都立大の留学スタイル丸わかり！

See the world,

GO とびだせ！未来へ

Global

大学生の「いま」だからできる留学

国際センター・国際課

解決！

海外留学にまつわる3大疑問！

Q1 留学は学生にとって経済負担が大きい？

Q2 留学の準備は誰も助けてくれない？

Q3 留学したら必ず留年しなければならない？

WOW! 大学からのサポート

Q1 留学は学生にとって経済負担が大きい？

A1 都立大なら、経済的なサポートが充実しています！

①交換留学制度

留学期間中の学費　納入 → ○ 東京都立大学 / × 留学先の協定校

本学の交換留学制度を利用し留学をする学生は、留学期間中の学費は留学先の大学に納入する必要はありません。これにより、一般的に学費が高い地域の大学にも留学をしやすくなるという利点があります。

②海外留学奨学金制度（給付）

渡航費 ＋ 滞在中の生活費 ＝ 奨学金

詳細はこちら

本学における交換留学、または派遣留学で留学する学生（半期以上の中長期留学をする学生）には、「派遣学生経済支援制度（給付）」があります。派遣候補者として決定した後、応募、選考を経て支給が決定し、留学中の月額奨学金及び渡航費が支給されます。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。各制度の対象人数や決定方法についての詳細は、上部 QR コードから、国際センター・国際課ホームページをご確認ください。

- 月額給付奨学金：6～10万円（派遣地域、大学等によって異なる）
- 学費減免を受ける学生は支給額が増額されることがあります。
- 渡航費※：アジア地域上限15万円、アジア地域以外上限25万円
- 募集人数：年間50名程度

※上限額は見直しが行われる可能性があります。最新情報は各種募集要項でご確認ください。

Q2 留学の準備は誰も助けてくれない？

A2 都立大なら、サポート体制が充実しています！

都立大の留学制度を使えば、留学前の準備や手続きから、留学中のケア、帰国後の就活までしっかりサポート。
初めての海外でも安心です。

時　期	サポートの種類	開催講座	内　容
留学前	事前研修 留学前オリエンテーション	異文化理解講座 危機管理講座 留学と就活ガイダンス （キャリア支援課と共催）	メンタル面等の準備 海外で安全に過ごすための準備 帰国後の就活に向けた準備
留学中	国際センター教員による指導 緊急連絡体制と危機管理サービス		困ったことはセンターの先生にいつでも相談できます。 危機管理サービスも利用でき、もしもの時も安心。
帰国後	事後研修	振り返りセッション エントリーシート書き方講座 （キャリア支援課と共催）	留学で得たもの・学んだことを振り返り、次につなげます。 また、留学経験を就活にどう活かすかなども併せて学びます。

Q3 留学したら必ず留年しなければならない？

A3 都立大の留学制度を使えば、年度を超えての継続履修が可能です！

交換留学、派遣留学制度を利用すれば休学をせずに留学が出来るので、必ずしも留年をする必要はありません。
学生によっては４年で卒業をする人もいます。

まとめ

**都立大には留学の夢を
叶える環境が整っています！**

学内で国際交流

学生国際サポーター

本学の国際化に携わってくれる学生を「学生国際サポーター」として定期募集しています。学生国際サポーターは、留学生や外国からの訪問客に対するキャンパス案内や、留学生の来日時に市役所及び銀行等で行う諸手続きの支援業務に携わっています。実際に業務を行っていただく前に学習会や事前準備を通じて、国際センターの教員が、業務の基礎となる項目について丁寧に指導しますので、未経験の方でも安心です。

レジデント・アシスタント制度

国際学生宿舎に入居し、留学生との交流やサポート、イベントの企画・実施等、留学生と大学・地域との懸け橋となる活動を行う「レジデント・アシスタント」を募集しています。様々な文化背景をもつ留学生との共同生活は、学生生活を一味違ったものにしてくれること間違いありません。国内で国際体験ができる“寮内留学”として、国際感覚が養われるだけではなく、宿舎での経験やつながりは一生の財産となることでしょう。

HANDs

国際交流ボランティア団体 HANDs は、留学生のサポートを行い、世界各国から来ている留学生と本学の学生をつなげるイベントを企画する等、一年を通してさまざまな活動をしています。１２月に開催されるインターナショナル・パーティーは年に一度の大イベントです。文化や民族衣装の紹介を行ったり、毎年多くの方が参加し、交流を深めています。

Global Discussion Camp（GDC）

GDC は、本学と海外協定校とで実施する、正課外の国際教育プログラムです。本学学生と海外協定校の学生がともに、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。本学学生向けの事前・事後研修では、プログラムに必要な語学力を高める留学英語講座の受講に加え、効果測定として語学テストを受験します（事前・事後どちらも受験費用無料の予定）。募集時期は、３～４月を予定しています。

交換留学

本学在学中に、本学と学生交換協定を締結する海外の大学に、一学期もしくは二学期間留学する制度です。留学先の大学では、語学学習ではなく各自の専門分野・関心のある分野の正規科目を履修します。

留学期間	一学期もしくは二学期
単位の認定	有
本学の奨学金	有
募集時期	春募集：4月～5月 秋募集：10月
語学能力要件	有

留学先

*交流重点校
※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ご確認ください。
※この他にも、各学部・研究科にて協定を締結している協定校もあります。詳細は、各学部の教務係までお問い合わせください。

オーストラリア	ニューカッスル大学、マッコーリー大学、エディス・コーワン大学 カーティン大学
カナダ	セント・メアリーズ大学、レジャイナ大学 ニューファンドランドメモリアル大学
アメリカ	ウィスコンシン大学グリーンベイ校、マーレイ州立大学 イースタン・ワシントン大学、ニューヨーク州立大学オニオンタ校
中国	首都師範大学、吉林大学、華南理工大学、華東政法大学
香港	香港城市大学人文社会科学院
韓国	中央大学校、ソウル市立大学校*、金烏工科大学校、仁川大学校
台湾	国立清華大学、国立東華大学、国立台湾師範大学
マレーシア	マラヤ大学*、マレーシア国民大学、マレーシア工科大学 マレーシアプトラ大学
タイ	チュラロンコン大学、タマサート大学、マヒドン大学
インドネシア	ビナス大学
イギリス	アバディーン大学、バンガー大学、レスター大学*、 ノーサンブリア大学、ロンドン大学シティ校ベイズビジネススクール キール大学、西イングランド大学
ロシア	トムスク国立大学*
スペイン	アルカラ大学、ア・コルーニャ大学
ドイツ	バイロイト大学、ハノーバー大学
リトアニア	ヴィリニュス大学
フランス	レンヌ第2大学、リール大学
フィンランド	ユバスキュラ大学
ハンガリー	オーブダ大学
スウェーデン	ウメオ大学
オランダ	ロッテルダム応用科学大学
ノルウェー	サウスイースタン・ノルウェー大学
ポーランド	ヴロツワフ大学
イタリア	ローマ大学トルヴェルガータ校
オーストリア	ウィーン大学
トルコ	サバンチ大学

派遣留学

本学在学中に、英語圏の名門協定大学に、一学期もしくは二学期間留学する制度です。主に、専門分野や関心のある分野の正規科目を履修しますが、語学科目等のオプションを付けることができます。

留学期間	一学期もしくは二学期
単位の認定	有
本学の奨学金	有
募集時期	春募集：4月～5月 秋募集：10月
語学能力要件	有

留学先

※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ご確認ください。

アメリカ	カリフォルニア大学リバーサイド校 ボストン大学メトロポリタンカレッジ
イギリス	ロンドン大学アジア・アフリカ学院

海外短期研修

夏季・春季休業を利用し、本学が学生交換協定を締結している大学または提携する大学付属の語学研修機関等で研修を受けることができます。語学力、コミュニケーション力、国際的視野の習得、中長期留学の準備等を目指します。

研修期間	2週間～4週間
本学の奨学金	有
募集時期	夏期：4月～5月 春期：10月
語学能力要件	一部有
派遣時期	夏期：8月～9月 春期：2月～3月

研修先

参考実施時期：夏期

アメリカ英語研修	ジョージア工科大学	英語・中上級
イギリス英語研修	ロンドン大学 アジア・アフリカ学院（SOAS）	英語・中上級
インドネシア英語研修	ビナス大学	英語・初中級
カナダ英語研修	ウォータールー大学付属レニソン・カレッジ	英語・初中級～中級
台湾中国語研修	国立台湾師範大学付属 国語教学センター	中国語・初級～上級
ドイツ語研修	ウィーン大学 語学研修センター	ドイツ語・初級～上級
フランス語研修	リヨン・カトリック大学付属語学学校	フランス語・初級～上級

参考実施時期：春期

アメリカ英語研修	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・中上級
カナダ英語研修	ウォータールー大学付属レニソン・カレッジ	英語・初中級～中級
マレーシア英語研修	マラヤ大学	英語・初中級

その他、海外協定校が主催している短期プログラムに自身で申し込み、参加することができるものもあります。（韓国協定校文化学修プログラム、E-justサマープログラム等）
詳細については、国際センター・国際課HPをご覧ください。

※最新の情報は国際センター・国際課のHPでご確認ください。

国際センター 海外インターンシップ

夏季・春季休業を利用し、海外における体験型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。

派遣先 ※Epsom College（マレーシア）、Leonian（マレーシア）　等

派遣期間	2週間～4週間
本学の奨学金	有
募集時期	春募集：3月～4月 秋募集：10月～11月
語学能力要件	有
派遣時期	春募集：8月～9月 秋募集：2月～3月

詳細はこちら

※各募集時期の最新情報は国際センター・国際課の HP でご確認ください。
※本紙に記載していないプログラムもあります。詳細については、国際センター・国際課 HP をご覧ください。

アカデミック・インターンシップ

海外の教育研究機関等にて研究活動に参加するプログラムを提供しています。

●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

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知識や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。

研修先 シンガポール科学技術研究庁　バイオ情報研究所

派遣期間	2か月～6か月
奨学金	有
募集時期	年3回（予定）
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

※募集時期等の詳細は国際センター・国際課 HP でご確認ください。

●理系学生のための海外インターンシップ

＊IAESTE海外インターンシップ

国際非営利法人 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。

＊東京都立大学 理系大学院生 海外研修プログラム

本学理系研究科が主催する博士前期・後期課程の大学院生を対象とする海外研修プログラムです。

IAESTE海外インターンシップ　理系大学院生海外研修プログラム

詳細はこちら

※最新の情報は国際センター・国際課の HP でご確認ください。

留学に役立つ主なイベント予定

前期	
4 月	海外留学ガイダンス IELTS 説明会 交換留学・派遣留学（春募集）応募説明会 海外インターンシップ説明会 海外短期研修説明会 海外留学体験ポスター発表会
5 月	留学のための英語講座（5月 ～ 9月）
6 月 ～ 7 月	海外留学のための英語学習ガイダンス 海外留学説明会・「いつかは留学」ガイダンス 留学前研修 （異文化滞在理解講座・留学と就職ガイダンス・危機管理講座） 外務省特別講演会（海外渡航・滞在における危機管理）
8 月	大学説明会

※最新の情報は国際センター・国際課の HP でご確認ください。

後期	
10 月	海外留学説明会 交換・派遣留学（秋募集）応募説明会 留学体験報告会 海外留学のための英語学習ガイダンス 海外短期研修説明会・報告会 海外インターンシップ説明会・報告会
11 月	春派遣事前研修（異文化滞在理解講座・留学と就職ガイダンス・危機管理講座）、留学のための英語講座（11 月～ 3 月）
12 月	レジデントアシスタント募集、学生国際サポーター募集 インターナショナル・パーティー
1 月	外務省特別講演会（海外渡航・滞在における危機管理）

※後期のイベントは国際センター・国際課の HP でご確認ください。

情報はこちらから

国際センター・国際課 ホームページ

http://www.ic.tmu.ac.jp

kibaco 海外留学協定校情報ページ

ID:ahpartner、科目名：海外留学協定校情報

帰国生による帰国報告書や各留学先大学の情報を掲載
※本学在校生のみアクセス可能です。

国際課公式 Instagram

ID: tmu_ryugaku_pics21

留学中の学生による「留学レポート」や、
国際課が主管する各プログラム・イベントの広報をしています！

東京都立大学【SIPS】

Instagram ID: sips_tmu

留学経験者の先輩たちが、留学に挑戦する学生を後押しする活動をしています。
リアルな留学体験の投稿や、留学経験者との交流会など、留学に興味のある方にぴったり！

岸浪晴馬
理学部 生命科学科4年、
マレーシア・マラヤ大学留学

小川哲平
経済経営学部 経済経営学科4年、
オーストラリア・マッコーリー大学留学

蛭田健太郎
人文社会学部 人間社会学科 社会人類学教室3年
アメリカ・ウィスコンシン大学
グリーンベイ校留学

大島日菜子
システムデザイン学部 情報科学科3年、
スウェーデン・ウメオ大学留学

＜聴き手＞　国際センター教授　岡村郁子

Q1：皆さんの留学の動機について聞かせてください

（岸浪）　専門分野である昆虫学についてもっと学んで、現地のリアルな生態学を熱帯雨林の中で勉強したいと思ったのが一つ目の理由です。二つ目はいろんな人と関わることを通して価値観を広げ、英語力もつけたいと思い、留学に行くことを決めました。
（蛭田）　一年生の秋、サークルとかあまりいいところが見つけられず、このまま四年間終わってしまうことに焦りもあり、もともとヒップホップに興味があったので、本場であるアメリカに魅力を感じて応募しました。
（小川）　国際副専攻を履修していて留学が必須なこともあるのですが、せっかくの大学生活なので、今しかできない留学、都立大では学べないことを学ぶ経験ができればと思いました。

Q2：どのように留学先を選んだのですか？

（岸浪）　専門の昆虫学の授業が受けられるかという観点で候補を絞った中で、マラヤ大学は世界大学ランキングでも上位ですし、マレーシアでは英語もみんな話せるらしいということで、決定しました。物心ついた時から自然や昆虫が大好きで、小3の時に家族でマレーシア旅行に行って、昆虫採集ツアーに参加したんですね。その時、「将来僕はこれを自分の力でやりたい」って思ったのも、きっかけになったと思います。
（大島）　高校生の時にニュージーランドやアメリカに行ったことがあったので、今度はヨーロッパに行きたいと思っていたんです。スウェーデンはＩＴ先進国ですし、非英語圏でも英語を話せる人が多いので、ウメオ大学を選びました。
（小川）　ジャズやブラックミュージックをよく聞くので、最初はアメリカを志望していたのですが、ちょうど入学した年にコロナウイルスの影響でアメリカに入国できるかがわからなかったという時期で。学部の先生のアドバイスでマーケティングや経営学に強いマッコーリー大学に決めました。トランペッターとして音楽活動もしているので、音楽制作について勉強できるのも魅力でした。

Q3：留学先の生活の様子はいかがでしたか？

（岸浪）　マラヤ大学の中の寮は、エアコンこそあれシャワーは冷水しか使えない、トイレも共用、もちろん水道水の水は飲めない。ご飯もかなりスパイシーなので、慣れるまで少し時間はかかりました。キャンパスがすごく大きくて中央に大きな森があり、歩いて一周回ろうとすると一時間以上かかってしまうので、学内の移動もスクールバスです。土日は課題に集中したり、疲れたら学校内のジムやプール、バスケットコートなどでストレス発散をしていました。
（蛭田）　ウィスコンシン大学のグリーンベイ校も結構なんでもあるキャンパスで、生活面では困ったことがありませんでした。円安で物価高ではあったんですけど、一定のお金を払えば食堂は使い放題。寮もすごく綺麗で、キッチンや、浴槽こそないんですけどシャワーもお湯が出ますし（笑）。器具のそろったジムや、みんなでゲームができるEスポーツラウンジなども無料で使い放題でした。キャンパス内が「街」という感じで毎日のようにイベントが開かれて、楽しみに困ることはなかったですね。
（大島）　ウメオ大学は冬は-35℃まで下がるので、日本から防寒着を大量に持っていって、冬用の靴をあっちで買って乗り越えました。スウェーデンは比較的物価が安く、都立大からの奨学金があれば暮らしていけると思います。ただ冬は二時とか三時くらいには真っ暗なので、ビタミンDのサプリを飲んで、お友達と一緒にご飯を食べて何とか過ごしました。

Q4：留学先での学修について教えてください

（小川）　音楽の授業は実技で曲を書いたり、体を動かして勉強をするのが印象的でした。専門のマーケティングの授業はほとんどがディスカッションで、知識の部分はオンデマンド配信のビデオで好きな時に家で勉強し、対面の授業ではひたすらディスカッションとグループワークを進めていくという形です。「大学ってこうなんだ」と知った体験でした。
（岸浪）　やはりグループワークとか主体的な学習がとても多く、授業で眠いと感じる瞬間がすごく少なかったですね。座学の授業もあるんですけど、割合としてはディスカッションが多い。また、熱帯地域の生物学の授業ならではと思ったのは、フィールドワークが本当に多くて。大学が所有している特別な山があってそこに一泊二日で行って野生の哺乳類を観察したり、本格的なライトトラップを立ててその山中にいる昆虫をそこに集めて観察したり、日本と同じ生物学の授業でもその濃密度は全く違うと感じました。
（大島）　私の情報科学系の授業は、基本的に同じ大講義室で話を聞く授業形態が多かった気がします。でも課題とかになるとチーム課題が結構多くて、他の留学生とかと協力して一個の課題をやったり、プログラミングをしたりっていう授業がありました。
（蛭田）　僕は文化とかを学ぶ専攻なので、都立大の授業でも結構ディスカッションがあり、あまり変わりはない感じでした。ただ、スライドでインプットして、その内容をすぐそのままディスカッションするみたいな授業が多くて、常にアクティブに学ぶことが求められ、「寝る」とかありえなくて、ずっとそこに没頭してないといけない授業が多かったです。

Q5：留学生活で楽しかったことは何ですか？

（岸浪）　実際に昆虫採集をできたのが最も記憶に残っています。大学の中の昆虫の博物館で学芸員の方が声をかけてくださって、クワガタの研究をしている大学院生とつながって、さらに現地警察ともつながって。「この日は君がこの山を使って昆虫採集していいから警察の警備も外すね」っていう流れで、実際にその新月の日に月と同じ波長のライトのトラップを使って、山中の虫をもう取りまくる！小さいころからの夢が実現した瞬間でした。
（小川）　オーストラリアはジャムセッション文化がある国で、演奏でお金をいただいて、自分の欲しい機材をまた買ったり、その経験をきっかけに、今日本でも音楽をやれたり、すごく楽しかったです。そのメンバーだったオーストラリア人が今度日本に来るので、この1月に東京で一緒に演奏もする予定です。
（蛭田）　現地のウィスコンシンの友達はもちろん、他の国からの留学生の友達ができたのは初めての貴重な経験でした。サンクスギビングの休暇の時は、ロシア人、チュニジア人の友人と四人でニューヨークに行って、そこで待っていたドミニカの子の親戚の家に遊びに行きました。生まれも育ちも違うみんなで一緒に、しかもその誰のネイティブの土地でもない場所に旅行してるっていうのが何だか不思議で、とても楽しかった経験ですね。
（大島）　学生の半分が留学生なのですが、雪や寒さで外にも出られないので。家の中で一緒に過ごす時間が長くて仲も深まって、旅行に一緒に行ったり、実家に泊めてくれるような友達ができたりとかして楽しかったですね。旅行もトルコ、スペイン、イギリス、フランス、イタリア、チェコ、ハンガリー、オーストリアなど、友達といっぱい行きました。

Q6：留学生活で苦労したことはありますか？

（小川）　ルームメイトでキッチンを共有していて、掃除をしたはずなのに汚れが残っていたのを僕のせいにされて、心当たりもないのに寮を追い出されかけたことがありました。なんと、一番汚していたのが言い出した彼だったことがあとからわかったのですが、やっぱりいろんな人いるんだなぁと思って。
（蛭田）　冬は明るい時間が短かくて学内で落ち込んでいる人とか結構いっぱいいて、そういうムードの中で後期の授業の時にすごくたくさん本を読まなくちゃいけなくて。課題が多すぎてテンパっちゃって、もう何にもできないって思った時があって。学校に相談したら、効率的な本の読み方やレポートの書き方とか、細かいスキルまでサポートしてもらえる「お助けカウンター」が大学内にいっぱいあることがわかり、相談してからは課題も簡単に済んだので、もっと早くから相談すればよかったと思いました。
（岸浪）　マレーシアならではの悩み事、一つ目が天気ですね。一年のうち半分はレイニーシーズンで必ず午後に雨が降るので。お洗濯に困りました。二つ目が英語について。皆さん英語は話せるんですけど、やはり母国語はマレー語や中国語だったりするので、授業中だとかは先生が少しマレー語を話し始めると。僕は全く理解できない。完全に置いていかれるっていうようなことが何度かありました。
（大島）　留学先で「明日パーティー行こう」「一緒にご飯食べよう」っていうことが立て続けにあると、一人の時間が欲しくなって結構しんどかったです。自分のペースでコントロールすればよかったかなって今になって思います。

Q7：留学を通じて自分が変わったと思うこと、得たことは何ですか？

（小川）　受け身の勉強では不十分で、主体的に学んだことしか使えないし、世界では戦えないんだなというところを実感しました。マーケティングの授業は現地の大学の一年生が取る基礎的なものだったんですけれども、その時点でもう日本の大学では学ぶことができなかったような知識を前提に議論を広げていく。そうしたところで、「ただ椅子に座って聞いてるだけでは世界には追いつけない」ことを深く知ることができたと思います。
（岸浪）　得たものは、一つ目がリーダーシップであり協調性。二つ目が主体性です。留学の二学期目でマンネリ化を感じて、友達と「流しそうめんをマレーシアに作ろう」というイベントを考えました。マレーシアから日本留学に踏みだす人たちの背中を押したいなっていうのが根本にあって。外部のスポンサーやクラウドファンディングから合計30万円を調達して実現しました。当初チームメイト四人だったのが25人まで増えて、みんなと一緒に頑張りながら、かつ引っ張りながら大きいものを作り上げていく力がついたと思います。
（大島）　スウェーデン人って冬が長い分、夏をすごく大切にして、毎年一ヶ月の夏休みでバカンスに行っていて。有給が長い企業、人を大事にする企業とか、これから就職する上で何を見るか、働き方に関する考え方に変化がありましたね。
（蛭田）　海外とかで働く機会が欲しいと思うようになったり、日本の中だけじゃないニュースをもっといろいろ聞くようになりました。留学に行ったことに全部がつながってきてしまう

（岸浪）

（岸浪）

（蛭田）

（小川）

（大島）

ので、「何かを得た」っていうよりも、「まるまる変わった」っていう方が、むしろ合ってるっていう感じですかね。あと、自分は日本にいる時から結構無表情であんまり笑わない方だったんですけど、ある日、留学生の友達から「いつも真顔でいたら、なんか怒っているふうに見られて話しかけにくいよ」みたいな感じで注意してもらって、どんどん笑顔を増やすようにしたら、自然に笑顔が習慣になりました。

Q8：就活や将来のキャリアに、どのように留学経験を活用したいですか？

（小川）　留学をする中で、「何かをやり遂げる能力」が必然的に磨かれると思うのですが、何かそういったエピソードがあれば、就職活動にも活きると思います。
（岸浪）　留学前は全く就職を考えていなくて、大学院一択でしたが、留学を通して、将来のことをちゃんと考えている理系の人たちの姿を目の当たりにして、今は就職活動もしています。マレーシアでイベントを成功させた経験も影響しているかもしれません。いわゆる「ガクチカ」でも、留学先での経験がたくさん活きています。

これから留学を目指す皆さんへのメッセージを一言ずつお願いします

（小川）　自分がこれ好きだからこの国に行って、やりたいことをちゃんとやるのでないと、留学のリターンは得られません。主体的に動くことが留学の価値を左右する。大変なことがあっても、強い意志を持っていろんなことを経験して帰ってきてほしいと願っています。
（蛭田）　僕は、ぼやっとした人にこそ行ってほしい気持ちがあります。具体的にやりたいことがなくても、意外とそういう人ほど留学先で全然違う自分を見つけられるのかなって。漠然と「大学生活楽しくない」と思っているんだったら留学に行ってみてください。
（大島）　自分の一個上のレベルの単語帳一冊持っていくことをおすすめします。それを留学内で終わらせるとか目標を立てると、英語圏ではない国へ留学しても英語力の差があまりなくなります。
（岸浪）　「迷ったら飛び込んだ方がいいよ」っていう一言を送りたいです。留学先の選択から始まり、いろんな場面で決断を迫られる場面ってあると思うんですけど、そこで失敗を恐れていたら何も始まりません。挑戦して失敗したら、それは何もしなかった失敗よりも何百倍も価値があると思うので、胸張って失敗したよ！って言えるぐらいのメンタリティで、何でも行動に移してほしいなって思います。
（岡村）　皆さんそれぞれの素晴らしい留学経験を聞かせていただくことができて、とても嬉しい時間でした。ご協力ありがとうございました。これからますますのご活躍を心よりお祈りしています。

参加学生に聞く！

海外短期研修 体験談

短期留学に参加した理由は？

（海老澤）　もともと留学は行こうと思っていたんですけど、ちょっといけなくて。極力、国際系のプログラムには応募してて。せめてちょっと長い海外経験を積んでおこうかなと思って。
（墨谷）　長期も考えました。ただ、取りあえず行きたいっていう気持ちと、長期をやりたいって気持ちがどっちもあって。でもまだ1年で、大学のことがよく分からなくて。だから、取りあえずその空いてる夏休みで、特に影響を与えないプログラムがあるっていうのを見つけたので、海外短期研修を最初に選びました。

ホームステイ先の人はどうでしたか？

（墨谷）　カナダ人のおばあちゃんで、カナダのおいしい料理とか作ってくれて、大満足です。私が外で現地の友達と遊ぶことが多かったので、そこまで話す時間は長くなかったんですけど、ビンゴを一緒にしたり、ごはんを一緒に食べたりしました。私が家に帰った後は、少し話をしてからお風呂に行く、みたいなこともして時間を取ってました。
（海老澤）　僕は恵まれていたっていうか。パーティにいっぱい連れて行ってもらって、現地の人と関われる機会がたくさんありました。近所に友人とか家族が多いホストファミリーだったので、週に1、2回出かけて、友人の家でバーベキューをするとか、別荘を持ってる人がいるから、別荘まで車で2時間かけていきましょうって感じで、どんどん連れまわしてくれました。

今後の留学の予定は？

（海老澤）　春休みに海外インターンシップに参加予定です。大学院に入ってから、長期の留学にも行きたいと思っています。
（墨谷）　今後は留学もしてみたいけど、いろんな国に行ってみたいです。

どんなところに異文化を感じましたか？

（海老澤）　自分で手を挙げて積極的に発言することの大事さを学びました。あんまり日本ではやらないんですけど。カナダでも、最初に授業が始まったときは自分から発言することはなかったんですけど、もう最後のほうは結構みんな積極的に発言したりとか、声も大きくなって、頻繁に手挙げたりとかするようになっていました。みんな、自分も含めて。自信が付いたっていうか、自分を表現するのに抵抗がなくなった感じがしました。
（インタビュアー）　それは、英語の問題ですか、それとも違うところですか。
（墨谷）　英語っていうより、日本人のキャラクターとか日本の授業の環境がそれをやらせないようにしてる気がします。カナダは授業のスタイルが違うから、たぶん、授業態度も変わったんじゃないかな。
（海老澤）　積極的に参加しようっていう雰囲気がありました。
（墨谷）　積極的に参加したら、「それがいいんだよ！」って先生に言ってもらえるから、それがいいことなんだなって分かって。だから授業でも発言ができるようになっていくと思いました。

海外短期研修への参加を考えている学生に一言！

（墨谷）　大学のプログラムなので日本人の参加者もいるんですが、ぜひその人たちと仲良くなるよりも、現地の人にアタックしたほうがいいと思います。
（海老澤）　そうですね。
（墨谷）　そのほうが楽しめるし、現地のことは現地の人のほうが詳しいじゃないですか。なので、友達を通して現地のことを知ることができるから、めっちゃいいなと思いました。
（海老澤）　現地の大学が結構、イベントをいっぱい用意してくれるので、1カ月でも、こっちが動けばそれなりに楽しめると思います。だから、まずは自分が動いたほうがいいのかなって僕は思いますね。

留学に興味がない学生にも、一言！

（墨谷）　他の国の文化を体験すると、その分経験値が増えるじゃないですか。それは、日本で就職する時にも、役に立つと思います。日本にいても異文化との交流がないわけじゃないし、その文化を知っていることで、何が失礼な振る舞いになるかを学べるじゃないですか。そういうのは、海外に行くことがなくても、役立ってくることだと思うので、それは大切だと感じます。
（海老澤）　そうですね、ちょっと難しいところではあるんですけど。単純に、英語に慣れることができるかなっていうのはあります。就職活動とかでTOEICとか必要なんですよね。僕は勉強苦手なんで、かなり苦手なんで、IELTS取るのとか結構、苦労しました。でも僕、この短期留学に行った後に、IELTSが若干、伸びたんです。特にリーディングとか、スピーキングのところで。なので、英語に苦手意識を持っている人こそ、英語だけの環境に身を置いてほしいなって思います。

2024年度夏期　カナダ英語研修　参加者

海老澤 元
システムデザイン学部4年

墨谷杏奈
システムデザイン学部１年

交換留学派遣学生の入学から卒業までの一例

1年次	4月	海外留学フェア
		IELTS 対策講座 受講
2年次	4月	語学試験受験
	8月	留学相談
	10月	交換留学説明会
		交換留学応募
	11～12月	選考
	12月	結果発表
	1～2月	学内手続き
		奨学金応募
3年次	4～7月	留学先大学への出願
		事前研修
		留学英語講座 受講
		就職活動に向けた準備
		渡航準備
	8月	出発
		留学生活
4年次	6～7月	帰国
	9月	事後研修
	10月	内定
		留学促進活動への参加
	3月	卒業

IELTSってなに？

IELTS（アイエルツ）は、英語力4技能（話す、聞く、書く、読む）の能力を測る英語能力試験です。世界140ヵ国で実施され、年間350万人以上の人が海外留学や移住を目指し受験しています。教育機関や企業でも注目されており、進学・就職採用時の英語力を証明する基準として世界中で使われています。

留学準備

海外留学フェア

年2回（4月・10月）フェアを実施しています。海外留学説明会や留学から帰国した学生との交流会などがあります。留学に興味がある都立大生は必ず参加しましょう。4月・10月以外にも各種イベントを随時行っています。

海外留学相談室

本学の留学制度を使っての留学だけでなく、私費留学や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最新の情報やアドバイスを提供しています。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。相談はZoomでも行っています。相談に関する予約等の詳細は、国際センター・国際課HP、もしくはkibaco「海外留学協定校情報」にてご確認ください。

留学のための英語講座

＜IELTS 対策講座＞
交換留学、派遣留学への応募に必要なIELTS語学能力試験の対策講座を実施しています。レベル別に取り組める対策講座、模擬テスト付の集中講座などがあります。

＜留学英語講座＞
留学先で使用するコミュニケーションスキルやライティングスキルの強化を目指した講座を用意しています。渡航まで、留学に必要な英語力をさらに高めることができる内容です。本学の留学制度以外で留学する学生や、留学が決まっていない学生も受講できます。

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY
東京都立大学

国際センター・国際課
〒192-0397 東京都八王子市南大沢1－1 国際交流会館1階
TEL：042-677-2047（直通）