

# 長期交換プログラムの準備、留学プログラム申込みまでの準備

## POINT 1 自分のこと、自分の状況をもっと知る！

- 自分はなぜ留学したいのか？留学先で何を学びたいのか？
- 自分に適していると思う留学環境(国・地域、大学規模など)はどこなところか？
- 自分の語学レベルは今の程度なのだろうか？
- 自分はプログラムの応募資格を満たしているだろうか？
- 自分が留学にかけられる費用はどの程度か？
- 自分が申請できる奨励金や奨学金はあるか？



## POINT 2 早いうちからの情報収集！

募集開始の最低6ヵ月前には情報収集を始め、準備しなければならないことを認識しましょう。そのためにも、早いうちから積極的に情報集めをすることが重要です。特に、留学先で学部授業を履修する場合は、語学要件があるため、クリアすべき要件を確認し、早めに語学資格試験の受験に向けて対策する必要があります。

出発時期 留学期間	留学先 (国・地域、学部、専攻)	語学要件 語学資格試験の受験	応募資格(GPAなど) 応募方法	単位 費用	奨学金 就職活動
--------------	---------------------	-------------------	---------------------	----------	-------------

### 3 段階での情報収集

#### ☑ 留学説明会

一般的な情報を入手することができます。学期初めのオリエンテーション期間(4月、9月)、毎年行われる留学フェア(5月、10月)の期間中に行います。

#### ☑ 留学個別相談(要事前予約)

担当のスタッフと、個別に留学相談をすることができます。何度でも予約できます。

#### ☑ 自ら調査

インターネットで興味のある大学を調べましょう。学部や専攻、シラバスなどを確認し、どんなことが学べるのか確認しましょう。また、寮などの設備、大学の規模、環境なども調査しましょう。留学経験のある先輩から体験談を聞くのも有効です。

## POINT 3 4年間の計画を立てる！

留学プログラムの参加有無に関わらず、卒業するためには桜美林大学の定める卒業要件を満たす必要があります。所属学群の必修単位修得状況により、留学時期、留学期間が変わる可能性があります。また、留学中を含め各学期でどんな科目を履修するべきか、計画する必要があります。自らの留学の質を高めるために、長期的な視野で4年間の計画を立てましょう。留学準備を兼ねた留学計画・履修計画表を作成してみましょう。履修の組み立て方について、先輩の例を参考にしてください。



## POINT 4 条件を整える

#### ☑ GPAを満たす！

各科目の成績の平均値をGrade Point Average(以下「GPA」と呼びます。長期交換プログラムでは、プログラム申請時に通算GPAが2.5(4.0の内)以上が必要です。提携校によっては、これ以上を求める場合もあります。1年生の頃からの積み上げとなりますので、GPAの維持向上に早期から取り組んでください。

GPAはこれまでの学習への取り組みと結果が数値として現れ、留学のみならず、ほかの局面でも評価の対象になります。GPAが高いほど、例えば桜美林大学で履修登録単位数の上限が上がったり、学内外で申請できる奨学金が増えたりするなど、有利なことが増えます。その後の進路、就職活動、特に進学の際にも評価の対象になりやすい指標です。GPAが高いにこしたことはありません。

#### ☑ 語学資格試験への対策と受験！

留学先で学部授業を履修する場合は、希望する留学先が求める語学要件を満たす必要があります。思い立ってすぐにその要件を満たすことは難しいので、コツコツと勉強し、試験に臨む必要があります。

#### ☑ 費用を準備する！

長期交換プログラムで1学年間留学すると、概ね10ヵ月間の留学となります(提携校により異なる)。海外滞在中の費用のみならず、海外に赴くまでの費用(ビザ、予防接種、海外旅行保険への加入、航空券の購入など)も併せて必要です。費用については、P.5を確認してください。

# 充実した留学生活を送るために ～実際に留学した先輩を例に考えよう～

充実した留学生活を送るためには、4年間の計画をきちんと立てることが重要です。  
先輩の履修の軌跡や計画を参考にしながら、自分が留学した場合の計画を立てましょう。

## ▶ 先輩の4年間の履修について ◀

### リベラルアーツ学群4年のAさん ▶ アメリカ「サンフランシスコ州立大学」へ留学（2年次秋学期～3年次春学期）

#### PROFILE

メジャー 国際協力    マイナー 国際関係

留学先での履修：国際関係・政治学の科目を中心に履修。アメリカでしか取れないような科目を積極的に取る。

学習ポイント：授業では、ただスライドなどに書いてあるものを写し書きするのではなく、先生の言っていたことを必ずメモしておく。それによって、後で見直したときに講義内容のストーリーが繋がって、理解度が深まる。

内定先：大手外資系ホテル

留学中の課外活動：交換留学生全員に課される、自分の大学を現地の学生に紹介する活動（週1回）に参加。他国からの交換留学生、アメリカの学生1名とともに活動。

語学資格試験：BEFORE TOEFL-iBT®：62点（TOEIC®換算：約600点）

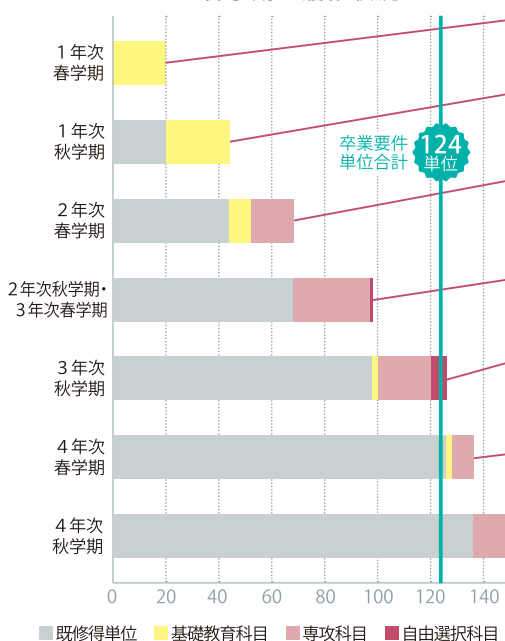
AFTER TOEIC®：825点（TOEFL-iBT®換算：約93～94点）

※留学前後に同一の試験を受験していないため、あくまでも換算点を目安として記入。

## 計画する際のポイント

- 留学する期間を含む4年間の計画を立てるよう心がけましょう。
- 履修についての疑問は留学前にアドバイザーや所属学群の教務委員、教務課に相談し解決しておきましょう。
- 留学先でどのような科目を履修したら良いか、登録しているメジャーの先生やゼミ（専攻演習）の先生など、自分が学びたい分野について専門知識のある先生に相談することも必要です。

### 各学期の履修状況



英語パスポートコースの授業でTOEFL®対策。専攻入門の授業で興味のある分野などを決め始めた。

履修科目 「英語パスポート（Test Preparation I）」「専攻入門（国際関係・国際協力）」など

留学に備え、必修科目はなるべく早め早めにとるようにした。

履修科目 「英語パスポート（Test Preparation II）」「社会科学基礎（市民のための政治学）」など

英語パスポートコースにて、プレゼンテーションや長文エッセイの書き方を学び、留学に備えた。万が一留学先で修得した単位が、桜美林大学の専攻科目として認定されなかった時に備え、専攻科目もとった。留学先のアメリカのことを少しでも知るためアメリカ史の授業をとった。

履修科目 「英語エレクトィブV-特設（Research&Pres/Wrt）」「アメリカ社会史」「国際協力論」など

#### 留学中

1学期目は、現地の1・2年生向けの授業をとった。2学期目は、自分への挑戦として、現地の2・3年生向けの授業をとった。最後まで授業についていくのが大変だったが、留学を後悔なく終えることができた。詳細は以下参照

留学先で修得した単位の認定を桜美林大学で受けた後<sup>\*</sup>、履修が不足しているカテゴリーの科目を中心に受講。就職活動の準備を9月から本格的に始める。

履修科目 「NGO/NPO実務実習B」「社会学概論」「キャリアデザインII」など

就職活動に専念するため、履修単位は少なめに。4年次春学期で卒業要件単位をすべて履修済み。

履修科目 「社会科学基礎（マルクスを読む）」「国際政治論」「発展途上国論」など

就職活動が終了。内定先でアルバイトを始める。卒業に必要な単位はすべて取っていたため、自分の興味のある授業のみ履修。

履修科目 「アメリカの外交」「アジアの政治」「紛争論」など

※個人が留学先で修得した単位、授業時間数に応じて、帰国後に各学群の教授会において、桜美林大学の単位として認定されます。単位認定手続きでは、「学習内容」「学習時間数」「成績」などが単位認定の基準になるので、留学中に配布されたシラバス、時間割、成績証明書などが根拠書類として必要になります。大事に保管し、持ち帰ってください。留学中に修得した単位が「基礎教育科目」「専攻科目」「自由選択科目」のどのカテゴリーで認定されるかは、単位認定の際に決定します。

### 留学中の履修科目

2年次秋学期	留学先における単位	3年次春学期	留学先における単位
Introduction to World Affairs/ IR 104	3	Fundamentals of International Relations; Theories, Issues, and Perspectives/ IR 308	4
Contemporary Moral & Political Issues/ PHIL 150	3	Introduction to Political Theory/ PLSI 275	4
American Politics/ PLSI 200	4	Social In/Equality/ SOC 272	4
English 212 (Grammar)	1	U.S.-Central America Relations/ IR 306	4
Comparative Politics/ PLSI 250	3		

## ▶ 先輩の留学にかかった費用について ◀

留学期間	2022年秋学期～2023年春学期 (10ヵ月間)	渡航に関わる費用	約60万円 (航空券、ビザ、海外旅行保険)
滞在都市	アメリカ サンフランシスコ	留学中の食費	約80万円 (自炊中心、たまに外食)
留学にかかった総費用	約350万円 (桜美林大学の学納金除く)	留学中の宿泊費	約120万円 (1学期約60万、1ヵ月約15万円)
		留学中に使ったお小遣い額	約80万円～100万円 (旅行、洋服など)

学修計画を立てるとともに、留学に向けて経済的な条件を整えることも重要です。先輩の例は、2022年～2023年の価格です。滞在都市が観光地のサンフランシスコであったため、外食費用はかなり高かったと聞いています。留学にかかる費用は、さまざまな条件により異なります。さらに詳しくは、P.5の「費用について」を必ず確認してください。

TOEIC® is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This publication is not endorsed or approved by ETS.  
TOEFL® is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This publication is not endorsed or approved by ETS.  
TOEFL-iBT® is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This publication is not endorsed or approved by ETS.  
TOEFL-iTP® is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This publication is not endorsed or approved by ETS.

# 語学資格試験について

学部授業を履修する場合、その授業が行われる言語で受講できるという「語学力」を証明するために、希望する留学先が求める語学要件の基準を満たす語学資格試験の結果の提出が必要です。各提携校の語学要件が提示されていますので(提携校一覧を参照)早めに確認し、募集期間に間に合うように準備をしましょう。スコアが高いほど、留学先候補の幅が広がります。

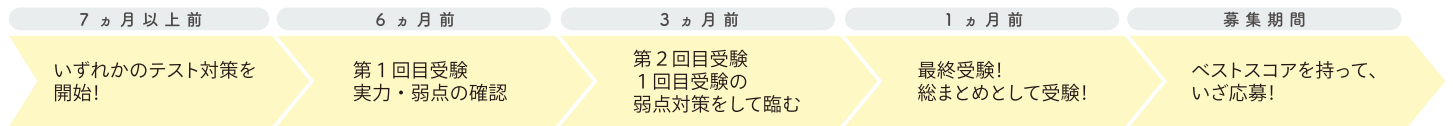
各テストの公式ページで詳細を確認してください。公式ページではオンライントレーニングなど、役立つ情報も紹介されています。

## 英語資格試験\*

※TOEFL iBT®、TOEFL iBT® Home Edition、IELTS(PB)IELTS、IELTS(CD)IELTS、IELTS for UKVI、Computer-Delivered IELTS for UKVI、Duolingo English Test

本学での学内選考時に証明する語学スコアは、いずれの英語資格試験でも可とします。ただし、留学先の国や大学によって認定される語学資格試験は異なりますので、詳細は国際部までご相談ください。

### ▶ 受験スケジュールモデル ◀



\*申込時期や受験料など最新情報は必ずご自身でお確かめください。\*渡航先により応募時期が異なります。

### ▶ 英語資格試験の一例 ◀

	TOEFL iBT® (Test of English as a Foreign Language, Internet-Based Testing)	IELTS™ Academic Module (International English Language Testing System)	IELTS for UKVI
特徴	テストセンターに設置されたコンピュータを使用し受験します。基本的なパソコン操作にも慣れておく必要があります。	希望に応じて、ペーパー版/コンピューター版のいずれかで受験します。 *イギリスへの留学を希望する人はIELTS for UKVI -Academicのスコアの提出が必要です。	
試験時間	リーディング：54～72分    リスニング：41～57分 スピーキング：17分    ライティング：50分	リーディング：60分    リスニング：約30分 スピーキング：11～14分    ライティング：60分	
スコア表示	0～120 (1刻み)	1.0～9.0 (0.5刻み)	
開催ベース* / 申込み期日	月に2～4回 / 試験日の7日前まで	日本英語検定協会：月に2～3回 / 試験日の19日前まで (支払方法により異なる) JSAF：月に3～4回 / 試験日の3日前まで	
参考Webページ	ETS: <a href="https://www.ets.org/jp/toefl">https://www.ets.org/jp/toefl</a> 国際教育交換協議会 (CIEE) 日本代表部: <a href="https://www.cieej.or.jp/toefl/">https://www.cieej.or.jp/toefl/</a>	IELTS™: <a href="https://www.ielts.org/">https://www.ielts.org/</a> 公益財団法人日本英語検定協会: <a href="https://www.eiken.or.jp/ielts/">https://www.eiken.or.jp/ielts/</a> 一般財団法人日本スタディ・アブロード・ファンデーション (JSAF): <a href="https://www.jsaf-ieltsjapan.com/">https://www.jsaf-ieltsjapan.com/</a> ブリティッシュ・カウンシル (IELTS for UKVI): <a href="https://www.britishcouncil.jp/exam/ielts-uk-visa-immigration">https://www.britishcouncil.jp/exam/ielts-uk-visa-immigration</a>	

\*開催ベースは、首都圏で開催される機種の回数を記載しています。

対策	【授業】英語エレクトティブ、パスポートコース 【自習】Conversation Circle 図書館留学コーナーにある資料を活用、図書館45分留学
	<b>学内対策講座開催!</b> 専門の外部講師を招いた対策講座を開催します。詳しくは、P.5を確認してください。

## 漢語水平考試 HSK / 韓国語能力試験 TOPIK

	漢語水平考試 HSK	韓国語能力試験 TOPIK
特徴	主催：中国政府教育部直属の機関である「孔子学院総部/国家漢弁」 中国政府が認定する資格です。	主催：大韓民国教育省・国立国際教育院 (NIIED) 主管：駐日本国大韓民国大使館・公益財団法人韓国教育財団 大韓民国政府 (教育省) が認定・実施する試験です。
試験時間	筆記試験 例) 4級 (級により異なる) 聞き取り：30分    読 解：40分 作 文：25分	TOPIK I 聞き取り：40分    読 解：60分
	口頭試験 例) 中級 (級により異なる) 口 試：約21分	TOPIK II 聞き取り：60分    書き取り：50分 読 解：70分
級	1級～6級 級が上がるごとに難易度が高くなります。	1級～2級：初級      3級～6級：中級、上級 級が上がるごとに難易度が高くなります。
開催ベース / 申込み期日	概ね月に1回 / 約1ヵ月前まで	年に3回 / 約3ヵ月前まで
参考Webページ	中国政府認定資格 HSK (日本実施委員会) : <a href="https://www.hskj.jp/">https://www.hskj.jp/</a>	公益財団法人韓国教育財団 韓国語能力試験: <a href="https://www.kref.or.jp/examination">https://www.kref.or.jp/examination</a>
対策	【授業】中国語      【図書館】留学コーナーの資料を活用 【公開講座】桜美林大学孔子学院を活用 <a href="https://www.obirin.ac.jp/kongzi/">https://www.obirin.ac.jp/kongzi/</a>	【授業】コリア語      【図書館】留学コーナーの資料を活用 【公開講座】桜美林大学エクステンションを活用 <a href="https://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/course/korean/">https://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/course/korean/</a>

\*2025年3月現在の情報です。

## 募集について

## ▶ スケジュール ◀

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
説明会	オリエンテーション期間中					オリエンテーション期間中						
個別相談	通年											

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月~7月	8月~9月
秋出発 アジア(全地域) 北米 欧州 中東 アフリカ	語学資格試験を複数回受験(学部留学及び英語ブリッジの場合)													
	2 応募資格を満たす							3 応募期間	4 学内選考(書類・面接)	結果発表			6 留学前オリエンテーション	出発(留学先大学により異なる)
	情報収集・留学計画									桜美林大学による提携校への推薦 ⇒提携校による受け入れ許可		5 提携校への留学手続き開始	ビザ(査証) 海外旅行保険 航空券手配	1 参加資格

	9月~10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月~1月	2月~5月
春出発 アジア (中国大陸、台湾、韓国のみ) オセアニア 南米	語学資格試験を複数回受験(学部留学及び英語ブリッジの場合)													
	2 応募資格を満たす							3 応募期間	4 学内選考(書類・面接)	結果発表			6 留学前オリエンテーション	出発(留学先大学により異なる)
	情報収集・留学計画									桜美林大学による提携校への推薦 ⇒提携校による受け入れ許可		5 提携校への留学手続き開始	ビザ(査証) 海外旅行保険 航空券手配	1 参加資格

! 語学資格試験の受験及び情報収集は可能な限り早めを開始してください。遅くとも6ヵ月前より行ってください。

## 1 参加資格

- 事前オリエンテーション及び留学中に在学している者
- 学納金を所定の期日(延分納制度申請者は申請後の所定の期日)までに納付している者
- 年度初めの「学生定期健康診断」を受診し異常なしと診断された者

## 2 応募資格

- 本学に在籍する者
- 留学する時点で本学に3学期間以上在学している者
- 積極的に異文化での生活体験と学習に取り組める者
- 柔軟性と協調性を持ち合わせている者
- 通算GPAが2.5以上の者
- 志望大学の指定する語学資格試験のスコアを有する者
- 桜美林大学海外留学プログラム誓約書に同意し、誓約事項を遵守できる者
- 所定のオリエンテーション、及び関連行事に参加できる者

## 3 提出物

- パスポートコピー
- 課題エッセイ(アカデミックコース及び英語ブリッジの場合)
- 語学資格試験結果の公式証明書(アカデミックコース及び英語ブリッジの場合)

## 4 選考について

- GPA、語学資格試験スコア、エッセイなどの定量的指標
  - 面接内容、志望動機など
- 以上2点を勘案し、語学運用能力や適応力などを桜美林大学が判断し、可否(提携校への推薦の可否)を決定します。必ずしも希望に沿った行き先あるいは可否になるとは限りません。可能な範囲で学生の希望を尊重しますが、最終的には各学生の能力に適した提携校へ推薦します。なお、桜美林大学からの推薦に基づき、提携校が受け入れの可否を決定します。

5 留学  
手続き6 留学前  
オリエンテーション

学内選考により派遣留学候補生に決定した場合、留学先への申請書を作成します。留学までに開催されるオリエンテーションにはすべて参加してください。

# 費用について

留学に関わる費用全般について、経済的な支援者（保護者・保証人など）とよく相談し、了承を得てください。諸経費は以下の通りです。費用は留学する国・地域、大学ごとに異なります。約150万円～250万円（1学年間の留学の場合）を想定してください（アジア方面：100万円程度／北米・ヨーロッパ方面：250万円より）。  
※留学協定に基づき、所定外コースの履修を除き留学先授業料は免除となります。ただし、留学期間中も桜美林大学の学納金は、通常通り納付が必要です。

## 留学前

費目	備考
ビザ(査証)または滞在許可書申請料・手数料	国・地域により異なる
<b>1</b> 海外旅行保険料	以下 <b>1</b> を参照
留学先大学保険料	大学により指定があれば加入する
予防接種費用	大学により指定があれば接種する
<b>2</b> 渡航費(空港使用料、燃油サーチャージを含む)	以下 <b>2</b> を参照

## 留学中

費目	備考
桜美林大学授業料	通常通り納付が必要です
留学先授業料	免除
宿泊費	以下 <b>2</b> を参照
生活費	以下 <b>2</b> を参照
教材費	履修科目により異なる
その他(旅行、洋服など)	個々人で異なる

### 1 海外旅行保険料

海外旅行保険は、原則として本学指定の保険会社の保険に加入していただきます。また、留学国・地域、留学先大学によっては、定められた法律、規定に基づき、現地の保険への加入が求められます（費用は留学先大学によって異なる）。その場合、双方の保険に加入することが必要です。

月数	費用
4ヵ月	50,000円～250,000円
10ヵ月	130,000円～450,000円

※付帯保険とアメリカの保険=1,500ドルPer semester\*135円で計算

### 2 渡航費、宿泊費、生活費

為替レートや価格の変動により諸経費も常に変動します。以下はあくまでも概算の一例です。渡航費は、出発時期（春または秋）、利用航空会社、行先などによって大きく変動します。また、宿泊費、生活費は滞在都市によっても大きく異なり、さらに個々人によっても異なります。以下の費用はあくまでも目安として捉えてください。

費目	地域	中国大陸、台湾、韓国	その他アジア地域	オセアニア	北米(西海岸)	北米(東海岸)	欧州	その他(南米、中東、アフリカ)
渡航費(空港使用料、燃油サーチャージなどを含む)		80,000円 ～200,000円	100,000円 ～230,000円	100,000円 ～250,000円	200,000円 ～330,000円	250,000円 ～350,000円	150,000円 ～300,000円	150,000円 ～350,000円
宿泊費(1ヵ月平均で算出)		50,000円 ～100,000円	50,000円 ～180,000円	100,000円 ～150,000円	100,000円 ～180,000円	100,000円 ～180,000円	100,000円 ～200,000円	50,000円 ～100,000円
生活費(1ヵ月平均で算出) 食費、交通費、雑費など		35,000円 ～110,000円	35,000円 ～130,000円	70,000円 ～130,000円	60,000円 ～130,000円	60,000円 ～130,000円	60,000円 ～160,000円	30,000円 ～130,000円

※留学時期や為替レートにより変動があります。

# 学習に関する支援

スケジュール	ガイダンス・講座	特徴	備考
4月	長期交換プログラムの説明会	・留学プログラムの紹介 ・学内学習リソースの紹介	
5月			春出発 出願
6月	<b>語学資格試験対策講座</b>	交換留学プログラムに参加したい！でも英語のスコアが上がらない！そんな皆さんを応援するためのコースです。 詳細確定次第、e-campusにてお知らせいたします。	
7月			
8月			
9月	長期交換プログラムの説明会	・留学プログラムの紹介 ・学内学習リソースの紹介	
11月			秋出発 出願