

# 海外留学の手引き

2026





## 目次

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| I. 留学を考えるにあたって .....               | 1  |
| 1. 留学の目的                           |    |
| 2. どの国・地域で学ぶか：情報収集                 |    |
| 3. 留学の形態                           |    |
| 4. 留学費用                            |    |
| 5. 準備期間                            |    |
| 6. 渡航前の学内手続き                       |    |
| 7. 将来の進路とキャリアプラン                   |    |
| II. あなたに適した留学(研修)プログラムをみつけよう ..... | 3  |
| III. 本学の海外研修・海外留学プログラム .....       | 4  |
| 1. 短期海外語学研修                        |    |
| 2. 派遣留学                            |    |
| 3. 短期交換留学                          |    |
| 4. 交換留学                            |    |
| IV. 海外経験について .....                 | 10 |
| 1. 留学で身につく力                        |    |
| 2. 言葉の壁                            |    |
| 3. カルチャーショック                       |    |
| V. 渡航手続き .....                     | 11 |
| 1. 渡航に必要な手続き                       |    |
| 2. ビザ・申請必要書類                       |    |
| VI. 海外での安全と危機管理 .....              | 14 |
| 1. 「危機管理」の重要性                      |    |
| 2. 安全な留学生活を送るために                   |    |
| 3. 海外安全情報                          |    |
| VII. 留学中・留学後の手続き .....             | 16 |
| VIII. 国際交流課からのお知らせ .....           | 17 |
| IX. キャリア・就職 .....                  | 18 |
| X. 海外留学 Q & A .....                | 19 |

# I。 留学を考えるにあたって

留学を計画し、決定するために必要な一般知識と準備

## 1. 留学の目的

留学にはそれ相応の覚悟が必要です。言語や文化の異なる国で教育を受けるには多大な努力と能力が問われます。明確な目的がなく、安易な動機と決意での留学は、途中で挫折してしまうこともあり、当初期待していた学習効果も十分には望めません。

留学を考える際には、「何のために留学したいのか」「自分は何を勉強したいのか」「留学の目的は何か」をじっくりと自分に問いかけてみる必要があります。

また、留学が将来の進路や生活設計において十分に活かされるよう組み込むべきでしょう。

留学後、日本で就職する場合、現地で何を学び何を習得してきたか、さらにそれが、仕事の場にどのように活かされるかが厳しく問われます。したがって、留学計画を立てる段階で帰国後の就職に関しても、事前に調べておくことが必要です。

## 2. どの国・地域で学ぶか：情報収集

何を勉強したいかによって必然的に留学先が絞られてきます。通常は、その分野における学問的水準が高い国、その国でなければ学べないような専門的分野がある国などを選ぶことになります。そのためには、各国の教育の特徴（その国が得意とする研究分野は何か、理論と実践のどちらに重点をおいた教育かなど、各国の高等教育の現状や傾向）をよく調べる必要があります。

### ◆留学する国・地域の治安状況

留学生の受入体制   生活環境   習慣   宗教   医療事情   日本との関係  
政治情勢   現地警察   救急   日本大使館   領事館の連絡先

### ◆入国および滞在に関する手続き

ビザ（査証）の要・不要   在留届   外国人登録等

## 3. 留学の形態

留学には、佛教大学の学術交流協定校へ短期交換留学する場合や海外の大学の正規課程に入学し学位取得を目指して留学する場合、休学して個人で留学する場合など様々な形態があります。

あなたの就職や進学等の将来設計、4年間の大学生活の中で、自分に適した時期などについてよく考え、目的にかなった形態の留学をじっくり考えてください。

## 4. 留学費用

留学するためにどのくらいの費用が必要か検討することも重要です。まず、留学先、学費、留学期間、滞在先（寮かアパートか）などの条件を決めて、大体の経費を計算してみましょう。

予想よりも多くの費用が必要かもしれません。それらの必要経費を準備できる資金計画はあるか、家族からの経済的援助をうけることはできるのか、クリアにしておく必要があります。

なお、奨学金は学歴、語学力、専攻など応募資格に制限があり、応募者も多数のため受給することは難しいです。また、留学先でのアルバイトについても制限または禁止している国も多いうえ、授業の予習やレポート・発表の準備のため時間がないと考えた方がよいでしょう。

以上のことをふまえ、十分な資金計画を立てたうえで留学手続きを始めてください。

## 5. 準備期間

留学は思い立ったらすぐできるものではありません。留学先の情報収集、資料の請求、語学試験の受験など、語学研修の場合は半年以上、留学の場合は1年半以上の準備期間を確保し、出発時期も余裕を持って決めましょう。

必要経費や現地の状況の確認、保護者の同意も必要になります。

充実したものにするためにも、十分な準備期間を設けるようにしましょう。

## 6. 渡航前の学内手続き

在学した状態で留学するのか、あるいは休学して留学するのか、単位認定や学費、留学期間等を十分考慮して決める必要があります。

1

### 在学で留学する場合

本学所定の授業料等納付金が必要です。留学終了後、派遣先大学で修得した単位を本学の卒業要件となる単位に振替認定することができる場合があります（ただし、語学研修の場合は該当しません）。

2

### 休学して留学する場合

本学所定授業料等納付金は必要なく、学生支援課にて休学手続期間内に「休学」手続を行い、在籍料（半期につき6,000円）の納入が必要です。また、「海外渡航届（本学所定用紙）」の提出が必要です。留学終了後の復学または再休学の手続きも忘れず行う必要があります。

## 7. 将来の進路とキャリアプラン

充実した留学生活を送り十分な成果をあげるためにも、「なぜ留学するのか？」という目的意識をはっきりさせ、しっかりとした留学計画をたてることが大切です。帰国すれば終わりではありません。将来の夢に向かって留学体験をどのように活かすのか、つなげていくのか、キャリアプランを持って臨むことが、あなたの将来をより充実したものにしてくれることでしょう。

## Ⅱ。あなたに適した留学(研修)プログラムを見つけよう

海外へ飛び立つ選択肢はたくさん！まずは語学検定試験の受験から！

現在、本学には学術交流協定を締結している大学があります。その協定校を有効に利用し、留学(研修)するのもよいでしょう。あるいは自分で行ってみたい海外の大学への留学(研修)、ワーキングホリデー等を検討してみるのもよいでしょう。

自分自身が何をしたいのか、また将来の目標、目的をあらためて考え、ベストな状況、プログラムを見つけてください。

- ※ 留学には、長期休暇を利用した留学やインターンシップ、ワーキングホリデーなど、様々な留学形態があります。
- ※ 本学の留学(研修)制度を利用して海外に行く場合、滞在先については、留学先が紹介するホームステイ、寮などに限ります。  
自分で探したシェアハウスや民間アパートは認めていません。  
(本学の留学制度によらない留学で、学術交流協定校へ留学する場合も、同様の扱いとなります。)

### 語学検定試験

留学を考え始めたら、あなた自身の外国語能力を客観的な形で知るために、語学検定試験を受けてください。現在のあなたの語学力の目安となり、今後の目標が立てやすくなるでしょう。

語学留学の場合は、授業開始までに語学のクラス分けテストがあります。できるだけ高いレベルのクラスに入れるように、留学までに自分自身の語学レベルを上げておきましょう。

留学生生活を円滑に過ごすため、また、留学先でのコミュニケーションツールとして、必要最低限の語学力は必要です。

以下の各種語学検定試験情報を参考にしてください。

| 言語   | 機関名  | ホームページ  |
|------|--|---|
| 英語   | TOEIC / (一財) 国際ビジネスコミュニケーション協会<br>IBC 試験運営センター | <a href="https://www.iibc-global.org">https://www.iibc-global.org</a>                |
|      | TOEFL / ETS Japan 合同会社                         |  <a href="https://www.toefl-ibt.jp">https://www.toefl-ibt.jp</a>                      |
|      | IELTS / (公財) 日本英語検定協会                          | <a href="https://www.eiken.or.jp/ielts/">https://www.eiken.or.jp/ielts/</a>          |
|      | 実用英語技能検定 / (公財) 日本英語検定協会                       |  <a href="https://www.eiken.or.jp/eiken/">https://www.eiken.or.jp/eiken/</a>          |
| 中国   | 中国語検定試験(中検) / (一財) 日本中国語検定協会                   | <a href="http://www.chuken.gr.jp">http://www.chuken.gr.jp</a>                        |
|      | 中国漢語水平考試(HSK) / (一社) 日本青少年育成協会                 |  <a href="https://www.hskj.jp">https://www.hskj.jp</a>                                |
| 韓国   | 韓国語能力試験(TOPIK) / (公財) 韓国教育財団                   | <a href="https://www.kref.or.jp/examination">https://www.kref.or.jp/examination</a>  |
|      | 「ハングル」能力検定試験 / ハングル能力検定協会                      |  <a href="https://www.hangul.or.jp">https://www.hangul.or.jp</a>                      |
| ベトナム | 国際ベトナム語能力試験(iVPT) / (一社)VTS JAPAN              | <a href="https://vts-japan.jp">https://vts-japan.jp</a>                              |

\* TOEFL ITP テストを学内で実施しています。詳細は、B-net でお知らせします。

# Ⅲ. 本学の海外研修・海外留学プログラム

大学が提供しているプログラムだから安心して参加できる！

本学においては、1 セメスター未満の短期で実施されるものを「研修」、1 セメスター以上の中・長期で実施されるものを「留学」と呼んでいます。

本学で実施している海外研修・海外留学制度には、以下のプログラムがあります。

※なお、英米学科および中国学科で実施する「学部留学プログラム」については、各学科に確認してください。


| プログラム  |                                      | 国・地域                    | 期 間     | 募集期間(予定) |
|--------|--------------------------------------|-------------------------|---------|----------|
| 夏<br>期 | 英語 短期海外語学研修<br>マルタ大学                 | マルタ共和国<br>マルタ島          | 約 15 日間 | 4～5月     |
|        | 英語 短期海外語学研修<br>カンタベリー大学              | ニュージーランド<br>クライストチャーチ   | 約 25 日間 |          |
|        | 英語 短期海外語学研修<br>ナイアガラ・カレッジ            | カナダ<br>オンタリオ州ウェランド      | 約 20 日間 |          |
|        | 韓国語 短期海外語学研修<br>東國大学校                | 韓国<br>ソウル市              | 約 15 日間 |          |
| 春<br>期 | 英語 短期海外語学研修<br>College of the Desert | アメリカ<br>カリフォルニア州パームデザート | 約 20 日間 | 9～10月    |
|        | 英語 短期海外語学研修<br>ディーキン大学               | オーストラリア<br>ヴィクトリア州バーウッド | 約 40 日間 |          |
|        | 中国語 短期海外語学研修<br>慈済大学                 | 台湾<br>花蓮市               | 約 20 日間 | 10～12月   |


| プログラム  |        | 国・地域                    | 期 間   | 募集期間(予定)               |
|--------|--------|-------------------------|-------|------------------------|
| 留<br>学 | 派遣留学   | アメリカ<br>カリフォルニア州パームデザート | 1 年   | 11～12月                 |
|        | 短期交換留学 | 韓国・中国・台湾・ベトナム           | 1 年   | 春出発：8～9月<br>秋出発：11～12月 |
|        | 交換留学   | 韓国                      | 2～3 年 |                        |


※選抜試験実施後、派遣者を決定


## 1. 短期海外語学研修


現地講師による現地言語での授業だけでなく、学生との交流、また、現地公共施設での実地研修やアクティビティなどが組み込まれており、修得した単位は卒業所要単位として認定されます。


|  <b>マルタ大学</b> <span style="float: right;">英語</span> |  |
|--|--|
| 研修先  | マルタ大学付属語学学校<br>(マルタ共和国)  |
| 定員   | 10名  |
| 事前事後<br>研 修  | 5回実施   |
| 内 容  | 授業 (英会話・異文化理解)、アクティビティ   |
| 宿泊先  | レジデンス (学生寮)  |
| 研修期間   | 8月上旬～8月中旬 [約15日間]  |
| 参加費  | 571,000円 (2025年度実績)  |
| 単位認定   | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「短期海外語学研修 (英語)」 2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (英語) A」 2単位 |

|  <b>カンタベリー大学</b> <span style="float: right;">英語</span> |   |
|---|---|
| 研修先   | 付属英語学校 CCEL<br>(Christchurch College of English Limited)<br>(ニュージーランド・クライストチャーチ)  |
| 定員  | 10名   |
| 事前事後<br>研 修   | 5回実施  |
| 内 容   | 授業 (英会話・異文化理解)、アクティビティ  |
| 宿泊先   | ホームステイ  |
| 研修期間  | 8月上旬～8月下旬 [約25日間]   |
| 参加費   | 458,000円 (2025年度実績)   |
| 単位認定  | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「Intensive Overseas Program」 2単位<br>「短期海外語学研修 (英語)」 2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (英語) A」 2単位<br>「海外語学研修 (英語) B」 2単位 |

|  <b>ナイアガラ・カレッジ</b> <span style="float: right;">英語</span> |   |
|---|---|
| 研修先   | ナイアガラ・カレッジ<br>(カナダ・オンタリオ州ウェランド)   |
| 定員  | 10名   |
| 事前事後<br>研 修   | 5回実施  |
| 内 容   | 授業 (英会話・異文化理解)、アクティビティ  |
| 宿泊先   | ホームステイ  |
| 研修期間  | 8月上旬～8月下旬 [約20日間]   |
| 参加費   | 650,000円 (2025年度実績)   |
| 単位認定  | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「Intensive Overseas Program」 2単位<br>「短期海外語学研修 (英語)」 2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (英語) A」 2単位<br>「海外語学研修 (英語) B」 2単位 |

|  <b>東國大学校</b> <span style="float: right;">韓国語</span> |  |
|---|--|
| 研修先   | 東國大学校<br>(韓国・ソウル市)   |
| 定員  | 10名  |
| 事前事後<br>研 修   | 5回実施   |
| 内 容   | 韓国語授業、文化体験、フィールドワーク  |
| 宿泊先   | 寮  |
| 研修期間  | 8月上旬～8月中旬 [約15日間]  |
| 参加費   | 200,000円 (2025年度実績)  |
| 単位認定  | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「朝鮮語表現法」 2単位<br>「短期海外語学研修 (朝鮮語)」 2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (韓国語) A」 2単位<br>「海外語学研修 (韓国語) B」 2単位 |

|  <b>College of the Desert</b> <span style="float: right;">(英語)</span> |   |
|--|---|
| 研修先  | College of the Desert<br>(アメリカ合衆国・カリフォルニア州パームデザート)  |
| 定員   | 10名   |
| 事前事後研修   | 5回実施  |
| 内容   | 授業 (英会話・異文化理解)、フィールド・トリップ   |
| 宿泊先  | ホームステイ  |
| 研修期間   | 3月上旬～3月中旬 (約20日間)   |
| 参加費  | 650,000円 (2024年度実績)   |
| 単位認定   | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「Intensive Overseas Program」2単位<br>「短期海外語学研修 (英語)」2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (英語) A」2単位<br>「海外語学研修 (英語) B」2単位 |

|  <b>ディーキン大学</b> <span style="float: right;">(英語)</span> |   |
|--|---|
| 研修先  | ディーキン大学付属語学学校<br>(オーストラリア・ヴィクトリア州バーウッド)   |
| 定員   | 10名   |
| 事前事後研修   | 5回実施  |
| 内容   | 英語授業、アクティビティ  |
| 宿泊先  | ホームステイ  |
| 研修期間   | 2月上旬～3月中旬 (約40日間)   |
| 参加費  | 650,000円 (2025年度実績)   |
| 単位認定   | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「Intensive Overseas Program」2単位×2科目<br>「短期海外語学研修 (英語)」2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (英語) A」2単位<br>「海外語学研修 (英語) B」2単位<br>「海外語学研修 (英語) C」2単位 |

|  <b>慈済大学</b> <span style="float: right;">(中国語)</span> |  |
|--|--|
| 研修先  | 慈済大学<br>(台湾・花蓮市)   |
| 定員   | 10名 (最少催行人数6名)   |
| 事前事後研修   | 5回実施   |
| 内容   | 中国語授業、実地研修   |
| 宿泊先  | 寮  |
| 研修期間   | 2月中旬～2月下旬 (約20日間)  |
| 参加費  | 230,000円 (2024年度実績)  |
| 単位認定   | <b>2025年度以前入学者</b><br>全学共通科目<br>「中国語表現法」2単位<br>「短期海外語学研修 (中国語)」2単位<br><b>2026年度以降入学者</b><br>共通教養科目<br>「海外語学研修 (中国語) A」2単位<br>「海外語学研修 (中国語) B」2単位 |



## 2. 派遣留学

派遣留学とは、本学と海外の大学との交流に関する覚書に基づき、本学在学学生を選考のうえ、派遣する制度です。2026年4月現在、派遣留学を実施している大学は下記の通りです。

|  <b>College of the Desert</b> |  |
|--|--|
| 所在地  | アメリカ合衆国・カリフォルニア州パームデザート  |
| 留学形態   | 正規授業登録・受講  |
| 派遣期間   | 2027年8月中旬～2028年6月(2セメスター)  |
| 派遣人数   | 若干名  |
| 学費   | 免除(派遣先の授業料)<br>※在学の身分での派遣となるため、留学期間中の学費等納付金を本学に納めること<br>※本学納付学費を越えた費用については自己負担となる                                |
| 奨学金  | 支給あり 佛教大学：240,000円、C.O.D.：2,000ドル(春学期1,000ドル・秋学期1,000ドル)   |
| 渡航費  | 往復1回のみ本学負担   |
| 宿舍   | 本人負担 ホームステイ ※1ヶ月1,200ドル(2025年度実績)  |
| 保険   | 本人負担 海外旅行傷害保険料(1年間)  |
| 募集期間   | 11月上旬～12月初旬  |
| 募集方法   | B-net・学内掲示   |
| 応募資格   | ①通学課程の学部1年生および2年生(英米学科1年生は除く)<br>②TOEFL ITP400点以上またはTOEFL iBT40点以上<br>③留学目的および留学計画が明確であること<br>④学業成績および人物が優秀であること |
| 応募方法   | ・本学所定用紙、国際交流課にて配付<br>・「成績証明書」<br>・「TOEFL ITP または TOEFL iBT テストのスコアシートのコピー」<br>上記の書類を指定期日(募集案内に記載する)までに国際交流課に提出   |
| 選抜方法   | ①日本語による面接<br>②語学試験(筆記試験、英語による口頭試験)<br>③学業成績<br>・①～③の総合評価により選抜する  |
| 採否決定   | 選抜試験を実施のうえ選考する   |
| 手続き  | 採用後の留学に係わる諸手続きおよび出入国の手続きは、派遣学生が自己の責任で行う  |
| 事前研修   | 実施期間：4月上旬～8月上旬<br>・必要書類の配付<br>・留学のための査証取得手続きの説明<br>・学籍について、単位認定等の教学に係る手続きの説明<br>・海外旅行保険の加入手続等                    |

### 3. 短期交換留学

短期交換留学とは、本学と海外の大学との学術交流協定に基づき、本学在学学生を選考の上、派遣する制度です。2026年4月現在、短期交換留学を実施している大学は下記のとおりです。

#### 短期交換留学募集要項

| 派遣国・地域                | 韓 国                      |                     |       | 中 国            | 台 湾                  |                    | ベトナム            |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|-------|----------------|----------------------|--------------------|-----------------|
| 大 学 名                 | 圓光大学校                    | 東國大学校 <sup>*1</sup> | 江南大学校 | 西北大学           | 東海大学                 | 慈済大学 <sup>*2</sup> | HUFLIT          |
| 所 在 地                 | 益山市                      | ソウル市                | 龍仁市   | 西安市            | 台中市                  | 花連市                | ホーチミン市          |
| 履 修 形 態               | 正規授業登録                   |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 授 業 料                 | 免 除                      |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 奨 学 金                 | 支給 (240,000 円)           |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 宿 舎                   | ○                        | ○                   | ○     | ○<br>(費用・自己負担) | ○                    | ○                  | ○ <sup>*3</sup> |
| 渡 航 費                 | 本学負担 往復 1 回のみ            |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 保 険                   | 本人負担 海外旅行傷害保険料 (1 年間)    |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 派 遣 人 数               | 2 名                      | 2 名                 | 1 名   | 2 名            | 1 名                  | 2 名                | 2 名             |
| 派 遣 期 間 <sup>*4</sup> | 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日      |                     |       |                | 9 月 20 日～翌年 9 月 19 日 |                    |                 |
| 募 集 時 期               | 8 月下旬～ 9 月下旬             |                     |       |                | 11 月～ 12 月中旬         |                    |                 |
| 募 集 方 法               | B-net・学内掲示               |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 選 抜 試 験               | 筆記試験・外国語による口頭試験・日本語による面接 |                     |       |                |                      |                    |                 |
| 試 験 日                 | B-net にて告示               |                     |       |                |                      |                    |                 |

- ※1 東國大学校は語学堂の授業を受講した場合、別途費用が必要。
- ※2 慈済大学は華語センターの授業を受講した場合、別途費用が必要。
- ※3 HUFLIT はアパート提供。入居時デポジット必要 (帰国時返金)
- ※4 渡航日は上記派遣期間開始の約 1 ヶ月前とする。

#### 応募資格

次の要件をすべて満たしていること。

- (1) 出願時において、本学通学課程に在学していること。
- (2) 外国語 (留学先言語) 初級程度学習修了者。
- (3) 留学目的および留学計画が明確であること。
- (4) 学業成績および人物が優秀であること。

## 応募方法

- ・「交換留学志願書」（本学所定用紙、国際交流課にて配付）
- ・誓約書
- ・同意書
- ・「成績証明書」

上記の書類を期日（募集案内に記載する）までに国際交流課に提出すること。

## 選抜方法

- ①日本語による面接
- ②語学試験（筆記試験、各語種による口頭試験）

## 手続き

採用後の留学に係わる諸手続きおよび出入国の手続きは、派遣学生が自己の責任で行う。

## 事前研修

| 派遣国・地域 | 韓国  |       |       | 中国   | 台湾        |      | ベトナム   |
|--------|---|-------|-------|------|-----------|------|--------|
| 大学名    | 圓光大学校   | 東國大学校 | 江南大学校 | 西北大学 | 東海大学      | 慈済大学 | HUFLIT |
| 実施時期   | 12月初旬～2月中旬  |       |       |      | 5月上旬～8月中旬 |      |        |
| 内容     | ・派遣先国の歴史、大学の説明<br>・留学査証取得申請手続きの説明<br>・学籍異動、単位認定等の教学に係る手続きの説明<br>・前年度派遣学生との面談、情報交換<br>・海外旅行保険の加入手続き等 |       |       |      |           |      |        |

## 留学報告

留学期間中、学習・活動状況、生活の様子、達成度の自己評価などを報告する。

## 事後研修

- ・留学を終えて、留学先での活動や、留学目標の達成度、経験などを振り返り、報告する。
- ・留学体験のHP上の公表協力
- ・留学体験の留学説明会での発表、留学希望者のサポート など

## 辞退・取消し

- ・採用決定後の辞退は、原則的に認めない。
- ・また、採用後に、退学・除籍により学籍を失った者、学則により懲戒処分を受けた者、派遣開始までに本学授業を長期無断欠席したり、派遣後、行動に問題があると派遣先大学に判断された者は採用を取り消すことがある。

## 4. 交換留学

学術交流協定を締結している海外の大学との協定に基づく学生の相互派遣で、学位取得を目的とし、派遣先大学の正規大学に在籍することになります。この場合、派遣先大学での学費免除、宿舍提供等が受けられます。

詳しくは、国際交流課までお問い合わせください。

# IV. 海外経験について

海外での経験は、人生の大きな財産になります。

## 1. 留学で身につく力

語学力

コミュニケーション  
能力

積極性

忍耐力

自己  
管理力

自信

これら以外にも、たくさんの力・能力が培われ、グローバルな感性が磨かれます。

留学から帰ってきたあとに、留学で経験したことをどのように活かすかが大切です。  
留学の経験で身についた力は、さまざまなシーンで活用することができます。

- 👍 就職活動でアピール！
- 👍 アルバイトで語学力を活かす！
- 👍 仕事で海外経験の力を発揮！
- 👍 趣味など、自身のキャリアの幅が広がる！  
など

## 2. 言葉の壁

留学などで海外を訪れた人の多くは、自分自身の言葉が通じなかったという経験やコミュニケーションがうまく取れなかったという体験をします。しかし、この経験が自らをステップアップさせてくれる良い機会です。失敗から学ぶことの方が多いので、何事にも積極的にチャレンジしましょう。自分のペースで継続して努力するという過程が、自分自身を成長させてくれる糧となります。

## 3. カルチャーショック

カルチャーショックとは、自らが生まれ育った環境や土地とかけ離れた新しい環境や文化に、適応しようとする際に起こる心理的ショックのことです。カルチャーショックは、肉体的・精神的にも影響し、疲労感や不安、睡眠不足などから摂食障害などを引き起こし、生活に支障をきたすこともあります。

このようなカルチャーショックの状態になることは、異文化への適応のための自然な過程であるということを含め理解しておきましょう。さまざまな価値観があるということを含め前向きにとらえて、人生観を養いましょう。

# V. 渡航手続き

早めの準備が大切です！

## 1. 渡航に必要な手続き

渡航にあたっては、下記の手続きが必要です。

### ■パスポート

有効期限が5年または10年（18歳未満は5年のみ）のパスポート申請が、各都道府県のパスポート申請窓口にて可能です。語学研修・留学とともに、参加申込の際にパスポートの提出が必要です。受け取りまで10日近くかかりますので、余裕をもって準備をしておいてください。

また、入国時に有効期限が迫っている場合は入国許可されない場合がありますので、事前に自分の渡航に際し更新する必要があるかどうかをチェックしましょう。



外務省 HP パスポート申請ダウンロード

京都府 HP 旅券申請のごあんない



### POINT!

パスポート申請窓口では、時間帯によりかなり待ち時間が長くなります。事前に外務省 HP より必要事項を入力し、印刷した申請書を持参すると便利です。

### ■ビザ（査証）

渡航先の国が入国を許可するために発行する「入国許可証」のようなものです。

ただし、滞在期間や留学先により、ビザが必要な場合と不要場合があります。また、簡易な電子ビザのみで済む場合もあり、渡航先や滞在日数、自身の国籍などによりさまざまです。取得にかなりの日数が必要となる場合もありますので注意してください。

### 【参考】近畿圏内旅券事務所一覧




| 旅券事務所・所在地・電話番号   | ホームページ   |
|--|--|
| <b>京都府</b> 京都府旅券事務所<br>京都市下京区烏丸通塩小路下ル 東塩小路町 京都駅ビル 8F TEL 075-352-6655    | <a href="http://www.pref.kyoto.jp/passport/">http://www.pref.kyoto.jp/passport/</a><br>   |
| <b>大阪府</b> 大阪府パスポートセンター本所<br>大阪市中央区大手前 3-1-43 大阪府庁新別館南館 TEL 06-6944-6626 | <br><a href="http://www.pref.osaka.lg.jp/passport/">http://www.pref.osaka.lg.jp/passport/</a>   |
| <b>兵庫県</b> 兵庫県旅券事務所<br>神戸市中央区御幸通 8-1-6 神戸国際会館 3F TEL 078-222-8700        | <a href="http://www.hyogo-passport.jp/">http://www.hyogo-passport.jp/</a><br>   |
| <b>滋賀県</b> 滋賀県パスポートセンター<br>大津市におの浜 1-1-20 ピアザ淡海 1F TEL 077-527-3323      | <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/gaiyou/soshiki/300696.html">https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/gaiyou/soshiki/300696.html</a><br>           |
| <b>奈良県</b> 奈良県旅券事務所<br>奈良市西大寺東町 2-4-1 ならファミリー 5F TEL 0742-35-8601        | <a href="http://www.pref.nara.jp/18374.htm">http://www.pref.nara.jp/18374.htm</a><br>   |
| <b>和歌山県</b> 和歌山県パスポートセンター<br>和歌山市本町 2丁目1 フォルテワジマ 4F TEL 073-436-7888     | <a href="https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/022300/passport/passport.html">https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/022300/passport/passport.html</a><br> |

## 2. ビザ・申請必要書類 (交換留学実施の学術交流協定校の所在国・地域のみ)

ビザに関する手続きの詳細は、変更される場合がある為、管轄総領事館、および大使館のホームページ等にて、必ず事前に最新情報を確認してください。

また、各種申請書、写真、必要書類等の詳細についても、ホームページ等にて確認のうえ、準備をしてください。

| 国・地域名   | 申請先                | 所在地・電話番号  | ホームページ  |
|---|--------------------|---|---|
| <br>韓国     | 駐大阪大韓民国総領事館        | <b>住 所</b> 大阪市中央区西心斎橋 2 丁目 3-4<br><b>TEL</b> 06-4256-2345<br><b>URL</b> <a href="https://jpn-osaka.mofa.go.kr/jp-osaka-ja/wpge/m_813/contents.do">https://jpn-osaka.mofa.go.kr/jp-osaka-ja/wpge/m_813/contents.do</a> |    |
| <br>中国     | 大阪中国ビザ申請サービスセンター   | <b>住 所</b> 大阪市中央区博労町 3 丁目 3-7<br>ビル博丈 7 階<br><b>TEL</b> 06-4300-3095<br><b>URL</b> <a href="https://bio.visaforchina.cn/OSA3_JP/qianzhengyewu">https://bio.visaforchina.cn/OSA3_JP/qianzhengyewu</a>                  |   |
| <br>台湾   | 台北駐大阪経済文化弁事処       | <b>住 所</b> 大阪市北区中之島 2 丁目 3-18<br>中之島フェスティバルタワー 17 階・19 階<br><b>TEL</b> 06-6227-8623<br><b>URL</b> <a href="https://www.taiwanembassy.org/jposa_ja/cat/21.html">https://www.taiwanembassy.org/jposa_ja/cat/21.html</a> |  |
| <br>ベトナム | 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館 | <b>住 所</b> 大阪府堺市堺区市之町東 4 丁 2-15<br><b>TEL</b> 072-221-6666<br><b>URL</b> <a href="https://vnconsulate-osaka.org/index.php/ja/hisaqudeannei">https://vnconsulate-osaka.org/index.php/ja/hisaqudeannei</a>              |  |

| 国・地域名   | 申請先   | 所在地・電話番号  | ホームページ  |
|---|---|---|---|
| <br>アメリカ               | F-1 (学生留学ビザ)<br>駐大阪・神戸米国<br>総領事館                                      | <b>住 所</b> 大阪市北区西天満 2 丁目 11-5<br>米国総領事館ビル<br><br><b>TEL</b> 06-6315-5900<br><br><b>URL</b> <a href="https://www.ustraveldocs.com/jp/ja/student-visa">https://www.ustraveldocs.com/jp/ja/student-visa</a>  |    |
|   | ESTA<br>電子渡航認証システム<br>(Electronic System for<br>Travel Authorization) | <b>オンライン申請のみ</b><br>ウェブサイトから申請<br>または ESTA 専用アプリから申請<br><br><b>URL</b> <a href="https://esta.cbp.dhs.gov/">https://esta.cbp.dhs.gov/</a>  |    |
| <br>オーストラリア          | ETA<br>電子渡航許可<br>(Electronic Travel<br>Authority)                     | <b>オンライン申請のみ</b><br>オーストラリア ETA 専用アプリから申請<br><br><b>URL</b> <a href="https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/electronic-travel-authority-601#Overview">https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/electronic-travel-authority-601#Overview</a> |  |
| <br>カナダ              | eTA<br>電子渡航認証<br>(Electronic Travel<br>Authorization)                 | <b>オンライン申請のみ</b><br><br><b>URL</b> <a href="https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta/apply-ja.html">https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta/apply-ja.html</a>  |  |
| <br>ニュー<br>ジー<br>ランド | NZeTA<br>電子渡航証<br>(New Zealand<br>Electronic Travel<br>Authority)     | <b>オンライン申請のみ</b><br>ウェブサイトから申請<br>または NZeTA 専用アプリから申請<br><br><b>URL</b> <a href="https://nzeta.immigration.govt.nz/">https://nzeta.immigration.govt.nz/</a>   |  |

# VI. 海外での安全と危機管理

自分の身は自分で守るために必要なこと

## 1. 「危機管理」の重要性

「危機」とは、みなさんの海外留学中に起こる、みなさんの命、財産、健康や尊厳を脅かすような事態を指します。危機には、自身の注意深い行動によって避けることができるものと避けられないものがあります。また、たとえ起きてしまっても、適切な行動によって被害や損害を最小限に食い止めることができるものもあります。

最近のニュースで見聞きするように、海外では暴動や戦争、テロをはじめ、地震、台風、伝染病や交通事故、通り魔などさまざまな事件や災害等が多発し、日本人が巻き込まれるケースが増えています。日本のグローバル化に伴い、留学や研修等で海外に渡航する件数が増えるにつれて、渡航先で安全に生活するための危機管理の重要性も高まっています。

渡航先での安全の確保は、渡航者自身による状況確認・判断力、情報収集力などの危機管理能力に左右されます。渡航後、常にその国や地域等の情報を得ることも重要ですが、渡航前に渡航先国等を調査し、危機管理の重要性を認識することにより、安全管理や危機管理能力を高めることができます。

危機を避けるために周到な事前準備に基づいて注意深く行動し、万一危機が起きてしまったときには適切な行動ができるように備える、それが「危機管理」です。

## 2. 安全な留学生活を送るために

### ◆日本とは違う海外事情を知る

日本での生活に慣れ親しんだ日本人が海外へ出向いた際には予想もしない事件や事故に巻き込まれるケースが非常に多く見受けられます。海外では、日本と違った危険が待ち構えており、日本人旅行者は、常に事件や事故と隣り合わせの環境にいても過言ではありません。意識を常に海外モードにして注意を怠らないことが大切です。(外務省「海外安全虎の巻」より)

### ◆「自分の身は自分で守る」ための心構え

- ⚠ 危険な場所には近づかない
- ⚠ 見知らぬ人を安易に信用しない
- ⚠ 多額の現金・貴重品は持ち歩かない
- ⚠ 買い物は信用のおけるお店を選ぶ
- ⚠ 犯罪にあったら抵抗しない
- ⚠ 宿舎（寮、ホテル等）の中でも安心しない

など、危機意識を常に保つことが安全対策につながります。(外務省「海外安全虎の巻」より)

### ◆「たびレジ」の登録を！

旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の渡航情報や緊急事態発生時の連絡メール、また、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステム。本学指定の海外旅行保険加入、安否確認登録をした場合、自動的に登録完了となります。

### ◆外務省「海外安全虎の巻」をチェック！

日本とは違う海外事情、トラブル事例と対策、心構えなどがまとめられています。



### ◆個人旅行でも海外保険には必ず加入しよう！

クレジットカード付帯の保険では適用条件や補償額の上限などが原因となり、十分なサポートが受けられないこともあります。

必ず海外旅行保険に加入し、保険証券を持参してください。

## 3. 海外安全情報

渡航前に現地の情報を収集することで、危機を未然に防ぐ努力をすることが必要です。

### ◆外務省「海外安全ホームページ」は必ず確認しましょう

外務省では、海外へ渡航する日本人が現地で事件や事故に巻き込まれないための情報を提供しています。国・地域別に「危険情報」「スポット情報」「広域情報」に分けて、犯罪・事件・テロ・誘拐などについての情報や「医療事情」などの情報を得ることができます。

また、「安全対策基礎データ」にはその国の犯罪発生状況、防犯対策、ビザ・出入国審査、滞在時の注意事項、緊急連絡先などがまとめられていますので、事前に渡航先の情報を確認しておいてください。

**外務省** 「海外安全ホームページ」 <https://www.anzen.mofa.go.jp/life/>



◆以下のウェブサイトを参考にするとともに、渡航国にある日本大使館のウェブサイトもあわせて確認するようにしてください。

- **海外安全虎の巻** **外務省**  
<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>
- **国別安全対策情報（短期滞在用国別情報など）** **独立行政法人国際協力機構（JICA）**  
<https://www.jica.go.jp/about/organization/safety/rule.html>
- **都市別安全情報、現地領事館番号等** **一般社団法人日本海外ツアーオペレーター協会**  
<https://www.otoa.com/>
- **世界の医療事情** **外務省**  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>
- **海外で健康に過ごすために（海外で流行中の感染症など）** **厚生労働省検疫所**  
<https://www.forth.go.jp/>

## Ⅳ. 留学中・留学後の手続き

中・長期留学（短期の語学研修を除く）を行った学生は、各自で次の手続を行う必要があります。

### 履修科目決定報告

単位振替認定希望者は、授業登録後に、留学先大学発行の履修証明書を学期ごとに国際交流課宛に報告してください。

### 留学報告

留学中は「留学報告書」(word) を毎月 1 回、指定期日までに国際交流課宛に送付してください。

### 留学終了報告

留学を終了し帰国した後、下記のことを速やかに国際交流課に提出してください。

- (1) 留学終了届（本学所定）
- (2) 留学先の大学が作成した在学期間または在籍期間を明記したもの
- (3) 留学先の大学が作成した履修科目の成績証明書、またはそれに準じるもの（単位数を記入したもの）
- (4) 交換留学終了レポート（次年度派遣学生の参考となるもの）
- (5) その他本学が必要と認める書類

### 単位振替認定

単位振替認定を希望する場合は、留学終了後 1 ヶ月以内に以下の書類を学生支援課に提出してください。ただし、単位振替認定が保証されるものではありません。

- (1) 単位振替認定願（本学所定のもの）
- (2) 履修科目報告書（本学所定のもの）
- (3) 留学先の大学が作成した単位換算に必要な受講時間割
- (4) 留学先の大学が作成した学期制、学期期間、成績評価基準を証明する書類
- (5) その他本学が必要と認める書類

※留学中はいかなる場合であっても、佛教大学の開講科目を登録・履修することはできません。

## Ⅳ.

# 国際交流課からのお知らせ

さまざまなものに積極的に取り組んでみよう！

## オンライン英会話しませんか？（3ヶ月ごとに利用更新）

### ? DMM英会話とは・・・

日本最大手のオンライン英会話「DMM 英会話」が、特別価格にて利用できます！！

1日25分、毎日オンラインにて英会話が可能です。また、一万種類以上の教材から毎回自分で選択してテーマを決められるため、それぞれのレベルに応じた英会話ができます。特にDMMオリジナル教材には日本語訳が書かれているものも多いため、自信のない方でもトライしやすいサービスになっています。プランはスタンダード（月額4,800円）とプラスネイティブ（月額16,600円）から選択可能で、利用期間は3ヶ月ごとに更新できます。

→詳細は、年4回B-netよりお知らせします。

DMM 英会話  
佛光大学特別プラン  
パンフレット



## 学習支援者（チューター）を募集します！

### ? 学習支援者（チューター）とは・・・

短期交換留学生や学部留学生の授業と一緒に出席して、授業の理解が深まるようサポートします。また、学生生活および日常生活へのアドバイスもおこないます。授業1コマ+復習時間1時間を原則としますが、それ以外のプライベートでの交流も可能です。例年、20名程度の学生がチューターとして活動しています！

留学生との交流のチャンスとしても、活用してください。

※希望に沿ったマッチングができない場合もあります。ご了承ください。

→詳細は、4月・9月ごろにB-netよりお知らせします。

チューター経験者の声を  
動画でチェック！



## 【英語力アップに！】TOEFL ITP テスト学内受験を実施

### ? TOEFL ITP テストとは？

TOEFL ITP テスト (Institutional Testing Program) は TOEFL テストの作成、運営元である ETS が提供する TOEFL テストの団体向けテストプログラムです。

出題形式は TOEFL PBT テストと同じで、そのスコアで自分の英語力を世界基準で知ることができます。日本国内の大学等では、成績評価、単位認定など多岐にわたり利用されています。

本学では TOEFL ITP テストを年に複数回、実施します。

本学の派遣留学に申請したい方、海外留学に行ってみたくたい方、自分の英語力を確認したい方、就職活動のため何らかの資格を得たい方…etc、気軽にチャレンジしてみてください！

### ■ 2025 年度試験日程（実績）

- ① 7/12（土）
- ② 10/4（土）
- ③ 12/6（土）

### ■ 受験料……3,950 円

※文学部生は年間 1,500 円の補助が適用（予定）

→各回の申込方法等の詳細については、随時 B-net で案内します。

# Ⅹ。 キャリア・就職

卒業後の進路についての相談は、進路就職課へ！

## 進路就職課に聞く！海外経験の活かし方！

せっかく海外に行ったのであれば、就職活動に活用したいところ。  
今回は進路就職課のスタッフに、ポイントを教えてもらいました！



海外経験といっても、長期留学、短期海外語学研修、ワーキングホリデー、海外インターンシップ・・・いろいろありますよね。



そうですね。どのような職に就きたいかによって採用側へのアピール方法は様々ですが、意識したいのはやはり「**その経験で何を得たのか、それをどう仕事で活かせるのか**」ということです！留学にあたって大事なものは、語学力の向上はもちろん、自分を成長させるという意識です。



進路就職課内



なるほど、**留学をした事実だけでは、アドバンテージにはならない**ということですね。



そのとおりです！自分の強みを、自身の経験を根拠としてアピールすると良いと思います。例えば、このような自己PR例があります。

- ・環境に順応する力
- ・予測できないトラブルに対応する力
- ・価値観の異なる人たちと良好な関係を築く力
- ・どんな状況でも楽しんで取り組める力

自己PRが書けたら、キャリア・アドバイザーに見てもらいましょう。それを元に面接練習もしてもらえますよ。



もし語学力をアピールするのなら、企業の求めるレベルをきちんとチェックした方が良さそうですね。では、特に長期留学経験者が気をつけることはありますか？



「**語学力は大前提、いかに現地での経験からプラスαの学びを得られるか**」ということです。1年間アメリカにいたのにTOEIC500点であれば、「一体現地で何をしていたの？」というマイナス評価につながりかねません。また、長期留学となれば苦労や学びの経験がたくさんあると思いますので、現地でも日記をつけておくとなんか整理しやすいと思います。

また、**就活は早期からの準備が大切**です。渡航前にインターンシップを経験する、現地でインターネットから情報を得るなど、方法はいくつでもあります！留学中に自己分析するのも忘れないでください。また、通年採用を実施する企業も、留学経験者を採用したいという企業も増えてきています。



確かに就活を心配する声をよく耳にしますが、そのために留学を諦めるというのも少しもったいないので、よく考えて判断することが必要ですね。

語学力については、渡航前と帰国後で比較できるよう、資格・検定を受けておいた方がよいですね。



そうですね。もちろん、「資格・検定＝語学力」とは言えない場合もありますが、例えば「TOEIC 200点上がった！」というのは数字として努力をアピールできるひとつの方法と言えるでしょう。

せっかくの貴重な海外経験ですから、「**目的意識をはっきり持つこと、何を得たのか、自分はどう変わったのか、社会に何ができるのか・したいのか**」をしっかりと整理し、アピールできるよう準備しましょう！また、進路就職課開催のガイダンス・セミナーを低学年のうちから参加することも重要です。自分からB-netや掲示板で情報を得るようにしましょう。



キャリア・アドバイザーにマンツーマンで相談可

# X. 海外留学 Q & A

準備から帰国まで、今からおさえておくべきポイント！



**Q** 留学したら必ず話せるようになりますか？

**A** No !

1年間以上海外にいる人でも、語学力が伸びない人は伸びません。日本人とばかり遊んでいる、留学先の授業では積極的にならないなどの場合は渡航前とほぼ変わりません。留学中は語学に対するハングリー精神が重要です。

**Q** 海外は治安が悪いですか？

**A** そうとは限らないが、注意は必要！

渡航先と情勢によりますが、概していえることは、「日本が安全すぎる」ということ。カフェなどで席の確保のため置いたものは全て盗られると考えてください。また、夜遅くに出歩くことは危険です。旅行体験記などで現地の治安を確認しておくこと、海外保険に加入しておくことで安心できますね。外務省による「たびレジ」の登録は情報収集におすすめです。

**Q** 1年間留学して、教員免許・資格は取得できますか？

**A** 履修状況によるため、確認を！

留学する期間やプログラム、取得希望の教員免許や資格の種類により回答が異なります。留学を計画する段階で、まず学生支援課で履修指導を受けてください。

**Q** ずばり、留学したら就職に有利ですか？

**A** No !

「留学した」という事実だけでは、アドバンテージにはなりません。留学生活で何を学んだか、どのように社会に貢献できるかを話せることで初めて自分のアピールポイントになります。そのためには留学の目的意識をしっかりと持ちましょう。ただし、語学に関する資格・検定は取得しておいて損はないでしょう。

**Q** 現地でもインターネットが使いたいのですか？

**A** 現地の無料 Wi-Fi を利用するか、自身で契約を！

現地の大学や宿舎で無料 Wi-Fi が利用できる場合がほとんどですが、どんな状況でもネット環境が欲しい場合は、海外用ポケット Wi-Fi や海外 SIM カード等を利用すると良いでしょう。

**Q** 海外に持っていくべきものはありますか？

**A** どの国でも重宝するものベスト 3 は

- ① 圧縮袋
- ② ウェットティッシュ
- ③ 洗濯ネット

渡航する国により異なりますので、事前に旅行記サイトなどでチェックしてみてください。ただし、帰りはお土産などでスーツケースがパンパンになることが多いです。短期間の場合は特に、スーツケースの半分は空っぽにして渡航し、極力使い捨てのものを持っていくようにしましょう。受託手荷物が制限重量を超える場合は、追加費用が発生するため注意！

**Q** 現地でスリに財布を盗られた！どうすればよい？

**A** 加入している海外旅行保険先に連絡を！

加入している海外保険先に連絡し、クレジットカードを止めてもらうなど早急に対応を取りましょう。その時の状況を落ち着いて記録しておけば、申請時に助けになるでしょう。決して無理に奪い返すなどはせず、財布より自分の身の安全を守りましょう。

**Q** 飛行機の乗り換え（トランジット）が不安です…

**A** 案内板に従って進むだけで意外とシンプル！

乗り継ぎの空港に到着したら、「Flight Connection」 「Transfer」と表示された方向に進みます。次に利用するフライトナンバーからゲートを確認し、時間に余裕を持って到着するようにしましょう。

事前に乗り継ぎの空港のフロアマップや無料 Wi-Fi の有無などを確認しておくことより安心です。また、YouTube などの動画配信サイトで順路を確認できる場合があるため、安心のためにうまく活用すると良いでしょう。







## 海外留学の手引き 2026

編集・発行 佛教大学国際交流センター

発行年月日 2026年4月1日

国際交流課 *Instagram*



@bukkyo\_kokusai