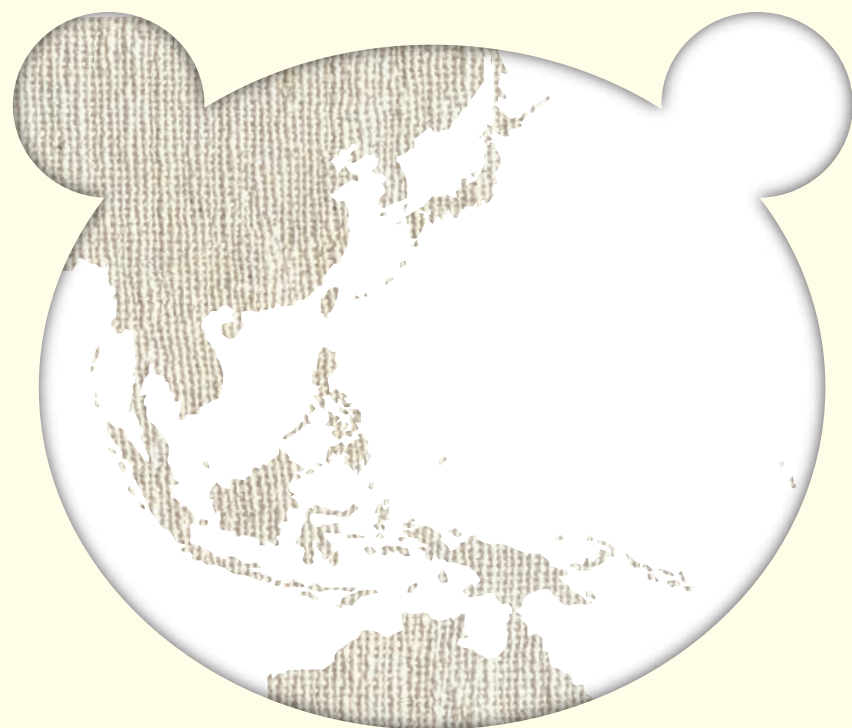




- この冊子は学生個人の経験談を基に作成しております。
- 引用されている情報には細心の注意を払って掲載しておりますが、みなさまご自身の責任でご利用いただくようお願い申し上げます。
- 留学情報の詳細については、早稲田大学留学センター発行『留学の手引き』および留学センターホームページにて必ずご確認ください。



留学TIMES

Contents

留学先の選び方	2
みんなの留学フォトギャラリー	3
必見！留学前の TO DO リスト	5
あなたは知ってる？世界の常識・非常識	7
フレンドナビ - 素敵な出会いのを見つけ方 -	8
先輩の留学生生活をモニタリングしてみたら	9
- 番外編 - 短期留学のすすめ	12
突撃！みんなの住まい事情	13
どこ行く？なにをする？みんなの旅行ダイアリー	15
笑撃！みんなの留学事件簿	17
スタディーコンパス - 留学前の勉強法 -	19
仰天ニュース！世界のアンビリーバボー	20
留学 Before & After	21
知っておきたいお金のハナシ	23
アプリを制すものは留学を制す ... かも？	24
世界の食卓	25
世界のイベントくらべてみました！	27
あなただけの留学に！目標記入シート	29

学生留学アドバイザーとは？

早稲田大学留学センター所属のボランティア団体で、留学センター提供の中長期プログラムに参加した早大生によって構成されています。今年で設立から 14 年が経ち、「より多くの早大生に、『留学』を通じた人生の重要なターニングポイントを提供する」という信念のもと、4 つの班（プロモーション班、アシスト班、キャリア班、メディア班）に分かれて活動しており、留学を支援するイベントの企画・開催や、Instagram、Twitter などを通しての留学情報の発信、『留学 TIMES』の発行などを行なっています。「イベントを運営してみたい」「留学経験を生かして面白いことがしたい」という方！ぜひ、学生留学アドバイザーとして活動しませんか？ご参加お待ちしております！



謝辞

本冊子はアンケートやインタビューに答えていただいた留学経験者の皆さんや、執筆を担当した留学アドバイザー 14 期のおかげで完成しました。この場をお借りしてご協力していただいた全ての方に感謝申し上げます。この冊子を通じて留学の魅力を少しでもお伝えすることができれば幸いです！



Twitter
(@ryugakuadviser)



Instagram
(ryugakuadviserw)



YouTube



Facebook

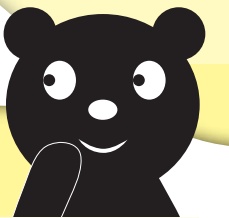
留学先の選び方

留学先を選ぶ際に重視したことは？

早稲田には 88 カ国・604 の協定校があります。

その中から先輩は何を理由に留学先を選んだのでしょうか？

(回答人数：178 人（複数回答可）)



1位

国・地域 156 票

ダントツの一位はやっぱりこれ！

先輩の多くが渡航先の地域を最重要視した結果に。
地域・国の言語や文化は留学を考える上で外せない模様。

●専攻との兼ね合いでキリスト教圏に行きたかった（文化構想 / スウェーデン / EX-R）●ドイツ語を話せるようになったかったので、出来るだけドイツ語を使う機会が多いところを選んだ（国際教養 / ドイツ / CS-L）●海外在住経験があるにも関わらず英語に自信がなかったで英語圏に行きたかった（国際教養 / イギリス / EX-R）●どうしても中東地域に行きたかったでその中から（文化構想 / アラブ首長国連邦 / EX-R）●自分の行きたい国、あとは選考次第で神様が決めてくれる。（スポーツ科学 / アイルランド / CS-L）

2位

学べる科目 60 票

「留学に行って何を学びたい？身につけたい？」
これも大事な問題。海外で学びたい学問があるのか、英語を上達させたいのか。
それが分かれば自ずとプログラムも絞られてくるかも。

●多様性のある国で国際関係を学びたかった（政治経済 / アメリカ / EX-R）●Irish Studies に興味があり、現地の大学に挑戦したかった（国際教養 / アイルランド / CS-L）●フェミニズムとフランス語が学びたかった（国際教養 / カナダ / EX-R）●せっかく留学に行くなら、英語プラスもう一言語やりたかった（人間科学 / イタリア / EX-R）●英文学を勉強すること（国際教養 / イギリス / CS-R）

3位

プログラムの種類 56 票

プログラムの種類はページ下部を参照してね！

●GLFP のカリキュラムが魅力的だった（政治経済 / アメリカ / GLFP）●学びたい科目がもともと決まっていた（国際教養 / デンマーク / EX-R）●1 年間英語を学ぶため、自分の成績で 1 番良いところに行きたかった（基幹理工 / アメリカ / CS-L）

4位

周辺の環境 49 票

日本を離れて過ごす期間。
都市が田舎か、寒いか暑いかな、休日は何をしたいか ...
長い期間になればなるほど実は侮れない問題です。
良い学びの為には余計なストレスの少ない環境がベスト。
自分が頑張れる環境について考えることも大切です。

●1 年暮らすので体調に合う暖かい場所での留学を大切にしたい（国際教養 / アメリカ / CS-L）●旅行のためにヨーロッパを希望（文化構想 / アイルランド / CS-L）●早稲田大学とは異なる環境（小規模で田舎にある大学）に行ってみたかった（文化構想 / アメリカ / CS-R）●運転免許を持っていないだったので、電車やバスが通っていて移動に不便しない比較的大きな都市（国際教養 / アメリカ / CS-R）●自然に触れ、幸福度が上位の国の暮らしを体験したかった（政治経済 / フィンランド / EX-R）●1 年過ごす上で治安はどうしても外せない要因だった（国際教養 / スウェーデン / CS-R）

留学センターには、先輩達の留学先大学ごとの
体験談をまとめたファイルが沢山。
チェックしてキャンパスライフを妄想するもよし、不安を解消するもよし。
気になる大学に留学した先輩と話せるイベントもあります！
積極的に調べてみよう！

留学センター提供の留学プログラム

Double Degree Programs (DD)

早稲田大学在学中に DD のカリキュラムを提供する大学に留学し、所定の要件を満たした場合、卒業する際に早稲田大学の学位と留学先大学所定の学位の両方を取得できるプログラム。留学期間は 1 年、1.5 年、2 年の 3 パターンがある。

Customized Study Programs (CS)

留学先大学が早大生のために定めるカリキュラムに参加するプログラムで、CS-R* と CS-L* の 2 種類がある。学費は原則として早稲田大学のものは免除となり、留学先大学に所定のプログラムフィーを支払う。EX と同じく留学期間は原則 1 年だが期間が半年のみ（1S）もある。

Exchange Programs (EX)

大学間あるいは箇所間の交換協定に基づき留学するプログラムで、EX-R* と EX-L* の 2 種類がある。学費は原則として早稲田大学に支払い、留学先大学の学費は免除される。留学期間は原則 1 年だが、期間が半年のみの EX（1S）もある。

短期留学プログラム

主に春・夏休み中に短期間（2～7 週間）で実施される語学研修中心のプログラム。

R* : Regular Academic の略。最初から比較的高い語学力が要求され、現地学生と共に通常科目を履修できる。
L* : Language Focused の略。外国語学習を中心としながら、語学レベルに応じてテーマに基づいた科目を履修できる。

みんなの

留学フォトギャラリー

Best Trip!



Best Friend!

スペイン人のハウスメイトとは今でも連絡を取り合うくらいとても仲良し。この写真は初めて二人で街へお出かけした時のもの。
I miss you so much! (アイルランド)



Yeah!

南京の聾啞学校へボランティア。母語も違うから大変なこともあったけれど、踊りの発表を見せてくれた時のみんなの笑顔はキラキラしていてすごく印象的だった！日本ではできない貴重な体験だったな～(中国・北京)



Culture

日本文化交流団体の和太鼓チームのコンサート終了後に女子メンバーと。海外の学生と一緒に日本文化を披露するのは少し不思議な感じがしたけど、改めて日本のよさを感じられた気がする！
(アラブ首長国連邦)



ルームメイトと一緒に寝台列車でベトナムの秘境サパへ。現地で出会った山岳民族の方はあたたかく、サパの自然にも癒されたなあ～
シンガポールは他の東南アジア各国に近いのも魅力だね (シンガポール)



We

Rugby!

留学中はクラブ活動にも積極的に参加してみるといいかも！やっぱりスポーツは世界共通ですぐ友達できるよね～ (アメリカ・オレゴン)



オタワのリドー運河でスケートした時にパジャリ。カナダの冬はめちゃめちゃ寒いけど、こうやって川でスケートできるのは寒い地域ならではかも！
(カナダ・オタワ)



Jump

大学でチャリティーのカラーランが開催され、シンガポール人の友達と無事完走。めちゃめちゃ疲れたし洋服がすごい色になったけど、より仲良くなれたから参加してよかった！
(アメリカ・ノースカロライナ)



Christmas

ドイツの冬はクリスマスマーケットが有名！写真は放課後に韓国人の友達とボンのクリスマスマーケットへ行った時のもの。
寒い冬もホットワインであったまる～(ドイツ)



haha

学期の試験期間中は図書館にこもって勉強漬けの毎日でも、終わったら寮で友達とパーティー。海外の学生は勉強だけでなく遊びにも全力！
(アメリカ・カリフォルニア)



スウェーデンに留学中、寮のみんなと世界一臭い缶詰、surströmming を開けている時の写真。ほんとうに臭くて大変だった～ (スウェーデン)

必見！留学前のTODOリスト

TODOリスト

- ☒ スケジュールの把握
- ☒ 持ち物の確認
- ☒ 目標の設定

留学に興味はあるけど、いつ何をしたらいいの？
留学に行くことは決まったけど、どんな準備をしたらいい？
そんな不安を減らすべく、先輩の経験談を集めました！



スケジュール編

留学センターの中・長期留学プログラムの多くは出発の約1年前に出願が必要。
しっかりスケジュールを把握して、出願に遅れることのないようにしよう！

※秋出発の例

4-5月 春の留学フェアに参加する

留学先・プログラムの検討

6-8月 出願のための語学の勉強

10月上旬 秋の留学フェアに参加する

10月下旬 留学センターに出願

選考を経て留学先が決定！

翌年

2-3月 奨学金の申請

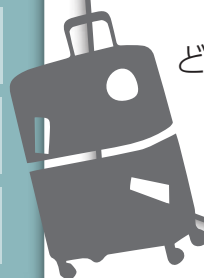
4-7月 語学の勉強や情報収集、持ち物準備

8-9月 出発！

留学フェアや、
学生留学アドバイザー主催の
「出会わないと」などに参加して
積極的に留学先の情報を集めよう！

Interview Q

実際先輩は、
出発時に荷物を
どれくらいどうやって
持って行ったの？



A

日本からはスーツケース2つ(大・中)に
すべての荷物を入れていきました。
服は1週間分程持っていき、
冬服などは現地で買い足していました。
留学中に1度日本から文房具や日本食など
必要になったものを送ってもらいました。
友人はスーツケース1つで来ている人、
段ボールをいくつも送っている人など
様々でしたが、スーツケース2つの人が
多かった気がします。

H-Yさん(文 / アメリカ / ルイス・アンブ・クラークカレッジ / CSI)

万全の準備をして、充実した留学生活を送ろう！

持ち物編

留学に行くときは何を持っていけばいいの？どんなものが現地で手に入る？
留学を経験した先輩に、持ち物のあれこれを聞いてみました！

(178名／複数回答可)

留学先に持って行ってよかったものBest5

- 1位 パソコン(83名)
 - 2位 日本の薬(73名)
 - 3位 日本食(52名)
 - 4位 電子辞書(40名)
 - 5位 生理用品(36名)
- その他：文房具、イベント用のきちんとした服など。

自由回答欄では、簡易炊飯器や電子レンジ用の調理器具など、日本食の自炊に役立つものという回答も目立ちました。
現地ではレポートの課題が多いためノートパソコンはあると便利という回答が圧倒的多数！
また、海外の市販薬は日本のものより効能が強いことも多いため、日本の風邪薬や胃腸薬などを一通り持っていくと安心かも。

留学先に持っていかなくてよかったものBest5

- 1位 シャンプー・リンス(43名)
 - 2位 日本語の本(40名)
 - 3位 日本語で書かれた参考書(38名)
 - 4位 浴衣(37名)
 - 5位 服(35名)
- その他：折り畳み傘、カイロなど

都市にもよりますが、日用品や服はほとんどが現地で手に入ることが多いようです。日本とは違った服装を楽しめるのも留学ならではの楽しみですね。
日本語の語学の参考書を持参したが一度も開けなかったという声もちらほらあるので、持ち物は留学を経験した先輩に相談してみよう！

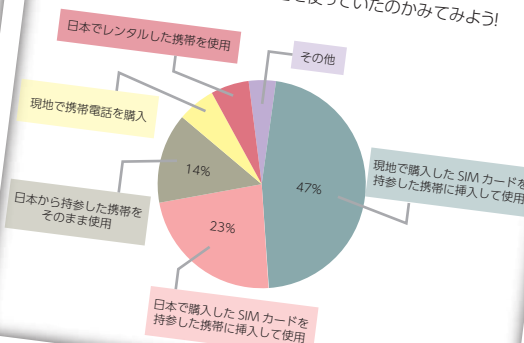
留学中に日本から送ってもらったものは？

- ・日本食(101名)
- ・服(59名)
- ・日本の薬(24名)

やはり日本食が恋しくなって日本からお菓子やお米、レトルト食品などを送ってもらったという人が多いようです。
また、出発時は荷物になるため持参せず、季節の変わり目にコートなどを送ってもらうという手も。

とくに気になる！携帯電話事情

地図にカメラ、SNSと、留学生活にはなくてはならない携帯電話。でも海外で使ったことがないから不安…。先輩たちはどのように携帯電話を使っていたのかみてみよう！



自分の携帯電話のSIMカードを入れ替えて使用していた人が多いよう。紛失・盗難や故障などのトラブルも考えられるので、携帯電話が使えないときの代わりの連絡手段も考えておけるとよいですね！

目標編

留学前に、「どんな留学生活にしたいか、何にチャレンジしたいのか、留学で何をしたいのか」を思い描いておくことも重要。
明確な目標を持って出発すれば、留学がさらに有意義なものに！

〈目標の例〉

- ・語学力を伸ばしたい(TOEIC●点、中国語検定●級)
- ・留学中に英語の本を10冊読破する
- ・一人旅をする、ボランティアをする など

p.29,30 目標記入シートへ！

あなたは知ってる？世界の常識・非常識

留学先では、常識や法律の違いに戸惑う場面がなんどもでてくると思います。
何も知らず、日本での生活と同じように振る舞ったら痛い目にあうかも…？
今回は、留学先に行く前に知っておくといくことをまとめました！世界の常識・非常識、あなたはいくつ知っていましたか？

お酒

トラブルの大きな元であるアルコール。
飲める年齢や場所にも国・地域特有のルールがあります。
法律に反しない範囲で楽しみましょう！

年齢

- 21 歳 (アメリカ)
- 16 歳 (ベルギー／ビール、ワインのみ)
- 20 歳 (タイ)

16 歳から飲酒が認められている国があるとは驚きですね！

場所・時間・買える場所

- 屋外での飲酒禁止 (多くの国と地域)
…フランスでは、警察が来たらお酒をもって逃げる、などの光景も見られたそう。
- 度数の高いお酒は国営の酒店でしか買えない (スウェーデン)
…比較的小店も早く閉まるため、日本のようにいつでも思い立った時に買える訳ではありません
- 販売禁止 (イスラム教圏の国)
…宗教上、飲酒がそもそも禁止の国や地域も多いよう。

薬物

薬物には多くの種類があり、海外では日本にいる時よりも目にすること、触れることが多いかも…。

家のガレージにマリファナが干してあった。
(国際教養 / アメリカ / CS-I)

自分には関係ないことと思っけていても、
こんな風にいつのまにか身近にあったり、
事件に巻き込まれていることも。
「薬物の使用はダメ、ゼッタイ！」
普段の生活から気を引き締めておきましょう！

食事のマナー

- お皿を持ちあげて口元に寄せるのはマナー違反 (韓国)
- 食べ物を少し残して食事を終えるのがマナー (中国)
- 食事は手で直接、左手は使わない (インド)

よく聞かれるものなので、聞いたことのある方も多いのでは？
日本でもラーメンやそばをすすめる行為の是非が話題になったことがありました。日本では何の違和感も無くおこなっていることでも、現地の人にとっては気持ちのいいものではないことも…。
留学先の食事のルールを知っておくと、
気持ちよく毎日を過ごせそうですね！

治安

海外生活で油断していると、
予期せぬ被害にあってしまう事も。

- 「治安がいい」と聞いていたはずなのに、
寮から徒歩 1 分のところで銃撃事件があった。
(デンマーク)
- 同じ寮に住んでいた友達が帰宅途中に強盗に
あい、金目のものを盗まれた。(スウェーデン)

日本にいる時以上に周囲に気を配り、
安全な毎日を過ごしたいものですね！

フレンドナビ ～素敵な出会いのを見つけ方～

留学生生活を存分に楽しむためにも現地での友人作りって欠かせませんよね。
でも、どうやったら友達ってできるんだろう～とお悩みの皆さん、必見です！

友達をどうやって作りましたか？

- 1 位 授業 (120 人)
- 2 位 住む場所が同じ (108 人)
- 3 位 課外活動 (73 人)
- 4 位 学校側が主催するイベント (57 人)
- 5 位 パーティ (52 人)

(178 名／複数回答可)

1 位は授業をきっかけに友人を作るパターンでした。
海外の慣れない環境の中で一緒に頑張ったり、助けてもらう中で距離がぐんと縮まることってありますよね。
その他にもルームメイトと毎日一緒に夜ご飯を食べることで仲良くなったり、
中にはたこ焼きなどの日本食を武器にパーティを開くことで友人を作っていた人もいます！
また、同じ日本人留学生との距離感についてもアンケートをとりましたが、
週 1～2 回で会う距離感を保っていた学生が多いように感じました。
日本人同士助け合って留学を乗り越えた学生もいます。

でも連絡を取る友人はできましたか？ 恋人はできましたか？

- 1 人～4 人できた：56.7%
- 5 人～8 人できた：25.3%
- 9 人～できた：18%
- できなかった：0%

(178 名)

みなさん、少なくとも 1 人は今でも
連絡をとる友人ができたようです。
ルームメイトとほとんど毎日お酒を
飲みながら語り合ったり、一緒に料理をしたり、
試験前は毎日友人と一緒に勉強したり、
中には友人の家族とクリスマスをお過ごしした人もいますので、
皆さんそれぞれ密度の濃い時間を
過ごしていたそうです。

- ・ Yes 30%
- ・ No 70%

(170 名)

「Yes」と回答した人の約半数が
日本人と付き合っていたそうです。
海外の慣れない環境の中で一緒に助け合う中で、
恋愛に発展していくことってよくありますよね。
現地の学生や他国からの留学生と
付き合っていた人もいたようです。

先輩の留学生生活をモニタリングしてみたら



中国／北京大学（DD）法学部 T. K. さん

平日例（前期の木曜日）

7:00	起床・準備
7:30	学食のモーニング
8:00	授業（東北アジアの政治経済と外交）
11:00	昼休み 学食で昼ごはん
12:00	寮に帰って昼寝、予習等
15:00	授業（国際戦略分析）
18:00	ランゲージパートナーと夕食（学食）
19:00	寮に戻ってくつろぐ / 授業の復習、課題等 / 寮の友達とバトミントン / タピオカ会等
0:00	就寝

ほとんどの学生が大学敷地内の寮に住んでいます！
朝から晩まで授業があるので、平日はほぼ大学のキャンパス内で過ごしていました！

（大学内にスーパー、スポーツ施設、食堂5～6カ所、カフェ、映画館、郵便局、クリーニング屋等あり）

休日例

北京市街を観光（円明園、頤和園、故宮等）
土曜の夜は北京日本人会で剣道



Q. 授業や勉強、授業以外の学習等について教えてください！

授業は1コマ3時間（3単位）で、前期・後期共に週に7コマ授業がありました。DD取得の要件が厳しく、48単位取得、全履修科目が合格かつ平均GPA2.0以上という条件がありました。私は大学から本格的に中国語を勉強し始めたのですが、DDは親が中国人であったり中国からの帰国生であったりバックグラウンドが中国に関係している子が多い印象でした。勉強は本当に大変でしたが、カフェでやるなど場所を工夫することや友達からのメッセージカードを見返すことで頑張らなきゃと自分を鼓舞しました。またテスト前は、中国人の友達の手紙を借りたり、ルームメイトと授業についてディスカッションすることでなんとか授業内容についていきました。

Q. サークルやボランティアには参加しましたか？

日本人会の社会人中心に活動している剣道会に所属していました。留学に来てから勉強してばかりであったため、留学が勉強一色で終わってもいいのかと疑問を感じ、もともと経験のあった剣道を1学期の途中から始めました。

剣道会は、自らネットでホームページを見つけて連絡をとることで参加することができました。私が参加した最後の稽古日は、中国国家チームの選手や監督、さらにジュニアの中国大会の優勝者の小学生も参加しており、とても賑やかな稽古となりました。

中国人剣士たちと剣を交え、交流したことは今でも留学の忘れられない思い出の1つです。

Q. インターンシップの経験について教えてください！

留学終了後の夏休みに、日本の法律事務所の上海オフィスで2週間インターンシップをしました。中国の企業と日本の企業、双方と関わるグローバルな弁護士の働き方について多くのことを学びました。特に中国語の契約書を翻訳する仕事を通じて、実際にプロフェッショナルとして中国語を使うという経験をすることができました。この経験は実務的に中国語を生かすことを改めて考える良い機会でした。またインターンシップ中は、中国人のご家庭（4人家族、子ども3歳と1歳）にホームステイしました。そこで、朝の通勤から休日の過ごし方、家庭料理まで、実際の上海人の暮らしを2週間体験しました。



Q. 長期休暇はどのように過ごしましたか？

長期休暇は旅行をしました。春休み、GW、夏休みを使い計16地域をまわりました。特に記憶に残っているのは、新疆ウイグル自治区です。新疆といえばシルクロードの要所として古代から栄えていた地域です。カシュガルという地域では、明らかに中央アジアやロシア系の顔つきの子ども達がいることがとても印象的でした。他にも、シルクロードの雰囲気漂うバザールやイスラム系の寺院など新疆ウイグル自治区ならではの光景を楽しみました。民族問題の面でたくさんのことを考えさせられるだけでなく、食も素晴らしくシルクロードにまつわる遺跡も豊富で、とても魅力的な場所でした。



イギリス／Queen Mary University of London（EX-R）創造理工学部 K. A. さん

忙しい日の例

8:00	起床、身支度、朝食
10:00	授業①(Capital Markets 1 Tutorial)
11:10	帰宅、昼食
12:00	授業②(International Finance Tutorial)
13:00	授業③(Money and Banking Tutorial)
14:00	授業④(Capital Markets 1 Lecture)
16:00	授業⑤(Money and Banking Lecture)
18:10	荷物を置いて出発、軽食
19:30	パレエ鑑賞
23:00	帰宅、風呂、就寝

活動の幅を広げるためにボランティアに参加したりバイトを探したりしました！

別の日の例

9:00	起床、身支度、朝食
11:00	授業①(International Finance Lecture in Geography)
13:10	帰宅、昼食
14:00	授業②(English in Social Settings 2 Seminar)
16:30	日本食レストランでバイト、まかない
24:00	帰宅

Q. 授業や勉強、授業以外の学習等について教えてください！

授業期間は前期が9月中旬から12月上旬、後期は1月上旬から3月下旬でした。

試験期間は前期後期まとめて年に一度、4月から6月にありました。私の場合は毎期60単位が必要だったので、前期・後期ともに各15単位の授業を4科目受講しました。

授業は1科目につき講義が週2時間と演習が週1時間ありました。演習の予復習にかけた時間は合わせて週に3時間程度だったと思います。普段は学生寮で勉強しましたが、試験前には他の学生と同じように24時間オープンな大学図書館も利用して当日に備えました。

Q. 参加したボランティアについて教えてください！

日本文化を紹介するお祭りの運営メンバーとして広場での会場設営と来場者の誘導をしました。私は日本で学園祭運営サークルに所属しているのですが、朝から晩までみんなで働いた後の達成感を徐々に味わうことができ嬉しかったです。お祭りは子ども連れから老夫婦まで幅広い年齢層の地元の人たちで賑わい、和太鼓や歌のステージを楽しんでいました。どら焼きや大葉、お茶碗など珍しい屋台をたくさん見られたのもいい思い出です。留学中は他にも習字体験会や街のチャリティーマラソン実行スタッフなどを経験しましたが、どの回もメンバーに恵まれてとても楽しかったです！

Q. 長期休暇はどのように過ごしましたか？

ケルン→ボン→フランクフルト
→フランクフルト近郊の友人の家でクリスマス（3泊）
→ストラスブール→パリ→ロンドンで年越し→ローマ
→フィレンツェ（ピサ）→ヴェネツィア→ミラノ

冬休みの旅行



Q. 理系学部・3年生で留学に行った心境は？

1年生の頃から留学に興味はありましたが、留年することが心配でためらっていました。しかし、留学センターや知人に相談する中で早稲田の留学プログラムの豊富さや給付型奨学金について知り、留学に対するハードルが下がりました。そして、就職活動の前に留学して視野を広げたいという思いが強くなり、留学を決意しました。私の学科では必修授業が2年生のうちに終わり3年生からは選択授業が主なので、留年してもとくに支障は感じていません。現在は、5年次の授業料半額をめぐって必要な単位の取得をがんばっています！



「日本に興味のある多様な国籍、バックグラウンドのスタッフと知り合い、それぞれの価値観や生き方に触れることができました。」



アメリカ／Lewis & Clark College（CS-L）国際教養学部 T. S. さん

平日例

7:00 起床
8:00 準備/朝ごはん
9:10 授業①(High Intermediate Reading & Writing Core)
11:10 授業②(High Intermediate Communication Skill)
12:00 ランチ
13:00 授業③(High Intermediate Cont: Psychology)
16:00 寮に帰ってきて休息
17:00 ジムでトレーニング
18:00 大学内カフェテリアで友人と夕食
19:00 お風呂と課題準備
20:00 図書館で勉強スタート
22:00 友達と遊ぶ
25:00 就寝



基本的に、大学から街までバスで30分ほどかかるので、平日は大学内で過ごすことがほとんど。
寮内で友人とビリヤードで対戦して楽しんでいました！

休日例

Portland市内でご飯や買い物、寮内でパーティー

Q. 授業や勉強、授業以外の学習等について教えてください！

大学はあまり大きくなく、教室も広くありませんでしたが、教室自体は綺麗でパーソナルスペースがありました。また、先生とは程よくコミュニケーションが取れ、適度な距離感を保ちながら、少人数で授業を受けていました。授業によっては大人数になることもありましたが、早稲田程の大人数授業ではありません。授業時間以外での課題が多いかどうかは生学生自身の取り組みによると思います。こなそうと思えば簡単にこなしてしまうものも多かったですが、しっかり取り組もうと思うと時間のかかるものが多かったように思います。私は図書館などへ行って課題以外の勉強もこなしていました。



Q. 留学中、ホームシックになりましたか？

ホームシックになりました。
いつも一緒にいた日本のメンバーが仲良くやっている様子などを見て、全てが自分抜きでも成り立っているようでとてもさみしくなりました。
さらに、所属していたサークルで尊敬する先輩方の卒業の舞台に共に立つことが出来なかったことが重なり、ホームシックに拍車がかかりました。
しかし、何のために留学に来たのかを考え抜き、「自分に会うために日本に来てくれる親友を作ること」を目標に、今何が出来るかを考えながら行動していくうちにホームシックは自然と乗り越えることが出来ました。

Q. 長期休暇はどのように過ごしましたか？

スプリングブレイクに友人と二人きりで1週間ほど旅行へ行きました。日本人以外の友人と旅行に行くのは初めてで不安だらけでした。旅行計画を事前に立てていたにも関わらず、友人は直前で目的地を変更し、宿泊地も決めずに向かうなど今までに経験したことのないスタートになりましたが、予想とは裏腹に非常に楽しい思い出に溢れた旅行になりました。友人のついでで廻った普段の旅行では行けないような絶景スポット、リーズナブルでおいしいレストラン、夕日を見ながら話した恋バナや夢の話など、経験したこと全てが今でも忘れられない思い出になっています。

Q. 留学中に最も印象的であったことを教えてください！

父とも呼べる方と出会うことが出来たことです。
Lewis & Clark College には留学生とOBOGを繋げるシステムがあり、私はこのシステムを利用し現地でOBと知り合いました。彼は非常に優しく気さくな人物で、毎週ドライブをし、ご飯を食べ、家へ泊めさせてもらっていました。その中で自分の知らないポートランドやアメリカの歴史、友人には聞けない文化についての考え方、たくさん話をしました。彼とは週末の小旅行にも何度も行きました。シアトルに赴きイチローの出演していたマリナーズの試合観戦もしました。
今でも彼とは数週間に1度電話をしていて、卒業前にもう一度会いに行きます。彼との出会いが留学の大きな醍醐味だったと思います。



- 番外編 -

短期留学のすすめ

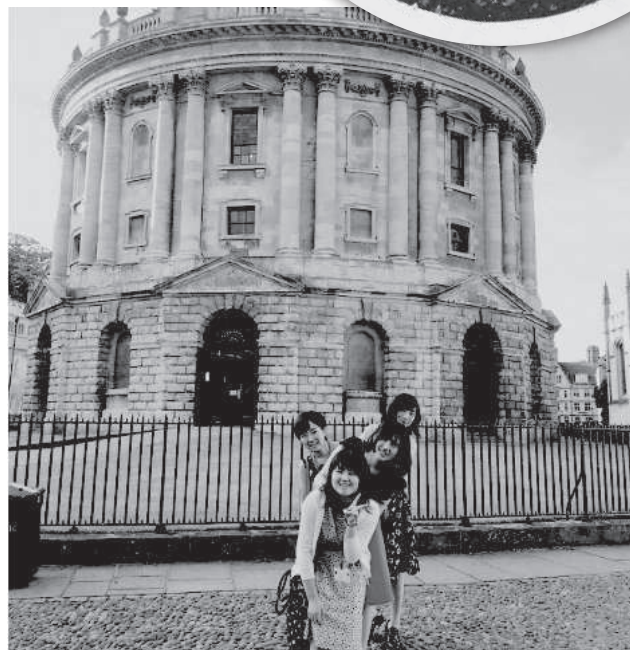


「留学」と聞くと1年や半年間の長期のものをイメージされる方も多いのでは？
しかし、早稲田では約3週間で語学や異文化を学べる短期留学のプログラムも充実！
ここでは大学のプログラムを利用して実際に短期留学を経験した先輩の声をレポートします。

答えてくれたのは…

K. S. さん（社会科学部4年）

留学先 イギリス・オックスフォード大学
時期 大学1年生の8～9月（約3週間）



Q. 短期留学に申し込んだきっかけは？

もともと大学では1年間の長期留学をしたいという思いがあったのですが、それまで海外に住んだことがなく、いきなり長期に挑戦することへ不安を感じていました。その時にちょうど早稲田には短期留学のプログラムがあることを知って、まずは短い期間で海外での暮らしや学びへのイメージを膨らませ、留学生生活を体験したい、と考えて申し込もうと決めました！

Q. 短期留学は実際どんな感じだった？

勉強と遊びがほどよくミックスされていて、3週間毎日充実していました！レクチャーではイギリスの文化や歴史を英語で学んだり、イギリス英語とアメリカ英語の違いや現地の人が使うスラングを教わったり、どっぷり英語に浸かっていました。授業が終わった夕方からは、地元のパブでフィッシュアンドチップスを食べたり、土日にはロンドンまで行って観光したり、ハリーポッターのロケ地に行ったりと、楽しいコンテンツも充実していました！授業で習ったフレーズを注文の時に使ってみるなど、学びと遊びが相乗効果で英語力が伸びていく感覚でした。

Q. 短期留学後の変化はあった？

「自分の英語のレベルを知れた」ことで、勉強方法に変化が起きました。イギリスに行ったのですが、高校までの英語の授業ではアメリカ英語ばかりでイギリス英語に触れたことがなかったため、短期留学の初期は知っている単語や簡単な日常会話でも聞き取ることが難しかったです。それまでも英語を頑張っていたつもりでしたが、色々なアクセントの英語に慣れる必要があるとわかり、YouTubeなどでイギリス英語の動画を見るなど、自分がやるべき勉強がはっきりしました。ちょうど長期留学のためのTOEFLのスコア提出期限が迫っていたこともあり、英語学習へのモチベーションを高められたと思います！

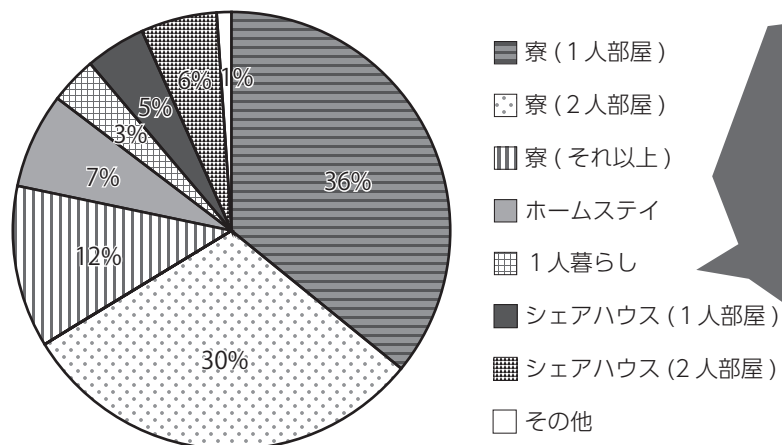


短期留学を考えている人にメッセージ！

海外文化に触れたい、学生のうちに留学してみたい、という気持ちがあっても、半年や1年の留学に行くのはハードルが高い…と感じる人は多いと思います。また、ゆくゆくは長期留学をしてみたい！と思っている人でも、特に私のように純ジャパ（日本で生まれ育ち、海外経験がない人）の場合だと、「海外」「留学」に憧れはあっても、実際どういう生活が待っているのか、不安も大きいと思います。短期留学のプログラムは、そんな「留学に興味はあるけどなかなか1歩を踏み出せない」という方には是非おすすめしたいです！期間は短いですが、その後も英語の勉強をするモチベーションになったり、一緒に参加した早稲田生同士で交流が続いたり、多くの収穫が得られると思います！

留学を考えると気になるポイントの1つである住まいについて、世界の様々な国で留学をした先輩 178 人にアンケートしました。

先輩たちの住居事情を公開!



全体の 78% (139 票) が寮で生活していたとのこと。
また、ホームステイは 7% (13 票)、シェアハウスは 11% (20 票) と寮生活以外の選択肢を選ぶ先輩もたくさんいることがわかります。

「ここが良かった私の住居」生の声をお届けします!

1 大学から近い

アンケートで住居から大学までの移動手段で一番多かったのは徒歩でした。

● 教室から近かった。(アメリカ / CS-L / シェアハウス)

2 同居人や住居スタイルに関わらず人間関係は大切

● ルームメイトがいたので、課題を一緒にすることができた。(アメリカ / EX-R / 寮 2 人部屋)

● host mother との二人暮らしで落ち着いた暮らしができたところ。特にハウスルールがなくとても自由に暮らせたこと。(アメリカ / CS-L / ホームステイ)

● 常にスペイン語に触れられる。ご飯も掃除も洗濯もやってもらえる。勉強やチケットの取り方などわからないことはすぐ聞ける。(スペイン / CS-L / ホームステイ)

3 清潔さ 綺麗だったという意見に加え清掃があったという人も!

● 清掃員の人が出て、毎週末、共有スペースだけでなく個人の部屋の床や机も綺麗に磨いてくれていたこと。(アラブ首長国連邦 / EX-R / 寮 2 人部屋)

● 週一で清掃が入った。(イギリス / EX-R / 寮 1 人部屋)

ルームメイトとのハプニング集

- ・隣の部屋の留学生があまいものをこぼしまくっていてアリの行列が 2 日に一回はできていたこと。
(シンガポール EX-R、寮 1 人部屋)
- ・一切掃除をしないで共有キッチンを汚すばかりのルームメイトがいたこと。また、共有リビングのソファで彼氏と抱き合っていて寝ているルームメイトがいたこと。
(アメリカ / EX-R / 寮 2 人以上)
- ・学生寮で管理者が同じ建物に住んでいたわけではないので、毎晩のようにパーティがありうるさくて眠れないことも結構あった。特にテスト期間は大変だった!
(フィンランド / EX-R / 寮 1 人部屋)

生活習慣の違いは時に悩みのタネになるようですね。



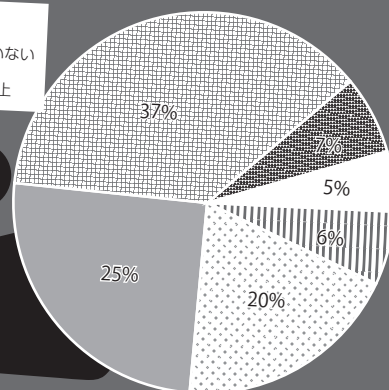
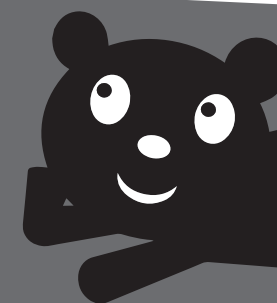
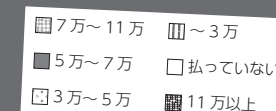
設備の問題



- ・学生証が無いと入れない寮で、持ち出し忘れた上、寮母さんが不在で、3 時間くらい寮周辺をうろちよろした。(香港 / EX-R / 寮 2 人部屋)
- ・朝起きて廊下に出たら天井が崩落していた。
(イギリス / EX-R / 寮 1 人部屋)
- ・エアコンが 11 月に壊れて、5 月まで直らなかった。氷点下の冬を暖房なしで乗り切った。
(アメリカ / EX-R / 寮 2 人部屋)

今では良い思い出になっている先輩も多いようですが、冷静に考えるとすごいですね!

ちなみに... 毎月の家賃はいくら?

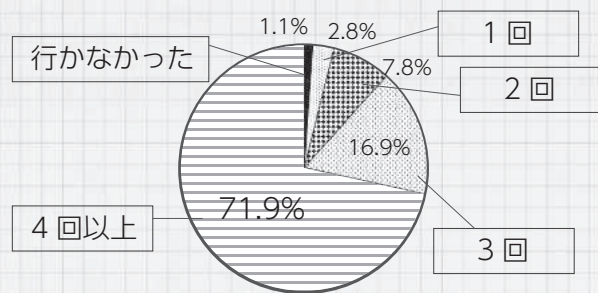


どこ行く？なにをする？みんなの旅行ダイアリー

留学といえば勉強、課外活動、友達作り…といろいろありますが、やはり欠かせないのが旅行！

旅行を通して留学をさらに充実させた留学経験者が多くいます。
みなさんも先輩の経験を元に、ご自身の旅行を考えてみては…？

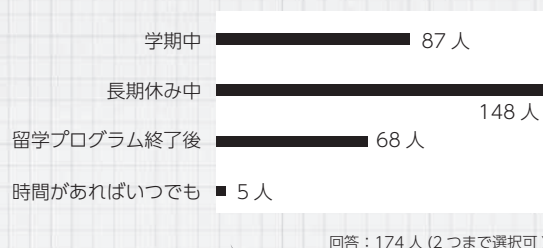
Q. 留学中に旅行しましたか？



回答：178人

なんと約99%の留学経験者が「旅行した」という結果に！
また、70%以上が「4回以上」と回答したことから、積極的に旅行した人が多いことが分かります。

Q. いつ旅行しましたか？



回答：174人(2つまで選択可)

「学期中」の回答はヨーロッパに留学した経験者に特に多く、短期の旅行でたくさんの国や街を訪れたようでした。
「ヨーロッパ全域を訪れた」との回答も複数あり、中には19カ国35都市を訪れた人も！

「長期休み中」を回答したアメリカ留学経験者の中には「アメリカ一周」との回答がいくつかありました！
この期間を回答した人は、長期旅行の他、モロッコやプエルトリコなど日本から行きにくい場所への旅行を楽しんだ人も多いようです。

みんなの旅行エピソード

ステキな思い出がたくさん…！

- ・旅行先で出会った人と仲良くなり一緒に観光し、後日その人の母国を訪れて再会した
- ・フィンランドのサウナでサウナ協会の会長を名乗るおじさんと出会い、サーモンやお菓子を買ってくれたうえ、空港まで送ってくれた
- ・留学先大学の友達と車で13時間かけてロードトリップをした
- ・ツアーなどに頼らず全て自分達で計画し、大変さや危険さも味わったがいい経験ができた
- ・シチリアで毎日ビーチに行き、新鮮なシーフードを食べ、おいしいワインを飲んで幸せだった
- ・エドシーランやテイラーズウィフトなど有名人をたくさん見られた
- ・コペンハーゲンからロンドンまでの航空機がセールで往復1,350円だった

旅行中のトラブル・ハプニング集

<交通機関>

- ★航空機・バスを逃した（寝坊、交通渋滞、交通機関の遅延など）
- ★航空機・バスの欠便（大雪、霧など）
- ★交通機関の予約ができていなかった、乗り物が来なかった
- ・何もない場所でレンタカーがエンストした
- ・モントリオールで現金を持っておらずバスに乗れなかった
- ・支払方法を知らずに乗車し無賃乗車を疑われた
- ・降りるバス停を間違えてイスラエルの砂漠地帯で道に迷った

<病気・ケガ>

- ★食中毒・腹痛になった
- ・アレルギーが出た
- ・スイスの山で高山病になった
- ・オーストラリアで身体だけでなく眼球まで日焼けした

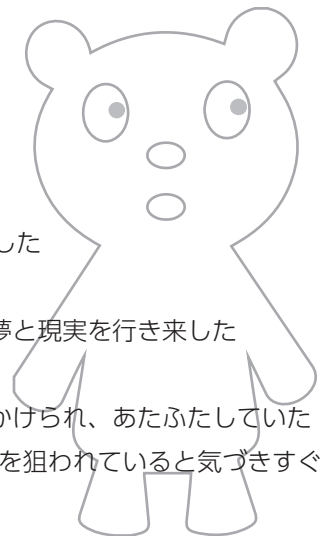
<その他>

- ★英語が全く通じなかった
- ★街でいきなり知らない人にコインが入った紙コップを突き出され、大きな声でお金を求められた
- ★クレジットカードのハッキング・スキミングに遭った
- ・クレジットカード決済で2万円のはずが入力ミスで200万円の請求が来た
- ★何もない場所・Googleマップが使えない場所で道に迷った
- ・知らないおじさんの家に連れ込まれそうになった
- ・友達同士の性格が合わなくて大変だった

先輩達は旅行に行った友達同士で協力したり、現地の人に助けをもらいながらトラブルを乗り越えていたようです…！

日本ではなかなかない貴重な経験も…！

- ・交通機関の問題で初めて空港泊をした
- ・現地の人と間違われて道を尋ねられた、日本語が上手だと言われた
- ・ノルウェーで寒中水泳をした
- ・クレジットカードを忘れて手持ちの現金のみでモロッコを2週間一人旅した
- ・電波のない場所を一人でひたすら何キロも歩いた
- ・カンクンで、日中は遊び、夜ホテルに戻ると期末レポートを書くという夢と現実を行き来した
- ・ひたすら値切りながら旅行していたら値切り交渉が上手くなった
- ・人気のない場所で夜行バスを降りたら、突然見知らぬ人にケチャップをかけられ、あたふたしていたら影からその仲間らしき2人が怪しげに近づいてきたので、自分が金銭を狙われていると気づきすぐに逃げた



笑撃! みんなの 留学事件簿

異国の地での留学生活には、
思いがけないトラブルがつきもの。
先輩たちはどのようなハプニング
に遭遇したのでしょうか？

授業編

- ・大学2年生だったのに、間違えて3年生（最高学年）の授業を履修。
難易度が高すぎてついていくのが大変だった。でも単位は取れた！
（社会科学 / イギリス / EX-R）
- ・事前登録したはずの授業が全て登録されていなかった。学期初日、
ひとつも授業に出られなかった。（国際教養 / フランス / EX-R）

▶履修科目登録は最初の関門と言っても過言ではないかも。

住居編

- ・朝食を準備していたときにパンを焦がしてしまい、火災報知器が鳴っ
て寮生が全員避難するはめに。消防車まで呼ぶ騒ぎになった。
尚、シャワーを浴びていた人はバスタオル一枚で真冬の外に出されて
いた。（教育 / アメリカ / CS-L）
- ・寮のトイレの鍵が壊れて中に閉じ込められた。
（政治経済 / 中国 / EX-L）

▶火災報知器を鳴らしてしまうトラブルは多くの人が経験したよう。
火事にはくれぐれもご注意を。

盗難・紛失編

- ・イギリス再入国に必要なレジデンスパーミット（滞在許可証）をなくしてしまった。
旅行直前だったので、10万円支払って早急に手に入れた。
（政治経済 / イギリス / EX-R）
- ・自転車を2回も盗まれた。きちんとカギをかけていたのに ...
（国際教養 / アメリカ / EX-R）
- ・詐欺にあって5万円を騙し取られた。（国際教養 / アメリカ / EX-R）

▶他には寮の鍵やスマホ、学生証、パスポートをなどをなくした人も。地域によって
はスリが多発。身の回りにはご用心。

旅行編

- ・乗るはずだった航空会社が倒産した。（国際教養 / デンマーク / EX-R）
- ・スペイン領カナリア諸島を旅行中にレンタカーを借り、昼過ぎまでランサローテ島
を車で1周した時のこと。ガソリンのメーターの見方がわからず、気づいたらプス
ンプスン。綺麗に何も無い1本道でエンスト。車に残るメンバーと歩いてガソリン
を探すメンバーに分かれ、なんとか日が沈む前に復活。助かった。
（国際教養 / アイルランド / CS-L）

▶楽しい旅行にもハプニングが。

ケガ・病気編

- ・帰国2日前にコンセント変換アダプターを抜こうとして中指を火傷。包帯を巻い
たらずっと中指を立てているみたいになった。（国際教養 / シンガポール / EX-R）
- ・授業初日、倒れて救急車で運ばれた。80万円程請求されたが、保険のおかげで高額
な費用を払わずに済んだ。（国際教養 / アメリカ / EX-R）

▶海外では医療費が非常に高額なことも。海外旅行保険には必ず加入しておきましょう。
※留学センターのプログラムに参加する場合、所定の海外旅行保険への加入が義務付
けられています。

スタディコンパス

—留学前の勉強法—

留学前にしていた語学の勉強法 (178 名／複数回答可)

- 1 位 動画で耳を慣らす (39.9%)
- 2 位 一般問題集・単語帳 (36.5%)
- 3 位 早稲田大学の留学準備講座 (31.5%)
- 4 位 勉強していない (22.5%)
- 5 位 外部の語学の講座 (10.1%)

BBC や RadioFrance などの公共放送局は、アプリやオンライン上で番組を無料公開していることが多いです。
留学前から現地の言葉に慣れておこう！

早稲田には各種語学試験対策講座やこれから留学へ行く人向けのアカデミック英語講座があります。
積極的に活用していきましょう！

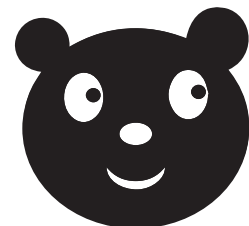
※留学準備講座の内容は変更になることがあります。最新の情報は留学センターにご確認ください。

留学前後の語学力あれこれ



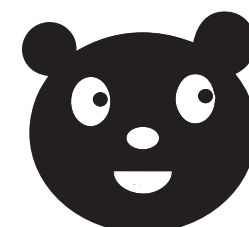
Q：ぶっちゃけ、語学力って伸びるの？

A：もちろん本人の努力次第ではあるけれど、「TOEFL のスピーキング、リスニングがそれぞれ 5 点ずつくらい伸びた」（人間科学 / アメリカ / CS-L）など、多くの留学経験者が語学の上達を実感している。
中には「TOEFL のスピーキングが 8 点くらい伸びた」（文化構想 / ニュージーランド / CS-L）という人も！



Q：留学後どれくらいから語学力の伸びを実感するの？

A：現地の生活に慣れてくる 3～4 ヶ月後に語学力の伸びを実感したという回答が多かった。一方で、「英語にフォーカスして研鑽を積んだ帰国後の方が話せるようになった」（文化構想 / ニュージーランド / CS-L）との回答も。



Q：4 技能（読む、聞く、話す、書く）の中で、どれが 1 番伸びた？

A：「授業で意見を言う際に、即興でもある程度伝えられるようになった」（国際教養 / アイルランド / EX-R）、「新宿で困ってる外国人に自信を持って話しかけられるようになった」（人間科学 / アメリカ / CS-L）など、話す力が伸びたという回答が圧倒的。
外国語を毎日使う留学生活はスピーキング力向上のチャンス！

仰天

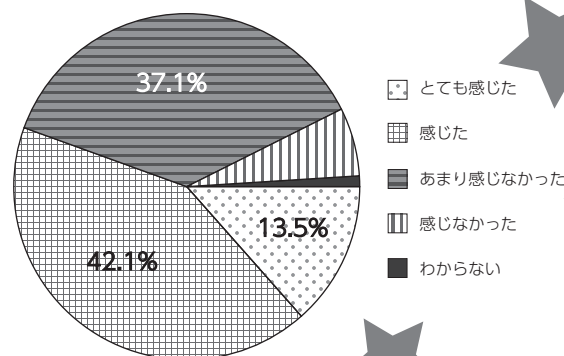


ニュース！

世界のアンビリーバボー

日本では当たり前だと思っていることも海外では通用しない！
先輩たちが留学先で実際に体験したカルチャーショックを覗いてみましょう。

Q：カルチャーショックを感じた？



こんな意外な驚きも！

- ・スーパーのじゃがいもがキロ単位から売られていた時。（アイルランド）
- ・映画観賞時に国歌を歌うこと。（タイ）
- ・チームメイトの話を聞くとときに膝立ちをして話を聞いたら驚かれたこと。中国では膝立ちは日本で土下座するようなものだとのこと。（中国）
- ・「ペンで書いてね」って言われたテストを黒のボールペンで書いて提出したら、先生に「これ青じゃないからシャープペンかと思った。」と言われました。ペンといえば青みたいです。（ハンガリー）
- ・寮でアメリカ人 3 人とルームシェアをしていたが、彼らのホームパーティー文化に驚いた。（アメリカ合衆国）
- ・女子寮に門限があったり、現地の学部生は自由に寮から外出できなかったこと。休日も深夜まで遊ぶこともなく、門限が夕方 4 時という子もいた。（アラブ首長国連邦）
- ・良い意味で脳内がハッピー。一年中あったかいし、自分大好きだし、時間も守らず仕事も適当。最初はイライラしたが、途中から自分もそうなり、すごく気楽に楽しく生活できた。（アラブ首長国連邦）
- ・親切な人が思ったよりも多かったこと。知り合って 2 週間くらいしかいないのに実家に案内してくれること。（フランス）

Q：どのようなカルチャーショック？

「ルーズさ」

- ・何につけても集合時間より早く来る人がいなかったとき。（カナダ）
- ・仕事中に携帯をいじっていたり、郵便の配達が余裕で遅れたりしたこと。閉店時間よりも 15 分前にはお店に入れなくなる。（フランス）
- ・電車が止まったり、冷房と暖房が逆になっていたりすることが日常茶飯事なところ。（アメリカ合衆国）
- ・ドタキャンしてもされても、あんまり気にしていなかった。（ドイツ）

「コミュニケーションの違い」

- ・恋人とのやりとりなど、なんでも口に出して伝える文化に最初は馴染めなかった。（アメリカ合衆国）
- ・知らない人がたくさん話しかけてくる。街中でも知らない人同士での会話を目にする機会が多かった。（アイルランド）
- ・挨拶がキス。（スペイン）

「勉強・仕事面での違い」

- ・他国の学生の勉強への熱心さに驚いた！（デンマーク）
- ・政治への関心の高さ。（アメリカ合衆国）
- ・旅行をしていた期間払わなくていいホームステイ費用を、ファミリーに請求されたこと。ビジネス、お金に対してシビア。（アイルランド）

留学 Before & After

留学は、人生の大きなターニングポイントである。
留学先での数々のカルチャーショック、慣れない海外生活での苦勞、そして
沢山の素敵な人々との出会いが、その後の学生生活に大きな影響を与える。
今回はそんな「人生のターニングポイント」である留学に対して、学生たちが
出発前にどんな目標を掲げ、留学を経てどのように変化したのか見ていこう!

Before

Q. 留学前に掲げていた目標は? (複数回答可) 回答者数:178

その他

- 彼氏を作る。(文 / アメリカ / CS-L)
- 10kgの増量。帰国時に、家族や友人に「太った?」と言わせること。(国際教養 / アイルランド / CS-L)

進路に関すること

- 夢を見つけること。(スポーツ科学 / アイルランド / CS-L)
- 将来、海外で働きたいかを確かめること。(国際教養 / イギリス / CS-R)

人間関係に関すること

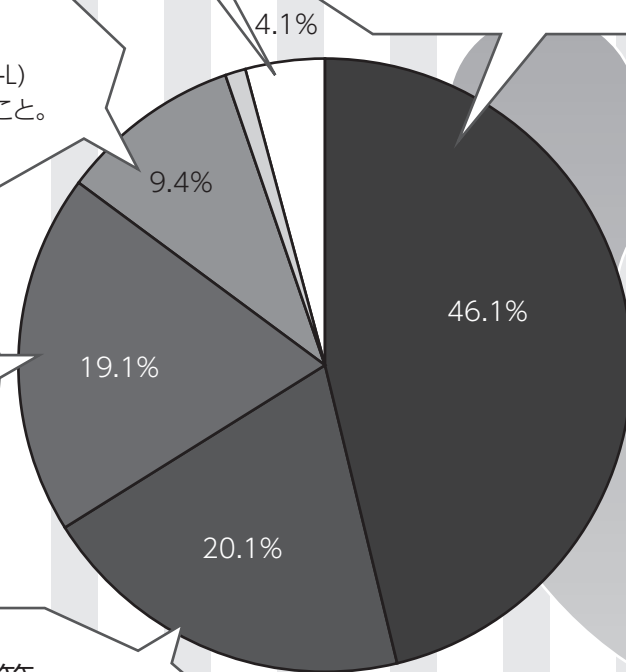
- 10カ国以上の出身の友達を作る!(社会科学 / アメリカ / CS-L)
- 知り合いが誰もいない0からの環境で生活を成り立たせること。(国際教養 / アメリカ / EX-R)

性格など自分を変える等

- タフになる!(文化構想 / アラブ首長国連邦 / EX-R)
- 言葉を超えて信頼される人間力を身につけること。(文化構想 / アメリカ / EX-R)

勉強・語学系

- 英語を知っているだけでなく実用的に使えるようにする!(法 / イギリス / CS-L)
- 専攻はマーケティングだが、興味のあった日韓の歴史を現地を目線から学ぶこと。(商 / 韓国 / EX-R)
- フィンランド語を日常会話レベルで取得する。(国際教養 / フィンランド / EX-R)



After

Q. 留学後に感じた自身の変化は?

自信がついた!

- 人と違うことができるようになった。(国際教養 / アメリカ / EX-R)
- 留学前には「ヨーロッパを旅行するなんて怖すぎてできない!」と思っていたけれど、留学が終わった後に、一人で1ヶ月旅行ができるくらいには精神的に図太くなった。(文化構想 / スウェーデン / EX-R)

感謝の気持ち

- 自分のことを受け入れてくれる人や応援してくれる人への感謝を忘れないようにしようと思うようになった。(人間科学 / アメリカ / EX-R)
- 母親の手料理の偉大さを痛感した。(国際教養 / アメリカ / CS-L)

勉強・語学力

- 社会問題(特に政治・貧困・差別)に興味を持つようになった。前よりは、マイノリティの立場に立って物事を考えられるようになったと思う。(政治経済 / アメリカ / EX-R)
- 学部での研究内容を決められた。(国際教養 / フランス / EX)
- TOEIC約200点向上。(国際教養 / オーストラリア / CS-L)

コミュニケーション力

- 留学中はわからないことを人に聞きまくってたので、以前よりも人に色々と言われるようになった。(社会科学 / カナダ / EX-R)
- 授業中など、すぐにwhy?と考えるようになり、自分の意見を率先して主張できるようになった。(社会科学 / イギリス / EX-R)

増量

- 8kg太った。(国際教養 / イギリス / CS-R)
- ジムに行ったらかなり筋肉量が増えたのに、最後の旅行先のイタリアで一瞬で脂肪になった。(政治経済 / フィンランド / EX-R)

寛容になった!

- 自分と違う意見を持つ人をより広い心で受け入れられるようになった。(国際教養 / ハンガリー / EX-R)
- できない自分を受け入れる余裕。(国際教養 / アメリカ / EX-R)

価値観の変化

- 東京の楽しさ、快適さに気がついた。(商 / ドイツ / EX-R)
- カナダの大きな空の下にいたので、ごみごみした東京がますます苦手になってしまった。(国際教養 / カナダ / EX-R)
- 自分のアイデンティティーやセクシャリティーについて考えるようになった。(国際教養 / アメリカ / EX-R)
- 人生の中で休む時間がいかに大切かを学んだ。(政治経済 / スウェーデン / EX-R)

留学のその後:留学がきっかけで、留学後に初挑戦したこと

- 外国人観光客に対する英語を使ったアルバイトを始めました!(国際教養 / イギリス / EX-R)
- 交換留学が終わった後に、別の州で2ヶ月間の長期インターンをした。(政治経済 / アメリカ / EX-R)
- 学生留学アドバイザーに入って、自分の留学経験を振り返ったり共有する機会をもらった。(国際教養 / カナダ / EX-R)
- ドイツ料理店でのアルバイト(国際教養 / ドイツ / CS-L)
- 旅行中ずっとホステルに泊まっていたので、今度は自分が提供する側になりたいと思いホステル(ゲストハウス)で働き始めた。(文化構想 / スウェーデン / EX-R)
- 今まで勇気が出ず行けていなかったカンボジアにボランティアに行った。(政治経済 / アメリカ / EX-R)
- LGBTIに関する勉強/積極的な授業中の発言(文化構想 / アメリカ / CS-L)
- 海外への転職を目指してキャリアを計画すること。(商 / 韓国 / EX-R)
- スペイン語通訳(国際教養 / スペイン / EX-R)

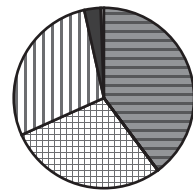
Before

After

知っておきたいお金のハナシ

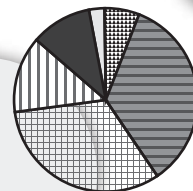
「現金？それともカード？」「1カ月の支出ってどんな感じ？」「お金に関するトラブルって？」
みんな気になるリアルなお金のハナシ、先輩たちの留学中のお財布事情を調査してきました！

Q：普段どのように支払いをしていましたか？ Q：（家賃以外で）1ヶ月に使っていた平均金額は？



2つ以上の支払い方法を使っていた先輩がほとんどでした！
複数の支払い方法を準備しておくとお心かも！

- 日本の銀行口座からでは手数料がかかるので、現地で口座を開き、そこに1学期に1度まとめて送金してもらっていました。（教育 / アメリカ / EX-R）
- デビットカードがスキミングされ、使えなくなった。クレジットの上限をあげてもらったことで、クレジット1枚でその後はやりくりしました。（社会科学 / デンマーク / EX-R）



地域や国によって物価は変わるので、現地の物価には要注意！

- 予想以上に食費にお金がかかったの、自炊した。（国際教養 / イギリス / EX-R）
- 北欧で物価が基本的に高かったので困りました。また、日本食が異常に高かった！（国際教養 / フィンランド / EX-R）
- 作り置きなどで普段の食費を出来るだけ安く抑えていた。（国際教養 / オーストラリア / EX-R）

Q：一カ月に使っていた平均金額は？（具体例・円換算）

国際教養 / スウェーデン / CS-R

家賃 4万円
食費 3万6千円
雑費 2万円※
遊び 4千円
旅費 4万3千円
※到着後1カ月の金額

計：約14万2千円

政治経済 / アメリカ / EX-R

食費 2万円
家賃 10万円
雑費 5千円
遊び 8千円
旅費 2万円

計：約15万3千円

政治経済 / 中国 / DD

家賃 6万円
食費 2万3千円
雑費 5千円
遊び 6千円
旅費 4万円

※通常月。寮費抜きで毎月3000円（約4万6千円）で十分生活可能

計：約13万4千円

Q：留学中お金のやりくりに関わったことがありましたか？

クレジットカードの上限には要注意！

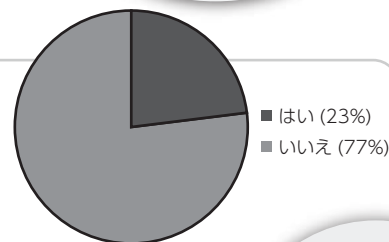
- クレジットカードの上限を超えた。→上限引き上げた（国際教養 / カナダ / EX-R）
- カードが止まった時。極力お金を使わないように心がけた。（国際教養 / アメリカ / EX-R）

旅行するなら費用は事前に準備しておこう！

- 旅行中にお金が必要になることが多々あった。親にお願いしてお金を貸してもらった。（国際教養 / アメリカ / CS-L）
- 日本にいる間にバイトをして嗜好品や旅行のためのお金をためておくべきだった。（文 / イタリア / EX-R）

金銭面のトラブルにも冷静に！

- 到着直後に日本の口座につながっていたキャッシュカードを紛失して手持ちの現金以外お金が無くなった。日本から留学先の口座に送金してもらった。（政治経済 / タイ / EX-R）
- メキシコに旅行したときに財布をなくした。予備用の財布にクレジットカード1枚と現金を少し入れておいたので何とかしのぐことができた。（文 / アメリカ / CS-L）



アプリを制すものは留学を制す…かも？

留学に役立つアプリ・オンラインサービスとは？今回は目的別にまとめてみました！

Networking



Facebook

海外ではイベントのお知らせがFacebook上で行われていたり、現地の友達と繋がったり、日本にいる時以上に使うことになるはず！日本にいる間にアカウントを作っておくといいかもかもしれません。



Messenger

Facebookと連動しているテキストメッセージサービス。日本で言うLINEのようなもの。Facebookで友達になった人とメッセージを送れるようになります！他にもテキストメッセージアプリには"Whatsapp"などもありますよ。



Instagram

こちらは持っている人も多いのでは？現地の思い出を発信し記録に残していきたいと思います。

Traveling



Skyscanner

航空券・ホテル・レンタカーを横断的に比較検索できます！ここでお手頃のチケットを押さえましょう！



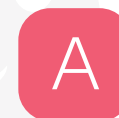
Expedia

旅行に関するオンライン予約を扱っています。Skyscannerと同じく航空券やホテルをお得に予約できます。



Booking.com

ホテルや旅館などのオンライン予約ができます！筆者は留学中に旅行でたくさん使った結果、Genius会員になりました！！旅行すればする程、お得に泊まれるようになります！



Airbnb

近年注目を集める民泊サービス。世界中のユニークなお部屋に泊まれます。中にはお城まであるのとか！

Transportation



Uber

アメリカ発の配車サービスアプリです。自分が今いる場所に車を呼んで目的地まで連れて行ってもらいましょう。世界70カ国で展開していますが、アジア圏ではgrabの方が主流かもしれません。ドライバーとの会話が必要なく、会計もオンラインなので安心です。



Lyft

主にアメリカとカナダで使われている配車サービス。

Others



Uber Eats

日本でも見かけるようになってきた、オンラインフードデリバリーサービス。家から出たくない寒い冬やみんなでパーティーしたい時などにぜひ！



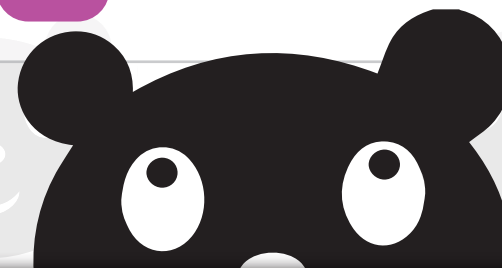
yelp

レビューサイト！レストランなどの評価を見ることができます。



Spotify

音楽ストリーミングサービス。現地の歌、懐かしい日本の歌など内容は様々！



世界の食卓

歴史や生活習慣などのお国事情を色濃く反映するのが食べ物ですね。旅先でも現地のグルメを食べ歩くのが楽しみという方も多いはず。そこで各地域の留学経験者に聞いた、世界の名物グルメを紹介します！日本にも進出して話題になったものから、あまり知られていないものまでピックアップしてご紹介していきます。



スウェーデン ザリガニ鍋

kräftskiva(クレフトシーヴァ)というお祭りで食されるザリガニ。毎年夏にザリガニ漁の解禁を祝うお祭りです。塩茹でなので、あっさりしていて美味しいと感じる人が多いそう。

オーストリア (ヨーロッパ) シュニッツェル

シュニッツェルはオーストリア発祥の郷土料理ですが、ヨーロッパ地域で広く食べられています。豚などの肉を揚げたもので、日本のとんかつのような味がするそう。付け合わせには甘いジャム(!)やソースが使われます。



アメリカ東海岸 ニューヨーク Lady M

ニューヨークで大人気のケーキショップ、Lady M ニューヨークで大人気のケーキショップ、Lady Mのロゴマークが目立つフォトジェニックなスイーツです。話題のグルメが多く集まる、流行の発信地であるニューヨーク。スイーツ巡りで訪れてみるのもいいかもしれません。



アメリカ西海岸 In-N-Out

アメリカの西海岸では知らない人がいないほどの有名チェーン、In-N-Out。オリジナルのソースをたっぷり使ったハンバーガーは、何度通っても飽きない味です。裏メニューも調べるとたくさん出てくるので、訪れた際にはぜひ挑戦してみてくださいね。



イタリア ボンゴレビアンコ

フィレンツェのボンゴレビアンコパスタ。貝がたっぷり入った、イタリアにきたら外せない本場のグルメです。ボリューム満点の Pasta は、ほとんどのお店で 1,000 円以下で食べられるそう！



アラブ首長国連邦 アルアイン マンディー

カブサ サフランライスの上に肉を乗せて食べるシンプルな料理。米の種類によって名前が分かれるそうです。UAE はイスラム教圏のため豚肉が流通していません。写真は羊と鶏を調理したもの。新鮮な羊は臭みがなく、ふわふわした食感とのこと。



カナダ メープルアイス

名産のメープルシロップを使ったスイーツが多く売られているカナダ。こちらはオタワ近郊の、メープルシロップ味のアイスクリームです。メープルのチョコレートでコーティングされていて、甘くてとっても美味しいそうです。

ベルギー ワッフル

ベルギーといえばワッフルを連想する人も多いのでは？なんとこのクリームたっぷりのワッフルは 1 ユーロで食べられるそうです。具を自由に選んで 1 ユーロというお店は他にも多くあるそう。もちろん名物のチョコレートのお店も多く並びます。さまざまな種類を試すことができるようです。



中国 麻辣香鍋

中国全域で広く食される家庭料理である火鍋。地域によって少しずつ具やスープの種類が異なるようです。他の国の留学経験者からも、中国出身の留学生と一緒に手作りの火鍋を囲んだという報告がありました！



イギリス アフタヌーンティー

イギリスといえばフィッシュ＆チップスでおなじみですが、もう一つ外せないのがアフタヌーンティー。スコーンやケーキなどが並んだスタンドは見ているだけでわくわくしてきますね！本場の美味しい紅茶と合わせて、歴史に浸る素敵な時間を過ごせそうです。



ニュージーランド フラットホワイト

オーストラリア・ニュージーランド地域で広く普及している、エスプレッソベースのコーヒーです。よく泡立ってスチームミルクが少なめに入っていて、他の種類よりもエスプレッソの味がより濃く感じられるそうです！他の地域でも少しずつ飲まれるようになってきたようですが、足を運んだ際には一度は頼みたいメニューです。



メキシコ Chile en Nogada

プエブラ州発祥の伝統料理。9 月にある独立記念日あたりに食べることが多く、唐辛子の緑とソースの白、ザクロの赤の 3 色がメキシコの国旗を表しているそう。辛いイメージがありますが、ソースが甘いので食べやすい味付けのようです。



モロッコ タンジージャ

三角形の蓋が特徴的なタジン鍋で作られる伝統料理、タンジージャ。肉とスパイスを煮込んで作られる栄養満点のメニューです。モロッコはヨーロッパから近くメジャーな旅行先として知られているので、滞在先の候補に入れてみては？



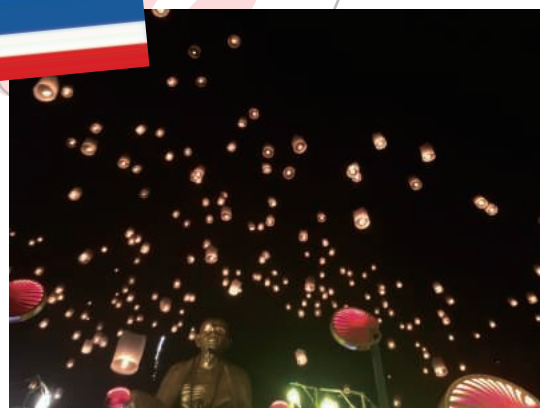
世界の イベント くらべて みました!

【ニューイヤーイベント】



除夜の鐘と共に迎える日本の大晦日とは違って、ドイツの首都ベルリンでのニューイヤーイベントはとにかく派手で盛大! ちなみにこの距離で祝うのに7時間も前から会場で待たなければならなかったそう...

【コムローイ】



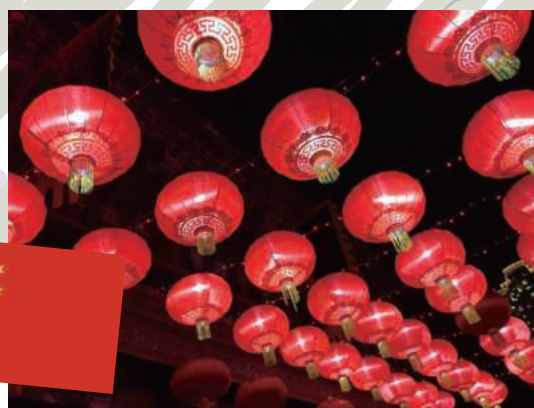
タイのチェンマイで11月に行われるランタン祭り! チケットを事前予約すれば自分たちでランタンを上げることができる!) 観光客以上の体験ができるかも...?!

【Remembrance Day】



1918年11月11日の第一次世界大戦終結を記念してイギリス国王ジョージ5世によって定められたカナダの記念日。ちなみにこの日のシンボル花は"赤いポピー"。教養としてぜひ!)

【春節】



中国の旧正月である春節の一コマ。この時期には、北京のような大都市で治安を守るために禁止されることの多い爆竹も、地方では慣習として大音量で鳴らされるのだそう。「悪霊退散」の意味らしいけれど、実際にとても危ないし怖い...

【St. Patrick's Day】



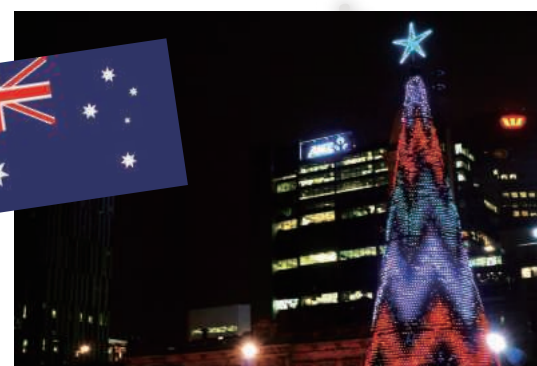
毎年3月17日にアイルランド共和国のカトリック祭典! アイルランドにキリスト教を広めた聖人聖パトリックの命日だそう。

【台湾プライド】



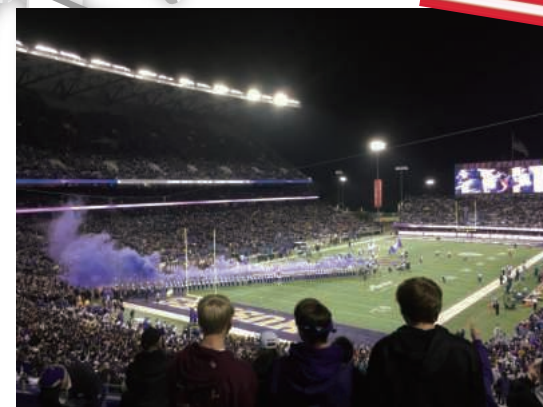
アジア最大のLGBTパレード。世界各国から大勢の人々が参加しました。同性婚合法化前だったのでとても盛り上がっていたそう!

【クリスマス】



オーストラリアのクリスマスは夏場なので雪が降ってない! クリスマスの日に点灯式が行われ、広場では演奏があったり屋台が出ていたりとても賑わいます。

【Football Game】



アメリカで多くの人が熱狂するアメリカンフットボール! ほぼ全員、一度は観戦経験があるという噂も...?

【乳牛祭り】



オーストラリアの祭りの1つ! 牛乳にちなんだ8つのイベントがあり、某テレビ番組で特集されたこともあるそう! 牛乳早飲みレースが目玉で、1リットルの牛乳を二本飲みながら一番早く100メートル走った人の勝ち!



あなただけの留学に！

目標記入シート

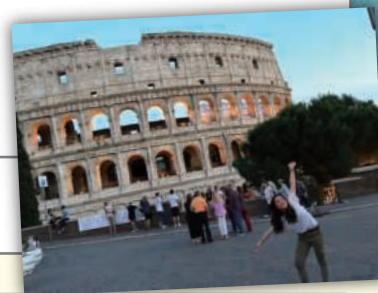
K. A. さん（国際教養学部） シンガポール／Nanyang Technological University

留学前の目標	自分と異なる考え方・価値観に触れる（勉強法とか）
目標を達成するためのアクション	・グループワークのある授業を取る（結局、ほとんどの授業であった） ・現地のサークルに入る（ダンスサークルに入った） ・大人（学生以外）と接する（教授のところに通った／親の知り合いの現地の人とごはんに行く等） ・現地の人と付き合った
目標達成度	80%



T. H. さん（人間科学部） イタリア／Università Ca' Foscari Venezia

留学前の目標	見知らぬ地で色々挑戦して経験する
目標を達成するためのアクション	・日本食パーティーをする（色々な国出身の学生を最大20名、週1で4ヶ月間） ・フット軽になる（誘いを断らない！やりたいと思ったら全部参加する！） ・とにかく色々なコミュニティに参加する ・たくさん旅行し、様々な国に行く ・なんでもやってみる
目標達成度	100%



F. C. さん（政治経済学部） アメリカ／University of Chicago

留学前の目標	キャリアを明確化させる（民間企業か政府系かアカデミアか） 自分を試す（自分しか頼れない環境で、成果を出せるのか）
目標を達成するためのアクション	・ジェトロシカゴ事務所でインターン ・留学した学部のマクロ経済学で一番難しいと言われる授業を履修 ・最初の2クォーターはとにかく学業に集中
目標達成度	80%



記入日： 年 月 日 名前
留学先：

留学前の

目標

目標を達成するための
アクション

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

目標達成度

%



感想