

留学する学生のための

海外留学ハンドブック

SA
Study Abroad Office
Nagoya University

はじめに

この本は、留学が決まったみなさんが充実した留学生活を送ることができるよう、出発前の準備方法から留学期間中の過ごし方、さらに帰国後についてまとめました。第一章は「留学準備」について、この期間をどのように過ごせば留学成果を最大化できるのかをまとめています。留学は現地に到着してから開始するのではなく、決定後日本での準備段階から留学を意識して過ごすことで現地での生活に格段の差が出ます。渡航前の準備次第で留学の充実度が異なってくるので、何が必要なのか考えると共に海外留学室スタッフ及び先輩方のコラムなども参照して生活に活かしてください。

第二章は「留学先での過ごし方」として、到着後多くの人が直面するカルチャーショックとその対処法、留学先での講義の受け方のヒント、自身の身を守る危機・健康管理に関することがまとめてあります。慣れない生活に置かれる心身のストレスは相当なものですが、事前に対処方法の知識があれば、自分はどのような状況にあるのか冷静に判断することができ、また、その対策も事前に考えておくことが可能です。勉強方法についても、日本で学んできたスタイルと海外のスタイルは異なることが多々あるので準備をしてください。

第三章の「帰国に向けて」では、留学終了間際と帰国してから留意すべき点について論じました。留学先を去る準備として必要なこと、また、日本を離れていた月日だけ大きくなる日本への再適応（リエントリーショック）について、さらに、留学を振り返る過程について触れています。帰国直後の時期は留学成果について振り返り、次につなげていく大切な時間です。日本に戻ったら留学は終わり、にするのではなく、自分の中で留学を整理し、消化して次のステップに進んでいきましょう。

留学によって得られるものは現地での経験、身につけた語学力、異文化適応力だけではありません。留学準備期間、そして帰国後もたくさんの成長の機会があります。過ごし方次第で大きな差が出るので、それらを最大限に活かすためにも、留学準備段階から帰国後まで、簡単ですが必要なことを網羅しました。留学の節目節目で読み返し、自分の置かれている状況を確認するとともに、次に何をするべきなのか、何が必要なのか考えるヒントになれば幸いです。

名古屋大学海外留学室

目 次

はじめに

第一章 | 留学準備

1-1 留学準備期間の過ごし方 …… P5
1-2 出願から出発の流れ …… P8
1-3 留学中の遵守事項（誓約書） …… P11
1-4 海外旅行保険・旅行事故対策費用保険 …… P13

第二章 | 留学先での過ごし方

2-1 健康管理 …… P15
2-2 危機管理 …… P17
2-3 カルチャーショックと適応のプロセス …… P19
2-4 コミュニケーションスキル …… P21
2-5 ストレスへの対処法 …… P23
2-6 勉強と生活の進め方 …… P24
2-7 困った時の相談先 …… P25

P26 危機管理・健康管理チェックリスト
P27 リンク集「海外安全情報＆感染症・医療情報」

第三章 | 帰国に向けて

3-1 留学先を去る前に …… P30
3-2 リエントリーショックへの心構え …… P31
3-3 留学経験を振り返る …… P32
3-4 進路（進学・就職）について …… P33

第一章

留学準備



1-1　留学準備期間の過ごし方

留学の成果を最大化するためには、渡航前の準備の質が重要です。ここでは特に交換留学や大学院への進学など、半年以上の海外滞在を想定していますが、短期の語学研修などについても共通する部分が多くあるので、参考にしてください。

勉強を支える気力と体力

一般的に海外の大学で課される宿題の量は、日本の学生にとっては驚くほどの多さです。日常的に勉強量をこなす気力と体力をつけておくことは、非常に重要ですし、それによって留学中の発展的な学習を支える基礎知識も自然と身に付くことになるでしょう。

専門分野の学習・研究をしっかり行う

交換留学や大学院の正規プログラムへの留学では、留学先で開講されている授業を現地の学生と一緒に受講します。つまり現地の学生と同じ基準で評価されることになります。そこで重要なことの一つは、その科目に対する基礎知識の量です。例えば社会学の授業を例に考えると、日本ですでにある程度の基礎知識がある場合と、留学先ではじめて社会学を学ぶ場合で、内容理解の早さに差が出ることは想像できます。また事前に学習していれば知識によって自分独自の視点を持ち、授業に臨むこともできます。

語学対策 ※英語以外の言語も準じます。

留学先の学生と一緒に授業を受けることを想定した語学対策は必須です。英語で理解して、英語で発信することに慣れるために、英英辞典や類語辞典を活用することをおすすめします。また、留学前から各部局で開講されている専門講義、国際交流グループなども活用していきましょう。



自分の意見や問題点を伝える力

留学中は自分の抱える問題点を相手に説明し、適切なサポートを受けながら、自立して物事を進めることが重要です。日本にいる間から日本語であってもしっかりと主体的に言葉を尽くしてコミュニケーションをとることを心掛けてみましょう。日本では「察して理解する」というコミュニケーションの傾向があります。しかし曖昧な表現によって意味する内容は、文化によって異なることがあります。いくら上手に英語で話していても、日本語モードの間接的な表現では、相手にうまく通じないのです。したがって、まずは意味するところをすべて明確に言語化して、説明するスキルを身に付けることが重要です。



大学のこと、日本のこと、自分のことを語れるようにしよう

「日本の政治体制は？」「日本の大学進学率は？」「名大の学生数は？どんな学部があるの？」……、留学中はあらゆる場面で「日本では？」「あなたの出身地では？」の質問が飛んできます。さらにあなた自身について「専門分野は？」「将来の夢は？」「どうして留学したの？」と聞かれることが多くあるでしょう。このような質問に対して「よくわかりません」といった答えしかできなくて悔しかった、せっかく会話できるチャンスだったのにもったいなかったという感想が、留学経験者より寄せられます。留学前にある程度、想定される質問の答えを準備しておけば、渡航直後からいろいろな人とのコミュニケーションが広がるでしょう。

名古屋大学の概要

大学の概要が掲載されているパンフレットは、公式ホームページでダウンロードできます。交換留学生は名古屋大学のアンバサダーとしての役割を求められることもあるので、簡単な説明フレーズを頭に入れておくといいでしょう。

名古屋大学「広報誌など」

自分にあったストレス対処法を見つけておく

留学先での新しい環境への適応プロセスには、大きなストレスがつきもので、そのストレスへの対処法は人によってさまざまです。継続的な運動によってリフレッシュする人もいれば、音楽を聴いてゆっくりしたり、友達とおしゃべりすることでストレスを軽減する人もいます。趣味やスポーツに没頭することで、勉強とのバランスをとる人もいます。留学先で課せられる多くの勉強量に対して、自分は何をすれば心身ともにバランスよくいられるのか、日ごろの生活の中で意識してみてください。

留学の目的や将来のキャリアプランを併せて考える

今回の留学は将来のキャリアプランの中でどのように位置づけられるのでしょうか。今の時点では明確になっていなくても構いませんが、少なくとも留学経験はみなさんの将来のキャリアプランに影響することを認識しておくことは必要です。経験を積みながら、将来像の大きな絵の中で今回の留学を位置付けていきましょう。留学経験によって視野が広がり、考え方にも幅ができれば、留学前に想定したキャリアプランを帰国後大きく変更することもあるでしょう。留学前・中・後のプロセスの中で、柔軟に考え、少しずつ職業に対する考え方が明確になっていくよう、心がけると良いと思います。

1-2　出願から出発の流れ

協定校や渡航先によって手続きの方法が異なりますが、おおまかな流れを下記にまとめました。渡航先や大学によって順番が前後したり、同時並行で進めた方が良いこともありますので、柔軟に対応してください。

準備のポイント

1 オリジナル情報を確認する

留学先大学や大使館などのホームページを定期的に確認し、最新の情報を入手します。SNSや体験談など「間接的な情報」に惑わされないよう、必ずオリジナル情報を確認してください。

2 メールや電話のマナーは守る

留学に関する大切な情報は機構メールでお送りします。定期的にメールチェックをしてください。海外からのメールは「迷惑メール」フォルダーに振り分けられている場合も多々あります。迷惑メールフォルダーも中身を確認するようにして下さい。またメールのマナーを守って、本文には受取人氏名、差出人氏名、用件を必ず入れてください。

3 証拠を保管する

大切な書類は紛失やトラブル時に備えて、必ずコピーを保管してください。書類の再発行は想像以上に時間がかかります。

STEP1 出願書類を揃える（郵送またはオンライン申請）

大学からの公式な派遣として海外留学室を通して手続きを進めます。

- □ 出願の締切日と必要な書類を協定校のホームページなどで確認
- □ 書類を作成し、出願書類のコピーをとる（送付中の紛失に備えて）

STEP2 入学許可書を受け取り、入学手続きはじめる

入学許可書はビザの申請などに必要となる重要な書類です。入学許可書が届いたら協定校の指示に従い、寮の手続きやビザの申請を開始します。履修登録や住居の手配は同時に行う場合と後日に行う場合があります。

※ビザの申請は入学許可書を添えて行います。パスポートと入学許可書の名前の綴りが異なると、ビザの発行にも影響するため入国ができない場合があります。

- □ 入学許可書の名前とパスポートの名前の綴りが一致するか確認
- □ 入学許可書の留学期間（留学開始日および終了日）を確認
- □ 入学許可書のコピーを海外留学室に提出（万が一に備えて保管します）
- □ ビザ（査証）の申請＆取得
- □ 履修計画の提出＆住居（寮など）の手配

出願書類の種類（英文で用意）

Enrollment form Application form	願書	個人情報やプログラム名などを記載。 オンライン登録の場合も有。
Academic Transcript	成績証明書	英文の成績証明書
English certificate	語学証明書	TOEFL-iBT、IELTSなど
Financial statement	銀行残高証明書	銀行や郵便局などで英文証明書を 発行してもらう。必要となる残高は国や 滞在期間によって異なる。
Recommendation letter	推薦書	指導教員などに早めに依頼

出願書類の控えは忘れずに！

出願記録はあるものの提出書類が見つからないので、書類のPDFデータを至急送ってほしいという留学先大学からの連絡を受けて、学生に提出書類の控えの提出を求めたところ、コピーをとっておらず、最初から書類を集めることとなってしまいました。英文の残高証明書をはじめ、書類の取り寄せには時間がかかり、その後に続く入学許可書の到着やビザ申請の手続きなどが遅れてしまいました。

STEP3 出願書類を揃える（郵送またはオンライン申請）

航空券の手配と保険の加入手続き、緊急時に備えて「海外渡航届」を提出します。また渡航先に応じて、出願時や渡航時に予防接種や健康診断証明書の提出を求められることがあります。

- □ 航空券の手配
- □ 海外旅行保険の加入（必須）
- □ 「海外渡航届」を部局窓口に提出（下記）
- □ 予防接種と健康診断の予約

名古屋大学「海外渡航データベース」

自然災害、テロ、感染症発生などの緊急事態が発生した際、名古屋大学から安否確認を行います。「海外渡航データベース」に必要事項を入力することで、「海外渡航届」をプリントアウトすることができます。

外務省「オンライン在留届（ORRnet）」

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3ヶ月以上滞在する日本人は、その住所又は居所を管轄する日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出するよう義務付けられています。現地到着後サイトから在留届を提出してください。緊急時の安否確認に備えるためです。3ヶ月未満の渡航を予定している場合は、外務省海外旅行登録「たびレジ」を利用します。

厚生労働省検疫所「海外渡航のためのワクチン」

接種できる医療機関が限られていること、また複数回の接種が必要な場合もあるので計画を立てて、少なくとも渡航の3ヶ月前には医療機関で予約をとってください。

1-3　留学中の遵守事項（誓約書）

名古屋大学の留学プログラムを利用して留学することは、名古屋大学の代表として留学することを意味します。つまり留学中のみなさんの行動言動全てが、大学そして後に続く後輩の受け入れに直接影響します。

名古屋大学ではみなさんの留学生活が充実すること、そして留学が安全・無事故で終了することを願い、様々な危機管理および支援体制をとっています。また留学する皆さんも自分自身の身を守るためにしっかりとした意識を持つことが必要です。

しかし、慣れない文化や異なる制度を持つ国に滞在することで、思いがけない事故や問題に巻き込まれることもあります。このようなことを予防するため、また万が一巻き込まれた際に、問題を迅速に解決するため、留学するみなさんは保護者と一緒に以下の内容を理解し、誓約した上で留学を開始することになります。

誓 約 書（見本）

名古屋大学総長殿
私は、名古屋大学（以下、「本学」）の全学交換留学生（以下、「交換留学生」）として協定校に留学するにあたり、下記事項のすべてを遵守することを、保証人（保護者）連署の上、誓約致します。

1. 交換留学生として学業に専念し規律ある生活を送ること。また、本学の名誉を傷つける行動をとらないこと。
2. 留学に際して、日本出国から帰国まで途切れることなく海外旅行（留学）保険に加入すること。
3. 留学先国・地域への入国と滞在に必要とされる手続き（留学ビザ申請等）は、大使館等の情報を調べ、学生自身の責任で行うこと。
4. 留学中は、滞在国・地域の法令、留学先大学の学則、及び本学の諸規則を遵守すること。
5. 留学先大学から提供された住居を変更する場合は、前もって海外留学室担当教員に相談すること。留学中の連絡先は、本学が運営する「海外渡航データベース」に最新の情報を更新し続けること。また、長期休暇等で留学滞在地を離れ、旅行する際は「現地連絡先」欄に滞在情報を入力し、更新すること。
6. 現地住所が決まり次第、日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出すること。
7. 留学先大学が所在する国・地域における、「日本との外交関係悪化」、「テロの危険性」、「伝染病流行」、また「国内政治状況悪化」等の情勢に関し、自ら情報収集に努め安全確保を図るとともに、本学からの、留学プログラムの中止や延期、または、帰国等に係る指示を受けた場合には、これに速やかに従うこと。

8. 留学先大学の科目履修に関しては、本学の所属学部・研究科の指導に従い、本人の責任において行うこと。留学先大学が規定するフルタイムとしての在籍資格の要件を満たすこと。

9. 各学期の成績確定後に教員に対して成績変更などの交渉は行わない。但し正当な理由がある場合はこの限りではない。

10. 当初の留学期間を短縮する場合、速やかに本学の所属学部・研究科、学生交流課、及び海外留学室担当教員に連絡すること。また、留学先大学で必要な帰国手続きを完了してから帰国すること。

11. 留学期間終了後は、ただちに帰国し本学に復学すること。帰国準備期間は最終試験終了後から２週間とする。但し、正当な理由があり留学期間終了後も滞在の延長を希望する場合は、留学期間終了1ヶ月前までに海外留学室担当教員に相談し、了承を得ること。

12. 帰国後の単位認定は、学生の所属学部・研究科の所定の手続きに従い、学生自らの責任において行うこと。海外留学室担当教員は、単位認定手続きの責任は負わない。

13. 留学中、危険と思われる場所、及び風紀上好ましからざる場所には、一切立ち入らないこと。

14. 留学中、運転免許やパイロット免許の取得、及びそれらに関わる運転・操縦は、必要な場合に限ること。また、その危険性に十分に配慮すること。

15. 本学からの許可がない限り、留学中は労働の対価が生じる仕事に従事しないこと。研究・学修上有用な活動等で労働の対価が発生する可能性があるものについては、前もって海外留学室担当教員に相談し、必要な許可を得た上で従事すること。また、前もって相談する余裕がない場合には事後の承諾を得ること。

16. 本交換留学プログラム申請時および留学中に本学へ届け出た交換留学生の個人情報は、本学、留学先大学、関係省庁、在外公館および本学が指定する危機対処支援サービスを提供する会社が事故時の対応、学生および保証人との連絡、本交換留学プログラム運営のために利用、共有する場合があることを同意すること。

17. 留学終了後、留学帰国報告書を速やかに海外留学室へ提出すること。

18. 必要に応じ本学が指導する事項を守ること。

以上、本学からの指導を遵守しなかった場合には、留学の継続は認められないので、本学の指示に基づき、速やかに帰国します。

令和　　年　　月　　日　　所属学部:　　学生氏名:　　印

留学先大学:

令和　　年　　月　　日　　保証人(保護者):　　印

本人との関係:

1-4　海外旅行保険・旅行事故対策費用保険

留学中の保険は、日本出発日から日本帰国日まで必ず保険をかけてください。留学中に起こりうる病気や怪我、過失により他人に与える損害を補償しなければならないことに備えるためです。また既往症がある方など健康上の問題で心配がある方は、海外留学室にあらかじめご相談ください（プライバシーは守ります）。必要に応じて、派遣先大学の担当者へ連絡をとり、受入れ体制の確認を行います。

本学からの保険指導

1. キャンパス保険（主にアメリカ、ヨーロッパなど）が強制である大学については、その保険に加入し、出国からキャンパス到着までの期間、および大学を出て帰国するまでの期間を海外旅行保険で補填する。
2. キャンパス保険に加入している期間については、救援者費用などキャンパス保険に含まれていない項目について海外旅行保険で補填する。
3. キャンパス保険が強制でない場合は、必ず海外旅行保険に加入する。
4. クレジットカードの海外保険のみでの渡航は禁止。
   ※補償金額が低い、海外滞在期間に制限があるなど、補償が不十分なため

キャンパス保険

アメリカの大学では、キャンパス保険（大学が独自に持つ教職員、学生用の健康・医療保険）への加入が強制となる大学が多く、保険に加入するまで履修登録ができない大学もあります。日本で購入した海外旅行保険の証明書を提示すれば、キャンパス保険の免除となる大学もありますが、その場合は留学先大学の求める最低必要項目・補償※をすべてカバーすることが前提となります。またオーストラリアの大学では、学生ビザで滞在する全ての学生はOverseas Student Health Cover（OSHC）への加入が義務付けられています。

※大学によって「既往症、検査に関わる費用、持病による治療、歯の治療（一部対応可能）、妊娠にかかる費用」をカバーすることが必須となっており、通常の海外旅行保険では補償対象外の項目です。

※キャンパス保険は原則医療保険なので「救援者費用、携行品損害」は原則対象外です。救援者費用は万が一事故にあった際に家族の渡航費用を補償するもので、通常その金銭的負担は甚大なものになります。

第二章

留学先での過ごし方



2-1　健康管理

留学中は環境の変化などから多くの人が体調不良を経験します。特に留学初期は軽度の腹痛や頭痛、発熱、眠気などの症状がでることがありますので、まずは無理をせず休養をとることを心がけましょう。また健康上の問題で心配なことがあれば、渡航前に海外留学室にご相談ください（プライバシーは守ります）。

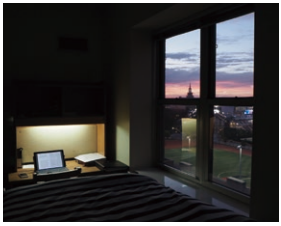
!

渡航前の予防が大切

1. 健康診断・歯科検診……歯科治療は一般的に海外傷害保険の対象外で高額です。
2. 予防接種……入国時や留学先大学から要求される場合もあります。
3. 常備薬の購入……よく使う薬は持参しましょう。
4. 持病対策……英文の診断書を準備し、留学先での治療に備えましょう。

時差ボケの調整

到着した日から、現地時間の夜に睡眠時間をあわせるようにし、翌朝はできるだけ理想的な時間に起床、太陽光を浴びることで時差ぼけをかなり調整することができます。眠いからといって中途半端な時間に寝たりしていると、時差調整に時間がかかり、体調がすぐれない時期が延びることになります。



気候の変化への対応

現地の人々がどのように暑さ寒さをしのぎ、体調管理をしているのか参考にしてください。服装の工夫だけでなく、暑い地域では水分や塩分摂取、直射日光の避け方など、寒い地域では凍傷の予防法や寒さ対策などについて学ぶと良いでしょう。



食生活の変化への対応

食生活の変化も体に影響を与えます。慣れるまで胃腸の不調を感じることは一般的なことですので、しばらくの間様子を見るといいでしょう。下痢や嘔吐がひどい場合は、脱水症状を避けるため水分を良く摂取して、病院を受診してください。



医療機関の利用方法

体調不良の状態が長く続く場合、激しい痛み、高熱や下痢、嘔吐の状態がひどい場合などは、すぐに病院に行くともに、留学先の大学関係者や寮の担当者などに相談し、周囲の助けを借りながら対処しましょう。

大学の保健センター

大学内の保健センターなどは、外部の病院よりも利用しやすいシステムになっていることが多いので、現地に到着したら、必ず訪問して所在地を確認するとともに、費用負担の有無などの利用システムを理解しておくことが必要です。

地域の病院

日本語の通じる病院、外国人対応に慣れた病院、保険会社の提携医療機関などをあらかじめ調べておきましょう。保険会社の提携病院では、現金不要で治療を受けることができる場合もあります。

2-2　危機管理

危機状態に遭遇したら身の安全を確保し、周囲に助けを求めるとともに、大学や大使館・領事館などへの連絡と相談をしてください。どのような状況であれ、自分一人の力で解決することには限界があります。また留学先で提供されるオリエンテーションなどで危険な場所や時間帯、犯罪や交通事故の状況などを把握し、早い段階で現地情報や犯罪事例を収集してください。

危機管理オリエンテーションの受講（海外留学室主催）

海外渡航を考えている学生は参加必須です。渡航中の安全を高める方法、海外旅行保険加入、緊急時の連絡体制などについて説明します。

!

〈お願い〉非常時の安否確認

災害やテロなどの状況が発生したとき、「海外渡航届」に基づき名古屋大学から皆さんへの安否確認を行います。非常時に備え、留学先の大学はもちろん、周囲の関係者や友人、日本の家族などに、自分の所在を明らかにし連絡をとることのできる状態を保ってください。

Point 1　現地の法律や規則を守る

日本では違法でない行動が、留学先では法律違反になることがありますので注意してください。また在留資格により活動が制限されることがあります。

Point 2　現地の文化や習慣、風習を尊重する

宗教に関わる行動や信条、歴史的な問題など、現地の方々が重視していることやタブーとなる言動については、出発前からよく調べておくことが必要です。

Point 3　見知らぬ人を安易に信用しない

現地の文化や行動様式がよくわからない段階や、渡航直後であまり友人がいない段階には、親切そうに近づいてくる人に対して警戒心を持たない傾向があります。そのような状況は犯罪者の絶好のターゲットになりますので注意が必要です。

Point 4　多面的な情報収集を常に行う

大規模災害やテロなどが近隣地域で起こった場合、多面的かつ冷静に状況を理解するためには、現地情報と国外で報道されている情報を併せて検討することが重要です。危険地域の中にいるとむしろ状況に気づかないこともあります。

Point 5　麻薬や覚せい剤などの薬物には関わらない

薬物の使用や所持は断固たる態度で拒んでください。タバコと偽って大麻の使用を勧められるケースもあります。また安易に荷物を預かることで自分の意志とは関係なく薬物取引に巻き込まれるケースもあります。所持するだけで極刑の対象となる国もありますので、最悪の事態を想定し警戒をしてください。

Point 6　海外での感染症対策

現地で感染症にかかることのないよう、海外で気を付ける感染症、及びその予防対策について渡航前に情報収集をしましょう。

厚生労働省ホームページ

家族への連絡は電話で！

現地の空港に到着した旨の電話を娘さんから受けたものの、その後の連絡が途絶えてしまい、心配をされたご家族から名古屋大学に連絡が入ったことがあります。ご本人は無事に入寮を済ませていましたが、連絡がないことでご家族の不安が募り、協定校の担当者や周辺大学に留学した学生とともに 24 時間体制で所在確認を行いました。最近はメール連絡のみで報告を済ます学生もいますが、インターネットがすぐに繋がらない場合もあるので、まずは電話で無事に到着した旨をご家族に伝えて下さい。

2-3　カルチャーショックと適応のプロセス

留学中に一定期間の気持ちの落ち込みを経験したら「新しい環境への適応プロセスの一部かもしれない」ということを認識してください（P20 Uカーブ仮説）。気分の落ち込みを自分の能力・努力不足のせいだとして自分を責めること、周りの人が不親切だと感じて敵対的な気持ちを持つことは一旦保留し、自分の適応プロセスを客観的に観察してみましょう。

頭・心・身体（頭脳）のバランス

新しい文化へ適応する過程には、頭・心・身体の３つが深く関与していることを留意してください。頭と心が疲れていたらスポーツなどで身体も同じく使うことでバランスが取れることもあります。また逆に身体を休めることで頭と心もリラックスできる場合もあります。

カルチャーショックとは

新しい文化・習慣や考え方、行動パターンなどを目の当たりにしてショックを受けることです。専門的には不慣れな環境の中で、自分が自分らしく振る舞えず、自信を失うことなどから来る心理的に落ち込んだ状態を指します。

症状や状態

期間や程度は人によって異なりますが、自信をなくす、憂鬱な気持ちになる、どんな失敗も自分のせいだと思う、自分に価値がないと思う、という感情を経験しやすくなります。またその結果、現地の人と話したくない、授業に出たくない、食欲がない、眠れないといった身体症状が出る場合もあります。このような感情が起こるのは、新しい環境に慣れて行く過程では自然なことで誰もが経験するものです。

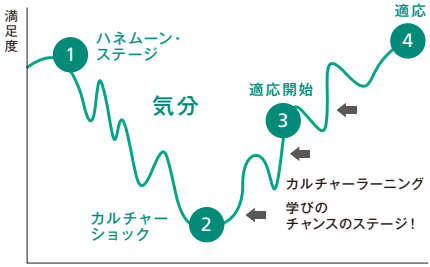


適応のプロセス「受容」「適応」「統合」

一般的には新しい環境に入ってから数週間から数ヶ月ぐらいで右記のカルチャーショック状態に陥るといわれています。その後気候や食事、生活パターンに身体が慣れ、現地文化におけるコミュニケーションパターンが習得でき始めることで自信が湧き、人間関係が構築され始めることで安心感を得るなど、時間が経つことで気分が上向きになってくると言われています。

Uカーブ仮説

カルチャーショックと異文化適応のモデル



留学中に心掛けたい3つのこと

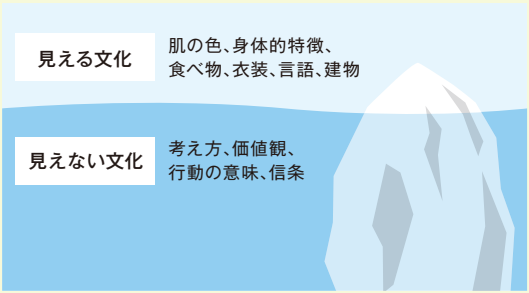
1. **Sense of humor「ユーモアを持つ」**
   カフェテリアの注文でさえ、最初は戸惑ってしまうものです。戸惑いや失敗を笑いに変えながら、大小の違いや共通点を楽しみながら、生活を楽しむことを心掛けましょう。
2. **Low goal/task orientation「低めの目標設定」**
   留学当初は授業に参加できず焦ることがあるかもしれませんが、現地の言葉で発言をするには、通常時間がかかるものです。まずは授業に出席することを第一目標に、授業の雰囲気や学生の発言の様子などを観察することからはじめます。
3. **Ability to fail「失敗を恐れない」**
   「失敗は成功の糧」、適度なストレスは成長に必要な糧となります。恥ずかしさを捨てて、積極的に自ら行動しましょう。

2-4　コミュニケーションスキル

文化を構成する要素には、目に見える部分（服装や行動様式など）だけでなく、目に見えない部分（考え方や価値観、行動の意味、信条など）があります。相手の国の文化を理解するプロセスにおいては、目に見える部分だけでなく、その下に潜む見えない文化を掘り起こして理解することが重要です。

文化の氷山モデル

見えていない文化は、見える部分の何倍もあるといわれ、氷山に例えられる



共同生活でのコミュニケーションスキル

留学中はほとんどの学生が寮で生活をします。時間や衣食住に関する常識や感覚の違いが気になることもあるかもしれませんが、優劣の問題ではありません。「違いは違い」と割り切ることも大切です。

- **思ったことを伝える**
  「言わないと通じない」ということを、心に留めて生活をしましょう。
- **問題が大きくなる前に手を打つ**
  台所やバス・トイレの使用方法、騒音など、気になることがあれば、我慢するのではなく「困っていること」を相手に伝え、前向きな解決策を提案しましょう。
- **人の助けを借りる**
  自分の状態や要望をしっかりと説明しましょう。
  問題を抱え込まず、様々な人の手を借りましょう。
  日本人同士または同郷同士で情報交換をすることも有益です。

High-context culture と Low-context culture

コミュニケーションスタイルを理解する一つの概念として、「High-context cultureとLow-context culture」という考え方があります。High-context cultureは、文化的背景や生活習慣などにおいて共有部分が多く、明確な表現方法を避け「相手が状況から察する」ことを期待する傾向が強い文化で、日本や韓国などが当てはまるといわれています。一方Low-context cultureは、共有される情報が少ないため、相手の察する力に依存せず言葉をつくして説明することが必要となり、「言葉に表現された内容」を重視します。つまり言葉で説明したことがメッセージの全てである傾向が強く、話し手の論理的思考やディベート力が問われる欧米型のコミュニケーションスタイルと言われています。



2-5　ストレスへの対処法

ストレスを感じたときや勉学に対する自信をなくした時には、「自分を楽にする方法」を試してみましょう。勉強の成果はすぐに見えるものではなく、時間をかけて積み重ねるものです。休息をとること、別のことに没頭する時間を持つことで、むしろ勉強の効率は上がります。疲れたときは少し休んで、自分の好きな食事や娯楽、スポーツなどを楽しみましょう。時には日本語で話すこと、ストイックになりすぎないこと、SNS（facebook、twitterなど）を見すぎないこと、他人と比較しすぎないこともストレス管理のポイントとなります。

!

心身の安全の確保を最優先に

異文化適応へのストレスがその他の複合要因と重なり、心身の健康が失われ、留学の継続が難しくなる場合もあります。留学を予定より早めて帰国することには強い抵抗を感じる人が多いと思いますが、長期的な展望を踏まえ、まずは心身の安全の確保を最優先に考えましょう。





2-6　勉強と生活の進め方

協定校のサポート制度を活用しながら、勉強や生活を進めていきます。人の助けを借りることは恥ずかしいことではありません。自分の現状を周囲に“前向き”に発信しながら、先生や友人とコミュニケーションをとりながら、自分に合った相談スタイルを模索し、勉強や生活に活かしていきましょう。また留学生向けのイベントなどに参加することも、情報収集に役立ちます。

出発前からの実践

留学先での生活を想定しながら、名古屋大学内のサポートを利用してみましょう。

サポートデスク …… 中央図書館内で大学院生が担当。学生の学習や研究に関する相談に対応。英語のディスカッション講座も開催。

Mei-writing …… 教養教育院が実施するアカデミックライティングに特化したサポート。主な対象は大学院生。

ヘルプデスク&チューター …… 名古屋大学に来日した留学生のサポート。サポート側の立場を経験することも大切。グローバル・エンゲージメントセンターなどが実施。

アカデミック・アドバイザー

履修科目の選択や登録方法の助言、ノートテイキングや学期末試験の準備方法、勉強のタイムマネージメントなど、「Study Skills」全般の相談を受け付けています。

Writing Center（Study Skills Unitなど）

課題の要求を満たすためのエッセイの書き方（文法や論旨の確認を含む）、クリティカルシンキングなどを支援する場所です。予約制で個別対応が一般的です。

オフィスアワー制度

履修科目の担当教員に直接、授業や学業に関して質問をすることができます。特定の時間帯に研究室などを開放して行われます。

チューター制度、バディシステムなど

留学先の学生による生活や学業のサポート制度です。

2-7　困った時の相談先

不安や悩みを抱えたときは、相談窓口を訪ねてみましょう。早めの相談は問題の深刻化を防ぎます。自分の現状を他者に伝えることだけでも、問題を整理したり、気持ちが楽になったりすることがあります。

留学先の教職員やアドバイザー

留学生からの様々な相談が寄せられる窓口には、情報の蓄積があります。現状を伝えるとともに、悩みやストレスを軽減する具体的なアドバイスをもらえることもあるので活用しましょう。

海外留学室や所属先の教職員など

問題がみなさんの力だけでは解決できないと判断した時は、必要に応じて留学先の担当者に連絡をとりましょう。また、いつでも海外留学室に連絡してください。特に問題を抱えていなくても、近況報告を歓迎します。留学生活をメールなどで書き綴る作業は、自分を客観視する手段の一つにもなります。

!

飲酒と喫煙

留学中は学生同士や現地の方々との交流の機会があることでしょう。その際に気をつけてほしいことは、飲酒や喫煙に関するルールや習慣は国や地域によって大きく異なるということです。法的に認められている年齢や場所の制限などを必ず確認し、日本の感覚で行動せず、滞在先の法令を順守してください。

宗教上、全面的に飲酒が禁止されている国や場所もあります。また禁止されていない場合でも、現地の方々への配慮から、大衆の目に触れる場所ではアルコール類の摂取や所持は慎んだ方が良いでしょう。

また自分の体質の許容量を超える飲酒を強要された場合は、きっぱりと断りましょう。遺伝的にアルコールを分解する酵素が少ないのはアジア人の持つ特徴の一つで、大量の飲酒は体質的に危険だということを知っておいてください。

危機管理・健康管理チェックリスト

❶ 渡航先の情報収集

□ 渡航先の文化や習慣、宗教について、タブーとその対処法
□ 日本との歴史的関係や対日感情
□ 政治体制や治安情勢、自然災害などについての最新情報
□ 治安の悪化が予想される行事（選挙、スポーツの国際試合、宗教行事）
□ 現地の法律や規則、交通ルール
□ 犯罪事例と防犯対策、交通事故の状況とその対策

❷ 海外旅行保険

□ 補償内容と期間（出発日から帰国日まで）の確認
□ 保険契約証の携帯と保険会社の緊急連絡先

❸ 健康管理

□ 渡航前の予防（健康診断、歯科検診、常備薬の購入、持病対策など、P15参照）
□ 渡航先の気候の確認と服装などの対策
□ 渡航先で流行している感染症の確認
□ デング熱、マラリア汚染地域に立ち入る可能性がある人は対処法（虫よけスプレーなど）

❹ 危機管理

□ 危機管理オリエンテーションに出席（海外留学室主催）
□「海外渡航届」を所属学部・研究科に提出
□ 海外に3ヶ月以上滞在する場合、外務省の「在留届電子届出システム（ORRnet）」に登録
□ 海外に3ヶ月未満の渡航を予定している場合、外務省の「たびレジ」に登録
□ 緊急時の連絡先を確認（P28 緊急連絡先リストの作成）
□ 緊急時の連絡先を留守家族などと共有

❺ その他

□ パスポートのコピーと顔写真数枚（パスポート紛失時に備えて）
□ 国際学生証の入手（渡航先の大学の学生証に加えて一枚あると便利）

リンク集

海外安全情報

海外安全ホームページ（外務省）
「国・地域別渡航情報」「海外安全虎の巻」「海外安全劇場」など

海外で困ったら大使館・総領事館ができること（外務省）

海外邦人安全協会（海外邦人安全協会）

感染症・医療情報

感染症情報（厚生労働省）

世界の医療事情（外務省）

海外で健康に過ごすために（厚生労働省検疫所）

WHO世界保健機構

海外渡航のためのワクチン（厚生労働省検疫所）

海外治安当局

連邦危機管理庁（米国）

国家保安局（豪州）

情報局保安部（英国）

緊急連絡リスト

現地に到着後、緊急時に備えて、電話のかけ方を確認してください。
自分の派遣先の情報を記入しましょう。

留学先	留学先大学	
	警察	
	救急車・消防車	
	病院	
	大使館・領事館	
	名古屋大学 海外事務所・センター 各海外事務所・センターの詳細は以下を参照 名古屋大学「海外拠点・事務所」	
日本	緊急連絡先	
	保険会社	
	名古屋大学 学生交流課	+81-52-789-2193,5733 exchange@t.mail.nagoya-u.ac.jp
	名古屋大学 学部・研究科	+81
	名古屋大学 海外留学室	+81-52-789-4594 abroad@t.mail.nagoya-u.ac.jp

第三章

帰国に向けて



3-1　留学先を去る前に

留学先でのプログラムを修了したら、現地での生活を切り上げ、新たな生活をはじめることになります。帰国することも生活環境の変化という意味では留学する際と同じくらいインパクトがあります。意識的に対処することで、必要以上のストレスを軽減し、留学成果を今後につなげることができます。

ビザの手続き

通常は在留資格などについて帰国の手続きが必要となります。帰国前は必ず留学先機関に報告し、指導に従ってください。手続きを怠ると、再度その国に入国する際、問題が生じることがあります。またプログラム修了後に旅行やインターンシップへの参加などを検討している学生は早めに海外留学室までお知らせください。

関係者への挨拶

最近は居場所に関係なくインターネットでやりとりができるため、「お別れ」という意識は少ないかもしれません。しかし区切りとして感謝を伝え、お別れの挨拶をすることは、今後の信頼関係を育てていくためにも貴重な機会ですので、お世話になった方々へしっかりと挨拶をしておきましょう。

帰国後の連絡先＆未払金の再確認

帰国後も留学先の大学から事務的な手続きなどで連絡が入ることがありますので、メールアドレスや連絡のとれる住所などを渡しておきましょう。またお世話になった方々に迷惑がかからないよう、寮費や通信費などで未払金がないかどうか、十分に確認しましょう。

!

無賃乗車の罰金督促状

学生のホームステイ先からバス料金の罰金督促状について、問合せが入りました。学生に事情を確認したところ「電子チケットへのチャージ不足を知りながら乗車し、車内が混雑していたため再チャージに手間取っていたところ、巡回中の職員から注意を受け、紙を受け取り、滞在先の住所を記入した」とのこと。罰金の支払いとは理解しておらず、そのまま帰国してしまったため、お世話になった方々へ迷惑をかけてしまうこととなりました。

3-2　リエントリーショックへの心構え

帰国後数週間ぐらい経ち日本での生活が落ち着いてくると、海外留学室には「友達となぜかしっくりいかない」「日本の悪い点ばかりが目につく」「実家暮らしが苦痛に感じられる」「就職の面接で自分をどこまで出してよいかわからない」といった相談がよく寄せられるようになります。

リエントリーショックを知る

留学中に起こる自分の変化は生活様式や行動パターンなど目に見える部分だけでなく、人間関係に対する考え方や価値観など様々な部分で起こっています。その一方で以前のコミュニティに戻ると、家族や友人は留学前と同じようにあなたに接することでしょう。そこでギャップを感じるのが、リエントリーショックの一つのメカニズムです。ストレスを感じたときは、それがリエントリーショックであると認識し、当然起こるべき健康的な反応だと客観的に捉えましょう。
P20で紹介したUカーブ仮説は帰国直後にも当てはまります。

留学経験者と体験を分かち合う

留学から戻ると留学先での経験について、家族や友人から質問を受けることでしょう。しかし現地文化を具体的に経験していない人にそれを100%伝えることは難しく、むなしい気持ちや孤独感を感じることがあります。その中で留学経験者と経験を共有することは、お互いに救われるところがあるでしょう。留学経験を振り返り、より多くの気づきを得るためにも、そのような機会を積極的に見つけて活用してください。



3-3 留学経験を振り返る

帰国後は様々な機会を利用して自らの留学経験を振り返りながら客観化、将来の予定をあらためて設定し、次への準備を進めていきましょう。海外留学室では留学後の進路相談なども受け付けていますので、活用してください。

帰国報告書の提出

海外留学室では留学経験を振り返る最初のステップとして、帰国報告書の提出を義務付けています。みなさんの留学準備や留学先での勉強や生活の様子を報告書にてお寄せ下さい。報告書はホームページなどで公開します。

体験談の提供

留学説明会やイベントなどの機会に体験談の提供をお願いしています。留学経験を振り返りまとめること、人に伝えることで留学の経験を客観的に捉えることができるようになります。また留学を志す学生にとって、留学経験者からの生の声は貴重な情報であるとともに、留学に向けての強い動機付けの一つとなります。

学内外の国際交流活動に参加する

日本で勉強する留学生やこれから留学を目指す後輩たちへの支援、地域の国際交流活動などに参加することは、留学で得た経験を活かす一つの方法です。
留学を経験したからこそできる活動に挑戦してみましょう。

学生サークル

留学のとびら……留学のとびらは交換留学、語学留学など色々な形の「留学」を経験した本学の学生を中心とした将来の名古屋大学留学候補生をサポートする団体です。留学フェアや留とびアワーなど留学に関連するイベントなどを企画しています。

名古屋大学ヘルプデスク……名古屋大学ヘルプデスクは、留学生を支援する国際交流団体です。日本での新生活、日常、学生生活の支援をおこなっています。また、日本人学生との交流を支援するための楽しいイベントを企画しています。

スモールワールドコーヒーアワー…コーヒーやお茶を片手に、リラックスした雰囲気のなかで学生たちが出会い、気軽に話せる国際交流の場を毎月開催しています。

3-4　進路（進学・就職）について

留学後の進路について不安に感じる場合は、渡航前または渡航中にも学内のキャリア相談窓口などで情報収集することができます。ただし留学前後で考え方が変わる場合もありますので、当初の気持ちに固執せず、いろいろな人に相談したり、アドバイスをもらったりしながら、選択肢に幅を持たせ柔軟に考えていきましょう。

学内のキャリア相談窓口

学生支援本部 キャリアサポート センター	就職関連の書籍や資料が充実 （求人票、OB/OG名簿、就活レポートなど） 留学経験のある学生に向けたキャリア教育・就職支援 学生支援棟1階 tel:052-789-2176
学生支援本部 学生相談センター 　共修推進部門	留学生や帰国学生など、国際的な文化背景を持つ 学生たちを対象。カウンセラーや精神科医、アドバイザーが 日本語・英語による相談に対応。 IB電子情報館西棟7階（グローバル・エンゲージメントセンター） tel:052-788-6117
博士課程教育推進機構 キャリア教育室	博士・ポスドクの方を中心とした 若手研究者のためのキャリア支援 Email : hakase-career@adm.nagoya-u.ac.jp

先輩の声 帰国報告書

多くの交換留学に行った先輩の声をご確認いただけます。
以下のQRコードにアクセスし、メニューバーから「留学体験記」を選択してください。

海外留学室ウェブサイト

・留学先での授業や生活の様子などを知るための参考としてご覧ください。
・過去の情報や主観的な感想なども含まれています。
・学生の所属は渡航時のものを記載しています。


名古屋大学
NAGOYA UNIVERSITY