

東北大学挑創カレッジ 東北大学グローバルリーダー育成プログラム (TGLプログラム)

東北大学の特長である柔軟で強固な「専門基礎力」に加え、国際化する社会において、さまざまな分野でグローバルに活躍するために必須となる「グローバル人材としての能力」(語学力・コミュニケーション力、国際教養力、行動力)をバランスよく身につけることを目指した学部学生対象のポイント制プログラムです。

TGLプログラムでグローバルリーダーの認定を目指す場合は、必ず一度は海外研鑽の経験が必要です。本ガイドブック内に掲載されている短期海外研修(SAP/FL)をはじめとした海外留学プログラムの多くが、TGLポイントの対象となっています(オンラインのプログラムでもTGLポイントの対象となるものがあります)。海外留学プログラムに参加して、グローバルリーダーを目指しましょう。



詳しくは

TGLプログラムパンフレット▶

及びグローバルラーニングセンターHPを参照してください。



TGLプログラムとは:
<https://www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/global/about/>



Intercultural Collaborative Learning-Channels

ICL-Channels 多様な価値観の中で学び合う

《国際共修(ICL)とは》

言語や文化背景の異なる学生が、グループワークやプロジェクトを行う中で学び合う学習活動であり、学習者がお互いに物事へのアプローチやコミュニケーション・スタイル等から学び合うことで、視野の拡大、批判的思考力の習得、自己効力感の増大など内面的成長を遂げることが期待されます。

《ICL-Channelsとは》

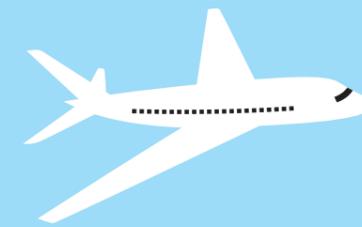
ICLを取り入れている国内の国立5大学が参画し、オンラインを活用してICLを展開するプロジェクトです。国際共修での多様な学習者との意味ある交流(Meaningful Interaction)は、異文化理解能力(異なる文化を理解し受容しようとする力)や国際教養力(世界で起きていることを観察・分析・理解し、主体的に行動する力)など、皆さんの学生生活やその先の将来にも有益なチカラを育てることにつながります。

まだ「国際共修」ということばに馴染みがなくても、まずは気軽にその門を叩いてみてください。「参加してよかった」と思える経験や仲間との出会いがあなたを待っています。



東北大学生のための 国際交流ガイドブック

Tohoku University Study Abroad Guidebook 2024



世界中が、キャンパスだ!



東北大学
グローバルラーニングセンター
www.insc.tohoku.ac.jp



X.com/TGLtohoku



www.facebook.com/tgl.tohoku



東北大学在学中に留学すべき7つの理由

大学に入学したら、「視野を広げたい!自分を鍛えたい!」と考えている人は多いでしょう。それを実現する方法はいろいろあると思いますが、海外留学に挑戦するのはどうですか。ここでは、留学で得られるものについて、紹介します。留学経験者の体験談も掲載しているので、あなたの留学の理由を考える参考にしてください。

理由1 世界トップレベルの大学で、日本とは異なる教育環境で学ぶことができる。

東北大学は国内外で高い評価を得ている大学です。そして国立大学で最も協定校の多い大学のひとつです。そのため皆さんは、大学間・部局間学術交流協定を結んでいる数多くの大学で学ぶことができます。東北大学が協定を結んでいる世界トップレベルの大学の中には、日本ではまだ学問として確立していない分野や、専門的に研究されていないテーマを扱うところ、また専門をまたいだ学際的な研究・教育に取り組んでいる大学もあります。海外留学を通じて自分の興味のあるテーマの視野を広げ、異なる教育・研究環境で最先端の学びを得ることができます。大学院では、普段と異なる研究者との交流を通じて新たな研究テーマを見つけたり、国際共同研究に挑戦することもできます。

理由2 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。

自分では当たり前だと思っていることも、海外でそのまま通用するとは限りません。人種・宗教・習慣・文化・言語等に多様性があるように、日本では考えられないような常識も海外には存在します。留学先では異なる言語・文化背景や価値観を持つ人と対話することで、視野を広げ思考を深め、多様な考え方を受け入れることができるようになります。さらに新しい発想に触れることで、自分なりのオリジナルなアイデアが生まれる可能性もあります。

理由3 精神的なタフネスさ、自発的な行動力を身につけ、自分に自信がつく。

世界規模のグローバル化や価値観の多様化に伴い、社会の変化スピードが加速しています。これからは不確定なものごとにも囲まれる中でも新しいことに挑戦したり、現代社会が抱える諸問題を解決することが求められていきます。初めて海外に留学し、日本とは異なる環境で一人生活をする人は、留学先で小さな失敗、挫折を繰り返すことになるかもしれません。その辛い経験から学び、なにかをやり遂げる達成感を得ることで、帰国する頃には失敗を恐れずに新しいことにチャレンジする力、たとえ失敗をしても、それを乗り越えられる精神的なタフネスさ、自分に対する自信を自然と身につけることができる、それが留学です。

理由4 実践的なコミュニケーション能力を身につけることができる。

インターネットの発達により、日本にいてもさまざまなツールを使って世界の情報を得たり、外国語を学ぶことができます。東北大学でも英語をはじめとする外国語を学ぶ環境は整っています。しかし、朝起きた時から寝る時まで、常に異なる言語・異なる文化の中に身を置き、多様な人々と意思疎通を図りながら、物事を進めることでコミュニケーション能力は確実に向上します。問題を解決へと導くためには、まず相手を理解して、その場の状況や人との関わりを考慮しながら、自分の意思を伝えていくことが必要です。あうんの呼吸では通じない海外での経験を通じて、外国語を使って実践的なコミュニケーション能力を高めていけるでしょう。

理由5 世界中に、生涯続く人間関係をもつことができる。

海外の大学に留学することで、従来の日本での友達に加えて、海外でも人的ネットワークが広がります。友達だけでなく留学先の先生や研究者、地域の人々などと幅広い交流ができるようになります。また、その国のネイティブの学生だけでなく、世界各国から集う留学生仲間とも友情を育むことができます。世界中に広がる交流や繋がりは、単に留学中だけのものではなく、卒業後の人生においても貴重な財産になります。そのようなネットワークが将来、共同研究や仕事上のパートナーに発展することもあります。

理由6 世界の人々に日本のこと、東北の今について伝え広めていくことができる。

海外の大学に留学して仲間達と学んでいく中で、考えていること、感じていることを自分の言葉で相手に伝える術が身につきます。人との対話を通じて自国のこと、自分の属する文化、いわゆる自文化を再認識し、アイデンティティを確立することができます。2011年3月東日本大震災の際、世界中が東北のことを折り、日本を支援してくれました。東北大学の一員として、また日本の代表として感謝の気持ちを持って、日本や東北の復興の様子を伝える力を身につけることができます。世界の人々に日本を理解してもらう活動も大切な社会貢献です。

理由7 1→80へ。自分の可能性、将来のキャリアを世界に広げることができる。

世界には約80億人が生活しています。人口1億人の日本にとどまらず日本人と日本語を話すだけの人生と80億人分の情報や知識に触れるチャンス、あなたはどちらを選びますか?世界に存在する98%のまだ見ぬ人々との出会い、世界中で起きている出来事、自分の可能性に気づかないまま過ぎてしまうのはもったいない。海外に一度足を踏み出してみることで、その後の生き方やキャリアが変わります。専門領域を超え、国を超えて世界を舞台に活躍するようになるかもしれません。また、卒業後日本でも働くとしても、世界との繋がりが海外の出来事を意識して生活することであなたの人生は確実に豊かになります。



「留学行きたいな」その気持ちが、世界へ飛び出すチケットです。

吉本 壮汰さん

理学部地圏環境科学科 4年



プログラム	大学間交換留学プログラム
留学先	米国 ペンシルベニア州立大学
留学時期	2021年8月～2022年6月(学部2年)

「海外に行かなくちゃ」と感じた高校時代

私が留学に行きたいと思ったきっかけは、柔道に打ち込んだ高校時代からきています。柔道に打ち込んだ3年間には、世界で活躍する選手との出会いや高い意識を持って練習に打ち込むチームメイトにも恵まれ、自然と自分の大きな目標には世界で活躍することがありました。世界で活躍する一流選手は、柔道以外の面でも心の整え方や気配りができるなど尊敬できる面がたくさんありました。そんな海外で活躍する一流な人に自分になりたいという憧れが自分を留学させる1番のきっかけになりました。

自分の興味に素直になれた留学生活

もともと海外で研究することに興味があったので、興味のある分野の教授に相談をして、その方の研究室に参加させてもらうことができました。研究室のゼミに参加したり、博士課程の学生の補助をしたりと、はじめて研究の一部に携わることができたおかげで、将来的に海外で研究する自分を想像するようになりました。授業で

は、専門外にも興味を持ったエネルギー問題や心理学の授業をとりました。授業数を絞ったおかげで、一つの授業を深く学ぶことができました。授業の終わりに教授と議論したことは今でも覚えています。留学中に大変なこともたくさんありましたが、交換留学先で研究や課外活動などに挑戦する東北大生の存在が困難を乗り越える力になりました。

一步を踏み出すみなさんへ

肌の色も、生活のスタイルも、言語も、食文化も、授業のやり方も何もかも日本とは違う。そんな環境に身を置くだけでも、視野はぐっと広がります。日本とは全く違った社会に適応しながら、ゼロから留学生活を始める経験は、手探りでうまくいかないことも少なくありません。頼れるのは自分だけ、映画の主人公のような設定ですが、緊張とワクワクを同時に感じながらの留学生活を通して、自分は人として成長することができたと感じています。

大学生のうちに留学に行きましょう。「世界を感じたい」「海外で研究をしている先輩がかっこいい!」どんな理由も、留学に行くには十分すぎる理由です。その素直な心の声を胸に、留学への一步を踏み出してください。



新しい世界を知ること、自分の視野が広がります。

保坂 夢さん

教育学部教育科学科 3年



プログラム	SAPオンラインプログラム
留学先	米国 ニューヨーク州立大学オールバニー校
留学時期	2022年1月～2月(学部1年)

プログラム	大学間交換留学プログラム
留学先	フィンランド オウル大学
留学時期	2022年9月～2023年5月(学部2年)

留学したきっかけ

小さい頃に通っていた英会話教室で海外の方と交流する機会があり、そこで国際交流に興味を持ち始めました。そこから漠然と「留学」というものに憧れを持つようになり、大学で長期留学をすることを目標にしていました。フィンランドは、教育の分野で非常に有名であり、現地で学校を見学できるというお話も伺っていたため、教育学部生としてフィンランドの教育を自分の目で確かめたいという気持ちからフィンランドを留学先として決めました。

実際に留学をしてみても

自分の視野が非常に広がったと感じています。私が参加していた授業ではフィンランド人の方だけではなく、多様な国籍の方が参加しており、宗教や言語など自分とは異なるバックグラウンドを持った方々と関わるのができたのはとても貴重な経験だったと思います。自分の価値観が当たり前ではないと

気づくことができたのは、留学をしたからこそだと思っています。また、実際に留学をして辛い経験もたくさんしました。周りの英語能力に圧倒され自分の英語能力の不十分さを痛感したり、冬の間に一日中寒く暗い環境の中で気分が落ち込んでしまったりとキラキラした側面だけではありませんでした。しかし、このような厳しい環境におかれたことで、精神的なタフネスさは身についたと思います。また、長期留学を達成できたということは自分にとって大きな自信となり今後のアクションの起こしやすさにつながると考えています。

留学をお勧めする理由

自分の興味を単純に追求できる留学は、大学だからこそできると考えています。学生という学ぶ立場で、海外に身を置いて生活できるのは大学留学の大きな利点ではないかと考えています。また、東北大学は非常に留学をしやすい環境です。多くの大学と協定を結んでおり、奨学金もあり、留学をするには環境が整っていると思います。せっかくのチャンスを活かして、是非自分らしい留学をしていたらいいと思います。

実り多い学生生活を送るために

私たちが暮らす社会は、グローバル化が進むと同時に、ダイバーシティ(多様性)が高まっています。異なる背景を持つ人々と共生し、平等で公正な社会の実現に向けて、大学時代に何を学び、どんな経験をしますか。海外留学で、自分のコンフォートゾーン(居心地のいい場所)を飛び出して、あなたの将来のビジョンと目標を考えてみませんか。ここでは、あなたの将来のビジョンと目標に向けた、留学計画を立てるための情報を提供します。

留学までの流れ



STEP 1 留学を実現するための、卒業までの学習計画を立てよう!

ひとくちに「留学」といっても、短期、長期、語学・文化研修、専門分野研修、インターンシップ、研究留学、交換留学など、期間も内容もさまざまです。まずは、何を目的に、どんな留学がしたいのかをじっくりと考えることが重要ですが、それと同時に、卒業を見据えて、いつ留学すべきか計画を立てることが必要不可欠です。ここでは、留学の中でも、特に計画的な準備が必要な交換留学について、4つのモデルケースを用意しました。これらのモデルを参考に、皆さん自身の留学の実現に向けて学習計画を考えて下さい。

- 1 希望する学年時に交換留学するには、いつ応募する必要があるのか。
- 2 交換留学に応募するには、いつまでに語学試験を受け、必要なスコアの証明書を取っておく必要があるのか。
- 3 留学資金をどう準備するのか。

時期 モデル ケース	学部1年				学部2年				学部3年				学部4年				
	1セメスター	夏季休業	2セメスター	春季休業	3セメスター	夏季休業	4セメスター	春季休業	5セメスター	夏季休業	6セメスター	春季休業	7セメスター	夏季休業	8セメスター	春季休業	
	4~7月	8~9月	10~1月	2~3月	4~7月	8~9月	10~1月	2~3月	4~7月	8~9月	10~1月	2~3月	4~7月	8~9月	10~1月	2~3月	
ケース1 日本の一般的な就活を考慮した留学を目指す		短期留学 (派遣/オンライン)	交換留学 応募 (10月)					海外 インター シップを 追加	就職活動準備と 東北大学で専門科目の 勉強を開始				就職活動+卒業論文				
	4月の 新入生対象 TOEFL ITP®テスト 受験で現在の 実力を知る	短期留学 (派遣/オンライン)	交換留学 応募 (10月)			1年間の交換留学			就職活動 準備開始	東北 専門科目 開	大学で の勉強を 始	就職活動+卒業論文					
			10月、1月 TOEFL ITP®テスト	短期留学 (派遣/オンライン)	交換留学 応募 (5月)	1学期間の 交換留学			就職活動 準備開始	東北 専門科目 開	大学で の勉強を 始	就職活動+卒業論文					
ケース2 自身の専門を学ぶ、 学部3年生での 留学を目指す	4月の 新入生対象 TOEFL ITP®テスト 受験で現在の 実力を知る	短期留学 (派遣/オンライン)	10月、1月 TOEFL ITP®テスト	短期留学 (派遣/オンライン)	5月 TOEFL ITP®テスト	交換留学応募 (10月)			就職活動 準備開始	1学期間の 交換留学		海外 インター シップを 追加	就職活動+卒業論文				
		短期留学 (派遣/オンライン)	10月、1月 TOEFL ITP®テスト	短期留学 (派遣/オンライン)	5月 TOEFL ITP®テスト	交換留学応募 (10月)			就職活動 準備開始	1年間の 交換留学		就職活動+卒業論文					
ケース3 2か国への 留学を目指す	4月の 新入生対象 TOEFL ITP®テスト 受験で現在の 実力を知る	短期留学 (派遣/オンライン)	交換留学 応募 (10月)		1学期間の 交換留学		1学期間の 交換留学		就職活動 準備開始	東北 専門科目 開	大学で の勉強を 始	就職活動+卒業論文					
ケース4 学部+大学院 博士課程前期 一体型留学を 目指す	4月の 新入生対象 TOEFL ITP®テスト 受験で現在の 実力を知る		短期留学 (派遣/オンライン)	5月 TOEFL ITP®テスト	交換留学応募 (10月)			1学期間の 交換留学				5月 TOEFL ITP®テスト	大学院 入試	研究留学 応募 (10月)			
		短期留学 (派遣/オンライン)	10月、1月 TOEFL ITP®テスト	5月 TOEFL ITP®テスト	短期留学 (派遣/オンライン)	交換留学応募 (10月)			1学期間の 交換留学				大学院 入試	10月、1月 TOEFL ITP®テスト	研究留学 応募 (5月)	1学期間の 研究留学	

留学時期、期間を決定する際の5つの注意事項

- 留学希望大学の語学要件を確認し、必要な語学力を習得する計画を立ててください。モデルケースの英語試験受験日程を参考にしてください。
- 学部3年次以降に1年間の交換留学を行う場合、留年の可能性もあります。自身が所属する学部・研究科の教務担当係等必要各所に確認の上、しっかりと履修計画を立てて留学に臨んでください。
- 学期終了後と開始直前に実施される集中講義のスケジュールを事前に確認してください。
- 教職課程をとる学生は、履修科目や教育実習の時期も考慮した上で計画を立ててください。
- 就職活動や大学院進学のための準備時期も考慮し、計画を立ててください。

グローバルキャンパスサポーター (P.21)が作成した留学ロールモデル紹介冊子も参考にしてください! 自分に合うロールモデルを見つけられるように、色々な留学前の過ごし方や留学体験が掲載されています。

博士課程前期1年 博士課程前期2年

1セメスター	夏季休業	2セメスター	春季休業	1セメスター	夏季休業	2セメスター	春季休業
4~7月	8~9月	10~1月	2~3月	4~7月	8~9月	10~1月	2~3月
1年間の研究留学				修士論文			
研究留学 応募 (5月)				1学期間の 研究留学			
				修士論文			

※TOEFL、TOEFL ITPはETSの登録商標です。

東北大学からの留学
短期海外留学プログラム
交換留学プログラム
大学院生派遣プログラム
各種サポート
学内の国際交流留学サポートオフィス

STEP 2 留学プログラムの情報を収集しましょう

どのタイミングでどの程度の期間留学するかを検討したら、右の《ヒント》を参考にどのようなプログラムがあるか情報を収集しましょう。留学プログラムは全学で実施しているものの他に、各学部・研究科で実施しているものもあります。両方確認しておくことで選択の幅が広がり、自分の理想に合ったプログラムが見つかる確率が高くなるでしょう。

興味があるプログラムが見つかったら事前に前年度の募集要項等を確認し、応募資格や要件を確認しておきましょう。語学・成績要件が設定されているプログラムもあるので、自身が参加を希望するプログラムの応募時期までに定められた要件をクリアするよう努めてください。

留学プログラムを探すためのヒント

- ▶国際交流ガイドブック(本誌)
- ▶グローバルラーニングセンターHPで検索(▶P.22)
- ▶留学プログラム説明会に参加(▶P.20)
- ▶留学担当教員に相談(▶P.19 留学アドバイジング)
- ▶留学を経験した先輩に相談(▶P.19 GCS留学カウンセリング)
- ▶各学部・研究科の国際交流・留学サポートオフィスに相談(▶P.22)

応募資格・要件等は、各プログラムページを確認!

STEP 3 応募に向けて準備をしましょう

実際に留学した場合を想定し、留学全体の費用がいくらかかるか、また、授業を理解するための語学能力や専門知識がどの程度必要か確認してください。現時点でそれらを満たしていない場合は、必要な情報を収集し、いつまでにどの方法で達成するかを計画し、応募の準備を行いましょう。

費用

費用は、期間と地域によって異なります。支援が充実していて、少ない費用負担で参加できる短期のプログラムから、200万円～600万円程度かかる1年間の長期のプログラムまで、留学でかかる費用はさまざまです。交換留学の場合、本学に授業料を納めるため、原則留学先に授業料を納める必要がなく、奨学金を受給しながら留学する学生が多いため、実際の自己負担額はもっと抑えられる場合があります。グローバルラーニングセンターHPの各プログラムページや右下の海外留学情報サイトを参考に、事前に費用を確認しておくといいでしょう。各国の生活費用の目安については、海外留学情報サイトの他、「cost of living」で検索することができます。

海外留学
情報サイト



具体的にかかる費用例

- ▶航空券購入費用
- ▶海外旅行保険費用
- ▶パスポートやビザ等申請費用
- ▶本学、又は留学先の授業料
- ▶現地滞在費

上記の他、交通費や交際費、土産代等がかかる場合もあります。また、長期留学の場合、ビザや受入許可書発行のために財政証明書の提出を求められる場合があります。これは、滞在中の費用を負担する財力があるかを確認するためです(留学生のアルバイトは基本的に許可されていない、または許可を得るのが難しい国があります)。一般的には、現地滞在中の費用をカバーできる残高のある英文の預貯金残高証明書の提出が求められるので、留学中の費用をサポートいただく保護者等に事前に相談してください。

奨学金情報

奨学金情報は右記QRコード先から情報を取得してください。
※奨学金申請時期を確認し、計画的に申請準備を行ってください。



成績

留学先によっては申請の際にGPAを確認される場合があります。各協定校の成績要件については、事前に協定校情報をよく確認しておきましょう。

語学力

留学先によっては申請の際に語学力を確認される場合があります。各協定校の語学要件については、事前に協定校情報をよく確認しておきましょう。いつの時点までに留学先が設定している語学要件をクリアしている必要があるのか確認し、試験時期を考慮の上、達成までのスケジュールを立てましょう。

協定校
情報シート



※閲覧には東北大学アカウントでのログインが必要です。

語学力向上のために

交換留学準備サポートブック

交換留学を目指し始めた方から渡航直前の方まで、交換留学に関連する様々なお悩みに答えるべく生まれた冊子です。複数の言語に関する語学学習法など、東北大学の交換留学経験者のアドバイスが数多く掲載されています。



国際共修

「グローバルマインドを養いたい。語学力を高めたい。」という方には国際共修授業がおすすめです。多文化的な教育環境でなされる切磋琢磨が、異文化理解、自文化理解、視野の拡大、異文化コミュニケーション力の向上に効果的です。留学準備にも有効ですので、ご興味がある方は是非受講してください。



※資金力や語学力を見ながら、STEP1に適宜立ち戻り、留学計画を進めましょう。

※グローバルキャンパスサポーター(▶P.21)が作成した交換留学準備サポートブック、ロールモデル紹介冊子も参考にしてください。

STEP 4 希望する留学プログラムに応募しましょう

募集要項等書類をよく確認し、期日までに定められた手続きで応募を完了してください。

語学要件が設定されているプログラムは、期日までに要件を満たすよう計画的に準備を進めてください。

応募準備に迷った時は、留学アドバイジング(▶P.19)やGCS留学カウンセリング(▶P.19)、留学生課(▶P.22)等に相談してください。東北大学と大学間学術交流協定を結ぶ海外の大学がICTを活用して提供する研修や授業に参加する「オンライン型留学」を、留学準備として是非活用してください。

留学プログラムに合格したら

STEP 5 渡航準備を行いましょ

留学が決定したら、以下を参考に具体的な渡航準備を開始しましょう。プログラムによっては、事前研修やオリエンテーション等で渡航準備の案内を行います。不明な点や心配な点があれば、それらの機会を利用し、解決しておくといでしょう。

●オリエンテーション等に参加
プログラムにより留学前に参加が義務付けられているオリエンテーション等があります。必ず参加し、オリエンテーションでの指示に従い、渡航のための準備、及び課題を行ってください。特に、危機管理オリエンテーションは重要ですので、必ず参加してください。

●留学先大学への申請手続き
東北大学、又は留学先大学が指定する期限までに、留学先大学への申請手続きを完了させてください。オンライン上での情報入力に加え、成績表やパスポート等の書類データのアップロード等に時間を要するものもあります。余裕を持ったスケジュールで進めてください。申請が完了し、派遣先大学での受入が決定されると、受入許可証(Acceptance Letter)が発行されます。

●海外旅行保険の申し込み
東北大学が指定する海外旅行保険に加入してください。本学指定のもの他に、留学先機関が加入を義務化しているものもあります。その場合、双方の保険に加入する必要がありますので注意してください。現地の滞在先が決定したら、近くの病院を事前に確認しておくとい安心です。

●パスポートの申請・取得
海外渡航には必ずパスポートが必要になります。応募の時点で、パスポート情報を求めるプログラムもありますので、希望するプログラムが決まったら、取得方法、また、既に所持している場合は残存期間を確認しておきましょう。パスポートの新規作成や更新は、各地方自治体の旅券窓口で申請の手続きが必要となります。申請から受領までには少なくとも1週間以上の時間を要しますので、計画的に進めてください。

●ビザの申請・取得
渡航に間に合うように、自身の留学に合ったビザを取得してください。ビザを取得するために必要な書類、手続き方法は国・地域により異なります。必ず日本にある大使館・総領事館に直接問い合わせ、最新情報を確認してください。また、パスポートの残存有効期間により、更新が必要な場合があるので注意してください。

●現地滞在先の申し込み
自身で滞在先の申し込みを行う必要があります。多くの大学では学生寮が用意されていますが、留学先によっては、学生寮の数が少ない場合や、競争率が高い場合があります。事前に情報を入手し余裕を持って進めておくとい安心です。

●航空券の購入
団体渡航の留学プログラム以外は、自身で航空券の手配が必要です。3ヶ月程度までの短期海外留学の場合、片道航空券では入国できない国が多いため、必ず往復で購入するようにしてください。直行便が安心ですが、もし経由便を利用する場合は、乗り継ぎの時間や、万が一、その国に入国しなければならなくなった時の入国条件をクリアしているかも確認しておいてください。

●現地安全情報の確認
事前に外務省海外安全ホームページ等を確認し、現地の治安や安全状況を把握しておいてください。治安情勢、犯罪傾向、衛生・医療に関する状況等を事前に把握しておき、回避のための準備をしておいてください。3ヶ月未満の留学はたびレジ、3ヶ月以上の留学は在留届の申請を忘れずに行ってください。
※留学先の治安や危機状況によっては、留学前、留学中の時期を問わず、東北大学が留学の中止を決定することがあります。その場合は、速やかに本学の指示に従ってください。

東北大学生のための
セーフティ
ハンドブック



●学内の留学手続き
自身が所属する学部・研究科や留学生課に対して、出発前に提出が必要な留学に関する手続き書類がある場合は、定められた期限までに提出を完了してください。提出書類の有無や種類については、自身が参加する留学プログラムのオリエンテーション時や、担当係から案内があります。



●予防接種
派遣先大学や国によっては、特定の予防接種証明書の提出を求められることがあります。予防接種によっては申し込みから接種まで日数を要するものもありますので、時間に余裕をもって計画的に準備してください。



●その他の手続き
下記を参考に、自身の留学先、期間を考慮し、手続きに漏れないように準備してください。
▶クレジットカードの作成
▶英文メディカルレポートの手配(持病がある場合)
▶現地で使用する携帯電話やSIMカードの手配
▶現地緊急用連絡先の把握(警察、救急車、現地日本大使館等)
▶住民票や年金等にかかわる役所での手続き

▶ 出発!
留学前に立てた目標を達成できるよう、いろいろな経験を通して成長してきてください。いってらっしゃい!

Column

大学時代での留学のススメ

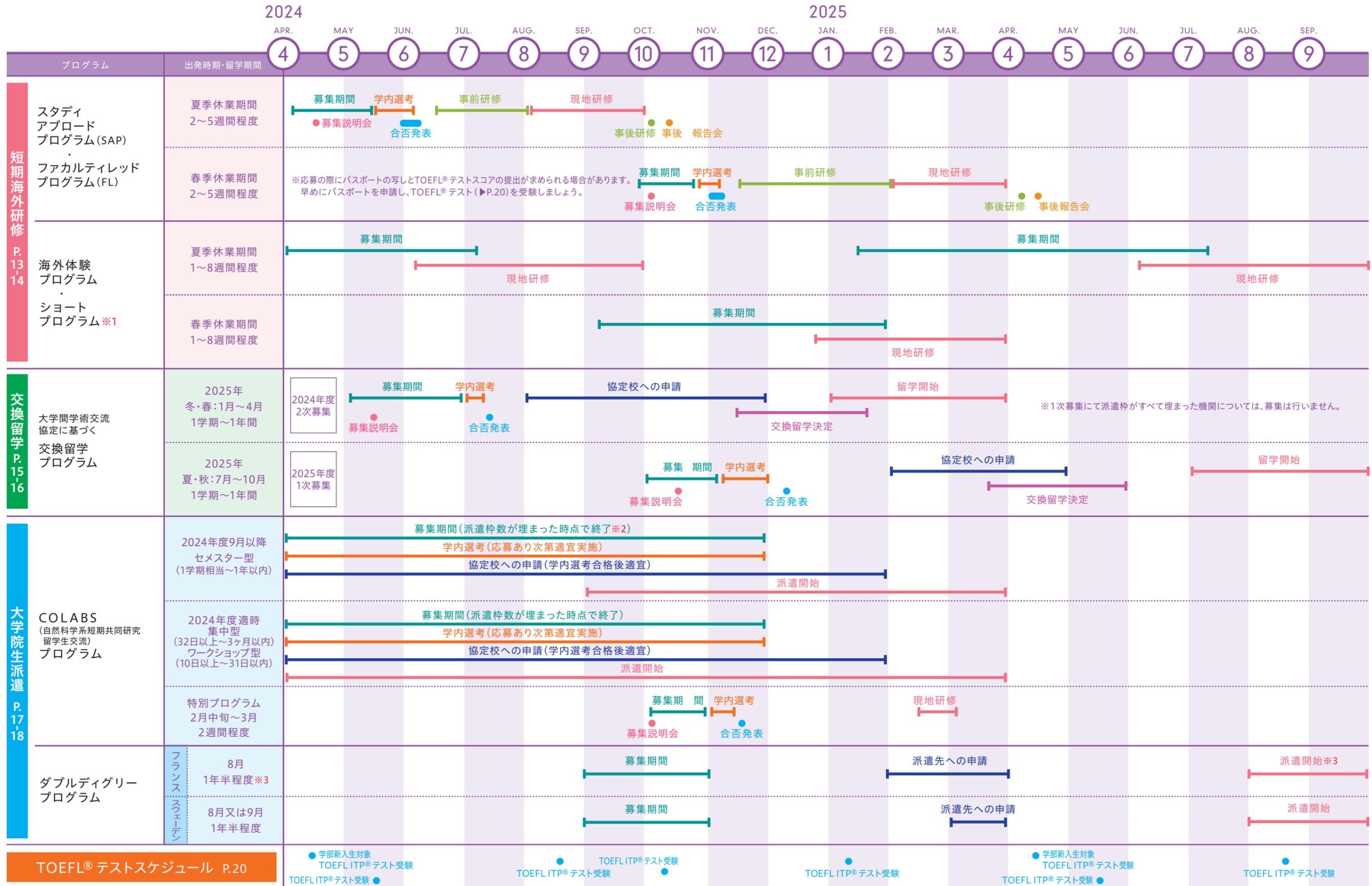
留学アドバイザー 渡部 由紀

授業でドイツの交換留学生から「日本人学生はグローバル化の影響をあまり感じていないのだろうか」という質問を受けた。どうしてそう思ったのかを聞くと、英語で話す人が少ないし、英語の必要性を感じている人も少ないと思うとのことであった。また、応募条件を満たし、明確な留学の目的があれば、ほぼ交換留学に参加できる東北大学の現状に驚いていた。彼女の大学では母国以外で学習および社会経験を積む貴重な機会である交換留学に応募する学生が多く、なかなかの競争だそうである。実は東北大学の新入生は、迷っている人も含むと6割が大学での留学を考えている。また、新入生の9割がグローバルに活躍するために必要な能力の向上や就職に留学が有用だと認識している。しかしながら、大学を卒業するまでに留学する学生数はコロナ前まで増加傾向にあったものの、決して多いとは言えない。留学を迷っている、または留学したいと思わない理由として、経済的な負担がよく挙げられるが、語学力不足や海外生活に対する不安といった、学生自身の異文化適応力への懸念も主な理由となっている。しかし、考えてみてほしい。高校の修学旅行先が海外というケースが増えているものの、大学入学前に留学経験がある学生はほんのわずかである。大半の学生は日本語のみを使い、日本文化を共有する日本人の中で生きてきたのだから、異文化適応力が備わっていないのは当然である。文化背景の異なる人と交流したり、協働したり、共存したりする能力の向上が期待できる学習機会が留学であり、そうした能力の欠如に対する不安を理由に留学を諦めるのは本末転倒ではないだろうか。まずは、自分の現在のスキルや能力で物事に上手く対応できるコンフォートゾーン(居心地のいい場所)を飛び出し、留学という未知の領域で挑戦し、大いに汗と恥をかいてみてほしい。

大学生で留学するメリットについては、「東北大学在学中に留学すべき7つの理由」(▶P.03)に詳しく述べられているが、それらに加え、外国人として生活する留学はグローバル化が進み、DEI(多様性、公平性、包摂性)の重要性が高まる社会で活躍するために、価値のある経験を積む絶好の機会になり得る。メジャーリーグで活躍し、アジア人史上初のシーズンMVPを受賞した元プロ野球選手のイチローが引退会見で、米国での外国人としての体験が人の心やその痛みを想像することを可能にし、今後の自分の大きな支えになると述べて締めくくった。そして、それは本などで得た知識ではなく、体験を通して理解できたものだとい述べている。世界的大スターのイチローがこれまでのプロ野球選手としての人生に幕を引く会見の最後に、マイノリティーとしての体験に言及し、エンパシー(その人の立場になったことを想像して、どのような経験をし、どのように感じているかを分かち合うとする共感力)の習得が今後の彼の人生に何よりも重要であると語ったことを是非考えてもらいたい。エンパシーは構造化された不平等が存在する社会において、DEIを促進する上で必要不可欠な能力とされている。留学はイチローの語った言葉の意味を、体験をもって理解する貴重な機会となり得る。

最後に、先にも述べたが留学に憧れている人は多くいる。現役の大リーガー、大谷選手の言葉を借りるならば、留学に憧れるのはやめましょ!大学時代に是非一歩を踏み出してほしい。

希望のプログラムが見つかったら、さっそく準備を始めましょう。



※上記は、現地派遣型で実施した場合のスケジュールとなります。オンライン型での実施の場合、スケジュールが異なりますので、詳細は、グローバルラーニングセンターHPで確認してください。
 ※実際の時期、期間等の詳細については、各プログラムの募集要項やグローバルラーニングセンターHPで確認してください。 ※TOEFL、TOEFL ITPはETSの登録商標です。
 ※1 ショートプログラムは上記のスケジュールに限らず、随時募集・研修が行われます。 ※2 交換留学生として派遣する場合は、申請期限にご留意ください。 ※3 派遣開始

確認してください。
 時期は、派遣先大学・機関によって異なります。

短期海外留学プログラム (SAP/FL/海外体験/ショート)

東北大学では協定校等と連携しながら多様なテーマのもとに、夏季・春季の学期休みを利用した短期研修を実施しています。その中には、東北大学生と一緒に出発して参加するプログラム、教員が引率するプログラム、自身で計画を立てて準備し、参加するプログラムなどさまざまな種類があります。すべてのプログラムに共通して、現地学生と交流したり、異文化に触れたりすることで、グローバル人材に必要な語学運用能力を高めるだけでなく、国際的な視野を育むことができます。また、短期オンライン型留学プログラムでは、現地研修と同様の内容をオンラインで提供しています。プログラムによって内容は異なりますが、リアルタイムの授業に加え、現地学生とのプロジェクト学習や、バーチャルホームステイ体験など、さまざまな工夫がされており、語学力やコミュニケーションの能力の向上に加え、異文化理解を深めることができます。なお、下記掲載の「実施プログラム例」は、これまでの現地派遣型プログラムの実施例となります。現地派遣型、オンライン型の詳細情報は、いずれも、グローバルラーニングセンターHPで確認してください。

奨学金情報

- 現地派遣型プログラムは、月額6～8万円の奨学金(派遣先により異なる)が支給される可能性あり。
- 現地派遣型SAP/FL参加の場合、学部学生に限り、1プログラム当たり平均20万円/名の受講料の一部を、東北大学が負担。

派遣型短期留学プログラムの詳細をチェック!



オンライン型留学プログラムの詳細をチェック!



短期海外留学の体験談をチェック!



グループ参加 スタディアブロードプログラム (SAP)

語学力だけでなく、テーマ学習に取り組むことで、実践的な語学力とコミュニケーションスキル、テーマに関する理解を深めることができます。東北大学生と一緒に現地に向かいますので、海外が初めての方も安心です。

地域・大学例	アメリカ、カナダ、イギリス、マレーシア、ベトナム、インドネシア等の教育機関
期間	2～5週間程度(夏・春)
参加対象	全学部・研究科の学生(学部学生優先)
単位・奨学金付与	単位(「海外短期研修(基礎A)」1単位、「海外短期研修(基礎B)」2単位)、並びに奨学金付与の可能性ある ※プログラム実施期間により単位数が異なる。

実施プログラム例(現地派遣)

プログラム名	国・大学	期間	研修内容
ハワイの文化と歴史から多文化社会を理解する	【アメリカ】 ハワイ大学 マノア校	夏 【3週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● ハワイの伝統文化の経験学習により、ハワイの文化と社会を体験的に学ぶ ● ハワイの歴史、文化、社会制度に関する文化人類学を基礎とした講義により、多文化社会の恩恵と課題を深く考察する ● ハワイ大学の学生との交流を通してコミュニケーション力をみがく
【英語で学ぶ】社会科学系科目履修による国際教養プログラム	【マレーシア】 マラヤ大学	夏 【3週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● 人文・社会科学系の科目を履修する、学術的な学び ● 国際教養を身につけたい人に最適なプログラム ● マラヤ大学の学生バディーと一緒に授業を受け、ホテルで共同生活
【英語を学ぶ】多民族国家マレーシアで学ぶ英語と文化	【マレーシア】 マラヤ大学	夏 【3週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● 英語の4技能(読む・聞く・書く・話す)を4種類の英語科目を通して、ディスカッションも交えながら習得 ● マレーシア文化を知識として学び、体験を通して理解
カナダで学ぶ英語と文化体験	【カナダ】 ウォータールー大学	夏・春 【4週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常的に必要な英語力を強化するための研修 ● イノベーションの街・ウォータールー、カナダ文化について学ぶ授業も含まれる ● ウォータールー大学の学生やホストファミリーとの交流の機会がある
イギリスで学ぶ英語と文化	【イギリス】 ヨーク大学	夏・春 【3・4週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎から実践的なレベルまで高められるよう、集中して英語を学ぶ ● プレゼンテーションのスキルやライティングの力を伸ばすことができる ● 授業やホームステイを通じ、語学だけでなくイギリス文化やEmployabilityについても学ぶ
ニューヨークで学ぶ実践英語	【アメリカ】 ニューヨーク州立大学 オールバニー校	春 【4週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● 日本及び世界各地から集まる学生と共に学ぶプログラム ● ニューヨーク州の州都、オールバニーにある総合大学の付属語学学校で英語を学ぶ ● 日常的に必要な英語力を強化するための研修

実施プログラム例(オンライン)

プログラム名	国・大学	期間	研修内容
英語「で」学びたい、海外で学びたいあなたへ	【アメリカ】 カリフォルニア大学 デービス校	夏 【4週間】	<p>I-STEM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 理系科目専攻の学生を対象とし、科学や先端技術、起業(アントレ)等の話題を通して、理系で必要となる英語でのプレゼン能力、コミュニケーション能力を高める ● 1日3時間(3クラス)のライブ授業と3時間程度(1時間/クラス)の課題で構成されるGAIC: ● 現代のアメリカ社会・文化や、国連のSDGsについて学びながら、異文化への理解、論理的思考、コミュニケーション能力を高める ● 語学力の向上はあくまでこのプログラムの目的の一部に過ぎない(文系科目専攻学生向き) ● 1日3時間(3クラス)のライブ授業と3時間程度(1時間/クラス)の宿題で構成される

グループ参加 ファカルティレッドプログラム (FL/教員引率型)

多言語を使用したテーマ学習、課題解決型プロジェクト、フィールドワーク等に取り組み、語学力の向上、異文化理解だけでなく、テーマに対する理解を深めます。また、東北大学の教員が事前・事後研修を担当し、現地で引率します。

地域・大学例	アメリカ、ドイツ、スペイン等の教育機関
期間	2週間程度(夏・春)
参加対象	全学部・研究科の学生(学部学生優先)
単位・奨学金付与	単位(「海外短期研修(展開A)」1単位、「海外短期研修(展開B)」2単位)、並びに奨学金付与の可能性ある ※プログラム実施期間により単位数が異なる。

実施プログラム例

プログラム名	国・大学	期間	研修内容
Service Learning Program 多文化社会アメリカでDEIを学ぶ	【アメリカ】 カリフォルニア大学 リバーサイド校	春 【2週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● DEI(多様性、公平性、包摂性)をテーマとした専門家によるレクチャー、ボランティア活動、フィールドワークを取り入れたサービスラーニングプログラム ● 現地学生や市民との交流が充実
Interacción en la cultura española	【スペイン】 マドリード・ コンプルテンセ大学	春 【2週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● スペイン語とスペイン文化について学ぶとともに、関心に沿った課題を設定し、フィールドワークを行う ● 学生が自身の学びや現地研修に積極的に向き合い「自分の留学をデザイン」できるプログラム ● 現地学生・留学生との交流による相互理解と異文化理解を実践的に深める
アメリカの大学生と学ぶマレーシア・シンガポール留学 - Innovation and Cultural Dynamics -	【マレーシア・シンガポール】 マラヤ大学・ シンガポール マネージメント大学	春 【3週間】	<ul style="list-style-type: none"> ● オンライン及び現地研修を通して、米国のUniversity of North Carolina at Charlotte (UNCC)の学生と共に、アジアの多民族国家シンガポールとマレーシアにおけるイノベーションと文化の相互関係について、理解を深めるプログラム

個人参加 海外体験プログラム・ショートプログラム

海外体験プログラムは、世界中にある東北大学の大学間学術交流協定校等が実施する短期プログラムに参加するものです。学内での事前・事後研修を組み合わせることで単位を取得することが可能です。言語、文化、歴史、SDGsなど様々なテーマで世界から集う学生とともに学びます。ショートプログラムは、海外体験プログラムに含まれない8日未満のプログラム等、単位付与のない(事前・事後研修のない)プログラムが対象となります。募集期間の短いものが多いので、随時、グローバルラーニングセンターHPで最新情報を確認してください。

地域・大学	大学間学術交流協定校を中心とした、世界各国の教育機関
期間	1～8週間程度(夏・春)
参加対象	全学部・研究科の学生
単位・奨学金付与	海外体験プログラムのみ、単位(「海外短期研修(発展A)」1単位、「海外短期研修(発展B)」2単位)、並びに奨学金付与の可能性ある ※プログラム実施期間により単位数が異なる。 ショートプログラムは、単位、奨学金、ともに付与なし

実施プログラム例

プログラム名	国	大学	期間	時期	プログラム概要
American Culture at Temple University	アメリカ	テンブル大学	2～4週間	1～2月/7～8月	英語学習に加え、フィラデルフィアの街中でアメリカ東部の歴史や文化について学ぶ課外授業や、主要都市へのフィールドトリップなどが組み込まれたプログラム
Aalto University Summer Courses	フィンランド	アアルト大学	2週間	7～8月	デザインや工学等の専門知識について本格的に学ぶサマーコース。同じクラスの仲間と交友を深めるソーシャルイベントも実施
Fun Bahasa Indonesia and Cultural Course	インドネシア	セプル・ノーベンパー工科大学	3週間	11月～12月	インドネシアの言語や文化を学ぶ全12回の無料オンラインコース

大学間学術交流協定に基づく交換留学プログラム

東北大学と大学間学術交流協定を結ぶ海外の大学へ、1学期又は1年間留学するプログラムです。本学の学部学生及び大学院生を対象としています。東北大学生としての学生生活の一部を、海外の大学で過ごし、現地の学生とともに授業科目の履修や研究活動を行います。それだけでなく、課外活動等を通じて日本に在るだけでは得られないさまざまな経験を積むことができるプログラムです。

メリット 01 単位互換の可能性

留学期間中も休学する必要はなく、東北大学の在籍期間としてみなされます。また、留学先の大学で取得した単位を東北大学の単位として認定することも可能※1です。そのため、1学期又は1年間にわたって留学した場合でも、留年せずに卒業できる可能性※2があります。

※1 単位互換認定の可否については、必ず所属する学部・研究科に確認してください。
 ※2 標準修業年限内での卒業を目指す場合の留意事項については、必ず所属する学部・研究科に確認してください。

メリット 02 授業料不徴収

多くの大学との協定において、留学先の大学は交換留学生から授業料を徴収しないことを定めています。ただし、留学期間中も東北大学に授業料を納める必要があります。また、一部の大学では別途授業料を徴収される場合があります。

大学間交換留学プログラムの詳細をチェック!



大学間学術交流協定機関

36の国と地域、241大学・機関

(2024年1月現在)

欧州地域

フィンランド

アアルト大学
トウルク大学
オウル大学
タンペレ大学

スウェーデン

ウーメオ大学
王立工科大学
ウプサラ大学
ストックホルム大学
チャルマース工科大学

イギリス

ヨーク大学
シェフィールド大学
イーストアングリア大学

オランダ

グローニンゲン大学
ラドバウド大学
トゥウェンテ大学
デルフト工科大学

イタリア

フィレンツェ大学
トリノ工科大学
ミラノ工科大学
サクロ・クオーレ・カトリック大学
ヴェネツィア・カ・フォスカリ大学

スイス

チューリッヒ大学
ジュネーブ大学
スイス連邦工科大学ローザンヌ校

オーストリア

ウィーン大学

スペイン

グラナダ大学
セビリア大学
サラマンカ大学
バリアドリッド大学

ドイツ

アーヘン工科大学
ウルム大学
ドルトムント工科大学
ザールラント大学
ダルムシュタット工科大学
ゲッティンゲン大学
ドレスデン工科大学
ハイデルベルク大学
ベルリン工科大学
ミュンヘン工科大学
カールスルーエ工科大学
カイザーズラウテルン工科大学
ヨハネスグーテンベルク大学マインツ
パダボーン大学
ケムニッツ工科大学
レーゲンスブルク大学
オルデンブルク大学

フランス

ソルボンヌ大学
グルノーブルアルプ大学
ストラスブール大学
レンヌ第1大学
レンヌ第2大学
ボルドー大学
国立応用科学院リヨン校
アルピ鉱山大学
リヨン政治学院
リヨン高等師範学校
リヨン第2大学
パリ・サクレ大学
サンテティエンヌ国立高等鉱山大学
ボルドー工科大学
国立東洋言語文化研究大学 (INALCO)
ロレーヌ大学
グルノーブル理工科大学 (Grenoble INP)
グルノーブル政治学院 (IEPG)
パリ・シテ大学

ポルトガル

リスボン新大学

ノルウェー

オスロ大学

チェコ

チェコ工科大学プラハ校

ポーランド

ワルシャワ大学
ポーランド科学アカデミー

中近東・アフリカ地域

トルコ

イスタンブール工科大学

イラン

テヘラン大学

南アフリカ共和国

ヨハネスブルグ大学
アフリカ数理科学研究所

アラブ首長国連邦

カリファ科学技術大学

NIS地域

ロシア

モスクワ国立大学
ノボシビルスク国立大学
極東連邦大学
ロシア国立高等経済学院 (HSE)
サンクトペテルブルク電気工科大学
サンクトペテルブルク国立総合大学

太平洋地域

オーストラリア

シドニー大学
ニューサウスウェールズ大学
オーストラリア国立大学
マククローリー大学
メルボルン大学

学内の募集時期と応募条件(予定)

募集開始時期	5月と10月 ※ただし、留学先への申請締切は異なります。
語学要件	学内応募の時点で、東北大学が定める要件に加え、留学希望大学等が要件を定めている場合は、その双方を満たす必要があります。なお、東北大学が定める要件は以下の通りです。 ・英語で授業を受ける場合:指定期間内にTOEFL iBT® テストスコア61 (TOEFL ITP® テストスコア500)又はIELTSスコア5.5以上を取得していること ・英語以外の言語で授業を受ける場合:指定期間内に受験した語学検定試験等により、「ヨーロッパ言語共通参照枠 (CEFR)」に照らし、A2相当以上を取得していること
留学先大学・機関	36の国と地域、241大学・機関
期間	1学期~1年間
参加対象	全学部・研究科の学生
奨学金情報	各種奨学金の応募が可能(▶P.07)

北中南米地域

カナダ

オタワ大学
プリティッシュ・コロンビア大学
ウオータールー大学

アメリカ

カリフォルニア大学バークレー校
カリフォルニア大学デイビス校
カリフォルニア大学アーヴァイン校
カリフォルニア大学ロサンゼルス校
カリフォルニア大学リバーサイド校
カリフォルニア大学サンディエゴ校
カリフォルニア大学サンタバーバラ校
カリフォルニア大学サンタクルス校
カリフォルニア大学マーセド校
ノースカロライナ大学シャーロット校
パデュー大学
アラスカ大学
コロラド鉱山大学
テンブル大学
ハワイ大学マノア校
ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校
ニューヨーク州立大学オールバニー校
ワシントン大学
ケースウェスタンリザーブ大学
メリランド大学カレッジパーク校
モンタナ大学
ペンシルベニア州立大学
ペイラー大学
オレゴン大学
シラキュース大学

ベネズエラ

シモン・ボリバル大学

アジア地域

インド

インド工科大学ボンベイ校
インド科学大学

タイ

アジア工科大学院
キングモンクット工科大学ラカバン校
キングモンクット工科大学トンブリ校
チュラロンコン大学
タマサート大学
チェンマイ大学
泰日工業大学

マレーシア

マラヤ大学

韓国

全北大学校
ソウル大学校
光州科学技術院
釜慶大学校
浦項工科大学校
韓国科学技術院
忠南大学校
高麗大学校
朝鮮大学校
国立昌原大学校
西江大学校
延世大学校
慶熙大学校
成均館大学校
韓国科学技術研究院(KIST)

中国

南開大学
東北大学
中国科学技術大学
南京大學
清華大学
北京大学
吉林大學
浙江大學
復旦大學
武漢理工大學
重慶大學
同濟大學
中国海洋大学
北京科技大学
厦門大学
華中科技大学
西安交通大学
華東師範大学
北京航空航天大学
上海交通大学
蘭州大学
大連理工大学
揚州大学
東南大学
北京工業大学
北京郵電大学
中国地質大学
香港大学
香港城市大学
香港科技大学
上海大学
西南大学
四川大學
中山大學

台湾

国立台湾大学
国立中正大学
国立成功大学
国立中興大学
国立清華大学
国立政治大学
国立台北科技大学
国立中央大学
国立陽明交通大学

モンゴル

モンゴル科学技術大学

シンガポール

シンガポール国立大学
ナンヤン工科大学

インドネシア

インドネシア大学
ガジャマダ大学
バンドン工科大学
ボゴール農科大学
プラーウィジャヤ大学
セブル・ノーベンパー工科大学

ベトナム

貿易大学
ベトナム国立大学ハノイ校
ホーチミン市工科大学
チュイロイ大学

スリランカ

モラトゥワ大学

コンソーシアム型協定における学生交流

GE3 Global Engineering Education Exchange

Engineering系学生交流のためのコンソーシアムです。アメリカを中心とした70を超えるGE3加盟校から派遣希望機関を自身で選択し、情報を収集してください。本学と大学間協定を結んでいない機関ともGE3を利用し、交換留学に応募することが可能です。大学間交換留学と同じ募集要項で募集を行っています。留学先大学例:ニューヨーク大学、ミシガン大学、ジョージア工科大学 等

各協定機関の語学・成績要件等をチェック!



交換留学の体験談をチェック!



※Google Classroomで「大学間交流協定に基づく派遣交換留学帰国者からの提供情報」に参加すると、過去に交換留学を経験した本学学生の帰国後アンケート及び帰国者報告会発表資料を閲覧できます。Google Classroom クラスコード:5bqbw14 ※学内限定

※閲覧には東北大学アカウントでのログインが必要です。

部局間交流協定機関 60の国と地域、468機関 (2024年1月現在) 大学間学術交流協定に基づく交換留学プログラムの他に、部局間でやっているプログラムもあります。詳細は、自身が所属する学部・研究科に確認してください。

東北大学からの留学

短期海外留学プログラム

交換留学プログラム

大学院生派遣プログラム

各種サポーター

学内の国際交流留学サポートオフィス

大学院生派遣プログラム(COLABS/ダブルディグリー)

Cooperative Laboratory Study Program Outbound

COLABS (自然科学系短期共同研究留学生交流) プログラム



COLABSプログラムの特徴は、派遣先大学の指導教員の指導のもと、自身のテーマに沿った研究活動を中心とした留学ができることです。海外での学術経験を積むことができるだけでなく、海外の研究者との人的ネットワークを築くチャンスとなります。本プログラムによる研究成果をもとに、海外の一流の学術誌に論文を掲載された学生もいます。その一方で、東北大学の指導教員を交えて、自身で留学計画を策定し、留学希望大学の指導教員から受入許可を得る必要があり、強い主体性が求められます。

参加対象

①自然科学系研究科の大学院生 ②自然科学系研究科に進学見込みの学部4年生
③6年生課程の5年生以上(ただし、特別プログラムは4年生以上)

自然科学系研究科 | 理学研究科、医学系研究科、歯学研究科、薬学研究科、工学研究科、農学研究科、情報科学研究科、生命科学研究科、環境科学研究科、医工学研究科

奨学金情報

成績等の要件を満たした者に月額6~10万円の奨学金を支給予定
大学間、部局間学術交流協定機関に「交換留学」としてセメスター型に参加する者は東北大学基金グローバル海外留学奨励賞への応募が可能(▶P.07 奨学金情報)

セメスター型

1学期から1年間の研究中心型留学プログラム

COLABSセメスター型には大学間、部局間学術交流協定機関に「交換留学生」の身分で留学する方法と、大学間、部局間協定機関、又はそれ以外の機関に「交換留学生」以外の身分で留学する方法があります。「交換留学生」の場合は、学内選考を経たうえで留学先大学の定める期限までに所定の方法で申請をする必要があり、語学要件等が設定されている場合はそれを満たす必要があります。ただ、「交換留学生」として在籍することにより、長期間滞在のためのビザ取得のサポートや、授業料不徴収、学生寮の紹介等を受けることができます(一部例外あり)。「交換留学生」以外の場合は、留学先での在籍身分の有無や、その種類、(何らかの在籍身分が存在した場合)それを得るための申請方法・期限等の確認及び「交換留学生」の身分であれば一定の保証がなされるビザ取得のサポートや、授業料不徴収、学生寮紹介の有無等についてもすべて自身で確認のうえ、手続きを行う必要があります。

派遣地域・大学・機関 大学間又は部局間協定機関、もしくは左記以外の希望する教育・研究機関

期間 1学期相当~1年以内

集中型・ワークショップ型

3ヶ月以内の研究中心型留学プログラム

COLABS集中型・ワークショップ型の特徴は、留学先大学での在籍身分について、自身が、先方の指導教員に確認する必要があることです。滞在期間の短さから、在籍身分を得る必要がないことも多いですが、留学先での活動形態や、派遣国、大学、研究室ごとにより事情は異なります。

▶ **集中型**
派遣先機関の研究者の指導のもと、研究活動に従事します。

▶ **ワークショップ型**
派遣先機関等で開催されるワークショップや研究会への参加だけでなく、研究活動やフィールドワーク等の調査を行うこともできます。

派遣地域・大学・機関 大学間又は部局間協定機関、もしくは左記以外の希望する教育・研究機関

期間 【集中型】32日以上~3ヶ月以内
【ワークショップ型】10日以上~31日以内

特別プログラム

長期休業期間を利用した2ヶ月未満の短期留学プログラム

このプログラムでは、留学先大学の教員から自身の研究結果について指導・助言を受けながら、学術的な場での発表を録成するワークショップを中心に現地学生との交流、企業訪問等を含めた文化交流等も行います。

派遣地域・大学・機関 アメリカ・ワシントン大学等

期間 2週間程度



Double Degree Program

ダブルディグリープログラム



ダブルディグリープログラムは、東北大学と提携校の二つの修士レベルの学位取得を目指すプログラムです。本プログラムの提携校はいずれも世界各国からエリートを集めて高度な教育を実施している高等教育機関です。将来世界を舞台に活動するために必要となる実質的な専門知識、研究能力、国際性、異文化対応力の養成が期待できます。ダブルディグリープログラムを成功させるには、まず、応募時から博士課程前期修了までを対象期間とした、授業履修・研究計画(学位論文との関連性を含む)を、東北大学での指導教員とよく相談しつつ構想することが肝要です。その上で、構想した授業履修・研究計画の達成に資する留学先大学・受入指導教員(研究室)を決定します。留学希望者、東北大学での指導教員、留学先大学での指導教員の三者において、構想した授業履修・研究計画の中でのダブルディグリープログラム参加の位置づけを明確にし、留学先大学での具体的な授業履修・研究計画を考案しましょう。その際は、留学先大学の英語での開講科目の数や、論文作成~審査~発表のスケジュール、両校間での単位互換の可能性等(これらは留学先大学や、受入指導教員の所属する研究科等により個別に定められているものです)について、よく確認しておくことが大切です。

派遣地域・大学 フランス・国立中央理工科学校(Ecole Centrale) / 国立応用科学院リヨン校(INSA Lyon) / スウェーデン・王立工科大学

期間 1年半程度

参加対象 一部の自然科学系博士課程前期に進学見込み、又は進学が決定している学部生(派遣先により派遣時期、対象学部・学科・専攻、応募要件等が異なる)

奨学金情報 東北大学基金グローバル海外留学奨励賞等への応募が可能(▶P.07 奨学金情報)

[各大学の募集時期と応募条件(予定)]

国立中央理工科学校 フランス

対象学部 理学、工学 **応募時期** 学部(理、工)2年次の9~11月頃

語学要件 語学要件等の詳細は上記QRコードより募集概要をご覧ください **派遣時期** 学部3年次の8月頃

留学モデル ▶メディテラネ、リヨン、ナント
学部1 → 学部2 → 2年 → 学部4 → M1 → M2

国立応用科学院リヨン校 フランス

対象学部 理学、工学 **応募時期** 学部(理、工)4年次の9~11月頃

語学要件 TCF 350 **派遣時期** 博士課程前期1年次の8月頃

留学モデル 学部1 → 学部2 → 学部3 → 学部4 → 2年 → M2

王立工科大学 スウェーデン

対象学部 理学、工学、農学 **応募時期** 学部(理、工、農)4年次の9~11月頃

語学要件 授業履修・研究を行うのに十分な英語力 (TOEFL ITP® テストスコア550, TOEFL iBT® テストスコア79, IELTSスコア6.0(各5.0)以上) **派遣時期** 博士課程前期1年次の8月頃

留学モデル 学部1 → 学部2 → 学部3 → 学部4 → M1 → 1年半 → M2

※上記留学期間は語学研修期間等も含めたイメージ図になります。詳細は募集要項をご確認ください。

大学院生派遣プログラムの体験談をチェック!

東北大学からの留学

短期海外留学プログラム

交換留学プログラム

大学院生派遣プログラム

各種サポート

学内での国際交流留学サポートオフィス

▶ 全学生対象留学アドバイザー・カウンセリング

留学アドバイザー グローバルラーニングセンター▶P.22

グローバルラーニングセンターが主催する各種プログラムや海外留学全般に関するさまざまな疑問に、国際経験豊かなグローバルラーニングセンター教員がお答えします。留学に興味はあるけれど不安がある場合や、海外留学プログラムや留学に関する最新情報を得たい場合等、お気軽にご連絡ください。

実施日 週5日 ※曜日ごとに担当教員が異なる **予約方法** 希望日の3日前(土日祝日を除く)までにメール送信(詳細はHP参照)

場所 川内北キャンパス 教育・学生総合支援センター西棟3階 各教員室 ※オンラインでも対応可能。



曜日	時間帯	アドバイザー	主な担当	メールアドレス
月	12:00~14:00	高松 美能	欧州地域	mino.takamatsu.c3@tohoku.ac.jp
火	12:30~14:30	渡部 由紀	アジア・オセアニア地域	yuki.watabe.c6@tohoku.ac.jp
水	11:00~13:00	坂本 友香	北欧地域	yuka.sakamoto.a3@tohoku.ac.jp
木	11:00~13:00	末松 和子	北米地域	kazuko.suematsu.a3@tohoku.ac.jp
金	12:00~14:00	粕壁 善隆	COLABS	yoshitaka.kasukabe.c3@tohoku.ac.jp

▶ アドバイザーからのメッセージ

欧州地域担当 高松 美能

欧州協定校の学部の授業は、現地の言語で開講される場合が多いですが、ドイツの大学のように、英語で開講される科目がある場合もあります。また、大学院では英語で研究を行うことができる大学も増えてきています。欧州の協定校への留学は、現地の言葉で学びたい人はもちろんのこと、ヨーロッパの国々を旅し、体験したい人、ヨーロッパの価値観を学びたい人におすすめです。欧州への留学にはたくさんの魅力があります。興味のある方は、是非アドバイザーに来てください。

アジア・オセアニア地域担当 渡部 由紀

日本の若者の内向き志向が問題視されていますが、アジアで学び、働く日本の若者の数は近年増加傾向にあります。東北大学は巨大な世界の成長センターである中国・インド、ASEAN地域の発展をリードするシンガポール・タイ・インドネシア・ベトナム、日本の中小企業の進出が進むスリランカ、そして東アジアに位置し深い交流関係を築いてきた韓国・台湾・モンゴルに協定校があります。また、地理的にアジアと近く、さまざまな面で関係性の強いオーストラリアでは、世界大学ランキングトップ100の4大学と協定を結んでいます。21世紀はアジアの時代と言われています。躍動するアジアで、その国のトップ大学の学生とともに学ぶ留学を是非考えてみてください。

北欧地域担当 坂本 友香

東北大学は、フィンランドの4大学(アアルト大学、オウル大学、タンペレ大学、トゥルク大学)、スウェーデンの5大学(ウーメオ大学、ウプサラ大学、王立工科大学、ストックホルム大学、チャルマース工科大学)、ノルウェーのオスロ大学と協定を締結しています。北欧の大学の特徴は、英語開講科目が多いこと、ディスカッション、グループワークを通して学生が主体的に学ぶことです。北欧の協定校は、教育や福祉、工学等について英語で学びたい方、英語が標準的に通じる環境で留学生活を送りたい方におすすめです。

北米地域担当 末松 和子

アメリカの広大なキャンパスで、最先端の教育・研究に触れ、活発なキャンパスライフを送りたい人におすすめです。世界共通言語の英語の習得はもちろん、さまざまな文化背景を持つ人たちと切磋琢磨することで、多様な価値観とコミュニケーション力を身につけることができます。将来、グローバル社会で活躍したい人、英語を使って仕事をしたい人、北米留学を検討してみてください。なお、東北大学の北米協定校の多くが、TOEFL iBT® テストやIELTSを語学要件にしているため、計画的に準備を進めてください。

COLABS担当 粕壁 善隆

COLABS(自然科学系短期共同研究留学生交流)プログラムという研究中心プログラムをご存じですか。大学院進学が決まった学部生、大学院生が、研究スケジュールに合わせて研究派遣留学をすることができるプログラムです。COLABSに限らず、大学院国際共同教育での学位取得留学、自然科学系で研究中心の留学を考えている人、特に海外協定校の研究室でワールドクラスの研究者と共同研究し飛躍しようと考えている人は、是非、相談してください。

GCS留学カウンセリング グローバルキャンパスサポーター(GCS)▶P.21

交換留学等の留学経験を持つ現役学生、「グローバルキャンパスサポーター(GCS)」が、留学準備や実際の留学生活、留学後の就職活動や進路等の質問・相談にお答えします。

予約方法 グローバルラーニングセンターHPで要確認 **要予約**

場所 オンライン・対面



▶ GCSメンバーから皆さんへ

グローバルキャンパスサポーター(GCS)は、交換留学等の留学経験を持った学生が自らの留学経験や知識をもとに、これから留学を目指す学生をサポートしています。

GCSでは、主に留学カウンセリング、留学支援・国際交流イベントの開催、各種SNS・HP等での情報発信を行っています。GCS留学カウンセリングでは、留学体験、書類作成、準備のコツ、進路等に関する相談を個別で受けており、学生目線で留学に関するさまざまな疑問にお答えします。イベントでは、留学経験者の学生や卒業生を招いた座談会や留学準備ワークショップなどを開催しています。ブログや各種SNSでは、留学先でのリアルな様子や留学に役立つ情報を盛り込んで発信しています。

「留学に興味はあるけれど、何から始めたらいいかわからない」、「留学準備が大変そうで不安だ」という方は、気軽に私たちにご相談ください。皆さんの留学を有意義なものにするために精一杯サポートします。



▶ 留学説明会・報告会 グローバルラーニングセンター▶P.22

グローバルラーニングセンターでは、以下の説明会・報告会をはじめとするさまざまなイベントを開催しています。随時新着情報がHPに掲載されますので確認してください。

▶ 交換留学説明会&交換留学帰国者報告会 5月、10月

東北大学と大学間学術交流協定を結んでいる海外の大学(協定校)への交換留学について、制度の概要や応募の方法、協定校の選び方、学内サポート等の情報を提供します。また、世界中の協定校への交換留学から帰国した学生による報告会も同時に開催します。交換留学経験者の体験談を直接聞き、自身の参考にすることができます。

▶ 短期海外留学プログラム(SAP/FL)募集説明会 4月、10月

夏(8・9月)及び春(2・3月)に実施するプログラムへの参加希望者向けに、応募受付期間中に募集説明会を開催しています。2022年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響でオンラインプログラムを実施し、説明会もオンラインで開催しました。過去参加者の体験談や、各募集プログラムの詳細説明等、情報満載です。ご興味がある方は、是非ご参加ください。

▶ グローバルラーニングセンターで開催しているその他の説明会 随時

開催する説明会は毎年変更の可能性がありますが、自身が所属する学部・研究科の国際交流担当係、教務担当係、又はグローバルラーニングセンターHPやSNSで各自開催情報を収集してください。過去に実施した説明会の例としては、本学の大学間協定校からゲストをお迎えし、大学の概要、学校生活についてお話をいただいたことがあります。海外留学に興味のある方、外国人留学生と交流したい方等は積極的に情報収集のうえご参加ください。オンラインで実施する場合は、事前登録が必要となる可能性があります。

▶ 語学学習・試験・語学サポート

東北大学ではより積極的に海外留学に挑戦し、グローバルに活躍できる人材を育成するため、TEA(Tohoku University English Academy)を設置し、TOEFL ITP® テストの受験機会を提供しています。

TOEFL ITP® テスト

1 全学生対象の有料受験

対象者 全学生(非正規生を含む) 受験料 3,840円 ※変更となる場合があります

実施時期 年4回:5月、8月、10月、1月頃 申込方法 グローバルラーニングセンターHPよりオンライン申込の上、受験料振込

2 学部新入学生全員対象の無料受験

対象者 学部新入学生全員 受験料 無料(大学負担)

実施時期 4月頃 申込方法 入学後に掲示等で案内があります

3 英語授業の一環としての無料受験

対象者 学部新入学生全員及び全学教育科目「英語II-A」「英語II-B」受講者全員 受験料 無料(大学負担)

実施時期 11~12月頃 申込方法 掲示及び授業内等で案内があります

英語能力試験に関する詳細をチェック!

※TOEFL, TOEFL ITP, TOEFL iBTはETSの登録商標です。

▶ 留学を活かした卒業後の進路

▶ 就職活動

卒業後の進路を考慮した上で、留学を検討する方も多いでしょう。就職活動の採用スケジュールや活動時期を見据え留学時に何をすべきか等、事前にさまざまな情報を収集しておく安心です。本学のキャリア支援センターでは、皆さんの進路、就職、キャリア形成について幅広い支援を行っています。関連するセミナーの受講や、相談員による個別相談も利用できます。詳しくは、キャリア支援センターHPをご覧ください。

キャリア支援センター

川内北キャンパス 教育学生総合支援センター 東棟3F ☎022-795-7770 ✉career-jimu@grp.tohoku.ac.jp



▶ 大学院留学

卒業後海外の大学院への進学を希望する学生には、米国の大学院学生会に協力のもと説明会を実施し、大学院留学に関する情報提供を行っています。詳細は、米国の大学院学生会のHPを確認してください。

右記QRコード先のウェブサイトから、本学学生向けに実施されたオンライン説明会の動画を視聴することもできます。



東北大学からの留学

短期海外留学プログラム

交換留学プログラム

大学院生派遣プログラム

各種サポート

学内の国際交流留学サポートオフィス

▶ 東北大学生による留学の支援や国際交流のための活動団体

GCS(グローバルキャンパスサポーター)

団体概要 交換留学等の留学経験を持ち、留学先で得た経験や知識をもとに、これから留学を目指す学生を支援する学生サポーターです。グローバルラーニングセンターと協働し、学生の視点でさまざまな留学支援活動・国際交流イベントを実施しています。

活動内容 GCS留学カウンセリング(▶P19)、留学経験者メンターの紹介、留学希望者・経験者との座談会、留学説明会等イベントにおける体験談発表・運営補助等

www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/preparing/gcs/ | www.gcs-tohoku.info/ | note.com/gcs_tohoku | X.com/gcs_tohoku
 ID:@ehw2137r | www.instagram.com/gcs_tohoku

TGLCA・東北大学グローバルリーダー育成プログラムコミュニティアンバサダー
(Tohoku University Global Leader Program Community Ambassador)

団体概要 東北大学グローバルリーダー育成プログラム(TGL)の認定証を受けた有志からなる、本学学生のリーダーシップ育成のための学生サポーターです。TGL生のグローバルリーダー認定プロセスや留学の実現等に向けたきめ細やかなピア・サポートと、学内外に向けたTGLの広報を実施しています。自身と仲間のリーダーシップをともに磨き、育てたい仲間が集まる学生グループです。

活動内容 グローバルゼミ生に向けたメンター活動、東北大学グローバルリーダーネットワークイベント、TGLプログラム説明会等の企画実施

tohokutglca@gmail.com | www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/global/tglca/ | X.com/tohoku_tglca

留学生支援団体 IPLANET

団体概要 人文・社会科学短期留学生受入プログラム「IPLA」の学生の留学生生活を支える学生団体です。留学生の日本での適応を支援したり、留学生と国内学生がお互いの文化を学び合う機会を提供したりするのが主な役割です。交流活動を企画・実施し、キャンパスの国際化に貢献しています。

活動内容 留学生と国内学生の交流の支援、お互いの文化を学ぶ場の提供
 一対一で外国人留学生の学習や生活を援助するチューターの支援

tohoku.ipla@gmail.com | www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/globalcampus/extracurricular/iplanet/ | www.instagram.com/iplanet_tohoku/

理系国際交流団体 TUSTEM (Tohoku University STEM Student Network)

団体概要 TUSTEMは、特に理系の学部と大学院に在籍している国内学生と留学生の相互交流を目的に、2018年に設立された学生国際交流団体です。

活動内容 理系分野に関連した勉強会や交流会等を企画・提供するほか、東北大学の理系留学プログラム(FGL、COLABS、JYPE、TSSP)等の活動のサポート等

t.stem.network@gmail.com | www.instagram.com/tustem_official/

TUFSA・東北大学留学生協会(Tohoku University Foreign Students Association)

団体概要 東北大学留学生協会(TUFSA)とは、外国人留学生と日本人学生の交流を中心に活動する団体です。TUFSAは、1965年に設立され、2020年に結成55周年を迎えました。外国人留学生と日本人学生の架け橋となるために日々活動を行っています。多様な文化に触れ、さまざまな価値観を共有したい方を募集しています!

活動内容 留学生の勉学や生活面におけるサポート、学内の国際交流推進、市民活動への参加、毎月のニュースレターの配信、各種イベントの企画・運営(東北大学国際祭り、新入生歓迎会、ダンスパーティー、パディプログラム、スポーツ大会、チャリティ活動等)
 ※東北大学国際祭り:一般市民の方々も参加する大きなイベントで、世界各国の伝統料理や伝統舞踊の紹介、異文化体験コーナー等さまざまな催しを実施しています。

tufsacontact@gmail.com | www.tufsa.net/ | www.facebook.com/tufsafanpage | www.instagram.com/tufsa_official/ | ID:@TUFSA

TUMCA・東北大学イスラム文化協会(Tohoku University Muslim Cultural Association)

団体概要 イスラム文化交流と友好関係の構築を目的に設立された団体です。多様なバックグラウンドを持った学生との交流により、イスラム教以外にもさまざまな国の独自文化を学ぶことができます。東北大学内の礼拝場やハラールフード等に関しても相談できます。

活動内容 イスラム文化を持った留学生及び日本人学生との交流

muslim.tohokuuniv@gmail.com | www.facebook.com/TUMCA

東北大学交換留学生同窓会 ESA-net

団体概要 交換留学生同窓会はより多くの東北大学生に海外留学を経験してもらうために、経験者による関連情報の発信を行うことを目的として発足した団体です。在学生を対象とした留学準備や現地での体験、帰国後のキャリア支援に関する情報の発信。留学をしようとしている人たちと留学経験者の交流を目的としたイベントの実施。留学経験者どうしでの情報共有を行っています。FacebookやLinkedInでも留学関連情報を発信中!「東北大学交換留学」で検索してみてください。

tohoku.exchange@gmail.com | www.facebook.com/tohoku.exchange | www.linkedin.com/groups/13534481/

▶ 学内の国際交流・留学サポートオフィス

グローバルラーニングセンター

www.insc.tohoku.ac.jp | www.facebook.com/tgl.tohoku
 X.com/TGLtohoku



教育・学生支援部 留学生課

022-795-7820(交換留学他プログラム全般・語学学習及び語学試験関係)
 022-795-4818(短期海外留学プログラム関係)
 022-795-4817(TGL関係)
 sab_query@grp.tohoku.ac.jp



ガイドブックに掲載されている以外にも各学部・研究科で国際交流や語学サポート等に関する独自の取り組みを行っています。詳細は、自身が所属する学部・研究科のHP、又は担当係に確認をしてください。



法学部・法学研究科 国際交流支援室

川内南キャンパス 法学部棟3階
 law-kokusai@grp.tohoku.ac.jp



医学部・医学系研究科 国際交流支援室

星陵キャンパス 医学部1号館2階
 022-718-5091
 int-exchange@med.tohoku.ac.jp



理学部・理学研究科 国際交流推進室(DIRECT)

北青葉山キャンパス 理学研究科事務棟2階
 022-795-5829
 direct@mail.sci.tohoku.ac.jp



工学部・工学研究科 インターナショナルオフィス(EngIO)

青葉山キャンパス 工学研究科中央棟2階
 022-795-7996
 ieed-eng@grp.tohoku.ac.jp



歯学部・歯学研究科 歯学イノベーションリゾンセンター国際連携推進部門

星陵キャンパス 臨床研究棟1階
 022-717-8278
 international@dent.tohoku.ac.jp



国際交流オアシス

川内南キャンパス 文科系総合研究棟1階
 022-795-3270
 web.tohoku.ac.jp/international_oasis/



情報科学研究科 国際交流推進室

青葉山キャンパス 情報科学研究科棟4階
 022-795-4691
 ilo@is.tohoku.ac.jp



※上記に記載がない学部・研究科は、教務担当係にお問い合わせください。

国際交流活動団体
 についての情報を
 チェック!

東北大学からの留学
 短期海外留学プログラム
 交換留学プログラム
 大学院生派遣プログラム
 各種サポート
 学内での国際交流・留学サポートオフィス