

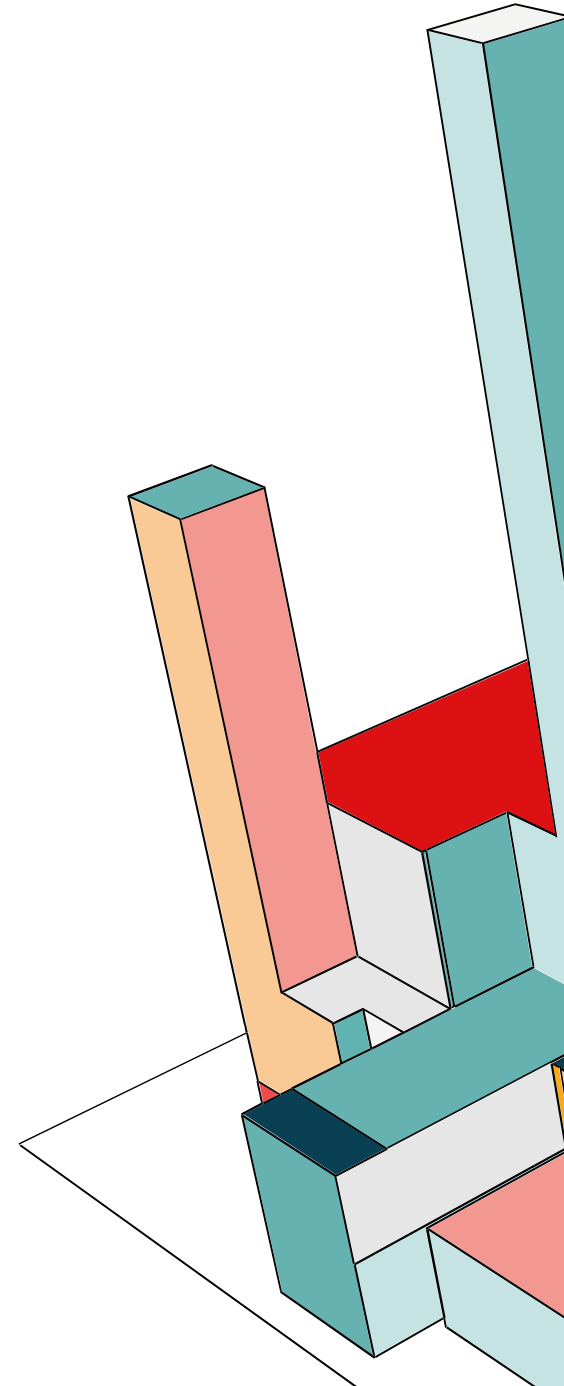


# TUFS留学ガイド *STUDY ABROAD* *GUIDEBOOK*

東京外国語大学  
*TOKYO UNIVERSITY OF FOREIGN STUDIES*

# CONTENTS

- 留学の目的を考えよう
- 留学の種類
- 留学前の準備、語学試験、大学の成績
- アプリケーション、ノミネーション、受入許可書
- ビザ申請、航空券手配、宿泊先手配
- 奨学金
- 危機管理
- 情報収集（学内、学外）
- 留学中の過ごし方
- 留学から帰ってきたら



# 留学の目的を考えよう！

留学は自分自身の成長を促し、人生の転機にもなりうる貴重な機会です。明確な目的が無くともそれなりの経験を積むことができるでしょう。しかし、相応のお金と時間を費やすことになるので、留学という機会を最大限に活かすために大事なことをぜひ考えてみてください。その中のひとつとして、明確な留学の目的を持つことが挙げられます。では、留学の目的を考えることがなぜ重要なのか、以下に理由をいくつか挙げてみましょう。

＜学修や研究の方向性が明確になる＞

目的が明確になれば、何を履修すべきか、何を研究テーマにすべきかが具体的になります。

＜留学先を選択する際の基準となる＞

目的を達成するための具体的な学習計画や研究計画、また現地での活動が明確になれば、そうした勉強や活動ができそうな留学先はどこか、合理的な選択ができます。

＜モチベーションの維持につながる＞

留学中は困難な状況に直面することもあります。そうしたときに、留学の目的に立ち返ることによって、そうした困難な状況を乗り越えようとする力を得ることができます。

＜将来のキャリアにつながる経験ができる＞

将来の進路を含めて、留学の目的を考えることで、留学中に得た知識や経験を、その後のキャリア選択、キャリア設計に直接活かすことができます。

他にも理由は挙げられると思います。ぜひ、自分らしい理由を見つけて、自分にとっての留学の目的を考えてみてください。そして、目的を達成するためにどのような留学をしたいのか、すべきかを考えて、自分ならではの留学を実現しましょう。



# MEMO





## 留学の種類

一口に留学といっても、目的や希望する留学先、期間、予算などによってその内容はさまざまです。

本学では、1学期間以上の留学を「長期海外留学」としています。夏学期や冬学期に行う2週間から6週間程度の留学を「短期海外留学」としています。

留学の目的に応じて、適切な留学形態を選択することが重要です。

# 留学の種類

## 短期海外留学

### ショートビジットプログラム

夏学期、冬学期に海外協定校が実施する短期研修プログラムに参加するもの。語学研修内容が多いが、一部、英語で専門的な内容を学ぶものもある。1回の留学に対して2単位が認定される。

### スタディツアー

協定校との共同教育や海外での学修体験の獲得を目的に、本学や他の公的機関が実施するプログラムに参加するもの。原則として本学教員等が引率する。1回の参加に対して2単位が認定される。

### 短期海外インターンシップ

本学のグローバルキャリアセンターで募集する短期インターンシップに参加するもの。本学と協定を締結している民間企業やNGO/NPOで就業経験を積むもの。

## 長期海外留学

### 交換留学（派遣留学）

学生交流協定を締結している海外協定校に交換留学生として本学学生を派遣するもの。1学期間もしくは2学期間、協定校の学生として現地で授業を履修する。派遣人数枠があるため、学内選考あり。授業料は本学に納入し、留学先は免除となる。

### ダブルディグリープログラム

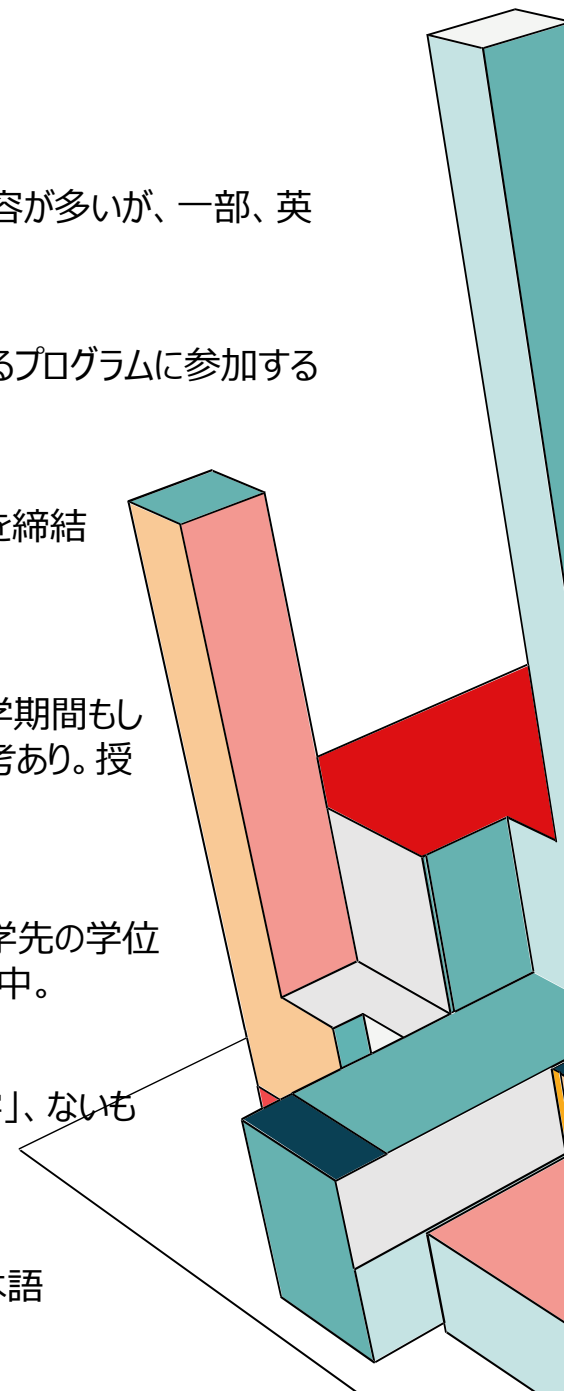
本学とダブルディグリーの協定を締結している海外協定校に留学し、所定の要件を満たすと留学先の学位が取得できるもの。学部レベルでは、国際日本学部、言語文化学部ポルトガル語専攻で実施中。

### 休学留学・自由留学

休学をして個人的に海外の教育機関に留学するもの。単位認定申請があるものを「休学留学」、ないものを「自由留学」としている。留学先は、大学、語学学校、その他の教育機関等。

### 長期海外インターンシップ

個人的に海外の民間企業、政府系団体等で就業するもの。国際交流基金が実施する「日本語パートナーズ」派遣や外務省が実施する在外公館派遣員制度に参加する学生もいる。



# ショートビジットプログラム

- **留学先**：本学と学術交流協定（包括協定）を締結している海外の大学およびその付属学校  
本学の夏学期、冬学期期間中に参加可能な短期プログラムを実施している機関。
- **留学期間**：2週間～8週間程度（プログラムによる）
- **留学時期**：原則として本学の夏学期、冬学期
- **単位認定**：あり（2単位）なお、卒業直前の学期（4年生の冬学期）に留学する場合は単位認定無し。
- **参加費用**：すべて自己負担

## <各国語コース、英語コース>

中国語、朝鮮語、タイ語、ベトナム語、ビルマ語、モンゴル語、ヒンディー語、ウルドゥー語、ベンガル語、アラビア語、チェコ語、スロバキア語、ポーランド語、ブルガリア語、スロベニア語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ポルトガル語、スペイン語、トルコ語、ロシア語、英語等を学ぶ  
（学べる言語、留学先大学の選択肢は、年度や学期によって変わります）

## <総合型コース>

英語で特定の専門分野について学ぶ  
（学べる分野、留学先大学の選択肢は、年度や学期によって変わります）

こんな人におススメ！

- 海外経験が無く、まずはお試しで留学してみたいという方→自分の興味に応じたコース
- 専攻言語（英語以外）の学習のモチベーションを高めたいという方→各国語コース
- 大学は専攻言語の学習が中心だけれど、高校まで頑張ってきた英語力を維持、向上させたいという方→英語コース
- 英語力はすでにある程度あるので、海外の大学での専門的な授業を体験してみたいという方→総合型コース
- 派遣留学を見据えて、海外での生活を経験しておきたい方→自分の興味に応じたコース

プログラム説明会は、例年、4月上旬（夏学期実施分）、10月上旬（冬学期実施分）に開催されます！



ショートビジットに関する  
大学ウェブサイト



ショートビジット  
留学体験報告



## スタディツアー

海外協定校との共同教育や、海外での学修体験の獲得を目的に実施されるもので、主に、夏学期や冬学期に開講される。教員等が引率し、本学での事前・事後教育を含め、修了すれば2単位が付与される。

＜2024年度の開講実績＞

- ・ウズベキスタンスタディツアー

主に、中央アジア地域専攻の学生向け。他専攻の学生も参加可能。例年、3月に実施。現地活動は1週間程度。

- ・国連スタディツアー

ニューヨーク国連本部にて、国連職員からのブリーフィング等を受ける。秋学期に事前講義を受講したうえで、冬学期に現地渡航。

- ・マレーシアスタディツアー

マレーシア語専攻の1年生を対象としたスタディツアー。現地学生との交流、ホームステイなどの活動を行う。

- ・その他、単年度実施でのスタディツアー開催もあり。

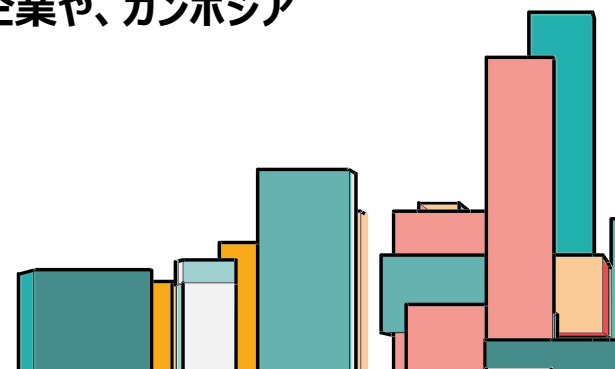
## 短期海外インターンシップ

本学のグローバルキャリアセンターが募集する海外での短期インターンシッププログラム。マレーシアの日系企業や、カンボジアの国際協力NGOでインターン生として活動するもの。例年、夏学期に実施。

例年、4月に募集実施。2025年度の実施実績は以下の通り。

- ・カンボジア、FIDR（公益財団法人 国際開発救援財団）

- ・マレーシア、UMW Toyota Motor Sdn. Bhd.（トヨタ自動車(株)の現地法人）



# 交換留学（派遣留学）

- **留学先**： 本学と学生交流協定を締結している海外の大学。
- **留学期間**： 留学先大学における1学期間、もしくは2学期間（4か月～12か月程度）
- **留学時期**： 留学先大学の学事日程による。学期の開始時期に合わせて渡航。  
欧米は、第1学期が8～9月開始、第2学期は1～2月開始が多い。  
南半球は、第1学期が2～3月開始、第2学期は、6～7月開始が多い。
- **学年進行**： あり（留学中も本学の在籍期間としてカウントされる。）  
制度上4年で卒業が可能だが、就職活動、卒業論文との兼ね合いで5年卒にする学生が多い。
- **参加時期**： 学部2年次の春学期終了後から留学可能。但し、3年次に留学する学生が多数。  
応募要件として、3年次以上でなければ応募不可の大学がある。
- **単位認定**： 留学先で取得した単位は本学で単位認定可能。卒業単位として換算される。
- **授業料**： 本学に納入。留学先の授業料は免除。但し、施設利用料等は徴収されることがある。

## 【学内選考について】

- **語学力**： 英語の場合は、TOEFL、IELTS。フランス語の場合は、TCF、DELTA/DALF。
- **学内成績**： 入学時からの通算GPA。学内での派遣留学応募のGPA要件は、2.0/4.0以上。英語圏は2.5以上  
なお、留学先がGPA要件を設定している場合、超えていないと応募不可。
- **書類**： 志望動機、留学計画等
- **面接**： 実施形態は協定校担当者による

こんな人におススメ！

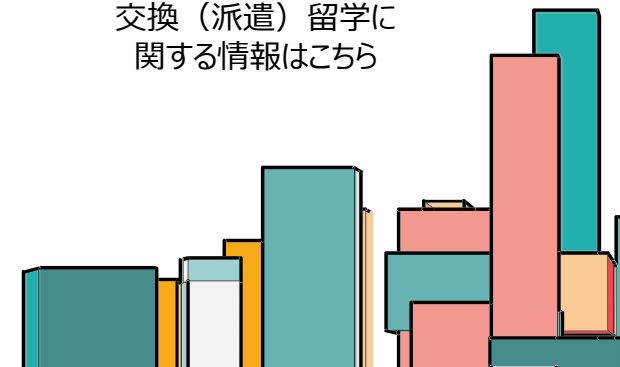
- 海外にある程度の期間（4か月以上）滞在して、自分の力で生活してみたい。
- 専攻言語を活かして、海外協定校の授業を履修し、さまざまな国籍の学生と交流してみたい。
- 本学では勉強できない分野、日本とは異なる視点で専門分野を学んでみたい。
- 英語や各国語の運用能力を大きく高めたい。



学生交流協定を締結している大学の情報



交換（派遣）留学に関する情報はこちら



# 学生交流協定校

2025年7月時点

## ヨーロッパ

### アイルランド

- ・アイルランド国立大学コーク校

### イギリス

- ・ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院
- ・リーズ大学
- ・マンチェスター大学
- ・エセックス大学

### イタリア

- ・ナポリ東洋大学
- ・ヴェネツィア大学
- ・トリノ大学
- ・ローマ大学「ラ・サピエンツァ」
- ・トレント大学
- ・ポローニャ大学
- ・ベルージャ外国人人大学
- ・パヴィア大学
- ・フィレンツェ大学

### ウクライナ

- ・イヴァン・フランク記念リヴィウ国立大学

### オランダ

- ・ライデン大学

### オーストリア

- ・ウィーン大学
- ・中央ヨーロッパ大学

### スイス

- ・ジュネーヴ大学
- ・チューリッヒ大学

### スペイン

- ・セビーリャ大学
- ・ボンベウ・ファブラ大学
- ・マドリッド自治大学
- ・サラマンカ大学
- ・アルカラ大学
- ・バルセロナ自治大学
- ・バスク大学

### スロバキア

- ・コメンスキー大学

### スロベニア

- ・リュブリャナ大学

### セルビア

- ・ベオグラード大学

### チェコ

- ・カレル大学
- ・マサリク大学
- ・バラツキー大学

### ドイツ

- ・ギーゼン大学
- ・ビーレフェルト大学
- ・ゲッティンゲン大学
- ・エアランゲン・ニルンベルク大学
- ・マールブルク大学
- ・ベルリン自由大学
- ・シュヴェービッシュ・グミュント教育大学
- ・トリア大学

### ノルウェー

- ・トロンソ大学-ノルウェー北極大学

### フィンランド

- ・オウル大学

### フランス

- ・新ソルボンヌ大学
- ・パリ政治学院
- ・フランス国立東洋言語文化大学
- ・ポルドー政治学院
- ・リール大学
- ・パリ・シテ大学
- ・グルノーブル・アルプ大学
- ・エクス・マルセイユ大学
- ・ポルドー・モンテニュ大学
- ・パリ・ナンテール大学

### ブルガリア

- ・ソフィア大学

### ベルギー

- ・リエージュ大学

### ポルトガル

- ・コインブラ大学
- ・リスボン大学
- ・ポルト大学
- ・ミーニョ大学
- ・新リスボン大学

### ポーランド

- ・ヤギェロン大学
- ・アダム・ミツケヴィチ大学

### リトアニア

- ・ヴィータウタス・マグヌス大学
- ・ヴィルニウス大学

## 北米

### カナダ

- ・プリティッシュ・コロンビア大学
- ・レジャイナ大学

### アメリカ

- ・ニューヨーク州立大学オルバニー校
- ・ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校
- ・サンディエゴ州立大学
- ・ネブラスカ大学カーニー校
- ・ハワイ大学マノア校
- ・テキサス大学オースティン校
- ・ジョージ・メイソン大学
- ・カリフォルニア大学リバーサイド校
- ・カリフォルニア州立大学ノースリッジ校
- ・サンフランシスコ州立大学

## オセアニア

### オーストラリア

- ・メルボルン大学
- ・ボンド大学

### ニュージーランド

- ・オークランド大学
- ・ヴィクトリア大学ウェリントン

## 中南米

### アルゼンチン

- ・国立ラプラタ大学

### ブラジル

- ・リオ・デ・ジャネイロ州立大学
- ・パラナ連邦大学
- ・カンピナス州立大学
- ・バイア連邦大学

### チリ

- ・ロス・アンデス大学

### コロンビア

- ・エアフィット大学

### キューバ

- ・ハバナ大学

### メキシコ

- ・メキシコ国立自治大学
- ・グアナフアト大学

## アフリカ

### エジプト

- ・カイロ大学
- ・アイン・シャムス大学
- ・アレキサンドリア大学

### 南アフリカ共和国

- ・プレトリア大学
- ・ステレンボッシュ大学

### カメルーン

- ・ヤウンデ第一大学

### ガーナ

- ・ガーナ大学

### モロッコ

- ・ムハンマド5世大学

### モザンビーク

- ・エドゥアルド・モンドラーネ大学

### ルワンダ

- ・ルワンダ・プロテスタント大学

### ザンビア

- ・ザンビア大学

## 中東

### イラン

- ・アッラーメ・タバターバイー大学
- ・イスラーム自由大学シーラーズ校
- ・イスファハン大学

### ヨルダン

- ・ヨルダン大学

### オマーン

- ・スルタン・カーブース大学

### シリア

- ・ダマスカス大学

### トルコ

- ・アンカラ大学
- ・ボアジチ大学
- ・マルマラ大学

## アジア

### バングラデシュ

- ・ダッカ大学

### インドネシア

- ・ガジャマダ大学
- ・インドネシア大学
- ・ウダヤナ大学

### ラオス

- ・ラオス国立大学

### カンボジア

- ・王立プノンペン大学

### マレーシア

- ・マレーシア国民大学

### インド

- ・デリー大学
- ・ジャドプル大学
- ・ジャワハルラール・ネルー大学
- ・モウラーナ・アーザード国立ウルドゥー大学

### 中国・香港

- ・上海外国語大学
- ・北京語言大学
- ・廈門大学
- ・内モンゴル大学
- ・東北師範大学
- ・大連外国語大学
- ・北京外国語大学
- ・北京大学（外国語学院）
- ・寧波大学
- ・西安外国語大学
- ・香港大学
- ・香港中文大学

### モンゴル

- ・モンゴル国立大学
- ・モンゴル国立大学西部地域校

### ブルネイ

- ・ブルネイ・ダルサラーム大学

### ミャンマー

- ・ヤンゴン大学

### フィリピン

- ・フィリピン国立大学
- ・アテネオ・デ・マニラ大学
- ・デラサール大学

### 韓国

- ・延世大学
- ・ソウル大学
- ・韓国外国語大学
- ・淑明女子大学
- ・韓信大学
- ・聖公会大学
- ・慶熙大学
- ・梨花女子大学
- ・東国大学

### パキスタン

- ・パンジャーブ大学オリエンタルカレッジ

### シンガポール

- ・シンガポール国立大学

### タイ

- ・シーナカリンウィロート大学
- ・タマサート大学
- ・チュラーロンコーン大学
- ・チェンマイ大学
- ・マヒドン大学

### ベトナム

- ・ベトナム国家大学ハノイ人文・社会科学大学
- ・ベトナム国家大学ホーチミン市人文・社会科学大学
- ・ベトナム国家大学ハノイ外国語大学

### 台湾

- ・国立政治大学
- ・国立台湾大学
- ・淡江大学
- ・国立台湾師範大学
- ・開南大学
- ・国立精華大学

# ダブルディグリープログラム

本学とダブル・ディグリーに関する協定を締結している海外の大学との間で実施する学位取得プログラム。所定の要件を満たせば、本学と協定校の両方の学位が取得できるもの。

- ① 国際日本学部：セントラルランカシャー大学（イギリス）、メルボルン大学（オーストラリア）
- ② 言語文化学部 ポルトガル語専攻：リオデジャネイロ州立大学（ブラジル）※2025年度開始
- ③ 博士前期（修士）課程：HIPS（History in Public Sphere）中央ヨーロッパ大学（オーストリア）



①国際日本学部のDDP

- **留学先**：ダブル・ディグリーの協定を締結している海外大学
- **留学期間**：プログラムによる。学部レベルのダブル・ディグリーの場合、1年～2年間。
- **留学時期**：プログラムによる。

【交換（派遣）留学との違い、メリット等】

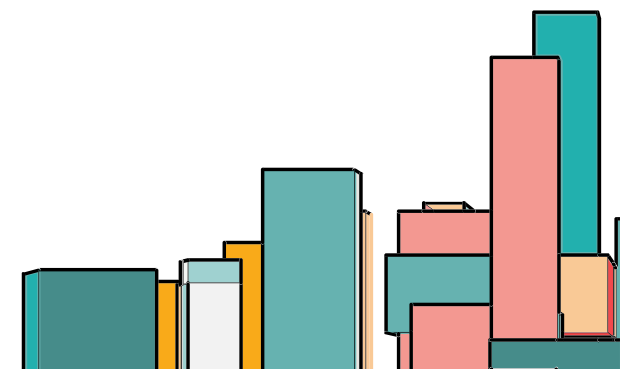
- 本学だけでなく、留学先大学の「学位」が取得できる。
- 卒業論文を2本書くことになるので、チャレンジングだが、やりがいがある。
- 学位取得が前提となるため、留学先で履修する授業がある程度決まっている。  
（交換留学の場合は、比較的自由に学部を超えて授業の履修が可能）



③博士前期課程 HIPS

こんな人におススメ！

- 海外での進学や就職も視野に入れて、海外大学の学位を取得しておきたい。
- ハードルが上がれば上がるだけモチベーションが上がる！とにかくチャレンジしてみたい！
- 専門分野の知識をできる限り深めたい。（学習分野が合致する場合）



# 休学留学・自由留学

大学の制度を利用せずに、休学して、個人的に海外の教育機関（大学、語学学校等）に留学するもの。単位認定申請があるものを「休学留学」、単位認定申請がないものを「自由留学」と呼んでいる。

休学中は、本学の授業料は免除。留学先の授業料を留学先に納入する。留学のために休学する場合、3年次の秋学期から1年間、もしくは4年次の1年間で休学するケースが多い。

- ・**大学（学部留学）** 大学の学部で勉強するもの。  
一定レベル以上の語学力が必要（CEFR B2以上が求められることが多い）。「Visiting Student」「Study Abroad Program」等と呼ばれることが多い。英語圏の大学は、授業料がかなり高額。ヨーロッパの一部の大学では授業料が無料のところもある。基本的には、大学へ直接応募。フランスは「Campus France」を通じて申請をする。
- ・**語学学校（大学付属、民間）** 語学研修プログラム。  
大学付属の語学学校や民間の語学学校などで学ぶもの。学校によって特色あり。入学にあたり語学要件は無いところがほとんど。授業料は学校による。授業時間数によっても変わる。「語学＋学部」というプログラムを持っている大学もあり。
- ・**その他の高等教育機関（フォルケホイスコーレ等）** フォルケホイスコーレは、主にデンマークをはじめとする北欧諸国にあるノンフォーマルな教育機関。試験、学位、成績評価が無く、個人の成長、対話、共同生活を重視。留学生を受け入れている学校も多数ある。実学中心。

こんな人におススメ！

- ・本学協定校以外の留学先で勉強したい。
- ・語学学校で言語運用能力をしっかりと向上させたい。
- ・学業や課外活動の都合で、派遣留学のスケジュールに合わないけど、長期留学に行きたい。
- ・ノンフォーマル教育機関でその学校独自の教育を受けてみたい。



# 長期海外インターンシップ

留学制度ではなく、学生が個人的に海外でインターンシップやボランティア等に参加するものを便宜上、長期海外インターンシップとして把握している。

＜以下は、外大生が実際に利用したことのある事業や渡航先＞

- **在外公館派遣員制度**

外務省が実施するもので、海外の日本国大使館や領事館（＝在外公館）に勤務するもの。任期は通常2年間。募集選考は「国際交流サービス協会」が実施。募集は、年2回（4月、9月）。有給。公務扱い。

- **“日本語パートナーズ”派遣事業**

国際交流基金（Japan Foundation）が実施する日本語教育事業のひとつ。アジア各国（主に東南アジア）の中学校、高校等の日本語教師や生徒のパートナーとして、日本語授業のサポートや日本文化紹介を行うもの。日本語教師の資格や経験が無くても応募可能。合宿形式の事前研修（1か月程度）あり。

募集は、年3回。派遣時期や派遣期間は、派遣先国による。（おおよそ半年～10か月程度）航空券、生活費の支給あり。住居も国際交流機関／配属先が手配。

- **政府系機関等**

JICA（国際協力機構）、JETRO（日本貿易振興機構）、SEAFDEC（東南アジア漁業開発センター）

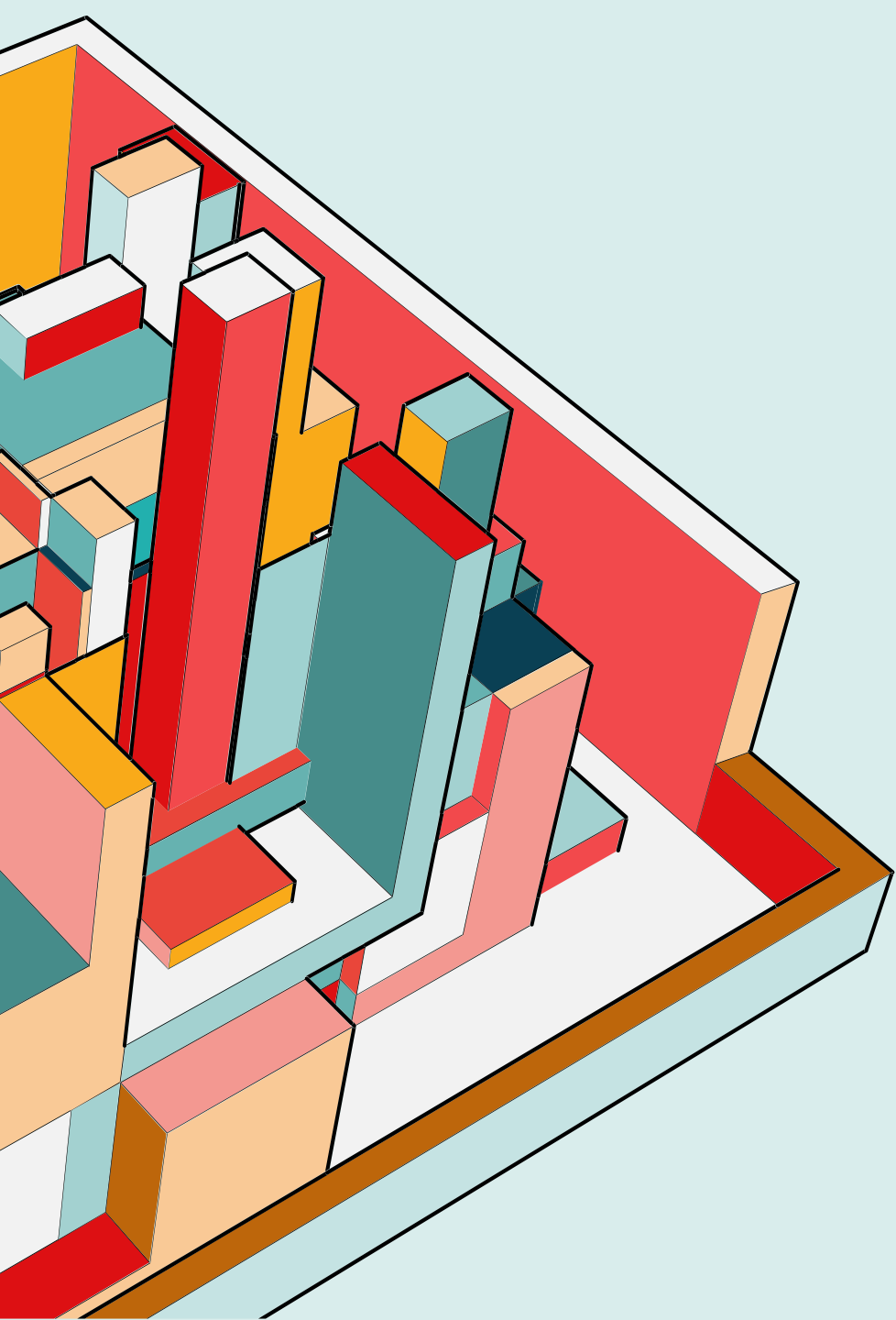
- **NGO/NPOや民間企業**

現地で日本人が立ち上げたソーシャルビジネス系の会社や、開発援助系のNGO/NPO等

こんな人におススメ！

- 教育機関への留学よりも、実際に海外の現場で働いてみたい。
- 自己負担なく、海外で長期間生活をしてみたい。（在外公館派遣員、日本語パートナーズ派遣事業）
- 日本語教育経験を積んでみたい。（日本語パートナーズ派遣事業、日本語学校勤務）
- 現地のローカルな生活を経験し、現地の一般的な暮らし、人々との関りを重視したい。





# 留学前の準備

語学試験  
大学の成績

# 留学前の準備～何をすればよいか～

学部留学なら留学の1年～1年半くらい前  
語学留学なら、留学の1年くらい前



留学先が決まったら、留学先への応募申請  
派遣留学の場合は、募集スケジュールに  
則って手続きをしましょう。

## 【留学目的や動機の明確化】【情報収集】

海外でどのような経験を積みたいのか、留学の目的を考えましょう。  
どのような留学の形態があるのかを調べ、目的に応じた留学プログラムを選びましょう。  
留学に行く意思が固まったら、参加要件を確認して必要な準備を進めましょう。

## 【留学先選択】

目的を達成するために最適と思われる留学先を選びましょう。

## 【留学に必要な要件を確認】

希望の留学先、留学プログラムにおいてどのような応募要件があるのかを確認しましょう。  
必要に応じて、外部試験の受験などを行います。

## 語学力証明

交換（派遣）留学に参加する場合、所定のレベル以上の語学力証明が求められることがあります。英語であれば、TOEFLもしくはIELTSが必要です。TOEICや英検、TEAP等は使えないことが多いので注意してください。

TCFやDELF/DALF（フランス語）、HSK（中国語）、TOPIK（朝鮮語）、スペイン語検定などは、試験日程が限られているので早めの準備が大切です。

## 学業成績（GPA）

留学先への応募要件として、学業成績が優秀であることが求められるケースが一般的です。具体的な数値が明記されているケースもありますが、そうでないこともあります。

本学の派遣留学に応募する場合、英語圏では2.5/4.0以上、それ以外では、2.0/4.0以上が最低要件となります。留学先によっては、3.2/4.0以上が求められる場合もあります。

奨学金応募の際も、学業成績が必要がものが多いため、より良い成績を残すことが大切です。また、海外の大学院に進学する場合は、高いGPAが求められます。

## 資金計画

留学には多額のお金がかかります。留学に必要な資金計画をきちんと立てておきましょう。

授業料、渡航費、海外旅行保険、現地での生活費以外にも、渡航前の語学能力試験の受験料、予防接種費用（保険適用外）、ビザ申請費用、健康診断費用（必要な場合）などが必要になります。

必要に応じて、給付型の奨学金に応募しましょう。（奨学金については後述）

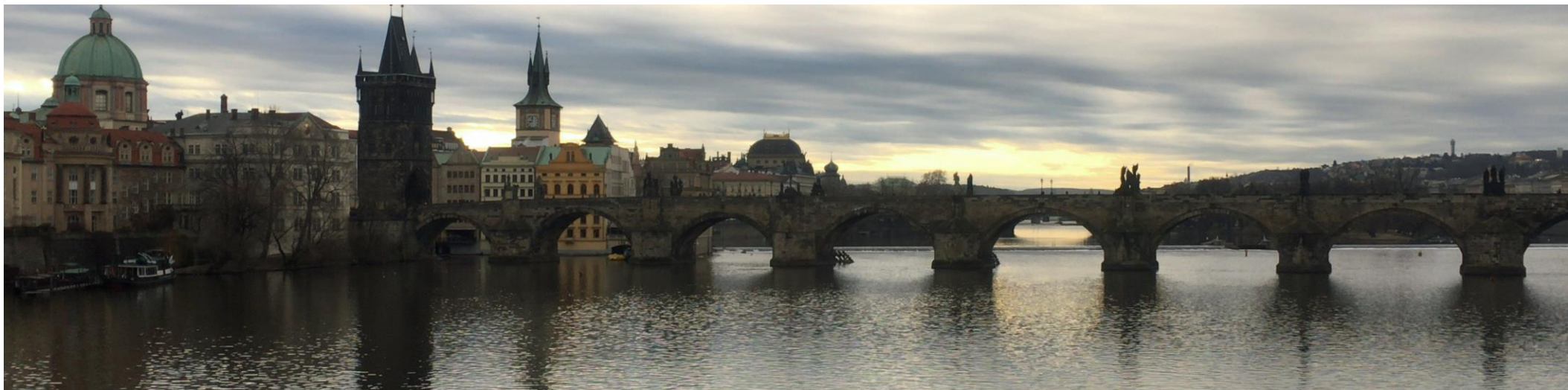
# アプリケーション、ノミネーション、受入許可書

**アプリケーション**とは、留学先の教育機関に応募申請をすることです。アプリケーションの際には、アプリケーションフォームのほか、パスポートコピー、大学の成績証明書、在学証明書、推薦状、語学力証明、作文、CV(※)等の提出が必要な場合があります。

※CV：Curriculum Vitaeの略で主に欧米で使われる履歴書の一種。職務経歴だけでなく、学歴、研究業績、資格などを記載するもの

**ノミネーション**とは、交換（派遣）留学プログラムにおいて、本学から、留学先大学（協定校）に派遣する学生を推薦するものです。交換留学の場合、アプリケーションの前に、本学の事務局（留学生課）から協定校へのノミネーションが必要です。ノミネーションの具体的な方法は、大学により異なります。

**受入許可書**とは、留学先大学が発行する正式な受け入れを証明する文書です。この受入許可書は、学生ビザを申請する際には必ず必要となるものです。留学を証明する書類として非常に重要な書類です。Letter of Acceptance などと呼ばれます。アメリカの大学の場合「I-20」、イギリスの大学の場合「CAS」とも呼ばれます。



# ビザ申請、航空券手配、宿泊先手配

## ビザ申請

渡航期間や渡航目的により、ビザの要不要が変わるため、必ず留学先国の大使館のウェブサイト等で、ビザ取得が必要かどうかを確認しましょう。30日以内の短期渡航の場合は、日本のパスポート保持者の場合、多くの国でビザ取得が免除されています（ビザなし渡航）。なお、ビザの発給等については、各国の大使館の判断によりますので、大学では回答できません。ビザに関する問い合わせは各国大使館にしてくださいようお願いいたします。

## 電子渡航認証（Electronic Travel Authorization/ESTA,ETA等）

ビザが免除されている場合において、事前にオンラインで登録が必要なもの。要不要は国によって異なるため必ず留学先国の大使館のウェブサイト等で確認しましょう。以下は、具体的な例です。

- ・アメリカに観光目的で90日以内の滞在をする場合：ESTA（アメリカ国内での乗り継ぎでも必要）
- ・イギリスに観光目的（短期の語学留学含む）で6か月未満の滞在をする場合：ETA
- ・カナダに観光目的（短期の語学留学含む）で6か月未満の滞在をする場合：eTA
- ・オーストラリアに観光目的（短期の語学留学含む）で3か月以内の滞在をする場合：ETA

※申請は、公式ウェブサイトから行うこと。

## 航空券手配

ビザが必要な場合は、基本的にはビザが取得できてから航空券を手配しましょう。ただし、ビザの取得に時間がかかることが見込まれる場合は、ビザ取得前に航空券を購入することもあります。その場合、ビザが下りなかった場合、航空券を取り直すことになるので注意が必要です。変更可能な航空券は高額になります。

航空券の購入は、航空会社のサイト、旅行代理店のサイト／店舗、航空券比較サイトなどを利用するのが一般的です。不安がある場合は、旅行代理店の店舗でスタッフと相談しながら手続きをするとよいでしょう。

## 宿泊先手配

留学先に学生寮がある場合：寮の申し込みが可能な場合は、留学先の指示に従って申請をします。

自分で宿泊先を手配する場合：学生向けのサービスアパートメント、ホームステイ、ホテル、民泊など様々な選択肢があります。金額、サービス内容も宿泊先によって大きく異なるためしっかりと情報収集をしましょう。なお、くれぐれも住宅詐欺には気を付けましょう。

# 休学する場合の本学での手続きについて

## 休学して留学する場合

休学を開始する日の1か月前までに、教務課に「休学願」および必要な添付書類を提出します。

休学期間は、休学開始日から1年以内ですが、休学期間満了日の1か月前までに改めて休学願と添付書類を提出すれば、休学期間を延長できます。ただし、休学期間は、通算して3年を超えることはできません。

休学期間中、本学の授業料は免除されますが、休学願の提出が期日より遅れた場合は、提出時期に応じて授業料が徴収されます。

### → 単位認定を希望する場合 「休学留学」

休学願と合わせて「休学留学申請」が必要になります。

休学願以外に、休学留学申請書、受入許可書、留学先機関の概要がわかるもの、留学先機関のシラバス等が必要です。詳しくは、休学留学申請に関する手続きマニュアルをご参照ください。

([https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/231221\\_1\\_manual.pdf](https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/231221_1_manual.pdf))



休学留学申請マニュアル

なお、留学先で取得した単位を本学の単位として換算するには「留学単位認定申請」が必要です。

留学から帰ってきたら、教務課で申請をします。

申請期限は、留学期間終了後6か月以内です。必要書類や申請方法の詳細については、手続きマニュアルをご参照ください。

([https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/250507\\_1\\_manual\\_2019onwards.pdf](https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/250507_1_manual_2019onwards.pdf))



単位認定申請マニュアル

### → 単位認定を希望しない場合 「自由留学」

自由留学の場合は、「休学留学申請」は不要です。

休学願に必要事項を記入して、教務課で手続きをしてください。

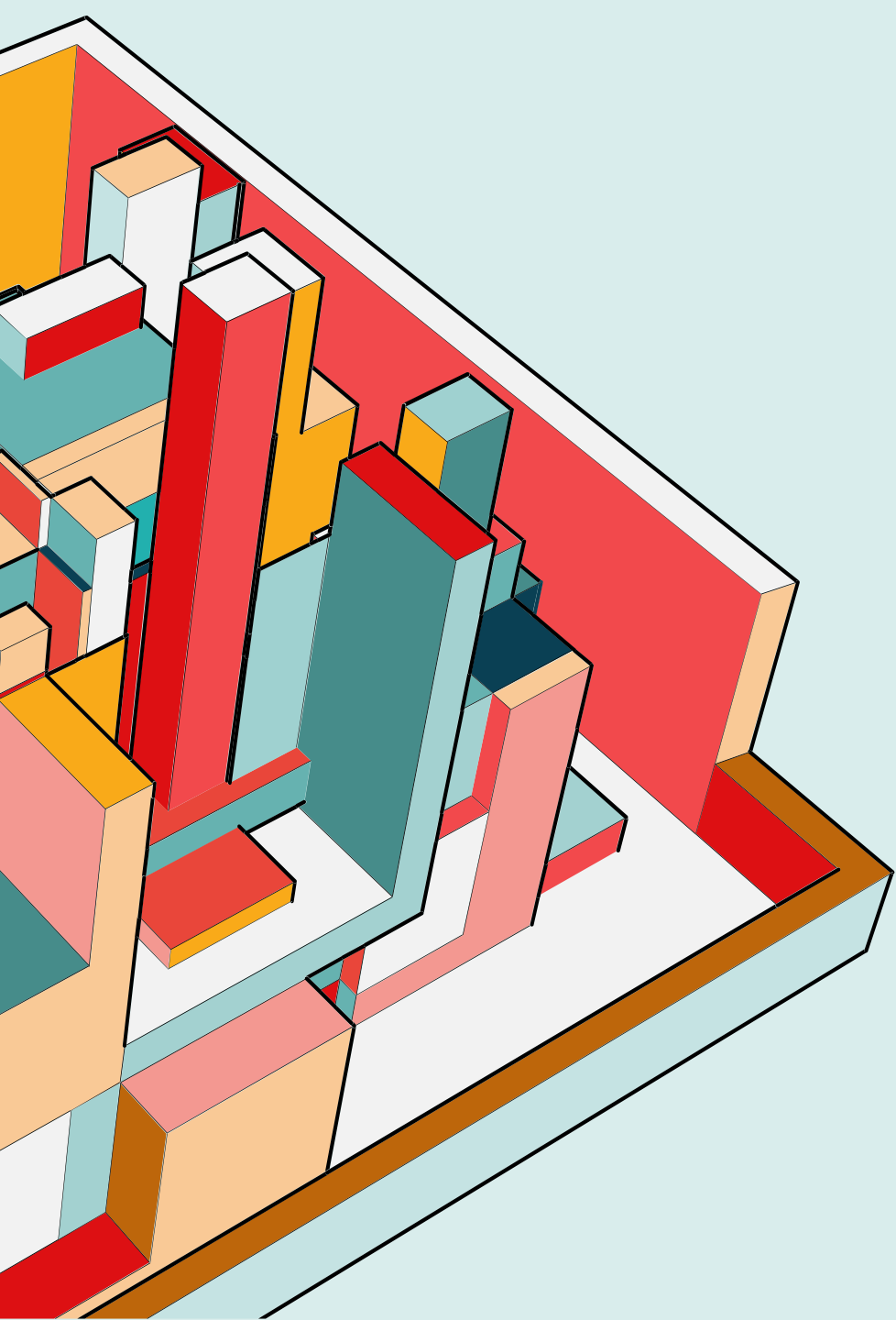
## 4年次秋学期から休学して留学する場合の注意点

卒業研究演習・卒業研究の履修について注意が必要です。具体的な内容は以下のFAQをご確認ください。

([https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/230728\\_5.pdf](https://www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/230728_5.pdf))

休学しての留学FAQ





# 奨学金

海外留学のための給付型奨学金

# 留学のための給付型奨学金について

- 留学のための給付型奨学金は、日本政府によるもの（日本学生支援機構（JASSO）、トビタテ）、民間財団、地方自治体、各国政府によるものなどがあります。
- 応募要件（成績要件、語学力要件、収入要件、渡航先等）は、奨学金によって異なるため、各奨学金の募集要項等をしっかりと確認しましょう。
- 正規留学（学位取得を目的とした留学）に対する奨学金は比較的多いですが、学位取得目的ではない留学（短期留学、交換留学等）を支援するものは限定的です。特に、休学での留学でも応募できるものは、非常に限られています。
- 併願は可能。ただし、併給は奨学金の受給要件による。

本学HP（留学奨学金）

- 大学に案内があった奨学金情報は本学のウェブサイトに掲載しています。

[https://www.tufs.ac.jp/student/tuition\\_scholarship/scholarship/nihongakusei.html](https://www.tufs.ac.jp/student/tuition_scholarship/scholarship/nihongakusei.html)



ただし、大学に案内が来ない奨学金も多数あるため、以下のサイトを併せて確認することを推奨しています。申し込み時期が早いもの（留学する前年等）もあるため、早めの情報収集が大事です。

- JASSOの海外留学情報サイト（奨学金情報）

<https://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship.html>



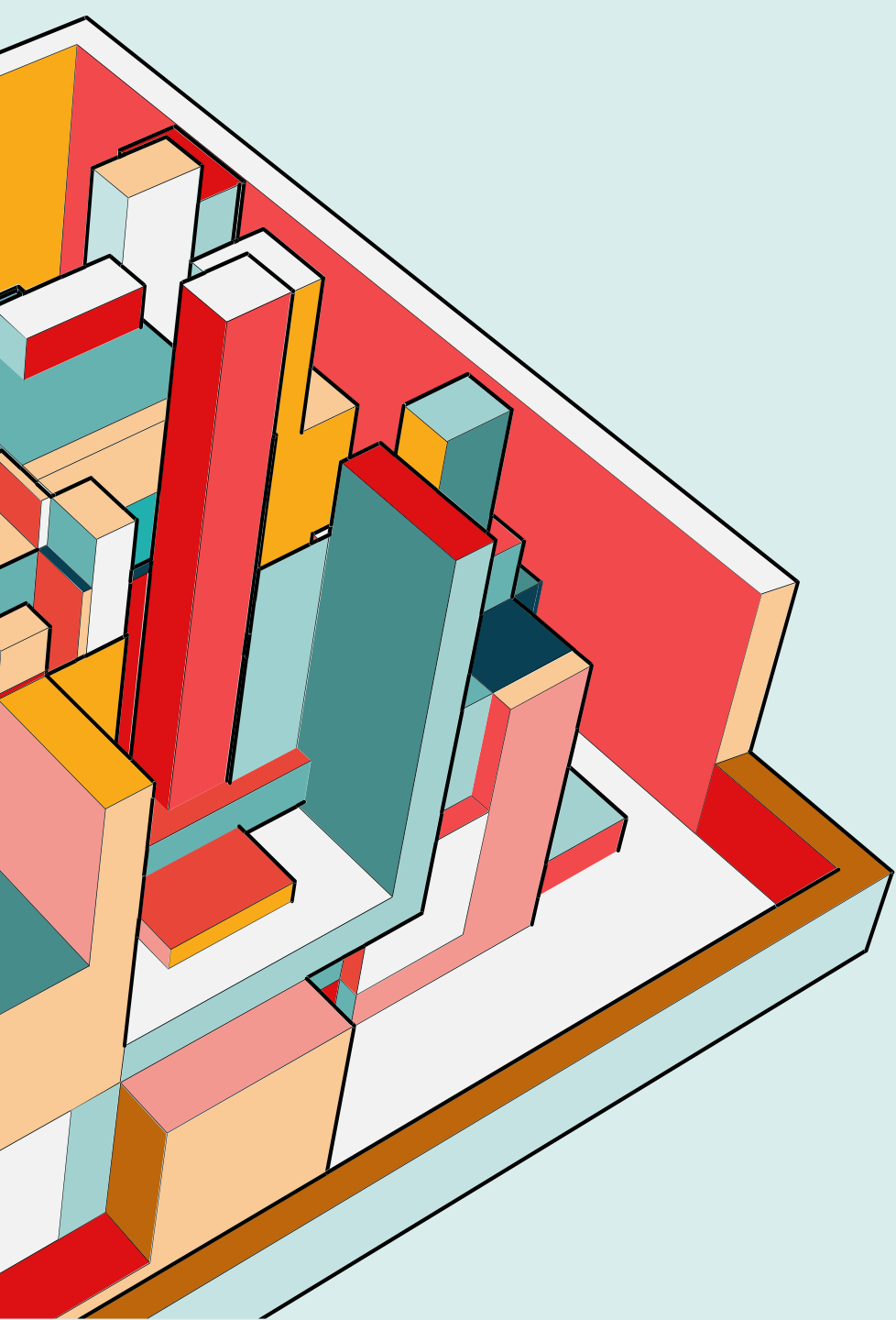
JASSO奨学金情報

- トビタテ！留学JAPANが運営する奨学金検索サイト

<https://tobitate-mext.jasso.go.jp/scholarshipsearch/>



トビタテ奨学金情報



# 危機管理

海外安全対策について

# 危機管理

## 【海外渡航に関する基本方針】 <従来からの方針>

原則として、外務省が発出する**危険情報**・**感染症危険情報**において「レベル2」以上の地域へは渡航しないこと。

レベル	内容	本学の対応
レベル1：十分注意してください	その国・地域への渡航，滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。	実施または継続するが、十分な注意を払う。
レベル2：不要不急の渡航は止めてください。	その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。	延期もしくは中止を基本方針とする。
レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）	その国・地域への渡航は，どのような目的であれ止めてください。	中止または途中帰国させる。
レベル4：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）	その国・地域に滞在している方は滞在地から，安全な国・地域へ退避してください。この状況では，当然のことながら，どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。	中止または途中帰国させる。

## 外務省海外安全 ホームページ



<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

## 『たびレジ』『在留届』について

『たびレジ』は、外務省による海外安全情報の無料配信サービスです。海外渡航の際は必ず登録しましょう。

『在留届』は、海外に3か月以上滞在する場合に提出が必要なものです。該当者は必ずご対応ください。

いずれもオンライン登録が可能です。こちらのサイトを確認してください：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>



外務省「たびレジ」「在留届」

## 海外渡航における危機管理・リスク管理について

新1年生の必修科目である「基礎リテラシー」の中で、「海外渡航における危機管理・リスク管理」というテーマの講義があります。

海外渡航の際の危機管理に関する情報を網羅的に提供しています。海外渡航の際は、改めて講義資料を確認しましょう。

# 海外旅行（留学）保険の加入について

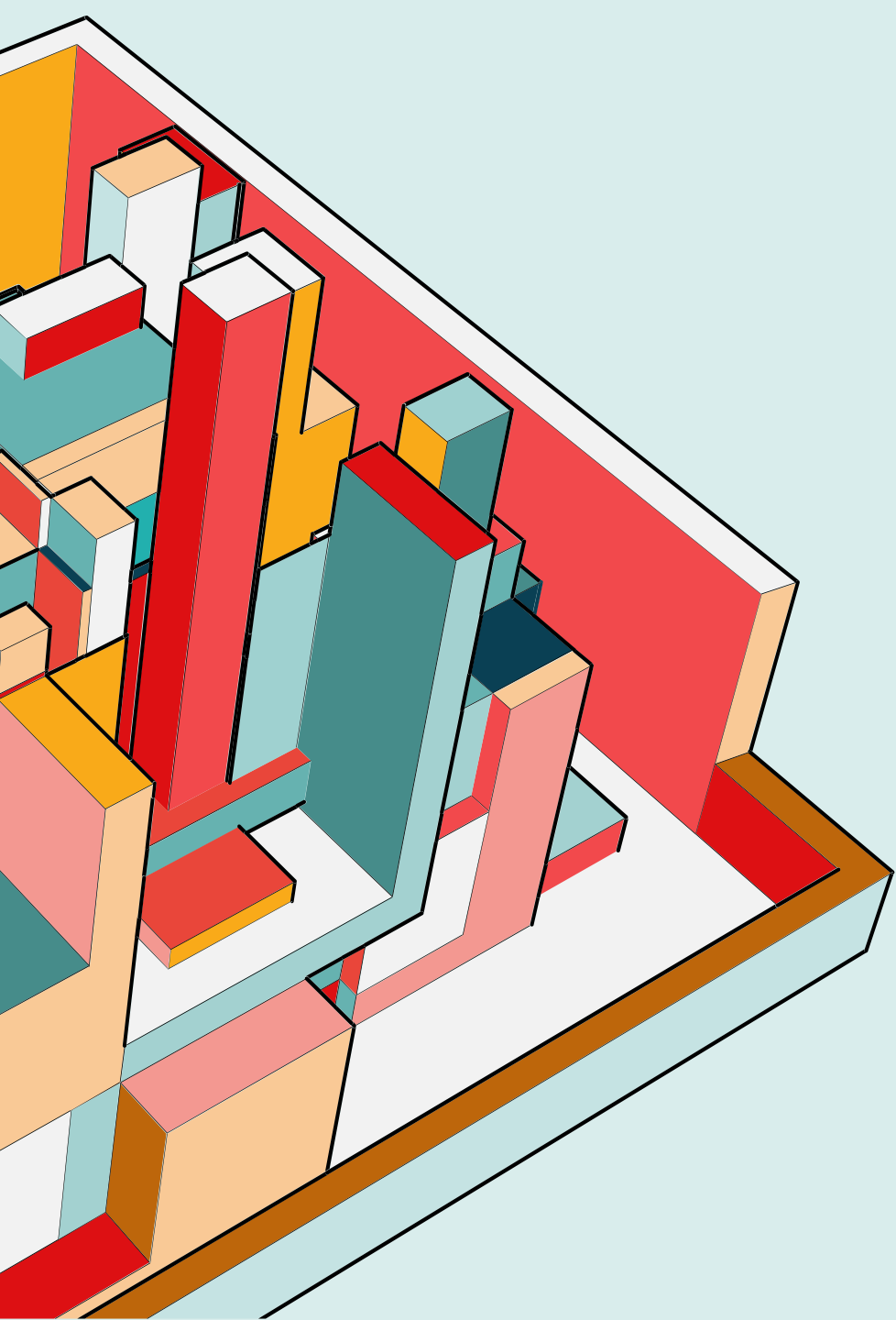
万が一の事態に備えるために、海外渡航の際は、必ず海外旅行（留学）保険に加入してください。  
大学の留学プログラムで渡航する場合は、原則として、大学が指定する海外留学保険に加入してください。

## 保険加入の重要性

- ・医療費が高額になる可能性がある。  
日本とは異なり、海外では医療費が非常に高額になる可能性があります。救急車の利用が有料の国もあります。  
海外旅行保険に加入していれば、補償の範囲内で病気やケガによる治療・救援費用をカバーできるため、経済的負担を大きく軽減できます。
- ・救援者費用の補償がある。（プランによる）  
重篤な病気やケガの際に、家族が現地に駆け付ける際の渡航費用や滞在費が補償されます。  
緊急搬送が必要な場合、医師、看護師付き添いのもと、チャーター機で帰国することもあります。そうした費用もカバーされます。緊急搬送の場合、状況によっては数千万円かかる可能性があります。
- ・盗難、紛失、破損時の補償がある。  
スマートフォン、パソコン等が盗まれたり、壊れた場合に、一定の補償が受けられます。
- ・賠償責任の補償がある。  
誤って他人にケガをさせてしまったり、他人の物を壊してしまったりした場合に、賠償責任の補償があり、法的リスクを軽減できます。
- ・24時間対応のヘルプデスクサービスが利用できる。（プランによる）  
現地で困りごとがあったときに相談できるヘルプデスクサービスが利用できます。24時間、日本語対応可能なところが多いので、何かあった際は気軽に相談できるので安心です。

## クレジットカード付帯の保険は補償が不十分です。

クレジットカード付帯の海外旅行保険は、補償内容が十分ではないケースや、利用条件が設定されていることがあります。



# 情報収集

学内・学外での留学関連イベント

## 情報収集

本学では、例年10月上旬に『留学フェア』を開催しています。開催期間中、各種留学説明会や、留学体験報告会、留学座談会などが実施されます。積極的に参加して留学に関する情報を集めましょう。

また、不定期で、留学関連のイベントも行われます。情報は、本学の公式ホームページ上、学生へのお知らせに掲載します。

学外での留学関連イベントも積極的に活用しましょう。具体的には以下のような機会があります。

- ・各国公的機関（大使館、各国の国際交流機関等）による留学フェア。（ブリティッシュカウンシル、DAAD、Campus France、Education USA等）
- ・民間の留学エージェント等による留学フェア。
- ・日本学生支援機構（JASSO）による各種セミナー等。「JASSO海外留学フェア」（※各国大使館等が協力）は、例年7月頃開催。

JASSOの海外留学情報サイトには、留学イベント情報のページあり。（<https://ryugaku.jasso.go.jp/form/event.php?f=event.html>）



JASSO留学イベント情報

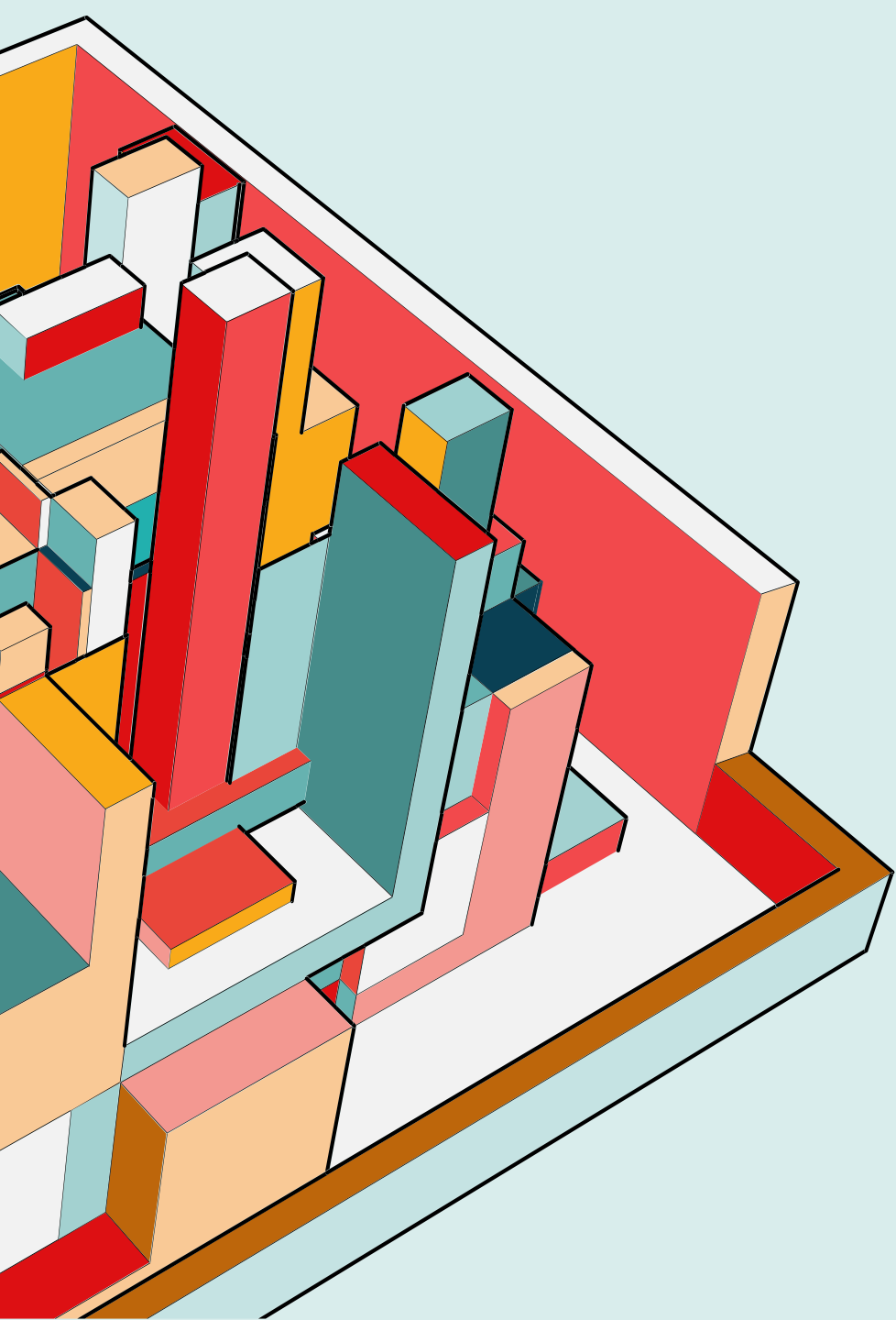
留学に関する個別相談（予約制）は、「**留学支援共同利用センター**」（通称：トビタセンター）まで。

留学相談FAQ（[https://www.tufs.ac.jp/documents/institutions/facility/QA\\_240619.pdf](https://www.tufs.ac.jp/documents/institutions/facility/QA_240619.pdf)）も参考にしてください。



留学相談FAQ





# 留学中の過ごし方

積極的にチャレンジしよう！  
ただし、無理は禁物。

# 留学中の過ごし方

留学中の過ごし方に、これといった決まりはありません。基本的に、すべては自分次第です。

## ★留学期間に関わらず、留学中にやっておくと良いこと、おススメの活動

日記をつけよう（ノートに日記を書く、SNS等で日々の記録を残す、等）

日々のいろいろな出来事、体験、考えたことなど、記録に残しておくことをお勧めします。毎日、新しいことがあると過去の出来事などは忘れてしまいがちです。帰国後に留学中の体験を思い出して、振り返ってみるときに、日記があるととても便利です。

積極的に人との交流を楽しもう

留学先の先生、スタッフ、学生や留学先に勉強をしに来ている他国からの留学生など、自分とは異なるバックグラウンドを持った人たちと積極的に交流しましょう。言語運用能力の向上だけでなく、異文化体験、異文化理解にも繋がります。無理のない範囲で、留学生向けのイベントにも参加してみるとよいでしょう。

## ★カルチャーショックに備える。

生活習慣、価値観等の違いに戸惑ったり、苛立ったりすることがあるかもしれません。そんな時は、相手の行動、言動の背景にあるものを考え、理解する努力をしましょう。視野を広げる機会にもなるので、客観的な視点に立って、対処法を考えてみましょう。ただし、自分で解決できないことは周囲の人に相談して、あまり自分で抱え込まないようにすることも大切です。

## <長期留学の場合>

留学開始直後は、現地での生活を軌道に乗せることだけでも一苦勞です。特に、初めての一人暮らしになる人にとっては、生活のリズムを作るだけでも時間がかかることがあります。最初は、無理をせずに、現地の生活に慣れることから始めましょう。ただし、現地で外国人登録（滞在許可）や銀行口座開設が必要な場合は、早めに手続きを済ませましょう。

## ★自分のキャパシティを理解したうえで、コンフォートゾーン（※）を一步抜け出す努力を。

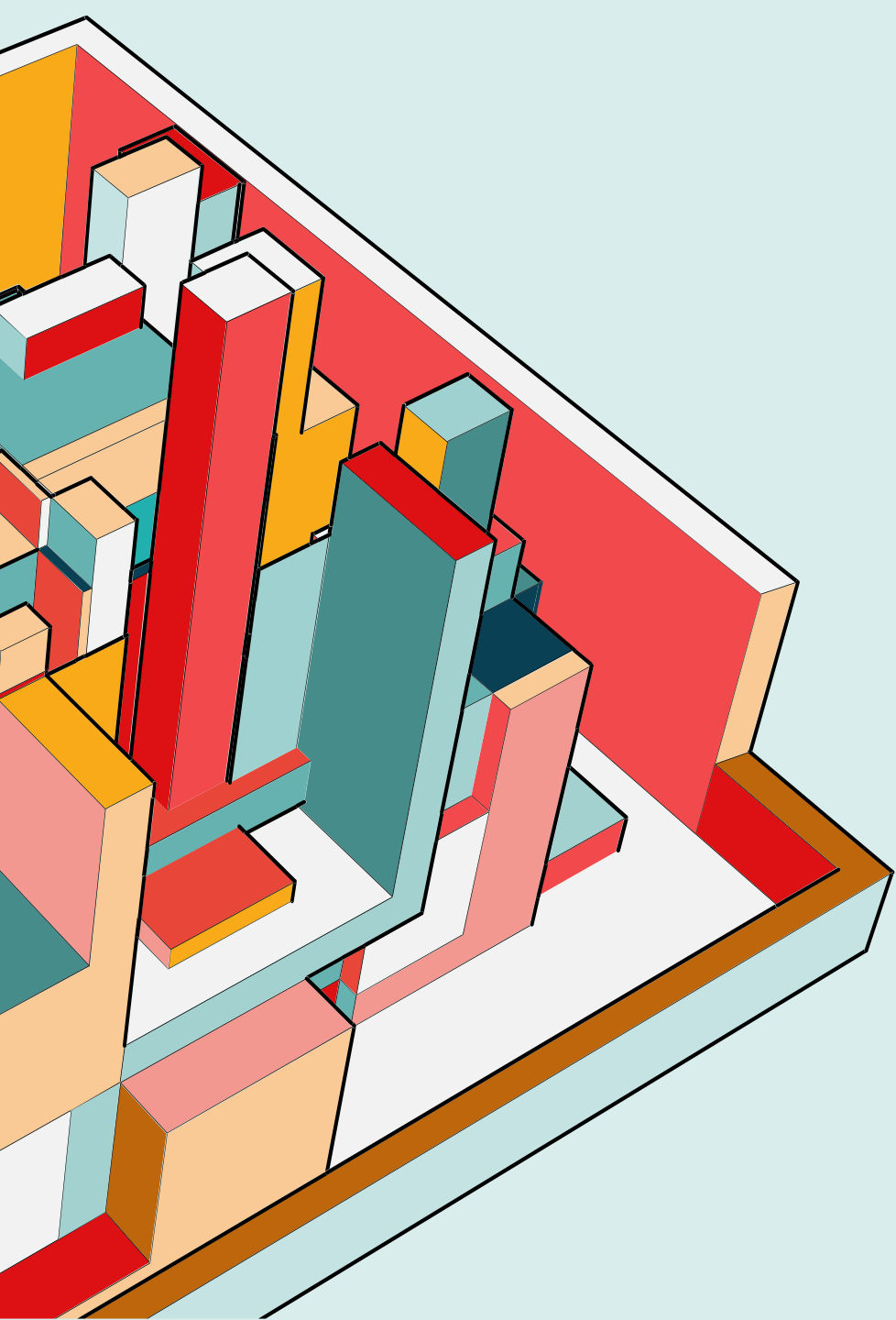
コンフォートゾーンを抜け出して、新たな挑戦をすることが、学びや成長に繋がります。不安になったりやストレスを感じることも有ると思いますが、自分の可能性を広げるためにも、留学中はいろいろなことにチャレンジしてみましょう。

※「コンフォートゾーン」の詳細についてはインターネットで検索してみてください。（cf. ラーニングゾーン、パニックゾーン）

ただし、過剰なプレッシャーやストレスはかえって学びを阻害します。メンタル不調の原因にもなるため、無理はしないようにしましょう。

自分のキャパシティ（ここまでなら大丈夫という範囲）を理解することも大切です。





# 留学から帰ってきたら

留学経験の振り返りをしよう！  
留学で得た経験や学びの言語化

# 留学から帰ってきたら

## 留学で得た学びや経験を言語化し、帰国後の生活に活かそう。

留学中の出来事を振り返って、留学中に考えたことや留学で得た学び、成長したと思えることなどを言語化しましょう。留学後に就職活動をする場合は、自己分析や自己PRにも繋がります。

## 留学で得た知識やスキルを活かせる場所を見つけよう。

留学で得た知識やスキルがあれば、それを活かす場所を見つけて新たな活動にチャレンジしてみませんか？各自治体における国際交流団体などのイベントへの参加、ボランティア活動、外国人支援活動、などなど自分の力を活かせる場所がきっとあるはずです。

## カウンターカルチャーショックに備える。

帰国後に、日本の生活に違和感や戸惑いを覚えることもあります。留学先での生活に慣れてしまった結果、日本での生活のリズムに馴染めなくなったり、周囲の人との関係性が急に変化することで、精神的・肉体的な不調を感じる場合があります。これらは逆（カウンター／リバース）カルチャーショックとも呼ばれ、こうした反応は誰にでも起こりうることです。

帰国後にストレスを感じる状況が続いたり、不調が続くようであれば、学生相談室などでカウンセラーに相談してみましょう。自分の経験を共有できる友人に話を聞いてもらったり、自分の気持ちを日記に書いたりすることも有効です。





# TUFS留学ガイド

東京外国語大学

留学支援共同利用センター（研究講義棟 215-2）

Tel : 042-330-5113

Email : ryugakushien@tufs.ac.jp

