



1. はじめに

2. もくじ

3. 国際連携本部
サポートオフィス

4. 海外留学の概要

5. 留学の準備

6. 協定校派遣留学
応募

7. 語学能力試験

8. 奨学金・助成金

9. HIROSAKI
はやぶさカレッジ

10. 協定校
交換留学先一覧

11. 海外留学時の
危機管理

12. 海外留学Q&A

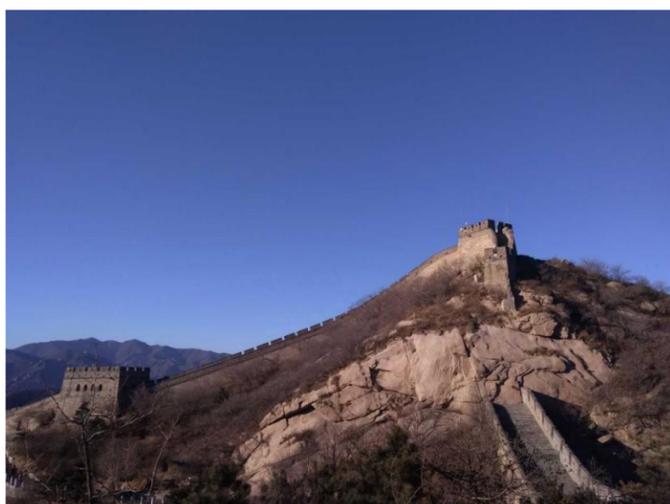
2022年度

Study abroad guide book



弘前大学

海外留学ガイドブック



Study abroad check chart

START!

弘前大学**在学中**に
留学したい!

YES



留学内容や
行きたい**国・地域**を
決めている

NO



NO



将来の留学のために今からできる
留学準備について情報を集めよう!

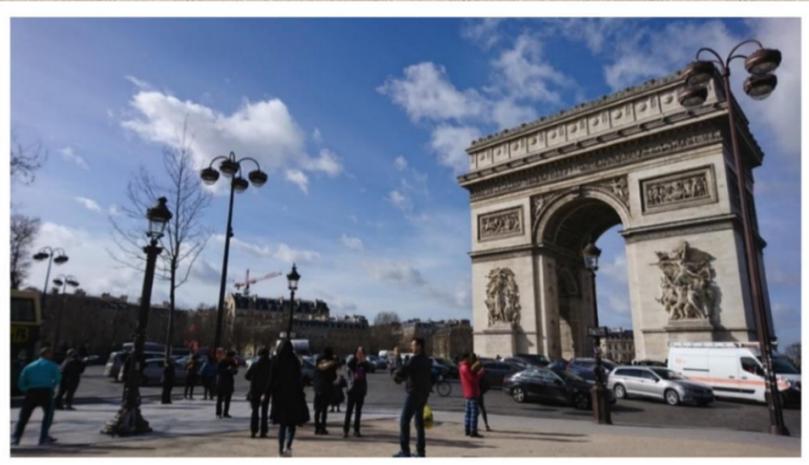
- ★留学の概要
- ★留学の準備

▶▶ P.4

協定校はどの国・地域にあり、どんな大学が
調べ、行きたい大学を決めよう!

- ★協定校交換留学先一覧
- ★大学間交換留学募集スケジュール

▶▶ P.9,10

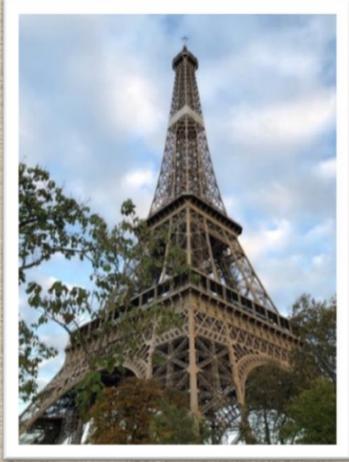




YES →

長期(半年以上)の
留学を希望している

YES



NO



NO

英語または**英語で**
科目履修を希望する

協定校留学について知り、
自分に合った留学方法を調べよう！

★海外留学の概要

★海外留学Q&A

▶▶ P.4,13,14

英語圏以外の留学先に
ついて調べ、行きたい
国・地域でできる留学方法の
情報を集めよう！

★協定校交換留学先一覧

▶▶ P.9,10

YES



TOEFL-ITP
スコア
を保有している



NO

TOEFL-ITPについて情報を集め、
自分のスケジュールに合った
受験日に申込み、受験しよう！

★語学能力試験

▶▶ P.5

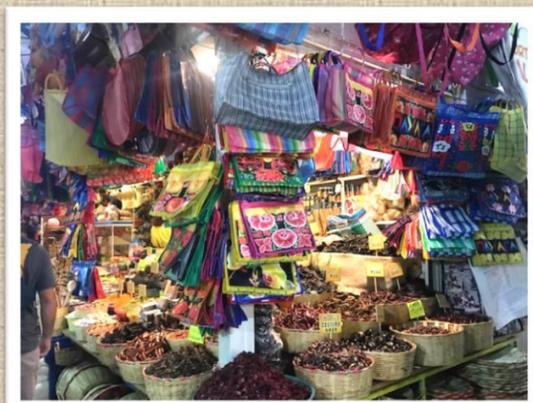
YES



各協定校の語学要件をチェックし、今
保有しているスコアで条件がクリアで
きているか確認しよう！

★協定校交換留学先一覧

▶▶ P.10



1 はじめに



国際連携本部は2016年に弘前大学の教育の国際化に資することを目的として設置されました。その前身である留学生センターが弘前大学に設置されたのが2003年、この約20年の間に、世界は大きく変化しました。インターネットの普及で、私たちは容易に世界中の情報を手に入れ、新型コロナウイルス感染症で世界中がパンデミックの状態にあっても、外国との繋がりが切れることがない社会になりました。このようなグローバル社会の中で生きる私たちには、多様な価値観を認めながらも、自身で考え、判断し、解決していく力が必要になると思います。そして、その力の基を身につける場が高等教育機関であると考えています。国際連携本部では、皆さんがこのような社会で生き抜く力、国際力を身につけてほしいと願い活動を展開しています。



国際連携本部長 杉原かおり

海外に興味がある人もない人も、ぜひ一度、サポートオフィスにコンタクトしてみてください。

2 もくじ

1 はじめに	P3	TOEIC受講料支援	P6
国際連携本部長のあいさつ	P3	トビタテ！留学JAPAN日本代表プログラム	P6
2 もくじ	P3	9 HIROSAKIはやぶさカレッジ	P7
3 国際連携本部サポートオフィス紹介	P3	プログラムの流れ	P7
サポートオフィス利用時間について	P3	はやぶさ修了生のコメント	P7
留学相談について	P3	長期交換留学体験談	P8
4 海外留学の概要	P4	オンライン留学受講体験談	P8
留学の種類	P4	10 協定校交換留学先一覧	P9
留学の手続き	P4	協定校交換留学派遣先について	P10
5 留学の準備	P4	留学期間について	P10
学内でできること	P4	交換留学中の本学での身分について	P10
留学実現に向けて準備すること	P4	留学先での科目履修と帰国後の単位認定	P10
6 協定校派遣留学応募	P5	大学間交換留学募集スケジュール	P10
募集時期詳細	P5	11 海外留学時の危機管理	P11
応募書類	P5	海外渡航前の準備	P11
7 語学能力試験	P5	学内での事務手続き	P11
TOEFL-ITP/TOEFL iBT/IELTS/TOEIC L&R/TOEIC IP等	P5	その他	P11
8 奨学金・助成金	P6	危機に遭遇した場合の対応	P11
弘前大学国際交流基金助成金	P6	海外への派遣(留学・研修等)の実施等について	P12
ひろだいアンバサダー活動支援助成金	P6	海外留学時の緊急連絡体制	P12
馬場財団国際理解教育人材養成奨学金	P6	12 海外留学Q&A	P13
岩谷元彰弘前大学育英基金	P6	国際交流会館に関する情報	P14

3 国際連携本部サポートオフィス 紹介



国際連携本部サポートオフィスは総合教育棟2階南側(イングリッシュ・ラウンジ向かい)にあり、協定校のパンフレットやカタログ、留学情報誌や帰国者の留学体験記を揃え、留学に関する情報提供の他、留学相談を行っています。



【利用時間】

平日8時30分～17時00分
土日祝日、お盆、年末年始は除く。

【留学相談】

留学には事前に十分な相談が必要です。少しでも留学に興味のある方、留学を検討されている方は、お気軽に留学相談にお越しください。なお、留学相談は予約制です。下記のメールアドレスに、①名前 ②学籍番号 ③相談希望日時(2つほど) 明記し、お送りください。



留学相談予約メールアドレス
ryugaku@hirosaki-u.ac.jp



4 海外留学の概要

(1) 留学の種類

弘前大学でできる海外留学の種類は以下の通りです。

① 協定校 交換留学

大学間交流協定(P.9参照)を結んでいる大学へは、授業料不徴収で留学できるという大きなメリットがあります。しかし、現在、全ての協定校に授業料不徴収で留学できるわけではありません。授業料が不徴収となるには、人数制限や語学要件等があります。

② 協定校 短期留学

交換留学とは違い、留学前にTOEFL等のスコア取得は必須ではありませんが、教員等の引率はありませんので、日常会話程度のスキルは求められます。留学期間は派遣先によって異なりますが、だいたい、2週間～6週間程度です。弘前大学の夏休みや春休みの長期休暇中に開講されますので、休学する必要はありません。

③ 協定校 オンライン留学プログラム

新型コロナウイルスの影響から、弘前大学の協定校ではさまざまなオンライン留学プログラムを企画・実施しています。受講料支援も行っていますので、興味があるプログラムがある方や、受講を迷っている方は、ぜひご相談ください。

④ トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム

トビタテ！留学JAPANの応募において、申請書類作成の留学相談を行っています。トビタテ！留学JAPAN日本代表プログラムへの応募を考えている方は、事前にトビタテ！留学JAPANのホームページ(<https://tobitate.mext.go.jp/>)を確認の上、早めに相談にお越しください。

(2) 留学の手続き

- ① 学内募集締切日(年2回・7月と1月)までに、応募に必要な書類を揃え、国際連携本部サポートオフィスに提出してください。語学要件のある国・地域(アメリカ・カナダ・ニュージーランド)への応募を希望する方は、語学要件であるTOEFL-ITPのスコア提出が必須ですので、ご注意ください。
- ② 募集締切は、派遣先によって異なります。各詳細は国際連携本部ホームページ・キャンパススクエア・学内掲示板等で随時更新しますのでご確認ください。
- ③ 募集締切は、プログラムにより異なります。最新情報は、国際連携本部ホームページ・キャンパススクエア・学内掲示板にてご確認ください。
- ④ 学内締切の前までに、担当教員に相談し、留学計画の承認を得る必要があります。承認までには複数回の相談が必要ですので、早めに相談にお越しください。学内締切日は、国際連携本部ホームページ・キャンパススクエア・学内掲示板にてお知らせします。

5 留学の準備

(1) 学内でできること

本学では、学内でもできる国際交流の場を提供しています。現地へ出発する前に英語力を向上させましょう！

■ HIROSAKIはやぶさカレッジ

「HIROSAKIはやぶさカレッジ」は、本学の学部1・2年生を対象に、地域社会に生産的寄与できる「世界人」の育成を目標に掲げ、語学力、自分化・異文化理解力を持ち、多文化環境下においても自ら考えて行動できる人材を育成するための1年6月のプログラムです。(詳細はP.7を参照)

■ 外国人留学生チューター

弘前大学で学ぶ外国人留学生が安心して大学生活を送れるように、学習面、生活面などのサポートをします。来日後、の住居契約等の付添いをしたり、日本語を教えたり、留学生と日本人学生とのネットワークを作ったりなど、活動は多岐に渡ります。

■ English Lounge

イングリッシュ・ラウンジは本学学生の在学全期間にわたる英語力向上を目的とした学習施設です。各学期毎に実施されるセミナーの他、留学生との交流、ディスカッションを経て異文化理解を深め、英語力を向上させるための場所です。予約不要でいつでも入退室自由です！

(2) 留学実現に向けて準備すること

留学に向けた具体的な準備のための参考にしてください。

① 留学相談

国際連携本部サポートオフィスにて自分の考えや留学内容をお話してください。具体的な内容が決まっていなくても、こんな国や地域に興味がある、どんな内容の留学に興味があるなど相談することで、あなたにあった留学先、方法を担当職員が提案します。

② 行きたい国・地域、大学、学びたい分野を絞る

相談が終わったら気になった留学先について調べましょう。各協定校のウェブサイトのURLは国際連携本部ホームページからも確認できます。

③ 留学に必要な語学能力等を確認する

英語圏への交換留学を希望する場合、各協定校が定める語学能力を証明するスコアの提出が必須となります。スコアにて留学可能な留学先の選択肢が広がりますので、留学を考え始めた頃からのTOEFL-ITPの受験をおすすめします。スコアなしでの留学も可能ですが、授業料は全額自己負担となります。

④ 留学の時期と期間を決める

交換留学は通常半年から1年間の留学期間になります。交換留学への学内申請は出発の半年前から始まりますので、留学時期から逆算して具体的な留学準備を立てましょう。よって、申請時期までに、Ⅰ)希望大学を決めていること Ⅱ)希望大学が示す必要語学能力スコアを所有していること Ⅲ)留学期間を決めていることが求められます。計画を立てる上で、基礎ゼミナール担当教員又は所属ゼミ指導教員等、家族とよく相談し、留学終了後の大学院入試や就職活動など将来の見通しについても見極めておくことが必要です。

留学に際し、必要経費も留学期間によって変動します。日本での準備費用には、日本で加入する海外旅行保険、渡航費、国内移動費、宿泊費、ビザ申請費、語学試験受験費等があり、渡航先での費用は、教材費、住居・食費、現地医療保険、雑費などが当てられます。



6 協定校派遣留学応募

協定校への長期留学(半年~1年)の応募時期は7月と1月の年2回です。いずれも応募前に十分な留学相談(予約制)が必要です。余裕をもって募集締切り月に関わらず、担当者へ予約希望日をお送りください。

応募書類は、期日までに作成し提出すること。期限までにすべての必要書類が提出されない場合は、選考対象外とみなすので注意すること。

●応募書類

1. 協定校(派遣)学生応募申請書(本学所定様式)
2. 留学計画書(様式任意)
3. 誓約書(本学所定様式)
4. 指導教員の推薦書(本学所定様式) ※1
5. 成績証明書(大学入学後の全ての成績証明書) 1通
6. 語学能力を証明する書類(英語圏の協定校へ留学を希望する場合は必須) ※2
7. 派遣留学前健康状態申告書(本学所定様式)

※1 基礎ゼミナール担当教員又は所属ゼミの指導教員等へ余裕をもって依頼すること。

※2 応募締切までに提出が必要です。TOEFL-ITPの受験は余裕をもって終わってください。また、TOEFL-ITPの申込受付場所、試験日等については、弘前大学生協ホームページからご確認ください。

(https://www.hirosaki.u-coop.or.jp/home/member/career/toeic_toeffl/)

7 語学能力試験

協定校交換留学を検討されている方は、TOEFL-ITPのスコアを持っていないと応募できない協定校がありますので、早めの受験をおすすめします。また、はやぶさカレッジではTOEFL-ITPを基準に修了要件を組んでいますが、TOEIC IPなど受験しやすいテストの受験でも構いませんので、早めの受験をおすすめします。

●弘前大学で申請、受験、スコアカード受取ができる試験

	受験料	受験場所	内容	語学能力を証明する書類提出の可否
TOEFL-ITP	5,040円	弘前大学	Speaking以外の3技能	○
TOEIC L&R	7,810円	弘前大学	Listening & Reading	×
TOEIC IP	4,225円	弘前大学	Listening & Reading	×
TOEIC Bridge Speaking	4,560円	オンライン	Speakingのみ	×

●申請場所

	文京キャンパス	本町キャンパス	
場所	シェア SHAREA	フェリオ FERIO	クローバー Clover

●その他の試験

	受験料	受験場所	内容	語学能力を証明する書類提出の可否
TOEFL iBT	US\$245	秋田県: 国際教養大学 宮城県: 仙台テストセンター 仙台一番町テストセンター など	4技能	○
IELTS	25,380円	宮城県: 仙台会館ビル など	4技能	○



8 奨学金・助成金

各奨学金・助成金の詳細は申請先が指示する掲載場所にて詳細を確認してください。この他にも、給付型や貸与型の奨学金がある場合がありますので国際連携本部までお問い合わせください。

奨学金名	要件	期間	金額	書類配布・提出先 問い合わせ先
弘前大学 国際交流基金助成金	交換留学予定者	3ヶ月以上	¥45,000上限	国際連携本部 サポートオフィス
	語学研修(英語圏)	3ヶ月未満	¥45,000上限	
	語学研修(非英語圏)	3ヶ月未満	¥25,000上限	
	本学を通じて手続きを行う 協定校以外のプログラム	3ヶ月未満	¥30,000上限	
	英語圏の協定校へ交換留学が 決定した者		TOEFL-ITP受験料 1回分相当	
ひろだいアンバサダー 活動支援助成金	派遣実績が全く無いまたは 過去5年間派遣実績が無い 協定校への交換留学で アンバサダーとして活動する者	5ヶ月未満	¥50,000	国際連携本部 サポートオフィス
		5ヶ月以上	¥100,000	
馬場財団 国際理解教育人材養成 奨学金	留学開始時に学部2年以上又は教 職大学院に正規生として 本学に在籍する日本人学生等 <small>※その他の条件は募集要項を確認してください</small>	3か月以上 12ヶ月未満	留学準備金 ¥150,000(アジア地域) ¥250,000(その他の地域) 月額¥100,000	国際連携本部 サポートオフィス
岩谷元彰弘前大学 育英基金	成績優秀でかつ経済的理由に より修学が困難な本学の学生 <small>※その他の条件は募集要項を確認してください</small>	-	¥200,000	学務部学生課
TOEIC受講料支援	最後の受講料支援制度利用から 半年以上の期間が空いていること	-	TOEIC L&R ¥5,700 (リピート受験割引: ¥5,100) TOEIC IP ¥3,700	学務部教務課 教養教育担当
トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム	学生が自ら定めた明確な目的と意 欲的な目標に基づき立案した実践 活動の含まれる留学計画に沿って、 決められた期間内に留学を開始予 定の者 <small>※その他の条件は募集要項を確認してください</small>	-	月額(国・地域による) ¥120,000～¥160,000 留学準備金 ¥150,000～¥250,000 授業料(条件あり) ¥300,000	国際連携本部 准教授 諏訪淳一郎先生

■ひろだいアンバサダーについて

派遣実績が無いまたは過去5年間派遣実績が無い協定校、および「ひろだいアンバサダー」の活動実績は、国際連携本部ホームページからご確認ください。
(https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/studyabroad01/sa01_ambassador/)

■TOEFL-ITP受講料支援について

TOEFL-ITPの受講料支援は、英語圏の協定校へ交換留学が決定した方のみです。

本受講料支援には、以下の書類等提出が必要です。①、③の書類は国際連携本部サポートオフィスにて配布します。

- ①「TOEFL受験料助成申請書」
- ②領収書、受験料の支払いを証明する書類(原本のみ)
- ③「旅費・謝金等の口座振込申請書」
- ④通帳等の写し

※③、④については既に登録済みの方は再提出不要です。

■TOEIC受講料支援について

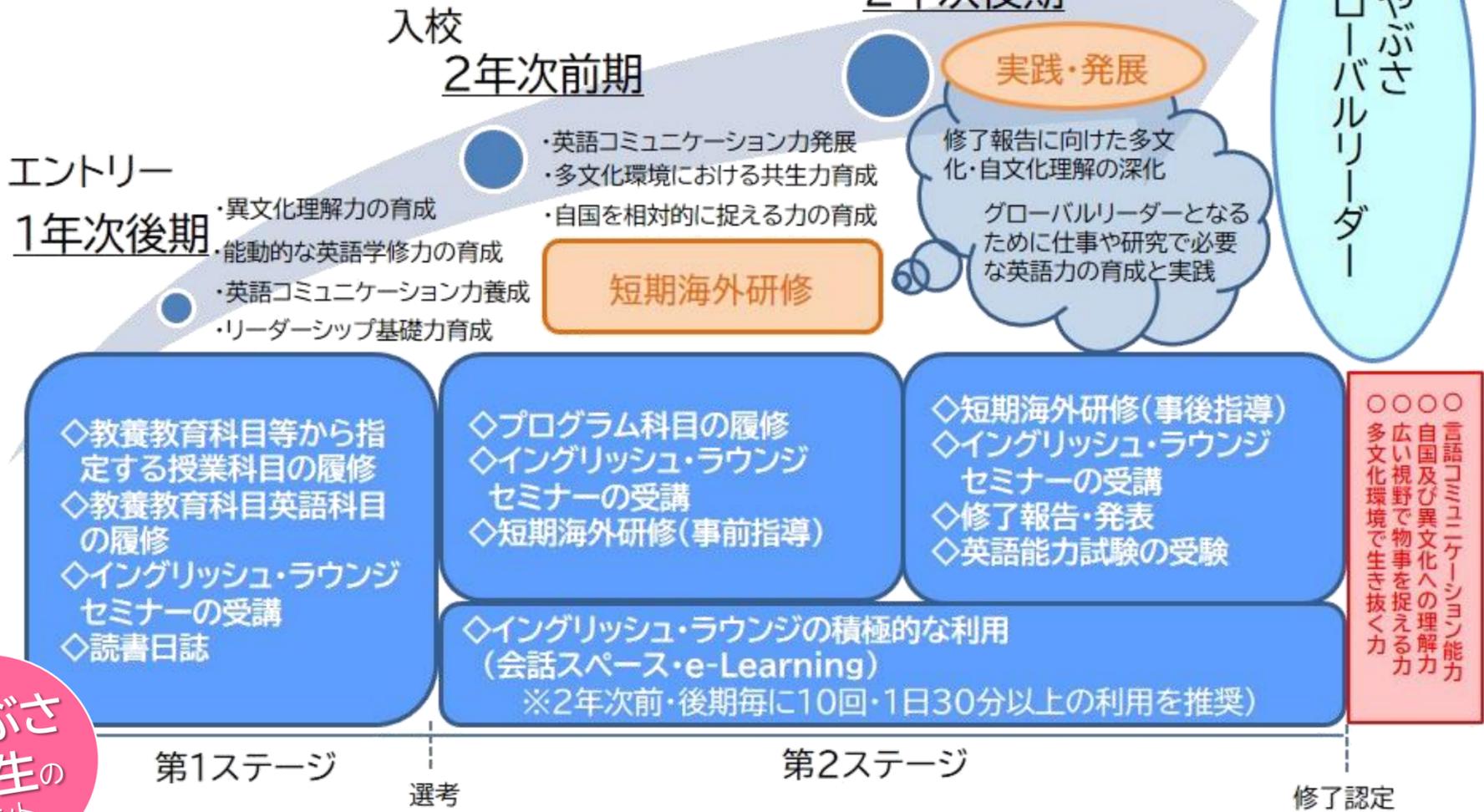
本受講料支援に必要な提出書類、提出期限等については、学務部教務課教育グループ(教養教育担当)までお問い合わせください。



9「HIROSAKI はやぶさカレッジ」

弘前大学「HIROSAKIはやぶさカレッジ」プログラムの流れ

カレッジの目的:
地域社会に生産的に寄与できる「世界人」の育成



はやぶさ
修了生の
コメント

はやぶさ6期生 (タイ・チェンマイ大学へ短期海外研修)
人文社会科学部 文化創生課程 4年 工藤さん



【授業内容】1: 言語学習(英語・タイ語) 2: 多文化体験

チェンマイ大学での活動は、だいたい午前中に言語学習が中心で、午後にアクティビティ(多文化体験)でした。日本では体験できないような、ゾウのお世話やタイの伝統舞踊や伝統工芸品(傘、バッグ、うちわ)の製作体験、タイ料理作成、寺院巡りをしました。今までに送ったことがない生活を1ヶ月の間に体験させていただきました。

私たちははやぶさ生の1番の目的であった、チェンマイ大学の学生に青森の魅力をPRするイベントでは、青森や弘前、黒石など基本的な観光情報に加え、ねぶたやねぶた祭り紹介で、参加者全員で跳人の動きを用いたグループ対抗レースや黒石よされ体験を行いました。イベント終了後にはアンケートも行い、参加者のほとんどが青森に行きたいと回答してくれました。私自身この短期留学で適応力が強化できたと感じています。自分の普段の環境とは異なることをストレスと感じるのではなく、異なる物事を調べよく理解することで想定外のことが起きても、その違いに気づいた時に対応できるようになりました。今後は社会人として様々な人に出会い、新しい環境で今回の経験を活かし、前向きな人生を歩んでいきたいです。

はやぶさ6期生 (ニュージーランド・オークランド工科大学へ短期海外研修)
人文社会科学部 文化創生課程 4年 尾野さん



【授業内容】1: 文法 2: 選択授業(バリスタコース)

1コマ目の文法の授業は事前のプレテストによって配属クラスが決まり、私は上級クラスだったので予想していたよりも難しい文法の内容を勉強しました。上級クラスは他クラスより、課題等も多かったため授業前の準備は特に大変でした。グループワークも多く、積極的に問題解決のために授業に取り組むことはとても大事なことだと感じました。

2コマ目の選択授業は、英語の試験対策クラスやニュージーランド文化、マオリ文化について学ぶクラスなどがありました。私はコーヒーが好きなのでバリスタのクラスを選択しました。コーヒーに関する歴史や基礎知識について学び、実際にカフェを訪問しスタッフにインタビューをするといった活動もありました。1ヶ月の短期間で語学力を伸ばすことは簡単なことではないと思いました。しかし、間違いを恐れず英語だけで話す、伝える意志や多角的な視点から物事を捉え問題を解決するという考えを身につけられた貴重な経験だったと思います。大学院進学後も怯まずにさまざまなことに挑戦し、この短期留学での経験を今後の研究内容に活かしたいと思います。

はやぶさ8期生 (短期オンライン海外研修)
人文社会科学部 文化創生課程 3年 小山内さん



【受講プログラム】ニュージーランド・オークランド工科大学語学センター主催
AUT International House Online General English Course

はやぶさカレッジの必須科目として今回のオンラインプログラムに参加しましたが、個人的な理由としてスピーキングの量、ライティングの強化を目標に取り組みました。講師の方は優しい方ばかりで、質問にはいつも丁寧な回答や受講生が気軽に話せる雰囲気を作ってくださいました。以前、他大学のオンラインプログラムの受講経験もありましたが、本プログラムの講師の方の学習指導は特に魅力的で、豊富なアクティビティにも満足しています。いくつかのグループに分かれ、1つのテーマについてディスカッションを行ったり、クラス全体でスピーキングを行ったりスムーズな学習時間だったこと。アプリを使用してのクイズ形式の復習問題など楽しんで、本プログラムに取り組みました。

どんな留学プログラムにも当てはまると思いますが、英語力は帰国してから自分で学習し伸ばしていくものと個人的に思います。今回オンラインではありましたが、英語学習に対するモチベーションはかなり高まったと感じています。次は個人的にも他言語の留学プログラムにも参加してみたいと思っています。

HIROSAKIはやぶさカレッジにおける調査テーマが自分の情熱と融合し、卒業研究の第一歩となったこと、さらにその提言を多くの人々と共有できたことは、貴重な経験となりました。

はやぶさ8期生 (短期オンライン海外研修)
医学部医学科 2年 堀越さん



【受講プログラム】ニュージーランド・オークランド工科大学語学センター主催
AUT International House Online General English Course

はやぶさ生として参加したオンラインプログラムでは、授業毎にスピーキングの時間が割り振られており、オンライン授業でも対面授業のように主体的に授業に参加できた点について特に満足しています。以前、学内で応募していた別のオンライン留学プログラムに参加した際は、カメラをオフにした状態での参加形式だったため、今回は講師の方、他の受講生の顔を見ながら参加できたことは、発言しやすく安心できました。言語以外にも、ニュージーランド文化について触られたことで、実際にニュージーランドに行った気分にもなれました。スピーキング力向上に伴い、リスニング力も向上したと感じる一方で、まだまだ足りない自分の英語力にも気づくことができました。

オンライン留学は、私のように留学へのハードルを感じている人にとって、海外の大学の授業がどんなものなのか知るひとつのきっかけになる貴重な機会だと思います。

HIROSAKIはやぶさカレッジ生として過ごした約1年間の活動は、英語力が向上しただけでなく、学部や国籍を超えた人々と交流ができました。グローバルな視点や考え方に触れ、たくさんの刺激を受け、より英語学習への意欲が高まった貴重な経験となりました。

長期交換留学体験談

トンプソン・リバーズ大学(カナダ)へ
2019年5～12月の8ヶ月間
人文社会科学部 社会経営課程
成澤さん (留学当時2年生)



私は8ヶ月間、カナダのトンプソン・リバーズ大学に長期留学をしました。トンプソン・リバーズ大学への留学を決めたのは独学での英語学習に行き詰まり、実地での経験を積みたかったためと、一度日本を離れ、異なる価値観や文化に触れることで自身の見聞を広め、より柔軟でグローバルな考え方を身につけたかったからです。

トンプソン・リバーズ大学では初めにプレースメントテストという受験者の英語熟成度を測るテストを受け、その結果に基づいて講義を決めています。私はESLと呼ばれる英語四技能の講義を夏 semester に受け、秋 semester にはより上級のESLのクラスに加え、正規課程の講義を一つ受講していました。ESLでは基本的に一クラス十数名で構成され、グループワークやディスカッションを中心とした講義内容でした。そのため、生徒は発言しやすく、英語で会話する環境に入り込みやすいと思いました。正規課程の講義では、一クラス数十名から百数名で構成され、座学が主な講義内容でした。ESLに比べ、教師の話すスピードも格段に早くなり、聞き取り理解する難易度が上がりました。ですが、予習や復習の時間を増やしたことで何とかついていくことができました。

カムループスで経験した出来事はどれも思い出深いです。放課後や休日は友人と出掛ける、キャンパス内にあるジムで体を鍛える、ボランティアに参加する、LEAPというイベントに参加する、などをして毎日充実した生活を送っていました。

私はこの留学を通して、他の留学生と比べてスピーキング力が劣っており、怖がる癖があることを自覚しました。また、英語を話すことができると、英語圏以外の人々とも交流を取れ、親交を深められるのだと再確認することができました。今回の留学で得た新しい知識や経験を風化させないようにこれからも努力や研鑽を積み、自身のスキルアップに励みたいと思います。

留学を検討している方がいるなら、留学をハードルの高いものと認識せず、気軽に海外に足を運んでほしいと思います。大変なこともあるかもしれませんが、それを含めて楽しむことができると、留学をより楽しむことができるはずです。時には日本が恋しく感じる時もあるかもしれませんが、いざ帰る頃にはその土地を離れたくなくなっているかもしれませんよ。実際に私がそうだったように。

京畿大学校(韓国)へ
2019年9月～2020年2月の6ヶ月間
人文社会科学部 社会経営課程
山本さん (留学当時4年生)



私は6ヶ月間韓国にある京畿大学校に長期留学をしました。

私は1年生の頃から漠然と「大学在学中に留学したいなあ」という思いはあったものの、実行に移す勇気がなく、留学をどこか他人事のようなものと捉えていました。しかし、大学3年生になった時に長期で留学をするなら、今が留学を決断する最後のチャンスだと思いました。さらにゼミの先生も背中を押して下さり、国際連携本部に留学相談をしに行きました。今振り返ってみると、この決断は間違いなく正しい決断だったと思います。

留学中に驚いたことは、現地の韓国人学生のテストに対する取り組み方がすごいなと感じました。留学中にあった中間テスト期間中、学校の図書館が24時間開放されていたり、寮の門限が無くなったり、学校から学生に食べ物配ったりしていました。前から韓国の学生はすごく勉強熱心なイメージがありましたが、ここまでとは思わずとも驚いていたことを覚えています。

私が留学を決断するまでに大変だったこともありましたが、一番大変だったことは留学費用についてです。私は留学する前まであまり貯金をしておらず、留学資金を早急に調達する必要がありました。そのため、留学を決意した日から出発の2日前まで週5日アルバイトをしてお金を貯めました。さらに弘前大学からも留学をしたい人のための補助金制度もあるため、そちらも活用しました。探してみると、留学をしたい人のための補助金や奨学金制度が多くあることが分かり、留学を費用の面で悩んでいる方がいればぜひ活用してみようとお勧めします。

今、少しでも留学をしたいと考えている人、興味はあるけれどなかなか勇気が出ずに一歩踏み出せない人はぜひ、勇気を出して国際連携本部に相談だけでもしに行ってみてほしいと思います。長期間海外に滞在し、現地の人と一緒に勉強したり、文化的、言語的にマイノリティ側に所属するという不便さを感じる経験は大学時代にしかできない貴重な体験だと思っています。ぜひ、この機会を活かしてほしいと思います。絶対に後悔することはありませんよ。

オンライン留学受講体験談

2020年度
後期～春休み

2021年度
前期～夏休み

2021年度
後期

2020 KNU Online Winter School
韓国・慶北大学校



実施期間 令和3年1月25日～2月5日(10日間)
内容 韓国語+韓国文化+バーチャル観光

地域共創科学研究科 地域リノベーション専攻 1年 佐々木さん

コロナ禍で海外への現地渡航が難しい中で、このような質の高いプログラムに参加できたことに、満足しています。プログラム内の授業のコンテンツはもちろん、現地学生や先生の姿勢に刺激を受け、語学や異文化についての意欲が高まりました。留学と聞くとハードルが高く感じがちですが、少しの興味や好奇心だけでも自分にとっての学びが何かしら得られると思います。今回のプログラムは現地学生が主体で進めてたもので、授業内でも外でも手厚いサポートがあったおかげで安心してプログラムを受講することができました。オンラインという手軽さに、少しのチャレンジ精神で参加してみることが大事だと、改めて実感できた良い機会となりました。

2021 PNU Online Summer School
韓国・釜山大学校



実施期間 令和3年7月8日～7月29日(3週間)
内容 ①Introduction to Hallyu 韓国映画・ドラマ・文化コース
②Korean Studies 韓国の文化と言語の集中コース

理工学部 地球環境防災学科 2年 下坂さん

韓国語に関しては全く知識がない状態での参加でしたが、プログラムが終わる頃には韓国語を読めるようになっていました。オンライン留学は初めての参加でしたが、コロナ禍の影響で移動が制限されている中で、新しい言語を身につけながら他国の方々との交流できたことはとても新鮮でした。このプログラムを通して、新しい学びの目標も見つかりました。先生方は面倒見が良く、オンラインであることを忘れてしまうくらい親切にいただいたことは特に印象的でした。他の受講者の向上心には特に感化され、外国語学習の意欲が高まりました。同時に、英語以外の言語の学習でも、英語力が必要であることを強く感じました。

NYU School of Professional Studies
アメリカ・ニューヨーク大学



実施期間 令和3年11月2日～12月7日(全6回)
内容 ・Conversation American Style
・Writing Effectively
・Speaking with Confidence and Fluency

教育学部 学校教育教員養成課程 2年 池田さん

今回参加したプログラムでは、授業の度にペアでディスカッションの場が設けられていたおかげもあり、受講前よりもスムーズに英語が出てくるようになったような気がします。

クラスも5～6人の少人数制で、先生とのやり取りの回数も多く、会話の間違ひも沢山指導を受けられました。実践的な英語でのコミュニケーションをオンライン授業で学べたことには特に満足しています。通常の留学とは違い、実際に渡航することなく生活環境が変わらないオンライン留学への参加を躊躇している方も多いと思いますが、オンラインだからこそ大学の授業と並行して様々な国ごとについて学ぶ場に参加できると思います。

General English plus NZ Culture and Customs
ニュージーランド・オタゴ大学



実施期間 令和3年3月1日～3月26日(4週間)
内容 総合英語+ニュージーランド文化

人文社会科学部 文化創生課程 2年 清水さん

授業内容すべてを英語で学ぶということに難しさを感じながらも、英語で考え、話すを続ける良い癖が身につく、言葉に出すたびに身につけると日々感じ、英語力向上が実感できたことにとても満足しています。自分と同じように英語力向上に励む同士といえるような他大学の学生と共に勉強した時間はとても貴重でした。4週間という短期間で、オンラインという状況でも、細かいミスまで指摘していただき、既に知っていることは再確認になり、新たに学べたこともたくさんあったと実感しています。英語しか伝わらない環境下に自分を置く心配もありましたが、わからないことはその都度質問したり、確認することで自分の最大限の力を発揮でき成長できたのではないかと思います。

AUT International House Online General English Course
ニュージーランド・オークランド工科大学



実施期間 令和3年8月16日～9月10日(4週間)
内容 総合英語+ニュージーランド文化

理工学部 自然エネルギー学科 2年 佐藤さん

英語への苦手意識が解消され、自信と継続の意欲が得られたプログラムでした。本プログラムを通して、英語を学ぶことよりも英語を使うことの楽しさを知れた気がします。クラスのレベルもストレスが無い程度に丁度良く、講師の方の指導方法も自分に合っていたと思います。短期間で集中的に取り組むことはもちろん、コロナ禍でも安心して参加できるプログラムだったのも参加理由の一つです。英語学習に対する継続的な向上意欲も得られたことに満足しています。英語が苦手な人も、時間外で国内でないことと取り組むことのできないタスクと並行しながら参加できる点はオススメです！他の受講生徒の交流やディスカッションの場もあり、更なる現地留学への意欲が湧いてしまうかもしれません。

Dublin City University Online General English
アイルランド・ダブリンシティ大学

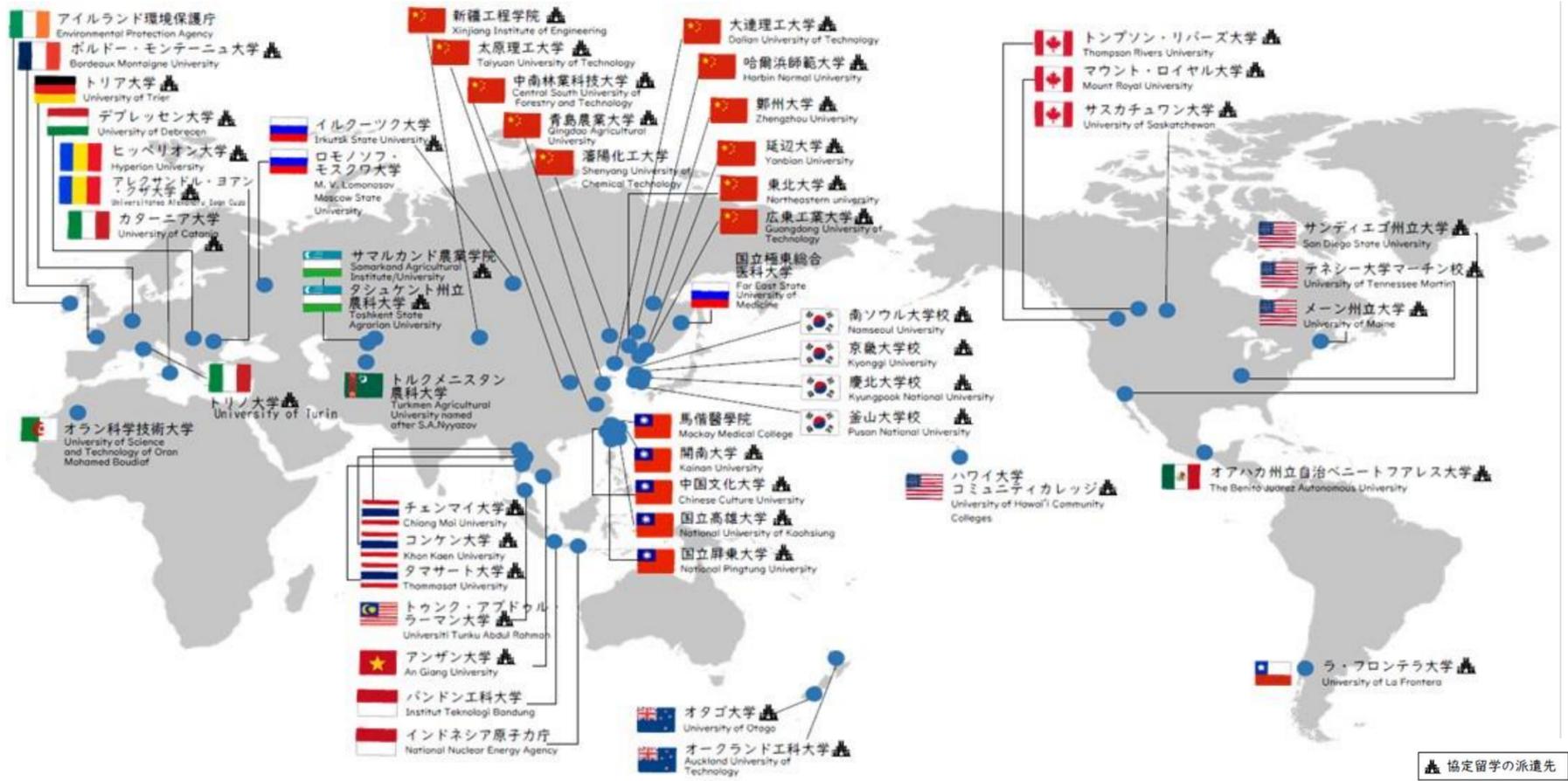


実施期間 令和3年11月1日～11月12日(2週間)
内容 一般英語+アイルランド文化

医学部 医学科 5年 平川さん

私は今回、所属学部の実習と並行してのプログラム受講でしたが、短期間のイブニングコースということもあり、参加しやすいプログラムでした。解説を受けるだけの授業とは違い、実践する機会が授業内で多くあり、分かっているけど使いこなせないという自分の悩みに合っていたプログラムだったと思います。講師はとてもポジティブな方で、間違いを恐れず積極的に取り組む姿勢を大切にしてくれていました。オンライン留学という選択肢が増えたことで、留学に対する休学や金銭的なハードルがかなり低くなったと思います。現地に行けることに越したことはありませんが、それができない学生にも言語留学のチャンスをオンライン留学は与えてくれると思います。

10 協定校交換留学先一覧



国・地域名	大学名	派遣時期	内容
中国	哈爾濱師範大学	春学期:3-7月 秋学期:9-1月	中国語クラス 正規授業
	延辺大学		
	鄭州大学		
	大連理工大学		
	新疆工程学院		
	青島農業大学		
	太原理工大学		
	中南林業科技大学		
	東北大学		
	広東工業大学		
台湾	国立高雄大学	秋学期:9-1月 春学期:2-6月	中国語クラス、正規授業
	開南大学	秋学期:9-1月 春学期:2-7月	中国語クラス、正規授業、英語での授業
	国立屏東大学	秋学期:9-1月	中国語クラス、正規授業
	中国文化大学	春学期:2-6月	中国語クラス、正規授業、英語での授業
韓国	南ソウル大学校	春学期:3-6月 秋学期:9-12月	韓国語クラス、正規授業、英語での授業
	慶北大学校		語学堂、正規授業、英語での授業、インターンシップ
	釜山大学校		韓国語クラス、正規授業、英語での授業
	京畿大学校		語学堂、正規授業、英語での授業
マレーシア	トゥンク・アブドゥル・ラーマン大学	1学期:1-5月 2学期:5-10月 3学期:10-1月	英語クラス、英語での授業、インターンシップ
タイ	チェンマイ大学	1学期:8-11月 2学期:1-4月	タイ語クラス、正規授業、英語での授業
	コンケン大学	1学期:8-12月 2学期:1-5月	タイ語クラス、正規授業
	タマサート大学	1学期:8-12月 2学期:1-5月	タイ語クラス、正規授業、英語での授業
ベトナム	アンザン大学	1学期:8-12月 2学期:1月-5月	ベトナム語クラス、正規授業、英語での授業
フランス	ボルドー・モンテーニュ大学	春学期:1-5月 秋学期:9月-12月	語学センター、正規授業
イタリア	カタリーニア大学	1学期:9月-2月 2学期:2-7月	イタリア語クラス、英語での授業、正規授業
	トリノ大学		
ドイツ	トリア大学	夏学期:4-7月 冬学期:10-2月	語学センター、英語での授業、正規授業
ハンガリー	デブレゼン大学	1学期:9-1月 2学期:2-6月	ハンガリー語クラス、英語での授業、正規授業
ルーマニア	ヒッペリオン大学	1学期:10-2月 2学期:2-7月	ルーマニア語クラス、英語での授業、正規授業
	アレクサンドル・ヨアン・クザ大学		
ウズベキスタン	タシュケント州立農科大学	1学期:9-1月 2学期:2-6月	正規授業
	サマルカンド農業学院		
ロシア	イルクーツク大学	秋学期:9-1月 春学期:2-7月	ロシア語クラス
メキシコ	オアハカ州立自治ベニートファレス大学	秋学期:9-12月 春学期:2-7月	スペイン語クラス、正規授業
チリ	ラ・フロンテラ大学	1学期:3-6月 2学期:8-12月	スペイン語クラス、正規授業

11 海外留学時の危機管理

(1) 海外渡航前の準備

渡航先の治安情報に関する情報収集をしましょう！(以下参考)

ウェブサイト	内容	URL
外務省安全情報	一般犯罪、治安情勢など	http://www.anzen.mofa.go.jp
渡航先政府機関の安全情報		渡航先の政府機関のHP
渡航先の日本国大使館、総領事館の安全情報		各日本国大使館、総領事館のHP
JICAの国別生活情報	生活、宗教、慣習、タブーなどの情報	http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/
厚生労働省検疫所	感染症、医療情報	http://www.forth.go.jp/

(2) 学内での事務手続き

① 学生は海外渡航中の危機管理のために長期・短期に関わらず連絡先等を大学に届け出なければなりません。学生の海外渡航の種類によって提出する書類が異なります。所属学部の教務・学務担当または国際連携本部から各種届出書をもらい、必要事項を記入の上、各提出先に提出してください。



海外渡航の種類	届出書	提出先
海外に渡航する場合	海外渡航届	所属学部教務・学務担当
協定校、本学が実施する留学プログラム等	海外渡航届	所属学部教務・学務担当
	海外留学先情報届	国際連携本部

② 海外渡航前危機管理オリエンテーションを受講する

国際連携本部では海外渡航する学生・教職員に対し、年2回外部講師によるオリエンテーションの他、個別に国際連携本部職員によるオリエンテーションを実施しています。海外渡航する方は必ずこれらの危機管理オリエンテーションを受講してください。

③ 海外保険への加入

旅行先での病気やケガの補償、他人へ危害を加えた場合の賠償、携行品のトラブルの補償などのために必ず海外保険に加入してください。クレジットカードの付帯保険は補償内容が十分ではありません。治療費用、救済者費用、賠償責任補償がカバーされている保険を選びましょう。また、保険証券は必ず渡航先へ持参してください。

④ 公的機関への登録(以下参考)

滞在期間	登録機関	登録のタイミング	登録方法
海外滞在期間3カ月未満	たびレジ「外務省海外旅行登録」	渡航前	専用サイトに必要事項を入力することにより、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざという時の緊急連絡が受け取れます。
海外渡航期間3カ月以上	在留電子届出システム(ORRnet)	現地到着後	在留届の提出が義務づけられています。現地到着後、住所が決まり次第、専用サイトから在留届を提出してください。

(3) その他

- 虫歯の治療を行うなど健康状態を整えましょう。常備薬の確保も忘れずに！
- 旅行スケジュールを作成する際は、なるべくスケジュールが過密で経由地の多い安価な航空券は避けましょう。乗り換えが多くなると乗り換え手続きが複雑になりロストバゲッジの可能性が高くなります。また、なるべく到着・出発が朝、昼の便を選択しましょう。夕方から深夜にかけての便は空港から宿泊先間の移動における危険のリスクが高まります。
- パスポートの残存有効期限と渡航先のビザと予防注射の有無を確認しましょう。
- 運転免許証の有効期限を確認しましょう。必要に応じて海外渡航前に更新手続きを行ってください。
- 連絡体制の確認をしましょう。現地での出迎え者、宿泊ホテル、受入大学・機関の担当者、現地の在外公館、警察、消防や、日本国内の家族、友人、海外保険会社、カード会社、送出し担当者(学内関係者)、指導教官等の連絡先を把握し、ノート、手帳等にひかえましょう。(スマートフォンに登録するのは、紛失、盗難の可能性があり危険です。)

(4) 危機に遭遇した場合の対応

1. 留学先の緊急連絡先(留学生担当スタッフ、日本人スタッフ等)へ連絡し、その指示に従って行動する。
2. 弘前大学へ連絡・相談する。なお、自ら連絡できない場合などは、留学先やOSSMAヘルプライン等に弘前大学への連絡を依頼する。
3. 在外公館に連絡し、その指示に従って行動する。
4. 家族へ連絡・相談する。
5. 契約する日本エマージェンシーアシスタンス会社(OSSMAヘルプライン)に連絡し、必要な対応を依頼する。

(5)海外への派遣(留学・研修等)の実施、中止、延期、継続、途中帰国の判断基準について

本学学生が海外への派遣留学・研修等の実施、延期、継続、途中帰国の判断にあたっては、外務省「海外安全ホームページ」の(<https://www.anzen.mofa.go.jp/>)「海外危険度情報」および「感染症危険度情報」のレベルを基に判断します。学生のみなさんは、大学からの指示に従うようにしてください。レベル、安全対策については以下の通りです。

■ ■ ■ ■ 「海外危険度情報」 ■ ■ ■ ■ 「感染症危険レベル」

- レベル1 「十分注意してください。」
その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。
…実施又は継続するが十分な注意を払う。
- レベル2 「不要不急の渡航は止めてください。」
その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。
…原則として渡航前の場合は延期又は中止、滞在中の場合は退避させる。
- レベル3 「渡航は止めてください。(渡航中止勧告)」
その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。
(場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。)
…渡航前の場合は延期又は中止、滞在中の場合は退避させる。
- レベル4 「退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)」
その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。
この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。
…渡航前の場合は中止、滞在中の場合は即刻退避させる。

海外留学時の緊急連絡体制



12 海外留学 Q&A

このQ&Aは、留学を検討している学生さんから寄せられた質問の中から、よくあるものをまとめました。留学を検討している方は、ぜひ参考にしてください。

Q&Aだけではわからないことで、留学に関する質問は、留学相談(要予約)にて受け付けます。

■国際連携本部サポートオフィス派遣担当者による留学相談(要予約)

留学相談予約メールアドレス: ryugaku@hirosaki-u.ac.jp

■交換留学経験者の掲載記事 国際連携本部ウェブサイト「留学だより」

(http://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/studyabroad01/sa01_page8/)

お問合せ先

国際連携本部サポートオフィス

ryugaku@hirosaki-u.ac.jp

0172-39-3875

■留学期間・時期について

Q1. 短期留学の内容、留学期間、応募時期を教えてください！

弘前大学での短期留学とは、夏・春休み期間中に実施されるものを指します。期間は1～6週間程度で、期間が短いため語学研修メインの留学内容となります。多言語を集中的に、在学したまま学びたいと考えている学生や、所属学部の実習等で時間が限られている学生、卒業を伸ばしたくないけど、海外大学で授業を受けたい学生におすすです。応募時期は毎年違います。協定校から短期留学の案内が届き次第、学内で検討し、情報を集めてから学内周知となります。短期留学に関する最新情報は国際連携本部ウェブサイトまたはキャンパススクエア内、国際連携本部【留学関係】のページにて確認できます。

Q2. 長期留学を検討していますが、一番良い留学のタイミングっていつですか？

弘前大学の協定校留学(派遣)募集時期は7月と1月の年2回です。
7月募集に応募した場合・・・現地出発は翌年の1月～3月頃
1月募集に応募した場合・・・現地出発は同年の7～10月頃となります。
就職活動、インターンシップ、公務員試験や教育実習、病院実習など学年が上がるにつれ忙しくなるのであれば、2年生前の留学も考えられます。交換留学は基本的に学期ごとの交換留学となるため、半年または1年間の留学となりますので応募までに帰国後を見据えて自分のスケジュールを組んでおくことをおすすめします。
協定校の学期時期に合わせない、私費留学も可能です。英語を学ぶ語学センターであれば、自分のスケジュールに合わせて出発時期を選べますが、授業料は原則自己負担です。

Q3. 半年または1年間の留学で休学は必須ですか？できるだけ卒業は伸ばしたくないです。

履修状況、単位取得状況によっては休学をせずに留学に行くことも可能です。履修、単位に関することは、所属学部・教務担当に相談のうえ、無理のないスケジュールを立ててください。また、留学に行っている場合でも本学に在学している場合は、授業料を支払う義務がありますので注意してください。自分の中での優先順位を決めた上で、指導教員や担当教員、所属学部・教務担当としっかり相談しておくことが大切です。

■留学に必要な語学力について

Q4. TOEFLとTOEICどちらを受験するべきですか？

協定校への交換留学を検討されている方は、TOEFL-ITPの受験をおすすめします！TOEFL-ITPは学内で申込、受験、スコア受取ができる団体テストで、協定校(英語圏)へのスコア提出の際に使用可能です。また、TOEICのスコアが提出可能な協定校はアメリカ・ハワイ大学のみです。選択肢の幅を広げる意味でも、TOEFL-ITPの受験をおすすめします。

各協定校(英語圏)が求める語学要件は、10ページを参照してください。

■交換留学制度について

Q5. 交換留学と私費留学にはどのような違いがありますか？

交換留学は学期期間ごとの留学を指します。授業料が不徴収になることが多いです。
私費留学の場合、外部のエージェントを通して留学するインターンやボランティア等を指します。協定校でも語学要件等提出不要で留学期間を自由に選ぶことができる私費留学もあります。この場合の授業料は基本的に全額自己負担です。

Q6. 大学院生でも交換留学制度を利用して、協定校への交換留学へ行くことは可能ですか？

可能です。学部生でも、大学院生でも協定校への交換留学の内容、求められる語学要件等は同じです。自分の研究スケジュール等を指導教員等とよく相談して決めてください。

Q7. 費用はだいたいどのくらいかかりますか？

まず、どんな留学内容か、行く国・地域で費用は大きく異なります。授業料不徴収の交換留学であれば、寮(滞在)費、生活費(食費、交通費、その他)、教材費、ビザ申請費用、海外保険費用、渡航費(航空券)などがあります。留学先の物価は、今からでも調べることが可能です。気になる留学先や検討している国・地域があれば事前に調べてみてください。

Q8. 奨学金はありますか？

返済不要の奨学金は、6ページを参照ください。

■その他

Q9. 学内で気軽にできる国際交流はありますか？



国際連携本部では協定校からの交換留学生や外国人研究者のための住居として国際交流会館を用意しています。国際交流会館は、2022年度から本学の日本人学生と外国人留学生在が共に生活できる混住化施設として入居者を募集することになりました。

入居募集は毎年3月と9月頃を予定しており、その他に空きができ次第追加募集もする予定です。

留学に興味があるけど、学部の授業や実習等でなかなか実現できなかった方などは、ぜひこの機会に寮内留学を体験してみませんか？

★国際交流会館に関する情報

国際連携本部ホームページ(弘前大学での留学生生活/住まいのページから確認できます。)

URL: https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/studentlife/sl_page11/

★国際交流会館入居応募について

国際交流会館への入居募集のお知らせは、以下の方法で行いますので、各自確認してください。

- ①国際連携本部ホームページ
- ②キャンパススクエア
- ③学内掲示板(総合教育棟2階イングリッシュ・ラウンジ前廊下等)

★国際交流会館へのアクセス

〒036-8227

青森県弘前市桔梗野2丁目20-17

●弘前大学まで

徒歩:約17分

自転車:約7分

●JR東日本・弘南鉄道

弘前駅まで

徒歩:約30分

自転車:約15分

★国際交流会館についてのお問い合わせ先

国際連携本部 サポートオフィス

Email: jm3109@hirosaki-u.ac.jp

応募理由はそれぞれ！
なにもしないより、
できることから始めて
みましょう！
留学への大きな一歩に
なること間違いなし！

留学に行く前に
海外の学生と
生活してみたい！

もっと気軽に
外国人留學生と
交流がしたい！

留学に興味はあるけど
実習等が忙しいから
代わりに学内で
留学体験がしたい！

日常的に多言語に
触れる生活を
送ってみたい！

医学部、保健学科がある本町キャンパス
からも通いやすい位置にあります！
実習が忙しい医学部生のみなさんからも
ご応募お待ちしております！





弘前大学 国際連携本部サポートオフィス
〒036-8560
青森県弘前市文京町1 総合教育棟2階

平日 8:30~17:00
電話: 0172-39-3875
ryugaku@hirosaki-u.ac.jp