

【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、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

## 2025-2026

### 早稲田大学学生留学アドバイザー

Step Out to the World!



## Contents

目次	1
留学先の選び方	2
留学の目的	3
留学で得た学び	4
世界の食卓	5
留学準備入門	7
奨学金について	8
語学資格試験準備	9
留学中持ち物Tier表	10
留学生の住まいNavi	11
留学中の決済事情	12
授業について	13
My Ryugaku Stories	15
留学中の旅行記	21
FRIENDS	23
世界のイベント大集合!	24
現地の常識・カルチャーショックについて	25
留学先でのトラブル!	26
留学後の過ごし方	27
留学生の日常	29

## —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いただいた留学経験者の皆様や留学センター、印刷会社の方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申し上げます。

Who Are We?  
学生留学アドバイザーとは?

学生留学アドバイザーは、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年度に設立されて以来、早稲田大学から留学に挑戦する学生を応援し続けています。また、留学に興味をもってもらえるようなイベントの企画・開催や、本誌「留学TIMES」の発行など、プロモーション班・フェア班・コネクト班・メディア班の4チームに分かれ、早大生の留学支援活動をしています!

## イベント情報

(変更の可能性あります)

- 1月「出会わないと」開催
- 3月「留学TIMES」発行
- 4月「春の留学フェア」開催
- 10月「秋の留学フェア」開催
- 12月「冬の国際交流パーティー」開催



Instagram



YouTube

「読者アンケート」にご協力ください!



## How to pick a program

## 留学先の選び方

留学プログラムの選択肢は多いけれど、「何を基準に留学先大学を選んだらいいかわからない!」なんて人も多いはず。留学を経験した先輩が何を重視して留学先を決めたのか聞いてみました!



1位 国・地域



2位 専攻



3位 大学ランキング

その他の回答もご紹介! 留学先選びの参考に♪

- ・留学生の多様性
- ・治安
- ・学びたい言語 / 現地で話されている言語
- ・気候
- ・食文化
- ・旅行のしやすさ
- ・授業形態
- ・教授と学生の比率
- ・ノーベル賞の国だから
- ・宗教や国の将来性
- ・出発時期
- ・自分になじみのないところ

選び方は十人十色!



## Programs

## 留学センターが提供する留学プログラム

## 短期留学プログラム

主に長期休業期間に設置される2~5週間ほどの語学研修中心のプログラム。

## Exchange Programs (EX)

大学間あるいは箇所間の交換協定に基づく留学制度。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。EX-R\*とEX-L\*の2種類がある。

## 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。留学先大学に所定のプログラムフィーを支払う。CS-R\*とCS-L\*の2種類がある。

## 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、卒業時に早稲田大学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。

## グローバル・リーダーシップ・フェローズ・プログラム(GLFP)

1年間の海外留学に加え留学前後にも特別な教育カリキュラムが組まれる。アメリカ名門大学との協働プログラム。

-R\*: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\*: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。

# 留学の目的



留学に踏み出す前に、目標は立てておきたいもの。先輩たちはどんな目標をもっていたのでしょうか。

## Q: どんな目標を立てていた？

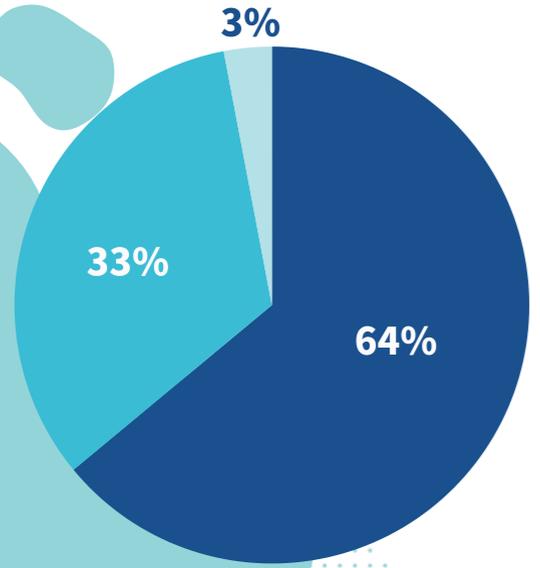
- 1. 言語上達
- 2. 新たな生活環境を経験する
- 3. 国際交流

他にも.....

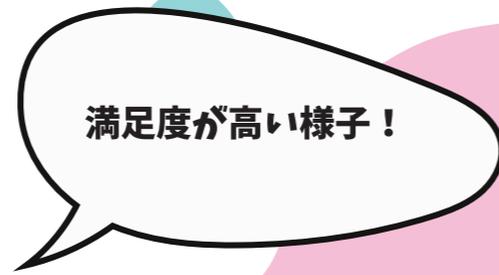
- コミュニケーション力の向上
- 自立する
- 学業向上
- 海外旅行をする
- ボランティア文化の経験



## Q: 目標はどれくらい達成できた？



64%・・・とても達成できた  
 33%・・・達成できた  
 3%・・・普通



# 留学で得た学び

### 言語力の向上

- 「700点台から900点台まで上げられた。」
- 「英語のスピーキング力が大幅に向上した！」

### 適応力・なんとかする力

- 「なんとかなる精神を身につけた」
- 「多くの課題をこなすタフさが身についた！」
- 「多少のことではひるまなくなった。日本と同じではないと思うようになりおおらかになった。」
- 「問題が起きた時の自己解決能力がついた」
- 「自分で考える力がついた」
- 「環境適応能力がついた」

### 行動力

- 「自分のやりたいことを理解してそれを実行できるようになった」
- 「自立して、自ら行動をするスキルを得られた」
- 「恐れずコミュニケーションを取れるようになった」
- 「自分に自信を持ち、意見を発信できるようになった」
- 「自分から積極的に行動する姿勢を得た」
- 「未知のことに挑戦する力・新たなコミュニティに1人で入っていく力がついた」
- 「自分の考えで決め、堅実に行動できるようになった」
- 「文化的に違う背景があってもチームで関わりまとめることを学んだ」

### 多文化理解

- 「いい意味で性別や国籍に縛られない姿勢を得た」
- 「それぞれ違った多様性を持つ全ての人と話せて、理解し合えるスキルを取得した」
- 「英語を使わないで相手に伝えるスキルや姿勢が大事であることを学んだ」

他にも

生活力、学業などでの発見、成長がたくさんあったそう！

# 世界の食卓



セントラルマーケットで見つけた美味しいピザ！  
@ロサンゼルス・アメリカ



市内の学生食堂でピュッフェを。  
学生に優しいお値段で食べられる！  
@ヘルシンキ・フィンランド



バーガーを食べながらロードトリップ！  
@アメリカ



チキンとワッフルにメープルをかけた料理。オバマ夫婦が訪れたことも！  
@アメリカ



海が目の前に広がる席で  
海鮮とワインを  
@ポルトガル



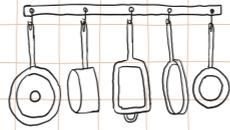
学食でのご飯。毎日日替わりデザートも！  
@アメリカ



ハンガリー発祥のチムニーパン！  
@ハンガリー



クリスマスマーケットでムールワイン！  
@ドイツ



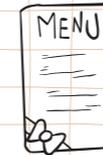
プリプリで美味しかったシーフード  
@リスボン・ポルトガル



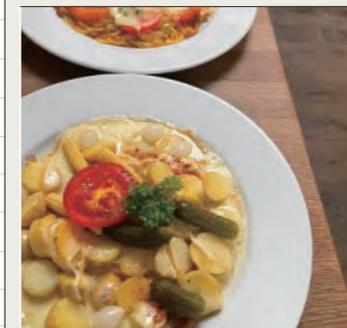
コリアンストリートで韓国料理  
@トロント・カナダ



パブでフィッシュ&チップス！  
@イギリス



NYのチーズケーキ。とっても美味しかった！  
@ニューヨーク・アメリカ



チーズのラクレット。  
美味しすぎて胃もたれ注意！  
@スイス



フランス由来のキーシュ。  
野菜とチーズが入って美味しい！  
@ケベックシティ・カナダ



オーストリアのザッハトルテ！  
@オーストリア



ニョニヤ・ラクサとチェンドル。一回食べるとやみつきに  
@マラッカ・マレーシア



パブでとっても美味しいサンデーローストを  
@イギリス



ジャンキーだけ美味しい！  
@ローマ・イタリア



留学生の友達とアフタヌーンティー  
@イギリス

留学決定者必見

## 留学準備入門

留学前は分からないことがたくさん！  
スケジュールや準備について先輩の例  
を見てみよう！

スケジュール  
把握

奨学金準備

語学勉強

持ち物チェック

出願から出発までのスケジュール例  
(秋出発・University of St Andrews, UK)

~10月

- 12月：学内選考結果発表  
→ 留学候補者決定
- ~3月：奨学金申込  
留学先大学へ出願  
→ 留学先大学からの受入通知

- 語学勉強 & スコア取得  
(TOEFL /IELTS)
- 出願大学・プログラム検討
- 選考のために高GPA取得

留学先やプログラム選びには  
留学フェアや留学経験者  
紹介制度を活用しよう！

12~3月

- 寮の申込み
- 語学勉強
- 保険関連の手続き
- VISAの手続き
- 航空券の手配

4~7月

留学持ち物Tier表  
もチェック！

- パッキング
- 留学先大学の科目登録  
(必要な場合のみ)
- いざ出発！

8月

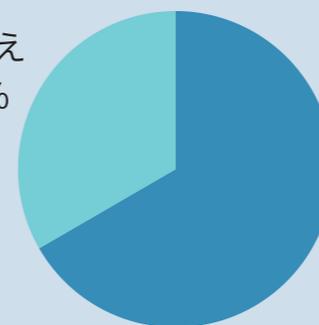


## 奨学金について

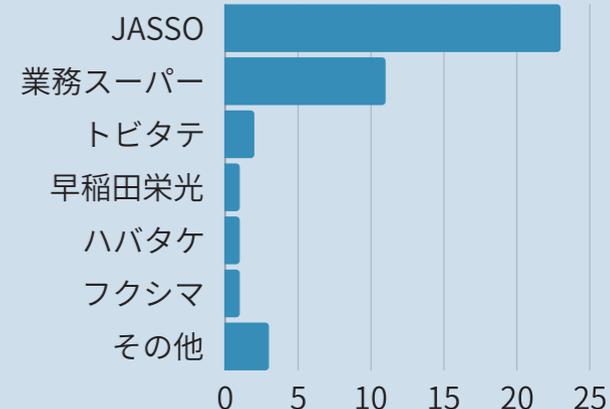
## 留学生の奨学金利用状況

奨学金を利用しましたか？ どの奨学金を利用しましたか？

いいえ  
33%



はい  
67%



およそ7割の学生が留学で奨学金を利用

## 主な奨学金制度(名称：給付/貸与内容)

- JASSO協定派遣 (給付型) : 奨学金 (月額), 一時金\*
- 業務スーパー (給付型) : 奨学金 (月額), 一時金
- トビタテ (給付型) : 奨学金 (月額), 一時金, 授業料

\*一時金=準備・渡航費への資金

他にも多数の奨学金制度があります。また年度ごとに変更の可能性もあるので、HPや留学センターを利用して調べるようにしましょう！

## 奨学金申請で気をつけた/大変だったことは？

- 事前の情報収集と書類準備の早期開始
- 志望動機と自己PRの提出
- 成績 (GPA) をしっかりと確保
- 教授の推薦状や各種証明書などの用意
- 所得制限などの要件を事前に確認
- 必要に応じてリマインダーで管理
- 提出期限 (×切) の厳守



# 語学資格試験準備



## ◆IELTS vs TOEFL 比較表

IELTS™	TOEFL iBT®
イギリス英語中心 (様々なアクセント)	アメリカ英語中心
面接官と1対1のスピーキング	PCに向かって録音するスピーキング
実践的な英語運用力を評価	アカデミックな英語力を評価

## ◆英語以外の語学スコア

- フランス語 (DELF / DALF)
- ドイツ語 (TestDaF)
- 韓国語 (TOPIK)
- 中国語 (HSK)

## ◆語学要件を満たすためにどのくらいの期間勉強しましたか？



## ◆勉強方法

### ① 試験特化型対策

- ETS公式の厚い過去問集を繰り返し解く
- 模擬テストを活用し、本番形式に慣れる
- TOEFLはPC受験のため、紙の問題集もPC上で解くなど形式対策を行った
- とにかく何度も受験し、試験慣れを重視

### ② 授業・アカデミック環境

- 大学や高校での英語授業を積極的に活用
- 第二外国語など、言語系授業で基礎力を強化
- 大学受験期に身につけた学習習慣を継続

### ③ スピーキング強化

- 毎日、鏡の前で1日の出来事を英語で話す
- 分からない表現はその場で調べ、語彙力を強化した
- オンライン英会話や英語塾を活用
- 言語交換活動やICC (3号館)の交流イベントに参加

### ④ リスニング対策

- シャドーイングを継続的に実践
- YouTubeの英語での講義、トークショー、アメリカドラマを視聴
- TED Talks、BBCなどのニュース番組
- 英語オーディオブック (Audibleなど) を活用

### ⑤ リーディング対策

- 精読を中心にインプット量を増やす
- 単語帳を使い、語彙力を地道に強化

### ⑥ 実践・日常化

- 日常生活に英語を組み込み、常に英語に触れる環境を作る
- 海外滞在中は「1日1回は現地の人と会話する」よう心がけた
- 留学前に大学の友達と英語で話し、英語に慣れる
- 一人言で普段から少しずつ英語を話してみる



# 留学中持ち物

# TIER

# 表



Sランク	常備薬, 日本食, 変換プラグ, 生理用品, 国際デビットカード, 防寒着, ヒートテック
Aランク	化粧品, お箸, ノイズキャンセリング機能付きのイヤホン
Bランク	調味料, ドライヤー, 炊飯器, マイナンバーカード, 洗濯用品
Cランク	辞書, シャンプー/リンス, ケトル, 国際免許, お米, バスタオル

## OTHER USEFUL ITEMS

レジャーシート  
(意外と売っていない)

好きな出汁(日本  
食材店などに売  
っているが種類が  
少ない)

日本からの  
お土産(ハラ  
ール)

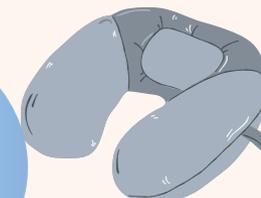
楽器など、  
早稲田での課外活動  
で使った道具

## フライト中の便利アイテム

## 不要だと思った持ち物の理由

- 現地で楽に調達できたから
- 重かったから
- かさばったから

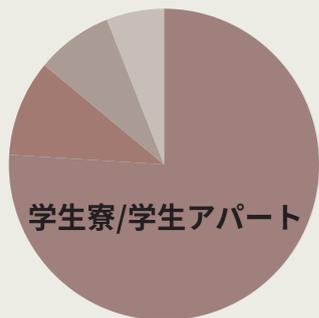
AirTag,  
ネックピロー  
着圧タイツ



# ● ● ● 留学生の住まいNavi ● ● ●

留学生活の拠点となる住まい。  
先輩たちの住居事情をのぞいてみよう！

## Q1. 住居の形態は？



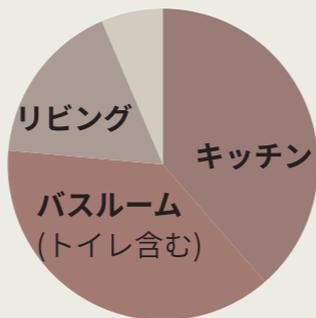
最も多かったのは  
**学生寮・学生アパート**。  
シェアハウス、民間アパート、  
ホームステイなど、  
いろんな選択肢がある。

## Q2. 部屋の人数は？



住居申し込み時は  
ルームメイトの人数を  
要チェック。

## Q3. 共有設備は？



**キッチン、バスルーム、  
リビング**の共有が多い。  
その他には洗濯機、冷蔵庫、  
パントリーなど。

## 住居でのトラブルはつきもの！？ 私の家でこんなことがありました…！！

- ・ルームメイトが靴を履いたままベッドの上に...
- ・ルームメイトが冬に窓を開けながら寝て、寒かった...
- ・寮の天井から水が漏れてきた... / 突然水道が止まった...  
→キャンパスのセキュリティに電話。修理の人を手配してもらった



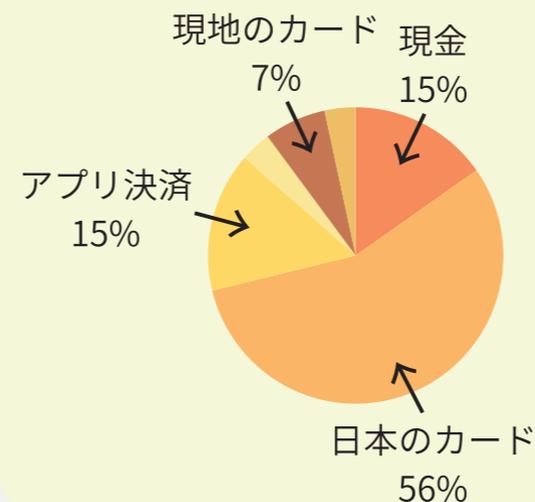
### Quick Tips!



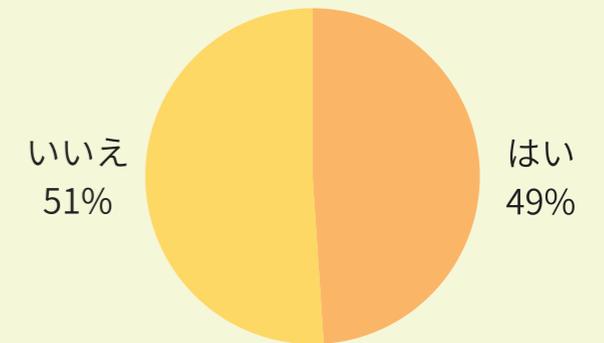
慣れない共同生活で自分の思い通りにならないこともあるかも。  
困ったことや話したいことがあれば、  
ためらわずルームメイトや寮のスタッフに相談してみよう。

# 留学中の決済事情

## 支払い方法の種類



## 現地の口座は作った？



※カード: クレジット・デビットカード

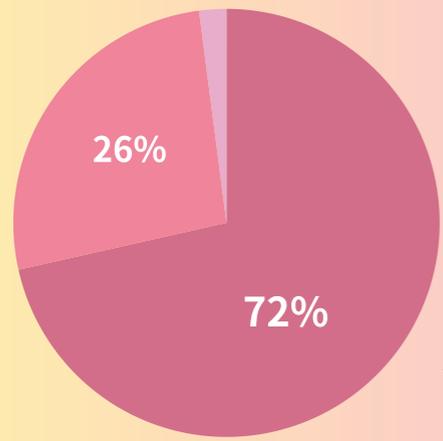
- ・およそ**6割**の人が日本から持ってきた国際カードを利用
- ・キャッシュレス（カード、電子マネー、アプリ決済等）率は**約86%**
- ・現地で銀行口座を開設した人は**半数**程度

## 現地の銀行例

アメリカ	カナダ	その他
U.S. Bank	Tront Dominion Bank	Monzo (英)
Chase Bank	Royal Bank of Canada	中華郵政 (台)
Wells Fargo Bank	Scotiabank	Commonwealth Bank (豪)
ドイツ	フィンランド	
Expatrio	S - Bank	
Sparkasse	Nordea Bank	

# 授業について～留学のリアル編～

## 留学先大学の授業形態は？



- どちらも
- 講義形式
- セミナー形式



回答者の約70%が講義とセミナーの両方を経験！

💡 同じ大学でも、専門分野や難易度によって授業形態はさまざま。  
 科目登録の時にシラバスをチェック！

## 留学先大学の評価方法は？



最も多かったのは**エッセイ**。  
 次いで**筆記試験・口頭試験**。  
 その他には、プレゼンテーション、ポスター制作、ディスカッションなどが含まれる。

💡 留学中は、日本語以外の言語で文章を書いたり発表したりする機会が多いので、出発前も留学中も語学勉強は大事！

## ほかにもこんな傾向が……！！

筆記試験はレア？

エッセイ、筆記試験が多い

口述試験が多い

💡 気になる人は出発前に授業形態や評価方法を各大学のホームページなどで調べてみよう！



# 授業について～アドバイス編～

## <一般>



- ・所属学部と互換性がある授業を受講する
- ・難易度とテスト形式を確認する
- ・締め切りを守る
- ・興味のある授業を取る
- ・授業を詰め込みすぎない



<カナダ>

- ・抽選に落ちるリスクを考慮するなら授業の申請数を多くする
- ・リーディング課題が大変なので覚悟する



<アメリカ>

- ・初学期の単位数を抑えることで様子見する
- ・prerequisitesに注意する
- ・初級の授業を希望する場合は三桁の数字が小さいものを選ぶ
- ・「Rate My Professor」は教授や授業の口コミを確認できるウェブサイト、参考になる

## <韓国>

科目登録が早い者勝ちの場合は通信環境のいい場所で早めに申し込む



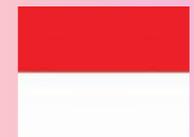
## <シンガポール>

「NUSMods」は授業関連の情報を提供している冊子なのでおすすめ



## <インドネシア>

授業登録が複雑なので書類をよく読み、友達からの情報を仕入れる



## <イギリス>

興味のある分野の教員と仲良くなる



## <フィンランド>

大学院レベルの授業は覚悟をもって履修する



## <スウェーデン>

科目登録とその科目のテスト登録の両方を行う必要がある



※これらは経験に基づくアドバイスなので最新情報は適宜確認しよう！

# My Ryugaku Stories

## ～留学にまつわるQ&A～

O.Yさん (基幹理工学研究科 機械科学・航空宇宙専攻 修士1年)  
スウェーデン・スウェーデン王立工科大学 (KTH) (EX-R)

# 北欧留学 # 修士課程 # 理系 # 課外活動

**Q. 留学中の授業や勉強について教えてください。**

A. 授業は自分の好きな科目を履修することができました。学部時代の研究が中心で、物理と数学の勉強もしました。期末試験は1科目3時間程度の制限時間で行われました。

**Q. 成績はどのように評価されましたか？**

A. 小レポートが3つ課され、それらに合格すると単位がもらえます。合格した人限定で最終試験に臨めるという仕組みでした。不合格だった場合でも救済措置がありました。

**Q. 課外活動の思い出は何かありますか？**

A. 私は小学校4年生の時から太鼓の経験があったので、「ストックホルム太鼓会」という社会人向けの活動で講師を務めました。指導は英語でしたが、「叩く」動作自体は単純なのでさほど難しくはなかったです。自分で作曲した曲を披露したこともありました。太鼓会での指導経験は、英語の上達につながったと思います。

**Q. 留学にあってよかったと思うことやアドバイスをお願いします！**

A. 良かったと思うことは達成感を得られたことと、チャレンジ精神を培ったことです。英語が完ぺきでなくても留学にいきます！理系学生こそ留学を経験してほしいです！

太鼓を演奏するO.Yさん→



友人たちと



O.Cさん (教育学部4年)

フィンランド・ヘルシンキ大学 (EX-R)

# 北欧留学 # 教育学

**Q. どうしてフィンランドを留学先に選択したのですか？**

A. 教育学を学習したい思いから北欧を選択しました。北欧は英語教育や障がい者と学ぶ教育、福祉が有名であるためです。その中でもフィンランドを選んだのはサンタの国のイメージからでした。

**Q. どんなことが大変でしたか？**

A. 英語は大変でした。大学には各国から学生が集まるため、それぞれの国の訛りのある英語で会話をしていました。英会話は英語を使う環境に身を置くことでできるようになりましたが、授業の課題のライティング課題は大変で慣れるまで時間がかかりました。

**Q. どのように友達を作りましたか？**

A. 留学前に交換留学生用のグループチャットに招待され、そこから友人の輪を広げました。交換留学生はヨーロッパの学生が多く、全体で30人ほどでした。現地に到着後、そのチャットで案内された歓迎会に参加し、同じ学部の留学生と知り合いました。その中でもより仲良くなった日本人と韓国人とのグループではパリやバルセロナへ旅行にも行きました。

**Q. 厳しい気候に耐える秘訣はなんですか？**

A. 11月は毎日曇りが雨でそれが苦しかったです。「暗いね～」と愚痴を言ったり日本の友達と電話したり、なるべくコミュニケーションを取ることを意識しました。ビタミンDを飲むと良いとも聞きますね。寒さは徐々に厳しくなり身体は慣れていきましたが、現地で購入したコートが大活躍しました。冬の最高気温はマイナスで、雪は降ると溶けないため、日本の冬のように滑って転ぶ心配はありませんでした。



北極圏のオーロラ



学食の定番メニュー

A.Mさん (社会科学部3年)

イタリア・シエナ外国人大学 (CS-L)

# 非英語圏留学 # イタリア語 # ヨーロッパ # CSプログラム



お気に入りのジェラート屋さん



寮の友達と行ったローマ旅行

**Q. 授業はどのようなものを受講しましたか？**

A. イタリア語の授業が1日4時間・週5日ありました。発言機会が多い上に授業進度も早く苦戦しました。そのほかに美術や食などの講義がイタリア語で開講され、聴講生の形で受講しました。後期でようやく専門用語なども聞き取れるようになりましたが、授業を録音するなど工夫して学習していました。

**Q. 成長したと思う点は何ですか？**

A. 何でも挑戦する力がついたと思います。イタリア語を十分に日本で勉強せずに留学を始めたため、最初は文字通り「チャオ」と「グラッツェ」しか言えず、授業や独学で試行錯誤していきました。

**Q. イタリア人と日本人の相違点はありますか？**

A. 双方とも食へのこだわりが強いように感じます。食材から食事の会話まで食事の全てに拘るイタリア人に驚きました。一方イタリア人は常に陽気で、ネガティブな人を見かけません。当たり前のことをすごく楽しむ能力が高いように感じました。呑気すぎる故に公共交通機関の遅延にも寛容なのかもしれません。

**Q. どんな人にイタリア留学はおすすめですか？**

A. 第二外国語を学びたい人、ご飯が美味しい国に行きたい人、値段を抑えて留学したい人、自然が豊かな国に行きたい人、旅行好きな人、EU圏内に留学したい人におすすめです。非英語圏だから、と心配する必要はありません。皆さんもぜひ！イタリアへ！

T.Yさん (国際教養学部4年)

イギリス・ヨーク大学 (EX-R)

# 英語圏 # イギリス留学 # 課外活動



ハロウィンの夜はクラブへ！



大学から街への小道 猫によく会える場所

**Q. 留学中にボランティア/サークル(ソサイエティ)活動はしていましたか？**

A. 演劇・コメディ・日本人ソサイエティに所属していました。特に力を入れたのは演劇です。20回以上のオーディションに挑戦し、最終選考まで進むこともありましたが演者に選ばれず。悔しかったので落選の理由を徹底的に分析し、台本を読み込んだり現地の演技ワークショップなどにも参加したりしました。最終的になぜか演劇ではなくコメディソサイエティで2つの役を勝ち取ることができました。

**Q. 想像していたイギリスとの違いはありましたか？**

A. 想像よりも暖かい人が多かったです。お茶目な老夫婦に声をかけられることもあり、差別などは感じませんでした。どこか謙虚な人柄は日本の方も馴染みやすいのではないかと思います。しかし絶対に道は譲らないのでかわしましょ。食事は日本で聞くより美味しいのですが、全体的に味はかなり薄いので外食の際はテーブルの調味料を存分に使ってください。

**Q. 留学出発前の学生へのメッセージをお願いします！**

A. 留学を考える皆さんに2つアドバイスをお送りします。1つ目に、余裕を持って物事に取り組むことです。海外では時間や計画通りに事が進むのは稀なので余裕を持つことが大切です。2つ目は考えすぎないことです。考えてもどうしようもない・自分ではコントロールできると思えないことは一旦おいて、まず今すべき行動を試してみてください。きっと期待以上のものが待ち受けています。

W.Sさん (政治経済学部4年)  
韓国・高麗大学 (EX-R)

#アジア圏留学 #韓国留学 #3年生で留学



高延戦!



学校近くのカフェ



雪の日の  
キャンパスの様子

**Q. 授業や勉強について教えてください。**

A. 聴講形式の授業に加えてグループワークが多く、韓国人学生の多くがグループワークに非常に熱心に取り組んでいたため、自分も全力で取り組むよう心がけていました! また、試験期間中は学校の図書館やフリースペースで勉強する学生が多く、その姿から刺激を受けながら自分も勉強に励みました。

**Q. 休日や長期休暇はどのように過ごしましたか。**

A. 韓国には美味しいご飯屋さんや可愛いカフェが多く、休日や長期休暇はカフェやレストランを開拓して楽しんでいました! 漢江という川もお気に入りの場所で、晴れた日には友人と食べ物をデリバリーしてピクニックをしたり、夜には散歩に出かけたりしていました。

**Q. 課外活動に参加していましたか。**

A. はい。高麗大学の留学生が自動的に所属する KUBA(Korea University Buddy Assistants)という、留学生と韓国人学生の交流コミュニティに参加していました。そこでは、留学生が主催するインターナショナルイベントの運営や、班ごとに韓国の有名な観光地へ出かけるイベントなどに参加していました!

**Q. 韓国語習得のやりがいは何ですか。**

A. 私は韓国語の授業に加えて、「言語交換」という活動を通じて韓国語を学んでいました。言語交換では、韓国人の学生から韓国語を教えてもらう一方で、私が日本語を教えるという形式で行っていました。学習面で苦労することもありましたが、韓国語の歌詞を理解できたときや、自分の言葉が友人や店員さんに伝わったときには、大きなやりがいを感じました。

I.Kさん (法学部4年)  
台湾・国立成功大学 (EX-R)

#アジア圏留学 #台湾留学 #法学生



大学のイベントで訪れた塩田



台南孔子廟



台湾スイーツ

**Q. 友達をどうやって作りましたか。**

A. 留学先大学のInternational Office主催のイベントになるべく参加して、他の留学生と知り合うようしていました。最も印象に残っているイベントは、地元の高校生を交えて日帰り旅行に行くといったもので、高校生に台湾の文化を教えてもらい、興味深い体験でした。

**Q. 留学したからこそその成長は何ですか。**

A. 失敗を引きずらなくなりました! 留学中は初めて経験することだらけなので、失敗や間違いがあっても当然です。また、留学という限られた時間のなかでは落ち込んではいられません!

**Q. 台湾留学ならではの苦労を教えてください。**

A. 湿度が高いです!! 空港を出た瞬間びっくりしました。夏は水の中を歩いているようでした(行ったことないけどサウナみたいな?)。また、冬は風が吹くたびに冷水を浴びているようでした。あとは大気汚染が思ったよりすごいです。バイクがたくさん走っているからだと思います。マスク推奨ですが、夏は着けられないほど蒸し暑いので、困っていました。クローゼットには除湿剤が必須です。

**Q. 台湾留学の魅力をお願いします!!**

A. まず日本から近いことです! 時差はマイナス1時間で、渡航費用自体が比較的安くすみます。また日本の商品も手に入りやすいと思います。そして、親切な人が多いです。現地の人に何度助けられたか分かりません。今度は自分が他の人を助けようって思えるようになります! さらに、安くて美味しい食べ物が豊富です! 実は台湾は南に行くほど料理の味つけが甘くなるそうです。私はローカルな飲食店を開拓して楽しんでいました。また、台湾はアジア各国への渡航が便利な場所に位置しているので、余裕があればそちらにも足を延ばしてみてください。

H.Aさん (文化構想学部3年)  
シンガポール・シンガポール国立大学 (EX-R)

#アジア圏留学 #シンガポール留学 #NUS



大学のカフェテリアの様子

**Q. どのような授業を履修していましたか。**

A. 授業は、聴講形式の「Lecture」とディスカッション主体の「Tutorial」という二つの形式によって構成されていました。授業の規模は大人数から少人数まで様々ですが、どの先生やTAさんも親切な方ばかりで、質問に行くと快く対応して下さったため特に困難を感じることはありませんでした。

**Q. 休日や長期休暇はどのように楽しみましたか。**

A. NUSは交通の便が非常によく遊びに行きやすかったため、週末に限らず平日も友達と一緒にショッピングや街歩きに出かけていました。また、まとまった休みがあった時は、マレーシアやベトナムなど、周辺の東南アジアの国に旅行に行きました。日本からは訪れにくい場所にも足を運びやすいのは、留学ならではの魅力だと思います!

**Q. 体調管理について教えてください。**

A. 一番気をつけていたのは体調管理です。シンガポールは暑いイメージのある国ですが、屋内は空調が強めに設定されている場所が多いため、薄手のパーカーは常に持ち歩いていました。また、旅行中にインフルエンザにかかってしまったのですが、早稲田大学から指定されていた保険会社に連絡をとったところ、日本語で相談から診療まで対応していただけたのでありがたかったです。

**Q. どのように友達を作りましたか。**

A. 友達作りの一番大きなきっかけは、寮生活でした。私の寮にはミールプラン(平日の朝夕ご飯)がついていたので、食堂で色々な人と話す機会があったためです。話が盛り上がると、そのまま遊びに行くこともありました。長期休暇に友達の出身の地域を旅行した際、現地を案内してもらったことも非常に印象的な思い出です!

**Q. 留学出発前の学生に向けたアドバイスをお願いします!**

A. シンガポールは、治安もよく、様々な文化を楽しめる国です! また、NUSはアジア出身の学生だけでなくヨーロッパや北・中アメリカからの留学生も非常に多く国際色豊かな学校です。そのため、授業からだけでなく、普段の生活の中からも多くの学びを得られる留学体験となると思います。

**Q. アジア留学の魅力はどうぞ!**

A. なんといっても「ご飯の美味しさ」だと思います! 特にシンガポールでは、中華や東南アジアの料理だけでなく、ハラールやベジタリアン料理など、日本ではあまりなじみのない食事も普通の選択肢として選べます。食事は日常的なものだからこそ、ストレスが少ない方がいいですし、そのうえで、多種多様な食文化に触れられる環境というものは、アジア留学ならではの大きな魅力だと思います!

**Q. 常夏の島国ならではの苦労は何ですか。**

A. シンガポールは一年中高温多湿の気候のため、暑さによる熱中症や脱水症状には注意が必要でした。また、シンガポールの衛生環境は整っているため心配する必要はありませんが、他の東南アジアの国では蚊や野犬などに対する心構えや対策が必要だと思いました。

**Q. 言語で苦労したことはありましたか。**

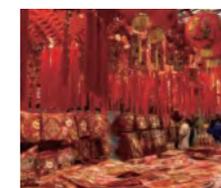
A. シンガポールの日常生活では、英語ができれば困ることはありませんが、簡単な中国語のやり取りができることホーカー(屋台飯)での注文や地元の方とのやり取りにおいて便利です。また、シンガポールの「シングリッシュ」は聞き取りにくいアクセントとして有名ですが、現地のニュースをきいて耳を慣らしたり、大学のワークショップなどに参加することを通して、楽しみながら学ぶことができました。



文化祭の様子



旅行先で見た大迫力のバリダンス



春節中の街の様子



K.Mさん (政治経済学部3年)  
アメリカ・UC Davis (EX-R)



#アメリカ留学 #UC留学

**Q. 留学を通して成長したと感じることはありますか？**

A. 一番の成長は、新しいことに挑戦することへの怖さがなくなったことです。留学中は、人生初の一人旅や自炊、未経験の習い事など、日本では踏み出せなかったことにたくさん挑戦し、そのおかげで帰国後の行動範囲も広がりました。また、困ったときに人を頼ることの大切さも学びました。慣れない環境の中で現地の友人に何度も助けられた経験から、「頼ることは弱さではなく、信頼関係を築く大事な一歩」だと考えるようになりました。

**Q. 勉強面で苦労したことはありましたか？**

A. 私は元々英語の授業に慣れていなかったため、留学初期はほとんど授業が聞き取れませんでした。授業内のディスカッションでも最初はあまり発言できず、何度も悔しい思いをしました。しかし、毎日授業の予習や復習に取り組み、分からないことはOffice Hourを利用して積極的に質問するなどの努力を続けた結果、最終的にDean's Honor Listという成績優秀者リストに名前を掲載して頂くことができました！初期は全く授業についていけなかった私でも、9か月間でここまで成長できたことは大きな自信につながりました。

**Q. UCの選考突破の秘訣を教えてください！**

A. 選考にあたってGPAが重要だということは入学時から聞いていたので、1年生の春学期はかなり勉強に力を入れました。語学スコアはTOEFLを使ったのですが、6月ごろから問題集を使って準備をし、8月と9月に1度ずつ受けました。TOEFLはインターネットで受験するのですが、私は画面を見ながら問題を解くことにあまり慣れていなかったため、紙の本の練習問題を解く際も「写真に撮ったものをパソコンに写して解く」などの工夫をして形式に慣れていきました。

大学近くのダウンタウン



グランドサークル！

A.Yさん (社会科学部4年)  
アメリカ・UC Berkeley (CS-R)

#アメリカ留学 #UC留学 #CSプログラム

**Q. 留学中、大変だったことはありましたか？**

A. 一番大変だったのは、ホームシックになったことです。私は早稲田大学に通う台湾出身の留学生なのですが、日本に来たときは平気だったのに、アメリカでは家族や早稲田の友達が恋しくなり、泣いてしまうこともありました。でも、同じように寂しさを抱える友達と出かけたり、話をしたりするうちに気持ちが楽になり、「一人じゃない」と実感できたことが大きな支えになりました。

**Q. UC Berkeleyを選んだ理由はなんですか？**

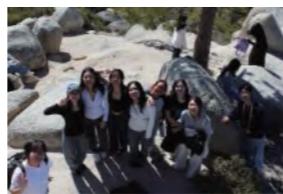
A. UCバークレーを選んだ一番の理由は、世界的に評価の高い大学で、レベルの高い授業が受けられることです。さらに、私が暮らしていたI-Houseという寮は60か国以上の学生が集まる国際的な環境で、日常的に異なるバックグラウンドの人と交流できるのが大きな魅力でした。加えて、カリフォルニアは一年中天気が高く、夕日がとてもきれいで、夕日とビーチが好きな私にとってはぴったりの場所でした。

**Q. UCでしか得られなかった経験や学びがあれば教えてください！**

A. カリフォルニア留学では、アジア文化とアメリカ文化が自然に混ざり合う独特の雰囲気を肌で感じる事ができました。食文化や日常会話の中にもアジアの要素が当たり前のように存在していて、とても印象的でした。バークレーは多様性を重視する大学で、授業では互いのバックグラウンドを尊重しながら議論する場面が多く、「自分の意見をはっきり伝える」姿勢と「周りとの調和を大切に」する感覚の両方を意識するようになりました。さらに、I-Houseで60か国以上の学生と生活する中で、文化の違いを超えて理解し合いながら協力する力や、多様な環境の中で自分のアイデンティティをどう表現するかを深く学ぶことができました。



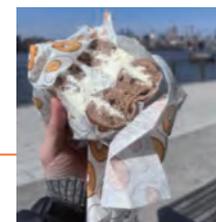
図書館で勉強…



NSUリトリート！

K.Nさん (国際教養学部3年)  
アメリカ・ニューヨーク大学 (GLFP)

#GLFP留学 #アメリカ留学



ベーグル！



**Q. 留学を通して成長したと感じることはありますか？**

A. 自分で考えて行動する力がついたことが一番の成長だと感じています。私はずっと実家暮らしで、一人暮らしもシェアルームも経験がありませんでした。そんな私が親元を離れ、生活も勉強も自分で判断して動かなければならない環境に置かれたことで、「あ、自分ってちゃんと一人でもやっていけるんだ」と実感できるようになりました。わからないことがあっても、まずは自分で調べたり、人に聞いたりしながら解決策を見つけるのが当たり前になったのも、大きな変化です。留学中は必死で気づけなかったのですが、帰国後に振り返ってみて、ようやくその成長をはっきり感じるようになりました。

**Q. GLFP選考突破の秘訣を教えてください！**

A. 特別に選考のための勉強はしていません。TOEFLの基準点はもともとクリアしていたので、選考に向けて一番時間をかけたのはエッセイです。質問数が多く、自分の経験や考えを丁寧に言葉にする必要があったので、内容を練り直しながらかじり書きを進めました。高校時代にAO入試で出願した経験があったので、そのときの自己PRや志望理由を土台にしつつ、「なぜ留学したいのか」「筋が通っているか」を改めて考え直しました。このプロセスは、単なる選考対策ではなくもう一度自分を見つめ直す自己分析の時間でもあったと思います。

**Q. GLFPならではの経験があれば教えてください。**

A. GLFPでは初回こそリーダーシップの種類や考え方について学ぶのですが、それ以降は自分でテーマを決めて調べ、議論し、最後にプレゼンを行うという探究型のスタイルでした。中高の総合学習に近い自由度があり、興味のあるテーマをじっくり掘り下げられるのが楽しかったです。今年はグループ形式に変わり、テーマ設定からリサーチ、発表までを仲間と協力して進めています。アメリカからの留学生も多く参加していることもあり、クラスの雰囲気はかなり国際的で、多様な視点に触れられるのがGLFPならではの魅力だと感じています。

**Q. 留学前後で、リーダーシップについての考え方は変わりましたか？**

A. リーダーシップに対する考え方は、留学を通して大きく変わりました。中高時代は委員長などを務めることが多かったため、当初は「リーダー＝前に立ってみんなをまとめる人」というイメージが強かったです。しかし、留学先で自分の進路や生活を自分で決めていく中で、「自分の人生を自分で舵取りすること」もリーダーシップの一つなのではないかと思うようになりました。誰かを引っ張るだけでなく、自分なりの意図を持って行動すること、必要な場面でちゃんと発言すること。その小さな選択の積み重ねが、自分にとってのリーダーシップなのだと感じています。

**Q. 印象に残っているプロジェクトがあれば教えてください。**

A. 今期はまだ始まったばかりですが、ひとつのテーマを学期を通して調査・議論し、最終的に発表まで行うプロジェクトに取り組んでいます。加えて、GLFPでは授業外のイベントも活発でバーベキューやフィールドトリップなど、日本人学生と留学生と一緒に参加する行事も多くあります。特に、留学生が増えたことで、ゼミ全体の雰囲気が大きく変わったことが印象的でした。ディスカッションではさまざまな視点が飛び交うようになり、「バックグラウンドの違う人たちと話すことで、同じテーマでも見え方がこんなに変わるんだ」と実感しました。

**Q. これからGLFPを目指す学生へ、一言お願いします！**

A. これからGLFPを目指す人に伝えたいのは、「思っているより、ずっとチャンスはある」ということです。TOEFLの基準が高めな分、ハードルが高いと感じるかもしれませんが、実際の倍率は2~3倍程度と言われており、「届かない挑戦」では決してありません。エッセイは確かに大変ですが、行きたい大学や惹かれるプログラムがGLFPの枠にあるなら、まずは出願してみてください。



Dorm girls!



ウィキッド、ブロードウェイ

# 留学中の旅行記



留学生団体の旅行での一枚  
@ラップランド・フィンランド



綺麗な夕焼けは無料！  
周りは高級宿ばかり...  
@サントリーニ島・ギリシャ



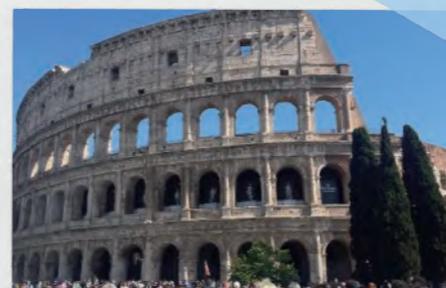
初めての砂漠。  
唯一無二の経験！  
@モロッコ



極寒のクリスマスマーケット  
@ミュンヘン・ドイツ



夜の国会議事堂の綺麗さに感動！  
@ブダペスト・ハンガリー



教科書で見たコロッセオが目の前に...！  
@ローマ・イタリア



グランドキャニオンへ親戚とお出かけ  
@アリゾナ・アメリカ



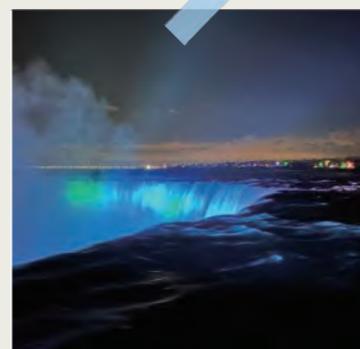
夢のディズニーへ  
@カリフォルニア・アメリカ



アメリカ本土最南端へ！  
@キーウェスト・アメリカ



帰国前にヨセミテ国立公園へ！  
@カリフォルニア・アメリカ



ナイアガラの滝のライトアップ  
滝の目の前にも行けるそう！  
@オンタリオ・カナダ



チェス専門店で並ぶ駒たち  
@クラクフ・ポーランド



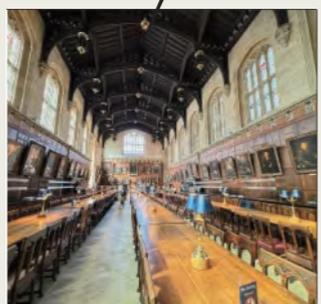
雪の被った岩山が綺麗！  
@アルバータ・アメリカ



大自然に囲まれた特別な旅  
@アイスランド



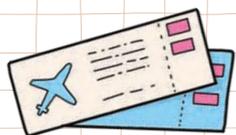
『アナと雪の女王』のモデルの地。  
ここはアレンデル？  
@ハルシュタット・オーストリア



ハリーポッターの食堂の舞台。  
あなたもhogwartsの一員に！  
@オックスフォード・イギリス



美しい砂浜と遊園地を満喫♪  
@サンタモニカ・アメリカ



# FRIENDS 友達の作り方・思い出



留学生生活を共に過ごす仲間は、言ってみれば一番大切な存在。ただ、最初は慣れない環境でなかなか難しいこともあるかも。そこで、留学経験者の早稲田生の声を集めてみました。ぜひ参考にしてくださいね！

## 其の一 どこで友達を作った？ 友達との思い出の一枚たち！

- 1位.(79%) 授業
- 2位.(61%) 寮
- 3位.(59%) クラブ活動
- 3位.(59%) イベント



8割という多数の留学経験者は、授業を通して友達を作ったそう。他にも、寮やクラブ活動、イベントといった環境に身を置くことも友達作りの大きなきっかけになりそう！

## 留学ならではの驚き！

**びっくりしたこと：**  
「ハロウィンのコスチュームの本気度に驚いた！」  
**アドバイス：**  
「文化の違いはやはりありますが、それもまた話のネタになるし自分の価値観を広げるいい機会です。」

## 其の二 友達作りで意識したこと

- ★「とりあえず、褒めてみる。そして、共通の話題を探すこと。」
- ★「わからないことを素直に聞くようにしていた。」
- ★「コミュニケーションを意識した。特に、自分から勝手に壁を作らない、また最初から諦めないことが大事だった。」
- ★「自分は、自分の好きなバレーボールで人とすごく仲良くなれたので、おすすめです。好きなことへの熱意だったり、興味は言語が一緒じゃなくても伝わる。」
- ★「誰にでも気軽に話しかけること。」
- ★「出身地や、趣味などを聞いてお互いのことを知り、気が合いそうだったらご飯に誘った。」
- ★「最初のアイスブレイクイベントは絶対に行く。」

## 其の三 どんな友達ができた？

- ★「小学生からおじいちゃんまで」
- ★「フラットメイトと特に仲良くなりました。また、フラットメイト以外にも寮のカフェテリアで一緒にごはんを食べる仲間と仲良くなりました。」
- ★「留学生同士で友達になることが多かったです。」
- ★「学部の友達・日本語を勉強している現地の友達」
- ★「同じ授業をとった友達」
- ★「カリフォルニア出身の現地の友達。みんな優しく、常にポジティブ。」

友達の属性はさまざま。現地で生活していく中で周りの人と自然と絆が生まれてくるよう。現地の友達だけでなく、留学生同士で仲良くなることもある。共通の趣味や話題が大きな力ギかも。

## 其の四 友達とのエピソード

- ★「フラットメイトとは親友になり何ヶ所も一緒に旅行に行き、ごはんもいつも一緒に食べて常に時間を共にしていました！日本に帰って私の誕生日になったときにアメリカから誕生日プレゼントをわざわざ送ってくれたのがとても嬉しかったです。」
- ★「ノルウェーの憲法記念日に町中を練り歩いたり、友達の地元連れて行ってもらった。」
- ★「クリスマスを友達の家で友達の家族と祝ったこと。」
- ★「恋バナ、旅行、料理」

# 世界のイベント大集合！



## 全豪オープン(オーストラリア)

錦織選手を生で見ることができた！



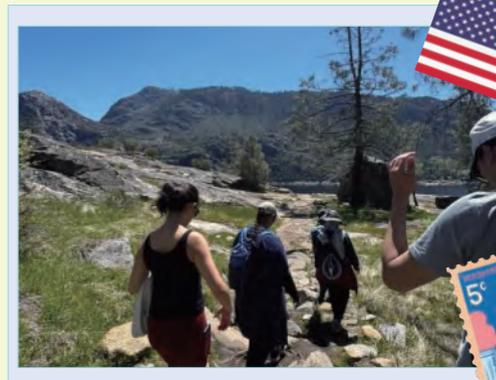
## キングズデー(オランダ)

オレンジの服を着て前夜祭から楽しんだ。たくさんの友達と集まってアムステルダムへ。



## 学園祭「Ipselenti」(韓国)

韓国アーティストが目の前に！



## 旅行イベント(アメリカ)

大学のキャンパスレクリエーションに参加してヨセミテ国立公園でキャンプ！普通の旅行より費用が抑えられた。

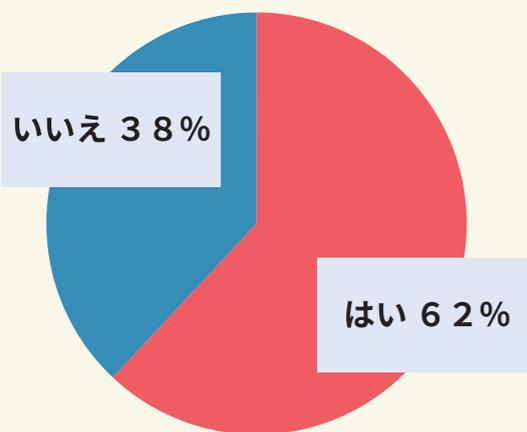


## オリエンテーションイベント(シンガポール)

中秋節や春節など、シンガポール文化を体験！希望者はランタンづくり体験や、教授の解説付き街中散歩にも参加。

# 現地の常識・カルチャーショックについて

## Q1. 留学中、カルチャーショックを感じた？



過半数がカルチャーショックを経験！

### 例えば・・・

- 街中やキャンパス内に野良鶏や動物がいた
- 食事の時間が日本と全く異なる！
- 雨でも傘を差さない
- ストライキが多くてびっくり！
- 寮やアパートの共有スペースの掃除がおろそかになることも・・・
- 寮やアパートでお湯が出なくなることも・・・！

などなど

## Q2. カルチャーショックにどう向き合った？

- 現地の友人や知人と話すことで慣れる！
- ストレスなく過ごすために自分の時間を確保できるようにする
- 「これも1つの面白い経験だ」と考える
- 共同生活で気になるところは自分が主導して解決を試みる！
- 理解して馴染む

## Q3. 留学前に知っておけばよかったことは？

- 催促しないとメールの返信が来ないことが多々あること！
- 日本の歴史や文化についての知識が役立つことも
- 寮の設備など気になることは事前に調べておくべき！

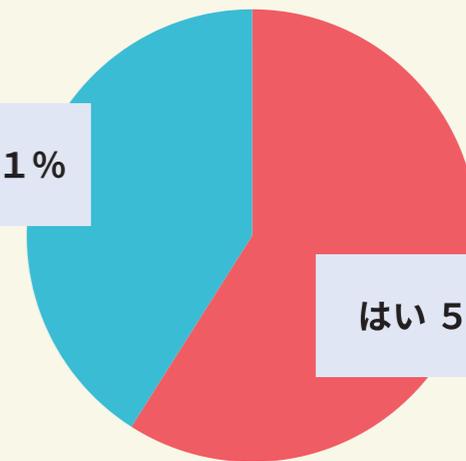


# 留学先でのトラブル！

## Q4. 留学中、トラブルに遭った？



いいえ 41%



はい 59%

### どんなトラブルに合った？

- 飛行機のオーバーブッキング。
- スリに遭い、財布とスマホを取られた。
- 怪我をした。
- ストライキで電車や飛行機がキャンセルに。
- 寮のエレベーターが数か月間停止。

### その対処法は？

- 友達を頼って泊まる場所を確保した。
- 現地の人に助けを求め、警察署に行った。
- 早稲田大学が提携する海外保険機関に連絡をした。
- 鉄道会社や航空会社に問い合わせた。
- 寮の友人たちと協力して管理会社に抗議した。

## Q5. トラブル防止のために出発前に知っておくべきことは？

- 掏られにくいボディバックやストラップを購入しておく
- 万一に備えて保険には必ず加入する
- 不満や疑問が生じた初期段階でコミュニケーションを取ることが必要
- 日本から飲みなれた薬を多めに持っていく

# 留学後の過ごし方

みんな何してるんだろ？  
就活への活かし方も  
気になるな...



## 卒業後の進路の予定は？？

- 1 就職：94.9%
- 2 海外大学院に進学：2.6%
- 2 未定：2.6%



## 帰国後挑戦したことや、現在力を入れていることは？

- 1 就活：76.9%
- 2 サークル・課外活動：51.3%
- 3 語学の勉強：35.9%
- 4 資格取得：20.5%

他には、1人旅や長期  
インターン、院進の準備  
などがありました！



# ABC

## 留学のどんな経験が就活に生きてる??



友達と色々なことを話し合う機会が多かったため、自分の言葉で考えることに慣れた経験。面接やGDなどでどんな話題がきても、慌てることがなかった。

ありのままの自分を受け入れられるようになりました！また、留学中にたくさん自分について考えたことが、自己分析につながっています！



話すネタはできた。あとは自信！！



現地の人はこちらで生活しなければならない、という人生のルールみたいなものにとらわれず生きていて、私も自分のやりたいこと、夢、信念を達成するために生きていきたいと思えるようになりました。

多文化を受容する姿勢や、世界中の出来事に主体的に関心を持つ姿勢は、就活時にも役に立ったと感じているし、現在の自分を形作る重要な要素になったと感じている。



留学生の日常



大学での息抜き場所  
@カリフォルニア・アメリカ



授業で助け合ういつメンと！  
@イギリス



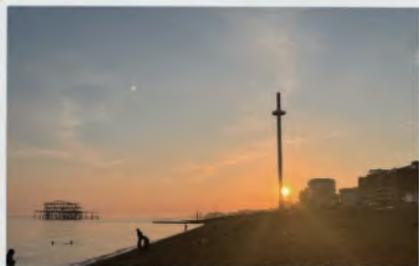
大学の立派な図書館  
@カリフォルニア・アメリカ



自炊を頑張った留学生も多いはず！  
@アメリカ



クリスマスの蝋燭と猫  
@フィンランド



ブライトンのビーチの夕暮れ  
@イギリス



トロントの雪景色  
@カナダ



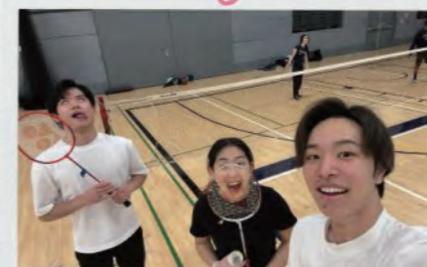
ハロウィンパーティー  
@イギリス



クラス後に定番のピザ  
@カナダ



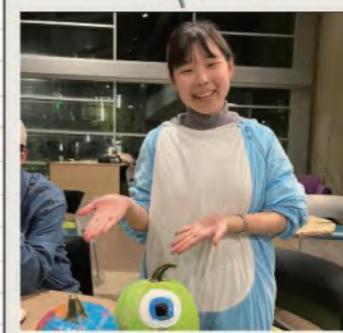
行きつけのジェラート屋さん  
@イタリア



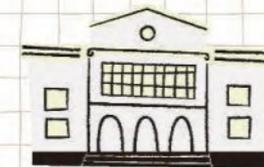
毎週恒例のバドミントン  
@アメリカ



大学に有名なタワーが！  
@イギリス



仮装&パンプキンペイント  
@アメリカ



同じ学部の友人と！  
@フィンランド



放課後にルーズベルトアイランドへ  
@アメリカ



バーでサッカー観戦  
@ドイツ



誕生日パーティーでクラフト！  
@アイルランド

