

北海道大学 文学院・文学部



GUIDE BOOK

留学ガイドブック



Study abroad in an investment in your future. It is an investment of your time, your money, your energy, and your effort.

In everyday life, when we invest our time and effort to make plans or our money to buy items, we naturally expect some kind of return. Consequently, when you, as a student, are thinking about study abroad, it is only natural that you consider what you will get in return. However, many students struggle to imagine what they might gain from study abroad.

The easy things to imagine are improved language or communication skills in English or other languages. You might expect to gain knowledge in your major field. You would expect to learn about the country you study in and to pick up some of the culture. You might hope to make some friends and to travel. These are definitely results that you can expect to see in a relatively short span of time.

What is harder to imagine are the results that cannot be seen right away. Your study abroad journey is not finished the moment you return to your own country. Rather, over the following weeks, months, or perhaps even years you will see some changes in yourself.

One change might be an increase in resilience. You will face many problems when you are living and studying in a different country. As you overcome them, you will become more resilient, and this will help you at many times in your life when dealing with problems.

Living in another country fosters both independence and the ability to rely on people. You become more independent because you are expected to do many things by yourself, and you need to be pro-active about doing things. However, at the same time, you also need to rely on people to help you and you have to

allow yourself to be vulnerable in order to ask for help.

You might pick up other useful skills that you don't notice yourself. When I worked in the States for a while after living in Japan, my co-worker said to me, "Wow, you do things before I ask you to do them." Somehow in my life in Japan, I had picked up the skill of anticipation and this made me a more efficient person at my job in the US.

You may not be able to envision how you will change as you study abroad, but I think it will make you feel that you became an adult. That feeling will be with you for the rest of your life.



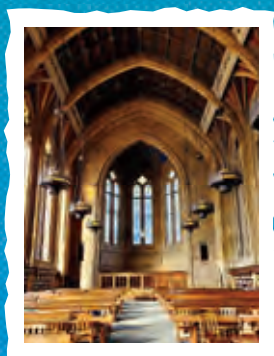
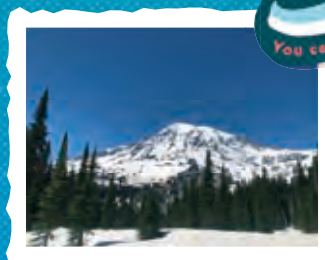
International Affairs Faculty Member

Michelle La Fay



Contents

メッセージ	1
部局間交流協定校への交換留学とは？	3
留学先の大学の選び方	4
留学申込までに準備すること	5
部局間交流協定校への交換留学応募スケジュール	6
応募書類について	7
奨学金について	8
留学体験者インタビュー	9
・留学したいと思ったら…	10
・さあ、申請しよう！	11
・留学にはどのくらいお金がかかる？	12
・留学スタート！	13
・留学ライフ～学校編～	14
・留学ライフ～日常生活編～	15
・気になる卒業後の進路は…	16
・留学をふりかえって	17
単位認定について	18
就職活動について	19
部局間交流協定校紹介	20
緊急時の連絡先	24



部局間交流協定校への交換留学とは？



Point 1 文学院・文学部に在籍する正規学生のみが応募可能

Point 2 留学期間は半年または1年間

Point 3 北海道大学に授業料を納めることで留学先大学の授業料は不徴収

部局間交流協定校
への交換留学は
文学事務部教務担当
が担当

部局間交流協定校へ留学するメリット

●チャンスが多い！

文学院・文学部に在籍する学生のみが応募できるため、大学間交流協定校への応募よりもチャンスが多くなっている。

●学生のニーズに合う！

文学院・文学部が独自に協定を締結しているため、先方大学で学べる科目は文学院・文学部の学生のニーズに沿ったものが多い。

●サポートが充実！

大学間交流協定校は学務部国際交流課が窓口となるが、部局間交流協定校は文学事務部教務担当が窓口となる。
→部局間交流協定校への交換留学は文学事務部教務担当から様々なサポートを受けられる。

文学事務部教務担当のサポート内容

●交換留学の相談受付

「留学したいけど何から始めたらいいのかわからない…」
「どこの大学に留学したらいいんだろう？」
随時、相談を受け付けます。

●奨学金、ビザ手続きに関する情報提供

複雑な奨学金申請手続きやビザ手続きについて情報提供します。

●語学試験に対するアドバイス

「英語圏に留学するためにはどのスコアが必要なのか分からない」「語学試験の勉強はどうやったらいいんだろう」
的確なアドバイスをします。

●交換留学経験者の体験談発表会の開催

実際に交換留学した先輩を招いての体験談発表会を開催します。その場で先輩に質問などもできます。

●現地との連絡調整

「先方大学に連絡したいがどうやって連絡を取ればいいのか？」「質問したのに先方大学から返事がこない…」
現地とのパイプ役になります。



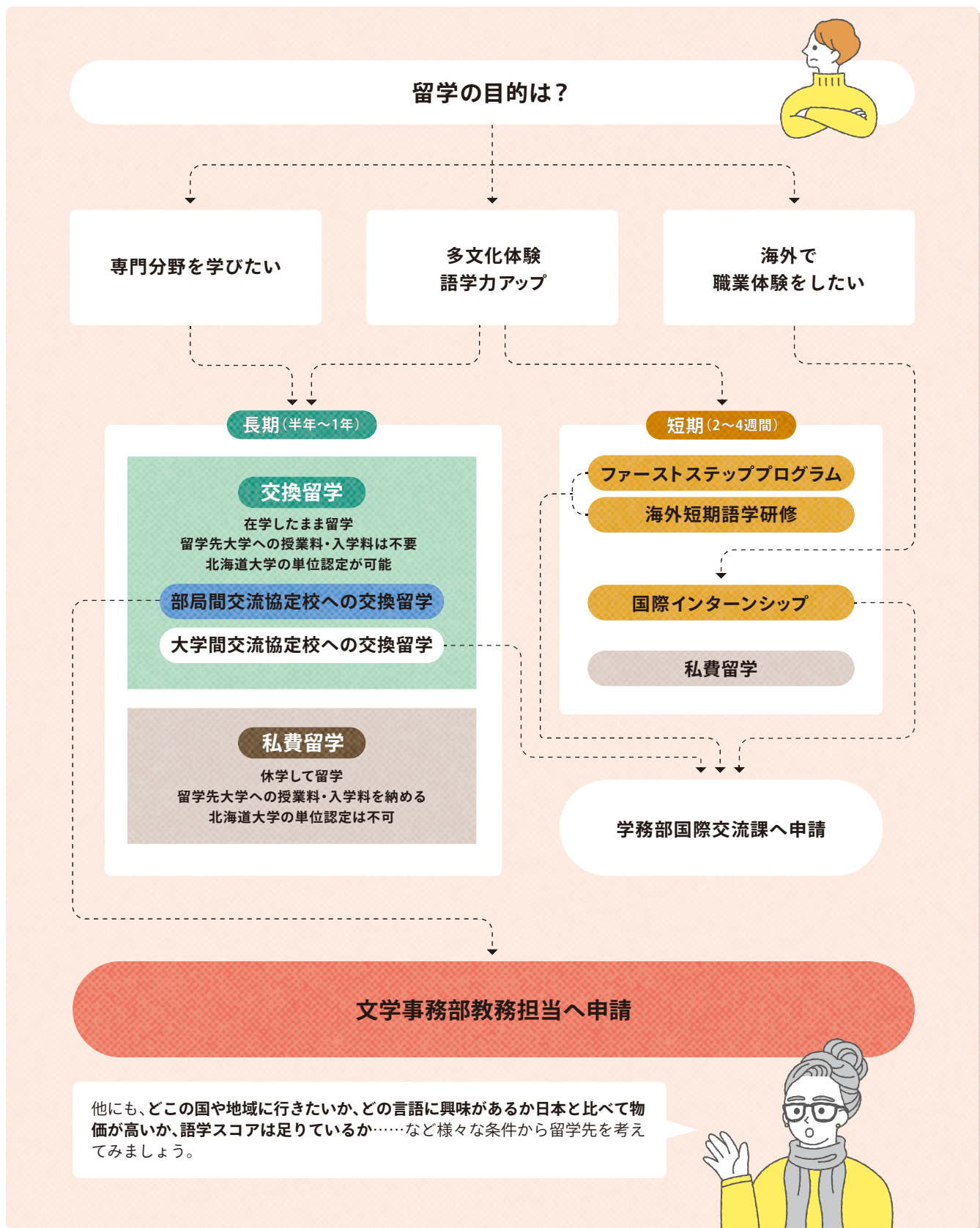
留学前・留学中・帰国後のサポート

交換留学が決まった学生との出発前面談を実施し、留学中の心得や注意事項について細やかに指導します。留学中も定期的に連絡を取り合い、安心して留学生活を送れるようにサポートします。また、帰国後も北海道大学での学生生活にスムーズに戻れるようサポートします。

留学先の大学の選び方



自分に合った留学方法やプログラムを選ぶことはとても重要です。ここでは留学の目的からどんな留学方法やプログラムが合っているかフローチャートを通して紹介していきます。北海道大学の留学プログラムも多岐にわたりますので、自分にとって最適な留学経験を得るために慎重に選びましょう。





Check List

専門分野を学べる大学を探す

自分が学びたい分野について、研究が進んでいる国や、指導を受けられる研究者がいる大学を探します。協定校の中から探す、研究論文からたどってみる、指導教員に相談するなど、積極的にリサーチしましょう。

語学・成績要件を満たす

交換留学するためには留学先の受入要件を満たすことが第一条件です。部局間交換留学の応募締切までに要件を満たすようにしっかりと準備してください。

留学時期・期間を決める

卒業までの道筋をしっかりと考えて留学計画を立てましょう。教育職員免許状、学芸員、社会調査士の資格取得希望者は、日本での実習が義務付けられている場合がありますので特に注意してください。

指導教員に相談、推薦書の作成依頼をする

留学には指導教員への相談が欠かせません。留学先の選択や、留学先での授業履修、帰国後のスケジュールについて指導教員とよく話し合ってください。

また、交換留学や奨学金申請書類には指導教員の推薦書が必須です。留学の相談をする際に推薦書を依頼しておきましょう。推薦書は交換留学用、各種奨学金用と指定の様式があるので事前にしっかりと調べてから指導教員に推薦書を依頼するようにしましょう。

奨学金を探す

場合によっては奨学金も活用しましょう。詳しくは8ページ「奨学金について」を参照。

留学先の国について情報収集する

留学先の国の物価や日本円との交換レート、社会情勢について、事前に情報を収集しておきましょう。特に昨今の国際情勢はめまぐるしく変化しています。日頃から国際ニュースを見て最新の情報を確認しましょう。

留学前から帰国後までしっかりサポートするので安心してくださいね。



部局間交流協定校への交換留学応募スケジュール^{※1}



応募から留学へ出発するまでのスケジュールは以下のとおりです。あらかじめ、留学時期や期間を考え、応募までにどのような書類を揃えるのかを確認しておきましょう。学修計画についても指導教員や教務担当と相談し、計画的に応募しましょう。

留学までの流れ

	スケジュール	学生の動き	文学事務部教務担当の動き	留学先大学の動き
4月 5月 7月	募集開始	<ul style="list-style-type: none"> 応募書類の準備 推薦書を依頼 	募集説明会開催	
8月	書類提出期間	留学時期と必要書類を確認して計画的に準備しよう！	相談受付	
9月				
10月				
11月	応募締切 ^{※2} 2024年11月末	<ul style="list-style-type: none"> 応募書類提出 締切までに語学要件を満たしていない場合は応募不可となります。	書類選考 ↓ 面接審査	
12月	留学先の 出願期間 ^{※3}	<ul style="list-style-type: none"> Application Form 成績証明書等 出願書類の準備 	候補者決定可否を通知	
翌年1月			必要書類の作成	
2月				
3月	出願締切	<ul style="list-style-type: none"> 出願書類提出 学生本人が留学先大学のサイトなどを通じて出願手続きをする。		審査
4月				
5月	出発準備	留学決定！	おめでとうございます！	受入可否を通知
6月				
7月				
8月			出発前面談	
9月				

※1 大学間交流協定校への留学に向けた手続きとは異なります。

※2 応募状況、新規協定校の追加等により、追加募集を行うことがあります。

※3 留学先大学によりスケジュールは異なりますので、各大学のホームページで確認しましょう。

応募書類について



部局間交流協定校への交換留学への応募には、以下の書類の提出が必要です。応募書類の中には、作成や取り寄せに時間のかかるものもあります。時間に余裕をもって、提出期限までに全て揃うように準備してください。

また、交換留学と一緒に奨学金(8ページを参照)を申請する場合は、以下の書類以外に準備する書類があります。自身の申込にはどの書類が必要で、何部用意しなくてはならないのかなど、事前にしっかりと確認しましょう。

応募書類の提出締切

2024年11月末

詳細は後日掲示やウェブサイトでお知らせします。

交換留学および奨学金の申請書類の提出先

文学事務部教務担当

1

文学院・文学部交換留学申請書

ウェブからダウンロードしてPCで作成。**両面印刷して**提出してください。

2

文学院・文学部交換留学推薦書

ウェブからダウンロード。学生本人から指導教員へ推薦書の作成を依頼します。推薦書は、厳封のうえ直接教務担当へ提出いただくようお願いしてください。(郵送でも可)

※各種奨学金申請の推薦書は別様式です。奨学金の推薦書と併せて依頼すること。

3

文学院・文学部自己申告書

ウェブからダウンロードしてPCで作成。**両面印刷して**提出してください。

※申請者本人と保証人の自署でのサインが必要です。

4

協定大学での履修希望科目

様式任意。協定大学で履修を希望する科目をすべて記載してください。(協定大学のウェブサイト等で調べて、科目番号、授業科目名、コース・ディスクリプションを添付すること) ※必ず指導教員に相談してください。

5

各種語学検定試験証明書(スコアレポート等)

協定大学に語学要件がある場合は、先方大学の求めるスコアレポートを提出してください。

※要件レベルに達していない場合応募不可。

6

成績証明書

ACMより自身で発行。大学院生の場合は学部の成績証明書も提出してください。

7

健康診断書

北海道大学保健センター発行の健康診断書でも可。 ※ACMで発行後、住所と年齢を記載すること。

該当者

奨学金申請に必要な書類各種

交換留学と併せて奨学金に応募される方は、上記応募書類とは別に手続き(計画書、推薦書などの応募書類)が必要です。 ※8ページ「奨学金について」を参照

上記の〈1〉、〈2〉、〈3〉の様式は、「文学院・文学部ウェブサイト」(右記QRコード)「申請手続きについて」からダウンロードできます。



奨学金について



北海道大学では学生交流協定に基づいて交換留学をする学生を支援するための奨学金制度を設けています。ここでは、主な奨学金について紹介します。

主な奨学金制度

1 海外留学支援制度奨学金

日本学生支援機構(通称:JASSO)が支給する奨学金。
毎月定額(国・地域によって6~10万円)が支給される。



2 北海道大学フロンティア基金クラーク海外留学助成金

北海道大学から支給される奨学金。毎月定額(国・地域によって5~8万円)が支給される。

新渡戸カレッジ生が受給できる奨学金制度もあります

北海道大学フロンティア基金新渡戸カレッジ(海外留学)奨学金

学務部国際交流課で確認してください。

上記の他に民間団体の奨学金もあります。
北海道大学のホームページでも紹介しています。

「北大生のための留学ガイド」
奨学金一覧



⚠ 注意点 ⚠

- ◎上記の奨学金申請と交換留学の応募はそれぞれに申請書類が必要になります。各種様式やダウンロード先が異なるためしっかり確認するようにしましょう。
- ◎教員へ作成を依頼する推薦書については、上記三種類の奨学金を申請する場合一人の教員が3通の推薦書を作成することになります。自分はこの奨学金を申請するのか、どのような様式が指定されているのかなどをしっかりと確認してから推薦書作成を依頼しましょう。
- ◎奨学金によっては、他の奨学金と併願できないものもあります。必ず募集要件を確認しましょう。

先輩たちに聞いてみました!

留学体験者インタビュー

はじめての留学を前に、わからないことがあるのは当たり前。

留学するにはどんな準備をしたらいい? 実際にかかる費用はどのくらい? 留学先では具体的にどんな生活になるの?

そんな疑問を解決すべく、文学部の先輩たちの実体験レポートを紹介します。

これを読めば、あなたもきっと留学に行きたくなるはず!



人文科学学科
人間科学コース
中山 芽衣さん
● NAKAYAMA Mei

部局間交流協定校

- 留学先: **サセックス大学 (イギリス)**
- 留学期間: 2022年9月～2023年5月
- 留学年次: **学部4年**

1年生

- 2019年4月 入学
授業や新渡戸カレッジの活動に加えて、アルバイトや課外活動をする多忙な日々を過ごす

2年生

- コロナ禍でも、新渡戸カレッジのゼミや、民間の教育プログラムなど、オンラインを活用して成長する場や人との出会いの場を広げる
- 国際インターンシップにオンラインで参加

3年生

- コロナ禍で留学を諦めて就活を始める
- 短期留学スペシャルプログラム(現在は廃止)にオンラインで参加 → やっぱり留学したい!
- 2021年11月
部局間交流協定校への交換留学に応募
- 2022年1月 派遣決定

4年生

- 2022年9月
後期の半年を残して留学へGO!
- 2023年1月
就職活動開始
- 2023年3月
外資系コンサルに内定!
- 2023年5月 帰国
- 2023年12月 卒論提出
- 2024年3月 卒業



人文科学学科
言語・文学コース
内藤 遥さん
● NAITO Haruka

大学間交流協定校

- 留学先: **ワシントン大学 (アメリカ)**
- 留学期間: 2022年9月～2023年6月
- 留学年次: **学部3年**

1年生

- 2020年4月 入学
新型コロナウイルスの影響で全授業オンラインに…
3年次には留学可能になると信じてTOEFLの勉強を始める
- アルバイトをしながら真面目に授業に出席

2年生

- 前期
サークルでバンド活動をしながら引き続きTOEFL iBTの勉強
- 2021年10月
TOEFL iBT83を獲得
- 2021年11月
大学間交流協定校への交換留学に応募
- 春休み
TOEIC・英検などを勉強

3年生

- 前期
卒業論文の題材を考えながら授業に出席
- 2022年9月
ワシントン大学へ留学開始!

4年生

- 2023年4月
現地の中学校・高校で日本語を教えるボランティアに参加
- 2023年6月 帰国
- 2023年10月
早稲田大学日本語教育研究科に合格
- 2023年12月
ALLEX奨学金に合格
卒論提出
- 2024年2月
University of Kansas (大学院)への進学が決定
- 2024年3月 卒業

留学したいと思ったら…

» If you're thinking of studying abroad...



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 » 留学に行こうと思ったきっかけは何ですか？

幼少期より国際問題等に関心があったこともあり、大学入学当初から新渡戸カレッジに入り、留学を意識していました。コロナ禍で一度は留学を諦め、就活を始めましたが、「このまま世界を知らずに、やりたいこともできずに社会人になりたくない!」と思い、再度留学に挑戦しました。

Q2 » 留学先の大学をどうやって決めましたか？

コロナ前は大学間交流協定校で他の国を希望していましたが、コロナ禍だった留学申請当時は文科省からアメリカ、イギリス、韓国しか渡航許可が下りていなかったため、イギリスを選択しました。たまたま自分の学びたいことが部局間交流協定校のサセックス大学で学べそうだったので応募しました。また、文学部の留学ガイドブックが非常にわかりやすい点も、部局間交流協定校を選んだ理由の一つです。

Q3 » 語学試験対策について教えてください

speaking 以外の3技能については、試験前に過去問を解いたり、全学教育科目で開講している英語の授業で対策しました。「英語を話す」ことへの苦手意識を克服するために対面の英会話教室に半年ほど通い、その後はコストが低いオンライン英会話サービスを利用しました。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 » 留学に行こうと思ったきっかけは何ですか？

幼少期にアメリカに住んだことがあったのですが、日本に帰国してから周囲に馴染めず英語学習を止めてしまいました。もう一度アメリカとの繋がりを取り戻したい気持ちもあり、英米文学を専攻しました。中学・高校で留学の機会が無かったため、大学では入学前から留学をする予定でした。北大では幅広い分野が学べる反面、アメリカの大学のように少ない科目を履修して重点的に学べる機会が無かったため、現地で集中的に文学を研究したいという気持ちもあり、交換留学を選びました。

Q2 » 留学先の大学をどうやって決めましたか？

部局間交流協定校ではアメリカは1大学しか無かったため、選択肢の多い大学間交流協定校を選びました。TOEFL iBTをせっかく勉強するなら、できるだけ英語スコア要件が高い大学をと思い、ワシントン大学に興味を持ちました。調べたところ、図書館に一目惚れしました!昔ながらのお城のような建物と、最新の建物がある所、自然に囲まれている所が北大に似ていて親近感もありました。ワシントン大学のあるシアトルは、私の大好きな1990年代のロックバンドの出身地であった点、日本語教育のボランティアに関心があったため、日本との繋がりが深い点もぴったりでした。

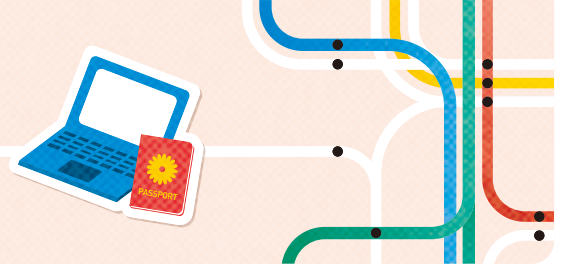
Q3 » 語学試験対策について教えてください

最初は『TOEFLテスト英単語3800』を4周くらいし、ウェブサイト(TPO)やYouTubeも使いながら、ETSの過去問本の演習をとにかく繰り返しました。直前は海外ドラマやポッドキャスト、TED Talksを聞きながら日常生活を過ごしました。最初に1度TOEFL iBTの過去問を解き、1ヶ月勉強した後試験を受けて、何が足りないか分析しながら学習を続けるのが個人的におすすめです!



さあ、申請しよう!

>> Let's apply for studying abroad!



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 >> 申請書類の準備で大事なことは何ですか?

留学の目的や動機を言語化することです。一人ではやらずに、先輩や先生、事務の方々に頼ることも必要だと思います。

Q2 >> 履修計画をどうやって立てましたか?

自分の留学の目的や何を学びに行くのかを明確に言語化できれば、楽しく履修計画が組めると思います。留学する国や大学にもよりますが、複数の専門の授業を履修することが可能なので、その地域や大学でしか学べない授業を履修するのも良いと思います。私は専門の社会学の授業に加え、国際開発学の授業も履修しました。

Q3 >> 大学からの派遣が決定した後は何をしますか?

VISAの申請は早めにするべし!わからない時は誰かに聞くのが良いと思います。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 >> 申請書類の準備で大事なことは何ですか?

指導教員から、現地の大学の教授と事前に連絡を取ると良い、というアドバイスを頂き、その通りでした。どのような授業が例年開講されているか現地の教授から訊けるし、実際に授業を履修した際に覚えてくれた教授もいらっしゃいました。また、奨学金を2種類頂いたのですが(北海道大学・ニトリ海外留学奨学金と北海道大学フロンティア基金新渡戸カレッジ(海外留学)奨学金)、志願書では自分が北大の学びから何をこれまで得たか、留学先で何を学びたいのか、そしてそれをどのように将来の夢につなげるかを出来るだけ具体的に、現地のボランティア先も調べて書きました。
※北海道大学・ニトリ海外留学奨学金は2024年度以降の募集を行っていません。

Q2 >> 履修計画をどうやって立てましたか?

1学期は1-2年生向け、2学期は2-3年生向け、3学期は3-4年生向けの授業を履修し段階的にレベルを上げました。授業の番号で何年生向けかが分かります。気分転換や興味の幅を広げるためにも、自分の専攻以外の科目も同じく履修するのもおすすめです。授業内容や教授が不明瞭な場合は、Rate My Professorというウェブサイトがおすすめです。このサイトをうまく用いることで履修取り消しを減らし、良い成績を取ることができました。

Q3 >> 大学からの派遣が決定した後は何をしますか?

留学のため、髄膜炎菌髄膜炎ワクチンの予防接種が必要でしたが、札幌では実施している病院も少なく、英語で接種証明書を書いてくれる所を探すのに時間がかかりました。ビザや予防接種など、留学に必要な条件は事前に調べておくスムーズに進みます。また、常備薬はいくら持って行っても困りません!



留学にはどのくらいお金がかかる？

>> How much does it cost to study abroad?



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 >> 留学前にかかる費用について教えてください

保険が40万円、VISA申請費(国民健康サービスへの加入込)が14万円かかりました。結果的に一度も保険サービスを使わなかったため、保険をもう少し安いプランにすればよかったと思います。

Q2 >> 渡航～留学中にかかる費用について教えてください

往復航空券(ヒースロー空港直行便)が32万円、1か月あたりの家賃(寮)が12万円、食費が4万円、円安の影響もあり外食をするとファストフードでも高いので自炊をして食費を抑えていました。 ※2022年当時のレート換算です。

Q3 >> 奨学金について教えてください

「業務スーパードリーム財団」の奨学金を獲得しました。毎月15万円の奨学金が支給され、かつ返済不要であることから、金額と条件が一番よかったので応募しました。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 >> 留学前にかかる費用について教えてください

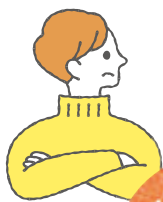
TOEFL iBT2回(6.5万円)、ビザ3千円(面接なし・書類送付のみ)、保険料20万円(北大のJ-TASとワシントン大学の提供するISHIPに加入)ほどかかりました。

Q2 >> 渡航～留学中にかかる費用について教えてください

渡航費が往復で20万円、9か月分の食費が45万円、家賃(寮)が90万円、交通費が15万円、旅行費・娯楽費が20万円ほどかかりました。

Q3 >> 奨学金について教えてください

「北海道大学・ニトリ海外留学奨学金」と「北海道大学フロンティア基金新渡戸カレッジ(海外留学)奨学金」を獲得しました。ニトリ奨学金は、他の奨学金と比べて支給額が高いこと、新渡戸カレッジ奨学金は、新渡戸カレッジに所属していたこと、また、「北海道大学フロンティア基金クラーク海外留学助成金」とは異なり、複数奨学金の併用が可能であるため選びました。ニトリ奨学金は留学準備費10万円と毎月5万円、新渡戸カレッジ奨学金は留学準備費10万円と毎月10万円が支給され、9ヶ月間合計で約150万円いただきました。



留学スタート!

>> Study abroad begins!



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

>> 1週間のスケジュール

基本的に授業と予習の繰り返しでした。平日は基本的に勉強して、土日に出外してリフレッシュする感じで、オン・オフの切り替えを意識した生活を送っていました。

	●AM	●PM
● 月	授業・予習	授業や予習など・合唱サークル(秋ターム)
● 火	授業・予習	授業・予習
● 水	授業・予習	授業・予習 週1でホームパーティー開催
● 木	授業・予習	授業・予習
● 金	授業・予習	授業・予習
● 土	買い物	バスケサークル(春ターム)・友人と外食など
● 日	就活	



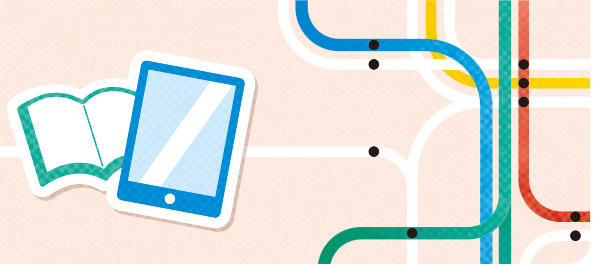
内藤 遥さん
NAITO Haruka

>> 1週間のスケジュール

	●AM	●PM
● 月	授業	勉強(とにかく宿題と授業の予習をします)
● 火	授業	勉強
● 水	授業	勉強・その後友達と外食、 タピオカを寮に持ち帰って勉強
● 木	授業	勉強
● 金	寝溜め	友達と大学内でカヌー
● 土	勉強	ルームメイトと 現地のロックバンドのライブに行く
● 日	ダウンタウンの カフェで勉強	勉強

留学ライフ ～学校編～

≫ Study abroad life: Daily life.



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 ≫ 留学先での授業について教えてください

週の前半に講義形式のLectureがあり、週の後半に演習形式のSeminarがあります。Lectureでも学生の発言機会は多く、Seminarでは特に自分の意見が求められます。また、予習で読む文献の量も多かったです。

Q2 ≫ 特に大変だったことは何ですか？

社会学の授業では、イギリスの社会制度や教育問題などの基礎知識がなかったため友人に何度も聞きました。言語の壁はやはり高かったため、オンラインで録画されている授業を何度も見返したり、友人に質問をしたりしていました。

Q3 ≫ 授業以外の時間は何をしていましたか？

秋タームは週1で合唱サークルに、春タームは週1でバスケサークルに参加しました。学生同士で様々な言語を教え合うLanguage Cafeに月1回ほど行き、中国語をアメリカ人の友人と一緒に学んでいました。高齢者施設でゲームや日本の文化を教えるボランティアにも参加しました。サセックス大学はボランティアや学生団体の活動が多いので、もっと積極的に参加すればよかったと思います。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 ≫ 留学先での授業について教えてください

授業は3パターンあり、①日本の授業のように先生が講義をするもの、②毎回の授業でディスカッションがあるもの、③①と②のハイブリッド、でした。文学の授業ではディスカッションが多く、1授業で1週間で600ページを読むだけでなく、それについて意見を英語で話すのが大変でした。基本的には事前にReading questionsが教授から与えられて、それについて少人数で話します。1セメスターが3ヶ月分ハードで、1授業平均5冊の課題図書、テストは4回ありました。

Q2 ≫ 特に大変だったことは何ですか？

毎日勉強しまくりました。ディスカッションとリーディングは最後まで慣れず大変でした。ディスカッションでは常に発言する内容を考えてノートにまとめておき、話し上手より聞き上手を目指しました。リーディングはズルい方法ですが、Sparknotes, SuperSummaryなど、本の要約を掲載したウェブサイトを活用しました。全部読めない日もありましたが、必ず授業の中で1つ以上発言できるよう意見を考えました。授業では自分からクラスメートに出来るだけ話しかけ、友達を作りました。宿題がよく分からなかった時も助けてくれて嬉しかったです。

Q3 ≫ 授業以外の時間は何をしていましたか？

ボランティアに多く参加しました。現地の日本文化会館で物を売ったり、大学の日本語サークルのお祭りでもりご飴を提供したりしました。ワシントン州のfood handlerの資格も取得しました笑。2月頃から大学生活に慣れてきたので、現地の中学校や高校に訪問して、日本語クラスで教えるボランティアをしました。子供たちとお話しながら文化体験をしてもらうのが楽しかったです。



留学ライフ ～日常生活編～

>> Study Abroad Life: Daily Life



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 >> 宿舎はどうでしたか？

キャンパス内にある寮に入居しました。キッチンを6人で共有し、各部屋にバスルームがあるタイプでした。家賃は、光熱費込で月12万円ほどでした。(※2022年9月のレートです)比較的綺麗で特に問題はありませんでした。

Q2 >> 食事はどうしていましたか？

インフレが進んでおり、食費はかなりかかりました。現地の学生にとっては安いものでも円安の影響でかなり高く感じられたので、食事は極力自炊していました。日本からインスタントのカレーや味噌汁などを持参して日本食を食べる機会を作っていました。小麦が苦手なのでお米中心の食生活をしていました。また、野菜や果物が比較的安いのでよく食べていました。

Q3 >> 休みの日は何をしましたか？

平日が勉強漬けだったので、休日は友人とブライトンの街へ出かけてショッピングを楽しむなど、オンオフの切り替えをしていました。

Q4 >> どこかへ旅行に行きましたか？

格安航空は大体3時間は遅れます。特にイギリスは電車やバスは定期的ToStrayキがあるので代替手段などの情報を事前に確認する必要があります。イタリア旅行の際に、ランチで4万円も請求され、その5分後に乗った地下鉄ではスリ集団に財布を盗まれるなど、「海外あるある」を経験しました。個人的には、人気のある観光地に行くよりも、離島や田舎を訪れた際に地域の人々に助けられたり、おしゃべりをした経験が1番良かったです。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 >> 宿舎はどうでしたか？

2人のアメリカ人のルームメイトと一緒に校内の寮に住んでいました。家賃が北大にいるときの2倍以上(月10万円)にも関わらず3人で住むには狭すぎて、プライベートは無いに等しかったですが、その分ルームメイトと仲良くなりました。一番新しい寮を選んだので全て綺麗で、電波などのトラブルもありませんでした。学外の寮に住んだ友人は、ホームレスが入ってきたりすることもあったようですが、私の寮は大学警察によって守られていたので安全でした。

Q2 >> 食事はどうしていましたか？

物価は非常に高いです。大学の寮はミールプランが付いているので、昼食は学生食堂でハンバーガーやピザ、サンドイッチを食べていました。ピザは、近所のピザ屋さんが来るので、美味しかったし値段も手頃でした(それでも1切れ4ドルはしました)。学生食堂でも、1食に10ドルほどかかりました。外食をすると15ドル程しました。大学周辺はそれでもまだ安く、その他は1食20ドルを余裕で超えます。

Q3 >> 休みの日は何をしましたか？

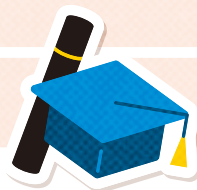
勉強です…。それでも必ず週に1度は遊ぶ日を設けて、友達とパーティーをしたり、バンドのライブなどイベントに行ったり、大学内でボーリング、ビリヤードやバドミントンをしたりしました。メンタルのためにも運動は大事です。

Q4 >> どこかへ旅行に行きましたか？

友人とカナダのビクトリアにフェリーで行ったのですが、クレジットカードで大丈夫だろうと、現地の通貨を持って行くのを忘れてしまいました。フェリーターミナルからダウンタウンまでのバスのチケットは現金支払いのみ可だったので、危うく乗れない所でした。タクシーを使うにも、アメリカで借りたポケットwi-fiが急に使えなくなり、友人と絶望したのですが、ATMで日本円をカナダドルに換金し、何とか脱出することができました。私は現地の銀行口座を開けていなかったため、銀行口座の開設は絶対必要だと学びました。そして、海外のシステムにはあまり期待しないようにしましょう。

気になる卒業後の進路は…

>> I wonder what I should do after graduation.



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 >> 卒業後の進路について教えてください

東京で外資系のコンサル・監査法人に内定しました。リスクコンサルタントとして働く予定です。

Q2 >> 就職活動はいつ頃から始めましたか？

留学中の2023年の1月末からオンラインを中心に開始し、3月末にロンドンキャリアフォーラムを利用して内定をもらいました。

Q3 >> 就職活動はどのように進めましたか？

留学中はインターンへの参加が難しく、留学先の勉強や生活との両立が想像より大変なので、効率よく進める必要があります。ESの書き方や集団面接の対策等は、「ビズリーチ」や「CFN」が提供するオンライン講座を視聴し、その短時間でマスターするという方法をとっていました。近年、様々なオンラインでOB・OG訪問ができたり、対策講座をするサービスがあるので活用するのが良いと思います。本選考自体は、2つの手法を採りました。1つ目は、日系企業とのオンラインで面接を進める方法と、2つ目はCFNが運営するキャリアフォーラムに参加する方法です。実際に卒業後に進む企業は、ロンドンキャリアフォーラムで内定を頂いた企業です。

Q4 >> 留学したことで進路にどのような影響がありましたか？

海外で働くイメージが持てるようになり、語学力を活かせる仕事か、海外転勤がある仕事を選ぶようになりました。欧米のスタイルの方がストレスを感じず自分に合っていると思ったので外資系を中心に見るようになりました。また、開発学の授業で学んだことが、外資系のコンサル・監査法人へ進むことを決めた要因の一つにもなりました。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 >> 卒業後の進路について教えてください

University of Kansasの大学院に進学し、教育行政を勉強します。「ALLEX奨学金」という、アメリカの大学で日本語を教えながら、大学院生としても学ぶことで学費や寮費・食費が免除されるプログラムに合格し、それを通してUniversity of Kansasに進学することが決まりました。

Q2 >> 院試準備はいつ頃から始めましたか？

院試準備は帰国してからすぐに始めました。北大の指導教員だけでなく、ワシントン大学の教授との繋がりで、志望大学院の教授や、志望した奨学金を得た方とZoomでお話する機会に恵まれました。専攻を変えたので、帰国後すぐに独学で勉強+専攻に関連する資格を取ったり、研究計画書を担当教員やその分野の専門の教授にもチェックしていただきました。ALLEX奨学金に提出したStatement of Purposeは、ネイティブスピーカーの友人や、北大の先生に何度も添削していただきました。

Q3 >> 院試準備はどのように進めましたか？

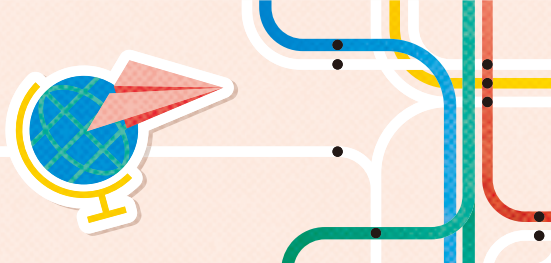
留学中は就活のオンライン説明会などにも最初は参加していましたが、時差から勉強に支障が出たためすぐに止めました。同級生は就職活動を終わらせ着々と進んでいるのに、自分は留学中勉強ばかりで何も成長してないのではないかと劣等感に苛まれることもありました。また、留学で将来やりたいことと希望する専攻が変わったことで、焦りも生まれました。しかし指導教員や北大のキャリアセンターの方に相談し、両者から「留学で新しい選択肢が生まれたならそれは良いことだ」とアドバイスを頂いたことで、心が落ち着き、大学院に進学する決心がつきました。留学開始6ヶ月後あたりから北大の国際交流課にも相談し、日本の大学院ならどこが良いか、アメリカの大学院で安く学べる方法はないか調べ、早稲田大学大学院とALLEX奨学金の応募を決めました。留学中は特に、自分のことをよく知っている友人や先生方に悩んでいることを話したり、相談をしたりするのがおすすめです。

Q4 >> 留学したことで進路にどのような影響がありましたか？

もともと北大の文学院で英米文学研究を進めるつもりでしたが、留学先で日本語教育を学び、ボランティアとして携わったり、アメリカ文学の授業に唯一の外国人として参加する中で、アメリカの言語教育の先進性に驚きました。また、非母語話者が母語話者よりも劣っているかのように扱われる体制に疑問を持つようになりました。そこからアメリカの大学院で言語教育を学びながら、日本の教育に活かせるような国際理解のヒントを積極的に得たいと思うようになり、進路変更を決心しました。異国の地でマイノリティになった経験が、間違いなくキャリアプランの目的意識を大きく変えることになりました。

留学をふりかえって

>> Looking back on my study abroad experience.



中山 芽衣さん
NAKAYAMA Mei

Q1 >> 一番よかったことは何ですか？

留学は旅行とは違い、異なる国・社会での生活を体験するという点において、魅力があると思います。日本とは異なる地域の文化や生活を知ることや様々な人との出会いは、自分の視野を広げ、多様な価値観を受け入れることにつながっていると思います。また、留学すると、日本のことを客観的に捉えたり、国際関係や様々な国・地域の見方が変わると思います。加えて、長期の留学では自分自身と向き合う時間が多く、自分の性格やキャリアについても改めて考えることができたと思います。例えば、日本では長所だと思っていた性格が、イギリスでは短所に思えてくるなど。このように、語学だけでなく、人として様々なことを学び、成長できるのが交換留学の魅力だと思います。

Q2 >> 一番成長したことは何ですか？

自分の意見を明示するという事です。世界中の様々な地域から集まる学生と一緒に留学生活を送るにあたり、行間や空気を読んでも意思疎通はできないですし、英語力に自信がないからといって発言を躊躇すると議論の外に置かれます。下手な英語でも積極的に意思表示し、各々で異なる「あたりまえ」の違いを言葉で伝え合うことが重要だと学びました。このことはコミュニケーションにおいてはもちろんですが、自分自身に対しても重要であったと思います。自分が何をしたいのか、どうなりたいのかという意思を持って示すことで周りのサポートを得られ、自分の行動選択に納得できるようになったと思います。

Q3 >> 後輩たちへのアドバイスをお願いします

語学試験や留学先での授業のためのアカデミックな語学力も必要ですが、普段友人と話すときに必要なスラングや砕けた表現も学んでおくの良いと思います。



内藤 遥さん
NAITO Haruka

Q1 >> 一番よかったことは何ですか？

帰国後はアメリカ英語の映画やドラマ、曲を殆ど聞き取れるようになり、特に勉強しなくてもTOEFL iBT100を取れて嬉しかったです。また、自分について見つめ直す時間を大学3年次に取れたのが良かったです。自分のことを誰も知らない異国の地で、初めて本当にやりたいこと、性格を表現できたような気がしました。これまでは、現役で大学に入学し4年で卒業する、多数派の生き方をルールと考え、それを外れることを非常に恐れていたのですが、帰国後は仕方なく就活して働くのだろうと自分の将来に消極的でした。しかし留学によって、ルールを外れることを気にせず自己表現できるようになり、他者・社会への恐怖が減りました。

Q2 >> 一番成長したことは何ですか？

自己肯定感がかなり上がり、何においても新しいことに挑戦することへのハードルが下がったことが一番の成長です。今までは他者の目を気にしたり、自分の能力では無理だと思って、挑戦することすら諦めることが多かったのです。しかし留学後は、今までやったことのないことに多く取り組むようになりました。アメリカの大学で約1年間、必死に勉強して現地の学生のレベルについていこうとした努力が自信に変わりました。

Q3 >> 後輩たちへのアドバイスをお願いします

留学先の母語の言語学習と、出国前に病院に行くことです。言語はいくら勉強しても留学において後悔はありません。言語がもっとできればハイレベルな授業を最初から選択して、課外活動にも早く参加できたと思います。また、友人が到着後すぐに歯医者に行って治療費20万円を払いました。日本のように保険が効かないことがあるため、健康上の不安があれば事前に解決しましょう。また、個人的には留学中は学問や課外活動に専念し、就活は帰国後に始めるのがおすすめです。時差や勉強量の多さによって、どちらも不十分に終わる可能性があるからです。

単位認定について



交換留学中に、留学先の大学で修得した単位については、北海道大学(文学院・文学部)の専門科目の単位として認定を願うことができます。留学先で履修した科目が、文学院・文学部で開講されている科目に相当する場合には、その相当する科目として単位の認定を受けることができます。認定された単位は規定の範囲内で卒業要件(修了要件)に組み込むことができます。なお、**申請手続きの方法、必要書類については、留学決定時に配付される文書で必ず確認してください。**

単位認定に必要な書類



- ① 単位認定願(留学決定時に教務担当で配付)
- ② 成績証明書(留学先大学発行のもの)
- ③ 講義科目内容を示す書類またはその写し
- ④ 授業時間数の根拠となるもの(時間割等)

！
注意

③や④については、学期が変わりサイトが更新されるとダウンロードできなくなる場合があります。シラバスなどの必要な書類は、必ず留学期間中に紙媒体とスキャンデータの両方で保存しておいてください。

①～④を帰国後 **3ヶ月以内** に申請してください!!

申請する時期によって審査される学期が異なります

7月末日までに申請されたもの **1学期**の単位として審査

1月末日までに申請されたもの **2学期**の単位として審査

⚠ 重要 ⚠

- ◎留学先で所属する課程又は修得した科目内容によっては、**申請しても単位認定に至らないケースもあります。**
- ◎帰国後から3ヶ月を過ぎた申請は**受け付けることができませんので注意してください。**

提出時期をしっかりと確認しましょう!

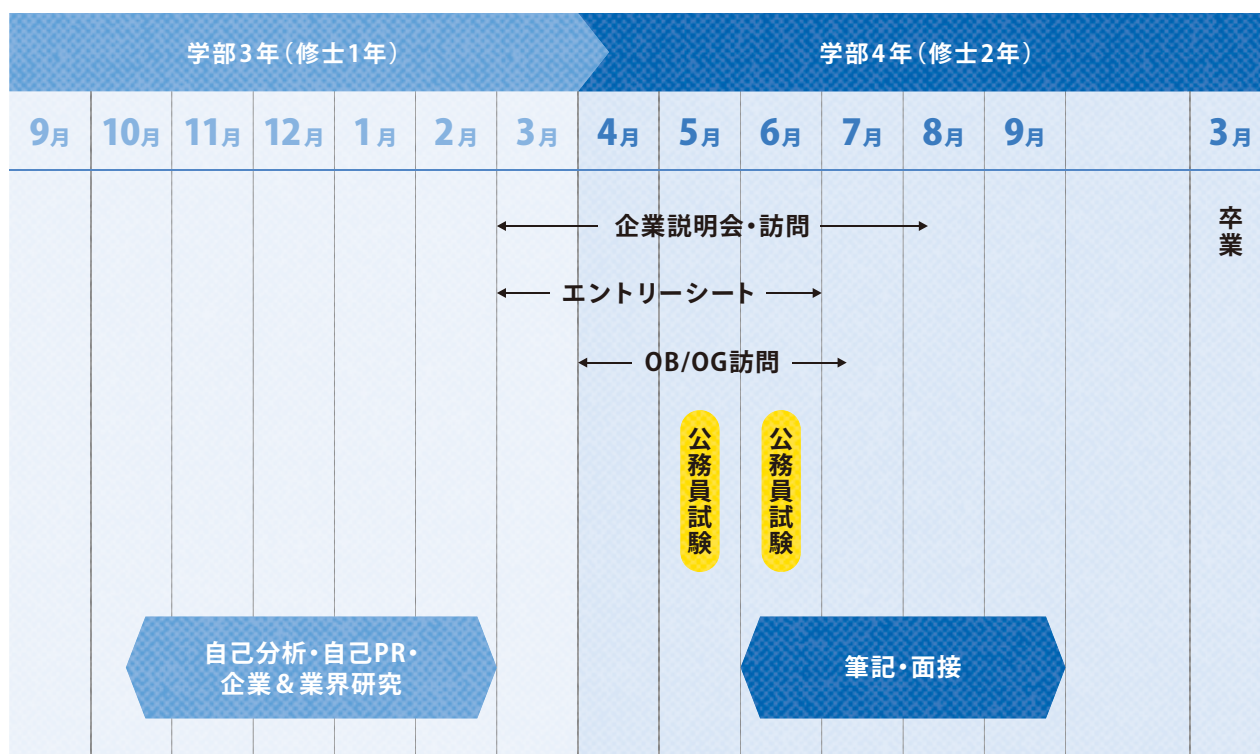


就職活動について



一般的に行われている就職活動では、帰国の時期によっては、志望する企業の採用が終了している場合もあるようです。また、学生によっては、帰国後1年留年または大学院に進学した後、就職活動を行う人もいます。しかし、留学をすることは就職に必ずしも不利なことばかりではありません。最近では、留学経験者の採用に積極的な企業も増えており、むしろ、目的を持って学んできた留学は就職活動をするうえで有利となることも多いのです。

一般的な就職活動のスケジュール



※スケジュールなど就職活動に関する最新情報は、キャリアセンター等で必ず確認しましょう。

企業説明会に参加する ～キャリアフォーラム～

大手日系企業を中心とした合同説明会が、毎年アメリカや英国、オーストラリアなどで開催されています。

東京でもサマー・ウィンターと年2回開催されています。これまで留学した学生の中には、この説明会に参加して就職を決めた学生もいたため、このような機会を賢く利用しましょう。

キャリアフォーラム





1 アメリカ合衆国
アリゾナ大学 21

2 英国
サセックス大学 21

3 英国
ロンドン大学
アジア・アフリカ研究学院(SOAS) 21

4 英国
マンチェスター大学
人文科学学部 21

5 ドイツ連邦共和国
デュースブルク・エッセン大学 22

6 イタリア共和国
パドヴァ大学
哲学・社会学・教育学・応用心理学部 22

7 クロアチア共和国
ザグレブ大学
人文社会科学部 22

8 フランス共和国
パリ大学 22

9 中華民国(台湾)
国立雲林科技大学
人文・科学学部 22

10 中華民国(台湾)
国立高雄大学
人文社会科学部 23

11 中華人民共和国
南京農業大学
外国語学院、人文・社会科学院 23

12 中華人民共和国
南京理工大学
外国語学院 23

13 中華人民共和国 香港特別行政区
香港大学
人文科学部 23

部局間交流協定校紹介



文学部・文学院では、部局間交流協定を締結している大学から交換留学生を半年または1年間受け入れています。

※語学スコアは学部生の要件です。院生は別途確認が必要です。

MAP
1

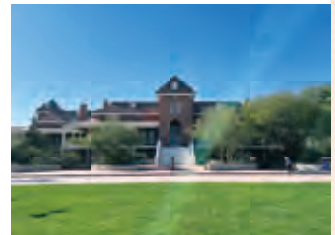
アメリカ合衆国

アリゾナ大学

派遣人数: **2名**

留学時期: 秋学期 **8月**～ / 春学期 **1月**～

応募要件: **GPA 2.5以上** 語学スコア: **TOEFL iBT 70以上** / **IELTS 6.0以上**



MAP
2

英国

サセックス大学

派遣人数: **2名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **1月**～

応募要件: **GPA 2.8以上**
語学スコア: **IELTS 6.0以上** (各セクション5.5以上) / **TOEFL iBT 80以上**



MAP
3

英国

ロンドン大学 アジア・アフリカ研究学院 (SOAS)

派遣人数: **5名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 冬学期 **1月**～ / 春学期 **4月**～

応募要件: **GPA 3.0以上**
語学スコア: **IELTS 6.5以上** (各セクション6.5以上)



MAP
4

英国

マンチェスター大学 人文科学学部

派遣人数: **3名**

留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **1月**～

応募要件: **GPA 3.0以上**
※語学要件は各学部によって異なりますので、マンチェスター大学ホームページでご確認ください。



MAP
5ドイツ
連邦
共和国**デュースブルク・エッセン大学**派遣人数: **3名**留学時期: 夏学期 **4月**～ / 冬学期 **10月**～語学スコア: **ドイツ語の学習経験** / CEFR レベルB1
(TOEFL iBT 70以上、IELTS 5.5以上、TOEIC 730以上)MAP
6イタリア
共和国**パドヴァ大学**

哲学・社会学・教育学・応用心理学部

派遣人数: **3名**留学時期: 春学期 **2月**～ / 冬学期 **10月**～語学スコア: **English classes CEFR レベルB1**
Italian classes CEFR レベルA2MAP
7クロアチア
共和国**ザグレブ大学 人文社会科学部**派遣人数: **1名**留学時期: 夏学期 **2月**～ / 冬学期 **10月**～語学スコア: **TOEFL iBT 79以上** / **IELTS 6.0以上**
TOEIC 700以上 (CEFR レベルB2)MAP
8フランス
共和国**パリ大学**派遣人数: **3名**留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **1月**～語学スコア: **CEFR レベルB2** / **DELFB2** / **DALF C1/C2**
英語での授業を希望する場合: **CEFR レベルB2** / **IELTS 5.5以上** / **TOEFL iBT 90以上**MAP
9中華
民国
(台湾)**国立雲林科技大学 人文・科学学部**派遣人数: **3名**留学時期: 秋学期 **9月**～ / 春学期 **2月**～語学スコア: **TOCFL 中級** / **HSK 中級以上** / **TOEFL ITP 500以上**
TOEFL iBT 47以上 / **TOEIC 550以上**

MAP
10

中華民国(台湾)

国立高雄大学 人文社会科学部

派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 2月～

語学スコア: TOEFL iBT 70以上 / IELTS 5.5以上 / TOEIC 730以上

MAP
11

中華人民共和国

南京農業大学
外国語学院、人文・社会科学院

派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 10月～ / 春学期 2月～ / 夏学期 9月～

語学スコア: HSK 5級以上 / TOEFL iBT 80以上 / IELTS 6.0以上

MAP
12

中華人民共和国

南京理工大学 外国語学院

派遣人数: 3名

留学時期: 秋学期 10月～ / 春学期 2月～ / 夏学期 9月～

語学スコア: HSK 5級以上 / TOEFL iBT 78以上 / IELTS 6.0以上

MAP
13中華人民共和国
香港特別行政区

香港大学 人文科学部

派遣人数: 2名

留学時期: 秋学期 9月～ / 春学期 1月～

語学スコア: TOEFL iBT 93以上 / IELTS 6.5以上



ELAS Programme

English Language and Academic Studies Programme

本来SOASへの留学にはIELTS 6.5以上の語学力が必要ですが、このプログラムへの参加者は**IELTS 5.5以上(各セクション5.5以上)**、**TOEFL iBT 72(各セクション17以上)**で留学できます。6ヶ月以内の留学であれば、ビザ手続きが簡単です。短期(3ヶ月)で留学したい人向けのプログラムで、英語を学びながら文学部系の授業も学ぶことができます。

留学可能時期: 9月 or 1月

3ヵ月または6ヶ月の期間が選べます。各自の英語レベルにより、開始時期や期間は異なります。

※北海道大学での単位認定はできません。※JASSO奨学金の申請はできません。(クラーク海外留学助成金は申請可能)

SOAS
University of London

詳しくはWEBへ

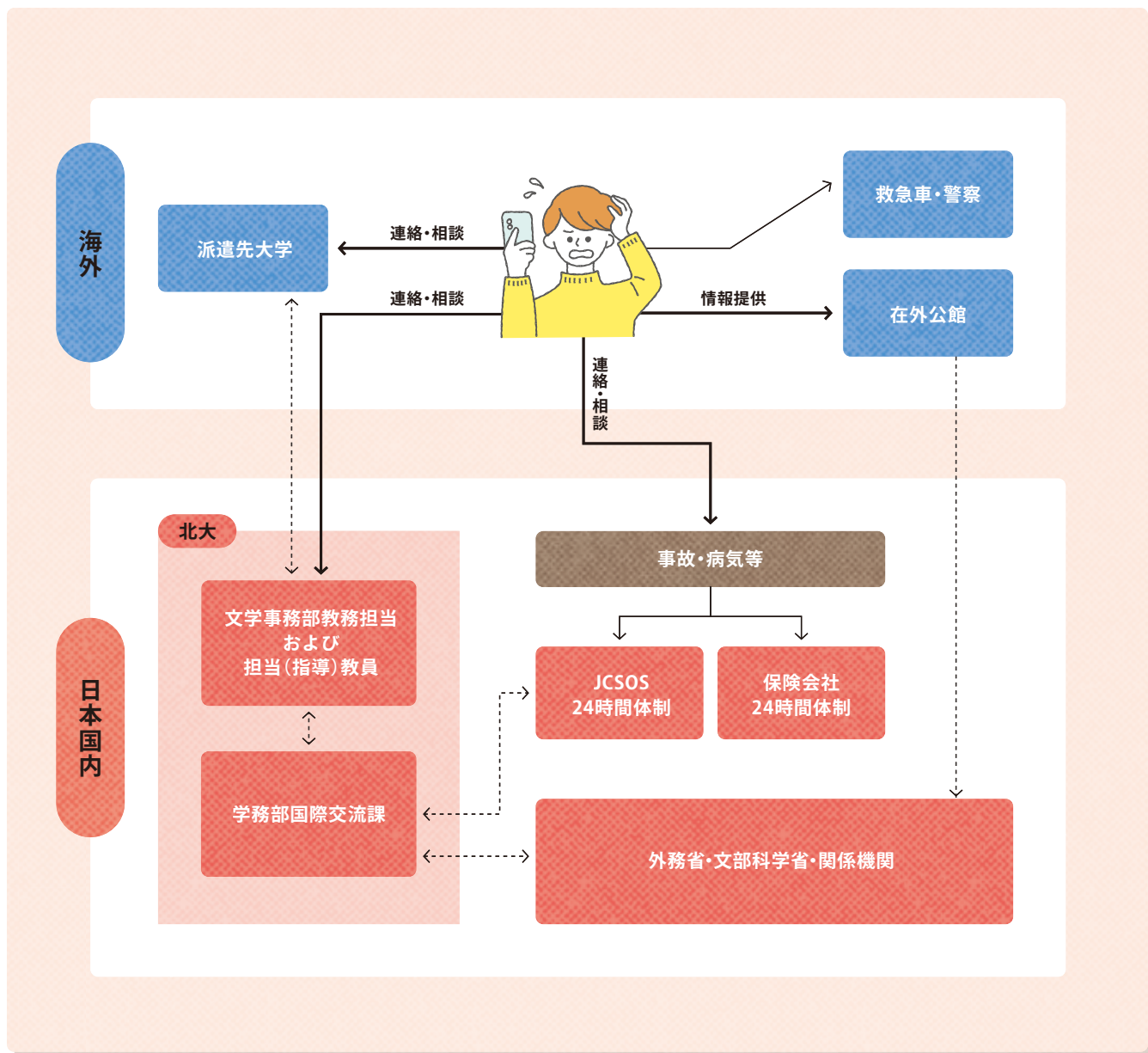


緊急時の連絡先



留学中に緊急事態^{※1}が発生したときは、あせらず落ち着いて状況を把握し、正しい情報をしるべき場所へ連絡しましょう。また、緊急事態が発生した場合には、安否が確認できるよう教務担当(受付時間外は、文学院・文学部警務員室)にも連絡してください。

※1 緊急事態とは、事故や動乱、自然災害等の事態を指す。



緊急連絡先 Emergency Contacts

緊急時の連絡先として、これらの番号と指導教員の電話番号・メールアドレスを常に携帯しましょう。

文学事務部教務担当 +81-11-706-3005 (平日8:30~17:00)

文学院・文学部 警務員室 +81-11-726-7728 (上記の時間帯以外)

指導教員 TEL:

MAIL:

JCSOS^{※2}

TEL:

留意事項:

加入した保険会社 TEL:

留意事項:

※2 JCSOS: 正式名称・特定非営利活動法人海外留学生安全対策協議会

各自記入しましょう



北海道大学 文学院・文学部 留学ガイドブック2024

国立大学法人 北海道大学
文学事務部教務担当

〒060-0810 札幌市北区北10条西7丁目

☎ 011-706-3005

✉ iau@let.hokudai.ac.jp

Hokkaido University
Faculty of Humanities and Human Sciences
Kita 10, Nishi 7, Kita-ku, Sapporo, Japan, 060-0810

2024年3月発行

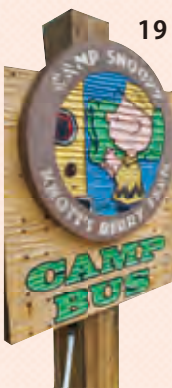
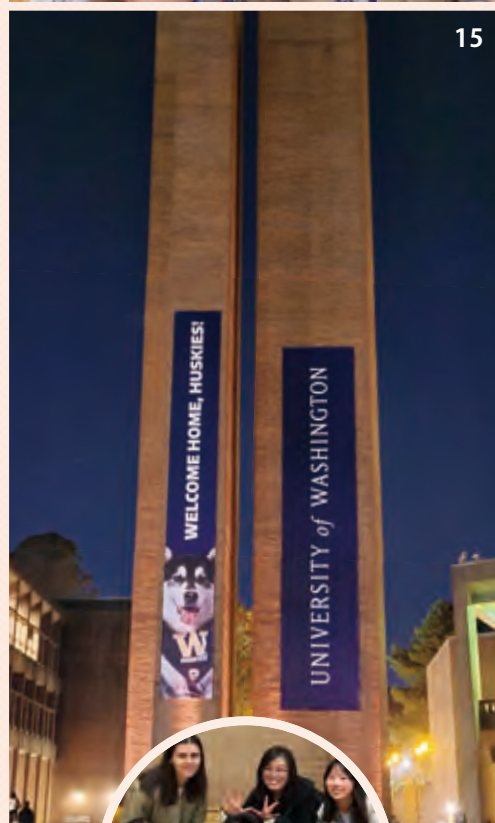
製作・発行 北海道大学 大学院文学研究院

編集担当 国際担当教員 ミシェル・ラフェイ
木村 香世子

デザイン・編集 シオリグラフィック株式会社

※本紙に掲載されている情報は2024年3月現在のものです。
※本誌の無断複写(コピー)・転載は著作権法上での例外を除き、
禁じられています。



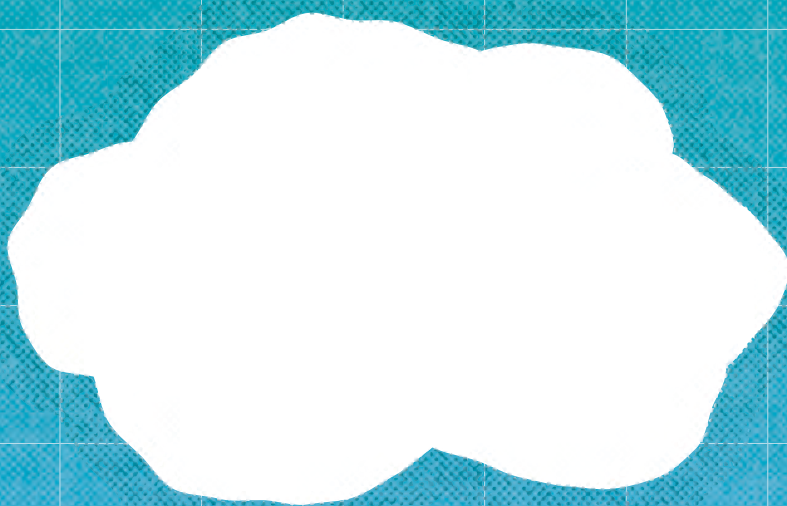
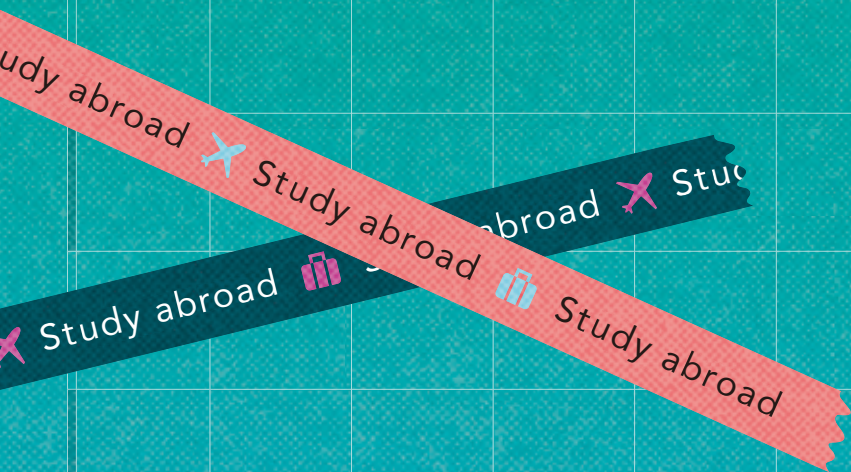


中山芽衣

内藤通

1 サセックス大のキャンパス内にある寮です。**2** テスト明けに憧れのVeniceへ! イギリスからは欧州旅行を比較的安く楽しめます。**3** イタリア旅行中のランチで、女子3人で4万円はったくらい、その5分後にスリに遭いました… **4** 素敵な日本人学生との出会いもたくさんありました。**5** Brightonの海と街を一望できる展望台で。私が英語を聞き取れない時に何度も教えてくれる優しい友人です! **6** チキンの丸焼きはクリスマスだけでなく、ちょっとした休日を作るイギリスの家庭料理です。**7** 男子バスケットボールに週1で参加。36人中、私たちが唯一の女子メンバー! **8** 韓国人留学生と週1でホームパーティー(外食は高いので…)!!この日は焼きそばを作りました。**9** 秋タームでは合唱に挑戦し、クリスマスコンサートで様々なChristmas Carolを歌いました。

10 日本人学生会主催のお祭りでフルーツ飴を提供。大盛況でした。**11** ワシントン州日本文化会館で開催された「こどもの日」イベントで使用した名札。**12** 9ヶ月間苦楽を共にした留学生仲間。勉強や食事、パーティー、旅行等、生活の殆どを一緒に過ごしました。**13** 安く美味しいピザ。このピザのおかげで留学生生活を乗り切れました。**14** 大学の横にあるBainbridge Islandへ、フェリーで観光に行きました。ハンドメイドのお土産や、有名な海鮮を楽しみました。**15** 夜10時過ぎのキャンパス。ここは、屋台や、スケボーの練習をする学生や、イベント等いつでも賑やかなエリアでした。**16** 大学のマスコット犬。フットボールの試合に出たり、交流イベントが開催されたり、学生たちの心を癒やす人気者。**17** 現代的なキャンパスの中に歴史の古い建物もあるワシントン大。毎日見ても飽きません。**18** 勉強の合間によく食べた寮のアイスクリーム屋さん。トッピング付きのダブルで1.75ドルという破格の安さ。**19** L.A.にあるスノーピーのテーマパーク・Knott's Berry Farm。ホテルもスノーピー仕様でとても可愛かったです。



北海道大学
文学事務部教務担当