

ー 「都内大学における留学プログラムと単位認定のしくみ」 ー

日本国内の大学在学中に海外へ留学することに興味はあるけれど、「留学したら卒業が遅れる?」「費用ってどれくらい?」「現地で取得した単位ってどうなるの?」など、疑問に思うこともあるかもしれません。

そこで今回は、東京都内の大学で一般的に実施されている留学プログラムの特徴や、帰国後の単位認定の仕組みを分かりやすく紹介します。

1. 都内大学の留学プログラムの種類について

都内の国公立・私立大学では、多様な留学プログラムが用意されています。ここでは高校生のうちに知っておいた方がよい代表的なものを紹介します。

■ ① 交換留学（1学期～1年）

実施時期や期間：春、秋、冬から1学期～1年

概要：在籍大学との間で協定が結ばれている大学に数か月～1年間留学するという、最も一般的な長期留学制度。在籍大学に学費を払い、留学先の授業料は免除されることが多い。

選考基準：

- GPA：2.5以上(4段階中)
- 英語力：TOEFL61～・IELTS6.0～・その他留学先の言語の認定試験(CEFR B2以上が一般的)
- 書類
- 面接選考（在籍大学・留学先により実施の場合あり）

単位認定：単位認定を受けやすい。3年生までに留学開始すれば4年間で卒業が可能。

費用：在籍している日本の大学の学費。奨学金は、学内独自/財団やトビタテ！留学 JAPAN など(月6～12万円の給付例あり)が使用可能。

その他：

大学付属の語学学校+大学で現地学生や正規留学生と同じ授業を受けるハイブリッド形式の留学先もある。

※こんな方におすすめ！

- ・費用を抑えて長期留学したい
- ・海外の大学で専門科目を学びたい
- ・4年間で大学を卒業したい

■ ② 認定留学（1学期～1年）

実施時期や期間：春、秋、冬から1学期～1年

概要：在籍大学が提供するプログラム、または私費留学制度(Study Abroad)で海外大学に通う。

費用：在籍大学には在籍料のみ支払い、留学先の授業料をご自身で全額負担。奨学金は財団やトビタテ！留学 JAPAN、JASSO などが使用可能。

※交換留学より高額になる場合が多い。

選考基準：正規留学や交換留学と変わらないケースが多い。

単位認定：大学や学部によっては、英語科目、第二外国語科目、自由選択科目として認定される場合がある。ただし、交換留学と比べて認定されないことが多いため、卒業が遅れる可能性もある。

※こんな方におすすめ！：日本の在籍大学と提携していない大学に行きたい。

■ ③ 語学留学（春・夏の短期／約2～8週間）

実施時期や期間：春休み・夏休み（2～8週間）

概要：語学学校で英語・他言語を集中して学ぶ短期留学。初心者にも参加しやすい。

選考基準：特になんか多いですが、プログラムによってはあり。

その場合、英検準2～2級/IELTS4.0～4.5/TOEFL40～45点程度が多い。また、プレイスメントテストを事前に受験するケースもある。

費用：語学学校費＋滞在費＋渡航費。奨学金は基本的にはなし。

単位認定：大学や学部によっては、英語科目、第二外国語科目、自由選択科目として認定される場合がある。

その他：学期外に行われる場合が多いため、卒業に影響しない。

※こんな方におすすめ！

- ・初めて海外に行く
- ・短期間で語学力を上げたい
- ・手軽に海外生活を体験したい

■ ④ 海外インターンシップ・ボランティア活動（2週間～1年）

実施時期や期間：2週間～1年。学期外から学期内まで実施時期は様々。

概要：海外企業・団体で実務経験を積む実践型プログラム。分野は観光、マーケティング、教育、IT など。

選考基準：プログラムによるが、交換留学より高くなることもある。TOEFL80～/IELTS6.5～レベル、英語以外の言語であればCEFR B2 以上などの語学力、成績はGPA2.5 以上(4段階中)以上が目安になる。

単位認定：「国際インターン実習」「キャリア科目」などで認定される場合もある

※こんな方におすすめ！

- ・海外で実務経験を積みたい
- ・就活で強い武器を作りたい
- ・専門分野を実践的に、外国語で学びたい

■ ⑤ダブルディグリー（2つの大学の卒業資格を得るプログラム）

実施時期や期間：春、秋、冬から留学先で1～2年

概要：日本と海外の2大学で学び、両方の学位を取得する高度なプログラム。

都内実施大学例：早稲田大学、昭和女子大学 など

選考基準：留学先によりますが、正規留学レベルの英語力(もしくは留学先の言語の語学力。IELTS6.5～、TOEFL80～、CEFR B2 など)、GPA3 以上(4段階中)、面接等が必要になるケースが多い。

単位認定：すべて認定。両大学・両学部の取得基準を満たす必要がある。基準未達の場合は交換留学扱いに変更されることもある。

費用：留学期間中も日本の大学のみ支払う場合と留学期間中は留学先大学に支払う場合の2パターンがある。留学先大学や所属大学独自の奨学金、トビタテ！留学 JAPAN、財団などの奨学金を活用することができる。

※こんな方におすすめ！

- ・日本と海外の大学両方の学位を取得したい
- ・海外で専門分野を本格的に学びたい
- ・将来グローバルキャリアを目指したい

2. 都内の大学の留学サポートはここが強い！

都内の大学では費用、留学準備、留学中、留学から帰国後のサポートが手厚くなされていることが多いです。東京都内の大学は留学希望者が多いため、費用面では独自奨学金やJASSOの留学奨学金(短期)、トビタテ！留学 JAPAN などの補助が充実しています。交換留学の場合、月 6～12 万円の給付がある場合もあります。

留学準備に向けて、多くの大学では、留学相談ができる留学センター、IELTS や TOEFL などの講座を提供しています。そのため、留学経験や海外経験がない学生でも準備しやすい環境が整っています。留学中も現地の大学や滞在先でトラブルがあった場合は、所属大学が留学先大学等と連絡・調整を行い、必要な支援を行います。

帰国後は各大学の留学センターやキャリアセンターが留学経験者向け就活セミナーを開き、英語面接対策や外資系インターン相談を行うことが多いです。

まとめ：都内の大学の留学制度は「挑戦しやすい」環境が整っている

都内の大学では、留学プログラムが豊富で、単位認定やサポートが充実していることが多いです。高校生のうちから情報を手に入れておけば、大学選びの幅も大きく広がります。そのため、国内大学からの留学を目指す場合は早めにオープンキャンパスや個別相談、大学公式サイトなどを活用して情報を収集しましょう。