

早稲田大学学生留学アドバイザー

留学TIMES 2023

Study Abroad Student Advisers



Instagram
@ryugakuadviserw



X
@wryugakuadviser



YouTube
早稲田大学学生留学
アドバイザー



注意事項

- 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。



- 01 目次
- 02 留学先の選び方
- 03 留学 Memories
- 05 特別企画！留学体験者座談会
- 07 これさえ抑えておけば安心！留学準備入門
- 09 やっぱり気になる！お金事情
- 11 暮らしと家。初めての海外、できるだけ不安なくしたい。
- 13 現地学生と一緒に！留学先の授業
- 14 現地授業で遅れを取りたくない、そんな君に送る 語学学習の心得
- 15 A Day in the Life of International Students
- 19 世界中で友達を作ろう！友達の作り方
- 20 もうあんな経験はしたくない！？留学中のハプニング&トラブル
- 21 そもそも留学ってどんな目的で行く？
- 23 学生インタビュー特別企画 留学と就活、両立できるの？
- 25 旅行先の紹介&長期休暇の思い出
- 27 スマホは相棒！留学お役立ちアプリ
- 28 これぞ留学の醍醐味!? 衝撃！Culture Shock
- 29 学生留学アドバイザーおすすめ！世界のYummy



学生留学アドバイザー
として一緒に活動しませんか？

「留学経験を生かしたい！」「イベント運営に携わりたい！」「新しい仲間に出会いたい！」という方！
ご参加お待ちしております！

留学TIMESとは？

『留学TIMES』とは、早稲田大学留学センター所属のボランティア団体「学生留学アドバイザー」によって毎年作成される留学情報冊子です。学生留学アドバイザーは、留学センター提供の中長期プログラムに参加した現役早大生によって構成されています。今年で設立から18年が経ち、「より多くの早稲田生に『留学』を通して一生に一度の貴重な経験をしてほしい」という信念を持って本冊子を作成しました。この冊子を通して、留学を少しでも身近に感じていただければ幸いです。



<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。

発行日 2023年12月11日
執筆 さき（先進理工学部5年）、もあな（国際教養学部5年）
あおい（文学部4年）、れいな（国際教養学部4年）
たまき（文学部5年）
デザイン さき、もあな、あおい、れいな
けい（文学部3年）、ちえ（国際教養学部3年）
監修 早稲田大学留学センター
出版 早稲田大学留学センター
印刷・製本 株式会社エムディーエス

留学先の選び方

留学センター提供の中長期留学プログラム

早稲田大学留学センターホームページから一部引用
<https://www.waseda.jp/inst/cie/fr om-waseda/abroad/1year>

EX

CS

自分にあった
留学先を選ぶには、まず
どんなプログラムがあるか
よく調べてみよう！

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。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。学費は早稲田大学のものは免除になるが、留学先大学にプログラム費を支払う。

-R

最初から比較的高い語学力が要求され、現地の学生と共に通常科目を履修するプログラム。

-L

外国語学習を中心としたプログラムで、語学力を磨きたい人にお勧め。主にCSプログラム。

DD

早稲田大学在学中にダブルディグリーのカリキュラムを提供する大学に留学し、卒業する際に留学先大学の学位も取得できるプログラム。

Q. 留学先を選ぶ際に重視した要素は？ (55名／複数回答可)

1位 地域&国 47 票

まず、どこに留学したいか。北米？ヨーロッパ？アジア？オセアニア？
その中でも行きたい国にある留学先を選んで、選考に応募しよう！

2位 専攻 33 票

次に、何を勉強したいか。留学先でこそ学びたいことはなんだろう？
留学先での勉強について、詳しくはP13へ！

3位 (同率) 大学のレベル／治安 27 票

留学先の世界大学ランキングや研究レベルなどを調べて選ぶのもOK！
また、留学先の治安をみて地域や国を選んだ先輩も。

4位 現地で話されている言語 25 票

英語の環境に浸りたいなら英語圏に行く！、大学の授業は英語だけど英語が公用語ではないヨーロッパの国でも良い！など人によって選ぶ基準は様々。

5位 立地 21 票

同じ国の中でも、都会に近いのか、田舎に近いのかで留学先の雰囲気や交通手段、授業以外の過ごし方が大きく変わってきます。意外と重要！





留学

Memories

約1週間のThanks
Giving Holiday中
にLAに！
Hollywoodの看板
を覗てきた！
(アメリカ)



フラットメイトと
ロンドンを観光して
テムズ川のリバー
クルーズに乗った！
(イギリス)



ホリというインド
のお祭りに合わせ
たイベントに友達
と参加！人生で
一番カラフルだっ
た日 (アメリカ)



留学中、何回も洋楽
のライブに行った！
のライブと一緒にみんな
で大合唱するのは
感動もの。。。
(イギリス)



寮のハロウィン
パーティ！みんな
本気で仮装！日本
では中々ない経験
(オーストラリア)



同じヒーロー映画が
好きなスペイン人の
友達と映画鑑賞！
見終わった後に何時
間も感想を話し合っ
た！ (イギリス)



毎週通い詰めたプレ
ミアリーグ！ますま
すチーム愛が深まっ
た1年間。人生でみた
どの太陽よりも実物
の選手は眩しきっ
た！ (イギリス)



ワシントンDCの桜
祭りボランティア
したときの一枚！
日本人に生まれた
ことを誇りに思える
時間でした！
(アメリカ)



クリスマスに友達と
ニューヨークにいっ
た時の夜景がとても
綺麗だった！
(アメリカ)



学期休みを使って
エアーズロックの
夕日を見に行った！
人生で見た中で一番
の絶景。
(オーストラリア)



留学体験者座談会



対談の中身をより詳しく聞きたい人は
こちらのQRから対談動画をチェック！



対談参加メンバー ①名前 ②学部 ③留学先 ④大学名 ⑤プログラム名

①けい ②文学部 ③スウェーデン ④ヨーテボリ大学 ⑤EX-R	①はるき ②国際教養学部 ③ドイツ ④ボン大学 ⑤EX-L	①さき ②先進理工学部 ③オーストラリア ④メルボルン大学 ⑤EX-R
①たまき ②文学部 ③台湾 ④国立台湾大学 ⑤EX-L	①えりか ②国際教養学部 ③イギリス ④ロンドン大学 クィーン・メアリー校 ⑤EX-R	①ちひろ ②政治経済学部 ③スウェーデン ④ヨーテボリ大学 ⑤EX-R

さき：皆さん今日は座談会にお越しいただきありがとうございます！早速ですが留学先の国を決めた理由を教えてくださいませんか？

たまき：私が台湾を選んだのは勉強面での理由が一番大きいです。私は文学部のアジア史コースで台湾の現代史を研究していたので、語学の面でも勉強しながら研究のフィールドワークも両立できるという点で台湾を選びました。

さき：ありがとうございます。次にけいさんにその国を選んだ利点とその国の良さをお伺いしていいですか？

けい：私が行っていたところはスウェーデンの中でもかなり田舎だったんですが、湖や森がたくさんあって散歩するだけでとても綺麗で心がすごく落ち着きました。

さき：そうなんですね。世界各国に行くとカルチャーショックもたくさんあると思いますが、みなさんはそのような経験はありますか？

はるき：ドイツでは働き方の違いを感じました。ドイツだと朝早くから働く人が多くて、朝7時から働いて午後3時には退勤していて、そこから夜の9時あたりまで友人とお酒を飲んでいる姿を見るととても羨ましかったです。

さき：確かに日本では見られない光景でとても刺激的ですね。次に留学先では放課後や休日はどのように過ごされてましたか？

えりか：結構マイペースに過ごしていて、勉強する時もあれば友だちとお茶することもありました。ミュージカルが好きなので休日はウエストランドという

劇場街でミュージカルを見たり、見た後に待ちしてキャストさんとおしゃべりしたりしていました。

さき：出演者とお話しできるのはすごいですね！次に留学してよかったと思う点があれば教えてくださいませんか？

ちひろ：私は留学を通して選択肢が広がったことが良かったと思います。留学に出発する2年生の時は将来のことを何も考えずにスウェーデンに行ったんですが、結果的にスウェーデンがすごく好きになって、今は将来住みたいと思っています。海外に住むというのは自分の中で大きな選択肢ではなかったんですが、今ではそれが一番の目標になっています。

さき：将来はスウェーデンに移住！すごいですね。では最後に留学を控える学生にメッセージをお願いします。

はるき：留学中、誰しもがつまづくタイミングについてのアドバイスなんですが、私は自分の当たり前が通用しない際や異文化に出会った際に、それを受け入れられないと思う時がつまづくタイミングだと思います。そんな時にそんな考え方があるんだと一歩引いて場面を見ながら異文化と対峙していくと留学生活を楽しめると思います。

さき：ありがとうございます。最後に、留学に行くか悩んでいる方へのメッセージです！私は留学を迷っていた時期にコロナが重なり、留学に行けることが当たり前じゃないと気づきました。意外と行動してみれば何かなること多いので、悩んでるならその選択肢をとれるうちに動き出す行動力を重要視してほしいと思います。座談会はここまでになります。本日はありがとうございました！

一同：ありがとうございました！

これさえ抑えておけば安心！

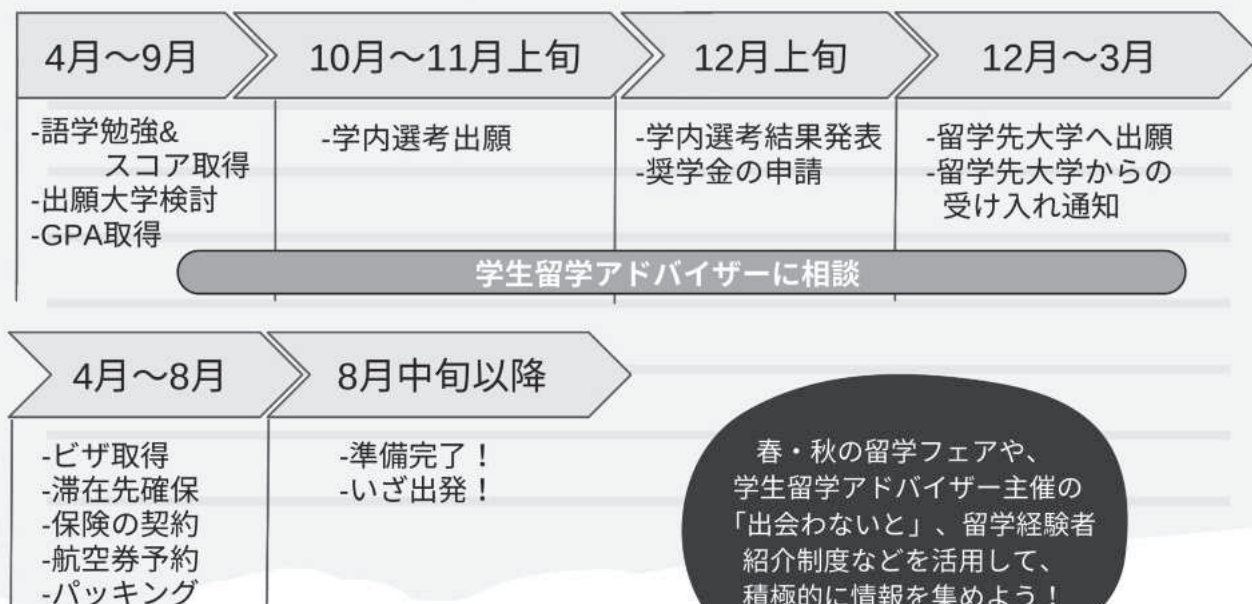
留学準備入門

留学に行きたいけど、いつ何から始めたら良いのか分からない...
留学が決まったけど、これから何をしたらいい？
そんな疑問をこのページで解決しよう！



留学準備スケジュール

例 (4月入学・American Universityへ留学)



留学前 To Do List

手続き編

- ☐ VISAの申請
- ☐ 滞在先(学生寮など)の手配
- ☐ 海外旅行保険の申し込み
- ☐ 現地で使うクレジットカードの準備
- ☐ 現地で使う携帯 (必要可否は要確認)
- ☐ 航空券の用意 (往復で取った方が安い場合があるよ)
- ☐ 歯医者 (海外旅行保険ではカバーされないことが多く海外では高額！)

※スケジュールは留学年度・出願プログラムによって異なる場合がありますので必ず自身で最新の情報を確認してください！

留学前 To Do List

持ち物編

留学先には何を持っていけばいいの？留学経験者の先輩の声をまとめました！持っていった方が良く
思っていたものが意外と要らなかったり、気づいていなかった便利グッズの発見があるかも！

留学に持っていくもの BEST 8

1. 常備薬
2. 変換プラグ
3. コンタクトレンズ
4. 日本食 (レトルト食品など)
5. 化粧品
6. 日本のお菓子・調味料
7. 服
8. 洗濯用品 (ネット・ハンガー)

優先順位が低いもの BEST 8

1. 参考書・電子辞書
2. 生理用品
3. 生活消耗品
4. 日本食
5. 本
6. 家電
7. 調味料
8. 洗濯用品

留学先でのお役立ちグッズ情報



- ★レンジでお米やパスタが作れる容器：
「ご飯を作る時間があまりなかったから、ルームメイトと料理する時間が被った時に便利」
- ★服 (ヒートテックやウルトラライトダウン)：
「ヨーロッパの冬は寒いから／現地のユニクロは高いから」
- ★洗濯ネット：
「現地の洗濯機は勢いが強いので服がダメージを受けやすい」
- ★すしのこ：
「友達とお寿司を作る時に便利だった」
- ★洗顔フォーム：
「フランス人は洗顔する習慣がないのでフランスで洗顔料を見つけるのは難しかったから」

意外とこれは要らなかった！

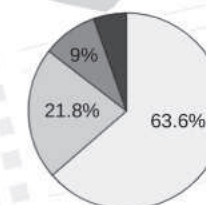
- ×シャンプー：「重たいし、現地のものの方が現地の水と相性が良いこともあるから」
- ×本：「日本の書籍は、Kindleで読むことができたから」「辞書はスマホで足りたから」
- ×服：「服は現地で調達できる！」
- ×生活消耗品 (ティッシュや洗剤)：「現地で十分な質のものを買えたから」

留学先でのスマホ事情

スマホは
どうしてた？

(55名回答)

- 1.元々日本で使っていた機種に現地で購入したSIMカードを挿入：63.6%
- 2.元々日本で使っていた機種に日本のSIMカードを挿入：21.8%
- 3.早稲田大学経由で事前に契約していた機種：9.0%



やっぱり気になる！

お金事情



留学とは切っても切れないお金の問題。
月々の費用や支払い方法など中々聞けない先輩のお財布事情をのぞき見しよう！

一ヶ月に使っていた金額は？

平均 7.5万円 (円換算)

- 解答の幅は2万円～17万円と学生によってさまざま！
- 北アメリカやヨーロッパに留学していた学生が高い傾向あり！
- 同じ地域でも自炊をするのかどれくらい旅行をするのかなどによってもかなり違いあり



先輩の一ヶ月の消費の具体例 (円換算)

イギリス(EX-R)

家賃	10万円
自炊費	8000円
外食費	1万円
交通費	1万円
娯楽費	3万円 ^{*1}
(旅費)	10万円) ^{*2}

^{*1} コンサートなど
^{*2} 旅行に行く月のみ

合計 25万円

台湾 (CS-L)

家賃	1万6000円 (キッチンなし)
自炊費	0円
外食費	5万円
交通費	1500円
娯楽費	4000円 ^{*1}
(旅費)	2万円) ^{*2}

^{*1} カフェ巡りなど
^{*2} 旅行に行く月のみ

合計 9万円

アメリカ(EX-R)

家賃	26万円
自炊費	0円
外食費	3万円
交通費	1000円
娯楽費	3万円 ^{*1}
(旅費)	10万円) ^{*2}

^{*1} ショッピングなど
^{*2} 旅行に行く月のみ

合計 42万円

よく使っていた支払方法は？

- 1位 クレジットカード 44票
- 2位 デビットカード (日本の口座) 24票
- 3位 現金・デビットカード (現地の口座) 12票

圧倒的支持率のクレジットカード！複数のブランドのクレジットカードを持って行ったという声多数！タッチ決済式のクレジットカードは、イギリスなどで交通カードとしても使えたので便利。他にはQR決済やプリペイドカードという解答も！



現地の口座は作る？作らない？

???



作らなかった
52% (26人)

作った
48% (24人)

結果はほぼ半々！
現地で口座を作っていなかった人の中には、送金アプリや支払いのアプリに登録ができず、大変だったという人も。

お金の衝撃真実 留学前に知りたかった！

「割り勘するのにアプリ使うの!？」

アメリカでは割り勘した時にVenmoという送金アプリを使う子が圧倒的に多かった！現金を使っても割り勘できるけど、普段現金を使うことがほとんど無かったから、銀行口座に紐付いたVenmoはとても便利！ただアメリカの口座がないと使えないので注意。
他の地域ではPayPalや現地の口座アプリ等を利用していたという学生も！

バスが無料は
ありがたい!!



「バス代がかからない!？」

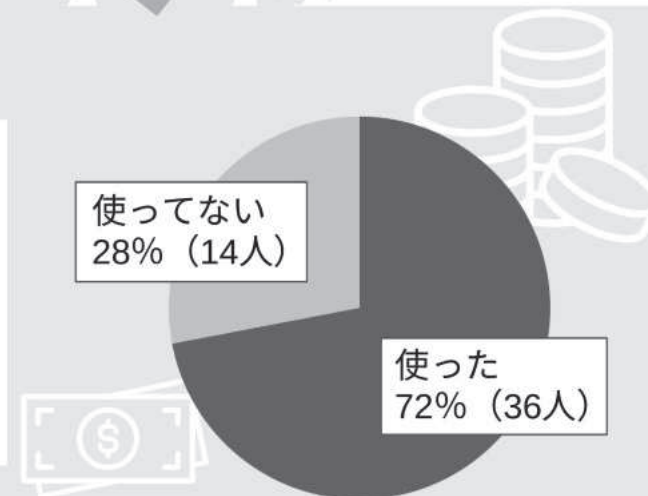
大学周辺の地域の公共交通機関のほとんどは、私の大学の学生は全て無料で使えた！留学生同士で出かけるときには良く使ってた！節約するのに便利だったけど、使う地域や時間によってはバスや電車の治安が悪いことがあったので、安全な時間帯だけにしていた。(アメリカなど)

奨学金は使った？

およそ4人に1人が奨学金を使ったという結果に！
早稲田の学内奨学金だけでなく企業や自治体などの学外奨学金を含めるとその数は膨大！申込締切のタイミングは奨学金によって様々なので余裕を持って準備を始めるのがおすすめ。

使ってない
28% (14人)

使った
72% (36人)



暮らしと家。初めての海外、できるだけ不安なくしたい。

暮らし編 現地での生活ってどんなだろう？先輩達の交通・買い物・洗濯事情を覗き見！

よく使う交通手段は？

- 1位 バス・徒歩 (同率1位・46名)
- 2位 地下鉄 (22名)
- 3位 電車 (21名)

(55名/複数回答可)

Comments

徒歩移動をする人が地域問わず多数！北米では徒歩に加えて、バスを使うことも多そう。ヨーロッパ留学経験者の中には電車や地下鉄のほかに、自転車という回答も見受けられました！

Columns: ~支払方法~

交通機関での支払方法は、クレジットカードと現地の交通系電子マネーで二極化。国によって異なるので自分の留学先はどちらが主流か確認しておこう。

Comments

アジアスーパーは世界各地にあるので、価格を気にしなければ日本の食材も容易に入手可能かも！

日用品はどこで購入した？

- 1位 スーパーマーケット (50名)
- 2位 アジアンスーパー (26名)
- 3位 ディスカウントストア (18名)

(55名/複数回答可)

Columns: 衝撃！海外のスーパー

- ▶販売されていた果物にカビが生えていた。(アメリカ/EX-R)
- ▶買い物客がパック詰めされてるタマゴのパックをあけて入れ替えたりするところをよく見かける。(アメリカ/EX-R)
- ▶買い物中に子供が退屈しないように、子供が無料でもらえる果物が入口においてある。(オーストラリア/EX-R)

洗濯の頻度は？

⇒週に1~2回程度が圧倒的多数！

Comments

洗濯のたびにお金がかかる、一人だとあまり洗濯が溜まらない、などの理由で洗濯は週1~2回の頻度で行う人がほとんど。持っていったよかったものの中には「洗濯ネット」という回答も。安くて質のいい日本製の洗濯ネットは持参必須！

家編

異国でも安心して帰れる家に住みたい...そんなあなたはこのページを要チェック！

学生寮

なんとアンケート回答者の8割が学生寮に住んでいたと回答！

メリット1

友人が作りやすい

- ▶50人規模の小さな寮のため、つながりが深かった。(アメリカ/EX-R)
- ▶近くにフラットメイトがいることで、すぐに不安なことをシェアできた。(イギリス/EX-R)

メリット2

学校から近い

- ▶学校内にあるためセキュリティがしっかりしており、通学も楽だった。(イギリス/EX-R)
- ▶学校まで歩いていくことができ、交通費を節約できた。(オーストラリア/EX-R)

デメリット2

トラブルが生じやすい

- ▶コミュニティが狭いためトラブルがあった時にめんどくさい...。(アメリカ/EX-R)
- ▶キッチンでフラットメイトが集まって音楽を流したりしているとうるさい。(イギリス/EX-R)

デメリット1

設備面の問題が多い

- ▶虫がとにかく大量に出る。(アメリカ/CS-L)
- ▶シャワーが最初水しか出なかったり、鍵が壊れていたりした。また、冷蔵庫が途中で壊れたが対応がとても遅かった。(スイス/EX-R)

シェアハウス

メリット

多様性がある

- ▶いろいろな人が住んでいたので生活がマンネリ化しなかった。(スイス/EX-R)

デメリット

トラブルが生じやすい

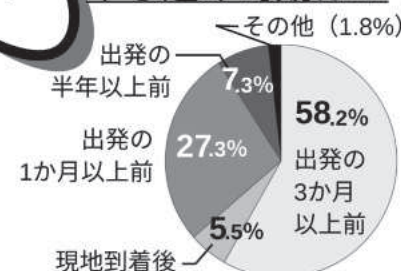
- ▶シェアハウスも学生寮と同様、トラブルが起こりやすいとの声がある。
- ▶深夜まで大騒ぎする集団もいたので、たまに寝づらい時があった。(スイス/EX-R)

通学時間は？

最も多かった回答は...
徒歩5分圏内！

(23名)
キャンパス内の寮に住んでいる人からは「徒歩ゼロ分」という回答も！！

申し込み時期は？



家賃は？

- 1位 7~8万円 (20名)
- 2位 5万円以下 (14名)
- 3位 10万円以上 (12名)

アメリカやイギリスなどの英語圏の方が非英語圏よりも高い傾向アリ。

現地学生と一緒に！ 留学先の授業

留学に行く一番の目的でもある勉強。慣れ親しんだ早稲田での授業形式とは違い、留学先の新しい環境での勉強はワクワクがいっぱいなものです。先輩たちの経験から、実際の勉強についてイメージを湧てみよう！

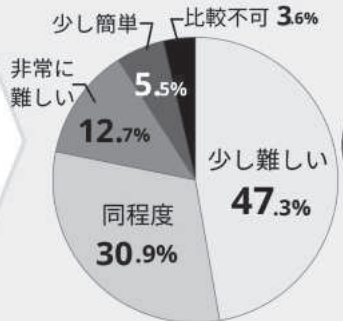
回答者56名のうち
EX-R 45名 (83.6%)、EX-L 1名 (1.8%)、CS-R 2名 (3.6%)、CS-L 5名 (9.1%)、DD 1名 (1.8%)

留学先での専攻の選び方は？

- 1 早稲田での専攻と類似している学部の授業 38.2%
- 2 早稲田での専攻と同じ学部の授業 21.8%
- 3 早稲田での専攻とは全く別の触れたことのない専攻の授業 (同率) 18.2%
- 4 早稲田での専攻で触れたことのある別の専攻の授業 (同率) 18.2%
- 5 語学学習のみ 3.6%



留学先の課題・試験の難易度は？



•試験が字数と時間制限でかなり難しく対策が大変だった (イギリス/EX-R)
•英語でディスカッションすることがきつかった (エストニア/EX-R)

授業の履修登録をした時期は？

- 1 現地へ出発する数ヶ月前 41.8%
- 2 現地へ出発する1ヶ月前～数日前 27.3%
- 3 現地に到着してからすぐ 23.6%
- 4 自動登録 / 現地の授業開始後 7.3%

留学が始まるまで履修登録のお知らせがなくとも焦らず。わからないことがあったら大学の担当者に連絡をとってみよう。



履修した授業の主な評価方法は？

(複数回答可)

- 1 レポート・エッセイ 44票
- 2 試験 32票
- 3 グループワーク 26票

おもしろかった or 印象に残った授業をおしえて！

「London/Culture/Performance」
演劇作品をロンドン市内の劇場に観に行き、分析した (イギリス/EX-R)

言語学の第二言語習得に関する授業
他言語国家で行われているからこそ意義深い内容になっていた (スイス/EX-R)

「Digital Humanities」
デジタル技術を使って人文科学を研究した (アメリカ/EX-R)

「Information Design」
先生がすごく教育熱心。課題はとても難しかったがやり遂げた時の達成感が凄まじかった (カナダ/EX-R)

ハワイについての授業
ネイティブハワイアンからハワイの歴史について教えてもらう貴重な授業だった (アメリカ/CS-L)

先輩も苦労した？留学の勉強のお話

- ▶ 予習で英語の論文をたくさん読まなくてはいけなかった (スウェーデン/EX-R)
- ▶ 日本の授業と違って出席だけでなく発言も大事。サボってると余裕でCくらう (アメリカ/EX-R)
- ▶ 2時間レポートをドイツ語で書く試験があり、テーマがこれまで触れたことのない政治学で、必死で勉強した (ドイツ/EX-L)
- ▶ ストライキで授業が1ヶ月ほどなくなった (イギリス/EX-R)

留学先の授業、ここ注意！

- ▶ 科目が一学期に4つまでしか選べない！ (科目ごとに講義とチュートリアルがあるのでコマ数は多い) (オーストラリア/EX-R、スウェーデン/EX-R)
- ▶ 交換留学生が取れない授業がある (イギリス/EX-R)
- ▶ 3、4年向けの授業はかなり難しいため、その分野にかなり詳しい必要がある (アメリカ/EX-R)
- ▶ 学年レベルが上がるほど内容が難しいわけではない (香港/EX-R)

現地授業で遅れを取りたくない、そんな君に送る

語学学習の心得



其の一 先輩たちが実践していた学習法を真似るべし。

Q. 留学前、どのように語学学習をしましたか？
(55名/複数回答可)

- 第1位 動画や映画を見る (31名)
- 第2位 本やニュースを読む (23名)
- 第3位 問題集・単語帳で学習 (21名)

• 英語字幕で映画を見る！
(スウェーデン/EX-R)
• 映画やドラマを見ながらセリフを真似する！
(イギリス/EX-R)

その他の回答

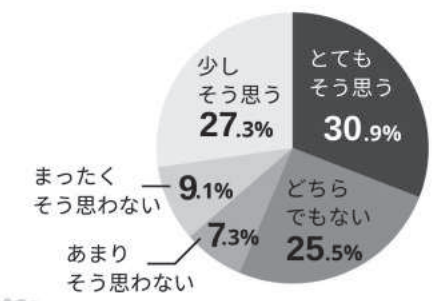
- オンライン英会話を受講する (11名)
- 特に留学のための語学学習はしていない (12名)

独検対策・TOEFL対策など



其の二 渡航前にはできることを確実にこなすべし。

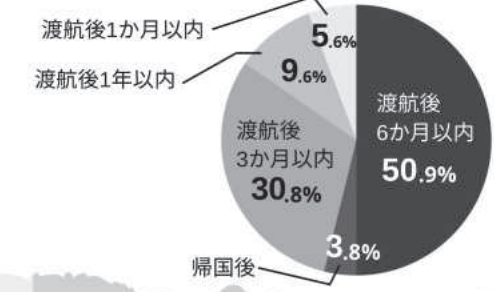
留学前に語学勉強をもっとしておけばよかったと思いますか？ (55名回答)



「とてもそう思う」が30%を超える一方で、「どちらでもない」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」と答えた人の合計はなんと約42%！
留学前、自分の語学力に焦る人も多いと思いますが、自分が今できることを信じてやればそれで大丈夫。

其の三 語学力の成長は辛抱強くその時を待つべし。

語学力の成長を感じられたのはいつ頃でしたか？ (52名回答)



留学中少しでも「語学力の成長を感じた」と回答した95%のアンケート協力者に聞いた！

ここに注目！

回答者の半数が、語学力の成長を感じたのは「渡航後6か月以内」だそう。しかし、すぐに成長が感じられなくても辛抱強く待つことが大切です。



A Day in the Life of International Students

H.K.さん (教育学部3年)
エストニア - University of Tartu (EX-R)

留学中の授業や勉強について教えてください！

ディスカッション形式の授業と、聴講形式のどちらもあります！海外の学生はかなりディスカッションで意見を積極的に言うので、最初はついていくのが大変かもしれません。でもだんだん慣れてテンポに合わせられるようになるので、焦らずいきましょう。

彼女と作ったラーメン！
エストニアのラーメン店で食べるよりも断然美味しかった、



留学中、最も大変だったことは何ですか？

英語が大変でした。テストでリスニングがあまり点を取らなかった方は、できればリスニングを勉強してから行くことをお勧めします。聞き取ればあとは相手が使っている単語や言い回しを真似してスピーキングはできるので、まずリスニングから攻略しましょう。

留学中の休日や長期休暇の過ごし方を教えてください！

長期期間には旅行に行くことが多かったです。ヨーロッパは一回の旅行で回り切るには広いので、東欧を中心に回る旅行と、西欧を中心に回る旅行と2つ組みました。西欧ではポルトガルが他の国と雰囲気が違って面白いです。東欧ではクロアチアのザグレブが街並みが落ち着いていて素敵です。ハリウッド映画に出てくるヨーロッパの街並み、という感じでした。



留学を志す学生に向けてメッセージをお願いします！

留学に行くと、それまでやったことがなかったことやあったことがない人に必ず出逢います。そういったものに触れられるチャンスは日本の日常だとなかなか訪れにくいので、海外に行ってたくさん刺激を受けてくることをお勧めします！

A.G.さん (国際教養学部4年)
イギリス - SOAS, University of London (EX-R)

1日のスケジュール

	平日	休日
8:00	起床	
9:00		起床
10:00	授業	ショッピング
11:00		散歩
12:00		美術館巡りなど
13:00	昼食	友達とカフェランチ
14:00	フリータイム	ラグビー/ ドラマサークル の練習
15:00		
16:00	ロンドン散策	
17:00	テコンドークラブの練習	バブで飲み会
18:00		
19:00	夕食（寮のフラットメイトと作る）	
20:00	寮の友達と課題	
21:00		
22:00	フリータイム	



留学中の授業や勉強について教えてください！

1～2時間のレクチャーと1時間のディスカッションで1セットの授業になっていて、1学期に4つの授業をとっていました。学部に関係なく興味のある授業を取ることができたので、早稲田でもとっていた国際関係学、政治経済系の授業とSOAS特有の発展学の授業やポストコロニアリズムの授業など幅広い分野の授業をとっていました。毎回の課題であった大量のリーディングが大変でしたが、早稲田で学んでいたことをイギリス視点で学べたことや、SOASでこそ学べる学問を学べたことは非常に興味深かったです。

留学に行ってもよかったことは何ですか？

人脈を広げることができたことです。留学中の友達と帰国後も連絡を取り続けていることはもちろん、早稲田に留学に来たSOAS生と友達になれたり、SOASの教授のビジネスを手伝うことになったりと、帰国後も続く人脈が作れたことはよかったことだと感じています。帰国して一年後、イギリスに戻って教授や友達の元を訪れることができ、最高でした！留学に行っていなかったことなので、私にとってSOASでの1年間は本当にかけがえのない1年間でした。

留学中の休日や長期休暇の過ごし方を教えてください！

イギリス国内、ヨーロッパ共にたくさん旅行をしました。ヨーロッパの様々な国を訪れ、国ごとにそれぞれの特徴を楽しむことができました。年末は友達とスコットランドでHogmanay (スコットランドの年越し祭り) を過ごしました。友達の実家に遊びに行かせてもらったのは思い出の一つです。景色や空気もとても綺麗で、心が癒されました。都心のエディンバラも、歴史を感じられる魅力的な街なのでおすすめです！



留学中に最も印象的だったことを教えてください！

ストライキの多さです。特に印象に残っているのが大学スタッフのストライキです。年金や性別・人種の雇用の平等などを巡って大学本部と大学スタッフの間で対立が起きたためです。その間、休講になったり、オンライン授業に切り替わったりしていました。これが大学体制に対する学生の抗議に発展し、混乱を極める事態に陥りました。日本では経験したことがないので衝撃的でしたが、大学の在り方、学生の主体性を感じることができました。



T.Kさん (文学部5年) フランス – パリ第3大学 (EX-R)

1日のスケジュール

平日	
9:00	自宅で大学の授業の予習・復習、フランス語の勉強
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	大学の授業
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	散歩
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	大学や寮の友達と夜ご飯など
22:00	
22:00	
22:00	
24:00-	就寝

休日

朝から夕方まで美術館やシネマテークフランセーズに入り浸っていました。それ以外だと、友人宅で共同レポートの作業をしたり、パリ市内を散歩していました！



留学中の授業や勉強について教えてください！

私は大学4年で留学にいったため、大学が3年制のフランスで修士1年の授業も取ることができました。授業は早稲田で専攻していたフランス映画に関する授業を選びました。パリ第3大学は映画学科が有名だったので、フランス映画や、メディアに関する授業のラインナップが豊富でした。授業中は学生の集中力が高く、やる気のなさそうな生徒は見たことがありませんでした。フランス語のみで展開される授業を履修したためリスニング力やレポートを書く力が身に付きました。先生はとても早口で聞き取りづらい部分もありましたが、生のフランス語は現地にいないと学べないと思うので、積極的に覚えました。困ったときは授業の友達に助けられました。

留学に行ってきたことは何ですか？

現地でしか味わえない文化体験をしたことです。特にパリは美術館博物館の量が膨大です。各美術館の展示内容も充実していて、作品ごとにつけられているキャプションを読むのもフランス語の勉強に役立ちました。フランスではその場にいる人たちと話し合いながら鑑賞し、とても自由な雰囲気の中で芸術を味わうことができました。多くの美術館は学生であれば無料で入れます。フランス国内の文化、芸術へのアクセスの良さというものをひしひしと実感しました。

留学中、友達はどうやって作り、どのように過ごしましたか？

大学の授業で隣になった子に話しかける、ということが多かった気がします。特に日本含むアジア文化に興味がある子は仲良くなりやすかったです。また、「Hello talk」という言語交換アプリも使用して、パリにいる日本語を勉強したいフランス人を探し、マッチングしていました。その中に私の寮の近くに住んでいた子がいて、その子とは家族ぐるみでとても仲良くなりました。アプリを利用する際、しっかり自分で見極めて危機管理を行っていただくといいと思います。

留学中、最も大変だったことは何ですか？

住居のトラブルです。大学寮では部屋の問題が起こるたびに、問題を報告して業者に頼まねばならず、かなり疲弊しました。フランスの街並みは眺めるにはとても美しい反面、家屋自体がとても古いです。シャワーのお湯が出なかったり、暖房が壊れたり、トイレやキッチンが詰まったり...とたくさん問題に見舞われました。報告をしてもすぐには対応してくれなかったのが困りました。そのような時はしつこいぐらい報告するのがベストですがそれには苦労もつきものであるため、じっと耐え忍ぶ形で乗り越えました。

H.Yさん (政治経済学部4年) アメリカ – University of Pennsylvania (CS-L (1S))

1日のスケジュール

平日	遠出する休日
7:00	起床
7:30	朝食&登校
8:00	リスニング&スピーキング授業
9:00	起床
10:00	ライティング&リーディング授業
11:00	バスでニューヨークへ
12:00	ランチ
13:00	ランチ
14:00	勉強
15:00	ブロードウェイ鑑賞
16:00	セントラルパークや美術館などを散策
17:00	夕食
18:00	夕食
19:00	寮やホームステイ先でご飯
20:00	バスでフィラデルフィアへ
24:00/25:00	就寝

短期語学プログラム

留学中の授業や勉強について教えてください！

私はCS-Lのプログラムでアメリカのフィラデルフィアにあるペンシルベニア大学に語学留学しました。基本的に授業は英語の4技能を中心に学んでいくものです。平日は毎日午前中に授業があり午後はフリーといった形でした。プログラム前に受けるレベルチェックテストにより、細かくクラスが分けられており、ネイティブの先生から丁寧に英語を教えてもらうことができるので、それぞれのレベルに合った学びが深められるのが魅力だと思います。セメスターの最後のテストをクリアできれば次のセメスターではクラスのレベルが上がるので、習熟度もしっかりと図ることができます。授業の殆どがディスカッションなのもアメリカならではの魅力だと思います。

留学に行ってきたことは何ですか？

自分に自信がついたことです。言語が違う環境で、己一人で行動することで自分自身の自信に繋がりました。現地の友達ができ、他の州に一人旅をしに行ったり、5人部屋の宿にあえて泊まることで新しい出会いや経験を積んだり、アメリカに支社を持つ会社でインターンシップも行いました。不安もありましたが、それを乗り越えれば成長できますし、その行動力は帰国したあとも自分を高められました。そして何より日本にいたら当たり前だった友人や家族の存在の尊さに気付かされました。

留学中、友達はどうやって作り、どのように過ごしましたか？

大学や地域のイベントに積極的に参加しました。語学留学の場合、現地の大学に通う正規学生と授業で一緒になることはありませんが、大学のイベントや現地の教会などに足を運べば現地の大学生と簡単に繋がれます。日本人はすごくポジティブに受け入れられることが多いです。一緒にランチに行ったり、休日は遊園地に遊びに行ったりしました。私はそこからペン大の野球部に所属しましたし、教会で知り合った方の紹介でホームステイ先を見つけることができました。毎日なにかしらの新しい出会いの機会を作ることの重要性を意識していました。大学の公式SNSなどをいくつかフォローしていれば意外と簡単に情報をゲットできます！

留学中に最も印象的だったことを教えてください！

LGBTQ文化が受け入れられていて、価値観の変わりました。ワシントンの繁華街には、レストランの隣に普通にゲイバーやゲイクラブがあり、性別にとられないファッションを楽しんでいる方がたくさんいました。他には、恋愛話になったとき、私が男性的な見た目だからといって「彼女はいるの?」とは聞かれず、「パートナーはいるの?」という聞き方になります。わざわざ配慮しているわけではなく、自然なコミュニケーションの中に落とし込まれているのが印象的でした。





世界中で友達を作ろう！ 友達の作り方

留学にいったら世界中の友達がほしい！ でもどうやって作ればいいの？
そんな留学前の大きな悩みを解消しましょう。



留学中に新しい友達に出会った場所は？ (55名／複数回答可)

- 1 授業 (39名)
 - 2 寮/住居 (35名)
 - 3 サークル/部活/ボランティア (29名)
 - 4 学校が主催するイベント (19名)
 - 5 個人などが主催するパーティー (12名)
- その他 クラブ、学校の図書館、地域の国際コミュニティ



教室に入ったら 近くの人に声を掛けてみるとすぐ友達ゲットできるかも？
恥ずかしがらず、間違ってもいいから喋ってみる勇気も大切。



文化背景や母国語が違ってても同じ趣味の話で盛り上がる時の喜びは忘れられません！

留学中にできた友達とのエピソード

▶ドイツ人の友達グループとなぜか毎週土曜日に卓球をやっていて、彼らがあまりにも強く全く勝てなかった。(スイス/EX-R)

▶ボランティアで出会った友人と仲良くなり、ルームシェアをしたり、留学後もその人のベトナムの実家に招待されたりした。(スウェーデン/EX-R)

▶フラットメイトがお金持ちで家電、キッチン器具をどんどん購入して使わせてくれた！(イギリス/EX-R)

▶仲良かった友達がみんな夜型過ぎて、LAに旅行に行くために朝早い飛行機で行くことにしたらみんなほぼオールで行くことになった。(アメリカ/EX-R)

▶冬休みに学生のほとんどが帰省するところ、ほとんど話したこともなかったクラスメイトが実家に泊まりにきなよと来てくれて、本当に5日間ホームステイさせてくれたこと。(イギリス/EX-R)

先輩から友達を作るアドバイス！

積極的に話しかけに行く。

ご飯を一緒に作って食べれば心を掴める！

最初はたくさんのコミュニティに参加してみるの大切。

日本に興味ありそうな人に話しかける！

すぐに仲良くなれなくても焦らないで！

友達からの誘いにとりあえず乗ってみて、友達の友達と仲良くなる！

パーティーとか無縁という人も、一度行ってみたいから合うか合わないか判断するとよし。

特別調査！

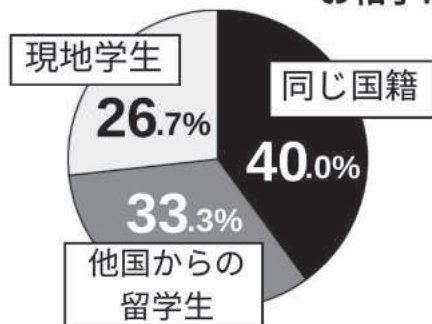
～恋は国境を越えて～

Q. 留学中に恋人はできましたか？

いいえ 61.8%

はい 27.3%

お相手は？



他国からの留学生や現地の学生と付き合い合った先輩たちの中には、文化や言語の壁を超えて関係性を築く難しさを経験したという声がありました。



留学中のハプニング&トラブル

寮の階段から落ちて救急車に運ばれました。

寮の隣に住んでいた学生が深夜までパーティーをしていて眠れなかったのも、ある晩注意しに行ったら、壁を蹴られた事があった。

バスのチケットを無くして、レシートも行方不明のまま遺失届が出せず無賃乗車扱いになり罰金を払いました。

旅行先で空港を間違えた。

部屋に出る虫が多すぎて病んだ。

ストライキで予約していた電車がキャンセルされてしまったこと。



これは覚えておこう！

～留学中、トラブルが起きた時の対処法！～

留学経験者のほとんどが語るの、周りの人を頼る重要性！
大学の職員の方や現地の友達、日本にいる家族や友達に自分の話をしてみよう！きっと誰かが助けてくれます！あなたは一人じゃない！



～トラブルを未然に防ぐ/上手に対処するには？～

保険は入るに越したことはない。



まずは、人に相談しましょう。1人で抱え込まないで！
解決策は意外と自分だけじゃ思いつかないもの。

そもそも留学ってどんな目的で行く??

漠然と留学に行きたいと考えているけど、具体的に何をするために、何を求めるために留学に行くのかわからないと考えているそのあなた!!
先輩たちはどんな目的を持って留学に行ったのでしょうか?

先輩たちに聞いた!

留学の目的は?

語学力

- ◆ 英語でコミュニケーションが取れるようになりたい
- ◆ ドイツ語で生活できるようになりたい
- ◆ 外国語でも高いコミュニケーション能力を身に付けたい

価値観

- ◆ 留学先の国の文化を知りたい
- ◆ さまざまな背景や考え方を持つ人々と関わり視野を広げたい
- ◆ 日本で生活していたら得られない価値観を得たい
- ◆ 国際的な感覚を現地で身につけたい
- ◆ 授業や課外活動を経て多くの人と交流して新たな視点を得たい

勉強

- ◆ 留学先でしか学べない分野を学びたい
- ◆ 別の視点から専攻分野の学習をしたい
- ◆ 新しい環境で勉強にしっかり取り組みたい
- ◆ 卒論のデータ集めたい

経験

- ◆ 海外で自力で生活してみたい
- ◆ 将来の夢と進路を明確にしたい
- ◆ 日本人がいないコミュニティで生活してみたい
- ◆ さまざまな背景や考え方を持つ人々と関わりたい
- ◆ 色々な人種の友達が欲しい

留学の目的は達成できた?

少しそう思う

「少しそう思う」の理由は?

▶理想を言えば、ヨーロッパのもっと色々な国と地域を色々な時期に巡ってみたかった。

▶ドイツでは英語が通じてしまったため、日常会話レベルまでしか身に付けられなかった。

15.8%

とてもそう思う

84.2%

(留学アドバイザー19名回答)「どちらでもない」、「あまりそう思わない」、「そう思わない」各0%

「とてもそう思う」の理由は?

▶異国の地で1人で生活できて成長した!

▶アジア人がいない場所で交友関係が築けた!

▶台湾人の友人とほぼ問題なく会話できるようになった!

▶帰国後も新しいコミュニティに属したりと人脈作りに積極的になった!

▶専攻分野を具体的に決定して帰国後の学習に活かした!

先輩たちからの

留学に行く後輩へアドバイス!

行動すること

- ◆ 積極的に行動しよう!失敗をたくさんしよう!
- ◆ 困ったら人に頼る!無理しすぎず一人で抱え込まない!
- ◆ どんどんいろんなコミュニティに飛び込んでいこう!
- ◆ 言語を上達するためには、その言語をできるだけ使って話す努力をしないとイケません!

意識すること

- ◆ 途中から留学の目的を見失わないように、渡航する前に目的や目標を定めると良い!
- ◆ 1年間の留学生活はあっという間なので、慣れるまで慎重になるのではなく、ほんの少しでも興味があれば挑戦するマインドも持つ!
- ◆ 自分が今まで関わってこなかったような人や心地よいと感じない場面に遭遇したりする時もある。

慣れた環境から離れた留学先では、思うように語学力がなかったり

挫折したり不安な場面に出会うかもしれません。

しかし、そんな時でも積極性を忘れず。

自分の行動によって得た新しい友達との時間と経験はかけがえのない思い出になります。

達成感や学びの多い一年になったという先輩たちばかりです。留学でなにか得られるものはあるのかと

思ったとしても、その時その瞬間が楽しければそれだけで留学の価値があるのかも!

留学がきっかけで初めて挑戦したことは?

1 一人旅

イギリス国内を一週間ほどかけて一人で旅行をしてみた。
(イギリス/EX-R)

2 一人暮らし/自炊

- 世界中の料理の自炊! (イギリス/EX-R)
- 親元を離れての寮生活 (アメリカ/EX-R)
- 一人暮らしが初めてで最初は何もできない状態だったが、留学を機に適応力が身についた (カナダ/EX-R)

3 アクティビティ

ジムに通う、筋トレ、ハイキング、サーフィン、トレッキング、クリフジャンプなど海外だからこそ新しい環境で挑戦できる活動がたくさんあります!

5 手続き

- ビザの取得 (アメリカ/EX-R)
- 日本国外のあらゆるオンラインサービスの利用 (特にお金関連) (アメリカ/EX-R)

4 自分から行動すること

- 自分からクラスメイトやサークル員に話しかけたり遊びに誘うこと (イギリス/EX-R)
- イベントを企画しました (香港/EX-R)
- ボランティア活動 (炊き出し、建築作業の手伝い、外来植物の駆除) (アメリカ/EX-R)

学生インタビュー特別企画 留学と就活、両立できるの？

留学に行く前から気になる就活事情！
実際に留学に行った先輩たち3人から就活について質問しました！

~Question List~

- ①いつ、どのように就活を始めたか？
- ②留学前後で志望業界に変化はありましたか？
- ③就活で留学をどのようにアピールしましたか？
- ④留学が選考に影響したことはありますか？
- ⑤留学は働くときどのように活かそうですか？



まきさん(国際教養学部4年)
デベロッパー/総合商社内定。2024年4月勤務開始予定

①いつ、どのように就活を始めたか？

大学3年の4月です。留学中はGDの練習会に参加したり、ロンドンキャリアフォーラムに参加したりしました。5月頃からインターンに申し込み始め、7月の後半からインターンに参加しました。

②留学前後で志望業界に変化はありましたか？

留学前は海外で働きたいと思っていましたが、留学後は日本を起点に世界に向けてビジネスを展開している会社に入社したいという気持ちが芽生えました。留学先で自分たちの国を誇りに思っている海外の人を多く見て、私ももっと日本を誇りに思えるように日本を起点としたビジネスに携わってより日本の産業に貢献したいと思うようになりました。

③就活で留学をどのようにアピールしましたか？

留学先の劇団で活動していた話や日本で学んでいたことを留学先で違う視点から学んだことを面接で話したことがあります。語学力もそうですが、留学先でどのような経験をしてそこからどのように変わったのかという点を重視されていたと思います。なので留学中にそのあたりの言語化はできると良いと思います。

④留学が選考に影響したことはありますか？

留学先で「元々〇〇だった性格が、留学先で〇〇な経験をしたことで、〇〇に変わりました」というエピソードを話すと、成長を伝えることができ面接官の反応も良かったように思います。そのため、ただ留学をばーっと過ごすのではなく、自分から新しいことに積極的にチャレンジしてみると良いのではないのでしょうか。

⑤留学は働くときどのように活かそうですか？

私が働く企業は海外事業もあり、英語を使うチャンスがあります。海外の人と話すことができるコミュニケーションや、異文化を理解しようとする姿勢はそのような時に役立つのではないかなと思っています。

あおいさん(文学部4年)
アパレル業界内定。2024年3月勤務開始予定



①いつ、どのように就活を始めたか？

大学3年夏です。6月初めに帰国後、1ヶ月はTOEICの勉強・受験をしました。7月半ばにインターンに応募し始めました。実際に参加し始めたのは8月の後半からです。

②留学前後で志望業界に変化はありましたか？

大きな変化はなかったです。日本だけでなく、世界全体を舞台に働きたいと考えていて、留学でその思いがより強まりました。ただ、留学生活の中で日本文化を発信する楽しさや日本のものづくりのクオリティの高さを感じたため、よりそれらを実現できるメーカーへの興味が大きくなりました。

③就活で留学をどのようにアピールしましたか？

大学のグループワークでのエピソードや国際寮での多様性に富んだ交流経験をアピールしました。留学を受け身ではなく、好奇心と行動力を持って積極的に楽しんだことが伝わるように意識しました。

④留学が選考に影響したことはありますか？

沢山ありました。スカウトアプリでは留学経験を理由にスカウトを送ってくれる会社も多かったです。また最終的に就職を決めた会社は、その会社の新しいビジネスプランを提案するコンペティションで優勝したことでお声掛けをいただきましたが、優勝するに至ったプランは留学先で得た2つの性別に縛られない価値観を活かしたものでした。

⑤留学は働くときどのように活かそうですか？

英語力を使って円滑にコミュニケーションをとることで、より活躍できる舞台の数を増やすことや、留学を通して獲得した積極性を自らの成長に活かすことができると予想しています。また留学を通して宗教やジェンダー、人種の観点から多様な人々と交流できた経験は、グローバル化が進むビジネスの場において非常に活かされると思います。

たまきさん(文学部5年)
出版業界内定。2024年4月勤務開始予定

①いつ、どのように就活を始めたか？

台湾留学中、日系企業のインターンに2社参加したのが最初の就活でした。内定へ、というよりは単純な興味から始めたものでしたが、語学面や社会人経験で大きく成長できたと思います。いわゆる日本の就活は、帰国後の大学4年8月からゆるゆると始め、12月頃から本腰を入れました。第一志望だった出版業界の選考時期が比較的遅かったため、就活に息切れないためにも動き出しを遅くしました。

②留学前後で志望業界に変化はありましたか？

第一志望業界に変化はありませんでしたが、4日間のインターンに参加させていただいた企業の業界に興味を持ち、帰国後に選考を受けました。

③就活で留学をどのようにアピールしましたか？

中国語力もアピールしていましたが、主にコロナ禍の難しい時期にオンライン留学と現地での生活をやり遂げた経験から、諦めない姿勢と心身のタフさをアピールしていました。また、留学中に実施したフィールドワークの話をしたことで、行動力とコミュニケーション能力を評価していただけたように思います。

④留学が選考に影響したことはありますか？

台湾で参加した2 weeksインターンの内容が第一志望企業の志望動機に直結したので、留学が大きく影響したと言えます。それ以外でも、面接で「台湾留学」という他の人とは異なる経験を話すことで差別化でき、面接官に印象づけられたのではないかと思います。台湾でのインターン経験から、中国語を使ってアジア圏でのビジネスを開拓したいという気持ちをリアリティをもって説明できたことはプラスに働きました。

⑤留学は働くときどのように活かそうですか？

出版系の企業で働く予定なので、海外版権の部署で中国や台湾の企業や作家と仕事をする際に語学力を活かせると思います。また、勉強と遊びのメリハリのつけ方や、慣れない環境で知らない人に話しかけて自ら行動する力など、留学先で得た様々な経験が、仕事に限らず、今後の人生に生きてくると信じています。



就活にセオリーはない。自分なりのやり方で留学を活かそう！

詳しくは学生留学アドバイザーHPへ！
大学院進学者へのインタビュー記事もあります！！



旅行先の紹介



アドバイザーがオススメする旅行先をご紹介します！！

Venice, Italy

アドリア海の女王、ヴェネツィア！
運河に浮かぶオシャレな街並みは
歩いているだけでウキウキ。
夜もとてもロマンチック。
絶対もう一度行きたい♡



Edinburgh, Scotland

ハリーポッターの作者がインスピレーションを得たと言われるエディンバラの街並み！歩いていると魔法使いが出てきそうな雰囲気。



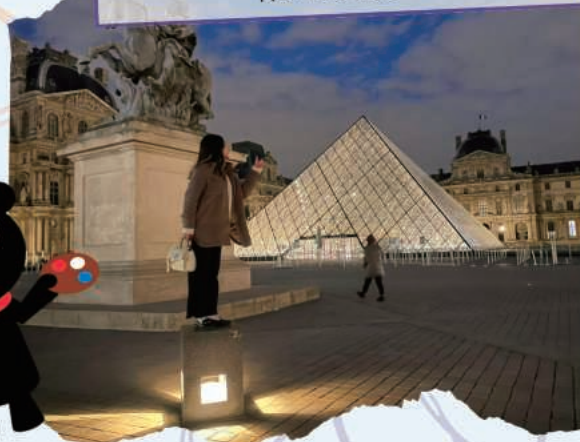
Athens, Greece

2000年以上の歴史を持つ古代都市アテネに行けば、人間の歴史の深さを感じられます。パルテノン神殿の圧巻な建築を前にすると、言葉がでない！！



Paris, France

なぜかうっとりするような街並みのパリ。フランスに留学中の友人を誘えば、言葉も美味しいレストラン探しも怖いものなし！



長期休暇の思い出



留学中の長期休暇を利用してヨーロッパ旅行！
イタリア・ローマのコロッセオは壮大でした。



ノルウェーにある北極圏最大の街、
トロムソ！奇跡的に夜のオーロラの観測
に成功。街の周りにはフィヨルドの景色
と港が美しい！



ドイツ高速鉄道を利用し、一週間かけて
国内の5都市を弾丸旅行。車内ではお酒
を飲みながら楽しそうに熱唱している
おじさんたちが印象的！



クリスマス休暇の時、留学先で知り合った
友達とロンドンで年越し！
ロンドン・アイに乗ってロマンチックな夜景を一望。

日本からは遠い国に
旅行する
チャンス！



TRAVEL



Instagram

日本の学生に人気のSNSは海外の学生にも大人気！新しくできた友達とInstagramを交換したことがきっかけで共通の友達や趣味がわかるので、交友関係を深めるのにおすすめ。現地の大学やサークルなども情報を発信しているので要チェック！



Facebook

日本の大学生にはあまり馴染みのないFacebookは、海外の大学生の中だと出身の地域によって利用している人が多い！また、Facebookアカウントを使ったメッセージアプリ「Messenger」を連絡手段に使っている人も。



Snapchat

画像送信型のSNS、「SnapChat」基本、共有された画像は一度しか見れないので、他のSNSより気軽に使う人が多め！位置情報の共有もできるので待ち合わせや遊びに誘う時に便利。



WhatsApp

日本ではあまり馴染みがないけど実は世界一利用者が多いメッセージアプリ「WhatsApp」。特にヨーロッパの学生の中ではかなり普及率が高め。学生寮やサークルのグループもこのアプリを使うことが多い！



Yelp

レストランや美容室などの口コミをチェックできるレビューアプリ「Yelp」。海外のレストランのメニューは文字だけで料理の写真がついていないことが多いので、これを使って料理の見た目や量を確認するのがオススメ。

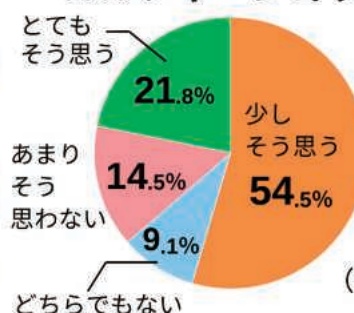


車を持つことがほとんどない留学生にとって配車アプリは超便利！日本のタクシーと違い、一般の人が運転をするのが特徴。ここでは代表的なUber、Lyft、DiDiをご紹介します！同じ場所に行くにしてもアプリによって金額が違うので、それぞれのアプリを比較して使うのがオススメ！



これぞ留学の醍醐味!? 衝撃! CULTURE SHOCK

カルチャーショック、感じた？



全体の7割超がカルチャーショックを経験！

一方カルチャーショックをあまり感じなかった人からはこんな理由が...!

- ▶国民性や街の雰囲気、感覚などが日本と似ていた。(イギリス、オーストラリア、エストニア、台湾等)
- ▶アジア人が少ないことはわかっていたので、まっさらな状態で行くことができた。(イギリス/EX-R)

CULTURE SHOCK①

食事

▶スペインのフラットメイト達は一日五食の文化なので、一緒に食事する時にタイミング合わせるのに少し苦労した。(イギリス/EX-R)

CULTURE SHOCK②

時間感覚

- ▶時間にルーズ。夜までうるさい...。(香港/EX-R)
- ▶先生がよく授業を休む。(ドイツ/EX-L)

CULTURE SHOCK③

人間関係

▶個人主義で、基本人のやることに口出ししない文化。トラムの中で電話していても、誰も気にしない!! (スウェーデン/EX-R)



カルチャーショックを乗り越えるために！先輩からのアドバイス

- ▶自分の中にある「普通」や「当たり前」は捨てて、オープンマインドでいる。かといって、自分の軸や判断基準までも失わないように！オープンマインドでいるからこそ、そこを保つ事は大切。(イギリス/EX-R)
- ▶辛いことがあったら日本の友達にどんどん連絡しましょう！(スイス/EX-R)
- ▶カルチャーショックは忘れないうちにどこかにメモしておきましょう。現地の生活に慣れると最初の新鮮な驚きは徐々に忘れてしまいます...。(スウェーデン/EX-R)

知っておくべし！海外のお酒事情

お酒、どこで買う？

- ・スーパーマーケット
- ・コンビニエンスストア
- ・酒屋
- etc...

国によってはスーパーではお酒が販売されておらず、酒屋で購入する必要があることも！

お酒、どこで飲む？

- ・自宅
- ・バーやクラブ
- ・パーティー
- etc...

パーティーは日本ではほとんど経験しないイベントなので、飲みすぎない程度に参加してみてもいいかも...?

お酒、なに飲む？

- 1 ビール
- 2 ワイン
- 3 カクテル
- 4 スピリッツ

日本の居酒屋に必ずあるハイボールは日本特有！ビールはやはり世界共通？



学生留学アドバイザーおすすめ 世界のYummy



大学の学食は
高カロリーなものばかり...
(アメリカ)



スコーンと一緒に
ティータイム!
(イギリス)



フラットメイトと
キッチンで自炊して
食べるご飯!
(アメリカ)



ミラノで現地の学生がたくさん集まるローカルなピュッフェ食堂。家庭的なイタリア料理が旅行中に食べた中で一番おいしかった!(イタリア)

名物、ソーセージとビールにプレッツェル! メニューには豊富な種類のソーセージがあり、全部試したくなる!(ドイツ)



バルセロナで食べた本格海鮮パエリア。
スペインの小皿料理「タパス」と
食べるのも現地人ばい(スペイン)



パリでお手軽にフランス料理が楽しめる
ブイヨン。注文したら店員さんが
テーブルクロスに料理名を書いた!



王道のイングリッシュ・ブレイク
ファスト。この食材の組み合わせ
が朝に限らず昼でも絶品!
(イギリス)



オーロラ観察に行った時に食べた
ノルウェー料理。サーモンニエルに
トナカイ肉のグリルに煮込みもの。
(ノルウェー)



本場の熱々小籠包!
(台湾)



アテネの伝統料理「スブラキ」
ギリシャ風のケバブでお肉が
ジュ〜! (ギリシャ)

