



都立大での留学は  
安心の環境です!

## 留学への不安を解消!

# 手厚いサポートで 実現する海外留学



### PROFILE

都市環境学部  
観光科学科 2年  
くまかわ ゆうと  
熊川 友斗さん

理学部  
生命科学科 3年  
り さどか  
李 哲香さん

経済経営学部 3年  
こうつま しゅうすけ  
上妻 柊介さん

グローバル化が進む現代社会において、留学は貴重な成長の機会です。しかし、「費用が心配」「準備が大変そう」「留年するのでは」といった不安から、躊躇してしまう学生も少なくありません。今回は短期・長期で実際に留学を経験した2名の学生と、これから留学を予定している1名の学生に、留学を決意した理由、リアルな体験談、とその際に大学から受けた様々なサポートについて語ってもらいました。

## 留学への第一歩 それぞれの動機

— まずは、皆さんが留学を志したきっかけを教えてください。

**上妻** 私は高校時代から留学に興味がありましたが、コロナ禍で中止になってしまい、大学で何としても実現したいと思っていました。やっと希望が叶い、昨年9月にカナダでの短期研修に参加、今年3月にはオーストラリアのウィーンへ1年間の長期留学を予定しています。



**李** 私はもともと留学に興味があり、大学に入学してからも漠然と留学したいという気持ちがありました。1年の後期には、長期留学への応募も進めていました。2年次に参加した留学フェアでは、先輩たちの様々な留学

体験談を聞き、「私も同じような留学経験がしたい」と改めて強く思うようになりました。そのあとアメリカのウィスコンシン大学グリーンベイ校に1学期間長期留学をすることになりました。

**熊川** 私の場合、一番の動機は、中学生の頃に予定されていたオーストラリアでの3週間のホームステイが、新型コロナウイルスの影響で中止になってしまったことへの“リベンジ”でした。ずっと心残りだったその経験を取り戻したいという思いと、これまで学んできた自分の英語力を実際に使ってみたいという気持ちが強くありました。また、所属している地理学研究会の先輩が、留学先で撮影した写真を見せてくれて、それがとても素敵で羨ましいと思ったことも、気持ちを後押ししてくれました。今年2月には上妻さんと同じカナダへ短期研修に行く予定です。

## 経済面・準備面でサポートは万全

— 留学を考える上で、最初に心配するのが費用の問題です。

都立大の経済的支援について教えてください。

**上妻** 短期研修には大学から給付型の経済支援が支給されます。長期の交換留学では月額奨学金と渡航費が支給され、留学先の授業料は免除されます。留学を迷う大きな理由として経済面があると思いますが、大学のサポート体制が留学を後押ししてくれました。

さらに、短期研修では成績優秀者に、長期留学では成績優秀者

かつ短期留学経験者に追加の奨学金が支給される制度もあります。日頃の努力がしっかり評価され、次の挑戦につながる仕組みが整っているのは、とても励みになりました。

**熊川** 給付型の経済支援があることを聞いて本当に安心しました。短期研修の場合、成績優秀者に対して支給される追加の奨学金も合わせると期間中にかかる費用の半分以上が大学からの助成によってまかなえる場合もあるので、親に大きな負担をかけることなく留学に行くことができそうです。

— 準備段階でのサポート体制について教えてください。

**李** 私は申込と準備を同時に進めていて準備不足でしたが、応募書類の書き方から保険の加入、現地の大学との連絡など国際課の方が親身に相談に乗ってくれました。

**熊川** 出発前には国際課主催の参加必須のオリエンテーションが対面で実施されます。同じ大学へ留学する都立大生と新たに知り合えたり、学部・学科を越えて授業で出会った学生と一緒に参加することが分



## 単位認定で留年なしの卒業も夢じゃない?

— 「留学すると卒業が遅れるのでは?」という不安の声もよく聞きますが?

**李** 長期の交換留学は単位認定制度があり、現地で取得した単位が都立大の卒業単位として認められる場合があります。そのため留年せずに卒業できるケースもあります。私は理学部で生物系の授業を現地で履修しました。これらの科目は、単位として認定される予定ですが、一方で、あわせて履修した教養系の科目については認定されない可能性もあります。これはあくまでも私の場合のケースで、全ての学生に当てはまるわけではありません。単位認定は学部や科目によって違うため、留学を考えている人は、自分が履修したい科目について事前に確認しておくことが

## 現地での生活と学び

— 実際の留学生活について教えてください。

特に、言語面での不安はどうでしたか?

**李** 渡航前のIELTS(英語能力検定的一种)ではスコアも特別不安はありませんでしたが、留学先でみんなが通常会話のスピードで話しかけてくるので、最初は本当に戸惑いました。私が留学したアメリカには多様な人種がいて、一目で「英語が話せない日本人」とは誰もわかってくれません。それも慣れてくれば少しずつ会話を聞き取れるようになります。

**上妻** カナダも多文化国家なので似た状況でしたね。短期研修の場合は現地の大学生がヘルパーとして毎回授業に来てくれましたので、会話に慣れるためにも意気投合した学生とよく話して

かったりと、準備段階から相談し合える心強い仲間を見つける機会にもなりました。また、渡航手続きから現地での生活、緊急時の対応まで国際課の方が詳細に説明してくれるため、不安はそこで解消できました。

**上妻** 留学について教えてくれる学生サークルもあります。私が代表を務めるHANDs(ハンズ)は都立大に来ている留学生と在学生の交流の場をつくる団体で、日常的に異文化に触れることができます。李さんが所属するSIPS(シップス)は留学経験者が中心となって活動している団体で、留学先での体験談を発信したり、留学の相談に乗ってくれます。どちらもインスタグラムでも情報発信しているので、気軽にアクセスできますよ。

HANDs: hands\_tmu SIPS: sips\_tmu

大事だと思います。

**熊川** 短期研修は1ヶ月なので、夏休みや春休みの長期休暇間を利用して参加できます。学期中の授業には影響しないので、留年の心配はまったくありません。

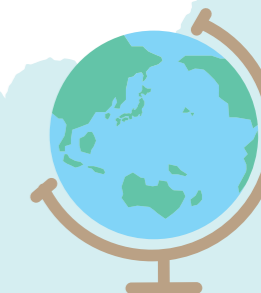
**上妻** 私は少し違い、あえて卒業を1年延ばす選択をしようと思っています。4年次に1年間留学するなら、日本に戻ってすぐ就職活動をするのではなく、留学経験をどう活かすかを自分のペースで考えながら自分の進む道を決めたいと思ったからです。



いました。

**李** 準備しておけばよかったと思ったのは、カジュアルな英会話の練習です。友達との何気ない会話、若者のスラング、テキストメッセージの省略形は教科書に載っていません。友達を含め、もっといろんな人とコミュニケーションを取るためにも必要だったと思います。

**熊川** そういったお話はとても参考になり、留学前にどういう準備をすれば良いのかがイメージできました。また、留学先でどんなコミュニケーションが生まれるのかについても具体的に想像が





留学への不安を  
解消します!

## 🌐 困難を乗り越えて得たもの 留学経験の活かし方

— 留学中、特に印象に残っている出来事がありますか？

**李** 現地の学生寮で、3人の学生と部屋をシェアしていたのですが、文化の違いで戸惑うことが多かったんです。例えば、私が買っていた食材がなくなることがあって、同じ部屋のメンバーでルールについて話し合うことも多々ありました。最初はそのような行動に理解できず悲しくなりましたが、少しずつ文化の違いを理解して受け入れられるようになりました。

**上妻** カナダでは日本とは違う価値観に触れました。日本では3年次から就職活動が始まりますが、カナダで出会った学生たちは「1年間休学して世界を旅してから大学に戻る」とか「海外の大学院に進学する」など自由な選択肢が当たり前。「大学4年間」という枠に捉われすぎていたなと気付かされました。

— 留学での経験を、今後どのように活かしていきたいですか？

**李** 私が留学で一番身に付いたと感じたことは「強いマインド」です。これから研究室に所属して研究生活を送る中で、苦しい時期は必ずあると思います。でも、アメリカでのコミュニケーション

や文化の壁にぶつかっていた頃に比べたら、どんなことでも乗り越えられる気がします。あの経験があったからこそ、「誰とでもわかり合える」という自信ができました。

**上妻** 私はこれからウィーンに行きますが、語学だけに捉われないうようにしたいと思います。ヨーロッパは国々の文化の特徴が強いです。隣の国に行くだけでまったく違う風景や文化に触れることができる。現地へ行かなければわからないことを目で見て肌で感じる経験を大切にしたいです。

**熊川** 私はずっと実家暮らしなので、ホームステイのような新しい環境に入るのが初めてです。4週間ホームステイ生活をする中で、自分自身がどのように成長していくか、うまく適応できるかという不安はありますが、それ以上に楽しみでもあります。また、今回のプログラムにはプレゼンテーションスキルを学ぶ授業もあり、留学先という全く新しい環境での実践を通して、人前に立って話すことがあまり得意ではない自分から、少しでも変わって帰って来られたらいいなと思っています。

## 🌐 留学を迷っているあなたへ

— 最後に、留学を迷っている学生へメッセージをお願いします。

**李** 私は帰国後、いろんな人に留学の話をしたのですが、みんな「すごい経験をした」と言ってくれます。当時はつらいことも多かったけれど、今振り返ると本当に貴重な経験ができて行ってよかったと心から思います。

**熊川** 行くか行かないかで迷っているのなら、行くことを選んだ方がいいと思います。私も申し込む前は不安が強かったのです

が、大学の方や留学経験のある先輩からさまざまなサポートや体験談をいただき、いざ行くことが決まると、楽しみという気持ちの方が強くなりました。

**上妻** 都立大の交換留学先は英語圏だけでなく、韓国や中国といった日本から近いところからヨーロッパの北欧や東欧など日本から遠く離れたところまで、本当に多様な国があります。長期の留学経験がしやすいのは大学生の特権なので、ぜひチャレンジしてほしいです。

## 都立大の留学 について詳しく知りたい方はこちらから



**都立大の留学について**





海外留学ブックレット



**各種パンフレットもあります!**

# 東京都立大学 (TMU) の留学まとめ

東京都立大学は、「多様な派遣プログラム」×「強力な経済支援」×「手厚い準備サポート」を軸に、学生が安心して海外へ挑戦できる環境を整えています。

## 1 都立大の主な留学プログラム

### 海外短期研修 (夏・春休み)

- 期間：2~4週間
- 目的：語学習得・異文化理解
- 内容：語学研修、現地学生との交流、文化体験など
- メリット：長期休暇で参加でき、授業への影響なし

### 交換留学・派遣留学 (1学期間~1年)

- 世界各地の「協定校」へ留学
- 休学せずに在籍のまま参加可能
- 交換留学の場合は、都立大の授業料だけでOK (派遣先の授業料は免除)
- 派遣留学の場合は交換留学と異なり、派遣先大学の授業料も必要
- 現地で取得した単位は、所属学部の審査で本学の単位に認定される場合あり

### 海外インターンシップ

- 期間：2~4週間
- 内容：海外での就労体験
- メリット：長期休暇で参加でき、授業への影響なし

### その他の海外派遣プログラム

- 海外協定校主催のプログラム
- 保健医療領域 IPE 短期研修
- グローバル・コミュニケーション・プログラム
- 大学院生国際学会議 派遣支援 など

## 2 経済支援 (奨学金) がとても充実

都立大の大きな特徴が 費用面の手厚い支援。「経済的な理由で留学をあきらめてほしくない」という方針に基づき、以下のような制度があります。

### 交換・派遣留学の月額奨学金

- 月額 10万円~15万円 (地域別 / 2025年度例)
- 渡航費 (航空券代) も実費支給 (上限あり)

### 海外短期研修の奨学金

- プログラムごとに定められた支給金額あり
- 渡航支援金も支給

### 成績優秀者への追加支援

- 条件を満たした場合に受給できる追加奨学金

### 外部奨学金

- トビタテ! 留学 JAPAN 他、多数情報を掲示

## 3 留学前後のサポート体制

### 渡航前

#### 海外留学相談室

- 個別で相談可
- 留学動機の整理から、計画づくりまで一緒にサポート

#### イベント・講座

- 年2回の留学フェア (4月・10月)
- IELTS対策講座
- 留学英語講座

#### 危機管理・渡航準備

- 留学保険加入は必須 (大学指定の条件あり)
- 安全対策・渡航手続きガイド

### 帰国後

#### 帰国後の支援

- キャリア支援
- 就活タイミングの相談 (帰国時期による不利の回避についても相談可)

