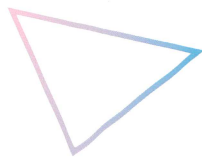


# 留学スタートブック

## 考えてみよう 海外の大学



SPF 笹川平和財団  
Think. Do. and Innovate-Tank



## はじめに

公益財団法人 笹川平和財団は、これからの国際社会の中で存在感を持って活躍する日本の若者を後押ししたいという願いを込めて、2022年度、米国もしくは英国の大学での学士号取得のための留学を支援する「Global Leaders Scholarship（笹川奨学金）」をスタートしました。

この奨学金事業は、全国各地の皆さんを対象とします。私たちはいくつかの都道府県の高校を訪問し、皆さんとお話をする機会を持ちました。その中で、皆さんが求めているのは、留学についての基本的な情報や、そもそも米国や英国の大学はどのように応募者を選考するのか、といった具体的な情報だと気が付きました。

本書「留学スタートブック」は留学経験を有するスタッフ数名が執筆しました。留学するということはどんなことか、あなたの将来にどのような意味を持つのか、留学したいと考えたら次はどのようなステップが必要か、米国もしくは英国の大学はどのように応募者を選考のかなど、私たちの経験や留学経験者へのヒアリングをもとに、皆さんのためになると思う情報を掲載しています。

私たちは、これからもいろいろなことを学びながら、本書の内容を充実したものに成長させていきたいと考えています。そのためには皆さんの力が必要です。まだまだ知りたいこと、留学してみてわかったことなど、どんどん要望や情報を寄せてください。

皆さんと一緒に使い勝手の良いものに進化させたい。そのための第一歩として、「留学スタートブック」第1版を皆さんにお届けします。

公益財団法人 笹川平和財団スカラシップ事業グループ



## 笹川平和財団について

公益財団法人 笹川平和財団(The Sasakawa Peace Foundation: SPF)は、国際交流および国際協力の推進を目的として、日本財団およびモーターボート競走業界の支援を受けて 1986 年に設立されました。民間財団ならではの自由な発想と手法により、国内外のさまざまな関係者と協力しながら、国際社会の課題解決に向けた活動を幅広く行っています。

設立 35 周年の 2021 年に掲げたスローガンは「Think, Do, and Innovate-Tank」。SPF はグローバルな課題に対して高い専門性に基づき、独自の調査研究と提言などを行う「シンクタンク／Think Tank」としての機能を果たしているだけではなく、フィールド（現場）に根差し、現地の実情とニーズなどを踏まえながら、共に課題の解決に取り組み行動する「ドゥタンク／Do Tank」という機能を併せもっています。そして、政治や思想、宗教、人種、国境などを超えて人々が共に生き、多様な生物とも共存する世界を目指しており、常にイノベーションを起こす財団であり続けたいという思いを、イノベイトタンク／Innovate-Tank」という造語に込めました。

### Global Leaders Scholarship (笹川奨学金)

#### 留学が選択肢になかった優秀な若者に海外留学の機会を提供し、 未来のリーダーを育成する

日本、そして世界の未来に貢献するための新たな事業として、笹川平和財団は 2022 年度にスカラシップ事業を開始しました。社会課題に関心を持ちながら、これまで留学を将来の選択肢としてこなかった日本の若者を対象に、米国もしくは英国での学士号取得のための留学費用を給付します。将来の活躍の土台となる優れた知識・経験を得る機会を設けます。本奨学金は、モーターボート特別競走による資金を主たる財源として運営されています。

笹川奨学金の詳細は  
公式ウェブサイトをご覧ください。  
<https://scholarship.spf.org/>



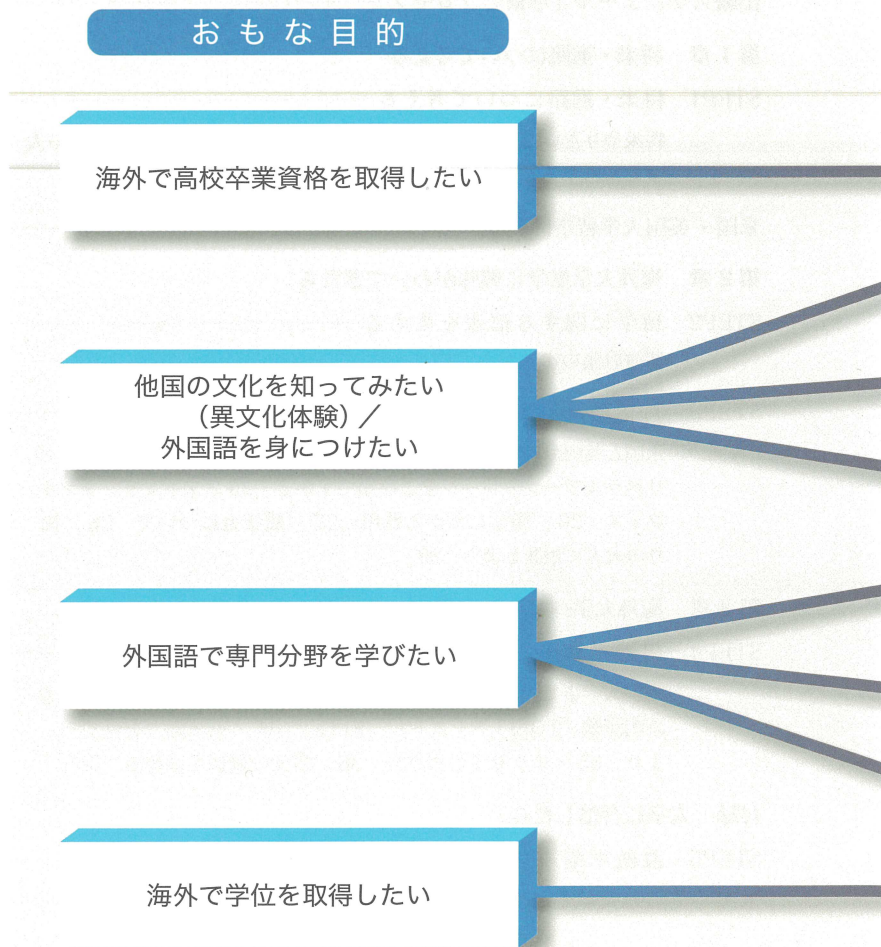


はじめに	1
笹川平和財団／笹川奨学金について	2
<b>序章 留学の全体像</b>	
さまざまな留学のタイプ	4
留学ロードマップ	6
出願スケジュールと準備のプロセス	8
<b>第1章 将来・進路について考える</b>	
STEP1 将来・進路について考える	10
将来やりたいことを考える — 自己分析してみよう 10 / 海外の大学に留学するという選択肢 12	
米国・英国大学留学体験談	13
<b>第2章 海外大学進学に興味があれば</b>	
STEP2 留学に関する情報を集める	17
情報収集のポイント 17	
STEP3 行きたい大学を探す	19
米国と英国の違い 19 / 大学の探し方 — まずは調べよう 23 / リベラルアーツカレッジをご存知ですか? 25 / アドミッションオフィス 26 / 留学にかかる費用 27 / 奨学金について 28 / 周りの大人に相談しよう 29	
<b>第3章 海外大学への出願準備</b>	
STEP4 出願準備	30
大学入学までの道のり 30 / 入試・出願について 32 / 英語能力証明試験「TOEFL®テスト」「IELTS」 34 / 英語能力を育てよう 35 / エッセイの書き方 36 / 自分の価値を高める 38	
<b>付録 大学に合格したら</b>	
STEP5 渡航準備	39
米国・英国の大学でよく使われる用語集	40



留学するということはどんなことか、あなたの将来にどのような意味を持つのか、留学したいと考えたら次はどのようなステップが必要か——留学を将来の選択肢としてこなかった方にも知ってもらいたい、留学の持つ意味とは。

図表 1 おもな目的と留学のかたち

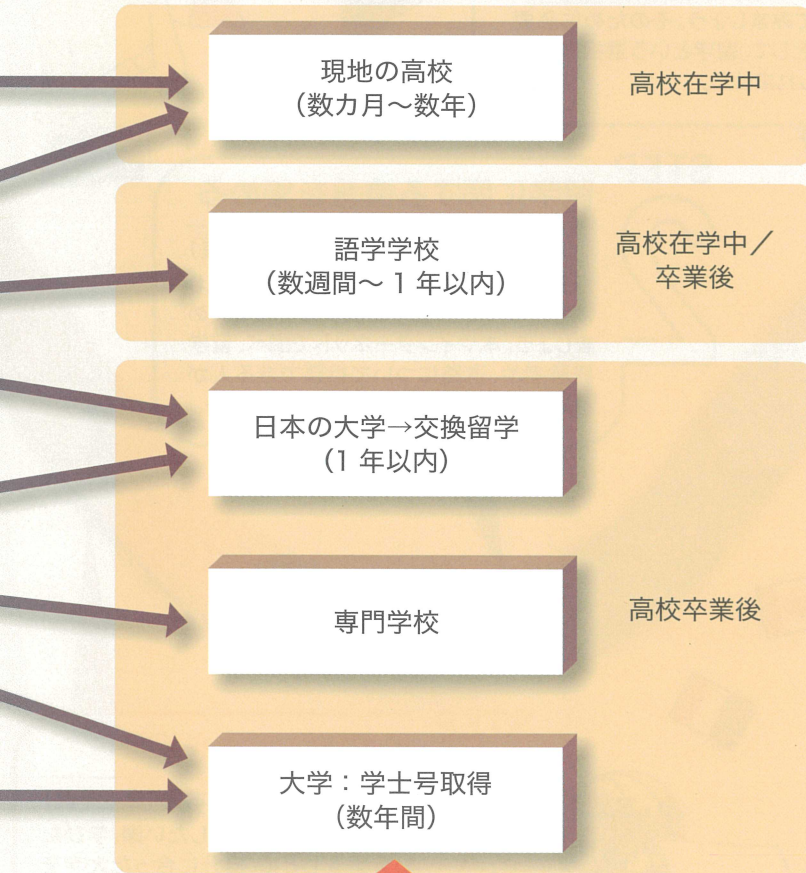




## さまざまな留学のタイプ

留学の目的は人それぞれです。それに応じて進学先やタイミング、所要期間などが変わってきます。どのような留学のタイプがあるのかを見てみましょう（図表1）。

### 留学のかたち



本書で詳しく説明します



# 留学ロードマップ

留学をするためにはさまざまな段階を経る必要があります。留学を考え始めてから実際に留学するまで、どのようなステップがあるのか見てみましょう（図表2）。

図表2 留学ロードマップ

## STEP 1 将来・進路について考える

（→本書10-12頁）

将来やりたいことや進みたい道について考えてみましょう。そのために必要な手段として、留学という選択肢があるかもしれません。



## STEP 2 留学に関する情報を集める

（→本書17-18頁）

海外の大学への留学が進路の選択肢として考えられたら、留学に関する情報を集めましょう。本やインターネットで調べ、留学経験者や、進路について相談できる人が身近にいれば直接話を聞いてみましょう。



## STEP 3 行きたい大学を探す

（→本書19-29頁）

留学する目的や留学したい国、学びたい分野をもとに、自分に合った大学を探しましょう。大学ごとに特徴があります。費用についても確認しましょう。



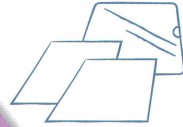
## STEP

4

## 出願準備

(→本書30-38頁)

出願に必要な書類・手続きを確認しましょう。英語能力証明試験のスコア取得やエッセイの執筆には時間がかかります。提出期日に間に合うように準備を進めましょう。



## STEP

5

## 渡航準備

(→本書39頁)

留学する大学が決まったら、滞在先や航空券の手配、ビザの申請などの準備をします。その他、現地での生活を想定しながら必要なものを早いうちからそろえ始めましょう。



## STEP

6

## 留学

いよいよ留学の始まりです。目標を持って新しい環境に挑戦する貴重な機会です。有意義な留学生活を送りましょう。




本書はおもにSTEP1~4について詳しく説明しています。気になるページに飛んでみてね!



# 出願スケジュールと準備のプロセス

## —米英の大学に学士留学する場合

図表3 米英の大学に学士留学する場合の出願スケジュールと準備のプロセス

月	3月以前	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
学年	高校1・2年生	高 校							3
出願スケジュール 注1	米国 		● 出願 スケジュール の発表				● 早期出願 開始		
	英国 		● 出願 スケジュール の発表				● 出願開始	● 一部の大学・ 学部の出願締切	
奨学金の応募		● 笹川奨学金 秋期募集							
準備のプロセス 注3	将来・進路について考える <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己分析をしてみる</li> <li>● 留学という選択肢</li> </ul>								
	情報収集・大学選択 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 留学全般の情報を集める</li> <li>● どのタイプの留学をするか考える</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行きたい大学を探す</li> <li>● 留学資金の確認 etc.</li> </ul>					
	● エッセイ ● その他			出願準備 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 出願スケジュールの確認</li> <li>● 出願に必要な語学試験・資格試験の受験</li> </ul>					
 なるべく早いうちに スコアを取得しよう!									
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>注</p> <p>1 秋入学を想定したスケジュールの目安です。各大学の出願スケジュールは年度によって変更のある場合があります。必ずご自身で確認してください。</p> <p>2 笹川奨学金の概要については、本書2頁を参照ください。また、本奨学金の募集時期も変更のある場合があります。適宜公式ウェブサイトを確認してください。</p> <p>3 進路の選択や出願準備を開始するタイミングは人により異なります。本図表を参考に自分に合ったスケジュールを組みましょう。</p> </div>									



米国・英国の大学で学士号取得をするために留学しようと決めたら、志望校の出願スケジュールにあわせてさまざまな準備を進めます。全体の流れを見てみましょう（図表3）。

月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
生	生			高校卒業後						
	● 早期出願の結果通知			● 通常出願の結果通知						
	● 一部の大学の学部の結果通知		● その他の大学・学部の結果通知							
● 笹川奨学金 春期募集										
	● 必要な書類の準備									
	● 出願									
	● 出願			● 高校卒業						
	● 合否通知・入学先大学の決定									
	● 合否結果の通知	● 入学先大学を決める								
					● 渡航準備					
					● 現地での住居の確保	● 航空券の手配				
					● ビザの申請	● 持ち物の準備等 etc.				
								● 渡航・留学		
										● 留学の開始



将来・進路を考えるにあたり、日本だけでなく海外の大学への進学も含めると選択肢が広がります。

## STEP1 将来・進路について考える

### 将来やりたいことを考える — 自己分析してみよう

#### 選択肢は無限大

高校卒業後の将来・進路を考えるにあたり、日本だけでなく、海外の大学への進学も含めると選択肢が広がります。まずは自問自答し、大学で学びたいことを可能な限り明確にすることが大切です。この自問自答に有効的な方法の一つが自己分析です。

#### 自己分析から見えてくる自分の気持ち

大学で学びたいことを決定する方法は一人ひとり異なります。自分に見合う目標を定めようとして、自己分析してみましょう。それには、自分の長所・短所、自分史、マインドマップ、モチベーショングラフを書き出す、または適性検査を行う、さらに「なぜなぜ分析」、「ジョハリの窓」の手法を用いるなど、さまざまな方法があります。ウェブサイトで「自己分析ツール」等の用語で検索し、友人や家族・学校の先生に協力してもらいながら実践してみてください（図表4・5）。

#### どんな学問があるか知ろう

大学では学部（Major [米] / Course [英]）を選んで勉強します。80近くある学問領域を異なる視点から学べるよう、学部の数は日本だけでも500以上、海外を含めるとそれ以上あります。学んでみたい学問領域、学部をチェックしてみてください。

▷検索キーワード 「学問領域 × 種類」「学問相関図」「学部一覧」



#### 学びたいことを1つに絞る必要はない

複数の学部を専攻できる複数専攻（Double Majors [米] / Joint Honours [英]）、学部に加えて専門的な領域を学べる副専攻（Minor）が設置されている大学もあります。まずは気になる学部をメモしてみましょう。



図表4 自己分析して学部を絞る

いまの状況	おすすめする自己分析のテーマ	学部を絞る際の考え
将来就きたい仕事がある	A・B・C	挑戦したい仕事に就くための学部とは
具体的に挑戦したい仕事はないが「将来こうなっていたい」というイメージはある	C	「どんな人間になりたいか」を考えたとき、そこに近づける学問・学部とは
興味・関心、やりたいことが明確	B	興味のあることをさらに深く学べる
興味・関心、やりたいことがあいまい	A	

図表5 おすすめする自己分析のテーマ

テーマ	書き出すこと	分析すること
A あなたの変えられないもの、その影響とは	自分の生まれ持ったもの（例えば、生まれた場所、ジェンダー、家庭環境、性格など）、印象に残るライフイベント	それらが自分に与えた影響とは
B あなたがわくわくするもの・しないものは	夢中になれる活動、自分が得意・苦手なこと、好き・嫌いなものなど	それは誰かのために、または社会にどんな影響を与えるか
C 将来の職業を考える	やりがいを感じるのはどんなときか	やりがいを感じた理由とは

これらの自己分析の結果は、  
エッセイを書く際の材料にもなるよ  
(36頁「エッセイの書き方」参照)





# 海外の大学に留学するという選択肢

## 自分のやりたいことの叶う場所は

もし、将来やりたいことに専門知識や高校まででは学べない教養が必要な場合、大学に進学するのはスタンダードな選択肢です。具体的な仕事や職業がイメージできているのなら、そこで必要な知識や技術を得るうえで有用な大学・学部を調べてみましょう。

ここで、大学を日本国内に限定せず、海外の大学にも目を向けてみると、選択肢の幅がぐっと広がります。自分のやりたいことの叶う場所は、海外の大学にあるかもしれません。少しでも興味がわいたら、海外の大学で何ができるのかを知ることから始めましょう。

## 海外の大学でできること

海外の大学だからこそできることがあります。その一方で、日本の大学に行くよりも負担となることもあります。自分に合った進学先を選ぶように、海外の大学に留学する場合のメリットとデメリットを確認しましょう。



## 海外の大学に留学するメリット、デメリット

### メリット

- さまざまな国から集まった留学生と共に学ぶことができる（異文化交流）。
- 日本とは異なる文化に触れることで、視野が広がる（異文化理解、多角的視点）。
- 一般的に、日本の大学よりも少人数制のクラスが多く、ディスカッションの機会も多い。また、勉強に集中できる環境に身を置ける。
- 分野によっては日本の大学よりも研究設備が整っている。その分野の第一人者の研究者から学ぶことができる。
- 語学力を身につけることで、将来グローバルな舞台で活躍する可能性が広がる。
- 日本を外から見つめることで、それまで気づけなかった日本の魅力や問題点が見つかる。

### デメリット

- 日本より学費や生活費が多く必要となる場合がある。
- 日本とは異なる文化環境に身を置くため、環境適応能力が必要となる。
- 卒業時期によっては日本の就職活動の時期からずれてしまう。

上記は一例です。興味を持った国の大学について調べたり、身近に経験者がいれば話を聞いたりしてみましょう。



## 米国・英国大学留学体験談

留学で得たこと、広がった世界とは——米国または英国の大学で学士号を取得した2人に率直に語ってもらいました。

### エピソード1

### 覚悟を決めてやり遂げた先に 新たな自分に出会った



米国  
C・Fさん

2011年3月兵庫県の公立高校を卒業。2017年5月米国の大学を卒業。2017年7月オプショナル・プラクティカル・トレーニング(OPT)ビザ取得、日系教育会社勤務。2019年3月、日本にてシンクタンクに就職。

### 留学を目指したきっかけ

将来は学校の先生になりたいと漠然と考えていた中、東日本大震災が発生しました。兵庫県でも過去に大震災があったことから、復興の中で教育がどのように実施されていたのか知っていたこともあり、自然災害の被災地や紛争地などでどのように教育が施されているのかを深く考えるようになりました。そこで、教育そのものだけでなく、自然災害の実態や政治経済の状況など教育の基盤に関わる知識や手法を学びたいと考えたことが留学を目指すきっかけとなりました。

### 大学の選び方

大学を選ぶうえで重視したポイントの1つ目は、学費や奨学金プログラムです。当時、日本では海外大学進学者向けの給付型奨学金がありませんでした。そのため、大学が奨学金制度を設けていることを重要視しました。

2つ目は、自分が学びたい授業の有無とそれを確実に受講できるかどうかということです。当然のことながら、自分が学びたいことや興味がある授業があるのかを重視しました。また、受講したい授業の開講頻度が年に1回なのか、それとも半年に2回なのかでは授業の取り方が変わってきます。受講したい授業と必須授業の開講時間が重なっている可能性もあります。こうした点について、事前に大学の担当者に質問しました。

3つ目は、授業の形態です。私は教授との距離が近く、比較的少人数の授業を求めています。大学の公開情報で授業の形態(講義形式かディスカッション



キャンパスの一番高いところからの景色



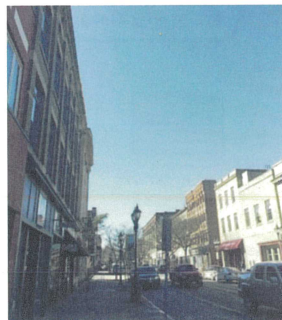
いつも活気あふれるニューヨーク市

ン形式か) や規模を確認しました。

そして4つ目は、自分が関心を寄せる分野の活動場所が大学の近くにあることです。私は専攻分野に関連する国連や政治関連の団体がある街に比較的行きやすい距離にある米国の東海岸を候補にしました。そうした現場と大学の地理的距離が近ければ、自分で関心のある活動に参加しやすいだけでなく、大学が共同プログラムを設けていたりするからです。

## 留学中楽しかったこと、大変だったこと

英語でのコミュニケーションには苦勞しました。私は高校を卒業するまで英語が得意でなかったので、留学先では授業内容を理解するために教授のオフィスに行って質問をしたり、クラスメイトに教えてもらったりして助けられました。授業などで発表する際は、事前に図書館の会議室を貸切にして練習しました。また、課題の量が多く、現地の米国人学生も大変だったようでした。朝一番の授業にパジャマのまま出席する学生もいました。ちなみに、私もその1人です。勉強に打ち込む合間に友人と普段着に見えるパジャマを買いに出かけたことも楽しかった思い出の一つです。なお、自分から英語で発言することは、卒業するときまでどこか苦手意識がありました。



おいしいベーグル屋や雑貨屋が並ぶ大学の近くのダウントウン

## 留学でどのような世界が広がったか

私は国際開発学と地理学の2つを主専攻とし、ジェンダー学を副専攻としました。また、在学中に南アフリカでのインターンシップを経験しました。さらに、卒業後は自分が学んだことを現場で実際に見てみたい、感じてみたいという思いに駆られ、バックパックでそれらの国々を旅しました。留学前には、上記3つの分野を勉強し、また、米国への留学にとどまらず、世界各国の現地に赴く自分の姿は想像もしていませんでした。

## 留学に向けた周りの反応と覚悟

留学を決意したときの周りの反応は、決してすべてがポジティブなものではありませんでした。その決意を初めて両親に話す日、年の離れた関東在住の兄がわざわざ見守りに関西の田舎に戻ってきたことを覚えています。特に父親は、私が将来、教師になるものと信じていたため、私の留学したい気持ちを理解するまで相当時間が掛かったようです。また、高校時代の先生や留学前に短期間通っていた日本の大学の教授もポジティブな反応ではありませんでした。

そんな中で留学の準備を進めることができたのは、応援してくれる友人が近くにいたからです。彼女たちは心の支えでした。いま振り返っても、理解してくれようとする人が1人だけでも近くにいることが何よりも大切だと思います。





## 留学を検討する人・ 目指す人への メッセージ



「英語を学ぶのではなく、英語で学ぶのが留学です」。

英語は自分がまだ出会っていない知識や人、経験を得るための手段です。留学を検討する際には、英語の得意・不得意ではなく、言語の先にある自分の夢を叶えるという視点で、海外も含めた進学先を一考してはいかがでしょうか。

### 「大切な人の理解を得られないときには」

特に地方では、「海外に行くこと」は良くも悪くも目立ちます。前例がないことで、悪気がなくともネガティブな言葉を発する人もいるかもしれません。そういう人はさておき、大切な人の理解を得られないときには、その理由を知る努力をしましょう。例えば、親御さんが反対するのは経済的理由からかもしれません。学校の先生が反対するのはあなたの英語能力を心配しているからかもしれません。応援したい気持ちを妨げるものは何なのかを理解し、その不安と一緒に取り除く努力をする必要があります。

### 「覚悟を決めること。楽しいことばかりではない」

自分の中で留学する覚悟を決めた時期がありました。「海外に行くからには必ず、自分が納得する知識や経験を身につけて日本には戻る」と。覚悟のかたちは人それぞれでしょうが、本気で留学を目指していることを周囲に理解してもらううえで、覚悟を決めることは大切です。「なぜ日本ではなく海外なのか」「自分は何をしたいのか」「自分はどんな人間になりたいのか」——これらについて自問自答することで、考えがまとまり自然と覚悟につながるかもしれません。

留学は自分との戦いです。楽しいことばかりではありません。留学中、日本にいる仲良しグループが自分抜きで旅行を楽しんでいたり、成人式に円安の影響で帰国できなかったり、家族の大切なイベントにも立ち会えなかったりなど、気分が落ち込むこともありました。それでも、覚悟を決めた道だと自分を律しながら海外の大学で生活していくことになります。自分で決断をし、やりぬく——容易ではありませんが、その先にあるのはまだ出会っていない新しい自分です。そのワクワクと達成感は何にも代えがたい喜びになると思います。ぜひ海外の大学への進学を考えてみてください。



絶対に参加したかったニューヨーク市タイムズスクエアのカウントダウン。世界中の人と新年を祝う貴重な経験でした。



## エピソード 2



英国  
H・Tさん

## リアルな交流の先に学問の根本、 日本が見える

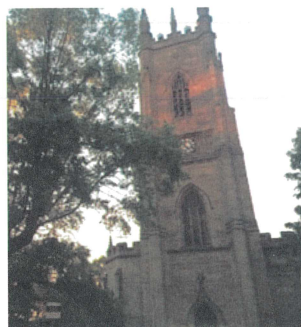
大阪府の私立高校を卒業。2018年9月英国の大学に入学、  
2021年3月卒業。2021年8月、日本にてシンクタンクに就職。

### 留学を目指したきっかけ

もともと日本国外でも十分に働ける人材でありたいと思っていました。周りの人間の多くが安定志向であったのに飽き飽きして突発的に留学したのが実際のところでした。

### 大学の選び方

大学ランキングや専攻分野、レベル等も考慮に入れましたが、学生として住みやすく、勉強しやすい環境を優先的に考えました。3～4年間住むであろう環境は大事です。実際に行ってみないとわからない部分もありますが、大学の公開するソーシャルライフ（社会生活）に関する情報を確認することをおすすめします。



図書館前の夜明け

### 留学中楽しかったこと、大変だったこと

課題は多く、レポートや試験に追われて大変ではありましたが。図書館にこもって勉強する中、授業や読んだ論文についてコースメイト（同じ専攻の仲間）と語り合ったりするのが楽しかったです。試験期間が終わった後に飲みに行くのも格別でした。

### 留学でどのような世界が広がったか

留学のよいところは、現地の人や学生とのリアルな交流が学内外で可能であることです。ただ勉強しているだけではなかなかわからない彼、彼女らの意識や考えの基となっているモノが見えてきて、それが例えば勉強している社会科学の根本だったりします。そんなことを見つけていくうちに、自分自身の日本人としてのあり方を考える時間が得られます。



街を走るトラム

留学を目指す人への  
メッセージ



「まずは、いま日本でしか学べないことをしっかり勉強しましょう。それが必ず留学中に生きてきます」。



## 第2章

海外大学進学に  
興味があわいてきたら

留学のイメージがあわいたでしょうか。海外の大学への留学に興味が出てきたら、まずは情報収集しましょう。

## STEP2 留学に関する情報を集める

## 情報収集のポイント

## 自分で調べて行動する

——リサーチスキルをいまから身につけよう

興味を持った大学について情報収集しましょう。「あなたが通う大学」です。先生や先輩、家族に言われたから、といった受動的な姿勢ではなく、必ず自分で必要な情報とは何かを考え、確認しましょう。もちろん、大学やその卒業生、所在する街などの基本的な情報について調べることは大切です。その際、大学の公式サイト以外から得た情報に関しては本当に正しい情報なのか、疑問を持って検証しましょう。膨大な情報の中から正しいものを見つけ出すのは簡単なことではありません。いまのうちから自分で調べる癖をつけましょう。大学生になっても必要なりサーチスキルです。

## 情報を集めながら進学する理由を明確にする

——なぜその国、その大学、そのコースなのか

留学先を考えるうえで、まずは知っている大学から情報を集めるのも一つの方法です。また、大学のランキングや知名度は一度脇に置いて、本当に自分のやりたいことができる大学なのかを確認することでミスマッチを防ぐことができます。ここでも自己分析は大切です。さらに、入学に際し必要とされるスキルを事前に確認し、できることがあれば準備を始めましょう。不明点や疑問点は積極的にアドミッションオフィスへ連絡しましょう(26頁「アドミッションオフィス」参照)。

▷検索キーワード

「大学名 × syllabus」(syllabus [シラバス] とは授業の計画書)

「大学名 × university major」

「大学名 × course」





## ロールモデルやメンターを見つける

「ロールモデル」とは、自分の目標となる人物のことです。ロールモデルの考え方や行動はあなたのお手本になります。ロールモデルを見つけると、自分の姿や進む道のりをイメージしやすくなります。

行きたい大学に既に在学している人、あなたが将来やりたいことや学びたいことを既に経験している人たちの中からロールモデルを見つけましょう。そのために、大学の公式ウェブサイトで、自分がやりたい、あるいはそれに近い分野を専攻している人や卒業生の記事を探してみましょう。また、ブログ、YouTube、TwitterなどのSNS等で、自分が将来やりたいこと、あるいはそれに近いことを既にしている人はどんな分野でどのような経験をたどってきたのかを調べてみましょう。

「メンター」とは、直接アドバイスし、サポートしてくれる人物のことです。ここでいうメンターは留学経験者で、ロールモデルよりも具体的に質問などに答えてくれる人です。

メンターは、留学経験を持つ身近な先輩、あるいは行きたい大学の在学学生から見つけましょう。おすすめしたいのが、大学主催のオンラインで行われるセミナー（ウェビナー）やオープンデー（オープンキャンパス）に参加することです。そこで現役生の声を聞くことができます。チャット機能などを利用して、現地の在学学生への質問を受け付けている大学もあります。そういった機会がないか、アドミッションオフィスに確認してみましょう。

ロールモデルおよびメンターには、高校生活をどのように過ごしたか、大学生活や授業の様子、そして成功体験や楽しい話だけではなく、失敗談や後悔した経験などについても聞いてみましょう。





## STEP3 行きたい大学を探す

### 米国と英国の違い

どの地域にあるどの大学を選ぶのか— 基本的なポイントをおさえて検討すれば、行きたい大学、自分に合う大学が見えてきます。本書が対象とする米国と英国を比較してみましょう。以下、米国と英国の違い（図表6）、および日本、米国、英国の大学の制度（図表7）、米英の大学における学士号取得までの道のり（図表8）を見てみましょう。

図表6 米英比較



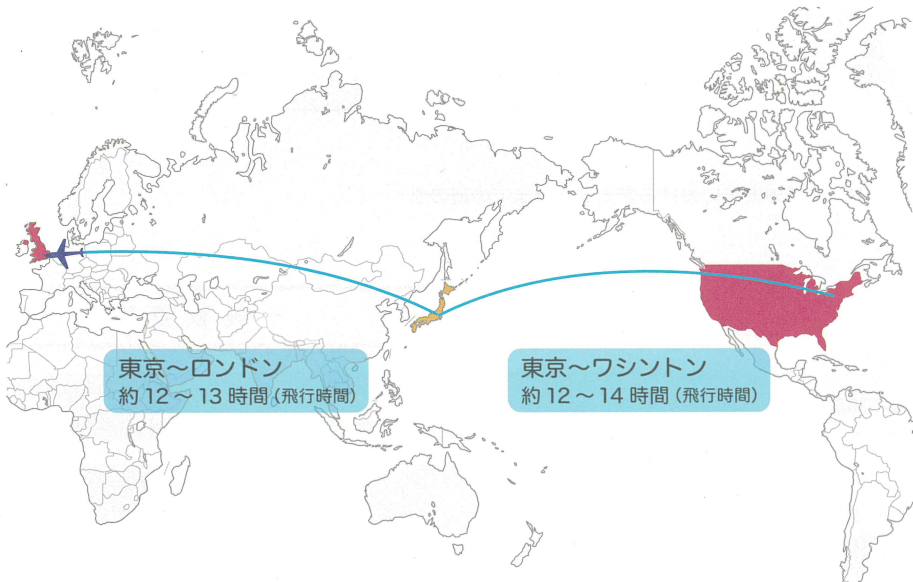
#### 英国

面積：24万3,000平方キロメートル（日本の約3分の2）

人口：約5,600万人（2021年5月1日国家統計局）

首都：ロンドン

言語：英語（ウェールズ語、ゲール語等使用地域あり）



東京～ロンドン  
約12～13時間（飛行時間）

東京～ワシントン  
約12～14時間（飛行時間）



#### 米国

面積：983万3,517平方キロメートル（50州・日本の約26倍）

人口：約3億3,200万人（2021年7月米統計局推計）

首都：ワシントンD.C.

言語：主として英語（法律上の定めはない）

図表 7 日米英大学制度比較

	日 本	米 国
終了学年 の 開始年	4月～翌年3月	9月～翌年5月
年在 数学	原則4年	4年 (必要な単位注1を取得したら終了)
カリ キュ ラム	最初の2年間で専攻分野に関連する一定の基礎科目を履修し、その後、選択した専攻分野でより専門的な科目を履修することが義務付けられている。	入学後2年間で一般教養(Liberal Arts)注2の要件を満たした後、専攻を選択する。カリキュラムは大学によって大きく異なり、研究を重視する大学もあれば、実践的なスキルを重視する大学もある。
学 期	多くが2学期制	多くが2学期制(Semester)を採用。 4学期制(Quarter)の大学もある。
長期 休暇	冬休み：12月下旬～1月中旬 春休み：2月上旬～4月上旬 夏休み：7月中旬～9月下旬	夏休み：5月下旬～8月中旬 4学期制の場合は、各学期間に2週間ほどの休みがある。

図表 8 米英の大学における学士号取得までの道のり



注

ファウンデーションコース (Foundation Course) は、大学入学に必要となる A-Level を取得していない留学生のために設けられた大学進学準備のためのコース。各大学で運営している場合もあるので、確認してみよう。なお、A-Level は、英国ケンブリッジ大学傘下教育機関の Cambridge International が実施する国際資格で、英大学教育を受ける前の学生を対象に提供する高校卒業資格および大学入学資格。A-level の授業を提供しているオンライン講座などもある。



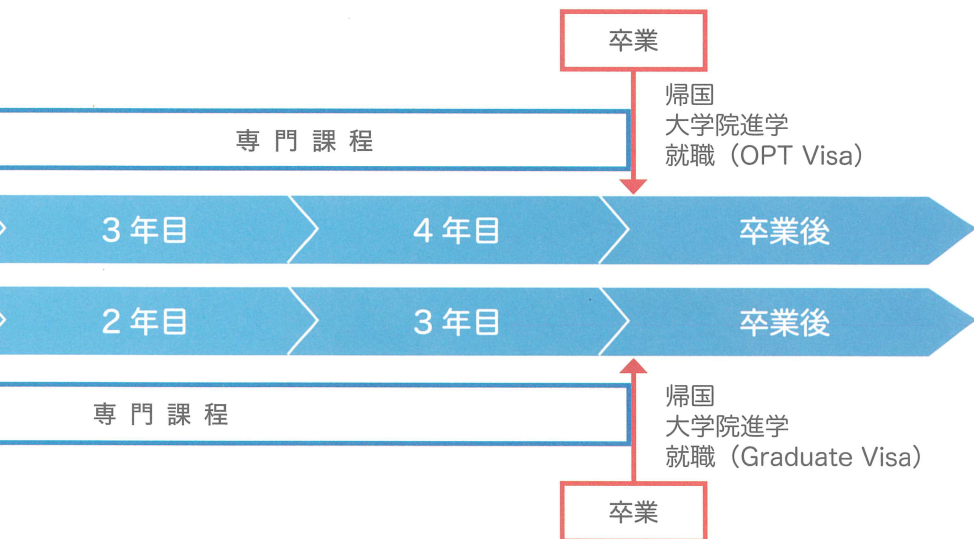


英 国
9月/10月～翌年6月
3年
通常、「専攻」または「コース」と呼ばれる1つの主題分野に集中して学ぶカリキュラム。この専門性は入学1年目から始まり、プログラム全体を通じて継続される。
2学期制 (Semester) または 3学期制 (Term)
夏休み：6月/7月～9月/10月 (大学による)

## 注

1 単位とは学習の一定の基準量のことをいい、授業科目ごとに単位数が決められています。必要な単位数を取得していれば卒業資格があります。米国では卒業式が夏と冬の年2回実施される大学もあります。

2 一般教養 (Liberal Arts) は、希望する専攻分野に関係なく学生に総合的な教養を身につけさせ、さまざまな科目に触れさせることを目的とします。通常、文学、数学、自然科学、社会科学、人文科学など幅広く学びます。



(30頁「大学入学までの道のり」参照)

## 長期休暇の過ごし方

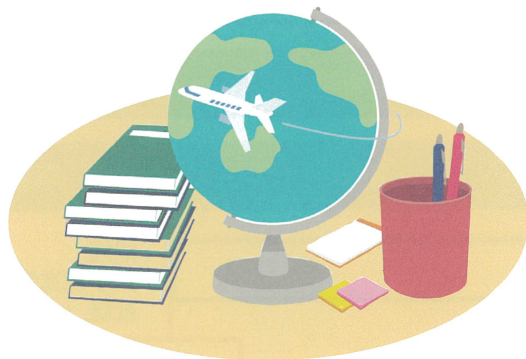
長期休暇（図表7参照）を長期のインターンシップや研究など、自分の興味を広げる時間として有効活用することも可能です。インターンシップに参加した場合、カリキュラムの中で単位として認められるケースもあります。大学の制度を調べてみましょう。

## 学士号取得後の進路相談窓口がある

卒業後の進路（図表8参照）について相談できる窓口が各大学に設置されています。窓口の名称は“The Career Service Office”, “Career Development Center” などさまざまです。まずはアドミッションオフィスや International Student Office に問い合わせてみましょう。海外での就職は日本の就職のイメージとは大きく異なります。上記の相談窓口の多くでは、学生の目指す働き方を実現するうえでのさまざまな支援を提供しています。例えば、採用やインターンに関する情報提供、履歴書の書き方のアドバイス、似た経験を持つ在学生や卒業生の紹介などです。大学によって受けられるサービスは異なるので確認しましょう。

## 就労ビザを取得して海外で就職することも可能

大学卒業後、就労を許可するビザを取得すれば現地で就職することが可能となります。卒業後の就労ビザとして、米国ではOPT (Optional Practical Training)、英国では Graduate Visa、Skilled Worker Visa 等、現地で就職をするために必要なビザは複数存在します。各国の方針によりビザ取得の要件等が変更されることがあるので、常に最新の情報を確認しましょう。





## 大学の探し方 — まずは調べよう

行きたい大学の探し方を具体的に紹介します。大学の雰囲気とともに、出願に必要な情報も確認しましょう（32頁「入試・出願について」参照）。

### まずは興味のある大学を探してみよう

#### ■ウェブサイトで検索しよう

##### ●米国の大学を調べる

#### College Board BigFuture

米国の大学入試の標準テストの一つ、SATをはじめとする高等教育カリキュラム等の策定・運営をする College Board（カレッジボード）が大学に関する情報を提供している。

[URL] <https://bigfuture.collegeboard.org>

▷検索キーワード 「College Board College Search」



##### ●英国の大学を調べる

#### UCAS (Universities and Colleges Admissions Service)

英国の大学に入学する際の窓口。ウェブサイトで大学・コースの紹介、複数の志望先への出願システムなどを提供する。

[URL] <https://wwwucas.com/>

▷検索キーワード 「UCAS Subject Guidance」



##### ●大学の公式ウェブサイトを確認する

大学案内だけでなく、学部や専攻のサイト、キャンパスの様子や雰囲気も確認しましょう。バーチャルキャンパスツアーで気軽にキャンパス内を体験できます。大学のオンライン説明会には積極的に参加しましょう。

##### ●YouTube でキャンパスの様子を伝えている日本人留学生もいます。



検索の  
ヒント

大学名に以下の用語を加えて検索してみよう

admissions office（アドミッションオフィス：入学事務局）、  
campus life（学生生活）、campus tour（キャンパスツアー）

[例] 「大学名 × admissions office」など

#### ■疑問点は積極的にアドミッションオフィスに質問しよう

- アドミッションオフィスは留学志望者の質問にも積極的に答えてくれます（26頁「アドミッションオフィス」参照）。

日本で開催される  
留学フェアなどにも  
参加してみよう



## ✓大学のチェックリスト

### 授業 / カリキュラム

- 自分の求める授業科目はあるか
- 専攻に関連した課外活動があるか（校外学習、研究プログラム、留学プログラム、インターンシップの機会など）
- 望ましいスキルを持った教授がいるか
- 授業の規模や形式（少人数か大人数か。講義形式かディスカッション・プレゼンテーション形式かなど）
- 教員 1 人あたりの学生数

### 経済性

- 授業料の減額や奨学金があるか
- 学資援助を受けている学生数の割合

### 卒業後のサポート

- キャリア開発、準備、計画の支援はあるか
- 卒業生は自分が希望する専門分野の職に就いているか

### キャンパス

- 立地（都市部か地方か）や広さ
- 付帯設備
- 周辺の施設
- 安全性



### レジデンスライフ（寮での生活）

- プライバシーの配慮
- 楽しいアクティビティ（催し）、学生同士の交流の機会などが提供されているか
- 寮のスタッフによる留学生に対する支援はあるか
- 新しい人に会い、関係を築いて、自分とは異なる人から学ぶ機会がありそうか

### 食事

- キャンパスの学生食堂、飲食施設・スペース（費用、量や質）
- キャンパス周辺の飲食施設・スペース

### 多様性

- 自分がその場に受け入れられ、快適に過ごすことができると思うか
- キャンパスの様子から多様性に富んでいるように見えるか、または多様性に対する配慮はあるか

### コミュニティ

- この大学で生涯の友に出会えそうか



# リベラルアーツカレッジをご存知ですか？

## 米国特有のユニークな教育システム

リベラルアーツカレッジは米国特有のユニークな教育システムです。学生への教育に重点を置いていること、大学院を併設していないこと、学生数が比較的少ない小規模な環境の中で、それぞれの学生の個性を重んじた教育を提供することなどが大きな特徴です。それぞれのリベラルアーツカレッジが、独自の価値観や考えに基づき個性豊かな教育を展開しています。また、教授陣と学生との距離も近く、学生は教授との活発なコミュニケーションのもとで学問を究めることが可能です。リベラルアーツカレッジで基礎をしっかりと学んだあとで大学院進学を目指す人が多いのも特徴の一つです。

加えて、リベラルアーツカレッジでは、自然科学系と人文・社会科学系の授業を比較的自由に履修する、あるいは分野横断的に専攻科目を決める学生も少なくありません。大学を選ぶ段階で関心の焦点が絞り切れていない、いくつかの学問領域に関心がある、などの場合、リベラルアーツカレッジで4年間を過ごす中で自分の専門分野を絞っていくことが可能です。

## 総合大学の特徴

もちろん、米国には素晴らしい総合大学が数多くあります。総合大学は、研究を推進し、学術界に貢献することで大学の価値を高めることに重点を置いているところも多く、そのような場合、高名な研究者に惹かれて大学に入学しても、その研究者のもとで研究を進める大学院生や研究者から指導を受けることが多い傾向があるともいわれています。そのような中では、大学院生や若手研究者とのやり取りをしながら自分の関心領域を深め、高度な研究環境に身を置くための積極性、自律性が必要になるかもしれません。



## アドミッションオフィス

米国の大学では一般的に、アドミッションオフィス (Admissions Office) という部署が入学に関わる手続き全般をとり行います。具体的には、大学の周知、問い合わせ対応、説明会やキャンパスツアーの実施、志望者へのインタビュー、応募書類の審査および選考などです。

米国の高校生は、2年生の春頃、つまり3年生に進級する半年ほど前から、自分の高校や近隣の施設等で開催される大学紹介イベント「カレッジフェア」に参加し、各大学のアドミッションオフィサー（自分の大学にふさわしい学生を募集して採用する専門職員）と話をする機会があります。一方、残念なことに、日本の高校生はそのような機会ほぼありません。

それでも、多くの大学ではオンラインでの説明会やキャンパスツアーなども開催しています。それらに積極的に参加し、疑問に思ったことなどについては、ウェブサイトから質問しましょう。その際には必ず、“Thank you for having me participate in the online campus tour on DATE” などの一文を添えて、大学紹介のイベントに参加したこと、そのうえで質問があることを明示しましょう。

アドミッションオフィスからは、必ずと言ってよいほど、回答とともになんかのフォローアップがあるはずです。例えば、在籍する日本人留学生を紹介してくれる、志望する専攻の学生と直接やりとりする手配をしてくれるなどです。まだ志望校を絞っていない段階でも、関心があれば、これらには積極的に応じ、大学のことを知る努力をしましょう。

大学側としても、学力だけでなく、志願者の人柄や個性等をなるべくよく知り、大学の持つ価値観や個性に合った方々を受け入れたいと考えています。アドミッションオフィスでは志願者からのコンタクトの内容を記録しており、選考過程において、これまでにどのようなコンタクトがあったか、大学のことを理解したうえで応募しているかを重視しています。

いずれにせよ、4年間密度の濃い生活を送ることになるのが米国での大学生活の特徴です。自分に合った大学を選ぶことは、充実した大学生活を送るためにも重要です。







## 留学にかかる費用

留学先の国や地域、交換留学・正規留学、短期・長期といった留学のタイプによって費用は大きく異なります。ここでは、米国・英国の大学で学士号を取得するために長期留学する場合の費用を見てみましょう（図表9）。

図表9 留学に必要な費用

学 費	大学によって異なる。また、学生の個別の家庭の事情に基づき奨学金を設けている大学もある。大学の公式ウェブサイトを見たりアドミッションオフィスに問い合わせたりして自分の負担額を確認しましょう。 米国：約 6,500 ～ 約 7 万米ドル（年間） 英国：約 1 万 1,000 ～ 約 3 万 8,000 英ポンド（年間）
教 材 費	教科書代やコピー代などの実費
滞在費・食費	寮、アパート、ホームステイなど滞在の仕方によって大きく変化する。 米国：約 1 万 2,000 ～ 1 万 4,000 米ドル（食事付の寮の平均。年間） 英国：約 6,500 ～ 2 万英ポンド（食事の付かない寮の場合。年間）
通信費・交通費	携帯電話や SIM カードなどの通信費、現地での交通費、旅行代金など
その他の生活費	日用品の購入や娯楽費など
渡 航 費	日本から留学先までの航空券代。直行便か経由便か、シーズン、距離により変動する。
健康保険料	米国では各大学が指定する医療保険、英国では国が指定する医療保険への加入が義務付けられている。必ず加入しましょう。
諸手続き費用	パスポート・ビザ申請費、予防接種代など
そ の 他	生活環境によって、自動車の購入や運転免許証の取得が必要になることもある。

※大学の事情やタイミングなどにより変動します。最新の情報をご自身で確認ください。

## 奨学金について

一般的に、海外の大学に留学する際は、日本の大学に進学するよりも費用が多くかかりがちです(27頁「留学にかかる費用」参照)。また、日本円で留学費用を準備している場合、円安が進むとより多くの資金が必要になります。こうした中、自分や家族だけでは十分な資金を準備することができない場合、奨学金を得るという選択肢があります。

日本の団体が実施する留学用の奨学金は、競争率が高く募集期間や出願条件もさまざまです。そのため、早期から奨学金情報を集めることが必要です。

海外の奨学金については、団体によるものだけでなく、大学の奨学金制度もあるので、志望校の奨学金制度について事前に調べましょう。

### 奨学金の種類

奨学金には大きく分けて「給付型」と「貸与型」の2種類があります。「給付型」は、各運営団体が定めたルール通りに留学すれば、返済義務のない奨学金です。一方、「貸与型」は返済義務のある奨学金です(図表10)。奨学金の多くは募集要件が細かく定められています。応募にあたっては要件をきちんと確認しましょう。

奨学金を受給した場合、支給元機関の定める規程を厳守し、留學生活を送ることが重要です。

図表 10 給付型と貸与型の奨学金の違い

#### 給付型

- ◎返還する必要がない
- ◎支給金額が大きいものも多い
- △採用基準が高い
- △採用人数が少ない

#### 貸与型

- ◎給付型よりも採用基準が低い
- ◎給付型よりも採用人数が多い
- △奨学金といっても貸与されるものなので返還の義務を負う。  
なお、無利子と有利子がある。



## 周りの大人に相談しよう

### いまが一番早いタイミング

留学は自分だけの力だけでは実現できません。学費や出願の準備、どちらも時間と誰かの協力が不可欠です。日本および海外の大学の学費、在学期間中の生活費、得られる奨学金を確認したうえで、保護者の方に早いタイミングで相談しましょう（27頁「留学にかかる費用」・28頁「奨学金について」参照）。

▷検索キーワード 「海外大学 × 奨学金」  
「海外大学 × スカラシップ」  
「大学名 × scholarship」



### 相手の都合も考え、早めに相談を

海外の大学への出願の際に学校の先生にお願いしなければいけないこともあります。推薦状や成績証明書の発行などです。もしあなたが先生だとして、生徒から「3日後までに英語で推薦状書いてください」と言われたら、他の仕事もある中で準備できるでしょうか。協力してくれる方には余裕をもって準備していただけるよう配慮しましょう。





将来・進路の目標、行きたい大学を決めたら、いよいよ出願・受験です。スケジュールや必要なものを確認し、戦略的に準備を進めましょう。

## STEP4 出願準備

### 大学入学までの道のり ― 出願時期と種類

日本、米国、英国の大学の出願手続きを見ていきましょう（図表11・12）。

図表11 出願資格者・選考方法、日米英比較

	出願の資格	選考方法
日本	日本の高校卒業生、または、同等の資格を持つ者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小論文や面接を実施する総合選抜・学校推薦</li> <li>● 共通テストや各大学の試験の実施→試験の取得スコアが高ければ合格に近づく</li> </ul>
米国	日本の高校卒業生、または、同等の資格を持つ者	<p>高校での成績、志望理由などのエッセイ、推薦状、スポーツやボランティアなどの活動報告、追加で取得した科目の試験のスコア等を出願者が提出、大学のアドミッションオフィスにより選考される。</p> <p>日本と異なり、特定の教科の試験の結果のみが合否の基準とならならず、学校が求める人物像や将来性などさまざまな視点から総合的に合否が決定する。</p>
英国	<p>①国際バカロレア（IB）注を取り入れている高校に在籍する者、または、②IBを導入していない高校に在籍する者。ただし、②は、卒業後に直接英大学に進学することはできない。以下のいずれかを満たすことが出願の条件となる。</p> <p>(a)1年間の大学進学準備コース（ファウンデーションコース）で必要な成績を収める。(b)類似の資格となるA-Levelを取得し要件を満たす（ファウンデーションコース、A-Levelについては本書20頁参照）。</p>	<p>高校での成績、パーソナルエッセイ、推薦状、スポーツやボランティアなどの活動、追加で取得した科目の試験のスコア等を出願者が提出し、大学のアドミッションオフィスによる選考が実施される。</p> <p>日本と異なり特定の教科の試験の結果のみが合否の基準とならず、大学が提供する教育に合っているか、総合的に合否が決定する。</p>

注

国際バカロレア（IB：International Baccalaureate）は、1968年、チャレンジに満ちた総合的な教育プログラムとして、世界の複雑さを理解して、そのことに対処できる生徒を育成し、生徒に対し、未来へ責任ある行動をとるための態度とスキルを身につけさせるとともに、国際的に通用する大学入学資格（国際バカロレア資格）を与え、大学進学へのルートを確保することを目的として設置された。現在、認定校に対する共通カリキュラムの作成や、世界共通の国際バカロレア試験、国際バカロレア資格の授与等を実施している。



## 米大学の出願方法の特徴

**アーリー・デシジョン (Early Decision: ED)** アーリー・デシジョン (ED) 出願できるのは1校のみで、合格した場合は必ずその大学に入学することを出願時に誓約します。ED 出願後、non-binding または unrestricted の大学 (合格後に入学辞退できる大学) への出願は可能ですが、ED 出願した大学に合格した場合は他大学への出願を取り消すことが求められます。また、ED を2回受け付ける大学もあります (Early Decision II : ED II)。

**アーリー・アクション (Early Action: EA)** アーリー・アクション (EA) は出願校の数に制限がありません。多くの大学でレギュラー・デシジョン (下記) 出願より早いタイミングで締め切られます。ED 出願と異なり、合格した複数の大学を比較して入学する大学を選ぶことが可能です。米大学の場合、合格発表と同時に授業料減額が明示されることもあるため、多くの学生はさまざまな条件を比較して決定します。ただし、出願校をその大学のみとする制度「リストラクティブ・アーリー・アクション (Restrictive Early Action)」を採用する大学もあります。

**レギュラー・デシジョン (Regular Decision: RD)** 日本の一般選抜に該当します。米大学の多くが1月初旬までにし出願を締め切ります。

## 米英大学の合格通知の特徴

**RD 出願の米大学および英大学の合格通知** 決められた日時に合格発表が実施される日本の大学とは異なり、合格発表の期間内に、合格が決まった人から順番に合格通知が届きます。

**英大学の2種類の合格通知** 条件付合格 (Conditional Offer) と無条件合格 (Unconditional Offer) があります。前者は、大学が指定する条件を満たすと大学に入学する権利が得られる合格通知です。例えば、英語能力証明試験「IELTS」のスコア取得や高校の卒業証書の提出などが条件となります。一方、後者は、いわゆる一般的な合格通知です。

図表 12 受験の流れ、日米英比較

		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
日本	総合選抜		← 出願	面接・選考		合格発表					
	学校推薦			← 出願	面接・選考	合格発表					
	一般選抜						テ共通 ト	← 一般試験	合格発表		
米国	ED	ED1 出願	締切 (11月初旬から中旬)			合格発表					
		ED2 出願				締切 (1月初旬)		合格発表			
	EA または REA	出願	締切 (11月初旬から中旬)			合格発表					
	RD	出願		締切 (多くの大学が1月初旬)					合格発表期間		
英国		一部大学・学部の出願				合格発表					
			大学・学部の出願						合格発表		

※共通出願システム「コモン・アプリケーション」(Common Application) および UCAS のウェブサイトは5月中旬に公開されます。登録や出願の方法が詳しく紹介されているので早めに確認し、準備が整い次第登録しましょう。コモン・アプリケーションは8月初旬から、UCAS は9月中旬から出願のための利用が開始されます (UCAS については本書 23 頁参照)。

※本図表で示す時期は目安です。志望大学のスケジュールを必ずご自身で確認しましょう。

# 入試・出願について

出願時の必要書類は大学によって異なります。留学したいと考えた早いタイミングから確認しましょう。米国・英国の大学の入試・出願方法のポイントは図表 13 を参照ください。

## 必要書類の確認方法

必要書類はおもに①アドミッションオフィスへの問い合わせ、②ウェブ検索により確認できます。

留学生は、現地の学生と同じ書類に加えて、別途求められる書類もあります。よって、「1年生 (First Year)」に加え「留学生 (International Student)」に関する出願書類も確認する必要があります。



▷検索キーワード 「大学名 × application × first year × international student」

図表 13 大学入試・出願方法、米英比較

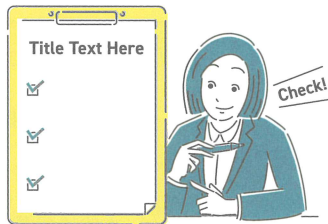
	米 国
試験の方法	高校での成績や志望理由などのエッセイ、推薦状、またスポーツ
出願に必要な書類	①願書 (アプリケーション)、②高校の成績表、③英語力を証明する書類、④課外活動 / 受賞歴、⑦指定された試験のスコアなど。
出願方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多くの大学が共通の学部入学願書を提出できる「コモン・アプリケーション」システムを採用。</li> <li>● 出願する際に、エッセイなどの課題の提出が課される大学もある。</li> <li>● 複数の大学への出願が可能。</li> </ul>
出願時の専攻の選択	入学後に専攻を変更することも可能。ただし、出願の際に進学したい理由や将来学びたいコースを明記する必要がある場合もある。
英語能力の証明	TOEFL iBT
英語以外に有利なスコア	SAT 注1 AP (Advanced Placement Program) 注2





## 米大学受験の戦略

第1志望をアーリー・デシジョン (ED)、「滑り止め」をアーリー・アクション (EA) で出願し、レギュラー・デシジョン (RD) では第1志望以外の大学数校に出願すると、希望する複数の大学から合格を得る可能性が高まるでしょう。日本の大学に複数志願するように、米国の大学でも異なる条件の出願を上手に利用しましょう。



英 国
ンティアの活動状況などキャラクターの面から選考される。
(TOEFL® テストなど) のスコア、④英文エッセイ、⑤推薦状、 ※必ず自分で確認しましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多くの大学において一連の出願手続きは UCAS と呼ばれる中央機関で実施する (UCAS については本書 23 頁参照)。</li> <li>● 出願数は最大5校と決められている。</li> </ul>
出願時に専攻するコースを決めておく必要がある。
ト、IELTS
A-Level AP (Advanced Placement Program)

注

- 1 SAT は、米国の高校生が受ける標準試験 (全米共通の試験)。日本でも受験ができる。複数回の受験が可能で、SAT の高いスコアがあると入試に有利になることもある。
- 2 AP (Advanced Placement Program) は、高校在学中に大学の入門レベルのカリキュラムが学べるプログラム。米の非営利団体「カレッジボード」(本書 23 頁参照) によって運営され、学習への高い意欲を示す高校生を対象とした高度な教育プログラムとして世界的に認知されている。米国の高校では、AP クラスを履修した後、その年度の終わり (5 月) に AP テストを受けるのが一般的。日本の高校生は AP クラスを受ける機会がなく、独学せざるをえないことから必然的に難易度が高くなる。

# 英語能力証明試験「TOEFL® テスト」「IELTS」

## 英語能力を証明する

TOEFLテストやIELTS（アイエルツ）のスコアは海外の大学に出願する際に英語能力の証明として利用されています。どの試験のスコアが必要とされているのか、出願大学の情報を確認しましょう。それぞれの試験の特徴は図表 14 のとおりです(32 頁「入試出願について」参照)。

図表 14 TOEFLテスト/IELTS について

2023年7月現在

	TOEFL iBT® テスト	IELTS
主催団体	ETS	英国やオーストラリアなどの複数の団体が主催（英国の British Council & 英検協会、オーストラリアの IDP など）。問題は全て同じ。採点基準も全て同じであるため、どの団体の試験を受験しても基本的に問題ない。主催団体が異なることから、TOEFL® に比べて開催地域・会場・日程も多様になるため、スケジュールが組みやすい。
試験内容	<ul style="list-style-type: none"><li>●リーディング (Reading)</li><li>●リスニング (Listening)</li><li>●スピーキング (Speaking)</li><li>●ライティング (Writing)</li></ul> ※ 専用マイク付きヘッドフォンを使用。自宅受験 (Home Edition) も実施しているが、大学によっては試験会場でのスコアのみを有効としている場合もある。	<ul style="list-style-type: none"><li>■ IELTS Academic<ul style="list-style-type: none"><li>●アカデミックライティング</li><li>●アカデミックリーディング</li><li>●リスニング</li><li>●スピーキング (対面)</li></ul></li></ul> 注) IELTS Academic for UKVI もある。どちらの資格が必要か確認しよう。
費用	245 米ドル	2万 5,380 円～（実施団体により異なる）
期有限効	受験日から 2 年間	受験日から 2 年間

なお、近年話題となっている英語学習アプリ「Duolingo」（デュオリンゴ）で実施する試験を英語能力の証明として許可している大学もあります。比較的料金が安く挑戦しやすいことから利用している人もいます。

## TOEFL® テストや IELTS は留学のための第一関門！ これらに特化した勉強をしよう

それぞれ攻略方法を知るとスコアアップが期待できます。

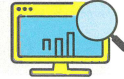
### ●スコアアップの鍵

- ◎ TOEFL テストおよび IELTS の公式ウェブサイト 無料の教材が掲載されています。
- ◎ 参考書 自分にとってわかりやすい参考書を見つけよう。



- ◎ 経験者のブログ 留学経験者がおすすめの参考書や勉強法を共有しています。
- ◎ YouTube 試験の攻略法に関する授業や経験者の話、リスニング練習問題などが公開されています。
- ◎ 英検公式無料アプリ 単語の学習に向いています。
- 大学の必要な英語試験とスコアを確認しよう  
ゴールが見えると目標が立てやすくなります。

▷ 検索キーワード 「大学名 × TOEFL score × 目安」  
「大学名 × IELTS score × 目安」



## 英語能力を育てよう

TOEFL テストや IELTS 等での英語能力の証明は第一関門です。皆さんの目指すところは英語で授業を受け意見交換をすること、英語を通して新しいことを学び経験することです。いまのうちから英語での授業を受けてみてください。皆さんの周りには英語での授業を受けられる機会がたくさんあります。英語能力試験の勉強にもつながります。

### 「英語を使って学べる」サイト

- YouTube
- TED Talks 世界中の著名人によるさまざまな講演会を開催・配信。日本語字幕もある。
- 無料の授業を受けてみよう
  - ◎ Modern States 海外の大学入門レベルの授業や最終試験を無料で受けられる。
  - ◎ Coursera 米イエール大学等が提供。学位の取得(有料)も可能。
  - ◎ Class Central 約 1,000 大学が授業を提供。
  - ◎ EdX 米ハーバード大学、マサチューセッツ工科大学(MIT) が共同設立、2,800 以上の海外大学が授業を提供。3,000 以上のコースがある。
- Stanford e プログラム 米スタンフォード大学が提供するプログラム。  
※都道府県や各自治体で実施していることもあるので、確認してみましょう。

### 授業を受けるときはこんなことを意識してみて！ 英語力の向上にもつながるよ

繰り返し動画の確認できる教材では、①声に出して英文を真似する。②わからない単語はメモを取る。文章を訳す。③動画を繰り返し見る。←これが一番大切

対面で英語を使える機会には、①自分の意見を英語で相手に伝えてみる。②わからないところは繰り返し聞く。

### 海外の授業では意見を求められる機会が多いよ。積極的にチャレンジしよう

これらの学びや経験が、出願する際に英文のエッセイ(36頁「エッセイの書き方」参照)や活動歴としての記録をアピールをするうえで強みにもなります。



# エッセイの書き方

## 設問のポイントを外さずに

米大学受験においては、米大学が共通で使うプラットフォーム「コモン・アプリケーション」を利用する方も多いと思います。その場合、エッセイ (essay) については複数課題 (トピック) が設定されているので、自分の書きたいトピックを選択して作成し、複数の志望大学に応募することができます。一方、大学独自で設問を設定している場合もあります。

いずれの場合でも、設問は単にトピックを掲げるのみではなく、そのトピックについてのエッセイで何を表してほしいか、あるいは何が知りたいか、という問いが必ず含まれています。エッセイを書く際には、何について書くことが求められているのかをよく理解し、自分なりに掘り下げて考えることがまず重要になってきます。そのうえで、設問のポイントを外さずにエッセイを書くことを心がけてください。

## 審査員の立場に立って

また、大学側で審査にあたる人たちは、あなたが想像もつかないほど数多くのエッセイを比較的短時間のうちに集中して読み、評価することが求められています。エッセイの文学性の高さを十分味わったり、行間の意味を類推したりする余裕はなく、下手するとイライラのもとになると考えましょう。結論をエッセイの最後まで引き延ばすこともおすすめではありません。何度か読み直さないと良さが伝わらないエッセイを書くのは良い結果につながらない可能性が高いです。

文章は簡潔明瞭を心がけ、結論は冒頭もしくは比較的早めに書き、なぜそう考えているかを論理的に説明していくエッセイは審査員の印象を良くするものと考えられます。また、必ず英語の先生などに見てもらい、スペルや文法のミス、わかりづらい、あるいは言い換えたほうがすっきりする言い回しなどについてアドバイスを求めましょう。

## 自分の納得いく答案を

提出前には必ず読み直しましょう。いくら洗練されたエッセイに直してもらったとしても、最後は自分が納得いくエッセイを提出してください。また、定型フォーマットなどの指定がない場合は、選択した課題名と自分の名前を必ずエッセイの冒頭に書くことも忘れないようにしましょう。



## エッセイで大切なこと

### ① 自分の強みを伝える

英国の Personal Statement や米国のコモン・アプリケーションを通して複数の大学向けにエッセイを書くときは、個人の強みをしっかり伝えることが必要です。

### ② 大学の求める人物像を知る

エッセイを書く際には、出願する大学・学部が求める人物像・学校のコンセプトを知ることが大切です。各大学の公式ウェブサイトでは歴史やどのような大学を目指しているのか、その結果どのような学生を求めているのかを紹介しています。

### ③ 自分の考えや伝えたいことを簡潔に表現する

自分をアピールしようとする、たくさんのことをエッセイに盛り込みたくなります。しかし、そこは慎重にいきましょう。大事なのは分量ではなく、内容と読みやすさです。一貫性や説得力、何より相手への伝わりやすさに留意しましょう。活動歴など、他の出願書類で記載する強みについては、エッセイにあえて書かないのも一つの方法です。特に自己分析をすると、あなた自身の本当の強みをみつけやすくなります(10頁「将来やりたいことを考える — 自己分析してみよう」参照)。もちろん、エッセイの説得力に繋がるのであれば工夫をして複数の要素をエッセイに盛り込むのもよいでしょう。

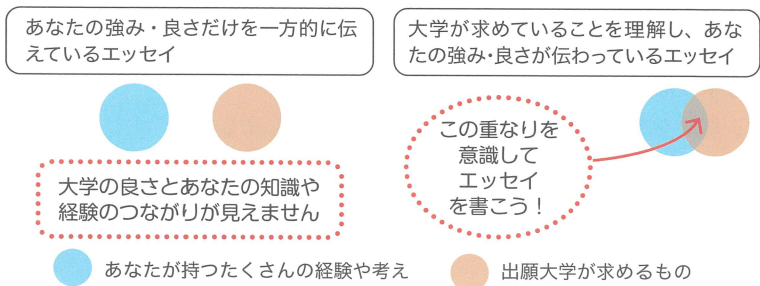
### ④ たくさんの人に読んでもらい、感想をもらおう

あなたの想いを伝えるためのエッセイです。第三者に読んでもらい読みやすいか、自分が伝えたいことが相手に伝わっているか確認しましょう。

### ⑤ エッセイの中にあなたのパーソナリティを表現する

あなたが大学で学びたいことやその情熱が問われます。そして、大学での経験等をどのように将来に繋げるのかを説明できていることも大切です。「こんな人が〇〇大学に通えるのだろう」という自分の持つ大学のイメージに合わせて経験や考えを大きくして伝えても意味はありません。経験を通して自分自身の気付いたことや考えたことを自分の言葉で表現するからこそ、自分らしいエッセイを書くことができるのです(図表 15・38頁「自分の価値を高める」参照)。

図表 15 エッセイにおけるあなたが持つ経験や考えと出願大学が求めるものとの関係





## 自分の価値を高める

出願の際にも必ず役立ちます。英語能力を育てるとともに、ぜひ以下にも挑戦してください。

### 経験と知識を広げる

全ての経験があなたの「パーソナリティ」を形成しています。どのような経験がいまの自分をつくっているのかを知っておくと、将来どうしたいのかも見えやすくなります。また、経験と知識を広げれば人生の幅も広がるでしょう。

では、今後どうやって、あるいはどんな経験を積んでいけばよいのでしょうか。おすすめの一つは、興味があること・好きなことに取り組むことです。例えば、好きな教科のコンテストまたは大会に参加してみる。参加すれば何かしらの記録が、また入賞すれば賞状などが正式に残ります。これらは出願の際に説得力を増すでしょう。

▷検索キーワード 「高校生対象の理系・科学のアカデミック甲子園・大会まとめ」  
「高校生×文系×アカデミック甲子園×大会まとめ」



### 社会とつながろうとする力が問われる

もう一つは、自分の知識や得意なことが活かせる経験を積むことです。例えば、学校、市役所や地域の団体の国際交流やボランティア活動などに参加してみる。異文化交流や地域問題の解決に携わった経験、何より社会とつながろうとする力は自分の価値を高めます。なお、遠隔参加が可能なオンラインのボランティアもあります。また、部活や学校行事への取り組みも大切な経験です。

### 経験から得られたことは

また、経験を積むだけでなく、そこから新たに何を得られたのかを分析してみましょう。例えば以下です。

- その経験から何を学んだか。
- その学びは自分にどのような影響を与えたか。
- 経験する前と後で自分の考えや行動はどう変化したか。
- 新たな学びを得て、次に何をしたいか。
- 新たな学びは誰の役に立つか。など

さらに、経験を踏まえて新しいことにどんどん挑戦しましょう。

あなたの強みとなって、  
出願の際のアピールポイントに  
なるでしょう

## STEP5 渡航準備

大学合格後、さまざまな準備や手続きが必要です。現地でアルバイトや就職活動をするにも、海外では事情が異なります。充実した留学生活が送れるよう、事前に調べ、準備を進めましょう（図表16）。

図表16 やることリスト



### 入国・ビザ・滞手続き

駐日公館（大使館・総領事館）や各国関係省庁のウェブサイトを確認する

駐日米国大使館

[URL] <https://jp.usembassy.gov/ja/>

駐日英国大使館

[URL] <https://www.gov.uk/world/organisations/british-embassy-tokyo.ja>

### 現地での生活・持ち物

- 各国・地域の政府観光局、教育関係機関などのウェブサイトを確認する
- 「留学 × 持ち物」などでウェブ検索する
- 留学経験者に話を聞く

### 滞在先

留学予定の大学に寮など滞在先の情報を問い合わせる

### 渡航関連情報

（パスポート、各種届出・証明）

外務省「海外安全ホームページ」内「海外留学 / 「海外修学旅行」を確認する

### 安全情報

外務省「海外安全ホームページ」内「海外安全情報」で安全レベルを確認する

外務省「海外安全ホームページ」

[URL] <https://www.anzen.mofa.go.jp>

### 感染症情報

外務省「安全ホームページ」や厚生労働省のウェブサイトなどを確認する

厚生労働省

[URL] <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

### アルバイト情報

留学予定の大学内のアルバイト情報を確認する

### 就職活動

- インターネットで留学経験者向けの就職イベントを探し、参加する
- 留学経験者に話を聞く
- 大学の就職課に相談する





## 米国・英国の大学でよく使われる用語集

英語には米国英語、英国英語があります。大学の公式ウェブサイトを調べる際、国によって表記が違うことがあります。以下は大学でよく使われる用語を分野別にまとめたものです。(米)はおもに米国で、(英)はおもに英国で利用される単語です。

### 出願 (Application Process)

Application	申請書	(米) Dormitory (英) Halls of residence	学生寮
Apply	申請する	Higher education	高等教育
Register	登録する	Credit	単位
Registrar	登録者	University	大学
Registration	登録	Research	研究
Qualification	資格	Roommate	ルームメイト
Undergraduate	学部生	Syllabus	シラバス
Transcript	成績証明書	Subject/Course of Study/ Major/Minor	専攻 / 学科
Graduate/Postgraduate	大学院生	Tutor	チューター
(英) Firm Choice	第一希望	Tutorial	チュートリアル
(英) Insurance Choice	第二希望	Professor	教授
(英) Conditional Offer	条件合格	College fair	大学フェア
(英) Unconditional Offer	無条件合格	Student life	学生生活
Fail	不合格	Academic advisor	勉強面でアドバイス してくれる先生
Pass	合格	Internship	インターンシップ
Acceptance	合格	Student housing	寮、または大学アパート
Admissions	入学の手続きを取り扱う部署	Campus tour	キャンパスツアー
Personal interview	面接	<b>大学のスケジュール(Academic Calendar)</b>	
Eligibility	資格	Term/Semester	学期
Evaluation	評価	Spring break Easter Holiday	春休み
Prerequisite	必要条件	Winter Break Christmas Holiday	冬休み
Prospective student	入学希望者	Semester	学期(おもに2学期制)のごと Fall Semester (秋学期)、 Spring Semester (春学期)
Recommendation letter	推薦状	Seminar	セミナー
Statement of purpose	志望書	Session	セッション
Personal Statement	志望書	Class schedule	授業のスケジュール
Extracurricular activities	課外活動	Enrollment Matriculation	入学式
		Commencement Graduation Ceremony	卒業式、学位受領
		(米) Freshman (英) Fresher	1年生
		(米) Sophomore Second Year	2年生
		(米) Junior Third Year	3年生
		(米) Senior (英) Finalist	4年生 最終学年を指す

### 学生生活

Campus	キャンパス
College	大学 英国のように、総合大学の 中に複数のカレッジがある 大学もある。 例) オックスフォード大学
Assignment	課題
Academic	アカデミック (大学の)
Advisor	アドバイザー
Bachelor's degree	学士号
Curriculum	カリキュラム
Degree	学位
Department	学科
Dining hall Cafeteria	食堂
Meal Plan	食事のプラン 寮生向けのプランから、ア パートに住む学生向けのプ ランまでさまざま。
(英) Catered	食堂ありの寮
(英) Self-Catered	食堂なしの寮
Dissertation	学位論文
Education	教育機関
Enroll	在籍
Exam	試験
Faculty	学部

### 学費援助 (Financial Aid)

Bursary	少額の奨学金
Financial aid	経済支援
Scholarship	奨学金
Student loan	学生ローン
Tuition/Tuition fees	授業料
Grant	グラント (補助、助成金)



問い合わせ先：scholarship@spf.or.jp

笹川奨学金公式ウェブサイト  
<https://scholarship.spf.org/>



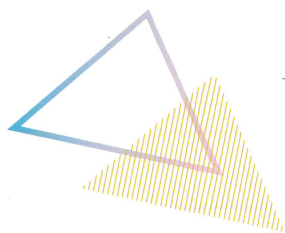
笹川奨学金公式 LINE  
ID「@sasakawa\_ryugaku」を  
友だち検索



発行日：2023年7月（初版）

公益財団法人 笹川平和財団  
〒105-8524  
東京都港区虎ノ門1-15-16  
笹川平和財団ビル  
スカラシップ事業グループ

執筆：茶野順子、藤井千裕、長富絵梨子



SPF 笹川平和財団  
*Think. Do. and Innovate-Tank*

