

Study Abroad Design Sheet

「留学に行きたい」という漠然とした気持ちから、プログラムに申し、留学を実現するまでには、皆さん自身で色々なことを考え、整理し、準備をする必要があります。その一連の準備を進める上で、まず皆さん自身で整理していただきたいポイントをまとめたものが、この「Study Abroad Design Sheet」です。このシートの内容が全てではありませんが、自分の考えや現状を記入していくことで、いつまでに、何を準備しなければならないかを整理することができます。このシートで自分の考えを一つひとつ整理し、あなただけの留学プランを作り上げてください。

具体的な記入方法や記入時のポイントは、次のページを参考にしてください。

Study Abroad Design Sheet

★まずは「振り返り」と「確認」から!

今までに成し遂げたこと・印象に残っている経験:	自分の強み:
大切にしている価値観:	自分の弱み:

★留学の目的を明確にしよう!

★自分にあった留学を考えよう(留学の目的や目標を踏まえ、理想を記入しよう)!

項目	自分の希望	優先順位
卒業時期は?		
留学時期は?		
留学期間は?		
留学プログラムは?		
留学する国・地域は?		
留学先で学びたいことは?		

【上の表の各項目で答えた理由を簡単にまとめておきましょう。】

★留学の具体的な出願準備をしよう!

出願を目指すプログラム	
出願日程・期限	
必要な語学スコア・取得期限	
必要な成績(GPA)	
必要な金額	

→いつまでに何を準備しなければならないのか、それぞれの期限から逆算して今から出来る準備を始めていきましょう。

【Study Abroad Design Sheet】作成上のポイント

★留学の目的を自分の中で明確にしよう!

皆さんは、「なぜ」留学をしたいのですか?「何のために」留学しますか?また、留学を実現した先にはどのような姿を描いていますか?

留学の目的は人によって異なります。まずは、自分の専攻分野に関する知識を深めたい、外国語能力を高めたい、国際的な広い視野を身につけたいなど留学の目的を自分の中で明確にしましょう。

★目的を達成するための、自分にあった留学を考えよう!

自分で設定した目的を達成するためには、いつ、どれくらいの期間、どの国に、どんなプログラムに参加することが適切かを考えてください。また、それぞれに優先順位をつけるようにしてください。希望のプログラムに出会えることが望ましいですが、実際はなかなか難しいものです。自分が理想とする留学の中で、譲れる部分と譲れない部分をしっかり整理しておきましょう。

★留学の具体的な出願準備をしよう!

留学の目的を明確にし、自身の希望の留学像がイメージできれば、いよいよ具体的な留学の準備です。希望に合致する留学プログラムを、大学が提供するプログラムのほか、学外のプログラムも視野に入れて探してください。

そして、プログラムの具体的な内容や留学先の大学・国の情報、出願のスケジュール、必要な外国語能力や成績条件、留学にかかる費用等について確認し、出願までに自分で準備しなければならないことを時系列で明確にしていきましょう。

★留学が決まってからが、本当の始まり!

留学が決定すると安心してしまいがちですが、ここからが本当の始まりです。留学が充実した有意義な経験となるよう、留学開始までに外国語能力を向上させたり、留学先や母国の文化について学ぶことも重要です。また、心身ともに元気な状態で留学に挑めるようにしてください。

★留学中と帰国後はチャレンジと振り返りの連続!

留学中は困難の連続です。上手くいくこともあれば失敗することも沢山ありますが、焦らず自分で設定した目的の達成に向けて、着実に進めて行ってください。

また留学中に経験したことや感じたことは全て記録するように心がけましょう。日々を記録する中で振り返りを行い、PDCA(Plan Do Check Action)を繰り返すことで成功体験を積み重ねていくことができます。留学中の様々な困難を乗り越えることで「自信」を得て、留学後の学生生活や卒業後の社会生活で活かしていきましょう。