

# Guide to Study Abroad

## 留学ガイドブック

# 2024



滋賀県立大学

国際化推進室 編

## 留学のおすすめ

「社会のグローバル化」「ボーダーレス時代」などの言葉を頻繁に聞くようになりました。買い物でスーパーマーケットに行けば、そこには世界各地から輸入されたものがたくさん並び、景勝地に行けば外国からの観光客が非常に多く訪れています。新型コロナの影響もありましたが、ここ10年間で日本国内の状況は大きく変化しました。皆さんもこのことは肌で感じているのではないのでしょうか。

本学では、コミュニケーション能力を鍛えるための教育プログラムをたくさん実施していて、皆さんは本学在学中にコミュニケーション力を格段に進歩させています。ここに「国際力」が加われば、グローバル社会の中で生き抜く力となり、事業を成功させるための教養や専門的なスキル、創造力を育み、社会貢献への道を見つけることができるはずです。

では「国際力」とは何でしょうか。もちろん、英語に代表される外国語の運用能力を高めることは必須です。でも、それだけでは絶対的に足りないことがあります。それは「文化の違いを肌で実感する」ことです。そのためには、実際に海外に出かけ、その国の人々と一緒に生活し、学ぶことが最も効果的です。ただし、現地で漫然と生活しているだけではダメです。日本の文化との違いを肌で感じ取り、異文化の違いから生じる問題を、現地の人々の助けを借りながら自力で解決する努力をしなければなりません。「グローバル（世界的）」が単なる言葉のイメージのままではいけないのです。そうした模索をする中で、人間同士の暖かさや優しさを改めて実感できるだけでなく、文化の違いを乗り越えるためのすべを獲得でき、真のグローバル人材となるのです。この覚悟をもたずに海外に渡ると、留学先での生活に挫折したり、なじめずに留学を途中で断念しなくてはならなくなったりする場合すらあるのです。

本学では、アジア・アメリカ・ヨーロッパ・オセアニアの大学と相互派遣協定を結び、留学しやすい環境づくりに努めてきました。新型コロナの影響で留学できなかった時期を除いて、半年以上の留学をする学生は年に30名程度になりました。

また、「異文化理解」や「アジアフィールド実習」をはじめとした短期研修プログラムを含めると、年に100名程度の学生が海外で学ぶようになりました。この冊子は、そのような「海外での学び」を志す学生のために、留学に関する情報をまとめたものです。海外での学びを希望する学生には、この冊子を十分に活用して欲しいと思います。

2020年度および2021年度は新型コロナウイルスの世界的な拡大により、留学が非常に難しい状況でしたが、2022年度から学生の海外派遣を再開しましたので、「文化の違いを乗り越える」覚悟をもって、海外にはばたいてもらいたいと思います。

教育・学生支援担当理事兼副学長 小泉 尚嗣

# 目次

提携校についての説明など、この冊子の情報は2024年4月時点のものです。

留学しようと思ったら		出願	42	韓国	68
留学しようとおもったら	5	寮	42	出願	68
比較してみよう	6	ビザ申請	43	授業・大学生活	68
留学助成金	7	到着後の手続き	43	寮	69
短期海外研修助成金	7	授業	43	お金	70
授業料減免	8	お金	44	到着後	71
JASSO奨学金	8	予防接種	44	衛生・医療事情	71
留学いろいろ	9	衛生・医療事情	44	予防接種	71
交換留学	9	治安	45	治安	72
派遣留学	10	電話	45	電話	72
短期海外研修	10	電圧	46	交換留学先大学情報	73
認定留学	10	その他	46	モンゴル	74
認定留学の条件	10	交換留学先大学情報	46	出願	74
手続き	11	フランス	47	ビザ申請・外国人登録	74
その他の留学	11	出願	47	予防接種・健康診断	74
異文化理解	11	ビザ申請	47	授業・大学生活	75
異文化理解A	12	寮	48	寮	75
単位認定	13	学生社会保険	48	お金	76
コラム 先輩体験談	14	銀行口座開設	48	衛生・医療事情	76
留学手続き(交換留学)		お金	49	治安	77
交換留学をするためには	16	治安	49	郵便・インターネット	77
手続き一覧	16	電圧	50	その他	78
留学手続きカレンダー	17	衛生・医療事情	50	交換留学先大学情報	79
留学手続きから出発まで	17	交換留学先大学情報	51	派遣留学・国別留学情報	
パスポート	18	イタリア	52	アメリカ	81
海外旅行保険	18	ビザ申請	52	ランシングコミュニティ	
査証(ビザ)	19	授業	52	カレッジ	81
住民票など	19	寮・ホームステイ	52	スカジットバレー	
国際学生証(ISIC)	19	お金	53	カレッジ	82
健康診断・予防接種	20	交換留学先大学情報	53	オリンピック・カレッジ	82
航空券	20	イギリス	54	エベレットコミュニティ	83
留学期間中	20	出願	54	カレッジ	
在留届	20	ビザ申請	54	ポートランド州立大学	83
大学への定期報告	20	寮	55	カナダ	84
お金	21	お金	55	出願	84
その他	22	電圧	55	滞在先	84
帰国後	22	衛生・医療事情	56	お金	84
留学サポート	23	交換留学先大学情報	56	医療事情	85
安全のために	24	オーストラリア	57	治安	85
コラム 世界と日本	25	出願	57	電圧	85
交換留学・国別留学情報		ビザ申請	57	ニュージーランド	86
アメリカ	27	寮	58	出願	86
TOEFL	27	お金	58	ビザ申請	86
寮	28	電圧	58	滞在先について	86
ビザ申請	29	交換留学先大学情報	58	治安	87
予防接種・健康診断	29	中国	59	お金	87
授業・設備	29	出願	59	イギリス	88
お金	30	予防接種・健康診断	59	出願	88
電圧	30	ビザ申請	60	ビザ申請	88
治安・衛生・医療事情	31	寮	60	寮	89
その他	31	授業・大学生活	60	お金	89
入国の際の注意	32	治安	61	コラム 安全な留学	
交換留学先大学情報	34	電話	61	生活のために1	91
ドイツ	36	お金	61	安全な留学	
出願	36	電圧	62	生活のために2	92
ビザ申請	36	衛生・医療事情	62	留学Q&A	93
寮	37	その他	63	電話のかけ方	94
授業	37	交換留学先大学情報	63	留学に役立つ情報源	95
到着後の手続き	38	台湾	65		
お金	39	出願	65		
郵便物	39	ビザ申請	65		
予防接種	39	寮	66		
衛生・医療事情	40	国民健康保険	66		
治安	40	治安	66		
電話	40	電圧	67		
電圧	41	電話	67		
その他	41	お金	67		
交換留学先大学情報	41	交換留学先大学情報	67		
スペイン	42				

留学しようと思ったら

# 留学しようと思ったら

留学について興味を持ったなら、「なぜ留学したいか」についてじっくり考えましょう。具体的な目的設定は、自分に適した留学のために必須です。

Point 1

## どのような留学がしたいか？

留学自体が目的でも良いのですが、やりたいことが明確であれば、具体的な目標設定ができ、留学に向けて何を準備すれば良いのかがわかり、留学でよりいっそうの成果を得ることができます。語学や研究、海外大学での単位取得、キャリアアップ、国際交流など、まずは大まかなビジョンを持ち、詳細を決めていきましょう。

- (例) 語学を修得したい場合  
 目標レベルー留学後にどうなっていたいか？  
 現在のレベルー目標達成に必要な期間、学習方法は？  
 留学期間ー最短何日必要？最長何ヶ月まで可能？  
 留学先ー何語を習いたい？環境は？生活費は？



Point 2

## 留学の種類は？

目的によって、留学の種類は異なります。ここでは滋賀県立大学の学生の留学を紹介します。海外の大学で修士号や博士号など、学位取得を目的とする場合は、本学を卒業してからの留学となります。

### 交換留学

交換留学とは、大学同士の交流協定に基づいて、相互に学生を派遣・受入する制度です。期間は基本的に5ヶ月から1年間です。学内での募集に応募した学生の中から選考により派遣学生が決定されます。派遣先での授業料の納付が不要で、本学からの助成金または本学の授業料減免の対象です。

交換留学先には欧米圏・アジア圏があります。相手の大学から本学に留学している学生も多くおり、双方の国・大学間の活発な交流が期待されます。

### 認定留学

提携大学以外(協定を結んでいない大学)で、提携大学への留学と同等以上の効果が期待できると学長が認定した大学等(認定大学)への留学をいいます。

交換留学同様本学での在籍状況は「留学」扱いとなり、留学先で得た単位が本学での審議により認められることが可能です。出願、入学手続きは自分で行い、費用も全て自分で支払いますが、本学からの助成金または本学の授業料減免の対象です。

### その他の留学

外国語の修得や、資格取得、研究、海外の大学や専門学校等、高等教育機関で単位取得などを目的とする、交換・認定・派遣留学、短期海外研修のどれにも属さない私費での留学です。留学する国や教育機関を自分で選ぶことができる他、希望する時期に留学できるというメリットがありますが、準備や本学での履修の調整も全て自分で行わなければなりません。また、留学の時期・期間により休学する必要があります。

### 派遣留学

国際コミュニケーション学科の学生が対象で、本学と派遣留学協定を締結している大学等へ3ヶ月から1年間留学します。留学先で授業料を支払う必要がありますが、本学からの助成金または本学の授業料減免の対象です。

### 短期海外研修

長期休業期間中を利用した3ヶ月未満の留学です。語学留学や海外の大学で実施されている短期プログラムなど、各自で条件に合う留学先を探します。

### 人間学「異文化理解」

滋賀県立大学の人間学科科目「異文化理解A」を履修し、夏季休暇を利用して、アメリカで3週間の海外研修を行います。

# 比較してみよう

留学の形態ごとに、それぞれメリットがあります。短期間でより多くの経験を積めるか、それとも長期間でじっくり一つのことに挑戦するか。留学先を自由に選べることを優先するか、大学のサポートが充実している方が良いか。人によって何がメリットか、また留学先、期間、学校の種類によって費用も大きく異なります。じっくり検討し、最適な方法を見つけてください。

区分	交換留学	派遣留学	短期海外研修	認定留学	その他の留学	人間学異文化理解
期間	5ヶ月～1年	3ヶ月～1年	～3ヶ月	3ヶ月～1年	自由	3週間
在籍状態 (※1)	留学	留学	在学	留学	休学か 在学	在学
本学の授業料	要納付	要納付	要納付	要納付	休学しない場合は要納付。	—
留学先の授業料	納付不要	要納付	要納付	要納付	要納付	大学の一部負担後の残額を本学に支払う。
本学の経済的援助	正規の修業年限中に留学し、かつ一定の条件を満たす場合は「留学助成金」を支給。正規の修業年限を超えて卒業する場合は正規の修業年限後の年度に授業料を減免。	正規の修業年限中に留学し、かつ一定の条件を満たす場合は「留学助成金」を支給。正規の修業年限を超えて卒業する場合は正規の修業年限後の年度に授業料を減免。	要件を満たした研修に対し、「短期海外研修助成金」を支給	正規の修業年限中に留学し、かつ一定の条件を満たす場合は「留学助成金」を支給。正規の修業年限を超えて卒業する場合は正規の修業年限後の年度に授業料を減免。	—	本学の後援会より一部助成。 ※学部生のみ
JASSO奨学金 (※2)	給付型、貸与型共に応募可	給付型、貸与型共に応募可	—	貸与型に応募可	—	—
教育機関の選択肢	交換留学協定校	派遣留学協定校	自由	海外の提携大学と同等以上の大学等	自由	アメリカ・ポートランド州立大学
本学での単位認定 (※3)	留学先で取得した単位の認定、単位の読替が可。	留学先で取得した単位の認定、単位の読替が可。	不可	留学先で取得した単位の認定、単位の読替が可。	不可	2単位
その他		国際コミュニケーション学科の学生のみ対象	—	—	—	

※1：在籍状態が「留学」の場合は在学年限に含まれます。交換留学、派遣留学、認定留学は休学して留学することはできませんので、注意してください。

※2：ここでいう給付型、貸与型は留学する学生への奨学金のことを表し、本学学生が留学とは関係なく受けられる奨学金とは別です。詳細は次ページ以降を参照してください。

※3：国際コミュニケーション学科の専門科目「海外留学」の単位認定を除きます。

## 留学助成金について

留学助成金は本学を正規の修学年限中に留学し、かつ定められた条件に該当する場合、申請することができます。これまでに一定数以上の単位を修得していれば留学助成金を申請できますので、希望する方は、「公立大学法人滋賀県立大学留学助成金交付要綱」を確認して申請してください。

### ■交付要綱概要

留学助成金は、交換留学、派遣留学および認定留学で留学する方で、次の各号のすべてに該当し、かつ留学する年度の前年度までに以下の単位数以上※を修得した方が対象です。

- (1) 本学に納入義務のある授業料を滞納していないこと。
- (2) 留学規程第5条の規定により、休学せずに3ヶ月以上の海外留学を行うこと。
- (3) 留学支援に関する給付型奨学金等を受けていないこと。
- (4) 過去に本学の留学助成金を受けていないこと。
- (5) 正規の修学年限中に留学すること。

※ 必要な単位数

学部	1回生	2回生	3回生	卒業要件 単位数
環境科学部・工学部・人間文化学部	33単位	65単位	98単位	130単位
人間看護学部	33単位	65単位	97単位	129単位

### 助成金額

交換留学： アジア圏 奨学金として1万円×月数(最大12ヶ月)  
アジア圏以外 奨学金として2万円×月数(最大12ヶ月)

留学 日数	1～ 31日	32～ 62日	63～ 93日	94～ 124日	125～ 155日	156～ 186日	187～ 217日	218～ 248日	249～ 279日	280～ 310日	311～ 341日	342～ 365日
月数 カウント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

※留学日数は留学規程に基づいて自動的に算定されます

派遣留学： 留学先の授業料の1/2(上限20万円)

認定留学： 留学先の授業料の1/2(上限10万円)

## 短期海外研修助成金

短期海外研修助成金は、以下の3つを全て満たす海外研修で、正規生に対して支給されます。

- (1) 本学の授業科目(保健体育を除く)その他の修学に資する3ヶ月未満の海外研修
- (2) 本学がその海外研修に他の予算措置を講じていないこと
- (3) 次のいずれかに該当する海外研修

- ア 海外の大学、語学学校または語学研修施設における語学研修
- イ 教員引率または指導のもと実施する学会参加、もしくは海外研修
- ウ 海外の大学との共同研究
- エ 卒業研究等のためのフィールドワーク
- オ NPO等が実施するボランティア、インターンシップ

助成金の申請には、担当教員から本学の授業科目その他の修学に資するという承認と、海外研修の実施前に、国際化推進室に海外渡航届を提出する必要があります。助成金は、上限3万円を予算の範囲内で支給します。

## 留学に伴う授業料減免(5年卒業を希望する方)

### ◆授業料減免について

留学によって5年卒業を希望する場合、授業料減免を留学後に申請することができます。提出時期は、正規の修業年限を過ぎたとき(5回次)です。

- \* 留学期間中の本学の授業料は減免できませんので、留学に関する資金計画にご注意ください。

### ◆日本学生支援機構(JASSO)の給付型・貸与型奨学金について

JASSOから奨学金を受給しつつ、5年卒業を予定する方は、4年で卒業できなくなると判明した時点でそれ以降の支給は停止されることから、正規の修学年限内に卒業見込みを得ることをおすすめします。

- \* 留学後も給付型・貸与型奨学金の受給要件を満たせるか、ご注意ください。

## JASSO奨学金

JASSOは、日本学生支援機構(Japan Student Services Organization)の略称で、教育の機会均等に寄与するために学資の貸与等の援助を行っている独立行政法人です。留学生交流の推進を図るための事業も行っており、本学の学生は下記の援助を受けることができます。

- ① 海外留学支援制度(協定派遣): 給付奨学金(返金不要)  
※大学が申請し採択されたプログラムが対象となります。

<参考URL> [https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship\\_a/haken/index.html](https://www.jasso.go.jp/ryugaku/scholarship_a/haken/index.html)

- ② 留学時特別増額貸与奨学金(一時金): 第二種奨学金(有利子)

申請は大学を通して行います。①は採択プログラムの受給人数に応じて学内で選考を行います(成績・家計基準の要件があります)。②については、国内貸与奨学金(第一種奨学金または第二種奨学金)の貸与を受けている奨学生が対象です。②を希望する学生は、留学の学内募集の段階で学生支援センターまで問い合わせてください。

また、国際交流が目的であれば、ワーキングホリデーや、インターンシップ、その他の研修など、留学以外にも方法はあります。自分が何をしたいのか、それぞれの方法では何ができるのかを含めてじっくり検討しましょう。インターネットや留学関連の本・雑誌など、情報を得る手段は多々あります。迷ったときは、国際化推進室へ気軽に相談しに来てください。

# 留学いろいろ

目的によって、留学の形は様々です。これから述べる留学形態の中で、どれが自分にあっているのか、じっくり検討してみましょう。大学での履修計画や資金の準備、就職活動や今後の人生設計に留学が大きく関わることも少なくありません。自分だけでなく、保護者やその他周囲の人の意見も聞いてみると良いでしょう。その上で自分で最終決定をします。留学は楽しいことばかりではありません。時には壁にぶつかることもあるでしょう。このプロセスを経て自分で決定したということが、そういった辛い場面で生きてきます。

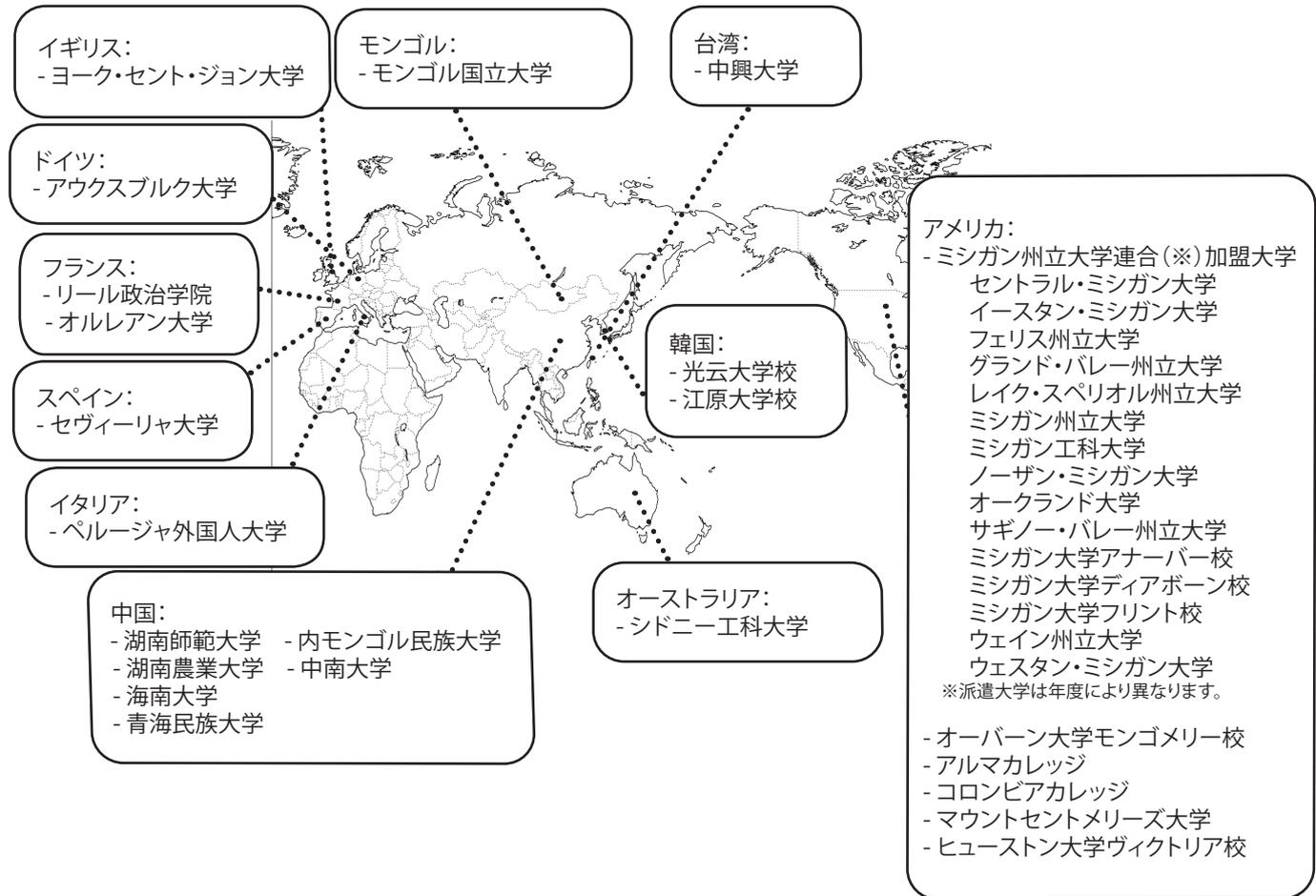
提携校への授業料が納付不要

## 交換留学

交換留学先はアメリカ、中国、モンゴル、ドイツ、スペイン、韓国、フランス、オーストラリア、台湾、イタリア、イギリスの11ヶ国です。各国の受け入れ大学は次の通りです。提携校についての説明は、2024年4月時点でのものです。

### <滋賀県立大学の交換留学協定校一覧>

派遣大学・派遣人数は年度により異なります



※ミシガン州立大学連合  
ミシガン州に15ある州立大学の連合で、コンソーシアムともいいます。滋賀県立大学はこのコンソーシアムと提携を結んでいます。彦根市松原町にミシガン州立大学連合日本センター(JCMU)があり、本学と交流しています。

国際コミュニケーション学科の学生が対象

# 派遣留学

国際コミュニケーション学科の学生のみが対象で、派遣留学協定締結校へ3ヶ月から1年間留学するものです。2024年4月時点で決定している派遣先は、アメリカのランシング・コミュニティカレッジ、スカジット・バレー・カレッジ、オリンピックカレッジ、エベレットコミュニティカレッジとポートランド州立大学、イギリスのリーズ大学、カナダのビクトリア大学、ニュージーランドのオークランド大学です。

長期休業を利用して

# 短期海外研修

夏季や春季の長期休業期間を利用して1ヶ月程度の留学にチャレンジしてみましょう。その後の長期・中期留学の準備として行くのも良いでしょう。海外の大学で実施している3週間程度の語学プログラム等を自分で探してみてください。

※国際コミュニケーション学科の学生は、「海外留学」として単位を申請できる場合があります。

自分で選択した留学先の単位が認定可能

# 認定留学

協定校と同等以上の効果が期待できると学長が認定した大学等への留学です。留学先を自分で選択し、休学することなく留学することが可能です。留学計画書等は、留学開始6ヶ月前までに国際化推進室へ提出してください。

## 認定留学の条件

希望する留学を認定留学として認められるためには、海外の認可大学等もしくは同等以上の大学等であることが条件です。

留学期間：原則、3ヶ月以上1年以内

<認可大学等とは>

日本の場合は、学校教育法、私立学校法の規定により文部科学大臣により認可された大学、大学院、短期大学及び高等専門学校のことを指します。認定留学での留学先は、海外でこれに該当する大学等です。

# 手続き

留学先への出願・入学手続きは留学する本人が行います。その上で認定留学として本学で認められるためには、以下の書類を提出し、学長の許可を得なければなりません。認定手続きには時間がかかるため、出願・入学手続きを同時に進めてもらって構いませんが、入学手続きを終えても、認定留学として認められない場合がありますので、ご注意ください。

## 提出書類

- ・ 留学調書・留学計画書
- ・ 大学のパンフレットなど、概要がわかるもの
- ・ 留学先からの受入許可書
  - ※受入許可書が交付されない場合は、留学先の国による登録証明書または在籍証明書
- ・ 授業期間および留学先の授業時間数が記された書類

場合によっては休学して

# その他の留学

夏季・春季休暇などを利用して、語学力アップを目的に私費で海外の語学学校に留学するものや、長期間自分の希望する教育機関に留学する方法があります。その他の留学の場合、本学での学籍上の身分は「留学」とはならず、単位の認定もありません。また全ての準備は自分で行う必要がありますが、自分の希望する時期に希望する教育機関へ留学できるというメリットがあります。

## メリット

- ・ 自分で計画、実行できる。
- ・ 自分に合った学校を選ぶことができる。
- ・ 旅行など、勉強以外の計画も自由に設計できる。
- ・ とにかく語学力のアップに的を絞ることができる。

## デメリット

- ・ 単位の取得は不可。
- ・ 場合によっては、費用が多くかかることもある。
- ・ 場合によっては、休学する必要がある。

## 注意

休学をした場合、入学後正規の修業年限内（学部であれば4年）で卒業・修了することはできません。休学をする際は、卒業・修了までの計画を練った上で申請してください。

人間学の科目

# 異文化理解

人間学の履修科目として、夏季休暇中に英語圏へ行く「異文化理解A」は、2単位を取得できるプログラムです。成績評価は「認定」です。詳細は次ページをご覧ください。

# 異文化 理解 A

## 2024年度の例

留学先： アメリカ合衆国オレゴン州  
ポートランド州立大学（PSU）  
期間： 夏季休暇中 19日間  
費用： 約60万円程度＋渡航費

	4月～6月	7月	8月	10月
準備から 報告会まで	説明会 履修希望者 募集	事前学習 渡航認証申請 航空券手配	渡航 研修(19日間)	報告会 単位認定

下記の2つのプログラムが開講されています。(プログラムの内容は今後変更する可能性があります)

### プログラム1

#### Summer 2024 Field Study & American Plus Program

ポートランド州立大学で英会話のスキルを身につけるとともに、「Portland Pop Culture」「Tourism & Food Studies」の内から希望するコースを選びます。

##### <必修科目(午前)>

##### American Conversation Class

文法やライティングよりも流暢な発音や自然な会話の流れなどの習得に重点を置いています。

##### <選択授業(午後)>

##### - Portland Pop Culture

リサイクルショップ訪問、市内のアートや壁画ツアー、スカベンジャー等を体験します。

##### - Tourism & Food Studies

リサイクルショップ訪問、アートと壁画ツアー、観光事業者との打ち合わせなど  
ブードゥ・ドーナツ、ソルト&ストロー・アイスクリームなど、ユニークな食文化を探求します。

### プログラム2

#### Summer 2024 English for Business & Entrepreneurship Program

アメリカのビジネスと企業を中心に構成されます。クラスにはビジネス用語やビジネスシーンでのコミュニケーションの取り方を中心に、リスニング、スピーキング、リーディング、ライティング、ボキャブラリーのスキルアップに焦点を当てて、アメリカ文化への理解を深めます。

##### <必修科目>

##### - English for Business & Entrepreneurship

PSUの学生が進行役を務める少人数制の会話パートナー・セッション、教室外でのPSUやポートランド近郊のコミュニティでの交流などを通して、文化的なトピックを探求し、英語力を伸ばします。

##### - American Business Excursions

インテルのような多国籍企業だけでなく、ADX(アードデザイン)などの非営利団体やスタートアップ企業を訪問することで、様々なビジネスモデルを探求することができます。また、地元のと起業家たちとのディスカッションや地元企業の見学は、ビジネスがどのような仕組みで成り立っているのかを学ぶのに役立ちます。

# 単位認定

交換留学・派遣留学・認定留学で取得した単位は、帰国後に滋賀県立大学の単位として認定することができます。成績評価は「認定」で、「海外留学中に取得した単位」もしくは「他学部他学科」の単位となります。

また、認定申請した科目のうち、本学の授業科目への読み替を申し出ることができます。

ただし、これらの手続きには単位数を正しく計算するための根拠資料が必要です。留学先大学で取得した成績証明書だけでは、単位認定を申請することはできません。

## ○単位数の計算方法

各国によって大学における単位数の計算方法は異なるため、アメリカドルが日本の社会でそのまま使えないことと同じように、留学中に取得した単位を持ち帰るためには単位の換算が必要です。アメリカを例に挙げると、アメリカの単位は日本より若干高く積算されるため、滋賀県立大学の単位に置き換えたときに減少する見込みですので、卒業単位に参入する場合は特に注意してください。

### ※ 単位数の計算方法

例) 110時間 × 1.34 ÷ 15時間(講義) = 9.82(小数点以下切捨て)

総授業時間\*1 × 1.34\*2 ÷ 15~45時間\*3 = 本学の認定単位数

※1 認定を受ける科目の総授業時間(○時間/1講義×講義回数)

※2 1時限(90分授業)を2時間相当とする係数(120分/90分)

※3 本学における1単位当たりの授業時間に置換え

講義科目15時間、演習科目30時間、実験、実習および実技科目45時間

講義、演習、実験が混在するときは、当該科目の授業形態の比率により算出

## ○手続方法

帰国後原則1ヶ月以内に、留学中に修得した単位の認定を国際化推進室に申し出てください。

## ◆必要書類

1. 留学先の成績証明書
2. 各科目の根拠資料
  - ・1講義当たりの授業時間が分かる資料(クラススケジュール等)
  - ・科目の開催回数(シラバス等)
  - ・総授業時間証明書※(上の2つの資料で総授業時間を証明できない場合)
3. 留学中に修得した単位の認定にかかる認定および読替にかかる申出書

## ◆滋賀県立大学の授業科目への読替

留学先で取得した科目が滋賀県立大学の科目と内容が一致する場合は、教授会の議を経て、本学の授業科目へ読み替えることもできます。読替として認められない場合は、「他学部他学科」科目もしくは「留学中に修得した科目」として「認定」されます。

例) 留学先で「English Writing」(4単位)を履修

→ 国際コミュニケーション学科の専門科目「アカデミックライティング」(2単位)への読替を申請。認められれば、「アカデミックライティング」を履修したことになります。ただし単位数も留学先で修得した4単位から2単位へと単位数を減らすことになるため注意してください。

## ◆卒業要件単位への算入について

認定された単位は、教授会の議を経て、他学部他学科科目(国際コミュニケーション学科は「留学中に修得した単位」として、以下のとおり卒業要件単位に算入することができます。

■人間文化、環境:最大10単位まで

国際コミュニケーション学科の場合、留学先で修得して認定された単位は、原則として20単位まで卒業単位に算入可能です。また、環境計画学科の場合は、最大15単位まで他学部他学科科目として卒業要件単位として認められます。

■工学部 :最大6単位まで

■人間看護 :認められない

\*卒業単位に参入できるのは上記単位数までですが、認定は何単位でも可能です。

# コラレ 先輩体験談

## アメリカ・マウントセントメリーズ大学への交換留学

(2023) 久保 実菜穂

マウントセントメリーズ大学では、様々な分野の授業を履修することができます。私は映画学科の授業を履修していて、ハリウッド映画からジェンダー問題、人種差別について考えるといった内容の授業です。私がこの授業を履修した理由は、内容に興味があることに加え、卒論のテーマとして考えている題材でもあるためです。

この授業を履修している生徒のほとんどは映画学科の上級生で、映画の分析の仕方、着眼点などが秀逸で刺激を受けることばかりでした。同時に、使う単語や内容も難しく、理解できないことも少なくありませんでした。議論では生徒たちが発言していて、私は考えている間に次の話題に移ってしまうことが多く、何度も悔しい経験をしました。さらに教科書、参考資料の精読、ハリウッド映画の視聴、その映画に対してのレポート課題が毎週ありました。英語で映画を理解するところから苦戦しました。レポートは映画のテーマ、そのシーンは何を伝えているかなど日本語でも回答が難しいような内容を問われました。この授業は本当に辛く、何度もやめようかと思いましたが、優しいクラスメイトと先生に恵まれたため、なんとかやり遂げることができました。少しでも私が発言したり、質問をしたりするとみんな褒めてくれたし、私の下手な英語も理解しようとしてくれました。最初はレポートやプレゼンテーションであまり良い点数が取れなかったけど、段々と点数が上がってきたり、先生が良いコメントをしてくれたりしました。



このような自分の成長を感じられたことは本当に嬉しい、大変だったけどやって良かったと心から感じました。この授業を諦めずに最後まで受けられたことは間違いなく私の自信になりました。

## ドイツ・アウクスブルク大学への交換留学

(2023) 中村 悠

12月は授業も折り返しまできて、授業の内容や先生の話が分かることも出てきて自分の中で成長を感じる瞬間が何度もあった。特にA1、A2と呼ばれるドイツ語初級のコースでは授業内で自分が発言することも増え、使える単語や文法が増えたなど感じる。一方でB1と呼ばれるドイツ語中級のコースではまだまだ実力不足を実感することが多い。それでも高いレベルの授業は聞いているだけでも刺激になるし、授業についていくために毎授業の前に予習をしていくようになったので学習習慣としてもいいものが得られていると思う。

コースについて気づいたこととして、冬学期にA1～B1まで3つのレベルの授業を履修しているが、授業を受けてきてA2とB1の差はA1とA2の差より大きいなど感じる。A2までは定型表現や基本的な文法を学ぶことが多い。それに対して、中級クラスであるB1では複雑な文法(接続詞や不定詞)を学ぶのももちろんであるが、それよりも自分の考えや意見を言えるレベルにならないといけないのが一番違うところだと思う。聞いたことや書いていることを理解するだけでなく、それに対して答えないといけないということなのでかなり苦戦しているのが現状である。夏学期は中級クラスである

B1のコースをメインに履修するつもりなので今から準備する心持ちで、まずは1ヶ月後のテストを目標に勉強していきたい。

クリスマスから新年にかけては日本と同様にドイツでも大学が休暇に入るため、年末にオーストリアへ行き、ザルツブルクやウィーンなどを5日間で回った。中でもウィーンは街を散策しているだけで中世の街並みを体感できとても新鮮であった。また、数多くある宮殿や教会は厳かで日本のお城やお寺などとは異なる趣があった。オーストリアはドイツのお隣なのでまた機会があれば行こうかと思う。ドイツに留学してきて3ヶ月が経過したが大学に通ったり、スーパーで買い物をしたり日常生活をしているだけで日本では経験することができないことが毎日のようにある。日本で当たり前だったことが当たり前ではないということがたくさんあるし、日本語が通じない世界で生活する大変さや自分の無力さを痛感することも多い。

これまで日本しか知らなかったがドイツを知っていくことで比較対象が生まれたことによる分析も可能となった。留学という語学や専門分野の勉強など勉学にフォーカスされることが多い。実際にそれも大事であるが、それとは別に日本以外の国で生活するというのも大きな経験だなと実感している。



## カナダ・ビクトリア大学への派遣留学

(2023) 阪東 大志

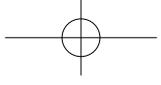
私はこのカナダという異国の地で言語はもちろん、多くのことを学んでいる。そのうちの一つが日本人との思想の違いである。カナダは移民大国であり、異文化を持つ人や異教徒が共に暮らしている。私達は普段生活する中でも、異なった宗教を持つ人と出会うことが可能であるが、私のホームステイファミリーも例外でない。彼らはヒンドゥー教を信仰している。よって、私は彼らと同じ生活を過ごす中で、食生活や祭りなどで多くの思想の違いを感じている。また、私の通っている大学には世界中から人が集まる。このことから、ムスリムやクリスチャン、ベジタリアンとの交流もある。違う思想を持つ彼らと過ごす日々は思ったより簡単ではない。同じお菓子を楽しまうとする時まで、相手の価値観や宗教を考える必要があるからだ。しかし、もし日本でこれらが起きたならば、と考えるいい機会ともなる。もちろん彼らとの交流は楽しみもある。ある時、ムスリムの友達にメッカの場所の把握方法を尋ねたことがある。その時彼はスマートフォンを取り出し、アプリで把握できるから簡単であると答えてくれた。「イージーイージー」と嬉しそうに答えてくれる彼を、かわいらしく感じた。しかし彼はれっきとしたムスリムである。金曜日には必ずモスクに行き礼拝をするし、私が彼のことをほめる時「僕はいいムスリムだ」と誇らしく、嬉しそうにしていた。

思想の違いによって多くの衝突が生じるのは紛れもない事実である。しかし、その中でも彼らとの違いを楽しむことが出来ることを私は知った。これから起こりうる様々な問題も、困るだけでなく楽しみ、吸収し、自分の成長に繋げたいと思いつつ、留学の日々を過ごしている。



# 留学手続き (交換留学)

各種手続きについて、記載の内容から変更が生じる可能性がありますので、最新の情報を得るようにしてください。



# 交換留学をするためには

まずは準備にとりかかります。留学前には受入機関との手続きや家族との相談、ビザの申請など準備することがたくさんあります。気がついたら締め切りが過ぎていた、留学前に思っていたより大幅に費用がかかった、などということの無いよう計画性をもって準備を進めましょう。

準備期間にできることは、何といたっても語学です。留学先の言語を少しでもレベルアップできるよう勉強していきましょう。そうすることで、よりよいスタートがきれます。現地に行けば何とかなる、といった考え方もありますが、限られた留学期間をできるだけ有効利用したいのであれば、事前学習あるのみです。

ここでは交換留学を前提とした準備について説明しています。他の留学形態では準備内容に多少差があるため、あくまでも参考としてください。

## 手続き一覧

### 大学で

- 交換留学説明会への参加
- 学内選考への応募
- 留学先への出願
- 留学願の提出
- 助成金申請

### 各自で

- パスポート
- お金
- 海外旅行保険(大学指定のもの)
- 健康診断、予防接種
- ビザ
- 航空券
- 在留届
- 住民票など
- 国際学生証

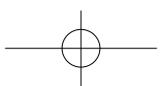
### 書類はコピーをとって保管

留学の準備過程では多くの書類が発生します。原本を紛失した場合やトラブルが起きた時に必要ですので、書類ごとにコピーをとり、整理して保管しておいてください。

特に、下記の書類はコピーを各3部とり、1部は大学の国際化推進室に提出し、1部は保護者に、残り1部は自分で保管し、留学中にいつでも確認できるようにしておいてください。

1. パスポート  
(最初とビザのページ)
2. 留学先への願書
3. 留学先からの入学許可証
4. 滋賀県立大学の在籍証明書(英文)
5. 健康診断書
6. 航空券
7. 海外旅行保険証

次ページに手続きをする時期の目安を示した「手続きカレンダー」を、その次に各自で行う手続きの詳細について記述しています。よく読んで、一つ一つ漏れのないよう注意してください。



# 交換留学手続きカレンダー

## 留学手続きから出発まで

留学には様々な準備が必要です。滋賀県立大学で、個人で、そして留学先での手続きがあります。締切や手続きに要する期間をしっかりと把握し、本学での履修状況を確認しながら進めてください。留学先によって授業の開始月はまちまちで、下記のカレンダーはあくまで参考です。大学やその年によって締め切りや手続きの内容が変わりますので、あくまで参考としてください。詳細は「交換留学募集要項」(国別)を参照してください。

また、JASSO奨学金等を申請する場合は、事前に計画を立てる必要があります。自分で奨学金に応募する場合は、募集要項を確認し、締め切りに遅れないように気をつけてください。

秋学期開始		春学期開始	
前年7月		交換留学説明会 学内募集案内	
前年9月		留学計画書提出 語学証明書提出	
前年10月		交換留学派遣候補者の決定 パスポートの申請	
前年11月	交換留学説明会 学内募集案内	留学先大学へ願書提出	
前年12月		受入許可証の受領	
1月	留学計画書提出 語学証明書提出	留学願の提出 ビザの申請 留学許可	
2月		航空券の手配 出迎えの手配	
3月	交換留学派遣候補者の決定 パスポートの申請	渡航 授業スタート	
4月	留学先大学へ願書提出		
5月			
6月	受入許可証の受領 留学願の提出 ビザの申請		
7月	航空券の手配 出迎えの手配 留学許可		
8月	渡航		
9月	授業スタート		

### 注意：

このカレンダーはあくまで参考です。留学先によってスケジュールが変わりますので、手続きの際には国際化推進室よりUSPOに掲載する「交換留学募集要項」の国別要項を確認してください。

# パスポート

旅券(パスポート)は、日本国政府が渡航者の国籍・身分を公に証明する公文書です。有効期限が5年間のものと10年間のものがあり、20歳未満の人は5年間のものしか申請できません。

申請先：住民登録をしている各都道府県の旅券課  
窓口一覧は外務省HP参照

申請時期：パスポートが発行されるまでに、7日～12日(祝日や年末年始が間に入る場合はそれ以上)かかります。早めに申請しましょう。

申請書類：(各都道府県により異なります。下記は滋賀県の例です。)  
・一般旅券発給申請書 1枚  
・戸籍謄本(全部事項証明書)(発行後6ヶ月以内) 1部  
・パスポート用写真(45mm×35mm) 1枚  
・本人確認書類(運転免許など1点、または2点)

手数料：5年用 11,000円 10年用 16,000円

受取り：本人に限る



パスポート申請先



パスポート申請書類情報

## 有効期限に関する注意事項

留学する国によっては、パスポートの有効期限が迫っているとビザを交付してもらえません。また、一定期間以上の有効期限がないと滞在できない場合があります。

# 海外旅行保険

留学形態、期間に関わらず、海外旅行保険には必ず加入してください。

海外での病気やけがの場合、多大な費用を請求されることがあります。日本語の通じない土地で具合が悪くなったり、自分で判断できない状況になった場合、その処置が第一で、費用のことは二の次にされることは十分に考えられます。国によっては、治療後請求額を支払わないと、病院から出してもらえないこともあります。そのような場合に支えになるのは、保険です。

大学の制度を利用して留学する際は、大学指定の保険に必ず加入していただきます。

主な保障内容：障害・疾病死亡  
障害後遺障害  
治療・救援費用  
個人賠償責任

その他サービス：アイラック安心サポートデスクサービス(24時間事故相談受付)  
安否確認アプリ

注意事項：歯科疾病、慢性疾患の治療には保険は適用されません。その他、保険が適用されるケースと適用されないケースについてパンフレットを熟読しておいて下さい。

問い合わせ先：滋賀県立大学 国際化推進室

※ 留学先の大学によっては、留学先の保険加入を義務づけられている所があります。その場合は留学先の保険をサポートする本学指定の保険に加入していただきます。

## 現地の健康保険

海外旅行保険と現地での健康保険は別です。留学先によっては、現地の健康保険加入を指示されますので、その場合は指示に従ってください。

## 日本の健康保険

日本の健康保険(国民健康保険または社会保険)に留学中も加入していた場合、海外で受けた医療行為が別途加入している海外旅行保険の適用外となる場合、日本の保険適用範囲内については保険の対象となります(海外療養費給付制度)。

# 査証(ビザ)

ビザとは旅券(パスポート)保持人が正当な理由と資格があることを渡航先の国が発行する証明で、渡航先の国、渡航目的、滞在期間等によって要否・種類が異なります。条件次第ではビザが免除されている場合や、事前通告なしに手続きが変更される場合がありますので、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

# 住民票など

役所などでは、1年以上国外に滞在する場合、海外転出届の提出(住民票を抜く)が推奨されています。届は出さずに日本に住んでいる状態にしておく学生がほとんどですが、以下のことをふまえ、家族とも相談して提出するかどうかを判断してください。

海外転出届を提出する(=住民票を抜く=日本に住所がない)

- 住民税を払う義務がなくなります。ただし、転出届を出す前年の所得に対する税金は支払います。
- 国民健康保険は転出届と同時に脱退することになり、保険料の支払いはなくなります。ただし、住民票を残して健康保険も加入したままにしておけば、海外で受けた治療が海外旅行保険の適用外となる場合に、適用範囲内の医療行為を国民健康保険で負担することができます。
- 国民年金は、転出を届けた場合、海外滞在という理由で支払いを中断することができますが、将来の年金の支給額が減ります。将来の年金額が減ることを避けたい場合は、任意で支払うことができます。

提出先：住民票を登録している市区町村役所  
役所に用紙がありますので、必要事項を記入して記入します。記入方法は市区町村により異なります。

## 帰国後

海外転出届を提出した場合、留学を終えて帰国後14日以内に再転入の手続きを行います。その際、パスポートと印鑑が必要です。

留学手続き

# 国際学生証(ISIC)

国際学生証(ISIC、International Student Identity Cardの略)とは、国際的に統一された学生の身分証明書です。海外で学生であることの証明として使え、ソフトウェアのライセンスや映画館、書店、公共交通機関、カフェやレストランなど、学生生活のあらゆる場面で、商品やサービス、体験を優待・割引価格で利用することができます。留学先の国では受入大学の学生証が使えますが、その他の国に旅行したい人は、持っておくと便利です。

渡航後に必要になった場合でも、海外で申請可能です。

申込方法：HPからオンラインによる申込

申請書類：パスポートサイズの写真  
在籍している学校の学生証(有効期限内、写真入り)

支払方法：PayPal



国際学生証(ISIC)HP

# 健康診断・予防接種

大学によっては願書と同時に健康診断書や予防接種記録の提出を求められることがあります。求められる健康診断や予防接種の内容は受入大学によって異なります。また、予防接種を受ける場合は予約が必要です。2種類以上接種する場合は、次の接種までに一定期間あけなければいけないこともありますので、余裕を持ったスケジュールを立ててください。

# 航空券

航空券は旅行代理店などを通して各自手配します。渡航の時期や乗り継ぎの違いで航空運賃に大きく差がでることがありますので比較してみましょう。また、以下の事項に注意して渡航日程を決めて下さい。

- ・ 滞在先(寮など)にはいつから入居可能か
- ・ 大学の空港出迎えサービスはいつか
- ・ 大学の学期始まりはいつからか
- ・ 学期が始まる前にオリエンテーションなど出席が求められる行事はないか
- ・ 現地到着時間はできれば午前中がのぞましい

空港から滞在先までどれくらい離れているか、また電車等の乗り継ぎが不便でないかどうかもチェックしましょう。  
空港に着く時間が遅い場合、空港周辺の宿泊施設に一泊し、次の朝に滞在先まで行く方が安全です。

- ・ 現地到着日はいつか  
時差や飛行機の乗り継ぎにより、現地到着日はずれることがあります。出発日だけでなく、到着日も念入りに確認してください。
- ・ 現地到着後、授業が始まるまでの日程に十分な余裕があるか  
滞在先で、生活必需品(寝具や食器類など)を揃えるなど、ある程度落ち着いてから授業に臨めるよう、到着後のスケジュールにも余裕を持ちましょう。

## 日程が決まったら

渡航日程、便名が決まったらすぐに国際化推進室まで知らせてください(メール可)。

# 在留届

在留届とは、海外で事件・事故や思わぬ災害が起こった場合に、現地の日本大使館や総領事館が所在の安否や緊急連絡先を確認して援護するのに活用されるものです。インターネットでも提出できますので、必ず行ってください。

対象者：海外に3ヶ月以上滞在する日本人

提出先：現地(海外)の住所または居所を管轄する日本大使館または日本総領事館(在外公館)

提出時期：現地での住所が判明した時

提出方法：在留届電子届出システム(ORRnet)



外務省オンライン在留届

## 提出後の変更

在留届の提出後、転居など記載事項に変更があったときは、速やかに在外公館に連絡してください。

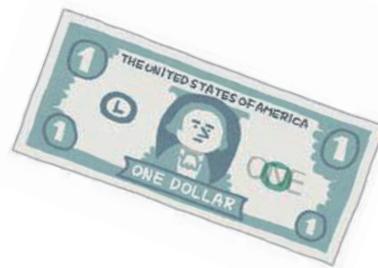
## 帰国するとき

帰国するときも必ず在外公館に連絡してください。連絡がないままですと、緊急事態の際に既に帰国している人の安否確認に時間をとられ、実際に滞在している人の確認作業が遅れることとなります。

# 大学への定期報告

留学中は、月に一度、国際化推進室に近況を報告してください。

# お金



## どうする?「お金の持参方法と管理」

留学が決まって、いよいよ海外へ。準備の悩みどころのひとつが「お金の持って行き方」でしょう。具体的にどのような方法があるかまとめてみました。ただし、留学先によっては「銀行口座をまず作成しなければならない」など事情は様々です。国別のページでその国の情報を紹介していますので、合わせて参考にしてください。

### 1. 現地で口座を開設する

1年間の長期留学の場合は、現地で銀行口座を開設すると便利でしょう。口座を開設後、日本から送金してもらいます。現地でキャッシュカードによるお金の出し入れができれば、便利で安全にお金を管理できます。また、アメリカの銀行の場合は、銀行のキャッシュカードがデビットカードとしても使用できますので、多額の現金を持ち歩く必要がなく大変便利です。帰国時には口座を閉じる手続きが必要なので、帰国日が決まったら余裕を持って手続きしましょう。

上のように、現地銀行での口座開設は大変便利ですが、口座開設から送金完了を待つまでの間、当座の生活費や大学によっては授業料・寮費の支払いなどが必要です。1週間程度は過ごせる程度の現金と、その他の思わぬ支払いに対応できるよう、クレジットカードを併用するなど管理方法を考えておきましょう。

### 2. クレジットカード

銀行口座の開設に思ったよりも時間がかかる場合、授業料や寮費など大きな支払はクレジットカードで支払うと安全です。また、提携ATMで現地通貨のキャッシングをすることも可能です。ただし、留学先によって使用できるクレジットカードが限られていたり、クレジットカードに対応していないこともありますので注意しましょう。また、クレジットカードの使用限度額を必ず確認し、授業料等の支払い月は限度額を引き上げてもらうなど事前に対策を取ってください。

### 3. 国際デビットカード

デビットカードとは、カードでの支払いと同時に銀行口座から引き落としされる仕組みのカードです。銀行口座の残高以上の支払いができないので、使いすぎの心配がありません。審査は不要で、15歳以上なら申込みができます。

上のような方法から、自分の留学スタイルと現地の事情に合わせて選択してください。「クレジットカードだけ」「国際デビットカードだけ」ではなく、「もしも」に備えて併用することをおすすめします。

**\* 当面の現金は持参する! \***

現地で慌てないためにも1週間程度は過ごせる程度の現金は持参しましょう。口座を開設するにも時間がかかります。到着後数日間分の食費や交通費をベースに、リスクとの兼ね合いを考え、あとは別の方法で持っていくことをオススメします。



# その他

歯の治療や目の検診などは、留学前にできるだけすませておきましょう。

## 歯の治療

歯科疾病に関する医療行為には、保険が効きません。日本の健康保険に加入したままであれば、帰国後に適用範囲内で保険負担分が加入者に支払われますが、現地で一旦は全額を支払わなければなりません。一度は歯科検診を受け、治療が必要であれば留学前に済ませておきましょう。

## 目の検診

コンタクトレンズをしている人は、予備のコンタクトレンズを用意しておきましょう。

## 慢性疾患

慢性疾患のある人は、留学先で同じ治療が受けられるか、環境の変化に対応できるか、いざというときの対処法など、担当医と綿密に相談して調べておきましょう。またこの場合は、海外旅行損害保険は適用されませんので、現地で健康保険に入る必要があります。

# 帰国後

## 授業が終了したら…

留学期間が満了したら、速やかに帰国してください。また、帰国の際は在外公館に届出をしてから帰国してください。在留届を出したまま帰国すると、緊急事態の際に安否確認に時間を取られ、大変迷惑をかけることになります。

帰国日が決まったら必ず大学に連絡しましょう。旅行等で、滞在期間が当初の予定よりも伸びる場合、保険の補償期間に注意し、切れてしまう場合は延長申請をしてください。滋賀県立大学を通して加入した保険の場合は、加入時に案内されたカスタマーセンターに連絡することで、延長の手続きを行うことができます（費用は延長期間により変わります）。

## 帰国後 1ヶ月以内に以下の書類を国際化推進室に提出

- ① 留学中に修得した単位の認定および読替にかかる申出書
- ② 留学アンケート
- ③ 留学助成金報告書（留学助成金受給者）  
留学報告書（留学助成金を受給しない場合）
- ④ 成績証明書（原本が到着次第で可）
- ⑤ 講義の総授業時間を証明できる資料（クラススケジュール、シラバス等）

# 留学サポート

渡航後は、月に一度は国際化推進室と指導教員にメールで報告をしてください。

また、留学中、困ったことがあったら以下に相談してください。小さな事でもかまいません。不安を抱えたまま、また分からないことをそのままにしておく、思うように学習がすすまないばかりか、後に大きなトラブルを招きかねません。遠慮無く、なんでも相談してください。

## 各大学のインターナショナルオフィス等

受入大学の「International Office」等の部署に、留学生担当の教職員が控えています。渡航後、大学内でまずお世話になる所です。困ったときスムーズに連絡が取れるよう、電話番号を控え、大学内での位置や担当職員のオフィスアワーをあらかじめ確認しておきましょう。

## 保険会社のサポートデスク

海外旅行保険会社のサポートデスクなど、現地でのトラブルの際に連絡がとれる電話番号を控えておいてください。本学で提携する海外旅行保険の場合、「アイラック安心サポートデスク」が、病気やケガ、盗難などの相談に対応してくれます。

## 滋賀県立大学

滋賀県立大学でも、国際化推進室のスタッフがいつでも相談を受け付けます。留学中にホームシックになったり、カルチャーショックで落ち込むこともあるでしょう。具体的な内容でなくて結構です。気軽に連絡してください。

住所 〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町2500

TEL 0749-28-8504 FAX 0749-28-8472 (p94「電話のかけ方」参照)

(土日・祝日、夜間の緊急時 0749-28-8200(代表))

Email [iec-staff@office.usp.ac.jp](mailto:iec-staff@office.usp.ac.jp)

## 各国の日本大使館

各国の日本大使館・総領事館へ、下記の支援や助言を要請できます。自分が留学する国、また旅行等で訪れる国の日本大使館または総領事館がどこにあるか、把握しておきましょう。

弁護士や通訳、医療機関の情報提供

家族との連絡

現地警察への連絡

パスポートの新規発給又は旅券に変わる「帰国のための渡航書」の発給(要手数料)

大規模な自然災害や騒乱・戦争などに際しての日本人安否確認、退避支援

逮捕・拘禁に際しての面会、家族との連絡 など

※病院などとの交渉や医療費等の負担・支払い保証・立替、犯罪の捜査、賠償交渉、減刑要求、通訳・翻訳等はできません。

## 渡航後のお願い

- ・ 現地に到着後、在留届の提出を現地大使館宛に行うこと。
- ・ 月に一度は国際化推進室にメールで報告を行うこと。

# 安全のために

日本は世界の中でも治安に優れた国の一つです。それゆえ、日本の学生が海外へ渡航した際に、予想もしない事件や事故に巻き込まれるケースが見られます。ここでは、海外に渡航する際の一般的な安全対策を一部掲載します。情報収集源や留学手続き(国別留学編)各国の治安、衛生・医療事情の項目に必ず目を通し、事前の安全対策を十分にしてください。また、滋賀県立大学では留学する学生を対象に、危機管理セミナーを年2回開催していますので、必ず参加してください。

- 留学前に皆さんに「海外渡航危機管理マニュアル」をお渡しし、渡航中の危機管理を案内しますので、内容をよく確認の上、渡航先に持参してください。
- ご自身が加入している保険契約証番号や旅券番号等は、必ず日本にいる家族にわかるように伝えてください。あわせて、留学先では保険会社の連絡先や保険契約証番号等がわかるものを必ず携帯してください。
- 滞在先の情報や現地で使用する携帯番号等、緊急時の連絡先は、日本にいる家族の方にも必ず伝えておいてください。また、緊急連絡先として滋賀県立大学の代表番号(0749-28-8200)も、必ず家族の方に伝えてください。

## 心構え

- ①危険な場所には近づかない  
強盗などの犯罪が多発する場所には不用意に近づかないだけでなく、夜間の外出や一人歩きは絶対に避けましょう。(特に女性)
- ②多額の現金、貴重品は持ち歩かない  
海外では、日本人はスリやひったくり、強盗などの犯罪のターゲットにされやすいため、特に注意してください。
- ③犯罪にあっても抵抗しない  
強盗にあった場合、犯人の要求に無用に抵抗したり反抗すると、凶器を使用され被害がより拡大します。
- ④見知らぬ人を安易に信用しない  
表向きの優しさに気が緩み、詐欺に遭う人がいます。少しでも怪しいと感じたら、「ノー」と断りましょう。

## 渡航先の情報収集

- ①渡航先の治安情勢  
海外には治安情勢が悪化しているなど、渡航に適さない国や地域があります。外務省の海外安全ホームページを確認し、危険情報レベル2以上の地域には絶対近寄らないでください。
- ②犯罪手口や防犯対策  
スリ、置き引きなどの犯罪は、貴重品の管理方法、手荷物の持ち方など基本的な対策で大半は防止できます。
- ③現地の法令・規則  
国によって規則は異なりますが、次のことはほぼ共通しています。  
査証(ビザ)とパスポート:滞在目的・滞在期間に適合したビザの保持と、国によってはパスポートに一定の残存有効期間があることが求められます。  
為替管理:一定額以上の現金を携行して出入国するには、税関申告が必要です。  
通関:ほとんどの国で、麻薬や銃器等の武器類、動物(食肉や魚を含む)や植物の持込・持出を禁止しています。  
写真撮影の制限:国境施設、軍事施設、空港などの施設や公共施設、美術館などの写真撮影には注意が必要です。  
旅行制限:外国人の入域を制限している地域があります。  
交通ルール:国によって交通ルールは様々です。道路標識などもきちんとマスターしましょう。
- ④風俗・習慣・宗教  
特に宗教を侮辱したり、宗教儀式を妨害する行為は厳しく罰せられることがあり、服装についても注意が必要です。
- ⑤健康・医療  
特に注意すべき感染症が流行していないか、予防接種が必要かどうか、また現地での体調維持にはどのような注意が必要か、事前に調べましょう。また、急な傷病にも対応できるよう、現地の医療機関に関する情報も必要です。

## 情報収集源

- ①海外安全ホームページ  
外務省が安全で快適な海外渡航・滞在のために必要な情報を提供しています。 [海外安全ホームページ](#)
- ②その他  
本学の国際化推進室や留学生、留学経験者、インターネット、日本の各国・地域の政府観光局、旅行会社など



# 海外旅行保険

留学中、海外旅行保険には必ず加入し、家族に補償の内容等を伝えておくことが大切です。本学では大学指定の保険への加入を義務づけています。(p18参照)

コラム

## 世界と日本

### 世界のこと

海外では、常識が日本と異なることが多々あります。生活するうちに少しずつ慣れていく人がほとんどですが、日本では常識の範囲内である感覚や態度が時にはトラブルの原因となることもあります。

### 気をつけたい例

教会などで：ノースリーブや短パン、ミニスカートなど肌を露出する格好で良いか？

時間：約束の10分前に到着するのは良いことか？

食事：宗教により食べられないもの、飲めないものは？お酒は何歳から？

写真、ビデオ：許可されているか？カメラを向けて不快に思われないか？

プレゼント：高価すぎないか？下心があると疑われないか？

食事は、宗教以外にもベジタリアンの人や特定の食べ物に抵抗を感じる人もいます。最初に聞く、食べなくても良いとことわっておくなどの配慮が必要です。また、日本では約束の時間より先につくことが良いと言われていますが、必ずしもそうではありません。友人宅に招待されたときなどでは、時間前に伺って、準備が整っていないなど、迷惑になることがあります。「日本ではこうだけど、あなたはどうか」など、聞いておきましょう。恥ずかしがらずに、分からないことを分からないままにしないよう心懸けましょう。

### 日本のこと

留学中は、日本について聞かれることが多くあります。「もっと日本の文化や歴史を知っておくべきだった」といった先輩の声をよく耳にします。留学はその国の学問や言語、文化を学ぶだけでなく、同時に自分の国のことを発信するものでもあります。出発準備のひとつとして、日本について学習しておきましょう。

### よく聞かれる日本のこと

歴史 教育 地理 政治 経済  
スポーツ 宗教 社会問題  
行事 漫画 ファッション  
音楽 ゲーム 言語 家

映画や小説などの影響から、侍や舞子(芸子)とは何か、といったことがよく聞かれます。地理上の日本の大きさや経緯、気候など、また政治の現状や経済情勢などは是非知っておきたい項目です。また、宗教では神道と仏教の違いや生活との関わり、年間行事や結婚式やお葬式などのライフイベントについても再確認しておくといいでしょう。日本の伝統だけでなくポップカルチャーについても、最近では興味を持たれる傾向にあります。

これら全てを覚える必要はありません。大切なことは、それらに対し自分の考えを持っていることです。スポーツなど得意分野があると、より関心を持ってもらえたり、共通の興味をもつ友人に出会える可能性が高くなるでしょう。

### これはよかった！

海外では日本の漫画やアニメが人気の国も多く、知っておくと現地の学生や他国からの留学生と話が弾みます。

代表的な歌が歌えたり、演奏できたり、また書道など、上手じゃなくてもできると、友人を作るきっかけとなります。

留学先の代表的な宗教や文学、音楽などを簡単に勉強しておくことで役に立ちます。特に宗教については、基本的なことを知っておくと良いでしょう。

先輩談

留学手続

# 交換留学 国別留学情報

記載の内容から変更が生じる可能性があります。留学希望先の国・地域および各大学の最新の情報については、必ずご自身で調べるようにしてください。

# アメリカ

アメリカへの交換留学先は、ミシガン州の州立大学15校のうちいずれか、アラバマ・オーバーン大学モンゴメリー校、ミシガン・アルマカレッジ、ミズーリ・コロンビアカレッジ、カリフォルニア・マウントセントメリーズ大学、テキサス・ヒューストン大学ヴィクトリア校です。

## TOEFL

TOEFLテストとは、Test of English as a Foreign Languageの略で、大学のキャンパスや教室といった実生活でのコミュニケーションに必要な、読む・聞く・話す・書く4つの能力を測定するものです。アメリカの大学に留学するには、このTOEFLのスコアが必要です。個人受験は現在、iBT (Internet-based Test) というインターネット版のテストのみ受験可能です。滋賀県立大学でも団体向けテストプログラム TOEFL ITPテスト(Institutional Testing Program)が受験できます。留学先によっては、ITPのスコアでも出願可能です。

### TOEFL受験の流れ

Bulletinの入手、熟読

TOEFL受験者は、Bulletinと呼ばれる受験要項を読み、TOEFL受験について把握してください。



Bulletin

ETSアカウントの作成

TOEFL iBT申し込みには、ETSアカウントと呼ばれるTOEFLテストの公式ホームページ上で個人のアカウントページを作成する必要があります(無料)。作成すると、テスト会場やスケジュール、申込、申込の変更・キャンセル、スコアの確認などができます。



ETSアカウント登録サイト

申込

ETSアカウントからオンラインで申し込みます。受験票の発行はなく、Registration Number、テスト日程・会場の表示画面をプリントアウトします。  
申込期限・受験料：7日前まではUS\$245、それ以降はUS\$285  
支払い方法：クレジットカード、PayPal  
(ETSアカウント上の申込は、日本円も選択できますが、受験料はレートの変動により都度異なります)  
申請はオンラインの他、郵送または電話でもできます。

スコア確認

テストは米国で採点され、テスト日から6日後からETSアカウントでスコアの確認ができます。

### TOEFLスコアの提出

Examinee Score Report  
(受験者用控えスコア票)



受験者の確認用

## 留学先別TOEFL要求スコア・ESL授業の有無

受入大学により、要求されているTOEFLのスコアが異なります。また、留学中にESL授業（留学生用英会話の講義）が有る大学と無い大学があります。下記の表を確認してください。

ただし、ESL授業を受講するには、原則別途授業料を支払う必要があります。

留学先	TOEFL要求スコア	IELTS要求スコア	ESL
Central Michigan University	79 (iBT)	6.5	有り
Eastern Michigan University	61 (iBT)	6.0	有り
Ferris State University	61 (iBT)	5.5	有り
Grand Valley State University	80 (iBT)	6.5	有り
Lake Superior State University	61 (iBT)	6.0	有り
Michigan State University	79 (iBT)	6.5 (各項目6.0以上)	有り
Michigan Tech University	79 (iBT)	6.5 (各項目6.0以上)	有り
Northern Michigan University	61 (iBT)	6.0 (全項目6.0以上)	有り
Oakland University	79 (iBT)	6.5	有り
Saginaw Valley State University	61 (iBT)	5.5	有り
University of Michigan-Ann Arbor	88(iBT) (Listening, Reading 23, Speaking, Writing 21以上)	6.5 (全項目6.5以上)	有り
University of Michigan-Dearborn	80 (iBT)	6.5	有り
University of Michigan-Flint	61 (iBT)	5.5 (全項目5.5以上)	有り
Wayne State University	79 (iBT)	6.5	有り
Western Michigan University	71(iBT)	6.0	有り
Auburn University at Montgomery	500 (ITP); 61 (iBT)	5.0	有り
Alma College	550(ITP); 79 (iBT)	6.5	無し
Columbia College	54(iBT) (各項目10以上) 480(ITP)	5.0 (各項目4.0以上)	有り
Mount St. Mary's University	550(ITP), 79(iBT)	6.5	無し
University of Houston-Victoria	500(ITP); 61 (iBT)	5.5	有り

TOEFLの受験時期を決める際、大学内選考の応募書類提出締め切りより前にスコアを提出できるよう、注意して申し込んでください。

## 寮

アメリカの大学には大学寮が数多くあり、寮によって内容は様々です。留学先大学のウェブサイトなどでどのようなタイプの寮に住むことができるかチェックし、各自で申し込みます。

寮の形態 個室～4人部屋

寮の設備 電話、シャワー、トイレ、台所、冷蔵庫、洗濯機、テレビ、冷暖房  
個人専用のものと共用のものがあります。寮申請時に希望をはっきりと伝えてください。

その他

- ・寮内で不都合があった場合は、寮の管理人またはインターナショナルオフィスのスタッフにはっきりと伝え、変更を希望してください。
- ・ルームメイトとの間にトラブルが起こった場合は、我慢せず、まずは自分の意見を伝えましょう。それでも解決しない場合は、部屋の変更を申し出てください。
- ・寮によっては冬季休暇中は原則閉鎖になる大学があります。寮の申込時に確認してください。

# ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認  
しましょう。

アメリカに留学する場合は、あらかじめ日本で査証(ビザ)を取得します。ビザには種類があり、交換留学生は交流訪問者という扱いで「J-1」という種類のビザか、もしくは学生ビザである「F-1」ビザを申請することになります。どちらのビザを申請するかは、留学先大学により異なります。

ビザの種類: J-1ビザ(交流訪問者用ビザ)、もしくはF-1ビザ(学生ビザ)  
入国許可: 留学先大学のプログラム開始日より30日前から(いつまでに入国するかは、各大学によって異なります)

滞在中の一時出国: 可(ただし、留学先のコーディネーターのサインが必要)

※領事による面接の予約は大変混みあいますので、できるだけ早く手続きを開始しましょう。



米国ビザ申請サイト

# 予防接種・健康診断

予防接種の要・不要は州や大学によって異なりますが、多くの学校で予防接種の証明書が求められます。留学先の大学でどの予防接種が求められているか、必ず確認しましょう。大学によってはキャンパス内のヘルスセンターで予防接種を受けられる場合もありますので、留学先の大学の担当者に確認の上、渡航前に受けるか、渡航後に受けるか、各自決定してください。必要な予防接種には、麻疹、おたふく風邪、風疹、破傷風、B型肝炎、ジフテリア、MRワクチン、水ぼうそう、髄膜炎などがあります。

留学先の大学から証明書が求められていない場合も、念の為、母子手帳の接種記録ページのコピーを持って行きましょう。

- ・予防接種が必要な場合 → 留学先大学へ「予防接種証明書」(英文)を提出
- ・健康診断が必要な場合 → 留学先大学へ「健康診断書」(英文)を提出

アメリカでは通常、BCG(結核)ワクチンを接種しないのに対し、日本ではBCGワクチンの予防接種を受けます。そのため、留学先で結核検査を受けた場合に、ツベルクリン反応(結核菌感染の診断)で陽性となり、説明を求められることがあります。到着後に結核検査を受ける場合は、BCGの予防接種を受けたことの証明を用意しておくといいでしょう。

# 授業・設備

## 履修計画

どのような授業を受講したいか、計画を練って留学先のインターナショナルオフィスに相談しましょう。本学との単位認定制度も合わせて確認してください。(p13参照)

## 語学授業

ある大学と、無い大学があります。TOEFL要求スコアの表(p28参照)を参照してください。(ESL受講は有料の場合があります)

## 大学の設備

図書館、パソコン、インターネット環境、運動施設、いずれも充実しています。

## 年間スケジュール

8月	現地到着 オリエンテーション
9月	秋学期開始
11月	サンクスギビング休暇
12月	前期試験、冬期休暇開始
1月	春学期開始
2月	試験
3月	春期休暇開始
4月	後期試験
5月	帰国

# お金

留学に必要な費用、その管理方法について、先輩談をまとめました。参考にし、滞在中は支払い遅れのないよう、また盗難や紛失に十分注意して管理してください。

## 渡航時に持参すべき金額

5万円～10万円

多額の現金を持ち歩くことは危険ですので、国際デビットカードやクレジットカードを併用しましょう。

## 銀行開設

日常の生活費は日本からのクレジットカードを使った支払いで問題がありませんが、アメリカの銀行で口座を開設しておく、日本からの送金がしやすく、大変便利です。

## 日本からの送金

送金元と受取先の銀行が直接やり取りするWise(電子送金)という方法があります。手数料は送金額や為替レートなどによって異なります。

PayPalやWiseといった海外送金サービスを利用すれば、銀行送金よりも安価な手数料で送金することができます。



PayPal 日本語版ウェブサイト



Wise 日本語版ウェブサイト

## 生活費

### 先輩Tさんの例

(2022年度 コロンビアカレッジ)

8ヶ月間留学)

■月額\$1,500程度  
寮費・食費：\$1,300  
教養娯楽費：\$200  
留学生活を通して：\$15,000程度

### 先輩Kさんの例

(2022年度 ヒューストン大学)

9ヶ月間留学)

寮費：\$2,891(学期)  
食費：\$500  
教科書代：\$150  
教養娯楽費：\$50  
留学生活を通して：\$16,000程度

## クレジットカード

アメリカはカード社会です。少額でもカードで買うことがよくあり、大変便利です。ただし、現金同様、持ち歩く際にはスリやひったくり、保管の際には盗難に細心の注意を払ってください。また、利用限度額の確認をし、授業料等の支払い月は限度額を変更するなど、カード会社に事前に相談しておきましょう。

## 国際デビットカード

カードでの支払いと同時に銀行口座から引き落としされる仕組みのカードです。クレジットカードと同じように利用できますが、銀行口座の残高以上の支払いができないので、使いすぎの心配がありません。審査は不要で、15歳以上なら申込みができます。

# 電圧

海外では、コンセントの電圧が違います。国によっては日本の電化製品を使うための変圧器や変換プラグが手に入りにくいことがあるので、日本から持って行くようにしましょう。また、留学中に他国への旅行を考えている人は、その国の情報もあらかじめ確認しておきましょう。

アメリカの電圧：120ボルト(日本は100ボルト)

- 精密機械やドライヤーなど高温になるものを使用する場合は、120V→100Vの変圧器を持っていきましょう。
- パソコン等は、他国の電圧に対応しているものもあります。メーカーの仕様を確認してください。
- プラグの形は日本と同じ(Aタイプ)なので、変換は不要です。

# 治安・衛生・医療事情

治安が良いと言われている地域においても、夜遅くに一人で行動することは危険です。夜出歩く時は必ず団体で行動し、危険と言われる地域や場所には立ち入らない、高価な物を持ち歩かない、鞆はチャックなどできちんと閉じられるものを選ぶなど、基本的なことを常に心懸けてください。特に女性は、昼間であっても人通りのない所は絶対に一人で歩かないでください。

アメリカの衛生状態は比較的良く、大学の寮の衛生状態も普通～良いと言われています。

医療については、医療水準・病院施設とも充実していますが、医療費が高額です。急病や事故などで救急施設を利用する際には、診療費の支払い能力を確認するため、クレジットカードや海外旅行保険加入証明などの提示を求められることがあります。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## アメリカの病院

病気をしたり怪我をしたら、我慢をせず、きちんと受診してください。アメリカの医療機関は整備されており、技術的には問題はありません。

アメリカでは留学先の提供する医療保険に加入することが義務付けられています。病院へのかかり方など、いざという時のために、しっかり確認しておきましょう。

## 歯の治療

歯科疾病に関する医療行為には、保険が効きません。日本の健康保険に加入したままであれば、帰国後に適用範囲内で保険負担分が加入者に支払われますが、現地で一旦は全額を支払わなければなりません。一度は歯科検診を受け、治療が必要であれば留学前に済ませておきましょう。

## アメリカの緊急連絡先

- ◎警察、救急車、消防 TEL 911
- ◎各大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン（24時間相談窓口）  
「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。
- ◎在デトロイト日本国総領事館  
（管轄地域：ミシガン、オハイオ州）  
住所 400 Renaissance Center,  
Suite 1600, Detroit, Michigan  
48243, U.S.A.  
TEL (+1-313) 567-0120  
FAX (+1-313) 567-0274

# その他

## 空港までの出迎え

出迎えサービスをしている大学があります。滋賀県立大学の国際化推進室に相談し、留学先のインターナショナルオフィスのスタッフに相談してください。

### 日本から持っていったほうが良いもの

- 洗濯物干しハンガー（洗濯物を干す時に使う、洗濯ばさみがたくさん付いているもの）
- 洗濯ネット
- 日本のお菓子、日本風の絵柄のポストカードなど  
お世話になった人にプレゼントする際に便利です。
- 普段使いの薬、化粧品
- 家族の写真
- シャツ、黒のズボン、フォーマルな靴  
たまにフォーマルな服が必要になるので、あると助かる。
- レトルトご飯、和風だしやにんにくチューブなどの日本食や調味料
- マスク、カイロ

先輩からの  
アドバイス

# アメリカへ入国する際の注意

## 1 入国審査・税関

目的の空港(または乗り継ぎ空港)に着いたら入国審査と税関を通る必要があります。

以下の書類は、受託手荷物には入れず、必ず機内持ち込み手荷物に入れ、入国審査の際、すぐに提示できるようにしておきましょう。なお、関係当局者以外に重要書類を貸したり、与えたりしてはいけません。

- ① ビザ(F-1、J-1)シールが貼られたパスポート  
※パスポートを更新した場合は、入国審査の際、有効なビザが貼られた旧パスポートと新しいパスポートの両方を携帯し提示する必要があります。
- ② I-20 または DS-2019
- ③ 英文の財政能力証明書(ビザ取得の際に使用したもの)
- ④ 入学を許可する手紙
- ⑤ I-901 SEVIS 管理費確認書
- ⑥ 入国審査官が受入先大学に連絡を取りたい場合に備え、F-1 学生の場合 I-20 に署名した担当者の名前および連絡先、J-1 学生の場合 DS-2019 に署名した担当者の名前及び連絡先のメモ。連絡先は入学許可証に記載された電話番号を使いましょう。

※各国・地域の入国制限・検疫規則は随時変更されています。渡航前に目的地や経由地の政府機関や大使館などのホームページなどで最新の情報を確認しましょう。

入国審査ゲートを抜けたら自分の荷物を取って、税関に向かいます。記入済みの税関申告カードを持って審査を受けますが、審査といっても空港によっては係員にカードを渡して終わりという場合もありますし、トランクを開け隅々まで調べられる場合もあります。食品を持参している場合は必ず申告してください。乗り換えの必要がない人は「到着ロビー(Arrival Lobby)」へ、乗換えが必要な人は「国内線乗り換え(Domestic Transfer)」へ向かいます。国内線へ乗り継ぐ場合は、ここで荷物を再度預け直します。

## 2 到着後

- 出迎えのある人  
指定された場所で迎えを待ちます。万が一、迎えの人に会えない場合はまず、自分が正しい場所にいるか確かめましょう。正しい待ち合わせ場所にいる場合は、留学先のインターナショナルオフィスもしくは出迎えの人に電話をかけてください。どこにも連絡が取れないときには、状況によってはタクシーで大学まで移動するか、ホテルに待機し、連絡が取れるようになるのを待つしかありません。時間が遅い場合は無理をして動かず、空港近くのホテルに泊まるなどして下さい。
- 出迎えのない人  
空港からタクシーなどで、大学の寮もしくは大学近くのホテルまで移動します。

### もし飛行機が遅れたら？

天候によっては乗継便に間に合わず、経由地で1泊を余儀なくされる場合もあります。そのような場合はまず、航空会社の指示に従ってください。ホテルや代替便の提示などがあります。どちらの場合も、到着空港に迎えをお願いしている場合は、連絡を入れてその後の指示を仰いでください。そのためにも、留学先大学の連絡先は必ず控えて行ってください。空港にある公衆電話はクレジットカードが利用できるものも多くありますが、日本で発行されたクレジットカードが使えないこともあるので注意が必要です。

### 3 渡米後(留学中)の国外への旅行

在学中の一時帰国、海外旅行の際には、事前に留学生アドバイザーからI-20もしくはDS-2019にサインをもらうことを忘れないでください。学校によってはサインをもらうのに1週間かかる場合もありますし、その場でもらえることもあります。またアドバイザーに会うことを義務付けている学校もありますので、各学校のインターナショナルオフィスで確認してください。学校からの許可なしに国外に出ると、ビザが無効になりその後の留学を続けられなくなる可能性があります。サインは通常1年間有効ですが、出国の際はその都度、毎回留学生アドバイザーに確認してもらうことをおすすめします。

### 4 アメリカに滞在できる期間

アメリカに滞在できる期間は、アメリカ入国時に渡される入国スタンプに記入されています。一般的に留学目的で入国が許可されると、入国審査の際、入国スタンプとI-20(またはDS-2019)に「D/S」(Duration of Status)と記載されます。これは、以下の①+②+③の期間アメリカに合法的に滞在できるということです。

- ① フルタイム学生として(I-20またはDS-2019に記載された)プログラムに在籍している期間
- ② ①の勉強修了後のオプションプラクティカルトレーニングまたはアカデミックトレーニングの期間
- ③ 猶予滞在期間

学業・研究が終了してからアメリカを離れるまでの猶予滞在期間(Grace Period)として、F-1滞在資格保持者はプログラム終了後60日間、J-1滞在資格保持者は30日間の猶予滞在期間が与えられています。

\*もし何らかの理由で、D/Sと記載されず具体的な日付が記載された場合は、その日までアメリカを出国しなければなりません。

#### 先輩の 体験談

テスト期間に入る前の週に、素敵な会を開いてもらいました。先生方は、私たち一人ひとりの写真を集め、スライドショーを作ってくれていました。そして、一人ひとりみんなの前で修了証書をもらいました。最初の頃は、本当に英語が分からず、授業についていけるかどうか不安で不安で仕方なかったこと、宿題もとても多くて、本当にやっていけないかもしれない、と何度も思いました。でも先生たちは、私たちの努力を見てくれて、セレモニーでは、たくさん褒めてくれました。私は本当に頑張っただけよかったなと思えました。

(コロンビアカレッジ)

AUMの学生は留学生のためにいつもたくさんのイベントを企画してくれます。彼らと話すたびに自分の力不足を痛感しますが、機会が豊富にあることは嬉しいばかりです。今は自分の言いたいことをなかなか表現できず、おとなしい人になってしまっていることが悔しいです。本当はそうじゃないんだよ!と知ってもらうためにも下手な英語でももっと積極的に話さなければと思います。平日は授業、週末は遊びに課題と忙しくも充実した日々を過ごしています。いつも遊びに誘ってくれる現地の学生には感謝してもしきれません。たくさんの人に支えられている留學生活、もっともっと頑張っていきたいです。

(オーバーン大学)

留学に来て感じたのは何かしらの問題意識を持つことが大事だということです。漠然と留学したいということではなく、何かを身に付けるという目的・目標を持っておくことが大事だと感じています。

(ミシガン州立大学)

# 交換留学先大学情報

## ミシガン州立大学連合

滋賀県立大学は、滋賀県とミシガン州の姉妹提携を基軸に、1997年以来、教育に力を入れている米国ミシガン州の主要15大学(コンソーシアム)と交流を行ってきました。

2003年には、コンソーシアムと本学との単位互換による交換留学制度が制定され、その合意書が締結されました。それにより本学教員によるミシガン州立大学連合日本センター(Japan Center for Michigan Universities)の学生に対して英語講義が行われ、その単位の互換制度のもと、県立大学の学生は1年間2名、あるいは、半年間4名がコンソーシアム大学で専門科目を履修するnon-degree studentとして留学できるようになりました。

## オーバーン大学モンゴメリー校



大学HP

オーバーン大学モンゴメリー校は、1967年に創設されたアラバマ州の州都モンゴメリーに位置する5学部を擁する州立の総合大学です。モンゴメリーは、南北戦争や黒人差別に対する市民権運動などアメリカの歴史を変える出来事の舞台となってきました。“Our standard is excellence”をモットーに掲げ、特にビジネス経営学が人気です。

## アルマカレッジ



大学HP

アルマカレッジはミシガン州アルマに位置する1886年に創設された文系の私立教養大学です。学期は Semester制(各4ヶ月)ですが、春に1ヶ月の集中コースがあり、学生はキャンパスでの特別プログラムだけでなく、短期海外留学など様々なプログラムを選ぶことができます。

先輩からの  
アドバイス

学校自体が様々なイベントや学業をサポートするための活動をよく行っているの、適宜調べて積極的に活用しよう。  
また団体に所属しよう。どの団体に入るか、どんな人と過ごすか、関わるかで生活が大きく変わるので、積極的に行動して良い生活を送ってください。

(ウェスタンミシガン大学)

## コロンビアカレッジ

大学HP



コロンビアカレッジは1851年に創設されたミズーリ州コロンビアに位置する国際色豊かな私立大学です。コロンビアは全米一安全な都市のひとつとも言われ、豊かな福祉、教育、文化施設に恵まれることから、非常に生活しやすい都市として有名です。12学科、36の専攻があり、理系から文系までを擁する総合大学です。また、ESOL (English as a Second or Other Language) プログラムを有することから、本学の交換留学プログラムでは、ESOLプログラムへの留学も可能となっています。

## マウントセントメリーズ大学

大学HP



1925年創立で、アメリカ最古のカソリック系私立女子大学ですが、LAのダウンタウンにある“Dohney Campus”にはAssociate in Arts Programの他にWeekend and Evening CollegeとGraduate Degree Programが設けられており、そちらは共学となっています。幅広い教養科目と、地域活動を通じて社会的・道徳的価値観の醸成に特に力を入れています。

## ヒューストン大学ヴィクトリア校

大学HP



ヒューストン大学は、1927年に創立された州立大学です。ヒューストン大学本校のほか、クリアレイク校、ダウンタウン校、ヴィクトリア校の4校を有しており、本学の提携先であるヴィクトリア校には現在、約4,000名の学生がいます。ヒューストンやオースティンといった大都市から車で2時間に位置するヴィクトリア市の中心部にあり、リベラルアーツやビジネス、心理学が人気です。滋賀県立大学とは2018年に新たに提携を結びました。

### 先輩からの アドバイス

全体的に教科書を読む量がとても多く、最初は慣れるまでとても苦労しました。履修する科目によって異なるとは思いますが、私の場合は、記述式のテストがほとんどだったので、日本の時よりも頭を使う問題が多かった気がします。ですが、先生方がとても親切なので分からないときは恐れることなく、たくさん質問すると思います。きっと、時間をかけて丁寧に教えてくださるはずですよ。

(オーバーン大学)

# ドイツ

ドイツへの交換留学先は、バイエルン州のアウクスブルク大学です。20,000人以上の学生数を誇る総合大学です。日本語の授業もあり、受講している学生が日本人の留学生との交流を楽しみにしています。

## 出願

### 出願の流れ

滋賀県立大学からアウクスブルク大学へノミネーション後、皆さんあてにアプリケーションについてのメールが届きますので、それに従ってオンライン申請をしてください。

#### 出願書類の準備

##### <出願書類>

- ・写真
  - ・パスポートのコピー
  - ・履歴書(ドイツ語または英語)
  - ・Motivational Essay(志望動機。A4サイズにドイツ語または英語で1枚程度)
  - ・成績証明書(英語)
  - ・語学力証明書(下記「語学力証明書」欄を参照)
- ※上記以外の書類が必要になる場合もあります。

#### オンライン申請

寮の申込もオンライン申請時に同時に行ってください。

### 語学力証明書

#### 【語学】

ドイツ語能力 B1(相当)

#### 【専門分野】

ドイツ語開講:ドイツ語能力 B2(相当)

英語開講(+語学):英語能力 B2(TOEFL iBT 72~94, TOEFL ITP 543~626, IELTS 5.5~6.5, TOEIC(listening 400~485, reading 385~450))

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認  
しましょう。

ドイツに3ヶ月以上留学するには、ビザが必要です。(3ヶ月未満の短期研修ではビザは不要です。)ただし出発前に取得する必要は無く、実際に申請するのは渡航後になります。日本で手続きが必要な提出書類もありますので、必ず最新情報を確認してください。



大阪・神戸ドイツ連邦共和国  
総領事館

# 寮

アウクスブルク大学には学生寮が充実しており、交換留学生は数多くある寮の一つに住むことになります。寮によって家賃(€292~/月)、部屋の様式も違います。

- 寮の形態 個室
- 設備(部屋) シャワー、トイレ、台所、冷蔵庫、洗濯機、冷暖房、学習机、棚
- 設備(共同) 洗濯機、乾燥機、共同リビングなど。  
寮によってはバーやバレーボールコート、卓球スペースなどがあります。
- その他 入寮してから不都合や不満が出た場合、寮の管理人またはインターナショナルオフィスのスタッフにはっきりと伝え、変更を希望してください。



アウクスブルク大学  
学生寮情報サイト

## 入寮までのステップ

寮が仮決定されると、契約書の内容(ドイツ語)と、家賃について、到着日の手続きについてのメールが寮の管理担当者から送られてきます。家賃を振り込み、契約書にサインをした時点で入寮決定です。入寮が決まると、正当な理由がない限り変更はできません。

- 家賃の納入 → メールで指定された銀行口座に、日本から外国送金をします。  
振り込む金額は、デポジットと1ヶ月分の家賃です。これらの金額もメールに明示されます。
- 契約書にサイン → ドイツに到着し、入寮する際に行います。
- 鍵の受け渡し → 入寮日が決まったら、寮の管理人さんに連絡し、鍵の受け渡しの時間を指定します。
- 入寮したら → 寮には布団や什器類はありませんので、自分で購入します。あらかじめ申し込んでおく  
と寝具などのレンタルも可能です。

# 授業

交換留学生はほとんどの授業を受けることができます。ホームページ(ドイツ語、英語)も大変充実しておりますので、じっくり検討して履修計画をたててください。

## 語学授業

交換留学生用のドイツ語(語学)の授業があります。スタートは10月です。授業は週に2コマ(1コマ90分)で、グレードによりクラスが異なります。B2以上のレベルでは、専門的なドイツ語も学べます。

クラスは参加人数にもよりますが6つほどあります。学期末にテストがあり、次の学期でレベルが上がるかどうか決まります。日本や語学学校などで同レベルを取得している場合など、担当の教員に相談すると、レベルを変えてもらえることがあります。

## 英語での授業

アウクスブルク大学では、英語で開講されている授業もあります。英語で開講されている授業を受講するには、B2以上の英語の能力証明が必要となります。

## 履修登録、その他

「デジキャンパス」というweb上で大学情報を管理し、休講のお知らせや授業で使用するプリントのダウンロード、また履修登録もこちらでします。

また、アウクスブルク大学ではインターンや研修が多くあります。ある程度のドイツ語能力が要求されますが、これらに参加することは大変有意義です。

## 年間スケジュール

10月	現地到着、 オリエンテーション 授業開始
12月	クリスマス休暇
2月	期末試験、春期休暇開始
4月	授業期開始
7月	期末試験、夏季休暇開始
8月	日本帰国

# 到着後の手続き

入学時には下記のような手続きが必要です。詳細については必ず国際化推進室または受入大学のインターナショナルオフィスに確認しましょう。

- ・ 健康保険の加入
- ・ ドイツの銀行口座開設、1年分の滞在費を入金する  
(ドイツでの口座開設は次項参照)
- ・ 履修登録
- ・ 住民登録(入国後2週間以内)

最新の情報は大学のHPで入手できます。



アウクスブルク大学  
入学手続き情報サイト

## 健康保険への加入

日本で加入した海外旅行保険では、医療機関にかかった場合の保険適用範囲が異なることもあり、またアウクスブルクの外国人局で認められない可能性もあるため、それとは別に現地での健康保険加入が必要です。料金は月に€110程度です。手続きは現地に到着してからとなりますが、詳細はDAAD(ドイツ学術交流会)のHPを参照してください。



DAAD(ドイツ学術交流会)

## ドイツ公共放送受信

2013年1月に放送料金に関する法律が改定され、全ての住民に月額€17.98の公共放送受信料の納入が義務付けられました。留学生のように一定の期間しかドイツに滞在しない者や受信機を所有していない者にも例外なく法律が適用されます。住民登録と同時に支払いの義務が生じ、登録案内と請求に関するダイレクトメールが届きます。荷物は届かなくても、この書類は必ず届きますので注意してください。また、支払わずに放置しておく、請求書が何度も送られてきて、最終的には執行官がやってくるそうです。



放送受信料(ドイツ語)



始まったドイツの新受信料制度  
『放送研究と調査』2013年3月号, NHK放送文化研究所)

# お金

## 銀行

ドイツに到着してすぐ、銀行の口座を開設します。寮費・保険料の支払いは口座からしかできないため、銀行口座開設は入学手続きの前に行う必要があります。

- ・ パスポートと住民登録証明書、入学許可証も持って行きましょう。
- ・ 口座開設のためには銀行で色々質問を受けます。ドイツ語に自信が無い場合はチューターなど、ドイツ語の話せる人について来てもらいましょう。

## 国際デビットカード

デビットカードとは、カードでの支払いと同時に銀行口座から引き落としされる仕組みのカードです。銀行口座の残高以上の支払いができないので、使いすぎの心配がありません。審査は不要で、15歳以上なら申込みができます。

## クレジットカード

ドイツでクレジットカードを使用する場合、マスターカードしか使えない店もあるため、クレジットカードを作っていく場合は、マスターカードにすることをおすすめします。ただし、カードを使えない店も多いため、注意が必要です。

## 生活費

旅行費用などを除いて、寮費、食費、交通費など基本的な生活費は月€700~900ほどみておけばよいでしょう。

生活費
先輩Yさんの例 (2022年度 10ヶ月留学)
■月額€900程度
寮費：€292
食費：€150
教養娯楽費：€300
留学生活を通して：€11,000程度

# 郵便物

近年、学生寮に郵便物が届きにくくなっています。遠方の配送センターまで取りに行かなければならないケースや不在連絡票さえも入らず日本に送り返されるケースもあるため、荷物を日本から送ってもらう場合には、チューターか友人に受取人になってもらうことをおすすめします。ドイツのAmazonを利用する場合にも同様のケースが報告されています。

# 予防接種

大学から要求されている予防接種はありませんが、厚生労働省は破傷風の予防接種を推奨しています。



厚生労働省検疫所「FORTH 海外で健康に過ごすために」

# 衛生・医療事情

ドイツの衛生事情は日本と同様に良好です。ドイツ人の一般的な気質として、静かで清潔な生活を心がけるという傾向があり、清潔さ、秩序という点では日本以上と言われることもあります。

## ドイツの病院

病気をしたり怪我をしたら、我慢をせず、きちんと受診してください。ドイツの医療機関は整備されており、技術的なことに関しては問題ありません。緊急の場合は救急車を呼びましょう。

救急車TEL：112

# 治安

ドイツの治安は一部気をつけなければいけない地区はありますが、基本的には良好です。ただし近年は高い失業率、外国人犯罪組織の流入、麻薬のまん延などから犯罪は起きています。観光している人や長期滞在者が、スリ、置き引きや空き巣などの他、傷害や暴行に遭うといった直接的な被害も報告されていますので、貴重品の管理や夜一人で出歩かないなど基本的な注意を怠らないでください。

ドイツに限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等、日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## ドイツの緊急連絡先

- ◎警察 TEL 110
- ◎救急車・消防 TEL 112
- ◎大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン（24時間相談窓口）  
「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。
- ◎在ミュンヘン日本総領事館  
TEL 089-4176040

# 電話

## ドイツの携帯電話

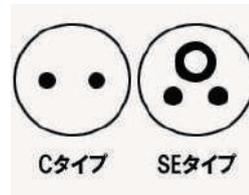
渡航時には事前に国際SIMを準備しておくのが便利です。日本からSIMフリーの携帯電話を持って行くか、契約中の携帯電話会社でSIMロック解除の手続きをしてもらいましょう。到着後に現地のプリペイド式SIMカードを購入して差し替えると費用が抑えられます。

# 電圧

海外では、コンセントの電圧とプラグの形が違います。100-240V対応の電化製品（デジカメや携帯電話の充電器、ノートパソコンなど）をドイツで使用する場合は変換プラグが必要となります。また、留学中に他国への旅行を考えている人は、その国の情報もあらかじめ確認しておきましょう。

ドイツの電圧：230ボルト（日本は100ボルト）、50ヘルツ

- ・ドイツのプラグはCタイプが一般的です。一部にSEタイプもあります。
- ・変圧器の使用については、火災や電気機器故障の原因になることもあります。ドイツの電圧に対応していない電化製品を使用する場合で変圧器が必要な場合は、販売店に相談して下さい。



# その他

## チューター制度

入学許可が下りると、出発前にチューターの紹介があります。ドイツ到着後の学習面や生活面でのアドバイスをしてもらえます。またその他にも「タンデム制度」という、お互いの言語を教え合う制度があり、アウクスブルク大学で日本語を学ぶ学生との交流が可能です。タンデム制度については、ドイツ到着後にアウクスブルク大学において申請をしてください。

## 旅行に便利なドイツ鉄道 (DB) のBahnCard

もし留学中にドイツ国内を旅行したい場合、ドイツ鉄道 (DB) の割引サービスの一つBahnCardがおすすめです。頻繁に長距離の移動をしたいと考えている人は、19歳から26歳までの若者が申し込めるMy BahnCard 50が便利です。年間€244で購入することができ、運賃が半額となります。自動更新となるため、解約の手続きが必要となりますので注意してください。



My BahnCard 50 (ドイツ語)

## 日本から持っていったほうが良いもの

ドイツでは基本的に生活に必要な物や日本の調味料などもほとんど手に入ります。現地の人々へのお土産や、現地で入手困難な医薬品などは日本から持っていくとよいでしょう。

## 先輩の体験談

ドイツでの授業は、留学生向けのものも含めて、質問や意見を積極的に発言する人が多いです。日本では質疑応答の時間が設けてあっても発言をする人は稀ですが、欧州の学生はその時間すら待たずに自由に発言し、教授に「手を挙げて一人ずつ発言して」と言われることまであります。そのため、毎回の授業が密で活気づいている印象を受けました。

交換留学 (ドイツ)

# 交換留学先大学情報



アウクスブルク大学は、1970年創設された公立大学で、バイエルン地方で最も新しい大学の一つです。学生数は約20,000名で、ドイツ人学生のうち20%はバイエルン地方以外から進学してきています。国際化に力を入れており、留学生は全学生の1割を占めています。

# スペイン

スペインへの交換留学先は、アンダルシア州にあるセヴィーリャ大学です。7万人以上の学生数を誇り、5世紀以上にわたる歴史を持つ総合大学です。哲学、法学、薬学など25学部を有し、教育や研究だけでなく地域貢献にも積極的に取り組んでいます。

## 出願

### 出願の流れ

#### 出願書類を揃える

出願書類(下記)を揃えます。

- ・ 滋賀県立大学の推薦書
- ・ 成績証明書
- ・ カバーレター(スペイン語)  
留学期間設定の理由、受講希望科目のリストを含む志望動機、研究計画
- ・ スペイン語能力証明  
スペイン語の授業を受けるだけの十分な能力があることの証明です。B1レベルの証明書が必要になります。

#### オンライン申請

セヴィーリャ大学にオンラインで出願します。このとき、揃えた出願書類(PDFデータ)が必要です。出願は国際化推進室で行います。

#### 入学許可証の受取

特に問題がなければ、出願後3週間ほどで入学許可証が送られてきます。それをもってビザ申請をしてください。

## 寮

セヴィーリャ大学には寮があり、留学生も利用できます。寮の形態や寮費などは、寮により異なります。寮への入居を希望する人は、指定の様式に記入し、様式に書かれたメールアドレス宛に申請します。

また、スペインでは学生のルームシェア(フラットシェア)も一般的です。フラット(日本でいうアパート)を共同で借りるシステムです。家具などが一式そろっていることがほとんどで、地方からの学生や留学生も多く利用しています。フラットシェアを希望する人に向けての情報もありますので、参考にしてください。

なお、ビザの申請時にスペインでの滞在先を決めておく必要があります。住居の決定には時間がかかりますので、余裕をもって申請しましょう。寮が決まったら国際化推進室まで連絡してください。



セヴィーリャ大学住居情報サイト

# ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認  
しましょう。

スペインに3ヶ月以上滞在する場合は、ビザ(査証)の取得が必要です。ビザ取得には約2ヶ月必要ですので、余裕を持って申請してください。ただし、ビザの認可通知書の日付から90日以内にスペインに入国しなくてはなりません。また3ヶ月以上前の早過ぎる時期でも申請はできませんので注意してください。

注意：未成年者の場合は、ビザ申請前にまず、スペイン現地政府当局発行の未成年者用の渡航同意書を取得します。これは現地の保護者（ここではセヴィーリャ大学）が取得しなければいけないため、事前にセヴィーリャ大学に申請しなければなりません。渡航時に未成年の学生は、国際化推進室まで問い合わせてください。



駐日スペイン大使館

## 到着後の手続き

学生カードの申請：長期学生ビザ(6ヶ月)を取得した留学生は、スペインへ入国したら、30日以内に学生カード(Tarjeta de Estudiante)を申請します。その為にはまず、スペイン語でCITA(シタ)と呼ばれる書類提出のための予約を取ります。

申請先：居住予定の警察署

Tarjeta de EstudianteのCITAが取れると、その場で予約日、予約時間、申請場所が表示されます。そこで申請場所を確認して下さい。

提出書類：

1. Tarjeta de Estudianteの申請用紙
2. 手数料：申請前に支払いを済ませること
3. パスポート：オリジナルとコピー1部(パスポートは、顔写真とビザが張り付けられているページのコピーのみと言われる場合と、全ページのコピーがいると言われる場合があります)
4. 証明写真3枚：カラー、背景白
5. Certificado de Empadronamiento：住所登録の証明書。3ヶ月以内に発行のもの。(大学の寮などを利用する場合は、学校に確認しましょう)

※必要書類は地域によって異なる場合もありますので、必ず現地の最新情報を確認しましょう。

## 授業

スペインには14時から16時くらいにシエスタというお昼休みがあり、授業後いったん家に帰って、昼食をとったり、昼寝をしたりする習慣があります。講義の形態は日本と大差ありませんが、学生は進んで意見を言います。

### 語学授業

留学生向けにタンデムという語学のサポートプログラムがあります。1対1で定期的に語学練習を行うもので、留学生とネイティブの学生が、それぞれの国の言葉や文化の知識を共有できます。

# お金

スペインでの生活費は、決して安くはありません。特に海外から引っ越してきたばかりの時は安い量販店や食材を売るお店など、地元で長期滞在しないと分からないことも多く、出費が増える傾向にあります。およそ€1,000前後見積もっておく必要があるでしょう。

## 銀行口座

口座はパスポートを持っていけば比較的簡単に開設できます。ただ、スペインの銀行は各銀行、各支店によってシステムが異なることが多く、口座の開設方法も様々です。また多くの銀行で、口座維持費やクレジットカード使用手数料、携帯電話の引き落とし手数料が取られますので、大学や住まいに近くて便利な銀行を探し、自分で口座の開設方法や手数料を問い合わせましょう。

## 生活費

家賃（光熱費込み）：€3,672  
生活費：€5,000  
留學生活を通して：€12,000程度

# 予防接種

大学から要求される予防接種はありませんが、厚生労働省は破傷風の予防接種を推奨しています。



厚生労働省検疫所「FORTH 海外で健康に過ごすために」

# 衛生・医療事情

飲料水として、水道は飲用可の所もありますが、バルセロナなど、硬水の地域ではミネラルウォーターを利用した方が良いでしょう。

## スペインの病院

病気をしたり怪我をしたら、我慢をせず、きちんと受診してください。スペインの医療技術および設備は他の西欧諸国とほぼ同水準で、一般的な内科・外科などはスペインの病院で対応可能です。英語も通じるところが多いです。ただし、診察に関しては緊急以外は事前予約が必要です。受診の際にはまず、加入している海外旅行保険のサポートデスクに電話をしましょう。病院の紹介等が願ひできます。緊急の場合は救急車を呼びましょう。救急医療体制（政府救急センター）は、警察、消防、緊急医療とリンクしています。

救急車TEL：112

# 治安

セヴィーリャ地方は比較的治安は良いとされています。ただしスリや置き引きなどはスペイン全土で多発しています。特に観光地では、親切を装って話しかける、警官を装う、多人数で囲む、わざとコインなどをばらまき拾うのを手伝っているすきに財布などを取るといった犯罪が多く報告されています。

クレジットカードの暗証番号を聞かれる、財布の提示を求められる等といったことがあれば、まず怪しいと疑ってください。どのような状況でも、自分の荷物にはしっかりと注意を払い、不審人物が近づいてきたら離れる、ポケットに物はいれない、鞆を前に抱える、できるだけ貴重品を持ち歩かないなどの対策を講じてください。

また、麻薬はスペインにおいて深刻な社会問題です。麻薬犯罪に関わらない為にも、麻薬使用や売買の場には近づかないことです。また、見知らぬ人から荷物を預けられ、知らないうちに麻薬の運搬の肩代わりをさせられるケースがありますので、十分注意してください。

一般的な常備薬でも、特に粉末状の薬は疑われる事があります。当該薬の使用目的、成分等を説明できるようにしておきましょう。

スペインに限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等、日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。

その他安全情報については、こちらのURLに詳しく載っています。随時チェックし、情勢を把握するようにしてください。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## スペインの緊急連絡先

- ◎警察・救急・消防 TEL 112
- ◎外国人旅行者向け紛失・盗難被害届  
TEL 902-102-112
- ◎大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン（24時間相談窓口）  
「アイラック安心サポートデスク」につながる  
国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み  
後に届くメールを参照してください。
- ◎在スペイン日本国大使館  
TEL 91-590-7600

# 電話

## スペインの携帯電話

渡航時には事前に国際SIMを準備しておくとう便利です。日本からSIMフリーの携帯電話を持って行くか、契約中の携帯電話会社でSIMロック解除の手続きをしてもらいましょう。到着後に現地のプリペイド式SIMカードを購入して差し替えると費用が抑えられます。

# 電圧

海外では、コンセントの電圧とプラグの形が違います。国によっては日本の電化製品を使うための変圧器や変換プラグが手に入りにくいことがあるので、日本から持って行くようにしましょう。また、留学中に他国への旅行を考えている人は、その国の情報もあらかじめ確認しておきましょう。

スペインの電圧：220ボルト（日本は100ボルト）、50ヘルツ

- 220V→100Vの変圧器を持っていきましょう。
- パソコン等は、他国の電圧に対応しているものもあります。メーカーの仕様で確認してください。
- スペインのプラグはCタイプです。



# その他

日本から持っていったほうが良いもの

- 爪切り:売っている場所がなかなかないそうです。
- スリッパ:家の中でも靴をはく生活なので、家の中で靴を履く事に抵抗がある人は、スリッパ(現地にはなかなか売っていません)を持って行くと良いでしょう。
- 粘着カーペットクリーナー
- 国際学生証:ヨーロッパの美術館などは学割の割引率が大きいです。

生活用品については、基本的に現地調達で過ごせますが、日本食は普通のスーパーでは見かけませんでした。海外では日本食がほしくなることもあるので、ドライフードなど、手軽に運べる物を少し持って行くと良いでしょう。

先輩からの  
アドバイス

## 交換留学先大学情報

セヴィーリャ大学

大学HP



1551年創設されたアンダルシア地方の公立大学で、スペイン国内大学では2番目に学生数が多く、70,000人以上の学生を有する大規模大学です。哲学、法学、薬学など25学部を有し、教育・研究だけでなく、地域貢献にも積極的に取り組んでいます。法学部の建物は旧王立タバコ工場で、観光名所にもなっています。

# フランス

フランスへの交換留学先はノール県にあるリール政治学院とロワレ県にあるオルレアン大学です。

## 出願

### <リール政治学院の場合>

- ・滋賀県立大学からの推薦状
- ・履歴書(英文)
- ・語学力証明書(大学内選考時)  
英語能力(TOEFL ITP450以上)
- ・写真

### <オルレアン大学の場合>

- ・パスポートのコピー(スキャンしてPDF化したものをオンラインでアップロード)  
※留学終了後+6ヶ月の有効期限があること
- ・語学力証明書  
【語学】  
9月開始:フランス語能力(A1)程度  
1月開始:フランス語能力(A2)程度  
【専門分野】 フランス語能力(B2)程度
- ・写真

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

フランスに3ヶ月以上留学する場合、長期学生ビザの申請が必要です。申請には予約が必要で、またビザの手続きには最大で2ヶ月間かかり、出発の3ヶ月前から15日前までに申請するよう決められています。また、ビザの申請を行う前に、CampusFrance(フランス政府留学局・日本支局)での手続きを完了させなければなりません。必要書類の変更などもありますので、必ず最新情報を確認しましょう。

CampusFranceとは: フランス外務省、国民教育・研究省の傘下において、フランスの高等教育機関への留学を促進するために創設された公的機関です。準備の段階からフランス留学の計画を作り、相談員とコミュニケーションを取りながら、オンラインで応募申請を行います。



### 先輩の 体験談

リールに来て、様々なことを学び、たくさんの人と出会いました。私はフランスへの留学を考えている人には是非リールへの留学を視野にいれてもらいたいです。授業は難しく、ついていくのも精一杯です。なぜこんなに勉強しているのだろうと思うこともあります。しかし、SciencesPoに通っている人は現地の学生、留学生問わずとてもやる気に満ちています。その刺激を受け、自分も頑張りたいと思うことができます。  
(リール政治学院)

大学には日本語学科があり、すでに日本に留学したことのある学生は流暢な日本語を話します。日本にいる時は、語学学校に通うとフランス人学生と関わる機会はほとんどないのではないかと心配していましたが、大学には日本に興味を持っている学生が多くいるので、日本語学科の学生企画のイベントに参加したり、個人的に仲良くなった友達に遊びに誘ってもらったりなど、語学学校でありながらもフランス人学生と会話をするチャンスがあり、充実した生活を送れています。  
(オルレアン大学)

# 寮

<リール政治学院の場合>

学生寮がないため、大学の周辺にあるアパートを斡旋してもらいます。アパートの家賃には電気代が含まれていないため、個人での電気会社との契約が必要になります。家賃は1カ月€320~です。

<オルレアン大学の場合>

オンラインでの出願時に希望の住居を申請します。家賃は学生寮の場合、€1,040~2,700(学期)、ホームステイの場合は朝食と夕食込で€1,400~3,360(学期)です。

CAF(住宅補助)申請

フランスでは、CAFという住宅助成金の制度があります。6ヶ月以上の留学であれば申請することが可能です。助成金を申請するには、フランスの銀行口座の開設が必要です。また戸籍謄本のフランス語訳(フランス領事館指定の翻訳会社が訳したもの)が必要になりますので、留学までに準備しておきましょう。



先輩からの  
アドバイス

アパートに着いた日に電気が通っておらず、急いで自分で契約をしましたが、電気が通っていないとお湯も出ないので、必ず事前に大家さんに電気の有無を確認しましょう。また、事前に電気を1カ月分契約してもらうこともできるそうなので、できればお願いしておいた方がいいです。

# 学生社会保険

政府公認高等教育機関に4ヶ月以上登録する学生は、公的医療保険(セキュリテ・ソシアル)への加入が必須です。病院などで支払った医療費が、最大で70%払い戻される仕組みです。現地での在学証明書、パスポートのコピー、学生ビザのコピー、フランス語に翻訳された戸籍の証明書、滞在許可証、RIB(自身の口座情報)が必要です。

# 銀行口座開設

まずは電話または窓口で口座開設の手続き日の予約をする必要があります。手続きには、パスポート、滞在許可証(ビザ)、住居証明書(入居の際にもらえる)、学生証、入学証明書、€20が必要となります。

先輩からの  
アドバイス

- ・フランスではほとんどの場合クレジットカードが利用可能ですが、現金が必要という機会が必ずあります。例えば、大学での学生保険の手続き、市場での買い物、お店やレストラン、カフェなどで、自分の持っているクレジットカードが使えないといったことがたまにあります。
- ・TGVやメトロ・バスの年間パスなどを購入する際に必要になるため、証明写真を日本から持って行ったほうがいいでしょう。現地でも撮れますが複数用意しておくとう便利です。
- ・時間割がないため、履修したクラスが重複していないか確認する必要があります。履修登録は早い者勝ちで行われるので、早目に登録しましょう。また、シラバスがないことが多いため、講義名だけで履修科目を決めなければいけないときがあります。

(リール政治学院)

# お金

フランスの生活費は、決して安くありません。特に海外から引っ越してきたばかりの時は量販店や食材を売るお店など、地元に長期滞在しないと分からないことも多く、出費が増える傾向にありますので生活全般において日本での滞在より費用がかかることを前提に、渡航費、授業料、緊急時の予備費などを見積もって予算を立てましょう。

1ヶ月あたりの平均生活予算は、地方で€800、パリで€1000程度となっています。  
食費:学食(1食)€3.00-7.00、米1kg €1.70、牛乳1l €1.50、ファーストフード €7

生活費	
先輩Tさんの例 (2022年度 オルシャン大学9ヶ月間留学)	
■月額€1,000程度	
住居費: €545	食費: €200
教養娯楽費: €250	交通費: €30
留学生活を通して: €12,000程度	

# 治安

フランスの治安は良い方ですが、スリやひったくりなどが多発しています。特に観光地や交通機関で、声をかける、物を落とす、立ちふさがる、押す、警官を装う等の行為で相手の気をそらし、その隙に犯行に及びます。混雑した電車を避ける、鞆はきちんとファスナーを閉める、ポケットには物を入れない、荷物から目を離さない、相手が子どもでも、また親切に話しかけられた場合でも油断しない、などの基本的な対策が常に必要です。間違ってもクレジットカードの番号を教えるなどといった事のないようにしてください。

また、強盗や窃盗などの犯罪も発生しています。部屋の施錠、貴重品をまとめて置かないなど、十分注意してください。ホテルなどでは、フロントのセーフティーボックスを利用しましょう。

その他、麻薬の取り締まりは非常に厳しく、街頭で麻薬の購入をすすめられたりしても、きっぱりと断りましょう。

フランスに限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等、日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。

その他安全情報については、こちらのURLに詳しく載っています。随時チェックし、情勢を把握するようにしてください。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## フランスの緊急連絡先

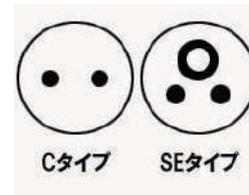
- ◎警察 TEL 17
- ◎消防署 TEL 18
- ◎緊急総合 TEL 112
- ◎救急医療 TEL 15

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン（24時間相談窓口）  
「アイラック安心サポートデスク」につながる  
国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み  
後に届くメールを参照してください。

## 電圧

フランスの電圧：220ボルト（日本は100ボルト）、50ヘルツです。パソコン等は、他国の電圧に対応しているものもあります。メーカーの仕様で確認してください。  
フランスのプラグはCタイプとSEタイプがあります。



## 衛生・医療事情

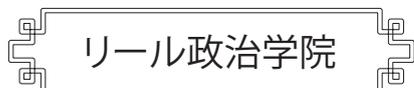
フランスの一般衛生事情は特に問題はありません。水道水は飲料用としても使用可能ですが、石灰分が多く含まれるため、ミネラルウォーターを使用する人が多いようです。

### フランスの病院

政府公認高等教育機関に4ヶ月以上登録する学生は、公的医療保険（セキュリテ・ソシアル）への加入が必須です。病院などで支払った医療費が、最大で70%払い戻しされる仕組みです。合わせて渡航前に日本の海外留学保険に加入しておきましょう。提携の病院であればキャッシュレスで治療を受けることができ、高額な医療費を一旦自分で負担しなくても良いというメリットがあります。また、万一、体調が悪くなってしまった場合は、サポートデスクへ連絡すると必要に応じて緊急搬送の手配をしてもらえます。

救急車TEL：15

## 交換留学先大学情報



リール政治学院

大学HP



リール政治学院は、1991年創立されたリール第二大学に付属する単科大学で、一般のフランス人学生は入学試験を受けて入るいわゆる「グランゼコール」のひとつです。政治、経済、社会学、国際関係等の専門科目があります。ヨーロッパを中心に世界中に多くの提携大学を持っていて、英語やスペイン語で行われる授業もあります。また、留学生向けのフランス語(語学)の授業も設けられています。事務方の受け入れ、生活支援体制も整っており、学生ボランティアによる留学生支援・交流システムもあります。所在地のリールはパリから230km(TGVで1時間)、ベルギーとの国境にある美しい街で、欧州委員会、議会のあるブリュッセルはパリより近く、ユーロトンネルでイギリスにも近いため、「ヨーロッパの十字路」と呼ばれています。

### 先輩からの アドバイス

語学の授業は、先生にお願いすれば、履修登録をせずに違うレベルの授業が受けられます。上級クラスはほとんど話せる人たちの中で授業を行うので、気後れしないのであれば取るといいと思います。

(リール政治学院)



オルレアン大学

大学HP



1306年に設立された国立大学で、パリから電車で約1時間の南西に位置しています。留学生は原則、併設のフランス語学院において語学を学びますが、語学能力によっては正規コースも受講可能です。日本語学科があるため、日本語を学ぶ学生との交流が盛んです。

# イタリア

イタリアへの交換留学先は、ペルージャ県にあるペルージャ外国人大学です。芸術や文化、歴史的にとっても興味深く、美しいペルージャ市の中心部にあり、30,000人を越える学生が学んでいます。

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認  
しましょう。

ビザ申請は申請者本人が、在東京イタリア大使館または在大阪イタリア領事館に申請に行かなければいけません。イタリア大使館も領事館も事前にオンライン予約が必要ですので、早目に予約を取りましょう。申請に必要な書類や申請用紙の書式は頻繁に変わりますので、必ず自身で最新情報を確認しましょう。



在大阪イタリア領事館

## 授業

留学生はイタリア語イタリア文化コースを受講。レベルはヨーロッパ共通言語基準 (CEFR) に基づいて、A初級、B中級、C上級の3コースに、そしてさらに各コースを2つのレベルに分けています。基本の3ヶ月レギュラーコースの他にも1ヶ月集中コースや芸術、音楽等に特化した特別コースもあります。

## 寮・ホームステイ

ペルージャ外国人大学に寮はないため、各自大学提携の斡旋業者を通じて探します。シェアタイプのアパートで€200~/月、ホームステイの場合は€250~/月が相場です。



ペルージャ住宅情報サイト

# お金

イタリアでの生活費は年間約€9,000かかります。光熱費はアパートの家賃に含まれていることが多く、その他、ペルージャ外国人大学では、加入の保険が半年で€49、教材は月に€100程度かかります。また、生活費の目安としては、大学の食堂での一食は約€4.50、ペルージャ市の市バスは€1.50です。

## イタリアの緊急連絡先

◎救急 TEL112 ◎警察 TEL113

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン（24時間相談窓口）

「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在イタリア日本国大使館  
TEL 06-487-991

先輩の  
体験談

ペルージャはイタリアのウンブリア州の中にある小さな街です。小さな街と言っても、イタリアでは有名な観光地で多くの観光客が訪れます。イタリアでは当然のことなのかもしれませんが歴史的な街並みも魅力的です。ローマからは電車で3時間弱かかります。ペルージャは周りよりも高い場所にあるため、非常にきれいな景色を見渡すことができますが、その反面、天気は変わりやすく、時間による気温差が激しいので、持ち物や服装にはいつも悩んでいます。

## 交換留学先大学情報

ペルージャ外国人大学

大学HP



ペルージャ外国人大学は、世界におけるイタリア語・イタリア文化の普及を目的として1925年に創設された大学で、イタリア語教育を専門とする最も古い国立教育機関として知られています。外国人留学生を対象とした「イタリア語・イタリア文化コース」は、初級・中級・上級のレベルに分けられ、100カ国以上の国々から何千人もの留学生を受け入れています。

# イギリス

イギリスへの交換留学先はヨーク・セント・ジョン大学です。ロンドンの北およそ320kmの位置にある北の街、ヨークの中心地にあります。

## 出願

### 出願の流れ

ノミネーションリスト

国際化推進室を通してヨーク・セント・ジョン大学へ申請します。

オンライン申請

ヨーク・セント・ジョン大学より、出願者あてに直接メールにてオンライン申請用紙が送られてきます。下記の書類をアップロードしてください。

<出願書類>

- ・ パスポートのコピー (写真のページ)
- ・ 成績証明書 (英語)
- ・ 語学力証明書 (英語) 【学部】 IELTS 6.0以上 (各項目5.5以上)  
【語学】 無し

寮の申請

オンラインにて、寮の申請を行ってください。

入学許可証の受取

特に問題がなければ、入学許可証が送られてきます。それを持ってビザ申請をしてください。

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

英国で6ヶ月以上滞在し、学校に通う場合は、学生ビザが必要になります。UK Visas and Immigration と駐日英国大使館は、「VFS グローバル」という民間の機関とパートナーシップを組み、ビザに関する情報を提供しています。ビザの必要性や申請の方法については VFS グローバルのウェブサイトです。最新の情報を確認するようにしてください。申請の窓口は英国ビザ申請センター (東京・大阪) です。



UK Visas and Immigration



VFS GLOBAL JAPAN

# 寮

数か所ある大学寮はいずれも大学まで徒歩10～15分です。寮費は1年約£4,700～、寮費の他に部屋の補償金、寝具代がかかります。下記URLを詳細参照してください。入寮希望の場合は、それぞれの寮のWebサイトから申し込みます。



ヨークセントジョン大学  
学生寮情報サイト

## 年間スケジュール

9月	現地到着、 オリエンテーション
10月	授業開始
12月	クリスマス休暇
1月	期末試験
2月	春期休暇開始、授業開始
3月	イースター休暇
5月	期末試験
6月	日本帰国

# お金

イギリスではほとんどの店でクレジットカードやデビットカードが使用できるので、あまり現金を使う機会はありません。中でも、暗証番号もサインも不要なタッチ決済がよく利用されています。バスや地下鉄の乗車にも使用できるので、タッチ決済に対応したクレジットカードを持っていくと大変便利です。

## 生活費

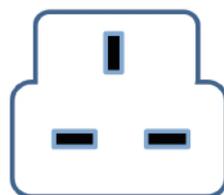
先輩Oさんの例  
(2022年度 6ヶ月間留学)

■月額£1,000程度	
寮費：£800	食費：£100
交通費：£6	教養娯楽費：£125
留学生活を通して：£6,500程度	

# 電圧

イギリスの電圧は240Vです（日本は100V）。パソコン等は、他国の電圧に対応しているものもあります。メーカーの仕様で確認してください。

イギリスのプラグはBFタイプが一般的です。



BFタイプ

先輩の  
体験談

授業では毎時間グループワークがあります。自分の考えと授業で学んだことを組み合わせながら話す必要があります。先生方は留学生に対してとても寛容で、手厚いサポートをしてくれます。日本人がいないクラスも受けているので、日々刺激を受けてばかりです。前期ではなかなか授業で発表ができなかったこともありましたが、後期では積極的に先生と会話をするようになり、人前で発表する機会も増えました。英語能力はまだまだであると日々痛感していますが、ネイティブの学生と混じってディスカッションをすることで、日々学ぶことの楽しさを感じています。

# 衛生・医療事情

イギリスの水道水は飲料用として使用可能ですが、硬水なのでミネラル・ウォーターを飲用した方がいいでしょう。

イギリス政府が運営する国民保険サービスNHS (National Health Service) は、自己負担なく医師の診察を受けることができる制度です(一部処方薬、歯科検診などを除く)。6ヶ月以上イギリスに合法的に滞在することが可能なビザを持っていれば、NHSに加入することができます。

NHSに加入するかしないかに関わらず、6ヶ月以上イギリスに滞在する留学生は、ビザ申請時に「Immigration Health Surcharge」を払わなければいけません。料金は1年間で£1,035で、緊急時のNHSの診察・治療を受ける医療費として受理されます。

合わせて渡航前に日本の海外旅行保険にも加入しておきましょう。提携の病院であればキャッシュレスで治療を受けることができ、高額な医療費を一旦自分で負担しなくても良いというメリットがあります。また、万一、体調が悪くなってしまった場合は、サポートデスクへ連絡すると必要に応じて緊急搬送の手配をしてもらえます。

救急車TEL：999

先輩からの  
アドバイス

## イギリスの緊急連絡先

◎警察・消防・救急車 TEL 999

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン(24時間相談窓口)

「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在イギリス日本大使館  
TEL (020) 7465-6500

ヨークは安全な街ではありますが、夜は女性一人で歩くことはおすすめしません。特に、週末になると、パブやクラブに行く人が多いので、夜の外出は注意しなければいけません。また、一番危険なのが、違法ドラッグが流通していることです。特に、クラブなどでは自分のドリンクに細心の注意を払わなければなりません。よそ見をしている間に薬を入れられてしまうということがあり得るので、気をつけてください。

## 交換留学先大学情報

ヨーク・セント・ジョン大学

大学HP



ヨーク・セント・ジョン大学はイングランド北部のヨークに立地し、1841年に設立された歴史のある大学です。教員養成機関として設立されていた2つのカレッジが統合されたことにより、現在のヨーク・セント・ジョン大学の前身が生まれました。現在ヨーク・セント・ジョン大学では教育学のみならず、文学や言語学、スポーツサイエンスなどあらゆるコースを提供しています。2006年には正式に大学として認可され、現在は約8,000名の学生が学んでいます。

# オーストラリア

オーストラリアへの交換留学先はシドニー工科大学です。世界120カ国以上から40,000人以上の留学生が集まる多文化な環境で大学生活を送ることができます。

## 出願

オンライン申請

シドニー工科大学のホームページからアクセスします。アカウントを作成し、出願申請を行います。申請後、作成した申請用紙のPDFを印刷します。

出願書類 下記の書類を国際化推進室に提出してください。

- ・オンライン申請で印刷した申請用紙
- ・成績証明書(英語)
- ・語学力証明書
  - 【語学】TOEFL iBT 35以上 (writing 17) またはIELTS 5.0以上(全項目)
  - 【教育学、薬学】TOEFL iBT 94-101 (writing 23) またはIELTS 7.0 (writing 7.0)
  - 【その他の分野】TOEFL iBT 79-93 (writing 21) またはIELTS 6.5 (writing 6.0)
- その他要件: GPA 4.0中2.5以上
- ・パスポートのコピー

## 入学許可書の受け取り

出願後、2～3週間後に受講可能科目一覧と健康保険に関する資料とともにLetter of Offerが送られてきます。受け取ったら速やかにAcceptance formを返送しましょう。

後に、入学許可証(Electric Confirmation of Enrolment=eCoE)が送られてきます。それを使ってビザ申請を行ってください。またビザ申請には健康保険(OSHC)への加入が必要です。留学先の指示に従い、まずは健康保険に加入しましょう。

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

オーストラリアに3ヶ月以上留学する場合、学生ビザが必要となります。学校開始の4ヶ月前からオンライン申請をすることができます。学生ビザの申請の際には、必ず移民局が指定する病院で健康診断を受ける必要がありますので、余裕をもって申請しましょう。



オーストラリア政府移民局  
ImmiAccount学生ビザ申請サイト

先輩からの  
アドバイス

授業の履修登録は日本と方法が少し違いました。最初にerequestというものを送って、すでに授業の生徒人数がいっぱいであったり、その授業を取るためにおこななければならない授業を取っていかず、その授業を履修する権利はないので、あらかじめ違う授業を探さなければなりません。そして授業が始まって1週間の間にとる授業を決めます。取りたい授業を取ることができるかどうかは早い者勝ちの点もあるので、早く済ませることが大切です。

# 寮

シドニー工科大学には新入生が入寮できる寮が1つありますが、現在シドニーでは深刻な住宅不足が起こっており、寮に申し込んでも申請が通らないことが多い状況です。周辺のアパートやシェアハウス等も含めて、滞在先を決めましょう。



シドニー工科大学学生寮情報サイト

先輩からの  
アドバイス

友達との外食の際、割り勘などを銀行口座を通じて送金するのが一般的なので、渡航後すぐに講座を開設した方がいいと思います。

# お金

オーストラリアでの生活費は年間約A\$23,452~28,352かかります。

光熱費は寮費に含まれます。またインターネットや電話は制限付きフリーアクセスとなっています。このほかにも娯楽費として、映画はA\$21、外食はA\$30以上、テイクアウトはA\$10~15、キャンパス内でのランチA\$5~15、カフェでのランチA\$8~15、ファーストフードA\$5~12などとなっています。

## 生活費

先輩Tさんの例  
(2022年度 10ヶ月間留学)

■月額AUS\$2,030程度  
住居費：AUS\$1,200 食費：AUS\$500  
交通費：AUS\$30 教養娯楽費：AUS\$300  
留学生活を通して：AUS\$3,500程度

# 電圧

オーストラリアの電圧は220~240ボルトで、周波数は50サイクルです。プラグは三つ又、または八型で、現地で日本の電気製品を使うときは、220ボルトの変圧器(コンバーター)が必要です。

## オーストラリアの緊急連絡先

- ◎警察・救急・消防車 TEL 000
- ◎大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン(24時間相談窓口)  
「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。
- ◎在オーストラリア日本国大使館  
TEL 02-6273-3244

## 交換留学先大学情報

シドニー工科大学

大学HP



シドニー工科大学は、7学部(人文・社会科学, ビジネス, デザイン・建築学, 工学・IT, 法学, 保健学, 理学)を有する1988年創立の総合大学です。ダブル・ディグリー制度のもとで、学生は専門分野とともにInternational Studiesの学位を取得するケースがあり、1年間の留学を義務付けられています。日本専攻では毎年50名程度の学生が日本に1年間の留学をしています。正規コースのほか、留学生向けの言語文化コースがあり、留学生は語学とオーストラリア文化を学ぶことができます。

# 中国

中国への交換留学先は、湖南師範大学、湖南農業大学、海南大学、中南大学、青海民族大学、内モンゴル民族大学です。

## 出願

出願書類（出願書類は大学ごとに決まった様式があります。）

- ・ 願書
- ・ 写真
- ・ パスポートのコピー
- ・ 成績証明書（英語）
- ・ 推薦状（英語）
- ・ 健康診断書（出願大学による）

留学先大学から個人あてにメールが届きますので、それに従ってオンライン申請をしてください。

## 予防接種・健康診断

予防接種は各大学とも入学の条件にはしていません。ただし、滋賀県立大学は、以下の予防接種を渡航前に接種するよう特に強く推奨します。

A型肝炎、B型肝炎、破傷風、日本脳炎、狂犬病（犬猫等動物接触の多い場合）

健康診断は、渡航後の居留届に必要です。健康診断を受けても、所定の項目が満たされていない場合は中国で再検査（有料）を受けなければなりませんので注意してください。

### 健康診断

健康診断を受ける



衛生検疫所でチェック



所定の様式「外国人体格検査表」に基づき、日本の国公立病院か日中友好医院で健康診断を受けます。

このとき、レントゲン写真、血液検査、心電図、その他病院でもらった資料を全て保管しておいてください。「外国人体格検査表」と共に、ビザの手続きに必要となります。

渡航後、衛生検疫所で検査内容が中郷衛生部の要求を満たしているかのチェックを受けます。満たされていない場合は再検査を受けることになります（有料）。

チェックに合格したことを証明する文書が発行されます（有料）。

# ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

中国に交換留学する場合は、あらかじめ日本で査証(ビザ)を取得します。ビザには種類があり、留学生は「留学ビザ(X1ビザ)」(半年以内の留学の場合はX2ビザ)が必要です。このビザを取得して渡航後、30日以内に現地で居留許可証を取得します。下の「申請手続き」に従い、漏れのないよう注意してください。



中国ビザ申請センター

## 寮

＜湖南師範大学の場合＞

寮は留学生用で、100人以上の留学生が住んでいます。韓国、ロシア、インドネシア、アメリカなど国籍は多様で、日常生活の中で国際交流ができます。通常国籍の違う二人部屋です。希望すれば1人部屋にもできますが、中国語上達のため、二人部屋が推奨されています。寮費は1ヶ月600元です。

### 設備等

- ・ 部屋の設備・備品: トイレ、シャワー、洗面台、机、椅子、ベッド(布団はあるが、シーツカバーは各自購入して持参する)、クローゼット、靴箱、テレビ、電話、電気ポット、冷蔵庫、冷暖房。洗濯機は共同(1回4元が必要)です。
- ・ インターネット: 使用可(LANケーブルあり)
- ・ 郵便物: 寮の受付または広場のチケット売り場の横で受け取ります。

## 授業・大学生活

＜湖南師範大学の場合＞

交換留学中は、基本的には中国語のみ勉強します。留学生だけの授業で、先生もレベルに合わせて話してくれるので安心して受けられます。授業は聞くだけでなく、グループでの発表など、他の国の留学生と一緒に楽しく学べます。希望をすれば中国人学生と同じ授業も取れますが、ある程度の中国語レベルが要求されます。その他、太極拳や書道なども学べます。

### 説明会

学期のはじめに新留学生に対する学校説明会があり、中国語と英語で書かれた、留学全般についての冊子が配られます。

### チューター

日本語を話せる学生がチューターとなり、最初の手続きを手伝ってくれます。ただしチューターは日本人全員に対し一人です。

### 学生証

留学生担当の先生に申請し、発行してもらいます。証明写真が必要です。

### 年間スケジュール

2月	現地到着
3月	クラス分けテスト、授業開始
5月	言語実践(小旅行)
7月	期末テスト、夏季休暇開始
9月	授業開始
10月	国慶節
1月	期末テスト、冬期休暇開始
2月	日本帰国

先輩からの  
アドバイス

授業の出席確認や連絡は全てWeChatで行われるので、事前に登録しておいた方がいいです。

# 治安

物乞いやスリには充分気をつけましょう。特に現地での生活に慣れた頃に気が緩み、被害に会うケースが多く見られます。また、女性は痴漢にも注意をしてください。外国人だとわかってちょっかいをかけてくる事もあるそうです。

中国の治安面での特色としては、下記のような傾向があります。

- ・ スリ・ひったくり・置き引き等の軽犯罪が多い。
- ・ 凶悪犯罪も時々発生。
- ・ 交通渋滞が激しく、交通ルールもあまり守られていないため、交通事故が頻発。

中国に限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等のすべてが日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## 中国湖南省の緊急連絡先

◎警察 TEL 110 ◎救急車 TEL 120  
◎消防 TEL 119 ◎交通事故 TEL 122  
(上記4つは中国共通)

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン(24時間相談窓口)  
「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在中国日本国総領事館  
(管轄地域：北京市、天津市、湖南省、湖北省、青海省、内蒙古自治区 ほか)  
住所 北京市亮馬橋東街1号  
TEL (010) 8531-9800 (代表)  
(010) 6532-5964 (邦人保護)  
FAX (010) 6532-7081

# 電話

## 中国の携帯電話

現地で比較的安価でスマートフォンやSIMカードを買うことができます。購入の際には、パスポートの掲示が必要です。

# お金

中国での銀行口座の開設は、大学の担当者に引率してもらうことが多いようです。また、中国の銀行は預けている金額によって、口座維持費や年会費がかかります。

財布は持ち歩かず、携帯だけで払うようにしました。携帯の中にお金や個人情報が入っている分、危険度も高まるので、落としやすいポケットや盗まれやすいカバンには入れない方がいいです。

先輩からの  
アドバイス

## 生活費

先輩Nさんの例  
(2019年度 9ヶ月間留学)

■月額およそ¥30,000程度  
寮費：¥9,000  
食費：¥18,000  
教科書代：¥3,000  
交通費：¥450  
教養娯楽費：¥3,000  
留学生活を通して：¥800,000程度

# 電圧

中国の電圧は220ボルト（日本は100ボルト）、50ヘルツです。パソコン等は、他国の電圧に対応しているものもあります。メーカーの仕様で確認してください。中国のコンセントやプラグは基本的には日本と同じですので、変換器はいりません。ただし、プラグの形が日本と同じでも、電圧は違いますので注意してください。

先輩からの  
アドバイス

大学側からは手続きについてほとんど何も告知がないので、自分で大学からの通知書をしっかり読み、進めていくことが必要だと思いました。  
特に1年間留学する人は要注意です。現地で知り合った友達と一つ一つ確認すれば見落としがないと思います。

# 衛生・医療事情

## 中国の病院

病気や怪我をしたら、きちんと受診しましょう。受診の際には、まず加入している海外旅行保険のサポートデスクに電話しましょう。病院の紹介等をお願いできます。

湖南師範大学の場合、寮から近いのは

- ・湖南師範大学校医院
- ・長沙市第四医院

です。長沙市には日本語が通じる病院はありません。できる限り中国人に付き添ってもらってください。

緊急の場合を除き、病院に行く前に大学に相談し、手配を頼んでください。緊急の場合は、救急車を呼んでください。救急車は有料で、料金は距離で算出されます。現金を持っていない場合は身分証明書を預け、後日支払と引き換えに返してもらうことになります。救急車の到着を待つより、タクシーの方が早いこともあるので、交通事情を考慮して判断してください。

救急車TEL：120

## 受診にあたって

中国では、原則としてデポジットを収めてからでないと治療が受けられません。不測の事態を考慮し、身分証明書に家族の連絡先、中国での緊急連絡先など書いておき、必ず携帯しましょう。

中国の病院では何かと列に並んで待つ（受付、診察、薬代の算出、薬代の支払い、薬の受け渡し）ため、半日は確実につぶれます。具合の悪い時に長時間待つのは大変です。このことから、友人（中国人が望ましい）に同行してもらうことを強くすすめます。

## 保険

ほとんどの病院では保険が適用されます。かかった治療費について海外旅行保険や海外療養費給付制度で請求できるよう、診療明細書などを発行してもらいましょう。また、湖南師範大学では、留学生保険（1学期300元）への加入が義務付けられています。日本で保険に加入した場合でも必ず中国で加入することになります。

## 衛生事情

地域により、衛生状態は必ずしもよくありません。伝染病や寄生虫病予防のために、生ものは口にしないこと、小さな飲食店や露店での飲食にも注意が必要です。慣れない内は避けた方が良いでしょう。また、水道水は必ず沸かしてから飲むようにしてください。

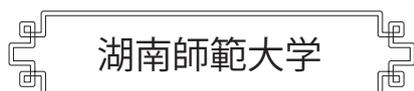
その他健康に関する情報は、前述の「外務省 海外安全ホームページ」を参照してください。

# その他

## 日本から持っていったほうが良いもの

- ・ 中国語の文法書、参考書(日本版の方が最初は取り組みやすいです。)
- ・ 下敷き
- ・ 日焼け止め
- ・ 虫除け(※スプレータイプのは飛行機に持ち込めないため、ミストタイプのものにしましょう。)
- ・ 薬は、常時服用しているものがあれば持って行きましょう。中国の風邪には中国の薬が効く、という人もいます。全種類をそろえる必要はありません。
- ・ パソコンと、カメラが内蔵されていなければZoomなどWeb会議システムに使えるカメラ
- ・ USB(中国でも売っていますが、ウイルスの心配があります。)
- ・ おみやげ(日本のチョコレートなど)
- ・ 旅行用シャンプーセット(到着日に必要です。)

## 交換留学先大学情報

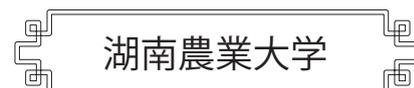


湖南師範大学

大学HP



湖南師範大学は1938年に創立され、独立した教育大学としては中国で最も古い大学のひとつです。湖南省長沙市にある国立大学で、22の学部を有し、外国からの学生も多く、国際的な大学です。湖南師範大学の対外中国語教育は1960年にスタートし、現在の「国際漢語文化学院」は海外からの留学生が中国語を学ぶ場であり、その中国語教育は非常にユニークです。各学生に注意が行き届くよう小人数学級制を採用し、「チュートリアル・システム」(一人の学生に一人の教師のような特別なシステム)も利用可能です。



湖南農業大学

大学HP



湖南農業大学は湖南省長沙市にあり、1951年に設立されました。学校名の文字は湖南省出身の毛沢東の直筆です。農学部、工学部、文学部、経済学部、法学部、医学部、教育学部、芸術学部など20の学部があり、25,000名以上の学部生と6,000名以上の大学院生が在籍しています。国際交流にも積極的で、現在30カ国以上の大学と国際交流協定を結んでいます。

先輩の  
体験談

私の所属していたクラスを担当して下さった4人の先生が、それぞれ最後の授業の日に激励の言葉をかけてくださり、みんなで写真を撮りました。特に授業数が多く、お世話になった1人の先生と日本人の留学生で写真を撮った時に、「授業が始まったばかりの頃は、全く中国語ができなかったのに、日本人のみんなは本当によく頑張りました。あなたたちの中国語は確実に進歩してる。これから何か問題があったらすぐ私に連絡してね。」と言われ、中国に来たばかりで右も左も分からなかった序盤の授業を思い出して、日本人の留学生みんなで泣いてしまいました。本当に素晴らしい先生方に恵まれました。

(湖南師範大学)

交換留学(中国)

## 海南大学

大学HP



海南大学は熱帯の生態環境に恵まれる景勝地に位置し、2007年8月に華南熱帯農業大学と海南大学が合併されてできた、国立重点総合大学です。大学は、哲学、経済学、法律学、文学、理学、農学、工学、管理学など8つの学科があり、他に熱帯農業と生命科学、理工学、人文学、社会科学など4つの学部、20の学院を設置しています。留学生を対象とする海南大学対外中国語教育センターがあり、30ヶ国以上の国や地域から集まった留学生が在籍しており、専門科目だけでなく、語学や中国文化も集中して学ぶことができます。

## 青海民族大学

大学HP



青海民族大学は、青海省の省都である西寧市内にあります。青海省はチベット高原の一部に位置し、多くの少数民族が居住する地域です。青海民族大学は1949年に創立された中国で最も古い総合民族大学のひとつで、約11,000名の学生が23の学院と、6つの直属教育組織で勉強をしています。民族大学というその性格を反映して、漢語（中国語）のみならず、チベット語、モンゴル語、サラル語、土語といった少数民族の言語を学ぶこともできます。生活面では、各部屋にトイレ、バス、家具、テレビ、洗濯機を備えた学生寮を利用することができます。

## 内モンゴル民族大学

大学HP



内モンゴル民族大学は、内モンゴル自治区の東部に位置する通遼市にあります。内モンゴル自治区とは中国の北部に位置し、東西に長く、その東部は旧満州地域に含まれています。内モンゴル自治区には大多数の漢民族以外に、自治民族であるモンゴル人を含む多くの少数民族が居住しています。内モンゴル民族大学は1958年に創立された内モンゴル自治区の民族師範学院の上に2007年に内モンゴル医学院とジリム盟（哲里木盟）酪農学院を合併してつくられた内モンゴル自治区唯一の民族系総合大学です。約23,000名の学生と25の学院、11の研究組織を有しています。民族大学というその性格を反映して、漢語（中国語）のみならず、モンゴル語を学ぶこともできます。生活面では、各部屋にトイレ、バス、家具、テレビ、洗濯機を備えた学生寮を利用することができます。

## 中南大学

大学HP



中南大学は、湖南省長沙市に位置する総合大学です。1952年に創立され、2000年4月に中南工業大学、湖南医科大学、長沙鉄道学院3つの大学が合併して創立されました。1996年、中国「211プロジェクト」の重点大学のリストに加わり、イギリス、アメリカ、日本、フランス、ドイツ、ロシアなどの国の200校の大学と友好協定を結んでいます。

# 台湾

台湾への交換留学先は中興大学です。台湾のパブリック・アイビー・台湾総合大学システムの一校として、台湾トップ3に入る大規模な大学です。

## 出願

ノミネーションリスト

国際化推進室から留学先へ正式なノミネーション通知書をEメールにて送付します。

オンライン申請

中興大学のホームページからアクセスし、出願申請を行います。

### 出願書類

- ・在学証明書(英語)
- ・成績証明書(英語)
- ・推薦状2通
- ・学習計画書(中国語または英語)
- ・自己紹介文(中国語または英語)
- ・語学力証明書は求められていないが、以下の語学能力を推奨  
英語: TOEFL ITP 500、iBT 61、IELTS 5.0、TOEIC 670  
中国語: TOCFL Level 3、HSK 5級

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

台湾に3ヶ月以上留学する場合、学生ビザが必要となります。ビザを取得する場合は台北駐日経済文化代表処で申請します。下記URLにアクセスしビザのオンライン申請をします。



台湾ビザ申請サイト

### 居留証(ARC)

台湾で1年以上留学する場合、現地で居留証(ARC)を申請し、取得する必要があります。現地に到着してから15日以内に申請しないと罰金を払わなければならないため注意が必要です。申請は以下の書類をオンラインで申請します。

- ・パスポート
- ・証明写真(ビザと同じ)
- ・在学証明書(学校の印章が必要)
- ・住居証明書(寮費の領収書)

# 寮

中興大学はキャンパス内に5つの男子寮と4つの女子寮を提供しています。  
 家賃(光熱費込):男子寮 NT\$ 14,920/学期、女子寮 NT\$ 14,950/学期  
 寮の形態:2~6人部屋  
 設備:トイレ、シャワー、洗濯室、レクリエーションルーム(共有)

キャンパス外にも近くにアパートがたくさんあります。月額NT\$3,000~10,000で借りることができます。

# 国民健康保険

台湾に6ヶ月以上居住する交換留学生は国民健康保険(NHI)への加入が義務づけられています。保険料は、1学期NT\$ 4,956、1ヶ月NT\$ 826です。

## 年間スケジュール

8月	現地到着
9月	授業開始
11月	大学記念祭、中間テスト
1月	期末テスト、冬期休暇開始
2月	授業開始
4月	中間テスト
6月	期末テスト、夏季休暇開始

入寮日が決められていますが、それよりも前にオンラインで抽選式の履修登録があるので、渡航前から注意しておくこと。また、自分の学科から最低一科目履修する必要がありますが、英語学科以外にも英語で進められるクラスがあるので、中国語に不安があっても心配ありません。

先輩からの  
アドバイス

# 治安

台湾は比較的安全な国ですが、スリや置き引き、詐欺などの犯罪は多発しています。以下の点には注意をしましょう。

- 公共の場で、手荷物を置いたままその場所を離れない。
- タクシーを利用する際は友人にタクシーの番号を伝えておく。乗車中は携帯電話の電源をオンにしておく。
- 電話番号等の個人情報を簡単に与えない。実際に詐欺被害にあった学生もいます。

## 台湾の緊急連絡先

- ◎警察 TEL 110
- ◎救急車 TEL 119
- ◎消防 TEL 119

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン(24時間相談窓口)

「アירラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎(財)日本台湾交流協会(大使館の役割)  
 TEL (02) 2713-8000

# 電圧

台湾の電圧は110ボルトで、日本と同じAタイプなので、日本の電化製品のほとんどが普通に使えます。ただし、ドライヤーのような消費電力が高い電化製品は変圧器が必要です。

# 電話

## 台湾の携帯電話

空港、もしくは市内でSIMカードが購入できます。購入にはパスポート、台湾での住所、日本での身分証明書(パスポート、免許証、保険証など)が必要です。

先輩の  
体験談

台湾には日本のデパートやお店も多くあるため、どこへ行くのも怖くありません。もう10月が終わりますが、台湾の気候は夏とあまり変わらない暑さで、未だにノースリーブや半袖で生活をしています。中興大学の図書館は非常に大きく、充実しています。本が多だけでなく、映画を観ることのできるスペースも設けてあり、台湾の映画だけでなく日本の映画や他の外国の映画を楽しんだり、映画を通して勉強することができます。また、自習室も十分に完備されており、朝早くから夜遅くまで利用できるため、勉強のスペースに困ることはありません。

# お金

長期留学の場合は、台湾で銀行口座を開いておくとう便利です。口座開設にはパスポート、日本の公的証明書(運転免許証など)、台湾の住所、電話番号、居留証(ARC)、台湾での住所・電話番号、印鑑(銀行によってフルネームのもの)、口座開設時に入金するための台湾元(1,000元以上)が必要です。

## 生活費

先輩Yさんの例  
(2022年度 10ヶ月間留学)

■月額¥80,000程度  
寮費：¥20,000  
食費：¥40,000  
教養娯楽費：¥20,000  
留学生活を通して：¥1,000,000程度

## 交換留学先大学情報

中興大学

大学HP



台湾中部の台中市にある1971年創立の国立大学。語学センターを擁しているため、留学生は原則語学センターで中国語の授業を履修するが、中国語のレベルが十分な場合は、専門の授業を履修することも可能。台北の台湾大学、台南の成功大学とともに中興大学は台湾における3大大学の一つです。

# 韓国

韓国への交換留学先は、光云大学校(人間文化学部対象)・江原大学校です。

## 出願

### 出願書類(光云大学校の場合)

- ・ 在学証明書(英語)
- ・ 成績証明書(英語)
- ・ パスポートのコピー
- ・ 語学証明書: 大学で韓国語の授業2つを履修完了していること、またはTOEFL IBT 61、IELTS 5.0等の英語力、またはTOPIK 4級

### 出願書類(江原大学校の場合)

- ・ 在学証明書(英語もしくは韓国語)
- ・ 成績証明書: GPA4.5中、3.0以上(英語もしくは韓国語)
- ・ 推薦状(英語もしくは韓国語)
- ・ パスポートのコピー
- ・ 財政証明書(英語もしくは韓国語)

## 授業・大学生活

### <光云大学校 語学授業場合>

韓国語文化教育センターにおいて、毎日、午前9時から午後3時まで、10人前後のクラスサイズで充実した韓国語のプログラムが受けられます。1コマが50分で休憩が10分あります。午前の授業は主に教科書を使った文法などの授業、午後の授業はライティング、会話、TOPIK対策、ハングルをパソコンで入力する方法など実践的な授業が行われます。金曜日の午後は韓国の文化を学ぶ特別授業で、K-POPのダンス、テコンドー、サムノリなど多様な内容が準備されています。その他に課外授業もあり、ソウル市庁、景福宮、南山韓屋村など近隣の観光スポットなどに出かけます。

学期によって、韓国語文化教育センターでレベルに合う授業が開講されない場合などは、「大学韓国語」という科目を履修します。「大学韓国語」は月～木曜日の午前(9～12時)もしくは、午後(15～18時)のどちらかを履修します。曜日ごとに読み、書き、聞き取り、会話と分かれており、韓国語文化教育センターの授業よりも、専門用語もたくさん出てきます。試験も討論やパワーポイントを使った発表など実践的な試験が多いです。

夏休み中(7～8月)も韓国語文化教育センターの授業は開講され、履修することができます。

- ・ 初級と中級に分かれた韓国語の授業では、発表などを通じて韓国語での論理的な思考を育成し、レポートの作成を通じて文章を書く力をつけました。他にも韓国社会や韓国の歴史について学べる講義もあります。

(江原大学校)

- ・ 履修登録は専用のアプリを使って申請します。先着順なので、事前に受講したい科目をお気に入り保存しておくといいでしょう。また、日本のパソコンを使うと文字化けするので、大学図書館にあるパソコンを使うことをおすすめします。

(光云大学校)

先輩の  
体験談

## メンター制度

入学当初の留学生が不便なく学習や日常生活ができるように、韓国人の学生が個別の支援を行う制度です。光云大学校校ではメンター(Mentor)、江原大学校ではバディ(Buddy)と呼ばれています。滋賀県立大学ではチューター(Tutor)と呼んでいるものと同様の制度です。メンターやバディは次のようなサポートをしてくれます。

大学のホームページ(公示、掲示板、Uキャンパス)の利用方法や履修に関する手続きや方法を教える／学生サービスセンターの利用方法(成績や在学証明書の発給)を教える／授業や課題の手伝い／図書館に一緒に行き、図書の貸出や返却、閲覧室使用方法などについて教える／所属学科の学科事務室や学部の教学課の位置を教える／校内食堂、郵便局、コピー室などの利用方法、インターネット利用可能場所などを教える／キャンパス付近のお店や銀行の位置、ATMの利用方法などを教える／韓国語会話の練習相手

・辞典に出てこない新造語や外来語を教える／交通機関利用方法(乗換、交通カードのチャージ方法、停留所など)を教える／韓国の文化を教える／ソウルの観光名所を案内する

## 日本語授業の補助活動

＜光云大学校校の場合＞これまで留学した先輩は日本語の授業の補助活動をボランティアで行っています。特に制度化されているわけではないのですが、自ら申し出て受け入れてもらっているようです。アルバイト代は出ませんが、日本／日本語に関心のある学生と多く知りあいになれるなどメリットがあります。「ビジネス日本語」という授業の補助に入った先輩は、名刺の渡し方などでの日韓のビジネスマナーの違いもわかって勉強になったとのことでした。

## 大学の設備

＜光云大学校校の場合＞学生証を発行してもらえ、図書館などの施設を現地の学生と同様に利用できます。図書館は24時間オープンです。

## 韓国語能力に関する試験の受験

＜光云大学校校の場合＞韓国語文化教育センターの韓国語教師のアドバイスも受けながら、韓国語能力試験(TOPIK)や韓国語能力評価試験(KLAT)などを受験します。いずれも、日本では年に2回しか受験機会がありませんが、韓国では年に4回の受験機会があります。これまでに留学した先輩は、留学当初はTOPIK2級合格程度でしたが、10ヶ月の留学で、帰国前に最上級の6級に合格できています。

# 寮

＜光云大学校の場合＞2～4人部屋で、費用は1学期で₩1,900,000です。部屋内には机、ベッド、収納棚、トイレ、シャワーが付いています。洗濯機(有料)、乾燥機(有料)、キッチン、冷蔵庫は共同で、共同施設内にあります。外国人留学生は、中国人やロシア人、ベトナム人が多いです。

＜江原大学校の場合＞2～3人部屋で、1学期でUS\$600-700です。キッチンは設置されていません。大学内の食堂のミールチケットは1食US\$4～6で食べられます。一般のレストランでは1食US\$5～8程度です。

### 先輩の 体験談

・私はBTLという寮で生活していますが、中国人のルームメイトと2人で共同生活をしています。部屋にはトイレとシャワーも付いていて少し狭いですが過ごしやすい空間です。食事については朝は寮の食堂で食べたり、昼夜は食堂やカフェ、裏門から出たところにあるいろいろなお店を友達と食べ歩いています。

(江原大学校)

・寮は減点方式で管理されていて、無断外泊や招集に参加しないと減点されます。また月に一回、部屋の点検もあります。

(光云大学校)

# お金

## 現地銀行口座

携帯電話の契約や、アルバイト代の振り込みなどのため、韓国の銀行口座を一つは開設しておくほうが良いでしょう。光云大学のキャンパス内にはハナ銀行のATMがあり、学生証がキャッシュカードを兼ねるようになっているそうです。

## クレジットカード&国際デビットカード

寮費や交通カードのチャージなど、現金を使う機会もあるため、キャッシング機能が付いたクレジットカードやデビットカードを用意しておくといいでしょう。

## チェックカード

日本でいうデビットカードのようなもので、一部の露店や市場を除いてほとんどの場所で使えます。使った時点で、指定の口座から利用金額が引かれます。交通カードは現金でチャージしなければいけないので、チェックカードに交通カード機能を付けると現金を下ろす手間が省けて便利です。

先輩からの  
アドバイス

- 銀行口座の開設の際、3月は窓口が混雑するので、インターネットで受付の予約をしてから行くといいでしょう。口座の開設や携帯電話の加入も外国人登録が必要です。外国人登録証の発行は1ヶ月ほどかかるので、早めに申請しましょう。
- 韓国に6ヶ月以上滞在する外国人は国民健康保険に加入しなければいけません。ただし、日本で加入している保険が条件に当てはまる場合、国民健康保険の免除が受けられますので、受入大学のインターナショナルオフィスに相談するといいと思います。

## 生活費

先輩Hさんの例  
(2022年度 9ヶ月間留学)

■月額¥1,000,000程度  
寮賃：¥300,000 食費：¥300,000  
交通費：¥20,000 教育娯楽費：¥350,000  
留学生活を通して：¥12,000,000程度

# 到着後

## アルバイト

留学ビザ滞在者は、平日基準で週20時間以内(土日・長期休暇中は無制限)でアルバイトができます。希望する場合は、出入国管理事務所で「資格外活動許可」を受けてください。先輩のアルバイト事例としては、日本向けのアプリを作っている会社で翻訳などのアルバイト、日本人観光客向けの化粧品販売店でのアルバイトなど日本語のネイティブ・スピーカーであることを生かした仕事が多いです。アルバイトの賃金は日本よりも安い場合がほとんどですが、次のインターンシップと同様に、経験してみるとよいでしょう。

## インターンシップ

長期休暇などを利用して、インターンシップを経験してみるのもよいでしょう。光云大学が紹介するインターンシップ・プログラムも上手く条件があれば利用可能です。

2014年度に留学した先輩は、インソウルという雑誌の外国人記者団の活動をしました。韓国に留学している学生が外国人記者として、定期的にソウルにある観光地や名店を訪問して取材し、母国語で記事を書くというものです。記事が選ばされると、雑誌に掲載してもらえ、掲載料も支給されます。一緒に取材をする外国人留学生との交流も新鮮で刺激を受けたといいます。

手数料等がかかりますが、日本人学生向けのインターンシップ先を斡旋する団体もあります。

詳しくは国際コミュニケーション学科の河先生(kkawa@shc.usp.ac.jp、研究室A1-115)にお問い合わせください。

# 衛生・医療事情

6ヶ月以上韓国に滞在する外国人は健康保険加入が義務づけられています。外国人登録をした時点で、自動的に加入処理されるので、別途、申請は必要ありません。保険料は1ヶ月KRW80,000です。

衛生施設等のインフラは相当整備されていますが、一見して衛生状態が良くない飲食店や屋台での食事(特に生もの)には注意が必要です。また、水道水は体に合わない場合があるので、生水を飲むことは避けましょう。レストラン等で出される水は飲用です。(外務省)

## 韓国の病院

病気をしたり怪我をしたら、我慢をせず、きちんと受診してください。韓国の医療機関は整備されており、技術的な問題に関しては心配ありません(厚生労働省)。緊急の場合は救急車を呼びましょう。

救急車TEL：119

# 予防接種

滋賀県立大学では、厚生労働省が推奨する以下の予防接種を渡航前に接種するよう、強くすすめています。

A型肝炎、日本脳炎、破傷風、B型肝炎

# 治安

旅行会社の発表では、韓国の治安は良好で、特に危険地域とされている場所也没有ありません。ただし、繁華街への出入りは控え、夜の一人歩きや人通りの少ない道は避けるなどの心構えは必要です。また、スリやひったくり、タクシーでのトラブルが報告されています。気をつけてください。

韓国に限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等、日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## 韓国の緊急連絡先

◎警察 TEL 112  
◎救急車・消防 TEL 119

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン（24時間相談窓口）

「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在韩国日本大使館領事部

住所 ソウル特別市鍾路区栗谷路6 ツインツリータワーA棟 8階

TEL (02) 739-7400 (領事部代表)

FAX (02) 723-3528

# 電話

## 韓国での携帯電話

韓国でSIMカードを購入する場合は、空港の到着ロビーのカウンターなどで購入が可能です。データのみSIMカードと通話もついているSIMカードなど種類も様々です。中でもJK mobile社は日本語対応しているので安心です。

韓国で携帯電話を購入する場合は、外国人登録証が必要になります。

## 交換留学先大学情報

### 光云大学校

大学HP



光云大学校は、韓国のソウル市内の北東部に所在する私立大学で、1934年に朝鮮無線講習所として設立されたことに始まる歴史ある大学です。1964年に光云電子工科大学となり、1987年に光云大学校として総合大学となりました。学生数は9,000名を超え、電子情報工科、ソフトウェア融合、工科、自然科学、人文社会科学、政策法学、経営の学部で構成されます。

### 江原大学校

大学HP



江原大学校は、韓国ソウル市の北東約80kmに位置する江原道春川市に所在する国立大学です。1947年に設立した江原道立春川農業大学が始まりで、1953年に道立から国立へ移管、1978年に総合大学に昇格、名称が江原大学校となりました。経営、工科、農業生命科学、動物生命科学、文化芸術、法科、師範、社会科学、山林環境科学、獣医科、薬学、医科、医生命科学、人文、自然科学、バイオ産業工学、スポーツ科学、ITの学部で構成されています。

### 先輩の 体験談

- たくさんの韓国人の友達ができ、一番のきっかけは、日本語授業のサポーターに入っていることです。日本語の授業の学生たちは、とても積極的に私たちにいろいろなイベントに誘ってくれます。
- 語学堂は曜日によって先生が変わり、どの先生もそれぞれ色が違います。どの先生もとても優しく面白く丁寧に教えてくださるので、毎日楽しく学んでいます。学生は日本人はとても少なく、ほとんどが中国人の留学生です。

(光云大学校)

韓国への留学経験者、留学中の学生、留学を考えている学生、担当教員の河先生がメーリングリストで随時情報交換をしています。韓国留学に関心のある人は、メーリングリストに登録してみましょう。  
希望する方は河研究室 (kkawa@shc.usp.ac.jp) まで連絡してください。

# モンゴル

モンゴルへの交換留学先は、首都ウランバートルのモンゴル国立大学です。この大学は学生数18,000人以上を擁する総合大学で、モンゴル国の最高学府です。

## 出願

<出願書類>

- ・ 願書 (モンゴル国立大学所定の書式、英文)
- ・ 健康診断書 (モンゴル国立大学所定の書式、英文)
- ・ 誓約書 (モンゴル国立大学所定の書式、英文)
- ・ HIV検査結果票
- ・ パスポートコピー
- ・ 写真 (30mm×40mm) 1枚  
※モンゴル到着後にも必要ですので、7,8枚用意しましょう。
- ・ 在学証明書 (英文)
- ・ 成績証明書 (英文)
- ・ 推薦状

これらの書類は国際化推進室を通して留学先に送られ、折り返し入学許可証が在日モンゴル大使館に送られます。

## ビザ申請・外国人登録

モンゴルに交換留学する場合は、あらかじめ日本で査証(ビザ)を取得します。まず1ヶ月の入国許可を得て、渡航後に学生ビザの申請をモンゴル国立大学に委託します。4月からの留学の場合は同じ手続きを7月にも行います(9月からの留学の場合は1回のみ)。

渡航後一週間以内に、モンゴル国立大学にて、「学生ビザ」の申請と「外国人登録」の手続きをします。大学から書類をもらい、入管に行きます。この手続きには数日から1週間ほどかかります。

<申請書類>

- ・ 写真(学生ビザ用に2枚、外国人登録用に数枚)
  - ・ 費用(学生ビザ): \$20ほど ※金額は年によって変更されます。
  - ・ パスポートとビザのコピー
- 提出先: 1号館 留学生課

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

## 予防接種・健康診断

モンゴル国立大学では予防接種は求められておりませんが、滋賀県立大学は以下の予防接種を強くすすめています。  
A型肝炎、B型肝炎、破傷風、狂犬病 など

### 健康診断

モンゴル国立大学の所定様式に基づき、日本で健康診断を受けて下さい。HIVの検査も含まれますので、忘れずに受けて下さい。

# 授業・大学生活

## 授業

交換留学生は、留学生向けモンゴル語の語学クラスに入ります。9月から授業が始まり、2学期は2月からです。クラスには、初級、中級、上級の3つのコースがあります。基本的には、クラス分けを行うためのテストがあり、クラスを振り分けられます。授業期間中にモンゴルに来た場合は、日本で学習してきた年数などを参考に、クラスを振り分けられます。

その他、クラス対抗のモンゴル語イベントや、留学生向けの一泊旅行(カラコルムなど)の企画があります。旅行会社に頼むより格安で歴史遺産を見学できます。

## メンター制度

モンゴル国立大学では外国人留学生にモンゴル人学生のメンターを紹介しています。大学の学生システムの使い方や、入国手続きのお手伝い、また街の案内など、さまざまなサポートを受けることができます。

## 年間スケジュール

8月	現地到着、 オリエンテーション
9月	秋学期開始
10月	留学生旅行
12月	球技大会、期末試験
2月	春学期開始
5月	留学生旅行、文化祭 期末テスト
6月	日本帰国

## 先輩の 体験談

少人数で先生と話しやすく学びやすい環境です。授業は午前と午後を選ぶことができます。初級コースはモンゴル語について何も知らない状態からの人もいるので、アルファベットから丁寧に学ぶことができます。初級クラスは語学だけですが、中級クラスからはモンゴルの歴史や文化についての授業があります。

## 寮

交換留学生は、モンゴル国立大学外国人留学生寮に入ります。大学の2号館から歩いて10分ほどで、全室外国人専用です。1階の入口に受付があり、部外者は入れません。到着後に寮のIDカードを作成します。その際に、パスポートのコピーと写真(40mm×30mm)が必要になりますので、パスポートのコピーと写真は多めに持って行きましょう。

1室2人もしくは3人用で、トイレと洗面台は共用です。

- 寮費：¥5,000~13,500/月 ※シーツ・布団カバーはありませんので、日本から持参してください。

## 設備

- 共同設備：シャワールーム(各階)、キッチン(各階)、公衆電話、洗濯機
- 部屋の設備・備品：勉強机、椅子、棚、ベッド、毛布、テレビ、セントラルヒーティング、無線LAN



モンゴル国立大学 留学生寮情報サイト

# お金

モンゴルの通貨はトゥグルクといい、物価はおよそ日本の1/3～1/2程度です。それらに加え、渡航費(往復)10～15万円、緊急の帰国費用15万円を入れて年間約70～80万円を目安としてください。渡航時に持って行くお金は、10万円ほどが目安です。首都ウランバートルの一般的な店舗やレストラン、ホテルではクレジットカードが利用できます。ただし、AMEXカードは一部で利用できない店舗もあります。

## 銀行口座開設

モンゴルでの口座開設にはKHAN銀行かGolomt銀行が便利です。KHAN銀行ではUSドルの口座が、Golomt銀行ではUSドルか日本円の口座が作れます。

トゥグルクは通貨としては弱く、いつ価値が下がるかわかりません。また不要になった分を日本で円に換金することは難しいため、開設した口座では円かドルで預金しておき、必要な時に引き出して換金した方が良いでしょう。換金は、銀行の他に換金所、Changeと呼ばれる換金所です。

※大金を持ち歩くことは危険です。  
一回の引き出す金額は2万円以下に抑えてください。

## 生活費

先輩Yさんの例  
(2022年度 9ヶ月間留学)

■月額¥1,200,000程度  
寮費：¥120,000  
食費：¥600,000  
教養娯楽費：¥500,000  
留学生活を通して：¥17,600,000

# 衛生・医療事情

衛生状態は日本より悪いですが、モンゴルは非常な寒冷地のため日本と比べ細菌が繁殖しにくい環境ですので、それほど衛生状態は悪くありません。ただし、下痢や細菌性(サルモネラ・コレラなど)の腸炎に旅行者・長期滞在者がかかることがあります。時折咽喉炎、結膜炎、皮膚炎など乾燥によるもの、また、まれにA型肝炎やB型肝炎、結核、ジフテリアなどウイルスによるもの、ペストや炭疽、ブルセラ症、狂犬病など動物から感染する病気にかかることもあります。

## 予防

- ・ 十分に加熱した食事をとる
- ・ 生水や氷入りの飲み物は避ける
- ・ 沸騰したものを冷ましたものか、未開栓のペットボトルのミネラルウォーターを飲料用とする
- ・ 渡航前に予防接種を受ける(p74参照)

また、モンゴルは高地で気圧が低い上、非常に乾燥しています。滞在しているだけでも体に負担がかかりますので、健康管理には十分注意してください。

## モンゴルの医療機関

モンゴルに3ヶ月以上滞在する留学生は、モンゴルの国民健康保険に加入しなければいけません。料金は1年で¥4,000ほどで、市役所で加入手続きをします。

医療水準は日本と大きく異なり、たとえば滞在中の病気や発作で病状が悪化したり、大きな怪我をした場合、安心して受診できる医療機関はほとんどありません。また、救急車は非常に待たされますので、可能であればタクシーなどを利用しましょう。また、体調がすぐれない場合は、加入保険のサポートデスクへ連絡を取り、必要であれば医療機関の紹介を受けましょう。

現地の医療機関に関する情報は外務省の情報を参考にしてください。



救急車TEL：103

外務省 世界の医療事情(モンゴル)

# 治安

近年、ウランバートル市を中心に治安は悪くなっています。特に、スリや窃盗、また外国人を狙った暴行、恐喝罪が増えています。また、ウランバートル市の交通マナーは大変悪く、交通事故を未然に防ぐための注意が必要です。日没後は一人で出歩かない、大金は持ち歩かない、簡単に誘いにのらない、青信号でも車を確認するなど最低限注意し、自分の身を守るため自覚をもって行動してください。特に次に挙げる犯罪が顕著です。

- ・ ホテルや店頭でのスリ、置き引き
- ・ 交通機関でのスリ
- ・ 強盗、涉外、暴行等
- ・ 麻薬等違法薬物犯罪

麻薬の取り締まりが強化されています。計測等も非常に厳しく、場合によっては外国人にも例外なく死刑や終身刑等の重刑が科されます。違法薬物には絶対に興味を示さないでください。繁華街の路地裏など、麻薬売買が行われている場所に近づいたり、タバコや高級茶葉などと称する不審な物には手を出さないでください。

また、見知らぬ人から(お土産などと言って)物品を預かってほしい、運んでほしいなどと依頼されても、きっぱりと断ってください。知らない間に手荷物に薬物等を入れられることもあります。荷物は徹底して管理して下さい。

モンゴルに限ったことではありませんが、法制度、文化背景、風俗習慣等のすべてが日本とは異なることを強く認識し、トラブルに巻き込まれないように十分注意するとともに、実際にトラブルに巻き込まれたときの対処ぶり等をあらかじめ想定しておくことが、海外における最も基本的な安全対策であることを忘れてはいけません。



その他安全情報については、「外務省 海外安全ホームページ」を随時チェックしましょう。

## モンゴルの緊急連絡先

- ◎警察 TEL 102
- ◎救急車 TEL 103
- ◎消防 TEL 101

◎大学のインターナショナルオフィス

◎国際ホットライン(24時間相談窓口)

「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在モンゴル日本国大使館  
TEL (976-11) 320777

# 郵便・インターネット

ここでは、電話以外の通信方法である郵便・インターネットについて説明します。

## 郵便

手紙やはがきなどの小型郵便物は寮まで届けられますが、EMS(国際エクスプレス・メール・サービス)などの荷物は通常私書箱のある郵便局へ取りに行きます。また、手紙や荷物を送るのは、中央郵便局からになります。

- ・ 私書箱  
私書箱の維持には費用がかかりますので、複数の留学生が共同で私書箱を持ち、料金は等分することもできます。
- ・ EMS  
モンゴルと他国の間で郵便物を送る・受け取る場合は、EMSを利用しましょう。通常郵便よりコストは高くなりますが、最長でも2週間以内に到着し、紛失保証もついていますので、こちらを利用した方が良いでしょう。

## インターネット

大学の寮では無線LANの利用が可能です。首都ウランバートルだけでなく、地方においても、県庁所在地を中心にインターネット環境はほぼ整っています。

## モンゴルの携帯電話

渡航時には事前に国際SIMを準備しておく便利です。日本からSIMフリーの携帯電話を持って行くか、契約中の携帯電話会社でSIMロック解除の手続きをしてもらいましょう。到着後に現地のプリペイド式SIMカードを購入して差し替えると費用が抑えられます。

# その他

## 出迎えサービス

ウランバートルのチンギス・ハーン空港に到着する日、モンゴル国立大学から学生寮までの出迎えサービスがあります。国際化推進室と到着日の日程を打ち合わせし、本学を通して手配を要請します。2月～3月は受け入れ先も慌ただしく、連絡調整に時間がかかります。航空券を購入する際は、時間的余裕を十分にもって出迎えの手配ができるようスケジュールを組んでください。

## その他モンゴル国立大学からの支援

留学生の受入を専門とする、留学生課があります。英語での対応が可能です。

## 日本から持っていったほうが良いもの

- のど薬、マスク、目薬(空気が非常に乾燥しています)
- -20℃まで対応できる寝袋、靴下を重ね履きしてもはける靴、手袋(到着当初に必要です)
- 常備薬、抗生物質など(後で日本から送るのは困難です)

## 地方へでかける場合

留学中、地方へ出かける場合は、電話やネットがほとんど通じません。長期にわたって地方に行く場合は、前もってモンゴル国立大学の担当職員と滋賀県立大学の国際化推進室、保護者、友人などに連絡がつかなくなることを告げてください。その際、以下の事も知らせてください。

- 行き先
- 滞在期間
- 同行する人の名前と連絡先

## 先輩からのアドバイス

- モンゴル人の人付き合いは日本人とは大きく異なります。日本人から見るとルーズに感じられるかも知れませんが、おおらかとも言えるでしょう。日本人の“常識”にとらわれずに、モンゴル人の感覚を身につけましょう。きっとモンゴル人から学ぶこともあるに違いありません。
- 日本製品はスーパーにもありますが、アジアマーケットにはたくさんあるので、必要な時に行ってみてください。大学の近くに日本人の方がされているレストランがあり、とてもおいしいです。

# 交換留学先大学情報

## モンゴル国立大学

大学HP



モンゴル国立大学はモンゴル国を代表する大学で、いわば“モンゴルの東大”です。人口100万人を擁する首都ウランバートル市の中心部に位置しています。大学一号館の斜向かいには、政府宮殿（大統領府・国会議事堂）があります。

モンゴル国立大学は、1942年、モンゴルで初めての大学として設立されました。現在12の学部と3の地方支部大学、1の付属小中高一貫教育学校を備えています。学生数においても、モンゴル最大の大学で、約1万5千人を擁します。滋賀県立大学は、モンゴル国立大学と1997年より交流を行ってきました。

モンゴル国立大学の教員は、ロシアはもちろんのことイギリスやアメリカの有名大学院の博士号を持つ教員も少なくなく、一部の講義は英語やロシア語で行われており、英語やロシア語での講義を受けることも可能です。

### 先輩の 体験談

ウランバートルはモンゴルの首都で、およそモンゴルの中央にあります。また、北にはチンゲルティ山、南にはボグド山、東にはバヤンフルズ山、西にはソングノ山と東西南北、山で囲まれた盆地に位置しています。たくさんのビルやホテル、マンションなどが建っており、私が思っていた以上に発展している印象を受けました。また、有名な観光名所がたくさんあり、その一つであるチンギスハーン広場には毎日多くの人が集まります。

寮については、私が住んでいる寮は、モンゴル国立大学から徒歩10分くらいのところにあります。4階建てで、私は4階の3人部屋に住んでいて、ルームメイトは同じく日本人とポーランド人の3人です。ポーランド人の彼とは主に英語で会話をしています。寮にはその他にも韓国人や中国人、内モンゴル人やチェコ人など様々な国から留学生が来て生活しています。日本人は全員で10人いて、思っている以上に多く驚きました。それぞれの階にキッチンがあり、そこで料理を作っています。

授業のレベルは初級、中級、上級の3つあり、私は、初級のクラス（A2クラス）で平日毎日1時間半の授業を2つ、計3時間授業を受けています。授業の種類は、全部でwriting、speaking、grammar、vocabularyの4つあり、4人の先生に教えてもらっています。4人の先生はそれぞれ個性豊かで、とても面白く、興味深い先生ばかりです。また、私のクラスには日本人が3人、韓国人が4人、中国人が2人、内モンゴル人が1人、ドイツ人が1人いて、合計11人で授業を受けています。

# 派遣留学 国別留学情報

記載の内容から変更が生じる可能性がありますので、留学希望先の国・地域および各大学の最新の情報について、ご自身で必ず調べるようにして下さい。

# アメリカ

アメリカへの派遣留学先は、ランシングコミュニティカレッジ(ミシガン州)、スカジットバレーカレッジ(ワシントン州)、オリンピックカレッジ(ワシントン州)、エベレットコミュニティカレッジ(ワシントン州)、ポートランド州立大学(オレゴン州)の4校です。

## ランシングコミュニティカレッジ (Lansing Community College)

### 【学校概要】

LCCは、ミシガン州の州都で、滋賀県とは深い関わりがあるランシング市(大津市の姉妹都市)に位置しています。学生数は20,000人を超え、ミシガン州において3番目に規模の大きなCommunity Collegeです。

### 【費用】

授業料、住居費、食費、教科書代を含めて、1年間で\$29,265ほどかかります。

その他、渡航費は¥200,000~300,000程度です。

※費用はあくまでも目安であり、為替レート、生活スタイルにより大きく異なります。

### 【Academic Calendar】

秋学期9~12月、春学期1~5月

原則として秋出発の長期留学(9月~翌年5月)のみ留学可能です。

### 先輩からの アドバイス

ランシングコミュニティカレッジの授業は基本的に20人以下の少人数クラスです。クラスメイトの層は幅広く、社会人も多いです。多くの留学生がいるのでアメリカ以外の文化も教えてもらうことができます。

### 先輩の 体験談

クラスは国際的だったので、いろいろな場面でいろいろな文化の違いを感じる事ができました。たとえば、環境問題について、就職について、男女差別についてなどです。初めて知ったことも多く、たくさんの発見ができました。一度、就職についてそれぞれの国ではどうかということ議論しているときに、日本はどうかという質問をされ、私が当てられました。うまく答えることができませんでした。英語力のなさ、日本についての知識が少ないということを感じました。とても悔しい思いと、自分の国について話せないということが恥ずかしくなりました。日本のことをもっと知ってそれらを人に伝えられる力もつけたいです。

# スカジットバレーカレッジ

(Skagit Valley College)

## 【学校概要】

1926年に創立された、アメリカ国内では2番目に古い、歴史あるCommunity Collegeです。ワシントン州内のシアトルやバンクーバーに近い地域に、5つのキャンパスやセンターを持っています。

## 【費用】(全て1学期)

授業料: \$ 3,856

住居費: \$ 1,875 (寮)

食費: \$950

教科書代: \$300

保険: \$410

渡航費: ¥ 200,000~300,000

※費用はあくまでも目安であり、為替レート、生活スタイルにより大きく異なります。

「留学生」だからといって特別な事は何もありません。結局のところ自分から積極的に関わっていくしかありません。もちろん大学側が留学生を対象にしたイベントなどは開催されます。しかし、それはあくまで大学側が提供してくれる留学生のみの空間であって、クラスや寮といった空間では自分から動いていくしかありません。最初の1週間は英語力に対する不安などもあり自分から人に話しかけることが出来ませんでした。しかし、受け身の姿勢でいても何も始まりませんでした。クラスや寮などでつたない英語で話をするうちに少しずつ友達もでき始め、生活も徐々に充実し始めています。

(スカジットバレーカレッジ)

先輩の  
体験談

# オリンピック・カレッジ

(Olympic College)

## 【学校概要】

1946年に創設されたオリンピックカレッジはワシントン州シアトル市に近く、自然に恵まれ治安のとてもよいブレマートン市にあります。留学生のサポートオフィスでは日本人スタッフが常駐し、きめ細やかな情報提供やアドバイスが受けられます。インターナショナルクラブ(留学生会)では毎学期各種イベントや小旅行等、楽しい企画が行われています。

## 【費用】(学期)

授業料: \$ 3,492

住居費: \$ 2,605 (食費込)

教科書代: \$200

保険: \$495

渡航費: ¥ 200,000~300,000

\*費用はあくまでも目安です。

## 【Academic Calendar】

クォーター制  
夏学期: 6月中旬~8月下旬  
秋学期: 9月下旬~12月上旬  
冬学期: 1月上旬~3月中旬  
春学期: 3月下旬~6月上旬

留学生サポートがすごくて心強いです。オリエンテーション期間が1週間あって教室での説明はもちろん、Shopping Mallにいたり、レストランに行ったりチップの払い方を教えてもらったり、バスの乗り方も教えてもらったり、留学生サポーターのボランティアの人がすべて教えてくれます。オリエンテーションの最終日には留学生とボランティアの人、留学生の先生とシアトル観光をしました。

(オリンピックカレッジ)

先輩の  
体験談

# エベレットコミュニティカレッジ (Everett Community College)

## 【学校概要】

1941年創立のCommunity Collegeです。メインキャンパスがあるエベレット市は、ボーイング社の飛行機組立工場があることで有名で、ワシントン州のシアトル市から車で約30分の距離になります。学校には日本文化を学ぶコースがあり、学内に「日本ビジネス研究所」があるほか、日本庭園も整っています。

## 【費用】(全て1学期)

授業料:\$3,308(3学期留学の場合は\$9,925)  
その他雑費:\$367

教科書代:\$350  
保険:\$495

住居費:3,925(寮)

## 【Academic Calendar】

クォーター制 夏学期:6月29日-8月20日  
冬学期:1月4日-3月18日

秋学期:9月21日-12月10日  
春学期:3月28日-6月9日



エベレットコミュニティカレッジ  
学生寮・ホームステイ情報サイト

# ポートランド州立大学 (Portland State University)

## Intensive English Language Program(IELP))

## 【学校概要】

アメリカ合衆国オレゴン州ポートランドにある州立大学で、ポートランドは全米で最も美しくクリーンで平和な都市として有名です。Intensive English Language Program(IELP)は1964年にポートランド州立大学付属の語学センターとして創設されました。1年を通して春、秋、冬学期に11週間のコース、夏学期には8週間のコースを開講しています。クラスでの授業だけでなく、ラーニングセンターでのサービス、多様なアクティビティなども充実しており、図書館、コンピューターラボ、レクリエーションセンターといった大学施設の利用が可能です。

## 【費用】(全て1学期)

授業料:\$5,004

生活費:\$5,175

保険:\$1,256

その他雑費:\$450

## 【Academic Calendar】

クォーター制 夏学期:6月26日-8月18日

秋学期:9月25日-12月7日

冬学期:1月9日-3月23日

春学期:4月3日-6月15日



ポートランド州立大学住宅情報サイト

# カナダ

カナダへの派遣留学先はビクトリア大学語学センターです。12週間の英語集中講座を基本に、希望のプログラムを組み合わせることが出来ます。

## 出願

<申請>

株式会社ヴィエックインターナショナル(VIEC)を通して申請します。

<出願書類> 出願には下記書類と費用を添えて申し込みます。

- ・ VIECのプログラム参加申込書
- ・ パスポートのコピー(顔写真ページ)
- ・ ビクトリア大学申請料……………¥18,000
- ・ プログラムデポジット……………¥123,000(授業料に充当されます)
- ・ ホームステイ申請料……………¥41,800
- ・ 手続き手数料……………¥22,000

## 滞在先

VIECにて手配されるホームステイ先での滞在となります。原則1名1ファミリーとなりますが、ホームステイ先には他国の留学生またはホストファミリーの親戚や友人などがいる場合があります。

## お金

- ・ 渡航費: ¥200,000程度
- ・ プログラム費: ¥1,869,000(18週の場合)

※プログラムに含まれるもの:

- ① 語学学校諸費用/ 授業料
- ② ホームステイ費用
- ③ 空港からの往復送迎
- ④ 現地オリエンテーション
- ⑤ ステイ先からの通学費用(バス費用)
- ⑥ 現地医療保険
- ⑦ 現地サポート費用(緊急時含む)
- ⑧ 食事代
- ⑨ 送金手数料

※プログラムに含まれないもの:

- ① 教材費用
- ② 電話代や飲食代などの個人的費用
- ③ 海外旅行傷害保険(任意)
- ④ 航空運賃及び諸税
- ⑤ ビクトリア大学申請料(¥18,000)
- ⑥ ホームステイ申請手数料(¥41,800)
- ⑦ 手続き手数料(¥22,000)
- ⑧ eTa登録料(\$7)

# 医療事情

病院はほとんどが予約制で、診察をしてもらいたい場合は、必ず電話で予約をしてから病院に向かいます。それぞれの家庭や学校にかかりつけのホームドクターがいて、風邪や腹痛のような軽い症状のときはその医者に診てもらいます。また24時間営業しているウォーク・イン・クリニックでも予約なしで受けることができます。

## 治安

比較的治安が良いといわれるカナダですが、2018年にマリファナの使用が合法になったことから、夜は警戒が必要な場所があります。避けた方がよい場所をホストファミリーに聞いてみましょう。どんなときも「安全を最優先」にする生活と行動を心がけましょう。

### カナダの緊急連絡先

◎警察・消防・救急車 TEL 911

◎VIEC Education Canada LTD

◎国際ホットライン（24時間相談窓口）

「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。

◎在カナダ日本大使館  
TEL (613) 241-8541

## 電圧

カナダの電圧は110V～120Vで日本よりも少し高くなっています。パソコンやスマートフォンなどのアダプターの多くは世界対応(100V～240V)ですので、そのまま使用可能です。その他の日本製の機械は短時間なら使用できますが、きちんと変圧器を持っていくことをおすすめします。プラグは日本と同じAタイプです。

### 先輩からの アドバイス

- ・ ステイ先から学校までは徒歩で行ける場合とバスを利用する場合があります。
- ・ ビクトリアでは日本と同じく、玄関で靴を脱ぐ習慣があります。
- ・ 持っていくとよいもの：サングラス、日本で使用している薬、マスク（冬はとても乾燥します）、防寒具（防寒インナーやブーツ）
- ・ ELPIという12週間集中英語プログラムと呼ばれるプログラムの授業は半日のみで、午前か午後のクラスに分かれています。ビクトリア大学英語センターにはPronunciation Centerという発音のレッスンを受けられるところと、Study Centerというボランティアの方と話すことができるところがあるので、午前中はそこに行くようにし、課題をしています。そのため半日暇になるということはありません。授業はそれぞれレベルに分かれていて、異なる先生の授業を二つ受けるという形式です。同じレベルでもクラスによって授業内容が異なります。

# ニュージーランド

ニュージーランドへの派遣留学先はオークランド大学イングリッシュランゲージアカデミー (ELA) です。

## 出願

### 出願の流れ

出願書類を揃える

出願書類を揃えます。

- ・成績証明書
- ・語学証明書
- ・パスポートのコピー



イングリッシュランゲージアカデミー  
オンライン申請サイト

オンライン申請

- ・オンラインApplicationで希望のコースを申し込みます。
- ・受付確認 (Offer of Place) と請求書が、メールで届きます。  
\* Offer of Placeの手紙は、ビザ申請時に必要となるので、大事に保管しておきます。
- ・請求された金額を指定の口座に海外送金、もしくはクレジットカードで支払います。

入学許可証の受取

支払が確認されたらCertificate of Enrolment と Receiptが届きます。

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認  
しましょう。

3ヶ月を超えるフルタイム (週20時間以上のコース) の修学をする場合  
ビザ申請が必要となります。



## 滞在先について

ホームステイとアパートメントの選択ができます。

<ホームステイ> 個室が与えられ平日は2食付で、料金は週NZ\$378です。

<アパートメント> アパートをルームシェアする場合、家賃は1週間NZ\$315程度で、光熱費や食費を含めると1週間NZ\$458程度かかります。また多くのアパートでは保証金として最大4週間分の家賃が必要です。

# 治安

ニュージーランドは治安が良い所だと思われがちですが、実際には日本人が犯罪被害に逢う事件も発生しています。車上荒らしや置き引き被害に遭い旅券や現金を紛失するケースが毎月の様に報告されています。これらは本人の注意により十分回避可能なものです。「自分の身は自分で守る」という意識をしっかりと持ちましょう。

# お金

3ヶ月の滞在で、往復渡航費(¥150,000~300,000万円)の他に授業料(General Englishコース:NZ\$480/週)、住居費約NZ\$378/週、保険料NZ\$87/週、さらに生活費(食費、交通費、娯楽費など)を入れてNZ\$11,211程度が目安です。

## ニュージーランドの緊急連絡先

- ◎警察・消防・救急車 TEL 111
- ◎大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン(24時間相談窓口)  
「アイラック安心サポートデスク」につながる国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み後に届くメールを参照してください。
- ◎在ニュージーランド日本大使館  
TEL (04) 473-1540

## 先輩からの アドバイス

留学中の滞在先はホームステイとアパートの選択ができます。多くの人がホームステイを選んでいます。帰国前1ヶ月ほどアパートメント滞在に変更する人もいます。ニュージーランドでは比較的簡単に留学生も1ヶ月単位でアパートメントを借りることができますので、友人とのルームシェアなどもまた良い経験になるかもしれません。

## 先輩の 体験談

イングリッシュランゲージアカデミーはオークランドの中心部に位置します。各国から多くの学生がこの学校に來ていますが、日本人と中国人の割合がとても大きいです。午前と午後のクラスに分かれ、1クラス15人ぐらいで毎日授業を受けています。私のクラスの各国の生徒の割合は、中国人が5人、日本人が4人、コロンビア人が2人、韓国人が3人、パプアニューギニアから1人來ています。生徒の目的はそれぞれですが、ほぼ全員がニュージーランドでの大学進学を目指しています。一人一人の意識は高く、それぞれ高め合いながら日々学習に取り組んでいます。

学校の授業の構成は、Pre-intermediateからAdvancedの四つのレベルに分かれており、月曜から金曜日まで午後からの授業ですが、授業の前には自由参加型のworkshopがあります。前半のクラスは主に文法や語彙、基本的なスピーキング・ライティング・リスニング・リーディングを行い、後半のクラスではIELTS対策か大学進学対策のコースを選ぶことができます。大学進学対策のコースは、オーラルプレゼンテーションに向け、エッセイの書き方、プレゼンテーションの方法などを学びます。

# イギリス

イギリスへの派遣留学先はリーズ大学語学センターです。33,000人を超す学生が在籍する大規模大学で、137ヶ国以上から集まる留学生にも様々な設備やサポートを提供しています。

## 出願

<出願締切>

各申込コース開始の5週間前

<出願書類>

- ・成績証明書(英語)
- ・語学力証明書 TOEFL ITP 450以上
- ・パスポートのコピー



リーズ大学オンライン申請サイト

リーズ大学から個人宛にメールが届きますので、それに従ってオンライン申請をしてください。

## ビザ申請

※ビザの取得方法については、必ず自身で最新情報を確認しましょう。

英国で6ヶ月以上滞在し、学校に通う場合は、学生ビザが必要になります。UK Visas and Immigration と駐日英国大使館は、「VFS グローバル」という民間の機関とパートナーシップを組み、ビザに関する情報を提供しています。ビザの必要性や申請の方法については VFS グローバルのウェブサイトです。最新の情報を確認するようにしてください。申請の窓口は英国ビザ申請センター(東京・大阪)です。



UK Visas and Immigration



VFS GLOBAL JAPAN

# 寮

リーズ大学にはキャンパス内外に多くの寮があります。寮の形態や寮費は寮により異なります。基本的に、家賃には光熱費、インターネット料金が含まれています。食事付きを選ぶこともできますが、自炊することで、かなり費用を節約することができます。自炊の場合は1週間£107~238、食事が含まれている場合は、1週間£187~254です。

下記情報サイトにて詳細参照のこと。入寮希望の場合は、所定の申込用紙に記入して申し込みます。



リーズ大学学生寮情報サイト

先輩からの  
アドバイス

決まり事(キッチンで煙草を吸わない等)を守らなければ、寮側から強制的に退去させられる場合があります。共有スペースでの最低限のルールをフラットのメンバー全員でとり決めることで、トラブルやケンカをできるだけ避けられると思います。

## 年間スケジュール

9月	現地到着、 オリエンテーション
10月	授業開始
12月	学期終了、 クリスマス休暇
1月	授業開始
3月	学期終了、 イースター休暇
4月	授業開始
6月	学期終了
7月	日本帰国

# お金

1週間の生活費の目安は食費£20~30、光熱費£12~15、娯楽費£40~60、寮費も含め合計£180~360程度です。

## 授業料支払について

授業料の支払いは、授業開始の約4週間前にE-MAILで送付されます。請求書が届き次第、全額前払いする必要があります。

先輩の  
体験談

最初のタームは基礎的な内容が中心で、テストはなく、2週間ごとにプログレスタスクという名前の、レポートやプレゼンといったライティングとスピーキング能力を測るタスクがありました。その度に評価がもらえるので、自分の英語力の伸び具合や欠点をしっかり把握することができます。また先生としては、テストではないから重く受け止めず、週末は外に出て実際のコミュニケーションを取ってほしいということでした。

## 生活費

先輩Yさんの例  
(2019年度 5ヶ月間留学)

- 月額¥160,000程度
- 寮費：¥54,000
- 食費：¥30,000
- 交通費：¥10,000
- 教養娯楽費：¥20,000
- 留学生活を通して：¥900,000程度

## 先輩からの アドバイス

映画館やショッピングモールがある中心街までは、大学から徒歩10分ほどです。雑貨、服、食品が何でも揃い、非常に便利です。  
治安は基本的に問題ありませんが、深夜に一人で歩くのは避けた方がよいでしょう。また、飲酒文化が盛んなイギリスでは、金曜日と土曜日の夜は特に人が集まり、トラブルが発生しやすいので注意が必要です。

### イギリスの緊急連絡先

- ◎警察・消防・救急車 TEL 999
- ◎大学のインターナショナルオフィス
- ◎国際ホットライン（24時間相談窓口）  
「アイラック安心サポートデスク」につながる  
国際フリーダイヤルは、サポートデスク申し込み  
後に届くメールを参照してください。
- ◎在イギリス日本大使館  
TEL (020) 7465-6500

## 先輩の 体験談

私の住んでいる寮はほぼ全員イギリス人の学生で、留学生はほんの数人しかいません。コミュニケーションの輪を広げたいと思い、自炊ではなく食堂で朝晩の食事ができる寮にしましたが、初めは同じフラットの学生に挨拶をする程度で、話しかけることができたとしても、とても会話に混ざることにはできない状況でした。イギリス独特のアクセントがあることはわかっていましたが、無意識にアメリカ英語を基本として学んできた感覚で聞き取ろうとしてしまうので何度も聞き返してしまい、そのうえ現地の学生が話している英語は完全な文になっているとは限らないので、「英語ってこんなにわからないものだったかな」と、彼らの会話があまり理解できないことに大変ショックを受けました。大学の先生方が講義中のような静かな環境で話される文法的な英語とは違って、キッチンなどで音楽を流しながら大人数で話が盛り上がっている状況では余計に聞き取ることが難しく、私たちが学んでいる言語としての英語と、現地で話されているリアルな英語に大きな差があったことに気付かされ、とても戸惑いました。しかし日本や他国からの留学生しかいない語学センターへの留学にもかかわらず、こんなに現地の学生に囲まれた環境に毎日いられることは本当に有り難いことだと感じているので、自分からきっかけを見つけてよりたくさん現地の学生と接していきたいと思っています。

コラム

# 安全な留学生活のために 1

多くの日本人がこんな事件に巻き込まれています!

(外務省 海外安全虎の巻より抜粋)

## 悪徳タクシー

(ケース1)

無資格営業のタクシー(いわゆる「白タク」)の誘いに応じ、乗車したところ、暗い路地に車を止められて、運転手に凶器でおどされて、所持品すべてを奪われた。

(対策)

必ずタクシー乗り場などから正規のタクシーを利用し、特に営業許可を受けていない白タクには乗らないようにしましょう。



(ケース3)

バスの車内で集団に取り囲まれて、バスが揺れるたびに体に触れたり、乗客が乗り降りするたびに押されたりして、後で気が付いたら財布をすられていた。

(対策)

バッグや上着、ズボンのポケットなどの盗まれやすいところには、貴重品を保管しないようにしましょう。



## スリ

(ケース2)

ソフトクリームを食べながら歩いてきた人がぶつかってきて、服にクリームがついた。その人は親切を装ってふき取ってくれたが、後で気が付くとポケットから財布がすられていた。

(対策)

自分のことをじっと見ている人がいないか気を付けましょう。見知らぬ人から不審な行為をされた場合は毅然とした態度で対応することが必要です。



## 麻薬に関わるトラブル

(ケース4)

現地で知り合いになった男性から「〇〇国に着いたら、この荷物を友達に渡してほしい」と頼まれ、その荷物を持って目的地に出かけた。目的地の空港到着後、手荷物検査の中から麻薬が発見され、麻薬密輸の現行犯で逮捕された。

(対策)

本人の身に覚えのない麻薬密輸についても重い刑罰が科せられます。いくら他人に騙されたと弁明しても、それを証明することは非常に困難です。たとえ知り合いであっても他人の荷物を安易に預かり、国外に運ぶことはさげましょう。



# コレ

## 安全な留學生活のために2

### テロ

近年、中東・アフリカ以外でも、フランス、ベルギー、英国、米国、フィリピン、インドネシア、スリランカ、ニュージーランドなど日本人が多く訪れる国で、多数の犠牲者を伴うテロが発生しています。欧米やアジアなどの国際都市では、テロの宣伝効果がより一層高まります。

テロの対象は、治安当局等の「ハードターゲット」であることが多いですが、レストラン、公共交通機関、イベント会場など多くの人が集まる生活の場、いわゆる「ソフトターゲット」が対象となるケースが増加しています。犯行を通じて、何らかの主義・主張を強要するというよりも、殺傷、破壊行為がメディアで大きく取り上げられ、注目を集めることを目的とする場合もあります。

日本人もテロの標的になり得るとの認識を持つことが重要です。例えば、イスラム過激派組織 I S I L (イラク・レバントのイスラム国) は、機関誌で、日本人をテロの標的とすることを宣言しています。

#### <テロの被害に遭わないための事前対策>

- ・ テロの標的となりやすい場所を避ける、あるいは極力近付かない。(軍・警察施設、政府関連施設等)
- ・ テロが発生しやすいとされる時期には、警戒を強める。(ラマダン期間等)
- ・ 十分な安全対策がとられている滞在先(施設・ホテル)を選ぶ。
- ・ 移動の際は人混みを避ける。防護壁になるものを見つける習慣をつける。
- ・ 目立つ服装や行動は避ける。
- ・ 同じ時間に同じ経路を使うといった、予測されやすいパターン化された行動を避ける。
- ・ 不特定多数の人が集まる場所での滞在はできるだけ短くし、不穏な動き(不審者、不審物)を察知したら、直ちにその場を離れる。(観光施設、イベント会場、ショッピングモール、レストラン、ホテルのロビー、公共交通機関、空港のカウンター)



### 感染症・風土病

海外では、日本ではほとんど心配のない感染症や風土病が流行しているところがあります。

特に熱帯地域では、近年、中南米やアジア地域などで流行しているジカウイルス感染症や、黄熱、マラリア、デング熱など、ウイルスをもった蚊に刺されることで感染するものがあります。また、感染症の中には、アフリカ地域などでの流行が見られるエボラ出血熱や、ヨーロッパでも感染が確認されているクリミア・コンゴ出血熱など、感染すると生命の危険を脅かされるものもあります。感染症の流行や地域特有の風土病については、事前に海外安全ホームページ(表紙見返し頁参照)や厚生労働省検疫所(<https://www.forth.go.jp/index.html>)等で情報収集し、それぞれの病気に応じた対策を行うことが必要です。



# 留学Q&A

Q1

## 希望すれば必ず交換留学に行けますか？

交換留学の募集は年に2度(7月、11月)行われます。募集人数枠がありますので、必ずしも希望した全員が交換留学で留学できる訳ではなく、学内で選抜を行います。また留学先により語学要件がありますので、交換留学を希望する際にはまず、募集説明会に出席してください。

A1

Q2

## 留学に関する費用(授業料、寮費)はいつ支払う必要がありますか？

留学先大学によりますが、寮費に関しては渡航後すぐのオリエンテーション時に1学期分をまとめて支払います。まれに、出発前に支払いの必要がある大学もありますので、留学先の指示に従い進めてください。多くの大学ではクレジットカードでの支払が可能です。ただし、出願時に留学先大学に提出する書類として「財政証明(銀行の残高証明等)」を求める大学がほとんどのため、留学が決定した時点でまず、「1年間留学生活を送れるだけの財政能力がある」ことを証明する必要があります。

A2

Q3

## 過去の留学プログラム参加者の話が聞きたいのですが

滋賀県立大学ウェブサイトの「留生日記」で先輩方の体験談を掲載しています。留学先選びの参考にしてください。また、帰国後のアンケートも国際化推進室で閲覧可能です。なお、留学が決定した方には、留学先の大学に留学をした先輩から直接話を聞いていただく機会を設けています。

A3

Q4

## 留学しても4年で卒業できますか？

学科によっては1年間の留学を経験しても4年で卒業できるカリキュラムになっていますが、留学時期・期間により大きく異なります。特に資格課程に登録している場合、実習に行くための必修科目の受講や、実習の申込手続きなど、事前に必ず担当教員や該当する学内事務局等に相談し、履修計画を立てておきましょう。

A4

# 電話のかけ方

## 外国⇒日本

○○○ - 81 - ○○○ - ○○○○○○  
 各国国際電話識別番号 日本の国番号 市外局番 電話番号  
 (最初の0を抜く)

(例) アメリカから滋賀県立大学にかける場合 011-81-749-28-8200

## 日本⇒外国

010 - ○○○ - ○○○ - ○○○○○○  
 国際電話識別番号 国番号 市外局番 電話番号  
 (エリアコード)

### 各国国際電話識別番号

アメリカ	011
ドイツ	00
スペイン	00
フランス	00
イタリア	00
イギリス	00
中国	00
台湾	002
韓国	001/002

### 国番号

アメリカ	1
ドイツ	49
スペイン	34
フランス	33
イタリア	39
イギリス	44
中国	86
台湾	886
韓国	82
モンゴル	976

# 留学に役立つ情報源

インターネットは留学に関する情報を収集する上で非常に有効なツールです。反面、掲載時期が古かったり、不確かな情報や根拠のない噂も多くあり、どのようなサイトにアクセスするかを選択が重要です。インターネットで検索する際に気をつけることは、留学先の大学であればその大学のホームページを、ビザ情報であればその国の大使館または領事館のページなど、一次情報源(オリジナルの情報源)で最新の情報を参考にすることです。以下に便利なサイトを紹介します。

## 海外留学情報

- ・ JASSO(独立行政法人 日本学生支援機構) <https://www.jasso.go.jp/ryugaku/index.html>

## 主な語学カテスト

### ● 英語

- ・ TOEFL: ETS (Educational Testing Service、実施機関) <http://www.ets.org/toefl>
- ・ IELTS: ELTS (実施機関) <http://www.ielts.org>  
(財)日本英語検定協会IELTS事務局(国内問い合わせ先) <http://www.eiken.or.jp/ielts>

### ● 中国語

- ・ HSK日本実施委員会(国内問い合わせ先) <http://www.hskj.jp>

### ● 韓国語

- ・ S-TOPIK(一般韓国語能力試験): 韓国教育科学技術部国立国際教育院(実施機関) <http://www.topik.go.kr>  
韓国教育財団(国内問い合わせ先) <https://www.kref.or.jp/to>

### ● ドイツ語

- ・ TestDaF: TestDaf Institut(実施機関) <http://www.testdaf.de>  
ゲーテ・インスティトゥート(国内問い合わせ先):  
<https://www.goethe.de/ins/jp/ja/sta/tok/prf/testdaf.html>
- ・ Goethe-Zertifikat(国内問い合わせ先):  
ゲーテ・インスティトゥート大阪・京都 <https://www.goethe.de/ins/jp/ja/sta/osa/prf.html>

### ● スペイン語

- ・ DELE: セルバンテス文化センター(実施機関)  
[http://tokio.cervantes.es/jp/dele\\_diplomas/information\\_diplomas\\_spanish.htm](http://tokio.cervantes.es/jp/dele_diplomas/information_diplomas_spanish.htm)
- ・ セルバンテス文化センター東京(国内問い合わせ先)  
[http://tokio.cervantes.es/jp/about\\_us\\_spanish.htm](http://tokio.cervantes.es/jp/about_us_spanish.htm)

### ● フランス語

- ・ DELF、DALF、TCF: フランス国民教育省(実施機関) <https://delfdalf.jp/ja/accueil/>  
アンスティチュ・フランセ関西-大阪 DELF・DALF試験管理センター(国内問い合わせ先)  
<http://www.institutfrancais.jp/kansai/>

## 奨学金・ローン

- 外国政府等奨学金 [http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/scholarship\\_foreign/](http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/scholarship_foreign/)
- 公益財団法人助成財団センター・民間助成金ガイド <http://www.jfc.or.jp>
- 日本政策金融公庫・国民生活事業「国の教育ローン」 <http://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html>

## 海外安全・生活情報

- 外務省「海外安全ホームページ」 <http://www.anzen.mofa.go.jp>
- 厚生労働省検疫所「FORTH 海外で健康に過ごすために」 <http://www.forth.go.jp>

## 各国のビザ情報

- 米国大使館 <https://jp.usembassy.gov/ja/visas-ja/>
- 中国大使館 <http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn/lscz/hzqzyw/>
- 韓国大使館 [https://overseas.mofa.go.kr/jp-ja/brd/m\\_1106/list.do](https://overseas.mofa.go.kr/jp-ja/brd/m_1106/list.do)
- モンゴル大使館 <https://tokyo.embassy.mn/page/533>
- ドイツ大使館 <https://japan.diplo.de/ja-ja/service>
- スペイン大使館 <https://www.exteriores.gob.es/Embajadas/tokio/ja/Paginas/index.aspx>
- フランス大使館 <https://france-visas.gouv.fr/en/web/france-visas/home>
- イタリア大使館 [https://ambtokyo.esteri.it/ambasciata\\_tokyo/ja/visti/](https://ambtokyo.esteri.it/ambasciata_tokyo/ja/visti/)
- ニュージーランド大使館 <https://visa.vfsglobal.com/jpn/ja/nzl>
- オーストラリア大使館 [https://japan.embassy.gov.au/tkyojapanese/visa\\_main.html](https://japan.embassy.gov.au/tkyojapanese/visa_main.html)
- 台湾大使館 [http://www.roc-taiwan.org/jposa\\_ja/cat/21.html](http://www.roc-taiwan.org/jposa_ja/cat/21.html)

## 各交換留学・派遣留学先の大学ホームページ

- JCMU <http://www.jcmu.net/>  
(JCMU加盟大学)
  - Central Michigan University <http://www.cmich.edu/Pages/default.aspx>
  - Eastern Michigan University <http://www.emich.edu/>
  - Ferris State University <http://www.ferris.edu/>
  - Grand Valley University <http://www.gvsu.edu/>
  - Lake Superior State University <http://www.lssu.edu/>
  - Michigan State University <http://www.msu.edu/>
  - Michigan Technological University <http://www.mtu.edu/>
  - Northern Michigan University <http://www.nmu.edu/>
  - Oakland University <http://www.oakland.edu/>
  - Saginaw Valley State University <http://www.svsu.edu/>
  - University of Michigan <http://www.umich.edu/>
  - University of Michigan-Dearborn <http://umdearborn.edu/>
  - University of Michigan-Flint <https://www.umflint.edu/>
  - Wayne State University <http://wayne.edu/>
  - Western Michigan University <http://www.wmich.edu/>
- Auburn University at Montgomery <http://www.aum.edu/>
- Alma College <http://www.alma.edu/>
- Columbia College <http://www.ccis.edu/>
- Mount St. Mary's University <http://msmary.edu/>

- University of Houston-Victoria <https://www.uhv.edu/>
- Lansing Community College <http://lcc.edu/>
- Skagit Valley College <http://www.skagit.edu/>
- Olympic College <http://www.olympic.edu/>
- Everett Community College <http://www.everettcc.edu/>
- Portland State University <https://www.pdx.edu/esl/>
- リーズ大学・語学センター <https://www.leeds.ac.uk/language-centre>
- ビクトリア大学・英語センター <http://continuingstudies.uvic.ca/elc>
- オークランド大学 ELA <http://www.ela.auckland.ac.nz/>
- 湖南師範大学 <http://www.hunnu.edu.cn/>
- 湖南農業大学 <http://www.hunau.edu.cn/>
- 海南大学 <https://ha.hainanu.edu.cn/home2020/>
- 青海民族大学 <http://qhmu.admissions.cn/>
- 内モンゴル民族大学 <http://www.imun.edu.cn/>
- 中南大学 <http://www.csu.edu.cn/>
- 中興大学 <http://www.nchu.edu.tw/>
- 光云大学校 <http://www.kw.ac.kr/>
- 江原大学校 <https://www.kangwon.ac.kr/chinese/index.do>
- モンゴル国立大学 <http://www.num.edu.mn/>
- アウクスブルク大学 <http://www.uni-augsburg.de/>
- セヴィーリャ大学 <http://www.us.es/>
- リール政治学院 <http://sciencespo-lille.com>
- オルレアン大学 <http://www.univ-orleans.fr/>
- ヨーク・セント・ジョン大学 <http://www.yorks.ac.uk/>
- ペルージャ外国人大学 <https://www.unistrapg.it/en>
- シドニー工科大学 <http://www.uts.edu.au/>

国際化推進室 A0棟  
学生支援センター



留学に役立つ情報源・その他

留学ガイドブック2024

2024年4月発行  
滋賀県立大学

〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町2500  
滋賀県立大学 国際化推進室  
TEL 0749-28-8504 FAX 0749-28-8472