

留学 ガイドブック

弘前大学

HIROSAKI UNIVERSITY

2024

本部長あいさつ

もくじ

国際連携本部は2016年に弘前大学の教育の国際化に資することを目的として設置されました。

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

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



国際連携本部長 杉原かおり

- 01 本部長あいさつ
- 02 海外留学の概要
- 03 留学の準備
- 04 HIROSAKIはやぶさカレッジ
- 05 協定校派遣選考スケジュール
- 07 派遣協定校条件・時期
- 09 語学能力試験
- 09 奨学金・助成金
- 10 協定校交換留学が決定したら
- 11 海外留学時の危機管理
- 12 海外留学Q&A
- 12 国際交流会館に関する情報

国際連携本部サポートオフィス

総合教育棟2階南側（English Lounge向かい）にあり、協定校のパンフレットやカタログ、留学情報誌や帰国者の留学体験記を揃え、留学に関する情報提供の他、留学相談を行っています。

【留学相談】

留学には事前に十分な相談が必要です。少しでも留学に興味のある方、留学を検討されている方は、お気軽に留学相談にお越しください。なお、留学相談は予約制です。下記の二次元コードからMicrosoft Formsへ進み、予約を行ってください。

留学相談

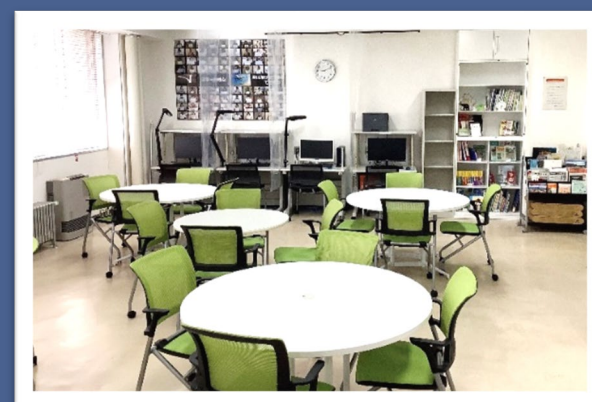
予約はこちら



利用時間

平日 8:30～17:00

土日祝日・お盆・年末年始除く





留学の概要

短期留学

留学期間は派遣先によって異なりますが、大体2週間～6週間です。本学の夏季・春季等長期休暇中に開講されますので、休学する必要はありません。
留学前にTOEFL等のスコア取得は必須ではありませんが、教員等の引率はありませんので日常会話程度のスキルが求められます。

交換留学

大学間交流協定を結んでいる大学へは、授業料不徴収で留学できるという大きなメリットがあります。ただし、全ての協定校に該当するわけではなく、人数制限や語学要件等があります。
応募締切は、派遣先によって異なります。

トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム

返済不要の奨学金や研修等を通して学生の留学を支援する制度です。国際連携本部では、本プログラムの申請書類作成の相談を行っています。応募を考えている方は、ホームページを確認の上、早めに国際連携本部にお越しください。

オンライン留学

協定校ではさまざまなオンライン留学プログラムを企画・実施しています。受講料支援も行っておりますので、興味があるプログラムがある場合や、受講を迷っている方は、ぜひ国際連携本部にご相談ください。
募集締切は、プログラムにより異なります。

学内締切前までに担当教員に相談し、留学計画の承認を得る必要があります。承認まで複数回の相談が必要ですので、早めに相談してください。

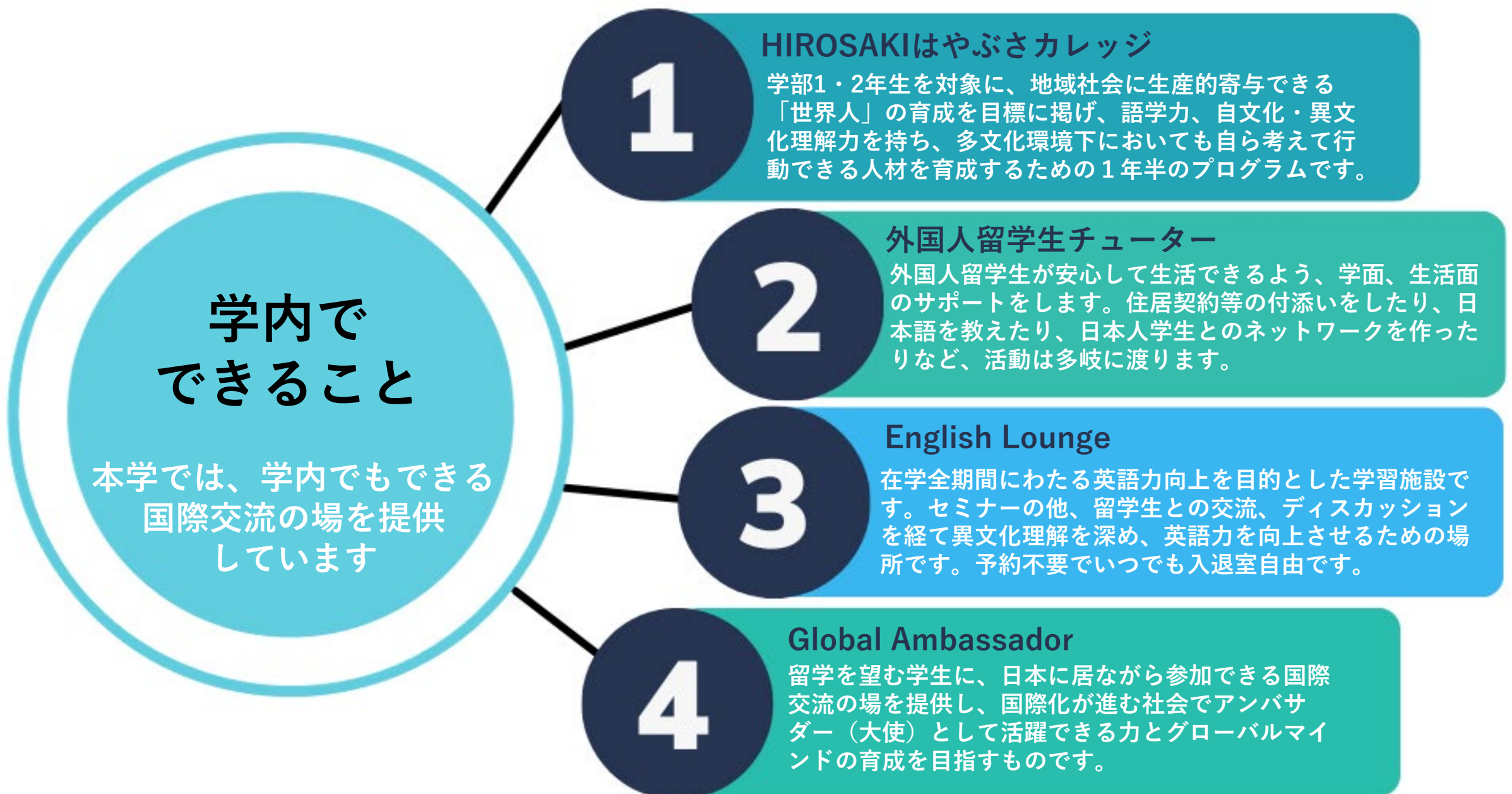


弘前大学でできる留学は上記のとおりです。相談は1年ほど前を目安に開始しましょう。各募集締切日は、国際連携本部HP、キャンパススクエア、学内掲示版にてお知らせします。

交換留学：
学内募集締切日（年2回 7月・1月）までに必要書類を揃え、国際連携本部に提出してください。語学要件のある国・地域への応募を希望する方は、TOEFL等のスコア提出が必須ですのでご注意ください。



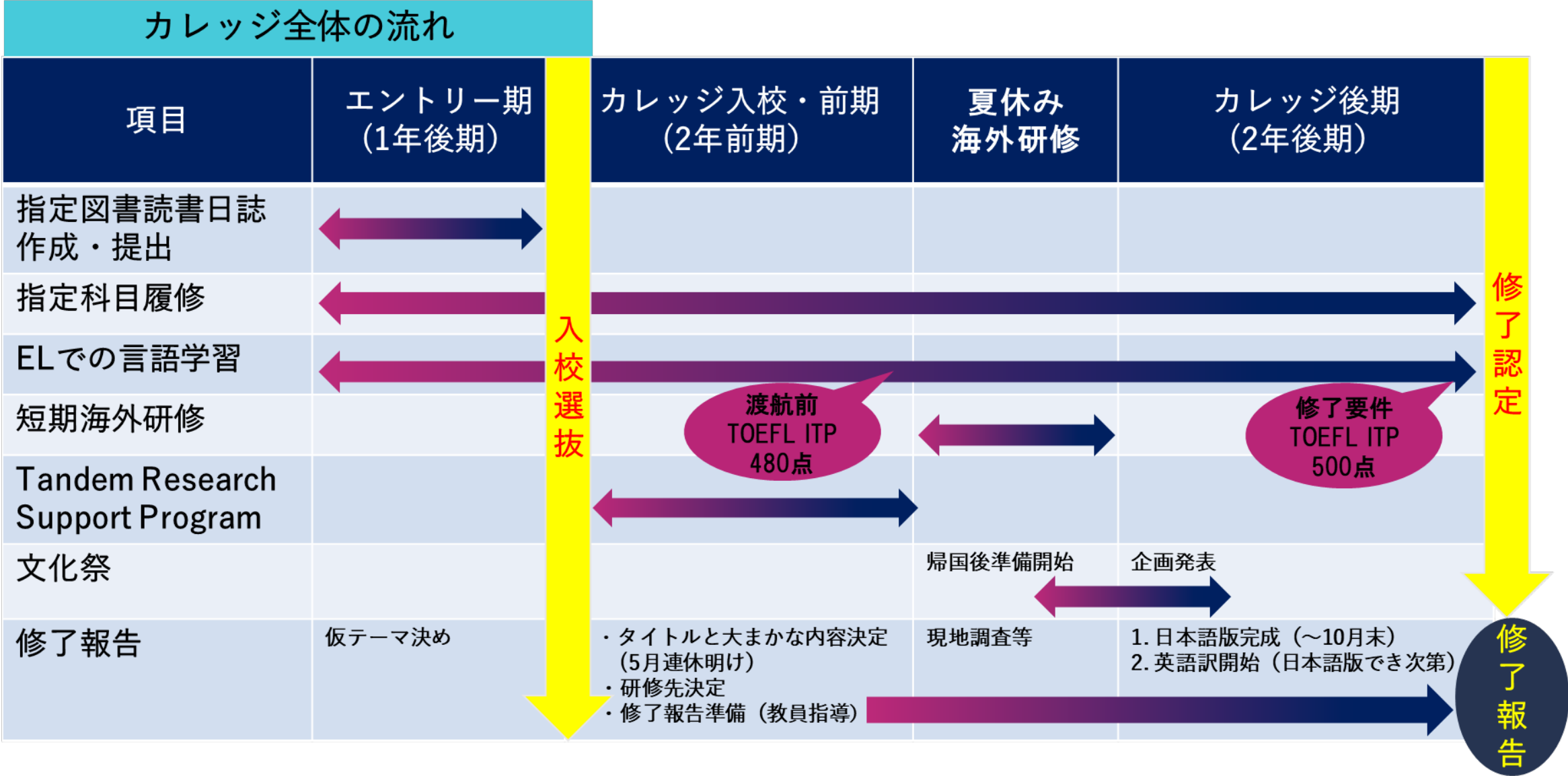
留学準備



申請時期までに、Ⅰ)希望大学を決めている事、Ⅱ)希望大学が示す必要語学能力スコアを所有している事、Ⅲ)留学期間を決めている事 が求められます。基礎ゼミナール担当教員又は所属ゼミ指導教員等、家族とよく相談し、留学終了後の大学院入試や就職活動など将来の見通しを立てておく必要があります。必要経費は期間によって変動します。事前準備費用には、海外旅行保険、渡航費、国内移動費、宿泊費、ビザ申請費、語学試験受験費等があり、渡航先での費用は、教材費、住居・食費、現地医療保険、雑費などが含まれます。

HIROSAKIはやぶさカレッジ（1・2年生向け）

本学の学部1・2年生を対象とした、国際化が進む社会で活躍できる力を育成するための教育プログラムです。夏休み期間に海外研修を実施し、カレッジの最後に各自の課題に従った修了報告を行います。はやぶさカレッジに関する相談は国際連携本部サポートオフィスおよびイングリッシュ・ラウンジで受け付けています。



HIROSAKI UNIVERSITY
English Lounge
 Welcome!

教育推進機構 教養教育開発実践センター
 弘前大学 イングリッシュ・ラウンジ

本学学生1年生から大学院生までの英語力向上を支援している自律学習支援センターです。
 はやぶさカレッジに入校を希望する学生は、イングリッシュ・ラウンジのセミナーに参加し、会話サークルで留学生等と英語で交流することが推奨されます。
 ぜひ1年生のうちから積極的に活用してください。

English Lounge

9期生

トンプソン・リバーズ大学（カナダ）へ短期海外研修

新岡 沙季
 医学部心理支援科学科

私がはやぶさカレッジから得たことは自分自身を信じる力です。私はずっと留学したいという気持ちはありましたが、自分の英語力にも自信がなく、引っ込み思案だったため、はやぶさカレッジに挑戦するか非常に悩みました。しかし、後から後悔したくない！という思いで応募しました。特に、私は唯一のはやぶさ生で、しかも初めての海外だったので、不安でいっぱいでしたが、先生方や先輩方のサポートや現地の人々との交流から人の温かさを学びました。海外を生き抜いた経験、困難に負けず最後までやり遂げた経験は私の大きな自信になっています。あのとき、諦めずに挑戦してみて良かったと強く思います。皆さんも、何かやりたいことがあるなら、とりあえず挑戦してみてください。大変でもひとつずつ目の前のことをこなしていけば、必ずやり遂げられるはずです。
 Get the ball rolling!

10期生

トンプソン・リバーズ大学（カナダ）へ短期海外研修

高橋 和奏
 農学生命科学部

1年間のプログラムを振り返ってみて、修了報告について試行錯誤しながら、様々な人と交流できたことが大きな収穫だったと思います。海外研修では無意識の偏見から前提を立てていたことに気付かされ、自分の浅はかさを実感しましたが、そのおかげで他の人と議論し、自分が海外で経験したことから新たな解決策を発見するという成功体験を得ることができました。また、文化祭で他のメンバーと協力して修了報告を実践することができたことも、良い経験になったと思います。
 そして、年齢や国籍を越えてたくさんの人と交流することができ、自分にはなかった視点からの考え方を知ることができました。様々な人との交流を通して自分の世界が広がり、お互いにモチベートされたと思います。はやぶさの活動を通して人間的にもステップアップすることができ、貴重な経験となりました。

2024年度 協定校派遣選考スケジュール

年	2024年								2025年							
月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
(冬出発) 前期募集	留学フェア	応募受付開始	学内締切	学内選考・面接	選考結果発表		留学フェア	危機管理オリエンテーション	留学開始							
	← 応 募 →								← 留 学 期 間 →						←	
(夏出発) 後期募集							留学フェア	応募受付開始	学内締切	学内選考・面接	選考結果発表			危機管理オリエンテーション		留学開始
								← 応 募 →								←

HIROSAKI はやぶさ カレッジ (1・2年生)					候補生募集						選考	入校				短期海外研修
					← 応 募 →											←
トビタテ 留学 JAPAN			留学計画作成					応募受付開始			締切		面接	結果発表	研修	留学開始
								← 応 募 →								←

	前期	後期
学内締切	2024年 7月	2025年 1月
学内選考・面談	2024年 8月	2025年 2月
選考結果発表	2024年 9月	2025年 3月
危機管理オリエンテーション	2024年 12月	2025年 6月
留学開始	2025年 1月	2025年 8月

必要書類は国際連携本部ホームページで入手してください。

1. 応募資格

- (1) 本学の学部又は大学院の正規課程に在籍している者。
※学部4年生及び大学院生が応募する場合は、派遣終了後も本学学生としての身分を有し、本学で1学期以上学業を継続する者に限る。
※外国人留学生の場合、母国に所在する協定校への応募は認めない。
- (2) 派遣期間終了後、速やかに本学に戻り、学業を継続する者。
- (3) 学業、人物ともに優秀で、協定校及び本学が定める語学能力等を有する者。
- (4) 留学の目的及び計画が明確であり、本学と協定校との交流に貢献できる者。
- (5) 保護者及び指導教員からの同意を得ている者。

2. 派遣先一覧

英語圏への留学を希望する人は、相手校が要求するスコアを取らなければ正規授業を受けることができないため、TOEFL-ITPを受けてください。英語圏以外の協定校であっても、英語による授業が行われる所が多いため、受けておく方が良いでしょう。

3. 留学期間について

原則1年以内。語学センター（有料）のみの受講も可能です。

4. 応募に必要な書類、募集締切

応募に必要な書類は、国際連携本部ホームページ等にて入手してください。
【書類提出先】国際連携本部サポートオフィス（Microsoft Forms）

5. 交換留学中の本学での身分について

- 休学して留学する場合
弘前大学に授業料を納める必要はありません。ただし、卒業が半年または1年遅れます。（※各学部教務、学務担当に「休学届」の提出が必要です）
- 在学したまま留学する場合
留学中も弘前大学へ授業料を納める必要があります。留学期間が卒業所要年数に含まれますので、1・2年生のうちにできるだけ所要単位を修得し、留学した上で、4年間で卒業も可能ですが、学部によってできない場合があります。必ず指導教員、各学部学務担当と相談の上、決定してください。

協定校交換留学の学内応募は、毎年7月と1月の2回です。
スケジュール、出発時期を確認し、自分に合った申込み時期の参考にしてください。
(スケジュールは変更される場合があります。最新情報は国際連携本部ウェブサイトで確認してください。)

2025年				2026年								年
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	月
	帰国・報告											前期募集
帰国・留学報告												
							帰国・報告					後期募集
留学期間							帰国・留学報告					

			帰国・報告			修了						HIRODAI SIPS はやぶさ カレッジ (1・2年生)
留学期間						帰国・留学報告						
												トビタテ 留学 JAPAN
留学期間												

興味はあるけど
留学相談で何を
話したらいいのかわからない！
そんなときは…



まずは留学経験のある学生に
相談しよう！

✓

やること・準備書類リスト

	国際連携本部サポートオフィスに相談
	TOEFL受検
	留学計画書（目的、留学前後・留学中の計画、展望等）
	応募申請書
	誓約書
	推薦書
	成績証明書
	語学能力の証明書
	健康状態申告書

推薦書
指導教員に依頼
するため
早めに準備！

TOEFL受検
正規授業希望の場合、語学要件を満たすことが必須！

弘大SIPS

Staff & Student Initiative for Promoting Study Abroad

本学SIPSは、学生の留学促進のため、国際交流イベントの実施や留学相談を行っています



活動内容

- 留学促進イベントの開催（留学生を交えたランチ会、ルームツアー、講演会等）
- SNSでの情報提供
- Teams・対面での留学相談

相談は
小さなことでも
お気軽に！

最新情報はこちら



留学経験者を含む
メンバーが
全力サポート！

6. 留学先での科目履修と帰国後の単位認定

留学先で修得した科目は、本学の開講科目及び単位数に振り替えて、60単位を限度とし、各学部の教授会等の議を経て認定されることになります。
単位認定を希望する場合は、帰国する際に協定校より「成績証明書」、「シラバス」、「クラススケジュール」、「グレードポリシー」、「テキスト、提出論文、レポート」、「その他単位認定の参考になるような書類」等を持ってこることが必要です。
「シラバス」が作成されていない場合には、科目の概要についての証明書を発行してもらうなどし、単位認定の判断材料となるものを手に入れてください。

単位認定については帰国後、各学部教務（学務）担当に相談をし、指示に従っていただきますが、帰国後の進級条件や卒業条件に必要な単位に関しては、出発前に各学部教務（学務）担当や指導教員、授業担当教員と十分に相談してください。

7. 注意事項

日本学生支援機構（JASSO）奨学金を貸与している学生や、授業料免除適用者・申請予定者は、留学前に担当窓口にご相談ください。

派遣協定校条件・時期

掲載内容は2024年3月現在のものです。掲載後、新しく協定を結んだ場合がありますので、詳細は国際連携本部サポートオフィスにてお問い合わせください。

協定校については
こちらをご覧ください



国・地域名	大学名	派遣時期	語学要件	内容
カナダ	マウント・ロイアル大学	9-12月/1-4月	TOEFL ITP 400点以上	語学センター
			TOEFL iBT 86点	正規授業
	トンプソン・リバーズ大学	9-12月/1-4月	TOEFL ITP 400点以上	語学センター
			TOEFL ITP 570、英検1級	正規授業
アメリカ	テネシー大学マーチン校	8-12月/1-5月	TOEFL ITP 500点以上	正規授業
	メイン州立大学	要相談	TOEFL ITP 470点以上	語学センター
		8-12月/1-5月	TOEFL ITP 550点以上	正規授業
	サンディエゴ州立大学	8-12月/1-5月	TOEFL ITP 550点以上	正規授業
	ハワイ大学コミュニティカレッジ	8-12月/1-5月	要相談	正規授業
	カリフォルニア州立大学モンテレーベイ校	1-5月/8-1月	TOEFL ITP 500点以上	正規授業
ニュージーランド	オタゴ大学	10-2月/3-6月	TOEFL ITP 525点以上	語学センター
		2-6月/7-11月	TOEFL ITP 550点以上	正規授業
フランス	ボルドー・モンテーニュ大学	1-5月/9-12月	フランス語B1	語学センター、正規授業
スペイン	エストレマドゥーラ大学	1-7月	要相談	スペイン語クラス、英語での授業（経済関連）
イタリア	カターニア大学	10-2月/3-9月	語学要件なし （英語B1・イタリア語A1推奨）	イタリア語クラス
	トリノ大学	9-1月/2-7月	語学要件なし、 英語B1推奨	イタリア語クラス、 英語での授業、正規授業
	ベネチア・カ・フォスカリ大学 アジア・北アフリカ学部	9-1月/2-7月	TOEFL ITP 543点、TOEFL iBT 72点、IELTS 5.5点、(CEFR B2)	イタリア語クラス、 英語での授業、正規授業
ドイツ	トリア大学	4-7月/10-2月	なし	語学センター、 英語での授業、正規授業
ハンガリー	デブレッセン大学	9-1月/2-6月	IELTS 6.0点、TOEFL iBT 78点 TOEIC 75点、(CEFR B2)	ハンガリー語クラス、 英語での授業、正規授業
ルーマニア	ヒッペリオン大学	10-2月/2-7月	要相談	要相談
	アレクサンドル・ヨアン・クザ大学		TOEFL iBT 72点以上、 TOEIC 700点以上 (CEFR B2)	ルーマニア語クラス、 英語での授業、正規授業
ウズベキスタン	タシュケント州立農科大学	9-1月/2-6月	要相談	正規授業
	サマルカンド農業学院			
ロシア	イルクーツク大学	9-1月/2-7月	要相談	ロシア語クラス

国・地域名	大学名	派遣時期	語学要件	内容
メキシコ	オアハカ州立自治 ベニートフアレス大学	8-12月/2-7月	要相談	スペイン語クラス、 正規授業
	メキシコ国立自治大学	8-12月/1-6月	スペイン語B2	
チリ	ラ・フロンテラ大学	3-6月/8-12月	スペイン語B1	スペイン語クラス、 正規授業
中国	延辺大学	3-7月/9-1月	なし (HSK 4保持で様々な科目選択)	中国語クラス、 正規授業
	哈爾浜師範大学			
	鄭州大学			
	大連理工大学			
	新疆工程学院			
	青島農業大学			
	太原理工大学			
	中南林業科技大学			
	東北大学			
	広東工業大学			
	瀋陽化工大学			
	遼寧石油化工大学			
	台湾		国立高雄大学	
開南大学		9-1月/2-7月	要相談	中国語クラス、 正規授業、英語での授業
国立屏東大学		9-1月/2-6月	中国語教育学科：CEFR A2レベル 英語教育プログラム：CEFR B1レベル	中国語クラス、 正規授業
中国文化大学			中国語初級レベル または英語初級レベル	中国語クラス、 正規授業、英語での授業
馬偕醫學院		要相談	要相談	要相談
国立台北教育大学		9-1月/2-6月	要相談	中国語クラス、 正規授業
韓国	南ソウル大学校	3-6月/9-12月	なし	韓国語クラス、 正規授業、英語での授業
	慶北大学校		なし	語学堂、正規授業、英語での 授業、インターンシップ
	釜山大学校		なし	韓国語クラス、 正規授業、英語での授業
	京畿大学校		なし	語学堂、正規授業、 英語での授業
マレーシア	トゥンク・アブドゥル・ ラーマン大学	1-6月/6-10月/10-1月	要件なし、IELTS 5.0点以上推奨	英語クラス、英語での授業、 インターンシップ
タイ	チェンマイ大学	6-10月/11-4月	TOEFL ITP 500点、CB 173点、 iBT 61点 IELTS 5点、TOEIC 600点	タイ語クラス、正規授業、 英語での授業
	コンケン大学		要相談	タイ語クラス、正規授業
	タマサート大学	8-12月/1-5月	TOEFL ITP 477点以上 (学部による) タイ語クラスは語学要件なし	タイ語クラス、正規授業、 英語での授業
ベトナム	アンザン大学	8-12月/1-5月	要相談	ベトナム語クラス、正規授 業、英語での授業

語学能力試験

協定校交換留学を検討されている方は、TOEFL-ITPのスコアを持っていないと応募できない協定校がありますので、早めの受験をおすすめします。また、はやぶさカレッジではTOEFL-ITPを基準に修了要件を設定しています。

弘前大学で申請、受験、スコアカード受取ができる試験

試験名	受験料	受験場所	内容	申請場所
TOEFL-ITP	5,160円	弘前大学	Speaking以外の 3 技能	文京キャンパス SHERIA
TOEIC L&R	7,810円	弘前大学	Listening & Reading	
TOEIC IP	4,225円	弘前大学	Listening & Reading	本町キャンパス FERIO・Clover
TOEIC Bridge Speaking	4,560円	オンライン	Speakingのみ	

英語以外の言語の試験について

上記のほか、英語以外の資格検定受験は大学生協でも受け付けています。試験日程・受付期間などの詳細については、各検定の公式HPからご確認ください。



TOEFL受験のスケジュールについてはこちら



各協定校の語学要件についてはP.7-8、または右記二次元コードをご確認下さい



奨学金・助成金

各奨学金・助成金については、下記コードから詳細を確認してください。この他にも、給付型や貸与型の奨学金がある場合がありますので国際連携本部までお問い合わせください。

奨学金名	要件	期間	金額	二次元コード	書類配布・提出・問い合わせ先
弘前大学 国際交流基金助成金	交換留学予定者	3ヶ月以上	上限 ¥45,000		国際連携本部 サポートオフィス
	語学研修（英語圏）	3ヶ月未満	上限 ¥45,000		
	語学研修（非英語圏）	3ヶ月未満	上限 ¥25,000		
	本学を通して申請する協定校以外のプログラム	3ヶ月未満	上限 ¥30,000		
	英語圏の協定校へ交換留学が決定した者	-	TOEFL-ITP受験料 1回分相当		
ひろだい アンバサダー 活動支援助成金	派遣実績が全く無いまたは過去5年間派遣実績が無い協定校へ交換留学でアンバサダーとして活動する者	5ヶ月未満	¥50,000		学務部教務課 教養教育担当
		5ヶ月以上	¥100,000		
TOEFL-ITP受講料支援	英語圏へ協定校へ交換留学が決定した者	-	受験料1回分を支援		学務部教務課 教養教育担当
TOEIC受講料支援	最後の受講料支援制度利用から半年以上期間が空いていること	-	TOEIC L&R ¥7,810 (リピート受験割引：¥7,150) TOEIC IP ¥4,225		学務部教務課 教養教育担当
トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム	教育上有益な学修活動が含まれる留学計画を自ら立て、決められた期間内に留学を開始する者 ※その他の条件は募集要項を確認してください	-	月額(国・地域による) ¥120,000～¥160,000 留学準備金 ¥150,000～¥250,000 授業料(条件あり) ¥300,000		国際連携本部 准教授諏訪淳一郎

協定校交換留学が決定したら？

出発までの手続きの流れを順を追って見てみましょう。

提出書類が多いので、余裕を持って準備しましょう。書類の種類や手続きの流れは年度によって変更になる可能性があります。

証明書類

- ・パスポート
(留学中有効期限注意)
- ・ワクチン接種証明書
(海外用) 住民票のある
市町村で申請か、マイナン
バーカード所持の場合は
アプリでの申請可



書類提出

- ・本申請
 - ・推薦書
 - ・パスポートの顔写真ページ
 - ・弘前大学関係証明書
 - ・寮など住居の相談
- ↓
入学許可証が届く



支払い

- ・授業料、寮費、語学学校
費用等留学先大学へ支払う

※銀行からの国際送金は
着金まで時間がかかるので
余裕を持って！



入国準備

- ・ビザ申請※1
- ・休学届※2
- ・海外渡航届提出
- ・海外旅行保険加入
(OSSMA PLUS)

※1 国ごとに書類・申請場所が異なります
※2 短期では不要場合があります

日程決定

- ・航空券購入
- ・電子渡航認証申請※
- ・OSSMA Locator入力
- ・たびレジ登録

※短期渡航のみ申請



直前

- ・クレジットカードの作成
→必ず！
- ・語学学習
- ・現地通貨への両替
- ・荷物や日用品の買い出し
- ・滞在先までの交通手段確認



海外旅行保険
OSSMA

※必ず加入



たびレジ



留学中

- ・オンライン在留届提出
(3カ月以上滞在の場合必須)
- ・OSSMA LOCATOR
「今ここ！」ボタン
→滞在地以外へ移動の際必ず
- ★OSSMA専用ヘルプライン
24時間・365日・日本語可
TEL: +81-3-3811-8286
- ・一時滞在先・帰国日等は、
その都度連絡

帰国後

- ・国際連携本部へ帰国の連絡
- ・留学報告書提出
- ・語学学習の継続
(語学検定を取得をし、
留学の成果を確認しよう)
- ・留学経験を後輩に伝えよう



留学経験者より

留学前にやればよかったこと・困ったこと・印象的だったこと



小野 愛佳 教育学部
ニュージーランドへ留学

スマホの整理をしてから行く
べきだった！

現地で使うアプリ→
事前にダウンロード！
・交通系アプリ
・スーパーのアプリ
・出入国アプリ 等

使い慣れた化粧品を
持っていけばよかった！
日焼け止めなど、代用品がな
かなか見つからない

主流な支払い方法は事前に
調べるべき！
友達と食事をした際など折半
したくても現金は崩しにくい

色々な国からの留学生がいて現
地学生も受け入れに慣れている。
異なるバックグラウンドの人と
もすぐに仲良くなれた！

日本では味わえない感覚！

海外留学時の危機管理

海外では、日本と異なる危機管理および健康管理が必要です。留学プログラムへの参加者は、海外旅行保険**OSSMA Plus**への加入が必須です。また、外務省が実施している渡航登録サービス「たびレジ」に登録し、渡航前に治安に関する情報収集をしてください。

★必ず下記の登録をすること

有事の際在外公館から緊急時情報提供を受けられます。

公的機関への登録

滞在期間	登録機関	いつ登録？	二次元コード
3ヶ月未満	外務省海外旅行登録「たびレジ」	渡航前	前頁に記載
3ヶ月以上	在留電子届出システム「ORRnet」	現地到着後	

★渡航の期間に関わらず下記届出が必要です

学内での事務手続き

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

日本と同じ感覚で行動しない！
自分の身は自分で守る！

トラブルに巻き込まれたら、
適切な機関に相談！

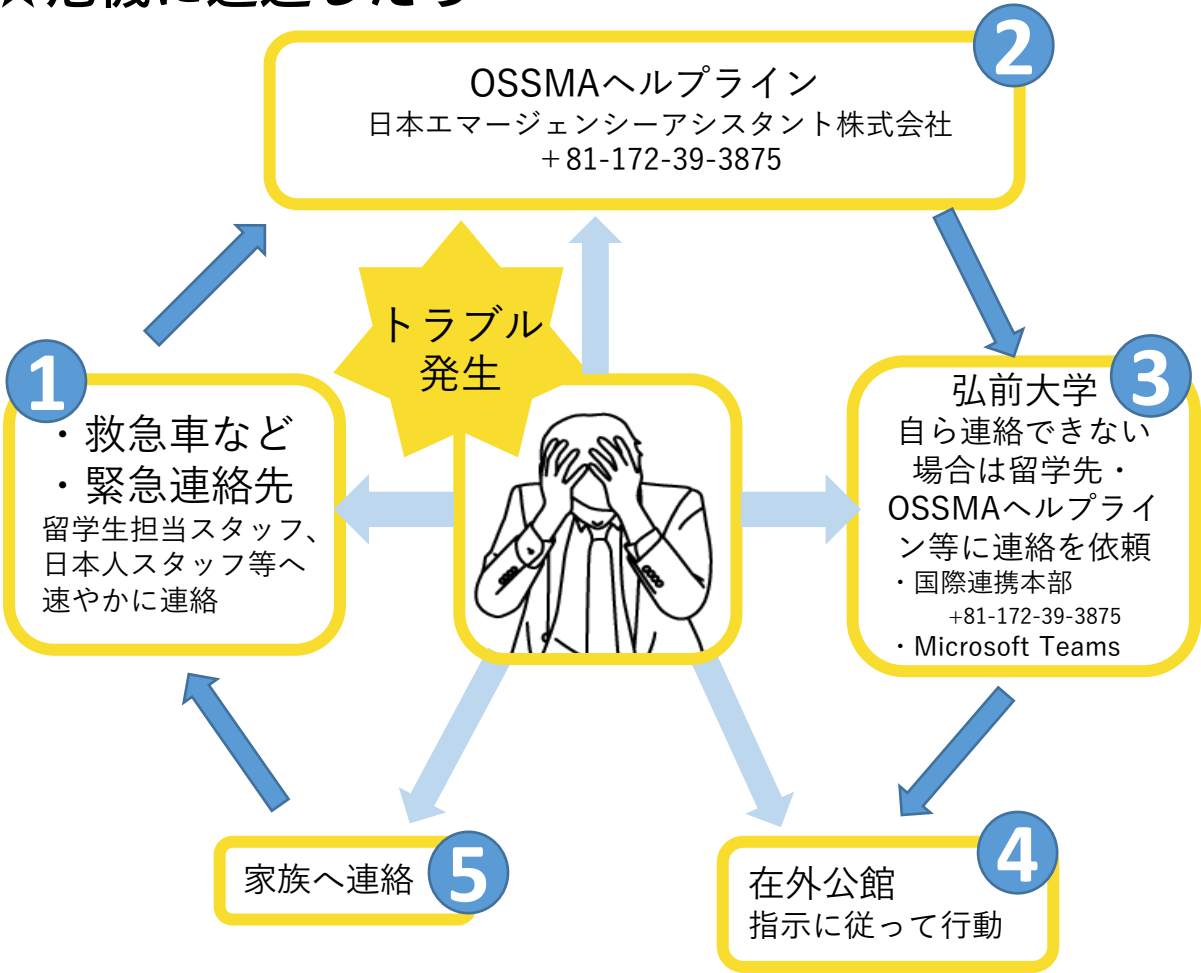
必ず調べ、メモを携帯
警察・救急車・消防車の連絡先

厳重に管理
所持品・貴重品（多額の現金は持ち歩かない）

コピー/番号を控え、常に携帯
大使館、領事館、大学緊急連絡先等
パスポート、クレジットカード、航空券、保険

絶対ダメ！
薬物（ドラッグ）・自動車/バイクの運転

★危機に遭遇したら…



- 治安が悪い・現地の人が行かない場所 → **絶対に行かない!!**
- 夜間の外出・単独行動は控える
- 他人の荷物を安易に預からない
- 保険対象外の危険なスポーツをしない
- 健康管理を怠らない
- 政治的、特定の国や民族、宗教、習慣、文化等について大声で話さない

安否・所在を明らかにする
→OSSMA LOCATER



危機管理・健康管理関連Webサイト



外務省安全情報 JICA国別生活情報 厚生労働省検疫所

その他各渡航先の政府機関・日本国大使館・総領事館の安全情報に関するHPは必ず確認

必ず渡航前
オリエンテーション
を受けてください



海外留学 Q&A

留学を検討している学生さんから寄せられた質問の中から、よくあるものをまとめました。
下記のほか留学に関する質問は、留学相談（要予約）にて受け付けます。

期間・時期

Q

短期留学の内容、留学期間、
応募時期を教えてください！

A

本校での短期留学→夏・春休み
期間中に実施されるもの

期間は1～6週間程度
語学研修がメイン

応募時期は毎年違います

- ・在学したまま多言語を集中的に学びたい
- ・学部の実習等で時間が限られている
- ・卒業は延ばしたくないが海外大学で授業を受けたい という学生におすすめ

Q

長期留学をする一番良い
タイミングは？

A

個人で違います。
自分のタイミングまたは
帰国後を見据えて計画を！

出発時期を選べる留学→
英語を学ぶ語学センター
(授業料は原則自己負担)

協定校留学募集時期は、
・7月（出発:翌年1～3月頃）と
・1月（出発:同年7～10月頃）の年2回
交換は学期ごと（半年または1年間）

Q

半年または1年間の留学では
休学は必須ですか？

A

履修状況、単位取得状況によっては
休学をせずに留学することも可能

所属学部・教務担当に相談のうえ、
留学中でも本学に在学している場合は
授業料を支払う義務があります

優先順位を決めた上で、所属学部教員や
教務担当と無理のないスケジュールを立て
てください。

語学力

Q

TOEFLとTOEIC
どちらを受験すべき？

A

TOEFLの受験がおすすめ！

TOEFL-ITPなら、協定校（英語圏）への
スコア提出に使用可能、学内で
申込・受験・スコア受取ができます

各協定校（英語圏）が求める語学要件は、
P.7-8を参照してください

交換留学

Q

交換留学と私費留学
の違いは？

A

交換留学→学期ごと
授業料が不徴収になることが多い

私費留学→インターンやボランティア
等、外部のエージェントを通じた留学

協定校でも語学要件等提出不要で、留学期間
を自由に選ぶことができる私費留学もあり
ます。この場合の授業料は基本的に全額
自己負担です

Q

大学院生でも交換留学
できますか？

A

可能です
協定校への交換留学の内容、求められる
語学要件等は同じです

他 相談はこちらから



HPもご覧ください



その他

Q

学内で気軽にできる
国際交流は？

A

- ・国際交流会館
- ・English Lounge
- ・留学生チューター
- ・Global Ambassador など

この他、HIROSAKIはやぶさカレッジなど

国際交流会館



国際交流会館は、協定校
からの交換留学生や外国人
研究者のための住居です。
2022年度から日本人学生と
留学生の混住化施設として
入居者を募集しています。



Global Ambassador



留学を望む学生に、日本に居ながら参
加できる国際交流の場を提供し、国際
化が進む社会でアンバサダー（大使）
として活躍できる力とグローバルマイ
ンドの育成を目指すものです。

留学に向けて、自分の頭の中を整理しよう！

興味がある国・地域はどこ？

アジア	☐ 中国	☐ 韓国	☐ 台湾	☐ タイ	☐ ベトナム	☐ マレーシア	☐ ウズベキスタン
オセアニア	☐ ニュージーランド						
北アメリカ	☐ カナダ	☐ 米国					
ヨーロッパ	☐ イタリア	☐ ドイツ	☐ ハンガリー	☐ フランス	☐ ルーマニア	☐ ロシア	
中央/南アメリカ	☐ チリ	☐ メキシコ					
その他							

留学で学びたいこと、達成したいことは？留学を将来にどう活かしたい？

学びたいこと 達成したいことは？	
学びたい環境は？	
留学経験を将来どう活かしたい？	

留学の具体化

絶対に外せない条件は？	
いつからどのくらいの期間 留学したい？	年生の 月から ヶ月間
どの留学に参加する？	☐ 協定校などによる短期プログラム ☐ 派遣交換留学
不安に思っていることは？ 不安をどうやって軽減する？ 誰に相談する？	☐ 語学力 ☐ 費用 ☐ 留学先での生活 ☐ 治安 ☐ 進級・卒業 ☐ 就職活動 ☐ その他（ ）
不安を軽減 するためには？	

留学に向けたスケジュールを立てよう！

2024年度				2025年度				2026年度				2027年度			
前期	年生	後期	年生	前期	年生	後期	年生	前期	年生	後期	年生	前期	年生	後期	年生



HIROSAKI
UNIVERSITY

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

平日 8:30～17:00
電話 0172-39-3114
E-mail ryugaku@hirosaki-u.ac.jp