

TRY!

留学

FLY!

世界

初級編

三重大学 留学ガイドブック

留学の？がこの1冊でまるわかり！最初の第一歩、ここからはじめよう！



MIE UNIVERSITY

世界って、 思っているより 近いかも。

留学って、自分には関係ないものだと思いませんか？

語学が得意な人。行動力がある人。意識の高い人。

そんな「特別な人」が行くイメージ。

でも実際は、そんな「特別な人」ばかりではありません。

海外が初めてだった人も、

語学力に自信がなかった人も、

みんな不安を抱えながら、勇気を持って最初の一步を踏み出しています。

しかも、留学のカタチはひとつではありません。

じっくり学べる交換留学もあれば、

気軽に参加できる短期プログラム、

キャンパスにしながら世界とつながる方法もあります。

このガイドブックは、

「気になる」から「やってみたい」へ。

その一步につながるヒントをまとめた一冊です。



一步
踏み出した
なにが
変わった？

留学を経験した
先輩's VOICE

留学のカタチは、人それぞれ。経験の中で感じたことや得たものが、それぞれの今の自分へとつながっています。4人の先輩のリアルな声から、その変化をのぞいてみてください。

短期研修

研修先 ニュージーランド
ワイカト大学

英語への不安が「自信」に！

短期研修を通して、英語を使うことへの抵抗感が減り、海外でも積極的にコミュニケーションを取れるようになりました。また、日本とは異なる価値観に触れたことで、自分の視野や考え方の幅が広がったと感じています。

生物資源学部 3年

短期研修

研修先 マレーシア
タチ大学

考えが広がり、行動する力に！

多様な価値観に触れることができ、研修に参加する前と比べると物事を多角的に捉えられるようになりました。また、研修中は自ら考え行動する機会が多いため、一つ一つの行動に責任を持つようになりました。

工学部 3年

長期留学

留学先 ドイツ
ハイデルベルク大学

自分の当たり前が覆された留学生活

日本にいるときは日本人として多数派ですが、ドイツでは外国人として少数派になります。これまでの自分の見方や価値観が通用しないことも多く、「当たり前」が崩れる経験を通して、物事を多角的に見ることができるようになりました。

人文学部 2年

長期留学

留学先 ドイツ
ルール大学ボーフム

国境を超え、笑い合える仲間との出会い

日本にいたら絶対に出会わなかった人たちと、肩を並べて笑い合える。留学で得た一番の財産は、そんな新しい出会いです。自分とは違う背景を持つ彼らと過ごすうちに、当たり前だと思っていた常識が変わっていくのを実感しました！

工学部 3年

※所属・学年は参加当時のものです

遠い世界の話だと思っていた留学が、

「自分にもできる」と思えるきっかけになれば嬉しいです。

さあ、世界への扉を少しだけ開いてみましょう！



気になる不安

どう乗り越える？

進路

語学

費用

留学に興味があるからこそ、不安や迷いも生まれるもの。
そうした不安の多くは、事前に関することやサポートを
活用することで解消できます。ここでは、多くの学生が感じる
「3つの不安」と、そのサポートについて紹介します。

1

語学の不安

授業の内容をちゃんと
理解できるかな…

ディスカッションに参加
できる気がしない…

留学先で友達が
できるか心配…

など、語学面で気後れしてしまい、一歩踏み出す勇気が出ないこともあります。

そんな
不安を…
サポート！

三重大には、英語で行われる授業や留学生と一緒に学ぶ授業があります。
また、定期的に留学生と交流し、言語や文化を教え合いながら楽しく学べる機会もあります！

日本にいながら、グローバルな学びの土台を作る
Foundation Building について知りたい方はこちらをご覧ください！

P17

2

費用の不安

実際どれくらいのお金がかかるの？

奨学金や支援制度
などのサポートはある？

自分には手が
届かないかも…

と感じて、ためらってしまう人も少なくありません。

そんな
不安を…
サポート！

留学にかかる費用をサポートする制度は、
大学だけでなく、地方自治体や民間団体などにも用意されています。
これらを上手く活用すれば自己負担を抑えながら
無理のない形で留学に挑戦できます。実際に奨学金などを
利用して、留学を実現した先輩の例を見てみましょう。

奨学金制度に
ついては
こちらから



費用例 1

留学タイプ 交換留学 留学期間 1年間(11か月) 留学先 ドイツ
留学費総額 **230万円** - 支援額 **115万円** = 自己負担額 **115万円**

費用例 2

留学タイプ 交換留学 留学期間 1学期間(4か月) 留学先 マレーシア
留学費総額 **75万円** - 支援額 **45万円** = 自己負担額 **30万円**

3 将来の不安

就職や進路など、将来のことが気になる人も多いはず。

卒業が
遅れないか心配…

就職活動に
出遅れてしまいそう…

留学の経験は将来に
どうつながるの？

など、先のことを考えて悩んでしまうこともあります。
4年で卒業？それとも延期？ 2人の先輩の例を見てみましょう。



卒業を遅らせて留学しましたが、就活に
不利になることはありませんでした
人文学部

留学期間 3年次3月～4年次2月(2学期)
留学先 ドイツ ハイデルベルク大学
就職先 公務員

「留学に行くなら長期間が良い」という思いが元々あったため、留学によって卒業が遅れてしまうことへの抵抗はありませんでした。3年次3月に渡航して1年間滞在し、帰国後(4年次3月)に就職活動を始めましたが、卒業時期のズレが不利となることはなく、無事に内定をいただくことができました。留学中の出来事や体験は、どこを切り取っても厚みのあるものとなるため、意識せずとも「ガクチカ(学生時代にチカラを入れたことの略)」ができます。現地で生活をしながら学ぶことは、就職活動のみならず、その先の人生においてもかなり大きな意味を持つと思います。やりたいことがまだ決まってない方こそ、思い切って留学にチャレンジしてみたい方が多いのではないでしょうか。

\ Kさんの /
留学スケジュール

3年次	4年次	5年次
3月 留学開始	2月 帰国	3月 就活開始
		8月 内定



事前準備が留学と就活の両立に
つながりました！
工学部

留学期間 3年次9月～3年次2月(1学期)
留学先 スペイン ジャウメ1世大学
就職先 建設会社

私は3年次の9月から半年間、スペインへ留学し、帰国後に第一志望の企業から内定をいただきました。就職活動は2年次の夏頃から始め、業界研究や情報収集を進めていました。3年次の2月に帰国した後、複数の企業に応募し、約2か月で2社から内定をいただくことができました。また私の周りには、留学中にオンライン面接を受けたり、ボストンキャリアフォーラムなどの海外キャリアイベントに参加したりして内定を獲得した人もいて、留学経験がキャリアの選択肢を大きく広げることを実感しました。履修計画をしっかりと立てれば、留学も大学生活も最大限楽しむことができ、自分では想像していなかった業界や企業への道も開けていくと思います。

\ Oさんの /
留学スケジュール

2年次	3年次	4年次
夏 業界研究・情報収集開始	9月 留学開始	2月 帰国・就活開始
		4月 内定

そんな
不安を…
サポート！

長期休暇を利用して参加できる短期研修や、交換留学先で
修得した単位を卒業に必要な単位として認めてもらえる制度もあります。
また、就職活動と留学を両立させた先輩もいます。
安心して留学に臨むためにも、事前にしっかり相談しましょう。

履修に関する相談 所属学部(学務担当)、指導教員 就職活動に関する相談 三重大キャリアセンター

次のページは
留学に向けての
「9STEPS」!



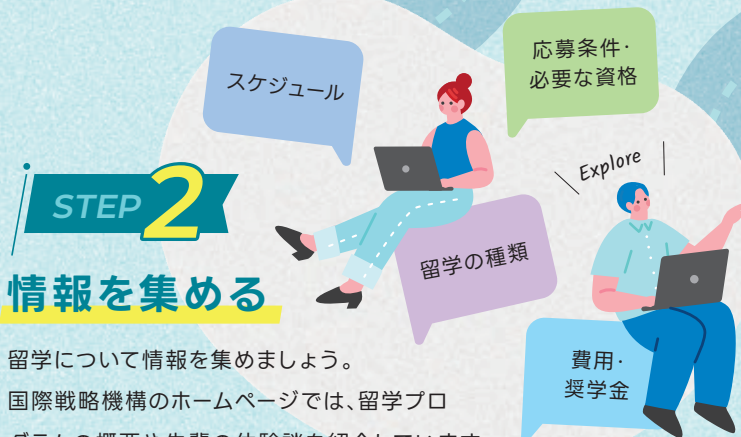
“留学への9STEPS”

留学を実現するためには、段階的な情報収集と準備がとても大切です。
このページのステップ図を参考に、留学に向けてスタートしていきましょう！



STEP 1 大学生活をイメージする

4(6)年間の大学生活の中で、どのように留学を取り入れるかを考えてみましょう。やりたいことの優先順位を整理しながら、全体のプランを立てることが大切です。



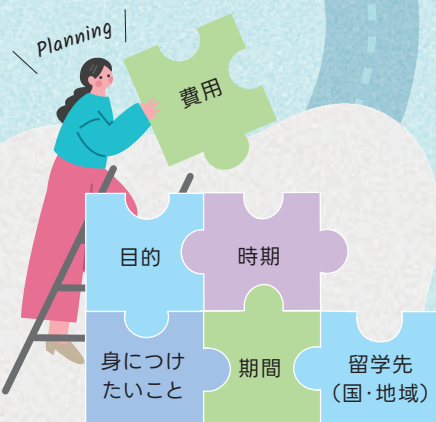
留学について情報を集めましょう。
国際戦略機構のホームページでは、留学プログラムの概要や先輩の体験談を紹介しています。
留学説明会に参加するのもおすすめです。

三重大学 国際戦略機構 HPIはこちらから！



STEP 4 相談する

考えた留学計画をもとに、周りの人に相談してみましょう。一人で悩まず、第三者からアドバイスをもらうことがポイントです。
新しい気づきが得られるかもしれません。



STEP 3 計画を具体的にする

どの留学プログラムに参加するかを考えながら、イメージを具体化しましょう。
目的をはっきりさせると、自分にあった留学のカタチが見えてきます。



STEP 5 留学に向けて勉強する

留学プログラムに参加するためには、語学力や学業成績の基準が設けられている場合があります。
目標に向けて、計画的に準備を進めましょう。

STEP 8 いよいよ留学へ！

健康と安全に気を付けつつ、留学先での学習や活動に取り組みましょう。留学中にしかできないことにチャレンジするなど、新しい環境を楽しむ気持ちを忘れずに！



STEP 9 留学を振り返る

留学は「行って終わり」ではありません。
経験を振り返り、これからの学びや進路選択に生かすことで、新たな目標につながるでしょう。
次の留学にチャレンジするのもおすすめです。



STEP 6 応募する

募集要項をよく読み、必要な書類を準備・提出します。
交換留学は、留学開始時期の約1年前に学内選考が実施されるので、注意が必要です。



STEP 7 留学に向けて準備する

留学プログラムによって、必要な手続きはさまざまです。
国際戦略チームや留学先大学の指示に従って、早めに準備するようにしましょう。

3つの海外留学プログラム

+ グローバル基礎力養成

三重大大学では、留学の目的や段階に応じて3つの海外留学プログラムを用意しており、自分の興味やレベルに合わせて無理なくステップアップしていくことができます。

また、学内にいながら国際交流を深める機会もあります。

01

海外経験の第1歩！
まずは短期研修からはじめよう！

ゲッティング・スターテッド

Getting Started

プログラムは5週間未満の短期型です。
長期休暇を利用して渡航できるので、負担も少なく、友達と一緒に気軽にチャレンジできます。

こんな人におすすめ！

短期間で集中して学びたい！

次のステップに向けて語学力をアップさせたい！

02

世界を舞台に
学びを深めるプログラム！

アカデミック・フォーカス

Academic Focus

海外でテーマに沿って学びを深めるプログラムです。現地での講義やフィールドワーク、学生交流などを通して、新たな視点や知識を身につけられます。

こんな人におすすめ！

英語で興味のある分野を学んでみたい！

海外の専門分野の現場を見てみたい！

03

長期滞在の交換留学プログラム
現地で生活して学ぼう！

グローバル・ディープン

Global Deepen

現地の大学に通い、留学先大学の学生と同じ授業を受ける交換留学プログラムです。長期滞在だからこそ、語学力だけでなく、自身の視野や価値観を大きく広がられます。

こんな人におすすめ！

現地の生活にどっぷり浸りたい！

半年～1年の長期留学で本格的に学びたい！

A B C

グローバル基礎力養成

大学内でグローバルな学びの土台づくり！

ファンデーション・ビルディング

Foundation Building

海外に行かなくても、キャンパスの中でグローバルな学びを始めることができます。留学前の語学力アップや異文化への理解を深める機会としても最適です。

こんな人におすすめ！

留学生と交流してみたい！

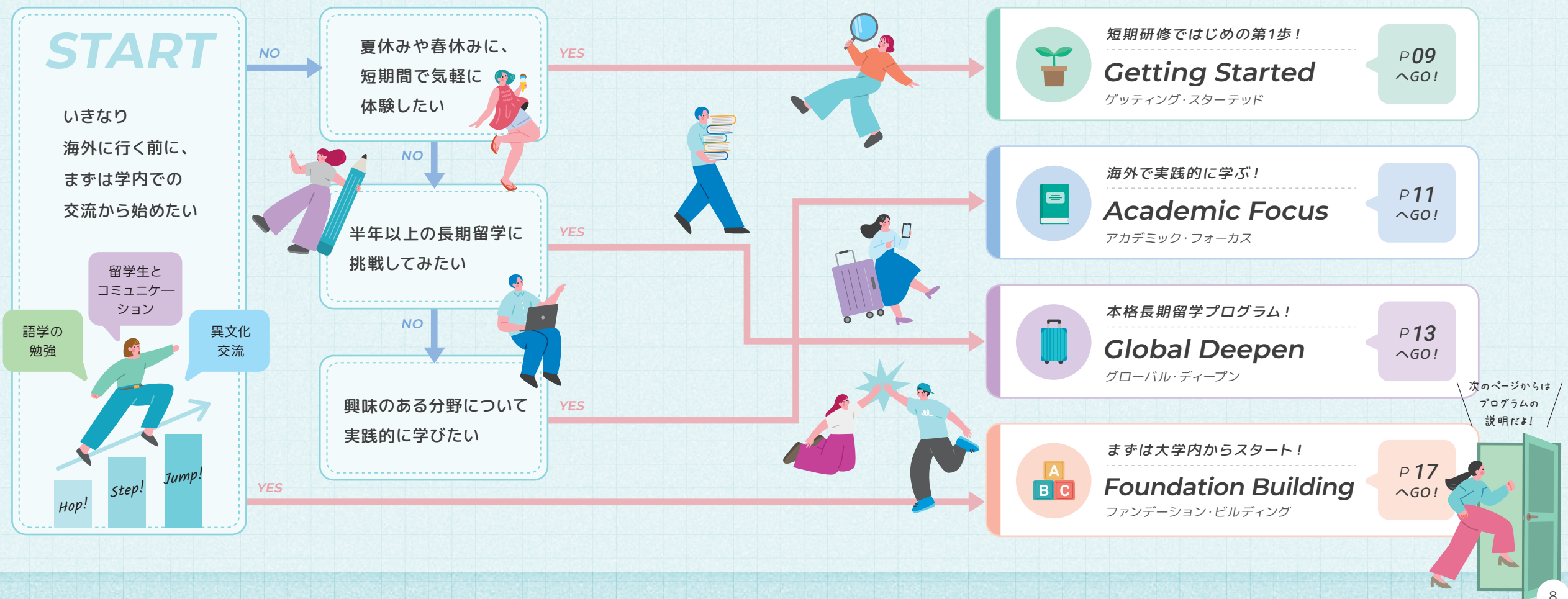
まずは学内で語学力や自信をつけたい！

YES NO で進むと…

あなたにピッタリが見つかる！

留学ナビチャート

YES・NOを選んで進んでいくと、今のあなたにピッタリな留学タイプがわかります！
行き着いた先のページを開いて、具体的な情報をチェックしてください！



海外経験の
第1歩は
ここから！

Getting Started

ゲッティング・スターテッド

短期

プログラムは5週間未満の短期型なので、負担も少なく、友達と一緒に気軽にチャレンジできます。

まずはこの入門プログラムで、海外留学の第一歩を踏み出してみませんか？

こんな人に
おススメ！

短期間で集中して
学びたい！

次のステップに向けて
語学力をアップさせたい！

ワイカト大学 語学研修

研修先

ニュージーランド

夏期

春期

どんな
プログラム
なの？

本学協定校で行われる、英語研修と異文化交流のプログラムです。レベル別のクラスで自分に合った授業を受けながら、日本では体験できないユニークな学びができます。滞在はホームステイなので、日常生活の中で「生きた英語」に触れられるのも大きな魅力です。さらに、週1回開催されるEnglish Clubでは、現地の大学生との交流も楽しめます。期間は3週間または5週間から選べるので、自分の目的やスケジュールに合わせて参加できます。

期間 3週間
または5週間 滞在先 ホーム
ステイ 費用 約70～100
万円程度



【所在地】
ニュージーランド
北島・
ハミルトン市

タチ大学 英語・異文化研修

研修先

マレーシア

夏期

春期

どんな
プログラム
なの？

準英語圏であるマレーシアの協定校で行われる研修プログラムです。教室での授業だけでなく、実際に街へ出て、さまざまな異文化交流を通して英語を学びます。研修期間中は現地の大学生と一緒に行動するので、常時英語に触れられる環境が整っているのもポイントです。リアルな場面で英語を使うことで、実践的なコミュニケーション力を身につけることができます。

期間 3週間 滞在先 学生寮 費用 約30万円程度



【所在地】
マレーシア・
トレンガヌ州

サウスカロライナ大学 語学・異文化研修

研修先

アメリカ

夏期

どんな
プログラム
なの？



少人数クラスで、Reading & Vocabulary、Writing & Grammar、Speaking & Listening の幅広い英語技能を鍛えます。授業ではグループワークやペア活動を通して、実践的な英語力を身につけます。また、街へ出て現地の人々と交流する活動もあり、異文化理解を深めながら英語を学ぶことができます。留学生同士の交流機会も多く、世界各国から集まった学生と学び合えます。

期間 5週間 滞在先 大学周辺
住居 費用 約100万円程度



【所在地】
アメリカ南東部
サウスカロライナ州・
コロンビア市



出発までのスケジュール

夏期

4月頃 研修説明会 → 5月頃 参加申込み → 7月 オリエンテーション① → 8月 オリエンテーション② → 8月 研修開始 → 8月or9月 研修終了

春期

10月頃 研修説明会 → 10月頃 参加申込み → 12月 オリエンテーション① → 1月 オリエンテーション② → 2月 研修開始 → 3月 研修終了

Interview

研修経験者に
インタビュー！

参加して良かったことは、ホームステイを通して現地のキリスト教のライフスタイルを体験できたことです。ホストファミリーはとても温かく迎えてくださり、安心して楽しく過ごすことができました。また、多国籍の学生と交流し、さまざまな英語や文化に触れることができました。

工学部 1年



ワイカト
大学へ研修に
行きました！

Interview

研修経験者に
インタビュー！

宗教が日常に根付いている環境で過ごしたことで、イスラム教に対するイメージや考え方が大きく変わりました。また、同年代の人たちと3週間生活を共にし、英語で他愛のない話ができたことも印象に残っています。さまざまなアクティビティを通して充実した時間を過ごすことができ、海外の人々をより身近に感じられるようになりました。異文化に興味がある方や、新しい価値観に触れてみたい人におすすめです！

教育学部 1年



タチ大学へ研修に
行きました！

次のページは
専門分野のプログラムの
説明だよ！



海外で学びを
深めたい！

Academic Focus

アカデミック・
フォーカス

短期

実践型

語学だけでなく、専門的な内容も学べる実践的なプログラムです。

実習やインターンシップを通じて、海外の現場で学びを深めることができるほか、

英語で研究論文を発表するプログラムも用意されています。

将来、専門分野を生かして国際的な舞台で活躍したいと考えている人にぴったりです。

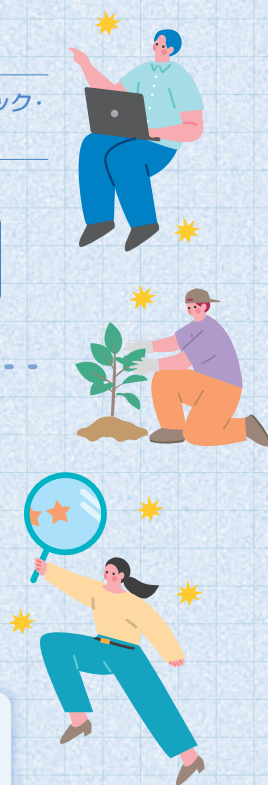
こんな人
におススメ！



興味のある分野を
学んでみたい！



海外の専門分野の
現場を見てみたい！



Tri-U国際ジョイントセミナー&シンポジウム

このプログラムは共通教育科目として、
単位を修得することができます

どんな
プログラム
なの？



三重大学(日本)、チェンマイ大学(タイ)、
江蘇大学(中国)、IPB大学(インドネシ
ア)、広西大学(中国)、メージョー大学
(タイ)の6大学が交代でホスト校を務
め、毎年開催される研究論文発表を中心と
した国際交流プログラムです。英語での研
究発表やテーマ別ワークショップを通して、各国の学生と
交流し、海外の同年代の学生から刺激を受け、自身の研究
や学びへの意欲を高めることができます。

4か国の6大学が交代で
ホストを務めます！



スケジュール

4月 プログラム説明会 → 5月 参加申込み → 5~7月 面接・選考 → 6~7月 参加者決定 → 7~9月 集中講義 → 10月頃 現地渡航

Interview

参加者に
インタビュー！

英語による発表や活発な議論を通じて英語で発信する自信が
つき、Tri-U参加後は国際学会での発表にも挑戦できました。
また、世界中にたくさんの仲間ができ、今でも Instagramでの
交流が続いています。Tri-Uでの経験は、現在の私の自信と
挑戦への強いモチベーションになっています。

生物資源学 研究科 博士前期課程1年・2年※2回参加



海外フィールド研修

このプログラムは共通教育科目として、
単位を修得することができます

どんな
プログラム
なの？



本学協定校・ホーチミン市師範大学(ベトナム)で
実施されるプログラムです。
現地の学生と一緒に活動しながら、お互いの文
化や言葉について学びます。また自分たちで設定
したテーマに基づき現地でフィールド調査を行うこ
とで、異文化への理解を深めることができます。

実際に見て・聞いて・体験することで、よりリアルな学びが得られ
るのが魅力です。

スケジュール

8月 プログラム説明会 → 9月 参加申込み → 10~2月 集中講義 → 3月頃 現地渡航

Interview

参加者に
インタビュー！

本研修に参加して、海外への見方が大きく変わりました。最初は
不安もありましたが、現地の学生と食事や行動を共にする
中で、互いを理解したいという気持ちが伝わり、とても心を動か
されました。異文化交流の楽しさを実感し、今後はさらに多くの
国を訪れ、さまざまな人と交流したいと感じました。

教育学部 1年(当時)



ベトナムの大学で実施します



その他にも 各学部では、それぞれの特色を生かした海外プログラムを実施しています。

人文学部

■ スリランカ短期研修プログラム(スリランカ)
現地の大学生たちと交流しながら、文化交流の歴史や、経済
的、社会的な関係について学び、南アジア地域への理解を深
めることを目的としています。

教育学部

■ 海外教育実地研究A・B・C
(ニュージーランド、台湾、マレーシア、ベトナム)
日本語教育や母語・継承語教育、多文化共生について理解
を深め、異なる文化や言語への理解力・コミュニケーション
力を高めることを目的としています。

医学部

■ 海外臨床実習、早期海外医学体験実習
(アラブ首長国連邦、タイ、フィリピン、イギリス他)
■ 国際看護学研修(タイ)
海外の医療・看護現場を実際に体験し、異なる医療制度や文
化への理解を深めるとともに、国際的な視野とコミュニケー
ション能力を高めることを目的としています。

工学部

■ 海外短期インターンシップ
(タイ、フィリピン、ベトナム)
企業の海外事業所を訪問し、現地での業務や海外展開を学
びます。企業のグローバルな活動や海外で働く人々の生活を
体験することで、国際的な視野を広げます。

生物資源
学部

■ Mie University Global Exchange Fellowship
(中国、タイ他)
国内外での学修機会を提供し、持続可能な農業技術に関す
る共同研究を通じて、将来、国際共同研究や技術移転に貢献
できる人材の育成を目指します。

全学
共通教育
センター

■ フードシステムチュートリアル
(マレーシア、フィリピン、タイ)
生物資源学科生物資源総合科学コースでは、入学時に専門
分野を選択せず、英語による講義や海外実習を含めて幅広
く生物資源学を学びます。その中心科目として「フードシ
ステムチュートリアル」を開講しています。
■ シェフィールド大学国際理解研修(イギリス)
英国のUniversity of Sheffield英語教育センター(ELTC)
で、他国の学生とともに学び、ホームステイを通して英語のみ
の環境で生活を体験します。多文化交流を通じて、異文化理
解とコミュニケーション力を高めます。

各プログラムに関する相談は、各学部の学務担当まで



次のページは
長期留学
プログラムの
説明だよ！





三重大が協定を結んでいる海外の大学に交換留学生として派遣され、最長1年間留学できる制度です。

留学先大学への入学料と授業料は、原則として支払う必要がありません(※)。

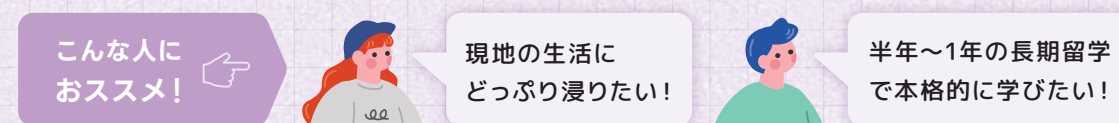
交換留学生は現地の学生と一緒に授業を受けますが、

留学先によっては、語学力向上を目的とした留学生向けのコースを受講することもできます。

さらに、留学先で修得した単位を卒業に必要な単位として認めてもらえる制度もあります。

工夫して計画すれば、4年間で卒業することもできます。

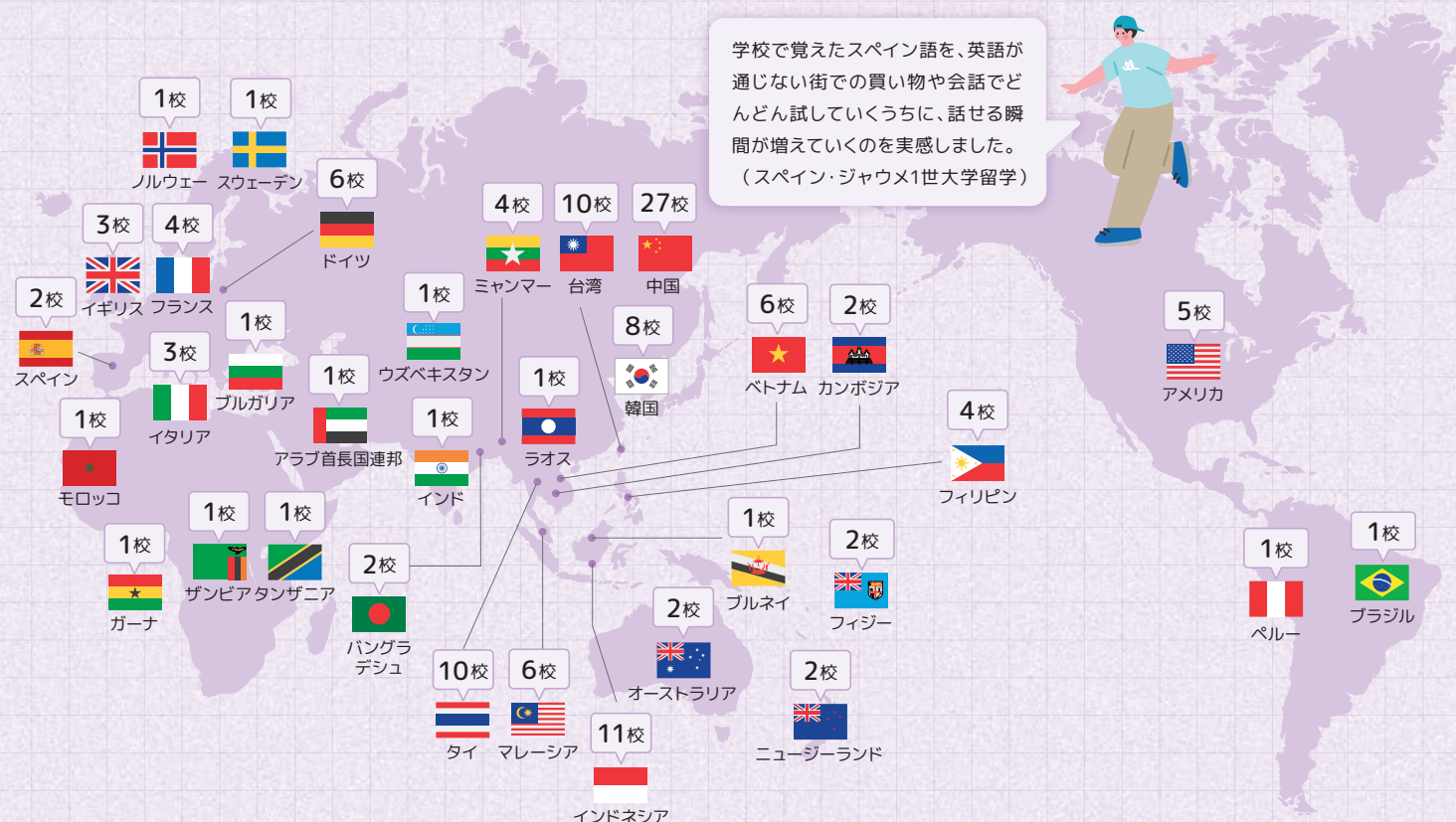
※留学期間中は三重大への授業料の納付が必要です。



国際交流協定校

「英語+もう1つの言語」を学べるのが、非英語圏留学の魅力!

非英語圏の大学では、学内では英語、日常生活では現地の言葉に触られます。英語力を伸ばしながら、新たな言語や文化を学べる点に魅力を感じる学生も多くなります!



交換留学に必要な3つの条件

01

在学状況・成績

留学開始までに、**三重大に1年以上在籍している**必要があります。
また、留学先の大学が求める成績(GPA)を満たしていることが条件となります。

02

語学力

留学先の大学で授業を受けるために**必要な語学力を満たしている**ことが求められます。
※必要な語学力(スコア等)は、留学先大学によって異なりますが、一般的にIELTSやTOEFLのスコアが必要です。

03

費用

留学先で安心して学業に専念できるよう、**必要な費用を準備できる**ことが求められます。
※奨学金などを利用することもできます。

留学にかかる費用は、行き先や期間、生活スタイルによって大きく異なります。
留学中にかかる主な費用には、次のようなものがあります。

▶ 学ぶためのお金

- 教材費
- 語学コース受講料(有料の場合)
- 三重大の授業料 など

🏠 生活するためのお金

- 寮費
- 食費
- 光熱費 など

✈️ 渡航するためのお金

- 航空券
- 海外留学保険
- ビザ申請費 など

出発までのスケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6月選考	説明会	学内募集	学内選考	選考結果通知	留学開始の1年半前から準備を開始しましょう	国際戦略チームへ相談 留学先の検討 語学学習	協定校への出願準備 留学準備	協定校へ出願	協定校から受入許可	渡航準備	留学1学期または2学期	出願書類準備
1月選考	説明会	学内募集	学内選考	選考結果通知	国際戦略チームへ相談 留学先の検討 語学学習	語学学習 語学試験の受験 GPAの確認	出願書類準備	説明会	学内募集	学内選考	選考結果通知	協定校への出願準備 留学準備
留学年度	協定校への出願準備 留学準備	協定校へ出願	協定校から受入許可	渡航準備	留学1学期または2学期	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります	留学開始時期によって参加すべき学内選考の時期が異なります

次のページは先輩の長期留学体験談!

留学経験者インタビュー

グローバル・ディープン

Global Deepen Interview

行ってみたらこうだった！



現地での生活を通して、実践的な語学力を身につけ、さまざまな文化や価値観に触れる長期留学。

世界を身近に感じながら、グローバルな視野を育み、自分自身の可能性を広げた学生の経験を紹介します。

Interview 01 バレーボールを通じて、英語力とコミュニケーション力が身につきました！

Q 交換留学を志したきっかけと、留学先を選んだ理由は？

私は現在医師を目指し医学部医学科に在籍しています。私の夢はスポーツドクターになり、スポーツチームのチームドクターや日本代表チームの帯同ドクターになることです。外国籍の選手の症状や悩みを細かく理解したり、遠征先の国のドクターやスタッフと連携を深めるためには高い英語コミュニケーション能力が不可欠だと思い、イギリスのランカシャー大学を留学先を選びました。



留学先 イギリス
ランカシャー大学
所属 医学部
留学時学年 3年 留学期間 2学期

Q 留学で得られたこと・大変だったことはありますか？

私が参加したプログラムはクラスメート全員がアジア人で日本人も多く、ネイティブとの会話は少なかったため、ネイティブとの交友関係を広めるためにバレーボール部に所属しました。バレーボールというチームスポーツを通して自分の意見をスピーディに伝え、相手のアドバイスも聞かなければならないという状況を強制的に作る事ができました。



バレーボール部のメンバーと！

Q イギリスの生活からどんなことを学びましたか？

日本で過ごしていただけでは気づけなかった苦労を自分で経験することができ、より人としても成長できたように感じますし、色々な人の人生観や将来の目標を聞くことで、自分と向き合うきっかけになり価値観が広がりました。

後輩の皆さんへのアドバイス！

留学開始時点で英語力に自信がない人や、話しかけるのが苦手な人は、ネイティブの友達を作り、コミュニケーションをとるためにスポーツの部活やサークルに入ることをおすすめします。例えば英語で会話を続けるのが苦手でも、スポーツ中はプレーに必要な限られた会話しか必要ないので、プレーを通してネイティブと仲良くなれます。



Interview 02 単なる旅行では得られない、視野の広がりや自信が身につきました！

Q 交換留学を志したきっかけと、留学先を選んだ理由は？

高校生の頃から海外の食文化や生活に興味がありました。大学入学後、国際交流系のサークルで活動する中で、日本に留学に来ていた友人から「留学することで、旅行では得られない現地の生活感を味わえる」と教えてもらったことが、本格的に留学を志したきっかけです。



留学先 ドイツ
ハイデルベルク大学
所属 生物資源学部
留学時学年 3年 留学期間 2学期

Q 今後の進路予定は？

大学院修士課程を終えたのちは民間企業への就職を希望しています。留学を経験したことで「自分はどんな国でも生活していける」という自信がついたため、現在は海外派遣のチャンスがある企業を中心に就職活動を行っています。

Q ドイツの生活からどんなことを学びましたか？

ドイツ人は人と会話をするのが大好きで、自然の中で楽しみを見つけるのが非常に上手です。夏は夕方から夜遅くまでピクニックをしたり、アイスを食べながら散歩をしたり、食堂で友達と食事をしたりと、何気ない時間の中で多くの会話を重ねました。国籍に関係なく、様々な背景や異なる価値観を持った人たちと出会い、会話を重ねたことで、新たな視点を得ることができました。単なる旅行ではなかなか得られない、そして数値では測れない「ドイツらしさ」を、季節の移り変わりを感じながら1年間体感できたことは、私の人生に大きな影響を与えた最大の報酬です。



後輩の皆さんへのアドバイス！

少しでも海外に興味があるなら、思い切って世界に飛び出してみてください。海外へ旅行に行くチャンスは人生で何度もありますが、現地のコミュニティに属して「生活」できる時間やタイミングは、必ずしも多くはありません。日本は海で隔てられていますが、世界は想像以上に身近にあり、皆さんの可能性も無限に広がっています。限られた時間の中で、自分が「やってみたい」と思ったことにどれだけ挑戦できるかが、留学生生活を充実させるカギになります。後悔のないよう、応援しています。



短期から長期、実践的に学びを深めるプログラムまで、3つの海外留学プログラムの紹介、いかがだったでしょうか？最後は学内でグローバルな学びを始められるプログラムです！

いきなり海外に行くのは不安…という方は必見！



A
B
C
**グローバル
基礎力を
養成!**

Foundation Building

ファンデーション・
ビルディング

学内

海外に行かなくても、キャンパスの中でグローバルな学びを始めることができます。
留学前の語学力アップや異文化への理解を深める機会としても最適です。

こんな人に
おススメ!



留学生と交流
してみたい!



まずは学内で語学力や
自信をつけたい!

学チャレ 学生海外チャレンジ応援事業

自分の興味や専門を、海外というフィールドで思い切り広げて、深めてみませんか。
「学生海外チャレンジ応援事業」は、みなさんの主体的な挑戦を応援する三重大学
独自の奨学金制度です。自分らしいオリジナルの計画で、海外に挑戦してみましょう。

2025年度は
22名の学生が
採用されました!

 **アイルランド**



国立公園で生態系の
保全活動に取り組む

生物資源学部 2年

 **カンボジア**



フリースクールで
子どもたちと交流

人文学部 3年

 **アメリカ**



大学のラボで
最先端の技術を得

工学部 4年

 **インドネシア**



研究機関で研究開発
インターンシップ

生物資源学部 4年

 **ガーナ**



医療アウトリーチ
活動に参加

医学部 3年

 **フィリピン**



貧困問題に関する
ソーシャルビジネスを学ぶ

人文学部 4年

 **ケニア**



医療機関を訪問し、途上国
の医療支援を考える

医学部 5年

 **アイスランド**



農業ボランティアで
有機農業を体験

生物資源学部 4年

 **タイ**



研究室でクリーン
エネルギーを学ぶ

工学部 4年

 **トルコ**



アグリツーリズムを支える
伝統料理づくり

生物資源学部 4年

14の国・地域への
渡航を実現!
夢を叶えました!

国際キャリアアップ科目

日本人学生と留学生と一緒に学び、意見を交わす多文化共修の取り組みです。授業は主に英語で行われます。異なる文化や価値観に触れながら、コミュニケーション能力を高め、異文化理解を深めることができます。国際的な視野を広げたい人におすすめです。



チューター制度

チューターとは、日本での生活をスタートしたばかりの留学生をサポートする学生のことです。日本語学習や日常生活の手助けを通して、留学生と交流を深めることができます。1対1の関わりだからこそ、言葉や文化の違いを越えた友情が生まれることもあります。



レジデントアシスタント(RA)

RAは、留学生寄宿舎(寮)で留学生と一緒に生活しながら、生活面のサポートや寮の管理補助を行う役割です。日常的に異なる価値観に触れるため、キャンパスの中でリアルな国際交流を体験することができます。



I Palette

「Palette」は、日本人学生と留学生をつなぐ国際交流グループです。ウェルカムパーティーやキャンパスツアー、オリジナルグッズの制作などを通して、多文化交流の輪を広げています。

主な
活動内容

- 日本語・英語の言語サポート ● 三重大学オリジナルグッズ制作
- 留学生ウェルカム・フェアウェルパーティー企画・運営 ● 留学生向けキャンパスツアー企画・運営 ● 日本文化体験ツアー企画・運営



I SIE (Study In English)

全学共通教育センターSIE(Study In English)では、外国人講師による授業や短期海外留学(3週間)のほか、年間を通じた国際交流イベントを開催! 授業での学びや留学生との出会いを通して、語学力を高め、異文化理解を深めましょう!



ここまで読んでみて、もし少しでも「留学っていう選択肢もありかも」と
思えたなら、それはもう最初の一步です!

もっと詳しく知りたくなったときは、いつでも国際戦略チームへ。
あなたの一步を、一緒に形にしていきましょう。



三重大学 国際戦略チームについてはこちらから!





Mie University CAMPUS MAP |



TEL 059-231-9924 Mail kokusaikikaku@ab.mie-u.ac.jp

