

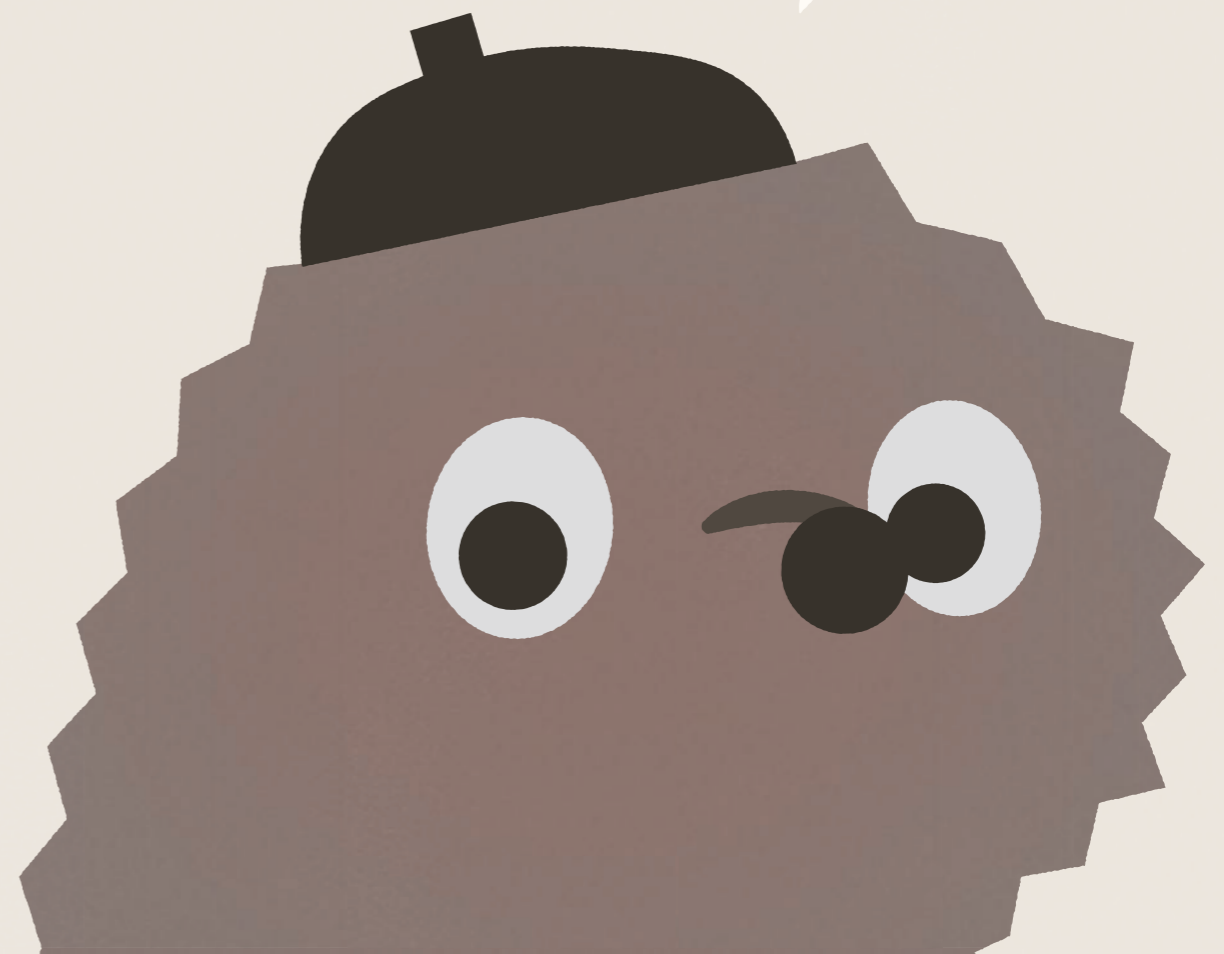
海外留学・国際交流の  
最新情報をTeamsで発信中！  
まずはこちらから登録



# 留学と国際交流の 疑問解消BOOK

STEP OUT, BE GLOBAL

飛び出さってちょっぴり不安。



## 行く行かないは置いといて、 海外留学・国際交流の 疑問を解消しておこう。

多文化の世界に一步踏み出すのは、少し勇気がいる。  
わからないことや不安があって当然。  
でも、その疑問を一つひとつ解消していく先に、  
これまで知らなかった世界が必ず広がっている。  
筑波大学では、留学、多文化共修、国際交流など、  
学内外で多様な挑戦ができる。  
ここで何ができるのか。自分の価値観をどう広げたいのか。  
答えは、行動の中で見つかる。  
一緒に考え、一緒に踏み出そう。



## INDEX

コミュニケーション	3
.....	.....
多文化体験	5
.....	.....
お金	7
.....	.....
単位	9
.....	.....
交換留学	11
.....	.....
休学制度・キャリア支援	13
.....	.....
海外でのリスク対策	14
.....	.....
4年間のスケジュール例	15
.....	.....
先輩の声	17
.....	.....



## コミュニケーション

communication

読めるけど、話せない。

筑波大には留学生がたくさんいるよ。  
学内で話す練習してみたら？



留学した先輩たちも、最初から自信があったわけではありません。  
ハードルを下げるのは、小さな一歩から。  
気軽に外国語で話したり、多文化に接したり  
できる機会を用意しています。



チャットイベント

チャットイベント

### 多言語で 楽しくおしゃべり 学内

予約不要、入退場自由、初心者もひとり参加も  
大歓迎。ゲームなどを楽しみながら、多言語にふ  
れてみよう。授業期間中\*は、ほぼ毎日午後15時  
に学生・コモンズ(1A203)で開催!

\*4~7月/10~1月



RUN-UP

RUN-UP

### 学内で 留学の準備体操 学内

「RUN-UP」=「助走」。世界に目を向けるきっか  
けになる、気軽に参加できるプログラムが学内  
で随時開催されています。

ウォーミングアップ、  
大事だよね。



RUN-UP活動例「食の多様性セミナー -ハラル・ベジタリアン編-」

チューター制度

### 新入学した 留学生のサポート 学内

外国人学生の新生活立ち上げをサポートする  
チューターを随時募集! いろいろな人と友達に  
なりたい、英語を使ってみたい、空き時間に  
ちょっと働きたいなど、気軽な気持ちで大丈夫。  
ぜひチューターバンクに登録してください。



チューター制度



外国の人見ると道案内とかして  
あげられたりなって思った。

お金ももらえるからね。



## 多文化体験



GASSHUKU DOJO

Multicultural Awareness



誤解されるのは「文化の違い=楽しいカルチャー体験」「行けば自然に慣れる」  
実は戸惑うこともしんどい瞬間もあります。でもその差や違和感は  
「自分が何を大切にしてきたか」を知るきっかけになります。

## GASSHUKU



### 国内で フィールドワーク

国内

まずは気軽に国内から。外国人学生と地域の社会課題に取り組みます。身近な問題も、多様な発想を持ち寄ると、意外な解決策が見えてくるかも。



- 例
- ・大子町×観光
  - ・インド×つくば×食の安全
  - ・タイ×かすみがうら市×市の抱える課題



フィールドワーク、楽しそう。

日本なら気軽だね。

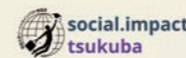


## DOJO

### 海外で フィールドワーク

海外短期

今いる場所からとびだそう。現地学生と共に、社会課題に挑みます。文化や言語、価値観の違いの中で、視野を広げ、実践力を高めましょう。



こんな経験、なかなかできない。



- 例
- ・台湾×ビジネス活性化×三井不動産
  - ・マレーシア×水環境×SMBC
  - ・フランス×芸術

## 短期海外研修

### 短期間でも濃い経験

海外短期



DOJO以外にも、筑波大学主催のプログラムで短期で海外渡航する機会があります。各教育組織が実施する短期海外研修の情報は、裏表紙のTeamsから、またはスチューデントサポートセンター(SSC)ウェブサイトの投稿からゲットしてください。

SSCウェブサイト



裏表紙のTeamsはとりあえず登録ってSSCの人が言ってたよ。

寝てても情報が届くもんね。



お金

Cost



留学に必要なお金のイメージ、できていますか？  
「奨学金=返さないといけないもの」とよく思われますが、  
海外留学のための奨学金の多くは給付型です。  
海外で必要な生活費や奨学金の例を見てみましょう。

1年間(※)バンクーバーの大学に交換留学したら(例)

留学に係る費用	
寮費(月額)	約15万円
食費(月額)	約7万円
航空券代(往復)	約15万円
ビザ代	約2万5千円
海外留学保険代(年間)	約13万円
<b>合計</b>	<b>約206万円</b>

日本での8ヶ月間の生活費

家賃40万円 + 食費32万円 = 生活費72万円

奨学金64万円(8万円/月)を受給して留学した場合

費用 生活費 奨学金 差額  
206万円 - (72万円 + 64万円) = 70万円

差額の70万円が実際の負担額!

大卒の生涯賃金は約2.4億!

70万円のカナダ留学は  
ありかも。



※留学期間は2学期間(9月~翌年4月まで、8ヶ月間)とする

みんなが活用している給付型奨学金の例

筑波大学の奨学金

はばたけ!筑大生(学生応募型)

- ・交換留学を支援するもの
- ・CiCパートナー校への派遣を支援するもの

地域により  
月額 **6~8**万円 ※  
返還不要

学生応募型以外にも、多文化共修活動や語学研修、海外研修プログラムによっては、奨学金が支給されるものもあります!

筑波大学以外の奨学金

トビタテ!留学JAPAN  
新・日本代表プログラム

地域により  
月額 **12~16**万円 ※  
+  
留学準備金  
(1回限り) **21~35**万円 ※  
返還不要

JASSO海外留学支援制度  
(協定派遣)

地域により  
月額 **8~12**万円 ※  
+  
渡航支援金  
(1回限り、  
支給条件あり) **1~16**万円 ※  
返還不要

特に国が先導するこの2つは、金額が大きいです!また、民間の奨学金も随時募集があります。

※2026年度のデータを参照

勉強をがんばってれば、  
良いことがあるんだね。



成績は大事

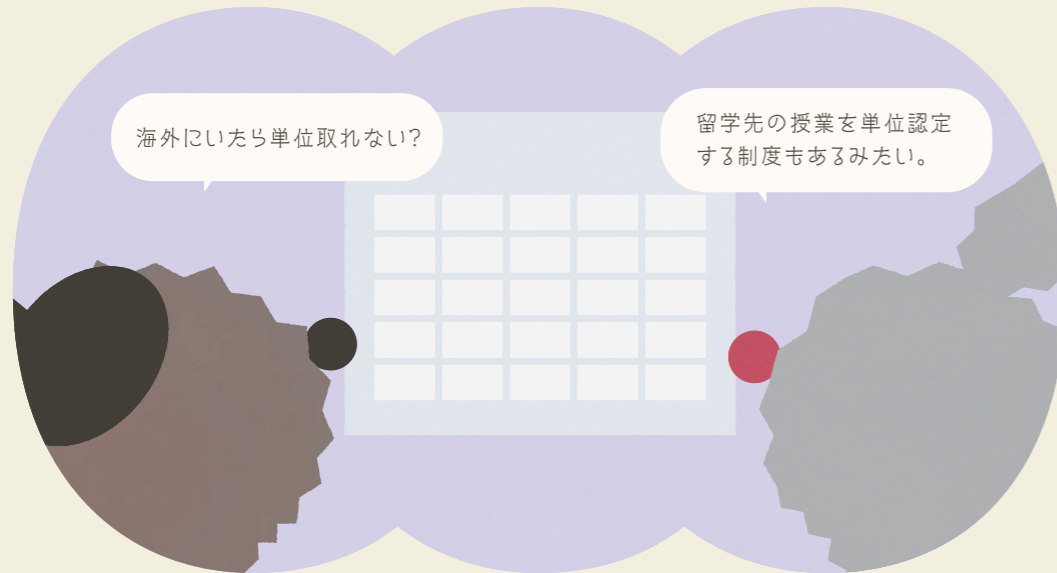
成績が申請要件となっている奨学金が多いです。

いま、留学に興味がない、と思っていても行きたいと思った時に成績が足りなくて奨学金がもらえない、ということがないように、1年次の時から授業にしっかり出て成績を上げておくことを心がけよう!

海外留学のための奨学金の  
詳しい内容についてはこちら



# 単位 Credits



海外にいたら単位取れない?

留学先の授業を単位認定する制度もあるみたい。

「留学したら卒業に必要な単位が足りないかもしれない」  
 「必修科目のスケジュール的に留学は無理かも」  
 と思っている学生は、まずは所属の支援室に相談してください。  
 交換留学での単位互換方法やカリキュラムについても相談に乗ってくれます。

## 履修計画例 (3年秋学期から1年間留学する場合)

年次	1年次	2年次	3年次	4年次
授業	計画的に履修		留学前に専門科目をとって専門知識を深める	帰国後は卒業研究に集中
履修科目	基礎科目 専門基礎科目		【春学期】 専門科目 【秋学期】 基礎科目 <small>留学先履修科目を単位互換</small>	【春学期】 基礎科目 <small>留学先履修科目を単位互換</small> 【秋学期】 専門科目 卒業研究 基礎科目(調整)
単位数	40前後	40前後	春学期:20前後 秋学期:4(留学先)	春学期:4(留学先) 秋学期:16単位

## 海外経験が単位として認められる例

休学不要の長期休みDOJO



### 長期休みでの海外経験 海外短期

単位は欲しい!長期の留学や休学は難しい。そんなあなたには、長期休みを利用した単位付与型の多文化共修がおすすめ。学生の夏休み、冬休み、春休みに合わせて、国内外での多文化共修プログラムが用意されています。

例:多文化共修 in 台湾 (1単位、2025年3月実施)



大学って休みが長いんだよね。

### 交換留学の単位互換

あなたの頑張り、  
持って帰れます。 海外長期

交換留学の場合、教育組織で認められれば留学先の大学で修得した単位を本学の卒業要件単位に組み込めます!帰国後必ず申請しましょう!  
 また休学して海外の協定校以外で履修し修得した単位も、本学の単位として認められることがあります。どのような単位が認定されるかなど、詳細は所属の支援室に相談してください。



留学先で頑張った分も評価されるんだ。

助かる仕組みだね。



## 交換留学

# Exchange Program

交換留学とは、筑波大学と学生交流協定を結んでいる  
海外の大学（協定校）に、所属教育組織の長の許可を得て留学すること。

交換留学が可能な協定校一覧



### 交換留学の特徴

01



筑波大学に在籍したまま  
海外の大学に留学できる

（留学期間は筑波大学での在学期間に含まれる）

02



留学先の授業料を  
支払う必要がない

（留学期間中は筑波大学に授業料を支払う）

03



留学先で修得した単位を、  
筑波大学での単位として  
認められる可能性がある

（帰国後に各教育組織に申請する必要あり）

## SSC公募

CiCパートナー校を含む約50校の協定校への交換留学  
について、スチューデントサポートセンターが一括して実  
施する学内公募。留学開始時期の約1年前に募集情報  
がSSCウェブサイトで公開されます。募集内容を早めに  
確認して応募に備えよう。



## CiCパートナー校

筑波大学の協定校の中でも、特につながり深い協定  
校。CiCは“Campus in Campus”の略称で、相互の大学  
間の交流において壁がないことを意味しています。交換  
留学では派遣人数の制限がない協定校が多く、また筑  
波大学の海外オフィスからのサポートも受けやすいです。



## 地域別交換留学プログラム

東南アジアへの留学  
（AIMSプログラム）



中南米への留学  
（Tsukuba Trans-Pacific Program）



中央アジアへの留学  
（NipCAプロジェクト）



## 留学相談デスク

交換留学のこと、まずは留学経験がある先輩に話を聞いて  
みよう。授業期間中（※）の平日はスチューデント・コモ  
ンズ（1A203）に学生相談スタッフが常駐しています！  
※4月～7月/10月～1月



## 休学制度・キャリア支援

# Leave of Absence

休学制度

### 休学という選択肢

筑波大学を介さず、休学をして海外の大学等へ留学(私費留学)することも可能です。休学して留学した場合は、休学した期間は修業年限および在学期間に算入されません(※)。また各学期の期限までに許可された場合は休学期間にかかる本学の授業料は免除されるので、経済的にも追加の負担なく休学することができます。休学手続きの詳細は所属の支援室に相談してください。

※留学先で修得した単位が本学の卒業要件単位として認められることもあります

# Career Support

キャリア支援

### 就活との両立

「留学している間、就職活動はどうすればいい?」「留学経験を活かしたキャリアを考えたい!」そんな悩みや疑問に寄り添う、心強い味方がいます!キャリア支援チームの個別キャリア相談では、経験豊富な相談員から情報提供やアドバイスが受けられます。



まずはなんでも相談だね。



個別キャリア相談はこちら

## 海外でのリスク対策

# Overseas Safety

海外で何かあったらどうする?

トラブルは何が起きるかわからない。準備すれば怖くないよ。



現地でのトラブル・病気・事件・災害などのリスクに十分に備えて、海外に飛び出そう。安全に、そして最高の体験を!

### 準備するだけで強い

あなたの海外渡航、安全のための重要ポイント

海外行ったら必ずチェック



01

#### 必ずTRIP(渡航情報登録)をしよう

大学があなたの「今どこにいるか」を把握するための大事な備え(災害・テロ・感染症発生時に役立つ)

- 渡航先・期間・連絡先を登録
- 緊急時の安否確認や支援につながる
- プログラムだけでなく、私事旅行も対象

02

#### 必ず海外旅行・留学保険に加入しよう

※保障内容は加入する保険によって異なります

- 治療費・事故補償
- 日本語/英語で現地サポート
- 病院手配・搬送・生活相談など現地対応を支援

03

#### 大学が開催する海外危機管理セミナーを受講しよう

my calendar

年次	1年次	2年次	3年次	4年次
授業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4年間の履修計画を立てる (不明な点は所属の支援室へ!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高いGPAを維持!!</li> </ul>		
国際交流&短期海外研修	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャットイベント、RUN-UP活動に参加</li> <li>・チューター活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・GASSHUKU、DOJO、短期海期研修に参加</li> </ul>		
交換留学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・留学経験がある先輩の話を聞く</li> <li>・留学説明会、留学相談デスクに行く</li> <li>・協定校の語学要件を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交換留学、奨学金に応募</li> <li>・留学先で学ぶ分野の授業を履修</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャリア相談に行く</li> <li>・満を持して交換留学に行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帰国後、単位互換申請</li> <li>・各種報告書を提出</li> <li>・後輩の留学相談に乗る</li> </ul>



## 先輩の声

# Our Story

留学したり、多国籍なメンバーと学んだりしているのは、  
「特別な人たち」ではありません。  
先輩たちのリアルな体験談をどうぞ!



- 国際総合学類
- 留学先:デ・ラ・サル大学(フィリピン)
- 留学期間:2025年1月~8月  
(3年次秋学期~4年次春学期)

### 留学を振り返って

筑波大学が参加している東南アジアとの交換留学プログラム・AIMS(エイムス)でフィリピンの協定校デ・ラ・サル大学(DLSU)に留学しました。

### 留学先・期間の決め方

大学生で留学する!と決めていたものの、学園祭実行委員会・部活の幹部・サークルの代表などの活動で忙しくしていて、具体的なことを調べるのは先延ばしにしていました。同じ学類の同級生たちが次々に留学先を決めているのを見て、プログラム担当の先生に留学先や利用できる奨学金、具体的に必要な手続きなどについて相談に行きました。英語力向上が留学の大きな目的だったので、東南アジアで最も広く英語が使われているフィリピンに絞り、専門に合う開講科目があり、就職活動が本格化する前に学期が終わるDLSUに決めました。

### 教職課程との調整

中高の英語科教職課程を履修しているため、4年で卒業するには3年生の春に教育実習に行かなければいけません。私は卒業を1年のばし、5年次に行くことにしました。

クラスの中で留学生が私一人だったため、現地の学生と対等な立場で授業を受けることに大きな不安を感じていました。しかし、フィリピンの学生は本当に優しく、いろいろと気にかけて教えてくれたおかげで、なんとか乗り越えることができました。また、分からないところは恥ずかしがらずに自分から質問することを心がけました。授業を通じ、帰国後も連絡を取り合うほど仲の良い友達もできました。

フィリピンの大学で授業を受けて最も印象に残ったのは、学生全員がとても主体的に授業に参加し、活発に発言している姿でした。日本の大学ではあまり見かけない光景で、最初はとても驚きました。この環境の中で、間違えることを恐れずに質問することの大切さを学び、私自身も少しずつ授業に対して積極的になれたと感じています。異国の地の違う文化の中で、自分自身を成長させることができたことは大きな自信に繋がりました。



### 食の多様性セミナー

(RUN-UP)

入学して初めて、筑波大がこんなに国際色豊かなことを知りました。学内においても多様な文化に触れることができ、好奇心は尽きません。自分たちの素朴な疑問から発展させたセミナーの企画・運営ができて、とても良い経験でした。

比較文化学類



### 多文化共修 大子町(GASSHUKU)

僕は、「観光」をトピックに選び、全国からの旅行者を大子町にどう集めるか、という点について外国人のグループメイトと一緒に模索しました。現地調査では、様々な立場の人達とのインタビューを通して、新しい視点を得ることが出来ました。

生命環境学群



### 多文化共修 台湾(DOJO)

活動中、台湾の人たちの優しさに触れ、言葉の壁によって自分がそれに返せないことへのもどかしさや口惜しさもありました。もっと言語や専門分野を勉強をして、世界を見て活躍していきたいというモチベーションを高めることが出来ました。

理工情報生命学術院システム情報  
工学研究群(博士前期)



あなたの好奇心にフィットするプログラム、きっとあります。  
少しずつステップを進めても、どこからやってみても。  
自分で新しい扉をあけた経験が、かけがえのない財産に。



僕はここから。少しずつ。

私はここから。

## 学内

1

チャットイベントや  
チューター活動で気軽に  
国際交流にトライする

## 国内

2

国内でのGASSHUKU・  
フィールドワークで  
外国人学生と寝食を共にし、  
課題解決能力を養う

## 海外短期

3

協定校の学生と共に  
現地自治体・企業等と連携し、  
社会課題解決に取り組む

## 海外長期

4

1学期以上、  
協定校などに留学する

どんな景色が見たい？

