

北海道大学 文学院・文学部

# 留学 ガイド ブック

## GUIDE BOOK

留学ガイドブック



# Why Study Abroad?

I wake up, look at my phone, and then I get up. I make some green tea and check my emails as I drink my tea. I do a few exercises, take a shower and get ready to go the university. Once there, I make a short list of the tasks I have to do that day and get on with my work.

From my day-to-day activities, you can't really tell where I am; the basic pattern of my life hasn't changed much. When you study abroad, you might notice the same thing. One of the stranger things about studying abroad is that at the beginning everything is new and different, but soon you notice life in another country becomes quite similar and familiar.

I am often asked by students, "What is the purpose of study abroad?" Study abroad is sometimes seen as a kind of "vacation" or as merely language learning which is not as serious or valuable as your course of study at Hokkaido University, but it is much more.

Study abroad is precisely what it says. You go to another country for the purpose of studying in a different environment. The classes you take, and style of study may not be the same as that of our university, but the action of studying is the same.

It will be challenging, as it should be. At first classes will be difficult because you are studying in a different language. The knowledge you have held up until now will be challenged by the class content and by the ideas of your professors and classmates. This is a normal and necessary element of study abroad. Thanks to these challenges you will bring back a new perspective and approach to your research.

However, study abroad is not only about study-

ing in the classroom. You will learn from everything you do while studying abroad and this kind of learning will bring other benefits to your life. You might join a club or participate in other activities. You will make friends, and these friendships may last a lifetime. You will pick up communication skills, language skills, and life skills. Some of these you might not even notice until after you return from your time abroad. You will have chances to travel and see things that you can't see in Japan. These are all benefits of study abroad.

And as a final benefit, you will develop the ability to get used to life's challenges and this is a skill that you will be able to use throughout 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
・留学を決めるまで	10
・申請～派遣決定まで	11
・奨学金と留学にかかる費用について	12
・いざ留学	13
・キャンパスライフについて	14
・生活について	15
・進路について	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

### 専門的な分野を学ぶ

※語学留学とは違い、留学先大学で授業を履修し単位を取得するものです。  
特に大学院生は「研究のための留学」であることが前提となります。

## Point 2

### 文学院・文学部に在籍する正規学生のみが応募可能

## Point 3

### 留学期間は半年または1年間

## Point 4

### 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、留学先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分からない…」  
「どの大学に留学したらいいんだろう？」  
隨時、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ぬ」「語学試験の勉強はどうやつたらいいんだろう」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

「留学先大学に連絡したいがどうやって連絡を取ればいいのか？」「質問したのに留学先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。

# 留学先大学の選び方

はやめに相談しましょう!



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。

## 留学の目的は?



専門分野を学びたい

多文化体験  
語学力アップ

海外で  
職業体験をしたい

長期(半年~1年)

短期(2~4週間)

### 交換留学

在学したまま留学  
留学先大学への授業料・入学料は不要  
北海道大学の単位認定が可能

部局間交流協定校への交換留学

大学間交流協定校への交換留学

### 私費留学

休学して留学  
留学先大学への授業料・入学料を納める  
北海道大学の単位認定は不可

ファーストステッププログラム

海外短期語学研修

国際インターンシップ

私費留学

学務部国際交流課へ申請

文学事務部教務担当へ申請

他にも、どこの国や地域に行きたいか、どの言語に興味があるか日本と比べて物価が高いか、語学スコアは足りているか……など様々な条件から留学先を考えてみましょう。



# 留学申込までに準備すること



## 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大学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。留学先大学の選択や、留学先大学での授業履修、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。



### 留学先大学の国について情報収集する

留学先大学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。

# 部局間交流協定校への交換留学応募スケジュール<sup>※1</sup>



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 ~ 7月	募集開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 応募書類の準備</li> <li>■ 推薦書を依頼</li> </ul>	募集説明会開催	
8月				
9月	書類提出期間	<p>留学時期と必要書類を確認して計画的に準備しよう！</p>	相談受付	
10月				
11月	応募締切 <sup>※2</sup> 2025年11月末	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 応募書類提出</li> </ul> <p>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。</p>		
12月			書類選考 ▼ 面接審査 ▼	
翌年 1月				
2月				
3月	留学先大学の出願期間 <sup>※3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Application Form</li> <li>■ 成績証明書等</li> <li>■ 出願書類の準備</li> </ul>	候補者決定可否を通知	
4月				
5月	出願締切	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 出願書類提出</li> </ul> <p>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。</p>		
6月		<p>留学決定！</p>	おめでとうございます！	
7月	出発準備	<p>出発準備とは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーションへの参加</li> <li>・ビザ申請</li> <li>・海外旅行保険の加入</li> <li>・交換留学誓約書の提出</li> <li>・渡航届の提出など</li> </ul>	<p>留学が決定したら必要な届け出や書類を準備しよう！</p>	
8月				
9月			出発前面談	

※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

**2025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

### 留学先大学での履修希望科目

様式任意。留学先大学で履修を希望する科目をすべて記載してください。(留学先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)

留学先大学に語学要件がある場合は、留学先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より自分で発行。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

学務部教育推進課新渡戸カレッジ担当(高等教育推進機構⑥番窓口)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。自分はど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!



人文科学科  
人間科学コース  
**横山 穂実さん**  
●YOKOYAMA Honori

## 部局間交流協定校

- 留学先: **アリゾナ大学(アメリカ)**
- 留学期間: 2024年8月~2025年5月
- 留学年次: 学部3年

### ●1年生

- 2022年4月 入学
- 2022年9月 小学校で英語通訳のボランティア
- 2022年10月 英会話教室のアルバイト

### ●2年生

- 2023年10月 TOEFLiBT 83を獲得
- 2023年11月 部局間交換留学に応募

### ●3年生

- 前期 英語の勉強など留学への準備を進める
- 2024年8月下旬 アリゾナ大学へ

### ●4年生

- 2025年6月 帰国 就職活動を始める
- 後期 留学先で学んだことを活かして卒論のテーマを考える
- 2026年4月 内定 卒論を書き始める
- 2026年12月 卒論提出
- 2027年3月 卒業



人文科学科  
言語・文学コース  
**根建 岬大さん**  
●NEDACHI Kodai

## 大学間交流協定校

- 留学先: **トゥルク大学(フィンランド)**
- 留学期間: 2023年8月~2024年5月
- 留学年次: 学部3年

### ●1年生

- 2021年4月 入学
- 前期 よさこいソーランサークル加入、新渡戸カレッジ入校
- 後期 講義でフィンランド語に出会う

### ●2年生

- 前期 サークル活動に全力で取り組む IELTS 5.5(8月)
- 夏休み 2週間のイギリス短期語学留学
- 後期 アラン先生のIELTS対策講座受講 IELTS6.0(10月)、IELTS6.5(11月) 大学間交流協定校への交換留学に応募
- 春休み 2週間のフィリピン短期語学留学

### ●3年生

- 前期 学芸員科目と教職科目を中心受講
- 2023年8月 トゥルク大学での留学開始
- 2023年9~12月 現地のインターナショナルスクールで教育実習インターンに参加
- 2023年9月~2024年5月 現地の日本語教室でアシスタント講師として参加

### ●4年生

- 2024年5月末 帰国
- 2024年8月 大学院入試
- 2024年9月 インターンシップ科目でJALシンガポール支店で2週間研修
- 2024年12月 博物館実習 卒論〆切
- 2025年3月 北大文学部卒業

### ●修士1年生

- 2025年4月 北大文学部メディア・コミュニケーション研究院入学



# 留学を決めるまで

» When you're thinking of studying abroad.



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q1 » 留学に行こうと思ったきっかけは?

幼いころから英語を学び、海外への関心が高かったのもあります。留学をすることが、今後の人生にとって大きな糧となると考えたからです。様々な考え方・価値観に触れて、より広い視野を持つことができるのではないか、自分の意見をはっきりと持つことで、それを表現する機会が多い環境に身を置くことで、自分もより積極性をもって研究したり、仕事をしたりすることができるようになるのではないか、と感じたことが大きな理由です。

## Q2 » 留学先の大学をどうやって決めたのか?

私がアリゾナ大学に決めた理由は、私がアメリカの中でグランドキャニオンがあるアリゾナ州に最も興味があったのですが、そこへ行ける交換留学プログラムが部局間の交換留学だったからです。アリゾナ大学が候補に挙がった時に、さらに大学の情報を調べていくと、私が昔から関心があり、今後の自分の研究において必要となる知識をつけることができる、発達心理学について詳しく学べることが分かったため、アリゾナ大学に決定しました。

## Q3 » 語学試験対策はどんなことをした?

私は特に、与えられた題材や質問に対して短い時間で答えを用意し、英語で答えるというスピーチングの練習が必要だったので、自分の考えを簡単に紙に書いてまとめ、話しながら内容を膨らませるためのメモの書き方を、過去問を使って何度も練習して学びました。これは、試験に向けてだけの学習ではなく、留学先での授業についていくための学習なのだとということを意識して勉強しました。



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q1 » 留学に行こうと思ったきっかけは?

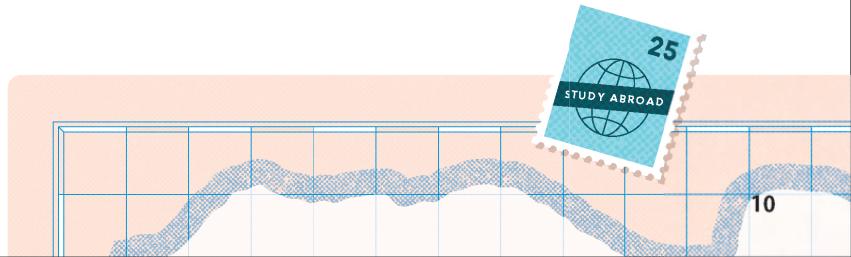
高校の時に英語科だったためそこから英語が好きで、大学の専攻も英語学・英語教育に決めていたのでせっかくな ら日本よりも英語教育が発達している国で勉強してみたいと思いました。

## Q2 » 留学先の大学をどうやって決めたのか?

大学間交流協定校の方がより多くの協定大学だったので、初めから申請書類の提出締め切り日が早い大学間交流協定校への交換留学に向けて準備を進めていました。ラフェイ先生と相談し、留学先を選定していく中で、留学先の大学と言うよりも「フィンランドで学びたい」という気持ちが強くなり、フィンランドの協定校の中でシラバスが見やすかったヘルシンキ大学とトゥルク大学に絞りました。本当にトゥルク大学は最高でした!

## Q3 » 語学試験対策はどんなことをした?

ラフェイ先生やアラン先生の英語関連講義を受講してコミュニケーション能力を鍛えて、語学試験チックな内容のために参考書を購入し、ひたすら攻略法を探しました。また、嫌になるほど模試問題や過去問をやりました。



# 申請～派遣決定まで

» Let's apply for studying abroad!



## Q1 » 申請書の準備で大事なこと

留学の理由を書く際に、指導教員から、なぜその大学でないといけないのかを書く必要があるとアドバイスをいただき、改めて他の大学との違いや行きたい大学の強みと特色について詳しく調べ、自分の進路にどう影響するかをよく考えて書きました。自分は絶対その大学に行きたいのだという気持ちが伝わるように書くことが大切です。

横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q2 » 履修計画、留学先の大学のシラバス検索など

大学のホームページからどのような授業があるのかを調べます。自分が出席する学期のシラバスは、学期開始直前まで見られないことが多いので、アリゾナ大学の留学担当の方にメールで頼んで、以前の学期のシラバスを送ってもらいました。

## Q3 » 留学準備について

交換留学が決まった後は、留学先の大学とメールでやり取りをしながら、準備をしました。DS-2019を発行してもらい、ビザ取得のために東京のアメリカ大使館へ行ったり、寮を選択して申請したり、ミールプランを選んだりしました。

これは持っていた方がいい、これを持っていってよかった

## Q4 » というものがあれば教えてください

アリゾナは日差しが強いので、日焼け止めやサングラス、折り畳み式の日傘があると良いと思います。モンスーンの時期でない限り雨はあまり降らないですが、日傘としても雨傘としても使えるものだと便利です。



## Q1 » 申請書の準備で大事なこと

留学先の大学への申請、北大への申請書の提出スケジュールが非常にタイトであるため、それぞれの期限を把握して、指導教員や事務の方と相談する必要があると感じました。また、全体を通して、申請書の準備には本当にプリンターが必要だと感じたので、用意しておいて損はないと思います。僕は、1年の時にプリンターが壊れて以降修理していくなかったので、友達の家に通ってプリンターを使用させてもらっていましたが、不都合極まりなかったです。

根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q2 » 履修計画、留学先の大学のシラバス検索など

交換留学先によっては、シラバス検索自体が本当に難しい・ややこしいところもたくさんあったので、友人に協力してもらったり、シラバスを簡単に見られるサイトを探したりすることをお勧めします。

## Q3 » 留学準備について

トゥルク大学の交換留学申請締切りが若干早かったため、指導教員の先生に推薦書を急いで準備していただいたり、フィンランド大使館で申請した在留許可の結果が出るまで日数を要したため、ギリギリで応募に間に合いました。あらかじめ全ての日程を把握してから、どの順番で行動するべきか考えることをお勧めします。

これは持っていた方がいい、これを持っていってよかった

## Q4 » というものがあれば教えてください

カップラーメン（日本食が恋しくなった時に、汁まで日本食を感じることができておすすめです）

ネックピロー（旅行に行く時に、あるだけで抱き枕にもなるし、想像以上に移動が快適になります）

# 奨学金と留学にかかる費用について

» How much does it cost to study abroad?



横山 穂実さん  
YOKOYAMA Honori

## Q1 » 留学前にかかる費用

留学前、準備段階での費用は語学試験の料金で約12万円、ビザの申請費用で約8万円、パスポート申請料で約2万円、保険料が約60万円でした。

アリゾナ大学が指定する保険への加入が義務付けられていて、保険料は約44万円とかなり高額です。しかし、出国・帰国の旅程期間は含まれないため、学研災付海外留学保険(約8.5万円)にも加入了しました。

北大から派遣される交換留学生が加入するJCSOS(約3.3万円)も含めると合計約60万円となり、アリゾナ大に留学する場合、保険料の負担が大きいです。

## Q2 » 渡航と留学中にかかる費用

往復の渡航費で約60万円、寮の費用の約150万円、食費が約80万円、スマートフォンの通信費が約8万円が主な滞在費です。

## Q3 » どの奨学金にしたか、その奨学金にした理由、奨学金の内容

私は、JASSO海外留学支援制度(協定派遣)の奨学金を選択しました。アリゾナ大であれば毎月8万円(9ヶ月で72万円)が支給されます。さらに留学期間が9ヶ月だったので、渡航支援金13万円も支給されました。金額や帰ってきてからどのような書類を提出するのか、あまり自分の負担が大きくなりすぎないような奨学金制度を選びました。



根建 崎大さん  
NEDACHI Kodai



## Q1 » 留学前にかかる費用

語学試験関連(受験料+教材):7万円 ビザ申請:7万円

保険:学研災付海学(約8万円)+北大から派遣される交換留学生が加入するJCSOS(約3万円)=合計11万円

## Q2 » 渡航と留学中にかかる費用

渡航費:35万円(往路23万円+復路12万円)

往復と往路のみの航空券代がほぼ同じ値段になることを知らなかっただため、往路と復路を別々で購入してしまい、必要以上の出費となってしまいました。復路の日程を変更できるので、往復で購入することをおすすめします。僕の復路が安いのはChina Airを利用したためです。快適でした。

留学中:月10~20万円

## Q3 » どの奨学金にしたか、その奨学金にした理由、奨学金の内容

新渡戸カレッジフロンティア基金奨学金:毎月5.6万円(9ヶ月で約50万円)

JASSO海外留学支援制度(協定派遣):渡航支援金13万円と毎月8万円(9ヶ月で72万円)

大学から申請できる奨学金を選びましたが、自分にもっと調べる能力や行動力があれば、民間団体の奨学金に申請して、より多くの奨学金をもらえるチャンスがあったと思います。今後留学する人は民間団体の奨学金も調べてみてください。



# いざ留学

» Study abroad begins!



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## » 1週間のスケジュール

● AM		● PM
● 月	授業・予習	授業の復習
● 火	授業・予習	アジア人コミュニティのクラブに参加
● 水	授業・予習	授業の復習
● 木	授業・予習	授業の復習
● 金	授業・予習	授業の復習
● 土	遅く起床し出かける 支度をする	友達と買い物
● 日	友達とドライブ	部屋で休む



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## » 1週間のスケジュール

● AM		● PM
● 月	授業・お昼ごはん	授業・自習 学食で夜ご飯・ルームメイトと会話
● 火	授業・インターナン・ お昼ごはん	授業・自習 学食で夜ご飯・ルームメイトと会話・サウナ
● 水	授業・インターナン・ お昼ごはん	授業・日本語教室アシスタント・自習 寮で夜ご飯・ルームメイトと会話
● 木	授業・お昼ごはん	授業・お昼寝・ 学生パーティー
● 金	授業・インターナン・ お昼ごはん	授業・ パーティー
● 土	ゆっくり起床	完全自由時間 サウナ
● 日	ゆっくり起床	完全自由時間 自習

# キャンパスライフについて

» Study abroad life: Daily life.



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q1 » 授業の様子、内容について

授業は主にレクチャーとディスカッションを通して進められます。ディスカッションでは、授業で得た知識をグループで確認したり、それぞれの考え方や経験を共有したりします。内容自体はそれほど難しくはありませんが、事前知識をつけるためのリーディング予習課題はしっかりやった方が良いです。

## Q2 » 大変だったこと、工夫したこと、努力したこと、助けてもらったこと

最初の頃は、ネイティブ同士の会話についていくことが大変でした。会話は理解できても、参加できずにただ聞くだけになってしまふことも多かったのですが、友達が話を振ってくれることも多々あり、ゆっくりでも話が詰まってでもとりあえず声を発してみることを続けたら、だんだん慣れていきました。

## Q3 » 派遣先大学のオススメポイント

アリゾナ大学は定期的にイベントが開催され、人と関わる機会がたくさんあります。それは、留学生にとっては英語を上達させるきっかけがたくさんあるということです。さらには、現地の生徒の人柄も良く、日本に興味を持ってくれている人も多いので、仲良くなりやすいです。向上心のある人が多いので、授業でも様々な視点からの話を聞いたり、互いにディスカッションを通して教え合ったりするので、楽しく学べる良い環境だと感じました。



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q1 » 授業の様子、内容について

授業の様子：現地の学生も留学生も同じ授業に参加します。発表は希望者のみでした。

授業内容：北大で2～3年次に履修した授業の基礎的な内容 + αという感じでした。必修の授業はなかったので、学部に関係なく自分の興味関心のある分野を受講できました。

## Q2 » 大変だったこと、工夫したこと、努力したこと、助けてもらったこと

勉強量、覚える量、発表時の資料が異常に多いので、自習の時間がかなり必要です。「24/7」という自習室が24時間365日空いていたので、そこでかなりの時間を過ごしました。一人で行くのはあまり気が進まなかつたので、友人を連れて行くことが多かったです。その友達と一緒に頑張ってくれれば、深夜1時～2時まで勉強していましたが、それ以外はそのまま飲みに行ったり、サウナに行ったりしてしまったので、「諸刃の剣」でした。

## Q3 » 課外活動について

課外活動としては、インターンシップ科目を受講したこともあり、インターナショナルスクールで教育実習をしました。そのため、前期の3か月間は、空き時間があればインターナショナルスクールに足を運び、授業に参加したり授業をしたりしていました。僕は6年生の算数と体育を担当していたので、生徒はみな僕より英語が上手で、逆に助けてもらうことが多かったです。また、知り合いの語学学校日本語教室の先生がアシスタントを募集していたので、週に2時間ほど、アシスタントとして参加させてもらいました。

## Q4 » 派遣先大学のオススメポイント

トルク大学が位置するトルクは小さい町ですが、大学が4つあり、4大学合同で学生パーティーやイベントが実施されたので、多くの人と出会うことができます!!自然が豊かで、登下校もお気に入りの時間になってしまいます。



# 生活について

» Study Abroad Life: Daily Life



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q1 » 住居について

教室や、フードコートのある施設に近い寮に住んでいたので、不便だと感じることはありませんでした。価格と設備を見て、2番目に安く(年間8,140ドル)、トイレとシャワールームは共用だけど、洗面台がそれぞれの部屋についている寮を選びました。1つの部屋にルームメイトと2人で住むので、部屋は狭いですが、会話の練習ができたり、車を持っていればスーパーに連れて行ってもらったりします。

## Q2 » 現地での経済事情

アメリカの銀行口座を1つ持っておくと便利です。私が選んだchase bankは大学のすぐ近くにあり、最初の5年間は口座維持手数料もかからないので作って損はないかと思います。友達と買い物や旅行に行くと割り勘になる場合があるので、意外と現金をたくさん使います。円安がひどい時期だったので、時々為替レートを確認して現金を引き出していました。

## Q3 » 食事について

アリゾナでの主な料理はハンバーガーとメキシカンです。大学構内の店で食べるときは、ミールプランを使います。最初に5,000ドルくらい払って、11ドルまでのものを、私の場合は1か月で48回買えるという仕組みです。大学の外で食べる場合は、ファストフードだと1食あたり10ドルくらい、レストランで食べると1食あたり15~18ドルくらいはします。

## Q4 » おすすめスポット

よく利用していたのは、student union という大学構内のフードコートのある施設です。student union には、中華料理やメキシカン、ピザなども売っているファストフード店、バイキングやマーケットも揃っているので、ここで食べ物を購入しました。



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q1 » 住居について

寝室は個別で、キッチン・トイレ・リビング等を3人でルームシェアする寮を選んだので、家賃も抑えることができ、楽しい日々を送ることができました。家賃は光熱費込みで月額5.5万円でした。ルームシェアのおかげで、かけがえのない友人とそこから多くのつながりができるので、騒音や価値観の違いなどしんどいこともありましたが、後悔はまったくしていません!!

## Q2 » 現地での経済事情

フィンランドの通貨はユーロですが、留学中に日本円との交換レートが良くなり、1ユーロ当たり20円ほど変化しました。物価はすべて日本の2.5倍ほどだったので、家賃と学食がそこまで高くなかったのはラッキーでした。クレジットカードは、支払い手数料が最も安いWISEカードを利用していました。

## Q3 » 食事について

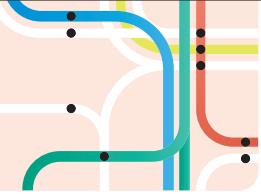
普段は2.95ユーロで食べれる学食に、昼も夜も通っていました。食べ物も全て日本の2.5倍ほどだったので、スーパーで食材を購入するより、費用がどんでもないことになりました。スーパーでは、比較的日本と値段の差がないコーラ、ズッキーニ、パスタを購入していました。

## Q4 » おすすめスポット

大学の「24/7」自習室、毎日の登下校コース、寮についているサウナ

# 進路について

» I wonder what I should do after graduation.



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q1 » 卒業後の進路について教えてください

卒業後は、教育出版系の会社に就職し、留学での経験や大学で学んだことを活かしながら、子供たちがより楽しく、必要性を感じられるような教育になるように働きたいと考えています。

## Q2 » 院試と卒論執筆について

私の場合は、担当教員との面談の結果、1年間の留学であれば卒論を執筆する準備期間が足りないことが分かったため、卒業を1年遅らせるようになりました。帰国してからは、留学で経験したことや自分の興味のある分野を中心に徐々に就職活動を始めていきます。

## Q3 » 留学経験が進路に与えた影響

留学を通して、アメリカと日本の生徒の向上心や勉強に対する姿勢の違いが、全体的に大きいように感じることが多く、その違いが生まれているのは義務教育の方向性が関係しているのではないか、と考えたことがきっかけでこのような進路を目指すようになりました。



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q1 » 卒業後の進路について教えてください

北海道大学大学院メディア・コミュニケーション研究院に進学し、オンライン教育と英語教育の可能性について研究します。また、留学のため4年次でできなかった教育実習に行き、教員資格を取得する予定です。  
卒業後は一般企業に就職し、将来的には教員になりたいと思っています。

## Q2 » 院試と卒論執筆について

帰国して3か月後に院試を受けたのですが、留学後の報告書類提出や、久しぶりの日本を満喫する時間に追われていたので、想像以上に時間がなく、院試の準備は実質1ヶ月しかありませんでした。計画性が重要だと思いました。院試終了後すぐにインターンシップに参加したので、色々な手続きでいっぱいになりました。  
卒論に本格的に取り組んだのは夏休みが終わってからだったので、正直完成度が高いものはできませんでした。  
大学院の準備と考え、内容も院での研究テーマに近づけて、やりきることができました。

## Q3 » 留学経験が進路に与えた影響

留学経験があったからこそ、もう少し勉強を続けたいと思い、大学院進学を決めました。

また、何をするときでも「自分はあの留学をやり切ったんだ」という心のセーフティーネットができたので、より様々なことに挑戦することができるようになりました。

どの分野に就職するかはまだ決めてないですが、精神的には留学経験のおかげでより多くの選択肢ができたと思っています。



# 留学をふりかえって

» Looking back on my study abroad experience.



横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q1 » 留学を経験してよかったこと

私が留学で経験してよかったことは、他の多様な国の人と関わったことで、互いの文化を共有したり、互いへの理解を深めようとたくさん会話をして興味関心が広がったことです。自分は知らないことを知っている人や、自分が思っていたこととは全く異なることを感じていた人がいて毎日人と関わることが楽しかったです。

横山 穂実さん

YOKOYAMA Honori

## Q2 » 一番成長したと思うこと

留学をする前までは、遠慮がちで内気でしたが、留学で自分から積極的に話しかけたり、なんとか会話をつなげたりしなければならない時に、いろいろなものに興味を持って過ごせるようになりました。それは、友達とのコミュニケーションだけではなく、授業でのディスカッションでも同じで、自分の考えを人に共有することを、臆することなく自信をもってできるようになりました。また、旅行している間のトラブル対処など、どうしても自分で何とかしなければいけない状況が多々あったので、問題対処能力が上がったように感じます。

## Q3 » 後輩へのアドバイス

アメリカでは、重さや長さ、気温などに対して使っている単位が全く違うのですが、私はあまり重要視しておらず、インターネットで調べて換算すればよいか、くらいにしか思っていないのですが、単位感覚がわからないと、会話でピンとこないまま話が進んでしまいます。会話の途中でその都度調べるわけにいきませんし、現地の人に聞いても分からぬと言われる場合がほとんどです。何となくでも単位換算できるようになっておくと便利かと思います。



根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q1 » 留学を経験してよかったこと

自分のことをかまってくれる友人が世界中にできたこと  
日本で何かするときに心にゆとりができるようになったこと  
友人との話のネタに困らないこと

根建 岬大さん

NEDACHI Kodai

## Q2 » 一番成長したと思うこと

留学中は、色々な場面で人に助けてもらわないと生き残れませんでした。人に助けてもらうための甘え方を知ったからこそ、人に対しても優しくできるようになったと思います。

## Q3 » 後輩へのアドバイス

多すぎる書類の提出期限を確実に把握し、守ることだけは絶対にしてほしいです。僕の場合、留学のための書類は運良く提出できたのですが、帰国後にだらけてしましました。そのため、本来修士1年で行くはずだった教育実習に、修士2年で行くことになってしまい、後悔しています。普段の大学生活から期限を守ることさえ意識していれば留学生活、その後の生活はうまくいくと思います。

留学先での英語力や友人関係は、何とかなります。誰かが助けてくれます。もしうまくいかなかったとしても、それも良い(悪い?)経験となって人に話せるでしょうし、本当にしんどくなった時に話ができる友人や家族、先生さえいれば生き残れます。僕も1週間くらいずっとしんどい時があったのですが、日本の友達に電話をかけたりして精神安定をはかっていました。電話の時には時差も何とかうまく機能します。

ただ、本当に提出期限だけは自分以外だれも助けてくれないので意識してください!!!

# 単位認定について



交換留学中に、留学先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)の専門科目的単位として認定を願い出ることができます。留学先大学で履修した科目が、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 ⚠️

◎留学先大学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  
確認しましょう!



# 就職活動について

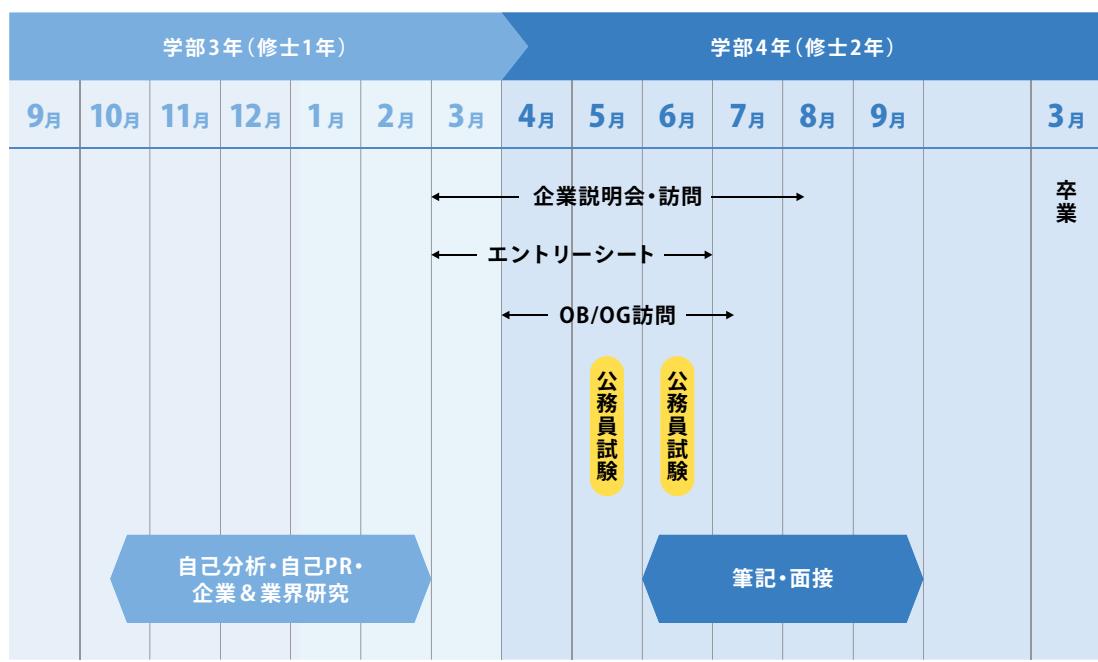


一般的に行われている就職活動では、帰国の時期によっては、志望する企業の採用が終了している場合もあるようです。

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が多いのです。

## 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ので、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



HOKKAIDO UNIVERSITY  
部局間  
交流協定校  
MAP

Graduate School /  
School of Humanities and  
Human Sciences

- 
- 4 マンチェスター大学  
3 ロンドン大学 SOAS  
2 サセックス大学  
5 デュースブルク・エッセン大学  
7 ザグレブ大学  
6 パドヴァ大学  
8 パリ・シテ大学  
11 南京農業大学  
12 南京理工大学  
9 国立雲林科技大学  
10 国立高雄大学  
13 香港大学

1 アメリカ合衆国  
1 アリゾナ大学 ..... 21

2 英国  
2 サセックス大学 ..... 21

3 英国  
3 ロンドン大学  
SOAS ..... 21

4 英国  
4 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  
5 デュースブルク・エッセン大学 ..... 22

6 イタリア共和国  
6 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  
7 ザグレブ大学  
人文社会科学部 ..... 22

8 フランス共和国  
8 パリ・シテ大学 ..... 22

9 中華民国（台湾）  
9 国立雲林科技大学  
人文・科学学部 ..... 22

10 中華民国（台湾）  
10 国立高雄大学  
人文社会科学部 ..... 23

11 中華人民共和国  
11 南京農業大学  
外国语学院、人文・社会科学院 ..... 23

12 中華人民共和国  
12 南京理工大学  
外国语学院 ..... 23

13 中華人民共和国 香港特別行政区  
13 香港大学  
人文科学部 ..... 23

# 部局間交流協定校紹介



文学院・文学部では、部局間交流協定を締結している13の大学との間に独自の交換留学制度があり、

半年または1年間交換留学生を派遣・受け入れしています。

※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

英國

## 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

英國

## ロンドン大学 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

英國

## マン彻スター大学 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・履修科目によって異なりますので、  
マン彻スター大学ホームページで確認のうえ、教務担当に相談してください。



## 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)

## 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A2

## 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)

## フランス共和国

## パリ・シテ大学

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 / DELF B2 / 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

## 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 中级以上 / TOEFL ITP 500以上  
TOEFL iBT 47以上 / TOEIC 550以上

## 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



## 南京農業大学

外国语学院、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

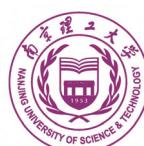


## 南京理工大学 外国語学院

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



## 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。 詳しくはWEBへ

※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

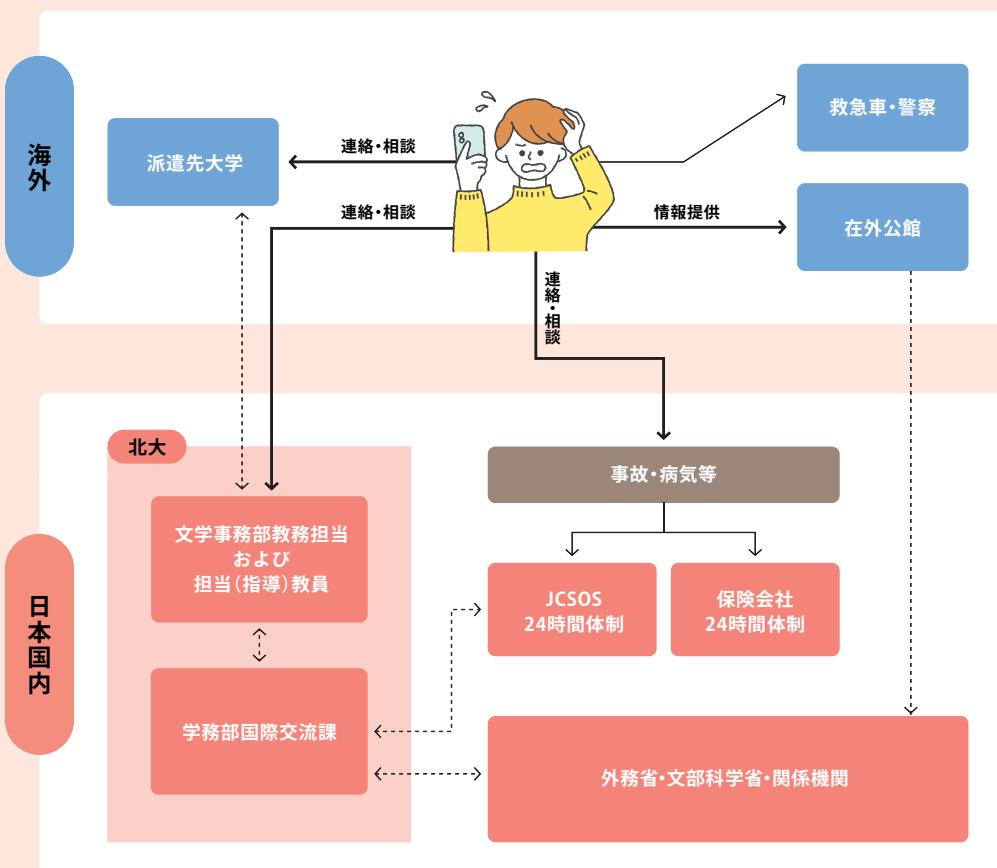


# 緊急時の連絡先



留学中に緊急事態<sup>※1</sup>が発生したときは、あせらず落ち着いて状況を把握し、正しい情報をしか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)

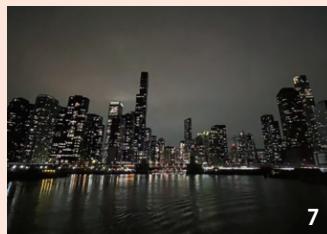
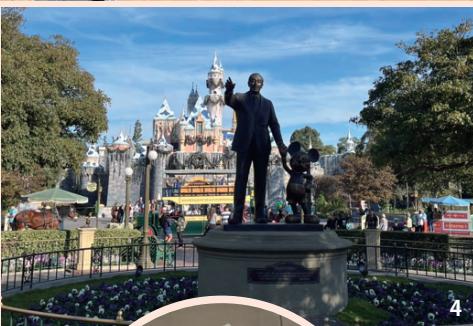
指導教員 TEL: MAIL:

JCSOS<sup>※2</sup> TEL: 留意事項:

加入了の保険会社 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



横山穂実  
1 ロサンゼルスにあるハリウッドサインの写真です。2 多くの生徒がご飯をここで食べます。中華料理やハンバーガー、ピザなどのファストフードのお店がたくさんあります。3 キャンパス内は広く、キャンパスの外よりも緑が多くあります。また、ところどころにサボテンが生えていたりもします。4 カリフォルニア州のアナハイムにあるディズニーランドです。魔法も解けてしまうほど何度も高いです。5 ツーリングで食べたメキシカン料理の写真です。メキシコが近いので、本格的なメキシカン料理が食べられます。6 ワシントンD.C.にある、リンカーン記念堂の写真です。冬休みの約2週間でアメリカをまわっていた時に行きました。7 シカゴでクルーズツアーに乗った時に撮った写真です。冬休み中の旅行で行きました。8 ニューメキシコ州のアルバカーキで行われたバルーンフェスタを見に行った時の写真です。





北海道大学  
文学事務部教務担当

