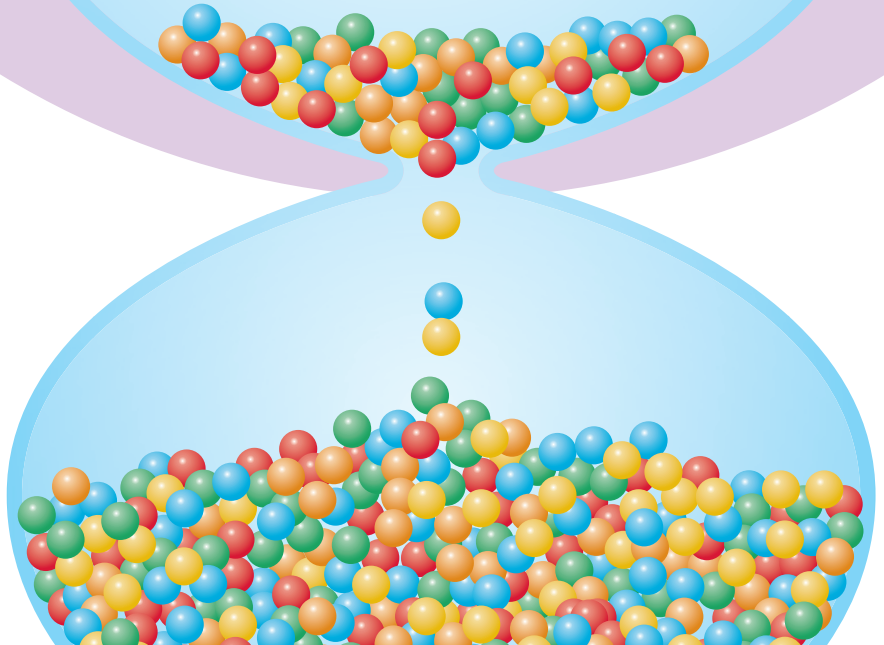


名古屋大学留学生センター海外留学室

名大生のための 海外留学ハンドブック

留学が決まった皆さんへ

地球がキャンパス!



名大生のための海外留学ハンドブック
留学が決まった皆さんへ

名古屋大学留学生センター海外留学室

名古屋大学
留学生センター海外留学室
www.ecis.nagoya-u.ac.jp/abroad

名大生のための海外留学ハンドブック
留学が決まった皆さんへ

名古屋大学留学生センター
海外留学室
2009年3月

はじめに

このハンドブックの前編にあたる『留学を考え始めた皆さんへ』では、留学に対する漠然とした興味や自分のやりたいことに対するイメージを、具体的な計画へと進めていくためのヒントとなることを紹介しました。後編にあたる本編『留学が決まった皆さんへ』では、その計画を実行に移すと同時に、留学成果を最大化するための準備期間の過ごし方についてのヒントをまとめています。また、よくある質問及び留学経験者によるコラムが関連する章にちりばめられています。

海外留学は、ただ行けばよいというものではありません。英語力を上げたいからといって、漫然と語学研修に参加しても、自動的にその効果が得られる訳ではありません。海外留学とは、異文化環境における新しい生活環境を整えながら、日本とは異なる教育制度の中で学習・研究活動に臨むということです。そこには必ずストレスがあり、そのストレスを成長体験に結びつけるか、単なるつらい経験で終わらせるのか。その違いは、留学前から留学中にかけての気持ちの持ち方や準備状況によって異なってきます。このハンドブックでは、学部生から院生まで、留学の目的や期間は異なっても、それぞれの留学目的をかなえ、その成果を最大化するために共通して重要と思われることが書かれています。

留学の成果を上げるために最低限必要なことは何でしょうか。それは、常に心身の健康と安全を確保することです。海外の生活においては、先に述べたストレスや、生活習慣、気候、食事などの違いから、体調不良を起こしやすいものです。入院が必要になるような、思いがけない病気や怪我に見舞われることもあるかもしれません。さらに、災害やテロ、犯罪に巻き込まれることも、可能性としてゼロとは言えません。重要なことは、これらの可能性を無視せず、回避するにはどうしたらいいか、また、もしそのような状況に陥ったとき、どうしたら良いのかを、先に認識しておくこ

とです。本編で強調したいことの一つは、留学について一番大切なことは、「とにかく心身ともに健康な状態で帰国すること」です。留学を途中でやめて帰国することについては多くの方が抵抗を感じるとは思いますが、自分や周りの状況から判断して、一旦留学を中断して帰国することが最善の選択肢である場合もあります。

本編ではさらに、留学を終了し、帰国してから留意すべき様々な点についても最後に論じています。留学するときは、異文化に慣れていくための気構えがあったり、情報収集をしていたりと、ある程度準備をすることが多いのですが、日本に帰ってくる時はどうでしょうか。帰国して、家族や友人と普通に話をしているつもりでも、なんだかよくわからない違和感を感じることもあったり、日本社会の嫌な部分やたら目につくことがあるなど、そのようなことから強いストレスを感じる人もいます。これは専門用語でリエントリーショックと呼ばれる現象ですが、一般には見過ごされがちです。しかし、帰国直後の時期は、留学の成果について振り返り、次につなげていくための大事な時期ですから、リエントリーショックのメカニズムを理解し、うまくその時期を乗り越える姿勢を培っていきましょう。日本帰国を、次なる留学と捉えることもできます。

留学によって得られるものは、留学期間中だけに限られません。留学準備中も、帰国後も、過ごし方次第で留学中と同じぐらいの価値をもって、みなさんの成長の機会となります。留学前から帰国後を通して、本誌がそのためのサポートとなれば幸いです。ぜひ留学先にも携帯し、時々見返していただきたいと思います。

留学生センター 海外留学室
2009年3月

名大生のための海外留学ハンドブック:留学が決まった皆さんへ

目次

はじめに	2
1. 渡航準備	7
1-1 出願から出発までの流れ	8
1-2 海外の大学院へ進学する場合	14
志望理由をまとめる	14
奨学金の申請	15
プログラム関係者への事前コンタクト	15
複数プログラムに出願する場合	16
1-3 交換留学制度を利用する場合	18
1-4 留学成果を最大化するための準備期間の過ごし方	21
専門分野の学修・研究をしっかり行う	21
言語に関係なく、コミュニケーションを主体的に行う	21
日本のこと、出身地のこと、自分のことを説明できるようにする	22
自分にあったストレス対処法を見つけておく	22
留学の目的や将来のキャリアプランを併せて考える	23
先輩留学生より：日本から持参すると良いと思われるもの	24
2. 留学先での安全管理	29
2-1 心身の安全と危機管理の考え方	30
2-2 危機回避のための行動ポイント	31
現地で有効な危機回避行動を習得する	31
現地の法律を守り、文化や風習を理解、尊重する	31
多面的な情報収集を常に行う	32
常に自分の所在を明らかにし、連絡がとれるようにする	34
見知らぬ人を安易に信用しない	36

麻薬や薬物には絶対に手を出さない	37
自分の健康上の特徴を認識しながら、新しい環境に対応する	37
2-3 危機状況に遭遇したら	38
2-4 体調不良・病気への対応	40
時差ぼけの調整	40
気候の変化への対応	41
食生活の変化への対応	42
持病・アレルギーがある場合	42
医療機関を利用する場合	42
先輩留学生より：健康管理と体調不良への対応について	43
2-5 異文化適応とメンタルヘルス	45
異文化適応とカルチャーショック	45
2-6 異文化コミュニケーションのスキル	47
学校文化の違い	49
ストレスへの対処法	49
2-7 安全管理のための情報ウェブサイト	50
3. 帰国に向けて	53
3-1 留学先を去る前に	54
ビザや在留資格に関する手続き	54
関係者への挨拶	54
3-2 リエントリーショックとは	55
3-3 留学経験を振り返る	57
留学（帰国）報告書を提出する	57
留学説明会などで体験談を提供する	57
名古屋大学での国際交流に参加する	58
自分の留学について：出発前メモ	59
自分の留学について：留学中メモ	60
緊急連絡先メモ	61

1. 渡航準備

1-1 出願から出発までの流れ

留学先を検討し、志望する具体的なプログラムが決まったら、あとは手続きを進めます。ここではその具体的な手続きから、出発までの流れと注意事項をまとめました。参加するプログラムの状況によっては、順番が逆転したり、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。

検討を始めてから出発するまでの長さは、どのような留学をするかによって異なります。短期語学研修のように手続きが簡易なものなら2ヶ月程度で済むものもありますし、大学院への進学となると2年以上の準備期間が必要な場合もあります。また、名古屋大学の交換留学制度を利用する場合はさらに事前に学内選考が必要になります。

1. 留学先を検討し、選択する

語学試験を受験するなど、条件を満たすために必要なことをしておきます。(詳しくは、ハンドブック前編『留学を考え始めた皆さんへ』を参照)

2. パスポート(旅券)を取得する

海外渡航の際には、パスポートが必要です。留学手続きの際、パスポート番号等の情報を要求されることもありますので、留学を決めたらまずはじめにパスポート取得の手続きを行きましょう。日本国旅券は各都道府県の旅券申請センターで取得、切換え、変更などの手続きができます。愛知県での申請についての詳細は、下記情報ウェブサイトをご覧ください。

愛知県ホームページ

<http://www.pref.aichi.jp> (暮らしのカテゴリー内)

外務省ホームページ

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/index.html>

3. 奨学金に応募する

各種留学のための奨学金については、入学手続きよりも先に応募しなければならぬことがよくあります。入学許可書を入手してから奨学金を探しても、多くのものは募集を終了しています。早いうちから募集掲示に注意を払って、できるだけたくさん応募しましょう。

4. 留学先に対して出願手続きを行う

留学先の大学や教育機関のホームページを確認して、必要な書類手続きを行いましょう。日本の大学のように入学試験を課されるケースはほとんどなく、過去の成績証明書、語学試験の結果、志望理由書、推薦状などの書面審査によって入学許可書が発行されます。書類送付の代わりにオンライン入力とPDF書類添付ですべての申請を行える大学も増えてきました。また、宿舍の申し込みを同時に行う場合もあります。

5. 入学許可書を受け取る

入学許可書はその後のビザ申請の根拠書類となります。受け取ったら、まずは自分の氏名や生年月日、渡航期間などが正確に記載されているかどうかを確認しましょう。間違いがある場合は、早急に先方に連絡してください。また、入学許可書はその他の書類とともに郵送されます。ビザ申請や宿舍申込など、重要な情報が含まれていますのでよく読みましょう。

6. 住居の手配をする

語学研修や交換留学の場合はほとんど学内の寮に自動的に申し込むこととなりますが、それ以外の場合は独自に住居を確保することになります。大学の寮、アパート、ホームステイなど、大学や大学関係機関を通じて手配をすることができます。

1. 渡航準備

志望校を決めたのでそのホームページから入学手続きについて調べようとしているのですが、情報が見つかりません。

最近では海外の大学のホームページが非常に充実しているので、個々の大学についての授業科目一覧や宿舍情報、留学生に対するサービスなどあらゆる情報をすぐに獲得することができるようになりました。しかし、その情報量の多さから、ホームページ内で迷子になってしまうという悩みを良く聞きます。現地語でその大学に関する情報を読むことは、はじめは大変かもしれませんが、手軽で効果的な留学準備としては一番お勧めの方法です。まずはあきらめずに根気よく読んでいく努力をしてください。

英語圏の大学での留学生としての入学手続き方法を調べる場合には、いくつかのキーワードを念頭に探ってみるといいでしょう。まずは、prospective students という欄があれば、それは入学希望者向けの情報への入り口です。その中に international students、international admissions などの項目があれば、そちらに進んでみましょう。また、交換留学であれば、exchange students や study abroad students として情報がまとめられていることもあります。一般学生と同じ枠組みで入学審査をされている場合には、visiting students や transfer students がキーワードになることもあります。

非英語圏の大学では、多くの場合、英語で提供される情報量が現地語のページよりも少ないので、できれば現地語のページを頑張って読むことをお勧めします。

7. ビザを申請する

同じ留学のための入国・滞在といっても、国によって、また期間や身分等によって、取得するビザの分類は異なります。各国の駐日大使館ホームページで、必要となる書類・手続き・費用・申請から発行までの所要日数を確認してください。また、自分が住んでいる地域によって、大使館・領事館の管轄が指定されている場合があります。申請できる曜日・時間には制限がありますから、事前によく調べておきましょう。旅行代理店で代理申請できる国もありますが、多くの国では本人が直接大使館または領事館に出向くことを必須としています。ビザの申請から発行までにかかる期日は、短い国では即日、長くかかる国では数ヶ月のケースもあります。ビザ発給まで長くかかる国に留学する場合は、それにあわせて出願手続き等も早めに行ってください。

駐日各国大使館ホームページ <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>

8. 航空券を手配する

原則的には、ビザが発給された後に航空券を購入します。とはいっても、実際はビザ申請と同時にフライトの予約状況や金額を確認し、予約の手続きを進めておいた方がよいでしょう。ビザが発給されない可能性がある場合には、ビザ取得後に航空券購入という順番を守った方が安全です。

9. 保険に加入する

海外での医療費については、アメリカの場合盲腸の手術・入院で600万円、交通事故で搬送・手術・入院・リハビリで3000万円を超えたケースもあります。海外にでかけるときは、傷害保険への加入は必須です。「海外旅行傷害保険」または「留学生保険」といったものが、各種保険会社から出ていますので、内容や料金を比較した上で購入してください。クレジットカードに付帯している保険では、多くの場合、必要な治療費用をカバーできない場合が多いため、必

1. 渡航準備



ず内容を詳しく確認し、少なくとも治療費用に対して十分な補償があることを確認してください。

10. 出発・到着



留学先機関から指定された期日があれば、その日に到着するように出発します。指定されていない場合は、オリエンテーションの前日までに到着できるようにします。あまり早く到着すると、寮に入れない場合もありますので、そのあたりも確認しながら渡航日を決定してください。

現地到着後は、受入れ先大学からの案内やオリエンテーションに従い、現地の在留手続き、大学での学生手続き、入寮手続き、履修登録を行います。国によってはもちろん、大学によっても学生サービスの在り方は異なります。困った場合や分からないことがある時は、現地大学の留学プログラムコーディネーターや国際交流課のような学生サービスを行う部課のスタッフに相談してください。

その他：留学中の旅行・一時帰国等

留学中に第三国へ旅行する場合や、日本に一時帰国する際は、留学先に再入国をするためにビザ関連の手続きが必要とされる場合がありますので注意してください。

コラム：出願書類がなくなるなんて

アメリカの大学院への入学手続きをしていたときの話です。全ての必要書類を無事期限内に送付し、これであとは結果を待つのみ、と安心していました。が、7月になっても結果通知が来ません。さすがにおかしいと思い、指導を希望していた教授をたずねたところ、「出願の記録はあるけど、あなたの書類一式が学内便で運ばれている間になくなっただけで、審査にかけられてないみたいですよ」とのこと。運良く全ての書類のコピーを持っていたので、すぐにその書類を渡し、審査をお願いしたところ、なんとか最後の審査委員会に間に合い、入学が許可されました。自分から問い合わせなかったらどうなっていたんだろう？ コピーを取っていなかったら？ と考えると怖いですが、逆に、自分からコミュニケーションをとることで道を開くことができるのだと、少し自信ができました。

(留学生センター 堀江未来)

1-2 海外の大学院へ進学する場合

名古屋大学を卒業後、海外の大学院に進学し、修士号や博士号を獲得しようとするケースも増えてきました。ここでは、上記の流れをベースに、大学院進学の際に特に気をつけるべきことをまとめました。

志望理由をまとめる

海外の大学院における入学審査は、筆記試験や面接が一般的な日本と異なり、ほとんどの場合、書面（及び、場合によっては電話面接）によって行なわれます。その際提出する書類としては、過去の成績証明書、語学能力を証明するもの、志望理由書、推薦状などがあげられますが、その中でも特に志望理由書については時間をかけてしっかりと準備をする必要があります。

志望理由書は英語圏の大学では、Statement of purpose や Personal essay などさまざまな呼び方がありますが、なぜ自分がこのプログラムを志望するのかを説明することを目的としています。この書類に対して審査側が一般的に期待することは、この出願者はこれまで何をしてきていて、将来何をしようとしているのか、そのために必要なスキルや知識についてどう認識し、このプログラムへの参加をどう位置づけているのか、ということに対する論理的な説明です。したがって、出願者から見た場合、この志望理由書の目的は、具体的な事情をしっかりとしたロジックにのっとして説明し、審査側を納得させることです。気合いや意気込みをただ抽象的に書いても効果はありません。自分がこのプログラムに参加することがなぜ必要なのか、自分はこのプログラムに参加する上でどのように準備が整っているのかを具体的に記述しましょう。

志望理由書をまとめる上では、必ず複数の人の目を通しましょう。自分だけで書いていると、自分にとっては当たり前すぎて書き落としている重要なことや、ロジックの穴などが見えなくなります。あなたの留学目的や計画をあまり知らない誰かに依頼して、その志望理由書が筋の通ったロジックで書かれているかをチェックしてもらいましょう。また、志望履修書

の具体的な書き方については、海外留学室で参考図書を貸し出していますので参考にしてください。

奨学金の申請

学位取得が目的の場合、それ以外の留学形態よりも、応募できる奨学金の機会は増えます。大きく分けると、日本側からのものと留学先国や大学から給付されるものがあります。どちらも申請時期や条件等多様ですので、入学時期の2年ぐらい前から調査を始め、締め切りに間に合うよう準備を進めてください。

日本側の奨学金（政府や地方自治体、財団によるもの）の応募時には、入学許可書の提出を求められますが、奨学金の応募時期は一般に非常に早いため、入学許可書の提出は時期的に不可能なこともあります。その際は、入学許可は出ていなくとも、先方で指導を希望している教員とやり取りをしたメールなどのコピーがあると、代用として認められることが一般的です（入学許可が発行され次第すぐに提出します）。

プログラム関係者への事前コンタクト

志望理由書の内容をより説得力のあるものにするためには、自分の目的が本当にそのプログラムにおいて達成できるのか、指導教員からはどのような指導が期待できるのかなどについて、事前にプログラム関係者と相談しておくことが有効です。その場合、指導を希望する教員とコンタクトをとることが出来れば一番理想的といえます。相手に自分の希望を理解してもらうと同時に、本当に自分のしたいことがそのプログラムで出来るかどうかを改めて判断する機会ともなります。併せて、現地での奨学金やアシスタントシップ等の可能性についても尋ねることができます。

では、事前コンタクトはどのようにとったらよいのでしょうか。その方法はさまざまです。いきなりメールをして、丁寧な返事が得られることもありますし、一切返事が返ってこないこともあります。例えば、自分の名古屋大学での指導教員が、留学先で指導を希望している教員をよく知っていたら、その先生からの紹介を得た後、自分からメールを送ることで返事

1. 渡航準備

をもらえる確率は高まります。指導教員でなくても、学会関係者などで間に立ってもらえる方がいれば、積極的に依頼してみましょう。

直接メールするにしても、紹介の上でメールするにしても、重要なことは、分かりやすく効率のいい文面を作成することです。相手は毎日忙しい中で大量のメールを受け取っている、しかも自分のような入学希望者から似たようなメールが沢山届いていると想像し、どのように自分の用件をまとめたらいいか、どうしたら相手が返事をしやすいかを考えて工夫してください。通常は、具体的なタイトルをつけ、用件を最初に書きます。詳しい背景などは後回しにするか、履歴書の形で添付にします。日本的なあいさつ文や曖昧な表現は避けてください。

入学審査をする側にとっても、事前に出願者と話すことは、多くの場合、より良い選考を行う上で価値があると認識されています。書面審査でのポイントの一つは、出願者の留学計画や目的とプログラムで提供している内容にずれが無いことを確認することであり、事前に個別で相談ができれば、その判断を行う上での貴重な材料が増えるからです。さらに、直接会って話のできる機会があれば、双方にとって有益と思われます。

複数プログラムに出願する場合

大学院留学の場合、多くの方が複数プログラムに出願するようです。その際注意すべきことは二つあります。一つは、全てのプログラムにおいて、自分の留学目的とプログラム内容にずれが無いことを確認することです。たくさん受験したからといって、単純に合格の可能性が増すわけではありません。先にも述べたとおり、自分の志望理由がそのプログラムの提供する教育内容とどれだけ合致しているかが重要なポイントの一つですので、競争率がより低そうなプログラムに応募したとしても、ポイントがずれていたら不合格の可能性がむしろ高まります。その意味では、同じ志望理由書を違うプログラムへの申請にそのまま使用することは、効果的とはいえません。プログラムごとに異なる部分をしっかり反映させることが重要です。また英語圏の大学院についてよくある誤解は、TOEFLの要求点が低いほど入学が容易であるというものですが、それは全く関係ありません。

TOEFLの要求点は、そのプログラムにおける留学生受け入れの方針を反映しているものであって、それ以上でもそれ以下でもないと認識してください。

もう一つは、複数のプログラムに出願して、結果、複数のプログラムから合格の通知が届いた場合です。合格通知が届いた後、入学の意志を示す手続きがありますが、それをいつすべきか、つまり、入学するプログラムをいつ決定するかを考える必要があります。通常、プログラム側は、合格者が他の大学からも合格通知を受け取っていることを想定していると思われるため、合格通知を受け取ってすぐに入学意志を伝えなければならないわけではありませんが、ビザ申請のための書類発行や、アシスタントシップに関する手続きなどが次に控えていますので、決断をあまり遅くまで延ばすことは得策とはいえません。また、この時期に、キャンパス訪問を勧められたり、招待されたりする場合がありますので、可能であれば活用しましょう。いずれにしても、合格通知を待っている間に、自分の中での優先順位をある程度明確にしておくことをお勧めします。

工学部の学生ですが、マーケティングについて、アメリカあるいはヨーロッパの大学院で学びたいと思っています。それにはもう一度学部からやり直さなければいけないのでしょうか？

アメリカでは基本的に可能です。しかし、大学、さらには、専攻分野によって大学院の入学資格が異なるので、応募したい大学の条件を調べる必要があります。ビジネススクール（大学院経営学研究科）への留学の場合は実務経験を要求される場合が多いため、全く実務経験がなく、かつ、学部で経営の授業を全く履修していないとなると、大学院の授業についていくことが比較的困難かもしれません。ビジネススクールは今、非常に人気があり、生活言語が英語でない国でも英語でMBA（経営学修士）が取得できるビジネススクールがあります。特徴も多様ですので、いろいろなプログラムを調べてみてはいかがでしょうか。

1-3 交換留学制度を利用する場合

名古屋大学の交換留学制度とは、学術交流協定を結んでいる海外の大学（協定校）へ、学内選考を経て1年以内の留学をする制度の総称です。学内選考から出発までのスケジュールと詳細は以下の通りです。なお、交換留学の募集要項と協定校リストは、募集期間以外にも留学生センター海外留学情報ホームページの中に常にありますので、参考にしてください。

8月上旬：翌年度出発分の交換留学生募集通知、募集開始

募集要項の公開と同時に、応募説明会を行いますので、できるだけ参加しましょう。また、募集内容や応募条件は毎年少しずつ変わります。募集要項が出る前から準備を進めることは必須ですが、新しい募集要項が出た際は必ず最新情報を確認してください。

10月中旬：学内出願書類提出期限

11月：書面審査結果通知、面接審査実施

書類審査において、協定校への出願資格を満たしていると判断された申請者は、次の面接審査に進みます。面接審査は、交換留学実施委員会の委員が日本語で行い、留学志望理由や留学中の学修・研究計画などについて、聞いていきます。留学先でのプログラムについてしっかりと調べてあるか、その上で具体的で現実的な計画を練ってあるか、それが留学目的と合致しているかが審査の主な基準となります。

面接の結果、志望校ごとに出願者の順位をつけ、上位から優先的に第一希望校へと採用していきます。第二希望も含めて、全ての協定校についての派遣候補者を決定します。

12月上旬：結果通知、合格者オリエンテーション

選考結果を全ての申請者に通知し、あらためて留学の意志を確認します。また、合格者オリエンテーションを開催し、出発までのスケジュール、

留学準備の心構え、同期の派遣留学生とのネットワーキングなどを行います。

12月～4月頃：協定校への出願

学内選考を通過した学生は、受入れ先大学の出願要項に従い出願書類を作成、提出します。紙面による出願、オンラインによる出願がありますが、いずれの場合も名古屋大学からの公式な派遣であることを証明するために、留学生センター海外留学室を通じて申請します。

受け入れ先大学により、出願書類は異なり、願書の他、語学試験のスコア、銀行残高証明書、健康診断書などを要求される場合があります。出願締め切りも協定校によって異なりますので、自分が出願する協定校のホームページやパンフレットをよく読み、早めに把握しておきましょう。

3月頃：日本学生支援機構（JASSO）留学生交流支援制度（短期派遣）奨学金の学内選考結果通知

*その後、JASSOからの決定通知が本学に届いた時点で正式な受給者となります。（4～7月出発者は3月頃、8～11月出発者は6月頃になります。）

1月～6月頃：協定校からの審査結果受け取り

協定校からの結果は、海外留学室または本人宛に通知され、ビザ取得に必要な書類、渡航前後の注意事項、大学寮への入寮手続き案内が順次届くこととなります。

なお、JASSO奨学金を含む海外留学奨学金に応募している場合、ほとんどの場合、留学先大学の受入れ通知が必要となります。受入れ通知取得後、奨学金の手続きをする事務局で、受給のための必要手続きを行います。

*この後の流れは、先に述べた一般の場合と同じであるため省略します。

1. 渡航準備

出願書類の一部として必要とされる推薦状はどのように準備したらよいでしょうか。

推薦状は、入学審査の際、志望理由書と並んで重視されますので、説得力のあるものを準備しましょう。まず推薦者は、指導教員またはそれに準じる人が最も適切であるとされています。指導教員といっても、学年によってはあまり面識がないこともあるでしょう。その場合は、これを機に面談を申し込み、あなたの留学目的や計画についてよく話し合った上で、推薦状の執筆を依頼しましょう。

推薦状の内容は、通常、以下の内容が含まれます。

- ・ 推薦者と被推薦者の関係（いつからどのような関係において知っているのか）
- ・ 被推薦者がこのプログラムに参加することの意義
- ・ 被推薦者の目的は、どのような具体的理由により達成できると考えられるか
- ・ その他被推薦者について特筆すべきこと

推薦状を書くにあたっては、あなたの留学目的や計画についての情報が必要ですので、依頼時にしっかり伝えてください。また、推薦状は、必ず Letterhead（英語で大学名、研究科名の入った便箋）を使用し、最後に直筆のサインをしていただくよう、推薦者に依頼してください。

最も正式には、推薦状は大学の封筒にいれ、厳封をした状態で提出します。ただ最近はPDF化してオンラインで提出することもあり、場合によっては封筒は必要ありません。

1-4 留学成果を最大化するための準備期間の過ごし方

留学の手続きがほぼ終わり、入学許可を待つだけとなりました。さて、何をどのように準備したらよいのでしょうか。生活面の準備は直前でも行えますが、勉強やコミュニケーションスキルの獲得、ストレス管理に対する姿勢などは、ある程度の期間をかけてしっかりと準備しておく方が効果的です。留学の成果を最大化するためには、渡航前準備の質が重要になってきます。以下、いくつかのヒントとなる点をまとめました。

ここでは特に、交換留学や大学院への進学など、1年以上の滞在にわたるケースを想定していますが、短期の語学研修などについてもほぼ同じことが言えます。

専門分野の学修・研究をしっかりと行う

交換留学や大学院の正規プログラムへの留学では、留学先で一般に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、現地の学生と同じ方法で授業を受け、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、日本ですでに社会学について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、自分独自の視点をもって、授業に臨むこともできます。

また、一般に、海外の大学で課される宿題の量は、多くの日本人学生にとっては驚くほどの多さです。ある程度日常的に多くの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。

言語に関係なく、コミュニケーションを主体的に行う

日本には、全てを言葉にして表現しなくても、「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。一方、英語圏の多くの場所では、言葉で説明したことがメッセージの全てであり、ほのめかしや暗示は通用

1. 渡航準備

しません。つまり、いくら上手な英語で話していても、日本語モードの表現ばかりしていると、相手に十分伝わらないのです。逆に、言葉が完璧でなくても、しっかりと言葉を尽くして説明すると、相手に理解される可能性は高まります。英語圏以外には日本のように曖昧な表現によるコミュニケーションが成立している文化もありますが、その曖昧表現によって意味される内容は文化によって異なることが多々あります。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つけることが重要です。

また、留学準備中や留学中には、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がけてみましょう。

日本のこと、出身地のこと、自分のことを説明できるようにする

留学先の授業で、社会と宗教の関係についての議論が始まり、「日本ではどうですか？」と聞かれました。みなさんはどう答えますか？「日本の政治体制は？」「日本の大学進学率は？」「日本では転職する人は多いの？」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聞かれることも多いでしょう。「専門分野は？」「将来の夢は？」「どうして留学したの？」……。

過去に留学した方からは、このような質問に対して「よく分かりません」「別にありません」といった答えしかできなくて本当に悔しかった、せっかく会話が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よく聞かれます。留学前にある程度話のネタを準備しておけば、渡航直後からいろいろな方とのコミュニケーションが広がるでしょう。

自分にあったストレス対処法を見つけておく

留学先では、これまで自分がなじんできたものとは異なる環境で生活することになります。異なる価値観、異なる行動パターン、異なる考え方……。自分が当たり前と思ってきたことがそのまま通用したり、しなかつ

たり。コミュニケーションがうまくいかなくて、自信を失ったり。いわゆる異文化適応のプロセスには、大きなストレスがつきものです。また、留学によってはじめて自宅生活から独立し、自分の生活を全て自分で管理しなければならない場合も思わぬストレスを感じることもあるかもしれません。しかしそのストレスは、決して悪いものではなく、皆さんの成長の大きなチャンスでもあります。異文化環境での生活が始まったばかりのころは、いろいろなことがうまくいかないのは当たり前です。重要なことは、そのストレスを学習経験にかえる意識をすることと、心身の健康を害さない程度にそのストレスを軽減させる工夫をすることです。

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が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、日頃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でしょうか。今の時点で明確になっていなくてもかまいませんが、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大きく影響することを認識しておくことは必要です。経験を積むにつれ、将来像の大きな絵の中で今回の留学を位置づけていきましょう。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。留学前準備期間、留学中、帰国後の長いプロセスの中で、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。

先輩留学生より：日本から持参すると良いと思われるもの

アメリカ

日本食、薬などではないでしょうか。おおよそのものはアメリカで購入できます。
(2004年ノースカロライナ州立大学)

- ・パソコン：無くても大丈夫ですが、あると便利。
- ・デジタルカメラ：いろいろ写真を撮るので、これもあると便利。
- ・薬類：風邪薬、痛み止め、下痢止めなど。アメリカでも買えますが、飲みなれたものの方が安心かもしれません。
- ・耳かき：アメリカでは綿棒しか見かけません。爪切りは売っていました。
- ・下着類：日本の物の方がサイズがしっくりくる感じでした。
- ・メガネ、コンタクトレンズ予備
- ・体温計：なくても全く問題ありませんが、アメリカでは華氏表示なので、もし自分で熱を測りたければ。
- ・電子辞書：紙の辞書より持ち運びも楽ですし、速く引けるので大活躍
(2006年度セントオラフ大学)

パソコンと電子辞書は絶対必要です。それ以外はほぼ現地で手に入りますが、自分に合うものを得られるとは限らないので、自分のお気に入りのものは持っていくべきだと思います。

(2003年度ケンタッキー大学)

風邪薬とか何かあった時に必要な医薬品。本。現地での生活は英語が主体なので、読書は普段全くしませんが、留学期間中後半は日本語の文字を読みたくくなりました。
(2007年度シンシナティ大学)

イギリス

スリッパ (2003年度ブリストル大学)

お酢 (スシを作ってくれとよく頼まれました)、みりん、ぼん酢など。

(2005年度ブリストル大学)

変圧器、アダプター、薬 (2004年度マンチェスター大学)

日本食、日焼け止め、ちょっとしたお土産、クレジットカード2枚以上、国際キャッシュカード、折りたたみ傘 (イギリスの傘はすぐに壊れるので) (2006年度シェフィールド大学)

オーストラリア

日本らしいもの (はし・ゆかた・せんす) これらは寮のイベントで大活躍した。変圧器、スキンケア用品 (こちらのものは肌に合わないことが多い)、ラップトップ、薬、ペン (こちらのものは非常に高い、質が悪い) (2006年度フリンダース大学)

ドイツ

人によってはご飯食の方がラクということがあるので、空港などで電圧の合う炊飯器を購入して持っていかれるのも悪くないでしょう。米は、品種が変わりますがドイツでも手に入ります。旅行予定国の地球の歩き方 (2002年度フライブルク大学)

トイレトペーパー (寮では自分で買わなければ何もないことが多いので、初日、特に到着が夜、週末の人はトイレトペーパーを持参しないと大変困ります。それ以外のものは、大概、現地調達する方が安いです。あとはフライパンと鍋があるといいかも。日本語の書物、水着・スニーカー (2003年度フライブルク大学)

フランス

- ・日本の大学で履修した科目の説明。入校面接の際、役に立つと思う。
- ・日本の生活を紹介するアルバム。日本にいる留学生にどんな内容なら面白いかと相談してみると良いかもしれない。また日本人アーティストのCDなども1枚くらいあったら良いのではないと思う。
- ・発熱に効く風邪薬。熱があると病院に行くのも辛いし、フランス語で話すのもおっくうになる。（2002年度ジョセフ・フーリエ大学）

ほとんどのものは買えるので、特に考えられません。かぜ薬程度。日本食が恋しいなら、わかめ。

(2004年度ピエール・マンデス・フランス大学)

- ・日本語で書かれた参考書：自分の専門分野やフランス語文法について書かれたもの。お金に余裕のある人は電子辞書を持っていくといいと思います。授業中分からない単語をすぐにひけるので便利です。
- ・食料に関して：基本的なものはこちらで買えます。ダシや酢は入荷があれば並ぶといった感じ。日持ちする日本のおかし（せんべいなど）があると外国人の友達に配れていいですよ。
- ・国際キャッシュカード：ユーロ外の国へ行ったときにわざわざ両替しなくてよいので便利です。

(2004年度グルノーブル第3スタンダール大学)

電子辞書（効率よく勉強できる）、電池（現地は高め）、パソコン、デジタルカメラ、インターネットケーブル（現地で買うと高いため）、ウイルス対策ソフト（インターネットが開通と同時にウイルス感染の危険性があり、現地のものは説明がわかりにくい）

(2005年度ストラスブール・コンソーシアム)

ラップトップ／コンセントのプラグ（C型）／ちょっとしたお土産／
日本食（海苔巻きがパーティーで好評だった。）／薬／デジカメ／地球
の歩き方ヨーロッパ編／日本の学部で使った教科書

（2006年度ストラスブール・コンソーシアム）

韓国

日本の食べ物はやはり恋しくなるのであるといいです。旅行やガイド
ブック、取ろうと思っている専攻授業の本、パソコン

（2004年度梨花女子大学校）

中国

旅行ガイドブック「地球の歩き方」等（日本の旅行ガイドブックのよ
うなもの）を現地で入手することは困難。中国人の友人（以前名大の
留学生であった）でさえ、「地球の歩き方」を愛用している。

（2003年度吉林大学）

2. 留学先での安全管理

2-1 心身の安全と危機管理の考え方

「はじめに」でも述べましたが、留学において最低限達成すべきことは、心身の安全を常に確保し、無事に帰国するということです。そのためには、心身の安全を脅かすような状況、いわゆる危機状況をできるだけ回避できるような行動をとること、万が一危機状況に直面した場合でも適切に対処し、被害や損害を最低限に食い止めるための準備しておくことが重要です。危機状況には、心身の安全だけでなく、財産や尊厳を脅かすような状況も含まれます。

留学中、心身の安全を脅かす状況にはいくつかのレベルがあります。もっとも多くの留学生が経験し、かつ程度の軽いレベルには、体調不良や軽い病気があげられます。少し危機の程度が上がると、入院が必要な病気やけが、軽犯罪に巻き込まれるといった状況が想定できます。さらには、災害やテロ、大きな事件に巻き込まれるという重大なケースも、稀ですが可能性ゼロとは言えません。また、異文化環境への適応ストレスがその他の複合要因とあいまって、精神面の安定が失われ、留学の継続が難しくなるケースもあります。

この章では、留学中の安全管理について、危機回避のための考え方、対処方法、ストレス管理を中心にまとめました。いずれにしても、最も好ましくないのは、留学を中断して帰国することが最善と思われる状況であるのに、留学にしがみついて状況が悪化するというケースです。留学を予定よりも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た判断にたてば、まずは心身の安全を確保することが最も重要であることが理解できると思います。状況を把握するとともに、頭の中をよく整理し、次に向けて仕切り直しましょう。

2-2 危機回避のための行動のポイント

日本で私たちが安全に暮せるのは、日本が比較的治安に優れた国であるという理由だけでなく、危険な場所や状況を当たり前のように避ける行動様式が身につけているからともいえます。つまり、留学先においてはその常識は通用しないため、そのままの行動をしていると、予想もしない事件や事故に巻き込まれる可能性が高まります。まずは「自分の身は自分で守る」という意識をしっかりと持ち、日本での常識をいったん保留し、新しい自己防衛の行動スキルを身につけることを目指してください。

以下、危機を回避するためのポイントをまとめました。

現地で有効な危機回避行動を習得する

それぞれの社会において私たちは、危険な場所や時間帯、状況などを無意識のうちに理解し、それを避ける行動をとっています。例えば、夜中に人気のない暗い道を一人で歩くことは、日本であっても危険と感ずることがあるでしょう。そのような危険ポイントについて、まずは現地の人かどのように認識し、行動しているのかを学習しましょう。留学先で提供される到着直後のオリエンテーションで詳しい情報が提供される場合もありますが、提供のない場合は受け入れ先の大学関係者に聞くなどして、早い段階で情報を得ることをお勧めします。

また、現地の人から特別浮くような華美で目立つ服装、明らかに高価とわかるようなものを持ち歩くことは自らを危険にさらすようなものですから、避けてください。露出の多い服装やTシャツ等にかかれている文字から、思わぬメッセージを発してないかも客観的に見てみましょう。

現地の法律を守り、文化や風習を理解、尊重する

現地社会の法律に従って行動することは当たり前ですが、日本では特に違法でない行動が、留学先では違法であるというケースもありますので、注意しましょう。例えば、アメリカの多くの州では、屋外の公共の場で飲酒をすることは違法であり、うっかりお花見気分でお花見で公園でビールを飲んで

2. 留学先での安全管理

いると警察の取り締まりの対象になります。また、その国に滞在するために、自分がどのような在留資格によって、どの活動が許可されているのか認識してください。例えば、留学ビザでの滞在の場合、アルバイトが認められる国と認められない国があります。

現地の文化や風習を理解し、尊重することも、危険回避のために重要です。特に宗教に関わる行動や信条、歴史的な問題など、現地の人々が特に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必要があります。

多面的な情報収集を常に行う

渡航前には、現地の治安情報など関係情報を収集しましょう（安全管理のための情報ウェブサイト50頁参照）。また、先に述べたような現地の細かな治安情報も常に調べましょう。現地警察の提供している情報がどこで入手できるのかも知っておくと便利です。例えば、アメリカの大規模大学では、キャンパス内における犯罪統計を毎年公開しています。

何らかの大規模災害やテロなどが近隣地域で起こった場合、危険にさらされている地域や国とその外では情報量や温度に差ができることがあります。危険地域の中にいるとまったく情報がなく、むしろ状況に気づかないこともあります。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。

日本人がアジアに行くということは

はじめての留学、行き先は中国・南京大学でした。1年間中国語研修の一環として、養老院訪問の機会があり、そこで老婦人と一対一でお話したときのこと。彼女は自己紹介の中で「私は、夫と息子を日本軍に殺されました」と言われ、私は何も言えなくなってしまいました。どうしていいかわからず固まっている私をみて、彼女が次に言ったことは、「でもあなたがしたことじゃないからね」。孫をいたわるような優しいトーンでした。一方、長距離列車で乗り合わせた老人から「日本の侵略の歴史をどう考えているのか」と聞かれたのにちゃんと答えられず、申し訳ないことをしたこともあります。自分の意見もまとまっていないし、意見があったところで、それが相手にどう聞こえるのか、それを想像する知識の準備が当時の私にはまったくなかったのです。韓国の友人には「歴史認識が違うのはかまわないけど、議論にすらならないのが残念」と言われました。今から振り返ると、その時に気づかされた視点は、日本人として国際社会を生きていく上で本当に貴重だったと感じています。

(留学生センター 堀江未来)

常に自分の所在を明らかにし、連絡がとれるようにする

留学中は何かと旅行をしたりすることがあると思いますが、いつでも何かあったときに、家族や名古屋大学、留学先大学の関係者、現地の日本大使館・領事館等から連絡がつく状態を作っておいてください。災害やテロなどの状況が発生したときに、名古屋大学からはすぐに皆さんの安否確認を行います。

名古屋大学への所在情報通知は、オンラインで行ってください。出発前に下記の海外留学データベースに必要情報を登録してください。所在の変更があった場合も、現地からオンラインで再入力できますので必ず行ってください。入力には名古屋大学IDとパスワードが必要です。

<https://intl.ecis.nagoya-u.ac.jp/ryugaku/>

オンラインでの入力が困難な場合は、以下の海外留学室のサイトからワードファイルを入手して海外留学室に提出してください。

<http://www.ecis.nagoya-u.ac.jp/abroad/prepare/renraku.html>

また、滞在が3ヶ月以上になる場合は、渡航後すぐにその地域管轄の日本大使館・領事館へ「在留届」を必ず提出してください。「在留届」を在外公館に届けることにより、万が一、自分や自分の家族が事件、事故、災害などに巻き込まれた際、日本大使館・領事館の援護（安否確認や緊急国外退避など）の対象として認識されます。「在留届」に関する詳細は、外務省ホームページから「渡航関連情報＞届け出・証明」をチェックしてください。

どんなところにも

2004年12月インドネシアのスマトラ島沖で非常に大きな地震が発生しましたが、その2週間前まで西スマトラの大学に留学していました。大きな地震が起こる数ヶ月前から予兆とも言えるような小さな揺れが散発的に起こっていました。当時、私はパダンという西スマトラの街から数十キロ離れた山奥で調査をしていました。ある晩のことです。東京に住んでいた私は多少の揺れを感じても驚かなかったのですが、震度3程度の地震が起こった際、当時滞在していた寮の学生たちは、私の部屋のドアを叩きながら「大変、大変、地震よ！」と恐怖心をあらわにしながら慌てふためいていました。「この程度じゃ怪我もしないわよ」と言いましたが、まもなく寮の斜め前にある病院に救急車が横付けされ、大怪我をした人が運ばれてきました。その光景を目の当たりし、日本のように耐震基準の厳しい住宅に住んでいないということを実感して、その晩は不安で眠れませんでした。翌朝、携帯電話に一本の電話が入りました。スマトラ島北部のメダンにある日本総領事館からの安否確認の電話でした。以前、ファックスで提出していた「在留届」に記入した住所から、もしかすると私が地震災害に巻き込まれているかもしれないと判断したということでした。どんな山奥にいても、私が無事かどうかを確認し、すぐに助けに来てくれる人たちがいるのだと安心しました。面倒がらずに、この一枚の届けを提出することをお勧めします。

(留学生センター 山田直子)

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。しかし、詐欺犯罪者から見ればそのような状況は絶好のターゲットになりますので、警戒しましょう。世界中には、自宅に誘われ、睡眠薬の入った飲食物を勧められる睡眠薬強盗、いかさま賭博など、さまざまな被害例があります。また、知らない人から荷物を預かることも危険です。見知らぬ相手の安易な誘いの言葉に乗らないよう、また安易に自分の個人情報を与えないように注意してください。キャンパス内で出会った相手であっても、大学関係者や学生とは限りません。

言葉ばかりに気をとられると……

メキシコ留学中のホストファミリーの家に私宛の電話が「メキシコ外務省」からかかってきました。留学生の生活調査とのことで、何時に家を出るか、誰と一緒に通学するか、などの質問が始まりました。私はスペイン語でのやりとりに一生懸命で、がんばって答えていましたが、近くにいたホストファミリーの一人が小声で「京子、相手の名前と連絡先を確認しなさい」と言いました。私がそれを質問すると、相手はガチャン！と電話を切りました。考えてみればずいぶん個人的な質問をされていて、でも「外務省」との外国語での応答に気をとられて内容が不審なことは二の次になっていたのです。不審を察してくれたホストファミリーに感謝……。30年前の話です。今日本で大流行のオレオレ詐欺はずっと昔からいんなら形で存在しているのです。

(留学生センター 田中京子)

麻薬や薬物には絶対に手を出さない

麻薬や薬物が違法であることは当然ですが、取り締まりや罰則の厳しさが国によって異なることも注意してください。所持してただけで極刑の対象となる国もあります。知らない人から中身が麻薬とは知らずに荷物を預かり、それをもって渡航しただけでも麻薬密輸の処罰の対象です。いかなる種類の麻薬でも、所持、譲渡、売買、製造、輸出入などすべて厳禁です。

自分の健康上の特徴を認識しながら、新しい環境に対応する

現地の気候や食生活は、日本と異なることが多く、日本とは異なる体調管理のあり方を考える必要があります。一般には、現地で長く培われた健康保持の方法をまず学んで試してみることをお勧めしますが、中には自分に合わない場合もあるかもしれません。自分の生活パターンと健康状態に注意しながら、新しい生活のあり方を考えてください。

また、それぞれ私たちは健康管理について、異なる傾向を持っています。心理的ストレスが身体症状に出やすい人もいれば、ちょっとした刺激物で胃腸を痛める人もいるでしょう。自分にどのような傾向があるのかを認識しておくことは有効です。また、もしそのような症状が出たときどのように対処したら良いか、すぐにかかれる病院があるか、薬を入手することができるかなど、調べておきましょう。

2-3 危機状況に遭遇したら

安全管理においては、危機を回避すると同時に、危機状況に直面したときにどうするか、常日頃から準備をしておくことが不可欠です。

事故や入院が必要になるような病気など、日常生活においても留学の継続を一旦中断せざるを得ない状況に直面する可能性はあります。また、非常に稀ですが、自然災害や暴動、テロリズムなどによって危険にさらされる可能性もゼロではありません。これらの危険性は日本にいてもある程度考えられますが、海外生活において注意しなければならないのは、これらの事態が突然起こったとき、準備がなければ適切な対応が難しいということです。

対応の基本は、まず身の安全を確保すること、次に関係各所への連絡と情報収集、相談を行うことです。具体的には次ページの対応が挙げられます。

状況によっては全てに連絡する必要はありませんが、逆に、これだけ多くの関係者が皆さんの身の安全を気にかけているということを常に念頭においてください。いずれにしても先に準備しておかないとすぐに連絡することが難しくなりますので、渡航したらすぐに、緊急連絡先リスト（61頁参照）を作成しておきましょう。

どのような状況であれ、緊急事態には自分一人の力で解決しようとするには無理があります。状況に直面したら、まずはすぐにどこかに相談してください。多くの大学では、留学生担当の窓口やアドバイザーがいて、留学生からの様々な相談にのっています。

危機状況に直面したときの対応

- ・留学先機関の留学生担当者や指導教員に連絡し、事態を報告、指示を仰ぐ
- ・管轄の日本大使館／領事館に連絡し、その後の身の処し方について指示を仰ぐ。また、外務省の海外安全ホームページでどのような危険情報が出されているかを確認する。
- ・警察や病院などに助けを求める。
- ・名古屋大学（所属部局、指導教員、国際学生交流課、または留学生センター海外留学室）に連絡する。
- ・日本の家族、保護者に連絡する。
- ・保険会社に連絡し、事態を報告するとともに情報収集を行う。

2-4 体調不良・病気への対応

留学中は、様々な理由により、多くの人が体調不良を経験します。ここでは、よくある体調不良のケースと、その対処法についてまとめました。特に留学初期は、後に述べるカルチャーショックによる心理的ストレスとの関連から、軽度の腹痛や頭痛、発熱、眠気などを経験することがあります。

軽度の体調不良は、新しい環境に慣れる過程においては避けられないものであり、まずは無理せず休養をとることで対応することができます。逆に、スポーツなど体を使うことで回復する場合があります。自分にあった対処方法を日本にいるうちから見つけておくといいでしょう。

体調不良のレベルが軽度ではないと思われる場合は、すぐに病院に行くか、留学生担当者や寮の担当者など大学関係者に相談したり、周りにいる友達の助けを借りながら対処しましょう。

時差ぼけの調整

まず渡航直後は、時差ぼけ状態になることが考えられます。病気ではありませんから心配はいりませんが、睡眠サイクルを安定させる上では注意が必要です。到着した日から、現地の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し、太陽光を浴びることで時差ぼけはかなり調整することができるようです。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。

到着直後は、留学生のためのオリエンテーションや授業登録、初回授業など、重要なことが立て続けに行われます。時差ぼけ調整をうまく行ない、良いスタートを切りましょう。

気候の変化への対応

気候の変化が体に影響を与えていることは意外と見過ごされがちです。平均気温の違いだけでなく、一日の温度変化、湿度などが異なることで体が慣れるまで疲れることがあります。また、緯度の高い地域では冬の間の日照時間が短く、そのことで気分が落ち込むケースも報告されています。逆に太陽光の強い地域では、熱射病を避ける工夫が必要です。

対応方法としては、まずは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、寒い地域では凍傷を予防する方法などについても、現地の生活の中から見出すことができるでしょう。

寒冷地仕様のオリエンテーション

ミネソタ大学では当時、新入留学生に対するオリエンテーションが2日間にわたって行われていました。そのうちの1コマが、「冬を乗り切る方法」。冬を乗り切る？ 別に大丈夫だけどなあ、と思いつつ参加したところ、驚くことがたくさんありました。

まず、気温が-40度近くになる可能性があるということ。さらに実温度の他に体感温度の方が寒くなるため、気象情報ではどちらも注意しておくこと。その状況で外を歩くときは、頭からつまさきまで、目のまわり以外皮膚を露出させてはいけないこと。手袋も帽子も2枚以上重ねること。さらに、車に乗るときは、故障時に備えて毛布を必ず常備しておかないと危険、など。

聞かなかつたらまず自分では気づかなかつたらあと思うと同時に、気候とはいえ命の危険にかかわる話であることがわかり、ひやりとしました。自分の知識を過信せず、とにかく、まずは話を聞いてみるのが大切なようです。
(留学生センター 堀江未来)

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。食事内容だけでなく、食事の量や頻度、時間帯なども地域によって異なります。慣れるまでなんらかの胃腸の不調を感じることは一般的なことです。腹部を冷やさないようにして様子を見るといいでしょう。下痢や嘔吐がひどい場合には、食中毒や他の要因が考えられるため、病院での診察が必要かもしれません。いずれにしても、脱水症状を避けるため、水分を良く摂取してください。

持病・アレルギーがある場合

既に持病や、アレルギー等がある場合は、基本的には留学先でもこれまで同様に対処すればいいと思います。ただし、水や気候、食事などの変化により、何らかの変化が見られることもあるかもしれません。留学先でも医療機関にかかることを前提に、自分の症状や普段服用している薬の名前などを現地語及び英語で説明できるように準備しておくことをお勧めします。

医療機関を利用する場合

体調不良の状態が長く続いたり、高熱や下痢、嘔吐の状態がひどい場合などは、医療機関を利用しましょう。医療機関としては、地域の病院の他、大学内にある保健センターやクリニックなども利用することができます。大学内の保健センター等は、学生にとっては外部の病院よりも利用しやすいシステムになっています。現地に到着したら、まず一度訪問して所在地を確認するとともに、利用システムを理解しておくことをお勧めします。

地域の病院等を受診する際は、ほとんどの国で診察料がかかります。医療費をカバーするため、渡航前には必ず「海外旅行傷害保険」または「留学生保険」等に加入しておく必要があります。(11頁参照)

地域によっては、日本語の通じる病院や、より外国人対応に慣れた医療機関もあります。また、保険加入者には診察費を直接保険会社から請求することで、本人の立て替えが不要になる医療機関もあります。保険加入時にもらえるパンフレットにそのような病院のリストがありますので、よく確認しておきましょう。

先輩留学生より：健康管理と体調不良への対応について

アメリカ

アメリカの大学では授業が大変で健康を損なっているはついていけません。（健康管理に有効なのは）定期的な運動でしょうか？

（2003年度ノースカロライナ州立大学）

勉強が非常に忙しいので、睡眠時間はきちんと確保しておかないとすぐに体調をくずします。また、勉強で頭ばかり使うので、たまに非常に運動がしたくなります。私のようにスポーツが苦手でも、ジムでちょっと走ったりしてみるといい気分転換になります。スポーツが得意な人はチームに入ったりできるかもしれません。

（2006年度セントオラフ大学）

健康管理は食事からです。自ら律してバランスの良い食事を取りましょう。

（2006年度イリノイ大学）

イギリス

気候が日本とは違い夏は乾燥、冬は雨ばかりという年中を通して変わりやすい気候です。

（2003年度ブリストル大学）

冬にかけて寒くなり、日が暮れるのも早くなり、さらには天気も悪いので、鬱傾向になりがちです。気を紛らわせて下さい。

（2006年度シェフィールド大学）

ドイツ

考えられる様々なストレスから精神的に不安定になられる人がいるので、常に気分転換を図ることをおすすめしたい。

(2002年度フライブルク大学)

夏・冬ともかなり乾燥しているので、女性は特に注意！お肌がカサカサになります。ニベアクリームは必需品。

(2003年度フライブルク大学)

フランス

特に問題ありませんでした。私は日本から使い慣れた薬を持っていったので、ちょっとした風邪や腹痛などはなんとかありました。あと、春は花粉がすごいで日本で花粉症になったことのない人も念のため花粉症の薬を持ってくると良いと思います。(日本人の友達がこちらで初めて花粉症になっていたのです)

(2004年度ストラスブール・コンソーシウム)

うまく行かないこともあると思いますが、素直に現実を見つめて、頑張りたいという気持ちを忘れなければ、絶対に前に進めるときが来ると思います。どうしても辛い時、以下の方法が何かの役に立てれば幸いです。

- ・自分は落ち込んでいるんだということを周りの人に訴える
- ・日記を書く
- ・家族や友達に手紙を書く
- ・スポーツをする
- ・留学前の気持ちを振り返ってみる
- ・思いっきり泣く！

(2006年度ストラスブール・コンソーシウム)

2-5 異文化適応とメンタルヘルス

自分の育った文化環境から離れて海外で新しい生活を始めることは、想像以上にいろいろなストレスを伴うものです。しかしそれは自然なことですから、そのようなストレスを積極的に乗り越え、海外での生活や勉強がより実り多きものとなるよう、異文化適応の過程、文化によって異なる価値観、行動パターン、コミュニケーション方法に加え、ストレスへの対処法を知ることが大切です。

異文化適応とカルチャーショック

カルチャーショックとは、一般的には異なる文化習慣や考え方、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と理解されますが、専門的には、そういった環境で自分が自分らしく振る舞えず、そのために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。これは一時的なもので、異文化の適応過程では誰もが経験するものです。期間や程度は人によって異なりますが、一般的に、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、授業に出たくないと思うようになったり、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。しかし、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とても自然なことなのです。あせらず一つ一つ対処していくことで、いずれ乗り越えることができます。

異文化への適応は、自分の心・頭・身体を含む、自分自身の調整過程ですから、数日で行えるものではなく、一定期間の経過が必要です。理論的には、異文化環境に入ってから数週間から数ヶ月ぐらいで上記のカルチャーショック状態に陥り、その後、気候や食事、生活パターンに身体が慣れ、また現地文化におけるコミュニケーションパターンが修得でき始めることで自信がわき、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。

カルチャーショック期は楽しい時期ではありませんが、学ぶことの多い

2. 留学先での安全管理

貴重な機会でもあります。留学中に一定期間の気持ちの落ち込みを経験したら、まず、これは異文化適応のプロセスの一部かもしれないということを確認してください。そのような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たり、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、自分の異文化適応のプロセスを客観的に観察することの方が建設的です。

カップルの密着度

メキシコ留学中の日本人の仲間たちで、担当教員も招待して2泊3日の旅行を企画しました。海辺の宿泊用施設に泊まることになり、女性用、男性用それぞれひとつずつ、簡素な小屋を予約しました。教員は男性2名の参加だったので部屋も学生たちと一緒に、と思っていたのですが、1名は既婚者で夫婦で参加するとのこと、もうひとつ小屋を用意してほしいと言われました。ところが空きがなくて予約ができず、結局教員も学生も、一緒の小屋に泊まることになりました。

しかたないので夫婦別々に泊まってもらえばよいと学生たちは思ったのですが、夫婦は当然というように一緒に男性用の小屋に泊まりました。二人は海でもぴったり寄り添って仲良く過ごしていましたが、小屋でも勿論そうだった、と男性陣は話していました。夫婦が別れて旅行に行ったり、別々の部屋に泊まったりというのは、とても考えられないことなのでしょう。

そういえばホストファミリーのお母さんが、自分の娘の彼氏について「毎日娘に電話してくれるし、娘に会いに来ればちゃんと手をとったりキスしたりしてくれるし……」と喜んで言っていたのも印象に残っています。当時の日本では、べたべたする彼氏は、親から嫌われるのが普通だったのですが。
(留学生センター 田中京子)

2-6 異文化コミュニケーションのスキル

文化が異なると価値観やコミュニケーションの仕方が異なる、ということは広く認識されています。では、具体的にどのように異なるのでしょうか。そのことを個別に具体的に調べ尽くすことはほぼ不可能ですが、どの文化についても適用可能な見方がいくつかあります。

一つは、文化を構成する要素には、目に見える部分（例えば服装や建築物、行動様式など）だけでなく、目に見えない部分（例えば考え方や価値観、行動の意味、信条など）があります。異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、その下に潜む意味を掘り起こして理解することが重要です。

また、見えない部分には多様な価値観も含まれてきます。例えば日本では、集合時間に遅れることは非難の対象となりますが、一方で世界の多くの国では集合時間に全員が集まるという前提がないところもあります。これまで当たり前とってきたことと異なる価値観を受け入れることには抵抗を感じるかもしれませんが、現地社会でうまく生活していくためには、その価値観に基づいた行動も試してみるとよいと思います。時間に対して柔軟な考えを持った文化において、友人が無断で1時間遅れてきたことに対して腹を立てても、ストレスが増す上に相手との信頼関係を壊すこととなります。異なる価値観をすべて受け入れ、行動の中で実践していく必要はありませんが、これまで自分が培ってきた価値観や行動様式に幅を持たせるという意味で、ある程度試みることをお勧めします。

しかし、異なる価値観に遭遇したとき、びっくりしたり、怒りを感じたり、自分が否定されたように感じたりすることは自然なことです。つまり、ある出来事に直面すると、まず私たちは、無意識のうちに自分の価値観とその状況を照らし合わせて価値判断をし、それに基づいた感情を経験します。しかし異文化環境においては、その価値判断が必ずしも正しいとは限りません。目に見える部分を自分の価値観で勝手に判断するのを保留して、まずは目に見えない部分に何があるのか、いくつかの解釈の可能性を探ってみましょう。この作業をすることで、不用意な衝突や、誤解を一

2. 留学先での安全管理

且避けることができます。また、自分の考えたいくつかの解釈のうちどれが正しいかを知りたいければ、現地の友人や留学生仲間と話をしてみると面白いと思います。

隣の人、お願いだから、静かにしてくれ！！

海外で一人で下宿すると、よくある生活のトラブルの一つは騒音の問題です。国内では「こんな時はこうすればいい」となんとなく自分で判断できるが、海外にいと、「こんな時は皆どうするの、どう解決するの、自分の国のようなやり方で対応して大丈夫なのかなぁ〜」と自分でなかなか判断が付かなくて悩んでしまう場合もありました。

学生寮に住んでいた頃は、そこに住んでいる人は全員同じ学校の学生なので、隣の人があるさい時にはちょっと勇気を出して、「静かにしてください」とお願いしに行くことができました。が、寮から普通の民間のアパートに引っ越した後、隣に住んでいる人は誰なのか、学生なのか、社会人なのかそれすらも分かりません。それで、結構うるさかった時には、寮に住んでいた頃のように直接「ピーンポーン」して文句を言いに行くのが怖くて（だって、もし隣の人が怖い人でしたら、逆に殴られる可能性もあると思って…）できなくて、我慢するしかないと思いました。でも、やっぱり我慢するのが辛くて、何も解決できないと思い、最後にアパートの管理会社に電話することにしました。そして、管理会社のほうもかなり丁寧に対応してくれて、無事に解決ができました。

また、その後、ちょっと勇気を出して、国から持ってきたお土産を持って、それを隣の人にあげて、雰囲気や和らげてから、「静かにしてくれませんか」とお願いしたこともあります。

（国際言語文化研究科 博士後期課程 魏志珍）

学校文化の違い

文化の違いを考えると、「学校文化」の違いについては見落とされがちです。同じ「大学」といっても、文化に基づいた様々なルールや習慣があり、人間関係のあり方、例えば教員と学生の関係や期待される役割は異なります。その違いを認識せず、留学先大学に対しても名古屋大学と同じであるという前提で過ごしていると、それが大きなストレス源となることも考えられます。また、その社会において大学生であることの意味や大学の役割などについても意識的に理解するとよいでしょう。

ストレスへの対処法

ストレスを感じたときや勉強に対する自信をなくした時には、まず自分を楽にする方法を考えましょう。勉強の成果はすぐ目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。異なる文化で生活し、また勉強上の目標を達成するプロセスにおいては、やることが多くて休んでいる暇などないと思うかもしれませんが、休息をとったり、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。

異文化適応の過程には、頭・心・身体の3つが深く関与していることも留意してください。頭と心が疲れていたら、スポーツなどで身体も同じぐらい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。

また、友達や先生、アドバイザーと話をすることもお勧めします。異文化適応の過程はただストレスを感じやすくなる時期ではなく、自分の視野を広げ、自分や周りの人の多様な文化を理解するための成長の機会となりますので、体験から多くを学んでください。どうしても耐えられず、心身の健康を害するようなことがあれば、一旦帰国するという選択肢もあります。

2-7 安全管理のための情報ウェブサイト

外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

* 海外で日本語対応でないパソコンを利用している場合でも、日本外務省の英文ページ (<http://www.mofa.go.jp>) から日本語の渡航情報の一部が見られます。

海外安全虎の巻 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html

海外安全劇場 <http://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html>

海外邦人安全協会 <http://www.josa.or.jp/>

海外渡航者のための感染症情報 <http://www.forth.go.jp/>

海外留学生安全対策協議会 <http://www.jcsos.org/>

WHO 世界保健機構 <http://www.who.int/en/>

感染症情報センター <http://idsc.nih.gov.jp/index-j.html>

在外公館医務官情報（世界の医療事情）

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

外務省在外公館医務官情報 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

国別生活情報 <http://www.jica.go.jp/seikatsu/index.html>

各国の日本大使館・総領事館 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>

国別・地域別

U.S. State Department/ International Travel Information（米国国務省安全情報） http://travel.state.gov/travel/cis_pa_tw/cis_pa_tw_1168.html

連邦危機管理庁（米国） <http://www.fema.gov/>

情報局保安部（英国） <http://www.mi5.gov.uk/>

国家保安局（豪州） <http://www.nationalsecurity.gov.au/>

英国・外務省 FCO Travel Advice

<http://www.fco.gov.uk/en/travelling-and-living-overseas/travel-advice-by-country/>

豪州・外務省 [smartraveller.gov.au](http://www.smartraveller.gov.au)

<http://www.smartraveller.gov.au/index.html>

3. 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、また新たな生活を始めることになります。これから留学するときには、現地情報を調べたり、荷物をまとめたりと、意識的に準備することが多いと思います。一方、あまり認識されていないのですが、留学を修了し、帰国することも、生活環境の変化という意味では同じぐらいのインパクトがあり、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。

ビザや在留資格に関する手続き

留学先におけるプログラムを修了し、帰国する際は、在留管理上何らかの手続きが必要になる場合があります。その手続きを怠ると、再度その国に入国する際、問題が生じることがあります。国によって異なりますので、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。

また、プログラム修了後は、ビザで許可された期間・活動範囲内であれば旅行やインターンシップへの参加などをしてから帰国することは可能です。

関係者への挨拶

当たり前のことですが、留学先を去るときは、お世話になった関係者にしっかりと挨拶をしておきましょう。最近では、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、あまり「お別れ」という意識はないかもしれませんが、区切りとしてしっかりと感謝を伝え、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きっかけとなります。留学経験を振り返り、感謝したい人は誰かをしっかりと考え、きちんと言葉で伝えましょう。

3-2 リエントリーショックとは

留学先におけるカルチャーショックや、異文化適応のメカニズムについては先に述べましたが、帰国時にも基本的には同じことが起こります。留学中に起こる自分の変化、つまり、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、自分自身に対する見方や人間関係に対する考え方、価値観など、様々な部分で起こる変化については、自分で客観的に気づくことは容易ではありません。一方、帰国することはつまり、家族や友人など、前にいたコミュニティに戻ることにようになりますが、周りの人は自分のそのような変化には気づいていません。当然、留学前と同じようにあなたに接するでしょう。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。

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、海外留学室へは以下のような相談がよく寄せられるようになります。

「友達となぜかしっくりいかない」

「日本には自殺がやたら多くて、嫌な気分になる」

「就職の面接で、自分をどこまで出してよいかわからない」

「実家暮らしが苦痛に感じられる」

これらはすべて、リエントリーショックの典型的な反応と考えられます。

対処方法としては、まず、留学から帰国すると、日本社会への適応過程の中でリエントリーショックを経験する可能性があることを認識することが重要です。リエントリーショックは避けるべきものではなく、留学中に現地社会になじみ、異文化への理解を深めた人にとっては当然起こるものであり、ある意味健康的な反応と言えます。ですから、帰国後しばらくの間に上記のような「どこかうまくいかない」ような気持ちが起こり、ストレスを感じたときは、これがリエントリーショックであると気づいてください。

もう一つの対処方法としては、同じように留学から帰国した人と話をすることです。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

3. 帰国に向けて

いろいろ質問を受けるでしょう。自分にとっても刺激的で面白い経験がいろいろあれば、それを一生懸命伝えようとしめます。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、むなしい気持ちになっていくことがあります。それが過度に進むと、孤独感を感じたりすることもあります。その中で、同じような留学体験をして、さらに帰国後のストレスを同じように感じている相手とのおしゃべりは、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

留学から帰国して、留学体験がそこで終わる訳ではありません。帰国後、自らの留学経験を振り返ることで、生活の中で将来の予定をあらためて設定し、次への準備を進める上での重要な示唆が得られます。先に述べたように、同じような留学経験者とおしゃべりでもよいですし、海外留学室の個人相談もそのような機会になるでしょう。

留学（帰国）報告書を提出する

留学生センター海外留学室では、これから留学を計画する後輩達の閲覧資料として、実際に留学を体験した皆さんからの帰国報告書の提出をお願いしています。皆さんそれぞれが経験した海外留學生活、勉強、準備等々のコメントを、報告書にてお寄せください。報告書の内容は、氏名、連絡先等個人情報を一切除き、留学生センター1階閲覧用書架及び海外留學情報ホームページで公開しています。

報告書の書式は以下のアドレスからダウンロードできます。

<http://www.ecis.nagoya-u.ac.jp/abroad/houkokou.doc>

留学説明会などで体験談を提供する

留学生センター海外留學室では、留學説明会や交換留學応募説明会、出発前オリエンテーションなどの機会に、留學から帰国されたばかりの方をゲストスピーカーとして招待しています。これから留學しようとする方にとっては、帰国直後の方の体験談は情報として貴重であるだけでなく、留學に向けての強い動機付けにもなるようです。帰国後は、ぜひこのような機会における体験談提供に協力してください。

3. 帰国に向けて

名古屋大学での国際交流に参加する

名古屋大学には学生が主体となっていて行われている国際交流活動が複数あります。留学で身につけた経験やスキルを生かして、日本で勉強をする留学生、これから留学を目指す後輩たち、異文化に興味を持つ人々の支援の一端を担うことができます。学内の国際交流活動については、『名大生のための海外留学ハンドブック：留学を考え始めた皆さんへ』（80頁）に詳細がありますので、自身の体験を生かす機会として積極的に活用していただくことを期待しています。

自分の留学について 出発前メモ

この欄は、出発直前に自分の留学に対する考えをまとめ、メモするために使用してください。これらの項目は、通常、出発前オリエンテーションにおいて検討し、留学中に時々思い返すよう勧めています。特に、カルチャーショックによる気分の落ち込みを経験しやすい時期に読み返すと、乗り越えるためのヒントが得られることがあります。

留学中に最低限これだけは達成したいこと

留学中に想定される最悪のケース

それを回避するための方法

今の気持ち

自分の留学について 留学中メモ

留学生活を送っていると、出発前に想定したことと現実との間で調整が必要とすることがよくあります。留学中期に、左の欄に書いた項目を見直してみましょう。今のあなたは、以下の項目について、どのように考えますか。

留学中に最低限これだけは達成したいこと

これまでに達成したと感ずること

これまでにあった最もうれしかったこと

これまでにあった最もつらかったこと

今の気持ち

緊急連絡先メモ

以下の欄に情報を記入し、いざというときに必要な連絡先のリストを作成してください。

名古屋大学 留学生センター海外留学室	+81-52-789-2196 abroad@ecis.nagoya-u.ac.jp
名古屋大学 国際学生交流課	+81-52-789-2166, 5733 Fax +81-52-789-5100
名古屋大学 所属学部・研究科	
留学先機関における 留学生担当者	
留学先機関における その他関係者	
現地警察	
現地病院（救急）	
日本の緊急連絡先1	
日本の緊急連絡先2	
管轄の日本大使館・領事館	
保険会社連絡先	

3. 帰国に向けて

緊急連絡先メモ

その他

名大生のための海外留学ハンドブック

留学が決まった皆さんへ

名古屋大学留学生センター

海外留学室

堀江未来・柴垣史・魏志珍・古賀恵美

2009年3月発行

