

高知大生のための 海外留学の手引き



2026年4月



C O N T E N T S

目 次

1. 海外留学の概要-----	3
(1) 海外留学の種類-----	3
(2) 交換留学制度-----	3
(3) 私費留学（休学して留学）-----	3
(4) 3ヶ月未満の留学・海外研修-----	3
2. 学内でできる国際交流-----	3
[あなたにあった留学を見つけよう]-----	4
3. 交換留学の流れ-----	5
(1) 海外留学派遣願の提出-----	5
(2) 適正面接（選考面接）-----	5
(3) 協定校へ申請-----	5
(4) 渡航の準備-----	5
4. 語学能力試験-----	5
(1) TOEFL-----	5
(2) IELTS-----	5
(3) 英語以外の言語の能力試験-----	5
[留学計画を立ててみよう]-----	6
5. 奨学金制度-----	7
(1) 日本学生支援機構の奨学金制度-----	7
(2) その他民間団体等の奨学金-----	7
6. 安全の確保と危機管理-----	7
(1) 海外渡航時の心構え-----	7
(2) 海外旅行保険-----	7
[海外渡航の準備をしよう]-----	8
[留学Q&A]-----	9
[各キャンパスの留学窓口]-----	10

1. 海外留学の概要

(1) 海外留学の種類

海外留学は、期間や目的等によって、いくつかに分類されます。海外の協定校で1学期間又は1年間勉強する交換留学や、高知大学を休学して海外の語学学校で自分の好きな言語を学ぶ場合など、あなたの将来設計を考えながら、自分に合った留学が実現すれば、大学生活がより充実したものになるでしょう。

(2) 交換留学制度

本学と協定（学生交流に関する覚書）を結んでいる海外の大学に1学期間または1年間留学する制度です。留学先大学への授業料は不徴収ですが、留学中も本学への授業料を納入します。留学先で受講した授業のうち、高知大学での授業に置き換えることができるもののみ単位として認定されますので、取得した単位全てを互換できるとは限りません。手続きは、国際教育支援室を介して行いますので、交換留学を希望する人は、まずは相談に来てください。

(3) 私費留学

交換留学や高知大学の正課によらない留学のこ

とを、私費留学と呼んでいます。海外における所属先は、協定校に限りませんので、海外の大学以外にも語学学校での勉強、海外ボランティア、ワーキングホリデーなど目的を自由に設定できます。本学への授業料の納入はありませんが、滞在先での費用は全て個人負担となります。手続き等は学生本人が行います。生協や各種斡旋業者を通して留学するのが一般的です。

(4) 3か月未満の留学・海外研修

学部の授業科目や共通教育科目の中には、海外研修を含むものがあり、参加することで単位が認められる場合があります。興味を持ったら、シラバスを確認したり、担当教員に質問に行きましょう。また、夏休みや春休みといった長期休暇中に、海外の語学学校に通う、海外でインターンシップを行う、という方法もあります。長期休暇の有意義な過ごし方を考えてみてはどうでしょう。

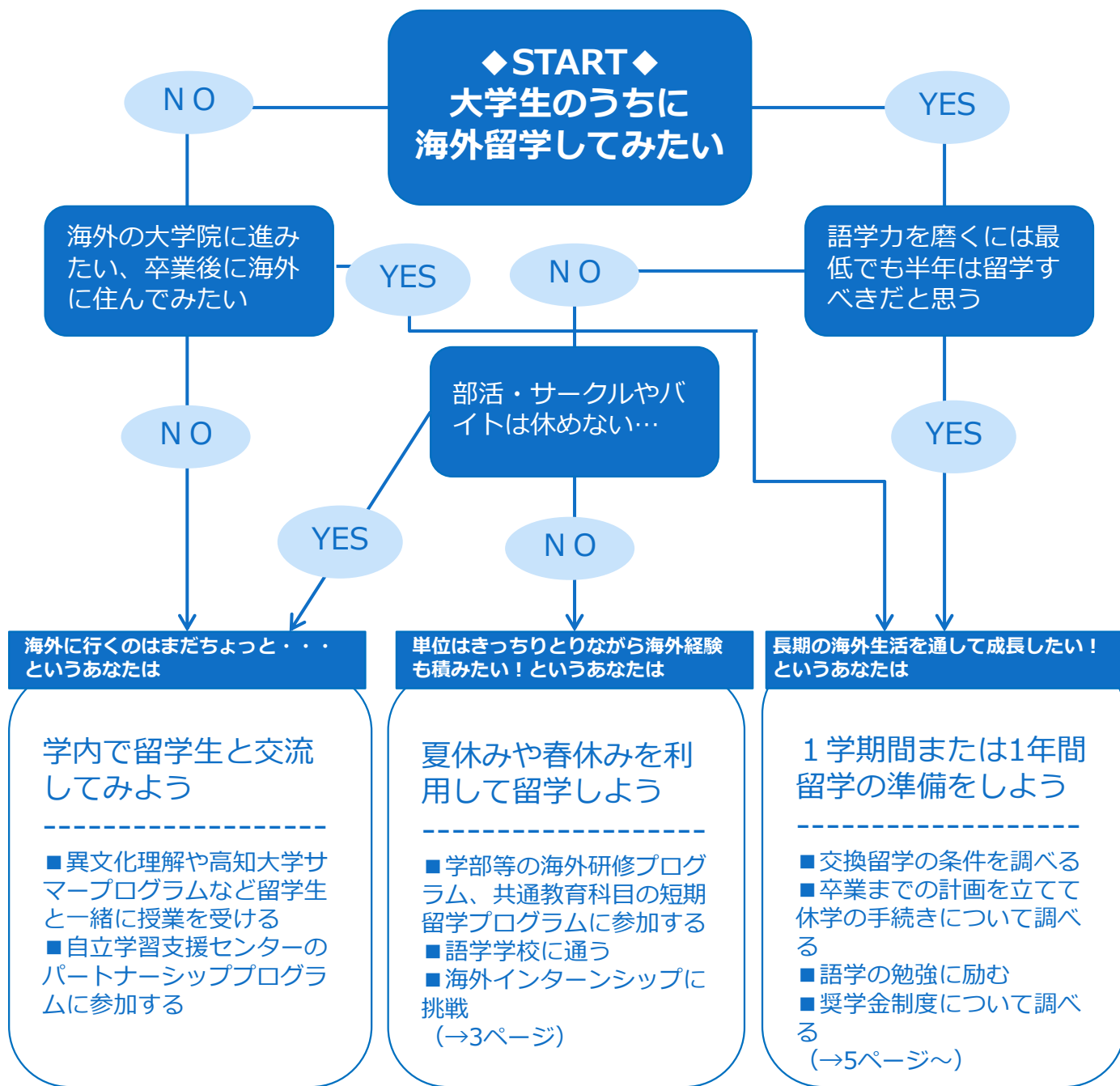
2. 学内でできる国際交流

国際交流に興味を持ったら、高知大学に通う留学生と交流してみましょう。彼らと交流する中で、語学の勉強になったり、今まで知らなかった文化に触れることができるはずです。

表1 交換留学と私費留学の違い

	期間	本学への授業料納付	留学先への授業料納付	修業年限算入	単位互換
交換留学	1学期間、1年	払う	払わない	可	可 留学先取得後認定審査
私費留学 (期間によっては休学の必要有)	プログラムによる	払わない	払う	不可	不可
3ヶ月未満の留学・海外研修	プログラムによる	—	プログラムによる	—	プログラムによっては授業科目となっている

あなたに合った留学を見つけよう



グローバル教育支援センターを活用しよう

みなさんの留学のお手伝いするのがグローバル教育支援センターです。朝倉キャンパスの東門のそばにある2階建ての建物で、1階に事務室、2階は留学生や国際交流に興味のある学生のためのスペースになっています。イベント開催予定や奨学金情報はHPのほかFacebookでもお知らせしています。《→10ページ 各キャンパス留学窓口情報へ》

3. 交換留学の流れ

* 高知大学ホームページ交換留学応募の流れ

<https://www.kochi-u.ac.jp/international/study-abroad/exchange-program.html>

(1) 海外留学派遣願の提出

留学することで自分が何をしたいのか、留学の経験を将来へどのように活かしていくのか等しっかりと考え、事前の情報収集や計画をたて、留学希望校を絞ってください。志望校が絞れたら、海外留学派遣願を国際教育支援室（または各キャンパス留学窓口）へ提出してください。協定校への留学の出願は、通常は留学開始時期の約6ヶ月前となります。特に英語圏の協定校への出願時には、語学能力証明書（TOEFL、IELTSスコアレポート等）の提出が必要です。留学を考えている場合は早めに各キャンパス留学担当窓口へ相談してください。

(2) 面接

協定校から派遣可能の確認がとれたら、志望動機や留学時の学習計画を聞く面接を受けていただきます。派遣可能人数より多い応募があった際は、選考面接となります。

(3) 協定校へ申請

面接終了後、派遣が決定したら、協定校に対して交換留学の申請を行います。申請は、文書を郵送するところや最近ではWEB申請のところも多くなってきています。協定校ごとに求められる書類は若干違いますが、パスポートのコピーや、健康診断書等を要求されることもあるので、早めに用意をしてください。

(4) 渡航の準備

留学先の治安や予防接種の有無等についても情報収集しておきましょう。また、留学先で有効な海外旅行傷害保険等へ必ず加入してください。（→7ページ）

4. 語学能力試験

英語圏の大学（例：セントラル・ランカシャー大学、イエーテボリ大学）への留学には、TOEFL、IELTS 等語学試験のスコアが求められます。グローバル教育支援センターや自立学習支援センターでは語学試験対策の講座を開催しています。積極的に活用してください。

(1) TOEFL

TOEFLとは、英語を母国語としない外国人が英語圏の大学・大学院に入学して授業を受けるだけの英語能力があるかを測る試験です。現在、アメリカやカナダをはじめ、世界各国の多くの大学で留学希望者にTOEFL受験を義務付けています。

(2) IELTS

IELTS（アイエルツ）は、海外留学や研修のために英語力を証明する必要がある方、およびイギリス、オーストラリア、カナダなどへの海外移住申請に最適なテストです。留学用としても広く用いられています。

(3) 英語以外の言語の能力試験

英語圏以外の大学では、行き先の国によって、中国語の語学検定試験・HSK（中国政府公認資格）、韓国語能力試験・TOPIK（韓国政府教育省認定）などのスコアが必要になります。

留学計画を立ててみよう

第1学期

第2学期

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年												
2年												
3年												
4年												

- STEP1** 履修案内をよく読んで、授業や就職活動時期などを考えた上で、日本にいなければいけない期間を書き込む
- STEP2** 留学時期と期間を決めて書き込む
- STEP3** 留学派遣願を提出する時期を留学開始より6か月～10か月ほど前に書き込む
- STEP4** 英語のスコアが必要な場合、留学派遣願を提出する時期より前に試験を受ける時期を書き込む
- STEP5** 奨学金の申請時期などを書き込む

主な協定校の新学期開始時期

セントラル・ランカシャー大学（イギリス） 《TOEFL iBT80～ IELTS6.0～》	9月～1月 2月～5月
イエーテボリ大学（スウェーデン） 《TOEFL iBT72 IELTS5.5～》	9月～1月 1月～6月
明知大学校（韓国） 《TOPIK 3級、TOEFL iBT70～ IELTS5.5～》	9月～12月 3月～6月
安徽大学（ほか（中国））	2月～6月 9月～1月
フィリピン大学	1月～5月 8月～12月
東海大学（台湾）	1月～5月&8月～12月 2月～6月&9月～1月

※年度により学期開始日が異なるので要確認

※高知大学のテスト時期と重なっている場合は、テストを受けられない可能性がある
あるので注意すること

5. 奨学金制度

(1) 日本学生支援機構の奨学金制度

すでに日本学生支援機構（JASSO）から第一種奨学金や第二種奨学金の貸与を受けている人は、手続きをすることで海外留学時にも引き続き受け取ることができます。給付型の奨学金はJASSOホームページに一覧がありますので、応募資格を確認して挑戦してみてください。

* 海外留学のための奨学金

<http://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship/>

(2) その他民間団体等の奨学金

日本学生支援機構のほかに、政府機関や民間団体などが募集する奨学金制度があります。大学へ募集依頼があったときに都度掲示しますので、KULASやグローバル教育支援センターのHPを確認してください。

6. 安全の確保と危機管理

(1) 海外渡航時の心構え

海外においては、特に「自分自身で身を守る」ことを心掛けるのが基本です。海外では、テロ、内乱などのほか、台風、地震などの自然災害、交通事故、盗難、強盗、詐欺、セクハラなど、様々な危険が起こりうることを意識しておき、予期しないトラブルに巻き込まれた際、自ら対応できるよう海外でのリスクについて事前にしっかり理解と準備をしておいてください。協定校への交換留学や研修プログラムなどで海外へ渡航する学生は、渡航前のオリエンテーションに必ず出席してください。オリエンテーションや危機管理セミナーなどの日程については、国際教育支援室や担当窓口などへお問合せ下さい。

(2) 海外旅行保険

海外では、病気やケガ、交通事故、盗難など予想しないアクシデントに見舞われることがありますので、海外旅行保険へ加入して下さい。

正課・準正課（高知大学が主催するプログラム）による海外渡航の場合は、危機管理のため本学の指定する海外旅行保険に加入してもらいます。加入方法等の詳細については、ホームページ（国際交流＞海外留学＞大学指定海外旅行保険について）を確認してください。不明な点は国際教育支援室（gi05@kochi-u.ac.jp）へお問合せ下さい。

本学指定の海外旅行保険について、学生の加入する保険の主な補償内容は下記のとおりです。自分で保険に加入するときは、特に治療・救済費用の補償額を比べて大学推奨の保険と同等のものに入ってください。

傷害死亡	1,000万円
傷害後遺障害	1,000万円
疾病死亡	1,000万円
治療・援助費用	1億円
個人賠償責任	1億円

*ホームページ（大学指定海外旅行保険について）

<https://www.kochi-u.ac.jp/international/study-abroad/insurance.html>

海外渡航の準備をしよう

① パスポートの取得手続き

パスポートを持っていない人は、期日にゆとりをもってパスポートの手続きをしてください。すでに取得済みの人は、有効期限が留学期間+6か月あることを確認してください。

② ビザ申請

交換留学の場合は必ず学生（留学）ビザを取得してください。ビザの手続きについては留学先から指示があることが多いですが、出発時期が迫っている場合は、自分で手続きに関する情報を集めるか、旅行代理店など代行業者に依頼してください。必要書類や発行までにかかる期間などは毎年変更になる可能性があります。提出書類・申請方法等は、当該国の大使館や総領事館に行く前に必ず直接確認しましょう。

③ 渡航日を決める

大学によっては、授業開始日より前にオリエンテーションを行うところがあります。最新のアカデミックカレンダーを確認してください。

④ 飛行機のチケットを予約する

大学によっては空港まで迎えに来てくれるところもあります。安全上、夜間・深夜に現地に到着する便は避け、なるべく午前中に到着する便を選びましょう。

⑤ 日本大使館・領事館への「在留届」提出 及び「たびレジ」への登録

留学先に到着後、住所が決定したら、郵送、インターネットなどにより速やかに近くの在外日本公館へ「在留届」を提出してください。また、「在留届」提出後、転居などで記載事項に変更があったときや帰国する際、必ず提出した在外日本公館に連絡して下さい。なお、3カ月未満の場合は、外務省海外旅行登録「たびレジ」に登録をしてください。

■外務省ORRnet（インターネットによる在留届電子届出システム）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

■外務省海外旅行登録「たびレジ」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

⑥ 家族・大学への連絡

渡航前に滞在先の緊急連絡先（留学先の電話番号、住所など）を家族や友人と確認しておいて下さい。交換留学等による場合は、定期的に大学の国際交流課や指導教員へ報告を行って下さい。

大学へは、海外渡航届の提出が必要です。連絡先の変更など新たな情報がある場合、所属学部等の担当係に連絡して下さい。また、海外で事件や災害等が発生した場合、速やかに安否情報を家族及び大学へ連絡をお願いします。

■海外渡航届Web登録

<https://reg18.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=mfmd-phnbr-34225e9ba9191526a350b18c4f4dc957>



<高知大学国際教育支援室 連絡先>

Tel: +81-88-844-8145 Fax: +81-88-844-8718 Email: gi05@kochi-u.ac.jp

<高知大学グローバル教育支援センター Facebook>

<https://www.facebook.com/KochiUnivCIC>



Q 1学期～1年の間、留学しても4年で卒業できますか？

交換留学の場合、期間や時期、単位取得状況によっては、4年で卒業が可能な場合もあります。状況は人によって異なります。特に教職課程を履修したいと考えている人は、事前に学部の教務窓口で確認してください。

私費留学で高知大学を1年休学して留学に行く場合は、卒業までに5年かかります。

Q 交換留学の費用はどれくらいかかりますか？

一般に、海外留学に係る費用は、ビザ申請などにかかる費用、海外旅行保険加入料、渡航費、現地での生活費がかかります。物価は国・地域によって異なりますので、留学に行く前に情報収集をしておいてください。アジアへの留学は、欧米に比べて安価です。

Q 交換留学先を迷っています・・・

交換留学をした人は、自分の勉強したい分野を学ぶことができるか、という点で選んでいる人が多いです。実際に行った人に話を聞いてみたいという人は、先輩を紹介することもできますのでグローバル教育支援センターへお立ち寄りください。

Q 授業についていけるか心配・・・

ヨーロッパや東南アジアなど非英語圏においても授業は英語で行われますので、TOEFLやIELTSといった語学能力試験のスコアが必要ないところでも、英語の勉強をしておくことが必要です。授業に関しては、分からないところはその場で質問する、予習・復習をするなど努力をすれば、きっと半年後、1年後に自分の成長を感じられるはずです。

Q IELTSのスコアが足りないのですが、交換留学できますか？

英語圏等スコアを求められているところは、基本的には留学時までスコアをクリアすることが必須です。試験は一度だけでなく、何度も受けられるように、スケジュールに余裕を持って受けてください。何度か受けることでテスト形式に慣れ、高スコアをとれることもあります。申請時に足りない場合は、交渉可能な場合もあるのでご相談ください。

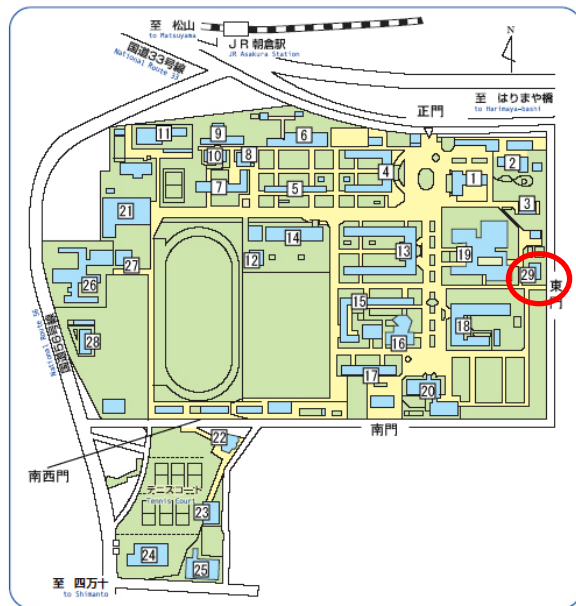
留学相談をしてみよう！



グローバル教育支援センターの教員による個別留学相談を実施しています。留学について色々聞いてみたい！という方はぜひ利用してください。

留学相談申込みフォーム→





◀朝倉キャンパス▶ グローバル教育支援センター／ 国際教育支援室

住所：高知市曙町2丁目5-1

電話：088-844-8145/8683 Email：gi05@kochi-u.ac.jp

■国際交流HP（イベント・奨学金情報など）

<http://www.kochi-u.ac.jp/international/>

■グローバル教育支援センターFacebookページ

<https://www.facebook.com/kochiuniversity.international/>



◀岡豊キャンパス▶ 学生課留学生担当

住所：南国市岡豊町小蓮

電話：088-880-2512

Email：ia30@kochi-u.ac.jp

◀物部キャンパス▶ 物部総務課学務室

住所：南国市物部乙200

電話：088-864-5116

Email：km13@kochi-u.ac.jp