就職活動

留学をしたいけれど将来を考えると就職活動のことが心配で・・・そんなアナタに先輩達からのアドバイス！

（株）NTT データ 勤務
共生システム理工学類 2019 年度 卒業
中西　柊斗 さん

就活は日本でしかできないと思っていませんか？ 実は、海外でも就職活動ができます。世界中で開催されているキャリアフォーラムに参加して、現地で説明会や面接を受けることができますので、調べてみてください！もちろん、留学と就活の両立は簡単ではなく、どちらかに比重を置かなければならない場合もあると思いますが、留学という新たな経験と、そこで習得するスキルは、社会人での業務に直接的に結びつくことはなくとも、間接的に繋がり、そして中長期的に自身の将来に役立つ時が来ます。目の前にチャンスがあるなら、一歩踏み出してチャレンジしてみてください！

キャリアフォーラム

世界各国で留学経験者向けのキャリアフォーラムが開催され、多くのグローバル企業と優秀な人財の出会いの場が提供されています。日本企業がキャンパスに出向いて説明会を開き、日本国内とは別枠で採用してくれる企業もあります。現地での参加を考えている方は、派遣先国での開催状況を調べるとともに、スーツや履歴書などの就活グッズも持参しましょう。

現地フリーペーパーの
表紙を飾った先輩も！

国際交流センター

国際交流の窓口として学生の皆さんのサポートや、イベント等の情報発信をしています。留学に関する相談などは、随時受け付けております。どうぞお気軽にお立ち寄りください！

窓口受付時間　月 - 金 9:00-12:30 13:30-17:00

024-503-3066
ryugaku@adb.fukushima-u.ac.jp
http://kokusai.adb.fukushima-u.ac.jp

メーリングリスト

各種情報をメーリングリストで配信しています。国際交流に興味のある方はぜひご登録ください。（本学の学生のみ）

学籍番号・学年・氏名を送信してください。

FUIC

Fukushima University International Center

JAN. 2021
福島大学
国際交流センター

Vol.3

いざ、留学へ

留学費用ってどのくらいかかるの？
出発までの流れはこんな感じ。
やっぱり気になる！就活のこと。
先輩たちのアドバイス

Let's try it!!
上部ミシン目でカットして
を
山折りすると冊子に♫

日本にはない、
ドラマがある。

留学費用

留学するためには沢山のお金がかかると聞いたんだけど…金銭的な負担が心配…奨学金を受給して交換留学をした先輩たちの例を紹介します。

アメリカ

ニューヨーク州立大学
アルバニー校

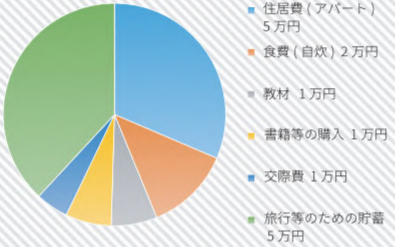
森谷　和音 さんの場合
（共生システム理工学類）

● 留学準備費用
290 万
奨学金とアルバイト代で賄いました。

● 留学中にかかった費用
200 万
留学のための準備費用込み。コロナの影響で帰国を早めたため、予定より少なくなりました。

収入　15 万円 / 月
・業務スーパージャパンドリーム奨学金　15 万円

1 ヶ月の支出



米国留学には多くの費用がかかると言われていますが、私は出来る限り節約することを目標にしていました。大学の寮費はミールプラン込みで月 15 万と高額なので、費用を抑えるため、オフキャンパスにあるアパート（バス・トイレ共用）を借り、家賃は大学寮の半分、食費は自炊をして大学 MP の 1/3 以下に抑えることができました。授業で使用する教科書は値段が高いので、大学の本屋か Amazon でレンタルすることで比較的安くゲットすることができます。衣類は現地の気候を調べ多めに持参しました。工夫次第で節約することは十分可能です！

近くの教会でのクリスマスパーティーの様子です。1 つのテーブルに 7 つの国籍が集まり、楽しい時間を過ごしました。

ハンガリー

カーロリ・ガーシュパル・カルビン派大学

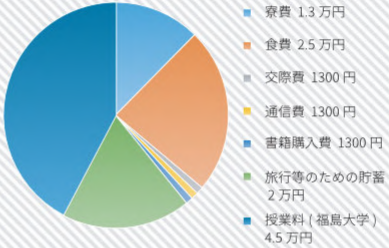
古川　絵梨 さんの場合
（経済経営学類）

● 留学準備費用
200 万
奨学金と仕送りです。

● 留学中にかかった費用
110 万
コロナウイルスの影響により、早期帰国となったので 7 ヶ月分の費用となっています。

収入　11 万円 / 月
・日本学生支援機構留学支援制度奨学金　7 万円
・仕送り　4 万円

1 ヶ月の支出



ハンガリーは物価が比較的安いので、安くて美味しいものがたくさん食べられます。普段は、自炊するなどで工夫することにより奨学金の範囲内で生活出来ました。私は、比較的食費への支出が多かったですが、それでも月の出費は 5 万円未満に抑えることが出来ました。また、毎月の交通費や通信費も 1,500 円程だったのでその点は日本より安く済みます。留学となるとやはりお金のことが気になるかと思いますが、やりくりは可能なので、ぜひチャレンジしてください。留学に行っていた先輩に聞くとより詳しく計画できると思います。

センテンドレを訪れた時の一枚。留学先で実際に自分の五感で経験したことはどれも新鮮で素晴らしい経験でした。

留学準備

留学が決まったら、しっかりプランニングしよう！限られた時間と費用の中で、より充実した留学を実現するためには、早いうちから自分にぴったりの留学プランを立てることが重要です。

韓　国
韓国外国語大学校

大越　歩美 さんの場合
（経済経営学類）

- 11月　募集開始　募集要項・詳細は掲示板やHPでチェック！
- 2月 3月　願書提出　面接
- 4月　留学内定　派遣先大学の受入許可により派遣決定となります
- 5月　派遣者説明会　受入許可証受領
- 6月
- 7月
- 8月
- 9月　留学スタート！

※派遣国により手続き・渡航時期が異なります

健康診断受診
英文成績証明
推薦状作成依頼
オンライン申請

準備は想像以上！
慣れない言語での
資料作成が大変

大使館ビザ申請
海外留学保険加入
航空券購入

寮申請
空港ピックアップ申請
履修登録

出発！

充実した留学生活のため
積極的な情報収集を
しましょう！

留学生活を想像しながら
楽しんで準備することが
大切です！

交換留学のための奨学金

多くの費用がかかる留学ですが、交換留学をする学生を対象とした返済不要の給付型奨学金制度がありますので、積極的にチャレンジして下さい。受給者となるためには、成績も重要となります。留学の準備と共に学業も頑張りましょう！

給付型　日本学生支援機構（JASSO）

交換留学の選考に付随して受給者を選考します。その年の採択状況により奨学金決定し、各国・各大学の枠内で奨学金が支給となります。

月額：6〜10 万円（派遣国による）
渡航支援金：　16 万円

※渡航支援金は家計支持者の所得金額基準あり。

● 海外留学支援制度（協定派遣）16名

給付型　外部団体奨学金

個人での申し込みや大学を通して申請する場合があります。地方自治体、外国政府、民間団体など形態は様々。大学で募集する以外の奨学金についても情報を収集しておくことが大事です。

● 2019 年度採用者
　韓国政府奨学金 1 名
　業務スーパードリーム財団 2 名

※その他、貸与型の奨学金制度があります。

業務スーパー
ドリーム財団奨学金を
受給しました！

私は奨学金（月額 15 万円）のおかげで、金銭的な心配をすることなく過ごすことができました。スコットランドでは友達を作る上で特に必要となる「飲みニケーション」へ積極的に参加して沢山の友達を作り、様々な人と交流を深めました。また、イギリス各地への旅はもちろん、冬には欧州 5 ヶ国以上を仲間と旅して過ごしました。学業で奉公することも大切ですが、節約すべき時は節約をして、留学中だからできる思い出づくりにもお金を惜しまず積極的に取り組む！そういった奨学金の使い方も大切だと思います。

人間発達文化学類　川又　湧也 さん
（スコットランド　グラスゴー大学に留学）

中国 華東師範大学

西森　真衣さん
（共生システム理工学類）

出発前にやっておくこと

まずは、お金と卒業に向けての計画を立てましょう。留年せずに行くにはどうしたらいいか、留年するならどうするのかを相談しておくことは大事だと思います。２つ目に、その国の言語をちゃんと勉強しましょう。現地で痛感しましたが、留学中の伸びは留学前のインプットに比例、もしくはそれ以上になると思います。なぜなら、知識はアウトプットして初めて身に付くからです。また、留学生が多い環境だと、友達作りにはどうしても英語が必要になります。日本でできることはやっておいて、留学中の時間は最大限有効に使いましょう。３ つ目は、持ち物の計画です。上海では大抵のものは現地調達できましたが、快適ライフのために、これだけは譲れないというポイントを日常の中でチェックしておくといいと思います。ちなみに、私は化粧品や手帳、ちょっとした調理器具、調味料（七味、ポッカレモン）、塗り薬などでした。そうそう、日本語の参考書は絶対に手に入らないので持って行った方がいいですよ。

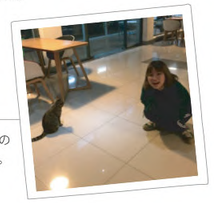
現地で苦労したこと

やはり言葉の壁でした。なので、困った時には日本人を見つけて助けを求めていました。おかげで人見知りもしなくなり、開放的な振る舞いができるようになったと思います。寮では多国籍の学生達と共同生活を送ることになるので、言葉と文化の違いにストレスが溜まることもありました。特に衛生面で日本の常識では考えられないようなことがたくさん起きましたが…そのうち慣れます。

克服方法

トラブルが起きても、案外誰かが助けてくれるものです。
心配しすぎて胃を痛める必要はありません！
留学中のあなたは外国人。その国の中で圧倒的マイノリティになります。最初は不安や孤独感から心細くなりましたが、裏を返せば、縛られるものがないということで、良い意味で自由にふるまうことができました。透明人間になったようなつもりで、いろいろなものを観察してみましょう！

日本では出会えない
素晴らしいシーンが
たくさん待っています！



華東師範大学には、福大の
数倍の数の猫がいました。
猫好きの方も、ぜひ！

韓国 培材大学校

小池　奈央さん
（行政政策学類）

出発前にやっておくこと

ビザの取得に始まり、パスポートの更新、派遣中のゼミの履修、奨学金の継続等自分が想像する以上に多くの手続きがありました。心配事があったらまずは自分で調べたり、留学していた先輩や国際交流センターに聞いて、悩みをすべて解決してから留学に行くことをおすすめします。また、できる限り留学する国の言語や文化の勉強しておきましょう。知識をある程度もっているのと何の知識もないまま留学するのでは苦労度が違うと感じたからです。少しでも知っている単語が多ければ自分の考えを伝えるのに適した表現を使えますし、その国独自の文化を知っておけば生活もしやすくなります。日本では良いとされることでも、他国の人にとっては違うこともあります。よりよい留学生活を送るためにも、その国についての知識を持っていることが望ましいと思います。

現地で苦労したこと

韓国人の友達を作ったり、韓国人と韓国語を話す機会を作ることに苦労しました。韓国に留学していても、語学堂に通っている場合はクラスには外国人しかいません。正確な発音や文法を聞く機会が授業以外では圧倒的に少なかったです。また、日本人留学生が多いため、日本語を使って話してしまうということも多かったです。

積極的に話すことで
語学力がUP

克服方法

韓国語を話す機会を増やすため、時間があるときは積極的に出かけて店員さんに話しかけるということをやっていました。会話ができなくてもお店に入ることで韓国語が耳に入ってくるので、自分から韓国語と触れあう機会を増やしていました。加えて学部生の日本人留学生に韓国人を紹介してもらい、韓国人の友達を作るということも行いました。特に韓国は日本語を話せる韓国人も多いので、積極的に行動を起こしていかないと難しいと思います。

ルームメイトたちとの
釜山旅行

ルーマニア ブカレスト大学

猪口　貴博さん
（行政政策学類）

留学先で何をしたいか決めておこう

留学に行くこと自体を目標としている方もいると思います。ただ、それだと留学の半ばぐらいで「あれ、日本にいた頃と大して変わらないな。何のために留学に来たんだっけ」と悩む時が来てしまうと思います。私もそうでした。私はスランプから脱却するために、日本ではやらないことをやってみるという目標を決めました。具体例を挙げるなら、クラブです。留学前は絶対にクラブには行かないと思っていたのですが、誘われたので思い切って行ってみたところ…意外と楽しいところでした（ 笑 ）。その後はやっておきたいと思うイベントがどんどん見つかり、留学生活もさらに楽しいものへ変わって行ったので、皆さんには留学先での目標を考えておくことをお勧めします。「内気な自分を変えたい」や「現地で友人を最低一人は作る」といった、抽象的なものや控えめな目標でもいいと思っています。目標はいわば方位磁針のようなものです。きっと皆さんの留学を楽しく意義のあるものへと導いてくれると思います。

現地で苦労したこと

間違いなく学生ビザの取得です。難題だったのは現地で健康診断を受けて証明書を発行してもらうことと申請料の支払いでした。英語が通じない病院が多く、医療レベルにも不安が残る国なので、国際課のアドバイスやルーマニア人の助けが必要です。また、ビザ申請料支払いの際にはルーマニアの国民証が要るため、ここでも現地の友人の助けが必要です。重要な情報を得るために交換留学生用のフェイスブックのグループに必ず参加してください。

可能な限りサポートします！
困ったことがあれば
相談してください

日本から持参していくと良いもの

調味料→絶対に日本食が恋しくなる時が来るので重宝します。醤油は購入できますが高価で、味噌やめんつゆ、ほんだしは購入できません。
iPad→ブカレスト大学ではリーディング課題が多く印刷代もかかるためデータを DL した方が楽だと思います。
証明写真→ビザ申請の際などに使うのでちょっと多めに持って行くぐらいで良いと思います。
地球の歩き方→現地の様々な情報が載っている旅雑誌です。これ一冊でルーマニアの風土や歴史が丸わかりです。
USB→周辺国などに旅行する際、オンラインチェックインをしない場合に航空券を印刷するために必要です。

ドイツ ルール大学ボーフム

齋藤　環さん
（人間発達文化学類）

出発前にやっておくこと

英語もドイツ語も学習しておくといいと思います。留学生同士の会話は基本英語なので英語だけでも困りませんが、ドイツ語を話せば喜んで話しかけてくれるし対等に会話することが出来ます。また、日本やドイツの国際関係などを少し勉強しておくといいと思います。ドイツに行くとまるで日本の代表のように日本について聞かれます。知らんわ！と思うこともありますが、彼らにとっては自分が唯一関わる日本人かもしれません。基本的にドイツ人は教養が高いと感じることが多いです。政治や経済、人生についても自分なりの考えを持っている人がほとんどです。行ってから圧倒されると思うので事前に意見をまとめておくことをおすすめします。それから、留学先の大学の制度を調べたり頼れる友達を見つけておくことも大切です。日本からの留学生同士でお互い確認しあったり福大に留学していたドイツ人留学生と連絡を取っておくとスムーズに生活が進められると思います。

留学中の心構え

様々な手続きの基準が担当者で変わるというのは本当によくある話なので、手続きにはドイツ語の分かる人と一緒に行くことをおすすめします。最初は大変なことも多いと思いますが、違う環境で生活できるチャンスだと考えて見ましょう。自分の考えが覆されるような経験は日本にいたらになかなか体験できません。楽しんでみることで意外と受け入れることが出来ると思います。それから、個人間の不満や疑問はどんどんいうべきです。「嫌なことがあったら言ってくれないとわからないよ」というスタンスなので、思ったことはきちん伝えることが大事です。
また、留学中は目的や目標を一つ持っておくといいと思います。毎日ドイツ語で誰かと話すとか、毎月旅行に行くとか内容は何でもありです。皆様々な目的をもって行動しているし、自分への活力になります。留学中は周りと比べて焦ったりすると思いますが、細かい語学力はそんなに気にしなくても大丈夫。自分の人生を豊かにするため、様々な景色を見たり考え方に触れたりする時間を楽しんでほしいです。皆さんの留学が素敵な経験となりますように！

左：渡航直後のオリエンテーションの様子
右：ドレスデンのクリスマスマーケット。ドイツの誇りと文化が感じられて素敵です。

台湾 文藻外語大学

菅原　雄平さん
（経済経営学類）

派遣国の決定と面接

私は大学２年後期から絶対に留学しようと考えていました。本当はアメリカに留学したいと考えていましたが、募集要項を見ると語学試験のスコアが一定以上必要だったので、第二外国語で中国語を選択していたことから、中華圏への留学を決めました。協定校は中国と台湾に５校ありましたが、文藻外語大学には国際経営管理学科があったので応募しました。ただ言語を学ぶだけではなく、自分の専門と関係のある大学を選択するのも良いと思います。応募書類は、留学への思いを自分の中で再確認し、何を学びたいのか、留学後どんな学生になり今後の人生にどう活かして行くのかを相手に伝わるように記入しましょう。理由が明確で熱意のある学生が選ばれるのは当然です。面接ではコミュニケーションチェックを行うとあったので、英語での簡単なやりとりだろうなと思っていたら、いきなり中国語で自己紹介をしてくださいと言われて焦ったので、皆さんは気をつけてください。志望理由書を書いた時と同じくらい熱い気もちで「どうしてもこの大学に行きたいんだ」ということを面接官の方に伝えると良いと思います。

派遣決定後にやっておくべきこと

ビザの取得、風疹麻疹の抗体検査、国際送金のためのマイナンバーカードの作成など、やるべきことはたくさんあります。学習的なことを言うと、ある程度中国語が出来る人は必死に英語を勉強してください。はっきり申し上げて英語が話せないと留学で得られるものが半減します。なぜならば、日本人以外の留学生は英語を話すからです。英語が話せないと結局日本人同士でつるむようになり、言語学習的成長がないまま時間を過ごすことになります。中国語は台湾に行ってからでも遅くありません。

やりたいことや
一年後のビジョンを
明確にしておこう

心構え

ほとんどの方は産まれてから今まで「世界一安全な国、日本」で大切に育てられていたと思います。これから皆さんが行く国は、日本と同じ部分など無いに等しいと考えてください。言葉の壁、文化の違いから辛くなることもあるでしょう。でも、それこそが留学だと思います。大変だとは思いますが、言語以外のことも学びましょう。何事も経験です。皆さんが無事留学に行けることと少しでも多く成長出来ることを願っています。

Check!
その他の国に派遣された先輩たちの留学体験記は
国際交流センターのホームページでご覧頂けます。
福島大学　留学体験記

オランダ ハンザ大学

齋藤　晃太さん
（経済経営学類）

目標・目的を達成した自信

留学どころか海外とは無縁の環境で育ち、留学レポートを見ては「レベルが違う人が行くもの」と思っていました。今思い返してみてもよく成し遂げたなと思うほどです。留学生活そのものだけでなく、到底無理だと感じていた IELTS のスコアの取得も大きな自信になりました。留学のメリットは英語力や国際的な視点ばかりに目を向けられがちですが、挑戦し続けること、うまくいかなくてもあきらめないことで精神的な成長、自信を身につける最高の機会となります。

人生の選択肢が増えました

留学経験者がよく語る「視野が広がった」という意味のことですが、留学中に会った多くの人たちがこれからの人生についての考えを変えてくれました。彼らの多くは時間をかけて自分のやりたいことを探したり、今を思い切り楽しむという姿勢で、高校卒業後に海外生活やインターンを経験してから大学に入学するケースや、学部の変更や退学は珍しいことではなく、交換留学生の中でも、勉強に没頭する学生、学生ビザを享受して旅行を楽しむことや欧州に住むことなど様々な目的を持っている人がいました。今まで自分が生きてきた世界とは全く異なる価値観をもっている人との出会いは刺激となり、自分がやりたいように人生を選択していこうと思わせてくれました。

就職活動

就活の予定がずれることを心配していましたが、オンラインで内定獲得まですべてを終えることができました。(4 月から就活開始) 今後は海外でも更に選択肢が増えるのではないかと感じています。

後悔しないように、
やりたいことは
早めに済ませることも大事！

留学経験者向けのキャリアフォーラムが春にロンドンやボストンなどで開催されるため採用スケジュールが厳格な大手企業の採用にトライする機会もあります。一個人の意見ですが、おおむね単位を取った後の貴重な大学生活の一年以上を就職活動のみに費やしてしまうことは少しもったいないなと感じます。留学で得ることができる力や経験はこれからの人生をずっと支えてくれるはずです！

Groningen の街並み。
とても綺麗なので散
歩やランニングには
最適です！

ドイツ ハノーファー大学

高橋　尚史さん
（行政政策学類）

目的あってこその留学

私は大学入学からずっとこつこつとドイツ語を学習しており、自分が積み上げてきたものを確かめたかったので留学に挑戦しました。言い方を変えれば、現地で学生として生活し、培った知識と技能を試すことで、それまで自分がしてきたことへの納得と達成感を得ることが最大の目的でした。他人の目的と比べると面白くないので、その規模は気にせず堂々とオリジナルの目的を設定しましょう。他人がどうあれ、目的を設定したのには自分だけの背景があるはずなので、それを見失わないことが大切だと思います。派遣のための面接では志望した理由が聞かれますが、自分の関心と目的をしっかり意識すれば問題なく答えられるかと思います。

適応力とキャラクター

派遣先では現地の習慣に従った生活をすることになるため、違和感からストレスを抱えることもあるでしょう。そのような時には「まあ、こういうこともあるよね」と思って気分転換出来る柔軟性が必要です。留学中は派遣先の国のいい面も悪い面も見ることができます。悪い面ばかり目立ってしまいがちですが、自分の心の健康のためにもいい面を探してストレスを溜め込まないようにする適応力が大切です。最初はストレスになっていたことも、後で思い返せば少しいいかもと思うことさえあるのです。
それから、日本のことを話せるようにしておくことが欠かせません。私は日本人であるということを前面に押し出すのをためらった時期があったので、その分少し損をしました。もともと初対面の人と話すのはあまり得意ではないのですが、自分の日本人としてのキャラクターを確立させた後はかなり現地の人々と話すのが楽になりました。

非常事態

何かしら不測の事態は起きます。そのような時は日本にいる親、そして国際交流センターの方々の助けが必要になることもあります。私自身ドイツで思いがけないアクシデントに遭いましたが、皆さんに支えてもらえたおかげで乗り越えることが出来ました。良好な関係を築くことが本当に大切なのだと思います。アクシデントの際は混乱してしまうかもしれませんが、そのような時こそ落ち着いてできる限りのことをした上で誰かに相談しましょう。自分では気づけない突破口が見えてくるかもしれません。

上：靴を買ったら左右で靴ひもの長さが違った。
　　もしかしてこういうデザイン？
下：大学のキャンパス

スロベニア リュブリャナ大学

角井　綾佳さん
（人間発達文化学類）

留学で学んだこと

●何事にも挑戦することの大切さ
留学をすることは幼いころからの夢で、「大学 三年で必ず留学に行く」と心に決めていました。しかしいざ応募の時期になってみると、英語力、生活力、一人で新しい世界に飛び込まなければいけないことなど不安が多く、応募当初は楽しみよりも心配する気持ちのほうが大きかったように思います。準備中もあまり自信が持てずにいましたが、悩んでいても仕方ないと思い、少しでも興味のあることには挑戦してみることを留学中の目標として出国しました。不安視していた英語ですが、私の英語力でも生活していくことができましたし、ルームメイトのおかげもあり普段の生活のなかから自然に英語を学ぶことができました。またスロベニア語の授業やフィールドワーク、現地の学校での実習体験など現地でしかできないこともたくさん経験し、かけがえのない友人を作ることもできました。

●異文化の理解
一つの国に長期滞在するというのは初めてだったので、慣れないものに囲まれた生活に不安をおぼえました。ですが、その違いに気づき経験することがどんどんおもしろくなってきて、気づいたら異文化だらけの生活を楽しむことができていました。人種、性別、階級、性的マイノリティ、宗教など、わたしたちが考えなければいけない問題はたくさんあります。世界には本当にいろいろな人がいて様々な価値観が存在しており、その違いを理解して尊重することが大切であり、それを留学生活をとおして身をもって感じてくることができました。皆が快適に暮らしていくためにどのようなことができるのか考え、今後に生かしていきたいと思います。

●当たり前の大切さ
留学生活で一番学んだことは人の支えの大切さでした。はじめての世界に飛び込んでみて、改めて周りの人の力の偉大さや普段からどれだけたくさんの人に支えられて生きているのかということを感じました。スロベニアで出会った友達や先生方はとても優しく、私のことを自分のことのように考えて助けてくださいました。おかげで留学生活を楽しいものにすることができたように思います。

感謝の気持ちを忘れずに、
他の人のことを支えられるよう
努力したいです

イギリス人のルーム
メイト、トルコ人、
フランス人の友人