KYORITSU STUDY ABROAD HANDBOOK

Published in 2026

目次

1. 国際交流方針 …… P. 2
2. 留学に向けた準備 …… P. 3
3. 留学の方法 …… P. 4 - 5
4. 規程留学の学内手続き …… P. 6
5. 先輩たちからのコメント …… P. 7
6. 留学費用シミュレーション …… P. 8
7. 奨学金などの
   サポートについて …… P. 9
8. 各国情報 …… P. 10
9. 各国情報 番外編
   ～交換留学生へのインタビュー～ …… P. 11
10. 滞在方法 …… P. 12
11. 先輩インタビュー/留学Q&A …… P. 13
12. 寄せ書きメッセージ …… P. 14

●本学HPの国際交流・留学に関するページでは、随時国際交流に関する最新の情報を更新しています。留学の手続き書類や奨学金についてなど、不明な点がある場合は、まずはこちらをご確認ください！
（本冊子の内容は2026年1月現在のものです。変更になる可能性がありますので、ご了承ください）

国際交流センターHP

●留学などについてお問い合わせや相談がある場合は、国際交流センター（2号館5階　ラーニングコモンズ内）までお気軽にお問い合わせください。メールでの来室予約をお勧めしています。アドレス：koryu@kyoritsu-wu.ac.jp
※必須入力事項：学籍番号・氏名・来室希望日時（3候補以上）・主な質問内容

国際交流センター
メールアドレス

1. 共立女子大学・共立女子短期大学 国際交流方針

共立女子大学・共立女子短期大学では、建学の精神「女性の自立と自活」に基づき、
現代社会の急速なグローバル化に対応するため、以下の 3 つの基本方針を策定し、
それに基づいた行動を通して、社会に広く貢献できる自立した人材を育成する。

（基本方針）

**1. グローバル化が進展する社会を見越し、
お互いの違いを理解し他者を思いやり共感できる人材の育成**

世界的な競争と共生が進む現代社会において、主体的に相手の立場に立って考え、異なる立場の考え方や、物事の見方を理解でき、他者を思いやり、共感できる人材を育成する。

2. 異なるバックグラウンドを有する人たちと協働できる環境の実現

他者の異なる意見や考え方を受入れ、同じ立ち位置や視点から学び支え合う相互支援関係を作ることを目的とした、外国人留学生と日本人学生が共に鍛え高め合い、協働できる環境の実現を目指す。年齢や生い立ちに関係なく、お互いを尊重し合い、それぞれの能力を発揮することを支援する。

3. 他者との関係構築や相互支援を通して、リーダーシップ能力を涵養する

留学や海外研修等を通して、異なる文化や背景をもつ人々との日常では得られない経験や課題に自ら進んで取り組み、行動するだけでなく、相手を気遣い思いやり支援できるリーダーシップ能力を涵養（かんよう）することを目指す。

いま、留学に行く意味とは…？

語学力を身に付けることは国内でもできます。では、あえて留学に行く理由はなんでしょう。
留学に迷っている皆さんは、ぜひ以下のメリットや、先輩方のメッセージ（P.14）をご覧いただき、
留学への一歩を踏み出してください！

- 異なる価値観に触れ、多様な考え方を受け入れることができるようになる
- 精神的なタフさ、自発的な行動力を身に付け、自信がつく
- 多様な人々と意思疎通を図り物事を進めることでコミュニケーション能力が高まる
- 世界中に、生涯続く人間関係を築くことができる

など

自分の可能性を世界中で広げることができる！

2. 留学に向けた準備

少しでも留学に興味がある方は、行動あるのみ！ 留学までの準備をイメージしてみましょう。
「何から始めればいいのか分からない」という方は、まずは大きく4つのステップを押さえておきましょう。
充実した留学実現のために、一歩一歩着実に準備を進めることが重要です。

01 留学1年半以上前

目的の明確化

留学を有意義なものにするため
目的と計画を立てよう

なぜ留学したいのか、留学を通してどのように成長したいのか、留学経験をどのように将来に活かすのか、といった動機や目的を明確にすることで、質の高い留学に近づくでしょう。「英語力をアップする！」という漠然とした目的だけではなく、そのために何をするのかという行動目標などもぜひ考えてみましょう。留学では多くの貴重な学びを得られますが、心身や金銭面にかかる負担も大きいものです。帰国後に「いつの間にか楽しい時間だけ過ぎてしまって、何も得られなかった…」ということにならないよう、留学での目的をはっきりとさせておきましょう。

02 留学1年～7ヶ月以上前

情報収集

留学でどのようなことができるか
いろいろ調べてみよう

理想の留学を実現するための情報を収集しましょう。自ら情報を収集し、計画を立てることにより、主体性や判断力が磨かれます。その力は留学後にも必ず役に立ちます。留学経験のある友人や先輩がいれば、積極的に質問しましょう。また、インターネットを活用し、留学情報サイトや各学校のホームページもチェックしてください。在日大使館のサイトでは、留学ビザなどの情報も得ることができます。各国の留学フェアに足を運んでみることも大切です！

03 留学9～1ヶ月前

渡航の準備

現地で困らないよう
留学生活をシミュレートしよう

出願準備を開始。推薦状や成績・語学力証明書など作成に時間がかかる書類もあるので、余裕をもって進めましょう。認定校に留学する場合は、学部・科における渡航先機関の認定手続きも必要です。パスポートや航空券の手配、留学ビザの手続き、海外旅行保険の加入、生活用品の準備など、チェックリストを作成して万全の体制を整えましょう。事前に外務省の海外安全ホームページをチェックすることも忘れずに。アカデミック・アドバイザー、学部・科の助手室、国際交流センター、教務課に相談し、学内手続き（P.6を参照）も遅滞なく進めましょう。

04 いよいよ出発

海外でしかできない体験を
思いきり楽しもう！

留学の実現まであと少し！ 出発の日が近づいたら、空港から滞在先までの交通手段なども確認してください。滞在先の住所や入学許可証は、入国時に示せるように手持ちで持参すると安心です。ご家族や大学には連絡先をちゃんと伝えておくこと。持っていく物は最小限に抑え、すぐに必要でない物は、現地で手配したり後から送ってもらうようにして出発しましょう。
とびきりの留学体験が待っています！！！

自分の語学力を知ることから留学は始まります！

外部の語学試験（TOEIC®・IELTS等）の受検には決して安くはない費用が掛かります。
それでも、まずは資格試験を受けてみましょう!
試験に向けた対策を行うことで力がつくことはもちろんですが、
現時点での実力を知り、向き合うことで課題が明確になります。

まずは、交換留学・派遣留学の申込に必要なスコアやCEFR B1のレベルを目指してください！
※国際交流センターにはおすすめの書籍も置いてあります。参考にぜひご覧ください。

3．留学の方法

本学の留学規程による留学「規程留学」は次の3種類です。
≪交換留学≫　≪派遣留学≫　≪一般留学≫
以下の比較表などを参考に、どの留学を選ぶかご検討ください！
ご不明点があれば国際交流センターまでお問い合わせください。

留学形態　比較表

＊協定校…協定に基づき、学生を派遣している大学等
＊認定校…協定を結んでいないが、留学先として認められた大学等

留学形態	学籍	期間	留学先	学内選考	手続きサポート	留学先授業料	本学納入金	学内奨学金	単位認定	在学年数
交換留学 ※1	留学	半年／1年間	協定校	あり	あり	不要	施設設備維持費	応募可	有 ※2	最大1年まで算入
派遣留学 ※1						必要				
一般留学			協定校認定校	なし	なし					
休学による留学（単位認定希望）	休学	半年／1年間	協定校認定校	なし	なし	必要	在籍料	対象外	有 ※2	算入不可
休学による留学（単位認定不要）			自由						無	
海外研修	—	2週間～1ヵ月	各研修の要項参照	なし（先着）	あり	必要 ※3	—	応募可	有 ※4	—

※1　一部の協定校ではダブル・ディグリー取得留学が可能です。
※2　帰国後手続き（P.6）にて、単位認定に関する手続きを行ってください。詳しくは助手室または教務課までご相談ください。
※3　研修費用に含まれています。　※4　所定の時期に「活動報告書」等を教務課に提出してください。

●海外体験の手始めとして海外研修に参加して、海外での生活に少し慣れてから長期留学に挑戦する方もいます。
●本学ＨＰや国際交流のインスタグラムでは、留学時の体験談や写真を随時更新しています。留学するかどうか悩んでいる方や渡航先に悩んでいる方は、ぜひご覧ください！海外の様々な写真を見るだけでも、とても楽しい気持ちになることでしょう。

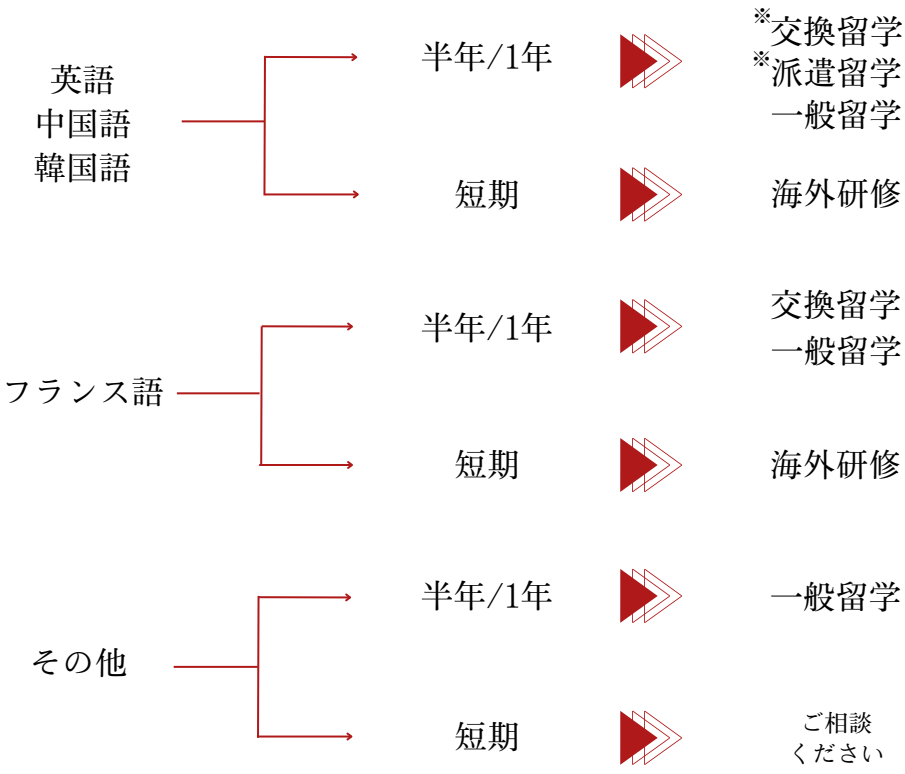
本学HP

国際交流Instagram

KORYU_KWU

本学HPや国際交流センター公式Instagramでは、学生たちの最新の留学体験談や現地の様子をリアルタイムで発信しています。
1か月程度の海外研修については、参加者たちがどのような学びを得たのか、海外旅行とはひと味違う「研修ならではの経験」を詳しく紹介しています。
また、長期留学中の学生からは、冬のカナダの厳しい寒さや、季節が逆転するニュージーランドの風景など、現地の空気感が伝わる写真やレポートが届いています。
どちらも、留学のリアルな魅力を感じていただけるはずです。
皆さんが一歩踏み出すための参考に、ぜひチェックしてみてください。

3. 留学の方法



※ランカシャー大学とハワイ大学カピオラニコミュニティカレッジではダブル・ディグリー取得留学も実現できます。

交換留学（協定校）

〔フランス〕イナルコ大学
〔スイス〕ジュネーブ大学
〔イギリス〕ランカシャー大学
〔ポーランド〕SWPS大学
〔中国〕中国人民大学
広東外語外貿大学
〔韓国〕※淑明女子大学校
※派遣留学も可

派遣留学（協定校）

〔アメリカ〕ペンシルベニア大学
セントラルワシントン大学
ハワイ大学カピオラニコミュニティカレッジ
〔イギリス〕リーズ大学
〔オーストラリア〕RMIT大学
〔ニュージーランド〕ワイカト大学
〔カナダ〕カルガリー大学
〔中国〕北京語言大学　東京校

海外研修（過年度実績）　夏季または春季休暇期間に実施！kyonetの案内をご確認ください。

〔アメリカ〕ハワイ大学マノア校
〔韓国〕高麗大学
〔中国〕広東外語外貿大学
〔フランス〕アンジェ西部カトリック大学
〔ニュージーランド〕ワイカト大学
〔イギリス〕※オックスフォード ジーザスカレッジ　※研修はCIE Oxfordが実施

＊学部主催の短期研修等については、実施の学部・科にお問い合わせください。

4. 規程留学の学内手続き

規程留学の実現には学内での手続きも必要です。
留学前には、先生方との面談なども必要なため、余裕をもって準備を進めましょう。

交換留学	派遣留学	一般留学

留学の一年～七か月前

交換留学	派遣留学	一般留学
※ 情報収集 学内選考		※ 情報収集 ※ 説明会等の案内は随時kyonetで配信します

留学先機関のルールに従って手続きを進める
（アプリケーション、滞在先の手配など）

留学期間の本学の学期開始日又は本国出国予定日のうちいずれか早い日の二か月前

- 様式１ 留学願
- 様式２ 留学計画書
- 留学先機関が発行した入学又は入学の許可を証明する書類の写し

年度をまたがって通年科目の継続履修を希望する場合は、下記書類も併せて提出。
- 様式３ 継続履修願

＋

- 留学先の機関の概要及び教育内容等がわかる書類（大学案内等）

留学

帰国後一ヶ月以内

- 様式４ 帰国届
- 留学先機関が発行する在学期間が明記された書類の写し

単位認定希望者は下記書類も提出。
- 様式５ 単位認定願
- 留学先で単位修得し本学において認定を希望する授業科目名等の一覧（シラバスなど）
- 留学先が発行する成績証明書及び授業を受けた科目の内容が説明された書類

※各様式はQRコードよりご確認ください。
※各書類の提出先については様式よりご確認ください。

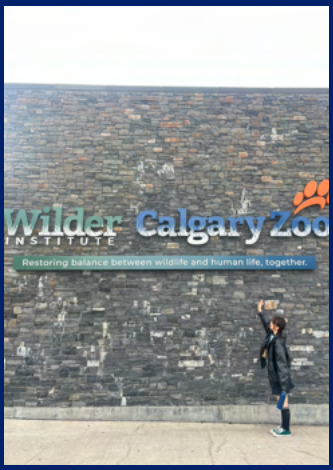
5. 先輩たちからのコメント

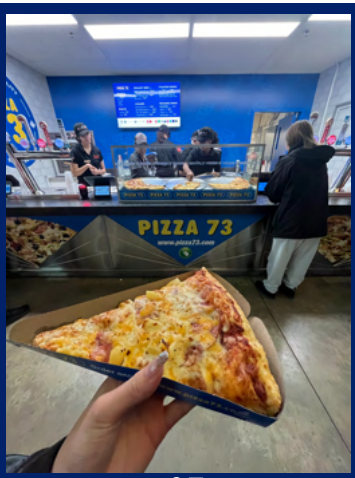
01 留学で得られたこと

- 英会話力の向上。ミスを恐れない気持ち。
- 自分で解決する力と英会話能力。
- 英語力の向上もありますが、それ以上にたくさんの海外の友達を得ることができた。
- 学力だけではなく「分からなければ素直に聞くことやとりあえずやってみよう、行ってみよう」という気持ち。
- 色々なバックグラウンドを持つ人と出会い、友達の輪を広げることができ、日本以外の文化や価値観、ニュースや世界情勢にも興味を持ち、学びを深めるきっかけとなった。
- 積極性 、違いを受容する寛容な姿勢。日本を相対的に理解する力。
- 自分の性格が留学前よりも明るくなり、失敗することを恐れないチャレンジ精神が芽生えたと実感した。そしてコミュニケーション能力も向上し前向きな思考に変換する力もついた。
- 自分の伝えたいことを伝えられるようになった英語力や、相手の言っていることを理解することができるリスニング力。
- ピンチの時に冷静に考えられるようになった。

02 留学を検討している皆さんへのアドバイス

- 自分から動き出さないと何も起こりません！
- 留学初めの頃は、緊張や不安が大きいけれど、自分から話しかけてみようという気持ちや困難に直面しても、大丈夫だと自分に自信を持つことがとても大切です。
- 問題集を解くでも英語の歌やドラマに触れるでもなんでもありだと思います！
- 留学は自分を変え、また自分の視野や自分の可能性を広げるとても素敵な機会だと思います。世界を見て知ってさまざまな考え方を身に付けて、より素敵な人へと成長してもらいたいです。
- 留学は予想外なハプニングが必ず起きると思いますが、乗り越えてこそ、自分の力になりとてもいい経験になるはずです！迷っているのであれば行った方がいいです！
- 私たちはこれまでの人生の中で見てきたもの、聞いてきたもの、感じてきたものを物差しとして物事を捉えますが、あらゆるものが混在している現代で起こる問題を解決する、新しい時代を生きていくには新しい視点が必要でしょう。留学を通して、自分の持っている（知っている）ものとは異なる思考や発想に触れてみませんか？きっとあなたの可能性が広がるきっかけになると思います。





6. 留学費用シミュレーション

留学の夢を実現する上で避けられないのが、お金の問題です。
どれくらいの金額の準備が必要になるのか不安を抱く方も多いでしょう。
先輩方の例を参考にして必要な金額を把握し、どのように工面するか考えましょう。
本学の奨学金等を有効活用することで費用を抑えることもできます。（詳細は次ページ）

	費用項目		書き込み欄	〔参考例〕2023年度出発 松井 しほ さん イギリス　リーズ大学（派遣留学/半年間/寮）	〔参考例〕2024年度出発 高橋 知暖 さん カナダ　カルガリー大学（派遣留学/半年間/ホームステイ）
共立	施設設備維持費※1		円	195,000 円	180,000 円
事前準備	渡航費		円	250,000 円	250,000 円
	諸手続き費	パスポート申請費	円	16,000 円	ー 円
		ビザ申請費	円	100,000 円	17,000 円
	留学保険料（付帯海学 他）		円	100,000 円	60,000 円
			小計 円	小計 466,000 円	小計 327,000 円
留学先	授業料		円	※2 1,300,000 円	※3 815,000 円
	入学申請料			ー	14,000 円
	教材費		円	（授業料に含む）円	（授業料に含む）円
	現地保険料（大学・国指定）		円	ー	70,000 円
			小計 円	小計 1,300,000 円	小計 899,000 円
その他費用	滞在費	住居費/月	円	95,000 円	105,000 円
		食費/月	円	30,000 円	ホームステイに含む
	通信費/月		円	※4 1,500 円	※5 5,000 円
	交通費/月		円	1,000 円	0 円
	交際費/月		円	※6 100,000 円	10,000 円
	その他（医療費・被服費など）/月		円	20,000 円	ー
			小計 円	小計 247,500円×7ヵ月 1,732,500円	小計 120,000円×5ヵ月 600,000円
合計			円	3,693,500円	2,006,000円

※1 施設設備維持費は入学年度や所属によって異なります。本学HP（＞入試情報＞学費・修学支援新制度）をご確認ください。
※2 参加プログラム「Spring Semester」「Summer Program」の授業料
※3 参加プログラム「Language & Culture Course」「Semester Program」「Intensive Program」の授業料
※4 SIMを利用　　※5 eSIMのアプリを利用（10ギガ／月）　　※6 旅行費含む

先輩たちの工夫

松井 しほ さん
イギリス　リーズ大学
（派遣留学/半年間/寮）

寮生活だったので食事は自分で用意する必要がありましたが、旅行にたくさん行きたかったので、外食は控え自炊をするようにして、節約していました。
お昼ごはんも外で買うのではなく、自分でお弁当を作って持っていっていました。また友人と安いスーパーマーケットの情報報共有などをして、少しでも食費を抑えるように工夫していました。

高橋 知暖 さん
カナダ　カルガリー大学
（派遣留学/半年間/ホームステイ）

私がお世話になったホストファミリーは朝・昼・夜の三食を提供してくれたため、外食を除けば食費は大きくかかりませんでした。二食のみの提供だった友人の中には、スーパーマーケットで食材を購入し、自分で調理して昼食用にお弁当を作って持参するなど工夫している友人もいました。

（※食事形態についてはホームステイの契約内容によります。）

7. 奨学金などのサポートについて

共立女子大学・短期大学は
独自の給付奨学金で皆さんの留学を応援します！

本学には、大きく分けて4種類の国際交流奨学金があります。
全て給付型ですので、返還の必要はありません。
各奨学金を活用して、希望の留学を実現しましょう！

★規程留学一般奨学金
留学規程による留学を行う学生を対象とする奨学金です。選考を経て、本学の授業料の半額（1年間の留学）、または4分の1の金額（半年間の留学）を給付します。

★ダブル・ディグリー取得留学奨学金
ハワイ大学カピオラニコミュニティカレッジ（KCC）に留学し、ダブル・ディグリー取得を目指す学生を対象とする奨学金です。選考を経て、最大500万円を給付します。

★海外研修奨学金
国際交流センターで主催している海外研修への参加学生を対象とする奨学金です。選考を経て、GPAの上位学生に5万円を給付します。

★国際交流TOEIC奨励奨学金
長期留学を終え、TOEIC®730点以上を取得した学生を対象とする奨学金です。選考を経て、50万円を給付します。

詳細・最新情報は本学HPにてご確認ください。

学内設備を活用して行う国際交流

◇グローバルコモンズ（2号館 5階）
キャンパス内で国際交流ができる場です。
留学生と言語交換を行ったり、学生同士で言語学習を共に進める場です。共に学び合う場としてご活用ください。

◇英語多読本ブクログ（Web本棚）
共立生が無料で活用できる電子書籍を使って、英語力を伸ばすのに最適な多読を行いましょう。

「共立女子大学・短期大学図書館 Lib Common 」
⇒「電子書籍はこちらからアクセス」

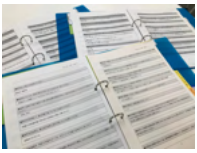
◇国際交流センター
（2号館5階グローバルコモンズ内）
留学してみようかな…と思ったら、まずは相談に！

正課外講座を活用して行う国際交流

◇学修法講演会
有効な学修法を知り、自分に合った方法を探って最短ルートで語学を身に付けましょう。
◇English10
アメリカの学部生と同じアカデミックライティングを学ぶことができます。
◇TOEIC®集中講座
長期休暇も英語力向上を目指しましょう。
◇アメリカ人教員による英語のオフィスアワー
英語の課題添削や一対一の英会話練習など、自分の希望に合った英語学習の機会にしましょう。
◇トークルーム・タンデム
言語・文化を学ぶだけではなく貴重な友人関係を築きましょう。
◇毎日学べる英会話（共立アカデミー講座）
年間100回のレッスンを受け、英語に触れる時間を増やしましょう。
◇DMM英会話（外部オンライン講座）
オンライン英会話を割引料金で利用できます。

One Point Advice

国際交流センターでは留学に関する様々な情報をご覧いただけます。先輩方の留学体験レポートや学修用のテキスト、留学情報誌などもありますので、ご自身の留学準備にぜひお役立てください！



8. 各国情報

各国に留学した学生の体験記をもとに、先輩たちが留学先の国を選んだ理由ををピックアップしました。
留学先に迷っている方は、ぜひ参考にしてみてください。

イギリス

長い歴史と流行が交わる英語発祥の国

- ブリティッシュアクセントが好きで、身につけたかったから
- イギリスの歴史や歴史ある街並みが好きだから
- ファッションや音楽に興味があったから
- イギリス文学や演劇を現地で学びたかったため

カナダ

広大な国土に雄大な自然が広がる寛容な多文化“先進国”

- 多文化共生に興味があったため、国として多文化主義を掲げているカナダに魅力を感じたから
- 自然豊かで四季折々のアクティビティを楽しめるから
- カナダは他の先進国に比べて銃規制がされており、比較的治安が良いとされているから

アメリカ

圧倒的影響力で世界をリード 人々が集まる「自由の国」

- アメリカの文化やマインドが好きで、自分もその素敵な部分を持った人間になりたかったから
- カルチャーやビジネス、技術の最先端が集まる国だから
- 思っていることを自分の言葉で伝え、いろんな人とコミュニケーションを取りたいと思ったから

オーストラリア

大陸そのものが１つの国 フレンドリーな多文化・多民族国家

- 日本との時差が少なく、家族や友人と連絡がとりやすいため
- 世界水準の教育環境で学習ができるから
- 温暖な気候で過ごしやすく、雄大な自然に囲まれており住みやすい街にいくつもの都市が選ばれているため

ニュージーランド

人々と豊かな自然の調和を目指す 牧羊と観光が盛んな島国

- 世界遺産や大自然に囲まれ、リラックスしたライフスタイルを満喫できるから
- 政治的にも安定しており、比較的治安がよく安全なため
- 通年温暖な気候に恵まれているため、季節を問わず様々なアクティビティが楽しめるため

韓国

伝統と現代が融合する国 グルメ・美容・文化を現地で体験

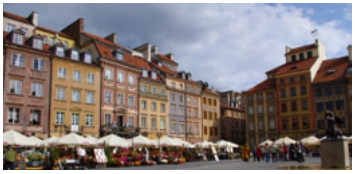
- K-POPや韓流ドラマの原点で、現地のカルチャーを体験したかったから
- 日本との時差が小さく、比較的適応しやすいと思ったため
- 特にソウルには観光名所が集中しているため効率的に観光ができる。また、手頃で美味しいローカルなお店で、トッポギやホットク等の韓国料理を体験できると思ったため

ポーランド

歴史の深さと、温かな交流に触れられるポーランド ヨーロッパで英語を学びたい皆さん、おすすめです！

ポーランド SWPS大学に 交換留学生として 留学している学生に 聞きました！

美しい街並みを持つワルシャワは、随所に歴史の重みを感じながら、日本では得られない深い感性や知識を養える場所です。その一方で、日本のアニメや食文化に関心を持つ積極的な学生が多く、現地での交流を通じて自国を客観的に見つめ直す貴重な機会に溢れています。生活面では学生証による大幅な割引制度が充実しており、特急列車を利用してポーランド国内だけではなく、ヨーロッパ諸国の多様な都市へ気軽に旅に出るなど、アクティブな休日を過ごすことができます。物価が安定しており自炊環境も整っているため、異文化に囲まれながら一人の人間として自立した生活を送るには最適な環境です！



9．各国情報　番外編
交換留学生へのインタビュー

本学に留学していた交換留学生の皆さんに、
母国についてインタビューしました。ぜひ参考にしてください！

●スイス（ジュネーブ　ジュネーブ大学）●フランス（パリ　イナルコ大学）
●中国（北京　中国人民大学・広州　広東外語外貿大学）
主な質問項目：食事について／大学について／その他おすすめポイント

スイス

国際機関の集まるジュネーブ
～自然豊かで長い歴史がある都市です！～

- ジュネーブでは様々な国の料理が食べられます。特に冬は、伝統的なチーズフォンデュが美味しい！
- ジュネーブ大学のあるジュネーブは、多くの国際機関が集まっていることで有名ですが自然もゆたかで、公園、山、湖などにアクセスしやすいです。
- 街中でおいしいチョコレートが売っていて、比較的安いです！
- 毎年12月にジュネーブで行われる「エスカラード祭（L' Escalade）」がおすすめ！400年以上続く伝統的なお祭りで、街中で行われるパレードや、鍋を模したチョコレート「マルミット（La marmite）」は必見です。

フランス

いわずと知れた美食の街 パリ　～街中で素敵な景色に出会えます！～

- 街中に美味しいパン屋さんやケーキ屋さんがあります。（レモンタルト、ミルフィーユエクレアなど）
- 朝ごはんはクレープ、クロワッサン、バゲットなど、甘い食べ物が多いです。
- お昼ご飯は家族で集まり、みんなで話をしながら1時間以上食べる。特にクリスマスは正午～午後4時くらいまで食べることもあります。
- 日本食やアジア料理を食べられるお店もあります。
- 日曜日は閉まっているお店が多いです（パリのお店は日曜日でも朝から夜まで開いていることが多い）。
- イナルコ大学には素敵な図書館があったり、大学近くには春に桜が咲く公園もあったりします。
- イナルコ大学のあるパリでは、綺麗な夕焼けとエッフェル塔を眺めて海岸線を歩ける場所もあります。
- ルーブル美術館は常に混雑しているため、おすすめはオルセー美術館です！

中国

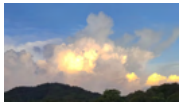
（北京）
～大学周辺やキャンパスも四季折々です！～

- 日本以上に、スマホ一台で何でもできます！（お店での支払いやタクシー手配なども、日本よりも様々なアプリが対応している）
- 朝ごはんはお粥、饅頭、肉まんなどが多いです。（最近は、コーヒーとパンなどを食べる人も多いかも）
- 構内は自然が豊かで、日本から寄贈された桜が咲いていたり、大学のシンボルである木蓮もきれいです。
- 大学の近くには世界遺産に選ばれている頤和園（いわえん）という庭園があり、景色がとてもきれいです。

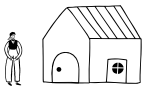
中国

（広州）
～豊かな自然と食文化が誇りです！～

- 比較的穏やかな雰囲気で、朝ごはんをのんびり食べたり、友達とお茶やスイーツを食べてのんびりする空気があります。
- 本場の広東料理が食べられます！（「広東料理」は世界に誇る中華料理の一つで、「食在広州（食は広州に在り）」という言葉があるほどです）
- 大学の近くに白雲山があり、学生同士でハイキングに行くこともあります。



10. 滞在方法



滞在方法によっても、留学中の生活は大きく変わります。
それぞれの特徴をご覧いただき、ご自身にあった滞在方法をご検討ください。

～寮生活編～

特徴１
交流が盛んで海外の友人を作りやすい環境であることが多い！

特徴２
キャンパス敷地内にあることも多く、通学に便利！

特徴３
自分で食事や生活スタイルを決めることが出来る！

●海外での共同生活にわくわくすると思います。しかし、異なるバックグラウンドを持つ学生たちとの共同生活ならではの悩みを感じる場合もあるでしょう。例えば、一人の時間を作ることが難しかったり、たくさんの人が出入りするため、貴重品の管理に注意を払う必要があります。さらに、ルームメイトとの生活習慣や認識の仕方、主張の違いに苦しむこともあるかもしれません。そういった場合は、ルームメイトとの対話を通して互いに理解を深めるように努めたり、時には寮の担当者や教職員に相談しましょう。なるべくストレスフリーな生活を目指しましょう。

●寮費は、渡航先や部屋人数などによって大きく異なりますが、下記を参考にしてください。毎年変動がありますので、最新情報は各学校のHPなどを確認してください。

例：リーズ大学（イギリス） Lupton Residences　シングルベッド（共用バス） 自炊　約110万円（42週）
＊リーズ大学HP（Compare Residences | Accommodation）より

～ホームステイ編～

特徴１
海外の生活スタイルを体験できる！

特徴２
ホストファミリーと日常会話も外国語で話すことができる！

特徴３
朝食・夕食付きであることが多い！

「ホームステイには、当たり外れがある」とはよく聞く話ですが、間違った期待を抱いていただけかもしれません。
ガッカリを防ぐために、代表的な3つの観点で特徴を見ていきましょう。

●生活習慣
日本の常識が、現地では非常識と受け取られることもあります。例えば、多くの国で水は大変貴重なもの。食器洗いやシャワーの際は、水の出しっぱなしに注意しましょう。他にも、食事のマナーや時間認識の違い、物の所有感覚の違いなど、多くのカルチャーギャップが考えられます。さらに、その家庭ならではのルールも存在します。気になることはしっかり確認をとり、トラブルを回避しましょう。

●ホストファミリー
ファミリーの人種や家族構成を選ぶことはできません。日系人等の場合もあることを理解しておきましょう。そして、家庭や家族構成によっても、生活スタイルやサポートの体制は異なります。友人のホストファミリーと比較しないようにしてください。
また、ホストファミリーは留学生を“ゲスト”ではなく、“家族”として扱ってくれます。お金を払っているからといって、過剰なサービスを望むことはやめましょう。

●食事について
ホストファミリーが日常的に食べている物が提供されます。当然、国や家庭によって食事内容はまちまちですが、朝食と昼食はシリアルやサンドウィッチなどで軽めに済ませ、夕食はしっかり食べるスタイルが多い傾向です。どうしても食べたい物がある場合は、外食したり自炊してみましょう。日本料理を振る舞うことで、ホストファミリーに日本料理や文化を知ってもらい仲良くなるきっかけにもなり、交流が深まるでしょう。

体験者の声（ホームステイ）

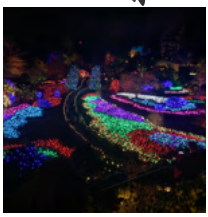
南波 美咲 さん
カナダ　ビクトリア大学
（一般留学/1年間/ホームステイ）

現地の文化や生活を身をもって経験したいと思い、ホームステイを選びました。日本の文化にはないサンクスギビングや盛大に祝うクリスマスなど、日本では体験できない祝日を他国で過ごせることにとても感銘を受けました。

クリスマスには、イルミネーションをホストマザーと見に行き、一緒にホットチョコレートを飲むなど、楽しい時間を過ごすことができました。その他にも、定期的にショッピングに行ったり犬の散歩に出かけたりなど定期的に外出することもありました。

この経験は、私にとって学習面に限らず自立するという面でも良い経験になりました！

留学先（カナダ）のクリスマスの写真です！



11. 先輩インタビュー

本間 瑠那 さん
カナダ　カルガリー大学
（派遣留学/半年間/ホームステイ）

学内での外国人学生との交流イベントをきっかけに長期留学を決意した本間さんに、留学のきっかけや、帰国後の活動についてインタビューしました！

Q. 留学のきっかけや理由はなんですか？

A. 小学生の頃から留学を夢見ていましたが、日々の忙しさで一歩を踏み出せずにいました。転機となったのは、学内で開催されたアメリカ人学生との交流イベントです。そこで、英語が完璧ではなくても自信を持って主体的に関わろうとする友人の姿に大きな刺激を受け、「語学力以上に伝えたいという気持ちが大切だ」と気がつきました。将来の夢のためにも精神的に自立した人間になりたいと思っていたこともあり、留学という新しい環境にチャレンジしようと決意しました。

Q. 留学を通じて得られたことを教えてください！

A. 語学力向上はもちろん、英語を話す抵抗感がなくなったことが大きな成果です。現地で自ら考え、責任を持って生活を営んだ経験が確かな自信に繋がりました。帰国後、両親から「留学をきっかけに、以前よりさまざまなことに興味を持ち、積極的になった」と言われた時は、自分自身の内面的な成長を客観的に実感することができ、本当に嬉しかったです。

Q. 具体的にはどのような活動に参加されたのですか？そして、今後の展望を教えてください！

A. 経験を一度きりで終わらせたくなくて、「JENESYS」日本大学生訪中団への参加や、NPOでのイベント運営に挑戦しました。また、学内の国際交流イベントにも自ら進んで参加し、「英語を使える機会はないか」と主体的に探すようになりました。背景の異なる方々と関わる難しさややりがいを学ぶ中で、自ら機会を探し、主体的に行動する姿勢が身についたと感じています。
今後は、留学で得た主体性と未知の環境で生活を築いた経験を大きな糧として、就職活動や卒業論文という節目に向け、培った力を最大限に発揮していきたいです！

留学Q&A

Q 出発までの語学勉強法を教えてください。

A. 留学先の言語に触れる機会を増やすことが大切です。 映画や音楽、小説、ゲームなど、好きなものに英語を取り入れることから始めてみましょう。日本にいる時から留学中の疑似環境を作り出すことが語学力アップのポイントです。友人や家族との会話や連絡を現地の言語に変えるのも良いでしょう。自分から発信するクセをつけておくと、留学中の成長が格段に変わります。

Q 語学以外にはどんな準備をしておくと良いですか？

A. 自分のことや日本について、留学先の言語で説明できるようにしておくことをおすすめします。話せるテーマを１つでも持っておくと、自信にも繋がり、その後の会話も弾むでしょう。自分から話しかけるのはハードルが高いと感じる方も、質問された時にスムーズに答えられるようになります！
家族や日本の写真を準備しておくと、話を聞いている方もイメージしやすいかもしれません。

Q 慣れない留学先で一人で暮らせるか心配です。

A. 新しい生活に慣れるには、誰でも時間がかかります。時間が解決してくれることもありますが、しばらく向き合わないといけない問題に直面することもあると思います。自分がどんなことにストレスを感じるか、何をしている時に幸せな気持ちになるかを前もって知っておくことで、感情のコントロールがしやすくなります。一人で抱え込まずに友人や現地の教職員などに相談することも重要です。また、日本にいる時から自分のことを自分でする、自立した生活を心がけましょう。

Q タブーとされている会話にはどう対応したら良いですか？

A. 人種や宗教の話はデリケートな内容なので、自分からは話題にしないようにしましょう。しかし、地域や文化と密接に関係しているため、話題に上ることもあります。そういう価値観もあるのだと理解しましょう。また、決めつけない姿勢も大切です。ニュースなどで見かける国民のイメージと個人の考えが必ずしも一致しないことを認識しておいてください。

12. 先輩からの寄せ書きメッセージ

留学をして、世界が広がりました。たくさんの人と出会い、いろいろな経験をしてきてください！応援しています。
文芸学部　3年　H

フランスの学生は
美術館が無料だう！
留学した人の特権だ!!

国際学部　3年　M

大変なことも多いかと思いますが、トラブルを乗り越えることも経験になります！
応援しています！

国際学部　3年　N

不安な気持ちを乗り越えて、
大きく成長された先輩方のように
チャレンジしてみませんか？
皆さんの挑戦を応援しています！

留学先で経験したこと、得たもの全てが宝物になります！
ぜひたくさん挑戦してみてください！

国際学部　3年　N

何が起きても最後には笑い話になります!!
やらない後悔よりやる後悔精神で頑張ってください！

国際学部2年　N

フランスは毎日焼きたてのおいしいパンが食べられます。

国際学部　2年　R

MEMO

共立の制度や大学の情報、先輩方のメッセージはいかがでしたか。
あなたが希望する留学や国際交流の方法について考えてみましょう。
その実現のためには、今、何を行う必要があり、何が課題となりますか？

共立女子大学・共立女子短期大学
国際交流センター

〒101-8437 東京都千代田区一ツ橋 2-2-1
koryu@kyoritsu-wu.ac.jp
https:www.kyoritsu-wu.ac.jp/international

TOEIC®はETSの登録商標です。こちらはETSの検討を
受けまたはその承認を得たものではありません。

IELTSはブリティッシュ・カウンシル、IDP:IELTS Australia、
ケンブリッジ大学英語検定機構によって、世界的に商標登録をされています。
こちらはそれらの団体の検討を受けまたはその承認を得たものではありません。

本冊子の内容は2026年1月現在のものです。
変更になる可能性がありますのでご了承ください。

Published in 2026

デザイン：清水 月乃
上村 睦実