



TOKYO
METROPOLITAN
UNIVERSITY

海外留学ブックレット 2025

– Study Abroad Booklet –

海外留学に挑戦しませんか？
都立大学から海外の大学へ





海外留学 ブックレット

Study Abroad Booklet

本ブックレットは本学の海外留学や研修についての全般的な情報を載せていますが、協定校やそのデータ、研修先等の情報については更新されている場合があります。
必ず本学国際センター・国際課のHP、および kibaco の情報を確認してください。

kibacoで海外留学情報を 収集しましょう！

国際センターでは本学の e ラーニングシステム kibaco を利用した海外留学協定校情報の提供を行っています。各協定校別の語学・学力要件等の詳細情報に加え、帰国生の報告書もアップロードされます。科目名は「海外留学協定校情報」です。各種の留学を考えている学生は必ず kibaco から授業登録を行ってください。

自己登録手順（PC の場合）

- ① e ラーニングシステム kibaco にログイン
- ② マイページタブをクリック
- ③ 「授業一覧」をクリック
- ④ 「授業自己登録」をクリック
- ⑤ 授業名から「海外留学協定校情報」（ID：ahpartner）を検索
- ⑥ 「海外留学 協定校情報」のチェックボックスにチェックを入れ「登録」ボタンをクリック
- ⑦ 登録完了！

自己登録の方法について詳細は以下を参照してください。

<https://kibaco.tmu.ac.jp/access/content/group/!admin/public/>

【受講生用】自己登録の方法 QuickGuide.pdf



登録が完了したら「海外留学協定校情報」ページの「資料」フォルダをご参照ください。

*** 語学要件、学力要件は各協定校ごとに異なります。**

応募要件については必ず最新の募集要項を併せて確認するようにしてください。



k i b a c o

CONTENTSー海外留学ブックレット

1	kibaco で海外留学情報を収集しましょう！	1
2	目次	2
3	留学を志す学生諸君へ	3
4	協定校一覧	4
5	留学フローチャート	6
6	留学ロードマップ	8
7	帰国生の海外留学レポート	10
8	留学の種類 ～東京都立大学の留学・私費留学について～	20
9	本学の留学制度を利用するメリット	21
10	(留学準備 - 留学したいと思ったら) 留学前	22
11	本学の経済支援と外部団体の奨学金	24
12	(留学が決まったら) 渡航準備期間	25
13	(留学が決まったら) 留学中	26
14	(留学が決まったら) 留学後	27
15	海外短期研修	28
16	交換留学	30
17	交換留学・協定校一覧表	32
18	派遣留学	34
19	派遣留学・協定校一覧表	36
20	海外インターンシップ	37
21	その他の海外派遣・交流プログラム	39
22	参考情報	41
23	東京都立大学 派遣実績	44
24	留学ワークシート	46

留学を志す学生諸君へ

留学を志望する動機は人それぞれだと思います。私が留学したのはかなり前のことなので今の状況には当てはまらないことも多々あると思いますが、それでも気持ちや心構えの点で幾らかは役に立つこともあるでしょうから、ここでは私自身の事例をお話することで、皆さんの意思決定を後押しするための一助としたいと思います。

バージン・アトランティック（成田線はもう就航していないが、当時はけっこう安価だった）でヒースロー空港に降り立ち、重い荷物を引きずってピカデリー線とディストリクト線（ヒースローエクスプレスはまだ開業していないし、クロスレールも当然存在していないので、かなり時間がかかった）を乗り継ぎ、パディントンから GWR に乗って目的地に着いた時にはヘトヘトで、初日にして帰りたくなったことを覚えています。

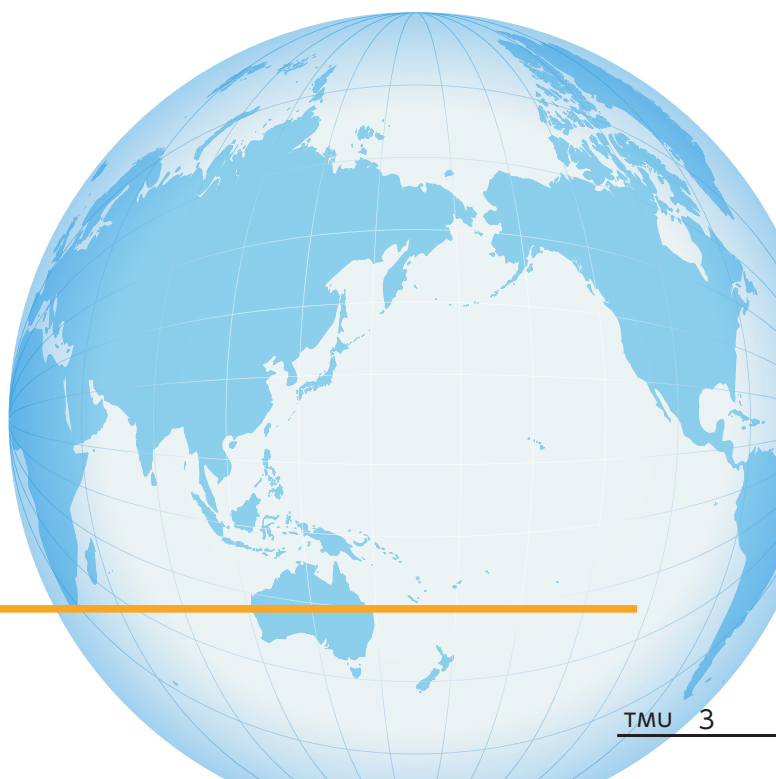
銀行口座を開設するにも一苦労し（大学から一番近かったのがパークレイズ銀行だったのだが、当時学生が同行に口座を開設するのは難易度が高かった）、その後大学の寮であてがわれた一室で騒音や水漏れに見舞われ、引っ越そうと思ったフラットにおいて、いざ契約と思ったら紹介状を出せと言われ戸惑ったことも（結局指導教授に書いてもらった）。公共料金の支払いも、デビットカードはなかったし、学生だから当時はクレジットカードも作れず、慣れない手つきで小切手を切っていました（アラビア数字ではなく、アルファベットで金額を記入することが必要だったし、署名するのは今でも上手くない）。

こんな風に、留学すると、最初は悪戦苦闘の毎日が続くでしょう。でも、そんな戸惑いも、現地の友人たちが本当によく助けてくれました。だから彼らとはずいぶん時がたった今でも友人として付き合っていますし、そうして育んだ友情は生涯にわたって貴重な財産となることでしょう。でも、今は当時と違い、本人任せということではなく、本学では皆さんの留学が安全で実りあるものになるよう、様々なサポートを行っています。本ブックレットもそのうちの一つで、留学に行くまでの手順や準備すべきことについて、先輩の経験談などを踏まえながら、分かりやすくまとめたものになっています。

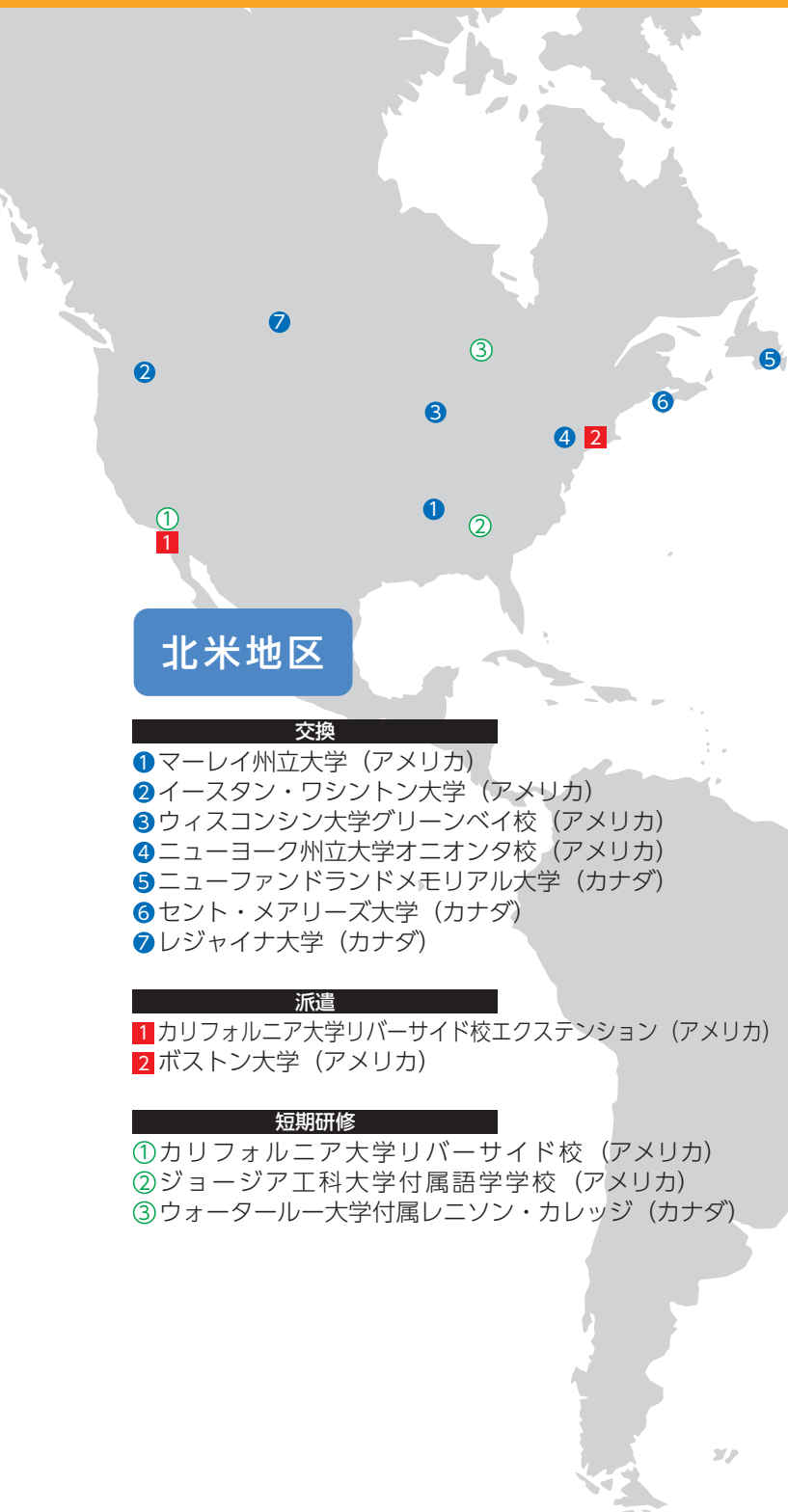
現地で安心して勉学に従事するためにも、本ブックレットを皆さんの留学を実現するためのガイドとして利用してみてください。

皆さんの留学経験が実り多きものとなることを期待しています。

野口 昌良（国際センター長）



東京都立大学の交換留学・派遣留学協定校一覧*1



北米地区

交換

- ① マーレイ州立大学 (アメリカ)
- ② イースタン・ワシントン大学 (アメリカ)
- ③ ウィスコンシン大学グリーンベイ校 (アメリカ)
- ④ ニューヨーク州立大学オニオンタ校 (アメリカ)
- ⑤ ニューファンドランドメモリアル大学 (カナダ)
- ⑥ セント・メアリーズ大学 (カナダ)
- ⑦ レジャイナ大学 (カナダ)

派遣

- ① カリフォルニア大学リバーサイド校エクステンション (アメリカ)
- ② ボストン大学 (アメリカ)

短期研修

- ① カリフォルニア大学リバーサイド校 (アメリカ)
- ② ジョージア工科大学附属語学学校 (アメリカ)
- ③ ウォーターラー大学附属レニソン・カレッジ (カナダ)



ヨーロッパ地区

交換

- ⑧ レスター大学 (イギリス) ★交流重点校
- ⑨ キール大学 (イギリス)
- ⑩ ノーサンブリア大学 (イギリス)
- ⑪ バンガー大学 (イギリス)
- ⑫ アバディーン大学 (イギリス)
- ⑬ ロンドン大学シティ校ベイズビジネススクール (イギリス)
- ⑭ 西イングランド大学 (イギリス)
- ⑮ ローマ大学トルヴェルガータ校 (イタリア)
- ⑯ ウィーン大学 (オーストリア)
- ⑰ ロッテルダム応用科学大学 (オランダ)
- ⑱ ウメオ大学 (スウェーデン)
- ⑲ アルカラ大学 (スペイン)
- ⑳ ア・コルーニャ大学 (スペイン)
- ㉑ バイロイト大学 (ドイツ)
- ㉒ ハノーバー大学 (ドイツ)
- ㉓ サバンチ大学 (トルコ)
- ㉔ サウスイースタン・ノルウェー大学 (ノルウェー)
- ㉕ オープダ大学 (ハンガリー)
- ㉖ ユバスキュラ大学 (フィンランド)
- ㉗ リール大学 (フランス)
- ㉘ レヌヌ第2大学 (フランス)
- ㉙ ヴロツワフ大学 (ポーランド)
- ㉚ ヴィリニウス大学 (リトアニア)
- ㉛ トムスク国立大学 (ロシア) ★交流重点校

派遣

- ③ ロンドン大学アジア・アフリカ学院 (SOAS) (イギリス)

短期研修

- ④ ロンドン大学 SOAS IFCELS (イギリス)
- ⑤ ウィーン大学語学センター (オーストリア)
- ⑥ リヨン・カトリック大学附属語学学校 (フランス)

アジア・オセアニア地区

交換

- ③② ビナス大学 (インドネシア)
- ③③ ソウル市立大学校 (韓国) ★交流重点校
- ③④ 中央大学校 (韓国)
- ③⑤ 金烏工科大学校 (韓国)
- ③⑥ 仁川大学校 (韓国)
- ③⑦ チュラロンコン大学 (タイ)
- ③⑧ タマサート大学 (タイ)
- ③⑨ マヒドン大学 (タイ)
- ④① 国立台湾師範大学 (台湾)
- ④② 国立東華大学 (台湾)
- ④③ 国立清華大学 (台湾)
- ④④ 首都師範大学 (中国)
- ④⑤ 吉林大学 (中国)
- ④⑥ 華南理工大学 (中国)
- ④⑦ 華東政法大学 (中国)
- ④⑧ 香港城市大学人文社会科学院 (香港)
- ④⑨ マラヤ大学 (マレーシア) ★交流重点校
- ⑤① マレーシア国民大学 (マレーシア)
- ⑤② マレーシア工科大学 (マレーシア)
- ⑤③ マレーシアプトラ大学 (マレーシア)
- ⑤④ エディス・コーワン大学 (オーストラリア)
- ⑤⑤ マッコーリー大学 (オーストラリア)
- ⑤⑥ ニューカッスル大学 (オーストラリア)
- ⑤⑦ カーティン大学 (オーストラリア)

短期研修

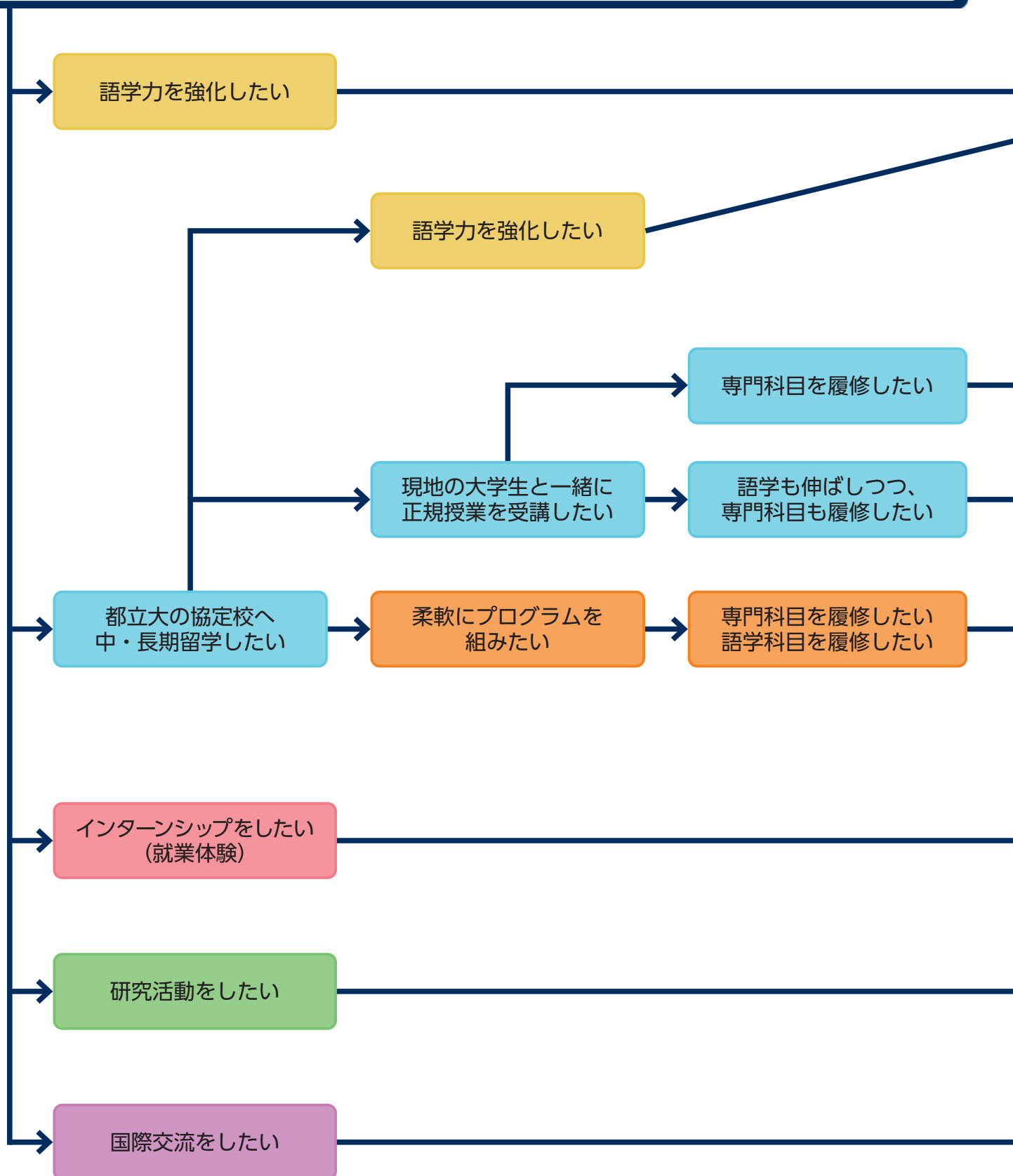
- ⑦ 国立台湾師範大学国語教学センター (台湾)
- ⑧ マラヤ大学 (マレーシア)
- ⑨ ビナス大学 (インドネシア)

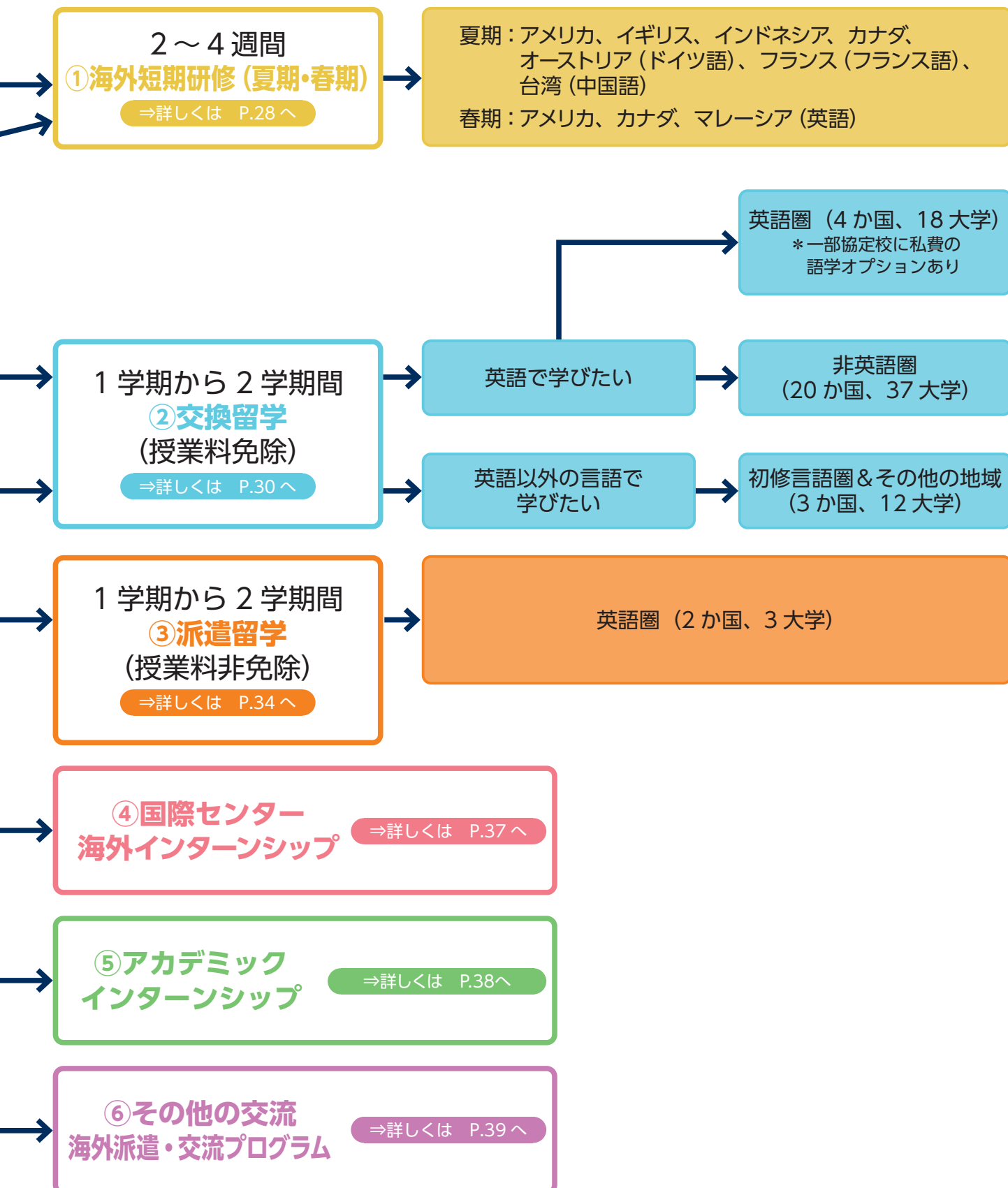
* 留学できる協定校は変更となる場合があります。kibaco や各種募集要項等で最新の情報を確認してください。

留学フローチャート

海外で学びたい、チャレンジしたい、国際交流したい。

* 国際センター・国際課が主催する留学プログラムのフローチャートです。





1 留学について意識してみよう

- ・もし留学できたら、どんな自分になっているんだろう？
- ・在学中に留学をしたら、どんな留学がよいだろう？
- ・留学について友達と話してみよう。

2 留学制度について調べよう

- ・都立大にはどんなプログラムがあるだろう？何が学べるのだろう？
- ・留学のための奨学金はあるのだろうか？
- ・留学を支援してくれる相談窓口はあるのだろうか？

3 出願条件について調べてみよう

- ・留学へ行くためには何が必要だろう？何を準備したらいいだろうか？
- ・お金はいくらかかるのだろうか？
- ・卒業はどうなるのだろうか？

4 出願準備をしよう

- ・語学力、GPA はどれくらい必要だろうか？
- ・語学はいつから準備したらよいだろう？
- ・留学計画に無理はないだろうか？

5 応募しよう

- ・応募書類に不備はないだろうか？
- ・出願基準を満たしているだろうか？

準備

留学フェア参加(4月)(10月)
保護者と相談(資金計画)

**夏期研修募集(4月)
春期研修募集(10月)**

- ・選考なし
- ・GPAに関する要件はなし
- ・一部研修に語学力に関する要件あり

研修前

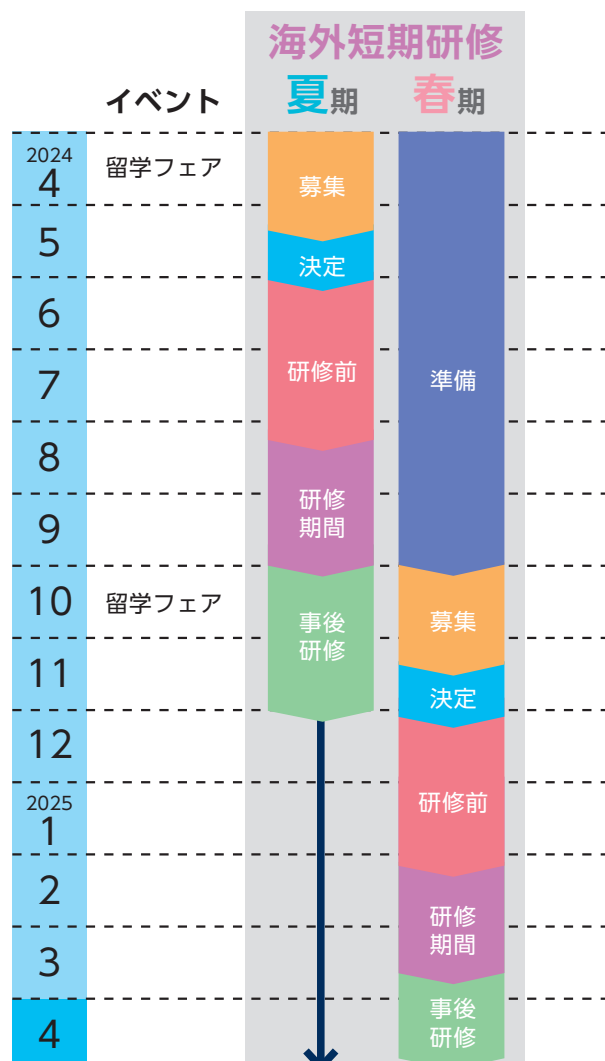
- ・留学先大学へ入学申請
- ・渡航手続き、VISA 申請、航空券手配、留学保険加入
- ・事前オリエンテーション 3 回
- ・危機管理講座

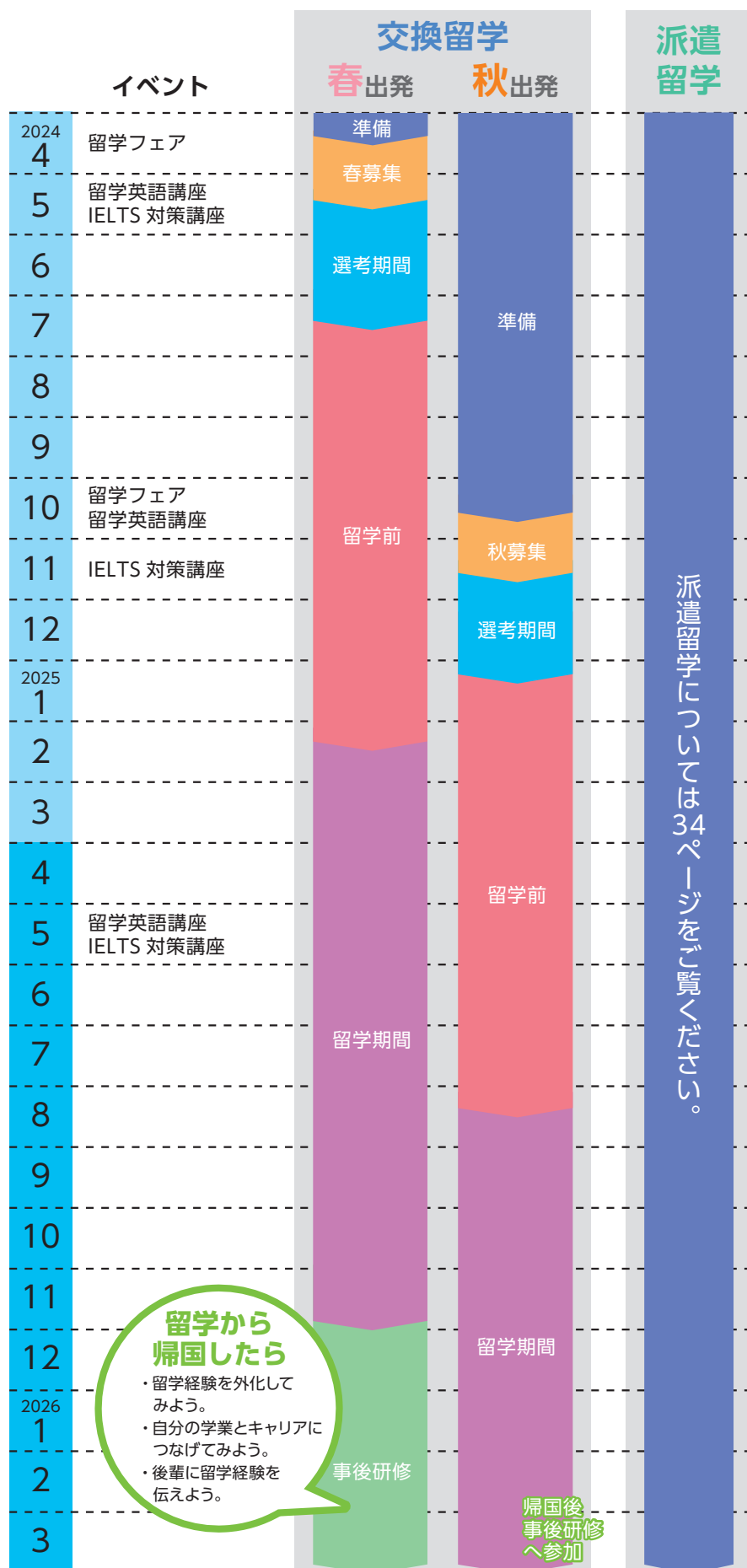
研修中

- ・語学研修
- ・アクティビティなどへの参加

事後研修

- ・報告書等の提出
- ・語学能力試験の受験(英語)
- ・フィードバックミーティングへの参加





準備

留学フェア（4月）（10月）
 教員と相談（履修計画）
 保護者と相談（資金計画）
 語学力向上、学業成績の確認
 ・IELTS 対策講座
 ・留学英語講座
 語学試験→語学スコア
 ・学内外での国際交流活動への参加 など

春募集（4月～5月） 秋募集（10月～11月）

出願準備（語学スコア・小論文）
 一次（書類）・二次（口頭試問）

留学前

留学手続き

- ・留学先大学へ入学申請
- ・滞在先手続き
- ・渡航手続き、VISA 申請、航空券手配、留学保険加入

留学準備講座への参加

- ・異文化理解、異文化コミュニケーション講座
- ・危機管理講座
- ・海外留学と就職
- ・留学英語講座

留学期間

- ・正規科目（専門・教養）の履修
- ・語学研修＋正規科目（専門・教養）の履修
- ・毎月の在籍確認書、月次報告書の提出

事後研修

- ・報告書の提出
- ・語学能力試験の受験
- ・事後研修、帰国報告会への参加
- ・単位認定申請 など

NORTHUMBRIA UNIVERSITY ノーザンブリア大学

STUDENT PROFILE



人文社会学部
森 和奏 さん

TERMS: 2023年9月～2024年6月

PURPOSES - なぜ、留学を？

幼い頃に旅番組を見てから海外に興味を持ち、英語が好きな教科だったこともあり、いつか長期の留学に行きたいと思っていました。現地大学の授業を受けられる機会があり、自由に使える時間がある程度取れることは就職後では難しいと考えて交換留学に応募しました。

SCHEDULE - 1日の過ごし方は？

TIME	ACTIVITY
起床	8時に起床
朝食	8時半、寮のキッチンで
午前	9時～、英文学の授業
昼食	12時、友人とランチ！
午後	クラブ活動や留学生交流会
夕食	20時、寮で自炊
就寝前	課題&予習 or 洋ドラでリフレッシュ！

MEMORIES - 心に残った体験は？

15分のプレゼン！



クラスのほとんどが現地学生で、言語面でのプレッシャーが凄かったです！しかし、しっかりと準備を行って、かなり良い評価を貰うことができました！クラスメイトにも「良かったよ！」と言ってもらえて嬉しかったです。

1番は・・・

色々な所へ訪れたこと。友人と一緒に、イギリス各地やヨーロッパへ、日帰り観光や長期旅行に行きました。ずっと行きたかった場所に行けたことが本当に良かったし、初めての一人旅も自分の成長に繋がったと感じます。



課題がやばい！
1冊/週で本を読む！



帰国直前に行った
ダラム大聖堂！
留学当初にも
訪れていたので
留学があったという
間だったなあとしみじみ...



留学を志す、後輩たちにアドバイス！

環境や語学力に不安はあると思うけど、行けば正直なんとなかなる！大切なのは、留学に行ったら何を成し遂げたいのか明確な目標を持つことと、怖がらないで行動することだと思います。私も最初は全然上手く話せなかったり聞き取れなかったりしたけれど、友達は言葉の上手い・下手じゃなくて会話の中身や気持ちを重視して見てくれて、語学に関する不安は薄まりました。

こんな貴重な経験は今しか出来ないものだと思うから、少しでも行きたい気持ちがあれば積極的に応募してほしいです。

UNIVERSITY OF SOUTH-EASTERN NORWAY

サウスイースタンノルウェー大学

STUDENT PROFILE

人文社会学部
岩倉 舞 さん



TERMS: 2022年8月～2023年6月

PURPOSES - なぜ、留学を？

英語を使ってコミュニケーションを取ることに興味や、日本を俯瞰してみたいと考えたことがきっかけです。



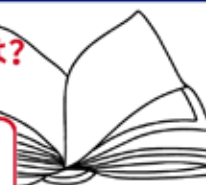
Memories - 心に残った体験は？

授業での登山！

朝から夕方まで歩いたり、休憩したり、野外でご飯を作ったりしました。

1 番の思い出は・・・

自身の誕生日をルームメイトたちが祝ってくれたこと！サプライズでケーキを焼いてくれて、メッセージカードもくれました。



SCHEDULE - 1 日の過ごし方は？

TIME	ACTIVITY(WEEKDAY)	ACTIVITY(WEEKEND)
起床	8時起床	9時起床
朝食	友達とシェアキッチンで	シェアキッチンで
午前	9時～、アウトドアクラス	自室の掃除や衣類洗濯など
昼食	友達とカフェテリアで	シェアキッチンで友達と
午後	13時～、ノルウェー語	友達とカフェへ
夕食	友達とシェアキッチンで	友達とハンバーガー
就寝前	22時、勉強をして就寝	23時、勉強をして就寝

試験期間中は午前中から図書館に行くこともあります！



アウトドアな人は運動を良くしている印象でした！

留学を志す、後輩たちにアドバイス！

留学準備でのビザ申請はできる限り早く手続きをしたほうが良いです。パスポート原本を提出していたので、渡航前にきちんと手元に返ってくるか不安でした。語学に関してですが、できるかぎり日常会話や困ったときに使えるフレーズを仕入れておくとか何とか使える場面が多いかと。留学前日は号泣していましたが、やっぱり行ってよかったな、と思います。泣きたくなったら頼れる人に連絡するのも手ですよ。



留学先で見たオーロラです！肉眼で見るとより綺麗に見える！



STUDENT PROFILE

人文社会学部
前川 碧斗 さん



TERMS: 2023年2月～2023年11月

PURPOSES - なぜ、留学を？

大学生のうちに、何か大きなことに挑戦したいと考え、高校生の頃から憧れていた「海外生活」を実現しようと思いました。専攻が英文学で、将来は英語教員という道も考えているため英語力を上げる良い機会になると思いました。また、多文化社会に身を置いて、文化や考え方の違いを肌で感じたいと考えました。

SCHEDULE - 1日の過ごし方は？

TIME	ACTIVITY
起床	8～9時に起床
朝食	グラノーラやご飯をたべる
午前	ジェンダー・教育の講義
昼食	キャンパス内の寮でたべる
午後	授業&自習や友達と遊ぶ！
夕食	自炊をして一人で
就寝前	復習や予習をしてから就寝

MEMORIES - 心に残った体験は？

ジェンダーの授業！

特にジェンダーや人種問題と音楽史の関わりを研究する授業が、ユニークで面白かったです。都立大では履修できない授業内容だったため、価値を感じました。



友達との旅行！

国内に限らず、フィジーやニュージーランドにも行きました。授業やお出かけで親しくなった友人と、旅行を通して仲を深め、たくさんの思い出を作りました。また、現地の自然の美しさは忘れることができません！特に、ホエールウォッチングでの大迫力のジャンプや、その帰りの海と夕焼けには感動しました！

FUTURE GOALS - 今後の目標は？

留学で身につけた英語力を活かして、大学での学びを深めるだけでなく、将来は国際的な職に就けたらと考えています。留学を通して身につけたオープンマインドや、寛容さを、グローバルに働く上で求められる「相互理解」に活かしていきたいです。



留学を志す、後輩たちにアドバイス！

「楽しいことばかりじゃない」とよく聞きますが、私にとって留学は楽しいことばかりでした。大変なことも全て刺激的で、自分を成長させてくれると思うと楽しんで頑張ることができると思います。留学への憧れが少しでもあるのであれば、ぜひ挑戦して欲しいと思います。人生における有意義な時間になるはずですよ。
それと同時に、「なんとなく留学生活が終わってしまった」という声もよく聞きます。語学力向上は留学の大きな要素ですが、それ以外の目的を明確にして留学に臨むと良いと思います。応援しています！



MACQUARIE UNIVERSITY マッコーリー大学

STUDENT PROFILE

理学部
木須 雄士郎さん

TERMS: 2023年2月～2023年11月

PURPOSES - なぜ、留学を？

学部2年生を終えて、気分と思考を転換するという大きな目的がありました。それを達成するために調査をしたところ、自分の理系な思考回路に、文系の考え方を合わせるには、オーストラリアが最適であると考えたため、この大学を留学先に決めました。

MEMORIES - 心に残った体験は？

素敵な先生との出会い！



先住民学の授業で先生が「私」という一人称をレポートで書いていいと言ったこと。自分の感性を受け入れてくれた経験はこれまで少なかったため、その出来事にインスピレーションを受けた研究を構成することができました。

SCHEDULE - 1日の過ごし方は？

TIME	ACTIVITY
起床	8時起床
朝食	8時20分に寮で
午前	先住民学のクラス
昼食	14時30分、寮で
午後	認知科学のクラス
夕食	21時、寮で
就寝前	次の日の予習をして就寝



日本と違う環境での生活

印象に残っていることは空を毎日見たこと、思いっきり勉強をしたことです。前者はかなり感覚的で、日本やアメリカ、イギリスで見る空よりも、現地の空は広くて深く、そして包容力があるように感じました。後者については、時間を忘れて勉強できる環境が用意されていたので、充実した学習をすることができました！



FUTURE GOALS - 今後の目標は？

留学中に会った疑問と課題を基に、研究構造を作っていきたいです。また、現地での学びを活かして、研究に人文的な視点を含められるよう鍛錬を続けます！



キャンパス内の
INDIGENOUS
文化を象徴する旗

雨上がりのビーチで
見えた虹！



留学を志す、後輩たちにアドバイス！

渡航前、派遣中、帰国後、全てにおいてリサーチは欠かさず行っておくことをおすすめします。大学は自分の事情を全て把握しているわけではないです。だから、しっかりの自分のケースに当てはめて情報を整理しながら、足りない情報は自身で収集する能力が大事です。そうはいつても、完璧はないのでどこかで後悔することはあると思いますが、勉強と人とのつながりだけは思う存分経験することが留学を有意義にする方法だと思います。ぜひ、楽しんでください！

経験者の先輩、44名に聞きました!!

海外短期研修 渡航者データベース



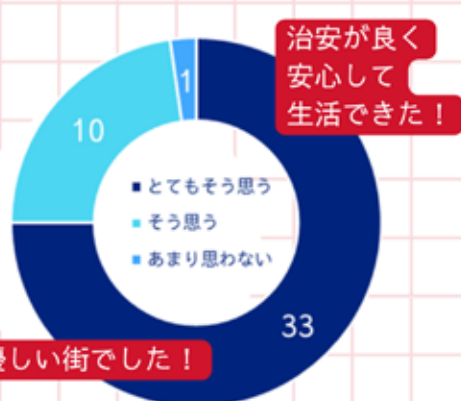
参加した目的は？



目的達成率は
平均82%!

うち5人の先輩は
100%目的を達成!

派遣先は適切でしたか？



治安が良く
安心して
生活できた!

学生に優しい街でした!

先輩に聞く! 研修中のアドバイス

Q. どうしたら現地で
友達ができますか?

とにかく、シャイに
ならないこと!
英語に自信がなくても、
話しかけましょう!

積極的にイベントに参加&
縦横無尽に交流を図る!
インスタグラムを交換する
と、仲良くなりやすい?!

Q. 現地の友達とは、
研修後も仲良くしていますか?

Hi!

まだ繋がっていて、今度
日本に来てくれることになっ
ています!

プログラムに参加した感想は？



アクティビティが
とても充実していた。

良い友達、
良い先生に出会えた!



海外短期研修は、 こんな人におすすめ!

1. いきなり長期留学は
ちょっと不安・・・
2. 長期留学は课程的に
難しい気がする。
3. 自分にとって海外が
合うのか知りたい!

長期休暇を有意義に
過ごしてみませんか?

留学のつづが気になる!!

留学経験者からの

World Report

都立大の奨学金、いくらもらえますか？

○交換・派遣留学では地域別に、渡航費21～35万円、月額奨学金10～15万円の支給を実施！

派遣先ごとの支給例 (通年)	アメリカ	フィンランド	イギリス (ロンドン)	オーストラリア	マレーシア
渡航費（上限）	35万円				21万円
月額奨学金 (10か月の場合)	13万円(130万円)		15万円 (150万円)	12万円(120万円)	
海外留学奨励奨学金	交換・派遣留学を希望する優秀な学部生に対し、月額5万円の上乗せ給付を実施！ (人数限定。詳細は交換・派遣留学の募集要項をチェック！)				

※支援内容については、変更となる場合があります。最新の情報は、kibacoや募集要項等をチェック！

奨学金だけで
留学できた先輩も
いたとか！

海外短期研修などの短期派遣プログラムへの経済支援も充実！

留学で成長したことは？

1

語学力

日本語を介さず
英語が出てくる感覚！

2

多様性の理解

3

行動力

自分から行動し
一生ものの友人を
見つけた経験も！

現地でのイチオシ★ 留学メシを教えてください！



オーストラリアと言えば
オージービーフやフィッ
シュ&チップス！これは
ゴールドコーストのカ
フェで友人とモーニング
をした時の写真です！



お気に入りのベーカリー
にあるスイーツたち。
自分へのご褒美として
たまに買っていました。

留学中の後悔はありましたか？

渡航前から帰国後まで

明確なビジョンを持っていれば…！

実りある留学にするには、早めの準備が大事！

都立大ではどんな留学ができるのか、チェックしてみましょう！

帰国生体験談

本学の留学制度を利用し、実際に長期留学をした学生の体験談です。
※学年はインタビュー当時の学年です。

宮生 祐吾さん

◆ キール大学（イギリス）（2022 年留学）

◆ 都市環境科学部 地理環境学科 3 年

Q. 留学を意識し始めたのはいつ頃でしたか？

僕が留学を意識し始めたのは、自分が高校生の時です。当時大学生だった姉が研究室の留学生と交流している姿を見て、自分には程遠いと思っていた“海外”に踏み出して自分の世界を広げたい、単純に自分も外国人の友達を作りたいと思ったのがきっかけです。そのため大学選びの時から、自分の学びたい分野と並んで“留学の体制や支援が充実しているか”というのが重要項目でした。そんな中、首都圏合同大学説明会で都立大の留学制度について知る機会がありました。協定校が世界中に数多くあり、金銭的なサポートも充実している、また留学できる倍率もそこまで高くないとのことだったので、都立大への入学を決意しました。しかしコロナの影響で 1 年目は派遣が中止になってしまったりと不確実な状態が続きましたが、学部の教授や国際センターの先生方、国際課の職員の方々に相談しながら、こうして留学を果たすことができました。

Q. 留学先を選んだ理由をお聞かせください。

選考前に受けた IELTS のスコアが目標スコアよりも高く、自分にはハードルが高いかと思っていた、英語が第一言語の“イギリス”も射程圏内に入ったため、どうせなら頑張ってみよう！という思いで、留学先をイギリスから選びました。しかし、初めての海外渡航 + 自分の英語力にまだまだ自身がなかったため、“イギリス国内、学生サポート満足度 No.1”という情報に惹かれ、キール大学を選びました。実際に語学サポートから、留学生向けイベントの提供、生活サポートまで、非常に充実しておりランキング結果にも納得でした。そのほかにも自分の専攻である環境系の授業が履修可能か、スポーツクラブが盛んかなどを参考にしました。

Q. 留学中について振り返ってください。

高校生の時から夢見てきた留学生活でしたが、あっという間に時が過ぎました。とはいっても最初の 1,2 か月は身体面・精神面共にかなり苦戦しました。環境の変化についていけず、2・3 回体調を崩しました笑。また、授業やイベントの後は、英語を聞く話すことのストレスがどっとたまっていて外に出るのが億劫に感じることもありました。それでも、授業のない日など空いた時間は部屋にこもるのではなく、留学中にしかできないことを大切にしよう！とお寿司パーティーをしてみるなど、自分から行動を起こすように心がけました。留学前はどちらかというと受動的な面が多かったのですか、単なる日常会話でも相手に興味を持って一つ二つ質問してみるだとか、遊びに誘ってみるだとか、小さなことですが自分が踏み出した一歩のおかげでできた友人や思い出もたくさんあったのと、自分の成長を感じています。また、海外のスポーツクラブでプレーをするというのも一つの夢でした。+ 最初は英語がしんどくてもスポーツを通じて交流できる環境を確保したいと思い、留学前からインスタで連絡を取り、大学のスポーツクラブへの所属を考えていました。普段の練習に加えて、月に一回は大会で泊りの遠征の機会もあったりと、スポーツでしか味わえない緊張感や達成感をチームメイトと共有することができ、とってもかけがえのない経験ができました。

いろんな活動を通して得られたものはたくさんありますが、海外とは全く縁がなかった自分にとって、海外と一生もののつながりができたことが何よりもうれしいです。

Q. 留学中の発見や成長出来た点について

留学で得たことの中で、一番大きいのは様々な人との出会いです。例えば、自分の偏見でよくない印象を持っていた国に対しての見方も、実際にその国から来た学生との交流を通して、大きく変わりました。さらに、出会った友達の中には、セクシャルマイノリティの友達や、宗教を持った友達など、日本では親しく接する機会が少ない人たちもいました。実際にフラットメイト・クラブの仲間として一緒に過ごす中で彼らのリアルを知ることができ、多様性を肌で感じることができました。

そして、そんな彼らから投げかけられる新鮮な一言に何度も助けられました（今でも頼れる相談相手です）。周りとは比べた時の自分の英語力のなさ× British accent のダブルパンチで自信を無くし、英語をしゃべるのが恥ずかしいんだと仲良くなったフラットメイトに何気なく話した時には、母国語じゃないんだから恥じる必要ないでしょ?! と言。自分の中で勝手に高く設定していたハードルが下がったような感じでした。自分ができないことを認めてからは、英語を話すのも楽になり、一つ殻を破ることができたように思います。そして何より、この留学を通して“自信”が付きました。語学力ももちろんそうです

が、自分から一歩を踏み出し続けたこと、ホームから離れた地で4ヶ月過ごすことができた、という事実が自分にとってとても大きな経験になりました。

Q. 今後活かしていきたいこと

この留学を通して、自分の弱さを認めることに抵抗がなくなったので、自分の性格的な弱みにも、飲まれず向き合っていくと思います。今後控えている就職活動や、部活動でも応用していきたいです。そして、英語に関しては成長したといっても、もっとスムーズに喋れたらなと思うことが多々ありました。4か月の成長を無駄にしないように語学は引き続き頑張ろうと思います。

留学前は、就職との関連を特に考えていませんでしたが、留学を通して自分の可能性が広がったような気がしています。国内外問わず、就職先の選択肢を絞らずにじっくり検討していきたいと思います。

Q. これから留学を目指す都立大生へのメッセージをお願いします！

今都立大に在籍している皆さんは、すでに留学できる大きなチャンスを手にあります！都立大は、金銭的なサポートはもちろん、語学講座や危機管理説明会など、留学体制が充実しています。いろいろな懸念があると思いますが、少しでも留学に興味があるのであれば、「絶対したほうがいいよ！」と言いたいです。僕も最初は「自分に留学なんて..」と思っていましたが、チャンスは誰にでもあります！

そして、もう留学が決まっているもしくは留学が近づいてきて不安が増してきたという人に一言。なにか得て帰らなきゃとか、そんな気負いはせず、あっちでしかできないことをなんでも貪欲に学んで楽しんだらいいと思います！留学中にあったすべての出来事が皆さんにとってかけがえのない経験になるはずです！



佐藤 眞優さん

- ◆ ソウル市立大学（韓国）（2022年留学）
- ◆ 経済経営学部 経済経営学科 4年

Q. 留学を意識し始めたのはいつ頃でしたか？

2021年の3月です。4月から大学3年生になるということで、就活の準備をしながら将来何をしたいかと考えていたところ海外で働きたいという思いがあることに気づき、すぐに留学に向けて準備を始めました。それまでは留学を全く意識しておらず、本当に一からの準備でした。もちろん書類作成も時間がかかりますし、英語の試験に関しては、私は一発で受からないと申し込みに間に合わないというドタバタ具合でした。

Q. 留学先を選んだ理由をお聞かせください。

もともとK-popや韓国ドラマが好きで、大学ではK-popカバーダンスサークル（インカレ）に所属するなど、一番身近にあった外国が韓国でした。就職を考えた時、「好き」だけでは仕事はやっていけないと言われますが、どうせやるなら本場で「好き」に関わることをしたいと思うようになりました。ですが私は韓国に行ったことも住んだこともなく、韓国から日本に輸出されるものしか知らない、つまり実際の韓国を知らなかったわけです。大体どの国も輸出するものは良いものばかりですから、将来的にもし生活の場となるのならば悪い側面も見なくてはと考えました。これが留学を意識した理由と、韓国を留学先に決めた理由です。

Q. 留学中について振り返ってください。

海外も一人暮らしも初めてで、かつ韓国語がほとんど話せなかったのが、知り合いの日本語ができるお兄さんお姉さんや同じ留学生の日本人の友達に助けてもらいながら（本当にありがとうございました）最初の1,2か月は現地に慣れることから始めました。お湯が出たらハッピー、ご飯を買えたらハッピーというように最初はとにかくハードルが低く、例えるならゲームの最初のステージをポンポンクリアしていくような楽しい感覚がありました。また、私は韓国を実際自分の目で見て、これからここで働きたいと思えたら大学院に進学しようという考えをもって渡韓しました。というのも日本語ができる韓国人は多く、日本語だけでなく今まで勉強してきた経営学をブラッシュアップして武器にしたいと考えていたからです。そのためには来年から韓国語で不自由なく意思疎通ができ、論文を書くことができるレベルの韓国語をこの一年で身につけなければという思いが、生活に慣れ始めた4月あたりからだんだんと大きくなっていきました。授業や図書館で机に向かってする勉強はもちろん、サークルや交流会などとにかく外に出て現地の人や外国人と会話をし、隙間時間はシャドーイングや単語学習をしていました。

Q. 留学中の発見や成長出来た点について

楽しむにも休むにも技術が必要ということを発見しました。留学期間が一年しかないということで生き急いだようにあれもこれもとたくさん挑戦を続けてきました。おかげで友達は増え、韓国語も最初よりかは格段に上達、そして大学院受験も合格し、結果的に充実した留学生活になりました。ただ、いつの間にか挑戦も義務のように感じるようになり、挑戦を心から楽しめていたかと問えばそうではなかったように思えます。一日休む日を強制的に作った結果、次の日から元気に楽しく活動できたということもありましたが、やはり動き回ってしまうことが多く、この点はこれからの伸びしろだなと感じています。また、付き合う友達を取捨選択できるようになったことは成長できた点だと思います。友達がいない環境に飛び込んで、最初は寂しくて誘いを断らずにすべてに顔を出していました。これは友達の輪を広げたという点では有意義だったと思います。ただ慣れてきたころから次第に断ることができるようになりました。類は友を呼ぶとは聞きますが本当にその通りだと思います。外国で一年遊ぶために交換留学に来る人も多いので、本気で成長したいなら甘い誘惑に負けている人、自分に成長をもたらさない人とは縁を切るべきです。

Q. 今後活かしていきたいこと

これは自戒の念を込めて書きたいのですが、楽しむこと、そして休むことを忘れないようにしたいです。留学後半ではもともと低かったハードルが生活への慣れや韓国語の上達で次第に上がり始め、自分で勝手にプレッシャーを感じ、自分で勝手に苦しんでいました。一年間で身につけられなかった休む技術、楽しむ技術を身につけて、壁を乗り越えるだけの体力気力をもち、どんな壁でも楽しんで越えていけるようになりたいです。

Q. これから留学を目指す都立大生へのメッセージをお願いします！

皆さんは餌がたくさん入った瓶の上に置かれたネズミの絵をご存じですか？餌を探し回らずとも生きていけるネズミは、与えられた餌を夢中で食べ、餌をほぼ食べつくしてしまいます。その後、ネズミは他の誰かが餌を与えてくれるのを待つしかない、そしてもし誰かが餌をくれなければ餓死するしかない状態を表現しています。さて、「大学は人生の夏休み」なんて言葉を一度は聞いたことがあると思います。それがどれだけ恐ろしいか想像できた方、目の前の餌を食べず瓶の外に出てみるのはどうでしょうか。また、留学を心に決めた方はぜひ日本にいる気がおけない友達を大切にしてください。留学中私はそんな友達に何度も助けられました（本当にありがとう）。留学先で新しい友達に会おうと、何年も自分のことを知ってくれている友達の大切さがわかるはずです。

菅原 まどかさん

- ◆ サウスイースタンノルウェー大学（ノルウェー）（2022年留学）
- ◆ 都市環境学部 観光科学科 3年

Q. 留学を意識し始めたのはいつ頃でしたか？

中学3年生から高校1年生にかけてです。観光学を志すきっかけになる二つの出来事が起こった年でした。そこで観光を理系で学べる大学を探していた時に、都立大の国際副専攻コースを見つけ、ここに入れば留学が必須で、英語の授業を留学前に受けられる上、都立大の授業料と奨学金で安く留学できるという条件に強く惹かれました。姉が留学をしていたこともあって、自然な流れで第一希望になりました。そこから3年間、国際副専攻に合格する為必死で勉強しました。

Q. 留学先を選んだ理由をお聞かせください。

観光学の学べる大学があるのはタイとスペイン、ノルウェーの三か国でした。その中で、最も日本から遠い所を選びました。そもそも留学したかった理由は、観光産業に従事していく上で、出身国である日本を内側からだけでなく外側から見たいと思ったからです。なので、三か国の中で日本と地理的にも文化的にも離れているノルウェーにしました。また大学が提供する International Tourism and Sustainable Development というコースの「持続可能な観光経営は、地域と社会の発展の為に、起業家精神にあふれ、革新的で、責任感のあるものでなければならない」という方針に非常に共感したというのも大きな理由です。環境問題への意識の高まりから持続可能な観光振興を追求する必要があるという状況で、サステナビリティの先進国であるノルウェーで観光を学べることに大きなメリットを感じました。

Q. 留学中について振り返ってください。

留学一週間に遊んだカードゲームで絶望したのが良い思い出です。空欄のある英語の文章が書かれた山札に、自分の手持ちのカードから一枚選んで空欄を埋め、面白い文章が作れるかを競うゲームなのですが、手札にも山札にも知らない単語ばかりで、翻訳しても全く追いつけませんでした。ヨーロッパの人たちはそれで大笑いしているのですが、私は意味が分からないので笑えず、自分がこれまで努力してきたのは何だったのだろうと思いました。オリエンテーションウィークを過ぎると、だんだん皆フランクになってきて、それに伴って話すスピードも速くなり、スラングや知らない表現で冗談を言い合ったりし始めました。これではいけないと思い、友達にどのような勉強方法がいいかと相談したり、先生の部屋まで行って不安を打ち明けに行ったり、授業中も勇気をもって手を挙げて、字幕を付けてくださいと言ったりしました。シェアキッチンに毎夜雑談しに行き、あらゆるパーティーに参加し、交流の機会を増やしました。留学開始から1か月半経った時には、英語力が急激に伸びているのを感じました。特にグループワークでは、議論を回せるようになり、意見できるようになりました。学期末の留学生のパーティーでは、いつも図書館にいる人、ということでライブラリアンという称号を貰いました（笑）。人生や恋愛観、深い話や将来について、悩みを相談し合える友達もできました。深夜に話し始めて、朝まで語り合ったのはいい思い出です。

Q. 留学中の発見や成長出来た点について

変化を楽しめるようになったと思います。今まで私は安定を求めて生きてきたのですが、知らない環境に飛び込むのはとても楽しく、刺激的な毎日でした。また留学中に驚かされたのは、同世代の人の意識の高さです。授業後には授業内容について議論し、あらゆる議題について自分の意見をもっています。また皆それぞれやりたいことがあって、それを生き生きと自信をもって話します。自分の意見を臆さず言い、他人の目をいい意味で気にしないのに、他人に対して言葉や態度でもって愛や思いやりを表せる人ばかりでした。帰国後は、日本人の過剰な自己否定に疑問を持つようになりました。皆、「世間」「当たり前」という名前の首輪をつけられているように見えます。誰にも縛られる必要はないということ、周りの目、常識、「こうあるべき」に囚われず、もっとアクティブに、いろんなことに挑戦して、人生を楽しんでもいい。楽しむことはさぼることではない。自由な発想で踏み出していけば、もっと大きくなる、そんな風に思えるようになりました。

Q. 今後活かしていきたいこと

ノルウェーでの経験で、自分は思ったより通じるということと同時に、世界は広い、自分はまだまだだ、ということを知りました。現在の目標は海外での就職を目標に、オランダかドイツの海外大学院に進学して、より実践的な観光学を学ぶことです。交換留学という形ではなく丸ごと学位を取得し、キャリアのチャンスを見つけていきたいと思っています。大学卒業後に入学までのブランクが出来るので、その期間はオーストラリアなどのホテルでの有給のインターンシップが出来ればと考えています。

Q. これから留学を目指す都立大生へのメッセージをお願いします！

留学は思ったよりも、自分の今までの考え方や物事の捉え方、これからの人生への向き合い方を変えるものです。今思えば留学前は、自分自身の努力で作った道を歩いていってつもりでいました。そして卒業したら、長く勤められる会社で働くのだと当たり前のように思っていました。しかし将来に関して漠然とした不安に襲われる時もありました。このままでいいのかと薄々思っていたのだと思います。留学後は、迎えるつもりでいた道の他に、もっといろいろな選択肢があるのだということに気が付きました。留学先では、「自分はパーティーなんか性に合っていない」「自分には関係ないことだ」と決め込まず、オープンな心で色々な人と色々な話をし、様々な行事に参加したりチャレンジしたりすると良いと思います。自分の知らなかった一面を知れるようになると思います。伝わってない、理解できない、けどいいや、と済ませるのではなく、自分の感情をぶつけられ、分からないことは分かるまで説明してくれる人が見つかったら最高です。母国語を使わずして、心から通じ合える人若能れば、その経験自体が一生の宝物になると思います。

留学の種類 ～東京都立大学の留学・私費留学について～

東京都立大学では、海外留学を考えている学生の皆さんのために、学生交換協定に基づく交換留学をはじめ、派遣留学、海外短期研修、各学部・研究科からの留学など様々な留学プログラムを用意しています。

1 中長期留学

(1) 協定校への留学（交換留学・派遣留学）

⇒詳しくは P.30・P.34 に

協定校への留学とは、本学と協定を結んでいる海外の大学で1年以内の留学ができる制度です。留学先大学では、皆さんの専門分野や関心に応じ、正規授業を受講することになります。留学先の言語による理解力とコミュニケーション力、専門的知識やスキルを高め、またその国の文化や社会を体験することを通して多様な文化・価値観に対する意識を高めることを目的としています。主に英語で実施される授業を受講しますが、授業を現地語で受けることができる語学レベルを有していれば、現地語で実施される授業も受講することができます。

(2) その他本学が認める留学

協定校以外の高等教育機関であっても、所属学部・研究科の教授会等の審議を経て、本学を休学することなく留学することができます。いずれの場合においても、海外の大学に留学する際には先方からの受入れ許可を得る必要があります。指導教員に相談したり、自身で調べたりして、情報を収集しましょう。

なお、各学部・研究科で支援学生として推薦された場合には、経済支援を受けられる場合がありますが、募集・選考方法、要件等は所属学部等により異なるため、各教務係に確認してください。

2 海外短期研修

⇒詳しくは P.28 に

本学では、長期休暇期間等を利用した数週間の海外短期研修を実施しています。語学力、コミュニケーション能力の向上、国際交流を目的とした研修です。全学部・研究科学生対象の語学研修は、アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、台湾、フランス、マレーシア等で実施し、多くの学生が海外で有意義な研修を経験しました。中長期留学を目指す学生の準備にもなります。

3 私費留学

本学の留学制度とは別に、個人的に海外の大学や語学研修機関に私費で留学するケースもあります。この場合は、留学先の国・学校選び、留学に関する手続き等すべて自分で情報を収集し、判断しながら行わなければなりません。自身の目的、将来を見据え、じっくりと計画を立ててください。また、本学の留学制度を利用した留学とは異なり、事前・留学中のサポート、大学による奨学金支給等の対象外となりますので、注意してください。なお、休学留学を考えている方は、早めに、学部1、2年生は教務課に、3年生以上（健康福祉学部2年生を含む）は所属の教務係に手続き方法や復学後の履修等について相談してください。

【協定校留学とそれ以外の留学の比較】

	大学が企画・実施するプログラム			(参考)
	協定留学		それ以外	
	交換留学	派遣留学	その他本学が認める留学	
留学先	本学協定校	本学協定校	※ ¹ 各部局によって留学を許可された高等教育機関	各自の希望による
派遣期間	学期単位	原則、学期単位	プログラムによる	各自の希望による
学籍上の扱い	留学	留学	留学	部局の判断による
授業料	本学に納入する ※ ² 留学先には納入しない	本学に納入する 留学先にも納入する	プログラムによる	在籍の場合：本学及び留学先の納入 休学の場合：留学先に納入
経済支援	本学が実施する支援制度を利用することができる。 (上限あり)		本学が実施する支援制度を利用できる場合があるが、各部局によって募集方法・選考方針等は異なる。	本学が実施する支援制度については利用できない。 個別に学外制度等に申請。
応募要件・学内選考	語学・成績要件等は留学先によって異なる。言語能力・小論文及び面接によって学内選考が行われる。		各部局によって募集方法・選考方針等は異なる。	留学先が求める要件に沿う。本学での選考は行わない。
本学での単位認定・互換	留学前に留学計画を立て、所属部局に申請する※ ³ 。取得した単位は留学後に所定の手続きを経て認定。			所属部局の判断による
留学中の宿舍	協定校によっては学生寮や学外宿舎を斡旋してもらえる。		各自で手配が必要	
在学期間への算入	算入される		プログラムにより異なる	所属部局の判断による

※¹ 教員から紹介を受ける場合、自身で探す場合等、ケースはさまざま。

※² 大学によっては登録料や施設使用料、付属語学学校での授業料、留学前の準備コースへの参加費などの支払が必要な場合もある。

※³ 単位互換、単位認定の可否については、部局内の教授会等にて審議される。単位認定の基準等は、各部局により異なる。

本学の留学制度を利用するメリット

1 在学期間への算入

留学期間が在学期間に算入されるため、事前に十分な履修計画を立て準備をすれば、標準修業年限内で卒業できます。ただし、留学先大学と本学の学年暦が異なること、また所属学部・研究科における履修ルール等によって、留年が必要な場合がありますので、事前に学部1・2年生は教務課、3年生以上（健康福祉学部2年生を含む）は所属の教務係によく相談してください。

2 単位認定

帰国後に、留学先大学で取得した単位を本学の単位としての認定を申請することができます（学則第43条）。ただし、申請したすべての単位が認定されるとは限りません。

※大学院生の場合には、大学院学則第28条において上述の規定を準用しているので、学部と同様の取扱いが可能です。ただし、10単位が限度となります。

3 継続履修

留学のため、授業科目を引き続き履修することができなくなった場合、事前に授業担当者の承認があれば、届け出により留学期間終了後にその授業科目を引き続き履修することができる制度です（学則第36条第4項）。

例えば、10月から1年間留学する人が、本学での通年の授業の前期分を留学前に履修した場合、帰国後に後期分を履修することにより、併せて通年の授業を1年間履修したものとして取り扱うものです。

留学前

留学を考え始めたら、まず、何のための留学なのか、どこで何をしたいのか、留学の目的をはっきりと決めることが大切です。語学研修か専門・研究のための留学か？ どの国・地域に留学したいか？ 何年生の時に留学したいか？ どのくらいの期間留学したいか？ どのくらいの費用を用意できるのか？などを考え、目的を明確にしてください。

1 留学情報収集

留学に関する全般情報を得るため、国際センター・国際課ホームページや留学パンフレット「Go Global」、[海外留学ブックレット]（本誌）を活用してください。国際センター・国際課では海外留学を目指す学生のために様々な支援を行っています。海外留学フェア、海外留学相談、体験報告会などを是非利用してください。また、本学のeラーニングシステムkibacoの「海外留学協定校情報」ページへも必ず自己登録をしましょう。

(1) 海外留学フェア

4月と10月の期初には、海外留学や海外研修に興味のある学生のために「海外留学フェア」を開催しています。

海外留学フェア期間中は数日にわたって「海外留学説明会」、「海外短期研修説明会」等の具体的な制度や申込み方法の説明、「海外留学報告会」、「海外短期研修報告会」等の留学経験者や研修参加者の生の声を聴く機会があります。また、「IELTS説明会」や「海外留学のための英語学習ガイダンス」といった英語力アップについての解説もありますので、どんどん参加しましょう。

大学での海外留学・研修は、募集の時期が決まっています。少しでも興味のある学生は、タイミングを逃さないように海外留学フェアで行われる説明会に必ず参加しましょう。

日程などの詳細は、国際センター・国際課ホームページ及び掲示板、国際課で確認してください。

(2) 海外留学相談

国際センターでは海外留学に関する質問・相談に対応しています。交換留学から、海外短期研修、私費留学、学位取得を目的とした留学など、様々な形の留学や海外体験についての最新情報はじめ、アドバイスを行います。相談はZoomでも対応します。国際センターの教員が、一人ひとりの目的にあった留学を実現するためのお手伝いをします。

予約方法	 こちらでご確認ください。
場所	国際交流会館 2 階 留学相談室、またはオンライン面談

* 交換・派遣留学応募予定の学生の方は、応募前に海外留学相談室への応募前相談が必要となります。応募期間中は相談が集中し、必ずしも希望の時間帯に予約が取れないこともあるため、応募期間の開始から3週間を目安に相談予約の連絡をしてください。

また、相談にあたっては、各自で希望の留学先について情報収集し、相談にのぞんでください。

(3) 海外留学や海外研修の体験報告会

海外留学フェアの期間中に、海外留学から戻ってきた学生や海外研修に参加した学生の話を書く機会が設けられます。先輩たちがプレゼンテーションやポスターを用いて現地の状況を説明します。気になっていることを質問することもできますので、この機会に直接話をしてみましょう。

(4) kibaco「海外留学協定校情報」ページ

国際センターでは本学eラーニングシステムkibacoを利用した海外留学協定校情報の提供を行っています。各協定校別の語学・学力要件等の詳細情報に加え、IELTS試験情報、留学のための英語学習アドバイス、帰国生の報告書等、留学先の選定に役立つ情報がアップロードされます。科目名は「海外留学協定校情報」です。交換留学を考えている学生は必ずkibacoから授業登録を行ってください。自己登録の方法は本ブックレットの1ページをご覧ください。

2 留学に向けた計画と準備

(1) 学業成績 (GPA)

海外大学への留学条件として、本学の学業成績が非常に重視されます。交換や派遣留学の応募にも一定の要件があり、協定校によってはそれ以上の成績が求められます。派遣候補者選考においても考慮される要素となります。成績は日ごろの積み重ねですので、しっかりと取り組みましょう。本学の派遣・交換留学の要件になる成績評価係数は国際課のホームページの表から計算できます。

(2) 語学力判定・向上

留学先で英語による授業科目の受講を希望する学生は、出願の際、IELTS または TOEFL iBT のスコア証明書の提出が求められます。英語以外の授業科目の受講を希望する学生は、当該言語の能力を示すスコアを応募時に保有している場合に提出することになります。

国際センターでは「留学のための英語講座」を実施しています。留学前に受講し、英語力向上を目指しましょう。詳しくは国際センター・国際課ホームページを確認してください。

2024年度後期実施「留学のための英語講座」(例)

IELTS 対策講座 試験の各セクションの問題形式の説明から始め、Speaking, Writing の演習を中心に行います。	IELTS スピーキング講座 (レベル別)	(中級) スコア 5.5 (上級) ・スコア 6.5 を目指して、スピーキングセクションの各タスクの演習・対策を行います。
	IELTS ライティング講座 (レベル別)	各タスクにあわせて演習を行います。講師による添削やフィードバックを基にライティングスキルの向上を目指します。
	IELTS 模擬試験 + 対策講座* ¹	春休み・夏休みの試験直前に模擬試験を行い、各セクションの演習・対策に加え、具体的な受験のコツを身に着けます。
	IELTS 模擬試験	本番さながらの模擬試験を受け、学習の成果を測ります。目標スコアまでの進捗チェックに活用してください。
	IELTS ライティング個別指導	添削やフィードバックによる IELTS 試験ライティングセクションの個別指導 (通信)
留学英語講座 海外大学での授業履修のためのアカデミック英語スキルや必要な実践英語 (日常会話など) を身に着けます。	アカデミック・ライティング講座	留学先での必要なエッセイの執筆スキルを身に着けます。(課題添削あり)
	セミナースキル講座 (レベル別)	留学先での授業履修の際の適切な表現やディスカッション・ディベートやプレゼンテーションスキルの習得を目指します。
	キャンパス・イングリッシュ講座	留学先の大学での日常会話などの必要な実践英語を中心に学びます。

*1 2025年度は、夏季休業中 (9月末を予定) のみの実施となります。

*2 2024年度は、IELTSスピーキング講座、IELTS模擬テスト、またはキャンパス・イングリッシュの3講座を対面実施、その他をオンラインで実施しました。2025年度も、2024年度に引き続き、講座ごとに対面およびオンラインでの実施を予定しています。
https://www.ic.tmu.ac.jp/study_overseas/english_overseas.html

(3) 留学時期の決定

留学先大学の学年暦や留学先における学修計画によって留学期間 (留学開始時期・終了時期) が異なります。留学先大学のホームページや、kibaco に掲載された海外留学協定校情報等で協定校の留学期間を確認し、本学における履修計画も十分に考慮した上で、留学計画・準備を行ってください。

(4) 留学資金計画

学業成績、語学力と並んで、留学に必要な資金確保のための準備が必要となります。留学に必要な経費として、本学の授業料、往復渡航費、教材費、保険代、生活費 (住居費、食費、お小遣い等) などがかかります。これに加えて、派遣留学の場合は、留学先大学への授業料も支払わなくてはなりません。留学期間や留学先によって必要な留学資金も異なるため、自身の留学計画に応じて綿密な資金計画を立てましょう。

本学の経済支援と外部団体の奨学金

1 本学の経済支援制度について

以下の支援額はあくまで予定または実額です。これらは変更となる場合があるため、必ず最新情報を確認してください。

(1) 中長期派遣学生対象（「東京都立大学派遣留学生経済支援制度」）

本学では、協定または協議に基づき留学する学生に対して、経済支援を行っています。

- 【経済支援の内容】 ・月額奨学金（2024年度実績：派遣される国・地域により、6万円～10万円）
・渡航費（2024年度実績：アジア地域15万円、アジア以外25万円を上限として実費精算）

①交換留学生及び派遣留学生対象

留学内定者を対象に、募集・申請・選考を経て支給が決定されます。詳しい応募方法は、交換留学・派遣留学者向けオリエンテーションで案内します。また、優秀な学部生を対象に、「海外留学奨励奨学金」として、経済支援制度による月額奨学金に加えて、月額5万円の上乗せ給付を実施しています。対象人数や決定方法についての詳細は、各募集期の募集要項をご確認ください。

②各学部・研究科からの派遣学生対象（部局中長期分）

所属する学部・研究科によって対象学生の募集・選考方法は異なるため、各教務係にお問い合わせください。

(2) 短期派遣学生対象

①海外短期研修経済支援

28ページで紹介している海外短期研修に参加する学生は、以下の経済支援を受給することができます。詳細については、毎年春と秋に発表される募集要項を参照してください。

- 【経済支援の内容】 ・経済支援金（研修先によって5～9万円を予定）
・渡航支援金（アジア地域15万円、アジア以外25万円を予定）

また、優秀な学部生を対象に、「海外短期留学奨励奨学金」として、以上の経済支援に加えて、募集期ごとに設定する金額（2025年度は、研修先によって8～12万円を予定）の上乗せ給付を実施しています。こちらについての詳細も、各募集期の募集要項をご確認ください。

②各学部・研究科からの派遣学生対象（部局短期分）

学部・研究科で短期間派遣する学生について、経済支援を受けられる場合があります。所属する学部・研究科によって対象学生の募集・選考方法は異なるため、各教務係にお問い合わせください。

(3) その他の海外渡航に関する支援

大学院生国際学術会議派遣支援事業

海外で開催される国際学術会議に参加する大学院の学生に対し、「大学院生国際学術会議派遣支援事業実施要綱」に基づき、経済支援を行っています。所属する研究科によって募集時期は異なるため、各教務係にお問合せください。

- 【経済支援の内容】 定額支給（2024年度実績：アジア地域15万円、アジア以外25万円）

2 日本学生支援機構による奨学金制度について

日本学生支援機構（JASSO）が実施している以下の奨学金制度については、大学で取りまとめ応募を行っています。

(1) 官民協働海外留学支援制度～トビタテ！留学 JAPAN 日本代表プログラム～

企業からの支援による奨学金制度で、「自ら社会に変革を起こしていくグローバルリーダー」の育成を目的としています。学生の専門分野や留学計画に応じた申請コース設定があります。

URL <http://tobitate.mext.go.jp/>

(2) 第二種奨学金（短期留学）

本学に在籍中のまま海外の大学・大学院・短期大学に短期留学をする学生に対して奨学金の貸与（有利子）を行います。

URL https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/kaigai/2shu_short/about.html

(3) 海外留学支援制度（大学院学位取得型）

海外の大学に学位（修士または博士）を取得する目的で留学する学生に対し奨学金、授業料を支給します。

URL https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_a/daigakuin/2024.html

3 民間団体等による奨学金について

その他、地方公共団体、外国政府、民間団体等で、海外留学に関する奨学金の受給者を公募しています。最新情報については、以下のWebサイトを確認しましょう。

なお、応募は学生自身で行います。本学からの奨学金を受給する場合は、併給が可能かどうか、各自で奨学金支給団体に確認してください。

日本学生支援機構「海外留学支援サイト」

URL <https://ryugaku.jasso.go.jp/publication/pamphlet/>

渡航準備期間

(1) 学内手続き

以下の書類を国際課に提出してください。所属学部・研究科での教授会審議を経て、正式に留学が決定します。

- ① 留学申請書
- ② 保証人同意書
- ③ 履修計画書

(2) 留学手続き

- ① 留学先の資料収集：留学先の出願書類を入手します。留学先大学のホームページより資料の請求及びダウンロードすることができます。
- ② 出願手続き：出願に必要な書類を全て準備し、書類の記入漏れや不足書類がないか確認します。書類が揃ったら、留学先大学へ郵送またはオンラインで申請します。
- ③ 滞在先の確保：滞在方法は、学生寮やホームステイ、シェアハウスなど様々ですが、学生寮に滞在を希望する場合は、早めに申込みをする必要があります。先着順に寮が埋まってしまうことがありますので、出願と共に申込方法や締切日等を確認しましょう。
- ④ 入学許可書の受取：大体2～3ヵ月後に入学許可の可否が通知され、入学が許可された場合、入学許可書が届きます。

(3) 出発前にしておくこと

- ① ビザの申請：ビザ（査証）とは、国家が申請した外国人が入国・滞在しても差し支えないと示す証書で、大学や語学学校等に通う場合は、一般的に「留学ビザ」を取得します。ビザ取得のために必要な書類や手続き方法などは、派遣先の国ごとに異なりますので、事前に在外公館（大使館・領事館など）に問い合わせ、最新情報を確認してください。

ビザ申請に必要な書類

一般的に必要なもの

・申請書 ・パスポート ・入学許可書 ・財政能力証明書（預金残高証明書、奨学金支給証明書など）・申請料

国・地域によって必要なもの

・健康診断書 ・往復航空券のコピー ・戸籍謄（抄）本 ・住民票 ・滞在先（宿泊先）証明書 ・保険加入証明書
・無犯罪証明書・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

- ② 健康診断、予防接種：留学先大学等によっては、健康診断書の提出を求められることがあります。健康診断書の提出を求められない場合でも、自分の健康状態を把握するために受診しましょう。また、留学先国や大学等から、予防接種を要求されることがありますので、必要に応じ受けてください。内容は各大学・機関により様々ですが、日本で決められた予防接種とは種類や回数が違う場合や、渡航日前の期間を設定されている場合などもあるため、早めに内容をチェックし、必要に応じて抗体検査や予防接種の計画を立てましょう。
- ③ 海外留学保険（留）：本学が主催する一部の海外留学・海外短期研修においては、海外留学保険（治療・救援費用：1億円以上の補償があるもの）への加入が必須条件となっています。留学先へは、保険証書及び付保証明書（英文）を持参してください。私費・休学留学で渡航する方も加入を強く推奨します。
- ④ 留学生危機管理：本学が主催する一部の海外留学・海外短期研修においては、Japanese Council for Safety of Overseas Students (JCSOS) への加入も必須条件となっています。JCSOSに加入することで、平常時には、24時間日本語による各種電話相談・問合せサービス、危機時には、学生本人のトータルアシスタント（医療のみならず盗難、航空機遅延の対応、メンタルケアもサポート）などを受けることができます。

(4) 事前研修

留学が決まった学生やこれから留学を計画している学生を対象に、前期・後期各3回程度の事前研修を開講しており、国際センター教員が、異文化対応についての説明や留学中の危機管理などについて、ケーススタディやシミュレーションを交え、留学生生活をスムーズにスタートできるよう指導を行います。また、キャリア支援課の就職支援担当者から、留学と就職活動の両立についてのお話も伺うことができます。海外短期研修参加者については、プログラムごとに出発前オリエンテーションを実施し、研修参加の心構え、出発前の準備、渡航や研修先での生活にあたっての注意事項、危機管理に関する指導、情報提供を行っています。

国際課ホームページに掲載されている「都立大生のための海外留学安全ハンドブック」をよく読むことも大切です。

留学中

1 意識を「海外モード」に切り替えよう

日本では夜に道を歩いていても身の危険を感じることは少ないでしょう。しかし、日本でのこの「当たり前」は、一步海外に出たら通用しないと考えてください。日本で培われた皆さんの価値観や常識は、すべてが日本独自のもののなのです。

日本での生活に慣れ親しんだ学生が海外へ出向いた際に、予想もしない事件や事故に巻き込まれるケースが非常に多く見受けられます。海外では、日本と違った危険が待ち構えており、常に事件や事故と隣り合わせの環境にいるといっても過言ではありません。

2 到着後すぐにすべきこと

在外公館への在留届提出と危機情報の把握

3 か月以上外国に滞在する日本人が災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配などの連絡・保護が在外公館から受けられるように、旅券法により「在留届」の提出が義務付けられています。

・用紙は、各都道府県の旅券窓口、海外では、在外公館で入手できます。

〔在留届〕・外務省のホームページから PDF ファイルでダウンロードもできます。（インターネットでも「在留届」の提出ができますので、外務省のホームページで確認してください。）

※ 3 か月未満外国に滞在する日本人については、「たびレジ」に登録することが推奨されます。本学の危機管理サービスに加入すると、自動的に「たびレジ」にも登録されます。

3 留学中にすべきこと

（1）留学先等での危機管理体制の把握

留学先大学で留学生に向けたオリエンテーションが開催される場合は、必ず参加してください。留学先大学における危機管理に関する情報収集を行い、緊急時の対応・対策と連絡システムは必ず把握して、メモを携行しましょう。

（2）本学への定期連絡

交換留学・派遣留学など中長期の留学をする場合は、月 1 回、在籍確認書兼月次報告書を提出してください。

（3）安否確認

留学生危機管理サービス（JCSOS）から安否確認のメールが届いたら必ず返信し、安否を知らせてください。

4 危機に遭遇した場合

（1）緊急時の連絡と緊急対策

留学中、危機に遭遇し自己解決が不可能と判断された場合、各自の判断に従って救援・援助を求めてください。危機の種類や大小、その状況によって、連絡の順序は異なります。たとえば盗難の場合は警察と保険会社への連絡、テロや自然災害などの場合は留学先大学や在外公館（日本大使館・領事館）の指示に従うことが必要になります。

どこに援助を求めたらよいのか自己判断が難しい場合、まずは留学先大学の担当部署に相談してください。現地での解決を試みることが先決ですが、必要な場合は、留学生危機管理サービス（JCSOS）へ連絡し、指示を受けてください。

このような場合に備えて、必ず、留学先大学および東京都立大学の緊急連絡先、滞在国外や滞在地域の警察・救急・消防署、日本大使館・領事館の連絡先メモを携行してください。また、定期的に家族・保護者に連絡をとることも忘れないでください。滞在地で大きな天災や事件・事故が起こったような場合、日本のご家族はみなさんの安全が確認できるまで、生きた心地もしない中で連絡を取り続けることでしょう。そのような場合、状況が落ち着き次第、ご家族へ、また大学へも、ほんの一言のメールでもよいので、安全確認のご連絡をお願いします。

（2）外務省等国内機関によるサイト

○外務省 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>
 ○外務省海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>
 ○海外邦人安全協会 <http://www.josa.or.jp/>

○日本在外企業協会 <https://www.joea.or.jp/>
 ○国際協力機構 <https://www.jica.go.jp/index.html>

留学後

1 留学後の事務手続き

(1) 帰国後の提出書類

帰国後、速やかに下記の書式を国際課まで提出してください。

- ① 留学帰国届
- ② 留学先大学の成績証明書（写し）〈履修科目名、成績、単位等が記載されている資料〉
- ③ 奨学金受給者のみ 航空券半券（往復分）、在籍確認書兼月次報告書（原本）、効果測定受験報告書
- ④ 留学期間変更届（渡航後、留学期間に変更が生じた学生のみ提出）

(2) 単位認定の手続き

帰国後に単位認定の申請をするためには、次の準備が必要です。

- ① 単位認定願の提出
- ② 留学先大学より発行された成績証明書（写）
- ③ 単位認定を希望する科目のシラバス（留学先大学より入手）
- ④ その他、所属の学部・研究科が指定するもの

2 事後研修

本学の留学制度を利用して留学した学生は、事後研修や報告会への出席が必須となります。事後研修は、学生自身の留学経験を改めて振り返り、今後の進路に役立てるための学びの機会となります。帰国報告会にて海外留学経験についての報告を行うとともに、報告書作成をしていただきます。帰国報告会では、海外留学による自らの成長を確認し、他の学生たちとの留学先における学びを共有することになるとともに、今後、海外留学を希望する本学の学生にとっても留学経験の報告は非常に参考になりますので、必ず参加してください。

3 効果測定

本学の留学制度を利用して留学した学生は、留学の効果測定の一つとして、留学先大学の授業受講言語の語学試験を必ず受験してください。可否を判定する試験の場合は、留学前に受験した級よりも高い級の試験を受験してください。（すでに留学前に最も高い級に合格している場合には、語学試験の受験は免除となります。）

受験費用の補助として、補助金額上限までの受験費用実費額が支給されます。

※帰国後は、本学の留学フェアなどで皆さんの経験をご紹介します。本学の留学促進活動にご協力をお願いします。また、留学での貴重な体験や経験をアウトプットすることで留学や自分自身を振り返る機会にもなります。

海外短期研修

海外短期研修は、夏期・春期の休業期間を利用して、本学が協定を締結している大学の付属の語学研修機関で学ぶことができる制度です。異なる言語・文化・歴史に触れながら、短期間で語学やコミュニケーションのスキルを磨きたい、英語で専門分野を学んでみたいといった希望に合わせて、派遣先やプログラムを選ぶことが可能です。派遣学生は、現地での研修に加えて、派遣前オリエンテーション、事前授業、危機管理講座、帰国後のフィードバックミーティング等の事前・事後研修を受講します。

2024年度は、北米やヨーロッパ、アジアの研修先において、8つの研修を実施しました。

※派遣先の情勢や危険情報レベル等を鑑み、中止・オンライン実施となる可能性があります。

※本紙は、2025年2月時点の情報となります。参考としてご確認いただき、最新の情報（特に、研修先、時期、内容や費用）は募集要項をご確認ください。

1 海外短期研修内容及び実施の流れ

夏期 8月下旬～9月下旬	4月～5月 説明会・応募期間	6月～8月 準備・オリエンテーション	8～9月 研修参加	10月 報告書等提出・効果測定
春期 2月下旬～3月下旬	10月 説明会・応募期間	11月～12月 準備・オリエンテーション	2～2月 研修参加	4月 報告書等提出・効果測定

研修名、大学機関名 (研修国・都市)	参考実施時期 (期間)	研修言語 (レベル)	授業内容	滞在先	参加費用 目安
アメリカ英語研修 カリフォルニア大学 リバーサイド校 (アメリカ・リバーサイド)	2月下旬～3月上旬 (2週間)	英語 (初中級～中上級)	総合的な英語学習 カルチュラル・スタディーズ	ホームステイ / 寮	約 90万円
	【特色】 ・ 本学の派遣留学協定校であるアメリカの州立大学、カリフォルニア大学リバーサイド校にて CAL プログラムを受講 ・ アメリカの文化についての講義やアクティビティ等を通して、英語だけでなく、異文化理解を深めることが可能 【こんな人におすすめ】 ・ アメリカの多文化社会に身を置きグローバルな視野を広げるとともに、現地の文化と社会への理解を深めたい ・ 現地の英語話者との日常的な交流から多文化社会への理解を深め、実践的なコミュニケーション力を高めたい				
アメリカ英語研修 ジョージア工科大学 (アメリカ・アトランタ)	8月中旬～9月中旬 (4週間)	英語 (初中級～中上級)	総合的なアカデミック 英語学習	ホームステイ	約 100万円
	【特色】 ・ 全米屈指の名門校であるジョージア工科大学に付随する Language Institute にて、Intensive English Programを受講 ・ 主に大学で使用する英語力を身につけることが可能 【こんな人におすすめ】 ・ 経済の中心都市であるアトランタで、中・長期留学に必要な英語能力を向上させたい ・ 現地の方々との交流を通して、ダイバーシティに関する理解を深めたい				
イギリス英語研修 ロンドン大学 SOAS IFCELS (イギリス・ロンドン)	8月下旬～9月上旬 (3週間)	Academic Subject Courses 英語 (中上級)	英語によるテーマ別の 英語科目を受講	学生寮	約 95万円
		English Language Skills 英語 (中級)	総合的なアカデミック 英語学習		
	【特色】 ・ イギリスの名門ロンドン大学 SOAS (東洋アフリカ研究学院) の IFCELS における英語研修 ・ Academic Subject Courses と English Language Skills の二つのコースから条件に合ったコースを選択 ・ Academic subject Courses では、メディア研究入門、国際関係論より自身の専門や興味ある分野を一つ選択し、英語による専門科目の受講に必要なスキルを習得 【こんな人におすすめ】 ・ イギリスの政治・経済・文化中であるロンドンで学び、グローバルな視野を養いたい ・ 語学要件の高い大学、または英語圏の大学への交換留学を考えている				
カナダ英語研修 ウォータールー大学 付属レニンソン・カレッジ (カナダ・ウォータールー)	8月下旬～9月下旬 (4週間)	英語 (初中級～中上級)	総合的なアカデミック 英語学習	ホームステイ (ホームステイ先が用意 できない場合は学生寮)	約 80万円
	2月下旬～3月上旬 (4週間)		カルチュラル・スタディーズ		
	【特色】 ・ カナダの州立大学、ウォータールー大学付属レニンソン・カレッジが実施する General English at Renison Program (GEAR) を受講 ・ 語学学習だけではなく地域文化を扱った授業を通して、英語によるコミュニケーション力を鍛える 【こんな人におすすめ】 ・ 英語によるコミュニケーション力を鍛え、将来的に中・長期留学に必要な英語運用能力を向上させたい ・ 文化について講義や野外活動、現地の学生との交流を通して、カナダ文化・社会・慈善への理解を深めたい				

研修名、大学機関名 (研修国・都市)	参考実施時期 (期間)	研修言語 (レベル)	授業内容	滞在先	参加費用 目安
マレーシア英語研修 マラヤ大学 (マレーシア・ クアラルンプール)	8月下旬～9月中旬 (4週間)	英語 (初中級)	スピーキング・ プレゼンテーションスキル	学生寮	約 50万円
	2月下旬～3月中旬 (4週間)				
【特色】 ・本学の交換留学協定校であり、マレーシア最古かつ東南アジア地域における名門校のマラヤ大学における英語研修 ・現地学生によるパディ制度があり、研修先大学に通う学生と交友関係を築きやすい環境が整っている 【こんな人におすすめ】 ・授業での学びだけでなく、友人との会話やアクティビティを通して、実践的な英語力を身に着けたい ・マレーシアでの生活を体験し、長期での留学先選定に向けて視野を広げたい					
インドネシア英語研修 BINUS 大学 (インドネシア・ジャカルタ)	8月中旬～下旬 (2週間程度)	英語 (中上級)	ディスカッション・ プレゼンテーションスキル	ホームステイ / ホテル	約 50万円
	【特色】 ・インドネシアトップクラスの私立大学、ピナス大学にて現地の学生と共に、英語によるディスカッションやフィールドワーク、グループワークを行うプログラム ・英語を学ぶのではなく、英語で学ぶ内容となっており、実践的な英語力及び異文化理解力を身につけることができる 【こんな人におすすめ】 ・英語を使う機会や、海外学生との交流機会を求めている ・自分の持っている英語力を、実際に使うことでさらに伸ばしたい				
ドイツ語研修 ウィーン大学 語学センター (オーストリア・ウィーン)	9月上旬～9月下旬 (3週間) 2月募集	ドイツ語 (初～上級)	総合的なドイツ語学習 レベル別授業	学生寮	約 60万円
	【特色】 ・本学の交換留学協定校であり、ドイツ語圏の最古の歴史あるウィーン大学の語学センターにおけるドイツ語研修 ・言語共通参照枠 (CEFR) に基づくクラス別のドイツ語クラスを受講 【こんな人におすすめ】 ・芸術的にも文化的にも名高いオーストリアの首都ウィーンで、現地の歴史・社会・文化への理解を深めたい ・実践的なドイツ語力を身につけ、ドイツ語圏への交換留学に繋げたい				
フランス語研修 リヨン・カトリック大学 付属語学学校 (フランス・リヨン)	9月上旬～9月下旬 (4週間)	フランス語 (初～上級)	総合的なフランス語学習 レベル別授業	学生寮	約 70万円
	【特色】 ・歴史豊かな文化都市リヨンにあるリヨン・カトリック大学付属語学学校におけるフランス語研修 ・言語共通参照枠 (CEFR) に基づくクラス別のフランス語クラスを受講 【こんな人におすすめ】 ・野外活動などの文化体験を通して、フランス及びリヨン周辺地域の歴史・社会・文化について理解を深めたい ・実践的なフランス語力を身につけ、フランス語圏への交換留学に繋げたい				
中国語研修 国立台湾師範大学 国語教学センター (台湾・台北)	8月上旬～8月下旬 (3週間)	中国語 (初～上級)	実践的な中国語学習 レベル別授業	学生寮	約 50万円
	【特色】 ・本学交換留学協定校である国立台湾師範大学付属の国語教学センターにおける中国語研修 ・各自の語学力に応じてレベル分けされた中国語クラスを受講 【こんな人におすすめ】 ・中国語授業に加え、文化授業や野外授業にも参加することで、中華文化への知識を一層深めたい ・中国語における実践的なコミュニケーション能力を身に付け、中国語圏への交換留学に繋げたい				

以下の研修は、2025 年度の実施は予定しておりません。

・タイ英語研修

・オーストラリア英語研修

※研修先・時期・内容、研修費用は変更される場合があります。各研修の詳細、最新情報については、募集要項を確認してください。

2 海外短期研修経済支援

海外短期研修に参加する学生には、全てのオリエンテーションへの出席、研修先の授業及び課外活動（オプションは除く）への毎回の参加、研修終了後の報告書やアンケートの提出、効果測定の語学試験受験等の全ての履行を条件に、経済支援金を支給します。また、「海外短期留学奨励奨学金（P.24）」等、経済支援金への追加給付を実施している制度もあります。各支援の金額や受給条件等の詳細については、募集要項をご確認ください。

交換留学

1 交換留学とは

交換留学協定に基づき、本学の学生が留学期間中も休学することなく本学に在籍したまま、本学協定校で、1学期間もしくは2学期間、留学できる制度です。原則として、正規授業を受講することになりますが、授業の使用言語もさまざまで、非英語圏でも英語による授業が受講できる大学も多数あります。詳しくは海外留学相談（P.22）または国際課にお問い合わせください。

派遣学生の募集は、毎年春と秋の2回行われますので、国際センター・国際課ホームページ等で確認のうえ、出願してください。選考は、言語能力・小論文及び面接等によって行われ、留学先大学からの入学許可をもって正式決定となります。なお、英語圏へ留学及び非英語圏での英語による授業を受講するためには、出願時に TOEFL または IELTS の一定のスコアが必要になりますので、交換留学希望者は kibaco や協定校 HP を参照し、早くから計画的な準備を心がけましょう。

2 交換留学の特徴

（1）授業料

交換留学は、協定校と学生を交換するため、留学先大学への授業料は免除されます。ただし、本学に在籍中であるため、本学への授業料は納入します。

（2）多様な留学先

本学の交換留学制度の特徴は、多様な留学先大学を確保している点です。本学は多くのアジア、ヨーロッパ、オセアニア、そして北米の大学と交換留学協定を締結しています。各協定校については、kibaco「協定校情報」を確認してください。

（3）留学サポート

本学の留学サポートを受けることができます。留学準備講座や事後研修はもちろん、留学中にもサポートを受けることができます。

3 応募に必要な書類

本留学制度への応募にあたって提出が必要な書類については、例年、下記の通りとなります。応募を予定している学生の方は、募集年度の募集要項を必ず確認のうえ、書類提出の準備をしてください。直近の募集要項・様式は、国際センター・国際課のホームページより閲覧が可能となっていますので、応募準備の参考にしてください。応募書類の問い合わせ・提出先は国際課となります。

- ① 交換留学申込書
- ② 成績証明書（原本）、成績通知書（写し）、学業成績チェックシート
- ③ 誓約書
- ④ 小論文（志望動機、抱負、留学先大学における学修計画等について）
- ⑤ 言語能力を証明する書類（IELTS または TOEFL のスコア等）写し
- ⑥ その他募集要項に記載されている必要な書類

ポイント！言語能力を証明する書類及び成績要件について

◎ IELTS、TOEFL 等のスコアは受験してからスコア受取まで2週間程度かかることもあるので、留学を考えている人は早めに受験することをお勧めします。⇒詳しくは P.23、P.41 へ

◎ 交換留学・派遣留学において本学では最低限の語学要件及び成績要件を設けています。

英語の場合、IELTS：5.5（各セクション 4.5 以上） TOEFL iBT：60 以上（各セクション 14 以上）

成績評価係数：全員に共通 2.0 以上

ただし、各派遣先の大学には独自の基準が存在するため、本学基準よりも高いスコアが求められることもしばしばあります。必ず応募前に kibaco や派遣先大学 HP 等を参照し、必要なスコアを満たしているか確認をしましょう。

4 募集・選考スケジュール

交換留学の募集、派遣選考は年2回（春募集、秋募集）行っています。募集・選考スケジュールは以下のとおりです。
本ブックレットの海外留学ロードマップ（P.8～9）も併せて参考にしてください。

応募説明会（春募集：4月／秋募集：10月）

応募説明会に参加し、募集要項を入手。（応募する学生は、応募説明会の参加が必須です。）
協定校の応募要件、応募書類、選考日程等を確認し、応募の準備をする。



募集期間（4月～5月／10月～11月）

募集要項に記載された応募に必要な書類を国際課へ提出する。



一次選考（6月上旬～7月上旬／11月中旬）

英語で留学する場合：提出された言語能力スコア及び小論文により選考を実施する。
英語以外の言語で留学する場合：学内語学能力試験及び小論文により選考を実施する。



二次選考（7月上旬／12月上旬～中旬）

一次選考合格者のみ、面接を実施。



派遣候補者発表（7月中旬～7月下旬／12月下旬）

※その年の募集要項を確認してください。

ポイント！小論文について

小論文は本学の交換留学・派遣留学への応募の際に必須です。小論文では①志望理由：なぜ留学を志望するのかと留学を通じてやり遂げたいこと、②留学計画：派遣先の大学で何を学びたいかとその計画、の2つの項目について書きましょう。募集要項の「東京都立大学学生交換協定および学生派遣協定による派遣学生候補者の選考方針」をよく読み、志望する協定校や授業、派遣先の地域的特色や文化についてよく調べた上で出来る限り明確に書くことが大切です。

交換留学・協定校一覧表

※「大学院への派遣」に○がある場合は、本学の大学院生が協定校の大学院で学べることを示しています。但し、所属や専門により異なる場合がありますので、必ず kibaco などにて詳細を確認してください。

※原則として、本学学部生が協定校の大学院に留学することはできません。

※語学要件に記載がない場合は、IELTS 5.5（各セクション 4.5）以上、TOEFL iBT 60（各セクション 14）以上です。成績要件に記載がない場合は、成績評価係数 2.0 以上となります。但し、あくまでも要件のため、現地の授業を理解するためには、これ以上の語学力が必要となりますので、できるだけ語学力を上げましょう。

※語学要件はその協定校の最低必要スコアです。学部によりそれ以上のスコアを求められる場合もあるので、協定校の詳細情報を確認してください。

※各募集要項等で最新の情報を必ず確認してください。

国・地域	大学	募集時期		大学院への派遣	履修言語	成績要件	英語での履修要件		現地語での履修要件	備考
		春	秋			GPA	TOEFL	IELTS		
インドネシア	ビナス大学		○	○	英語	2.75	79	6.0		
韓国	ソウル市立大学校	○		○	英語					交流重点校
	金烏工科大学校	○		×	英語					
	仁川大学校	○		○	英語		CEFR B1	CEFR B1		
	中央大学校	○		○	英語					
タイ	タマサート大学		○	○	英語	2.50-3.25	語学要件は学部毎に異なるため、大学webサイト等で確認すること。			
	チュラロンコン大学		○	○	英語	2.75	79	6.0		
	マヒドン大学		○	○	英語	2.75	79	6.0		
台湾	国立清華大学		○	○	英語・中国語	3.0	CEFR B2	CEFR B2		
	国立台湾師範大学		○	○	英語・中国語	3.0/4.3	80	6.5	TOCFLレベル4、 HSKレベル6	
	国立東華大学		○	○	英語・中国語				単位取得可能な語学力	
中国	華南理工大学		○	○	英語・中国語		68	5.5	HSKレベル4で180点以上 (理工系) HSKレベル5以上 (文系)	
	吉林大学		○	×	英語・中国語				原則HSKレベル4	
	首都師範大学		○	○	中国語				HSKレベル5以上	
	華東政法大学		○	○	英語・中国語				HSKレベル5以上	
香港	香港城市大学人文社会科学院		○	×	英語		79	6.5		
マレーシア	マラヤ大学		○	○	英語	3.00	80	6.0		交流重点校
	マレーシア国民大学		○	×	英語	3.00	79	6.0		
	マレーシア工科大学		○	○	英語	3.00				
	マレーシアプトラ大学		○	△	英語	3.0	79	6.0		
イギリス	アバディーン大学		○	×	英語	3.00	78	6.0		
	キール大学		○	○	英語	3.00	72	5.5		
	ノーサンブリア大学		○	△	英語	2.75	79	6.0		
	バンガー大学		○	×	英語	2.70		6.0		
	レスター大学		○	×	英語	3.00	80	6.0		交流重点校

国・地域	大学	募集時期		大学院 への派 遣	履修言語	成績要件 GPA	英語での履修要件		現地語での履修要件	備考
		春	秋				TOEFL	IELTS		
イギリス	ロンドン大学シティ校ビジネススクール		○	×	英語			6.5		
	西イングランド大学		○	×	英語			6.0		
イタリア	ローマ大学トルヴェルガータ校		○	○	英語		CEFR B2	CEFR B2		
オーストリア	ウィーン大学	○		○	英語、ドイツ語		語学要件はプログラムにより異なる。大学web要確認。		CEFR B2 (語学要件はプログラムにより異なる。大学Webサイト要確認。)	
オランダ	ロッテルダム応用科学大学		○	×	英語		80	6.0		
スウェーデン	ウメオ大学		○	△	英語					
スペイン	ア・コルーニャ大学		○	○	英語		CEFR B2	CEFR B2	CEFR B2	
	アルカラ大学		○	×	英語		CEFR B2	CEFR B2	CEFR B2	スペイン語 必須
ドイツ	バイロイト大学		○	○	英語、ドイツ語		75	5.5	CEFR B2	
	ハノーバー大学		○	○	英語、ドイツ語		CEFR B2	CEFR B2	CEFR B2	
ノルウェー	サウスイースタン・ノルウェー大学		○	○	英語		CEFR B2	CEFR B2		
ハンガリー	オーブダ大学		○	○	英語		65	5.5		
フィンランド	ユバスキュラ大学		○	○	英語					
フランス	リール大学		○	○	英語、フランス語		72	5.5	CEFR B2	
	レンヌ第2大学		○	○	フランス語				CEFR B2 (またはB1+French proficiency courses)	
ポーランド	ヴロツワフ大学		○	○	英語		CEFR B2	CEFR B2		
リトアニア	ヴィリニュス大学		○	○	英語		CEFR B1			
ロシア	トムスク国立大学		○	○	英語	4 out of 5	CEFR B1			交流 重点校
トルコ	サバンチ大学		○	○	英語		CEFR B2	5.5		
オーストラリア	エディス・コーワン大学	○		○	英語		70	6.0		
	ニューカッスル大学	○		○	英語		64-78	6.0		
	マッコーリー大学	○		○	英語	WAM 60-65%	83	6.5		
	カーティン大学	○		○	英語		68	6.0		
アメリカ	イースタン・ワシントン大学		○	×	英語	2.50	71	6.0		
	ウィスコンシン大学グリーンベイク校		○	○	英語	2.50	71	6.0		
	ニューヨーク州立大学オニオンタ校		○	×	英語	3.00	61	6.0		
	マーレイ州立大学		○	×	英語		61	5.5		
カナダ	セント・メアリーズ大学		○	×	英語	2.50	80	6.5		
	ニューファンドランドメモリアル大学		○	○	英語	2.50	79	6.5		
	レジャイナ大学		○	×	英語	2.50	83	6.5		

留学体験談

留学制度

短期研修

交換留学

派遣留学

海外インターンシップ

その他のプログラム

参考情報・資料

ワークシート

派遣留学

1 派遣留学とは

派遣留学とは、本学と海外留学協定を結んでいる海外の大学に1年以内留学できる制度です。本学に授業料を納入し、留学期間中も休学することなく本学に在籍する点においては交換留学と同様ですが、留学先大学の授業料を負担する点で異なります。留学先における学生寮の情報提供や留学中のサポートについては、交換留学と同様に受けることができます。

本学の正式な留学制度であるため、交換留学制度と同様に、所定の手続きを経て、留学期間の在学期間への算入、留学先大学において履修した授業科目の修得した単位の認定、継続履修も可能です。

2 派遣留学の特徴

(1) 柔軟な学修プログラム

派遣留学の協定校は、英語圏の大学であり、求められる語学基準は高い傾向にありますが、派遣留学では、出願時の英語力に応じ、①正規授業科目の履修、②英語研修受講後に正規授業科目履修のいずれかで学修することができます。ただし、留学先大学の一部については、研修終了後に英語試験の再受験を必須としており、所定の要件を満たすことができなかった場合には、その時点で留学期間の終了（語学研修の継続は不可）となります。各大学の定める基準を満たしていれば、各自の希望や関心に合わせ、学修プログラムを選択できます。

(2) 留学先

派遣留学の留学先となる協定校は、世界でも高水準の研究・教育環境を提供していることで定評がある大学です。幅広い分野の科目を提供しており、皆さんの専門分野はもちろん、受講要件等を満たすことで、他の分野の授業を履修することもできます。

(3) 留学サポート

本学の留学サポートを受けることができます。留学準備講座や事後研修はもちろん、留学中にも本学の危機管理サービスを受けることができます。

ポイント！派遣留学の疑問

◎派遣留学にかかる費用はいくらくらいですか？

国や大学によって異なりますが、英語研修と正規授業科目履修で8～10か月（通年）滞在した場合、授業料は約110万～600万、その他（生活費等）は200万～260万円です。

例：ロンドン大学アジア・アフリカ学院（イギリス）の場合：

【授業料】9月～6月分 約420万円

【その他】渡航費～食費等 約200万円

※この金額は、2024年3月時点の為替レート及び帰国学生の報告書を参考に算出しています。

◎派遣留学と私費留学との違いは？（P.20 参照）

派遣留学で留学する場合は、私費留学と異なり、留学前や留学中も大学からのサポートを受けたり、本学の経済支援制度を利用したりすることができます。また、留学先で取得した単位について、所定の手続きを経ることで認定されます。さらに、在学期間に算入されるため、標準修業年限内で卒業できる可能性があります。

3 応募に必要な書類

本留学制度への応募にあたって提出が必要な書類については、例年、下記の通りとなります。応募を予定している学生の方は、募集年度の募集要項を必ず確認のうえ、書類提出の準備をしてください。直近の募集要項・様式は、国際センター・国際課のホームページより閲覧が可能となっていますので、応募準備の参考にしてください。応募書類の問い合わせ・提出先は国際課となります。

- ① 派遣留学申込書
- ② 成績証明書（原本）、成績通知書（写し）、学業成績チェックシート
- ③ 誓約書
- ④ 小論文（志望動機、抱負、留学先大学における研究計画等について）
- ⑤ 留学計画書（留学期間中の資金計画を記入）
- ⑥ 言語能力を証明する書類（IELTS または TOEFL のスコア）写し
- ⑦ その他募集要項に記載されている必要な書類

4 募集・選考スケジュール

派遣留学の募集、派遣選考は年 2 回（春募集、秋募集）行っています。募集・選考スケジュールは以下のとおりです。本ブックレットの海外留学ロードマップ（P.8～9）も併せて参考にしてください。

応募説明会（春募集：4 月／秋募集：10 月）

応募説明会に参加し、募集要項を入手。応募する学生は、応募説明会の参加を推奨します。協定校の応募要件、応募書類、選考日程等を確認し、応募の準備をする。



募集期間（4 月～5 月下旬／10 月～11 月）

募集要項に記載された応募に必要な書類を国際課へ提出する。



一次選考（6 月上旬／12 月上旬）

書類選考のみで試験等は行わない。



二次選考（7 月上旬／12 月上旬～中旬）

一次選考合格者のみ、面接を実施。



派遣候補者発表（7 月中旬～7 月下旬／12 月下旬）

※その年の募集要項を確認してください。

派遣留学・協定校一覧表

※「大学院への派遣」に○がある場合は、本学の大学院生が協定校の大学院で学べることを示しています。但し、所属や専門により異なる場合があるので、必ず kibaco などの詳細を確認してください。

※原則として、本学学部生が協定校の大学院に留学することはできません。

※語学要件に記載がない場合は、IELTS 5.5（各セクション 4.5）以上、TOEFL iBT 60（各セクション 14）以上です。成績要件に記載がない場合は、成績評価係数 2.0 以上となります。但し、あくまでも要件のため、現地の授業を理解するためには、これ以上の語学力が必要となりますので、できるだけ語学力を上げましょう。

※語学要件はその協定校の最低必要スコアです。学部によりそれ以上のスコアを求められる場合もあるので、協定校ホームページ等で詳細情報を確認してください。

※各募集要項等で最新の情報を必ず確認してください。

国・地域	大学	募集時期		大学院への派遣	履修言語	成績要件	英語での履修要件		現地語での履修要件	備考
		春	秋			GPA	TOEFL	IELTS		
アメリカ	カリフォルニア大学リバーサイド校エクステンション	○	○	○	英語		80	6.5		
	ボストン大学	○	○	○	英語	3.0	84	6.5		
イギリス	ロンドン大学アジア・アフリカ学院	○	○	○	英語	3.3	100	6.5		

海外インターンシップ

1 国際センター海外インターンシップ

国際センターでは、東南アジアにおいて、海外インターンシップを実施しています。海外での就労体験を通して、外国語によるコミュニケーション能力を磨き、その国の文化、社会、経済への理解を深め、国際社会で通用するスキルを培うことを目指します。
※本紙は 2025 年 3 月時点の情報となります。参考としてご確認いただき、最新の情報は募集要項をご確認ください。

(1) マレーシア EPSOM College (ネグリ・センビラン州バンダル エンステック)

イギリスのエプソムカレッジのマレーシアキャンパスで、教員やスタッフの指導を受けながら就業体験を行います。

- 【対象学生】 全学部生（3 年次以上）・大学院生
- 【研修期間】 8 月～9 月または 2 月～3 月の間の 1 ヶ月程度
- 【研修内容】 運営補助・イベント企画運営 等

(2) マレーシア Leonian Malaysia (クアラルンプール)

クアラルンプール市内のオフィス及び系列ゴルフショップにおいて、現地スタッフの指導を受けながら、接客・販売などの就業体験を行います。

- 【対象学生】 全学部生（3 年次以上）・大学院生
- 【研修期間】 8 月～9 月の間の 2 週間程度
- 【研修内容】 座学・マーケット視察・小売業体験・ゴルフ実習 等

(3) マレーシア INTEC Education College (セランゴール州シャーアラム)

INTEC Education College が実施するマレーシア政府派遣留学生の予備教育「KTJ プログラム」において、教職員の指導を受けながら、教育実習を含む現場体験を行うプログラムです。

- 【対象学生】 全学部生（3 年次以上）・大学院生 計 2 名（特に日本語教師や理数系科目の教師を目指す人にお勧めします）
- 【研修内容】 授業のサポート、教案作成、日本語による教育実習等（理科学学生は理系科目の授業も実施）。

※現在休止中、再開時期は未定

(4) ミャンマー J-SAT Co., Ltd (ヤンゴン)

日本への人材紹介・派遣、ミャンマー進出コンサルティング、日本語教育等の事業を展開する日本企業において、日本での就職が決まっている学生対象の日本語教育に携わります。

- 【対象学生】 全学部生（3 年次以上）・大学院生 春・夏各計 2 名
- 【研修内容】 実践日本語プログラムの企画・カリキュラム作成と授業実施（会話練習中心）

※現在休止中、再開時期は未定

2 シンガポール科学技術研究庁 バイオ情報研究所派遣プログラム

シンガポール科学技術研究庁 バイオ情報研究所で行っている研究に、2 か月から 6 か月間参加するプログラムです。海外の教育研究機関において研究活動等に参加し、実践的かつ専門的なスキルの向上を図るとともに、海外の研究者との活動を通じてより高いレベルのコミュニケーション能力の習得と視野の拡大を目指します。

シンガポール政府からの月額奨学金及び、本学からの経済支援（渡航費実費、ただし、上限あり）を受けることができます。
(渡航費の経済支援は、派遣期間が 3 か月以上の場合)

- 【対象学生】 学部 3 年次以上または博士前期に在籍している学生
- 【対象学部・研究科】 理・都市環境・システムデザイン・健康福祉・人間健康

URL http://www.ic.tmu.ac.jp/study_overseas/internship.html

3 IAESTE 海外インターンシップ

非営利法人 IAESTE が主催する、学部生・大学院生対象の海外インターンシッププログラムです。IAESTE 加盟国内にある企業または大学・研究所などの教育・研究機関でインターンシップを受けることができます。

【対象学生】 学部 3 年次以上または大学院に在籍している学生

URL <https://iaeste.or.jp>

4 東京都立大学 理系大学院生 海外研修プログラム

理学研究科・都市環境科学研究科・システムデザイン研究科・人間健康科学研究科が実施する理系大学院生を対象とした海外研修プログラムです。

【対象学生】 博士前期課程・博士後期課程の学生

【対象研究科】 理・都市環境・システムデザイン・人間健康科学

URL <https://global-training.fpark.tmu.ac.jp/index.html>

その他の海外派遣・交流プログラム

1 グローバル・コミュニケーション・プログラム

東京都立大学・東京都立産業技術大学院大学・東京都立産業技術高等専門学校の連携プログラムです。普段異なる環境で教育を受け、年齢も異なる大学院生・大学生・高専生がチームを編成して本プログラムを受講し、テーマを設定して課題に取り組みます。都立大の学生はチームリーダーとしての役割を担います。

国内プログラムと海外プログラム（2024年度はシンガポール）があり、国内ではチームマネジメントを学ぶリーダー研修、語学研修（英会話教室への通学）、海外ではフィールドワーク、英語によるプレゼンテーションや現地学生との交流を行います。

例年、文系理系を問わず、将来海外での進路を視野に入れた学部生、大学院生が多数参加しています。マネジメント力を身につけたい方、海外での活動経験を積みたい方は、ぜひ参加してください。

詳細は、毎年12月上旬ごろに発表される募集要項を確認してください（東京都立大学法人が開設する特設webページにアップロードされます）。



2 保健医療領域における IPE（Interprofessional Education）短期研修

保健・医療・福祉領域において、複数の専門職間を横断的かつ有機的に連結する専門職間連携教育（IPE）を推進する国々が取り入れている教育手法を体験するプログラムです。海外の保健医療福祉のシステムや異なる国における専門職の役割、「専門職間連携協働」の概念と意義を学び、将来国際的視点を有する医療人の育成を目指します。

【対象学部・学生】 健康福祉学部全学科・学部2年次～4年次の学生

【問い合わせ先】 荒川キャンパス学務課教務係

3 海外協定校主催のプログラム

長期休暇期間等を利用し、海外協定校が主催している短期プログラムに自身で申込み、参加することができます。文化体験、語学学習を行うものや、ビジネス、化学、機械工学など専門分野を学ぶものなど内容は様々です。協定大学からの学生は参加費のうち授業料免除、もしくは割引等の特典が受けられる場合があります（例：韓国協定校文化学修プログラム、E-just サマープログラム）。ご興味のある方はぜひ、次ページ、2024年度のプログラムに参加された先輩の留学レポートをご確認ください！

4 Global Discussion Camp（GDC）

GDCとは、本学と交流重点校^{※1}とで実施する、正課外の国際教育プログラムです。本学学生と交流重点校の学生がともに、あらかじめ設定されたテーマごとに発表・討論等を行います。2025年度は、8月中旬までにオリエンテーションをオンラインで行い、8月後半の5日間に教員による講義やフィールドスタディ、それを踏まえたグループごとのプレゼンテーションを、都内・南大沢キャンパスで行う予定です。

本学学生向けには、事前・事後研修も行われます。事前研修では、語学テストを受験後、5～7月に週1回程度の英語講座（一部自己負担の予定）を通じて英語でのプレゼンテーション力、ディスカッション力及びコミュニケーション能力を高めていきます。事後研修でも、事前研修で受験する語学テストと同様のテストを実施予定です（事前・事後どちらも受験費用無料の予定）。

本学では、事前・事後研修を含めてGDCに参加する学生を3月～4月頃に募集予定です。

※1 2024年4月時点では、トムスク国立大学（ロシア）、レスター大学（イギリス）、ソウル市立大学校（韓国）、マラヤ大学（マレーシア）の4校

先輩の留学レポート

E-JUST SUMMER PROGRAM エジプト日本科学技術大学

STUDENT PROFILE



人文社会学部
水沼 陽天 さん

TERMS: 2024年8月17日~30日

PURPOSES - なぜ、留学を？

自分が受講していた講義の中で紹介があり、自分の専攻・興味にぴったりのプログラムがある！と応募を決めました。グレートローマ博物館に行って、ガイドさんにいろいろと教わりながら、実際に自分の目で発掘品を見る貴重な経験ができました！

SCHEDULE - 滞在の内容は？

到着	現地の方がピックアップ！バスでE-JUSTに向かいます。
プログラム①	アラビア語の授業。レベル別に、英語で学びます。
プログラム②	フィールドワークへ！エジプトならではの体験を。
放課後	E-JUSTの学生とカードゲームやお話をして交流を深めます。
帰国	現地の方が空港まで連れていってくれました！

人生初の飛行機！
乗り物酔いで
とても大変でした...

MEMORIES - 1 番の思い出は？

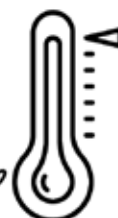
講義が終わってから、参加学生と現地の学生みんなで、ジューススタンドにいて話したり、カードゲームをしたり...そういう時間が大切だったと感じます。ぜひ皆さんにも、経験してほしいです！また、交流の中で、視野を広げることができたのも、よかったと思います。エジプトの課題についてお話を聞いたときにそれについて、国際情勢や現地で信仰されている宗教等の視点から考えを深められたのは、自身のグローバル化を感じられた瞬間でした。

DISCOVERY - 派遣先での大発見！



日光が強すぎて
サングラスと上着が
手放せない！

夏は観光客が少なく
観光地巡りも快適！



FUTURE GOALS - 今後の目標は？

自分がE-JUSTに留学生として行ったときに、すごく手厚く対応してくれたことから、自分も日本に来る留学生の方に何かできないかな、とボランティア活動等を考えるようになりました。また、今回1人で、初海外に行ったことによって、新しいチャレンジへのハードルがぐっと下がりました！

留学を志す、後輩たちにアドバイス！



初めての海外だったのですが、総じて思ったのが、「わりと何とかなる」でした。英語が苦手でも意外と通じるし、できなくてもグーグル翻訳で頑張ってコミュニケーションを取っていけば、だんだんと慣れていきます。「動き出す」ことがとても大事です！
始めてしまえば、何とかなること。動き出せば、ゴールにはたどり着けることを、ぜひ伝えたいです！



参考情報

1 学内情報

東京都立大学 国際センター・国際課ホームページ <http://www.ic.tmu.ac.jp/index.html>

本学の海外留学制度、協定校紹介をはじめ、国際センター主催の英語講座、イベント等の情報が掲載されています。

2 奨学金

日本学生支援機構 海外留学のための奨学金情報 <https://ryugaku.jasso.go.jp/index.html>

日本学生支援機構、地方自治体、外国政府、民間団体等による海外留学奨学金情報が掲載されています。

官民協働海外留学支援制度～トビタテ！留学 JAPAN 日本代表プログラム～ <https://tobitate-mext.jasso.go.jp>

業務スーパー・ジャパンドリーム財団 海外留学に係る支援 <https://www.kobebussan.or.jp/overseas.html>

3 海外留学イベント情報（学外）

日本学生支援機構、公的機関等主催 海外留学イベント <http://ryugaku.jasso.go.jp/event/>

4 就職関連情報

就職活動については、本学のキャリア支援課に相談のうえ、海外留学準備と並行して情報収集を行い、将来の進路に向けて準備を進めてください。下記サイトは、海外留学経験者を対象とした就職イベント案内、情報を掲載しています。

DISCO キャリアフォーラム <http://www.disc.co.jp/service/global/careerforum-jpen/>

マイナビ国際派就職 <http://global.mynavi.jp>

5 語学試験

協定校によって指定する語学試験、語学基準が異なりますので、留学を希望する協定校の指定する語学試験、語学要件を確認したうえで試験の受験準備を進めるようにしてください。

【英語】

IELTS（アイエルツ：International English Language Testing System）	
概要	英語圏（特に英国、豪州、カナダ）の大学が語学力テストとして重視している。大学に進学を希望する学生を対象にした語学力テスト。
留学の目安	5.5 ～ 6.5
試験内容	リスニング 30 分（問題数約 40 問）、リーディング 60 分（問題数約 40 問）、ライティング 60 分（問題数 2 問）、スピーキング 11 分から 14 分の 4 セクションに分かれている。
URL	公益財団法人日本英語検定協会 http://www.eiken.or.jp 一般財団法人日本スタディ・アブロード・ファンデーション（JSAF） https://japanstudyabroad.org
TOEFL（Test of English as a Foreign Language） iBT（Internet Based Test）	
概要	主に米国の大学が重視している英語能力を測定する語学力テスト。リスニング、リーディング、スピーキング、ライティングの各スキルを評価する。
留学の目安	60 ～ 80
URL	Educational Testing Service http://www.ets.org/toefl.html

【フランス語】

DELF/DALF フランス語資格試験（フランス国民教育省認定）	
概要	基本的に春と秋の年2回実施。リスニング、リーディング、ライティング、スピーキングの能力レベルで評価する。有効期限は無期限。
留学の目安	レベル B1
URL	教育研究国際センター（CIEP） http://www.delfdalf.jp/
DAPF 実用仏語技能検定試験	
概要	日本人学習者を対象とした、文部科学省及び在日フランス大使館文化部後援の試験。春と秋の年2回実施。
留学の目安	準2級～3級程度（*University of Rennes2： 留学時期が1, 2年の場合 3級）
試験内容	DAPF 3級レベル（基礎の総まとめ）：リーディング、ライティング、リスニング、文法知識の試験内容。
URL	公益財団法人フランス語教育振興協会 http://apefdapf.org

【ドイツ語】

ドイツ語技能検定試験	
概要	年2回、6月（出願時期4月～5月中旬）と12月（出願時期9月～10月中旬）に行われる。
留学の目安	レベル準1級から3級
試験内容	1次試験 筆記、リスニング 2次試験（1級と準1級） スピーキング
URL	公益財団法人ドイツ語学文学振興会 独検事務局 http://www.dokken.or.jp
TestDaf (Test Deutsch als Fremdsprache)	
概要	主にドイツの大学への留学希望を対象としたドイツ語力判定テスト。日本では、ドイツ文化センターと獨協大学が試験会場となっている。
留学の目安	B2 (TDN3) ～ C1 (TDN4)
試験内容	読解、聞き取り、筆記、口頭
URL	ゲーテ・インスティトゥート https://www.goethe.de/ins/jp/ja/index.html 獨協大学 https://www.dokkyo.ac.jp/research/support_center/language/german/goethe.html

【スペイン語】

DELE スペイン語検定試験（スペイン文部省認定）	
概要	試験回数・時期・会場は DELE のホームページに記載あり。
留学の目安	レベル B1 ～ B2 程度
試験内容	筆記試験（読解、聴解、作文）・口頭試験（面接）
URL	http://tokio.cervantes.es/jp/dele_diplomas/information_diplomas_spanish.htm

【中国語】

中国語検定試験	
概要	年3回実施。リスニング（選択式・記述式）と筆記試験（選択式・記述式）。録音によるリスニングを課し、特に準1級、1級では、リスニングによる書き取りが行われる。簡体字の使用が原則。
URL	一般財団法人日本中国語検定協会 http://www.chuken.gr.jp/
HSK 漢語水平考試	
概要	中国内外で中国語能力の公的証明として通用する資格。中国語を用いたコミュニケーション能力の測定に特化し、細かく6段階に級分けされている。聞き取り、読解、記述それぞれの分野別にスコア点数で結果が出る。
URL	HSK 日本実施委員会 http://www.hskj.jp/
TOCFL (Test of Chinese as Foreign Language)	
概要	年8回。台湾の国家中国語能力試験推進委員会による、中国語を母語としない人向けの台湾華語能力試験。自身の語学力に応じた Band を受験する。
URL	台湾華語（中国語）能力検定試験 - TOCFL 公式サイト https://tocfl.jp/about/

【韓国・朝鮮語】

S-TOPIK（一般韓国語能力試験）	
概要	大韓民国政府が認定・実施する韓国語試験。年3回実施。韓国文化の理解及び留学などの学術的性格に必要な能力の測定・評価を目的とする。初級（1・2級）、中級（3・4級）、上級（5・6級）の3つから選択。
試験内容	語彙・文法、書き取り（作文を含む）、聞き取り、読解
URL	公益財団法人韓国教育財団 http://www.kref.or.jp/examination
ハングル能力検定試験	
概要	年2回実施。日本で初めて行われた韓国・朝鮮語の検定試験。日本で6番目の外国語検定試験として、1993年より実施。日本語を母語とする学習者に特化した検定試験。南北いずれの正書法も認定し、コミュニケーション能力を重視。聞き取り・書き取り試験。1級、2級、準2級、3級、4級、5級の間で選択。
URL	NPO 法人ハングル能力検定協会 http://www.hangul.or.jp

※試験の詳しい内容については、各主催団体のホームページを参照のうえ、お問い合わせください。

東京都立大学 派遣実績

派遣留学生数

①派遣留学生数推移

(単位：人)

		2017年度	2018年度	2019年度	2021年度	2022年度	2023年度
中長期 (3ヶ月超～1年以内)	学生交換協定等に基づく留学	44	49	35	8	55	43
	その他*	23	31	22	4	11	15
	小 計	67	80	57	12	66	58
短 期 (2週間以上～3ヶ月以内)	海外短期研修	113	112	111	0	37	57
	その他*	65	67	64	1	33	34
	小 計	178	179	175	1	70	91
学 部		209	207	186	8	121	121
大学院		36	52	46	5	15	28
合 計		245	259	232	13	136	149

※その他：各部局で実施するプログラムによる派遣留学等

※2022年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、派遣実績なし

②学生交換協定に基づく交換留学生数

(単位：人)

国・地域名	大学名	派 遣					
		2017年度	2018年度	2019年度	2021年度	2022年度	2023年度
タイ	チュラロンコン大学	0	0	0	0	0	1
	マヒドン大学	0	1	0	0	0	0
	タマサート大学	0	0	0	0	1	0
マレーシア	マレーシア工科大学	3	3	1	0	0	1
	マラヤ大学	1	1	1	3	0	2
	マレーシアアブトラ大学	4	2	2	0	0	0
	マレーシア国民大学	0	0	0	0	0	0
インドネシア	ビナス大学	0	0	0	0	0	0
香港	香港城市大学	0	0	0	0	0	1
韓国	中央大学校	2	0	0	0	0	0
	漢陽大学校	0	0	0	0	0	0
	ソウル市立大学校	0	1	0	1	1	0
	金烏(クモウ)工科大学校	0	0	0	0	0	0
	仁川大学校	0	0	0	0	0	0
中国	首都師範大学	0	0	1	0	0	0
	吉林大学	0	0	0	0	0	0
	華南理工大学	0	0	0	0	0	1
	華東政法大学	1	0	1	0	1	0
台湾	中国文化大学	0	0	0	0	0	1
	国立台湾師範大学	0	0	1	0	0	0
	国立東華大学	0	0	0	0	1	1
	国立清華大学	0	0	0	0	1	1
トルコ	サバンチ大学	0	0	0	1	0	0
オーストラリア	エディス・コーワン大学	1	2	0	0	0	0
	マッコーリー大学	2	0	0	0	3	2
	ニューカッスル大学	3	2	0	0	1	2
アメリカ	マーレイ州立大学	0	2	0	0	1	1
	ウィスコンシン大学グリーンベイ校	1	2	1	0	3	3
	イースタン・ワシントン大学	0	1	0	0	1	0
	ニューヨーク州立大学オニオンタ校	0	0	0	0	0	1
カナダ	ニューファンドランドメモリアル大学	0	1	0	0	1	0
	セント・メアリーズ大学	2	3	0	0	2	0
	レジャイナ大学	1	0	0	0	0	0

国・地域名	大学名	派 遣					
		2017年度	2018年度	2019年度	2021年度	2022年度	2023年度
フィンランド	ユバスキュラ大学	2	1	2	0	1	2
スウェーデン	ウメオ大学	2	2	2	0	3	2
ノルウェー	サウスイースタン・ノルウェー大学	2	1	2	0	3	2
イギリス	バンガー大学	2	0	1	0	1	1
	キール大学	0	0	2	0	2	0
	レスター大学	1	3	3	0	3	0
	ノーサンブリア大学	1	0	1	0	2	2
	アバディーン大学	0	1	0	0	1	0
	西イングランド大学	—	—	—	0	1	1
オランダ	ロッテルダム応用科学大学	1	1	1	0	2	2
ドイツ	バイロイト大学	1	3	3	0	1	1
	ハノーバー大学	—	0	1	1	2	2
フランス	リール大学	0	1	1	0	3	3
	レンヌ第2大学	2	5	2	0	3	1
スペイン	アルカラ大学	1	2	1	0	0	0
	ア・コルーニャ大学	0	2	0	0	3	0
イタリア	ローマ大学トルヴェルガータ校	2	1	1	0	0	0
オーストリア	ウィーン大学	3	3	0	1	3	2
ポーランド	ヴロツワフ大学	3	0	0	0	0	0
ハンガリー	オーブダ大学	0	2	0	0	2	0
リトアニア	ヴィリニウス大学	0	0	2	0	1	1
ロシア	トムスク国立大学	0	0	0	0	0	0
合 計		44	49	35	8	55	43

※開始期に属する年度にカウントしている。

※“—”は募集なし

※2020年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、派遣実績なし。

③海外短期研修（国際課所管分）

（単位：人）

プログラム名	派遣先	（派遣国）	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2022年度	2023年度
アメリカ英語研修	カリフォルニア大学サンディエゴ校	（アメリカ）	9	13	9	8	－	－
イギリス英語研修	ロンドン大学アジア・アフリカ学院	（イギリス）	10	0	8	6	－	8
オーストラリア英語研修	マッコーリー大学（夏期）	（オーストラリア）	15	23	15	15	－	－
	マッコーリー大学（春期）	（オーストラリア）	－	－	12	13	0	－
カナダ英語研修	ヨーク大学（夏期）	（カナダ）	－	－	15	12	－	－
	ヨーク大学（春期）	（カナダ）	15	20	11	－	－	－
	ウォータールー大学レニソン・カレッジ（夏期）	（カナダ）	－	－	－	－	23	19
	ウォータールー大学レニソン・カレッジ（春期）	（カナダ）	－	－	－	12	11	15
タイ英語研修	チェンマイ大学	（タイ）	20	18	16	15	0	5
マレーシア英語研修	マラヤ大学	（マレーシア）	7	15	6	10	－	－
中国語研修	国立台湾師範大学	（台湾）	6	6	0	7	3	0
ドイツ語研修	ウィーン大学	（オーストリア）	10	10	14	9	－	3
フランス語研修	リヨン・カトリック大学	（フランス）	－	8	6	4	0	7
合 計			83	100	103	103	37	57

※“—”は募集なし

※2020年度、2021年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、派遣実績なし。

ワークシート1 希望を明確にしましょう！

以下のワークシートに、留学についての希望を記入し、自分に合った留学の種類や留学先を考えてみましょう。
希望の留学が具体的に見えてきた場合、また逆に不明な点が生じたり希望が定まらない場合は、このワークシートを
海外留学相談の先生等に見せ、留学に向けたアドバイスをもらいましょう。

1 氏名	
2 所属学部・研究科・コース	3 学年
4 Eメールアドレス	5 携帯電話
6 どこに留学したいですか？ ☐ 英語圏 ☐ 非英語圏(現地語で学ぶ) ☐ 非英語圏(英語で学ぶ) ☐ オセアニア ☐ 北米 ☐ ヨーロッパ ☐ アジア ☐ アフリカ ☐ 中東 ☐ 中南米 ☐ その他 ☐ 具体的な国名・大学名()	
7 どのような環境を希望しますか？ ☐ 主要都市 ☐ 地方都市 ☐ 田舎 ☐ 現地人との交流が多い ☐ 留学生が多い ☐ 日本人がある程度いる(日本語サポート有) ☐ 学生寮に滞在 ☐ ホームステイ ☐ 民間アパート等に滞在	
8 なぜ留学したいですか？	
9 いつ頃、どのくらいの期間留学したいですか？	
10 留学に関して、1番重視することは何ですか？	
11 留学を考える上での懸念事項は何ですか？	
12 現在の語学力はどのくらいですか？ 語学試験スコア、合格している試験・級等を記入してください。	
13 質問事項があれば記入してください。	

ワークシート2 具体的に考え、準備しましょう！

(1) 留学の種類・留学先候補の絞り込み

具体的な留学の方法、留学先候補がみえてきたら、それぞれを比較し、プラスポイント（メリット、魅力など）とマイナスポイント（懸念事項、ハードルなど）を挙げてみましょう。

留学方法・留学先	＋ポイント	－ポイント

(2) 希望する大学の情報

留学したい大学について具体的に調べてみましょう。本学の制度を使って交換留学や派遣留学を希望する場合は、kibaco から協定校の情報を探して書きこんでみましょう。（注。kibaco の使い方は P.1 を参照）

大学名	希望する理由	履修したい科目・コース	語学・成績要件

(3) 留学を実現するために

目指す留学が見えてきたら、後は実現に向けての準備、課題への取り組みが欠かせません。現状の課題と目標、達成に向けた手段を考えてみましょう。

1	課題 目標 達成時期 手段
2	課題 目標 達成時期 手段
3	課題 目標 達成時期 手段



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TOKYO
METROPOLITAN
UNIVERSITY

海外留学ブックレット 2025

2025 年 4 月発行

発行 東京都立大学国際センター・国際課

東京都八王子市南大沢 1-1

〒192-0397 電話 (042) 677-2047

印刷 三鈴印刷株式会社

