

留学までの英語学習

～海外留学プレ・ポスト英語プログラムで留学に備えよう～

0 留学に行くこと決意する!

1 情報収集する

- ▶ 留学を希望する国や地域を決める
- ▶ 出願先を複数選ぶ
- ▶ 出願先の語学要件を確認する
- ▶ 留学助成金についても調べる

2 目標と達成時期の設定

- 英語能力試験の目標スコア達成まで「3回」受験が基本
- ▶ 初受験はできるだけ早く済ませる
 - ▶ 2回目の受験で学習成果を確認
 - ▶ 3回目の受験で目標スコア達成

3 目標に向けた英語学習

- ▶ TOEFL S&W Skills Webinar (春学期)
- ▶ IELTS S&W Skills Webinar (春学期)
- ▶ TOEFL Speaking Skills Webinar / Workshop (春学期・夏季休業期間)
- ▶ IELTS Speaking Skills Webinar / Workshop (春学期・夏季休業期間)
- ▶ TOEFL Writing Skills Webinar / Workshop (春学期・夏季休業期間)
- ▶ IELTS Writing Skills Webinar / Workshop (春学期・夏季休業期間)
- ▶ TOEIC L&R Skills (夏季・春季休業期間)
- ▶ 英語学習アドバイザー・オフィスアワー (通年)

4 語学要件達成・留学先決定

- ▶ 語学要件はできるだけ早く達成する
- ▶ 志望理由書の自己アピールは具体的に書く
- ▶ 出願先は「3つ以上」考えておく

5 留学先での勉学に備える

- ▶ 教科書や参考文献を英語で読む
- ▶ 学内での国際交流・異文化体験
- ▶ 英文アカデミックライティングの練習
- ▶ 日本に関する見識を深める

6 留学前教育

- ▶ 事前学習
- ▶ 留学準備オンデマンド講座
- ▶ 英語学習アドバイザー・オフィスアワー
- ▶ オンライン英会話・AIアシスタントとの会話練習

7 留学スタート!

ターゲットスキル別 開講プログラム一覧



留学体験談



栗原 茉莉 | 国際日本学部国際日本学科 4年
留学先: ウィーン大学

私は、オーストリアのウィーン大学に2年生時の1学期間、交換留学をしていました。多国籍が暮らす国際都市である点、学びたい分野の講義が豊富な点、ヨーロッパの中で治安が良い点の3点からウィーンを選びました。特に印象に残っているものとして、現地で知り合った友人とのザルツブルク旅行があります。旅行中にオーストリア人の友人と趣味から互いの国の教育、政治まで幅広く話したことは、留学先への理解を深めた出来事です。また、現代アートの少人数制の講義へ参加したことも印象的でした。現代アートを学ぶ初めての機会ということもあり、予習や講義内での発言に苦労しましたが、英語力が格段に向上しました。

さらに、非英語圏であるウィーンでの暮らしを通して、新たな言語や文化を吸収し、柔軟に対応する能力が身に付きました。ドイツ語力がゼロの状態でも、生活の中で自然と簡単なドイツ語を理解できるようになりました。渡航前は不安だったものの、「とりあえずやってみる。どうにかなる。」の精神で無事に留学を終えることが出来ました。

卒業後は、外資系メーカーに就職します。日本人だけではなく、留学同様に様々なバックグラウンドを持つ人々と働くうえで、留学での学びと培った強みを生かして社会人としても成長していけるよう頑張ります。留学を考えている皆さんも、「とりあえずやってみる」精神で挑戦してみると道が開けることがあるかもしれません。皆さんの新たな挑戦を応援しています!



大山 怜音 | 情報コミュニケーション学部情報コミュニケーション学科 4年
留学先: カリフォルニア大学バークレー校

大学2年生の時、「世界トップレベルの大学はさぞ「キラキラ」だろう」と心躍らせ、初の海外留学としてカリフォルニア大学バークレー校に飛び立ちました。

メディア論に関心があった私は、映画の街を擁するカリフォルニアで「フィルムスタディーズ」を履修しました。学生から出た意見をベースに、先生を巻き込んでディスカッションしながら、授業は展開していきます。「間違っても良いから主張してみる」といったディスカッションの形式、専門分野が異なる履修生それぞれの切り口から作品分析することの楽しさといった内容の両方から学びがありました。

一方で、週3-4日ある授業のうち、毎回50-100ページある論文を読んで、レポートを書くことは留学生の私にとってハードでした。一緒に寮に住んでいる学生が仲良く出掛けたりするのを横目に、空いている図書館に朝から駆け込み1日を終える日々が続くと、孤独感に押しつぶされそうになったことも事実です。

ここで得た学びは、帰国後、他大学の学生と都市論に関する本を制作するプロジェクトにおいて、原稿執筆の際の専門知識や、生い立ちが異なる学生と協働する際の困難を乗り越える糧として生きていこうと思います。私が卒業後に身を置くコンサル業界も「キラキラ」して見えるからこそ、裏には泥臭く仕事をこなす必要があったり、時には投げたはたかたりする場面があるのだと予見しています。このような孤独感「キラキラ」するものにも付き纏うのだと留学の経験から思い返し、一歩を進めようと思います。



永井 里歩 | 経営学部経営学科 4年
参加プログラム: 海外語学研修 (マクマスター大学)

なんとなく海外は怖いというイメージを持ちながら過ごしていた日々は、この留学によって大きく変わりました。私は大学4年時に短期留学を経験しました。高校生の頃から留学への憧れはあったものの、自分のスキルに自信がなくて躊躇していました。しかし、スキルに関係なく挑戦できる留学プログラムを見つけたことで、留学を決めました。

留学先では、カナダの歴史やアメリカの小説を読んだり、異なるバックグラウンドを持つ人々と語り合うことで異文化理解を深め、他の国に抱いていた偏見が偏見にすぎないことに気づかされました。

一方で、自分の英語が伝わらなかつたり、相手の言葉が聞き取れなかつたりして心折れそうになる時もありました。それでもめげずに積極的に交流を続けたことで、英語を使うということは海外に旅することや新たな友達を作る楽しさを教えてくれる鍵であると実感することができました。これらの経験を通して、異文化に触れることが私の人生をより豊かにしてくれるのだと強く感じました。

現在では、英語を使うアルバイトをしたり、交換留学生と親しくなったりと、留学前には考えられなかったことができるようになり、視野が広がったことを日々実感しています。これからも英語に触れる時間を大切に、将来に活かせるスキルとして磨いていきたいと思っています。



留学体験談はこちら



MEIJI NOW
https://meijinow.jp



留学報告書
https://www.meiji.ac.jp/cip/report/report.html

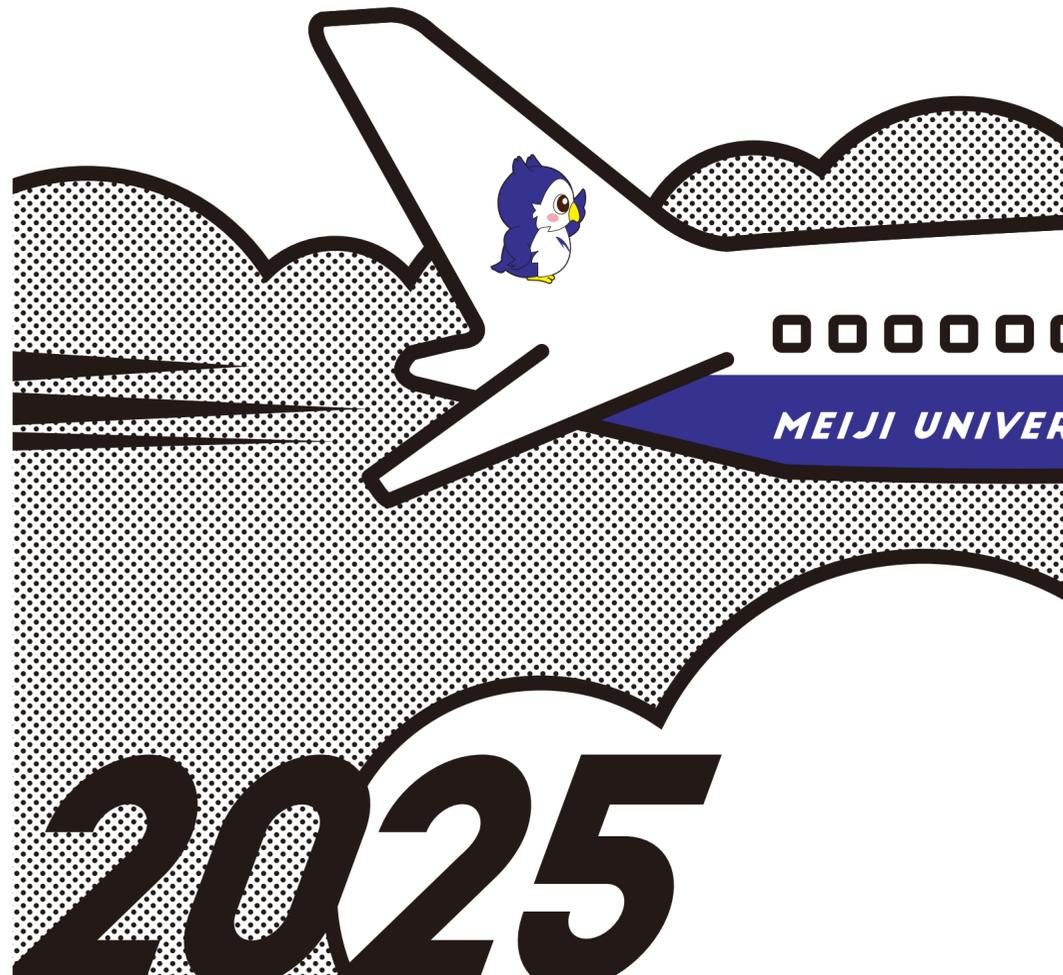
明治大学の海外留学プログラム [禁無断転載]
発行: 2025年3月 発行元: 明治大学国際連携事務室
〒101-8301 東京都千代田区神田駿河台1-1

TEL: 03-3296-4490
Email: 中長期留学 kokusaik@meiji.ac.jp
短期留学 gogaku23@meiji.ac.jp

MEIJI UNIVERSITY

GO FORWARD, GO GLOBAL

明治大学の海外留学プログラム



明治大学では、多様な海外留学プログラムを用意しています。自分に合った海外留学を実現させるためには、自分自身の目標を明確にし、それを実現させるための準備が不可欠です。このリーフレットは、海外留学を考えるために必要な情報を集約し、ナビゲーション役を務めます。

留学を考え始めたら...

留学に向けてスキルアップ!



海外留学プレ・ポスト英語プログラム

詳しくはP.2へ

海外留学の出願時に必要となるTOEFL iBT®やIELTS™、TOEIC®等の英語能力試験のスコアアップを後押しします。ターゲットスキル別講座に加え、英語学習アドバイザーやオンデマンドセミナー等の学習支援で、留学前・留学後の英語力向上を継続的にサポートします。

グローバル人材育成プログラム

グローバルに活躍する人材を育成するために、国際的な視野の養成や経験を促進することを目的とする科目です。学内で日本人学生と外国人学生が共に学びあう科目や、留学の前後により広範囲な知識や専門性を身につける科目、夏休みや春休みを利用して海外経験を積む短期留学プログラム科目があります。

学部間共通外国語

外国語能力の向上を目的として、全学部の学生を対象に開講しています。会話重視の科目や学部にはない言語科目、国際理解講座や各語学試験に対応した科目を開講します。夏季・春季の休業期間中には、コミュニケーション力を養う外国語集中講座を実施します。

留学に向けた情報収集



留学相談(カウンセリング)

大学の留学制度に関する質問や相談だけでなく、自己手配の留学に関する相談など、留学に関する様々な相談に応じます。専門の留学カウンセラーが対応します。

学生留学アドバイザー

海外留学を経験した在学生が、自身の経験を基に留学のアドバイスをを行います。

英語学習アドバイザー・オフィスアワー

海外留学を目的とした英語の学習法が分からず不安を感じている、アドバイスが欲しい方を対象に、オンライン個別相談ができます。

就職キャリア支援センター

海外留学の前に、就職活動についても考えておくことが大切です。留学前に個別相談で就活スケジュールの把握等、やるべきことを確認しておきましょう。留学中も就職キャリア支援システムM-Careerでの情報収集やオンラインでの相談も可能です。



留学プログラムの検索



MEIJI NOW GLOBALでは、中長期留学から、夏季・春季休業中実施の短期留学まで、多種多様なプログラムを検索することができます。

MEIJI NOW Global

検索



中長期海外留学プログラムの検索

一学期間以上、または協定校のサマープログラムに参加する留学プログラムです。世界各地にある約270の協定校から、留学希望大学を検索することができます。

地図から検索



条件から検索

応募時期から選ぶ

明治大学の協定校に留学する場合は原則学内選考に合格する必要があります。「これから応募できる中長期留学」を知りたい場合などに利用してください。

語学力や成績から選ぶ

語学スコアやGPAにより、応募可能な協定校を表示します。
※大学間協定留学の最低要件はTOEFL iBT61、IELTS5.5、GPA2.0です。

所属学部から選ぶ

全学生を対象とした留学プログラムと所属学部独自の留学プログラムがあります。所属学部を選んで自分の選択肢を確認してみてください。

短期海外留学プログラムの検索

夏季・春季休業中に渡航するプログラムです。渡航時期や研修の種類、渡航方法で検索可能です。



渡航プログラムについて

グループ渡航型

明大生がグループで渡航し、帰国まで同一行程でプログラムに参加します。渡航準備や危機管理のオリエンテーションを実施するので、初めて海外に行く方におすすめです。

個人渡航型

プログラム実施期間に関わらず、夏季・春季休業期間内で、フライトスケジュールや滞在先等を、自分の好みに合わせて決められます。自分で色々挑戦したい方、メジャーでない国にも渡航してみたい方におすすめです。

研修の種類

語学学習・異文化理解プログラム

シェフィールド大学、アデレード大学、オークランド大学、プリティッシュコロンビア大学、エンデラン大学、バルセロナ自治大学 等

特定のテーマを学ぶプログラム

ケンブリッジ大学コーパスクリスティ校、テンブル大学、フレンチファッション・プログラム、西シドニー大学 等

海外キャリア実習、フィールドワーク等

タイ・ボランティア、海外キャリア実習(オーストラリア・ベトナム)、海外ロケ体験プログラム/国際交流(メディア)、UTM Study Tour 等

中長期海外留学プログラム

協定留学

明治大学では、1学期間から1学年間の中・長期留学ができる海外留学制度を設けています。この留学制度には、協定留学と認定留学の2つの形態があります。ここでは、海外協定大学で正規授業を履修する協定留学の概要を説明します。*協定留学の詳細及び認定留学については、海外留学の手引きを参照してください。

留学時期/期間	【1】春出発(2-3月留学開始) / 1学期間 or 1学年間 【2】サマーセッション(5-6月留学開始) / 2-3ヶ月 【3】秋出発(8-9月留学開始) / 1学期間 or 1学年間
授業料	【交換型】 明治大学のみ学費を納入します。 【授業料負担型】 明治大学の学費及び留学先の授業料を納入します。外国留学奨励助成金の受給により、明治大学授業料相当額(上限)の助成を受けることができます。
単位	留学先で修得した単位が、所属学部・研究科において明治大学の卒業要件単位として認定される可能性があります。

《長期間の海外インターンシッププログラム》

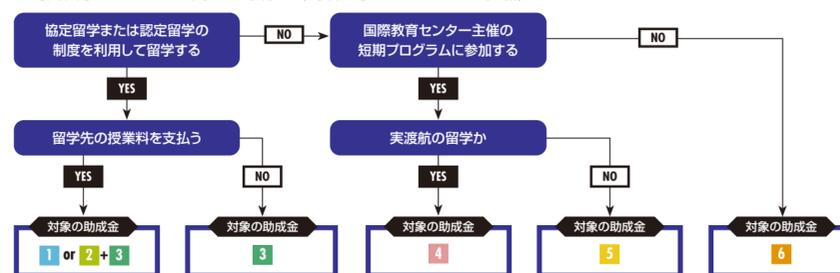
種別	主催	プログラム名	必要最低語学スコア	申込時学年	派遣時学年	単位認定	留学期間	参加申込締切	留学開始
グローバル人材育成プログラム(全学部共通科目)	国際教育センター	長期海外実習(国連ユースボランティア・プログラム)	TOEFL iBT 60, TOEFL ITP500, TOEIC(IP含む) 585, IELTS 4.5	2年生~	2年生~	○	1学期間	4月上旬	9月下旬
学部間協定留学(他学部参加可能)	国際日本学部	フロリダ州立大学ウォルト・ディズニー・ワールド提携アカデミック・インターンシップ(授業料負担型留学)	TOEFL iBT 61	1年生~	2年生~	○	1学期間	11月上旬	翌年8月

《海外大学の学位が取得できるプログラム(ダブル/デュアルディグリープログラム)》

種別	主催	プログラム名	必要最低語学スコア	申込時学年	派遣時学年	単位認定	留学期間	参加申込締切	留学開始
大学間協定留学	国際教育センター	テンブル大学デュアルディグリープログラム(授業料負担型留学)	TOEFL iBT 85(専攻により異なる)	3年生	4年生	○	約2年間	1月中旬	翌年8月
学部間協定留学	政治経済学部	授業料負担型留学(秋・春学期出発/ダブルディグリー)	各協定校の基準に基づく	2年生~	3年生~	○	協定校による(1年9ヵ月~)	7月/10月	翌年2月/8月
	経営学部	ヴィクトリア大学グスタフソンビジネス学部デュアルディグリープログラム(授業料負担型留学)	TOEFL iBT 90(各セクション20) IELTS 6.5(各セクション6.0)	2年生	3年生	○	2.5年間	9月中旬	翌年9月

留学する際に申請できる助成金・奨学金

海外留学プログラムに関する助成金(明治大学のプログラムに参加)



番号	名称	金額
1	海外トップユニバーシティ留学奨励助成金 ※1	(S) 400万円(上限) (A) 150万円(上限)
2	外国留学奨励助成金(海外留学授業料助成) ※2	本学の授業料相当額(上限)
3	外国留学奨励助成金(海外留学経費助成)	5~20万円
4	国際化サポート海外留学奨励助成金	4~7万円
5	国際化サポート海外留学奨励助成金	2万円
6	各学部における助成	所属学部にお問い合わせください。

※1 国際教育センターが定めた特定の留学プログラムが助成の対象です。助成金S-Aの2種類があり、それぞれ対象プログラムが異なります。
※2 国際日本学部外国留学奨励助成金との併給はできません。
※3 3~5は、留学期間により助成額が異なります。
その他申請要件については、各助成金の募集要項及び参加プログラムの募集要項を必ずご確認ください。
金額、人数は2024年12月の内容に基づき記載しており、変更される可能性があります。
上記助成金に加え、(独)日本学生支援機構(JASSO)の海外留学支援制度に採択されている海外留学プログラムや、その他外部機関等により支援されている海外留学プログラムもあります。また、外部団体の奨学金情報は大学HPで確認することができます。

協定留学へのロードマップ

STEP

1 大学生生活を計画する

- 授業
- 留学
- ゼミナール
- 就活
- 課外活動
- アルバイト

優先順位を決めて、卒業までのおおまかなプランを立てよう!

STEP

2 留学について知る

- 留学の種類
- 留学に必要な費用と奨学金
- 国際共修科目(MAGIC-L)
- 応募~留学までのスケジュール
- 留学フェアや募集説明会に参加してみよう!

STEP

3 参加するプログラムを決める

- 留学の目的・動機の明確化
- 留学プログラム検索サイト
- 募集説明会
- 「カウンセリング」・「学生留学アドバイザー」を活用して疑問解消!

STEP

4 語学スコア取得に向けた学習をする

- 海外留学プレ・ポスト英語プログラム
- 英語学習アドバイザー・オフィスアワーで学習方法を相談しよう!
- グローバル人材育成プログラム
- 語学試験対策

STEP

5 プログラムに応募する

大学間協定留学の選考は、「GPA30%、応募書類35%、面接35%」

留学の目的を明確に話せるようにしよう!

STEP

6 留学の準備をする

- 留学先大学への出願
- 渡航前オリエンへの参加
- ビザ申請
- 保険加入
- 航空券
- 滞在先手配
- 履修・単位・学籍
- 奨学金申請

STEP

7 帰国後、留学体験を振り返る

- 語学力の強化
- 留学報告書作成
- 単位・学籍
- 学生留学アドバイザーとして明大生の留学を後押し!
- AI英会話アプリ等を活用して、語学力アップを継続しよう!