

早稲田大学学生留学アドバイザー 留学TIMES 2024



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。



読者アンケートは
こちらから！

Content

- 01 目次
- 02 留学先の選び方
- 03 みんなの留学フォトギャラリー
- 05 留学経験者の生の声を！経験者ディスカッション
- 07 留学準備編
- 09 お金編
- 11 持ち物編
- 12 住居編
- 13 授業編
- 14 みんなどうしてた？語学のこと
- 15 留学の日常はこうだった！一体験者が語るリアルライフ
- 19 みんなはどうやって友達つくってた？
- 20 先輩から聞いた！留学中のハプニング＆トラブル集
- 21 留学ってどんな目的で行く？
- 22 後輩へのアドバイス
- 23 留学後 LIFE!
- 25 旅行先の紹介
- 27 スマホアプリを活用して留学生活をもっと enjoy!
- 28 現地の慣例や常識
- 29 世界の食べ物
- 30 世界のスイーツ

読者アンケート
ご協力のおねがい



一緒に留学アドバイザーとして
活動しませんか？

「留学経験を後輩のために役立てたい」
「仲間を増やしたい！」という方！
参加をお待ちしております！



<謝辞>

本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頂いた留学経験者の皆様のおかげで私達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申し上げます。

学生留学アドバイザーとは？

学生留学アドバイザーとは、留学センター所属のボランティア団体で、留学センターが提供する中長期留学プログラムに参加した学生によって構成されています。2006年度に設立され今年で19年が経ちました。メディア班・プロモーション班・アシスト班・キャリア班の4チーム、総勢81名で構成されています(2024年11月時点)

より多くの学生に早稲田大学から留学に挑戦してほしいという想いを胸に留学に興味を持ってもらえるようイベントの企画・開催やSNSを通じた情報発信、留学経験者として相談対応、留学情報誌「留学 TIMES」の発行など日々早大生の留学支援活動をしています！
本誌を通して、少しでも留学に興味を持っていたり、これから留学に挑戦する方の参考にしていただけたら幸いです。

留学先の選び方



自分にあった留学は？

～留学センター提供の留学プログラム～

短期留学

主に長期休みに設置される2週間～2ヶ月ほどの語学研修中心のプログラム。

DD

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条件を満たせば、卒業する時に早稲田の学位と留学先大学の学位の両方を取得できるプログラム

EX

大学間あるいは箇所間の交換協定に基づき留学する制度。学費は早稲田大学に支払う。

- L

EX・CSの中でも外国語学習を中心としたプログラム。

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。学費は留学先大学に支払う。

- R

EX・CSの中でも現地学生とともに通常科目を履修するプログラム。

先輩に聞いた！留学先の決め手は？

1位

行きたい国や地域

2位

周辺地域の治安

3位

留学プログラムの種類
大学のレベル

5位

専攻

行きたい国や地域を一番重視しながらも
治安や留学先大学について調べたという意見が多数！

留学経験者からアドバイス！

- 留学の目的は人それぞれなので正解はありません。最後は自分の心の声を信じてみてください！
- 留学で一番何を得心したいかを考えて決めると良いと思います！
- 現地の情報を調べたり、経験者の話も聞いてみたりして生活をイメージすると良いと思います！
- 第一志望の場所でもなくても日本では味わえない経験ができると思うので、ぜひ留学ということを楽しんでください！



みんなの留学フォトギャラリー



レスター(イングランド イギリス)

新たな出会い
寮のイベントが
フラットメイトと仲
良くなるきっかけ
に！



ヘルシンキ(フィンランド)



日本文化を紹介
ヘルシンキ大学での
イベント。
折り紙や若者言葉を
披露！

ヒューストン(テキサス州 アメリカ)



テキサスを満喫
ロデオショー鑑賞。
会場でカウボーイハッ
トを購入。

ハリウッド(カリフォルニア州 アメリカ)

キングコング！？

マダムタッソー・ハリウッドは、ろ
う人形が並ぶ博物館。
面白い写真が撮れるかも。



サハラ砂漠(モロッコ)



ラクダ乗り体験
友人たちと5日間の
旅へ！ラクダは安定
していて乗り心地が
良かった。



リスボン(ポルトガル)



サッカー観戦
サッカーチーム、
ベンフィカを応援！
みんなで赤色の服
を着用。



フィラデルフィア(ペンシルベニア州 アメリカ)



サークル仲間と
水泳サークルの仲間と
キャンパスから美術館
まで(約2.5km)走った。
道中にお互いの文化に
ついて話した。

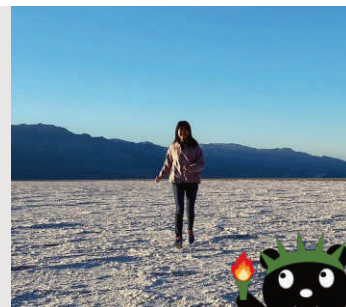
タラゴナ(スペイン)

週末にプチ旅行
交流イベントで会っ
た友人たちと。
ヨーロッパ文化を
学んだ！



デスパレー(カリフォルニア州 アメリカ)

広大な大地
友人とドライブ旅行。
満天の星空を見なが
らおしゃべり！



サラマンカ(スペイン)

異文化交流

いろいろな国からき
た友人たちと話をし
て盛り上がった。



ローマ(イタリア)

テヴェレ川にて
弾き語り中のおじいさん
が奏でる音楽に合わせ
て踊った。





留学経験者の生の声を！ 経験者ディスカッション



皆さんに生の声をお届けするため、
留学経験者の4人に集まっていただきました！
①名前 ②学部 ③留学先 ④大学名 ⑤趣味

- ① **ひろし**
②教育学部
③カナダ
④レスブリッジ大学
⑤温泉、サウナ

- ① **まり**
②政治経済学部
③イギリス
④サセックス大学
⑤海外旅行、紅茶を飲むこと

- ① **ちはる**
②教育学部
③フィンランド
④ヘルシンキ大学
⑤音楽、美味しいものを食べる

- ① **じゅじ**
②国際教養学部
③アメリカ
④フロリダ州立大学
⑤ラグビー

迷ったら挑戦してみてください！！



ひろし: どうしてその国、大学を選んだのか教えてください！

ちはる: 教育を学んでいるので、学びを深めたいと思って治安もよく、福祉や教育に力を入れている北欧にしました。その中でフィンランドにしたのは、ムーミンとサンタに会いたかったからです笑笑

ひろし: 選んだ理由を聞きましたが、実際留学先に行ってもよかった所はなんでしたか？

ちはる: 治安はよくて、とても清潔感もあって住みやすかったです。唯一、天候が悪くて残念でした。

じゅじ: 私は真逆でした。フロリダはめちゃくちゃ治安が悪かったのですが、逆に何してもいいし、それ故の自由な文化があって楽しかったです。

ひろし: なるほど、私が行ったカナダはみんな優しく治安がよかったです！
では、みなさん留学先で驚いたことはありましたか？

まり: イギリスに留学したのですが、めちゃくちゃ寒くて、冬が長かったことです。10月から4月終わりまでダウンを着ていて、日照時間も短くてびっくりしました。

ちはる: 私も同意です。

ひろし: そうですね、カナダもまつ毛も凍るほどめちゃくちゃ寒かったです。じゅじさんはどうですか？

じゅじ: アメリカのグループを作りたいが文化ですね。みんなアメリカ人同士のグループで集まってその中で盛り上がる感じが新鮮でした。

ひろし: 各国の文化はどうでしたか？フィンランドはどうでしょう？フィーカ(コーヒーを飲む文化)のイメージが強いのですが、

ちはる: 確かに、コーヒーはみんな飲んでいました。ただ、濃いものではなく、薄いコーヒーをたくさん飲む文化があって、どのイベントでも必ず休憩タイムがあってコーヒーが出てきました。

まり: 逆にイギリスだと紅茶文化がありましたね。例えば、家に誰か来た時には必ずティーを差し出す文化がありました。

ひろし: なるほど、映画でしかないのかと思ってました笑

ひろし: やはり留学いくとなると友達作りが不安だと思いますが、みなさんの友達作りの秘訣はなんでしたか？

まり: 私は学生寮の同居していた子達と仲良くなったので、寮で仲良くなること、パーティーなどイベントに積極的に行くことだと思います。

じゅじ: 趣味のラグビーが大きかったと思います。ラグビーの服を着ているだけでも話しかけてもらって、そこから仲良くなるなどもありました。

ひろし: 確かに、それは私も思います。言語が話せなくても、スポーツができるだけで繋がりが生まれてだんだん仲良くなりますね。私もジムで寝め合う友達などできました。

留学に行くとき必要だったものや、いらなかったものはなんでしょうか？
まず私は調味料を持ってけばよかったなと思いました。

まり: 私はヒートテックを持って行ってよかったなと思いました。現地で買うと高いし、とても寒かったので役立ちました。

ちはる: 逆にフィンランドとなると日本から持っていく防寒着では足りない寒さだったので現地で買いました。

ひろし: そうなのですね。次に留学先で辛かったことをお聞きしたいのですが、何かありましたか？

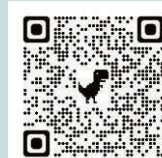
ちはる: 公用語が英語ではなかったのも、それを話せないのにもどかしさがありました。

ひろし: 確かに。逆にご自身の英語力の変化はどうでしたか？

ちはる: 私は元々日本で英語を勉強していて、得意ではあったのですが、リスニングは少し苦手でした。その為、留学に行って一番伸びました。

ひろし: 留学してよかったことを聞きたいのですが、どうですか？

まり: 早稲田では出会えなかった素晴らしい友達に出会えて、自立できました。



より詳しく動画を見たい方はこちらから！！

留学準備編 ～留学決定者向け～

- 留学が決まったけど、これからどのような手続きが必要なの？
- 先輩は出発までに何をしていたの？



留学準備スケジュール例(4月入学・American University)

4～9月

- 語学勉強 & スコア取得
- 出願大学検討
- GPA取得

10～11月上旬

- 学内選考出願

12月上旬

- 学内選考結果発表
- 奨学金の申請

12月～3月

- 留学先大学へ出願
- 留学先大学からの受け入れ通知

3～8月上旬

- ビザ取得
- 滞在先確保
- 保険の契約
- 航空券予約
- パッキング

8月中旬以降

準備完了！
いざ出発！

留学フェア、「出会わないと」などの各種留学イベントや、留学経験者紹介制度などを活用して積極的に情報を集めよう！



留学準備 To Do リスト

- ☐ VISAの申請
- ☐ 滞在先(学生寮など)の手配
- ☐ 保険の申し込み
- ☐ 現地で使うクレジットカードの準備
- ☐ 現地で使う携帯電話の準備(SIMカードや契約プランの変更等)
- ☐ 留学先大学の科目登録(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もある)
- ☐ 歯科検診を受診して治療を済ませておく
(保険で歯科治療は補償されないことが多く海外では高額)
- ☐ 予防接種(国によって必要なワクチンが異なる)



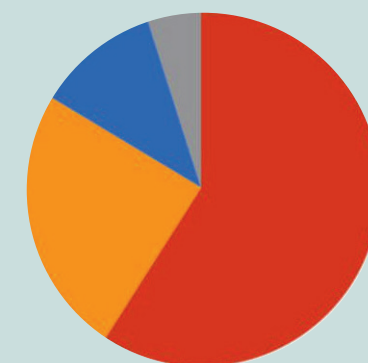
留学準備に関するアンケート

質問①: 学生ビザ・パスポートの準備など、留学に必要な手続きを始めた時期は？

1位: **出発の半年前** (59%)

2位: **出発の数か月前～1か月前** (25%)

3位: **出発の1年以上前** (12%)

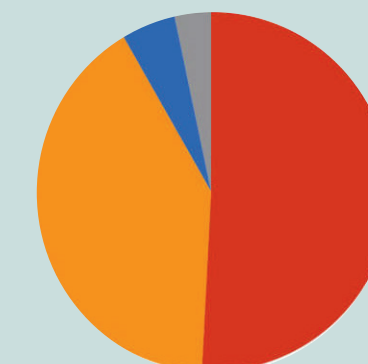


質問②: 携帯電話の手配方法は？

1位: **もともと日本で使っていた機種に現地で購入したSIMカードを挿入した。** (51%)

2位: **元々日本で使っていた機種に日本(早稲田大学経由を含む)で契約したSIMカードを挿入した。** (41%)

3位: **早稲田大学経由で事前に契約した機種を持ち込んだ。** (5%)



お金編

～お金にまつわるあれこれを深掘り～

留学中の主な支払方法

- ①日本のクレジット・デビットカード
(日本の銀行口座)
- ②海外のクレジット・デビットカード
(海外の銀行口座)
- ③現金
- ④アプリの利用(Pay Pal, apple payなど)



現金しか使えない店も...
そんな時のために、
現金はある程度持っておこう！

どのくらいの人が銀行口座を開設した？



半数以上の人
が銀行口座を開設！

利用した銀行

- Bank of America(アメリカ)
- Chase bank(アメリカ)
- Revolut, Wise (一部地域を除くほとんどの国)
- 中国工商銀行(中国)等

交通機関の支払い

クレジットカード・デビットカードが7割以上
交通系電子マネーや定期券の利用も

ヨーロッパ諸国間の移動
は交通費が抑えられる！

旅行費

国内旅行約4万円(カナダ)
5日間で約10万円(イタリア・フランス・スペイン)
約50万円(イタリア全土)
約5～10万円(ドイツ・イタリア・アイルランドなど)
10日間で約10万円(ヨーロッパ 約7か国)

日用品の購入場所

キャンパス内・外のスーパー、アジアスーパー、
近くのコンビニなど



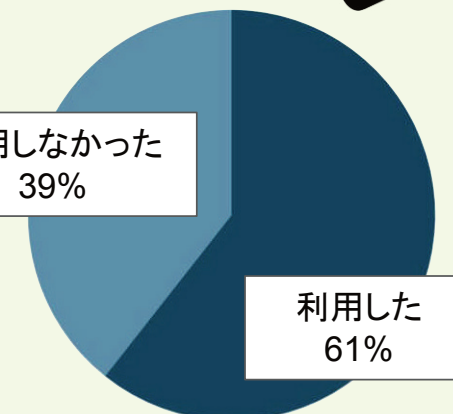
奨学金を利用した？

半数以上が奨学金を利用したという結果に。

奨学金受給には事前準備が必要なので、
余裕をもって準備を進めよう。
申込締切日は要チェック！

利用しなかった
39%

利用した
61%



持ち物編 ～何を持っていくべき？～

留学先に持って行ってよかったもの Best5

- 1位 常備薬、コンタクトレンズ
- 3位 日本食(レトルト食品など)
- 4位 化粧品
- 5位 日本のお菓子

「日本の風邪薬は普段使ってるものだから安心」
「馴染みのない食生活が続く中、
日本のお菓子やレトルトカレーに救われた」

持ち物に関する疑問を
聞き取り！



留学先に持っていかなくてよかったもの Best5

- 1位 服
- 2位 電子辞書
- 3位 生活消耗品
- 4位 日本食(レトルト食品など)
- 5位 生理用品、参考書、その他書籍

「シャンプーを持っていったが、かさばった」
「ドライヤーやハンガーは現地で調達できた」
「日用品や服は現地で簡単に手に入った」

留学中の就活には
スーツも持っていく
といいかも！



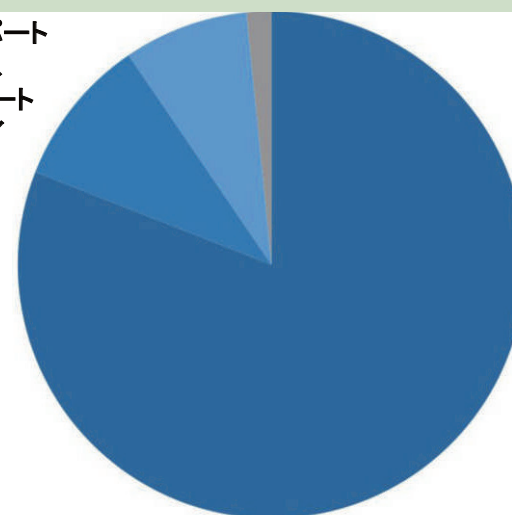
留学先でのお役立ちグッズ集

- ・すしのこ
「友達とお寿司や手巻き寿司を作るときに便利だった」
- ・運動靴とスポーツウェア
「運動する際に現地で購入せずに済んだ」
- ・調理関係の100均グッズ
「レンジでパスタ調理したり野菜を蒸したりできるもの」
- ・サンダル
「ちょっと外出するときに便利。現地でも買えるけど、
初日から使いたいなら」
- ・ハンガー
「洗濯した服を干す・収納するときに必要。多めに持って行って正解だった」

住居編 ～留学中の住まいと暮らし～

留学中の滞在先

- 学生寮・アパート
- シェアハウス
- 民間のアパート
- ホームステイ



出発の3か月前には
滞在先が決まっていた
先輩が多数。早め早
めの準備を！

ひと月の家賃はいくら？

6～8万円

カナダ、スウェーデン、中国など

10～15万円

アメリカ(ボストン)、イギリスなど

実際どうだった？住居先でのリアル



学生寮

- 😊 学校から近くて通いやすかった！
- 😊 交通費がかからず家賃も安くてお金の節約に！
- 😞 シャワーや火災報知器のトラブルが発生しがち、

- 😊 多様な国籍の学生たちとの暮らしでマンネリ化がな
かった！
- 😊 家具など設備が揃っていたし、時間に制約がなかつ
た！
- 😞 深夜までシェアメイトが騒いでいて寝れなかった



シェアハウス
学生アパート

ひと月の生活費はいくら？

- 1位 10万円
- 2位 5～8万円
- 3位 15万円

物価高で全体的に高い傾向に

通学時間は何分？

最も多かった回答は
徒歩10～15分！

交通機関を使って通学した学生も！

授業編

～留学中の授業をくわしく！～



留学先での専攻の選び方は？

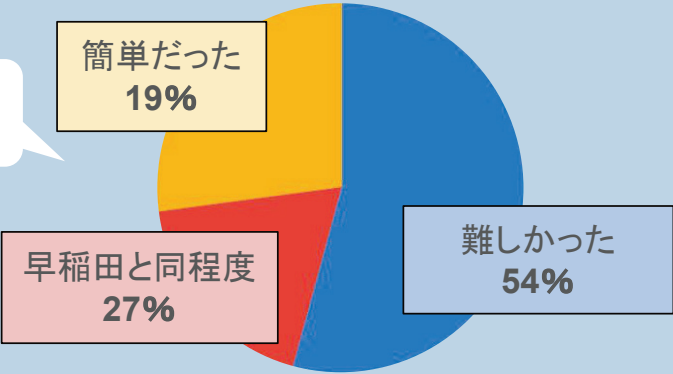
- 1位 早稲田での専攻と類似している授業を受けた。
- 2位 早稲田での専攻とは異なる授業を受けた。
- 3位 早稲田での所属学部と同じ学部の授業を受けた。

履修登録をした時期は？



- 1位 現地へ出発する数か月前
- 2位 現地へ出発する1か月前
- 3位 現地へ到着してからすぐ

授業やテストの難易度は？



★面白かった授業★

- ・ネイティブハワイアンからハワイの歴史について学んだ(CS-Lアメリカ)
- ・イギリス視点で日韓関係について学んだ(EX-Rイギリス)
- ・EU機構について、EUに属さないノルウェーの第三者的視点から学んだ(EX-Rノルウェー)

授業の評価方法は？



- 1位 レポート・エッセイ
- 2位 グループワーク
- 3位 プレゼンテーション
- 4位 筆記試験



留学ライフのコアになる 語学力。
語学力アップにはどうしたらいいの ..?
先輩たちの声を聞いてみました。

みんなどうしてた？ ★語学のこと★

留学中に苦戦した語学スキルは？

スピーキング	66%
リスニング	28%
ライティング	15%
リーディング	5%
特になし	13%

☆みんなの声☆
「語学の基礎をつけておけばよかった。」
「コミュニケーションの大切さに気づいた。」

渡航前にもっと対策をして
おけばよかったと思う
人は6割！

★おすすめ学習法TOP3★



- 1位 🏆 動画や映画を見る(SNSを含む) 62%
- 2位 🥈 問題集・単語帳で勉強 44%
- 3位 🥉 日本にいる 留学生との交流 33%

～経験者の声～

<★留学前★>

- ・口語の表現 やアカデミックな話し方 に触れる機会を作る。
 - ・語彙を増やす。
 - ・現地の授業で使われる用語 に慣れる。
- など、留学中のシチュエーションを想定 してた学習法がコツ。

<★留学中★>

「英語力はあって困らないが、やはり日本でできることは限られている。海外で英語を使わざるを得ない状況 に行くことが一番の勉強になった。」
留学中の環境 による影響はやはり大きい。コミュニケーションを積極的にとるなど、 普段の生活から外国語に 慣れていくことがポイント！

<★留学後★>

- 留学を通して語学力が向上しましたか？
- とてもそう思う 57%
 - 少しそう思う 33%

★ちなみに★



回答者の38%が渡航後3か月以内に、44%が渡航後6か月以内に語学力の成長を実感したそう。焦らなくても大丈夫！

留学の日常はこうだった！ — 体験者が語るリアルライフ —



H.K さん(教育学部)
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！海外の学生はディスカッションで意見をかなり積極的に言うので、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ります。

留学中の休日や長期休暇の過ごし方を教えてください！

旅行に行くことが多かったです。ヨーロッパは1回の旅行で回り切るには広すぎるので、東欧西欧に分けて旅行を組みました。西欧ではポルトガルの雰囲気独特で面白いです。東欧ではクロアチアのザグレブの街並みがハリウッド映画に出てくるヨーロッパの雰囲気、という感じで素敵でした。

留学を考える学生に向けてアドバイスをください！

留学に行くと、それまでやったことがなかったことや会ったことがない人に必ず出会います。たくさん刺激を受けてくることをお勧めします！特に大学の外のイベントなどに出ると、現地の学生と仲良くなれることがあり、友達になるといろいろ連れて行ってってくれて楽しかったりします。



T.K さん(法学部)
デンマーク- University of Copenhagen (EX-R)

留学中の授業や勉強について教えてください！

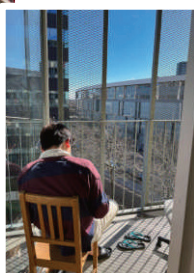
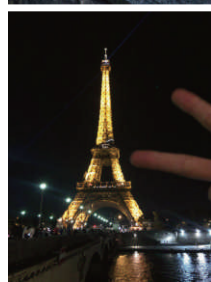
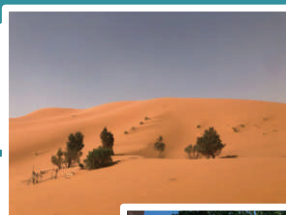
授業時間の短さに驚きました。取得が推奨される科目数は一学期ごとに2〜3個である一方、授業の内容が濃いです。特にディスカッションが頻繁に設定され、事前のリーディングと自らの経験に基づいて考えを述べます。特にサステナビリティに関する授業をとっていたのですが、他の学生が自分よりはるかに当事者意識を持って授業に参加していた点が印象に残っています。

留学中にボランティアやサークルには参加しましたか？

サステナビリティに興味があったので、ActoryとRodebutikken という団体に所属しました。Actoryでは、キャリアチームに所属し、キャリアフェアと企業訪問を開催しました。同じ分野に関心を持つ学生が集まっているので、いろいろな観点から気候変動の問題について語ることができたことが嬉しかったです。友達とイベントの参加者を増やすために隣の大学まで自転車を漕いでポスターを貼りに行きました！Rodebutikkenは日用品全般のリサイクルステーションを管理するボランティアです。集まった洋服でファッションショーをしたのがいい思い出です。

留学中に大変だったことは？

授業と課題が最も大変でした。ルームメイトや友人に内容を添削してもらったり、プレゼンテーションの発表をして、フィードバックをもらったりしていました。また、カフェに行ったり、パンを食べたりとゆっくり休憩する時間をこまめにとることで、精神的な辛さを乗り越えました。



N.Hさん(国際教養学部)
イギリス - University of Oxford [St Peter's College] (CS-R)

留学中の授業や勉強について教えてください！

授業は、主にチュートリアルと講義の二つで構成されています。チュートリアルは超少人数のディスカッション形式の授業で、教授と1:1〜3人程度の授業が多いです。私は政治・哲学専攻だったため、政治分野と哲学分野の二つからチュートリアルを受講しておりましたが、課題量が多く非常に大変でした。具体的には、200ページ程度の必読文献と、それらに基づいて書かなければならない2000語前後のエッセイを、毎週2本(チュートリアル一つにつき1本)提出するというものです。それだけでなく、手を抜いたらすぐに見透かされてしまう授業形式のため気も抜けないのですが、その分学びも大きかったと実感しております。講義の方は大講堂で行われ、出席も任意で、気になる授業を受講するという形式です。正規の学生は期末試験に向けて受講するようですが、留学生は期末試験がないので、純粋に興味関心に従って受講できる比較的気軽なものでした。

留学中にボランティアやサークルには所属していましたか？

演劇のサークルで裏方の仕事をしておりました。オックスフォードの演劇サークルは少し特殊で、プロデューサーとディレクターの2人がタッグを組んで、サークルのSNSに裏方と演者の募集をし、審査するという形でプロダクションチームを形成しておりました。そのため、サークルとして一致団結するというよりも、各々が気になる舞台に関わっていくという形でした。新しいチームに入る度に、新しい運営体制とメンバーである学生と知り合うことになるため、とても刺激的な環境でした。また、英国では非常に学生演劇が盛んであるため、オックスフォードも例に漏れず、様々な劇場が学生向けに開放されていました。50人前後の客席を有する小さな劇場から、650人まで入るような、実際の劇団が使用する劇場までありました。また、夏にはカレッジの庭でGarden Playも行われるため、興味があればこちらも非常におすすめです。

留学中、最も大変だったことを教えてください。

最も大変だったことは、やはりスケジュール管理でした。1学期は8週間と短いのですが、その分非常に密度が濃く、特に私は課外活動と課題の両方の山場が被ってしまうような、非常に大変な時期が何回もありました。授業自体は出席しなければならない時間も早稲田に比べ少なく、一見スケジュールには余裕があるように見えますが、実際には上記で述べたチュートリアルの膨大な課題量があるため、そちらを常に頭の隅に入れながらスケジュールを組むことをお勧めします。最終的には、歯を食いしばって、友人と一緒に徹夜などをしてなんとか課題を終えていた記憶が多いです...



H.Sさん(文化構想学部)
中国 - 清華大学 (EX-L)

留学中の授業や勉強について教えてください！

私の1番の目的は中国語の語学力向上だったので、中国語学科というところに所属して中国語の授業を主に受けていました。授業は3つのレベルに分かれていました。私は1番難易度の高い授業が行われるクラスに所属し、少し頑張らないとということに自分を置くことでモチベーションをあげていました。クラスには様々な国から来た人(日本、韓国、ベトナム、タイ、キルギス、ロシア、ドイツ、オーストリア、オランダなど)が集まっており、いつも同じメンバーで授業を受けていたのでアットホームな雰囲気、クラスのみんなと仲良くなったことはすごく大きかったと思っています。私は韓国人の友達と仲良くなり、日本人2人と韓国人2人で本当に色々なところに行きました！！

留学中、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ましたか？

昨年は早稲田から清華大学への留学生が私しかおらず、現地に知り合いもいなかったため渡航したはじめの1週間は文字通り孤独でした。まずは悩みを母国語で共有したい、という思いもあって、留学先の大学の日本人会という会に参加し、日本人留学生の友達をつくりました。そのコネクションで本科生の日本人とも仲良くなり、その子を通して何人かの本科生の中国人と知り合うことができたので、よく遊びに行ったり語学力を伸ばしていました！また、日本のサークルで知り合った中国の友達に(日本在住)に頼んで、中国のSNSである小红书(RED)を通して日本人と交流したい北京在住の中国人を募ってもらったということもしました。私の帰国後に日本に留学している中国の友達も多いので、まだ交流は続けています。





I.Sさん(商学部)

アメリカ - Furman University (EX-R)

1日のスケジュール

	平日
8:00	起床
9:00 - 12:30	授業
12:30 - 13:30	昼食
13:30 - 14:30	授業
14:30 - 17:30	課題
17:30 - 18:30	夕食
18:30 - 20:00	課題
20:00 - 21:30	クラブ活動
21:30 - 22:30	課題
22:30 - 23:30	リラックス
23:30	就寝

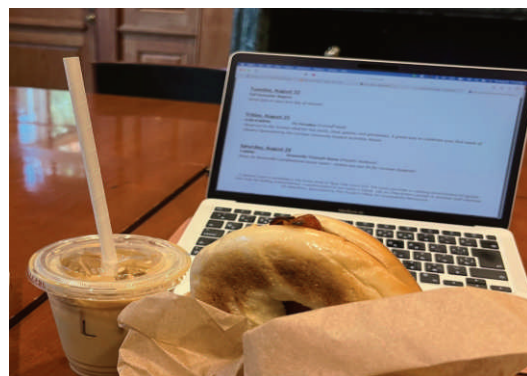
休日は、友達と出かける日もあれば、課題をやっている日もありました！友達と近所のカフェに行って作業している日が特に好きでした！

留学中の授業や勉強について教えてください。

少人数教育のリベラルアーツ大学だったので、授業内のディスカッションや先生とのコミュニケーションが旺盛でした。先生はとてもフレンドリーで話しやすかったです！先生のオフィスを頻繁に訪ね、授業の質問や世間話を通して仲良くなることができました。また、覚悟はしていましたが課題の量が多く、リーディングやプレゼン準備、復習をするために夜遅くまで毎日図書館にこもっていました。大変でしたが、友人からモチベーションをもらいながらやり抜きました。沢山のことを学べたことは楽しかったです。

留学を通して、自分が成長した、変わったと思いますか？

主体的に動く力がついたと思います。課題についての質問・相談をするために、週3日以上は教授のオフィスを訪ねていました。留学前は、先生との距離を遠く感じていたことに加え、自らコンタクトを取ることに緊張していました。しかし、先生の「どんな質問も大歓迎だよ」という姿勢や、自らの学習のために妥協しない現地学生に影響を受け、主体的に動くことが大切だと思うようになりました。授業以外では、自分からいろんな友人を昼食や夕食に誘うことができるようになりました。「1年しかいられないから、できる限り色んな人と話して楽しく過ごしたい！」という思いから、遊びやご飯に誘い、行ったことは今でも嬉しく思います。



最も印象的だったことは？

留学生コミュニティ主催のダンスイベントに参加したことです！中国人の留学生の友達と日本語・中国語のポップ曲を大講堂で踊りました。全くの未経験でしたが、準備を含め、とても楽しかったです。聞こえてきた歓声がすごく熱烈だったので、アメリカらしさを感じるとともに、テンションも上がりました。このイベント以外にも、日本文化が好きな子や日本語を勉強している子と多く交流でき、日本人であることを誇りに思った瞬間が多くありました。

留学中にボランティアやサークルには所属していましたか？

私の留学した大学はアメリカ南部にあったので、キリスト教のコミュニティが15団体以上存在しました。私はクリスチャンではないものの、「キリスト教を勉強してみたい」「友達を作りたい」という思いから1つの団体に入りました。週2回集まって牧師の説教を聞いたり、聖書の内容をディスカッションしたりしました。活動外でもご飯に行ったり、人狼やUNOで遊んだりして楽しかったです。特に、そこで出会った1年生たちとは今でも連絡を取り合っています。コミュニティを通して、かけがえのない友人を作ることができたのは、当時の私の選択に感謝しています。



K.Kさん(政治経済学部)

中国 - Peking University (DD)

一日のスケジュール

	平日
8:00	起床
9:00 - 12:30	授業
12:30 - 13:30	昼食
13:30 - 14:30	授業
14:30 - 17:30	課題
17:30 - 18:30	夕食
18:30 - 20:00	課題
20:00 - 21:30	クラブ活動
21:30 - 22:30	課題
22:30 - 23:30	リラックス
23:30	就寝

北京大学のDDプログラムとは？

留学中に所定の科目を履修することで、北京大学の学位を取得できます。北京大学は中国の最難関大学で、世界大学ランキングも上位です。そのため正規で入るのはとても難しいのですが、DDでは1年留学すれば、学位を取得できます。資格としては、中国語試験のHSK5級が必要です。第二外国語で中国語を取っている人でしたら、大学から勉強を始めた人でも、2年半くらいで取れる可能性が十分あります。実際に留学同期にはそのような人が数人いました。1学期での勉強量は、早稲田に置き換えると25単位くらいあります。

留学中にサークルに所属しましたか？

私は剣道に似ているけどちょっと違う不思議な「短兵」というスポーツのサークルに所属していました。剣道のように剣や防具を使うのですが、もっと柔らかい素材が使われていました。他の大学と合同で練習を行ったことが特に印象に残っています。サークルを選ぶ際には、学校でサークル紹介の大きなイベント（早稲田祭みたいな）があり、いろんなサークルを見ることができました。留学生が入れないサークルはほとんどなく、種類もたくさんありました。サークルでは友達を作ることができ、終わりに食事に行ったりしました。



日常生活について教えてください

生活費については、だいたい英語圏より安いです。寮費は月72000円で、食費は学食を使えば毎食400円程度で満腹です。生活雑貨についても、通販が主流のため、服から家具まで何でも楽に揃えられます。また、寮では中古品が出回っているため、より安く一通り揃えることもできます。DDでは寮は留学センターが取ってくれるため、他のプログラムに比べて安心です。また、寮はトイレとシャワーは2人で共用ですが、部屋は一人部屋です。インスタやLINEなどは、VPNを繋げば使用できます。ほぼ必須です。学校の近くに日本人向けのクリニックがあるため、何か病気にいかかっても、日本語で対応してもらえます。

留学中最も大変だったことはなんですか？

最も大変だったことは言語の習得です。留学に行く前にある程度勉強していたのですが、やはり授業全てが中国語だと最初は殆ど聞き取れませんでした。そこで授業の音声を実タイムでGoogle翻訳していたりしてました(笑)。ただこれは本当にめんどくさかったので、言語の勉強をする時間を作りました。例えば授業で出てきた単語とか、課題の本をできるだけ中国語で読もうとしました。勉強は大変ですが、土日の2日間で近いところなら簡単に遊びに行けます。交通が発達しているため高速鉄道や寝台列車で遠くに行くこともできますし、北京市内にも万里の長城や天安門などの観光地がたくさんあります。

留学を検討している学生に向けてメッセージ

留学に行く前の自分も不安は多少あったのですが、行ってみるとそんなことも忘れてしまうぐらいいろいろなことがあり、総合的には楽しかったです。日本にいてだけでは体験できないことや、早稲田にはないような学校生活があると思います。もちろん、中国ではなくても、どこの国に行ってもその国独自の面白さがあると思います。私も中国に限らず、また留学に行きたいくらいです。

みんなはどうやって友達つくってた？

留学したいけど、友達ができるか不安...

そんな留学前の悩みを解消するためのヒントや体験談を紹介します！

01 留学中に新しい友達に出会った場所は？

友情ほっこりエピソード

1位 授業

別荘にある、エストニアの伝統的なスモークサウナに入れてくれた。めっちゃ煙の匂いがした

2位 寮・アパート

特に仲の良かった4人が自分のためにサプライズパーティーを用意してくれていた！少人数で盛大ではなくとも、人生で初めて家族以外から誕生日を祝われた経験で、心の底から嬉しかったし、感動した。

3位 部活・ボランティア

学校主催のイベント

日本で出会ったアメリカ人の友達の家にサンクスギビング休暇に遊びに行くことができてとても楽しかった。

5位 友人の紹介

みんなで集まってお互いの文化の食べ物をもち寄って交換パーティーをしたこと。

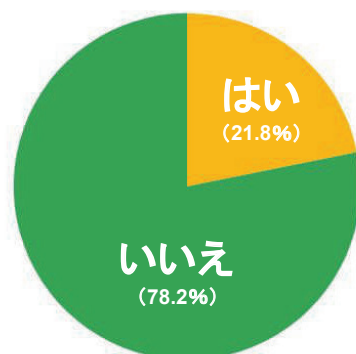
⋮

個人主催のパーティー、クラブ、アプリなど

現地に着いてから2日後の国際交流パーティーで出会った友達と、同年だったこともありすぐに意気投合し、今では大親友です！つい先日はるばるドイツから日本に遊びにもきてくれました！

02 留学中に恋人はできましたか？

恋愛ほっこりエピソード



同棲して、エストニアの家庭料理作ってくれたり、いろんなバーと一緒にいたり、観光地案内してくれたりしてた！

留学後、日本語が喋れない中で、日本の大学院に進学してくれた。

私が帰国した次の学期からなんと彼が早稲田に留学にきています！！（もう別れていますが）

キャンパス内にある大きな湖の周りを一緒に歩いた。春は桜が咲いたので、一緒にお花見もできた。



先輩から聞いた！ 留学中のハプニング＆トラブル集

1人で旅行中、バックを開けられ盗まれる直前で気づいたこと

クレジットカードが使えなくなることが頻繁にあった

腎臓の病気になって、日帰り入院し 120万円請求されたこと

電車がストライキで止まり、モヒカンのお兄さんとタクシーを相乗りして目的地に向かったこと

月1くらいで体調を崩したので、帰国直前、荷物の輸送に戸惑ってしまったこと

対処法（後輩へのアドバイス）

予防

◆ 飲み慣れた医薬品や別の決済手段（現金など）の用意といった、最悪の事態をあらかじめ想定した準備を日頃から行おう！

◆ 事前にインターネットやSNSを通して情報を収集し、危険な時間やエリアをなるべく避けよう！

◆ 早稲田の保険には必ず加入するようにしよう！

起きてしまったら ...

◆ まずは自身の身の安全を確保することを第一に考えよう！

◆ 決して1人で抱え込まず、家族・友人・大学・現地の人々・公的機関・保険会社などにすぐ相談・連絡しよう！

◆ 「恥は一生後悔は一瞬」日本での常識や判断軸にとらわれず、常に臨機応変に対応する姿勢を大切に！

留学ってどんな目的で行く？

留学に行ってみたい！と思うけど、先輩たちが留学を決めたきっかけは何だったのか？実際に留学先で得たものは何だったのか？リアルな声をご紹介します！

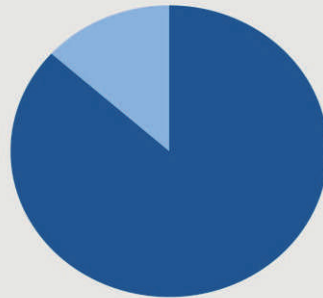
ずばり、留学の目的は？目的を達成できた？

- ① 新たな生活環境を経験したい
- ② 語学力の向上
- ③ 勉強のため
- ④ コミュニケーション能力の向上
- ⑤ 自立したい・海外旅行をしたい

その他：

日本以外の友人作り、海外での就職活動、現地の文化習得

● とてもそう思う ● 少しそう思う



先輩の全員が目標達成を実感！その理由は？

語学力

- ・強制的に英語で話す環境に置かれたことで、TOEFLスコアが圧倒的に伸びたから
- ・活きた言語という点でスピーキング能力が大きく向上したから

勉強

- ・授業、テストのハードルが高かったが、単位取得のために積極的に教授やクラスメイトに質問する姿勢を大切にできたから
- ・履修する授業の制限が殆どなかったため、興味ある科目をたくさん取る ことができたから

生活環境

- ・様々な手続きを1人で行うことが初めての経験であったが、誰かに頼らず自力で問題を解決する能力 がついたから
- ・食事、洗濯、掃除といった 家事ができるようになった から
- ・勉強量が多かったおかげで、メンタルマネジメントや優先順位のつけ方などが身についたから

経験

- ・初めての1人暮らしをしたことで、精神的に自立できた から
- ・言語や文化が異なる友人 と出会い見識を広げることができたから
- ・自分の 行動範囲や新しいことへのハードルが下がった と感じるから

後輩へのアドバイス



- ・ここへ行きたい！という明確な志望先があるのもいいですが、案外志望度が低い場所や全く行く気がなかった場所へ行くことになっても日本では絶対味わえない新鮮な経験ができると思うので是非留学ということを楽しんで欲しいです。
- ・日本人としての自信と誇りを持って、自分のコンフォートゾーンから飛び出して様々なことに挑戦して下さい！
- ・留学に行く意義を体現できる大学・国であれば、どこに決まろうと住めば都です！「モチベが上がりそう」「かっこいいから」こんな理由で選んでも全然良いと思います。今の時代誰でも行っているような留学ですが、その一つ一つに固有の出会い、固有の経験が待っています！
- ・どうしても家でダラダラしてしまったりすることもあります。できるだけ外に出て新しい人に出会ったり現地でしかできない経験をする 充実した留学生活になると思います。また、クラブ活動やサークルは何でもいいからできれば参加した方が友達もできたり、就活にも役立つのでいいと思います！
- ・自分の意見をしっかり発信すること。日本人の多くは主張せずに我慢してしまう人が多いので良くも悪くも相手に振り回されやすいです。+ジムに行って身体を鍛えましょう。

留学することを選んだ皆さんは、あえて 慣れた環境から飛び出すという勇気の第1歩 を踏み出しました。しかしながら、留学先では言語、生活や意思疎通の仕方、文化背景といった様々な差異から思うようにいかず自信をなくす場面もあるかと思いますが、

その中でも、自身が早稲田生であること、更には日本人であることに常に誇りに持ち、前向きにかつ積極的に留学生活を楽しんで欲しい と思います。応援しています！

必見！

留学がきっかけで初めて挑戦したことは？



1 一人旅

- ◎徒歩や車、電車での国境越え
- ◎空港泊
- ◎ホステル経験
- ◎飛行機や電車、バスの突如キャンセルへの対応

2 一人暮らし/自炊

- ◎魚を捌けるようになる
- ◎ルームメイトと世界中の料理を作ってシェアする
- ◎洗濯・掃除を行う
- ◎ルームメイトとのトラブルの解決



3 コミュニティ参加

- ◎ジムに通う
- ◎ボランティア(レストラン、フードバンク、日本語教師)
- ◎現地の大学のサークルに所属
- ◎日本人会の企画・運営

4 積極性

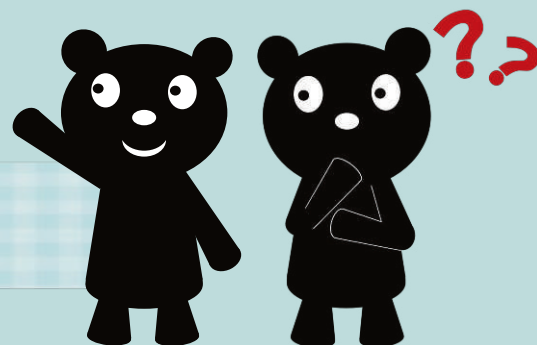
- ◎海外でのアルバイト
- ◎パーティで知らない人に声を掛ける
- ◎外国人と交際する
- ◎日本食イベントの開催
- ◎海外で就職活動を行う
- ◎大人数授業でのプレゼンや発言

5 手続き関連

- ◎ビザの取得
- ◎銀行口座の開設
- ◎航空券・ホテル等の予約

留学後 LIFE!

楽しい留学生活にも
いつかは終わりがやってくる...
留学後はみんな何してる？



卒業後の進路の予定は？

- 1 就職 ...85%
- 2 国内大学(院)に進学 ...10%
- 2 海外大学(院)に進学 ...8%
- 4 未定 ...5%
- 5 起業 ...3%



帰国後挑戦したことや 現在(2024年10月～11月)力を入れていることは？

- 1 就活 ...69%
- 2 サークル活動・課外活動 ...43%
- 3 資格取得 ...34%
- 4 語学勉強 ...28%
- 5 一人旅 ...10%

他にも...

勉強、アルバイト、大学院進学に向けての準備、
人生を通して何をしたいかの定義づけなどを頑張る人も！



留学後の過ごし方についてアドバイスをお願いします!!

色々な人に自分の留学体験を話すと、改めて自分が今まで
頑張ってきたことが思い出されて嬉しくなります！
自分がやってきたことをぜひいろんな人にシェアしてみてください。

留学を経て学んだことを言語化する。
それらを踏まえてこれから何をしたいかを考える。
自分がやりたいと思うことを最優先に 過ごして良いと思う。

挑戦する心を忘れずに、自分のペースで
人と比べずに着実に進めていく。

ガクチカに自信がなければ留学での経験を活かした
活動に参加する などしたらいいと思います。

留学先でできた友達を大切にする。
チャットなどで関わりを持ち続ける。

向こうで出会った友人との絆を維持 するために
毎日のようにお互い写真を送りあったり、
電話したりしています

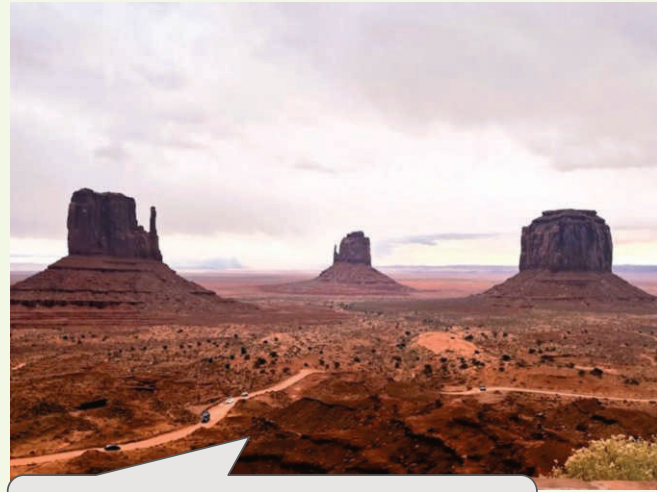
どんな成長があったか書き出して記録する、
これからどう活かしていきたいかを計画立てると更に◎

現地の友人との交流が途絶えないように
積極的にメッセージを送ったほうが良いです。

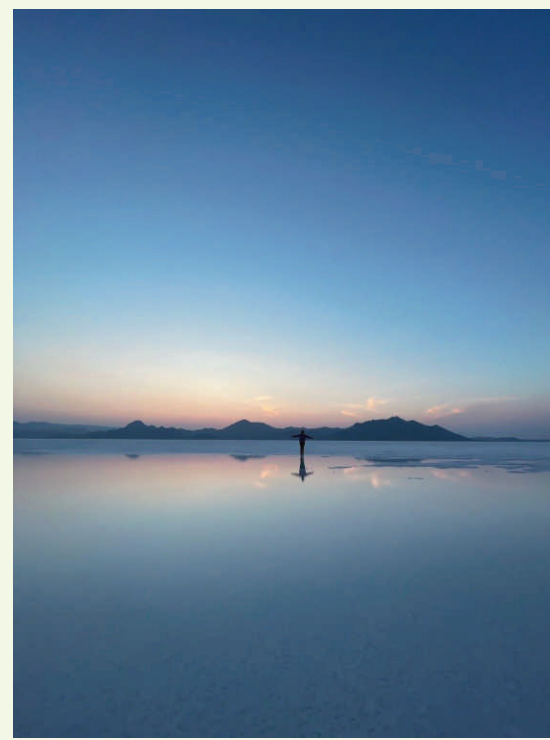


旅行先の紹介

世界の自然を体感！！



Monument Valley, Arizona, USA
ネイティブアメリカンのお土産が沢山 !!



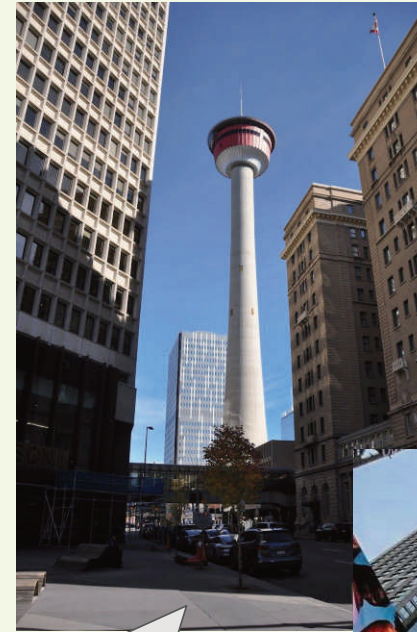
↑ Lake Louise, Banff, Canada ↓
冬は-30℃になることも !?



Lower Antelope Canyon, Arizona, USA
持ち込み制限が厳しいけど、ガイドの人が上手に写真を撮ってくれる！



世界の都市、町



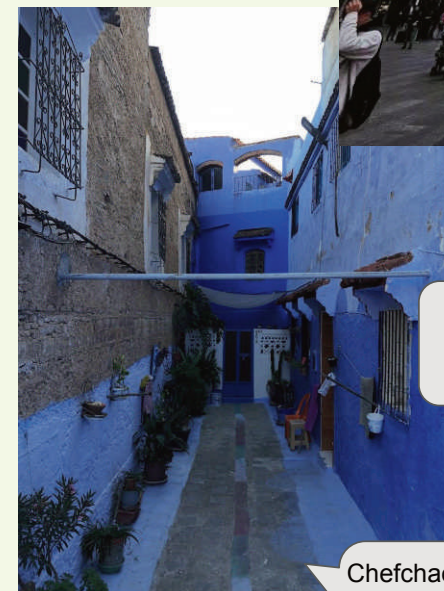
Calgary Tower, Canada
上には360度回転するレストラン
があるらしい、、👀



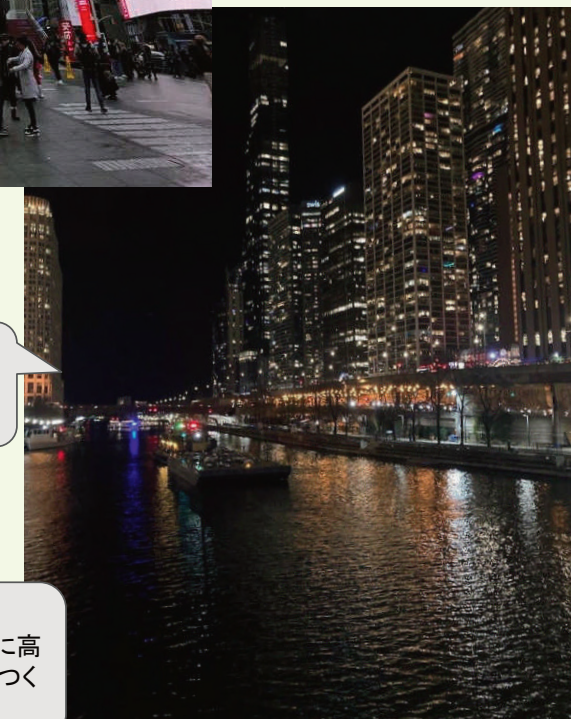
Gamla stan, Stockholm, Sweden
映画『魔女の宅急便』のモデル
のひとつでもある街！



Times Square, New York, USA
映画にもよく登場する有名スポット。クリ
スマスや新年は大盛り上がり！



Riverwalk, Chicago, USA
ボートツアーや
カヤックも楽しみながら
ゆっくりできる。



Chefchaouen, Morocco
ポルトガルの侵略から街を守るために高
い城壁が作られたため、街は複雑なつ
くりをしている。

スマホアプリを活用して 留学生生活を enjoy !

留学中に利用したSNS TOP3

Instagram	(85%)
WhatsApp	(61%)
SMS	(36%)

- ・BeRealで留学中の1日1日を思い出せる
 - ・Facebook上でのイベント告知が多かった
- といった意見も！！

便利なアプリ紹介

●食事

Yelp

レストランのレビューを確認。

Too Good To Go (ヨーロッパ、アメリカ)

廃棄予定の食材をお得に入手できてフードロス削減に貢献できる、一石二鳥アプリ。

PayPal / Venmo (アメリカ)

友人と食事の割り勘をする際に。

●旅行

Uber / Lyft

配車サービスで楽々移動！

Google Map

街歩きにうってつけ。訪れた場所をマークしておくで見返したときに楽しい。

Transit / Citymapper / Trainline

(ヨーロッパ) / Tube Map (ロンドン・イギリス)
乗換案内アプリで、交通機関の乗換検索や電車・バスの予約をしよう。

Sainsbury's SmartShop (イギリス)

イギリスの大手スーパー、Sainsbury'sが提供するアプリ。自身の購入履歴に合わせた割引が適用される。

Weee! (アメリカ)

日本やアジアの食材調達に。



PICK UP!

神秘のオーロラを鑑賞 ✨

「オーロラアプリ」を活用してみよう！

Kさん
「オーロラ発生確率がわかるので天気予報アプリの感覚です。オーロラを2回見ました！」

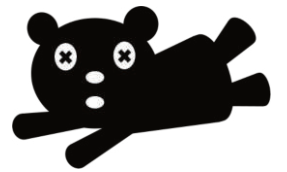


トラブルにご用心

パリでスリに遭いそうになった ...
学校でスマホを無くした ...

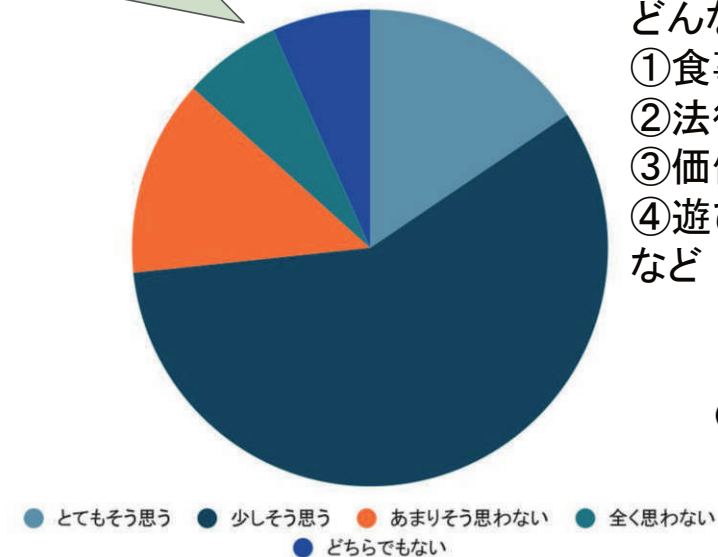
スマホやアプリは便利だけど、その使い方や管理には十分注意しよう！
「歩きスマホ」や「スマホを置いて場所取り」はNG！！

現地の慣例や常識



留学先では日本で体験しないことがいっぱい
ここでは実際に体験したカルチャーショックをご紹介します

Q. カルチャーショックを体験した？



どんなカルチャーショック？

- ① 食事
- ② 法律
- ③ 価値観
- ④ 遊び方など



カルチャーショックにどう向き合った？

・カルチャーショックを感じてこそその留学。でも 危険な目に合わないよう警戒をしていた。とにかく全てが新鮮で楽しかった！
もしかしたら、少し鈍感でいることで、心を強く持てるかも！

・今まで経験してきたことが全てではないと素直に受け入れる！

・自分の気分が落ち込んでいると感じた時は、その感情をとりあえず書き出すと、整理されてスッキリしやすくなる！

・好きな音楽を爆音で聞く！

・日本人の友達と会ったり、日本にいる家族や友達と電話をする！

新たな趣味を見つけて楽しむのもいいかもしれません！



世界の食べ物

ピザを片手に野球観戦！



食堂のサラダバーで勉強も捗りそう！



海外で食べる日本食は異質だけど意外と美味しいかも！？



マイアミのシーフードレストラン
手袋をつけてわしづかみして豪快に食べる！！



世界のスイーツ



こちらも学食！
学食の充実度は大学ごとに異なるので気になる人には要チェック！



ナイアガラの滝をみた後のM&M入りアイスは最高



かわいいシュークリーム！



授業最終日に教授がドーナツを皆にプレゼント
教授大好き！♡

