

# 1. 留学前（準備期間）

## 2. 留学中

## 3. 留学後

**留学目的の明確化と具体化**

**① 目的の明確化**

a. **誰が**留学をしたいのか？ → 経歴書、成績証明書、卒業証書、資格、職務経験、英語検定試験、海外経験、課外活動成果、表彰状等客観的に判断ができるものの棚卸し

b. **なぜ**留学をしたいのか？ → 留学しようと思った経緯、自分が頑張ってきたものは？

c. 留学で**何を**得たいのか？ → 将来の夢、留学を通して成長する自分はどんなイメージ？

**② 目的の具体化**

a. **いつ**を目標にするのか？ → スケジュールの作成

b. **どこへ**留学をするのか？ → 志望校情報収集、志望校選定

c. **どうやって**実現するのか？ → 志望校情報収集、志望校選定、英語力準備、学力・資格準備、経験の追加、協力者への依頼（推薦状）、エッセイ準備、奨学金情報収集・応募

**(2) 出願**

**(3) 合否**

**① 合格**  
↓  
入学する大学を決める  
→(4)へ

**② 不合格**  
↓  
再チャレンジの場合は、  
(1)へ戻る

**(4) 渡航の手続き**

- ・パスポート申請
- ・ビザ申請
- ・滞在先手配
- ・予防接種（必要なら）
- ・健康診断（必要なら）
- ・飛行機手配
- ・留學生保険の申し込み
- ・奨学金申し込み
- ・外貨準備
- ・銀行口座開設
- ・引っ越し手続き
- ・パッキング
- ・・・など。

**(5) 出発**

**(1) 現地での生活開始**

**(2) 充実した現地生活に向けて**

**(3) 帰国に向けて準備**

**(1) 就職活動・新生活**

# 1. 留学前

(4) 渡航の手続き

(5) 出発

## (1) 現地での生活開始

### ① 生活全般

#### 滞在先

- ・生活必需品を揃える
- ・通学路の確認（定期券購入、自転車購入、等）
- ・ルームメイト探し、etc.

#### 町

- ・治安（危険地域の確認）
- ・市役所、病院、ICT環境
- ・銀行開設、商業施設、公共施設
- ・大使館、日本人会、家族留学の場合は、家族の環境確認 etc.

### ② 学校

- ・留学生課の確認
- ・オリエンテーションへの参加
- ・学生証作成
- ・オンライン登録
- ・大学設備の確認
- ・教科書購入
- ・科目選択、授業登録
- ・クラブ活動見学・申込 etc.

### ③ 進路

- ・大学の就職課の確認
- ・インターンシップ先の検討
- ・ネットワーキング
- ・現地就職情報収集
- ・ビザ範囲内のアルバイト検討
- ・起業に関する情報収集 etc.

# 2. 留学中

## (2) 充実した現地生活に向けて

- ・滞在先の変更
- ・車/自転車等の購入
- ・ルームメイト探し  
(すべて場合による)

- ・公共図書館、美術館、博物館、コンサートホール等の活用、他大学の講演会参加
- ・自然を満喫（ハイキング、ヨット、サーフィン etc)

- ・毎日の予習/復習、テスト勉強
- ・グループワーク課題や宿題
- ・論文作成
- ・先生のオフィスアワーの活用
- ・図書館、オンライン書籍、生協古本屋（オンライン含む）などの活用
- ・留学生用英語強化クラスの活用
- ・大学のジム、留学生課、カウンセリングセンターなどの設備活用

- ・留学生向けの就職フェアへの参加
- ・大学就職課のイベント参加
- ・経歴書アップデート
- ・論文作成検討
- ・資格試験
- ・インターンシップ実施
- ・ネットワーキング/OB OG訪問
- ・起業
- ・現地での就職活用 etc.

## (3) 帰国に向けて準備

- ・留学中に増えた物の整理
- ・銀行口座を閉じる
- ・帰国後の滞在先検討・手配
- ・航空券の手配  
etc.

- ・期末試験
- ・論文提出
- ・お別れ会
- ・卒業式参加  
etc.

- ・大学就職課の活用
- ・自己分析・経歴書アップデート
- ・留学生向け就職フェアへの参加登録
- ・企業面接手配/実施
- ・インターンシップ参加
- ・OB/OG訪問
- ・起業  
etc.

# 3. 留学後

## (1) 就職活動・新生活