

留学 TIMES

Study Abroad Student Advisers

学生留学アドバイザー



Twitter:
@wryugakuadviser



YouTube:
早稲田大学
学生留学アドバイザー



Instagram:
@ryugakuadviserw



Facebook:
早稲田大学
学生留学アドバイザー

- ・ この冊子はあくまで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。



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15年が経ち、「より多くの早稲田生に、「留学」を通して人生の鍵となる経験を提供する」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)に分かれて活動をしており、留学を広げ、支援するイベントの企画・運営、SNS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。

「イベント運営に携わりたい!」「留学経験を生かしたい!」「新しい仲間に出会いたい!」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!

・「目次・学生留学アドバイザー紹介」	1
・「留学先の選び方」	2
・「あなたの留学を覗き見」	3
・「必見! 留学前のTO DOリスト」	5
・「日本の常識は世界の非常識?! 世界のマナー」	7
・「出会いのいろはを先取りしよう!」	8
・「A day in a life of a study abroad student」	9
・「家、ついて行って、イイですか?」	13
・「人生最大の危機?」	
留学中に起きたあんなこと、こんなこと!	15
・「長期休暇! あなたは何をした?」	17
・「留学 Study Guide」	18
・「留学 Before & After」	19
・「日本じゃアリエナイ・カルチャーショック集」	21
・「大事な、大事な、お金の話」	22
・「留学しながら就活?」	
みんなが参加したインターン、就活。」	23
・「留学生御用達! お役立ちアプリ」	24
・「世界のグルメ特集」	25
・「世界で盛り上がるのはどのイベント?」	27
・「あなただけの留学に! 目標記入シート」	29

謝辞

本雑誌の作成にあたり貴重なお時間を割いてアンケートやインタビュー、そして執筆にご協力いただいた留学経験者の皆様のおかげで私たちはこの冊子を完成させることができました。この場をお借りして心から感謝を申し上げます。この冊子を通して留学を少しでも身近に感じてもらえれば幸いです。

留学先の選び方

早稲田には89ヵ国・701の協定校があります(2020年2月現在)。
その中から何を重視して留学先を選んだのか、学生留学アドバイザーメンバーに聞いてみました!

01 国・地域



ドイツ語を話せるようになりたかったし、小さい頃からお城の見えるメルヘンなヨーロッパの街で暮らしてみたいだったのでドイツ語圏を選んだ。(ドイツ・EX-L)

カナダは短期留学経験があり、そのほかの英語圏の中ではアメリカ文化が好きだったのでアメリカを選んだ。(アメリカ・CS-L)



フランス語を話せるようになりたいと思ったので、フランス語圏を選んだ。(カナダ・EX-R)

03 プログラムの種類



現地の大学生と同じ授業を受けることができるし、CSプログラムより安いから。(アメリカ・EX-R)

GLFP(グローバルリーダーの育成を目的とした米名門大学との協働留学プログラム)に魅力を感じたため。(アメリカ・GLFP)

02 周辺の環境



治安がよく、自然も豊かで、物価がそれほど高くなかったから。(ニュージーランド・CS-L1s)

温暖な気候、多文化社会のもと、勉強だけでなくあらゆる課外活動に積極的に取り組める地域。(アメリカ・CS-L)

日本人が少ない田舎で、少人数クラスが多い学校を選んだ。(アメリカ・EX-R)



04 選べる科目

経済学科に所属しているので、経済学が強く世界の大学ランキングTOP100に入っている大学を中心に選んだ。(アメリカ・EX-R)



多様性のある都市で国際関係を学びたかった。(アメリカ・EX-R)

PROGRAM

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へ留学し、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の学位の両方取得できるプログラム。留学期間は1、1.5、2年の3パターンある。

・Exchange Programs (EX)

大学間あるいは箇所間の交換留学の交換協定に基づき留学する制度で、*EX-Rと*EX-Lの2種類がある。留学期間は原則1年だが、1学期間のものもある。学費は早稲田大学に支払い、留学先大学の学費は免除される。

・Customized Study Programs (CS)

留学先大学が早稲田大学学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。留学期間は原則1年だが、1学期間のものもある。学費は早稲田大学のものは免除になり、留学先大学に所定のプログラムフィーを払う。

・短期留学プログラム

夏季・春季・ゴールデンウィークなどの休暇期間に短期(1~8週間)で行われる留学プログラム。長期留学前に、異文化体験や語学力を確かめるために参加してみるのもおすすめ。

*R(Regular Academic Programs):比較的高い語学力が求められ、現地の学生とともに通常科目を履修できる。

*L(Language Focused Programs):外国語の学習を中心とするプログラムだが、一部通常科目を履修できる場合もある。

Follow us!



Twitter(@wryugakuadviser)



Instagram(@ryugakuadviserw)



Facebook



Youtube

あなたの留学を覗き見

OMG!



国立公園でみた満点の星空。周りには全く人がいないし、耳鳴りがするぐらい静かな土地なのでまるで異世界にやってきたかのような感じ。エモい！
(アメリカ・ロサンゼルス)



ダンスクラブに所属してた時のもの！
少人数でアメリカ人しかいなかったから仲良しに。(アメリカ・デビス)



ワシントンDCでメジャーリーグの試合を観戦。
スタジアムが広かった！
(アメリカ・リッチモンド)

AWESOME!



5月末に仲良し5人でヨセミテに行った時。
行く場所全部でこの微妙に飛んでる写真を撮ってた私たち。
(アメリカ・サンタバーバラ)



留学中にできた外国人の友達3人と旅行！
留学中に一緒に旅行に行けるような友達ができて嬉しかったな～
(ドイツ・ベルリン)

Wow!



ルームメイトと、仲の良い友人とロサンゼルスに週末に旅行に行った時の一枚。日本人の中では標準的な身長の方も、2人と並ぶと毎回小人のよう。
(アメリカ・サンタバーバラ)



クラスメイトと初めて出かけた時にパシャリ。夜10時頃にEnglish bayで見た夕日が綺麗で感動した。
(カナダ・バンクーバー)

POW!



前期の授業が終って、英語のコースを卒業した記念。課題がとても多く、友達と協力しながら乗り越えてきたからこそ、思い出も多く、印象に残っている！
(オーストラリア・アデレード)



友達と行ったマイナス20度のハルビン氷祭り。とにかく寒い！
(中国・北京)



これは留学中知り合ったスペインの友達の家で友人と旅行しに行ったときの1枚。わんちゃん可愛い！
(イギリス・ブライトン)

必見！留学前のTO DO リスト

スケジュールの把握 ➡ 情報収集 ➡ 手続き ➡ 持ち物の確認 ➡ What is next...?

✓ スケジュール編

留学センターの中・長期留学のプログラムの多くは、出発の約1年前に出願が必要。スケジュールをしっかり把握して、よりよい留学にするための準備をしよう！

※秋出発の例

4-8月	留学先・プログラムの検討 ➢ 出願のための語学の勉強 (TOEFLなど)
10月	学内選考出願
12月	学内選考結果発表 ➢ 候補者の決定 随時、奨学金の申請
翌年 1-7月	語学の勉強や情報収集・持ち物準備
8-9月	出発！ 気を付けて行ってらっしゃーい！

✓ 手続き編

出国する前にどんなことをしておけばいいんだろう？
留学を経験した先輩に、済ませておくべき手続きを聞いてみました！
(178名/複数回答可)

留学前に済ませておくべき手続きBest5

- 1位: VISAの申請 (58名)
- 2位: 寮やアパートの手続き (26名)
- 3位: 保険の手続き (18名)
- 4位: 予防接種 (16名)
- 4位: クレジットカードの発行及び上限を変更する (16名)

その他には、携帯やSIMの契約の見直し、現地の科目登録、単位交換の方法など！

VISAの申請には時間がかかることもあるので、余裕をもってやっておくべき！
また、健康第一という言葉があるように、病気にかからないよう事前に予防接種を受けたり、万が一病気になっても、高額請求されないように、保険に加入したりすることが大切になってくるよ！さらに、国によっては現金よりもカードを使うことが多いため、早めにクレジットカードを発行して、上限を確認しておこう！

✓ 持ち物編

留学に持っていったよかったものBest5

- 1位: 日本食 (46名)
- 2位: 薬&生理用品 (30名)
- 3位: 服 (26名)
- 4位: 調味料 (12名)
- 5位: 化粧品 (10名)
- 5位: 文房具 (10名)

その他には、レンジでお米やパスタを作る便利グッズ、パソコン、箸など！

日本食が一番人気！特に、インスタントのお味噌汁や、せんべいなどのお菓子を持参した学生が多かった模様！第二位は、薬&生理用品！海外の薬は、副作用が強く、常に眠い状態が続いてしまったとの声も。普段から使い慣れている薬&生理用品を持っていこう！第三位の服に関しては、留学先が寒ければ、ヒートテックは必須アイテム！

留学に持っていかなくてよかったものBest5

- 1位: 服 (49名)
- 2位: 日本食 (15名)
- 3位: 調味料 (10名)
- 4位: シャンプー、リンス (7名)
- 5位: 英語の単語帳や参考書 (6名)

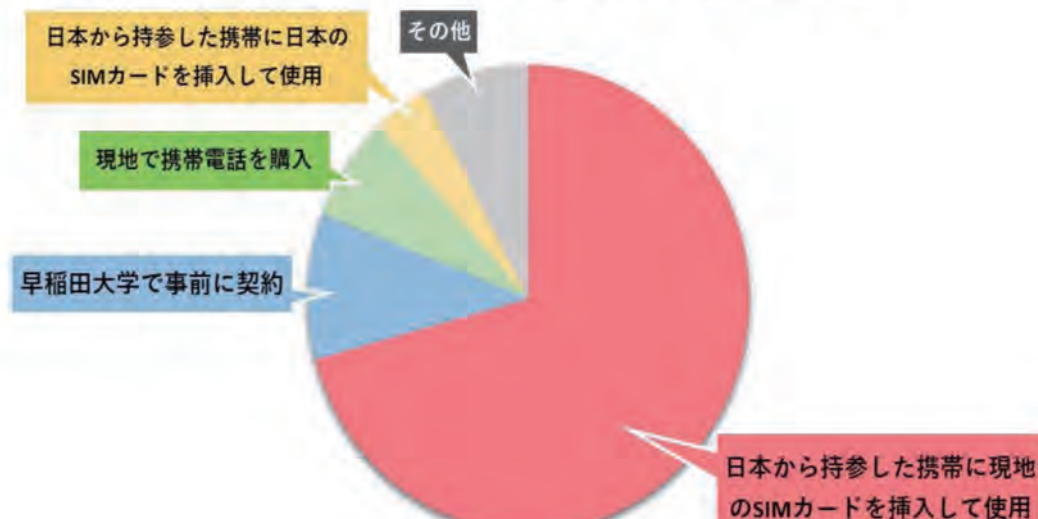
その他には、変換プラグ、紙の辞書など！

圧倒的第一位は服！持っていったよかったものでも第三位にランクインした服だが、現地で服を購入すると、帰国する際にスーツケースに入りきらず、持っていった服を捨てる羽目になってしまうことも！服は現地で捨ててもいいものを選ぶようにするといいかも？

また、場所によっては、日本食を扱ってるお店もちらほらあるので、留学先の大学周辺がどんな感じか調べて決めるのもいいかも！シャンプーやリンスなどの日用品は、現地調達可能！

✓ 携帯編

携帯電話をどうやって使用していましたか？



日本から持参した携帯電話に、新たにSIMカードを入れ替えて使用した人が約70%も！その他には、早稲田大学が提供する携帯を使用した人も！海外では、紛失・盗難・故障などのトラブルに巻き込まれることも考えられるので、携帯電話が使えなくなったときの代わりの連絡手段も考えておけると、ベスト！

日本の常識は世界の非常識？ 世界のマナー

留学先では、常識や法律の違いに戸惑う場面が何度も出てくると思います。
今回は、留学先に行く前に知っておくと良いことをまとめました！



お酒

色んな人と交流のきっかけになる一方トラブルの大きな元でもあるアルコール。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>

アメリカ: 21歳 **ニュージーランド:** 18歳

タイ: 20歳 **ベルギー:** 16歳 (ビール・ワインのみ)

アルコールの度数や度数によっても飲める年齢が異なる場合もあるので要確認です！

📍<買える場所、時間>①

- ・屋外での飲酒禁止(多くの国と地域)
公共の場でも特別に「飲酒エリア」が設置されているところもある。
- ・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変える訳ではありません。
- ・販売禁止(イスラム教圏の国等)
宗教上、飲酒がそもそも禁止の国・地域も多いよう。

「日本と同じ感覚で飲んでいたら法律に反していた」という場合もあるので十分気を付けましょう！

治安

⚠ 日本のような治安が当たり前ではありません！油断していると予期せぬ被害に遭ってしまうことも。

・渡米して2日目にしてキャンパスで麻薬&銃を持った人がうろついているというアラートを受け取った

・ホームレスの人に暴言を吐かれながら頭に物を投げつけられた

・レストランにいたら強盗しに入ったギャングと遭遇
-アメリカ

・ホームレスがたくさんいる場所に家があった

・大学のキャンパス内を車が暴走していた
-カナダ

留学先にも治安の悪いエリアがあるかもしれないので、必ず確認しましょう！

食事のマナー



韓国 お皿を持ち上げて口元に寄せるのはマナー違反



中国 食べ物を少し残して食事を終えるのがマナー



インド 食事は手で直接、左手は使わない

国や宗教からくるマナーが多いようですね。
“When in Rome do as the Romans do”
を実践して現地の文化を最大限満喫するのもいいかもしれません！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！



ドラッグ

ドラッグとひとくちにいても多くの種類があります。

海外では日本にいたときより簡単に目に入ることや触れることが多いかも...

(筆者もアメリカ人の友達が実際に手にしていた現場を見たことあり(複数回))

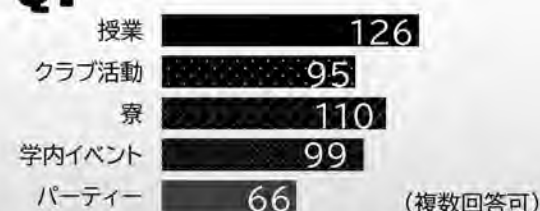
気づかぬうちに摂取していた、ということもあるため、

「自分には関係ないこと」と思わずに、普段から気を引き締めておきましょう！

出合いのいろはを 先取りしよう！

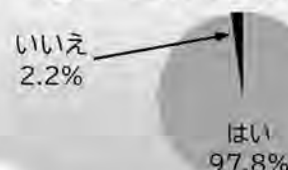
「私はこうして仲良くなりました！」
間違っても失敗しても、自分から話しかけてみることに。
最初のうちは面倒でも、イベントに参加してみることに。
勇気を持って一歩踏み出せば、そこには一生モノの出会いはあるかも！

Q1 友達と仲良くなったきっかけは？



この他にもジムやダンス教室、バディ制度、オリエンテーション、趣味/留学生の集い、授業ボランティア、Language Exchangeサービス、ホストファミリーの紹介など、学内外を問わず交流の機会はたくさん！LINEやMeetupといったSNSも積極的に活用していた模様。

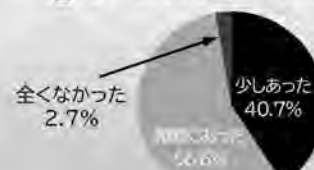
Q2 帰国後も連絡をとったり、会うような友達はいましたか？



Q3 留学中に恋人はできましたか？



Q4 日本人との交流はありましたか？



Q5 友達とのエピソードを教えてください！

*友人の寮にてクリスマスパーティーを開催。いわゆる「クリぼっち」状態だった寮の住人が続々と飛び入り参加し、最終的に何人いるか分からない規模になった。海外特有のフランクな繋がりを楽しめた。(オーストリア・EX-R)

*タジキスタン人の友達と、授業で扱ったジェンダーへの価値観について、喧嘩紛いの討論を夜通し行った。(アメリカ・CS-L)

*フィンランド旅行中、奥地に住む本物のサンタクロースに会いたくて、友達と2人で雪の中を3時間かけて歩いた。サバイバルのようだったし森の中を遭難したかと思ったけど、励まし合って無事に到着。サンタクロースが手を握り「冷たくなってる」と心配してくれた。(ドイツ・EX-L)

Q6 友達づくりのアドバイスをください！

*はじめのうちは、日本語サークルのようなものがあればそこに所属してみて、そこで日本に興味のある現地学生との友人を作って、慣れてきたら授業で隣のひとと話をしてみよう！(アメリカ・EX-R)

*とりあえず話しかける(数打ちや当たる理論)。いろんな人と広く浅く付き合っておくと、複数のコミュニティ(留学生コミュニティ、キリスト教コミュニティ、ダンスグループ、寮のグループなどなど)に所属しておくことでストレスなく過ごせるよ。(カナダ・EX-R)

*「これって〇〇であってかな？」といった、些細な質問から始めると話しかけやすいよ。同じように違う国から来た留学生であれば、相手も友達が欲しいと思っているはずなので、留学生向けのイベントに進んで参加し友達を増やしていこう！(アメリカ・EX-R)

*日本のこと(ときには韓国や中国のこと)に興味を持って話しかけてくれる人もいますので、その時はチャンスを逃さないようにどんどん話を広げてみよう！日本の伝統文化、ドラマ、アニメ、マンガの他にも、K-POPなどの知識が少しでもあれば会話が広がりやすいよ。(スペイン・EX-R)



A day in a life of a study abroad student



シンガポール/National University of Singapore /DD/国際教養学部4年Y.Kさん	
～平日の過ごし方～	
9:00	メディア論の授業
10:00	図書館で勉強
12:00	お昼休憩
12:30	寮に戻ってギターを弾く、お昼寝
14:00	哲学の授業
16:00	定性的研究の授業
18:00	寮に戻ってご飯食べたあとは自由時間（勉強、ギター弾く、ジョギング、麻雀等）
～休日の過ごし方～	
10:00	起床
11:00	朝ご飯を食べる
12:00	準備を終えて寮の隣にあるスタディスペースで勉強
15:00	休憩
17:00	再びスタディスペースで勉強
19:00	友達と外出をし、少し高級なご飯を食べに行く

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1時間半で、前期と後期共に1週間に10コマの授業がありました。チュートリアル授業は1コマ1時間半のものから1時間半のものがありました。多くの必修科目を取る必要があり、それだけで授業スケジュールはいっぱいでした。また、大学で受ける授業以外に、Residential College(RC)という寮での授業も受けていました。RCの授業は任意ですが、単位に含まれます。NUSのDDの1番の特徴は留学生の科目ポータルなどがなく、留学生としてではなく、正規生とほぼ同じ扱いになったことです。私は社会科学部のコミュニケーション学科に所属しており、主にジャーナリズムの授業を必修科目として履修していました。基本的に図書館は大学の至るところにあったため、よくそこで自習をしていました。



Q. 授業時間以外の活動について教えてください！

寮の中のイベントの一員として、寮生を対象とした新聞の寄稿を行っていました。私は副編集長を務めていましたが、活動自体はそこまでハードではありませんでした。また、早稲田大学ではバンドサークルに所属していたため、NUSではギターの演奏をするサークルに所属していました。ギターを日本から持参し、友達とよく弾いていました。前期と後期でそれぞれ一回ずつ、寮でフォーマルディナーの会があり、寮生に向け、ダイニングホールでパフォーマンスをする機会がありました。



Q. 友達はどうやって作りましたか？友達とはどのように時間を過ごしていましたか？

寮の人と一番仲良くなりました。私は20階立ての寮に住んでいたため、仲良くなれる学生がたくさんいました。また、寮の人とは毎日会うので、そこで確実に1人2人は仲良くなる人がいます。よくみんなで寮のラウンジに集まって、一緒に時間を過ごしていました。また、多くの寮が集合しているコンプレックスには広い芝生があったため、そこで友達とキャッチボールやジョギングをしたり、芝生に寝転がって、星を眺めていました。もちろん旅行にも行きました！現地ですでた友達とボルネオ島へ行ったり、留学中の早稲田大学の友達とベトナムやタイなど東南アジアの国を中心に旅行をしました！

Q. 留学中一番大変だったことについて教えてください！それはどのようにやって乗り越えましたか？

勉強と遊びの両立です。課題の量が多かったため、初めは遊ぶことに罪悪感を感じ、ストレスがたまっていました。しかし、現地の学生を見ていると、みんな課題をやる時はしっかりやり、遊ぶ時はしっかり遊ぶというメリハリをつけて学生生活を送っていました。私はそういった人達にインスピレーションを受け、遊ぶことも大切だということに気づきました。大きな課題を細かく分け、遊びの予定とうまく調整しながら一週間ごとのスケジュールを立てました。そして、しっかりメリハリをつけることで、学生生活を充実させることができました。初めは、勉強のこと、周りについていくことばかり考えていましたが、その劣等感をなくすことで、遊びの予定も立てやすくなりました。

Q. これから留学に行く後輩へアドバイスをお願いします！

留学に行く時は好きな物を持っていくべきです！私の場合はギターでしたが、お気に入りのぬいぐるみやCDでもいいと思います。ホームシックにならないために、日本の環境と現地の環境をなるべく同じにすることが重要だと思います。



スペイン/サラマンカ大学/CS-L/国際教養学部4年M.Kさん	
～平日の過ごし方～	
9:00	授業開始
14:00	授業終了
15:00	昼ごはん
15:00	フリータイム(友達と喋る、地元のフラメンコ教室に通う、サラマンカ大学の体育)
20:00	夕飯
23:00	就寝 (パーティがある日は5時とか)
～休日の過ごし方～	
10:00	掃除洗濯、朝ごはん
12:00	ランニング
14:00	友達とランチ+ピラティスの教室へ
16:00	DELEスペイン語検定の勉強
20:00	夜ご飯
22:00	友達と近くのバーへ

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！

サラマンカ大学のインターナショナルコースに所属していました。1学期に4つ授業を取ることが可能で、スペイン語の授業が必修、その他3つは選択でした。選択授業ではスペインの歴史や文化に関するものが人気でした。スペイン語の授業は、プレイメントテストが初めにあって、そこから5段階のレベルに分けられました。このテストの前には、本当に勉強したほうがいいです！クラスが下すぎると勝手に文法中心の授業に決められてしまうので。あとは語学習得のために、習い事をし、そこでスペイン語を話していました。



Q. 授業時間以外の活動は何をしていましたか？

地元のフラメンコ教室に通って、毎週ステップを習っていました。そのために地元の店でドイツ人の子と一緒に専用の靴を買った思い出もあります。あとは中国人とロシア人とイタリア人とベルギー人とシェアハウスしていたので、皆で飲みに行ったり、ランニングに行ったりもしました。クラブでは日本語を勉強してるスペイン人に会って、次の日たまたまカフェで会ってから週2はカフェでお互いの語学勉強を助け合っていました。木曜日はとりあえずパーティ！友達の家、バー、クラブ、スペイン人はパーティ好きの人が多くいます。

Q. 留学で一番印象的だったことは何ですか？

留学が終わる直前の5月に虫歯になってしまったことです。地元の歯医者を探してもらい、助けられました。歯医者では言葉が通じなくて大変でした。また、保険も適応されなかったため、治療費として6万円かかりました。なので、ちゃんと留学前に歯医者は行ったほうがいいです。言葉が通じない場合余計パニックになるし、渡航前の歯のチェックは大事です！

Q. 長期休みはどう過ごしましたか？

たくさん旅行に行きました。例えばクリスマスはフランス、ドイツに行って(クリスマスマーケット)、スペイン内ではバルセロナやバレンシアへ旅行もしました。1泊だけでも違う国に行けます。あとは学校が主催するフィールドトリップにも参加しました。その中でもおすすめはポルトガルです。全ヨーロッパに行く人におすすめです！海鮮が特に美味しくて、海も見え、とにかく楽しかったです。ポルトという街には原作ハリーポッターの図書館のモデルになった本屋があります。興味のある人はぜひ立ち寄ってみてください。





アメリカ/UC Berkeley/GLFP/政治経済学部4年/I.Kさん

～平日の過ごし方～

7:30 起床
8:00 24時間開館の図書館で勉強
10:00 授業 (1h～2hが平均)
11:30 ランチ(授業の友達と食べるのが多かった)
13:00 また図書館で勉強
15:00 ディスカッションの授業(各授業には議論メインの補助授業がある)
16:00 一旦家に帰る(間食を食べ、ネットフリックスが課題をする)
18:00 サークル活動(和太鼓を週10時間やっていた)
21:00 サークルの友達とご飯
23:00 家に帰って風呂に入って課題をしながら寝る

～休日の過ごし方～

8:30 起床
9:00 サークル活動
12:30 サークルの友達とランチ
15:00 帰宅してシャワーして、家で勉強
19:00 寮の食堂でディナー
22:00 就寝

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！

アメリカで履修した授業は全て日本での授業と一味違っていた。自身の専攻である経済学分野のゲーム理論では、日本と異なりケーススタディを駆使し、理論がいかに現実社会の問題に適用されるのかという点について理解を深めることができた。UC Berkeleyの授業は大講義(週3時間)とディスカッション(週1時間)で構成されており、自分の考えを積極的かつ主体的にクラスメイトに伝える必要があった。多様なバックグラウンドを持つ人が集まっていたため、自分と思考回路や前提が異なっており、ディスカッションでは困難を覚える場面が多々あった。課題に関しても、早稲田大学と比べて多くのリーディングが課され、苦労したが、オフィスアワー等の機会を利用し、教授やTA、仲間の力を借りることで、乗り越えることができた。

Q. 留学中の活動で一番印象的だったことについて教えてください！

課外活動として和太鼓に励んでいた。言語を必要としないコミュニケーションで、日本人である自分のアイデンティティを活かせるという点において、和太鼓に興味を抱いた。特に印象深かった経験は、200人の聴衆を前にした演奏会であった。集客から会場の設計まで自分たちの手でを行い、まるで文化祭の気分だった。渡米前には和太鼓の経験がなかったが、日頃の努力や姿勢が認められ、1年目にして異例の3曲の演奏を任された。メンバーから寄せられた期待は私を奮い立たせ、人としてひと回り大きく成長させた。この経験を通じて得られた自分なりのリーダーシップは帰国後もGLFPの活動において生かすことができたのはもちろん、人生そのものを豊かにするものとなった。

Q. 長期休暇の過ごし方について教えてください！

冬休みは1カ月程あり、そのうち10日はGLFPの友達とニューヨークでエアビーを使って、宿泊した。現地では自由の女神像、国連、セントラルパーク等観光した。そして、大晦日には夢にも思わなかったタイムズスクエアでのカウントダウンに参加した。横殴りの雨の中、気温は摂氏マイナスに突入した上、13時間立ち続けることを要求されたが、午前0時を迎えた時にその努力は報われた。花火と紙吹雪が視界を覆い、国籍や言語など関係なく交わしたハグや握手を通じて、新年を迎えることの喜びをたくさんの人と分かち合った。



Q. 長期留学を考えている人にメッセージをお願いします！

留学はあなたの価値観を変えます。私は途上国の開発に関心を抱き、大学生活を送っていましたが、留学を通して、日本に貢献したいという新たな志を得ました。その価値観の変化は私のキャリア観にも大きく影響しており、留学は私の人生を語る上で欠かすことのできない経験になりました。もちろん、読者の方々も私と同じような価値観の変化があるとは言いきれません。しかし、自分の国を外から見て、「日本の常識」から一度離れてみることは、多かれ少なかれ必ず変化をもたらすと断言できます。一昔前は、海外に行くことや住むことは選ばれた人間にしか与えられないチャンスでした。しかし今、あなたの目の前にそのチャンスは転がっています。ぜひ、それをあなたの意思で掴んでください。



Short-term study abroad

--Schedule--

7:00 起床	15:30 観光等
8:00 授業	18:00 夕食
12:00 昼食	19:00 課題
13:00 授業	24:00 就寝
15:00 授業終了	



カナダ・マニトバ大学

文学部英文学コース3年

H.K さん

Q1. 授業がある日とない日の過ごし方について教えてください！

授業のある日は、週2日で朝から午後3時頃まで、週3日は朝から午前中の授業でした。それぞれクラスに分けられており、私のクラスでは、宿題がとて多く出されていたので授業が終わったら課題をやっていました。ただ、勉強だけでなく、現地の大学生がついて、マニトバの豊かな自然を体験できる場所へ連れて行ってくれる、フィールドワークも用意されていました。さらに、週1回、Conversation Clubというものがあり、現地の学生と日本人の学生と一緒に英語を話すという集まりがあり、そちらにも参加していました。休日はフィールドワークに参加し、マニトバの動物園や大きな公園などに行き大自然を感じました。また、大学からバスに乗って大きな街に出て、マーケットやショッピングモールで買い物をしたり、人権博物館で歴史を学ぶなど、自由行動もしました。

Q2. 授業や勉強、授業以外の学習等について教えてください！

Writing・Reading・Public Speaking の授業に分かれており、4技能を伸ばすような授業構成でした。Public Speaking では、実際にスピーチ原稿を作ってクラスの前で発表したり、ディベートを行ったり、ペアで好きな国、地域の旅行の予定を立て実際に発表したりと、大変でしたがその分勉強になったと思います。授業以外では、現地の学生の方とお話ししたりして、なるべく英語を使う機会を多く作るようにしました。

Q3. 授業時間以外にやっていたことを教えてください！

授業以外ではIEPのフィールドワークに参加しました。人工で作った海(大きな湖みたいなところ)や、国立公園、動物園に行きましたが、どこも本当に自然にあふれていて、カナダの自然の豊かさを感じました。自由行動では、街にあるマーケットやショッピングモールに行き、買い物をするなど充実していました。また、街全体で、Folkloramaというお祭りをやっていました。これは色々な国の伝統芸能を見たり伝統料理を食べたりできるもので、私はカナダ民族、ギリシャ、エジプトそして日本をテーマにしたFolkloramaに行きました。日本のFolkloramaでは、和太鼓の演奏が素晴らしく、おにぎりやカレーライスなどが売られていました。海外で自分の国が紹介されているのを見るのは新鮮でした。

Q4. 上記の中で一番印象的だったことについて教えてください！

1番印象的だったことは、クラスの他の学生の方との交流です。そのクラスに入ったのが早稲田生で私だけだったこともあり、最初は右往左往している状態でした。しかし他の学生のみなさんがディベートやエッセイの書き方、発表の手伝いなどをしてくださり、なんとかひとつひとつの課題を終えることができました。ディスカッションもついていけず焦ることもありましたが、だんだんと慣れてきて自分の意見を1回でも2回でも言うてみようと思えるようになってきました。よかったのだと思います。失敗して英語は学ばものなのだと再確認した時でもあります。



短期留学を考えている人にメッセージ

短期留学をきっかけに英語力をあげることは十分可能です。短期留学に行くことで英語を聞くことに慣れます。また、英語を話す環境に身を置くことができるので、英語学習へのモチベーションが上がります！この短期留学のおかげで英語でコミュニケーションを取ることの難しさ、そして楽しさを知ることができ、少しずつですが英語学習を続けています。そして同じプログラムに参加した早稲田生との出会いも良いです！1ヶ月間時間を共にするので仲良くなります。短期留学は英語力をあげるだけでなく、様々な国の人、そして早稲田生と出会うことができるので視野が広がります。迷っていたら、ぜひ一歩踏み出して見てください！！

家について行って、 いいですか？

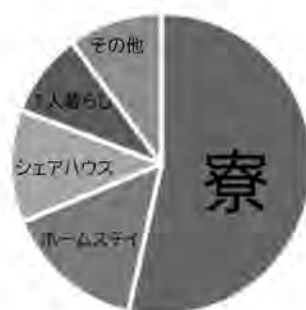
「家、行っていい？」特別企画 1
留学先ではどんな家に住んでましたか？

先輩たちにアンケート！

みんなどこに住んでいたのか



【住居スタイル】



寮生活を送っていた人が
圧倒的に多いんだね！
次いで多いのがシェアハウスと
ホームステイだったみたい！



「家、行っていい？」特別企画 2
それぞれの家の良し悪しは何ですか？

メリットとデメリット

それぞれに色々な事情が…

	メリット	デメリット
寮	- 家賃が安かった - パーティーや共同キッチンの影響で友人ができた	- シャワーや火災報知器のトラブルがあった - 共用スペースが汚かった
ホームステイ	- 外国語を話す機会が多かった - ホストファミリーと本当の家族のようになることができた	- 人の出入りが多く、落ち着かないことは多かった - ご飯が口に合わなかった
シェアハウス	- 留学生と仲良くなり、助け合えた - 時間が自由だった - ホームステイと比べて節約できた	- キッチンを使う時間がルームメイトと重なりがちだった - ルームメイトのパーティがうるさかった
1人暮らし	- 自由だった - いつでも友人を呼べた - 家事のスキルが身についた	- こもりがちだったり、孤独だったりした - 家賃が高かった - 外国語を使える機会が少なかった



「家、行っていい？」特別企画 3
印象に残ってる出来事は？

エピソードを教えて！

日本ではできない様々な体験



寮の同じフロアのメンバーで段ボール入りの大量の
ポップコーン食べながら映画を観たよ



シェアハウスだったんだけど、ハウスメイトが長時間トイレにこもっ
てしまって、我慢しなきゃいけない時があった…



ホームステイで、8歳の女の子と遊んでると、
日常的に顔にメイク(落書き)された～



一人暮らしだったんだけど、シャワーの調子が悪いと
お湯がすぐ出なくなるので、滝行になったことも…

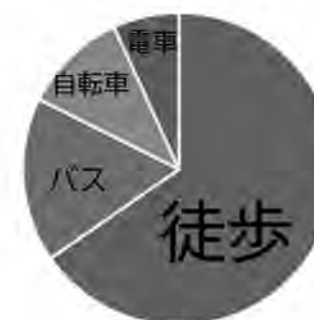
「家、行っていい？」特別企画 4
どんな交通手段で通学していましたか？

先輩たちにアンケート！

留学で健脚に！



家から大学までの
【交通手段】



徒歩での通学が多かったんだ～
バスや自転車もいるね。





留学中に起きた
あんなこと、
こんなこと

旅行

・旅行に行った際、濃霧のせいで帰りの飛行機が欠航になり、急遽もう1泊することになった。(カナダ・EX-R)

・旅行先で日本のクレジットカードが使えなかった。(アメリカ・EX-R)

・カナダ入国のESTAを未取得のまま空港に来てしまい、搭乗時刻に間に合わずフライトをミスった。(アメリカ・CS-L)
→同じ目的地の異なる便を担当するスタッフに空席状況を確認して、運良く1席空いていたため5時間後に別の便に乗れた。

・ニューヨークでバスがボイコットされ、夜9時に帰るはずが夜中にホテルまで歩いて行ったこと。(カナダ・EX-R)

！ 旅行中、天候やボイコットなどで交通機関が止まってしまった人も多いみたい。盗難、窃盗にもご用心。

住居

・オートロックの家の鍵を家の中に忘れてしまって入れなかった。
→勇気を出して隣の家の学生に助けを求めたら、親切に泊めていただき、困っていた業者への対応もスペイン語でおこなってくれた。(スペイン・EX-R)

・4人部屋のはずだったのに、彼女/彼氏が居候していたため6人だった。明け方まで予告無しでパーティされたり、浴室を勝手に使われた。(アメリカ・EX-R)

・安い寮を選んだせいか電球が壊れたり、水トラブルがあった。海外は日本のようにすぐに修理に来てくれるわけじゃないので、1週間ろうそくの灯で過ごしたり、冷たい水シャワーで過ごしたことがあった。(ドイツ・EX-L)

！ 隣人に助けてもらうこともあれば、隣人とトラブルになることも。

盗難・紛失

・NY旅行でクレジットカード情報を盗まれ、通販で大きな買い物をされていた。(カード自体は手元にあり、気付くのが遅れた。)
→親の家族カードだったので親から連絡を受け、クレジットカード会社に情報を止めてもらい保険が下りた。(アメリカ・CS-R)

・自転車が盗まれた。
→アパートで盗まれたので、管理人に相談したのち、警察へ連絡。(アメリカ・EX-R)

！ モノが盗まれてしまうことも。盗まれた時は、身近な人に相談してみましょう。

授業

・授業のレベルが最上級生向けでついていけなかった。(イギリス・EX-R)

・現地で受けようと思っていた授業が、早稲田のプログラムでは受けられませんでした。(アメリカ・CS-L)

・ペアワークの相手にペアであることを忘れられ、勝手に違うペアを組まれてファイナル課題を進められていたこと。
→まだペアを組めていない人に積極的に話しかけた。次回はきちんと予めスケジュールを組んで相手とのコンタクトを絶やさないようにしようと思った。(アメリカ・CS-L)

！ 留学先の大学での履修登録に苦戦したり、授業についていくのが難しかったという先輩も多いです...

その他

・図書館で自習中に近くのモスクでテロがあり、現地警察の要請で全ての建物の出入口が閉じられ半日図書館に閉じ込められた。(ニュージーランド・EX-R)

・コロナの関係で予定していた飛行機がキャンセルになったため、慌てて2ヶ月ビザを伸ばして、自分でシェアハウスを見つけて引っ越した。(台湾・CS-L)

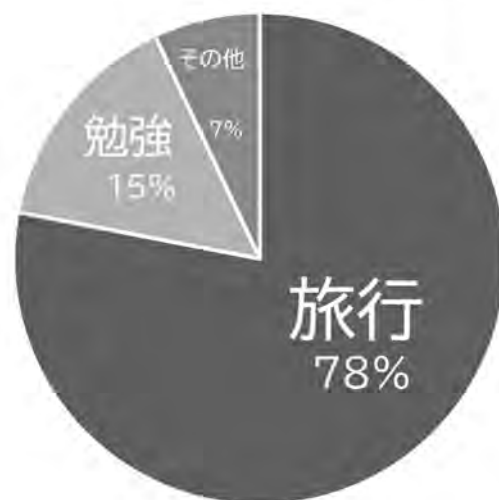
・アラスカで韓国料理を食べて7人中6人が食中毒になってしまった。
→加入していた保険会社に電話をして指示を仰ぐ。また、医療保険を適応するときにはどのような書類が必要なのか、どこにその書類はあるのかをチェックしておく。(アメリカ・CS-L)

！ 留学先で病気になることも。海外保険には必ず加入しましょう。
※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づけられています。

長期休暇 あなたは何をした？

留学中の長期休暇はとっても貴重な時間なので出来る限り有意義に過ごしたい！留学経験者の人たちはどのようにして長期休暇を過ごしたのでしょうか？先輩たちの経験を参考に最高の留学生活を楽しもう！

Q. 長期休暇中何をしましたか？



約 **8** 割の人が
「旅行」と回答！

留学先からだ日本から行くより圧倒的に観光がしやすいですね。2番目に多いのは「勉強」！みなさん真面目で優秀な方が多いのかも…？「その他」にはインターンやアルバイトがあり、海外での就労経験という貴重な経験を得た人もいました！

旅行中のエピソード



- ・ 友達のところでホームステイをした！
- ・ 留学先でできた友達と旅行した！
- ・ 本場の〇〇を見た、食べた！
(ブロードウェイ、チーズフォンデュなど)



- ・ とった宿がスラム街にあった
- ・ シカゴに旅行したらシカゴがロックダウンしてしまった
- ・ ミラノでカモラれた

やっておけばよかったこと

- 1 旅行
- 2 インターン
- 3 勉強

1番多かったのは「旅行」！長期休暇でやったことの1位が旅行だったのに、まだ旅行したりないかーい！他にも「インターン」や「勉強」という回答も多くありました。「留学という時間を自己研鑽に使いたい」という人が多いということか！



〇〇には気を付けるべし。留学川柳

アメリカで 生卵だけは たべちゃだめ
別れ際 駐輪場で バイかぶる
近隣の パーティ音楽 揺れる壁

(アメリカ/GLFP)
(台湾/EX-R)
(アメリカ/EX-R)

留学

Study Guide



～語学の勉強編～



留学前に語学の勉強をしたと答えた人は全体の7割でした！

【留学前】NETFLIX, TED talk, Podcast, Youtubeを活用して外国語のリスニング力を上げた人が多く見られました。その他にも、語学の授業を受けたり、単語帳を用いたりする人も多いようです。

<その他回答>

- ・英語のドラマをたくさんみた(アメリカ・EX-R)
- ・英語の歌を歌う(カナダ・CS-L)
- ・国際交流サークルやイベントで対面練習(アメリカ・CS-L)
- ・普段の独り言を英語で言う(ニュージーランド・CS-L)
- ・オンライン英会話サービスを利用(アメリカ・CS-L)

【留学中】留学中は、コミュニケーション力を上げるために、様々な場で会話を重ねている人がほとんどでした。授業や寮、課外活動、現地の日本語のクラスなどで、友達を作って積極的にコミュニケーションを取りましょう！

<その他回答>

- ・現地の新聞などメディアに敏感になる(アメリカ・CS-L)
- ・ホストファミリーやネイティブの友達と話す(カナダ・CS-L)
- ・タンデムという制度を活用し、日本語を教える代わりにドイツ語のスピーキングを練習(ドイツ・EX-L)
- ・Quizletというクイズサービスを利用(アメリカ・CS-L)
- ・留学生同士でご飯をべながら中国語でディスカッションを行った(中国・DD)

【留学後】留学後は、留学中の言語的な経験値を活かして、資格試験の勉強をする人が多くみられました。また、留学を経て身につけた積極性を活かして、早稲田の留学生に話しかけるなどして語学力の維持に努めている人を多く見受けました。

<その他回答>

- ・現地の人と会話する際、表現の幅が増えた(イギリス・EX-R)
- ・大学の授業でも英語で発言することが怖くなくなった(カナダ・EX-R)
- ・現地のニュースを理解することができた(フィンランド・EX-R)
- ・日本に来た留学生と仲良くなった(アメリカ・CS-L)
- ・授業で出てきた専門用語を理解することができた(アメリカ・CS-L)

～その他勉強編～

語学以外では、3割の人が「留学前に勉強していた」と答えました。海外の大学は、プレゼンやアウトプットをする機会が多いので、留学先で履修する授業を予習しておく役立ちそうですね！また、留学先の文化や歴史を学んだり、逆に日本史や日本文化を学んでおくと、留学先での生活やコミュニケーションの際に役立つかもしれません！

海外ならではの。留学川柳

夏時間 一度得して またチャラだ
いま何時？ 外は真っ暗 お昼過ぎ
ジンウォッカ 飲んで上達 スペイン語

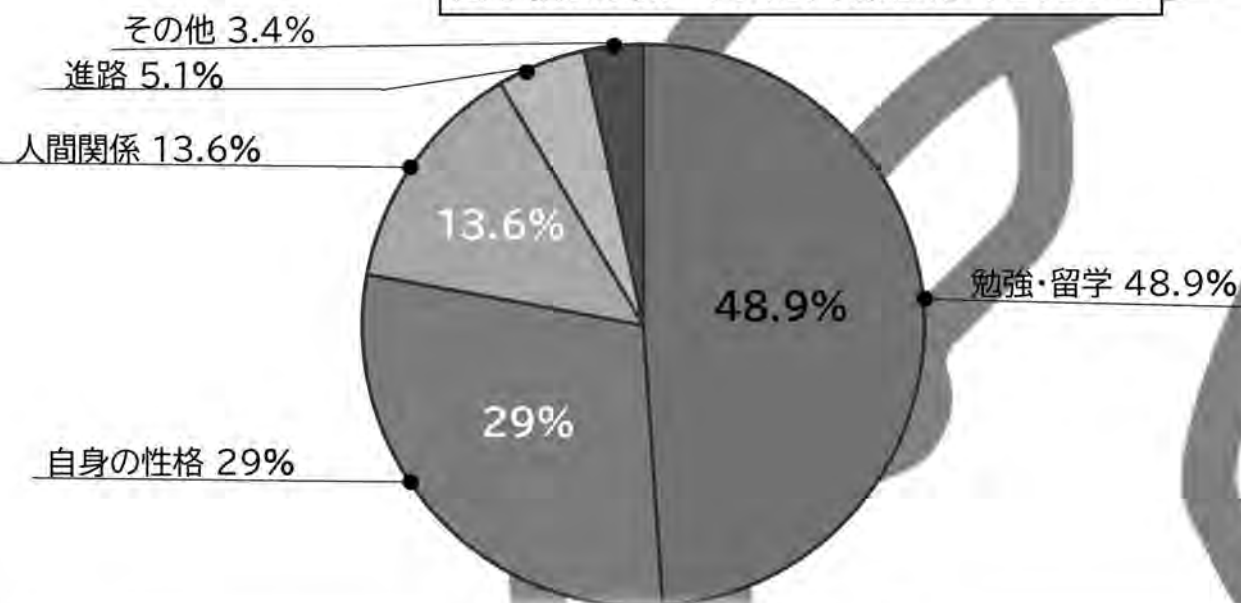
(アメリカ/EX-R)
(スウェーデン/EX-R)
(スペイン/CS-L)

留学Before & After

留学は人生のターニングポイントだ！

留学先での新鮮な日常は、新たな気づきや内省をもたらし、その後の人生に大きな影響を与える。この章では「人生のターニングポイント」である留学に対して、学生たちがどのような目標を掲げ、留学を経てどのように変化したのか見ていこう！

留学前に掲げていた目標は何でしたか？



人間関係に関すること

・たわいの無い話をできるスペイン人の友人をつくる(スペイン・EX-R)
 ・GLFP交換留学生として、「真のグローバルリーダー」追求の為に様々な国際交流活動や学生団体に参加することを目標にしていた(アメリカ・GLFP)
 ・様々な人の文化や価値観を知って、自分の世界を広げること！(アメリカ・EX-R)

自身の性格に関すること

・自分の考え方をアップデートして行くこと(スペイン・EX-R)
 ・「余裕のある人間になる」ことを掲げていました！(アメリカ・CS-L)
 ・カッコいい自分になる(セルビア・EX-L)

その他

・フィンランドはなぜ幸福度が高いのかを知る(フィンランド・EX-R)
 ・いっぱい旅行する(オランダ・EX-R)
 ・留学生らしくではなく、現地の学生らしく大学生活を送ること(イギリス・EX-R)

勉強・留学に関すること

・教育学を専攻して日本の教育を客観的に見てみる！(カナダ・EX-R)
 ・英語力、コミュニケーション力、柔軟性(イギリス・EX-L)
 ・日本の大学では受けられない授業をとりかかった(アメリカ・CS-L)

進路に関すること

・グローバルな視野を身につけて将来に活かす(スウェーデン・EX-R)
 ・就活を含めて自分の将来やりたいことを決めること(アメリカ・EX-R)
 ・将来外交関係の仕事をしたいと当時は思っていたため、政治や国際関係の授業を履修した(アメリカ・EX-R)

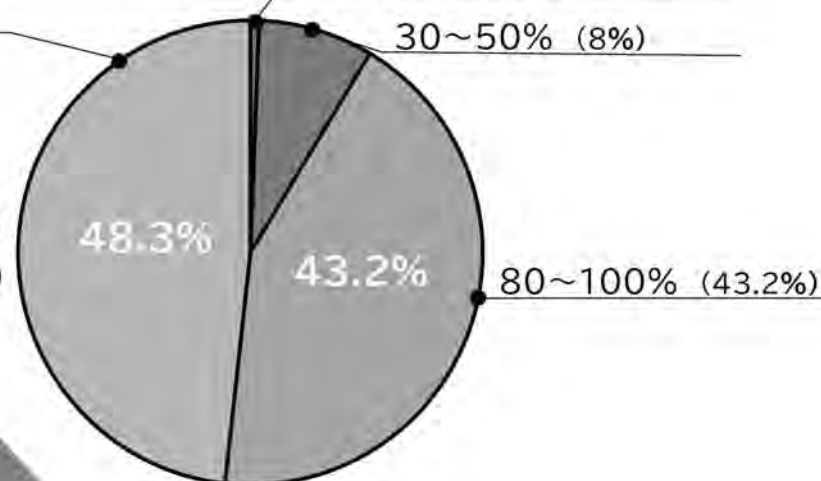


50～80% (48.3%)

0～30% (0.6%)

30～50% (8%)

80～100% (43.2%)



留学中、目標を見失ってしまうこともありそうですが、掲げていた目標をあまり達成できなかった(0～30%)と回答した人は1割にも満たない模様。留学をしたことで、どのような学びや能力が得られたのでしょうか。

掲げていた目標はどれくらい達成できましたか？

- 行動力がついた**
 - ・とりあえず〇〇てみよう精神の定着(アメリカ・CS-L)
 - ・様々な事柄に対して積極的になった、考える前にまず行動精神が身についた。(スウェーデン・EX-R)
- 柔軟になった**
 - ・変化対応力みたいなのが身についたかな？(イギリス・EX-R)
 - ・柔軟な考え方ができるようになった。大抵のことは受け入れられるようになった。(イギリス・EX-L)
- 視野が広がった**
 - ・様々な価値観に触れることで、自分とは違う考えを理解しようとする姿勢が身についた。(イギリス・EX-R)
 - ・幅広い視野、客観的に日本を見る力(中国・DD)
- メンタルが強くなった**
 - ・いろんな壁を留学で乗り越えたので、ちょっとやそつとのことであっても諦めず頑張れるメンタルが身についた。(ドイツ・EX-L)
- コミュニケーション能力が向上した**
 - ・ディスカッションとかプレゼン慣れた。(イギリス・EX-R)
 - ・ネイティブの人に英語を話す際、物怖じしなくなった。(アメリカ・EX-R)
- 自立した**
 - ・家事全般ができるようになった！(アイルランド・EX-R)
- 自己理解が深まった**
 - ・精神的に自分がそんなに強くないと認識／自覚できた。自分の弱点が気付いた。(アメリカ・EX-R)
- その他**
 - ・トリリンガルになったことで国際教養学部の中でも自分らしいアイデンティティを築けたと思う。(スペイン・CS-L)
 - ・生き方や趣味や考えをあまり人と比較しなくなった。(アイルランド・CS-L)

留学をきっかけに挑戦してみたことは何ですか？

・色んな趣味をやり始めたこと。それまで趣味はちゃんとしたレベルに達しないと意味がないと思っていたが、好きなものであれば上手い下手は関係ないと思うようになった。(アメリカ・CS-L)
 ・学生留学アドバイザーに入った！組織をもっと良くして「留学の価値を多くの早大生に広めたい」と思って代表になった！(アメリカ・CS-L)
 ・日米学生会議に参加したこと。正直留学に行った後も自分の英語力にも自分自身にも自信が持てなかった。そんな中でどうしてもこのままじゃ終われないと思い参加した。留学を志している人、留学を終えた人、日米の世界の国際関係に興味のある人などは是非参加してほしいです。(ニュージーランド・CS-L)

住んでびっくり、見てびっくり！実際に生活してみると、海外の多様な文化に驚かされます。そんな日本じゃアリエナイ、先輩たちが留学先で体験したカルチャーショックと、その対処法を調査してきました！

Q: どのようなカルチャーショック？

「日常生活でのマナー」

- ・アパートの同居人達が許可なく自分の彼氏/彼女を住ませ始めたとき。(アメリカ)
- ・電車の中で普通に電話する人が多い。(韓国)
- ・隣人が週3回のペースで夜中にパーティーする。酔ったまま部屋を間違えて開けようとしてくる時もある、夜中に玄関をバンバン叩かれたのがホラー映画みたいだった。(アメリカ)
- ・寮のフロアミーティングがあったから、開始時間の10分前に会場に行ったら、誰もまだ来てなかった。(カナダ)
- ・店に並んでいるクリームなどの商品を開けて試す。ぶどうをひとつぶとって味見している人もいた。(アメリカ)

「食文化の違い」

- ・食べる前に手を洗わない、果物をかばんとかから取り出して皮ごとそのまま食べる。(ドイツ)
- ・ヴィーガンが当たり前でスーパー、食堂、レストランはどこに行っても必ずヴィーガン対応商品やメニューがあった。(アメリカ)
- ・甘味。特に炭水化物がキログラム感覚で迫ってくる。(アメリカ)

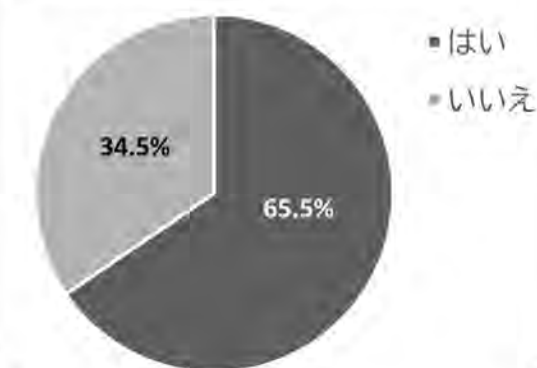
「コミュニケーションと積極性」

- ・クラブ活動に参加していた時、もう少し発言してくれないと分からないと言われて、海外では暗黙の了解が通用しないと学んだ。(アメリカ)
- ・カフェやバス停で知らない人が、私の服やバッグを褒めてくれたことにびっくりした。(カナダ)
- ・バスに乗るときにはドライバーに挨拶するし、降りるときにはドライバーに向かって“Thank you”とか、“Thanks, driver!”とみんなが大きな声で言うこと。心が温くなる素敵な文化だと思いました。(ニュージーランド)

こんな意外な驚きも！

- ・店員の態度がそっけない。(イギリス)
- ・なんと店がほとんど16～17時頃になると閉まる。日曜日もほとんどどこも閉店。これはキリスト教が歴史的に根付いている国ではよくあることらしいです。(スウェーデン)
- ・寮のイギリス人たちが政治について熱く議論していたこと。(オランダ)
- ・学内イベントでdrag showが開催されたとき。(イギリス)
- ・仕事に対する考え方、学生から投資をする人が多いこと。(台湾)

Q: カルチャーショックを感じた？



Q: カルチャーショックをどのように対処した？

「郷に入っては郷に従え」

- ・最後まで慣れなかったけど、見よう見まねでやってみた。(スウェーデン)
- ・日本での常識を一旦忘れて、受け入れた。(韓国)
- ・むしろなんで日本ではだめなんだ？と思うことにした。(スウェーデン)

「アクションを起こそう」

- ・こっちも真面目すぎずにいること。(アメリカ)
- ・学校事務所に相談。(アイルランド)
- ・自分の意見をしっかり主張する。(アメリカ)

「自分なりの対処法を見つけよう」

- ・周りに合わせた方が良かったと感じたところを合わせ、日本人としてのアイデンティティをキープすべきところは我を通す。(台湾)
- ・日本人の友達との間でネタにして笑いに変え、発散。(イギリス)
- ・ひたすら耐えたり危険な目に巻き込まれないようになるべく避けた。(フランス)



日本であっても海外であっても、生活に「お金」は必要不可欠！このページでは、「お金」をテーマに留学中の生活について留学経験者にアンケートをとりました！

Research 01 支払い方法

- ▶ 留学先でどのように支払いをしていましたか。(複数回答可)

- 1位 … クレジットカード (137)
- 2位 … 現金 (120)
- 3位 … デビットカード (87)
- (4位 電子決済 (17))



クレジットカードを選択した人が一番多く、クレジットカードと現金を両方使っていた人が多い模様。電子決済では、地域特有のアプリをつかった決済が挙げられていたよ。その他では、「学生証にチャージする」という回答も挙げられていた！

Research 02 お金のやりくり

- ▶ お金のやりくりに関わったことはありましたか？

- ▶ それはどんなときでしたか。



約5人に1人は「ある」と回答！

- ・出費が多く貯金がそこをついたとき
- ・現金の引き出しに高い手数料が掛かったとき
- ・現地で換金したため、レートが悪く現金が十分でなかったとき
- ・クレジットカードの利用枠を使い切ってしまったとき

- ▶ どのように対処しましたか？

- ・両親に相談してお金を貰った
- ・自炊を頑張る
- ・銀行口座を開設する
- ・細かい紙幣を持ち歩く

海外生活、慣れないうちは思いもしないところにお金が掛かったり何かと出費が多い模様。家族の方と相談したり、可能な限り支出を減らす工夫をすることが大事だね！



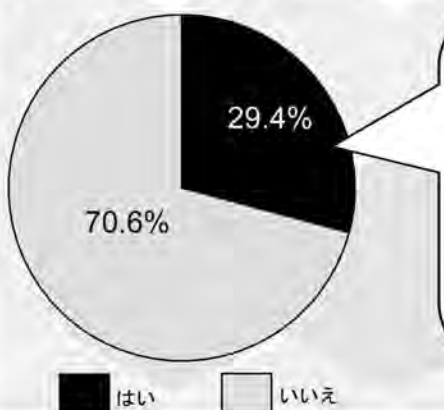
TIMES編集者共感。留学川柳

帰国して 親の開ロ一番 痩せないよ (ドイツ/EX-L)
店員と 雑談だけで 悦入る (アメリカ/CS-R)
ブレスユー みんながみんな 言わないよ (アメリカ/CS-L)

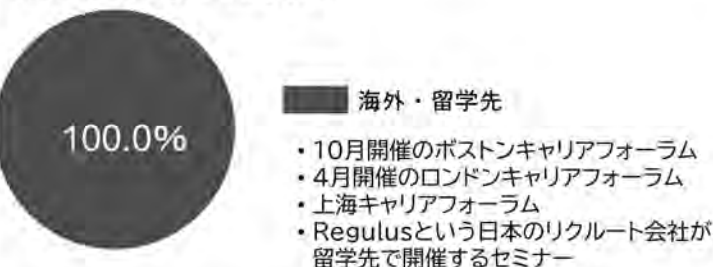
留学しながら、就活?! ~みんなが参加したインターン、就活。~

留学に行くと、インターンや就職活動はどうなるのでしょうか？ 留学経験者に聞いてみました！

Q.留学中に就活イベントに参加した？

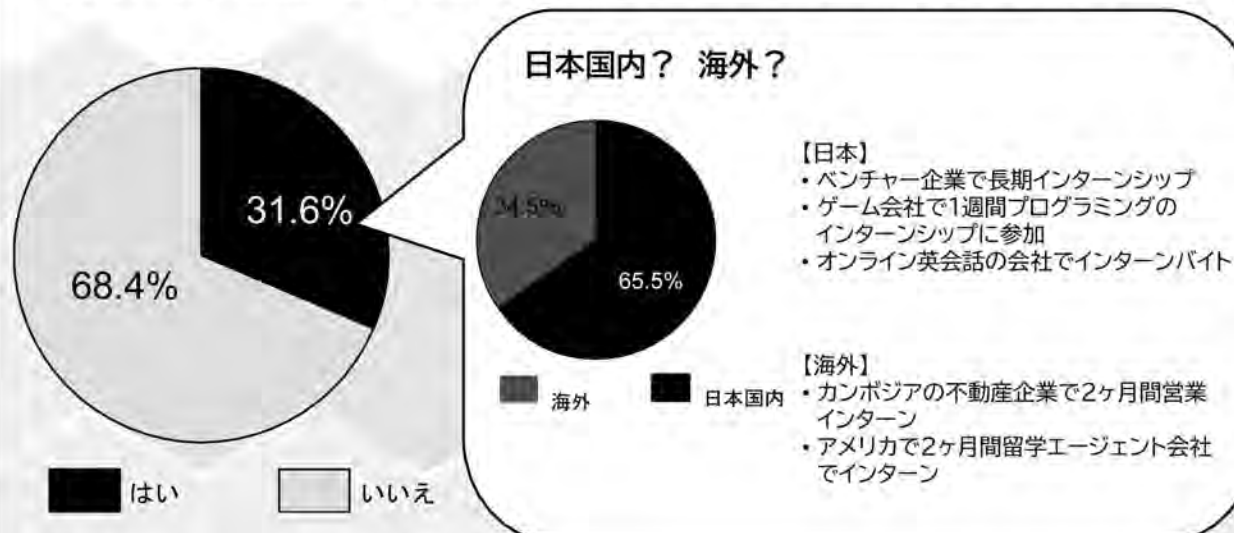


Q.日本or海外・留学先？



大学などが行う就職活動イベントは海外でも開催されています。留学中に、そのようなイベントに参加した人も多数！

Q.留学後、早稲田に復学するまでの期間にインターンシップや短期留学をした？



留学が終わり、早稲田大学に復学するまでの間の時間にインターンや短期留学をした人もいました。海外、国内、どちらでも、探してみると興味を持てるインターンがあるかもしれません。

留学を迷っているあなたに。留学川柳

留学は 人生変える これホント
留学は 考えるより 行く易し
異国でも 頑張りゃ取れる A+

(スイス/EX-R)
(アメリカ/EX-R)
(アメリカ/GLFP)

留学生御用達！お役立ちアプリ

SNS

F

Facebook

毎日のように新しい友達に出会う留学生活には欠かせないアプリ。また、学内外のイベントのお知らせもFacebook上で行われることが多い。友達作りにも、イベント発見にも役立つこと間違いなし！

M

Messenger

Facebookと連動しているテキストメッセージアプリ。Facebook上で友達になった人とやりとりができる。世界のどの国出身の友達もこのアプリはみんな持っていた印象がありますね！他にも"Whatsapp"などのアプリもあります。

I

Instagram

みなさんもお存知の写真共有アプリ。留学先でできた友達と繋がるだけでなく、同じく日本から世界中に留学している仲間や日本で大学生活を送っている仲間との近況報告にも役立つ。素敵な写真を沢山撮って投稿したいですね！

Transportation

U

Uber

アメリカ発の配車アプリ。行き先指定も会計も全てオンラインで完了するのでドライバーとの会話が必要なく大変便利。特に公共交通機関がないエリアや時間帯には欠かせないアプリですね！他にも"Lyft"というアプリがあります。

G

Google Map

みなさんお馴染みの地図アプリ。筆者は留学先エリアでも旅行先でもGoogle Mapは欠かせませんでした。散歩、電車の乗り換え、ドライブ、全ての場面で活躍！

L

Lime

電動キックボードシェアアプリ。専用の駐輪場がないため自分の好きな場所でレンタル・返却ができて便利。地域によっては、レンタル時に車の免許が必要なエリアもあるので要注意！

地域特有アプリ

K

Kakao Talk

韓国発のメッセージングアプリ。日本でいうLINEのようなもの。韓国に留学に行く方はダウンロードしておくといいですね。

M

MYmta

ニューヨーク市の公共交通機関情報アプリ。スウェーデンのSkånetrafikens appなど各地域特有の交通機関情報アプリが数多く存在するので、留学先地域で使えるものをダウンロードしておくといいですね！

T

Too good to go

ヨーロッパで流通しているフードロス削減に繋がるアプリ。アプリ上で廃棄寸前の食品があるレストランを見つけて格安で購入することができます。お財布にも環境にも優しいですね！

Others

Y

Yelp

レビューサイトアプリ。レストランなどの評価を見ることができます。

V

Venmo

モバイル決済サービスアプリ。友達との間で送金し合えるのでATMに行く手間が省けて大変便利！





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よね。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！

POUTINE



プーティン

フライドポテトにグレイビーソースと粒状のチーズをかけたカナダケベック料理の定番。ザ・ジャンクフードだけどやみつきになる味つけ！

ACAI BOWL



CANADA
ケベックスタイル
ブランチ

調味料としてメープルシロップと黒胡椒を使っていて、その相性が意外にも絶妙！留学生からは「このレストランで行われるライブパフォーマンスと、音楽に合わせて踊っている人たちが雰囲気も素敵！」という声があがりました！！



HUMBERGER
ハンバーガー

Burgers and brew にあるテラス席が気持ちいいハンバーガー屋さん。現地の人々が「No1 burgers in Daves!!」と勧める美味しさ！ネイティブでも食べきれないくらいのおおきさだそうで持ち帰る人も多かったんだとか。ちなみにスタッフが陽気で美男美女だったという声もちらほら。それも含めて気になる人はぜひ足を運んでみてください。

アサイーボウル

青いアサイーボウルはハレイワ地方限定だそうです。カラフルなフルーツとハワイの海を想起させるようなブルーがまぶしいTHE・ハワイな南国スイーツは写真映え間違いなし！



QUEBEC STYLE BRUNCH



AUSTRALIA

オージービーフ

オーストラリアの広大な草地で、のびのびと育った牛の肉は、うまみたっぷりの赤身が特徴。オーストラリアで本場のステーキは欠かせません！

AUSSIE BEEF



アフタヌーンティー

イギリスで一度は試したい本場のアフタヌーンティー！写真は留学経験者より、南部にあるBrightonという街の海辺のホテルでのアフタヌーンティーだそうです。お洒落～！

U.K.



パエリア

米と肉・魚介類・野菜などの具材を、オリーブオイルとサフランを加えて煮込んだスペイン料理、パエリア。言わずもがなスペインの名物料理ですね！こちらはそんなパエリア発祥の地、アルブフェラ湖畔の絶品パエリア！

CLUB MATE

CHINA
火鍋

日本でも人気の火鍋ですが、本場重慶で食べる火鍋は辛すぎてお腹を壊す留学生が続出したそうです！辛いもの好きはぜひ挑戦したい一品！

韓国おでん

屋台でおばあちゃんが売っていて、冬にはハフハフあったまってお家に帰るのが幸せな時間だったという素敵なエピソードが。

チムタク

鶏肉、ジャガイモ、韓国春雨などを大量の唐辛子と一緒に、甘辛く煮込んだ料理。ボリュームたっぷりの大皿を2人以上で分け合うのが一般的だそうです。週に何度も食べていた留学生もいたとか。ぜひ皆で分け合って食べてみたい一品ですね！



AFTERNOON TEA

SERBIA

メシャノメソ

聞きなれないこちらはお肉の盛り合わせ。友達や家族とシェアして食べるそうです。ボリュームたっぷりでみんなが満足できそう！

カルダモンパン

カルダモンとバターが香る、しっとりしたパン。スウェーデンはシナモンロール発祥の地といわれていますが、それをアレンジして作られたこちらのカルダモンパンはスウェーデンのほとんどのパン屋さんで売られている人気のパンだそうです。お店によって個性があるみたいなので、お気に入りのベーカリーを見つけるのも楽しそう！

SWEDEN

KARDEMUMMABULLE



WORLD EVENTS

世界で盛り上がるのは
どのイベント？！



Bonfire

イギリス・リーズ



仲の良い友達と大きな火を囲みながら、お互いのことについて語り合いました！とても楽しかったです！

Buddy program

韓国・ソウル



現地の大学生と留学生がペアになって、ソウル周辺を観光するイベントです。韓国語オンリーで話すことも難しいけどとても楽しくて、また友達が増えて大満足でした！

Ice skating

中国・北京

冬になると大学の未名湖という湖でスケートができます！湖が凍った氷はコツをつかみやすく、初心者でもすぐに滑れるようになって楽しかった！



Christmas market

ドイツ・ベルリン

12月になると街の広場などに多くの伝統料理やクリスマスの小物などの屋台が出ます！クリスマスマーケットごとに違う雰囲気が楽しめるので、12月中いろんなクリスマスマーケットを回っていました。クリスマスを一生分楽しめるイベントなので、そんな体験をしたい人にはぜひおすすめ！



Halloween

アメリカ・カリフォルニア

留学生向けのハロウィンイベントに参加しました！色々な国からの留学生と友達になれて楽しかったけど、11月なのにかなり暑かったです。



Kite festival

オーストラリア・アデレード

イースターの頃に行われる風揚げ大会です！雲一つな青空の下で、カラフルな風が空を舞う姿はとても感動的でした！

NYC marathon

アメリカ・ニューヨーク

NY cityマラソンのボランティア。ランナーに給水ポイントで水を渡す仕事をしました！ランナーが自分の差し出した飲み物を受け取ってくれた時の喜びが想像以上に大きくて、やりがいがあった！



Northern lights

カナダ・オタワ



Northern Lightsというカナダの国会議事堂に投影させるプロジェクションマッピングのショーが毎年8-9月にかけてやっています。ライトショーを通し、カナダの歴史を学べ、とても綺麗でした！！

Archery at the beach

アメリカ・カリフォルニア



大学にビーチがあり、放課後はよくみんなで遊んでいました！まさかの「お互いにアーチェリーを当てたら勝ち」ゲームが始まって、容赦なく当てられてとても痛かったです..

Rio carnival

ブラジル・リオデジャネイロ

サンボードロモのパレードは世界的に有名ですが、実はあまり庶民的ではありません。リオのカニバルは約2週間続いてBlocoと呼ばれるフェスタが街中のいたるところで催されて仮装と爆音が町が包まれます！



目標記入シート

M.Y.さん(政治経済学部)アメリカ/Michigan State University

★留学を通して達成したい目標:

- ・語学力の向上を通して多様な価値観を持った人々と交流する
- ・新たな環境に身を置いて学んでみたい



★目標達成のためのアクション:

- ・趣味であるトライアスロンのサークルに入り、人と出会う機会を積極的に作る
- ・難民支援NGOで1カ月のインターン
- ・春休みやサックスギビングを使って中南米旅行に行く
- ・専攻以外の科目を履修する

★目標達成度:

90%



今回立てた目標をベースに、柔軟に修正していくことで、充実した留学生活を送ってください

I.M.さん(国際教養学部)オランダ/Utrecht University

★目標:

- ・自分から積極的に行動する
- ・興味のあったマーケティングの実践経験を積む



★目標達成のためのアクション:

- ・1年間で12か国(そのうち4か国は一人旅)
- ・現地の学生とチームを組んでマーケティングプロジェクトに参加
- ・ベトナムで2週間(冬休み)のマーケティングインターン

★目標達成度:

70%



留学中の行動量が充実度につながると思います！とにかく行動あるのみ！

Y.T.さん(国際教養学部)カナダ/University of Ottawa

★目標

- ・フランス語で日常会話ができるようになる
- ・ただ受け身で授業を受けに行くのではなく、何かを自発的にやる
- ・問題が発生しても、他人に頼らず、自分の力で解決する力を身に着ける



★目標達成のためのアクション

- ・フランス人のルームメイトと積極的にフランス語で会話をする
- ・現地の公共図書館でボランティアとして日本語会話教室の指導を行う
- ・悪い生活環境(住居)を改善させるために家探しを行い、引っ越す
- ・大学の日本語の授業のTAを少し務める

★目標達成度

70%



これから留学に行く人はいろんなことにチャレンジしてみてください！やらない後悔よりやった後悔！

記入日: 年 月 日 留学先:

★ 留学を通して達成したい目標

- ・
- ・
- ・

明確に決まっていなくても大丈夫！
自分の想いを言葉にしてみよう！

★ 目標達成のためのアクション

- ・
- ・
- ・



目標達成度 %

感想