象の奨学金があります。

公立中学・高校の学費は\$9,500～\$17,000/年（平均）、私立中学・高校は\$15,000～\$30,000/年（平均）、全寮制中学・高校は\$63,000～\$83,000/年（平均）。



PICK UP

カナダでは英語・フランス語どちらも学ぶことができます。大学やカレッジの語学コースと私立の語学学校の大きく2つがあります。大学やカレッジなど高等教育機関で学ぶフルタイムの留学生はオンキャンパス、オフキャンパスでの就労も可能で、卒業後は最長3年就労可能なプログラムに応募することもできます。就学・就労の経験を積めるIECワーキングホリデーも人気です。

お役立ちリンク

EduCanada

instagram



中華人民共和国

(情報提供：中華人民共和国駐在日大使館)

中国は悠久な歴史と広大な国土、多種多様な文化を持つ国。57の世界遺産を有し、全世界でトップクラスの数を誇る。中国での生活はノンストレスで毎日がとても新鮮で、外国人らは活気に満ち、とても便利な現代的な暮らしを楽しんでいる。治安も日本と大きくは異なりません。中国は世界最大規模となる教育システムを構築し、各級・各種学校が51万9千校あり、そこで2億7600万人の学生が学んでいて、教育制度では日本と同様に6・3・3・4制が採用されている。大学は国公立大学が多いが、私立も存在している。「大学」をはじめとした高等教育機関数は計3,117校、このうち普通高等教育機関が2,868校、成人高等教育機関が249校である(香港、マカオ、台湾の高等教育機関は含まれない)。今、中国は世界第2位の留学目的国、アジアトップの留学目的国となった。



修業年限・学期

本科(本科大学): 4年~5年。修了した後、学士号を取得する。専科(専科学校): 2~3年。職業技術学院: 「医学高等専科学校」、「師範専科学校」など、日本でいう専門学校に相当する教育機関で、2~3年。大学院(修士課程、博士課程)については、修士課程は2~3年で、博士課程は3~4年である。秋入学の制度を持つ学校が多い。

入学条件・出願・選考

学士: 高等学校卒業以上の者。修士: 学士号以上の学位取得者。博士: 修士号以上の学位取得者。普通進修生: 高等学校卒業以上の者。高級進修生: 修士号以上の学位取得者または准教授以上の教職に就く者。大学など高等教育機関へ出願は各教育機関でそれぞれ行うので、出願日程、提出書類等は志願学校のHPを確認すること。留学先大学が入学志願者の能力や大学の専攻で学ぶ適性があるかどうかを総合的に判定し、予科教育や語学補習の必要性を決定する。

語学力の目安

中国語プログラム: 本科生、進修生(中国語専攻を除く)はHSK試験三級180点以上、修士又は博士はHSK試験四級180点以上。
英語プログラム: 「TOEFL iBT 80~」または「IELTS 6.0~」程度の英語力

留学にかかる費用の目安・滞在先

各大学・専攻により授業料・宿泊料などが異なるので、直接大学の関係部門との確認が必要。授業料: 30万~50万円程度/年、宿泊料: 2万~8万円程度/年。留学生の多くは学校の用意する学生寮に住んでいる。一か月の生活費は都市によって異なるが、約3万~9万円。個人の都合で上記の留学にかかる費用の目安を超えるケースもある。支援制度として中国政府奨学金、地方政府奨学金、孔子学院奨学金、大学による奨学金、その他財団等による奨学金給付制度がある。

お役立ちリンク



PICK UP 入試要項、提出書類、締切日など予め確認しておくこと。

コロンビア

(情報提供：駐日コロンビア大使館)



©Andrés Hurtado: @fonturcol

太平洋と大西洋の2つの大洋に囲まれている世界で最も生物多様性に富んだ国の一つであるコロンビア。熱帯雨林やマングローブ、水の供給源となっているパラモ(高地草原)などの豊かな自然や活気ある文化と友好的な国民が、理想的な留学の環境を与えてくれます。

教育面では、コロンビア国立大学やロス・アンデス大学、ハベリアナ大学、ロサリオ大学、EAFIT、エクステルナード大学などの有名大学があり、これらの大学は、科学や工学、ビジネスや芸術そして医学の分野で質の高いプログラムを提供しており、スペイン語の他に英語で受けるオプションもあるため、留学生に最適です。

修業年限・学期

初等教育・中等教育: 6~17歳(11年間)
高等教育(大学): 学士号の場合は通常4~5年
通常1月~6月と7月~12月の2学期制である。大学によって異なるが、基本的に前期の入学手続きは前年度の10月~12月頃、後期の場合は同年の5月~6月頃が多い。

入学条件・出願・選考

学士: 高等学校を卒業しコロンビアの高等教育機関(大学)に学部生として留学する場合、コロンビアの中等教育修了証明"bachiller"と同様の資格(高校卒業証明書)を取得保有している必要がある。
博士: 学士課程レベルを修了し、該当する資格を取得していること。希望留学先により異なる申請要件を満たすこと。(大学院によっては専門資格の取得が求められたり、入学試験が課せられたりする)

語学力の目安

各プログラム/大学や募集条件によって異なるが、最長6か月のスペイン語上達の機会を提供するコースも存在する。コロンビアの大学院留学希望の場合は、事前にスペイン語コースを修了し、それを証明する修了証明書の提出が必要となる場合もある。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は各大学及び専攻により授業料等が異なるので各大学の情報を参照のこと。目安としては1,500万コロンビアペソ程度~/学期
1か月の生活費は都市や生活水準によって異なるが、留学生の目安は250万~400万コロンビアペソ。留学生の多くは大学が用意している寮や学生同士で民間アパートをシェアして住んでいるが、自身でアパートを借りて一人暮らしする生徒もいる。奨学金制度があり、授業料や教材費、医療費の補助、月額支給や証明書の発行にかかる費用の支給などの金銭的援助がある。

PICK UP ICETEXは、コロンビアで専門課程、修士・博士・研究課程を希望する外国人学生を対象としたプログラム「Becas Colombia(コロンビア奨学金)」を毎年募集している。また、スペイン語を母語としない学生を対象に大学院留学前のスペイン語強化プログラムなども用意されている。期間は様々であり、専門科目: 最長18か月、修士: 最長24か月、博士: 最長48か月
コロンビアの二重国籍でないこと、コロンビアに居住していないこと、過去の募集において同プログラムの受給者でないこと、専門職学位又は学士号を有していることを条件としている。募集は例年6月に締め切れ、同月末に結果が発表される。

お役立ちリンク



フィンランド

(情報提供：フィンランドセンター)

美しい自然、サウナ、ムーミン、北欧デザインや建築が人気のフィンランド。幸福度ランキング世界1位に連続して輝くほか、OECDの実施する学習到達度調査(PISA)で常に上位にランクするなど、世界トップレベルの生活・教育水準でも知られている。ハイテク機器の揃った図書館・教育施設や双方向で実践的な学びをすることのできる授業環境が魅力。留学生へのサポート体制も充実。フィンランドの高等教育機関には学術研究を深めるための「総合大学」と実務経験を重視する「応用科学大学」がある。フィンランドの公用語は、フィンランド語とスウェーデン語だが、学士課程のほか特に修士課程では英語による授業を行っている大学も多い。



修業年限・学期

総合大学では学士号から博士号までのプログラムがあり、学士号と修士号を取得するのに約5年かかる(学士号：180単位/3年、修士号：120単位/2年)。一方、応用科学大学では、学士号取得に210~270単位(約3.5~4.5年)、その後関連業界での実務経験、修士号取得に60~90単位(約1~1.5年)が必要となる。

入学条件・出願・選考

学士課程の場合、高校卒業程度かつ大学入学資格を取得した者で、入試(選考方法)は各大学・選考によって異なる。学士課程では、大学間の交換留学が一般的。また、修士課程の場合は学士号を取得した者が出願可能。主な留学の種類としては、「正規留学」、「協定留学(交換留学)」、「フリームーバー(ビジネス・スチューデント)」、「サマースクール」。高校生留学の場合は、各団体(AFS日本協会、ワイ・エフ・ユー日本国際交流団体、日本国際生活体験協会、ライオンズクラブ)の交換留学制度を利用する必要がある。

留学にかかる費用の目安・滞在先

留学先大学・コース、留学形態、学位より異なる為、詳細は各大学へ問い合わせが必要。以下は目安。
学費：年間5,000~18,000ユーロ
生活費：1ヶ月約700~1,200ユーロ(食費、宿泊費、旅費を含む)
家賃は都市やフラットによって異なる。例えば、HOAS(ヘルシンキ地区学生寮)ではシェアフラット 月270~430ユーロ
スタジオフラット 月390~825ユーロ

語学力の目安

英語で受講する学科の言語要件は、各大学コースにより異なるが、
IELTS 6-6.5、
TOEFL PBT 550-580、
TOEFL iBT 72-92
前後が必要。

お役立ちリンク

Study info



Study in Finland



フィンランドセンター



PICK UP 奨学金は、フィンランドの大学が提供するさまざまな奨学金から、出願時に申請することができます。フィンランド国立教育庁は、主に博士課程の学生として大学や研究機関に留学する外国人学生を対象に奨学金を提供しています。3ヶ月以上の滞在にはビザが必要です。詳しくはフィンランド大使館にお問い合わせください。

フランス共和国

(情報提供：Campus France - フランス政府留学局・日本支局)

フランスでの大学生活は、多文化で開放的な社会で「l'art de vivre(生活芸術)」という言葉が象徴するように、演劇、音楽、グルメ、旅行などを楽しむことができ、学生割引も充実しています。2021年には教育がGDPの6.8%以上を占め、教育と研究に多額の投資を行っています。このような政策により、世界で最も優れた高等教育システムのひとつである、フランスの大学やグランゼコールでは、過剰な授業料なしで質の高いプログラムを提供しています。そして、昨今は英語のプログラムも充実し、生活の中で国際言語であるフランス語も身につきます。



修業年限・学期

学士(Licence)=3年、修士(Master)=2年、博士(Doctorat)=3年
国立大学は9月に年度がスタートし、交換留学プログラムや語学留学を除き、途中の入学は不可。私立はその限りではない。

入学条件・出願・選考

国立大学への出願は、Etudes en Franceを通す。詳細はHPで要確認。
学士課程1年目(DAP)：
高校の卒業証明書が高等教育への入学資格を許可する場合、その証明書
高校の卒業証明書が高等教育への入学資格を許可するものではない場合、
高校の卒業証明書と高等教育機関への入学資格を証明する書類(大学入試の合格通知)の両方
学士課程2、3年目、修士課程(Hors DAP)：
希望する課程や学年、学問分野に対応した課程が既修であることの証明書。
私立教育機関やグランゼコールは直接教育機関へ出願する。

語学力の目安

DAP: DELF B2以上、または文章作成の補正試験つきTCF TP またはTCF SOのB2。
Hors DAP: 教育機関の指定する語学証明書。

留学にかかる費用の目安・滞在先

国立大学の年間登録料は、学士課程/2,895€、修士課程/3,941€、博士課程/397€。私立の教育機関はおおよそ年間3,000€から10,000€。1カ月の平均生活予算は地方で800€、パリで1,000€。文化施設や交通では様々な学生割引が充実しており、CROUS(地域学生生活センター)が運営する学生食堂では、3.30ユーロで、前菜・メイン・デザートセットを食べることができる。家賃は国費奨学生が利用できるCROUSの寮は250~600€、民間学生寮はパリで600€~1,200€、地方で400€~600€。また、社会保険加入が無料で、任意の相互保険で補完すると医療費が100%カバーできる。

PICK UP Campus France - フランス政府留学局は海外にてフランスの高等教育機関への留学を推進する公的機関で、外国人の留学生や研究者のフランスでの受入れを支援しています。日本支局は、東京のメインオフィスと京都の関西オフィスで業務を行っており、予約制で対面・オンラインの個別留学相談にも応じています。
<https://www.japon.campusfrance.org/ja/consultations>

お役立ちリンク

Campus France
フランス政府留学局
日本支局公式HP



Campus France
フランス政府留学局
Instagram



アンステイチュ
・フランス



在日フランス
大使館



ドイツ

(情報提供：ドイツ学術交流会 (DAAD) 東京事務所)

ドイツは留学先としてとても人気があります。ドイツの大学は世界中で高い評価を得ており、その学位は国際的に認められています。英語で学べる課程も年々増えています。例外もありますが、国立大学の授業料は基本的に無料です。

400を超える大学はどれも同様に高いレベルの教育・研究を行っており、大きく総合大学(学術・理論志向)、応用科学大学(実践志向)、芸術・映画・音楽大学(芸術系)の3種類に分けられます。

卒業を目指して留学することも、交換留学や語学研修の制度を利用して短期留学することもできます。個人で参加できるサマーコースも充実しています。



©Kiyofumi Horita

修業年限・学期

Bachelor (学士号) : 3~4年(多くは3年)。Master (修士号) : 1~2年(2年のところが多い)。PhD (博士号) : 2~5年くらい(場合により異なる)。医師・薬剤師・法曹・教師の資格のための Staatsexamen (国家試験) : 4~6.5年くらい(場合により異なる)。冬学期(9月/10月)入学が多く、夏学期(3月/4月)入学のところは少数。

入学条件・出願・選考

大学で学ぶ基本資格として Higher Education Entrance Qualification が求められます (www.daad.jp/ja/study-in-germany/admission-requirements/)。出願条件、時期、方法等は各大学の各課程により異なります。uni-assistを通じて出願するよう指示されている場合、大学の締切より8週間以上前に uni-assist に出願書類が到着し uni-assist の手数料が支払われていることが必要です。

語学力の目安

(正規留学の場合)ドイツ語: TestDaF (TDN 4)以上、DSH2 以上、Goethe-Zertifikat C2 など。英語: CEFR で B2~C1 以上。これより低くても出願できる場合もあるため個別に要確認。

留学にかかる費用の目安・滞在先

90日を超えてドイツに滞在するには学生ビザ/滞在許可が必要です。その申請には1年あたり11,904ユーロ(1か月あたり992ユーロ)以上の資金を準備できることを証明する必要があります。国立大学の授業料は基本的に無料ですが、例外もありますので各大学のウェブサイトを確認してください。授業料の有無にかかわらず semester fee (学期共済費) は学生全員が支払います。大学生の生活費は1か月あたり900~1,200ユーロ、都市によってはそれ以上になることもあります。家賃支出は平均489ユーロで、学生の多くは学生寮、WG(シェアフラット)、民間アパートに住んでいます。学生寮も含め部屋は自分で探さねばなりません。交換留学生は優先的に学生寮に入れる場合もあります。

PICK UP 留学希望者は各大学の International Office に相談することができます。学生寮を含め部屋探しは難航する場合がありますので早くから情報を集めておきましょう。日本国籍の方はドイツ入国にビザは必要ありませんが、90日を超えてドイツに滞在する場合は必要書類を準備して入国後速やかに現地の外国人局で滞在許可を申請する必要があります。ビザについてはドイツ大使館・総領事館のサイト: <https://japan.diplo.de/> を参照。

お役立ちリンク



ギリシャ共和国

(情報提供：駐日ギリシャ大使館)

温暖な気候と自然美に恵まれ、豊かな歴史と文化を誇る国、ギリシャ。生活費や学費が欧米他国に比べて比較的手頃であり、多文化が交わる環境の中で世界各国からの留学生と交流しながら学ぶことができます。国立大学では、英語で実施されるコースが年々増加しており(学士課程が12課程、修士課程は170以上)、留学生にとって学びやすい教育環境が整っています。また、私立カレッジは、イギリスをはじめ、ヨーロッパ諸国やアメリカなどの海外大学と提携しており、ギリシャにいなながらこれらの大学の学士課程を学ぶことができます。



©GNT0/Y. Skoulas

修業年限・学期

学士課程: 通常4年(工学・建築等一部分野では5年、医学系は6年) 修士課程: 1~2年、博士課程: 3年以上 2セメスター制。秋学期は9~10月に始まり、春学期は2月~6月頃までの4~5か月です。

入学条件・出願・選考

一般的な入学条件 学士号: 高校卒業以上、修士号: 学士号取得者 出願時期 学士課程: 6月~7月、修士課程: 5月~7月頃 国立大学へ出願する場合、アポステイーユ付き証明書や公的翻訳を含む必要書類を準備し、教育・学術・宗教省が運営する専用オンラインシステム (<https://exams-foreigner.it.minedu.gov.gr>) を通じて、所定期間内に申請を行います。オンライン申請後、指示に従い、成績・出席証明書、語学能力証明書などの必要書類を提出します。方法や要件は年度や課程によって異なるため、大学および省の案内を必ず確認する必要があります。 出願受理後、駐日ギリシャ大使館領事部 (grcon.tok@mfa.gr) にて長期滞在用ビザを申請します(審査期間は通常約15日)。学生は取得したビザでギリシャへ渡航し、入国後に現地で滞在許可(レジデンスパーミット)の申請を行います。

語学力の目安

ギリシャ語コースの場合: B2以上(CEFR) 英語コースの場合: IELTS 6.0~6.5以上、TOEFL iBT 80~90以上

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費(国立大学): ギリシャ語の学士課程は基本無料、英語の学士課程は年間€4,000~15,000ほど。英語の修士課程は年間€3,000~7,000ほど。ワンルームマンション: 月約€300~€700 家賃を含む生活費: 約€700~€1,200 ビザ申請: €90 滞在許可: €150 ワンルームマンション等を借りる学生がほとんどです。生活費は地域によって大幅に異なり、都市部、特にアテネは高い傾向にあります。学生ビザ申請のためには最低でも月額€650を用意できることを証明する必要があります。

PICK UP ギリシャ留学に関する情報は、ギリシャ国内24の国立大学すべての代表者で構成される政府公認団体 Study in Greece (SiG) によって提供されています。SiGは、留学生支援を行っており、部屋探しをサポートしてくれる「HouSiG」というサービスの提供もしています。

お役立ちリンク



アイスランド

(情報提供：駐日アイスランド大使館/Study in Iceland)

世界一平和な国、アイスランドで清涼な大自然に抱かれながら、北欧文学や神話、中世の歴史、革新的かつ最先端の自然科学、環境工学やコンピュータサイエンスといった理工学、エネルギー、海洋学、サステナビリティ、アートやデザイン、ジェンダーや国際・社会学を学びませんか？世界中から集まる留学生らとともに英語で学べます。学業に一息つきたいときは、温泉やオーロラ、むき出しの大自然でリフレッシュも。治安もよく安心して暮らせる環境が整っているアイスランド。世界に羽ばたく第一歩を踏み出すのを応援しています。



修業年限・学期

学士号：3~4年、修士号：1.5~2年、博士号：3~5年
 入学時期は8月末（秋学期スタート）ですが、一部の大学やプログラムでは1月ごろ春学期スタートも。AFSを使った高校での留学もあります。

入学条件・出願・選考

毎年2月1日までに、2月8日までに、出願用紙以外の必要書類の提出（英語スコアなど）。交換留学生は4月1日まで。
 学士：高等学校卒業証明書に発行機関による署名または捺印した封書を郵送依頼し、受理後留学先に未開封で提出。（日英両言語）
 修士：上記同様。学士号での成績平均値が7.25であることが入学条件だが、コースによって変わる。

語学力の目安

学士/修士の最低スコア：
 TOEFL iBT: 79 IELTS: 6.5
 PTE Academic: 58
 一部コースやプログラムによる最低基準スコアが異なるため要注意。

留学にかかる費用の目安・滞在先

国立大学の場合、大学在籍費用：1年間75,000アイスランドクローナ（例：4年制の場合毎年支払い）
 *1学期分（春のみ）では55,000アイスランドクローナ
 私立大学（レイキャイク大学やピフロスト大学など）の場合は入学費用有。
 教材費：実費
 住居費用：1か月12万円～（シェアハウス） 大学生専用個別住居14万円～ 個別住居20万円～
 *事前に調査必須。大学側からは提供されないケースが多い。
 食費や生活費：5万～10万（基本自炊推奨。レストラン外食は3,000円弱～）
 1か月約20万円～を想定。在学中のアルバイト希望の場合は学生就業許可の取得必須。週22.5時間まで勤務可能。
 アイスランド語学習者用奨学金有。

PICK UP アイスランドは他の国と違い、日本やアジア関連のものへのアクセスが少ないです。留学先は地元民だけでなく多くの国外からの留学生もいます。エンターテインメントだけでなく、自然アクティビティが豊富なアイスランドでの学友との修学環境で、まさに「濃い」体験があなたを待っています。ですが留学情報や生活情報は少なく、いい意味でも自分で調べ、実践するという環境は、勉学以外の生活力や対人力を養える環境ともいえるでしょう。何か困りごとがあればいつでも大使館にご連絡ください。

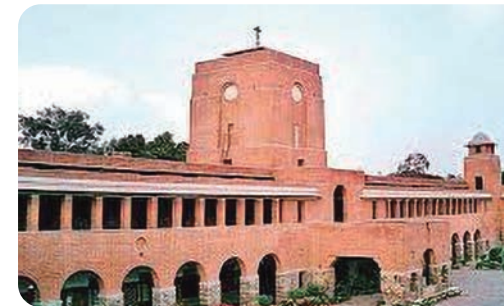
お役立ちリンク



インド

(情報提供：インド大使館)

世界中から留学生が集まる教育ハブ。インドは留学生を世界中から集める教育ハブとして知られています。世界一の人口を誇り、インド国内の多種多様な文化と豊かな歴史は、学生にとって幅広い選択肢を提供しています。世界最古の文明と、経済、技術革新の最前線にいる急成長を同時に体験できるインドでの留学は、エンジニアリング、IT、哲学、インド文化など、幅広い分野で多くのメリットがあります。



修業年限・学期

学位（3年）
 修士（2年）
 博士（3年）
 エンジニアリング、テクノロジー系（4年）
 アーユルヴェーダ（5年6ヵ月）

入学条件・出願・選考

学生は希望するコースに合った大学を最大5校まで志願することができます。高校や大学での成績と、出願時に提出した小論文の内容をもとに、大学が選考を行います。出願方法は全てオンラインとなります。

語学力の目安

大学の講義についていける程度の英語力を有すること。入試選考は高校または大学のスコアに基づいて行われます。詳細はICCRウェブサイトをご覧ください。
<https://a2ascholarships.iccr.gov.in/>

留学にかかる費用の目安・滞在先

ICCR奨学金においては、すべての学費がカバーされています。ICCRからは、その他の経費を賄うための奨学金も支給されます。詳細はICCRウェブサイトをご覧ください。<https://a2ascholarships.iccr.gov.in/>

PICK UP 3つの奨学金制度

1. アタル・ビハリ・ヴァジパイ一般奨学金
 【専攻分野】芸術学、人文科学、科学、工学、経済学、国際関係学、ビジネス
2. ラタ・マンゲーシュカル舞踊・音楽奨学金
 【専攻分野】インド舞踊、音楽、舞台芸術、演劇、美術、彫刻、インド料理
3. 伝統医学分野奨学金
 【専攻分野】ホメオパシー医学、外科学、アーユルヴェーダ医学など

お役立ちリンク



アイルランド

(情報提供: Education in Ireland (アイルランド政府商務庁))

ヨーロッパに位置し、北海道と同じくらいの面積を持つアイルランドは、緑豊かな風景、温暖な気候、そしてとてもフレンドリーな人々で有名です。モハーの断崖や歴史あるダブリンなどの有名な観光地もあります。EU加盟国であるアイルランドでは、多様で豊かな多文化的な学習環境の中で、世界水準の教育を受けることができます。

魅力なところは、① 日本人学生はアイルランド留学にビザは必要ありません。② 英語が母国語。③ 就学しながら働くことが許可されています。④ 卒業後、就労目的でアイルランドに滞在することが可能です。

修業年限・学期

高等専門学校：5～6年、専門学校：1～2年、学士号：3～4年、修士号：1～2年、博士号：3～4年。
アイルランドの学時暦は9月から5月まで。9月～12月、1月～5月の2学期に分かれています。留学生の主な入学時期は9月ですが、一部の大学では特定のプログラムについて1月または2月の入学を受け入れています。

入学条件・出願・選考

学士：学校教育12年の課程を修了
修士：大学卒業。16年の課程を修了
博士：原則、修士号を取得
入学条件を満たさない留学生のために多くの大学では1年間の大学進学準備コースを提供しています。このコースでは、英語学習と、希望する専攻分野に関連した専門科目を組み合わせて学び、アイルランドでの大学課程に向けた準備をします。また、短期および長期コースを提供する英語学校もあります。出願は大学ホームページから直接行ってください。多くの大学では、9月入学のための出願締切が1月から4月の間となっています。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は学校やプログラムによって異なりますが、以下はおおよその目安です。
大学進学準備コース：約160万円/年
大学・大学院：約135万円～405万円/年
宿泊施設には、学生寮（キャンパス内およびキャンパス外）、民間アパート、シェアハウス、ホームステイなどがあります。生活費は居住地やライフスタイルによって異なりますが、年間平均は105万円～180万円です。アイルランド政府は、留学生向けにGovernment of Ireland International Scholarship Programmeなどの奨学金を提供しています。また、多くの大学が独自の奨学金を提供しています。

PICK UP キャリアの機会：アイルランドは多くのグローバル企業の本拠点です。テクノロジー、金融サービス、医療技術の各分野には、Google、Apple、トレンドマイクロ、オリックス、ソフトバンク、アステラス製薬、武田薬品工業などの企業が参入しており、卒業生に多くの就職機会を提供しています。
学びながら働く：一定の条件を満たせば、留学生も就学中の就労が許可されます。これは、実務経験を積み、生活費を補い、新しい友人を作り、アイルランド文化を深く体験するのに最適な方法です。



お役立ちリンク

Education in Ireland	アイルランド政府商務庁	アイルランド留学ガイド

イタリア

(情報提供: イタリア文化会館)

イタリアは、教育分野においても長い歴史と豊かな伝統を誇る国です。1088年創設のボローニャ大学をはじめ、数百年の歴史を有する大学が全国各地にあり、これらの大学は国際的にも高い評価を受けています。教育水準の高さはもとより、教育機会均等の理念のもと、学費は比較的安く抑えられています。

イタリアの大学には特色ある最先端分野が数多くあり、さらに各大学が積極的に国際化を推進していることから、世界各国から集まる教員や学生とともに、国際的な環境で学ぶことができます。英語のみで授業が行われる学位取得課程も充実しており、学士課程・修士課程をはじめ、英米圏の大学と同様に幅広いコースを英語で履修することが可能です。



©università degli Studi di Genova

修業年限・学期

学士号：3年（一部専攻5～6年）、修士号：2年、博士号：3年、専門学校：1～3年
学年：9月～10月開始、翌年6月まで

入学条件・出願・選考

学士：高等学校卒業（12年の課程を修了）
修士：学士号取得
博士：修士号取得
出願：
1月～6月
高等教育機関によって行われる事前の入学選考審査（併願可能）
6月～7月 イタリア大学省の高等教育専用サイト「www.universitaly.it」で入学申請（併願不可）
7月～8月 ビザ申請

語学力の目安

英語で開講するコースについては、各教育機関が定めたTOEIC、TOEFL、IELTSなどの点数によります。イタリア語で開講するコースについては、学士号：中級B1レベル、修士号：中上級B2レベル

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は各教育機関・専攻によって異なり、また世帯所得に準じて減額もあります。
国公立大学 学士1年間平均学費：25万円
生活費は街の規模によって大きく変動しますが、主要都市では、1年間生活費（家賃込み）：230万円

PICK UP 奨学金制度：
イタリア政府奨学金 毎年5月頃より申請受付が開始されます。規定額：年間9,000ユーロ（返済不要）
エラスムス・プラス (Erasmus+) 欧州連合 (EU) 教育助成プログラム

お役立ちリンク

イタリア留学総合サイト	コース検索エンジン	入学申請

メキシコ

(情報提供：在日メキシコ大使館)

メキシコは北米に位置するラテンアメリカの国で、日本の約5倍の広大な面積、多様性、経済力を誇ります。約3,000年以上前の古代文明に起源を持つ豊かな歴史と文化を有し、近年は女性のエンパワメントやジェンダー政策の進展も注目されています。公用語は世界言語ランキング3位のスペイン語で、世界最大のスペイン語話者国（話者全体の約4人に1人がメキシコ人）として、毎年多くの日本人学生・社会人が留学に訪れます。人文学だけでなく、近年ではテクノロジー分野の高水準な研究が行われる高等教育機関も世界中の留学生を惹きつけています。



修業年限・学期

学士号：4年（医学部など一部の学部は5～6年）、修士号：2～3年、博士号：3年～（分野や機関による）
 その他、日本の専門学校に類似する課程もあるが、留学生の受け入れは僅少。
 通常、学期は8月に始まり翌7月上旬までが1学年（大学によって多少異なる）で、多くの教育機関がセメスター制を採用。

入学条件・出願・選考

留学先機関によって異なるため、その都度問合せが必要。

語学力の目安

講義は基本的にスペイン語で行われるため、学士課程以上に留学を希望の場合、高度なスペイン語能力が必要。大学によっては、付属の語学学校があるのでそちらも利用可能。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は各大学、専攻、また国公立か私立かによって大きく異なるため、留学先機関の情報を参照のこと。1カ月の生活費は都市によって大きく異なるが、首都メキシコシティ中心地では月に1600米ドル程度。しかしながら、居住地区や都市によって大きく上下するため、事前に様々な情報を収集すること。

PICK UP 大学生以上の日本人が利用可能なメキシコ国費奨学金：

- ①日本メキシコ戦略的グローバル・パートナーシップ研修計画
 1971年に創設され、これまで両国で5,000人超の研修生を派遣してきた国費留学制度。約1年間の2つの長期コースに大別される。
 1) スペイン語・メキシコ文化コース（国立メキシコ自治大学 付属の語学学校でスペイン語を習得）
 2) 専門コース（全国の高等教育機関に所属し、専門科目を受講）
- ②外国人のためのメキシコ政府奨学金
 メキシコで専門課程、修士課程、博士課程を修めたい、また博士研究者の外国人対象

お役立ちリンク

日墨戦略的
グローバル・
パートナーシップ
研修計画



外国人のための
メキシコ政府
奨学金
※閲覧にはVPN使用推奨



ニュージーランド

(情報提供：ニュージーランド大使館 エデュケーション・ニュージーランド)

自然豊かなニュージーランドは、国内8校の総合大学が全て国立で、QS世界大学ランキング上位2%にランクイン。世界1位と評価された「学生の未来を見据えた教育」と世界トップの安全な学習環境を求めて世界から留学生が集まっている。平等と多文化共生を重視し、女性の参政権を世界で初めて認めた国としても有名。サステナビリティ分野における先進国として産官学が連携し、高等教育では学問としてこの分野を本格的に勉強・研究することができる。ニュージーランドの高等教育機関は①国立総合大学②国立工科大学③私立高等教育機関の主に3種類。それぞれ政府団体によって厳しく品質監査がなされている。



修業年限・学期

ニュージーランドの学士課程は通常3年制で、専攻によっては4～6年必要な場合も。ダブルディグリー制度で同時に2つの学士を取得可能。8校の総合大学では全て大学院課程を開講し、ポストグラデュエート・ディプロマ（1年）、修士号（2年）、博士号（3年）が取得可能。全国16校の国立工科大学（New Zealand Institute of Skills and Technology）では、基礎教育から大学院教育まで学術および職業訓練の両方のプログラムを提供。
 新学期は2月下旬から始まり、11月が学年末。

入学条件・出願・選考

ニュージーランドの学士課程は高校課程修了、大学院課程は学士号取得が条件。出願時期は大学により異なるが、多くは3カ月前に締切。必要書類は入学願書、成績証明書、卒業証明書、IELTSスコア等で、全てオンライン上で手続き可能。詳細は留学希望先のウェブサイトを確認。国立総合大学や工科大学では、1年または1学期の「Study Abroad」プログラムも提供している。

語学力の目安

学士：IELTS Band 6.0以上、TOEFL iBT 80点以上もしくはそれ相当
 大学院：IELTS Band 6.5以上、TOEFL iBT 90～100点以上もしくはそれ相当

留学にかかる費用の目安・滞在先

費用の目安（年間）
 学士課程学費：NZ\$30,000～NZ\$45,000
 修士課程学費：NZ\$35,000～NZ\$53,000
 教育機関や専攻分野により異なるため、詳細は留学希望先のウェブサイトを確認。
 生活費：NZ\$20,000～NZ\$30,000（食費、交通費、住居費、娯楽費などを含む目安）
 滞在はホームステイ、学生寮、アパートシェア、ハウスシェアなど。

PICK UP ニュージーランドでは、教育水準を常に高く維持するため、教育機関や資格の審査、認証、登録をニュージーランド資格庁（NZQA: New Zealand Qualifications Authority）が厳格に管理しています。また、留学生が安心して生活できるよう、国は「留学生の生活保障に関する服務規程」を定めています。この規程への登録と遵守は、留学生を受け入れるすべての教育機関に義務付けられています。さらに、ホームステイの手配や学生サポートを含む留学生の福利厚生についても、詳細な規定が設けられています。

お役立ちリンク

エデュケーション
ニュージーランド
公式ウェブサイト
Study with New Zealand



ニュージーランド
生活情報サイト
NauMaiNZ



ポーランド共和国

(情報提供：駐日ポーランド共和国大使館)

ポーランドは豊かな文化と歴史、そして息をのむような自然に恵まれた国です。ヨーロッパの中心に位置し、EU加盟国の中で最も成長が著しい経済と高水準の教育を誇るポーランドは、学びやキャリアをスタートさせるのに理想的な場所です。ポーランドの大学教育の伝統はすでに650年以上の歴史を持ち、1364年にカジミェシュ大王が創設したクラクフ・アカデミー（現在のヤゲロン大学）にまで遡ります。現在、400以上の高等教育機関に約150万人の学生が在籍しており、そのうち5万7千人以上は留学生です。



修業年限・学期

学士課程：3年間、修士課程：2年間、統一修士課程（医療、法学、心理学分野）：5年または6年間、第三段階課程（博士課程）：3～4年間

入学条件・出願・選考

学士課程および統一修士課程への出願資格は、高校卒業試験（matura）または同等の修了試験の結果に基づきます（matura証明書、またはそれと同等の、出身国で高等教育機関への入学資格を証明する書類が必要です）。修士課程への出願には、修士号、学士号、またはそれと同等の資格を有していること、ならびに大学が定める条件を満たしていることが求められます。英語で授業が行われる学科についての情報は、以下のウェブサイトを確認できます。https://study.gov.pl/

語学力の目安

ポーランドでの学業を始めるには、ポーランド語または英語のB2レベルの語学力が求められます。

留学にかかる費用の目安・滞在先

公立大学で授業料を支払う形で学ぶ留学生、または外国語で実施されるプログラムを履修する留学生は、以下の通り授業料を納める必要があります。年間の平均費用は以下の通りです：

- 学士課程、修士課程、または統一修士課程：2,000ユーロ
 - 博士課程、大学院課程、医療系の卒業インターンシップ、研究・芸術分野のインターンシップ、専門訓練、ハビリテーションインターンシップ：3,000ユーロ
 - 補習コースおよび学生向け職業実習：3,000ユーロ
 - 語学コース（ポーランド語での学習準備コースを含む）：2,000ユーロ
- 他の欧州諸国と比べ、比較的生活費や学費が安い国です。都市によって異なりますが、学生の平均的な生活費は月額350～550ユーロです。

PICK UP 日本国籍を有する方は、ポーランド政府の奨学金を受けて、学士課程または修士課程で1年または2年間の留学をすることが可能です。奨学金受給者は授業料が免除され、さらに毎月の奨学金を受け取ることができます。奨学金の応募手続きは、駐日ポーランド共和国大使館を通じて行われます。募集に関する情報は、大使館のウェブサイト(https://www.gov.pl/web/nippon)に掲載されます。

お役立ちリンク

NAWA(Polish National Agency for Academic Exchange)



駐日ポーランド共和国大使館



大韓民国

(情報提供：東京韓国教育院)

韓国は三面が海で囲まれていて四季の区別がはっきりしている気候の国です。悠久の歴史があり、古くから多様な文化が発達しています。最近ではKカルチャーと言われる様々な分野の文化が世界に広がっています。K-POPと映画のほか、キムチ、ビビンバ、ブルゴギなどの韓国の伝統的な食べ物も世界から人気を集めています。



韓国の学校では比較的低コストで勉強ができ、奨学金制度も多くあります。教育の内容は世界的レベルで、学習到達度と教育競争力は世界最高水準と認められています。医療も充実していて、治安的な面でもとても安全な国です。

修業年限・学期

- ◎大学：2年～6年（専門大学・特性化大学・ポリテク大学2～3年、一般大学4年、医学部6年）
- ◎大学院：2年～5年（修士号2～3年、博士号3年）
- ◎通常3月から翌年2月までが1学年（2学期制）— 9月からの入学も可能

入学条件・出願・選考

- 出願資格
- ◎専門学士、学士：初等中等教育課程をすべて履修したもの（12年課程）
 - ◎修士：学士号所持者
 - ◎博士：修士号所持者
- 出願時期
- 大学ごとに異なるので大学に確認が必要（ホームページ等）
- ◎春学期（3月）入学：前年度の9～11月
 - ◎秋学期（9月）入学：当該年度4～6月
- ビザ申請と取得の手続き：留学ビザ（D-2）
- ◎在留期間：2年（以後更新必要）
 - ◎共通書類：申請書、パスポートの写し、写真1枚、教育機関の事業者登録証の写し、標準入学許可書（大学発行）

語学力の目安

大学入学：TOPIK3級以上
大学卒業：TOPIK4級以上
-2026年韓国語能力試験（TOPIK）：4月、7月、10月、（または11月）の3回実施予定
-英語で授業が行われる場合は公認英語成績が必要（TOEFL等）

留学にかかる費用の目安・滞在先

- 学費(1学期あたり) 大学および学部ごとに違うので確認が必要（下記は目安）
- ◎専門学士：300万～400万ウォン ◎学士：500万～700万ウォン ◎修士：600万～800万ウォン
 - ◎博士：700万～900万ウォン
- 生活費(1か月あたり)
- ◎住居費：50万ウォン～70万ウォン ◎食費：20万ウォン～30万ウォン ◎交通費：5万ウォン～10万ウォン
 - ◎その他の費用：10万ウォン～20万ウォン（携帯電話、インターネット、医療保険等）

PICK UP 奨学金(国家奨学金)

政府招待外国人奨学生、優秀交換学生支援、海外の優秀芸術人材奨学生、KFポスドク研究フェローシップ、KF大学院生奨学支援、KF韓国語フェローシップ、KF訪韓研究フェローシップ(他にも各大学の奨学金、各財団の奨学金などがあります。)資料ダウンロード先：
https://www.studyinkorea.go.kr/ko/guidebookShow.do

お役立ちリンク

Study in Korea (留学生支援機構)



韓国教育財団 (GKS奨学金)



スウェーデン

(情報提供：スウェーデン大使館)

美しい自然と緑豊かな都市、フィカ文化があり、世界で最も民主的な国の一つであるスウェーデン。視野を広げて新しい生活に勤しみたいと考えている学生の皆様に提供できるスウェーデンならではのコースがたくさんあります。

スウェーデンの多くの大学は、常に世界の大学ランキングの上位に入っています。大学は39校あり、英語で行われるコースは1,000以上あるので、きっとお探しのコースが見つかることでしょう。



©Magnus Liam Karlsson/imagebank.sweden.se

修業年限・学期

学士号：3年、修士号：1年～2年、博士号：4年。職業訓練学校：1年～2年 国民高等学校：1年～3年。学期は2期、秋学期と春学期があり、ほとんどは9月から始まりますが、1月から始まるものも一部あります。

入学条件・出願・選考

入学前提条件は各大学・専攻によって異なるので、<https://studyinsweden.se/>をご参照下さい。学士課程は8つ、修士課程は4つまで申し込むことができます。基本的には入学試験はなく内申のみですが、学科によっては入学試験があるので、ご確認ください。こちらから出願から入学までの流れをお読みいただけます。

<https://www.universityadmissions.se/en/key-dates-and-deadlines/autumn-semester-dates/>

語学力の目安

英語の前提条件も各大学・専攻によって異なるのでご確認ください。平均的な前提条件はEnglish 6ですが、IELTS 6.5 (TOEFL90)となります。詳細はこちらをご参照下さい。

<https://www.universityadmissions.se/en/entry-requirements/english-language-requirements/>

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は各大学・専攻により異なるので、各大学のホームページをご覧ください。直接希望する学科にお問い合わせ下さい。学費の平均は1年170万円となっています。住居費は首都や大都市に住むか、地方に住むか、また、寮、アパート、ルームシェアなど、こういった形態で住むかによって異なります。平均は8万円～15万円。生活費もこういった生活をするかにもよりますが、平均的は10万円～12万円。ストックホルムやその他の総合大学がある都市では住居を見つけるのがかなり困難になっています。またスウェーデンではホームステイ先を見つけるのも難しいです。

お役立ちリンク

Study in Sweden HP



Study in Sweden YouTube



スウェーデン大使館



スイス連邦

(情報提供：在大阪スイス領事館)

スイスは、26州からなる連邦国家で、4つの公用語を持つ多言語国家です。世界トップクラスの教育水準を誇り、特に理工系分野で高い評価を受けています。公立大学12校が世界ランキング上位に名を連ね、最先端の研究設備と優秀な教授陣により、質の高い教育を提供しています。留学生にとっては、国際的な環境で専門知識を学ぶことが大きな魅力となります。また、永世中立国であることも有名です。国際連合をはじめとした複数の国際機関の本部があるため、将来そのような機関で働きたい学生にも人気の留学先です。豊かな自然と高い生活水準、治安の良さも特徴で、教育を通じて人生の豊かさを感じられる国です。



修業年限・学期

スイスでは学部はフランス語とドイツ語で教えられることが多いので、日本からの留学生の大半は全て英語でカリキュラムが組まれている修士課程から留学します。その場合、9月入学になります。

入学条件・出願・選考

スイスの大学に日本から入学する場合、通常、日本の高校卒業と大学入学資格が必要です。出願には、高校の卒業証明書と成績証明書、語学力証明書が求められます。(言語に関しては出願したい大学、学部が修士かによっても変わります。) 出願はオンラインで行われ、各大学のウェブサイトから専用フォームを通じて必要書類をアップロードします。選考は書類審査が中心ですが、一部の大学では面接や入学試験を課す場合もあります。

語学力の目安

言語はCEFR B2～C1レベルが求められます。多言語国家であるため、出願したい大学、学部が修士かによっても変わります。

留学にかかる費用の目安・滞在先

スイス留学の費用は、学費と生活費を合わせて年間約214～327万円程度が目安です。公立大学の学費は非常に安く年間約20万円ほどに収まりますが、生活費は月に16～18万円程度がかかります。住居は学生寮、シェアハウス、アパートなどがあり、月額6～8万円程度です。多くの留学生は大学提携の学生寮やシェアハウスを利用しています。寮には家具付きの物件も多くあります。単身者向けのアパートは月10万円以上かかることもあるので、学生寮やシェアハウスを活用する人がほとんどです。



PICK UP

スイス留学の準備には、まず滞在許可証の手続きが必要です。3ヶ月以上の滞在では、各州が発行する許可証を取得します。これには2～3ヶ月かかるため、早めに着手しましょう。奨学金は、スイス政府奨学金などがあります。大学への出願では、証明写真、パスポートコピー、成績証明書、カバーレター、語学試験の成績表が必要です。スイス政府奨学金について(英語)
<https://www.sbf.admin.ch/sbfi/en/home/education/scholarships-and-grants/swiss-government-excellence-scholarships.html>

お役立ちリンク

Swiss universities



Swiss info.ch



台湾

(情報提供：台北駐日経済文化代表処)

友好的、安全、現代的、便利、ダイナミックな国で留学してみませんか。台湾は外国人留学生を受け入れる環境が整っており、多様な学習の機会を提供しています。外国人枠を活用すれば比較的有利に入学出来ます。

他国と比較して格安な学費と生活費で留学でき、台湾奨学金や華語文奨学金など給付型奨学金制度を利用すれば、経済的負担が軽減できます。また、高度な医療制度が整っているため、安心して暮らせる国です。

留学生が入学可能な高等教育機関としては大学、大学院、科技大学等があり、国立、公立、私立に大別されます。

修業年限・学期

学士号：4年（一部専攻6年）

修士号：2～3年

博士号：3年

通常8月、9月に新年度が始まり、翌年の8月に学期が終わります。ほとんどの学校が9月入学ですが、春入学の制度を持つ学校もあります。

入学条件・出願・選考

学士：学校教育12年の課程を修了

修士：大学卒業

博士：修士号を取得

大学等高等教育機関への出願は各教育機関にそれぞれ行います。出願日程、提出書類等、留学希望先のウェブサイトを確認ください。



語学力の目安

華語文：TOCFL(華語文能力測驗)
Level 2 基礎級 (A2)程度
全英語コース(大学):
TOEFL iBT 71-80、IELTS 5.5-6
大学院:
TOEFL iBT 75-80、IELTS 6以上

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は各大学専攻により異なるので、各大学の情報を参照のこと。以下は目安。

大学：3,000～3,600ドル/年間

大学院：3,200～4,000ドル/年間

食費：180～270ドル/月

学生寮：35～100ドル/月。家賃：200～600ドル/月。

お役立ちリンク

Study in
Taiwan



台湾奨学金
華語文奨学金
募集情報



トルコ

(情報提供：トルコ共和国大使館)

トルコではボローニャプロセスが完全に運用されており、トルコの大学で得たディプロマは全てのヨーロッパの国で認められています。2025年は171の国から125,668人の応募がありました。現在トルコでは2万5千人の奨学生を含む15万人の外国人学生が学んでおり、その数は世界でも上位です。短期大学士、学士、修士、博士課程を修了することができます。



修業年限・学期

学士：4年（歯学部、獣医学部、薬学部は5年、医学部は6年）

修士：論文を提出する場合は2年、論文のないコースは1年～1年半

博士：平均4年

9月入学、6月修了。セメスター制。学期途中の編入は極めて稀。

入学条件・出願・選考

学士：12年の初等・中等教育を修了

修士：大学卒業、16年の課程を修了

博士：修士号を取得

トルコ海外学生試験（YOS）という共通試験があります。YOSはトルコ語、ドイツ語、アラビア語、フランス語、英語、ロシア語の6か国語で受験可能です。

国立大学への入学ではYOSの試験結果もしくは高等教育機関が認めるIB、Abitur、GCE、ALなどの成績を提出することができます。私立大学への入学については、YOSの結果提出が求められます。

語学力の目安

トルコの大学の多くでは授業言語はトルコ語ですが、一部英語や他の言語を使用するプログラムもあります。一律で求められる語学力はありませんが、各大学の情報を参照ください。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費は、国立・私立によって異なり、また専攻によっても変わります。正確な費用については、各大学が発信している情報を参照してください。

1か月の生活費は個人の生活により異なりますが、他の国と比べるとトルコは物価が比較的安価です。賃料、飲食費、娯楽の出費は予算に合わせて調整可能です。トルコ政府が提供するTurkiye奨学金、優秀学生奨学金、研究奨学金、KATIPプログラムなど様々な奨学金制度があります。



PICK UP

外国人学生への奨学金の中で最も包括的なものはTurkiye奨学金です。2026年の申請受付期間は1月10日～20日です。対象は短期大学士～博士課程です。Turkiye奨学金には月額制の支給、学費、健康保険、寮費、賃料、無料の職業・研究制度、航空券費用などの項目があり、世界でも最も包括的な奨学金制度です。

お役立ちリンク

Study in
Türkiye



Türkiye
奨学金



英国

(情報提供：ブリティッシュ・カウンシル)

伝統と最新カルチャーが共存する国として、また質の高い教育を提供していることで知られている英国。多様なバックグラウンドを持つ留学生を温かく迎え入れる寛容な文化があり、犯罪率も非常に低く治安がよい国とされています。政府や教育団体が定めた厳しい基準を満たした英国の教育機関は、学生が知識や技術を習得し、自由な発想を持って最大限の能力を発揮できるようサポートしています。



修業年限・学期

多くの大学では一般教養課程がなく、1年目から専門課程がスタートする3年制(スコットランドは4年制)。ただし、医学や獣医学、建築学など専門の資格に直接結びつくコースでは修了するまでに5~7年が必要。MBAを含め、修士号は多くの場合1年で取得できます。9~10月スタートの3学期制が一般的。ファーザー・アンド・ハイアー・エデュケーション・カレッジとよばれる教育機関では、ビジネス、工芸、アート、デザイン、コンピュータなどの分野で実践的な教育を行っています。通常は1~2年間で修了し、ディプロマ(准学士)やサーティフィケート(学位を伴わない課程の修了)などの資格を取得でき、大学への編入が可能なコースもあります。

入学条件・出願・選考

英国の教育制度では、16歳から18歳までの教育課程でGCE-Aレベルと呼ばれる大学入学資格試験に向けた学習を行い、その成績等で進学できる大学やコースが決定します。GCE-Aレベルを取得していない外国人が英国の大学学部に進学する場合、国際バカロレア、SAT等の資格が受け入れられているのが一般的。そうした資格を取得していない場合、日本の高校卒業資格は英国の大学に進学する資格として認められていないため、学部に進学する前に、約9か月の大学進学準備コース(ファウンデーションコース)で学びます。大学進学準備コースで所定の成績を取れば、その大学や提携先の大学に進学できます。大学院入学にあたっては、学部プログラム(日本の大学での修士号取得相当)修了が必要になります。英国の学部コースへの出願のほとんどはThe Universities and Colleges Admission Service(UCAS)(www.ucas.com)を通じて行われ、出願した大学からのオファーもUCASより返信がきます。大学院コースについては直接大学院へ、語学試験スコア、卒業証明、パーソナルステートメントなどとともに出願します。出願日程、提出書類等、各留学希望先のウェブサイト等で確認してください。

留学にかかる費用の目安・滞在先

学費(各教育機関・専攻により異なるので、各教育機関の情報を参照してください。)

大学(学部)留学 £11,400~£38,000/年
大学院(修士)留学 £9,000~£30,000/年

生活費(単身者で宿泊費、公共料金、食費、電話代等の生活費)

ロンドン £1,300~£1400/月
ロンドン以外の地域 £900~£1,300/月

滞在施設

ほとんどの大学やカレッジにはアコモデーション・オフィス(住居・滞在施設に関する事務を扱うオフィス)がありますので、まず問い合わせてください。通常、各機関では、留学生向けとして、寮(食事つき、あるいは自炊)や、シェアハウス、フラットシェア(いずれも自炊)といった施設を持っています。

お役立ちリンク

ブリティッシュ・
カウンシル
「英国留学」
(日本語)



ブリティッシュ・
カウンシル
「Study UK」
(英語)



UCAS-The
Universities
and Colleges
Admission
Service (英語)



米国

(情報提供：EducationUSA)

アメリカの高等教育機関はとて柔軟です。大学入学後に専攻を変えたり、ダブルメジャー(2分野専攻)やマイナー(副専攻)を加えたりする人もいます。約4,000の大学があり、総合大学、専門大学、リベラルアーツ大学など、自分にあった大学で勉強することができます。2年制州立大学(コミュニティカレッジ)から4年制大学への編入は、盛んに行われていて費用の面からも人気があります。大学によっては、留学生に奨学金を出しているところもあります。情報収集は時間がかかるプロセスですので、早めに大学の公式サイトをチェックしましょう。

修業年限・学期

学士号：約4年、修士号：約1年半~2年、博士号：約5~8年。

求められる単位を修めると(博士課程は最終審査を通ると)卒業となりますが、必要単位数は、大学や専攻により異なります。通常は9月から5月(秋学期)、1月から5月(春学期)ですが、多くの大学では春学期から開始も可能です。4学期制や3学期制の大学もあります。

入学条件・出願・選考

学士：高校を卒業または卒業見込み

修士：学部課程を卒業または卒業見込み

博士：学部課程を卒業または卒業見込み(修士号が必要かは出願先による)

応募条件、出願書類、締切日などの詳細は、各大学や専攻で異なるため、出願先の公式サイトでご確認ください。出願締切は、早いところで10月ですが、多くは12月から翌年1月(秋学期開始の場合)です。大学院は、出願の際に就労経験を求められる場合もあります。

留学にかかる費用の目安・滞在先

大学やプログラムにより、費用は異なりますが、以下は大体の平均です。各大学やプログラムの公式サイトで、最新情報をご確認ください。

公立2年制大学：\$10,919(授業料)+\$14,872(住居・食費など)

公立4年制大学：\$31,880(授業料)+\$19,040(住居・食費など)

私立4年制大学：\$45,000(授業料)+\$20,470(住居・食費など)

住居は、大学の寮やアパートが一般的ですが、ホームステイを紹介してくれるところもあります。大学により、奨学金を提供している場合もあり、機会を逃さないために、早めに大学の公式サイトで情報収集することをお勧めします。

お役立ちリンク

EducationUSA
ウェブサイト



奨学金の探し方



留学説明会(録画)
YouTube



Instagram
@edusajapan



X
@EdUSAJapan



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。

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

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。

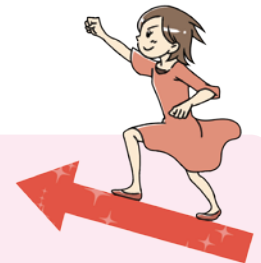
留学先によっては、比較的仕事が探しやすい場合もあります。ただし、海外で日系企業に就職した場合、一般的には日本で同じ企業に採用されるより待遇が悪いことが多いので、将来のキャリアプランを考え、たうえで選択肢に入れることをおすすめします。

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



留学とキャリア



- 留学中にインターンをした会社にそのまま就職しました。
- トラブルの中でも、水が頻繁に汚くなったり止まったりすることが非常に大変でした。しかしそれがきっかけでインフラの重要性を実感し、就職活動の軸にもつながった。
- 現地で研究活動、インターンを行っていたのですが、色々な人が色々な働き方をしていて、自分に素直に生きることの楽しさを知りました。
- 現地で行われていた語学交流などに積極的に参加し、そこでインターン先と知り合った。それがなかったら留学がキャリアにつながることはなかったと思う。
- 日本だけが自分の今後の将来のキャリアにおけるフィールドではないことが分かった。さまざまな可能性、価値観に触れるきっかけになった。
- 日本ではある程度決まった軌道に沿ってキャリアを積むことが普通だとされているが、現地で仕事を得る難しさから、自分の市場価値を高める行動を自ら行う重要性を実感した。
- 語学力はもちろん、専門性が身についたためキャリアチェンジにも役立っていると感じる。

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.80～P.81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学学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。



海外留学情報サイトの奨学金検索で自分にあった奨学金を探してみよう。



奨学金以外の資金（教育ローン）

(1) 日本政策金融公庫の「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)

もしくは03-5321-8656 ^(ハローコール)
(受付時間) 平日9:00～19:00



(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」があります。

https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/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。詳しくは、ホームページをご確認ください。

https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/kaigai/1shu_gakui/index.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」があります。

（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。

https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/kaigai/ryuzo_gaiyo.html



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、留学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こと

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の就労によって補うことをすすめる。
(留学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: (代表) 03-3580-3311 (内線: 2902、2903)

海外安全対策について電話相談可能。窓口にて海外安全対策啓発のパンフレットも入手できます。

**危機管理の心構え**

- 自分の身は自分で守る
- 家族に定期的な連絡をする
- 常に情報収集を心がける
- 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
- 危険な場所には近づかない
- 常に警戒を怠らない
- 見知らぬ人を安易に信用しない

留学経験者のリアルVoice**安全のために心がけていること**

- 見た目から旅行客感をなくすこと。スマホ片手にキョロキョロしない。堂々と歩く。
- スマホは紐で肩から常に下げ上着の中。 ● 公共交通機関では寝ない。
- 財布やパスポートは斜め掛けバックで上着の下。カードなどのスキミング防止
- 荷物を置いたままにしない。目も離さない。 ● 夜の外出を最小限に。一人では歩かない。
- どこのエリアが危ないか、いつなら安全か、現地に住んでいる同性の人の話を聞く。

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で安心です。

(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13,000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/ieltestestcentre/>

DET (Duolingo English Test)

6000以上の大学で利用されているオンラインで受験可能な英語検定試験。主に英語圏の大学入学に使用できる。結果通知は2日以内に行われる。

〈問合先〉

Duolingo English Test <https://englishtest.duolingo.com/applicants>

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営業日以内に関覧可能。

〈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 <https://www.toefl-junior-primary.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>

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。東京と関西で受験可能。

〈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。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レベルがある。A2 (INFO)、B1 (FORM) の2レベルは東京で受験可能。フランダースとオランダの大学のほとんどでB2 (STRT)、C1 (EDUP) が十分な語学力の証明として使用できる。

〈問合先〉

CNaVT in Japan <https://www.orandago.jp/>

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出来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。

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。フランスの大学の登録手続きDAPでの語学能力の証明としてDELFL B2またはDALFLが利用できる。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。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 <https://ladante.jp/plida/introduce/>

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、読解とオプションの理科、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>

留学経験者の/ リアルVoice



語学学習のススメ

- とにかく話す!事前にフレーズを調べておいて使ってみる!
- ミスをして相手は聞こうとしてくれる、理解しようと耳を傾けてくれるので恐ろしくに喋ることが大切。
- サークルなどが主体のイベントに積極的に参加し、人と話す機会をたくさん作りました。
- 腰が重くてもできるだけ現地の友達がいる集まりに参加し、英語を使う機会を確保する。
- 友達が話した英単語やフレーズを真似していました。友達の口癖が移りました。
- お気に入りのyoutuberを見つけてシャドーイング ●独り言を英語にしてみる。
- 毎日英語で日記を書き、チャットGPTなどで添削。
- ポッドキャストなどの英語ラジオやYouTubeは実践的な英語が学べた。
- 辞書アプリをお勧めします。私はオフラインでも使えるもの購入し、今でも使っています。
- 授業でのわからない言葉は、繰り返し使われることが多いので、友達に綴りを聞くなどして早めに理解することが大切です。
- 上手いと思ったクラスメイトの文章を参考にした。自然と複雑な単語を組み込む習慣ができるので、ライティングスキルの向上に役立った。

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。Quantitative Reasoning (数学)、Verbal Reasoning (言語理解)、Data Insights (統合的思考) の3分野から構成される。

〈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、小論文からなる。

〈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。Reading & Writing、数学からなる。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る場合、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定されている。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、学生のような様々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
2026年4月第19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
〒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