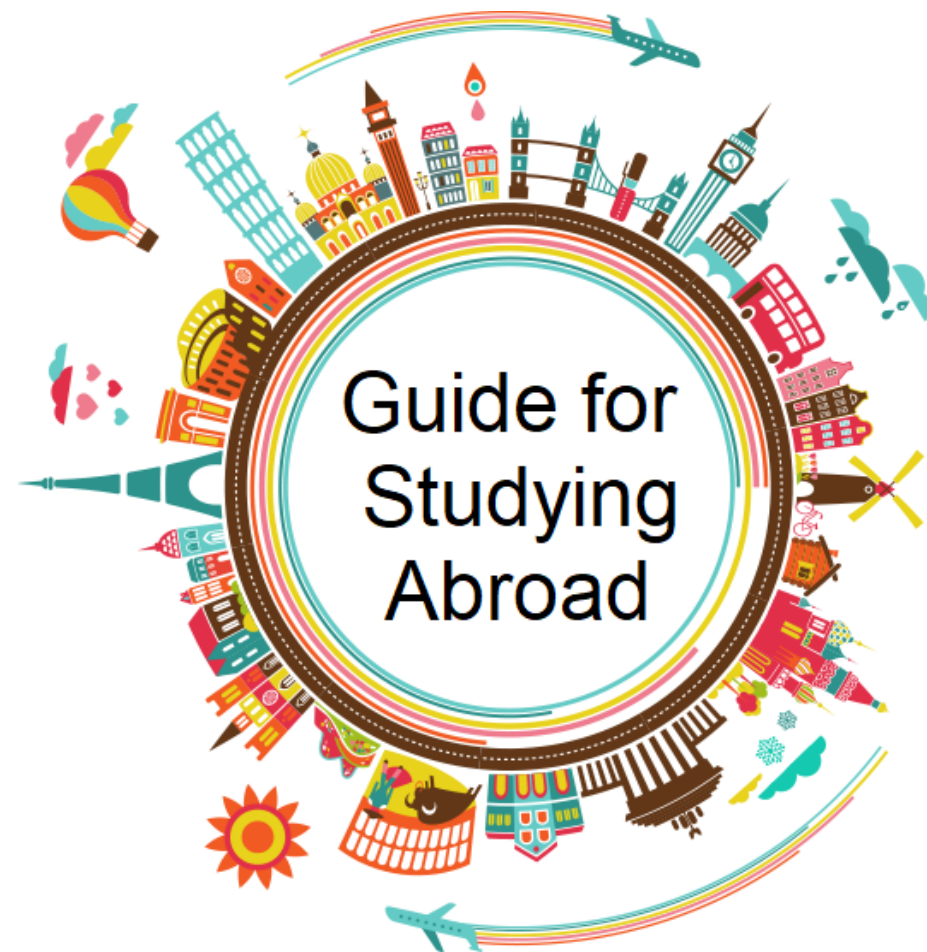


留学の手引き

-備えておくべき心構え-



★この手引きは留学を検討する学生が何を準備していくとスムーズにすすめられるかをお手伝いするものです。
ご自身の計画に必ずしも沿うとは限りませんが、一般的な考えとして必要な情報を掲載しています。
さらに必要な場合は国際・留学支援課(共通講義棟2階・World Cafe)までお問い合わせください。



福井県立大学
Fukui Prefectural University

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請（オンライン申請）を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し、次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画



1 留学の目的を定める

海外への留学は日本で生活するより多くのお金がかかります。
何も準備をしないで渡航すると慣れるまで時間がかかり、その間も費用はかかり続けます。
自分がどんな留学をしたいのか、目的をしっかりと定めて渡航までの間に何をすべきかを
考えて準備することを強くおすすめします。

【先輩談】

- ・ 明確な目的がなく留学に行ったら、ほとんどが日本人のクラスに。
日本語ばかり使ってしまい、英会話練習する機会を失いました。ある程度上達して
留学に来た学生は上のクラスに入ってどんどん英会話をしていたので羨ましかったです。

- I 留学計画
 - 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
 - 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 ビザ申請を行う
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
 - 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
 - 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画



2 留学の種類

留学＝Study abroad というように「海外で勉強する」ことは多種多様であることを理解しましょう。大まかな種類は以下のようになっています。
(■学ぶ対象 ●留学形式)

- 語学留学 外国語を学び、会話スキルなどを伸ばすための留学。学部留学などと比べ、現地の人との交流は少なめ。
- 学部留学 自分の専門を現地の学生と一緒に外国語で学ぶ。言語スキルを証明する必要がある。
- 研究者留学 自身が専攻する研究を海外の研究所などで行う。研究をスムーズに行うだけの十分な言語スキルを持っておく必要がある。
- 交換留学(休学なし) 県大から協定校に留学する。授業料は免除される。4年で大学卒業可能。
- 認定留学(休学なし) 県大から協定校に留学する。授業料は学生負担。4年で大学卒業可能。
- 私費留学(休学の場合有) 学生が希望する教育機関に留学。手配は学生自ら行う。
- ワーキングホリデー(休学の場合有) 海外で学びながら働く形式。手配は学生自ら行う。

※留学形式は短期研修も含めると多種多様です。上記に該当しないものもあるので国際・留学支援課まで相談にお越しく下さい。

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 ビザ申請を行う
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画

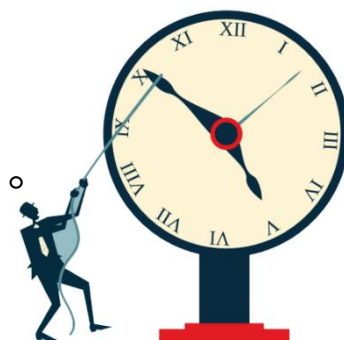
3 スケジュールを立てる

自分が留学を開始したい時期から逆算して何をすべきかをかき出し、順番を決めて処理しましょう。大学生活の4年間は長いようでとても短いものです。社会人になるとまとまった休みを取ることはできません。学生の間に自分に合ったタイミングを逃すことなく留学を実現しましょう。

※時期を逃して留学をあきらめた学生が多くいます!!

◆すべきこと例（あくまでも例です。学生によって内容は異なります。）

- 1 学びたい国や地域を決める。特に家族との相談は大切です。
- 2 大学の留学制度の中で自分の希望するところ（協定校など）があるかを確認する。
- 3 休学することができるか家族と相談する。
- 4 留学費用をどのように準備するか（アルバイトや両親の協力）を考える。
- 5 留学する時期は何年生の時が一番いいか履修状況などを見ながら考える。
- 6 担当の先生に自分が留学する際に注意しておくべきことなどを相談する。
- 7 一人暮らしの学生は留学期間中にアパートをどうするか、契約を確認しておく。
- 8 留学希望先の情報を検索し、よく調べておく。
- 9 外国語会話の練習を始める。 等



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 **スケジュールを立てる**
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する

I 留学計画

4 留学費用を見積もる

◆調べる費用の一覧（あくまでも例です。行き先によって内容は異なります。）

- ・ 留学先の学費
- ・ ホームステイ/寮費/住居費
- ・ 往復の航空券代
- ・ 留学期間中の保険料
- ・ 渡航用ビザの種類とその費用
- ・ 現地の生活費、物価
- ・ その他予備費



I 留学計画
1 留学の目的を定める
2 留学の種類
3 スケジュールを立てる
4 留学費用を見積もる
5 補助金や奨学金を調べる
6 語学力を高める
7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら
1 パスポートを申請/更新する
2 入学申請(オンライン申請)を行う
3 入学許可をもらう
4 健康診断を受ける
5 授業料などを支払う
6 ビザ申請を行う
7 保険に加入する
8 留学地域の情報を収集する
9 持ち物をチェックする
10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中
1 留学中の注意
2 トラブルにあったら
3 保険を利用する
4 帰国準備

IV 帰国後
1 補助申請と報告書を提出する
2 単位認定手続きを行う
3 復学する
4 語学力やスキルを維持し次に活用する
5 帰国報告会で発表する

I 留学計画

5 補助金や奨学金を調べる



●協定校留学の場合

- ・大学の補助金を支給できます。派遣先によって受給額が異なるので国際・留学支援課にご相談ください。
- ・要件を満たせば受給できる奨学金がいくつかあります。
→国際・留学支援課にご相談ください。

●私費留学などその他の中長期留学の場合

- ・要件を満たせば受給できる奨学金がいくつかあります。
→国際・留学支援課にご相談ください。
- ・県立大学後援会の会員であれば受給できる補助があります。
→就職・生活支援課にご相談ください。

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画

6 語学力を高める



留学の目的を持つことと同様に重要なのが**語学力を高める**ことです。
限られた期間の中で留学を成功させるためには渡航前にある程度の語学力を向上させることが
カギとなります。準備をしっかりと行った学生は環境の変化に早く適応し、どんどん成長します。
語学力UPは留学前に十分できるので、現地でしかできないことを留学生活で吸収しましょう。

【先輩談】

県大のWorld CaféやOcean's Xでインストラクターと英会話を毎日のように練習して留学に
臨みました。留学先ではホームシックにかかることなく、日本人が少ない環境で思う存分
英会話をブラッシュアップでき、初日から楽しくて仕方がなかったです。いろんな学生との
出会いで価値観が変わりました。自分の力でどこにでも行ける勇気と度胸がつきました。
就職先は海外展開のある会社に決定しました！



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画

7 県大に願書を提出/必要に応じ休学願を出す

●協定校留学の場合

県大に願書を提出し、所属する学部の承認を得る。願書の署名欄には事前に相談していた先生に署名をお願いすると、スムーズに承認が得られます。

※注意 協定校への留学は単位認定が可能であるため、県立大学に籍置いたまま（休学しない）留学します。県立大学の授業料は納めていただきます。

●その他の中長期留学の場合

留学する期間（1学期または2学期）県大を不在にすることを事前に学部の先生に相談しておき、留学前後の履修の相談をする。必要であれば休学願を提出する。提出期限などよく確認して提出ください。（提出先：就職・生活支援課）

休学願について

https://www.fpu.ac.jp/campus_life/students/college-register.html

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



II 留学が決まったら

1 パスポートを申請/更新する

海外留学に必ず必要になるのがパスポートです。
航空券を手配したり、留学先に申請を出したりするときにはパスポート番号を伝えなくてはならないので、留学が決まったらまずは申請して取得してください。
すでにパスポートのある方は有効期限を確認し、留学期間中に期限切れにならないよう更新してください。

※一人暮らしの学生は遠隔申請する際に必要となる書類が何かを事前に調べましょう。



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 **パスポートを申請/更新する**
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する

II 留学が決まったら

2 入学申請（オンライン申請）を行う

●協定校留学の場合

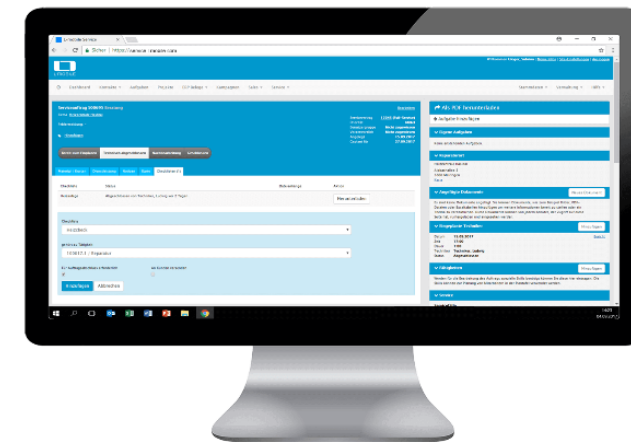
大学の担当者から申請方法の指示を受けて申請する。

ほとんどの協定校がオンライン申請となっているため提出用の必要書類はデータで送られるように準備しておく。原則オンライン申請は留学する本人が行う。

●その他の中長期留学の場合

エージェントを利用する場合は求められる資料を準備し提出する。

手続きはエージェントが代行する。



I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する

II 留学が決まったら

3 入学許可をもらう

●協定校留学の場合

留学する学生がオンライン申請を行ったあと、留学する大学から県立大学に入学許可が送られてきます。ビザ申請の方法や留学直後の情報も合わせて送られることが多いので内容をよく読み、ビザ申請手続きの準備をしましょう。

●その他の中長期留学の場合

エージェントから届く入学許可やその他資料に目を通し、ビザ申請手続きの準備をしましょう。



II 留学が決まったら

4 健康診断を受ける



●協定校留学の場合

協定校から健康診断の報告書を求められることがあります。外国語で報告書を作成するには時間がかかるので、余裕をもって受信しましょう。

●その他の中長期留学の場合

エージェントが求める場合は準備しましょう。

★現地での病気治療は高額です。どんな形式の留学であっても歯の治療は日本にいる間に終わらせましょう。歯科治療は事前に予防できることの一つです！

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する





II 留学が決まったら

5 授業料などを支払う

●協定校留学の場合

交換留学：授業料が免除されており、学生寮費や登録費用等を渡航後に支払うことが多いです。

認定留学：授業料や寮費などの経費は事前に支払う必要があるので、準備しておきましょう。大学から支払い方法などをご案内します。

●その他の中長期留学の場合

エージェントの案内に従って支払しましょう。

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



II 留学が決まったら

6 ビザ申請を行う

留学先から入学許可を受け取ったら、渡航に必要なビザ申請をしましょう。申請には以下のものが必要になります。

【必要書類例】（あくまで例です。渡航先によって異なるので必ず調べましょう）

- ・ パスポート
 - ・ ビザ申請書
 - ・ 入学許可証
 - ・ 残高証明書
 - ・ 戸籍謄本
 - ・ 顔写真(サイズ確認要)
 - ・ ビザ申請費用
- 等

※ワーキングホリデーを検討している方は就労許可を取る必要があります。自身でよく調べ申請しましょう。



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 **ビザ申請を行う**
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する

II 留学が決まったら

7 保険に加入する

★留学の形式に関わらず海外留学保険に加入することを強くお勧めします。本学の学生が安価で加入できる保険（学研災付帯海学）があります。詳しくは国際・留学支援課にお問合せください。

●協定校留学の場合

保険に加入したら保険証データを留学先に提出する必要があります。
加入者証が届いたら国際・留学支援課に提出ください。
また、留学先でも少額の保険加入を求められることがあります。

●その他の中長期留学の場合

保険の指定がなければ本学で加入できる保険をお勧めします。
国際・留学支援課にお問合せください。



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



II 留学が決まったら

8 留学地域の情報を収集する

留学開始前からできることはインターネットで調べておきましょう。
旅行に行った人のブログや現地に住んでいる人の情報はとても役に立ちます。

留学を成功するためには一日も早く生活に慣れることが大切です。

特に現地のWi-Fi事情を調べておき、早く対応できるようにしましょう。
他にこだわりがあることは各自把握しておいてください。



I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



II 留学が決まったら

9 持ち物をチェックする

現地に持っていくものは何が必要かを考えて準備しましょう。
渡航する時期に合わせて当面生活できるものを用意し、現地で購入できるものと分けておくといいです。

【日本から持っていくといいものの例】

- ・最低限の薬（大量に持っていくと空港で止められます）
- ・現地で入手が難しいもの
- ・化粧品/生理用品
- ・日本食（検疫制限のないもの）
- ・日本のスナック菓子（ホストファミリーや友達に分けると喜ばれます）

等



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 ビザ申請を行う
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 ビザ申請を行う
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する

II 留学が決まったら

10 外務省に渡航情報を登録する

渡航前に自分の渡航情報を外務省に登録してください。外国に3か月以上滞在する日本人は「**在留届**」を提出することが法律で義務付けられています。

登録しておくことで緊急事態発生時には、提出された在留届をもとに、大使館・総領事館が安否確認・支援活動等を行います。

長期留学の方はORRネットに登録
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>



Ⅲ 留学中

1 留学中の注意

留学生生活を思う存分楽しむためにも、気を付けておくべきポイントをまとめましょう。海外生活では開放的になって、知らないうちにトラブルに巻き込まれることがあります。留学中は予測不能のことが起きるものだと捉え冷静に対処できるよう心構えをしっかりと持ちましょう。

【考えられる注意点】（他にも多数あります）

- ・ 夜間の一人歩き
- ・ スリ/置き引き/ひったくり
- ・ 貴重品を置いたまま離れない
（財布・PC・携帯電話・パスポートなど）
- ・ パーティなどでの飲み物
（一度目を離れたものを飲まない）

- ・ 内容が分からない勧誘
- ・ 合法麻薬の誘い
（合法とされている国でも日本人は罰せられることがあります）
- ・ クレジットカードのスキミング
- ・ エレベーター（奥に立たない）



※参考外務省 国・地域別「安全の手引き」

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/safety_guidance.html



福井県立大学
Fukui Prefectural University

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

1 留学中の注意

- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する

Ⅲ 留学中

2 トラブルにあったら



十分注意していてもトラブルにあった場合は、すぐに対処できるように日頃から相談窓口や連絡先を事前に調べておきましょう。自分の身は自分で守る心構えを持つておくことが大事です。

【連絡先・相談先】

- ・ パスポート紛失 → 現地の日本大使館/領事館
- ・ 貴重品紛失 → 地元の警察署/加入している保険会社/クレジットカード会社
- ・ 急病や事故 → 留学先の担当職員/病院(日本語で受診できるか確認)/
加入している保険会社
- ・ 高額請求 → クレジットカード会社など

※参考外務省海外安全ホームページ（トラブル回避マニュアル）

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

Ⅲ 留学中

1 留学中の注意

2 **トラブルにあったら**

- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

Ⅳ 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



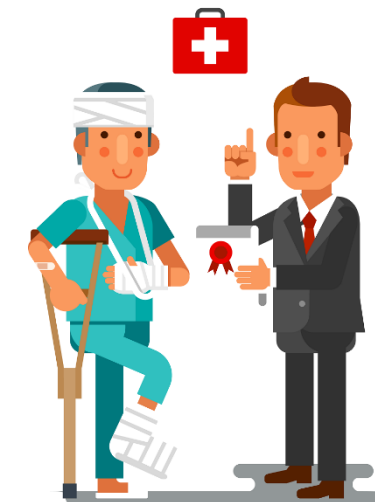
Ⅲ 留学中

3 保険を利用する

自分が加入する保険の補償範囲を確認しておきましょう。
地域によっては日本語で受診ができる指定の医療機関があることや支払いを
せずに受診できる条件も示されています。自己負担後に後日支払われる場合
もあるので、加入後に渡される資料に目を通しておきましょう。

【先輩談】

体調を崩すと、指定病院がどこなのかを確認する余裕がなくなります。
先に連絡先だけでも確認した方が対処できるのでメモしておくべきでした。



- I 留学計画
 - 1 留学の目的を定める
 - 2 留学の種類
 - 3 スケジュールを立てる
 - 4 留学費用を見積もる
 - 5 補助金や奨学金を調べる
 - 6 語学力を高める
 - 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
 - 1 パスポートを申請/更新する
 - 2 入学申請(オンライン申請)を行う
 - 3 入学許可をもらう
 - 4 健康診断を受ける
 - 5 授業料などを支払う
 - 6 ビザ申請を行う
 - 7 保険に加入する
 - 8 留学地域の情報を収集する
 - 9 持ち物をチェックする
 - 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
 - 1 留学中の注意
 - 2 トラブルにあったら
 - 3 保険を利用する
 - 4 帰国準備

- IV 帰国後
 - 1 補助申請と報告書を提出する
 - 2 単位認定手続きを行う
 - 3 復学する
 - 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
 - 5 帰国報告会で発表する

Ⅲ 留学中

4 帰国準備



帰国する1か月ほど前から予め身の回りの物を整理し始めましょう。
日本に持って帰ることができないものをどう処分するかなど、処分に時間がかかりそうなものから片付けておくと慌てずに済みます。
補助金申請できる場合は、対象経費の書類を整えて帰国後の報告に提出するための準備をしておきましょう。

当初自分が立てた留学の目標が達成できたかを振り返り、残りの留学生生活を充実したものになるよう、一層の努力をしましょう。

留学で得たスキルを帰国後活用するために何をすべきかを考えることもとても大切です。※**就職活動に生かす方法など**

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 **帰国準備**

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



IV 帰国後

1 補助申請と報告書を提出する（協定校留学の場合）

帰国したらすぐに大学の担当者に帰国したことを連絡し、補助金申請の手続きを進めてください。提出が遅れると補助金を受け取るのも遅くなります。

※帰国が年度末になる方は特に注意が必要です。

留学前に受けた説明に従って報告書と対象経費の領収書や明細の原本全てを事務局に提出すること。誤って紛失してしまったものは申請できません。渡されたチェックリストを見ながら整理しましょう。



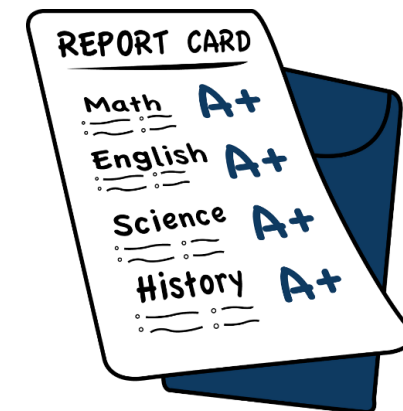
- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する





IV 帰国後

2 単位認定手続きを行う（協定校留学の場合）

留学先で得た成績を県立大学で単位認定してもらうために必要書類を準備する。

【担当部署】教育推進課

必要書類：成績証明、履修した科目のシラバス、授業時間などの詳細

※単位認定は時間がかかりますので余裕をもって提出ください。

- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



IV 帰国後

3 復学する



●協定校留学の場合

籍を残したままの留学のため特別な手続きは必要ありませんが、ゼミの先生や担任の先生に帰国したことを報告してください。

●その他の中長期留学の場合

休学した場合は復学願を就職・生活支援課に提出してください。

詳しくはこちら

https://www.fpu.ac.jp/campus_life/students/college-register.html

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



IV 帰国後

4 語学力やスキルを維持し次に活用する

留学先で得た語学力やスキルを維持し、次のステップに生かすために各自試験を受けたりしましょう。
留学を経験することによって大きく価値観が変わって行動力も高まったはずです。さらに大きな目標をもって挑戦を続けてください。

【先輩談】

語学留学の人はせっかく上達しても使わなくなると語学力は下がります。
World CaféやOcean's Xでインストラクターや県大にいる留学生達と会話をする事で維持するように努力しましょう。



- I 留学計画
- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

- II 留学が決まったら
- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

- III 留学中
- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

- IV 帰国後
- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する



IV 帰国後

5 帰国報告会で発表する

実際に体験した留学経験者の話はとても参考になります。
人に伝える練習は自身の就職活動や社会人生活でも
生かすことができます。発信者としての役割を担っていきましょう。



【大学より】

留学経験のある学生が伝える立場として他の学生自身の経験を共有すると、
ほとんどが次のステップに進んでいきます。特に語学留学後は学んだ語学を
使って海外で活動するようです。(活動例：海外ボランティア活動・海外起業家研修プログラム参加など)
留学を社会人生活に生かすために学生生活を大いに活用してください。

I 留学計画

- 1 留学の目的を定める
- 2 留学の種類
- 3 スケジュールを立てる
- 4 留学費用を見積もる
- 5 補助金や奨学金を調べる
- 6 語学力を高める
- 7 県大に願書を提出/休学願を出す

II 留学が決まったら

- 1 パスポートを申請/更新する
- 2 入学申請(オンライン申請)を行う
- 3 入学許可をもらう
- 4 健康診断を受ける
- 5 授業料などを支払う
- 6 ビザ申請を行う
- 7 保険に加入する
- 8 留学地域の情報を収集する
- 9 持ち物をチェックする
- 10 外務省に渡航情報を登録する

III 留学中

- 1 留学中の注意
- 2 トラブルにあったら
- 3 保険を利用する
- 4 帰国準備

IV 帰国後

- 1 補助申請と報告書を提出する
- 2 単位認定手続きを行う
- 3 復学する
- 4 語学力やスキルを維持し次に活用する
- 5 帰国報告会で発表する

