



# 交換留学準備サポートブック

## STUDY ABROAD SUPPORT BOOK

「留学前の準備って実際に何をすべき?」「効果的な語学の勉強法は?」「奨学金の受け方は?」

☞そんな留学への不安解消に役立つ先輩学生の体験談をまとめました!



東北大学グローバルキャンパスサポーター 2020年10月 発行

## はじめに

この度は『交換留学準備サポートブック』を手にとってくださり、ありがとうございます。まず、本冊子の対象範囲については全学の交換留学、特に学部生の留学準備を対象としており、SAP・FL等の短期留学や部局間留学は対象としておりません。ただ、短期留学を経て交換留学を目指している方にとってやるべき準備がわかる冊子であり、部局間留学や大学院留学の場合でも留学準備に共通する点はありますので、一部はご参考になると思われます。交換留学は早めの準備が非常に重要です。この冊子を手にとっていただいた方には、ぜひこの冊子を活用していただき、早めに交換留学準備に着手していただきたいと思っております。さて、「はじめに」ではこの冊子を刊行した背景や、利用していただく際の心構え、内容の概要をお伝えします。本編に入る前に、ぜひお読みください。

この冊子は、東北大学の交換留学経験者の知見を集積し、留学を志す後輩の皆さんに伝えることを目的に、私たち東北大学グローバルキャンパスサポーター（GCS）主導の下、留学経験者のご協力によって作成されたものです。初版を刊行している2020年9月時点において、コロナ禍の影響は交換留学の可能性を大きく制約しているとともに、大学生活が原則としてオンライン化したことが、留学経験者・志望者間の対面での情報交換を妨げています。一方で、在学生の皆様が送っていらっしゃる4年間の大学生活の時計の針は止まっておらず、ともすれば早めの準備が必要な交換留学の機会を逃してしまう危険性が生じています。交換留学は大学生活の中で、留学先で学ぶ勉強だけでなく、異文化に長期間浸かることで得られる国際的な視点、複雑で細かい留学手続きを自ら行うことで得られる事務処理能力、そして何より留学準備・留学先で新たな人と価値観と関わることを通して、人間的な成長が得られる貴重な機会です。皆様の大学生活の中で大きな成長をもたらしてくれる交換留学という機会を、準備開始の遅れや情報不足、準備段階での挫折であきらめてほしくない。たとえ対面でのキャンパスライフが送れていなくても、交換留学経験者が持っている情報を伝え、新たな留学志望者を後押しする場を提供したい。編集関係者はもちろん、執筆者となってくださった様々な方が抱いたそんな思いを背負って、この冊子は生まれました。とは言え、この冊子を刊行するべきかどうか、交換留学経験者の学生で構成される、GCSの中でも意見は大きく割れていました。この冊子を刊行することで留学のテンプレートを提供してしまい、型にはまった留学方法に読者の皆様が囚われてしまうのではないかと。この冊子を刊行すれば、刊行しなかった場合にあったはずの、経験者等に助言を求める機会が失われ、縦のつながりや、人から新たな刺激を受ける機会が失われてしまうのではないかと…。後進の留学を導くべく生まれた『交換留学準備サポートブック』は、そうした懸念点を宿命的に背負った冊子でもありました。

それでもこの冊子が刊行されたのは、この冊子に、上述したような大きな意義があったからです。しかし、それを皆様に活用いただくにあたっては、この冊子が持つ負の側面を最小限に留める必要があります。従って、読者の皆様におかれましては、以下の2点をご留意いただいた上で、この冊子を利用いただきたいと思います。

1つ目は、留学準備に当たって、この冊子の情報のみに頼ることはやめてください。この冊子は2020年9月時点の情報に基づいて作成されています。コロナ禍によって、東北大学のみならず、世界中の大学で「留学」そのものが大きく変化しています。元々流動性が高かった留学関連情報は、この情勢下でさらに不安定になっています。この冊子の情報は Before コロナの留学情報です。最新の情報は留学生課・グローバルラーニングセンター（以下、GLC）をはじめとする対人情報から得てください。その際は、GLCの先生方による留学アドバイジングや、GCSによる留学カウンセリングもご利用いただきたいと思います。先生方や先輩・経験者と話す過程で、新しい気づきを得ることによって、留学準備における自分の成長機会を得てください。

2つ目は、自分にとっての留学を探し続けてください。この冊子を見ると、多くの経験者たちの例が載っており、あたかもそれが自分にとっても最善の留学に見えるかもしれませんが、しかし、留学目的は十人十色であり、それを果たすために行くべき場所、とるべき授業、やるべき活動、そしてこれらのための準備、渡航時期は千差万別です。自分にとって最善の選択肢とは何かを、常に探してください。この冊子に載っている情報は、経験者の皆さんがその時に自分にとって最善の選択肢を探し、最善だと「思われた」選択をとった過程です。その選択は後から見れば最善ではなかったこともあります。その意味で、この冊子に載っている情報は「経験談」であり、この冊子は留学準備の「教科書」ではありません。情報の正確性については十分確認しておりますが、その点を注意してください。

さて、以上の限界をご留意いただいたところで、この冊子の使い方についてご説明します。この冊子は語学力向上、留学時期の決定、留学先調査、学内選考、奨学金の獲得等、1人の留学準備をあえて切り分け、内容ごとに様々なバックグラウンドを持つ経験者の方に執筆いただきました。従って、この冊子は通読していただくというより、読者の皆様がご自分の属性やお困りの部分に合わせて、該当箇所を読んでいただくことを想定しています。さらに、この冊子は情報を効率的に、抜け漏れなくお伝えする

ために、非常に文字数が多い媒体となっています。この「はじめに」もそうですが、読みにくい場合は、このように重要な場所を太字+下線で強調しておりますので、その周辺を特にお読みください。

この冊子は全4章で構成されています(詳細は次ページの目次をご覧ください)。第1章は交換留学を決意する前の関門となる、英語をはじめとする留学先での使用言語をどのように習得するかに焦点を当てています。取扱い言語は英語・フランス語・中国語・韓国語であり、特に使用者が多い英語についてはTOEFL®テスト・IELTsの試験対策に加えて、「点数は取れても実際にうまく使えるか自信がない」という方に向けて、実践英語の項目も用意してあります。

第2章は各学部学科別に、留学に関しての情報を特に留学時期の選定に着目してまとめています。留学時期の選定は各学部によって大きく違うため、ご自分の学部での事情を確認する助けにしてください。しかし、学部カリキュラムなどは非常に流動性が高い情報であるため、計画策定の際は、上述のようにこの冊子の情報は参考程度にとどめて、学部教務係等に最新情報を必ず問い合わせてください。経験者の大学生生活の計画も付していますので、参考にしてください。また、申し訳ありませんが留学実績が僅少の学部学科については本冊子では扱っておりません。理系の専攻分けも不十分な場合がありますが、ご了承ください。

第3章は学内選考について、概要を提示したのち、学内選考準備の際に特に大きな困難を伴う、「派遣実績が少ない大学へ留学したい場合にその大学をどう調査するか」、「インターン等、準備が必要な本格的な課外活動にはどのように計画・参加するのか」という問題について、それを乗り越えた方の体験談を掲載しています。概要部分については、学内選考に向けてどのように準備し、どのような心構えで向き合うべきか、経験者としての私見を提示していますので、ご参考になさってください。

第4章は留学の金銭面を支える、奨学金について情報収集や応募に際しての考え方やアドバイス等、概要を述べた後に、特に選考を突破し、給付を受けることが難しい公募型の奨学金の受給経験者の方から、その奨学金の概要や選考について体験談を載せてあります。

これらの内容と構成を踏まえて、本冊子は例えば次のような使い方をしていただきたいと思って作成しました。例えば、①英語とフランス語を用いて、②文学部の方が、③留学中にインターンを行い、④本冊子掲載外の奨学金を受給したい場合、①については1章の英語、フランス語を、②については2章を、③については3章を、④については4章を参照する形でご利用いただきたいと思います。

以上の例のように、ご自分に該当する属性を、次ページの目次で確認の上、該当箇所をお読みください。もちろん、その周辺にも経験者の貴重な知見があると思いますので、お時間があればそうした周辺部分にも目を通していただければと思います。3章と4章の冒頭はそれぞれ学内選考と奨学金&金銭事情の概要になっており、留学される方の多くに当てはまると思いますので、ぜひこの部分にも立ち寄っていただければと思います。

編集者及び執筆者一同、1人でも多くの方がこの冊子を活用して留学準備の困難を跳ね返し、交換留学という貴重な成長機会を手に入られることを願っております。繰り返しになりますが、交換留学に向けて必要なのは、1年以上前、できるだけ早い段階からの、学業・語学・異文化適応等を含めた、複合的な準備です。新入生に聞くと「留学をしてみたい」という学生は非常に多い一方、準備が進路選択までに間に合わない等の理由で、実際に行動に移せる人は大きく減少します。この冊子に巡り合った皆さんが留学に向けた心の炎を消すことなく、早い段階から計画的に準備を進めていただくことを願っています。本冊子の裏表紙、PDF版では最終ページには、読者アンケートがございます。そのQRコード、または[こちら](#)からアクセスいただき、ご協力をお願い致します。特に「知りたい情報が載っていなかった」という場合には、アンケートをもとに改善を検討させていただきますので、ぜひご協力ください。アンケートをもとに改善を行ったものは、今後公開されるNote版、またはGCSのイベントにて公開させていただきます。また、留学準備の際にはこの冊子と合わせて、留学生課・GLCから毎年刊行されている『東北大学国際交流ガイドブック』やGCSから刊行される留学ロールモデルブック“Colorful”もお読みください。

本冊子の内容はGCSが運営しているNoteというブログにアップロードします。こちらは本冊子より素早く情報修正が行われている可能性もありますので、他の留学関連記事と合わせてご覧ください。

末筆ながら、本冊子の刊行にあたっては多くの交換留学経験者の方に、貴重な知見をご厚意によってご執筆いただきました。編集者を代表してお礼申し上げます。GCSメンバーの方にも執筆、編集にご協力いただく他、本冊子に関して貴重なご意見をいただきました。特に、和田さん、本多さん、山本さん、小林さんにはプロジェクトメンバーとして多くの意見をいただいた上、山本さんと水田さんには、編集の際に多大なご尽力をいただきました。また、坂本先生をはじめとする留学生課・GLCの方々にも調整や予算付与の面で大変お世話になりました。ありがとうございました。

2020年10月

東北大学 Global Campus Supporter 『交換留学準備サポートブック』

編集代表 法学部3年 栗田知明

はじめに：刊行の背景	1
法学部3年 栗田知明 SAP ハワイ大学交換留学等	
目次	3
<b>1章 語学力準備</b>	
試験対策のための英語① TOEFL	6
法学部3年 栗田知明 SAP ハワイ大学交換留学等	
試験対策のための英語② IELTS	8
経済学部2年 谷本豊 SAP貿易大学	
現地で困らない実践英語対策①	10
医工学研究科修士1年 小林直裕 SAP、カリフォルニア大学交換留学等	
現地で困らない実践英語対策②	11
農学部4年 坂本理歩 カリフォルニア大学交換留学	
フランス語学習①	12
経済学部4年 島山佳子 FL、フランス交換留学等	
フランス語学習②	14
文学部4年 武田秀祐 FL、グルノーブルアルプ大学交換留学等	
中国語学習①	16
工学研究科修士2年 石川諒 清華大学共同教育プログラム等	
中国語学習②	18
工学研究科卒業 小笠原良介 SAP、清華大学共同教育プログラム等	
韓国語学習	20
文学部4年 尾形鮎美 成均館大学交換留学	
<b>2章 学部学科別留学計画</b>	
文学部編①	23
文学部4年 山本理帆 チュラロンコン大学交換留学	
文学部編②	24
文学部4年 奥山智天 SAP、ハイデルベルク大学交換留学	
教育学部編	25
教育学部4年 朝賀美織 FL、カナダ・クイーンズ大学交換留学	
法学部編①	26
法学部3年 栗田知明 SAP、ハワイ大学交換留学等	
法学部編②	27
公共政策大学院修士1年 萩原文博 SAP、精華大学交換留学等	
経済学部編①	28
経済学部4年 本多正昂 SAP、カリフォルニア大学交換留学	
経済学部編②	29
経済学部4年 高山翔園 FL、香港科技大留学等	
理学部物理系編①	30
理学部4年 狩生宏喜 FL、バジャドリッド大学交換留学	

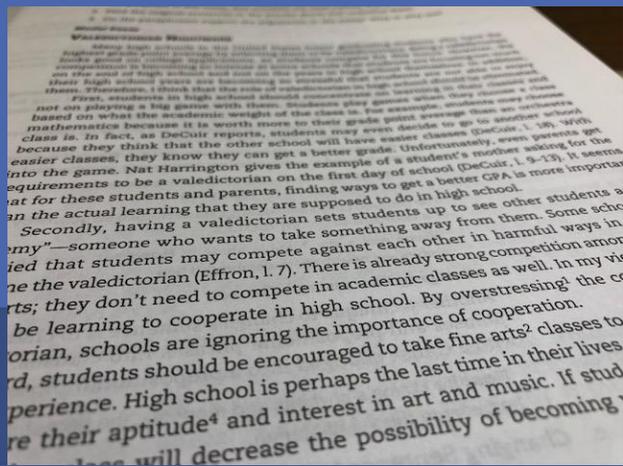
理学部物理系編②	31
理学研究科修士1年 北山翔 FL、国立台湾大学交換留学	
理学部化学系編	32
理学研究科修士2年 児玉祥太 SAP、スイス連邦工科大学交換留学	
工学部機知編①	33
医工学研究科修士1年 小林直裕 SAP、カリフォルニア大学交換留学等	
工学部機知編②	34
工学研究科修士2年 和田朱音 SAP、スウェーデン王立工科大学交換留学等	
工学部情物編①	35
工学部電気情報物理工学科4年 佐々木亮太 SAP、ウプサラ大学交換留学	
工学部情物編②	36
工学部4年 大友沙紀 SAP等、デンマーク工科大学交換留学予定	
農学部編①	37
農学部4年 坂本理歩 カリフォルニア大学交換留学	
農学部編②	38
農学部4年 水田ゆうほ トゥルク大学交換留学	
<b>3章 学内選考・留学先調査</b>	
学内選考概要：GPA、推薦状、調書について	40
法学部3年 栗田知明 SAP、ハワイ大学交換留学等	
留学先発掘の記録①：研究留学について	42
工学部4年 金亮輔 トゥウェンテ大学交換留学	
留学先発掘の記録②：留学先の情報収集について	43
教育学部4年 朝賀美織 FL、カナダ・クイーンズ大学交換留学	
留学先発掘の記録③：マイナーな留学先の留学準備について	44
経済学部4年 小池貴之 SAP、モスクワ国立大学大学交換留学	
課外活動準備編①：欧州でのインターンシップ	45
理学部4年 狩生宏喜 FL、バリアドリック大学交換留学	
課外活動準備編②：アジアでのインターンシップ	47
経済学部2020年卒業生 菅井脩 カリフォルニア大学交換留学	
<b>4章 奨学金受給</b>	
奨学金制度の概要	50
法学部3年 栗田知明 SAP、ハワイ大学交換留学等	
業務スーパードリーム財団奨学金選考体験記	51
工学部4年 金亮輔 トゥウェンテ大学交換留学	
USJC 渡邊利三寄付奨学金選考体験記	52
法学部3年 栗田知明 SAP、ハワイ大学交換留学等	
TOMODACHI 住友商事奨学金選考体験記	53
工学部4年 吉田高志 カリフォルニア大学交換留学	

# 第1章

## 語学力準備

— CHAPTER 1 . LANGUAGE PREPARATION —

ここでは留学先で使用することが多い4言語の勉強法をご紹介します。



## 英語試験対策・TOEFL 編：英語が苦手な大学生による要件突破までの道

ここでは多くの交換留学応募に必要な英語のスコアについて、スコア達成までに行った勉強の一例をご紹介します。交換留学先で英語を使用して学ぼうとした場合、多くの大学で求められる英語力の水準は TOEFL で言えば、TOEFL ITP® (以下、ITP) 550 点か、TOEFL iBT® (以下、iBT) 80 点になります。ITP は集団で受けるリーディング (以下、R) ・リスニング (以下、L) ・文法の試験で、iBT はテストセンターで PC に向かって受ける R ・ L ・ S ・ライティング (以下、W) の試験です。iBT は日本人が苦手とする S を含むため、一般的には iBT 80 点のほうが達成しにくいとされています。

交換留学の最初で最大の関門となる、語学要件の突破について、私の勉強法を時系列・4 技能に沿ってご紹介します。私と同じように要件突破を目指す皆さんの参考になれば幸いです。

### 大学入学から ITP 550 の流れ

執筆担当紹介に書いたように、大学入学時の私の英語力はひどいものでした。高校時代は同級生が 10 分勉強して受かる英単語テストに、1 時間勉強してから挑んでも赤点をとっていました。こんな私でも 1 年足らずで英語要件突破ができたため、東北大生の皆さんはほぼ全員、留学の際に英語で悩む必要はないはず。

留学を思い立ったら、まずは ITP の試験を受けてみましょう。ITP の利点は受験料が安いことです。場馴れと自分の弱点把握のために恐れずに実戦に突撃してみましょう。受け終わったら記憶が新鮮なうちに得意分野と不得意分野を整理して、次のステップに繋げていきます。

弱点を見つけたら戦略を立て、対策を始めます。ITP 550 点の基準は全体で約 83% の正答率です。これを達成できる戦略を立てましょう。私は、文法セクションが高校時代サボったツケで壊滅的だったため、復習程度にとどめ、R と L で得点する戦略を取りました。私のように高校時代サボっていない皆さんは文法セクションの得点率がいいはず。文法の力を維持しつつ、R と L に注力する方針が基本になってくると思います。各分野の使用教材は次ページ末「オススメ教材」を参照してください。この段階で、ネットで調べつつ多数の勉強法から自分に合う勉強法を探してください。その際、Google 検索だけでなく、Twitter 等の SNS、Note や各ブログサービス内で勉強法を検索してみるのもおすすめです。

### 執筆者紹介

#### 法学部法学科 3 年

栗田 知明

1 年夏

SAP オーストラリア

2 年秋学期

交換留学 アメリカ・ハワイ大学

3 年春学期

交換留学 中国・復旦大学 (コロナで途中中止)



### 私実践した ITP 分野別勉強法

上記の流れの例として、私の場合だと試験後に「単語が、ワカラナイ!」状態から始めました。そこで『TOEFL テスト英単語 3800』

(旺文社、黄色の表紙) で単語力を強化しました。単語力の向上は毎日続けるのがカギとよく言われますね。私も気は進みませんでした。留学するために腹を括って毎日やりました。なかなか続かない方は 1 日のうち 30 分程度の時間を決めて、その時間帯は毎日単語勉強をすると続きます。暗記物は睡眠前後がいい、と聞くので私は寝る前の 30 分間で単語勉強をしました。

R について、私が文系なのもあるかもしれませんが、単語力の向上に伴ってスコアが上昇しました。単語で困らないのに R が伸びない、という方は集中力が切れているか、肢選別ができていないのかもしれませんが。大学に入ると時間内に集中して英語を読み切る、という場合は試験以外無くなってしまうため、案外そこで苦勞します。これらの問題を解決するには、土日、特に本番前にセルフ模試をすると肢選別の考え方の確認をしつつ、集中力の訓練になります。

L は上述の方法で単語力がつき、聞くことさえできれば理解することも選択肢を切ることもできます。ではどう聞くか。残念ながらここでも毎日の地道な鍛錬、という話になります。L に手を付け始めてからは、単語の 30 分に 15~30 分の L 対策を加え、合計 1 時間程度を毎日英語に充てていました。聞く題材は何でもいいですが、NHK World や BBC English 等がよく挙げられますね。ほかにも YouTube® で英語の動画を見たり (慣れないうちは字幕付きで。できれば TOEFL に出そうな多少まじめな動画がいいです。)、国際交流や国際共修ゼミ、TEA's English 等の学内機会で実践的に練習したりするのもよいでしょう。「英語を毎日聞く」ことを重視し、内容はそれが可能になるように興味があわくもの、楽しいものを選んでください。

## ITP 550 から iBT 80~90 への流れ

ITP 550 を達成できると様々な大学への選択肢が広がりますが、さらに iBT 80~100 を獲得できると、英語を使うほとんど全ての大学に留学できるようになります。このセクションでは ITP 550 レベルから iBT 80~90・100 レベルに至る勉強法をお伝えします。

全分野に通じる勉強法は、さらに単語力を増やすことと、TOEFL®大戦略シリーズの活用です。単語力は ITP の対策をそのまま続けてください。TOEFL®大戦略シリーズではテーマ毎に本が出されており、青葉山分館にも所蔵してあります。こちらは試験の評価ポイントや突破のためのテンプレートが書いてあるため、特に S、W 分野は一読することを勧めます。その後、公式教材で対策するのもよいです。

iBT は一回の受験料が高く、勉強をしつつ自分の実力を測り、目標点数を超えられそうになったら受験すると良いでしょう。実力を測るためには、例えば過去問を解く方法があります。

iBT の過去問は試験を製作している ETS の公式教材か、中国の KMF という Website で確認できます。約 60 回分の過去問が閲覧でき、4 技能に分かれて受験可能となっています。本番と同じく PC で行い、画面も模試用の調整ツールがある以外はほとんど同じです。中国国外からのアクセスが制限されていますが、先に Wechat という中国版 LINE のようなもののアカウントを作り、Wechat を使って KMF のアカウントに登録・ログインするとこの制限を突破できます。この制限の内容や解決法は頻繁に変わるので、お困りになったらネットで「TOEFL TPO 中国」や「TOEFL KMF Unblock」などと検索してみてください。

## iBT 80~90 台までの分野別勉強法

TOEFL 大戦略シリーズと単語力強化に並行し、苦手分野を中心とした対策に入ります。

R は ITP と iBT に大きな違いはありませんが、iBT は PC 上ですべて完結するため、英文に書き込みができません。将来的に iBT のスコア取得を目指す方は、ITP の時から書き込みをせずに解くと、よりスムーズに iBT に移行できると思います。時間がある土日に KMF で模試をやると本番の感覚もつかめます。

L はより長く、複雑な問題になりますが、こちらも普段の勉強法は大きく変わりません。ITP で紹介した勉強法のほかに、KMF を模試兼普段の勉強として勧めます。このサイトはセクション別の問題演習にも対応しており、第〇回リスニングを選択すると、過去問の L セクションのみを解けます。20~30 分で演習できるた

め、毎日のトレーニングに最適です。iBT 対策期の私は、単語を 30 分行い、このサイトで後述の S 過去問か L 過去問を毎日やっていました。合計 1 時間で英語力向上ができます。

S は我々の最も苦手になりやすい分野です。勉強法は主に 2 つです。1 つは ITP の L 対策でお伝えしたような短い動画等を視聴した後、その要約をしてから自分の意見を話す練習を行うことです。録音を行うと発音や文法上のミスも発見しやすく、なお良いでしょう（自分の拙い英語を聞くのは気が進みませんが）。もう 1 つは KMF の S セクションの過去問を解くことです。私の場合、基本的に KMF を中心で演習していました。2 つの方法のうちどちらをとっても L の練習にもなるため、忙しい方は私のように L と S を毎日交互に行うと良いと思います。

W は、単語の他に自然な表現を覚えるところから始めましょう。「大戦略シリーズ」の『TOEFL 英熟語 700』がオススメです。加えて時間があるときに KMF の模試や、自分でテーマを決めて制限時間内に書いた後、Grammarly 等の校閲ソフトを使って自分がスペルミスしやすい単語や間違えやすい文法を把握すると良いと思います。W も音声聞いたのちに内容要約という形式が 1 問あるので、W より L・S の演習を中心にする、全体の点数が早く上がるでしょう。ただ、制限時間内に W 問題に書いてある上限の語数を書けない場合は演習を行い、まずは書ける量を増やすといいかもしれません。

## オススメ教材

この他にも多くの教材がありますが、ただの教材一覧はネットで見られるので、私がい実際に使って、私の状況では有意義だったと思うものをご紹介します。

### 単語力向上（共通）

TOEFL 大戦略シリーズ『TOEFL 英単語 3800』

同上アプリ版

Word Engine(Web サービス)

### 特に ITP 用

『TOEFL ITP® TEST 実戦問題集』

『TOEFL ITP® テスト:公式テスト問題&学習ガイド』

『TOEFL ITP® TEST リスニング完全攻略』

『全問正解する TOEFL ITP® TEST 文法問題 580 問』

BBC English, NHK World, YouTube® (L 用)

### 特に iBT 用

TOEFL®大戦略シリーズ『TOEFL®テスト 〇〇問題』

(〇〇には 4 技能が入る)

kmf.com (模試&普段の練習用)

## 英語試験対策・IELTS 編：勉強は楽しくねってお話

ここでは多くの交換留学応募に必要な英語のスコアについて、スコア達成までに行った勉強の一例をご紹介します。交換留学先で英語を使用して学ぼうとした場合、多くの大学で求められる英語力の水準は TOEFL で言えば、TOEFL ITP® (以下、ITP) 550 点か、IELTS 6.5 点になります。ITP は集団で受けるリーディング (以下、R) ・リスニング (以下、L) ・文法の試験で、IELTS はテストセンターで紙媒体のテストで受ける R・L・S・ライティング (以下、W) の試験です。IELTS は日本人が苦手とする S を含むため、一般的には IELTS 6.5 点のほうが達成しにくいと言われています。

## 入学(ITP 507)から ITP550 まで

| 実際にやったこと

No	やったこと	時期
01	ITP 受験(対策なし)	4月
02	国際共修ゼミ受講(七タクラス)	4-7月
03	国際祭りボランティア	5月
04	夏 SAP/ベトナム	8/11-8/31
05	英語勉強	9-10月
06	TEA's English 受講(Level 2)	10-11月
07	ITP 550(このとき IELTS5.5)	10月

| 具体的な勉強

1. IELTS 長文 5-10 回分
2. 単語帳 1-2000 を 20 周
3. 文法の参考書 1 冊
4. リスニング適宜
5. OASIS で英語を話す

以上のことを行い、ITP の点数が約 40 点向上した。ここからは特筆すべきことを単語学習、国際共修ゼミ、SAP に分けて述べる。

## ・単語学習

自分はこの単語学習に最も時間をかけたと思う。基本的に、8月以降 1日あたり 500単語の範囲を勉強していた。このとき気をつけていたことは次の4つだ。

## 執筆者紹介

経済学部 2年

谷本 壘

1年夏

SAP 貿易大学



1. 1周目はわからなかった単語にチェックをつける
2. 2周目以降はチェックの入った単語のみ見る
3. わかったらチェックを外す
4. 外した単語は振り返らない

これらを意識していた。背景としては、忘れた頃に記憶するためである。一度覚えた単語を次の日も勉強したところで効果は薄い。そこで、思い切って、覚えた単語は振り返らず、チェックが全部消えたのち、「2周目」として振り返ることにしていた。

## ・国際共修ゼミ

これに参加して良かった点は、**自分が英語弱者だと気づくことができた点**である。大学生は遊んでいるというイメージや、自分は一般後期で入学という自負から、自分は英語(に限らず全般的に)ができると考えていた。しかし、国際共修ゼミのグループでは、最初の授業において、グループ内で一言も話すことができず、自分の非力さを自覚した。そこから積極的に英語を勉強する姿勢が身についた

## ・夏 SAP

これに参加して良かった点は、**英語に対するスタンスが変わったこと**だ。これまでは、失礼なことだが、英語を話すために海外の人と話していた。しかしあるきっかけでそれが変化した。

「どうして日本の学生は仲良くなってもジョークを言わないの?」

この言葉にハッとした。ジョークを解することのできない語学力の低さにもそうだが、仲良くなって幸せな時間を共にするというスタンスの友達に対して、英語を話したいだけというスタンスで接していた自分が恥ずかしかった。

そこから、わからなかった言葉は迷わず聞き返し、ジェスチャーも交え泥臭く、しかし楽しくお話しするようになった。その結果として、綺麗に英語を使うことにこだわっていた頃より格段に成長スピードが向上した。

ここで伝えたいのは、語学試験だけが英語ではないということ。もちろん留学に行くためには、語学試験を突破することが必須ではあるが、それ以上に人との関わりは尊いもの。

英語力を向上させなければならない。  
聞き返すのが恥ずかしい。  
自分の英語力が不安。

そんな気持ちもあるかもしれない。(僕もありました)

でも大事なのは英語に対する姿勢ではなく、人に対する姿勢。いったん、自分のいろんな気持ちを全部捨てて、とりあえず目の前の人と幸せな会話を楽しむ。これができれば結果は後から必ずついてくる。そう思います。

## ITP 550(IELTS 5.5)から IELTS6.5 まで

| 実際にやったこと

No	やったこと	時期
01	TEA's English Level 2	10-1月
02	英語勉強 W/単語中心	11-1月
03	英語勉強 L/S 中心	2.3月
04	IELTS6.5 取得	3/14

| 具体的な勉強

1. 作文計 8000word 以上
2. 単語帳 1-4000 を 30 周
3. IELTS 長文 20 回分
4. ディクテーション 5 回
5. リスニング参考書 3-5 冊分くらい
6. スピーキング参考書 2 冊分くらい

今回はリスニング、ライティング、スピーキングの3つについて記述します。リーディングは単語学習と問題演習以外特に変わった勉強はしていませんでした。

・リスニング/スピーキング  
リスニング、スピーキング問わず、ある程度問題を解きつつ、試験前は新しい問題を解かず、

解いた問題を繰り返し聞いてオーバーラッピングをしていた。

追い込み期は、移動時間や、家事するとき、お風呂はいるときなど、可処分時間は基本的に、聞く、話すというを行っていた。

スピーキングに関して、そもそもどうやって問題を解いていたかというと、ネイティブの先生に擬似試験管になってもらってやっていた。そしてその様子を録音してずっと聞いていた。(余談ですが、日本語でさえ自分の録音を聞くのはしんどいのですが英語だとそれ以上に心にくるものがありました...笑)

個人的に効果的だと思ったのは、スピーキングの聞き直し。自分の発音のくせや、会話のスピード感、文法の正確さなどをきちんと見つめ直すことができたからだ。僕だけかもしれないが、スピーキングは自分でできたと思っても、実際に録音して聞いてみるとかなり酷い場合多々あった。そのため、スピーキングを勉強する際は、録音することを強く勧める。

・ライティング

とにかく量を書いてネイティブの先生に全部添削/解説をしてもらった。

勉強の流れとしては、ある程度語彙力や慣れを身に着けるまでは時間を気にせず+辞書ありで良い文章を書くということを行なった。そして試験1ヶ月ほど前からは、時間測る+辞書なしで書く、といった流れで勉強していった。

## オススメ教材

▶英単語  
完全攻略 TOEFL®テスト英単語 4000

6.5 レベルならこれで十分だと思います！

▶問題集

IELTS Sample Practice Tests

[https://www.ielts-exam.net/practice\\_tests/](https://www.ielts-exam.net/practice_tests/)

IELTS Sample で検索すると無料公開されている問題集にアクセスできるので調べてみるといいと思います。僕はほとんどこの教材で勉強しました。

## 現地で困らない！実践英語対策編1：大学をフルに使って英語力を伸ばす！

ここでは、英語力向上のうち、実践的な英語力を伸ばす方法を扱います。皆さんはコツコツ語学の勉強をするのは得意ですか？私は、自発的に机に向かって英語の勉強をするのが苦手でした。そこで、机に向かわずに英語力を伸ばせる方法を見つけ、様々実行してきました。その内容を紹介したいと思います！

### 大学が提供している授業を使おう

東北大学には英語を学べるリソースがたくさんあります。あるんだったら使わなきゃ勿体ない。積極的に使い倒しましょう。ここでは自分がやってよかったなと思っている3つを紹介します。

1つ目。末松先生（グローバルラーニングセンター教授）の「キャンパス国際化への貢献」。留学生と日本人学生が協働してイベントをする英語開講の授業です。留学生多めで日本人が少なく、黙っていると置いてけぼりになるような環境でしたが、彼らと対等にプロジェクトに貢献するために必死で食らいついて行ったら英語を「使う」力がつきました。他の授業でも留学生中心の英語で開講されているプロジェクトベースの授業をとると似たような効果が得られると思います。

2つ目。田代先生の「科学英語」。科学系の読み物を使った読解の授業とプレゼンテーションをする授業でした。1学期で4回個人プレゼンをするという濃い授業でしたが、おかげで英語でのプレゼンへの不安は無くなりました。これ以外でも、プレゼンを何度もするような授業をとってみると一気に自信がつくと思います。

3つ目。「TEA's English」。これは正課授業ではなく課外のコースですが、4技能をバランスよく鍛えられるため総合力アップにぴったりだと思います。テキスト代だけで受講できるのでおすすめです。

### 短期留学をしよう

英語力を伸ばす方法の1つ、短期留学。これは皆さん思いつきますね。効果がないんじゃないか？と思う人もいるかと思いますが。実際に短期留学で英語力が伸びるか否かは個人の努力次第で変わると思います。そこで、私の考える効果的に短期留学で英語力を伸ばす方法を紹介します。

1つ目。日本人とつるむ時間を減らす。SAPやFLなどで短期留学に行くと、どうしても東北大学の学生同士で行くため、日本人とつるんで行動しがちです。でもそうすると当然英語を

### 執筆者紹介

医工学研究科  
医工学専攻修士1年  
小林 直裕



1年春：SAP オーストラリア

2年春：FL ドイツ・パダボン大学

3年後期～4年前期：  
交換留学 アメリカ  
カリフォルニア大学サンディエゴ校

使う時間は減ります。そこで、積極的に現地の友達を作って彼ら彼女らと遊び、日本語を使う時間を減らしましょう。最初は大変ですが、その大変さを乗り越えると一気に英語が「使える」実感が湧いてきます。

2つ目。学んだ表現をメモしておく。短期留学をしていると、様々な英語表現を知ることができます。友達との会話で「これなんていうの？」と聞いて教えてもらう、看板やメニューを読んでわからない表現を調べる、授業で習う、などなど。その時に、「ふーん」で終わらせずにメモしましょう。それを時々振り返って自分でも使ってみるようにすると、自然とその表現が身についてきます。ちなみに、1年生のSAPで書いたリストを交換留学の終わり頃久々に見直したら、自然と使えるようになっている表現ばかりで自分の成長を実感しました。こういうモチベーション維持にも使えますよ！

3つ目。失敗を恐れずとにかく話す！日本人とつるむ時間を減らして日本語を使う時間を減らし、学んだ表現を記録する癖をつけたら、あとは話すだけ。その時、失敗を恐れずに話し続けることが大事です！日本人とつるんでいる人や、積極的に話さない人は、3年アメリカに住んでも英語は全然伸びません。逆に積極的に話していれば短時間でもどんどん話せるようになってきます。失敗して馬鹿にされたって日本に帰ってくれば会わなくて済みます(笑)だから思い切って喋り倒しましょう！

いかがでしょうか。すごくシンプルですが、これを徹底すると英語の伸びが段違いに良くなる実感しています。

### オススメ教材

交換留学先で使うアカデミックな語彙力を高めたい人には、TOEFLテスト英単語 3800 というのが有名ですがおすすめです。

## 現地で困らない！実践英語対策編2：国際交流で日常英会話のレベルを高める！

授業で学ぶ英語と、実際に日常会話で使う英語は別と考えて良いと思います。「TOEIC等英語の試験は高得点を取れるのに、話すとなると単語が出てこない」と感じる方、逆に、「英語の試験は苦手だから英語を話すのは不安…」そう感じている方はいないでしょうか？ここでは、実践英語留学のためにどのような英語の学習をすればいいのかを紹介していきます。

### 留学に備えた英語学習について

留学をするために、どのくらいの英語力が必要でしょうか？もちろん、留学の申請時に必要なTOEICやTOEFL等、英語力試験の点数をある程度取っておく必要はありますが、海外で生活をするためには、正確な文法や綺麗な発音などといった、授業で求められる「完璧な英語」は必要ありません。むしろ授業の英語学習では学べない簡単なフレーズや表現を身に付けるだけで、コミュニケーションはより円滑に、そして楽しくなると思います。なので、ここでは留学先で使える英語力を上げるために、単語帳や対策本を使った学習ではなく、「とりあえず英語で考えて、話してみる」**アウトプットの練習の重要性**を伝えていきたいと思っています。

英語で話すことに対して苦手意識を持っている方は沢山いるかと思いますが、この「とりあえず英語で考えて、話してみる」を実践していくと自然と英語に対する自信が積み重なっていくと思います。留学中に海外の友人に「日本人は英語の発音を気にしすぎている」と言われたことがあります。発音や文法等の完璧な英語を目指すのではなく、いかにして英語に対する恐怖心を無くしていくのが大事かと思えます。以下では東北大学でできる、その実践的な方法を紹介していきます。

### アウトプットの方法

英語のアウトプットをする機会は日本にいても、積極的に行おうとすれば沢山あります。英語の本を読む、海外の映画、ドラマを見る、留学生と話してみる、英語のポッドキャストを聞く、英語で日記を書いてみる等様々あります。記憶力に任せた英語学習ではなく、体を英語に慣れさせるのがアウトプット型の学習。この中で一番効率よく英語力が身に付けられるのは、「**英語で話してみること**」だと思います。私の場合は、国際交流系のサークルに所属し留学生に囲まれながら常に英語を使い続けた事で英語に自信を付けていきました。

### 執筆者紹介

農学部  
生物生産科学科4年  
坂本 理歩



3年後期～4年前期  
交換留学 アメリカ  
カリフォルニア大学デイビス校

### 東北大学でできる国際交流活動

東北大学は国際性が高く、在籍する留学生の数も他大学に比べて圧倒的に多いです。この環境を生かして留学生と交流し、英語力を高めるのをおすすめします。英会話力を向上させるだけでなく、異文化を理解する、海外の友達を作る、一石三鳥の得をしましょう。以下で、留学生と交流する機会を作る方法をまとめました。

#### ①国際交流系のサークルに加わる

東北大学には様々な国際交流系のサークルがあります。留学生が多く集まり一緒にイベント企画を行うTUFSA、短期留学生のサポートを行うIPLANET、国際交流に興味がある学生が集まる@home、留学生と一緒にトークイベントを企画するTEDxTohokuUniversity、理系の日本人学生と留学生を繋げるTUSTEM等、国際交流と一口に言っても活動形態は多様です。是非自分にあったサークルを見つけてみてください！

#### ②留学生共同の授業を受講する

国際共修ゼミ等、留学生と一緒に授業を受けられるものも多く東北大学では開講されています。私は、留学生と一緒に英語の映画製作を行う授業を取りましたが、留学生と共同で一つのものを作り、沢山の意見を交わしながら活動できたのがとても面白かったのを覚えています。

#### ③短期留学プログラムに参加する

東北大学は充実した留学プログラムを提供しているので、自分に合った留学スタイルを見つけることができます。海外に行った事が無い方、いきなり長期留学はハードルが高いと感じる方にも挑戦しやすいプログラムも沢山あります。具体的にはStudy Abroad Program (SAP)やFaculty-Led Program (FL)、海外体験プログラム、ショートプログラム等があります。プログラムによって研修内容、ホームステイの有無、留学期間が異なりますので、留学経験者からの話、グローバルラーニングセンターの先生方、留学ガイドブックを参考にしながら、自分にあったものを探してみてください。

## 第三言語編 (仏) : フランス語 DELF B1 までの道

大学に入ってからフランス語を始めたけれど、果たして留学できるのだろうか、と不安な方もいらっしゃるのではないかと思います。私も大学1年生で第二外国語として仏語を始めました。約2年間の勉強を経て、大学3年生でDELFB1に合格し、留学しました。同じようにフランス語圏に留学される方の力になれば幸いです。

**多くのフランス語圏の大学から求められる語学力の基準は、DELFB1以上**になります。また基準が定められていなくても、B1レベルの語学力がないと、授業についていくことが難しいです。ここでは、DELFB1と仏検の違いから、DELFB1に合格した私の勉強方法についてお話しします。

### DELFB1とは？

DELFB1・DALFとは、フランス国民教育省が認定した唯一の公式フランス語資格（ディプロム）で、一度取得すれば無期限有効です。DELFB1・DALFの試験問題は欧州語学検定協会（www.alte.org）が定めた国際規格に準拠しており、ヨーロッパ言語共通参照枠（CECRL）が定めた6段階のレベルに対応したディプロム（資格）があります。

DELFB1レベルでは、使用者は自立可能になるとされています。やりとりを維持すること、議論を理解、継続し、自分の見解や意見を述べることができ、日常生活の予期せぬ状況にも対処できるレベルです。実用フランス語技能検定試験（以下、仏検）の2級に相当すると言われていいます。

### 仏検との違い

前述したように、DELFB1は国際規格に準拠しており、国際的に有効なので、これを基準にしている大学がほとんどです。仏検は日本独自のものです。国内の大学などの単位取得や編入学試験の資格を取得できます。

問題形式に関しては、DELFB1は聴解・読解・文書作成・口頭表現(面接)の4つのパートに分かれ、選択問題もしくは記述式で解答する問題があります。仏検は主にマークシート方式で、3級から一部記入する問題があります。準2級から面接が始まります。**仏検は難易度も易しめとされており、受験料も比較的安いので、DELFB1の前段階として受けると良いのではないのでしょうか。**私も1・2年生で仏検、3年生でDELFB1を受けました。

### 執筆者紹介

経済学部経営学科4年

島山 佳子

2年夏

FL カナダ

2年春

フランス語学学校留学(1ヶ月間)

3年秋

フランス交換留学(コロナで途中中止)



### DELFB1を受けるまで

DELFB1にチャレンジするまでに、どのような勉強をしていたかを紹介します。

2年生の前期までは仏検を身近な目標に定めるとともに、基礎をしっかりと固めることに集中しました。1年生の時は週2回の授業の予習・復習が中心でした。2年生の前期から、授業や仏検以外にDELFB1のA1・A2のリスニング問題を解いていました。

2年生の後期から少しずつB1のリスニングを解き始め、3年生の4月から本格的にB1の準備を始めました。お分かりかもしれませんが、**リスニングは他の分野よりも早く始め、耳を慣れさせておくことが大切**です。

DELFB1はリスニングの他にも、リーディング・ライティング・口頭試験の3分野がありますが、その中でも多くの方が難しいと感じるであろう、リスニングと口頭試験について重点的にお話しします。

### リスニング

DELFB1のリスニングはスピードが速く、内容も長く難しいので、特に力を入れて対策しましょう。まず、リスニング問題を解く時は、知らない単語に気をとられず、全体を大まかに理解するように心がけてください。勉強した覚えのある単語を聞くと、「なんだったっけ...」と考えてしまいがちなのですが、割り切っていくしましょう。一週間に3・4個の新しい問題を解いていましたが、復習に多くの時間を割きました。

復習方法は以下の順番です。

- ① スクリプトは見ず、リラックスして聞く。
- ② スクリプトを見ながら聞く。
- ③ 分からない単語・文法を調べ、細かい所まで理解する。
- ④ スクリプトを見ながらシャドーイング。
- ⑤ スクリプトを見ずにシャドーイング。

このように、問題を解くごとに①～⑤の順番で復習をしていました。シャドーイングをすることで、聞くだけでなく声に出すことも同時に

うため、スピーキング対策にもなりますし、語彙も増やせます。時間がある時は、ディクテーションもやると、ライティングにも効果が見込めるはずです。

慣れてきたら、⑤だけでも良いでしょう。時間が無い日は、シャドーイングのみでも構いません。とにかく毎日聞いて、声に出すことが重要です。私も一日に最低15分はリスニングに割くようにしていました。

DELFLの教材の他にも、『FRANCE 24』というYouTubeで24時間放送されている番組もおススメです。アプリもあります。最初は速くて聞き取れないかもしれませんが、段々とネイティブのスピードに慣れてきます。「ニュースだけではモチベーションがもたない!」という方は、ぜひフランスのYouTuberを探してみてください。

### 口頭試験対策

DELFLの口頭試験は、以下の内容で構成されています。

- ・会話(自己紹介)
- ・ロールプレイング
- ・発表

会話は、オーソドックスな質問をされます。ロールプレイングでは、不満を相手に伝えるというお題が多いです。こちらが不満を言うと、面接官が反論するので、それに切り返せるかがポイントです。発表は、10分の準備時間が与えられるので、主題に対する意見をまとめます。ここでは、最初に結論を述べ、理由やメリット・デメリットを述べるという基本的な型があるので、参考書の問題で練習しましょう。

瞬発的に答えなくてはならないので、難しい表現を覚えるよりも、リスニングで出てくるような口頭表現をチェックし頻出単語を覚えて、自分が確実に使える表現を増やすべきだと思います。フランス語の先生に手伝ってもらい、より適した表現や、簡単な言い方を教えてもらいましょう。

そして、私は日常的にフランス語で考えるように心がけていました。日本語からフランス語に変換するステップをなくし、思ったことを瞬間的にフランス語で言えるように訓練しました。日本語からフランス語に翻訳する癖がついていると、ピッタリ当てはまる表現を知らない時に困ってしまいます。

### リーディング・ライティング

リーディングとライティングは、DELFLの参考書を解くのが一番の近道です。ライティングでは、手紙を書かせる問題が頻出だと言われて

います。日本語と同じように手紙特有の表現もあるので、参考書でしっかり勉強し、書いたら添削してもらいましょう。1か月弱で対策可能かと思います。

リーディングをさらに伸ばしたい方は、『Le Monde』や『Le Figaro』といったフランスの新聞を読むのも効果的です。こちらにもアプリがあります。単語や文法も難しいですが、これに慣れておくと、DELFLのリーディングは少し簡単に感じます。

### 単語・文法

単語力を伸ばすためには、一度に沢山勉強するよりも、少しずつ何度も見聞きすべきだと考え、隙間時間に単語帳を開いてチェックしていました。『仏検3・4級必須単語集—petits pois』は基本的な単語が網羅されており、CD付きなのでおススメです。また、調べた単語を自分でノートにまとめるのも効果があります。文法は、授業で習う範囲でほぼ網羅されているので、定期試験の勉強をしっかりとすれば、特段問題はありません。フランス語は活用が多く、覚えるのが大変ですが、教科書の後ろに動詞の活用表が掲載されていることが多いので、毎日10分、声に出して暗記していきましょう。

### おススメ教材

単語帳↓

『仏検3・4級必須単語集—petits pois』  
白水社

仏検対策↓

『仏検対策4級問題集』白水社  
『仏検対策3級問題集』白水社  
『仏検対策準2級問題集』白水社

DELFL B1 対策↓

易しい順に並べています。

『LE DELFL 100% REUSSITE SCOLAIRE ET JUNIOR -B1-』特におススメです。ジュニア向けなので、扱う社会問題も理解しやすいものが多いです。

『ABC DELFL: Livre de l'eleve + CD B1』

『Reussir le DELFL 2010 edition: Livre B1 & CD audio (Livre + CD)』

リスニング対策↓

『FRANCE 24』アプリ・YouTube

リーディング補助↓

新聞『Le Monde』『Le Figaro』

## フランス語学習編：外部試験を「ペースメーカー」にしよう

ここでは、フランス語初心者からフランス留学へと至るまでに限定し勉強方法について紹介します。英語圏の大学との協定校が多い中でフランス語圏の大学に留学することに不安を抱いている人も多いのではないかと思います。その不安を少しでも取り除けるよう、私が実際におこない特に効果的だと思った勉強方法を厳選してお届けします。

### なぜ外部試験を活用するのか？

この記事を読んでいる方のほとんどは、大学に入って第二外国語としてフランス語に初めて触れた人ではないかと思います。初習外国語としてのフランス語学習は、基礎能力が既にある英語の学習とは方法の点で大きく異なります。東北大学に入れるレベルの場合の英語学習は単語量・読解力・聴解力がものを言うところがありますが、フランス語学習ではもちろん最初から長文を読むこともできないし、スピーキングやリスニングもできません。アルファベットの読み方から「わたし」「彼ら、彼女たち」の言い方まで、文字通りゼロから始める必要があります。そのため、**初級者から中・上級者までそれぞれのレベルに合わせた難易度を備えた外部資格試験を目標**に勉強することが極めて有効となります。また半年に一度開催されるこれらの試験に合わせて学習の計画を立てることで、初～中級者が陥りやすい「何を勉強すればいいかわからない…」状態を回避することができます。そのような点から、**外部試験をフランス語学習の「ペースメーカー」とすることが重要**となります。

### 仏検と DELF/DALF

ここではどのような外部試験があるか簡単に紹介していきます。

フランス語検定試験、通称「仏検」は半年に1回、年に春秋の2回開催されるフランス語の試験です。この試験は文法・読解・聴解・書取りと面接から構成されており、5級から1級まで学習者のレベルにあった難易度を提供しています。東北大学に入れる一定程度の英語力があるみなさんには、5級の勉強は行いつつも4級から受験してみることをお勧めします（おそらく5級の勉強を半年も続けていると物足りなさを感じるはずです）。それに合格したら、その半年後に3級、またその半年後に準2級を目標にしましょう。もしフランス語の勉強に時間を多く当てられる場合は、飛び級をして4級から準2級に行くのも悪くないと思います。いずれ

### 執筆者紹介

文学部  
フランス文学研究室 4年  
武田 秀祐



2年3月  
FL ロシア・モスクワ  
3年3月  
文学部プログラム フランス・グルノーブル  
3年5月  
語学学校 フランス・パリ  
3年9月  
交換留学 フランス・グルノーブルアルプ大学

にせよ、半年ごとに受験する級を上げることを目標にしましょう。もしも留学を目指す場合は、**留学開始前に2級を目標**としましょう。

次に DELF/DALF に関してです。この試験は欧州言語共通参照枠試験と呼ばれ、これもまた春秋に行われるフランスの試験です。難易度は、A1/A2/B1/B2/C1/C2 と上がっていき、どの難易度においても読解・聴解・文書作成・口頭試験が課されます。この資格は生涯有効で、例えばフランスの大学に留学したい時や、仕事を行いたいときも資格を用いることができます。ただ誤解を恐れずに言うならば、このテストはフランス語検定よりもはるかに難しいです。問題文や回答は全てフランス語である上に、準備するための問題集も（日本語のものは）そう多くありません。もし留学を目指している場合は、「やりとりを維持すること、議論を理解、継続し、自分の見解や意見を述べることができ、日常生活の予期せぬ状況にも対処できる」レベルである **B1を留学開始までに目指** しましょう。

### 仏検の勉強方法

以下では、仏検の文法・読解・聴解・書取り4技能に共通して必要な勉強と、技能ごとの仏検の勉強方法を紹介していきます。

まずこの4技能に共通して必要となるのは、なんと言っても「単語力」です。英語や他の外国語の学習でも絶対に避けて通れない壁ですね...ここに関してズバリ「コツコツやるしかない!」に尽きてしまいます。初学者にとってフランス語特有の/r/や鼻母音 (on, an, en...)の発音は非常に難しく、ともすれば英語の発音の癖をそのままフランス語に適用してしまうという間違えを犯しがちです。そのため、**音声付きの単**

**語帳**を選ぶことを強くお勧めします。私は『《仏検》3・4級必須単語集 (CD付・新装版) - petits pois』を使っていました。

次に文法についてです。文法は、フランス語検定過去問の文法問題 (第1・2問) だけを10-15年ほど遡ってみるか、問題集を購入して文法の問題だけを解くことをお勧めします。ポイントは、毎回の学習時に4技能幅広くやるのではなく、集中的に文法問題に向き合い、文法問題の傾向を把握していくことです。「問題を解く→教科書 or 文法書 or 辞書に戻って確認」のサイクルである程度続けると、文法で頻出する項目の知識が網羅的に蓄積されていきます。『仏検公式ガイドブック』がお勧めです。

では長文読解についてです。長文は単語・熟語と文法をしっかりと対策していれば、級が高くない問題だと簡単に読めてしまいます。そのため、個人的には「長文問題だけをずっと解いていって読解力をつけよう！」というのはいずれもあまりお勧めしません。問題を解くことを目標にするのではなく、**知らない単語や熟語を蓄積していく**など、より長期的な目標を立てましょう。これも『仏検公式ガイドブック』をお勧めします。

聴解、いわゆるリスニングについてです。フランス語検定の聴解は音声読み上げのスピードがあまりにも遅すぎ、実生活には全く役に立ちません。そのため、使われている単語は難しくないものの**読み上げスピードがネイティブの話すスピードに近い DELF A1/A2 の聴解問題** (仏検3-2級相当) を使うことをお勧めします。私は『ABC DELF』のA1とA2をしばらく使っていました。「問題を解き単語を調べる→読み上げと同じスピードでシャドウイングをする」のサイクルを定着させることを強くお勧めします。**シャドウイングで強制的にフランス語の発音の間違いを修正することができます**。DELFレベルを聞いて理解できるようになれば、仏検の聴解は恐れるに足りません。

最後に書取りについてです。仏検特有のこの問題は、アクセント記号の書き間違いやスペルミスなどで大幅に減点されることが少なくないです。そのため、問題集や過去問を用意したら、同じ書取り問題を何度も解き、一つ一つの問題の精度を上げていきましょう。

## DELF / DALF の勉強法

ここでは DELF で課される読解・聴解・文書作成・口頭試験の項目ごとの勉強方法を紹介します。基本的には『ABC DELF』シリーズで全て網羅することができます。

まず、読解です。DELF の読解では実際の記事や文書から問題が作成されているため、文章

量も多く出現頻度の低い単語も多くでできます。そのため数多くの文章に当たって読解力・類推力を養う必要があります。また、本文のみならず問題文と選択肢まで全てフランス語なのである程度の慣れが必要です。私は知らない単語をノートや Word にまとめ、自分の単語ノートを作成していました。もちろん単語帳を使っても良いと思いますが、日本ではあまり手に入らないため自作の単語ノートを制作しました。最初のうちは辞書を使いながら読み、スピードよりも確実性を重視して問題に当たりました。DELF の聴解は、仏検の対策と重複するため省略します。

次に文書作成と口頭試験についてです。この二つは一人でできることに限界があるため、基本的には**友人やフランス語を話せる留学生、先生などと協力して行う**ことをお勧めします。文書作成では自分で書いた作文を友人と添削しあい知らない表現を共有したり、口頭試験の練習では留学生に面接官をお願いし実際の試験のシミュレーションをしたりすると非常に効果的です。ただし、一人でできることもあります。例えば、作文なら模範解答で使われている熟語をリスト化して自分のレパートリーに含めたり、口頭試験の練習では、フランス語になれるために聴解問題をシャドウイングしたり、自分の喋っていることを録音して発音や文法面でおかしなところがないかセルフチェックをすることができます。

## オススメ教材

これまで紹介した書籍と合わせ、勉強の幅を持たせる YouTube と Podcasts のチャンネルを紹介します。

### 仏検

単語：『《仏検》3・4級必須単語集 (CD付・新装版) - petits pois』

読解・文法・書取り：『仏検公式ガイドブック』『ABC DELF』『ABC DALF』

聴解：『ABC DELF A1/A2』

### YouTube チャンネル

簡単：Easy French / TV フランス語 / パリちゃんねる

普通：Ichiban Japan / NORMAN FAIT DES VIDÉOS / Cyprien

難しい：TV 5 monde / France 24 / Africa 24 / TV 5 monde info

### Podcasts

Advanced French / Journal en français facile / French News – NHK / Journal de 08h00 / Journal de 19h00 / Journal de l'Afrique

## 中国語学習編:第3外国語として始めた中国語

ここでは、交換留学に向けた中国語の学習法を扱います。

清華大学との共同教育プログラムに関しては語学能力の証明などは特になかったと記憶していますが、参加にあたっては一般的に清華大学の大学院で必要なスコア(英語であれば IELTS 6.5 or HSK 4 or 5 級)のどちらかは持っている方がいいと思います。そこで、留学前に HSK 4 or 5 級以上を取るためのステップを私の経験を元にご紹介したいと思います。

## 中国語学習の手のつけ方

語学の勉強で悩ましいことの1つに、数ある参考書の中から何を選べばいいのかということがあるかもしれません。単刀直入に答えると、「**自分が読みやすいと思ったものを選ぶ**」ということになってしまいます。なぜなら、中国語には複雑な文法というものが少ないからです(我个人はそのように考えております)。

この初期段階のステップにおける目標は、10~20字くらいの中国語で書かれた短い文章が目慣れていれることです。これができれば OK だと考えてください。

勉強のメインは  
HSK の過去問 (4 級まで)

つい惰性で読みがちな中国語ですが、本当に自分が中国語を読めているのかどうかをはかるのに一番簡単な方法は、HSK (汉语水平考试) の過去問を解くことだと思います。最初は HSK 2 級や 3 級がオススメで、できるようになってきたと思ったら HSK 4 級に挑戦してみてください。後にも述べますが、4 級から 5 級では難度が大きく違うので、4 級は必ずチャレンジしてください。

過去問の使い方は、

1. 普通に解く
  2. リーディングとリスニングで分からなかった単語をノートに記録
- の順番で、これをすべての過去問に対して繰り返します。また、細かな文法もあるので分からなかったところをメモしておくのも重要です。リーディングもリスニングも単語の意味がわからなければ解くことはできないので、過去問を通した単語学習は不可欠です(特に HSK の対策では必須です)。特に、意味のわからなかった単語はすべてノートに記録しておくことをお勧めします。なぜなら、意味の覚えられていない

## 執筆者紹介

工学研究科  
機械機能創成専攻  
修士 2 年  
石川 諒



2016年3月(1ヶ月)  
台湾・国立台湾大学(語学研修)  
2018年9月—2020年1月  
b 中国・清華大学(共同教育プログラム)

単語はノート内に複数回にわたり出てくるので、復習するのに非常に便利です。

実際の試験では、日本人は漢字に慣れているのでリーディングに関しては感覚で解けてしまう部分は多いです。しかしリスニングはちゃんと勉強していないと、なかなか歯が立たないと思います。耳が中国語に慣れるために何度も リスニング問題の音声 を聞くことが大切です。過去問の解答には各字のピンインが書かれているので、

1. 耳で聞いた音声を目で見たピンインと一致する。
2. 耳で聞いた中国語の音声日本語で何を言っているか理解できる

この2ステップが完璧になるまで繰り返すことです。

ある程度の語彙とリスニングが身につくと HSK 4 級までは合格できると思います。自分は初めて受けたときに 250/300 くらいだったと記憶しております。

## 正念場の HSK 5 級

HSK 5 級がどのように難しいのかというと、「語彙が多く難解で、リスニングが速い」ことです。私自身も1回目に5級を受けた時はなんとか 180 点(合格ラインと言われている6割)に到達しましたが、リスニングは全受験者の中で1番下のレベルでした。

それでも対策は今までと同様で、過去問の中にあるわからない単語をすべてノートに記録して覚える。また、リスニングも1字ずつ聞き取れるくらいになるまで繰り返し聞く作業で慣れるしかないと思います(後にも述べますが、話す作業を通してリスニング耳を鍛えることもできます)。繰り返し過去問を解くことでリスニングのスピードにも慣れることができます。

## スピーキングについて

HSK ではスピーキングのテストがないため今まで触れてきませんでしたが、**実際に留学するときに必要なのは話す力です**。私も HSK 5 級に合格しておきながら、現地に着いたときには発音が悪すぎたため、自分の中国語を理解してもらえないことがありました。対策はシンプルで、中国人の学生に手伝ってもらうことがよいでしょう。自分は、過去問のリーディングやリスニングの文章を音読して、中国人学生に発音を正してもらっていました。人によって存在する標準語のなまりなどは、最初は気にしなくてもいいと思います。

## 教材について

「中国語学習の手の付け方」で示したように基礎を学ぶ教科書は自分の好きなものを選びたいと思います。自分は大学の図書館にある本を使っていました。

過去問は公式の過去問集があるので、購入するか友人からもらうというのがいいと思います。レベルごとに 5 回分あって、1 級分を復習も含めてしっかり勉強すれば合格点には到達できます。

そのほかに、SNS など中国系報道機関のニュース記事を読む、ニュースを見るなどはリーディングとリスニング能力の向上に非常に効果的です。特に、中国中央テレビ局のアナウンサーの発音は中国語のザ・標準というはっきりとした発音ですのでリスニングやシャドーイングにはとても良い材料です。おすすめのメディアは例えば以下のようなものです。

- 人民日報
- 環球時報
- CCTV (中国中央テレビ)
- 微博 Weibo の各アカウントなど

## 現地での中国語学習について

最後に、清華大学の中国語の授業に関してご紹介します。レベルは初級・中級・上級に分かれており、留学形式に関係なくすべての留学生に対して開講されております。上級コースになると各国からの華僑の学生なども含まれており非常に高度な中国語力が求められます。基本的に語学の授業は HSK 受験のために行われているものが多く、その対策のような教科書が使われております。

私の受けていた授業で使われた教科書は、日本の中学校や高校などの国語の教科書に出てくるような文章が中国語で書かれており、出てく

る単語の意味なども併せて記載されているようなものです。授業では、教科書の長文を精読したり、長文の内容をクラスクラスメイトとディスカッションしたりするような形式でした。授業の形式は先生によって異なるので必ずしも同じではないですが、レベルによって形式が異なることはないです。(1人の先生が様々なレベルの授業を教えているケースが多いです)。

また、現地では**中国人学生を積極的な交流を通して現地の若者が使う表現を身につける**ことが重要だと思います。どの語学でも起こりうるのですが、教科書内で出てくる単語や表現が必ずしも日常生活で使われるものではないです。特に若者言葉のようなものは授業で扱われないのに、中国人学生と生活していると頻繁に耳にするという経験があると思います。こういった表現は実際に交流することでしか得られない学びであるので、現地では中国人学生との交流を大切にしてほしいと思います。そういった学びをより最適化するための手段としては、**日本にいるうちから中国人学生と交流しておく**のが良いと思います。

## オススメ教材

これまで紹介した書籍やメディアをまとめおきます

### HSK 関連

HSK 公式過去問題集

### リスニング・シャドーイング用

人民日報

環球時報

CCTV (中国中央テレビ)

微博 Weibo の各アカウント

## 中国語学習編：短期間で0から習得する中国語の学習方法

ここでは、第2外国語として中国語を選択していなかった私が、留学準備のために、0から中国語を勉強した際の経験をもとに、短期間で一定レベルまで習得する中国語の学習方法をご紹介します。中国の教育部が認定する国際的な中国語の語学検定試験であり、最も広く受験されている漢語水平考試 (HSK) の学習方法をメインに、中国での現地生活準備のための、スピーキングやリスニングの学習方法についてもご紹介します。

中国の大学への交換留学や各プログラムの参加には、中国語能力が応募条件として求められることは少ないかと思いますが、中国留学を目指す皆さんの現地生活への準備、中国での学習をより豊かなものにするための参考になれば幸いです。

### HSK と漢字文化圏のアドバンテージ

中国語検定である HSK について説明します。中国には様々な方言が各地にありますが、HSK は中国全土の共通語である普通話に関する試験です。HSK は2種類あり、筆記試験と口頭試験に分かれています。今回は HSK の筆記試験についてのみ記載します。現在 HSK はレベルが6段階に分かれており、HSK1-2級が初級、HSK3-4級が中級、HSK5-6級が上級とされています。一方で、私たち日本人は漢字を使用する漢字文化圏に属しており、中国語を勉強したことがなくても、多くの漢字の知識を有し、文章や単語の意味の推測も可能であるため、他国の学習者と比較して、早く上達することができます。そのため、独学で学習しても、HSK 3級あるいは HSK 4級の試験の合格レベルまですぐに到達することが可能であると考えています。

### 初めての中国語の学習法 (~HSK 3級)

導入部分で説明したように、私は第2外国語で中国語を選択していませんでした。そのため、学部3年時に中国へ交換留学する際に、0から短期間で学習しました。ここでは、初めて中国語を勉強する方への初級中国語の独学での学習方法をご紹介します。

まずは HSK の公認テキスト を使用して学習すると良いと思います。テキストは級ごとに出版されているため、順番に学習していくことで着実にレベルを上げていくことができるため、おすすめです。HSK は2010年以前の旧 HSK と以降の新 HSK があるので、参考書や問題集を購入する際は気をつけてください。

### 執筆者紹介

工学研究科電気エネルギーシステム専攻卒業

小笠原 良介

学部2年夏

カリフォルニア UCR SAP 参加

学部3年春学期

清華大学 交換留学

修士1年春学期

清華大学共同教育プログラム

(ダブルディグリープログラム)



私の場合は、HSK 1級から3級までの公認テキストと、市販の問題集を用いて、HSK 3級までの学習を行いました。私は集中して勉強するために、1ヶ月後の HSK 3級の試験に申し込んでから勉強をはじめました。私たち日本人にとって、漢字は身近なものであるため、HSK 3級程度までの単語や文章の読解はすぐにはできるようになると思います。そのため、試験を受けようと思っている方には、HSK 3級あるいは4級からの受験をおすすめします。単語や文法に関する学習は公認テキストに従って学習することで、順調に力がついてくると思います。

1点だけ気をつけてほしいと思っているのは、中国語の発音と声調です。中国語の発音には、shi, zhi など難しい発音の他、4種類の声調である四声があります。本を読んだり付属の CD を反復して聞いたりしても簡単にはできるようになりません。おすすめの方法は、発音の原理 (口の形や、舌の位置) を学んだ上で、YouTube などの動画サイトで、中国人の先生が発音を教えている動画を見ることです。発音に関しては、やはりネイティブの方の発音を聞き、真似することで上達すると思います。

### 中-上級中国語の学習法 (~HSK 5級)

既に中国語の基礎を学習済みである方へ向けた、HSK 4級から5級程度までの学習法についてご紹介します。私は中国語を勉強し始めてから3ヶ月後に HSK 5級を受験しました。もう少しゆっくり勉強した場合は、勉強を始めてから半年ほどで合格レベルまで到達可能かと思います。

HSK 5級は、全プログラムが中国語で行われる中国の大学院の理系専攻の入学試験を直接受験するのに求められるレベルです。文系専攻の場合は HSK 6級が求められる場合が多いです。まず、試験合格に向けた最短の学習法は、初級の場合と同様に HSK の公認テキスト、HSK の

過去問題集を使用することだと思います。公認テキストは4級まで出版されているので、HSK 4級まではテキストを用いて学習すると良いです。HSK 4級では、多くの文法が登場し、全てを覚えるのには、時間がかかってしまうかもしれません。しかし、どれも重要な文法なので、**たとえHSK 4級の合格点に達しても、文法をしっかり抑えてから、HSK 5級に進むようにしてください。**

また、HSK 4級、5級は3級までと比較して格段に難しくなるため、練習問題を多く解きながら学習したほうが良いです。過去問は数回分ならHSK公認の解説付き過去問題集が販売されていますが、更に取り組みたいという場合は、**市販の模擬試験問題集やインターネット上の問題集**を活用すると良いと思います。日本語の解説がある方が勉強になるので、まずは市販の問題集に取り組み、それでも足りない場合は、解説が中国語しかありませんが、中国のHSKのサイトからダウンロードできるリスニングの音声も含めた問題集を使用すると良いです。

### 中国語単語の学習法

HSKは級が上がるごとに必要な語彙量が倍増し、3級までは600語、4級は1200語、5級は2500語、6級は5000語以上となっています。特にHSK 5級からは、日本人の漢字知識を用いてもカバーしきれないほどの語彙量となるため、単語の学習にも時間がかかると思います。長文読解問題などで出てくる単語は、単語を構成する漢字の一部から意味が推測でき、正しい選択肢を選ぶことができてしまいます。しかし、今後それらの単語を聞き取ったり、作文中に使用したりできるようになるために、**意味がわかった単語であっても、1単語ずつ発音と意味を確認する**ようにしたほうが良いです。実際、書いてある文章の意味は分かるけど、読めない、聞き取れないという日本人留学生は多数いるため、留学前から習慣づけて学習すると良いと思います。また、漢字の意味や発音を調べたい場合に、**中国語の手書きキーボード**をスマートフォンに入れておくと良いです。一般的な中国語のキーボードは発音であるピンインがわからないと入力できません。また、簡単に中国語の漢字や単語の意味と発音を調べられるPlecoというアプリがあるので、活用してみると良いかもしれません(英語版のみ)。

### スピーキングとリスニング

中国留学をする方へ向けた、現地生活のための、中国語のスピーキングとリスニングの学習方法をご紹介します。

私たち日本人にとって、勉強したことの無い単語であっても意味が推測できてしまうことから、HSKの筆記試験で高得点を取ることは難しくはありません。一方で、実際に現地で会話をすると、かなり難易度が上がります。

まず、スピーキングについてですが、YouTubeなどで中国人の方が説明している動画を見ながら、**口の動きを真似する**と良いと思います。発音が出来ていないと、中国語では似たような発音の単語がたくさんあるため、会話が困難になります。ある程度できるようになれば、中国人の方は、単語の組み合わせなどから、文章の意味を理解してくれるようになります。会話ができるようになります。私は、口を鍛える中国語作文という参考書を用いて、文章を通して中国語の発音を学習しました。

次に、リスニングについてですが、HSKの問題集だけでは足りないと思ったため、私は聴読中国語という参考書や、中国のドラマを見て耳を慣れさせるようにしました。**できる限り多く中国語の音に触れることが大切**です。

また、もし可能であれば、**東北大学に数多くいる中国人留学生に中国語を教えてもらった**り、**言語交換したり、遊んだりするのが、最も良い方法**だと思います。中級あたりまで学習し終えれば、簡単な単語や文法が解るようになっていくはずですので、留学生と話す機会があれば、スピーキングやリスニングの学習になると思います。私はHSK 3級を受験した後から、中国人留学生の方たちと交流し、一緒に勉強しました。また、自分で学習した、文章を発音したのを聞いてもらい、発音を修正するというものを行いました。実際の会話では必ずしもHSKの本に書いてある通りに話すわけではないので、とても勉強になると思います。

### オススメ教材

この他にも多くの教材がありますが、私が実際に使って、特に有意義だったと思うものをご紹介します。

#### HSK 対策

HSK 公認テキスト 1-4 級

HSK 公式過去問題集 1-6 級

その他市販の HSK 模擬問題集

HSK 模擬問題集と解説をダウンロードできるサイト(<http://www.chinesetest.cn/> 等)

Pleco (中国語辞書アプリ)

#### スピーキング強化

口を鍛える中国語作文 初級-上級

#### リスニング強化

聴読中国語

好きな中国ドラマ等(普通話のもの)

## 韓国語学習編：出国10ヶ月前からの韓国語勉強法

ここでは韓国で生活していく上で必要だった韓国語の勉強法を扱います。現地では英語で授業を受けていた一方、韓国語もある程度使えないと日常生活に困難が生じるため、私は語学要件のための英語勉強と並行して韓国語の勉強をする必要がありました。また、私が韓国に留学を決めたのは韓流アイドルがきっかけではなかったため、様々な教材を活用して短期間(留学を検討～出国までの10か月)での上達を意識しながら勉強を行っていきました。※韓流ファンの知り合いのほとんどが好きなアイドルの動画やドラマを熱心に見ることで韓国語が自然に身についたと言っていました。韓流アイドルのファンになるほうが手取り早く言語習得できるかもですね(笑)

韓国留学を検討する方に向けて、時系列で勉強法及び教材の活用法を紹介していきたいと思えます。少しでも参考にしていただけると嬉しいです！

### 出国10ヶ月前～夏休み：基礎固め

私は留学を意識し始めたのも遅く、第2外国語も中国語だったので韓国語は1からのスタートでした。出国10ヶ月前(4月)に初歩的なハングル文字の練習をしている際に感じていた大きな不安を今も覚えています。当時は留学の要件であるIIP530点も超えていませんでした。結局韓国語と英語の勉強に追われるストレスフルな日々を過ごすハメになったため、まずは留学を見据えてコツコツ勉強する大切さを声を大にして伝えたいです。早いうちに語学要件をクリアしている分だけ可能性が広がるのは間違いないと思います。大学選びは勿論、現地でやれることの幅も圧倒的に広がります。

さて、私は4月から夏休み(8月)くらいまでは単語と文法の暗記に重点を置きました。個人的には【表現の幅・語彙×文法】だと考えており、地道な暗記なくして4技能に活かすことは出来ないと感じたからです。そこで用いたのが「基礎から学ぶ韓国語講座 初級」、その次に「新・合格できる韓国語能力試験 TOPIC I」でした。基本的な単語と文法が網羅されているのは共通ですが、前者はレッスンごとに短い会話文が載っており、後者は問題集形式であったためどちらも付属のCDを何度も聞きシャドーイング&ディクテーションを行っていました。後者は巻末に文法と単語がコンパクトにまとめられているので、切り取って持ち歩くにも非常に便利です◎

また、分からない単語は逐一ネットで検索すると良いと思います。私はハングルノートとKpediaを辞書のように使い倒していました。ま

### 執筆者紹介

文学部  
人文社会科学科4年  
尾形 鮎美

3年春学期  
成均館大学交換留学



た、様々な例文が出てくるので、単語と例文を書き写した my 単語帳を作るのも非常に役立ちました。並行して、活用していたのが YouTube です。特に 한국어 공부 도서관(韓国語勉強図書館)は初級から動画を取り扱っているのでお勧めです！메이크업(メイクアップ)等、韓国語で検索すると視聴可能な動画も増えるので、日本語の字幕を設定しつつ照らし合わせたりしているうちに少しずつ耳も鍛えていけたのではないかと思います。

### 後期～出国まで：応用編

夏休みまでで初級レベルはクリアしました。目安としては最低限の意思疎通ができる位です。※TOPIC 2級のイメージ：電話やお願い程度の日常生活に必要な言語(ハングル)や、郵便局、銀行などの公共機関での会話ができる、約1500～2000語程度の語彙を用いた文章を理解でき、使用できる  
ただ、これでは日常生活には不十分なため、中級レベルの語彙・文法のインプットと並行し、ネイティブの韓国語に少しでも耳を慣らす&韓国語を活用して表現することを意識しました。具体的には YouTube や先述したサイトの活用に加え、①「基礎から学ぶ韓国語講座 中級」と「新・合格できる韓国語能力試験 TOPIC II」を並行して利用 ②Hello Talk の掲示板機能(モーメンツ)へ韓国語(または英語)で投稿 ③翻訳サイトを活用しつつ韓国語のニュースを読む といった取り組みを行いました。

①に関しては、特に「新・合格できる韓国語能力試験 TOPIC II」の内容が格段に難しくなったため、通学時間に教材のリスニングを行うことも多かったです。CDトラックの何番の何分何秒で分からなくなったかをスマホのメモ帳に残すことで、落ち着いてから振り返りが出来ていたと感じます。シャドーイングとディクテーションを取り入れることで、4技能を鍛える上で非常に有効だったと思います。②に関しては、Twitter 感覚で気軽に呟くと反応&添削をも

らえるため純粋に楽しく利用していました。少なくとも1日1投稿、余裕がある時は日記感覚で長文を作っていました。無料会員でも十分勉強になります。③に関しては、何も見ずにニュースを読むレベルには程遠かったので、Google翻訳しつつ照合していくところから始めました。日本語の次に韓国語が記載されており、照合が簡単という部分で「ニュース de 韓国語」というサイトも便利です。正式な試験は受けていないのですが、私は最終的に TOPIC 3 級(中級)レベルで出国しました。

### 現地での勉強法

ここでは留学してから活用していたツールや有効だった勉強法を紹介します。お勧めサイトの1つ目は「コネスト」です。勉強法というよりは生活にあたって準備するべきものや韓国のしきたりなど、暮らしに必要な知識を得られると思います。美味しいご飯屋さんや観光スポットについてよく調べていました。また、注意点がまとめられている記事は必見です。私は明洞で4倍の値段でバッグを買わせられたり(ぼったくり!)、テイクアウトの飲み物を持ったままバスに乗って大激怒されたりしました...勿論生活する中で悪いことばかり起こるわけではないですが、マナーは知っておいて損はありません。なお、シチュエーション毎に頻出の韓国語をまとめた「テーマ別韓国語講座」というセクションも良いです。

2つ目は「meetup」です。このサイトを利用すると、言語交流会のイベントやコミュニティを簡単に検索することができます。私はここでいくつか良さそうな交流会を見つけ、韓国人と仲良くなる機会を作っていました。特に私は基本的に留学生用の英語で開講されている授業を履修していたので、現地の人と接点を作るには意識的にこのようなイベントに参加する必要がありました。**韓国語のレベルも十分、かつ留学期間も長ければサークルに入る選択肢もアリ**だと思います。

なお、私個人の意見かつ個人差は勿論あると思いますが、多くの日本人と同様に韓国人も留学生に対して壁を作るところがあり、話しかけてみてもなかなか仲良くなるのが難しいように感じました。そのため、**積極的に国際交流をしたいと考えている人をターゲットとする**のが良い気がします。

次は勉強法についてです。現地では

「Intermediate Korean」という留学生向けの授業があったのですが、講義で使うのは3級のテキスト、大体の文法はわかっているという状況でした。スキルアップを目指すためには独学が必須だったのですが、勉強法として非常に為にな

ったのが「まよTV」という Youtube チャンネルです。8ヶ月で TOPIC 6 級(最上級)まで取得したというまいさんの勉強法と何が何でもやり抜く精神は本当に触発されると思います！特に、単語を覚える際には文章で、を徹底していましたが、これに加えて声に出して読んで復習+韓国語辞典で調べて理解しようとしてみるというのを心掛けていました。これらの取り組みにより、恐らく TOPIC 4 級位のレベルにはなったと思います。

並行して勉強した英語も不十分だったので分からないことも多かったのですが、翻訳サイトをフル活用することで何とかやり過ぎました(笑)勉強はもちろんのこと、何とかなる！というマインド、大胆さも大切なのではと思います。

### その他

最後に、学内や仙台において活用できるリソースに関して記載します。私は第2外国語が韓国語ではなかったため、文学部のシラバスにおいては「専修以外の基礎科目」の中にある「韓国語入門」及び「韓国語初級」という講義を履修していました。先生に直接発音を適宜質問できる環境もいただき、柔軟に対応してくださったのでお勧めします。

現在はあまり動きがないようですが、日韓交流サークルの SIJAK(インカレ)でも楽しそうなイベントが次々開かれていました。国際交流サークルの IPLANET においても韓国人の留学生と何人か会いました。スピーキングの練習も兼ねてこの辺で接点を作るのも良いと思います。加えて、私は勉強のモチベーションを上げるために「StudyPlus」も活用していました。留学を志して韓国語を勉強している人が周囲にはいなかったため、同じ思いを持つ人と繋がることは勿論、学習時間や勉強内容を確認→効率的なやり方を研究する際にも役立ちました。韓国語で数行ほど日記を書く場にも使っていました。

### オススメ教材

単語力&文法強化(シャドーイングとディクテーションにも◎)

『基礎から学ぶ韓国語講座 初級』

『基礎から学ぶ韓国語講座 中級』

『新・合格できる韓国語能力試験 TOPIC I』

『新・合格できる韓国語能力試験 TOPIC II』

ハングルノート, Kpedia

リスニング

YouTube

読解力 UP

ニュース de 韓国語

アウトプット

HelloTalk, StudyPlus

# 第2章

## 部局別留学準備

— CHAPTER 2. DEPARTMENTAL STUDY ABROAD SCHEDULING —

ここでは東北大学での履修スケジュールや留学先での学習計画についてご紹介します。



## 留学への道・文学部編①：交換留学一本勝負

ここでは文学部で長期留学をする際に利用できる制度について、実際に留学に行く前にできる留学対策、そして教職課程と留学の両立について扱います。私は学友会で活動していたため短期留学はせずに長期留学のみを選択しましたが、短期留学以外でも長期留学準備の機会は見つけられました。少しでも参考になれば幸いです。

## 文学部の留学に関する制度

文学部で留学する際に利用できる制度は「留学の単位化」、「留学先での授業科目の単位認定」そして「先取り履修」の3つあります。ここでは「先取り履修」を利用した場合について少し詳しく説明したいと思います。この制度では本来3年生から履修できる専門科目を2年生の時に最大8単位履修できるもので、長期留学をして4年間で卒業できるようにするための制度とも言えます。

## 留学前の対策

留学するまでの間に留学に向けて受けた講義等について紹介したいと思います。年度により内容等が変更する場合もあるので一例としてご参照ください。私は1年生前期の時にグローバルゼミとTea's Englishを受講しました。これらは全学部向けに開講されていて、留学先の講義での考え方や発表力の向上に役立ちました。学部開講のものでは「英語論文作成法」、「英文・英語学基礎講読」を受講しました。これら

## 執筆者紹介

文学部  
人文社会学科4年  
山本 理帆



2年1月～3年後期  
タイ・チュラロンコン大学交換留学

では全て英語で講義が行われたので英語リスニング力を上げたい人にはおすすめです。また前者は英語レポート作成の際の基礎(APA/MLAスタイルの違い等)を学べたため留学先での課題作成に役立ちました。私のように英語圏外で受講は英語のため留学しても現地語は日常会話レベルの対策で問題ない場合は放課後にIPLANET主催の留学生の方が開いてくれている語学勉強会(Global café)があるので参加してみるといいかと思います。

## 留学と教職課程

私は教職課程も取りましたが、留年なしの1年間の留学をすると単位が取り切れないことや教育実習が難しかったため、途中で辞めることとなりました。しかし教職課程と留学の両立は可能で、①長期休みを利用した短期留学、②留年をして長期留学、③留年なしで長期留学をして大学院で教職課程を続ける、などが考えられます。どちらかを諦めなければならない訳では必ずしもないので例外もあるかもしれませんが多くのことに挑戦してみたい方・興味のある方は是非文学部教務課に確認してみてください。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	Tea's English & グローバルゼミ 実践英語対策	部活の大会 ITP対策	教職ここまで履修 TOEFL ITPスコア取得	留学資金のためアルバイト
2年	先取り履修4単位 学術英語対策	部活の大会 & 単身イタリア旅行	先取り履修2単位 Tea's English 学術英語対策	タイ チュラロンコン大学 交換留学
3年	タイ チュラロンコン大学 交換留学			卒論 TOEIC受験 就活
4年	オンライン授業・卒論 就活			

## 留学への道・文学部編②：心理学とドイツ語の両立

ここでは、文学部から英語以外の言語で1年留学し4年で卒業する方法についてお話ししたいと思います。文学部では、教養科目だけでなく専門科目でも外国語を学ぶことができます。そのため、他学部 비해英語以外の言語で留学する可能性が開かれていると言えます。私の専修は心理学であり、ドイツ語とは関係ありません。それでも、ドイツ語で1年間留学し、4年で卒業できる予定です。本項では、①1年留学して4年で卒業するにはどうすればよいか、②専修と第二外国語をどのように両立させたか、の2点についてお話しします。

### ①文学部を4年で卒業するには

文学部では2年次より、専修が決まります。そのため、2年の秋学期から留学に行くと、自分の専門をまだ半年しか学んでいないため、留学先での学びの専門性が下がってしまいます。よってここでは、3年の秋学期から1年間留学し、4年で卒業する方法について紹介したいと思います。

文学部の専門科目には、2年次から履修できる「概論・基礎」と3年次から履修できる「各論・発展」があります。3年の秋学期から1年間留学に行くと「各論・発展」の単位が不足してしまいます。この問題は、「先取り履修」と「単位互換」を行うことで解決できます。

「先取り履修」とは、留学希望者に限り、申請すれば2年次から「各論・発展」の科目を履修できるというものです。2年次に3年生と一緒に授業を受けることとなりますが、ぜひ挑戦してみてください。案外いけるものです。先取り履修したい授業の先生にはあらかじめ話しておきましょう。

### 執筆者紹介

#### 文学部心理学専修4年 奥山 智天

1年春休み  
オーストラリア・SAP参加

3年秋学期と4年春学期  
ドイツ・ハイデルベルク大学交換留学  
(コロナのため4年春学期はオンライン授業)



一方、「単位互換」とは、留学先で取得した単位を文学部の専門科目に互換することです。単位互換するためには、留学先の授業内容と東北大の授業内容が対応している必要があるため、あらかじめどの授業と単位互換できそうか調べておくことをお勧めします。

### ②専修と第二外国語の両立

最後に、専修と第二外国語の両立についてお話しします。自分の専修の単位は既に述べた通り、「概論・基礎」と「各論・発展」を同時に受講し取得できます。これと並行して、第二外国語の習得にも努めました。例えば、展開ドイツ語を複数履修する、独文の授業を受講する、ドイツ人とタンDEMになって言語を教え合う、ドイツ語読書会を組織・運営する、などです。語学の検定試験を受けるのも良い目標になると思います。私は2年の夏に独検3級を、3年の夏に独検2級を取得しました。ドイツ語での留学の語学基準は独検3級ですが、ドイツで授業を受けるにはそれ以上を目指しておくことを強くお勧めします。これは他の言語でも同じだと思います。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	基礎独語など		基礎独語、国際共修ゼミ(日本語)など	SAP: UNSW
2年	心理学(概論・基礎)、展開独語、展開仏語、国際共修ゼミ(英語)等		心理学(概論・基礎、各論・発展)、展開独語、展開仏語など	
	TOEFL ITP 受験	仏検4級取得	独検3級取得	ドイツ語タンDEM、ドイツ語読書会
3年	心理学(各論・発展)、ドイツ語学(各論・発展)、国際共修ゼミ(英語)等		ハイデルベルク大学	
	タンDEM、読書会	仏検3級取得	独検2級取得	TOEFL IBT 受験
4年	ハイデルベルク大学(オンライン授業)	院試勉強	大学院試験	院試勉強
	東北大学のオンライン授業	卒業論文		大学院試験
		心理学勉強会、統計勉強会、独語読書会、独語勉強会など		

## 留学への道・教育学部編：自分らしい留学のために

ここでは、留学の準備と卒業までの計画について私が大切だと考えることをお話しします。私は卒業を1年遅らせて、5年かけて卒業する予定です。留学での学びを踏まえて将来について考えるため、帰国後の1年間は休学しながら卒業研究と就職活動を進めることにしました。

### 留学計画の立て方について

留学を計画する上で大切なのは、ゆとりを持つことです。思い通りには行かないこともたくさんあるので何をいつまでに決めるべきか整理するとよいです。(申請書類、奨学金、ビザ、卒業と就活のスケジュール、留学先で住む場所、仙台のアパートを留学中どうするかなど)

また、自分の中で譲れないことは何か考えて、優先順位を決めることも大切です。留学や卒業の時期、留学先の国や大学、卒業後の進路、留学の費用などの中で、すでに決まっていることや変えられないことがある場合にはそれを優先して計画を立てる必要があります。私の場合、1年間留学したかったこと、卒業研究や就職活動に時間をかけて取り組みたかったことから、4年間で卒業することはやめました。

### 留学の時期と留学先について

留学に行く理由は十人十色なので、自分が留学をしたい理由を軸にして考えることが大切です。ここでは、参考として私の場合についてお話しします。

私は3年の後期から留学しました。留学先で東北大学にはない授業を履修したいと考えていたため、卒業単位を全部とってから出発したい

### 執筆者紹介

#### 教育学部教育科学科4年 朝賀 美織



1年春  
ロシア・FL参加  
3年9月～4年3月  
カナダ・クイーンズ大学交換留学

と考えたことと、少しでも多く知識を身につけてから行きたいと考えたことが理由です。

留学先については、現地の人の考え方をよりよく理解するために現地の学生と一緒に授業を受けたかったので、英語圏の大学にしようと決めました。その中で自分の受けたい授業がある大学を探しました。クイーンズ大学に決めたのは、東北大学から留学した人がまだいないと聞いて、先例のないことに挑戦したいと思ったからです。

### 授業の履修について

私は3年の前期までで卒業単位を取りきってから留学に行きましたが、ものすごく忙しかったわけではありません。今もしくみが変わっていないかどうか便覧などで確認していただきたいのですが、私の場合は、2年生のうちに講義をできるだけ多めに履修して、3年生になったら前期に演習を5つ全てとりました。

卒論指導や教育学実習については、担当の先生方に相談したところ、通常スケジュールを留学に合わせて特別に変えてくださいました。留学先で受ける授業を単位互換して卒業単位にしたいと考えている場合にも、出発前に担当の先生に相談しておくべきだと思います。

### 1年留学した私の留学計画

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	国際共修ゼミをたくさん履修する	TOEFL-ITP受験	グローバルゼミの履修 TOEFL-ITP受験	FL:ロシア
	グローバルラーニングセンターの先生や留学を経験した先輩たちにお話を聞く			
2年	提出書類の準備	IELTS受験 提出書類の準備	交換留学と 奨学金の出願	奨学金の選考 ビザなどの留学準備
	AA(グローバルラーニングセンターのアシスタント)や留学生のチューターとして活動			
3年	卒業単位を取りきる (卒業論文以外)	交換留学:カナダ		
	グローバルリーダーに 認定される			
4年	交換留学:カナダ	休学しながら卒業論文(先行文献の研究、研究テーマの設定)		
	就職活動(情報収集、インターンへの参加など)			

## 留学への道・法学部編①：留学なしの留学戦略

ここでは法学部において、どのようなことに考慮して留学計画を立てればよいか、留学までに履修などでどのような準備をすべきかを扱います。特に、私は留年をしないつもりで留学をしたため、その考え方などをお伝えします。構成はまず法学部生としての留学計画の考え方、次に私の計画と、その実行における法学部ならではの注意点を書いていきます。

前提として、私は留年をしない計画を立てたと書きましたが、私が思う留年をしない留学のメリットは、学費が増えないこと、周りと同じペースで就活等の進路選択に進めることです。デメリットは大学生活前半が忙しくなる傾向があること、専門性が低い段階での留学になりがちなことです。

### 法学徒の留学計画の考え方

法学部の進路は主に法曹系・院進系・公務員系・民間系に分かれています。法曹になる方は予備試験や法科大学院に進み、留学に行く時間も意義も少ないため、ここでは割愛します。法曹で留学をお考えの方はGCSカウンセリングにお越しください。

院に進まれる方は、一般的には4年夏前から始まる院試に間に合えばいいのですが、いつまで留学できるかは自分が進みたい分野の教授に聞かれる方が正確ですのでここでの言及も最小限にさせていただきます。

公務員系と民間系の進路に進まれる場合、3年の春～夏から就職準備が本格化します。留年を避けたかった私の場合は、それまでに留学から帰国することを条件に留学期間を考えました。すなわち、2年前期～3年前期、遅くとも3年秋までに帰国することです。これを達成する場合、1年間留学をしたければ基本は1年時

### 執筆者紹介

#### 法学部法学科3年

栗田 知明

1年夏

オーストラリア SAP 参加

2年秋学期

アメリカ・ハワイ大学マノア校交換留学

3年春学期

中国・復旦大学交換留学(コロナで途中中止)



の秋募集、半年留学をしたければ2年時の春募集に応募することが必要でした。留年を考えるのであれば、このスケジュールの過密さは緩和でき、もう少し留学準備に時間を使えることになります。

### 法学部における困難とその乗り越え方

法学部において、特に奨学金をいただこうと思うと立ちはだかってくる壁が法学部の厳しい成績認定による低いGPAです。私の場合は演習科目を多くとったり、全学教育を取り切って専門科目によるGPA減少が起こっていない早期に留学をすることで解決しました。ほかに、これは法学部固有ではないですが、やはり留年を避けるために早期で留学をすると英語のスコア準備や、専門性が低い低学年で留学することによって苦労や学びの減少があります。前者はなるべく早く準備を開始し、後者は1年でも演習をとってみたいり、英語の練習がてら専攻したい分野の英語の文献を読むといいと思います。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	GPAを維持しつつ30単位 ITP対策	SAP: UNSW 実践的な英語	GPAを維持しつつ27単位 交換留学各種手続 ITPスコア取得→実践英語	専門の基礎&公務員説明会 実践英語(国際交流サークル)
2年	GPA維持&専門基礎 交換留学各種手続 専門英語(学術)	ハワイ大学マノア校	復旦大学(CVID-19で中断) 中国語(詰め込み)	計画)復旦~3年前期 現実)進路再考・就活 IBTスコア取得
3年	18単位ほど。留学の学びを発展させる	教養区分	10単位ほど。留学の学びを発展させる	公務員試験勉強&就活
4年	0単位。公務員試験&院試&就活	自動車学校?	0単位。進路に応じて自己研鑽。公務員や院なら卒業論文	各種試験の英語 進路に応じた語学勉強

## 留学への道・法学部編②：フレキシブルな留学のすゝめ

前節では大学に入学した時点から留学を大学生活に組み込みたい人に向けた留学計画でしたが、ここからは留学を志し始めたのが比較的遅めだった私から法学部生に向けて、スタンスを広めにとった留学計画を紹介します。

「留学で留年はしたくない…」そんな人が少なくないことはもちろん理解しています。それでも学生の間に行く留学は、あなたの価値観や進路に大きな変化をもたらすかもしれません。そうでなくても、留学で得られた財産は人生の随所で生きてきます。

私からは、留年してでも留学するメリット、その場合の留学戦略の立て方をお伝えします。

### 留年して留学するということ

留学と留年、留学を考え始めたタイミングが遅かった人の中にはこの二つを天秤にかける人がいるかと思います。確かに留年せずに留学に行ければベストですが、大学生活の中で海外に関心を持ち、留学を考えたのに、留年を恐れて諦めるのはもったいないというもの。留年している間に何ができないかを考えるより、留学している先で何ができるか、当たり前ですが大切なのはそこです。

実際、留学の経験が決め手になって就活で内定をもらった人や、留学先で他大への編入を決意し、帰国後自らブランクイヤーを作った友人がいます。留学と留年のメリットデメリットの差し引きは単純に測れるものではありませんが、この先も続く人生を見据えて納得する選択するのが良いでしょう。

では留年・留学を計画するにあたり、私の実体験からアドバイスを数点共有します。

### 執筆者紹介

公共政策大学院修士1年  
萩原 文博



2年夏  
アメリカ・SAP参加  
4年秋～5年夏  
中国・清華大学交換留学

### 先を見据えた準備

まず知っておいて欲しいのが単位認定制度。留学先で苦勞して取得した単位は、その内容を証明できる資料（シラバスや配布物等）を提出することで教授会での審議に付され、東北大における単位として認められる場合もあります。実際私は留学中に得た単位が認定され、卒業単位が揃いました。提出資料は教務課にお問い合わせください。9月卒業についても知っておくとよいでしょう。これで留年は半年で済み、余った時間を次の年の就活や大学院受験に使えます。そして何より大事なこと、それは留年することを見据えた「2年先」の計画を留学前に立てておくことです。留学中に何をすべきか明確になり、帰国後スムーズに次のステップに切り替えることができます。

以上、私の経験から皆さんの役に立ちそうなポイントをピックアップしました。海を越えようとする法学部生の旅路が良いものになるよう願っています。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	国際系の基礎ゼミ		留学説明会等に参加	自動車学校
	英語(一般教養)+中国語(第二外国語)			
2年	専門科目で記録的な落単	SAP:UCR	政治系の授業へと方向転換	GCSやGLCIに留学相談
	英語(一般教養)+中国語(第二外国語)		同左+TOEFL iTP勉強	
3年	演習系科目で単位を荒稼ぎ	TOEFL iTP勉強(学友会からフェードアウト)	留学先決定&申請	
			中国語勉強	
4年	卒業単位を「ほとんど」取り切る		清華大学	大学院入試対策&TOEFL iBT勉強
	中国語勉強			
5年	清華大学 大学院入試対策 &TOEFL iBT勉強	大学院入試対策 TOEFL iBT	院試 卒業	実家で公務員試験勉強 

## 留学への道・経済学部編①：経済学部生のためのベストな留学プラン

ここでは経済学部において、「どのようなことを考慮して留学計画を立てれば良いか」という問いを扱います。留学を志す学生の多くは「留年」を心配されているかと思えます。あるいは、「就活」への不安も大きいでしょう。そのため、セクション1では、その心配と不安を解消するための情報を提供します。それらを踏まえた上で、セクション2では、留学を行う学年(2年 or 3年)について、比較検討を行いたいと思います。

### 留年をしなくても留学は可能か？

学部卒業後の進路を考えた際に、留学を志す学生にとっては①「留年の有無」や②「就活へ支障」がキーワードとなるのではないのでしょうか？

①に関して、**経済学部から留学をして留年をしてしまう一番の原因は、単位取得ではありません。**留学期間を除いた3年間で卒業単位の取得は十分に可能ですし、留学先大学からの単位互換も望めます。それでは、なぜ多くの学生が「留学→留年」という選択をするのでしょうか？それは、**現行の就活システムが関係しています。**

②に関して、**就活時期までに留学を終えて日本に居られるかが鍵となります。**現行の就活システムでは、3年の夏より就活が始まり、秋・冬にかけてインターンに参加し、4年の夏にかけて本選考が行われます。サマーインターンの重要性を考慮すると、3年の夏には日本にすることが望ましいです。あるいは、本選考の一発に賭けるのであれば、4年になる前までに日本にいれば問題ありません。

### 執筆者紹介

経済学部経営学科 4年  
本多 正昂



1年夏  
オーストラリア・SAP  
3年夏～3年春  
アメリカ・カリフォルニア大学サンディエゴ校  
交換留学(コロナで途中中止)

### 留学をするなら 2年？ or 3年？

#### < 2年時留学 >

第一に、3年の夏に日本にいられるという点は万全な状態で就活に臨めます。同時に、留年の可能性も減少します。次に、手続き的な事情について話すと、留学の選考には成績(GPA)が大きく影響します。学年が上がり専門科目が増えるほど、好成績の維持は困難になります。そのため、**1年時に出願を行えるということは大きな強みになります。併せて奨学金取得の成績要件としてもメリットになるのは明らかです。**

#### < 3年時留学 >

第一に、**留学前の準備期間が十分にあるという点は大きなメリットです。**これは、語学力の強化だけではなく、専攻の理解度UPにも繋がるという意味です。専門科目への理解が深まることで、留学先での履修やインターン決めなどに、幅と深みを待たせられるのではないのでしょうか。また、**留学前にゼミを決められるというのも魅力の一つかと思えます。**経済学部では3年時に学科及びゼミを選択します。留学前の時間をゼミに所属し、教授や先輩、同期と充実した日々を過ごすことは何よりも変え難い貴重なものになると、私は感じています。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	TGL登録	SAP : UNSW (ニューサウスウェルズ大学)	国際共修ゼミ履修 実践英語 (国際交流サークル/留学生チューター)	スペイン周遊 (2週間)
2年	グローバルゼミ履修	ITP 対策	交換留学各種手続	実践英語 (留学生チューター/オンライン英会話)
3年	経営学科 ゼミ配属 実践英語(上に同じ)	交換留学 : UCSD (カリフォルニア大学サンディエゴ校) *4年前期までを予定していたが、コロナにより強制帰国		
4年	24単位 (学部) + 4単位 (大学院科目先行履修)  2単位 (ゼミ) + 卒論 + 6単位 (大学院先行履修科目)			
	就活 : (インターンシップ)		大学院入試	

## 留学への道・経済学部編②：4年卒業・文系就活を両立した交換留学

ここでは経済学部において、留学計画にあたって考慮する事項、留学までに履修などでどのような準備をすべきかを扱います。特に、私は留年無しの4年卒業と文系就活を両立した上で留学をしたため、そのための準備例をお伝えします。構成はまず経済学部生の留学計画、その実行における困難・注意点、最後の表にて私の留学計画をお伝えします。

前提として、私は留年無しの留学計画を立てたと書きましたが、私が思う留年をしない留学のメリットは、学費節約、最速で就活などの進路選択が可能なこと。デメリットは留学以外の期間が忙しくなる傾向と、学業面でも準備不足な早期での留学になりがちなことです。

### 経済学部生の留学計画

経済学部生の主な進路として、民間系・公務員系・院進学・土業系(公認会計士等)があり、特に民間系・公務員系が大多数を占めます。ここでは、民間系の進路選択を前提とします。**東北大生が目指す程度の民間企業では、3年の春～夏に就活準備が本格化します。これに間に合うには3年夏休みまでに帰国する必要があります。**猛者は3年の春休みからの本選考のみで内定することも理論上可能だが、悔いの無い就活にするためにも3年夏インターンからの参加をお勧めします。そのためにも、**1年間であれば2年後期～3年前期、半年間であれば3年前期までの交換留学が必須です。**また、2年後期出発のためには1年次秋募集、3年前期出発のためには2年次春募集に応募する必要が有ります。

### 執筆者紹介

#### 経済学部経営学科4年

高山 翔園

1年春

ロシア・ロシア

2年後期～3年前期

香港・香港科技大 商学部交換留学

3年夏

アメリカ・ジョージワシントン大(SUGAI Program)



### 上記留学計画における困難・注意点

困難となるのは次の3点です。①GPA不足②英語試験点数不足③計画準備不足

①GPA不足：交換留学に於いて、特に給付型奨学金を希望する場合、高いGPA水準を要求されます。その対策として、**専門科目よりも高い評価を取得しやすい全学教育科目中心の3年次に応募する事で、比較的容易に水準を満たす事が出来ます。**

②英語試験点数不足：1年次での応募ということは、それ以前までに交換留学先が求める英語能力水準を満たす必要が有ります。その対策としては、**とにかく早期から英語試験点数を伸ばすために勉強する事です。そのためには、入学したてで遊び盛りの時期における高い自律性が必要になります。**

③計画準備不足：1年次における応募となると、情報収集・自己分析が不十分な状態で留学先を決定する事になります。その対策としては、**留学応募前に候補先の国・地域の実情を現地在住経験者などを見つけて、自分の軸・目的と合致するか確認するなどを徹底して下さい。**

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	22単位 実践英語(国際交流サークル)	海外旅行 実践英語,中国語	交換留学各種手続 GPA3以上維持 24単位 ITP対策、HSK5級取得	FLロシア:モスクワ国立大学 実践英語(TEA's) ロシア語入門
2年	GPA3以上維持 26単位 実践英語	海外旅行 実践中国語	交換留学: 香港科技大学ビジネススクール 実践英語・実践中国語、 TOEICスコア取得	
3年	交換留学: 香港科技大学 ビジネススクール	SUGAI program: George Washington大学 中国語勉強 HSK6級取得	19単位	インターン
4年	22単位、就活本番	資格勉強 (簿記、TOEIC等) 英語復習(就活を通して プランクが出来たため)	10単位ほど 卒論	自己研鑽 学生生活やり残したこと 進路に応じた語学・資格勉強

## 留学への道・理学部物理系編①：全体的な流れの説明

### 全体的な流れをざっくりと！

ここでは理学部からの留学について、ざっくりとした流れをお話します。最初に準備について、その次に理学部留学で勉強できることについて、最後に留年についてお話していきます。

### 留学準備の流れ

まずは行きたい国や大学、勉強したい分野などを決めましょう。考えがまとまらない場合や、具体的な選択肢はどのようなものがあるのか知りたい方はGCSの留学カウンセリングにお越しください。留学の大枠が決まったら次は留学後のプランを含めた履修科目の決定や、語学の勉強を進めていきましょう。特に留年を希望しない場合は、教員の方に留学を見据えた履修科目の設定と単位互換の計画を相談すると良いでしょう。上記で述べたことは交換留学の応募前にあらかじめ決めておくとも良いです。留学開始までは、他の交換留学候補生と情報交換をしながら協力して準備を進めていきましょう。**特に理学部は交換留学する人が少ないので、他の学部との繋がり重要です。交換留學生の集会などで、同じ国や地域に留学する人と繋がり、情報共有できる仲間を見つけてください。**

### 理学部留学の選択肢

理学部留学ではどんな選択肢があるのか気になる方も多いと思いますので、それについて説明していきます。**結論から言うと、自分が興味ある分野ならばなんでも勉強できます。私も実は専攻分野とは直接関係ない工学系の授業を主に履修していました。**周りの留学生を見ていると、理学部出身の人は皆それぞれ好きなことを勉強していたように思います。中には考古学を勉強しているなんて人もいたくらいです。しか

### 執筆者紹介

#### 理学部物理学科4年 狩生 宏喜

1年春  
スペイン・FL参加

3年秋から一年間  
スペイン・バリャドリッド大学交換留学



しその場合、留年するリスクが伴ってきます(次セクション参照)。もちろん、専門科目をとって単位互換した人もいます。その場合、必修科目との単位互換ができれば留年はしないで済むでしょう。

### 留年のメリット・デメリット

最後に留年のメリット・デメリットについて話していきたいと思います。まず、デメリットとしては卒業時期が遅れ学費を一年分余計に納めなくてはならないということです。また、留年によって同級生に取り残されてしまうということもあります。正直、留学から帰ってきて友達と協力せずに授業のレポートや試験対策をするのはきつかったです。次に留年のメリットについてお話します。まず考えられるのは、留年をすることによって留学計画に余裕が生まれ、現地で自分のやりたいことができたり、取りたい授業が取れたりするということがあります。私はこのパターンで留学し、自分の勉強したいことを勉強できたので留年してよかったと思っています。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	必修・選択科目の勉強		必修・選択科目の勉強	FLスペイン
			国際交流団体での活動(英語のアウトプット)	
2年	必修・選択科目の勉強		必修・選択科目の勉強	
	国際交流団体での活動(英語のアウトプット)・スペイン語DELE B1の勉強			
3年	必修・選択科目の勉強		交換留学	
	スペイン語DELE B1の勉強			
3年	交換留学		必修・選択科目の勉強	
4年	学部研究	院試勉強		学部研究

## 留学への道・理学部物理系編②：トリリンガルを目指して

ここでは1.英語以外での留学について、2.理学部物理学科から留年せずに留学する場合の留意点3つ（留学時期、単位互換、研究室）を扱います。あくまでも私の経験談に基づく一例ですので、例外がたくさんあることも頭に入れてながら読んでいただきたいです。

### 英語以外での留学

私は主要言語として中国語を用いて留学しました。しかし英語開講の授業もいくつか履修していました。英語圏に留学することは素晴らしいことですが、英語圏以外の留学も非常におすすめです。なぜなら英語以外の言語もマスターできる可能性があるからです。私はせっかく留学をするのであれば英語ともう一つの言語を学びたいと思い、台湾に留学を決めました。中国語で受ける物理学の講義は英語より難易度は高かったですが、わからなかったところを教授に中国語と英語を織り混ぜて質問することで、なんとか単位をとることができました。留学生同士で出かける時は英語を使う機会が多く、英語力の向上も達成できました。

### 留学時期

私は留年せずに留学をしたい考え、留学時期として必修科目が他学期と比較して少ない3年後期・4年前期を選択しました。4年後期は卒業研究に当てるため、その前に帰国する必要があります。単位を落としていない場合、一般的に学部の授業数は学年が上がるごとに少なくなります（例外もあります）。物理系の3、4年時の必修科目は1、2年時の単位を取得していないと履修できないことがあるので、1、2年で取れるだけ単位を取ることを勧めます。

### 執筆者紹介

理学研究科物理学専攻修士1年

北山 翔



2年夏  
アメリカ・FL参加  
3年夏～4年前期  
台湾・国立台湾大学交換留学

### 単位互換

交換留学前に取りきれなかった単位を単位互換で補いました。私はまず受けたい授業に目星をつけてシラバスを探すことから始めました。次に見つけたシラバスを単位互換担当の先生と共有し、相談する中で互換可能性が高い講義を教えてくださいました。教授たちで協議を行ってから最終的に単位互換の可否が決まるので、留学開始前に100%互換できるとは言われませんでした。ある程度の安心感を持って留学に臨むことができました。

### 研究室配属・卒業研究

留年をしない留学を目指す上で最終関門になるのが研究室だと思います。卒業するには無事に研究室に配属され卒業研究を行う必要があるからです。私は留学前に物理系事務と物理学専攻長に相談し、単位を取得できる見込みを話したことで研究室配属を認められました。研究室配属後は指導教官に留学している事情を伝え、卒業研究を遅れて始めることを了承してもらいました。研究室次第で教員の卒業研究に対する対応が変わるので、早めに研究室訪問を行い留学した場合の卒業研究の予定を尋ねることをお勧めします。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	授業 サークル&バイト	自動車学校	授業 サークル&バイト	マレーシアの実家に滞在
2年	授業 サークル&バイト	FLアメリカ・ノースカロライナ大学 TEA's English	授業 サークル&バイト	旅行&英語学習 TEA's English
3年	授業 中国語	海外旅行	国立台湾大学交換留学	
4年	交換留学	院試勉強	院試	卒業研究&残り8単位回収 院進

## 留学への道・理学部化学系編：世界で活躍する化学者となるために

ここでは、理学部化学科から留年せずに留学する場合の時期や留意点について扱います。特に理学部は、学科ごとに留学時期や準備すべきことが大きく異なるので、私自身の経験や他の理化留学経験者からの情報をもとに化学科からの留学について記載しています。

本文は、より多くの方の参考となるように理化からの留学時期や独特の留意点についての簡単な紹介に留めていますが、その他疑問点やより詳細に聞きたいこと等あればお気軽にGCS留学カウンセリングにてご相談ください。

### 理化からの留学時期

理化から留学する学生の多くは、3年後期から半年 or 1年間の留学を選択します。その理由は、留年を回避するためです。理化では、2年後期・3年前期において必修の実験の授業があります。この実験の単位互換に関しては不透明な部分が多いため、他の学生が研究室に配属となり、必修が研究活動に対する単位のみとなる3年後期から留学する人が多いです。そして、留学先の研究室で活動した実績をこちらの指導教官と相談し単位として認めてもらうことで4年間での卒業を目指します。

もちろん、2年後期・3年前期で履修する実験の授業に対して留学先の授業を単位互換することができる、あるいは留年を気にしないようであればより柔軟な留学時期の選択も可能だと思われま。実際に理化から留年を気にせず留学をする人もいます。

### 留意点①：研究室配属

3年後期からの留学を目指す場合、他の学生が研究室に配属される時期と重なります。

### 執筆者紹介

理学研究科化学専攻修士2年

児玉 祥太



1年春  
カナダ SAP 参加

3年夏～4年夏  
スイス・スイス連邦工科大学ローザンヌ校  
交換留学

そのため、予め東北大学での所属研究室を確定した状態で留学に行くケースが多いです。特に、希望の研究室がある場合は注意が必要です。年にもよりますが、理化の研究室配属は授業の成績をもとに行われることが多いです。留学をする人に対する特例がある年もありますが、自信をもって希望研究室を主張できるようにするためにも、やりたい研究がある人は1年生の時から好成績をとれるように努力しましょう。

### 留意点②：課題研究の単位互換

留年せずに留学することを目指すためには、3年後期・4年前期での"課題研究"という研究室での研究活動に対する単位を互換しなければなりません(私の留学当時)。"課題研究"の単位互換に関しては、東北大学の指導教員との調整が不可欠です。留学前に指導教員、教務担当教員と綿密な打ち合わせをしていくのが良いと思います。また、留学先でも研究室に所属することを考えている場合は、可能であれば指導教員に留学先の教授や研究室を紹介してもらうのがおすすめです。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	できるだけ多くの全学教育科目を履修		できるだけ多くの全学教育科目を履修	SAP: カナダ/サイモンフレイザー大学
2年	全学&必修の専門科目履修 TEA's Englishなど留学を意識した英語の授業	交換留学応募準備	専門をひたすら受講&実験の授業開始 交換留学に向けたスピーキングなどの練習	専門科目の復習
3年	必修授業&研究室仮配属 留学に向けた英語の自主学習	交換留学: スイス連邦工科大学ローザンヌ校		
4年	交換留学続き	院試勉強	院試	卒業研究 大学院研究

## 留学への道・工学部機知編①

ここでは、機械知能・航空工学科における留学の現状、留年せずに留学するための準備や留学を前提にした研究室選びについて書きます。留年する・しないが気になる人も多いと思いますが、年々制度や環境は変化しているので、教務に聞いてみてください！

### 機知における留学

機知から留学する学生は多く年間10人程度が交換留学に行っています。すなわち、前例が多く留学に行きやすい環境が整っているといえます。機知から留学に行く場合は、留年するしないにかかわらず、3年後期から行く人が多いです。また、大学院で留学する人もいます。

### 留年しないで留学したい場合

私は留年せずに留学できたのですが、留年せずに1年間留学するためには、原則3年後期からの留学と単位互換の調整が必須です。留学中に開講される必修科目を単位互換できるように準備をしなければなりません。単位互換をするには先輩から情報を集めつつ、シラバスの調査、学科教務へ申請、教務委員の先生との面談をする必要がある為、アポ取りや情報収集が大変でした。全てを正確に把握している人はいなかったの、教務・教員・先輩の三者に徹底的に質問して正確な情報を抽出し適切な行動を取れるようにしました。基本的に教務からアナウンスがある為、それに従い行動しましょう。但し、単位認定は帰国後に行われるものなので、帰国後に「やっぱり互換できません」と言われる可能性も残っています。留年の可能性は消えることはないの、そこだけは覚悟する必要があります。1年留学して留年しない場合、帰国

### 執筆者紹介

#### 医工学研究科医工学専攻修士1年

小林 直裕

1年春  
オーストラリア・SAP参加  
2年春  
ドイツ・FL参加  
3年後期～4年前期  
アメリカ・カリフォルニア大学サンディエゴ校  
交換留学



直後に院試を受け更に卒論のスタートが少し遅れるため、少し大変にはなりますが何度も前例はあるので頑張れば乗り越えられるはずですよ！

### 留年してもよいという場合

自分が行きたい時に留学して大丈夫です。1年留年することになると留学前後の自由度が高まるので、こだわりのない場合は留年するメリットもあると思います。

### 留学を前提にした研究室選び

留学を考えている場合、留学に対して理解がある研究室を選ぶことをおすすめします。機知の学生が留学をする場合は研究室配属後に留学に出発することがほとんどです。研究室配属の前に留学の合格が決まるため、教授から留学に行くことを許されないことはないかとは思いますが、留学前後の対応への協力度合が大きく変わってきます。また大学院で留学に行きたい場合なども教授の理解やコネクションで難易度が大きく変わるため、留学に積極的・理解がある教授の研究室に行くことをおすすめします。研究室見学やオープンキャンパスなどで、会った先輩や教授に留学に対するスタンスを聞いてみましょう。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	標準的な履修		標準的な履修 国際共修授業	SAP オーストラリア
2年	標準的な履修 TEA's English		標準的な履修 科学英語	FLドイツ
3年	標準的な履修		交換留学	
4年	交換留学	集中講義1単位	卒論 8単位	

## 留学への道・工学部機知編②

ここでは、工学部機械知能・航空工学科在学中に約10カ月の交換留学をした経験から、留学プランの決め方や留学前の準備についてお話しします。留学を希望する学生を取り巻く環境は年々変化しており、私の経験が活かされる部分も限られるかもしれませんが、一例として参考にさせていただけると幸いです。

## 留学プランの決定

機械知能・航空工学科から留学する学生は例年多く、「留年せずに交換留学したいなら3年後期~4年前期に留学するのが定石」のような風潮があります。しかし、近年カリキュラムが変更されたこともあり、上記期間に留学して現地で単位を取ってくれば必ず留年しない、というわけではありません。この点に関しては、機械系の教務課などにしっかり確認してください。

また、機械知能・航空工学科の学生の9割が大学院に進学すると言われていますが、3年後期~4年前期に1年間の交換留学をする場合、帰国後すぐに大学院入試を受験する必要があります。帰国直後の大学院入試に不安がある場合や、学部卒での就職を視野に入れている場合は、半年の交換留学にするのも手です。大学院で交換留学する人も多くいますので、学部で留学するかどうか、どのくらい留学するのか、留年しない留学を目指すのか、などを自分の大学生活のプランや留学目的と照らし合わせてよく考えてみてください。

## 留学前の準備

留年回避を目指して、私がどのような準備をしていたのか参考までにお話します。

## 執筆者紹介

工学研究科航空宇宙工学専攻修士2年  
和田 朱音

1年夏  
ニュージーランド・SAP参加  
1年春  
中国・北京科技大学、国際創造工学研修  
3年夏~4年前期  
スウェーデン・スウェーデン王立工科大学(KTH)  
交換留学



まず留学先候補を決める段階で、その大学のシラバスを読み漁り、単位互換可能な授業が開講されているかどうか調べました。留学経験のある先輩にも話を聞き、どの大学なら単位互換が可能でかつ自分の留学目的を達成できそうか、目星をつけていきました。KTHへの留学が決定した後も、単位互換予定科目について機械系の担当教授に相談したり、KTHの教授にメールを送って問い合わせたりして、入念に準備を進めました。

また、機械知能・航空工学科には毎学期で履修単位数の制限があるのですが、一定の成績を取るとその制限が解除されるシステムがあります。私はこれを利用して、留学前にいくつか授業を先取りしたり多めに授業を取ったりして、留学先で必要最低限の単位を取ってくれば卒業ができるように工夫していました。この準備のおかげで、留学中に取った単位を互換するだけで卒業要件を満たし、帰国後は大学院入試と卒業研究に集中することができました。

英語面の準備に関してはアウトプットの機会を沢山作ることを意識して、SLA 英会話やTEA's Englishなどに足繁く通いました。また、専門用語の勉強として英語の論文を頻繁に読むことを心掛けました。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	授業 SAP選考・英会話	SAP	授業 英会話・ITP対策	国際創造工学研修
2年	授業	交換留学選考準備	授業 英会話・ITP対策	交換留学準備
3年	授業 専門英語	交換留学		
4年	交換留学	院試勉強	入試	卒業研究
修士1年	授業・修士研究			就活選考
修士2年	就活(説明会)・インターンなど			修士研究 TOEIC対策・ビジネス英語

## 留学への道・工学部電気情報物理工学科編①：3度の短期留学を経て交換留学へ

ここでは、電気情報物理工学科でどのようなことに考慮して留学計画を立てたのか、留学に関する情報をどのように集めたのかお伝えします。電気系で留学に興味のある方や長期留学を計画している方の参考になれば幸いです。

### IPLANETでの活動

入学前海外研修への参加をきっかけに海外の学生と交流することに興味を持ち、1年前期から留学生支援団体 IPLANET で活動してきました。IPLANET では、様々な国からの留学生と交流できたことはもちろん、様々な学部学科の留学経験を持つ先輩や留学を計画している先輩・同級生と出会うことができました。そういった環境に身を置くことで、長期留学に対する自分のハードルが下がるとともに、IPLANET のメンバーから留学に必要な準備、語学勉強の仕方など長期留学に関する情報も手に入れることができました。当時は同じ学科で長期留学を考えている人が周りに少なかったため、国際交流団体などで留学を考えている同級生や留学経験のある先輩と繋がれるのはとてもプラスになると思います。

### 履修と留学の計画

私が留学した時は、先取り履修などをしなくても3年前期までに実験や卒業研修などを除く教養、専門の必修科目を取り終えることができたので、3年後期から1年間の長期留学することを決めました。そして必修の授業を取り終えていたので、単位互換などは気にせずに留学先では現地では学べない授業を履修しました。また、私は留年することを前提に留学計画を組んだので、交換留学終了後はすぐ帰国せずにフランスの大学で研究インターンシップにも参加しましたが、帰国時期によっては留年しないで1年間留学もできると思うので、留年したくな

### 執筆者紹介

#### 工学部電気情報物理工学科 4年

佐々木 亮太

入学前  
アメリカ・UCR 入学前海外研修参加  
1年春  
イギリス・SAP 参加  
2年夏  
アメリカ・ライス大学研究インターンシップ  
3年秋季学期～4年春季学期  
スウェーデン・ウプサラ大学交換留学  
4年夏  
フランス・UPEC 研究インターンシップ



い場合はアカデミックカレンダーを参考に留学先を選択するのも一つだと思います。

### 短期留学のすすめ

長期留学は少しハードルが高いという方は、短期留学への参加もオススメです。東北大学にはグローバルラーニングセンターや工学部の国際交流室が様々な内容・レベルの短期留学プログラムを用意しています。時期も長期休みに実施されるものが多いので、授業の履修などを気にせずに海外の大学を経験できます。私自身もいきなり1年間留学するには不安があったので、学内外の短期の留学プログラムに何度か参加しました。

住み慣れた日本を抜け出して、外国人として海外で生活することは自分にとってとてもいい経験になると思いますし、留学先の研究室を覗いてみると海外の大学の学生の研究活動の様子や研究室の雰囲気の違いなどを知ることができ、帰国後の研究活動にもプラスになると思います。大学在学中は人生の中でも一番留学に挑戦しやすい時期だと思うので、少しでも興味がある方は短期でも長期でもぜひ挑戦してみてください！

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	授業		創造工学研修で研究活動 & 授業	SAP (英)
	国際交流団体で活動			
2年	創造工学研修で研究活動 & 授業	リサーチインターン (米)	創造工学研修で研究活動 & 授業	奨学金準備
	国際交流団体で活動			TOEFL勉強
3年	授業	スウェーデンウプサラ大学交換留学		
	国際交流団体で活動			
4年	スウェーデンウプサラ大学交換留学	リサーチインターン (仏)	リサーチインターン (日)	授業 & 卒論

## 留学への道・工学部電気情報物理工学科編②

ここでは工学部電気情報物理工学科において長期留学をする場合期間や留年の有無の選択肢をお伝えします。工学部電気系、通称情物ではコースによって卒業要件、必修科目/選択必修科目の開講セメスターや数が異なるのでご注意ください。ここでは情報工学コースの卒業要件を元に記します。

## 情物の学部生留学の選択肢

情物で半年以上の留学をする場合、3年後期を開始時期に設定し半年留学で留年なし、1年間留学で留年ありが一番多いケースだと思います。

3年後期の半年間の留学は3年後期に実験Cを除く必修科目が開講されないため留年なしで卒業が可能です。その場合、実験C以外の卒業単位を事前に揃える必要があるため2年後期・3年前期に選択必修を多く履修しなければなりません。また、情報工学コースの場合選択必修の多くが3年後期開講のため早期履修か帰国後の4年前期に受講、もしくは留学先で類似授業を履修して単位互換をする必要があります。

1年間留学の場合でも留学先で卒業単位を揃えれば留年なしも不可能ではありません。しかし、実験系の科目は単位互換が難しいため所属研究室の強い協力が必須な上院試準備が忙しくなります。稀ではありますが3.5年ないし3年で早期卒業をして残りの期間を留学に当てる人もいます。

留年をしても良い場合、履修で留意することは特にありません。私は3年後期に履修したい授業があったことや留学先では日本の単位にとられることなく専門外のことも多く学びたかったためのんびり1年間留年ありを選びました。

## 執筆者紹介

## 工学部電気情報物理工学科4年

大友 沙紀

1年夏

アメリカ・SAP参加

1年春

中国・工学部北京研修参加

2年夏

フィンランド・タンペレ工科大学サマースクール

2年春

韓国 JENESYS 大学生訪韓団参加

3年秋学期~(1年間予定)

デンマーク工科大学交換留学



## 工学部留学の窓口

工学部から長期留学をする場合、留学先は工学部部局間協定校と大学間協定校の2つから選ぶことができます。前者の場合は窓口が工学部国際室に、後者の場合は川内のグローバルラーニングセンターです。私は独自の奨学金システムがあることや募集時期、また部局間にしかない協定校の存在から部局間協定で留学しました。

## 留年予定学生の研究室配属

1年間の留年ありの留学を選択した場合、一番問題となるのが研究室配属の時期です。同級生と同じ時期に配属するか1学年下と配属されるか選択せねばなりません。同学年と同じく配属されれば帰国後すぐに研究室活動ができるメリットがありますが、出国前に研究室見学を済ませておく必要があります。私は留学中に学びたいことが変わる可能性を考慮し1学年下に合わせて配属を選びました。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年		SAP UCR	創造工学研修履修 (北京研修用) 国際交流サークルIPLANET所属 チューター活動	工学部北京研修
2年		タンペレ工科大学 サマースクール	留学出願	JENESYS大学生訪韓団
	国際交流サークルIPLANET 所属・チューター活動			
3年	工学部国際室 English Communication 国際交流サークルIPLANET 所属 チューター活動	デンマーク工科大学交換留学		
3年 (2)	デンマーク工科大学交換留学		研究室配属	

## 留学への道・農学部編①: #食品化学#農学#全米トップ#奨学金あり

ここでは農学部の留学について紹介します。同じ農学部であっても、所属する研究室・取得単位状況・進路等の条件によって留年するか否かは異なってきますのでその部分については心にとめて読んでもらえると嬉しいです。

### 農学部生が留学をするのは難しいの？

農学部は他学部と比較して、留学をする学生が少ないかもしれません。私と同じ学年では、留学した学生は私を含め3人でした。ただここで強調しておきたいのは、農学部の場合、「留学をする人数が少ない＝留学がしにくい」というわけではないと思っています。なので、これを読んでいる農学部の皆さんも「周りで留学をしている人がいない・・・」と感じていても是非留学にチャレンジしてもらいたいと思っています！

### 農学部生の学生生活について

農学部は1年次に必修単位が最も多く、学年が上がるにつれて授業数は減っていきます。ただ、2年次には農学部の5つのコースの中から専門コース選択があり、フィールド実習、自然科学総合実験、学生実験、卒業研究とやらないといけないことが多く、気は緩めません。

**農学部は部活やサークルに積極している人も多いため学習との両立はしやすいと思います。私はアルバイトをしながら、国際交流系サークルに複数加入したり、インターンをしたりました。学生のうちにやってみたい！と思った事はとことん挑戦してみてください！**

### 留学後の進路について

農学部の場合、大学院への進学を決める人が8割ほどだと言われていますが、私は、学部卒業後は就職をする進路を選びました。私の場合、単位互換

### 執筆者紹介

農学部  
生物生産科学科4年  
坂本 理歩



3年後期～4年前期  
アメリカ・  
カリフォルニア大学デイビス校交換留学

の制度を利用し研究室の教授・教務課のスタッフとも色々相談した結果、留年を回避して卒業できる可能性があると言われていましたが、4年の夏に帰国後に、半年で就活と卒業研究を並行して進めるのは難しいと考え、意図的に留年することを決めました。ただ、同じ農学部でも留年をせずに卒業した例もありますので上に特筆したように、自分の単位取得状況、進路、先生方とよく相談した上で留年・進路については判断していく形になると思います。

### 留年について

**結論から言うと、個人的に留年はしてもいいと考えています。ただ、留年をする「理由」によります。**もちろん「遊びすぎて学業を怠ってしまったので留年…」というのは良くないですが、留学をして留年というのは決してデメリットにはなりません。私も就活を始めた当初、卒業が遅れた事を書く人事の人に悪く思われるかな。と心配をしていましたが、就活時に留年について突っ込まれたことは一度もなかったもので、留学による留年は就活には影響しないと思います。また、留年を「学生を楽しむ時間が一年増えた！」とポジティブに捉え、残りの学生生活を有意義に過ごそうと様々なことに時間を使っています。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	授業		授業	
	国際交流サークルに所属			
2年	授業		授業	インターンシップ
	国際交流サークルに所属, TOEFL iBT, TOEIC 受験			
3年	授業		交換留学:アメリカ カリフォルニア大学デイビス校	
	国際交流サークルに所属			
4年	交換留学		授業	就活
5年	就活		卒業研究	

## 留学への道・農学部編②：留学先で学びたいことを明確にする

ここでは農学部生がどのような留学スタイルを選べば良いかについて扱います。理系学生は、一般的な留学時期である3年後期~4年前期で実験や実習を履修することがあり、留年回避のためには留学先での実験の履修が必要になる場合があります。理系学生の単位互換は文系学生より履修内容に制限のある場合が多く、留学前の確認事項や条件を満たす協定校探しなどの準備に時間が必要になります。留学までの道筋を大まかに把握し、自身の留学計画の参考にさせていただければ幸いです。

### 留学先決定の基本：どこで何を学ぶか

私は農学を専攻していますが、留学先では社会科学部に所属していました。留学先は北欧で、専攻分野とは異なる社会福祉や教育についても学びたいと考え大学選びを行いました。大学により留学生の履修システムは大きく異なります。例えば、私の留学していたトゥルク大学は、留学生向けの英語の講義であれば、医歯薬系を除くほとんどの授業を学部関係なく(一部では大学院の授業も)履修することができます。履修は1学期に複数の授業を並行して進めることが多いですが、週2コマ1クォーターで修了するものや、2週間ほどの集中講義(実験・実習など)が行われるものもあります。一方で、同じ北欧を例にとると、スウェーデン・ヘルシンキ大学は1学期の間に1、2ヶ月集中の講義を合計3~4つ履修する型式をとる場合もあります。このように、履修システムは大学や学部により異なるため、留年回避のために自身の専攻の授

### 執筆者紹介

農学部  
生物生産科学科4年  
水田 ゆうほ



3年後期~4年前期  
フィンランド・トゥルク大学交換留学

業を履修したい人や、留学先で学びたいことが明確に決まっている人は、事前に留学先の大学のシラバスを確認しましょう。最終的に単位互換の可否は東北大学での会議に掛けられて決定されることが多いため、履修したい授業が東北大学の互換したい授業と関連するものであるか、学部あるいは学科の担当者(東北大学と留学先の双方)に留学前に問い合わせ、確認しておく必要があります。

### 実験・実習を履修したい人は

実験・実習に関しては、互換の条件にあう授業を見つけるのは難しいことが多いです。所属する学部の分野に強いとされる国や大学であれば、履修の選択肢が増えると思います。また、留学先の大学以外でも、同じ地域にある別の大学の授業が留学先で履修可能で、単位として認められることもあります。単位互換を希望する場合は、自身の専攻の留学経験者を探してアドバイスをもらおうと良いでしょう。ただし、年によって開講授業の変更や、内容改訂がされている場合もあるので注意が必要です。

学生生活概要	前期	夏休み	後期	春休み
1年	授業	部活動	授業	TEA's English 受講
2年	授業	インターンシップ	授業	Practical English Course
3年	授業	実習	交換留学：フィンランド・トゥルク大学	
4年	交換留学	インターンシップ	実習	授業
5年		大学院入試	卒業研究	
M1			修論研究	
			就活・インターンシップ	
M2			修論研究	
	就活			

# 第3章

## 学内選考対策・留学先調査

— CHAPTER 3 . SCREENING PROCESS —

ここでは東北大学の留学のための  
学内選考についてご紹介します。



## 学内選考概要：留学を実現させる最初の関門

3章では、交換留学を行う上で不可欠な、学内の選考について扱います。学内選考は実際に留学を行う際の、最初にして最大のステップです。この選考では①語学要件の充足とその証明書類②成績証明書③教員からの推薦状④派遣交換留学生調書（以下、調書）等の提出が必要です。この選考を通過しなければ交換留学を行うことはできず、また多数の応募者が応募する大学は、派遣枠の関係上この選考の良し悪しで、その大学に行けるか、第2希望以下の大学になるかが決まります。従って、この学内選考は交換留学準備の中でも非常に重要なステップであり、1章と2章で紹介した計画の立て方、実力の付け方に従って準備してきた力を、大学に示す必要があります。

ここでは、主に①～④の書類を準備しなければならない学内選考手続きについて、1章で解説した①の語学力を除き、手続きの概要とコツを解説します。また、本コーナーに続く3章本編では、書類作りの際に直面する、留学先調査や課外活動計画について、特に掘り下げて事例を紹介しています。

### ②成績証明書と GPA

交換留学を志す学生にとって、GPA はそれなりに重要な値になってきます。4章で詳述するように奨学金受給にも関わる他、学内選考のステップにおいては、GPA は候補者の選抜（特に定員オーバーの際）や、協定校の成績要件を満たすかの確認に使われます。前者においては、選考は GPA だけでなく、後に解説するような要素すべてを含んだ総合的な判断がなされているのだと思われませんが、後者の協定校との成績要件については、非常にシビアな条件として扱われます。例えば、イギリスの大多数やその他地域の有力大学は受入学生の要件として、最低 GPA で 2.8~3.0 程度を指定している場合があり、これを満たさないとそこに留学できません。この GPA 要件はこちらのページに掲載される、「大学間学術協定校交換留学関連情報」の最新版にて確認してください。

GPA を高く保つコツは学部ごとに違うので詳しくはませんが、留学を希望する場合は早い時期から GPA を高く保っておくと留学先の選択肢も広がり、奨学金も受給しやすくなるでしょう。

### 執筆者紹介

法学部法学科 3年

栗田 知明

1年夏

オーストラリア SAP 参加

2年秋学期

アメリカ・ハワイ大学マノア校交換留学

3年春学期

中国・復旦大学交換留学(コロナで途中中止)



### ③教員からの推薦状

教員からの推薦状は GPA 値や調書の作成に比べて、影が薄くなりがちですが、早めの手配が必要なものです。時期としては、留学募集開始（毎年5月・10月）後すぐに動き始めると良いです。ただ、研究室配属などを受けていない低学年の段階で留学をされる方は、留学申請学期より前に、授業で優れた成績を収めたり、優れたパフォーマンスを出したりすることで、推薦していただけるような先生の候補を確保することも重要です。留学を志す前に日本でも留学先でやりたいことの関連授業をとったり、自分の専門分野で積極的に取り組んでいたりすれば、それをよく見ていただいている先生に推薦いただけるといいですね。もし、全く推薦していただく先生が思いつかない場合は部局の留学担当の教授を頼る等、ここで諦めるのはもったいないので根気強く、そしてなるべく早く先生を探しましょう。

推薦いただく際は、早めに連絡するとともに、自分で推薦状に記載していただく内容（推薦理由）をある程度考えて、提示できるようにしましょう。推薦理由を書いていただくためにも、依頼の前までに自分が留学で何をしたいのか、そのために自分は日本の大学生活でなにを積み上げてきたのか、といった点を整理しておきましょう。

### ④調書：志望動機・留学計画編

調書の作成は学内選考において最も時間を要し、かつ最も重要な作業です。選考で主に見られているのも、この調書の内容だと思われます。このセクションと次のセクションでは、調書の書き方について、考え方や向き合い方を解説します。とは言え、これは筆者の私見であり、選考側の捉え方と違う可能性も大いにあり

ます。この書き方、考え方が唯一絶対ではないので、経験者談として捉えていただき、自らの思いを一番伝えられる調書を目指してください。また、応募する年によって調書の記載内容が違ふ場合もあるので、自分の年の調書に最も合った書き方をしてください。

このセクションでは調書の前半である「志望動機」と「学習・研究計画」について扱います。「志望動機」と「学習・研究計画」は、基本的には抽象—具体の関係になっており、「志望動機」は留学全体の志望動機やその留学先を志望する理由といった漠然とした項目によって構成されている一方、「学習・研究計画」は学びたい内容やそのために履修したい科目など、具体的な項目によって構成されています。

この記載項目からも明らかですが、調書作成時には、希望する留学先について非常に綿密な調査を行っていることが要求されます。履修科目の記載などはその最たる例であり、調書作成にあたってはこうした細かい情報まで集めなければなりません。とは言え、留学先候補について細かく調べていくうちに、自分のやりたいことはどの大学で最も実現しやすいのかわかってくるため、調書作成のためにも、自分が納得のいく留学をするためにも、この段階でしっかりと協定校のことを調べましょう。その上で、調書の中ではどの授業を受けるか等、自分の計画を具体的に明示することが重要です。

では、どのように協定校の調査を行えばよいのでしょうか。方法としては、インターネット・ISTU・人づての情報の3つに分かれます。欧米の大学や、アジア等でも留学生を多く受け入れている大学は、学部ページ、もしくは留学担当部局のページに、開講している授業のリストやシラバスが公開されています。「(大学名)+(部局名)+(syllabus)」や「(大学名)+(部局名)+(course list)」、非英語圏ならば「(大学名)+(English taught course list)」等の言葉で検索してください。この際、大学によっては留学生に履修制限がかけられている場合もあり、学部のページは留学生が履修できない科目が含まれていることもあるため、留学担当部局が発出している授業リストを優先的に探しましょう。さらに、学年やその分野の基礎事項となる授業の(日本での)履修経験がある、またはその同等の能力が示せることも履修条件となっている場合があり、これらの履修条件を確認した上で、履修可能な授業の中から、どの大学でどの授業を履修するつもりかを調書に書きましょう。

ISTUの「大学間交流協定に基づく派遣交換留学生の帰国者アンケート」に科目申請の上、ISTU上で地域別アンケートを確認すると、過去の留学経験者がとった授業などもわかるので、一定程度の参考にはなるでしょう。古い情

報の場合は、留学先大学の開講内容の変化に注意してください。

以上のインターネットやISTUの場合は比較的派遣実績が多かったり、留学先の環境が整備されていたりする場合に使える方法ですが、派遣実績がない、または留学先の情報が整備されていない場合、定型的な情報収集法では、調書執筆や留学先選定に十分な情報が集まりません。その場合は直接留学先に問い合わせる、GLCや留学生課に相談する、経験者や先輩に相談する等、工夫した情報収集が必要になります。3章の前半は、こうした困難を乗り越えた方々から、どのように情報収集を行ったのかの体験談を集めました。定型的な情報収集手法で十分な情報を得られなかった場合に活用してください。

#### ④調書: 課外活動編

このセクションでは、調書の最終部である、課外活動計画について扱います。課外活動計画の部分は留学先の指導言語(即ち外国語)で記入する必要があるとともに、課外活動の情報は前セクションで説明したような正課授業に比べて入手が難しいため、案外作成時間がかかる点に注意が必要です。

渡航前から課外活動をイメージし、その計画を立てるということは難しいですが、ここではおススメの課外活動調査法や、有意義な課外活動の例を紹介しますので、参考にしてください。課外活動の充実度は留学の充実度にも大きく影響するため、しっかり計画しましょう。

課外活動の調査法は、主に人づてやインターネット、SNSです。現地の国際交流などはインターネットやSNSで見つかることが多いです。留学先から東北大にきた留学生や、留学経験者は有意義な課外活動を知っていることもあるので、そういった方に伺うのも良いでしょう。

課外活動内容はぜひ自分で充実させてほしいですが、GCSの経験上、言語交換やコーヒートーク、日本語授業のTA、学内・学外のイベントへの出席は課外活動を通して言語が上達させることができます。現地コミュニティに入りやすいのは、同じくイベントへの出席や課外セミナー・研究会への参加、研究助手、国際交流等のサークルへの参加です。ご興味によっては、フィールドワークも立派な課外活動になるでしょう。インターンや研究助手への応募は非常に充実した課外活動の例ですが、準備もそれ相応に困難です。3章後半では、この困難な準備を乗り越えて充実した課外活動を行われた方の体験談を収録しました。海外インターン等を留学とくっつけたい方は、ぜひご覧ください。

## 留学先発掘編①： トゥウエンテ大学（オランダ）での研究留学

はじめまして。工学部電気情報物理工学科4年の金亮輔です。本記事では昨年のトゥウエンテ大学での交換留学での体験を紹介します。誰も行った事のない留学先への挑戦。研究留学という学部生には珍しい形式での留学。これを聞いて興味を引かれた方にできるだけ参考になる記事を書いていくので、最後までご覧いただければ幸いです。

※なお留学の条件などは年々変化しているため、あくまで参考程度にご覧ください。

### トゥウエンテ大学について

トゥウエンテ大学（英語名称：University of Twente）はオランダの Enschede という田舎街にある大学です。自然豊かで青葉山を彷彿させるキャンパスでした。ですので、ホームシックにはなりませんでしたが、私が行くまでは東北大からの留学生はゼロ。一方で、毎年トゥウエンテ大学からは東北大学に留学に来ていました。

### 留学先決定までの流れ

トゥウエンテ大学を知ったきっかけはGLC教員との留学アドバイジングでした。当初はアメリカの留学を志望していた私ですが、話していくうちにアメリカである必要がないことに気づき、英語が使える大学という広い視野で考えるようになりました。しかし、人との交流を大切にしたいことから田舎という点にはこだわっていました。その後、いくつかの大学を紹介いただき、その中でじっくり来たのがトゥウエンテ大学です。理由としては2つあって、プロジェクト型の授業が盛んなことと、日本人がほとんどいないことです。

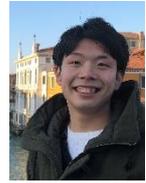
### 研究留学決定までの流れ

留学先が決定したときは、通常の授業を取る予定でいました。しかし、トゥウエンテ大学の留学生課と履修を相談していくうちに、Research Project を提案されました。内容は、東北大学という卒業研究に近いもので、研究活動を行い、最後にプレゼンと論文を書くというものです。将来は研究者として活躍したいと考えて、2年生から自主的に研究を始めていた私にとって、この授業はとても魅力的でした。従って、すぐに気になる分野の研究室の教授に連絡を取り、承諾を得て研究留学が決定しました。

### 執筆者紹介

工学部 電気情報物理工学科 4年  
金 亮輔

3年秋学期（5ヶ月）  
オランダ  
トゥウエンテ大学交換留学



### 良かったこと

トゥウエンテ大学で留学してよかったことは2つあります。1つ目は日本人がいなかった点です。誰も行ったことのない留学先というのには日本人留学生が少ない傾向にあります。現に、自分は留学中に日本人と関わりがありませんでした。留学の目的は人それぞれですが、留学中は日本人とは関わりたくないという方にとってはいい点だと思います。2つ目は積極的な姿勢を身につけることができた点です。待っている情報は入ってこない状況だったので、常に積極的に行動しました。結果として、留学を通じて積極性を育むことができました。

### 大変だったこと

実をいうと、留学中に大変だったことは有りませんでした。しかし、留学準備は非常に苦労しました。過去に留学した方がいる場合、留学準備をする際に、その先輩を頼ったり、東北大学の先生に聞いたりするなどして疑問を解決しながら準備をすることができます。一方、誰もいない場合はそうではありません。疑問があればその度に現地の留学生課に問い合わせる必要があります。しかし、現地の留学生課のメールへの対応は遅く、速くても返信は次の日でした。そのため、常に先手で動く必要があり、後回しにする癖がある私にとっては大変でした。

### まとめ

留学先発掘編として、私のトゥウエンテ大学での研究留学の体験談を紹介しました。誰も行ったことのない留学先で、珍しいスタイルでの留学だったので、情報収集などの準備の際には非常に不安でした。しかし、行ってみると特に大変なことはなく、留学を楽しむことができた上に、私だけの経験を作ることができました。東北大学には多くの協定校があります。その中には、まだ誰も行ったことのない大学もたくさんあるので、是非冒険してみてください。

## 留学先発掘編②: 新しいことに挑戦する

ここでは、私が留学を通してみなさんにお伝えしたいと思ったことを、留学先の選び方と情報収集の方法の観点からお話しします。

### 留学先を選んだ理由

留学先の国や大学については、自分が留学をしたい理由を軸にして考えることが大切です。留学に行く理由は十人十色なので、「こう考えなければいけない」という決まりは何もありません。ここでは、参考として私個人の場合についてお話しします。

私はまず、留学先の文化や価値観をよりよく理解するために、現地の学生と一緒に授業を受けたかったので、英語圏の大学にしよう決めました。そして、治安がわりとよいことと、私がこれまでに会ったことのあるカナダ出身の人たちがみんなおだやかで優しくかったことから、カナダに行きたいと考えました。それから、東北大学と交換留学の協定のあるカナダの大学のそれぞれのホームページを調べて、自分の受けたい授業がある大学を探しました。最後にクイーンズ大学に決めたのは、東北大学から留学した人がまだいないと聞いて、先例のないことに挑戦したいと思ったからです。

### 情報収集について【大学】

大学の情報（それぞれの国や大学の特色、授業内容、留学生の待遇など）については、自分で調べているだけでは見つからないことや分からないことがたくさんあるので、留学プログラムに関わっている先生方や留学の経験がある先輩などに相談するとよいです。私はクイーンズ大学について、GLCの先生に教えていただくまで知りませんでした。また、私の場合は、同じ大学に留学したことがある先輩はいませんが、留学前の準備や帰国後のスケジュールの立て方などは留学生みんなに共通することがたくさんあります。先輩とお話しすることで、留学に行きたいという気持ちもより大きくなりました。留学の申し込みや奨学金の手続きについては、自分と同じ時期に留学を考えている人たちと情報交換をすることもよいと思います。

もちろん、インターネットを使って調べられることはたくさんあるので、自分で調べることも大切だと思います。特に、それぞれの大学の授業については、その大学のホームページを調べるとよいです。学外からのアクセスでもシラバスが見られることもあります。

### 執筆者紹介

教育学部教育科学科4年  
朝賀 美織



1年の春休み  
FL ロシア  
3年9月～4年3月  
カナダ・クイーンズ大学で交換留学

### 情報収集について【生活】

生活面（気候、街の様子や住みやすさ、携帯電話の契約、アパートの探し方など）については、自分の行きたい国や大学から東北大学にきている留学生など、実際に現地で生活したことのある人を探してお話を聞くのが一番だと思います。私も、カナダで生活したことがある知り合いの人たちにたくさん質問して、たくさん助けてもらいました。

東北大学には、カナダ出身の留学生はとて少ないのですが、友人から紹介してもらって一人だけ会えました。また、これも友人の紹介のおかげで、東北大学のカナダ出身の先生ともお話しすることができました。この先生とはカナダでもお会いすることができて、とてもうれしかったです。

クイーンズ大学に留学することが決まってからは、GLCの先生を通して、向こうにいる日本人の先生と現地の学生の人を紹介していただきました。出発前から相談に乗ってもらったり、留学先に着いたばかりの時に街を紹介してもらったりしてとても心強かったです。また、この学生さんは東北大学で留学する予定だったので、お互いに情報交換ができてよかったです。

### 留学に行くみなさんへのアドバイス

どんなに念を入れて準備をしても、留学中はよくもわるくも思いがけないことがたくさんあると思います。ものごとが思い通りに行かず、悩むことや困ることもきっとあります。でも、新しい人やものに出会うこと、そしてそれが自分の当たり前になってゆくプロセスを楽しむ姿勢があれば大丈夫です。自分にできることをゆっくりでも1つずつ積み重ねていってください。留学にみなさんの留学がすてきなものになりますように。

## 留学先発掘編③：ロシアという選択

ここではロシアのモスクワ国立大学へ留学する際の困難と、その乗り越え方について扱います。モスクワ国立大学は東北大学と協定がありますが、ロシア側から留学生は来ているものの、日本側から(長期の交換留学で)留学生が行ったことはありませんでした。そのような留学先を選んだ理由、留学準備における苦勞と解決法、最後に交換留学を考えている人へのアドバイスを順に述べていきたいと思います。

### 留学先を選んだ理由・きっかけ

留学先にロシアを選んだ理由は、元からロシアの文化に興味があったのに加え、日本から距離的には近いのにも関わらず、中国や韓国に比べて民族的な親近感が無いことに疑問を持ったからでした。また、欧米やアジアなど日本人がよく留学に行く国では面白くないと思っていたこともロシアを選んだことに影響しています。ロシアの中で、モスクワ国立大学を選んだのは、ロシアのトップの大学だからという単純な理由でした。しかし、留学中に旅行したシベリアなどは非常に興味深い文化があったため、そのような地域にある大学を選んでも面白かったと思い、留学前のリサーチ不足を感じました。

### 留学準備における苦勞と解決法

私の場合は、留学する大学の情報も無ければ、ロシアという国自体、東北大学からの派遣実績が少なかったため、ロシアの情報と大学の情報を集める必要がありました。ロシアの情報を集めた方法としては、GLCや留学生課にロシア人の留学生やFLプログラムでロシアに行ったことのある東北大生を紹介してもらったり、昨年度(2019年度)までであった東北大学のロシア交流推進室の方にお話を伺ったりして情報を集めました。大学の情報については、ロシア人留学生に私が留学する予定の学部にも所属している学生を紹介してもらったり、大学に自分で直接メールを送り、話を聞いたりしました。その際、留学先の大学から返信がなかなか来ないということがありました。留学生課の担当の方に相談し、連絡をとってもらおうとメールの返信が来るようになりました。このように、情報収集の面ではとにかく色々な人から話を聞き、困った時にはすぐに誰かに相談するということをしていました。また、留学では友達に友達を紹介してもらうことで交流の輪が広がっていくような経験をすることができますが、留学準備の段階でそのような体験をすることができ、行動

### 執筆者紹介

#### 経済学部経済学科4年

小池 貴之

1年夏  
オーストラリア SAP 参加

2年秋学期～3年夏学期  
ロシア・モスクワ国立大学



力がつけられたため、留学中にもその経験を活かして色々な人とつながることができました。さらに、情報収集の際に出会った人たちと予期せぬところで再会し、助けてもらったこともあったため、改めて色々な人と交流することの大切さを実感しました。

### 後輩へのアドバイス

留学先がまだ決まっていない人は、まず自分の思い込みから抜け出し、色々な可能性を模索してみることをおすすめします。留学するなら英語圏という考えの人が多いと思いますが、それは主に英語を上達させたい、英語以外の言語を勉強していないから、英語圏以外ではとても暮らせないという考えから来ていると思います。しかし、実際には英語圏でない国であっても英語で講義をしているところはたくさんあり、そのような講義を受けていれば英語力は向上します。また、英語圏でない国で暮らせないということに関して、私は留学前に少しばかりロシア語を勉強してはいたものの現地に行ってみると全く聞き取れず、ほとんど何も話せないという状況でした。しかし、暮らしていく中で自然とロシア語が身についてきて、最終的には現地で暮らす分には支障がないほどのロシア語を話せるようになりました。現在では英語は使えて当たり前の時代になってきていますが、さらにもう1言語使えたら大きな付加価値をつけることができると思います。日本人があまり留学したことのない国へ行くことに関して、たしかに欧米やアジアなどに比べて色々な場面で困難はあるかもしれませんが、その困難に見合うだけの、他の人が経験したことのないようなことを経験でき、適応力や行動力、さらには異文化理解力といった力が輪をかけて身につくと思います。

## 課外活動発掘編①：人生の選択肢が広がる海外インターン

ここでは、海外インターンについてお話していこうと思います。まずはインターンの見つけ方を紹介し、そのあとにインターンでの学びや将来の選択肢の変化について紹介していきます。そして活動紹介では、私がインターン先でどのようなことをしたのか、現地ではどのようなワークスタイル・生活スタイルだったのかを簡単に説明します。なお、これから記すことは一般的な海外インターンシップというより、ヨーロッパ（特にスペイン）での事情に基づいた情報であることにご注意ください。

### 海外インターンの見つけ方

海外インターンには興味があってもその見つけ方がわからないという方が多くいらっしゃると思います。私自身もインターンを見つけるのに苦労しました。先輩にも海外インターンをした人はあまりおらず（IAESTEなどは除く）、情報収集も苦労しました。私はそんな中、いろんなインターンの見つけ方を試し、試行錯誤の結果スペインの波力発電会社でのインターンを見つけることができました。以下のセクションでは私の試した3つの方法についてお話していこうと思います。

#### 1：企業にメールを送る

結論から言うとこの方法はかなり望みが薄いです。なぜかと言うと、海外でのインターンシップは日本のインターンシップのような職業体験ではなく、実際に現場でチームの一員となって働くという意識が強いからです。実際に会社の一員として働ける素質があるかどうかをたった一通のメールで、しかもただの学生が英語で伝えるなんてかなりハードルが高いです（専門分野での顕著な功績などがある場合は除く）。実際に私は十数社メールを送って見ましたが、そのほとんどに無視されました。返事が返ってきたとしても、「あなたに用意できるポストはない」と言われるばかりでした。それでも可能性はゼロではありませんし、働いてみたい企業があるならばトライしてみるべきでしょう。

#### 2：インターンシッププログラムを探す

インターンシッププログラムに参加するというのも1つの手でしょう。日本語で検索しても海外インターンシップについての情報はあまり出てきませんが、英語で検索をするとかなり多

### 執筆者紹介

理学部宇宙地球物理学科4年  
狩生 宏喜



1年春  
スペインFL参加  
3年秋から1年間  
スペイン  
バリャドリッド大学交換留学

くの情報が手に入ります。例えば、ブラウザで「accounting internship in europe」と検索してみてください。会計に関するたくさんのプログラムが見つかるはずです。他のジャンルについても同様のプロセスで見つけられると思います。この方法で私がうまくいかなかった理由は2つあります。1つ目は提供されるプログラムが半年または一年に渡るものだったこと。2つ目は、短期間のプログラムが見つけれられても、プログラムを運営する会社に多額の費用を支払わなければならなかったことでした。短期間で金銭的負担も少ないインターンシップを探していた私にとっては、この方法はうまくいきませんでした。しかし安価なプログラムも見つからないというわけではありません。例えば、労働力を提供することで宿代や食事代を払わなくて良いプログラムも存在します。ただしこのようなプログラムは農業系やボランティア要素が強い分野に多い印象です。高額なプログラム費を払わずに海外で就業体験がしたいという方にはオススメのプログラムです。

#### 3：社会人の方に紹介してもらおう

最後に、私がインターンシップを見つけた方法について紹介します。それは社会人の人脈をたどるという方法です。最初はダメもとだったので、奨学金関係でお会いした社会人の方に、スペインのエネルギー会社に知り合いがいらっしゃるかどうか尋ねてみました。結果はまさかの「いる」。私はその社会人の方に、スペインでエネルギーの会社を経営している方を紹介していただきました。結果、交換留学の最後にその会社でインターンをさせていただき、とても貴重な体験をすることができました。他にも、インターンとは別に現地で企業見学などもしたいと考えていたので、留学前にインターンをさせていただいた日本の会社の方にヨーロッパでエネルギー関係の知り合いがいらっしゃるかどうか尋ねてみました。こちらの方もまさかの「いる」。ドイツやフランスなど複数の国へ

コネクションがあるとのことでした。業種にもよると思いますが、今や海外とコネクションがある社会人の方はとても多いようです。他にも現地の日系企業でインターンさせてもらう方法もあります。私の友人がその例でした。その友人は日本でお世話になっていた社会人の方に連絡し、留学中につなげていただいたそうです。日系企業だと現地に駐在している日本人の方から手厚いサポートや指導を受けられる可能性が高いので、海外インターンするのに自信がないという方にはオススメの方法かもしれません。

### インターン先での成長

この章ではインターンを通して得た学びと成長を述べていきたいと思います。まず、インターンシップを通じて最も困難だったことは、共に働いている人との連携です。最初は周りとの意思の疎通がうまく行かずあまり重要な仕事を任せられませんでした。しかし、コミュニケーションの仕方を試行錯誤し続けた結果、職場の方々が自分を頼りにしてくれる機会が増え、次のプロジェクトで使う波のデータ解析を担当させていただくことになりました。波のデータ解析では、自分で一から解析ツールを作る必要があったので、その過程でプログラミング能力がぐんと伸びました。インターンで滞在できる期間が限られており、周囲の期待に応えなければならない緊張感があったことも、短期間で成長できた大きな要因だと考えています。私はこの活動を通して、プログラミングの基礎能力、語学力、国際的な環境でプロジェクトを遂行する能力を高めることができました。これらの能力は仕事だけではなく大学院での研究で大いに活かせるものであり、結果的に修士での研究にも良い影響を与えるような成長ができたと思います。



### 将来の選択肢の広がり

私は海外インターンをしたことで、海外で働くイメージが変わり、外国で働く選択肢を持つようになりました。日本での働き方は社員同士の繋がりが重んじられ、チームとして動いているイメージを持っています（実際にはよく知らないですが笑）。しかし、私がインターンをしたヨーロッパだと、記者やプロジェクトチームはそれぞれ得意なことや特別なスキルを持った人々の集団で、多様性の中で相互作用が生まれて新しいアイデアが生まれるようなイメージ

です。どちらも良いところ悪いところがあると思いますが、海外で働くのは刺激的で楽しかったし、ワークライフバランスも充実しているようなので海外では働くことを積極的に検討するようになりました。仕事もプライベートも充実させるのであれば、海外の働きの方がかなり簡単そうだなという印象です。



### インターン先紹介

私のインターン先は波力発電によってクリーンなエネルギーを提供することを目標としている、スペインのカナリア諸島にある会社です。波力発電といってもまだ商業運用しているわけではなく、様々なテスト段階を踏んでいる状態でした。そんな中、発電機を設置する場所については様々な候補があり、どこに発電機を置いたら発電量が多くなるか、過去の波高・周波数データから調べなければなりません。そこで私は、自分の専門である地球物理の知識をいかして波のデータ解析を行い、波の季節変化や確率密度関数を求め発電量を具体的に見積もるデータを提供しました。インターン先のワークスタイルは自由でした。服装の指定もコアタイムもなく各々が自由なスタイルで働いており、全員が自分の生産性がどうすれば上がるのか知っているような感じでした。ボスでさえ、10時に出勤して3時に帰るといったスタイルで、日本の勤務スタイルからは考えられませんでした。テレワークもすでに当たり前で、私自身もビーチの横にあるカフェでデータ解析したりして、とても優雅な毎日を過ごしていました。インターン先では仕事だけではなく様々なアクティビティをしました。カナリア諸島で有名なのは何と言ってもビーチです。私の宿は海に近かったので、仕事終わりにビーチに行くのが日課でした。休日にスキューバダイビングをしに行ったりもしました。息抜きも全力ですること仕事の生産性が上がり、より充実した日々を送れていたと思います。私はこの体験から、社会人になっても仕事も息抜きも全力でできるような生活を送りたいと思うようになりました。

## 課外活動発掘編②：カンボジアのプロサッカーチームでインターン

ここではカンボジア海外インターンについての記事を扱います。なぜ先進国の米国（カリフォルニア大学アーバイン校交換留学）から途上国のカンボジアに移ったのか、なぜ大学への留学ではなくインターンなのか、そこでの経験や学んだ事、良かったこと等を少しでもお伝えできたらと思います。これらの内容が東北大学の学生において、少しでも海外留学・インターンに行く動機、興味を持つための一助となれば幸いです。

## なぜ米国からカンボジア？

何故カンボジアに行ったのでしょうか。それは私の怠惰から始まりました。米国留学前に某奨学金を獲得した選考の際、「米国留学後、海外でインターンをする。」と申請して合格してしまいました。大きな事を書けば受かると思っていた当時はノリで何とかなるだろうと思っていたのですが、渡米後、交換留学が終わりを迎えてつある時気づいたのです。「あ、インターン先決まってない。」某奨学金は申請時の公約が達成されなければ奨学金（200万円程）返済となっていたのです。これが原因で鬱になりかけたのですが、何とか米国現地でインターン先を見つけます。ギリギリ見つけたインターン先なのですが不幸なことに、ビザ移民規制などの問題で受入を拒否されたのです。（アメリカのビザはとても複雑です、事前に調べておくべきでした。）200万円の借金が決まった時は、頭が狂ってビーチ沿いで肌を焼いていました。そんな状況でTwitterをいじっているとカンボジアで何やら面白い企業・オーナーの存在を見つけたのです。当時、200万円の借金の事を考えると先進国、途上国等どうでも良かったのです。その社長に「とりあえずインターンさせて下さい。」とDMしてみると、次の週にはカンボジア行の渡航券を購入している私がいまいました。

カンボジアで何したの？  
インターンで学んだ事は？

カンボジアでやる事は何か。多くの方はカンボジアというマクロ情勢を脳裏に浮かべ、教育ボランティア、NGO、観光業をやるのかと聞いてきます。「サッカーやる。」って私が答えると、みんな猫ひろしを思い浮かべ、カンボジア人に帰化してオリンピックでも出場したいのかと言います。私にそんな気持ちは毛頭ありませんでしたし、そもそもプレーをするわけではありません。本田圭

## 執筆者紹介

経済学部経営学科 2020年卒業

菅井 脩

2017年夏～2018年夏

アメリカ

カリフォルニア大学アーバイン校



2018年夏～秋

カンボジア

卒業後、政府系金融機関に就職。

佑氏がカンボジアサッカー代表監督になったことはご存じでしょうか。カンボジア代表戦では5万人を超える観客が訪れる程、サッカー人気が高いのです。ただ、国内リーグはそれほどの上がりが見られません。例えて言うならJリーグ黎明期の日本サッカーみたいな感じです。先ほど触れた面白い企業とはカンボジアリーグでプロサッカーチームを運営している日系企業であり、私はそこで運営裏方をしていました。インターンは大学での座学と違い、生のビジネスで実際にモノやサービスに対してお金が動きます。故に身に着くスキル等があるのですが、私が学んだ事はどちらかというと定性的なものです。それは学習する大切さです。上司と比較し全く知識がない、取り組む仕事の完成度が低いなどなど、自分の不甲斐なさに直面した事が、学びの姿勢に繋がりました。故に帰国後は、友達や教授から「少し真面目になったね。」と言われることが多少ともありました。留学前は、社会とはまだ何かを知らず、経済、経営の勉強をしても正直何も面白くなかったですし、活かす場面や実際に想定できなかったため、何も身に着かなかったのです。インターンを通して実社会との接点を少しでも持てた事により、教授が壇上で発していた謎の記号のような言葉の塊が、意味のある実用的なものとして聞こえるようになりました。恥ずかしながら留学前は不勉強な学生はイケているなどと、中学2年生で殆どの人間が置き去りにするはずの気持ちを20歳そこそこの年齢にも関わらず、持ち合わせておりました。故に出席を取らない授業は期初とテスト前のみ参加が常態化していました。しかし、インターンを通して自分の無知に恥ずかしさを感じる体験や、学習って面白いと感じる瞬間などに恵まれたことが、大学の講義の面白さを気づかせてくれたのです。

## ぶっちゃけカンボジアってどうなの？

留学と言え、進んだ文化や研究をしているところに行くものだと考えがちです。私も米国に行くまでそう思っていました。特に私たちの両親世代は強くそう思っているはず。故に

親に留学を相談すると途上国は中々に渋いです。親に理解度や海外知識があれば話は別ですが、この事が原因で途上国留学を諦める学生を何人か見ました。これは明治維新の志士たちが「留学」に対する概念を作り上げた事が端緒となっていると勝手に理解しておりますが、最近においては「日本で経験できない事を経験しに行く」という留学概念から途上国の方が魅力的な場合が十分にあります。前置きが長くなりましたが、それを踏まえた上でのカンボジアの良さは、「先進国には無いモノを感じ・学べる」という事です。敢えてザックリ書いたのは私の文章表現の拙さと、実際に訪れないと分からないという思いからです。「失われた30年」に生まれ育った私たちと、今日より明日が良くなると思える程の経済成長をしている国々とは人々のマインドが異なります。東南アジアを訪れるたびそんなエネルギーを痺れる程体に浴びます。これがこの国の魅力なのではないでしょうか。加えて、安い酒とクラブ入場料も魅力的です(笑)。冗談のように物価の魅力を書きましたが、実際に物価が低い事でトライできる体験の幅が、米国滞在時より広がったのは事実でした。あれだけ魅力的な自然、施設、観光スポットが米国には存在するのに貧乏学生だったために、殆ど訪れる事が出来なかったのは少し後悔が残りました。ですが、カンボジア滞在ではそのような思いが殆どありませんでした。世界一の世界遺産と言われるアンコールワットは声にならない程の美しさでしたよ！



### インターン先の実務って何？

サッカーチームの裏方って何の仕事しているの？という疑問を持つ方が多いと思います。裏方の仕事とはチームがシーズンを通して活動するための全てを行うという事です。スポーツチームの経営をおカネの観点からみると、大きく3つ重要なことがあります。(個人的解釈です。)それは、観戦客、スポンサー、グッズです。事実これら3つはスポーツクラブの殆どの収益源を構成します。(リーグ分配金・賞金除く)裏方の仕事とはこれら3つの指標をどう向上させるかという事に大半が結びつきます。観戦客増加であれば、ファンを増やすための地域活動・選手獲得・イベント運営・プロモーション、試合当日のエンタメ、観戦満足度向上等、スポンサー獲得なら、営業、リレーションマネ

ジメント、年間活動報告書作成等、グッズ販売なら、マーケティング、デザイン、ブランディング等、数えればキリがありません。勿論一人が出来る事、インターン生が出来る事は限られているので、これらを幅広く、スタジアムトイレ掃除から営業までやりました。サッカー選手が良いプレーをし、勝つことは明らかに分かりやすく、即効性がありますが、これに加え裏方の活動がチームを支える事で、チームの両輪が回り、本質的にスポーツクラブは大きくなり、車のように前進していくのだと思います。私が在籍した際には、優秀なフロントスタッフの先輩ら、選手のおかげでカンボジアリーグ最多観客数を記録するなど運にも恵まれました。地味な裏方の仕事ですが、スポーツには必ず勝敗が付くので、本気で熱くなれるのがこの仕事の魅力だと思います。



### カンボジア概要

人口：1600万人程、一人あたりGDP：1500米ドル、首都：プノンペン。農業や観光から成る経済ですが、最近では主に中国からの対外投資を受け建設、工業などの分野で大きく成長しています。筆者はアンコールワットからバイクで10分の観光都市(第二の都市)シェムリアップで生活していましたが、インフラはそれなりに整っており、かつ治安も良かったので不自由は無かったです。(ショッピングセンターでスマホを盗まれて追いかけてこした事などはありますが。)地元人の気性は少しシャイですが、すぐに打ち解けて色々世話をしてくれ、優しかったです。仏教信仰心が厚いのもその1つの理由だと思います。都市を離れると、いわゆる日本人のカンボジアへの貧しさのイメージ(ポルポト政権下影響、地雷等)が垣間見えます。



# 第4章

## 奨学金受給準備

— CHAPTER 4. SCHOLARSHIP APPLICATION —

ここでは各奨学金の制度と受給までの体験記についてご紹介します。



## 奨学金制度と受給の概要：給付型奨学金受給の第一歩

4章では交換留学の金銭的な面に関する準備を扱います。留学は語学や勉強、スケジュールの準備だけでなく、金銭的な準備も計画的に進める事が重要です。では、いくら準備する必要があるのでしょうか？留学地域の物価や期間によって必要額は変わりますが、目安としては半期あたり、40万円前後(アジア等安い地域であまり遊ばない場合)から150万円前後(欧米等高い地域で、高い寮に住み、旅行もする場合)だと思います。この額は為替や留学地域の状況、生活や留学スタイルによってかなり上下するので、あくまで目安にしてくださいね！1年行くとすると、だいたいこの額の2倍近くになります。過去の留学事例でいくらかかったかは、ISTUの「大学間交流協定に基づく派遣交換留学者の帰国者アンケート」に科目申請の上、ISTU上で地域別アンケートを確認するとイメージしやすいです(科目申請方法は若干複雑だった記憶があるので、わからない場合は留学生課海外留学係の方に相談してみましょう)。

以上のように、交換留学は学生にとって少なくない費用がかかります。では、それをどう捻出するのでしょうか？家族からの支援を受けたり、バイトをしたりする手もありますが、これらの手段と併用しつつ、多くの学生が利用するのが留学奨学金です。留学奨学金にも貸与と給付がありますが、留学奨学金には日本で大学生活を送る際の奨学金に比べて、給付型奨学金が非常に充実しています。この資金準備の概要については以前私がGCS Noteに記事を書きましたので、こちらをご覧ください。

4章では、留学資金調達の強い味方、給付型奨学金(以下、単に奨学金)を取得するにはどうすればよいかをお伝えするべく、3つの奨学金について、体験談をまとめました。ただ、この章の情報はそれぞれの執筆者の方が応募した時期の情報なので、最新情報は必ず奨学金のWebsite等で確認してください。その冒頭として、本コーナーでは奨学金を探すにはどうすればよいか、さらに奨学金に応募し、採択されるためにはどうすればよいかをお話します。

### 奨学金を探す

奨学金は探すと案外存在するのですが、見つけた時には締切が過ぎていたり、応募要件を満たすための準備期間が足りない状況に陥っていたりと、まず情報を掴むところから意識的に動く必要があります。情報収集開始は早ければ早いほど良いのですが、目安としては、留学を始める1年半以上前から本格的な奨学金の情報収

### 執筆者紹介

#### 法学部法学科3年

栗田 知明

奨学金受給歴①(米国留学時)

財団法人トラスト未来フォーラム

海外留学支援奨学金(法学部で募集)

奨学金受給歴②(同じく米国留学用)

米日カウンシル渡邊利三奨学金(一般公募&留学生課からの紹介)

奨学金受給歴③(中国留学用→留学中止で支給中止)

東北大学グローバル萩海外留学奨励賞



集を始めると良いです(政府奨学金等は年度単位で運用しており、選考が留学開始1年以上前に締め切られる場合がある)。また、応募要件や選考基準の中にはGPA要件があることが多く、入学後時間が経ってからではどうにもならない場合も出てきてしまいます。

奨学金を探す情報源は留学生課や学部の教務係、東北大学の奨学金ページ、先輩や留学経験者、ネットがあります。どれも自分から情報を取りに行かないと教えてもらえないので、早い時期から行動することを強くおすすめします。

さらに、外部団体の奨学金はJASSOのページに包括的にまとめられているので、一度時間をとってよく確認してください。このページに乗っていない外部奨学金もたまにあり、学部限定の奨学金もあるので先輩や経験者、学部教務係からの情報収集もお忘れなく！

### 奨学金に応募する

奨学金に応募するにあたって、各奨学金によって基準の高さに差があるものの、一般的に必要になるのは①GPA②留学で達成したい目標③それを達成するための能力の3つです。書類審査等ではこれらが基本的に見られていると思います。条件が良い奨学金ほど、これらの選考基準が高いか、条件が良いが見つけにくいがためにこれらの選考基準が低いか、のどちらかです。後者はいわゆる穴場ですね。応募時期は留学1年前あたり～半年前あたりですが、奨学金によって大きく違い、この範囲外のものもあるので、先述のように、留学を思い立った時点で、本格的な奨学金調査をおすすめします。

従って、留学を考えている皆さんはなるべく早く、この冊子を閉じた後できればすぐに本格的な情報収集を始めるとともに、3つの基準を高い水準で満たし、奨学金をいただけるように頑張ってください。ご相談や詳しい話が聞きたい場合はGCSカウンセリングも利用してくださいね。

## 奨学金選考体験記: 業務スーパージャパンドリーム財団(2019年選考)

本記事では、業務スーパージャパンドリーム財団が主催する給付型奨学金について紹介します。私は2019年の秋学期から半年間の交換留学を行いました。その際に利用したのが、業務スーパーの奨学金です。給付型の奨学金なので、返済の必要がなく資金援助を受けながら留学ができました。そのため、経済面を気にすることなく留学に打ち込むことができました。この記事を読んでしっかりとした対策をして、1人でも多くの方が奨学金の選考を通過することができたら幸いです。

※選考体験記は2019年度のもので、申請の際は必ず最新版を確認するようにしてください

### 本奨学金の概要

業務スーパージャパンドリーム財団奨学金は、海外留学を行う学生を対象とした給付型奨学金です。1学期間以上の期間の留学が対象です。渡航先は問われません。給付金額は月額15万円で、返済の必要は一切ありませんが、帰国後に報告書の提出が求められます。

### 選考プロセス

選考プロセスは「書類審査」と「面接審査」に分かれています。まずは「書類審査」についてです。ほとんどの学生がこのプロセスで落とされます。(私の周りではほとんど全員がここで落ちていました。)書類審査の書類は大きく分けて2つに分かれます。

1つ目は、留学情報と簡単な留学の目的を入力するフォームです。特に変わった質問はなく、交換留学出願のために学内で提出した書類がしっかりしていれば問題なく記入できます。

2つ目は、A4用紙両面を好きに使って自己表現をするというものです。これが業務スーパー奨学金の選考のカギだと思います。なぜなら1つ目の書類では差別化ができない一方で、こちらは自由度が高く差別化が可能だからです。私はできるだけわかりやすく留学のためにやってきたことをポスター形式でまとめました。

(国際交流団体 TUSTEM の立ち上げ、2年次からの研究の早期開始など)しかし、これには正解はありません。絵を書いてもいいと思いますし、写真をたくさん貼ってみるのもいいでしょう。試行錯誤しながら色んな人にアドバイスをもらって、自分の留学への熱意を伝えられるベストな形でまとめましょう。

### 執筆者紹介

#### 工学部電気情報物理工学科 4年 金 亮輔

2019年秋学期(当時3年)

オランダ

トゥウェンテ大学での交換留学



次は「面接審査」です。神戸にて行われます。ただし交通費の支給はなく自腹です。しかも私の場合は面接日の1週間前に日程の通知が来たので、航空券が高くついてしまいました。その代わりに、面接の枠と一回あたりの人数から計算すると、ほとんどの候補者が受かる仕組みになっています。現に、私の知る限りでは、面接審査に進んで落ちたと言う人の話を聞いたことがありません。とはいっても油断は禁物です。しっかりと対策して望みましょう。

面接形式は面接官数人と学生10名でした。面接官の質問に対して挙手で回答する形式でした。イメージとしてはTV番組の笑点です(笑)質問の内容は、比較的普通で、留学の目的、そのためにやってきたこと、帰国後の目標が明確に定まっていれば特に苦勞する内容ではありませんでした。

### 私が考える合格のポイント

私が考える合格のポイントは、A4用紙での自己表現です。なぜなら、業務スーパーの選考プロセスでは、どう書類審査を通過するかにかかっているからです。また、その中でもA4用紙を自由に使って自己表現をする形式が最も差別化ができるからです。

このA4用紙の使い方は先述のとおり人それぞれです。正解はありません。しかし、思いを全て文章で伝えるのはNGです。文章で伝えたい場合でも、効果的に写真や図を混ぜてポスター形式の資料を作ることをオススメします。どう書き出したらわからない人のために1つアドバイスです。何を伝えたいかという軸を作った上でメッセージを1つ決めてから作成しましょう。私の場合は、「大学生活を通じて将来の夢のために努力を積み重ねてきて、留学を通じてその実現に一步でも近づきたい」という思いを伝えることを意識して作成しました。

しかし、何度も言いますがこれには正解はありません。留学先が決定したら、どうしたら他の人よりも魅力的な書類が作れるかを考え続けることをオススメします。

## 奨学金選考体験記・USJC 渡邊利三寄付奨学金編(2019 選考)

ここでは米日カOUNシル渡邊利三寄付奨学金(以下、本奨学金)の選考体験記を扱います。本奨学金は米国に学位留学含む、長期留学(語学留学除く)する学生を対象にその費用の全額を支援することを目的としています。全額級の支援を受けられるのは数ある奨学金の中でも、この奨学金がほぼ唯一だと思えます。以下では本奨学金を受給する利点、選考時期や内容、合格の決め手(と思われるもの)をこの順でご紹介します。前提として、この内容は私の期の情報や所感に基づいており、コロナ禍で様々なことが変わること(例えば、この奨学金の主任選考官は財団から離れました)が予測されることをご承知いただき、最新の情報はホームページ等をご確認ください。2020年9月時点の情報では、2021は選考を中止し、2022派遣分から再開するようです。選考関連の情報は選考官に評価を聞いたわけではなく、私の推察の域を出ませんので、忠実に従うのではなく、参考程度に留めていただきたいと思います。

### 本奨学金の利点・特色

本奨学金の特色は先述の給付額に加えて、様々な機会が用意されていることです。奨学生は全員母体である米日カOUNシル(以下、USJC)の総会に招待され、そこで全米に散らばる奨学生同期と、USJCメンバーと交流する機会があります。奨学生には相当優秀な方が多くいらっしや、USJCの方も日米の有名企業幹部の方々であるため、普通に留学しては得られないような人脈が得られること間違いなしです(生協で東北大のロゴ入り、日英両用の名刺を100枚以上準備していくことをお勧めします)。この総会は日米関係上も大きな意義があり、日米から多数のハイレベル外交官が出席する点でもまたとない機会です。コロナ後にどうなるかはわかりませんが、コロナ禍でもUSJCはオンラインイベントを行っているのもそれだけでも大きな利点だと思います。



(左写真:USJC 総会、外交安保分科会で国務省・外務省高官と議論する機会を得ました)

### 本奨学金の選考

すべてオンラインで選考が行われました。毎年10月~11月にオンラインで説明会があり、2月初旬に締め切られます。書類ややり取りは

### 執筆者紹介

#### 法学部法学科3年

栗田 知明

1年夏

オーストラリア SAP 参加

2年秋学期

アメリカ

ハワイ大学マノア校交換留学

3年春学期

中国・復旦大学交換留学(コロナで途中中止)



すべて英語で行うため、早めに準備をはじめ、英語ネイティブ等適切な方に添削を受けてから各種書類を提出するといいです。英文履歴書をはじめ、選考は米国の本部に勤務する方によって行われるため、選考文化は米国流であり、その点を考慮して書類を作られるといいと思えます。推薦状も英文のものになるため、書いてくださる教授の方を探すのも専攻によっては苦勞するかもしれません。履歴書やネット入力で基本情報を提出する以外に、なぜ本奨学金が応募者を支援する意義があるのか・今どのような能力があり、留学までにどのような準備をしていくのか・留学の志望動機・その後のキャリア像・留学を通じてどのような能力を伸ばすのか・海外経験がある場合はその詳細と、今回の留学をさらに行う意義等の質問に対する回答をエッセイとして出します。本奨学金は創設から数年しかたっていませんが、条件の良さから一気に知名度が上がっており、私の期、もう1期後はより一層、選考倍率が跳ね上がっているようです。上記の選考優遇がある場合も、そしてない場合は特に、趣旨をよく理解し書類を練りに練ることが重要だと思います。

### 私の考える、合格への秘訣

他の公募型奨学金応募でもそうですが、奨学金とその母体であるUSJCの趣旨を理解し、自分の留学やその後のキャリアがこの趣旨目的に合致していることを示すといいいと思います。私は自分の留学がUSJCの目的でもある、将来の日米関係の強化に資することを書き、私はそれを実現することができる人材であることを、大学入学後に行っている勉学や留学準備から示しました。その上で本留学が目標実現に不可欠であり、それを行うには経済的支援がないとできない、という旨を書きました。会った同期も分野は様々ですがビジョンがかなり固まっていたかつ優秀な方が多い印象を受けたため、奨学金と合致するビジョン+それを実現する能力の保有を記述の軸にするのは良いかもしれません。

## 奨学金選考体験記・TOMODACHI 住友商事奨学金プログラム編(2018 選考)

本奨学金は米国に交換留学する学生を対象にしたものです。本プログラムにおける支援金は総額 180 万円で、その他に NY でのリーダーシップ研修などに参加できます。以下では本奨学金プログラムの特徴、選考時期や内容、選考におけるアドバイスを紹介します。



### 本奨学金の特徴

本奨学金は住友商事、TOMODACHI イニシアチブによって運営されています。TOMODACHI イニシアチブとは、東日本大震災における米軍の支援作戦「TOMODACHI 作戦」に端を発し、日米のパートナーシップの促進を目的として作られた NGO です。現在は様々な教育・交流プログラムを運営しています。本奨学金の一番の特徴として挙げられるのは、何とんでも充実の研修、そしてネットワーキングの機会です。留学前・中・後の合計三回の研修が行われ、奨学生同期や先輩方、そして住商の社員さんや様々なゲストの方とお話しする機会に恵まれ、さらに「次世代のリーダーシップ」などをテーマにプレゼンテーションやディスカッションなどを行います。他の奨学金と違い、奨学生の人数が少なく研修の機会も多いので同期はもちろん先輩や後輩とも仲を深められるのが本奨学金の魅力の一つです。また、希望をすれば住友商事の社員の方が留学のメンターについて下さり、留学中電話などで継続的に相談に乗ってもらうこともできます。

### 本奨学金の選考・受給までの過程

奨学金に応募できるのは東北大などの旧帝大や一部の私大に所属するアメリカへの交換留学生です。面接は行われず、書類選考のみでした。提出書類は申請書・志望理由(英語)・志望理由の日本語訳(手書き)でした。家計についてなどの証明書の提出はいらないため、志望理由書を中心に選考を行っているのだと思います。選考過程は、最初に東北大学内での学内選考があり、そこから数名 TOMODACHI・住友商事の方に推薦されます。その後全体で選考が行われ 10 名が選出されますが、2 名合格する大学もあれば 1 名も合格者がいない大学もあります。合

### 執筆者紹介

工学部機械知能航空工学科 4 年

吉田 高志

2018 年 8 月~2019 年 5 月

アメリカ

カリフォルニア大学バークレー校

交換留学



格したら、様々な必要書類や課題を提出し、6 月に行われる帰国者報告会で奨学生同期と待望の顔合わせとなります。

### 奨学金応募におけるアドバイス

まず一つ目は、しっかり期限を守って各書類を提出することです。申請には様々な書類が必要になります。忙しい大学生活の合間を縫って提出するのは意外と手間がかかる作業なので余裕をもって作成するようにしましょう。(自戒をこめて...!)二つ目は、志望理由書を一度自分で考えた後、信用のできる人に推敲を手伝ってもらうようにしましょう。私はお世話になっている GLC の先生や IPLA のアメリカ人留学生に添削してもらいました。TEA's English の先生に頼んでいた友人もいました。頼むのは心苦しいかもしれませんが(特にお忙しい GLC の先生方には...!)、お願いしてよりよい志望書にすることをお勧めします。最後に、志望理由がはっきりしている人は志望書を書きやすいですが、あまり思いつかない人もいます。私の話になりますが、何をやりたいかわからない! という時、それは単に世の中のことを知らないだけかもしれませんが、自分の専門分野だけでなく、経済、歴史などを勉強すると社会の仕組みが若干わかり、自分の位置や周りの景色を少しだけ客観的に見るができるようになると思います。そうすると、自分にやるべきことや興味のあることが見つかっていくのではないのでしょうか。私個人としては、図書館の新書コーナーに行くと、専門家や知識人が様々な知見をわかりやすく伝えてくれる本がたくさんあるので、そこで本を探して読むことをお勧めします。

### 最後に

留学は人生の一大イベントです! しっかり楽しみつつ、できたらしっかりと目的をもって、充実した留学生活を送れることを願っています。

手に取って頂きありがとうございました。この冊子を  
読んでのご意見・ご感想を QR コードまたはこちらか  
ら是非お聞かせください！

今後の活動の参考にさせていただきます。

2020 年 10 月 GCS 発行

