



東京大学GO GLOBALガイドブック2026

【編集・発行】2026年4月1日／東京大学グローバル教育センター

[E-mail] studyabroadfair.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp [Web] <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/>

GO GLOBAL

東大から世界へ

Go Globalガイドブック2026 / 東京大学 留学・国際教育情報



CONTENTS

I 留学・国際教育プログラム …… p3-38	
東京大学の留学・国際教育の全体像 …… p3	
グローバル教育センター …… p4	
1. 学内で始めるプログラム …… p5-17	
1) 国際総合力認定制度	
Go Global Gateway …… p5	
2) グローバルリーダー育成プログラム …… p6-9	
3) グローバル教養科目群	
Global Liberal Arts Courses …… p10	
4) Global Studies Program (GS) …… p11	
5) UTokyo Global Unit Courses (UTokyo GUC) …… p12	
6) UTokyo Amgen Scholars Program …… p13	
7) Dialogue at UTokyo GlobE …… p14	
8) USTEP Partners …… p14	
9) グローバル教育センターによるその他の活動 …… p15	
10) グローバリゼーションオフィス(総合文化研究科・ 教養学部)の活動 …… p16	
11) 国際工学教育推進機構(工学系研究科・工学 部)の活動 …… p17	
2. 全学生対象の留学プログラム (1学期～1年) …… p18-23	
1) 全学交換留学(USTEP) …… p18-22	
2) 学期単位のプログラム …… p23	
3. 全学生対象の短期プログラム (1ヶ月前後) …… p24-29	
1) 全学サマー・ウインタープログラム …… p24-25	
2) 直接応募の短期プログラム …… p26	
3) 短期プログラム体験記 …… p27-29	
4. 全学生対象の体験活動・インターンシップ …… p30-32	
1) 体験活動プログラム …… p30	
2) 協創企業等との人材育成プログラム 【UGIP】【UCOP】 …… p31-32	
5. 各学部・研究科のプログラム …… p33-38	
1) 学部・研究科間交換留学 協定校一覧 …… p33-35	
2) 教養学部前期課程「国際研修」/ 後期課程「後期国際研修」 …… p36	
3) 各学部・研究科の海外プログラム …… p37-38	
II 留学の計画と準備 …… p39-53	
1. 留学を成功させるために …… p39-40	
1) 計画を立てよう:全体像 …… p39	
2) 情報を集めよう:情報収集の手段 …… p40	
3) 応募条件をクリアしよう:応募資格・条件の例 …… p40	
2. 留学にかかる費用と奨学金 …… p41-45	
1) 費用と奨学金例 …… p41-43	
2) 支援者からのメッセージ …… p44-45	
3. 留学における学籍・単位認定 …… p46-47	
4. 語学能力検定試験 …… p48	
5. 安全と危機管理 …… p49	
6. 留学と就職活動 …… p50	
7. 卒業後の大学院留学 …… p51	
8. よくある質問 …… p52-53	

Go Global —分断を超えて

東京大学理事・副学長 林 香里



今日の世界では、残念ながら各地でさまざまな対立と衝突が繰り返され、多くの人びとの平和と幸福が奪われています。

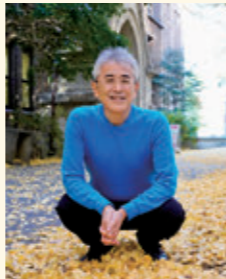
世界中で深い亀裂と分断が見られる今こそ、東京大学が提供するたくさんの国際交流の機会を利用しながら、世界の実情を多面的に捉え、未来を考える力を養ってください。他者との対話と共感をいかに育むか、平和でインクルーシブな社会をいかに実現するべきか等、国際交流の現場に立って、大学での学びのあり方も考えてみてください。

東京大学では従来のプログラムに加え、とくに「グローバルサウス」と呼ばれる地域との交流に力を入れています。昨年はインドや南アフリカの大学との全学交換留学を始めました。世界的に見ると、貧困問題、環境問題、人権問題がこうした地域に集中している一方、2050年にはグローバルサウスの名目GDPは米中の合計を上回り、人口も全世界の3分の2を占めると予測されています。これまで日本ではあまり馴染みのなかったこれらの社会について学び、体験することで、未来に向かった新しい視点を培ってもらいたいと願っています。

異なった生活習慣の体験、新しい友だちづくり、言語の習得、興味深い研究テーマの発見等は、一生の宝ものになることまちがいないです。若いうちにぜひグローバルな経験をして、知性と感性を磨いてください。

世界に目を向けて

東京大学副学長・グローバル教育センター長 矢口祐人



グローバルな社会で活躍するためには、多様な思考や異なる文化、価値観の理解を深めることが不可欠です。

しかし本学の『大学教育の達成度調査』(2024)では、55%の東大生が国際経験をしていないと答えています。これはとても残念な数値です。

ためらう理由があるとしたら何でしょうか。語学力に自信がない、お金がたくさんかかるのでは、留年してしまうのは困る、就職活動に響くのでは…いろいろな不安があるでしょう。

グローバル教育センター(GlobE)では、そのような不安をなるべく取り除く努力をしています。留学生とともに英語等で学ぶ少人数授業(グローバル教養科目)やグローバルリーダー育成プログラムを提供するとともに、世界中のトップ大学との交換留学や短期プログラム、そのための奨学金を用意しています。また、留学生向けの日本語教育も展開しています。大学の「グローバル教育コンシエルジュ」となるよう、教職員一丸で努力しています。

このガイドブックにあるように、東京大学では学内外でさまざまなグローバル体験をすることができます。慣れない言語・文化環境にあえて身を置き、新しい視座を得ることは、将来どのようなキャリアに進んだとしても、必ず大きな力になります。ぜひ今のうちに、大きな世界へと一歩を踏み出してください。

I 留学・国際教育プログラム

東京大学の留学・国際教育の全体像

海外経験が少ない学生から、トライリンガルを目指す学生まで—東京大学は多様なプログラムで学生の皆さんをサポートします!

学内で始めるプログラム

ページ	名称	時期	場所	言語	キーワード
5	国際総合力認定制度 Go Global Gateway オンデマンド基礎講座・認定証	学期中 休暇期間中	国内 海外	英語 英語以外	# 認定証 # 課外活動
6-7	グローバルリーダー育成プログラム-I 授業・海外体験のための奨学金・認定証・英語でのリーダーシップ教育	学期中 休暇期間中	国内 海外	英語	# 修了証 # 単位取得 # 課外活動
8-9	グローバルリーダー育成プログラム-II (トライリンガル・プログラム) 授業・海外体験のための奨学金・認定証・トライリンガル	学期中 休暇期間中	国内 海外	英語 英語以外	# 修了証 # 単位取得 # 課外活動
10	グローバル教養科目群 外国語での授業(単位取得)	学期中 休暇期間中	国内	英語 英語以外	# 留学生と交流 # 単位取得
11	Global Studies Program 外国語での授業(単位取得)・交流	学期中	国内	英語 英語以外	# 修了証 # 単位取得 # 留学生と交流 # イベント
12	UTokyo Global Unit Courses 外国語での授業(単位なし・サマープログラム)	学期中	国内	英語	# 修了証 # 留学生と交流 # インターンシップ
12	GUC Ambassador 短期留学生との交流・支援(夏季)	学期中	国内	英語	# 留学生と交流 # 課外活動
13	UTokyo Amgen Scholars Program 研究インターンシップ	学期中	国内 海外	英語	# 修了証 # インターンシップ
14	Dialogue at UTokyo GlobE 講演・対談イベント	学期中 休暇期間中	国内	英語	# 課外活動 # イベント
14	USTEP Partners 交換留学生との交流・支援	学期中	国内	英語	# 留学生と交流 # 課外活動
15	グローバル教育センターによるその他の活動 本郷・駒場・柏での国際交流活動	学期中 休暇期間中	国内	英語 英語以外	# 留学生と交流 # 課外活動 # イベント
16	グローバリゼーションオフィスの活動 総合文化研究科・教養学部での活動 他学部・研究科の学生も参加可能	学期中	国内	英語 英語以外	# 留学生と交流 # 課外活動 # イベント
17	国際工学教育推進機構の活動 工学系研究科・工学部での活動 他学部・研究科の学生も参加可能	学期中 休暇期間中	国内	英語	# 留学生と交流 # 課外活動 # イベント

海外で参加するプログラム

ページ	名称	時期	場所	言語	キーワード
18-22	全学交換留学(USTEP) 全学生が応募可能な交換留学	学期中 休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 1学期~1年 # 単位取得
23	学期単位のプログラム 私費での留学など	学期中 休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 1学期~1年 # 単位取得
24-25	全学サマー・ウィンタープログラム 全学生が応募可能な短期プログラム	休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 短期
26	直接応募のプログラム 学外のプログラムに直接応募	学期中 休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 短期
30	体験活動プログラム 海外で実施される体験活動	休暇期間中	海外	英語	# 短期
31-32	協創企業等の人材育成プログラム (UGIP・UCOP) 国内と海外でのインターンシップ	学期中 休暇期間中	国内 海外	英語	# 1学期~1年 # インターンシップ
33-35	学部・研究科間交換留学 学部・研究科ごとの交換留学	学期中 休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 1学期~1年 # 単位取得
36	教養学部前期課程「国際研修」 後期課程「後期国際研修」 海外渡航を伴う授業(一部、国内での留学生との授業も含む)	学期中 休暇期間中	国内 海外	英語 英語以外	# 短期 # 単位取得
37-38	各学部・研究科による海外プログラム 様々なプログラム	学期中 休暇期間中	海外	英語 英語以外	# 1学期~1年 # 短期 # 単位取得 # インターンシップ

グローバル教育センター

東京大学グローバル教育センター(UTokyo GlobE)は、現代そしてこれからの流動的な世界において多様な人々と共に生き、平和でインクルーシブな社会の構築に貢献し、世界の舞台で活躍するグローバルリーダーの育成を目指して、2023年4月に誕生した学内共同教育研究施設です。



GlobEは「国際化教育の全学プラットフォーム」として、学部や専門にかかわらず、国内学生・留学生を含む東京大学のすべての学部学生・大学院学生に、さまざまな教育プログラムを提供しています。

例えば「国際総合力認定制度」は、学部学生を対象に、東京大学の留学制度などの基礎的な情報を集中的に学ぶ講座を提供するとともに、国際的な修学の意義や重要性を認識してもらうための入門的なプログラムです。学内外の国際的な活動にスムーズに参加していくことができるようサポートします。

GlobEは、従来の全学交換留学や短期海外派遣プログラムにとどまらず、学内でも国際的な学修の機会を提供しています。例えば、すべての学部後期課程・大学院学生が交換留学生とともに履修できる「グローバル教養科目」では、主にSDGsに関する内容を英語で学び、さまざまな専門や文化背景、国籍を有する学生と、世界の喫緊の課題を考え、議論します。「グローバルリーダー育成プログラム」では、日本と海外、キャンパス内外で多様な背景をもつ教員や学生とともに学びます。

キャンパス内で参加可能な国際交流の機会も多く提供しています。学生が世界の著名なリーダーとの対話を通して国際理解を深め、グローバルな視座を広げるための対話シリーズDialogue at UTokyo GlobEや、本郷・駒場・柏の各キャンパスで実施されている留学生と国内学生の交流イベント、東京大学で学ぶ交換留学生のサポートや交流を目的としたUSTEP Partnersなどの企画・運営も行っています。

GlobEが提供するさまざまな活動を通して、学生のみなさんが多様な考えや価値に出会い、それらを理解し、尊重する姿勢を育むことを願っています。

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/index.html>

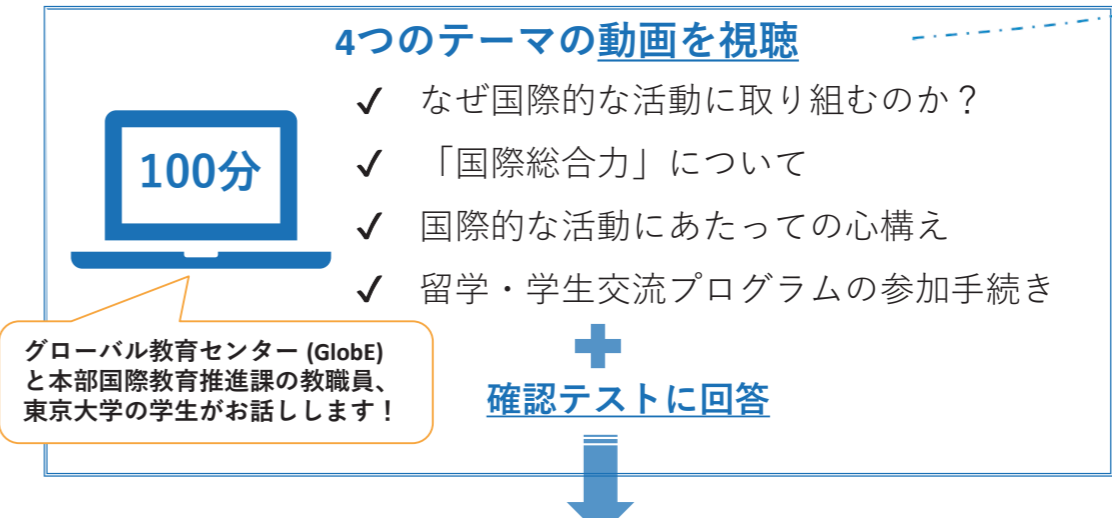


1. 学内で始めるプログラム

1) 国際総合力認定制度 Go Global Gateway

世界への扉は、長期留学だけではありません。
Go Global Gateway (GGG)は、東京大学が提供する多彩な選択肢から、あなたに合った方法で「国際総合力」を伸ばせる制度です。国内で履修できる第一言語以外の授業や、短期の海外派遣プログラムへの参加も立派な国際体験です。
最初の一步は、約100分で完了するオンデマンド基礎講座の受講から。
普段の授業にプラスアルファの視点を持つだけで、あなたの活動は「国際総合力」として認められます。
まずは気軽に始めて、その証を大学の認定証として形にしませんか。

まずはオンデマンド基礎講座の受講で留学・国際活動のスタートを切ろう!



受講の流れ 授業1コマ分!

1. QRコードからGo Global Gatewayのページにアクセス
2. オンデマンド動画による基礎講座を受講し、確認テストに回答 (所要時間: 動画視聴と確認テストを合わせて約100分)

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/ggg.html>

詳細・受講はこちら
まずはアクセス!



2) グローバルリーダー育成プログラム

概要

東京大学グローバルリーダー育成プログラム (GLP) は、東京大学グローバル教育センター (GlobE) が提供する、世界が直面する課題を多面的に捉え、より良い社会の構築と変革を実現するためのリーダーシップを身につけるプログラムです。グローバルに活躍するキャリアやリーダーシップ・スキルに関心がある東京大学のすべての学部学生の参加を歓迎します。



GLPには、それぞれコンセプトが異なるGLP-IとGLP-II (TLP) があります

Global Leadership Program-I (GLP-I)

主に英語で実施されるプログラムです。リーダーシップ・スキルについて英語で学ぶ授業を基礎として、現代社会をとりまく課題に関するアカデミックな探求活動やGlobal Experienceなど、実践を通じてリーダーシップを身につけます。



Global Leadership Program-II (Trilingual Program) (GLP-II (TLP))

ドイツ語・フランス語・中国語・ロシア語・スペイン語・韓国朝鮮語のそれぞれの言語で実施されるプログラムです。日本語、英語に加えもう一つの言語を学習し、現代社会をとりまく課題を複数の言語で学ぶことを通して、国際社会で活躍するための高度な言語運用能力と文化理解を深めます。



GLP共通の特徴

- ・募集・選抜型のプログラムではないため、構成要素となる授業等を主体的に履修・修了することによって、東京大学の学部学生であれば誰でもプログラム修了を目指すことができます。
- ・東京大学の授業の履修 (単位を取得) や、教員によるメンタリングをとおして、留学に向けた準備ができます。
- ・留学と、その前/後の学修に連続性を持たせ、自身の学びを体系化できます。
- ・自分が選ぶ幅広い留学プログラムに奨学金付きで参加できます。



留学前
GLPの構成要素に取り組み、プログラムに参加しながら留学準備ができます。

留学中
修了要件の対象が幅広いので、自分の計画に合うプログラムに参加できます。

留学後
体系化された学習の成果を修了証として可視化できます。

GLPに取り組む事で、このガイドブックに掲載されている留学プログラムの多くに参加する際に、GLPからの奨学金を受給・併給できます!!

詳細はp.9
をチェック!

- 全学交換留学 (USTEP) *GLP-Iのみ対象 p.18-
- 全学サマー・ウインタープログラム p.24-
- 各学部・研究科によるプログラム p.37- etc...

1) グローバルリーダー育成プログラム-I GLP-I

プログラムの概要と構成要素



プログラムは、取り組みの順序が決まっている必須要素4つと選択科目2つの計6つの要素で構成されています。GLP-Iの構成要素の多くは学部後期課程学生 (3年・4年生) を対象としていますが、一部の構成要素は学部前期課程2年生のうちに取り組みすることも可能です。

プログラムの概要や各構成要素の詳細はこちら!
<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/glp-i.html>



プログラムの具体的な進め方はこちら!
(ECCSアカウントにログインした状態で読取)
<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/glp-i/top>

グローバルリーダー育成プログラム科目 (GLC)

リーダーシップやチームワークを英語で学ぶアクティブラーニング型授業



<https://youtu.be/uc6r1Vu-jYQ?si=5i5DBYtgIEEFGUI2>
実際の履修生のインタビューをYouTubeで公開中!



GLCでは、より良い社会の構築と変革を実現するために必要なリーダーシップやチームワークに関する知識とスキルを、実践的に獲得していきます。実際に社会で生じうるシナリオを、“Real-world activities”としてリーダーシップの観点から検討します。

Minerva Projectとの協働により、GLCのすべての授業は、ミネルバ大学が開発したオンライン学習プラットフォーム“Forum”を用いてアクティブラーニング形式で提供されます。

GLP-Iの取り組み方イメージ (必須要素)



プログラム修了証の発行

GLP-Iを修了すると、デジタル証明であるオープンバッジ形式で修了証が発行されます。専用のウォレットで管理し、就職活動などの際に、URLやQRコードを用いて簡単に提出する事ができます。

Global Experiencesの渡航先情報やSummitでの発表タイトルまで表示されるので、東京大学でどのような国際的な活動に取り組んだのか、具体的な内容まで示すことができます (右図イメージ)。



2) グローバルリーダー育成プログラム-II(トライリンガル・プログラム)

GLP-II(TLP)

プログラムの概要と構成要素

構成要素と修了要件

- 対象言語のうち一言語の指定科目の単位 **12単位以上**
(6単位まで前期課程の科目を認定)
- 英語のグローバル教養科目(GLA)の単位 **4単位以上**
- 海外体験(Global Experiences) **所定の要件を満たすもの**

対象言語

- ドイツ語
- ロシア語
- フランス語
- スペイン語
- 中国語
- 韓国朝鮮語

プログラム修了には、修了要件の対象になっている授業科目の単位と、海外体験(Global Experiences)の認定が必要です。学部前期課程の間に履修した対象科目の単位も修了要件の一部としてカウントされるので、前期課程から後期課程までの4年間を通して継続的に外国語の学習に取り組むことが可能です。

プログラムの概要や各構成要素の詳細はこちら!

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/glp.ii.html>



プログラムの具体的な進め方はこちら!
(ECCSアカウントにログインした状態で読取)

<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/glp-iiitlp/top>

4年間をとらして、世界が直面する諸課題を多面的・多言語的に考える



https://youtube.com/playlist?list=PL4Luz739SjW5_2HEj6ulJbw mzmurQiq6B&si=wWKKUFzRINiiNaXi

担当教員が語る各言語の魅力 You Tube で公開中!



GLP-II(TLP)では、学部前期課程の間に学習した初修外国語など、これまで学んだ言語を後期課程でも継続的に学び続けます。言語「を」学ぶ授業科目だけでなく、言語「で」学ぶ授業科目を履修することで、その言語でディスカッションを行う力や自分の考えを明確に説得力をもって表現する力をつけることを目指します。

修了要件の対象科目であるグローバル教養科目(GLA)では、SDGs(持続可能な開発目標)に関する分野横断的なトピックを扱い、ディスカッションなど、少人数でのインタラクティブな活動を中心に授業が展開されます。

GLP-II(TLP)の魅力

GLP-II(TLP)の取り組み方イメージ

※グローバル教育センターが開講する授業科目を履修できるのは、2年次最終 semester(4月入学:A semester、9月入学:S semester)以降です。



STEP 1

当該言語「を」学ぶ授業科目の履修
当該言語「で」学ぶ授業科目の履修
(その他、独学での学習など)

- 当該言語で実施される授業やディスカッションに参加するための運用能力の習得を目指します。
- GLP-II(TLP)の修了要件の単位数を取得しながら、海外体験に必要な語学学習を進める機会になります。



STEP 2

海外体験(Global Experiences)

- 詳細はp.9をチェック!



STEP 3

体験レポートの提出・当該言語「で」学ぶ授業科目の履修

- 体験レポートで、海外体験で学んだことを振り返ります。
- 海外体験参加前より、さらに高度な言語運用能力と文化理解を深めます。

プログラム修了証の発行

GLP-II(TLP)を修了すると、デジタル証明であるオープンバッジ形式で修了証が発行されます。専用のウォレットで管理し、就職活動などの際に、URLやQRコードを用いて簡単に提出する事ができます。

取り組んだ言語名に加え、Global Experiencesの渡航先情報まで表示されるので、高度な言語運用能力を有していることの証明としても有用です(右図イメージ)。



3) Global Experiencesと奨学金

GLPのGlobal Experiencesについて

GLP-IとGLP-II(TLP)では、プログラムの修了要件の一つとして海外体験(Global Experiences)の認定があります。Global Experiencesは、学生の皆さんに、実際の海外体験を通して、グローバルに活躍するキャリアリーダーシップ・スキルに必要な経験を積んでいただくための仕組みです。GLP生専用の独自の海外渡航プログラムが用意されているのではなく、東京大学が提供する各種留学プログラムや海外派遣プログラム、海外大学等が実施する留学プログラム、または自分で計画する海外体験など、幅広いカテゴリの中から学生が参加したものを、一定の要件に基づきGLPの修了要件として認定します。

GLP-I

Global Experiencesと奨学金の詳細はこちら!

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/glp.ii.html>



GLP-II(TLP)

Global Experiencesと奨学金の詳細はこちら!

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/glp.ii.html>

Global Experiencesとして認定されるプログラムのカテゴリ

GLP-I

以下のカテゴリのいずれかに該当し、プログラムの活動時間が合計23時間以上のものが対象です。

- グローバル教育センター(GlobE)が提供する海外派遣プログラム
- 東京大学での所属学部等が提供するすべての海外渡航プログラム
- 東京大学本部社会連携推進課の提供する一部の海外渡航プログラム
- 海外渡航を伴う東京大学の正規課程の授業科目
- グローバル教育センター(GlobE)が提供する日本国内でのプログラムの一部
- 海外渡航を伴う東京大学の正規課程の授業科目
- 上記以外の国際的な体験で、学生が事前に申請し認定されたもの

GLP-II(TLP)

以下のカテゴリのいずれかに該当し、GLP-II(TLP)で取り組む言語「で/を」学ぶ海外渡航を伴うプログラムが対象です。

- インテンシブ[高度]研修*
- 全学交換留学(USTEP)または部局間交換留学
- グローバル教育センター(GlobE)が提供する短期海外派遣プログラム
- 東京大学での所属学部等が提供するすべての海外渡航プログラム
- 海外渡航を伴う東京大学の正規課程の授業科目
- 上記以外の海外渡航を伴う国際的な体験で、学生が事前に申請し認定されたもの

*前期課程において、インテンシブ[高度]科目履修者を主な対象とする海外研修

Global Experiencesへの奨学金

GLP-IやGLP-II(TLP)に取り組んでいる学生がGlobal Experiencesとして認定されるプログラムに参加する際、支給要件(プログラムの修了要件の到達状況)を満たしている人は奨学金を受給することができます。支給要件や、奨学金の対象にならないプログラムなど、詳細はプログラムのウェブサイトを確認してください。

GLP-I

・支給内容

- 国や地域に応じた渡航支援金:15万円~30万円
- 国や地域に応じた月額奨学金:8万円~12万円
渡航期間に応じて最大3か月分まで支給

*学生の自己負担費用が無い、もしくは少ない場合は、支給されない、もしくは減額されます。

・支給回数

プログラムの修了状況に応じて最大2回
(2回目は対象地域に制限あり)

・支給要件

- 1回目:Global Capstoneの修了
- 2回目:GLP-I全体の修了

GLP-II(TLP)

・支給内容

- 国や地域に応じて、8万円~12万円を支給

*全学交換留学(USTEP)および部局間交換留学の場合は奨学金は支給されません。

・支給回数

1回
(Global Experiences参加後に支給)

・支給要件

GLP-II(TLP)修了要件になっている単位の取得状況。学部前期課程生か、学部後期課程生かで要件となる対象科目が異なります。

3) グローバル教養科目群 Global Liberal Arts Courses

概要

グローバル教養科目群は、東京大学グローバル教育センター(GlobE)が提供する授業科目の総称です。「国際化教育の全学プラットフォーム」であるGlobEは、国内学生と留学生が共にキャンパスやオンラインで主体的に学ぶ授業科目を七つの言語で開講しています。これらグローバル教養科目群は、全ての学部・研究科の学生や交換留学生が履修できます。(大学院生は、履修可否は各研究科の規則によります)

特徴

学内で、授業科目を履修しながら、留学生と交流できます。
 東京大学の全学部後期課程生(2年次最終 Semester に在籍している進学内定生を含む)と大学院生が受講できます。
 本郷キャンパス・駒場キャンパス・オンラインで複数科目開講しているので、所属キャンパスを問わず履修できます。

具体的な開講科目の詳細はこちら!

<https://globe.u-tokyo.ac.jp/ja/globalliberalarts.html>



グローバル教養科目 (GLA)

—あらゆる境界を越えて、共に学ぶ—

現代の世界が直面する喫緊の課題、特に「SDGs」(持続可能な開発目標)に関する分野横断的なトピック(ジェンダー、ダイバーシティ、健康、貧困、GXなど)を英語ほかの言語で学ぶ授業科目です。原則20名程度の少人数で、ディスカッションなどのインタラクティブな活動を中心に授業が展開されます。



開講言語 (2026年度S Semester)

- ・英語
- ・中国語
- ・スペイン語
- ・ドイツ語
- ・ロシア語
- ・韓国朝鮮語
- ・フランス語

受講者の声

この授業に大変満足しました。刺激的な学習環境が提供され、異文化間の議論が促され、多くの知識を得られたからです。講義、活動、議論のバランスが非常に効果的でした。

グローバル教養言語科目 (L-GLA)

—高度な言語運用能力を習得し、世界を多面的に捉える—

グローバル教養言語科目(Language-Global Liberal Arts, L-GLA)は、少人数で行われるインタラクティブな授業をとおり、これまで学んだ言語の運用能力をさらに高め、その言語でのディスカッションを行う力や自分の考えを明確に説得力をもって表現する力をつけることを目指す言語科目です。



開講言語 (2026年度S Semester)

- ・英語
- ・中国語
- ・スペイン語
- ・ドイツ語
- ・ロシア語
- ・韓国朝鮮語
- ・フランス語

受講者の声

・動画・スライド・プリントを通じた授業で、とてもわかりやすかった。
 ・説明がすべて分かりやすく、先生がいつも熱心に教えてくださった。

グローバルリーダー育成プログラム科目 (GLC)

—行動力と共感力を兼ね備えたグローバルなリーダーを目指す—

より良い社会の構築と変革を実現するために必要なリーダーシップやチームワークに関する知識とスキルを、実践的に獲得していきます。

詳細は「グローバルリーダー育成プログラム-1」のページ(p.7)をチェック!

4) Global Studies Program (GS)

Global Studies Programは、教室での学びを通してアカデミックな国際交流の実践力を養うためのプログラムです。

教養学部後期課程の学融合(学科横断型)プログラムの一つですが、提供されている科目は他学部の後期課程の学生も受講が可能です。「グローバル教養実践演習」では海外の学生とのディスカッション、グループワーク等を通して共同演習を行います。

他にも幅広い内容の授業が主に英語で開講され、留学生と共に学ぶことができます。教室以外でも、交換留学生を交えてディスカッションの場を設けたり、卒業生や政府・民間機関で活躍されている方のお話を聴く企画等を実施しています。授業以外のこれらイベントは学部・学年を問わずすべての学生が参加できます。

文化の多様性、多元化が進む現代において、他者や異文化に対して創造的に開かれた眼差しを獲得し、対話を鍛えることの重要性はますます高まっています。このプログラムでは、文化的・社会的背景の異なる学生たちが共に学び、活動する場を提供することによって、国際的な視野を身につけ、多言語、多文化の中で活躍できる人材の育成を目指します。

留学を考えている学生にもそうでない学生にも、駒場キャンパスにいながらブレ留学体験ができる場ともなっています。

GS学生スタッフより

「Lunch time gatheringや講演会、クイズ大会など数々のイベントの運営をサポート・企画する中で、いろいろな人や考えに触れ、自分自身も楽しむことができました。英語にあまり自信はなかったのですが、スタッフメンバーの会議でも様々なアイデアに刺激を受けました。こうした交流の輪が広がってほしいなと思っています。」

「初対面の人と英語でコミュニケーションをする、となると遠慮してしまう人もいますが、GSのイベントは参加者全員をあたかく迎えてくれる素敵なものばかりです。ぜひより多くの人に気軽に参加してほしいと思います!」

「普段接点のない学生たちと交流の輪を広げ、多様な視点や新しいつながりを得られたことは、私にとって大きな収穫です。これから学生スタッフを目指す方々にも、新しい発見や成長を存分に楽しんでほしいと思います。」

詳細はこちら



https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp/en/international/global_learning/
<https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp/international/learning/gs.html>



グローバル教養実践演習の様子



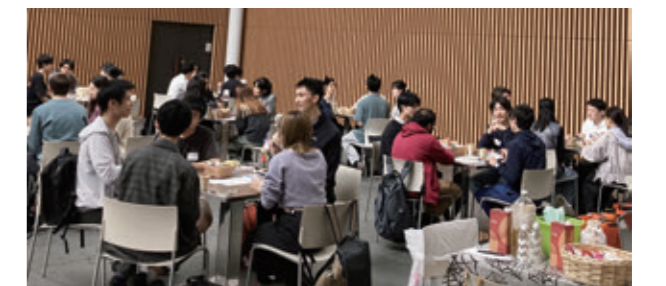
学生スタッフの活動



放課後の交流会



講演会後の懇談会



Lunchtime Gathering

5) UTokyo Global Unit Courses (UTokyo GUC)

— 海外学生と共に英語環境で学ぶ東京大学での短期プログラム

UTokyo Global Unit Courses (UTokyo GUC)は、グローバル教育センターが提供する、海外の学生向けの短期受入プログラムです。世界中の優れた学生を対象に東京大学の教員がすべて英語で講義を行うこのプログラムには、東京大学の学生も特別価格で参加できます。UTokyo GUCに参加することで、留学のような費用がかからず、東京に居ながらにして、馴染みあるキャンパスで世界中の学生と交流しながら英語環境で学ぶことができます。修了要件を満たした受講生には「グローバル・ユニット(※)」が付与され、成績が記載されたCertificateが、グローバル教育センターより発行されます。

UTokyo GUCは、東京大学の正規授業からは独立して運営されているため、参加の際には東京大学の学生にも海外学生と同様の応募手続きや対応が求められます。講義だけでなく参加プロセスも含め、海外大学への留学と同じような体験ができます。

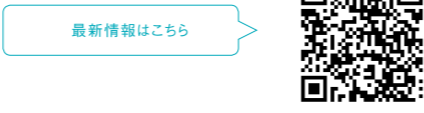
※グローバル・ユニットは学部・研究科が提供する通常の単位とは異なり卒業要件等には算入できません。

- **期間** 2026年6月～7月末(各コース1～2週間)
- **開講コース数** 28コース(※予定。対面・オンライン含む)
- **対象** 海外の大学に在籍する学生・東京大学の学生
- **受講料(東京大学の学生の場合)**
対面コース)1ユニット:19,000円、2ユニット:38,000円
オンラインコース)0.5ユニット:4,000円
- **その他**
 - ・主に学部学生を対象とするが、大学院学生の受講も可
 - ・受講生は、書面審査を経て決定
 - ・受講が決定した学生は、修了できるよう必ず最後まで講義に参加してください
- **詳細**
開講コースのシラバスや応募の詳細についてはGUCウェブサイトを確認してください

参加者の声

東京大学教養学部文科二類2年
(プログラム参加当時)

“As a UTokyo student who participated in GUC, what impressed me most was that all students were participating so actively. It was sometimes hard to keep up with them and to state my opinions in the class, but I was inspired so much by such attitude of other students. Also, as the atmosphere of the class was so welcoming, I was able to try my best without being afraid of making mistakes. I listened to various opinions and feelings from the international students, and I think these circumstances made the class more meaningful and fun.”



<https://www.u-tokyo.ac.jp/en/prospective-students/guc.html>

GUC Ambassador

UTokyo GUCでは、上記の参加学生募集タイミングで、ホスト校学生として参加学生の歓迎・交流に協力していただける、「GUC Ambassador(東大生ボランティア)」も募集しています。詳細は2月上旬頃、UTAS掲示板をご覧ください。



2025年度のGUCには、世界22カ国・地域の115大学から、のべ328名の学生が参加しました



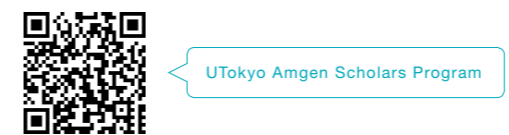
6) UTokyo Amgen Scholars Program

科学・バイオテクノロジー専攻学生向け、8週間の夏季インターンシッププログラム

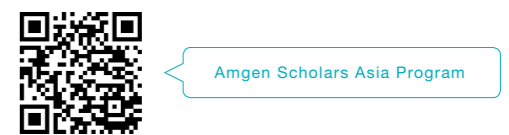
Amgen Scholars Program (ASP)は、米国・アムジェン財団の寄附により未来の科学者やイノベーターの育成を目的とする、8週間の夏季インターンシッププログラムです。主に科学とバイオテクノロジー分野を専攻する学部学生を対象に、世界20を超える大学／機関における研究機会を提供しており、日本においては、東京大学と京都大学が2015年からプログラム実施校として参加しています。東京大学の学生は、東京大学に加え、アジアプログラム採択校である京都大学、シンガポール国立大学、清華大学、インド工科大学ハイデラバード校で開催されるプログラムにも応募することができます。いずれのプログラムでも、意欲ある学生達が集まり、積極的に研究活動に取り組んでいます。

東京大学で実施されるASPの参加者は、期間中全員が同じ宿舎に滞在し、理系大学院／研究所の研究室において最先端の研究に携わり、文化体験や研究発表を兼ねた小旅行などに参加します。プログラム終了後には、アジア・オセアニアプログラム6校による合同シンポジウムに参加し、研究発表や他大学の参加者との交流も行います。

- **プログラム期間** 6月～8月上旬(約8週間)
- **対象** アジア圏の大学に所属する学部学生
- **募集期間** 11月上旬～翌年2月上旬(アジアプログラム一斉実施)
- **奨学金** プログラム参加のための費用(航空券等の交通費、宿泊費、生活費)
- **その他**
 - ・原則として、プログラム期間中の全日程参加が求められます
 - ・開催時期は各校によって異なります
 - ・アジアプログラムへの併願も可能です



https://www.u-tokyo.ac.jp/en/prospective-students/amgen_program.html




<https://www.amgenscholars.com/asia-program>

参加者の声

農学部応用生命科学課程
動物生命システム科学専修3年(プログラム参加当時)
石丸 葉菜さん

生物系学部学生向けに研究経験不問、海外渡航や生活費・渡航費が支給される点に魅力を感じ応募しました。清華大学プログラムのスカラーに選ばれ、言語力の向上や周囲を巻き込む重要性を学び、感染症研究への進路を決めるきっかけにもなりました。専攻は動物科学でしたが、ASPでは薬学系のコンピューター解析に挑戦し、慣れない分野でも短期プログラムで挑戦する価値を感じました。知識豊富な人に囲まれる環境は大変ですが、同じ境遇のスカラーと支え合えることも励みになりました。恵まれた機会なので、体力の許す限り多くのことに挑戦すると良いと思います。今後のキャリア選択においても、ASPでの経験が判断の助けになることを期待しています。




7) Dialogue at UTokyo GlobE

グローバル教育センターでは、新たな取り組みとして、対話イベントシリーズ「Dialogue at UTokyo GlobE」を2023年から実施しています。Dialogue at UTokyo GlobEは、ゲストとして招かれた世界の著名なリーダーと、東京大学の総長・理事・学生等との対話を中心に構成されます。学生の国際的な視野を広げ、グローバルな舞台で活躍するための第一歩となることを目的としています。

2025年度開催

通算回	実施日	タイトル	講演者等*
#15	2025年 5月29日	Communicating Climate Change in an Age of Disinformation	Melissa Fleming (グローバル・コミュニケーション 担当国連事務次長)
#16	2025年 6月26日	Dialogue between Executive Vice President Kaori Hayashi and Students from UTokyo and Princeton	林 香里 (東京大学理事・副学長)
#17	2025年 11月26日	In Conversation with Julia Longbottom, the First Woman to be British Ambassador to Japan	Julia Longbottom CMG (駐日英国特命全権大使)

*所属・役職等に関する情報は実施時のもの



8) USTEP Partners

USTEP Partnersは、東京大学の学生が国際交流により積極的に参加する機会を提供することを目的として、2023年度のAセメスターに開始された新しい取り組みです。東京大学で受け入れる全学交換留学生（以下USTEP生）のパートナーとして、USTEP生がより充実した学生生活を送るためのサポートを提供したり、交流イベントを企画・実施したりすることを通して、お互いの言語や文化、価値観を交換し合い、キャンパスにいながら国際交流経験を積むことができます。また、様々な文化背景を持つ留学生と交流することで、実践的な語学力とコミュニケーション能力を身に着けることができます。本プログラムでは、USTEP生とUSTEP Partners（東京大学の学生）からなる小規模のグループを基盤として交流活動を行います。活動内容は、原則各グループで話し合っ決めていくため、より自発的で創造的な活動を自分たち自身で展開していくことができるのが大きな特徴です。活動期間は一学期ごとで、毎年1月～2月または7月～8月頃に募集があります。

詳細はこちら

<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/ustep-typeu/ustep-partners>



9) グローバル教育センターによるその他の活動

グローバル教育センターでは、様々な国際交流活動を実施しています。

(1) 本郷キャンパス

留学生との交流を目的として、留学生支援室では言語交換プログラム、中国語茶話会等を実施しています。また、国際交流を目的としたキャンパス内の学生活動の情報提供等も行っていきます。詳細は以下の「留学生支援ウェブサイト」でご確認ください。

詳細はこちら



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/life-interact-ac.html>



(2) 駒場キャンパス

留学生とともに日本伝統芸能の鑑賞や文化体験をするイベントから、ダンス・スポーツイベントまで、様々な国際交流の場を提供しています。このほか、新入留学生を対象とした駒場キャンパスツアーのガイドを学生の中から採用する等、積極的な交流の機会を提供しています。詳細はGlobal Komabaウェブサイトでご確認ください。

詳細はこちら



<https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp>



(3) 柏キャンパス

柏キャンパスで学ぶ留学生、外国人研究者およびその家族と1対1で交流するための「1対1交流プログラム」や「言語交換プログラム」を始め、日本人構成員と外国人構成員が学び合うためのイベントを定期的に行っています。また、英語学習支援として、英会話講座や英語相談オフィスアワー、英語論文執筆のためのワークショップ等、様々なプログラムを提供しています。詳細は以下よりご確認ください。

詳細はこちら



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/kashiwa.html>



10) グローバリゼーションオフィス(総合文化研究科・教養学部)の活動

グローバリゼーションオフィスでは、駒場キャンパスで学ぶみなさんが、国内外で様々な国際経験を積めるようサポートする活動を行っています。活動の大きな柱は、海外を知る、海外で学ぶ、国際交流の三つです。

様々な国と地域、そこで暮らす人々や生活、社会等について広く見識を深めたい学生には、毎年数回、様々な分野で活躍する国際経験豊かな専門家を招聘し、カジュアルな講演会やセミナーを開催しています。

国際交流に興味がある学生には、留学生や日本人学生が共に参加できる交流型イベントやワークショップを開催しています。

もっと主体的に、留学生と関わりたい学生は、英語プログラムで学ぶPEAK1年生や交換留学生を学習面、生活面でサポートするGO Tutorとして活躍する機会があります。

活動は主にグローバリゼーションオフィスのラウンジで行います。年に2回程度、新メンバーを募集していますので挑戦してみてください。

海外留学に興味のある学生には、留学相談、TOEFL/IELTS説明会、留学成果発表会等を開催しています。

教職員や学生留学アドバイザーが学期中、個別の留学相談にも応じています。また大学の交換留学プログラムで海外留学が内定した駒場に所属する学生を対象に留学前研修を実施しています。

これらのイベント、プログラム、活動に興味を持った方はグローバリゼーションオフィスのX(旧 Twitter)をチェックしましょう。

学生留学アドバイザーから一言

Behnaz Nikrayさん(総合文化研究科 修士2年)
ニューサウスウェールズ大学(オーストラリア)留学

学生留学アドバイザーは、東京大学が提供する海外プログラム・交換留学プログラムに関する疑問点を学生が相談できる窓口となっています。留学アドバイザーは全員USTEPもしくはKOMSTEPの留学経験者であり、留学先国・大学も多岐に渡ります。

留学にあたり、語学試験の勉強方法について聞いてみたい方や、協定校の情報を得たい方をはじめ、「留学に興味があってちょっと話を聞いてみたい」といった、漠然と留学を考えている方の参加も歓迎しています。アドバイザーを主な活動内容としているので、学生の留学に対する素朴な疑問から真剣な相談まで、1人ひとりに丁寧に対応しています。

対面で勤務するアドバイザーはオンラインでも接続しているため、遠隔でお話することもできます。アドバイザー以外では、留学経験者や協定校から東京大学に来ている留学生との交流イベントもあるので、その準備から実施まで行なっています。

アドバイザーは温厚で話しやすい方ばかりなので、ぜひおしゃべり感覚で気軽に参加してもらえればと思います。皆様のお越しをお待ちしています!

Xにアクセス

<https://x.com/UTokyoKomabaGO>

学生留学アドバイザー-X

<https://x.com/gokomabaryugaku>

学生留学アドバイザー-Instagram

<https://www.instagram.com/gokomabaryugaku/>



11) 国際工学教育推進機構(工学系研究科・工学部)の活動

International Lounge(IL)

ILは、東京大学の学生および教職員の方に多言語・多文化国際交流の場を楽しんでいただける、工学系研究科国際工学教育推進機構の国際教育部門が主催するイベントです。学期中の毎週金曜日12:00~13:00に、工学部11号館の1Fで開催されます。東京大学で学ぶ留学生と日本の学生が集まって、持ってきたランチを食べながら、リラックスした雰囲気ですべての国を超えて交流しています。趣味の話から突っ込んだ議論まで、英語でも日本語でも気軽におしゃべりを楽しんでください。年に数回、楽しい季節のイベントも開催しています。英語、日本語、その他の言語で語り合いながら友達を作りたい方、国際交流に興味のある方、新しい人に出会うチャンスです!本郷キャンパスでちょっと身近な国際交流をしてみませんか。事前の参加登録は必要ありませんので、どうぞお気軽にご参加ください。スケジュールや開催地等は、右記のQRコードからご確認ください。



Instagramにアクセス



<https://www.jlcse.t.u-tokyo.ac.jp/activities/il/>

<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/global-education/menu/internationallounge>

スペシャル・イングリッシュ・レッスン(SEL)

スペシャル・イングリッシュ・レッスン(SEL)は、工学系研究科国際工学教育推進機構が主催する、英会話に慣れたい・英語力を向上させたいという東京大学の学生・職員向けのプログラムです。日常会話・プレゼンテーション・ディスカッション・TOEFL対策等様々なコースがレベル別に提供され、比較的低価格で受講できます。複数の英語学校から経験豊かな講師を招き、毎年Sセメスター(4月募集)とAセメスター(10月募集)に4~8週間ずつ放課後に本郷キャンパスで開講しています。自分で英語を話す機会がない、そのために英語で言いたいことがなかなか言えないといったことに悩んでいる方には、特にお勧めです!SELによって、みなさんが本来持っている英語の潜在能力が発揮できるようになります。キャンパス内で気軽に受講できるSELに、ぜひご参加ください。

詳細はこちら



<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/global-education/menu/specialenglishlessons>

英語の庭

東京大学留学生TAペアとの無料Zoomプライベート英会話プログラムで、東京大学の学生・職員が利用できます。TAは面接で選ばれた英語堪能で人と接するのが好きな留学生ばかり。ウェブサイトからTAペアのスケジュールを確認し、都合のいいコマをオンライン予約して時間になったらZoomに入ります。平日の空き時間に留学生TAペアと庭でおしゃべりしてみませんか?各セメスター期間中のみ開催しています。

詳細はこちら



<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/global-education/menu/gardenofenglish>

Assistants for Communication in English(ACE)

ACEは、英語ライティングや学会発表を支援するサービスです。トレーニングを受けた留学生チューターが、論文、履歴書、留学書類などの文章にアドバイスを行うほか、学会発表の練習もサポートします。ライティングやプレゼンテーションの活動を通してキャンパス内で国際コミュニケーションを体験しませんか?

詳細はこちら



<https://sites.google.com/g.ecc.u-tokyo.ac.jp/global-education-menu-ace/>

2. 全学生対象の留学プログラム(1学期～1年)

1) 全学交換留学(USTEP)

概要

東京大学と東京大学の協定校^(※1)が1学期～1年間学生を交換する留学プログラムを交換留学と呼びます。東京大学が授業料を徴収せずに協定校の学生を受け入れる代わりに、東京大学の学生は東京大学に授業料を納めれば、留学先での授業料を支払わずに協定校で授業を履修したり、研究指導を受けたりすることができます。これを大学全体で実施するものが「全学交換留学(USTEP)」であり、各学部・研究科が独自に行うものを「学部・研究科間交換留学」(p33参照)と呼びます。全学交換留学へはどの学部・研究科の学生でも応募することが可能です。

※1 東京大学が学生交流覚書を締結している海外大学のこと。

全学交換留学の詳細はこちら



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

留学時期と募集スケジュール

1学期間あるいは1年間が一般的な留学期間です。実際の詳細な留学期間は留学先の協定校の学事暦(Academic Calendar)^(※2)に基づきます。1年間の留学を希望する場合は、原則として秋学期からの1年間となりますが、春学期が学事暦の1学期目となる大学については、春学期開始の1年間の留学が可能です。

学内募集は年に2回行います。

① 秋募集(8～10月頃): 翌年の秋学期留学開始分・翌々年の春学期留学開始分を募集

② 春募集(秋募集の翌年の4～6月頃): 翌年の春学期留学開始分を募集^(※3)

※2 海外の大学は一般的に1学期目:秋学期(8～10月開始、12月～翌年1月終了)、2学期目:春学期(1～2月開始、4～5月終了)の2学期制が多いです。また、2027年の秋学期(1学期目)～2028年の春学期(2学期目)という海外大学の1学年(Academic Year)を学内募集では2027-2028年度(Academic Year)と呼んでいます。

※3 前年度の秋募集で余った派遣枠および春募集までに加わった新規協定校の派遣枠を募集します。

- ① 評価の高い協定校への留学
東京大学の協定校は世界的に評価の高い教育機関です。事前に多くの情報が得られ、現地でのサポート体制も充実しています。
- ② 留学先の協定校では授業料の支払いが不要
留学先の授業料が不要になる代わりに、東京大学の授業料は納める必要があります(※4)。
- ③ 協定校では交換留学生として優遇
宿舎を優先的に確保してもらえたり、留学生用カウンセリングを受けられたり等、特段の配慮をもらえるケースがあります。
- ④ 留学で取得した単位を互換
協定校で取得した単位が東京大学の単位として認定される可能性があります(※5)。
- ⑤ プログラム付属の奨学金に申請可能(返済不要)
支給額は年度や地域によって異なりますが、月8～12万円ほど支給されます。また、東京大学や民間財団等が募集する他の奨学金への応募も可能です(p42-43参照)。

- ① 留学期間を通じて東京大学の正規課程に在学する者。留学期間内に東京大学を卒業・修了する者、東京大学の学部から大学院に進学する者は対象外です。
- ② 協定校が定める交換留学生の資格・条件を満たす者(語学能力、所属学部・研究科、学年等)。

- ① 学内選考(書面審査)
原則として書面審査により学内選考を行います。審査では、学業成績・申請書の記述内容等が総合的に考慮されます。
- ② 協定校での審査(書面審査)
学内選考を通過した学生は、協定校が定める申請書類を作成します。東京大学が留学先の協定校へ学生を推薦し、協定校で審査が行われます。協定校での審査を通過すると、留学決定です!

※4 留学期間中の身分は「休学」ではなく「留学」となり、東京大学の授業料を納める必要があります。大学院学生の場合、その活動の実態により「留学」または「研究指導の委託」の手続きを取ることになります。

※5 認定の基準は各学部・研究科により異なり、履修した科目によっては認定されない場合もあります。留学時の所属学部・研究科の担当部署に事前に相談しましょう(p46参照)。

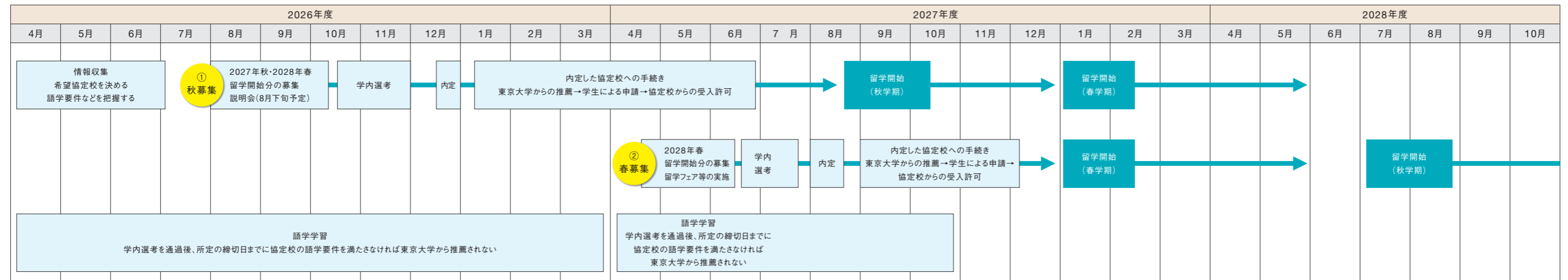
全学交換留学体験記はこちら



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list.html>

全学交換留学(USTEP)募集サイクル(2027-2028年度)

※本ページの情報は全学交換留学のものであり、学部・研究科間交換留学については、学部・研究科ごとに異なります。



全学交換留学協定校一覧

国・地域	協定校	対象
台湾	国立陽明交通大学	学部/院
台湾	国立台湾大学	学部/院
バングラデシュ	アジア女性大学(AUW)	学部
中国	上海交通大学	学部/院(M)
中国	清華大学	学部/院
中国	浙江大學	学部/院
中国	南開大学	学部/院
中国	南京大學	学部
中国	復旦大学	学部
中国	北京大學	学部/院
香港	香港大学	学部
香港	香港科技大学	学部
インド	インド工科大学ハイデラバード校	学部/院
インド	O.P.ジन्दアル・グローバル大学	学部
インドネシア	インドネシア大学	学部
インドネシア	ガジヤマダ大学	学部/院(M)
韓国	高麗大学校	学部/院(M)
韓国	ソウル大学校	学部/院
韓国	浦項工科大学校	学部/院
韓国	延世大学校	学部/院
マレーシア	マラヤ大学	学部/院(M)
フィリピン	フィリピン大学	学部/院(M)
シンガポール	シンガポール国立大学	学部
シンガポール	シンガポールマネジメント大学	学部
シンガポール	ナンヤン工科大学	学部/院
タイ	チュラロンコン大学	学部/院
ブラジル	サンパウロ大学	学部/院
チリ	チリ大学	学部/院(M)
チリ	チリ・カトリック大学	学部/院(M)
メキシコ	エル・コレヒオ・デ・メヒコ	学部/院
メキシコ	メキシコ国立自治大学	学部/院
イスラエル	エルサレム・ヘブライ大学	学部/院
トルコ	ボアジチ(ボスフォラス)大学	学部/院
南アフリカ	ステレンボッシュ大学	学部/院
カナダ	トロント大学	学部/院
カナダ	ビクトリア大学	学部/院
カナダ	ブリティッシュ・コロンビア大学	学部/院
カナダ	マギル大学	学部
米国	イェール大学	院
米国	イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校	学部
米国	カリフォルニア大学サンタクルーズ校	学部/院
米国	ジョンズ・ホプキンス大学	学部
米国	スワースモアカレッジ	学部
米国	ノースイースタン大学	学部
米国	ノースウェスタン大学	学部
米国	ブランダイス大学	学部/院
米国	プリンストン大学(学部)	学部
米国	プリンストン大学(大学院)	院
米国	ワシントン大学	学部
オーストラリア	アデレード大学	学部/院(M)
オーストラリア	オーストラリア国立大学	学部

※院(M)は修士のみ

国・地域	協定校	対象
オーストラリア	クィーンズランド大学	学部/院(M)
オーストラリア	シドニー大学	学部/院(M)
オーストラリア	ニューサウスウェールズ大学	学部/院
オーストラリア	メルボルン大学	学部/院
オーストラリア	モナシュ大学	学部/院(M)
ニュージーランド	オークランド大学	学部/院(M)
ニュージーランド	オタゴ大学	学部/院(M)
デンマーク	コペンハーゲン大学	学部/院(M)
フィンランド	ヘルシンキ大学	学部/院(M)
フランス	エコール・ポリテクニーク	学部/院(M)
フランス	グルノーブル・アルプ大学	学部/院(M)
フランス	EHESS(社会科学高等研究院)	院
フランス	ストラスブール大学	学部/院
フランス	パリ政治学院	学部/院(M)
ドイツ	ケルン大学	学部/院
ドイツ	ベルリン自由大学	学部/院
ドイツ	ボン大学	学部/院(M)
ドイツ	ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクスミリアン大学	学部/院
アイルランド	トリニティカレッジ・ダブリン	学部/院
アイルランド	ユニバーシティ・カレッジ・ダブリン	学部/院
イタリア	ローマ大学ラ・サピエンツァ	学部/院
オランダ	フローニンゲン大学	学部/院(M)
オランダ	ライデン大学	学部/院(M)
ロシア	サンクトペテルブルク大学	学部/院
スペイン	マドリッド自治大学	学部/院
スウェーデン	ウプサラ大学	学部/院
スウェーデン	スウェーデン王立工科大学	学部/院
スウェーデン	ストックホルム大学	学部/院
スウェーデン	ルンド大学	学部/院(M)
スイス	ジュネーヴ大学	学部/院
スイス	スイス連邦工科大学チューリッヒ	学部/院
スイス	チューリッヒ大学	学部/院
英国	ウォーリック大学	学部
英国	エクセター大学	学部
英国	グラスゴー大学	学部/院(M)
英国	サウサンプトン大学	学部
英国	シェフィールド大学	学部
英国	ダラム大学	学部
英国	マンチェスター大学	学部
英国	ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン	学部/院(M)
英国	ロンドン大学東洋アフリカ学院	学部/院(M)
英国	ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス・アンド・ポリティカル・サイエンス	学部

派遣実績はこちら



※2026年2月1日現在、交換留学を実施するため、東京大学が学生交流覚書を締結している協定校を掲載しています。覚書の更新や取扱いの検討等により調整中につき掲載されていない協定校があること、掲載されていても当該年度に交換留学を実施しない場合もあることに注意してください。※過去の派遣実績等はGo Globalウェブサイト(<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>)に掲載しています。

全学交換留学 体験記



氏名：小堀 真依子さん
所属・学年(留学開始時)：法学部4年
留学先大学・学部：マラヤ大学 Faculty of Arts and Social Sciences
留学期間：2025年3月～2025年7月(5ヶ月間)

マレーシアは本当にフレンドリーな方が多いです。タクシーの運転手さんやバス停で偶然隣にいた方など、見ず知らずの方と話して仲良くなるのが何度もあり、毎日が非常に楽しかったです。

人生の分岐点

①留学を決めたきっかけ

子どもの頃から好奇心が強く、自分のことを誰も知らない未知の環境に飛び込むことが好きでした。また、東南アジアへの交換留学であれば予想よりも費用がかからないことを知り、大学生の間に留学したいと思いました。

②留学先での勉強内容

東南アジアを中心とした政治や国際関係について学びました。東南アジアは近年、国際社会での役割が目目されつつありますが、日本では東南アジア目線で政治や国際関係について学ぶ機会が少ないと感じていたため、現地の学生や教授の意見を聞きながら学ぶことができたのは非常に良い経験でした。

③留学先を勧める点

マレーシアのおすすめポイントは「物価が安い・英語が通じる・比較的治安が良い」ことです。特にご飯は本当に安くて美味しいです。学食では300円程度でマレー料理等を楽しむことができます。また、マレー系・インド系・中華系など多様な国々の料理を楽しむこともマレーシアの魅力の一つです。

私は留学と並行して就活を進めており、その中で「国際的に働きたい」という想いが明確になりました。社会人になっても多様な文化や人と接する刺激的な日々を送りたいし、海外での一人暮らしを経て多方面で成長できたので、次はより高度な知識やコミュニケーション能力等が求められるビジネスの場で海外経験を積みたいと考えています。

「なぜ就活の時期に留学したのか」とよく聞かれます。単純に留学を検討し始めたのが遅かったのですが、学生時代だからこそ得られるものがあると信じて決断しました。結果的に、将来を左右する大事な時期を海外で過ごしたことで、日本の常識にとらわれず、自分がやりたいことを見つめ直す良い機会になりました。

	奨学金と費用
・プログラム付属の奨学金	9万円/月
・家賃/寮費(光熱費含む)	4万円/月
・食費	1万円/月
・渡航費	6万円
・娯楽費(旅行等含む)	10万円
・その他(教科書代・保険代等)	6万円

全学交換留学 体験記



氏名：勝見 舜さん
所属・学年(留学開始時)：理学部4年
留学先大学・学部：スイス連邦工科大学チューリッヒ校
Information Technology and Electrical Engineering
留学期間：2024年9月～2025年8月(12ヶ月間)

1年を通してチューリッヒ中を中古で購入した自転車で移動しました。自分の足で漕いで行きたいところに行けるようになると、慣れない街にも溶け込めたように感じられるのでおすすめです。

のどかな風景に潜む世界最先端の知の結集

①留学を決めたきっかけ

海外の大学院への進学を考えており、その上で実際に海外での学生生活を体験しようと思いました。交換留学生が研究できる機会が用意されており、かつ研究のレベルが高いETH Zurichへの留学を志望しました。

②留学先での勉強内容

現地の博士課程の学生と共にソフトウェアを高速なハードウェアに変換する研究をしました。留学後半は給与をいただきました。欧州の他にも中東、アフリカ、アジア等から集まる学生と議論を重ねながら開発や研究の質を高めていきました。多様な視点を踏まえた論文を書き上げることができ、トップ会議での採択に繋がりました。

③留学先を勧める点

スイスは治安が非常に良いため安心して留学できると思います。一度バスの車内に手袋を忘れてしまったのですが、後日取りに行くと丁寧に保管されており感動しました。スイスの豊かな自然を楽しみに日帰り旅行をして、深夜にチューリッヒに戻ることも何度かありました。道や駅、電車等が清潔なもの個人的にはポイントでした。

交換留学は今まで海外で暮らす機会が無かった人こそ行くべきです。私自身予算が限られた中で奨学金等を活用し初めて本格的に海外で生活をし、美味しいご飯から駅の改札、満員電車まで当たり前だと思っていた物が存在しない世界があることに衝撃を受けました。ヨーロッパ各地への利便性が高く、治安が良く、自然豊かなスイスで1年間暮らせたことは非常に有意義でした。スイス国内で移動していると突然言語が変わったり、平和ながらも多くの軍人を見かけたり、一見のどかな風景の中に世界最長の鉄道トンネルや軌間可変装置などの最先端の技術が混在していたりと、スイス特有の経験は国家や平和、発展の在り方についても多く考えさせられました。

	奨学金と費用
・奨学財団からの奨学金	22万円/月
・家賃/寮費(光熱費含む)	13.4万円/月
・食費	4万円/月
・渡航費	25万円
・娯楽費(旅行等含む)	30万円
・その他(教科書代・保険代等)	20万円



氏名：道幸 峻基さん
 所属・学年(留学開始時)：教養学部3年
 留学先大学・学部：ローマ大学・ラサピエンツァ Facoltà di Lettere e Filosofia
 留学期間：2024年9月～2025年7月(11ヶ月間)

ローマ滞在中にはフランチェスコ教皇とお別れやレオネ14世の初お披露目をヴァチカンで目撃し、他にもカトリック教会にとって歴史的な場面に多数遭遇する機会がありました。

アジア人としてイタリアに飛び込むということ

①留学を決めたきっかけ

第二外国語で履修したイタリア語を磨きたいという気持ちもありましたが、何より自分が人種的、文化的にマイノリティーになる環境に身を置きたかったため、文化的均質性の比較的高いイタリアを選びました。

②留学先での勉強内容

中世の歴史や文化人類学の授業を履修しました。基本的に授業は座学が中心で、ディスカッションはあまり行われませんが、期末テストは全て口述試験で、その対策にはかなり苦労しました。授業を全て慣れないイタリア語で履修していたため沢山の科目を履修することは叶いませんでしたが、語学力は間違いなく伸びたと思います。

③留学先を勧める点

永遠の都と呼ばれるだけあって、その歴史の偉大さは、少し街を散歩するだけで道に、遺跡に、建物に現れて圧倒してきます。そして何より食べ物は本当に美味しく、表参道で五千円するようなカルボナーラを、現地の食材で毎日作って食べられます。人々も温かくフレンドリーで、出会った人々の優しさに何度も救われました。

様々なバックグラウンドを持つ人々と交流を深めるのも留学の一つの醍醐味だと思いますが、私があえて提案したいのは、人種的にも文化的にも圧倒的マイノリティーになる経験です。唯一の留学生として大学のサッカー部に所属し、試合中には不必要な危険タックルや人種差別的なトラッシュトークを受け、「外国人」として生きる辛さも経験しましたが、それらに対処する力を身につけ、監督、チームメイトと一つのファミリアとして戦った経験は何事にも変え難いものです。一年間英語を封印して国際バブルを破ったことは、私に大きな成長の機会を与えてくれ、このスリリングな喜びは、未知の世界に身を放り込まなければ味わえないものだと思っています。

・プログラム付属の奨学金	11万円/月	奨学金と費用
・家賃/寮費(光熱費含む)	10万円/月	
・食費	1.5万円/月	
・渡航費	14万円	
・娯楽費(旅行等含む)	15万円	
・その他(教科書代・保険代等)	1万円	



氏名：遠藤 未生さん
 所属・学年(留学開始時)：工学系研究科修士課程1年
 留学先大学・学部：メルボルン大学 Exchange Postgraduate Course
 留学期間：2024年7月～2024年11月(5ヶ月間)

友人と3人で東海岸を縦断した旅は一生忘れられません。ビーチからビーチへと北上して行くも見えるのは同じ海。ゆったりとした時間の流れに身を任せて語り合いながら、綺麗に日焼けをしました。

多様な価値観の中で自身と向き合う

①留学を決めたきっかけ

日本で学んできた内容が海外でどのように扱われているのかに興味があり、英語を学ぶのではなく、英語「で」学ぶ経験をしたかったからです。運動会部活をやり切った後の新たな挑戦になるという思いもありました。

②留学先での勉強内容

専攻の交通・都市計画関連の授業のほかに、オーストラリアが先進的であるサステナビリティに関する行動心理学の授業も受講しました。学生の約半数が留学生であり、授業内の議論でもそれぞれが多様な経験を根拠とした意見をはっきりと述べていて、その勢いについていくことで私も発言力が鍛えられました。

③留学先を勧める点

メルボルン大学では、留学生は専攻に捉われず様々な授業が受講できるため、普段は触れることのない分野にも広く取り組める点が、興味分野が広い方には特にぴったりだと思います。留学生のためのオリエンテーションなど大学のサポートも手厚く、私のように年度途中からの1学期間の留学であっても友達がたくさんできます!

留学先を選んだ理由のひとつに学部時代取り組んでいたラクロスがあったのですが、メルボルンに到着してから大学のチームに顔を出したところ、週末にぶっつけ本番で公式戦に出場することになりその寛容さに驚きました。おおらかな国民性はラクロスにとどまらず、授業の開始時刻や飛行機の出発時刻など様々な場面で感じることもありましたが、あまり細かいことにこだわらずともなんとかなるということをとてよく知ることができました。現地ですでにできた友人とはその後世界の色々な場所で再会していて一生の付き合いにしていきたいです。異なる価値観に触れることで自分の将来についてもポジティブになれるいい機会なので、ぜひ挑戦してみてください。

・協定校/プログラム付属の奨学金	17万円/月	奨学金と費用
・家賃/寮費(光熱費含む)	15万円/月	
・食費	5万円/月	
・渡航費	13万円	
・娯楽費(旅行等含む)	30万円	
・その他(教科書代・保険代等)	17万円	

2) 学期単位のプログラム

①東アジア教養学プログラム 北京大学EAA派遣(交換留学)

東京大学と北京大学が共同運営する東アジア藝文書院(EAA)が、東アジア教養学プログラムの一環として、北京大学へ1学期間学生を派遣します。両大学の学生が英語・中国語・日本語の三言語で科目履修をし、東西の古典を通して人間と世界への理解を深めることを目的とする交換留学制度です。北京大学での授業料は免除され、条件を満たす場合に奨学金支給、渡航費補助があります。

対象学生: 本学後期課程の学生(学部を問わない。)

実施期間: Sセメスター(2月～6月)、Aセメスター(9月～1月)

応募方法: 応募書類提出(Sセメスターは10月締切、Aセメスターは3月締切)

詳細はこちら

<https://www.eaa.c.u-tokyo.ac.jp/>



②私費での留学

- ・交換留学以外の方法で1学期～1年留学する場合は、私費での留学となります。基本的に授業料等の費用は全て自己負担となります。(別途、東京大学や民間財団などの留学用の奨学金に応募することはできます。)
- ・留学時の所属学部・研究科の規則に従い、「留学」または「休学」等の手続き(P46参照)を行い留学することになります。

1) UC派遣プログラム(UC Berkeley、UC Davis)

- ・東京大学を通じて応募することで、1学期～1年、カリフォルニア大学バークレー校(UC Berkeley)またはデービス校(UC Davis)の授業が履修できるプログラムです。
- ・UC BerkeleyではAmerican and International Study Program(AISP)に参加し、アメリカ政治と国際関係の授業を履修します。
- ・UC DavisではGlobal Study Program(GSP)に参加し、同校で開講されているほぼすべての授業を履修することができ、また、語学コースも実施されています。
- ・募集時期は、例年3～4月上旬頃です。

詳細はこちら

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-UC.html>



2) その他のプログラム(直接応募)

Berkeley Global Access Program

- ・学生が直接応募し、1学期～1年、UC Berkeleyの授業が履修できるプログラムです。

Study Abroad Foundation(SAF)によるプログラム

- ・SAFは非営利の留学支援団体で、様々な留学プログラムを提供しています。SAFを通して海外の大学へ留学することで、SAFのサポートが受けられます。

※直接応募が可能なプログラムはこの他にも様々あります。大学宛に案内が届いたプログラムで、特に本学学生に有益と思われるプログラムはGo Globalウェブサイトに掲載しています。

3. 全学生対象の短期プログラム(1ヶ月前後)

- ・世界中の大学で1ヶ月前後の短期のプログラムが実施されています。
- ・プログラムによっては参加費が安いものもあり、本学学生向けに奨学金や参加費支援、割引等の制度がある場合もあります。
- ・短期プログラムに参加した学生からは「自分の語学力を把握できた」「積極的なディスカッションの面白さを知った」「大切な友人が世界にできた」「将来の長期の留学のイメージがつかめた」等の声があり、将来の成長に繋がる収穫を得ることができます。
- ・短期プログラムは募集期間が短く締切が早いものも多いため、TOEFL・IELTS等を予め受験しスコアを所持しておく、参加可能なプログラムの選択肢が広がります。

1) 全学サマー・ウインタープログラム

(派遣型)

- ・東京大学の協定校など、海外大学が実施するプログラムに東京大学の学生を派遣します。内容はプログラムにより講義(語学または特定のテーマ)、フィールドワーク、現地学生との交流、文化体験等様々です。
- ・基本的に東京大学の学生や日本の他大学の学生が集団で参加するプログラムです。日本人の少ない環境で海外の学生と共に参加するプログラムは、p26の直接応募の短期プログラム(海外大学等主催の短期プログラム)を参照してください。
- ・サマープログラムは夏季休業期間中に実施され、4～5月頃に参加学生の募集を行います。
- ・ウインタープログラムは春季休業期間中に実施され、10月頃に参加学生の募集を行います。

(学内型)

- ・東京大学と海外大学が合同で、学内で実施するプログラムです。海外大学からの参加学生を東京大学に受け入れ、両大学からの参加学生が10日間～2週間ともに学びます。
- ・サマープログラムは夏季休業期間中に実施され、5～6月頃に参加学生の募集を行います。

(派遣合同型)

- ・東京大学と海外大学が合同で、海外で実施するプログラムです。東京大学の学生が海外大学等に渡航し、両大学からの参加学生が10日間～2週間ともに学びます。
- ・ウインタープログラムは春季休業期間中に実施され、11～12月頃に参加学生の募集を行います。



全学サマー・ウインタープログラム2025年度実施例

最新情報はこちら

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short.html>



※2026年度の実施内容は異なる場合がありますので、詳細はGo Globalウェブサイトで最新の募集情報をご確認ください。

プログラム名	開催地	期間	プログラム費用 (航空費、食費等は別途自己負担)	募集人数	備考		
サマープログラム	派遣型	シェフィールド大学	英国	4週間	2,630ポンド程度 (宿泊費別)	45名程度	語学研修+講義等
		ウォーリック大学	英国	4週間	3,255ポンド程度	40名程度	語学研修+エクスカージョン等
		チュラロンコン大学	タイ	2週間	16万円程度	30名程度	文化体験等+講義+フィールドトリップ等
	学内型	キングモンクット工科大学 トンブリー校	タイ	2週間	23万円程度	30名程度	文化体験等+企業視察+講義等
		上海交通大学	中国	1週間	6万円程度	15名程度	語学研修+文化体験+学生交流等
		東京大学-アジア女性大学 合同サマープログラム	日本	2週間	GUC*受講料 (2万円程度)	12名程度	講義+文化体験+フィールドトリップ+学生交流等
ウインタープログラム	派遣型	カリフォルニア大学 サンディエゴ校	米国	2週間	3,950米ドル程度	40名程度	講義+フィールドワーク等
		アデレード大学	オーストラリア	3週間	4,495豪ドル程度	45名程度	語学研修+講義聴講+ホームステイ等
		オタゴ大学	ニュージーランド	4週間	4,735NZドル程度	35名程度	語学研修+講義聴講+ホームステイ等
		バリ政治学院	フランス	3週間	2,350ユーロ程度 (宿泊費別)	20名程度	講義等+フィールドトリップ等
	派遣合同型	浙江大学	中国	2週間	10万円程度	40名程度	中国語講座+文化体験+学生交流等
		インド工科大学 ハイデラバード校	インド	1週間	5万円程度	15名程度	講義+文化体験+学生交流等
		東京大学-アジア女性大学 合同ウインタープログラム	バングラデシュ	2週間	渡航準備費用等 (航空費・宿泊費等は本学負担)	15名程度	講義+文化体験+フィールドトリップ+学生交流等
		東京大学-プリンストン大学 合同ウインタープログラム	米国	10日間	渡航準備費用等 (航空費・宿泊費等は本学負担)	8名程度	講義+文化体験+フィールドトリップ+学生交流等

*GUCについては、p12参照

東京大学が参加する大学連合等が主催するプログラム

大学連合	概要
IARU (International Alliance of Research Universities 国際研究型大学連合)	将来の世界的リーダーを養成するトップクラスの11研究大学による、教育研究における連携推進を目的とした大学連合として2006年に設立。加盟する世界トップレベルの11大学で夏季に留学プログラムが開催されます。 【加盟大学】 オーストラリア国立大学、スイス連邦工科大学チューリッヒ校、シンガポール国立大学、北京大学、ケープタウン大学、カリフォルニア大学バークレー校、ケンブリッジ大学、コペンハーゲン大学、オックスフォード大学、イェール大学、東京大学
AUA (Asian Universities Alliance アジア大学連盟)	アジアの国・地域を代表する15大学で構成され、加盟大学間の連携強化を通じて、地域・世界の重要な諸課題に取り組むことを目的とし2017年に設立。年間を通してプログラムの募集があります。 【加盟大学】 清華大学、北京大学、香港科学技術大学、ソウル大学校、シンガポール国立大学、チュラロンコン大学、インドネシア大学、マラヤ大学、コロムボ大学、キングサワード大学、ナザルバエフ大学、ヤンゴン大学、アラブ首長国エミレーツ大学、IIT ボンベイ、東京大学

2) 直接応募の短期プログラム

- ・世界各国からの学生と共に参加する留学プログラムです。
- ・世界の大学生は、休暇中に主催機関に直接応募し短期プログラムに参加することが一般的です。自分で手続きを行うことでエージェント等に支払う手数料が不要となり参加費が抑えられ、判断力・行動力が身につくほか、語学力の向上にも役立ち、現地の教育制度や文化への理解も高まります。
- ・東京大学の協定校が主催すること、優秀な本学学生に参加してもらいたいなどの理由から、東京大学の学生向けの割引や参加費補助があることもあります。

(奨学金)

直接応募のプログラムに参加する場合、条件を満たせば、「東京大学海外派遣奨学事業 短期・超短期海外留学等奨学金」などの奨学金への応募が可能です。

(注意事項)

応募前に、留学時に所属する学部・研究科等の担当部署にて海外渡航にあたって学内で必要な手続き等をよく確認しておくことも重要になります。Go Globalウェブサイトの「渡航の準備」のページを参考に、渡航準備を進めてください。

最新情報ははこちら

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-directapply.html>



海外大学等主催の短期プログラム

プログラム名	開催地	時期	プログラム費用 (授業料・宿泊費)	募集時期	
東京大学の協定校等が実施するプログラム	Berkeley Summer Sessions	米国	5～8月の3～10週間	コースにより異なる	2～6月
	UCL Summer School	英国	Session1:6～7月の3週間 Session2:7～8月の3週間	2,995ポンド～	Session1, 1&2:12月～翌年5月 Session2:12月～翌年6月
	Summer English Course for International University Students	英国	8月の3週間	1,950ポンド	2月～定員になり次第終了
	Deutschkurse- Learn German in Munich	ドイツ	8月の3週間程度	1,290ユーロ程度	12～4月

北米: Yale Summer Session (イェール大学)、Visiting International Students Program (カリフォルニア大学サンタクルーズ校)、Vancouver Summer Program (ブリティッシュコロンビア大学)、Summer Language and Culture (ビクトリア大学)

南米: Spanish Courses (メキシコ国立自治大学)、Spanish in Chile (チリ・カトリック大学)

オセアニア: University of Adelaide Winter School (アデレード大学)

アジア: Plus Academy Summer/Spring+ Programs (国立台湾大学)、GEM Trailblazer (ナンヤン工科大学)、Yonsei International Summer School (延世大学)、International Summer Campus (高麗大学)、Fudan International Summer School (復旦大学)、The University of Hong Kong Summer Institute (香港大学)、HKUST Summer School (香港大学)、Global Summer School (上海交通大学)

ヨーロッパ: Warwick Summer School (ウォーリック大学)、Southampton Summer School (サウザンプトン大学)、International Summer School (グラスゴー大学)、European Summer School (ストラスブール大学)、ETH Summer projects/ETH Summer School (スイス工科大学チューリッヒ)、UZH International Summer Schools (チューリッヒ大学)、Geneva Summer Schools (ジュネーブ大学)、Cologne Summer School (ケルン大学)、Freie Universität Berlin International Summer and Winter University (ベルリン自由大学)、Leiden Summer Schools (ライデン大学)

※これ以外にも多くのプログラムがあり、最新情報はGo Global ウェブサイトに掲載していますので、ご確認ください。インターンシップ・リサーチプログラムについても掲載します。

3) 短期プログラム体験記

全学サマー・ウインタープログラム(派遣型) 体験記



氏名: 増澤 茉莉子さん
所属学部・研究科、学年(プログラム参加時): 学際情報学部・修士2年
主催大学(協定校)名: キングモンクット工科大学トブリー校
プログラム名: キングモンクット工科大学トブリー校サマープログラム
留学期間: 2025年8～9月(2週間)

大学の近くのレストランで食べたミヤンカム、海辺のカフェで食べたブーパッポンカレーが忘れられません。日本に帰ってきてからも本格タイ料理を求めて彷徨う事になります。

濃い学びと一生ものの友情!

①プログラムを選んだきっかけ

社会課題への実践的なアプローチを学べると考えた為。特にKMUTTはテクノロジーの基礎研究を中心に据えながら、SDGsを地域社会とグローバル社会の両方の観点で取り組んでいる点に強く魅力を感じました。

②プログラムの内容

座学では持続可能なビジネスやカーボンフットプリントの算出方法などを幅広く学び、フィールドワークでは地元商店の環境活動や寺院等を視察しました。最終日は各自がSDGsのビジネスモデル案を発表しました。

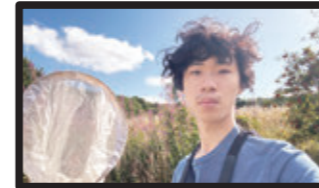
③プログラムを勧める点

座学とフィールドワークの両方が充実しており、2週間で多角的な学びを得られます。観光のみではなく、現地の生活や文化を深く理解できる点も魅力です。治安が良く、学生や教員も温かいため安心して参加できます。

知的好奇心が強く刺激されるプログラムです。座学では文化・環境・ビジネスに関する講義に加え、デザインの実習やASEANの国際関係の講義などもあり、多角的に学ぶことができました。フィールドワークでは歴史や文化に詳しい先生が引率して下さり、寺院や遺跡を訪れるたびに興味を引き立てるガイドをして下さったおかげで、タイ周辺の文化や歴史への理解がぐっと深まりました。どんな質問にも丁寧に答えてくださるため、学びがどんどん広がり、何より楽しい時間でした。参加される方は、先生や友人に積極的に質問することが充実のコツです。文化や食などタイの魅力は数えきれませんが、一番は人の良さだと思います。現地の学生は明るく友人想いで、帰国後も連絡を取り合っています。ここで出会った仲間と先生は、一生の宝物です。

・渡航費	10万円	費用
・プログラム費(宿泊費含む)	23万円	
・その他(娯楽費・保険代等)	6万円	

全学サマー・ウインタープログラム(派遣型) 体験記



氏名: 藤田 昂生さん
所属学部・研究科、学年(プログラム参加時): 教養学部理科二類2年
主催大学(協定校)名: シェフィールド大学
プログラム名: シェフィールド大学サマープログラム
留学期間: 2025年8月(1ヶ月間)

海岸沿いの町・コンウィは、白い家が建ち並ぶとても美しい場所でした!カモメの鳴き声が響き、雰囲気もどこか和やかです。ウェールズ語の看板が随所にあるのが新鮮で、地名の発音も独特でした。

英語だけの世界に飛びこんだ夏

①プログラムを選んだきっかけ

大学院での海外進学を考えているため、その練習として、英語しか使えない環境に自分を置こうと思い、このプログラムへの参加を決めました。海外に行くのは初めてだったので、まずは短期留学プログラムを選びました。

②プログラムの内容

午前クラス毎に分かれ、トピックに沿った会話やゲーム、簡単なプレゼン等を通して、英語での自然なコミュニケーションを育みます。午後は、文学から科学まで幅広い分野の東大生向けオムニバス講義を聴きました。

③プログラムを勧める点

午前のクラスは7～16人程度の少人数で、人と話すのが得意ではない自分でも、主体的に英語で発言できました。午後は、普段触れることの少ない分野を英語で学べたのが新鮮で、特に超新星の講義が印象的でした。

午前の授業では、日本の他大学や韓国・中国からの留学生が同じクラスにおり、彼らと交流できたことがとても良い思い出です。週末は授業がなく、自由に旅行できる時間もあったため、非常に魅力的なプログラムだと感じました。三連休にはフランスへ旅行した人もいたほどです。自分は昆虫が好きなので、珍しい虫を求めてウェールズ等に宿泊し、採集に出かけていました。また、大英自然史博物館の教授の方々に個人的にアポイントメントを取り、非公開の貴重な標本を見せていただく機会も得られ、まさに夢のような経験でした。今後の研究の糧にします。現地の方との交流や、電車内での会話・アナウンスを注意深く聞き続けるうちに、自然と英語が身にしみついていくのを自分でも実感できました。英語への抵抗感が一気になくなっていき、なんとも爽快でした。

・プログラム付属の奨学金	11万円	費用
・渡航費	36万円	
・プログラム費(宿泊費を除く)	38万円	
・宿泊費	16万円	
・その他(娯楽費・保険代等)	25万円	



氏名：伊藤 恵理さん
所属学部・研究科、学年(プログラム参加時)：理学系研究科修士2年
主催大学(協定校)名：清華大学
プログラム名：AUA Asia Deep Dive Prograam 2025
留学期間：2025年10月(2週間)

北京滞在の最終日には、カルチャーフェスティバルが催され、東京大学の参加者3名でソーラン節を披露しました。観客に掛け声もお願いしました。海外の学生と盛り上がれて楽しかったです。

アジアトップ大学で、アジア各国の学生と学び合う2週間

①プログラムを選んだきっかけ

元々中国の文化や旅行が好きでした。また、研究室に中国人留学生が多く、中国の大学生活にも興味を持っていました。さらに、プログラムの分野横断的な研究レクチャーも面白そうだと思いました。

②プログラムの内容

前半は、深圳キャンパスで様々な研究が紹介されました。後半は、北京キャンパスで模擬国連を行いました。各都市のシティツアーもありました。プログラムの参加者は、アジア10カ国のトップ大学の大学生約25名でした。

③プログラムを勧める点

プログラムはたくさんの機会を与えてくれます。清華大学の最先端の幾つもの研究および中国文化の紹介や、アジア各国の学生との交流等、面白いと思える何かに出会えると思います。経費は全面的に補助されます。

深圳は新しい都市で近代的な高層ビルが立ち並ぶ一方、北京は歴史的な建造物が残る中国らしい景観が際立ち、どちらの滞りも楽しかったです。プログラム中に関わった学生は終始フレンドリーでアジア各国の友人をたくさん作ることができました。アジア各国の友人たちと共に様々なプログラムを受けることは、とても新鮮な経験でした。また、このプログラムを通して、清華大学についてよく知ることができました。清華大学では、学生の住まいがキャンパスの中であり、キャンパスには食堂や公園、図書館や運動場などあらゆる施設が併設されていました。このようなびのびした生活の中で勉学に集中できる環境は、非常に魅力的だと思いました。普段なかなか校内に入ることはできないそうなので、清華大学に留学を考えている人にはお勧めしたいプログラムです。

・プログラム付属の奨学金	7.7万円	費用
・渡航費	3万円	
・プログラム費(宿泊費を含む)	0円	
・その他(娯楽費・保険代等)	5万円	



氏名：花形 琉太さん
所属学部・研究科、学年(プログラム参加時)：教養学部文科三類1年
主催大学(協定校)名：アデレード大学
プログラム名：アデレード大学ウインタープログラム
留学期間：2025年2～3月(3週間)

アデレードのビーチ沿いには素敵なレストランがたくさんあり、特に金曜日の夜は地元の家族連れなどで賑わっていました。とても素敵なテラスだったので、私も友達と一緒にディナーに行きました。

一期一会～自然豊かなアデレードの街で～

①プログラムを選んだきっかけ

春休み中の渡航であり、内容も英語の学習だったため、初めての留学でも参加しやすく、このプログラムを選びました。また、オーストラリアの自然や文化に興味があり、一度行ってみたいことも動機の一つでした。

②プログラムの内容

毎日大学に通い、一緒に参加した学生と英語を学びました。教室だけでなく、市場や公園など学外でのフィールドワークもありました。また、英語と同時にオーストラリアの文化も学ぶことが出来ました。

③プログラムを勧める点

授業を日本の学生と一緒に受けるため、参加しやすいプログラムだと思います。授業だけでなく、ホストファミリーとの会話や普段の街歩き等を通して英語力はもちろんのこと、コミュニケーション力も向上します。

ホームステイを通して、オーストラリアの生活を体験することが出来ました。週末はホストファミリーが観光名所に連れて行ってくれ、オーストラリアの大自然を肌で感じました。私のホストファミリーはキリスト教徒だったので、日曜日には一緒に教会に行きました。アデレードはコンパクトな都市であり、ショッピングモールや大聖堂、大学などが隣接しているため、トラムや徒歩で簡単に周ることが出来ます。中でも、市場は活気があって雰囲気がとても良かったです。トラムで行くことができるビーチでは大海原に沈む夕日を見ることができ、最高のひとときを過ごすことが出来ました。また、アデレードは街の四方を芝生の公園に囲まれているため、緑がとても美しい街です。大学のキャンパスも緑豊かで広々としており、勉強に集中できる環境が整っていました。

・渡航費	20万円	費用
・プログラム費(宿泊費を含む)	40万円	
・その他(娯楽費・保険代等)	8万円	



氏名：三谷 恵都和さん
所属・学年(プログラム参加時)：教養学部4年
参加プログラム：東京大学-アジア女性大学合同サマープログラム
“Growing Up as/with Immigrants and Refugees”
参加時期：2025年7～8月(約10日間)

「目の前の人の出来事」として知る

①プログラムへの参加を決めた理由

もともと「移民・難民」というテーマに関心があったところ、労働ではなく生活や「共に生きること」に注目するプログラムの視点に興味を惹かれたこと、移民・難民の立場を実際に経験した同世代を含む他国の学生とこの課題を議論できる機会を貴重に感じたこと、南アジアの学生を知りたかったことから参加しました。

②プログラムの内容

約10日間のプログラム中、日に2-3コマほどの授業を受講。移民・難民問題の概論や教育事情、日系移民の歴史や紡いできた音楽文化、バングラデシュの社会事象などについて幅広く学びました。座学だけでなく、ドキュメンタリーを視聴し監督を交えて内容や感想の違いを話し合う機会や、日本と海外を繋ぐ窓口となってきた横浜のJICA資料館、ネパール出身の生徒がほとんどを占める荻窪のインターナショナルスクールなどの現地を訪問する機会もありました。これらでの学びを踏まえ、最後にはグループごとに考察をまとめ観客の前で発表しました。また、プログラム外では、皆で一緒に花火大会に行ったり、都庁に登ったりしました。

③プログラムを勧める点

2週間で「一生の友人」といえる存在が出来たのは、国籍を問わず私にとって初めての経験です。アフガニスタンやスリランカなどから集った友人と語り合い、自分の人生を切り開く力強さに多くの刺激を受けた夜は、学生生活のハイライトと言えるほど濃い時間でした。「移民・難民」という立場に課される不安定さや不条理さも、「アジアの女性」に課される暴力も、世界に関する知識として知っているのと、目の前にいる1人の友達が抱えている現実として知るとでは雲泥の差がありました。荻窪の学校に集うネパール出身の子供たちや日本で生きる外国出身者の人生など、自分が「見ていなかった」存在に気づかされたことも強烈な記憶です。このプログラムでたくさんの「顔を合わせる」経験をしたからこそ、生身の人間の出来事としての重みを持って物事を考える契機になりました。



氏名：横田 蒼太さん
所属・学年(プログラム参加時)：教養学部文科三類1年
参加プログラム：東京大学-プリンストン大学合同ウインタープログラム“People and Culture of Japan in the United States-Past, Present and the Future”
参加時期：2025年3月(約10日間)

世界は意外と近くにある

①プログラムへの参加を決めた理由

きっかけは至ってシンプルで純粋な「楽しそう」というワクワク感です。あの煌びやかな街ニューヨーク。優秀なプリンストン大学の学生との学び。何だか自分にとっては想像がつきそうでつかない非日常なプログラム内容に好奇心をくすぐられ、応募を決めました。

②プログラムの内容

東京大学とプリンストン大学からそれぞれ8名の学生が参加し、前半は東京大学ニューヨークオフィス、後半はプリンストン大学を中心に1週間を過ごしました。日米双方の先生方による多種多様な学術的講義に加え、国境を跨いで活躍する外交官やアーティストの方のお話を聞く貴重な機会や、美術館見学・コンサート鑑賞など、非常に多彩なプログラム内容が用意されていました。またプログラムの合間時間の自由度も高く、各々が自らの興味に応じて街を探索し、人々と出会い、学び尽くす、そんな経験をする事ができました。例えば自分はプリンストン大学やブルックリン地域の和太鼓チームにアポを取って訪れ、練習に参加させてもらいました!

③プログラムを勧める点

私はこのプログラムに参加して、世界と自分の距離がぐっと縮まったように感じています。今までは漠然としたイメージに過ぎなかった“あの風景”“あの人々”が、自分とつながったそう遠くないリアルとして捉えられるようになりました。実際に自分の脚で歩くニューヨークの街並みは、確かに煌びやかなエネルギーに溢れていつつも、ところどころに寂れた街角があり、一歩入れば生活の跡に溢れたコインランドリーが現れる、そんな良くも悪くも普通の街、でした。プリンストンの学生も然り、実際本当に優秀で素晴らしい学生ばかりでしたが、一度他愛のない雑談を始めればくだらない冗談でともに笑い合える普通の大学生でもあります。(今では本当に素敵な友人たちです!)「あ、世界は意外と近くにある」そんな不思議な気づきは、このプログラムで得た大きな財産になっています。

4. 全学生対象の体験活動・インターンシップ

1) 体験活動プログラム

体験活動プログラムは、学部学生および大学院学生のみなさんが今までの生活と異なる文化・価値観に触れ、さまざまな体験を通じて多様な人々と出会い、未知なるものを知ろうとすることで、知の探究を進める力を身に付けることをねらいとしています。

フィールドは海外で働くOB・OG訪問等の国際交流体験、院内学級における学習支援等のボランティア、北海道の農場・牧場作業等の農林水産業や地域体験、学内研究室での研究体験等、多岐にわたっています。海外で実施する体験活動プログラムの多くは、夏季・春季休業期間を中心に、1週間～1ヶ月程度活動を行い、みなさんの活動を支援するために交通費および宿泊費の一部をサポートする奨励金を支給します。自由な時間を利用して、積極的に参加してください。

今年度実施するプログラム、過去に行われたプログラムの報告書については体験活動プログラムのウェブサイトをご参照ください

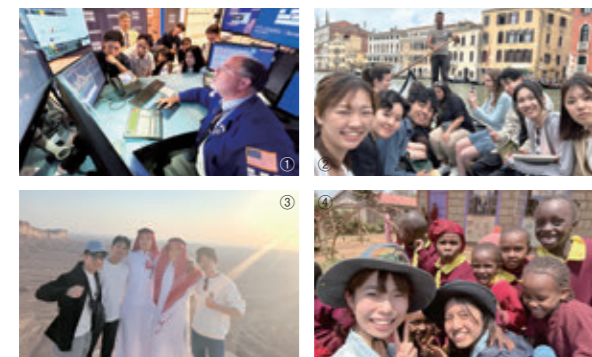
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/students/special-activities/h19.html>



国際交流 2025年度体験活動プログラム一覧

主な活動場所	時期	期間	プログラム名称
米国(ニューヨーク市内および近郊)	8月	5日	ニューヨークで働くということ
オーストラリア(シドニー、メルボルン)	8月	7日	シドニーとメルボルンでビジネスを学んでみよう
ベトナム(ハノイ、ホーチミン)	8月	6日または12日	ベトナムを知れば、日本の将来が見えてくる!~ベトナムの学生・企業等との交流~
タイ(バンコク)	8月	4日	タイ伝統医療とヘルスプロモーション政策:グローバル化の未来を考える
アラブ首長国連邦・アブダビ首長国・ドバイ首長国	9月	11日	アラブ首長国連邦の「いま」:資源都市アブダビ・古都アルアイン・沸騰都市ドバイ
モルディブ共和国(首都マレ、人工島フルマレ他)	9月	9日	モルディブは万華鏡:環礁国で学ぶ気候変動・観光開発・国際関係・イスラム文化
インド(デリー、ヴァラナシ他)	9月	7日	インドを深く学ぶ旅-日印学生交流を中心として
イタリア(フィレンツェ)	9月	9日	芸術の都フィレンツェで文化財保護を学ぶ
スイス(ジュネーブ・チューリヒ他)	9月	12日	スイスの国際機関・研究機関・企業などを訪問する
ケニア(ナイロビ、ロイトキトク、モンバサ他)	9月	11日	ケニアスタディーツアー ~リアルなアフリカへの第一歩~
サウジアラビア(リヤド)	2月	10日	サウジアラビア プリンセスヌーラ大学国際交流体験活動
英国(ロンドンおよび近郊)	2月	5日	英国ロンドン、海外で働くとは
中国(北京・上海)	3月	10日	中国訪問 + キャンパスツアーと学生交流
台湾(台北、台南、高雄、屏東)	3月	10日	台湾を知る、台湾近代史へのご招待
フィリピン(マニラおよび近郊)	3月	5日	フィリピンで国際協力を考える~新興国におけるビジネス・政策の現場を訪ねる

※上記プログラムは2025年11月現在のもので、実施調整中のももあります。また2026年度は実施しないプログラム、上記に記載のないプログラムもありますので、必ず学内説明会、およびウェブサイトで最新情報を確認してください。
 ※体験活動プログラムは国際交流体験だけではなく、ボランティア、就労体験、農林水産業・地域体験、フィールドワーク、研究室体験等、さまざまな活動を含みます。上記表は国際交流体験のみの抜粋です。



①ニューヨークで働くということ ②芸術の都フィレンツェで文化財保護を学ぶ
 ③サウジアラビア キングサワード大学 国際交流体験活動 ④ケニアスタディーツアー

※学生の所属は、活動当時のものです。

体験活動プログラム参加者の声

現地では日本とフィリピンの行政機関や企業、および国際機関に訪問させていただき、フィリピンで働くということや、フィリピンと日本の関わりについて様々な方向から考えることができました。フィリピン赤門会の皆さんをはじめ、現地で働く日本人の方々とたくさんお話し、仕事についてのことや地域に関する「生の声」を聞くことができました。また、スラム地区でのフィールドビジットなど、新興国フィリピンの抱える課題を肌で感じる機会もありました。



フィリピンで国際協力を考える
 ~新興国におけるビジネス・政策の現場を訪ねる
 教養学部教養学科3年 原 泰也さん

2) 協創企業等との人材育成プログラム【UGIP】【UCOP】

東京大学と協創協定等を締結した企業等と実施する体験型の教育プログラムです。協創企業等の海外拠点に学生を受け入れるUTokyo Global Internship Program(UGIP)と、国内拠点で企業ビジョンに沿った課題や活動に取り組むUTokyo CO-creation Program(UCOP)を実施しています。

【応募資格(抜粋)】学部または大学院修士課程の学生

○UTokyo Global Internship Program(UGIP・ユージップ)

2019年度、世界で活躍できるグローバル人材の育成のため、ビジネスの最前線を体感できるプログラムとしてスタートしました。2025年度現在、東京大学と産学協創協定を締結しているダイキン工業(株)、ソフトバンク(株)、(株)クボタの3社が受け入れ先となっています。

○UTokyo CO-creation Program(UCOP・ユーコーブ)

協創企業等とのビジョンに沿った課題解決と人材育成のため、日本国内で活動をするプログラムです。2025年度現在、東京大学と産学協創協定を締結している住友林業(株)などが受け入れ先となっています。

参加者への経済的支援

- ダイキン工業(株)企画及び(株)クボタ企画
海外現地活動における航空券、宿泊ホテル代は受け入れ先が全額負担。食事代や交通費は活動日数に応じ一定額を支給。
- ソフトバンク(株)企画
ハッカソン企画における上位入賞者の海外渡航費について、航空券、宿泊ホテル代は受け入れ先が全額負担。
- 住友林業(株)企画
国内現地活動のための航空券、宿泊代は受け入れ先が全額負担。その他、現地活動期間中につき食費相当の補助費を支給。

各企画内容や、経済的支援内容については、年度ごとに変更される場合があります。事前説明会やウェブサイトにて、今年度実施するプログラムや最新情報を確認してください。



<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/students/special-activities/ugip.html>



ショールームや工場にてダイキンの空調製品を学び考察
 (写真は北米・ニューヨーク)

①【UGIP】ダイキン工業(株)企画

Global Business Experience by DAIKIN

世界175か国に展開するグローバルNo.1空調メーカー“ダイキン工業”の海外拠点に身を投じ、激変するグローバルビジネスを経験。2019年度から始まった企画で、2025年度は〈ビジネスイノベーションコース〉〈技術イノベーションコース〉の2コースを実施し、国内の事前学習でそれぞれの課題への仮説を構築。海外現地では、ダイキン工業の役員や現地社員との対話、研究開発拠点や工場の見学、消費者へのインタビュー調査等、現地のリアルを体感し仮説を再検討。プログラムの最後には東京大学における最終報告会で、ビジネス提案と“グローバル人材”の認識について発表しました。



2024年度ハッカソン表彰式
 (ソフトバンク本社)

②【UGIP】ソフトバンク(株)企画

生成AIを活用した未来のライフスタイルを考えよう!

勉強会・交流会・データハッカソン

AI人材の育成を目的として、データ・ハッカソン実施やその準備のための教育コンテンツを提供しています。ハッカソンでは、社会課題解決のためにAIを活用したサービスやビジネスアイデアをチームで考案し、プロトタイプを作成した上で英語で発表します(上位入賞者はグローバル・インターンシップへ無料招待)。2021年度から始まった企画で、2024年度の上位入賞者は、シリコンバレーでインターンシップを行い、現地のビジネスの雰囲気を感じ、AIのビジネス活用について学びました。



タイのクボタファームで昔ながらの農業を実践

③【UGIP】(株)クボタ企画

100年後の食料問題への解決策を提案

～食料・水・環境分野から持続可能な未来を創造する～

120カ国以上にグローバル展開し、海外売上比率は約79%、世界規模の社会課題解決に貢献し、地球と人の未来を支え続けるクボタのタイ拠点を訪問し、チームで課題解決に挑戦します。タイ現地では、オーガニック農園やクボタファームで農作業をしながら農業を学び、サイアムクボタ(SKC)の工場では農業機械の製造を見学。現地大学生との交流や、市場・博物館・寺院を巡ることで異文化理解も深めました。海外渡航後には東京大学で成果報告会を実施しました。



住友林業社有林施業地の見学

④【UCOP】住友林業(株)企画

日本の森が抱える課題を解決するには？

—森林の新たな価値の種を蒔こう—

日本屈指の森林保有面積を誇る住友林業のインターン生として、国内林業の現場を訪問し、「林業のリアル」を体験します。住友グループの各社をはじめ、日本の近代産業の起点となった愛媛県新居浜市をフィールドとし、チームで課題解決に向けた挑戦を通じ森林の新たな価値を提案します。

この経験を通じて、幅広い視野の獲得、更には東京大学のグローバル化に繋がることを期待しています。

プログラム参加者の声

●ダイキン工業(株)企画参加者

「私にとって、新たな自分を発見する旅のようでした。参加する前は、異文化交流の経験が少なく、少し不安も感じていましたが、実際にプログラムに参加する中で、そんな不安はすぐに解消されました。異なる背景を持つ人々との対話を通じて、自分自身の価値観を深めるとともに、新しい可能性を発見することができました。さらに、異文化だけでなく、日本人同士でも異なる考えや視点があることを学び、それを受け入れることで自分の成長を感じることができました。」

●(株)クボタ企画参加者

「UGIPで学んだのはチームワークにおける人間関係と意見尊重の大切さである。初対面の四人組で大きなテーマを取り扱わなければならない、チームとして進める上でいくつかの問題に直面した。(中略)により議論の時間外で構築した一人一人との信頼関係が一番大事だと感じ、尊敬の基盤の上だと批判もすることができると学んだ。UGIPではグループでの尊敬と信頼の関係の構築の仕方を身につけることができ、これから活かしていきたい。」

●ソフトバンク(株)企画2023年度上位入賞者(Findability Sciences Inc.におけるグローバル・インターンシップ体験者)

「インドの人々と交流して日本人と異なると感じたのが積極性・ハングリー精神です。交流会や質問時間でインドの学生やFS社員は積極的に東大生に話しかけ、挙手をしていました。日本では手を上げることや自分から話すことに対する抵抗感が強くて恥ずかしがる人も多く、自分も初めはそう感じて消極的でしたが、次第に感化されていきプログラム後半では最初に比べて積極的に社員や学生に話しかけるようになっていました。」

●住友林業(株)企画参加者

「環境保全と経済活動の両立について学べたのは、貴重な体験になった。」「現場で体験することの重要性を直に感じ取れた。」「必然的に長期的な視野でいろいろなことを考えるきっかけとなった。」

5. 各学部・研究科のプログラム

1) 学部・研究科間交換留学 協定校一覧

各学部・研究科が独自に行っている「学部・研究科間交換留学」の協定校一覧です。プログラムへの応募方法、最新情報等は各学部・研究科の担当部署で確認しましょう。

※2026年2月1日現在、交換留学を実施するため、東京大学が学生交流覚書を締結している協定校を掲載しています。覚書の更新や取扱いの検討等により調整中につき掲載されていない協定校があること、掲載されていても当該年度に交換留学を実施しない場合もあることに注意してください。
※担当学部・研究科ごとに取り扱いが異なるため、詳細は担当学部・研究科に確認してください。

※(M)は修士のみ、(D)は博士のみ

国・地域	協定校	対象
法学政治学 研究科・法学部		
中国	北京大学法学院	院
中国	北京大学国際関係学院	学部/院
韓国	ソウル大学校法科大学院	院
ベルギー	ルーヴェン・カトリック大学法学・犯罪学部	学部/院
オーストラリア	オーストラリア国立大学法科大学院	院
シンガポール	シンガポール国立大学法学部	学部/院
医学系 研究科・医学部		
台湾	国立台湾大学医学部	学部
韓国	ソウル大学校医学科	学部
韓国	梨花女子大学医学部	学部
シンガポール	シンガポール国立大学医学部	学部
タイ	マヒドン大学シリアート病院	学部
米国	ジョンスホプキンス大学医学部	学部/院
米国	ペンシルバニア大学医学部	学部/院
米国	ミシガン大学医学部	学部/院
米国	ハワイ大学医学部	学部
ドイツ	ミュンヘン・ルートヴィヒ・マクスミリアン大学医学部	学部
スウェーデン	カロリンスカ研究所	学部/院
フランス	ソルボンヌ大学健康科学学部	学部
工学系 研究科・工学部		
台湾	国立中山大学理学院・工学院	学部/院
中国	西安交通大学	学部/院
中国	大連理工大学	学部/院
中国	同済大学院 ※新領域と担当	学部/院
中国	北京交通大学	学部/院
インド	インド工科大学マドラス校 ※情報理工と担当	学部/院
インド	インド工科大学カラグプール校	学部/院
インド	インド工科大学カンプール校 ※情報理工と担当	学部/院
インド	インド工科大学デリー校 ※情報理工と担当	学部/院
インド	インド工科大学ボンベイ校 ※情報理工と担当	院
インド	インド工科大学ルーラー校	学部/院
インド	インド経営大学院バンガロール校 ※情報理工と担当	院
韓国	ソウル大学校工科大学	学部/院
シンガポール・中国	シンガポール国立大学設計・環境学部 同済大学 建築・都市計画学院 清華大学 建築学院[AMU] ※新領域と担当	院(M)
タイ	アジア工科大学院	院
タイ	チュラロンコン大学工学部 ※対象専攻・学科限定	学部/院
ベトナム	ベトナム国家大学ハノイ校理科大学	学部/院
トルコ	中東工科大学工学部	学部/院
トルコ	イスタンブール工科大学理工学部	学部/院
カナダ	マクマスター大学	学部/院
米国	マサチューセッツ工科大学 ※対象学科限定	学部
米国	カリフォルニア大学(全校)	学部/院

国・地域	協定校	対象
オーストラリア	ロイヤルメルボルン工科大学	学部/院
オーストラリア	クイーンズランド工科大学理工学部	学部/院
オーストリア	ウィーン工科大学	院
オーストリア	グラーツ工科大学	学部/院
デンマーク	デンマーク工科大学	学部/院
フィンランド	アールト大学	学部/院
フランス	セントラルスープレック	学部/院
フランス	エコールアトランティック	学部/院
フランス	フランス国立応用科学院リヨン校(INSA Lyon)	学部/院
フランス	エコール・ミン・パリ	学部/院
フランス	エコール・デ・ボン・パリテック(ENPC)	学部/院
フランス	航空宇宙高等学院(ISAE)	学部/院
フランス	国立民間航空大学校(ENAC)	学部/院
フランス	エコール・セントラル・リヨン	学部/院
フランス	トロワ工科大学	学部/院
フランス	パリ・サクレー高等師範学校(EMS Paris-Saclay)	学部/院
フランス	コンピエーニュ工科大学	学部/院
フランス	サヴォア・モンブラン大学	学部/院
フランス	ポリテク パリ・サクレー	学部/院
フランス	ボルドー大学	学部/院
ドイツ	シュツットガルト大学	学部/院
ドイツ	カールスルーエ大学	学部/院
ドイツ	ミュンヘン工科大学(TUM)	学部/院
ドイツ	ダルムシュタット工科大学	学部/院
ドイツ	フリードリヒ・アレクサンダー大学エアランゲン・ニュルンベルク工学部	学部/院
ドイツ	アーヘン工科大学数学・コンピューターサイエンス及び自然科学部・建築学部・土木学部・機械工学部・資源およびマテリアル工学部・電気および情報学部 ※理学系と担当	学部/院
ドイツ	ブランデンブルク工科大学	学部/院
ドイツ	ワイマール・パウハウス大学土木工学部	院(M)
ドイツ	ヴェルツブルク大学数学・コンピュータサイエンス学部	学部/院
イタリア	トリノ工科大学 ※情報理工と担当	学部/院
イタリア	ミラノ工科大学	学部/院
イタリア	聖アンナ大学院大学バイオロポティクス研究所 [GSDM]	学部/院
イタリア	トレント大学 ※情報理工と担当	学部/院
オランダ	デルフト工科大学機械・海洋・マテリアル工学部	学部/院
ノルウェー	ノルウェー工科大学自然科学部	学部/院
ロシア	サンクトペテルブルク国立大学マネージメントスクール	学部/院
スペイン	マドリッド工科大学建築学部	学部/院
スペイン	バレンシア工科大学	学部/院
スウェーデン	チャルマース工科大学	学部/院
スウェーデン	ルレオー工科大学	院(M)
スウェーデン	スウェーデン王立工科大学理工学部[GME]	学部/院

国・地域	協定校	対象
スイス	スイス連邦工科大学ローザンヌ(EPFL)	学部/院
EU	ミュンヘン工科大学、パリ・ラヴィレット建築大学、リスボン大学、ルーバン大学、ソフィア建築・土木・測地学大学[AUSMIP] ※新領域と担当	学部/院(M)
人文社会系研究科・文学部		
中国	山東大学儒学高等研究院・歴史学院	学部/院
中国	北京大学歴史学系 ※総合文化と担当	院
中国	北京大学中国語文学系 ※総合文化と担当	院
中国	北京大学哲学宗教学系 ※総合文化と担当	院
香港	香港中文大学文学院	学部/院
韓国	ソウル大学校人文大学	院
インド	デリー大学文学部、社会科学部 ※総合文化と担当	院
イラン	テヘラン大学	院
フランス	エコール・ノルマル・スーペリユール	院
フランス	エコール・ノルマル・スーペリユール(リヨン校)	院
フランス	パリシテ大学(旧:パリ第7・ディドロ大学) ※総合文化、数理学と担当	学部/院
フランス	パリ第8大学 ※総合文化と担当	学部/院
フランス	ソルボンヌ大学文学部	学部/院
ドイツ	ベルリン自由大学(歴史文化学部、他) ※総合文化と担当	学部/院
ドイツ	ゲオルグ・アウグスト大学ゲッティンゲン ※総合文化と担当	学部/院
イタリア	ピサ高等師範学校	院
英国	カーティフ大学	学部/院
英国	ケンブリッジ大学アジア・中東学部(青井交換留学奨学金賞への応募必須)	院
理学系研究科・理学部		
台湾	国立中興大学理理学部	学部/院
中国	吉林大学研究生院	学部/院
中国	大連理工大化学工学部	学部/院
中国	天津大学地球システム科学研究院	学部/院
韓国	ソウル大学校自然科学大学	学部/院
カナダ	クイーンズ大学文理学部	学部/院
カナダ	ブリティッシュ・コロンビア大学	学部/院
米国	カリフォルニア大学	学部
ベルギー	ゲント大学理学部	学部/院
ベルギー	ルーヴェン・カトリック大学理学部	学部/院
フランス	国立工学研究センター(ENSICAEN)	学部/院
フランス	パリ・サクレ大学理学部	学部/院
フランス	ボルドー大学ポールバスカル研究センター	学部/院
フランス	レンヌ大学物質科学部門	院
ドイツ	アーヘン工科大学数学、コンピューターサイエンスおよび自然科学部・建築学部・土木学部・機械工学部・資源およびマテリアル工学部・電気および情報学部 ※工学系と担当	学部/院
ドイツ	ライプニッツ大学ハノーバー自然科学研究科	学部/院
イタリア	フェラーラ大学物理学・地球科学部	学部/院
ノルウェー	オスロ大学	学部/院
スウェーデン	ルレオー工科大学コンピュータ科学・電子・宇宙工学部	学部/院
農学生命科学研究科・農学部		
台湾	国立台湾海洋大学	学部/院
台湾	国立中興大学獣医学院	学部/院
台湾	国立屏東大学科技大學獣医学院	学部/院
台湾	国立台湾大学生物資源農学院	学部/院
中国	江南大学	学部/院
中国	中国農業大学	学部/院
中国	東北林業大学	院
中国	南京農業大学	学部/院
中国	南京林業大学	院

国・地域	協定校	対象
中国	北京林業大学	学部/院
中国	西南大学大学院	学部/院
中国	海南大学林学院	学部/院
中国	浙江農林大学	学部/院
中国	福建農林大学	学部/院
インド	タミルナードウ農業大学	学部/院
インドネシア	ウダヤナ大学	学部/院
インドネシア	ボゴール農科大学(IPB)	学部/院
インドネシア	ムラワルマン大学	学部/院
韓国	ソウル大学校農業生命科学大学	学部/院
韓国	ソウル大学校獣医科大学	学部/院
マレーシア	マレーシア・サバ大学	学部/院
モンゴル	モンゴル生命科学大学	学部/院
モンゴル	モンゴル国立大学工学応用科学部	学部/院
タイ	カセサート大学獣医学部・農学部・林学部・獣医技術学部	学部/院
タイ	コンケン大学農学部	学部/院
タイ	チェンマイ大学	学部/院
タイ	チュラロンコン大学	学部/院
ベトナム	ベトナム国立農業大学	学部/院
ベトナム	カントー大学	学部/院
バングラデシュ	バングラデシュ農業大学	学部/院
オーストリア	ウィーン自然資源生命科学大学	院
フランス	アグロパリテック	院
ドイツ	カールスルーエ工科大学	学部/院
ドイツ	ボン大学開発研究センター	院
スウェーデン	スウェーデン農業科学大学	院
経済学研究科・経済学部		
フランス	HEC経営大学院(HEC Paris)	学部/院
ドイツ	フランクフルト大学経済・経営学部	学部/院
スウェーデン	ストックホルム・スクール・オブ・エコノミクス(SSE)	学部/院
英国	ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)社会・歴史学部	学部
総合文化研究科・教養学部		
台湾	国立政治大学歴史学系	院
台湾	国立政治大学台湾史研究所	院
台湾	国立台湾大学文学院	学部/院
中国	華東師範大学思勉人文高等研究院	院
中国	北京大学歴史学系 ※人文社会系と担当	院
中国	北京大学中国語文学系 ※人文社会系と担当	院
中国	北京大学哲学系宗教学系 ※人文社会系と担当	院
韓国	韓国外国語大学校日本学大学	学部/院
シンガポール	シンガポール国立大学理学部	学部
ベトナム	ベトナム国家大学ハノイ校附属人文社会科学大学	学部/院
ベトナム	ベトナム国家大学ハノイ校附属日越大学	院
インド	デリー大学文学部、社会科学部 ※人文社会系と担当	院
米国	ニューヨーク大学大学院総合文化研究科	院
カザフスタン	アルファラピカザフ国立大学東洋学部	学部/院
オーストリア	ウィーン工科大学	院
フランス	パリシテ大学(旧:パリ第7・ディドロ大学) ※人文社会系、数理学と担当	学部/院
フランス	パリ第8大学 ※人文社会系と担当	学部/院
フランス	クロード・ベルナル・リヨン第一大学	院
ドイツ	ベルリン・フンボルト大学	学部/院
ドイツ	マルティン・ルター・ハレ・ヴィッテンベルク大学第一哲学部	学部/院
ドイツ	ベルリン自由大学(歴史文化学部、他) ※人文社会系と担当	学部/院
ドイツ	ユストゥス・リービヒ大学ギーセン社会科学・文化学研究科、メディア論研究センター	学部/院

次ページへ続く

国・地域	協定校	対象
ドイツ	ハインリッヒ・ハイネ大学デュッセルドルフ人文学部	学部/院
ドイツ	トリア大学第二学部、第三学部	学部/院
ドイツ	ゲオルグ・アウグスト大学ゲッティンゲン社会科学部 ※人文社会系と担当	学部/院
ドイツ	フランクフルト・ゲテ大学 総合言語文化研究学部	学部/院
イタリア	トレント大学細胞・コンピューター統合生物学センター、国際学研究所、社会学部、心理学・認知科学部	学部/院
イタリア	トリノ大学人文学部	学部/院
ロシア	ロシア国立人文大学	休止中
スペイン	セビリア大学哲学部	学部/院
英国	エセックス大学	学部
教育学研究科・教育学部		
スウェーデン	ストックホルム大学教育学部	学部/院
香港	香港教育大学教育・人間発達学部	院
業学系研究科・業学部		
中国	瀋陽薬科大学	院
ドイツ	ボン大学リサーチ・センター・ノングループ1873	院
スウェーデン	イェテボリ大学S.A.アカデミー	院
数理学研究科		
フランス	エコール・ノルマル・スーペリユールリオン数学科	院
ドイツ	ダルムシュタット工科大学	院
新領域創成科学研究科		
中国	同済大学院 ※工学系と担当	院
シンガポール・中国	シンガポール国立大学設計・環境学部 同済大学 建築・都市計画学院 清華大学 建築学院[AMU] ※工学系と担当	院(M)
韓国	韓国科学技術院(KAIST)工学研究科	院
ブラジル	ベルナンブコ連邦大学	院
ブラジル	サンタカタリーナ連邦大学	院
ブラジル	パラナ連邦工科大学	院
コロンビア	エアフィット大学	院
オーストリア	ウィーン工科大学	院
フランス	フランス国立応用科学院リヨン校(INSA Lyon)	院
フランス	エコール・ノルマル・スーペリユールリオン	院
フランス	ジャンモネ大学	院
フランス	クロード・ベルナル・リヨン第一大学	院
フランス	フランス国立パリ建築大学ヴァル・ド・セヌヌ校	院
ドイツ	ボン大学開発研究センター ※農学系と担当	院
英国	インペリアルカレッジロンドン工学研究科化学工学専攻	院
ノルウェー	スタヴァンゲル大学ビジネススクール	院
ノルウェー	ノルウェー工科大学	院
スウェーデン	チャルマーズ工科大学	院
EU	ミュンヘン工科大学、パリ・ラヴィレット建築大学、リスボン大学、ルーバン大学、ソフィア建築・土木・測地学大学[AUSMIP] ※工学系と担当	院(M)
その他	国連大学サステイナビリティ高等研究所(UNU-IAS)	院
情報理工学系研究科		
台湾	国立清華大学	院
中国	北京大学(計算機学院)	院
インド	インド工科大学マドラス校 ※工学系と担当	院
インド	インド工科大学デリー校 ※工学系と担当	院
インド	インド工科大学ボンベイ校 ※工学系と担当	院
インド	インド経営大学院バングロール校 ※工学系と担当	院
タイ	チュラロンコン大学工学部	院
オーストリア	ウィーン工科大学(VUT)	院
デンマーク	デンマーク工科大学(DTU)	院
フィンランド	アールト大学	院
フランス	セントラルスープレック	院
フランス	ENS/パリ・サクレ	院

国・地域	協定校	対象
フランス	フランス国立応用科学院リヨン校(INSA Lyon)	院
フランス	ソルボンヌ大学	院
ドイツ	ミュンヘン工科大学(TUM)	院
ドイツ	ダルムシュタット工科大学(TUD)	院
ドイツ	ウルム大学	院
イタリア	トリノ工科大学 ※工学系と担当	院
イタリア	トレント大学 ※工学系と担当	院
ノルウェー	ノルウェー工科大学(NTNU)	院
学際情報学府		
韓国	ソウル大学校社会科学大学言論情報学科	院
公共政策学研究部・教育部		
中国	北京大学国際関係学院(PKU-SIS)	院(M)
韓国	ソウル大学校国際大学院(SNU-GSIS)	院(M)
シンガポール	シンガポール国立大学リサーチ・クアンテュー公共政策大学院(LKY-SPP)	院(M)
ブラジル	ジェトゥリオヴァルガスビジネススクール(FGV)	院(M)
米国	コロンビア大学国際公共政策大学院(SIPA)	院(M)
米国	カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)ラスキン公共政策大学院公共政策学科	院(M)
オーストラリア	オーストラリア国立大学(ANU)クロフォード公共政策大学院	院(M)
デンマーク	コペンハーゲン大学社会科学研究科	院(D)
フランス	パリ政治学院(Sciences Po.)	院(M)
フランス	HEC経営学院(HEC Paris)	院(M)
ドイツ	ヘルティエール・スクール(Hertie School)	院(M)
ドイツ	ハイデルベルク大学 The Graduate Programme for Transcultural Studies (GPTS)	院(M)
英国	ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス・アンド・ポリティカル・サイエンス(LSE)	院(M)
英国	ロンドン大学キングスカレッジ社会科学公共政策研究科	院
その他	国連大学サステイナビリティ高等研究所(UNU-IAS)	院

2) 教養学部前期課程「国際研修」/後期課程「後期国際研修」

「国際研修」/「後期国際研修」は、学生が異なる言語・文化の環境に触れ、国際交流の現場を体験し、グローバルな視野を養うことを目標とする授業です。授業内容としては、(1)海外教育機関との共同プログラム、(2)現地の学生との合同見学・合同実習等を含む短期の海外研修、(3)海外の学生との合同国内研修等様々な活動があります。そのような機会によって得られる成果が単位(通常2単位)として認定されます。本授業の多くは、S2ターム(夏休み)・A2ターム(春休み)期間中に実施されますが、その他S1-2/A1-2セメスター期間に日本にて実施される国際研修や、渡航前に、通常のセメスター/ターム中に事前研修を実施する場合があります。

受講にあたっては、海外渡航経験の有無は問いません。むしろ、学生にとってのはじめての海外経験を後押しする科目です。進んで自分の視野を開こうとする学生の積極的な参加姿勢がのぞまれます。但し、授業によっては参加者の選抜が行われる場合や、ある水準以上の語学力、専門性が求められる場合があります。学生が負担する費用や奨学金の有無等は授業によって異なるので、詳細はそれぞれの授業のシラバスを参照してください。全体用のガイダンス資料もS/Aセメスター開始後にGlobal Komabaのウェブサイトに掲載されますので、そちらもご参照ください。

グローバル駒場の国際研修ウェブサイトへアクセス

https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp/outbound/study_abroad_programs/globalpraxis/



「国際研修」/「後期国際研修」過去の実施例

講義題目	研修地
UTokyo Summer Internship Program in Kashiwa (UTSIP Kashiwa)	日本
台湾フィールドワーク	台湾
ソウル大学校韓国語研修サマープログラム	韓国
ドイツ語春季研修	ドイツ
イタリアで考古学を体験する/トリノ大学イタリア語研修	イタリア
TLPフランス語夏季研修	フランス
平和のために東大生ができること:中央アジア研修	カザフスタン
スペイン語TLP研修	メキシコ
開発と貧困:フィリピン国際研修	フィリピン
ロシア語研修	アルメニア

開発と貧困:フィリピン国際研修

国際研修「開発と貧困:フィリピン国際研修」は、教養学部前期課程・後期課程の学生を対象にした、2週間程度のプログラムです。フィリピンが直面する社会問題とその解決に向けた取り組みについて、市井の人々からお話を伺いながら理解を深めることを目的としています。主な内容として、第一に、マニラ首都圏の都市貧困層が直面する問題を、都市貧困層への支援を行うNGOへの訪問や、スラム地域への2泊3日のホームステイを通して学びます。第二に、農村や農業が抱える問題に関して、南タガログ地方、中部ルソン地方などに位置する農家の方へのインタビューや、国際イネ研究所やフィリピンイネ研究所への訪問から学びます。その他にも、フィリピン大学の学生とのディスカッションや交流を通じてフィリピン理解を深めます。特に、スラム地域でのホームステイは、他では得難い濃密な経験となるでしょう。現地では英語が通じる場面も多いですが、フィリピン語などの現地語を話すことができる機会も多くあります。渡航前のSセメスター授業期間中に3~5回の事前研修を行い、簡単なフィリピン語、フィリピンの基礎知識、現地でのふるまい方や安全対策などについて学びます。



3) 各学部・研究科の海外プログラム

海外武者修行 (工学系研究科)



工学系研究科では、学生が海外の大学・研究機関を訪問するための渡航費支援の取り組みとして、「海外武者修行」を実施しています。参加学生は、自分で海外の著名な研究室への訪問をアレンジし、自分の研究成果について発表を行います。各分野の一流の専門家からレビューを受けることにより、当該分野の国際コミュニティにおける自分の研究の立ち位置を確認し、研究へのモチベーションを高めると同時に、国際共同研究のきっかけを掴むことが期待されています。これまでオックスフォード大学やマサチューセッツ工科大学をはじめとする世界各国の大学・研究機関の研究室への派遣実績があり、参加学生にとっては、海外の研究現場を肌で感じることで、今後の研究やキャリアについても考えを深めることができる貴重な機会となっています。海外武者修行へチャレンジしたい方は、工学系の学生・院生用情報ポータルサイトを参照してください。

対象学生:工学系研究科に在学する大学院学生(詳細は募集要項で確認)
実施期間:7月~12月、11月~3月(詳細は募集要項で確認)
応募方法:募集要項に従って期日までに応募書類を提出する(年2回募集)
お問い合わせ先:工学系・情報理工学系等事務部国際推進課国際交流チーム
oice-jimu.t@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

国際交流促進プログラム (農学生命科学研究科)

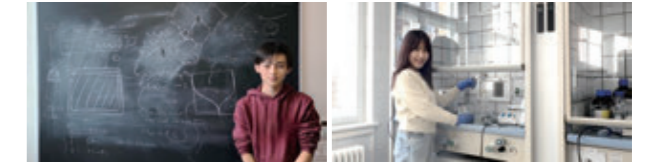


本プログラムは、留学を通じて国際的な経験と知識を身につけ、より深く、かつ幅広い研究活動の発展に資することを目的とし、奨学金の支給により海外の大学、研究所・研究機関等への留学を応援します。本プログラムにより、若い時期に多様な専門分野の研究に参画することで、海外における最先端の研究手法や当該分野での人脈の獲得、国際的な人的ネットワークの形成等が期待され、また英語でのコミュニケーション能力の向上も期待されます。本プログラムは、1.自らの自由な発想で留学計画を組み立てられる2.留学先・研究内容等の自由度が比較的高いプログラムである3.主に海外留学を経験したことのない者を優先する、を特色としています。詳細については、本研究科のウェブサイトを参照してください。

対象学生:農学生命科学研究科に在学する大学院学生(修士課程内定者含む)
実施期間:2026年7月~2028年3月(予定)のうち3ヶ月~1年
応募方法:書類審査(年2回募集)
URL:<https://www.a.u-tokyo.ac.jp/>
お問い合わせ先:農学系教務課学生支援チーム(学生生活担当)



理学部学生国際派遣プログラム(SVAP) (理学部)



本プログラムでは、選抜された理学部学生を研究実習(インターンシップ)や短期講座受講(サマースクール等)のため海外の大学や研究機関に派遣しています。学生は興味のある分野の研究を行っている海外の教員や研究者にコンタクトを取り、インターンシップの受入許可を得るか、参加したい海外プログラムを見つけ応募等の必要な手続きを行った上でSVAPに応募します。採択後、自分で渡航計画を立て理学部の経済支援のもと海外での研究や講座受講を体験します。これまでの派遣生は、様々な大学や研究機関へ渡航し、充実した研究や学修の体験を得て帰国しました。ハードルの高いプログラムですが、その分、プログラムへの参加を経て大きく成長することができます。また、自分で行き先も期間も決められる自由度の高さも好評です。

対象学生:理学部学生ならびに理学部に内定している推薦入試入学者
実施期間:5月~翌年2月の間の2週間~2ヶ月間未満(応募者自身が決定)
応募方法:応募書類提出(派遣の前年度の2月頃締切)
URL:<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/ja/offices/ilo/svap/application.html>
お問い合わせ先:理学部学務課国際チーム
intl.s@gs.mail.u-tokyo.ac.jp



東京大学リベラルアーツ・プログラム (総合文化研究科・教養学部)



リベラルアーツ・プログラム(LAP)は、教養教育を海外へ発信し、現場での研修を通じてグローバルな視野と総合的思考力を備えた人材の育成を目指す教育交流プログラムです。毎年主に以下の4つのプログラムを実施しています。

- (1)学部1、2年生を南京に派遣して実施するフィールドワーク及びグループ討論(3月に1週間派遣)。
- (2)中国人民大学と連携して実施する、全学を対象とした現代中国社会についてのフィールドスタディ研修(11月に1週間派遣)。
- (3)南京大学と共同で開催する社会文化研修(夏季休暇中に1週間派遣)。
- (4)南京大学生を日本に招聘し本学部学生と共に実施する「普通の人びと」の生活を知るためのワークショップ(Aセメスター、1週間)。

各プログラムの詳細や参加者の体験談はLAPウェブサイトをご覧ください。意欲的な学生の参加を期待します。

対象学生:主に学部学生を対象だが大学院生も参加可
専攻・学年の別は問わない
実施期間:上記参照
応募方法:レポート審査もしくは面接
URL:<http://www.lap.c.u-tokyo.ac.jp/>
お問い合わせ先:総合文化研究科・教養学部附属教養教育高度化機構国際連携部門



漕ぎ出せ!経済の大海へ(部局間協定交換留学プログラム)
(経済学研究科・経済学部)



経済学部/経済学研究科と学生交流覚書を締結している大学/ビジネススクールへの交換留学プログラムです。
フランスのHEC経営大学院(HEC Paris)/スウェーデンのストックホルム・スクール・オブ・エコノミクス(SSE)/ドイツのフランクフルト大学経済・経営学部/イギリスのユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL) 社会・歴史学部においてeconomics/management/finance/business関連科目を英語で履修できます。
上記留学先で取得した単位は審査の上、本学部/本研究科の基準で単位数を換算後、卒業単位に含めます。2026年度-2027年度は要件を満たせばプログラム付奨学金に申請可能です。
語学要件と成績要件がありますので、準備の上、応募してください。
対象学生:応募時、留学時ともに経済学部/経済学研究科に在籍する学生
実施期間:留学先の学事暦で1学期または2学期
応募方法:全学交換留学と同時に募集・受付。書類選考通過者は面接選考あり。
URL:<https://www.student.e.u-tokyo.ac.jp/is/haken.html>
お問い合わせ先:経済学研究科等留学生・国際交流担当チーム



ユネスコ・バンコク事務所・ジャカルタ事務所インターンシッププログラム
(教育学研究科)



教育学研究科と国連教育科学文化機関(ユネスコ)・バンコク事務所、ジャカルタ事務所それぞれとの協定に基づき、教育学研究科に所属する学生をユネスコ・バンコク事務所・ジャカルタ事務所へ派遣するプログラムです。学生はインターン(ジャカルタ事務所においてはトレイニー)として、国際的な教育に関する諸領域(政策、実践、調査研究等)においてユネスコが有する豊富な知見に触れ、理解を深め、各事務所が展開する事業の業務補助を行います。学生の国際感覚を鍛える実践的なプログラムとなっており、教育や教育分野における自らのキャリアについて、国際的な視点から考える機会となるが見込まれます。具体的な時期・期間・受入部署は、教育学研究科から学生の推薦を受けて各事務所が決定します。本プログラムの詳細は、教育学研究科在学生向けウェブサイト参照してください。
対象学生:教育学研究科に在籍する大学院学生
実施期間:インターンは4~6ヶ月、トレイニーは6ヶ月~1年(受入部署との協議により決定)
応募方法:書類・面接審査により選考
問い合わせ先:教育学研究科国際交流センター

海外大学院とのダブル・ディグリー・プログラム
(公共政策学教育部)



公共政策学教育部(GraSPP)は、東京大学の大学院の中で最も留学生比率の高い大学院であり、学生数の約半分以上を留学生が占めています。またGraSPPには、充実した留学プログラムがあり、現在、14大学と交換留学やダブル・ディグリー・プログラム(DD)を行っています。ダブル・ディグリー・プログラムとは、東京大学で1年、海外の協定校で1年学ぶことによって最短2年で二つの大学からそれぞれ学位を取得することができるプログラムです。詳細についてはGraSPPのウェブサイト参照してください。
対象学生:公共政策学教育部の専門職学位課程学生
実施期間:交換留学は1学期~1年、ダブル・ディグリーは1年
応募方法:プログラムの募集要項に従って、期日までに指定の書類を提出する
URL:<https://www.pp.u-tokyo.ac.jp/en/student-activities/double-degree-program/>
お問い合わせ先:公共政策学教育部国際交流担当
exchange.j@gs.mail.u-tokyo.ac.jp



海外派遣プログラム
(法学政治学研究科)



東京大学大学院法学政治学研究科では、国際競争力ある法律家の育成を目指して、学生がそのキャリアのできるだけ早い時期に国際的な経験を積む機会を得られるように、海外のロー・ファームや国際機関にインターン・トレイニーとして大学院生等を派遣する「海外派遣プログラム」を2008年度から実施してきました。2025年度までに137名の卒業生、在学生が各国に派遣されてきました。
派遣生は、総合法政専攻博士課程に在籍中の学生および法科大学院生、法科大学院修了生(その年度の卒業生、在学中司法試験受験予定者)です。例年、司法試験終了後の7月下旬頃から10月頃までの間の約1ヶ月で実践的な経験を積んでいただきます。受入先事務所とのインターン期間交渉に始まり、航空券、宿泊先の確保等を全て学生・卒業生が自ら行い、職業だけではなく実生活での海外経験の実践も積むことができるプログラムです。ぜひ、HPで報告書をご覧ください。
対象学生:紹介文をご覧ください(詳細は応募要項でも確認いただけます。)
実施期間:研究科、ILPDのウェブサイト(下記URL)をご確認ください。
応募方法:応募要項記載のフォームより
URL:<https://www.ilpd.j.u-tokyo.ac.jp/>
問い合わせ先:blc@j.u-tokyo.ac.jp



Ⅱ 留学の計画と準備

1. 留学を成功させるために

1) 計画を立てよう:全体像

① 在学中の留学・国際教育の全体像をつかむ

・このガイドブックや、国際総合力認定制度Go Global Gateway(p5参照)のオンデマンド講座を活用しましょう。

② 募集スケジュールの全体像(全学生対象のプログラム)をつかむ

時期	募集プログラム等	補足
1月~6月頃	海外大学でのサマープログラム(同年夏実施分)	直接応募
4月~5月頃	全学交換留学(翌年春開始分)	前年秋の募集で余った枠のみ募集
4月~5月頃	全学サマープログラム(同年夏実施分)	
4月~5月頃	体験活動プログラム(海外プログラム)	
4月頃	UTokyo Global Internship Program(ダイキン企画)	
5月頃	(東大留学フェア開催)	
8月~9月頃	全学交換留学(翌年秋以降開始分)	
9月頃	UTokyo Global Internship Program(クボタ企画)	
9月~11月頃	海外大学でのウインタープログラム(翌年1~2月実施分)	直接応募
10月~11月頃	全学ウインタープログラム(翌年2~3月実施分)	

※その他、随時募集が行われるプログラムがあります。Go Globalウェブサイトの直接応募のページ(p26参照)などで確認してください。

③ 費用の全体像をつかむ

- ・全学交換留学:
航空賃、家賃(協定校による。数万円~20万円程度)、生活費、東京大学の授業料
★大学から奨学金(返済不要、月額8~12万円程度)が支給される学生が大部分
★大学寮等で家賃が安い協定校へ留学した場合、東京で一人暮らしをするより安く留学することも可能
- ・短期プログラム(1ヶ月前後):
航空賃、宿泊費、生活費、プログラムの受講料
★プログラムの受講料が必要なため、高額になるケースが多い
★本学学生への受講料免除や割引により費用が抑えられる場合がある
- ・体験活動プログラム(海外):
航空賃、宿泊費、生活費、プログラムの参加費用
★プログラムの参加費用はプログラムによる(数万円~50万円程度)
★活動終了後に、渡航先に応じて、4万円または8万円の奨励金が大学から支払われる
- ・UTokyo Global Internship Program:
プログラム中の活動経費(航空券・宿泊費・交通費等)は原則として受入先企業が負担

2) 情報を集めよう:情報収集の手段

①Go Global ウェブサイト(東京大学全体のプログラム情報)

留学プログラムや奨学金、安全管理等について詳細な情報や最新情報が掲載されています。留学体験記も読むことができます。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/>



②UTAS掲示板(メール配信)、公式Xアカウント

UTAS掲示板(メール配信)により、毎月1回程度、直接応募可能なプログラムの情報をまとめて配信するほか、募集人数の多いプログラムについては個別に配信も行います。また、メール配信するほどではない有益な情報についてはXでお知らせすることもあります。



https://x.com/todai_global



③所属する学部・研究科等の情報

各学部・研究科独自のプログラムの最新情報・詳細については、各学部・研究科等のポータルサイトや掲示板、窓口等で情報が得られます。また、留学の際の東京大学での学務上の注意点(留学中の授業履修・単位・学籍等)も各学部・研究科によって異なるので、必ずプログラムに申請する前に、所属する学部・研究科等の担当部署へ注意点を確認するようにしましょう。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/contact-department.html>



④個別の相談など

・留学体験記

Go Global ウェブサイト上に、過去にグローバル教育センターが担当するプログラムに参加した全学生分の体験記を掲載しています。費用等も含め詳細な情報が書かれていますので、ぜひ参考にしてください。分量が多いので、AIを使ってまとめてもらうのも一案です。質問がある場合、体験記を書いた学生へ連絡することも可能です。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list.html>



・所属する学部・研究科/学科・専攻等での相談

学部・研究科/学科・専攻等によっては、留学について相談できる部署や教職員が存在する場合がありますので、確認してみてください。また、専門分野に応じた留学の情報は指導教員や学科・専攻の先輩が詳しいはずです。

・グローバル教育センターへの相談

オンライン・問い合わせフォームで相談ができます。詳細はGo Global ウェブサイトで確認してください。

3) 応募条件をクリアしよう:応募資格・条件の例

①学業成績

学内での定員があるプログラムや奨学金の選考では、学業成績も考慮される場合がほとんどですので、よい成績を収めているとチャンスが広がります。ただし、選考は学業成績以外の要素も含め総合的に行われることも多く、定員が多いプログラムや、応募が少ないプログラムもありますので、積極的にチャレンジしてください!

②語学能力

プログラムによっては、語学能力の条件があります。計画的に語学学習を進めましょう。ただし、語学能力の条件のないプログラムもありますので、積極的にチャレンジしてください!

2. 留学にかかる費用と奨学金

1) 費用と奨学金例

①費用一般について

- ・交換留学の場合、授業料は東京大学に納めますので、東京大学での生活と留學生生活の費用の違いは、渡航費を除けば、家賃と生活費ということになります。
- ・家賃・生活費は国・地域により大きく異なります。東京より家賃・生活費が安い留学先を選べば、東京で一人暮らしをするより安く生活することも可能です。
- ・それに加え、全学交換留学の場合、月額8万円~12万円の奨学金(返済不要)が支給される学生が大部分です。(2025年秋に留学を始めた学生は、希望者の約90%以上が受給)
- ・交換留学以外でも、プログラムの実施機関から東京大学の学生向けの費用の割引・免除・参加補助等が受けられる場合があります。
- ・Go Globalウェブサイトに掲載されている、留学経験者の体験記に留学に要した費用について記載があります。よく調べることで費用を節約して留学することが可能です。

約9ヶ月間、スウェーデンに交換留学した学生の費用例

● 留学先への授業料	不徴収(東京大学の授業料のみ)	} 費用合計 140万円
● 渡航費(往復)	27万円	
● 家賃・寮費	63万円(月額7万円)	
● 食費	13.5万円(月額1.5万円)	
● 保険加入料	9万円	
● 娯楽費・交際費	22.5万円(月額2.5万円)	
● 雑費	5万円	

奨学金 99万円
(月11万円×9ヶ月)

生活費等の自己負担額 41万円(月額約4.5万円)

②東京大学での修学のために授業料免除や奨学金を受けている場合

(留学中~標準修業年限内まで)

(授業料免除)

- ・授業料免除は、国の「高等教育の修学支援新制度(多子世帯の授業料等無償化含む)」によるものと、東京大学独自の授業料免除制度によるものがあります。休学をせず、東京大学に在学したまま交換留学を行う場合は、日本国内で在学している場合と同様に授業料免除を受けることができます。
- ・「高等教育の修学支援新制度」は給付奨学金と授業料免除がセットになった制度です。全学交換留学制度付属奨学金を受給する場合は、「高等教育の修学支援新制度」の給付奨学金部分のみ停止手続きが必要です。授業料免除は上記のとおり継続可能です。
- ※「高等教育の修学支援新制度」は毎年秋に家計の審査、毎年度末に成績等による継続可否審査があります。東京大学独自の授業料免除制度は毎年度申請が必要です。

(奨学金)

- ・JASSOによる貸与奨学金(第一種・第二種)は、休学せずに在学したまま留学する場合は継続して貸与を受けることができます。休学して留学する場合も、所定の手続きによって継続が認められることがあります。
- ・東京大学独自の奨学金や民間財団による奨学金を受けている場合は、留学が決まったらすぐに担当チームに報告してください。継続が認められる場合、休止手続きが必要になる場合等、支給元団体により違いがあります。

(留学によって卒業予定年月が延長となる場合)

(授業料免除)

- ・「高等教育の修学支援新制度」による授業料免除は、標準修業年限(4年制の学部であれば4年間)を超過した月から終了します。
- ・一方、東京大学独自の授業料免除制度では、標準修業年限を超過していても免除が認められる場合があります。この制度を利用するには、期限内に申請することが必要です。また、東京大学独自の授業料免除制度は家計基準・学力基準による審査があります。

(奨学金)

- ・JASSOによる貸与奨学金は、原則延長できず、標準修業年限までで終了となります。第二種奨学金の場合のみ、最大1年間の貸与期間延長が認められる可能性がありますが、事前に手続きが必要です。
- ・標準修業年限を超過してからの新規奨学金申込はできません。

※上記は本ガイドブック作成時点での概要です。変更となる可能性もありますので、詳細は必ず担当部署で確認してください。

③ 海外留学等奨学金について

● 奨学金の種類(期間・目的・応募方法)

まず、留学・海外活動の期間によって、概ね3ヶ月以上、3ヶ月未満で奨学金支給の対象が分かれています。さらに、奨学金によっては交換留学、学位取得、その他(インターンシップ、ボランティア等)等、その種類や目的を限定している場合があるので注意しましょう。

また、東京大学独自の奨学金だけでなく、外部団体が公募する奨学金にも応募が可能です。外部団体の奨学金には、東京大学を通じて応募するもの(大学公募型)と、個人で外部団体へ直接応募するもの(個人応募型)があります。

給付奨学金のほか、貸与奨学金もあります。

● 奨学金の探し方

東京大学および外部団体からの主な奨学金の公募情報は、Go Global ウェブサイト(p40参照)上で随時更新しています。期間・種類別に一覧で掲載していますので、自分の留学・海外活動の内容と照らし合わせて探してみましょう。奨学金の応募締切は留学開始の半年以上前に設定されていることがほとんどです。留学や海外活動を考え始めたら、早めに奨学金についても情報収集すると良いでしょう。また、「他奨学金との併給を認めない」とする奨学金もあるので、併願する際は十分注意してください。

● 東京大学を通じて応募するプログラムに参加する場合

グローバル教育センターが実施する全学交換留学、全学サマー・ウインタープログラムについては、学内選考時に奨学金の申請ができます。

● 学位取得のために留学する場合

学位を取得するために留学する場合は、日本学生支援機構(JASSO)海外留学支援制度(大学院学位取得型)ほか様々な外部団体が公募している奨学金があります。

④ 主な海外留学等奨学金一覧

大学公募型(東京大学による推薦や取りまとめが必要なもの)と個人応募型(個人で直接応募するもの)があります。

- 大学公募型では、奨学金申込書を所属学部・研究科の窓口に提出してください。提出書類や提出締切については所属学部・研究科の担当部署に確認してください。
- 個人応募型では、東京大学を bypass して個人で直接応募することとなります。

1) 3ヶ月以上の留学が対象の奨学金の例

奨学金・プログラム名	支援期間	金額・対象	申請先
*1 東京大学 海外派遣奨学事業 短期(3ヶ月~1年以内) 海外留学等奨学金	3ヶ月~1年以内	月額8~12万円	所属学部・研究科
*2 官民協働海外留学支援制度~トビタテ! 留学JAPAN新・日本代表プログラム~	28日~1年以内	月額6~16万円、留学準備金21~35万円、授業料等	所属学部・研究科
*3 (独)日本学生支援機構 海外留学支援制度(大学院学位取得型)「大学とりまとめ応募」	修士2年 博士原則3年	月額17.7~38.8万円 (特別枠での採用の場合、月額22.7~83.3万円)	所属学部・研究科
(公財)KDDI財団 日本人留学生助成プログラム	1~2年	月額25万円、大学院生	所属学部・研究科
(公財)経団連国際教育交流財団 日本人大学院生奨学金	2年または1年	学費、生活費等として年間500万円を一律支給、大学院生	所属学部・研究科
(公財)佐藤陽国際奨学財団 派遣留学奨学生	6ヶ月かつ2セメスター以上	月額10~18万円、渡航費25万円、交換留学一時金15万円	所属学部・研究科
(公財)業務スーパージャパンドリーム財団 派遣留学奨学生	1年以内	月額15~20万円、留学一時金15または25万円、2年生以上の学部学生	所属学部・研究科
TOMODACHI 住友商事奨学金プログラム	1年	180万円、学部学生	所属学部・研究科
百賢亞洲研究院 AFLSP日本人学生交換留学奨学金	2セメスター以上(交換留学先大学に在学中の期間)	年額12,500米ドル(中国・香港の指定大学への留学)	所属学部・研究科
(公財)日揮・美吉奨学会海外留学奨学金	1セメスター以上1年以内	生活滞在費月額15万円、渡航費上限20万円、理工系(自然科学分野専攻)大学院生	所属学部・研究科
(公財)トラスト未来フォーラム 海外留学支援奨学金	5ヶ月~1年以内	月額15万円、法学部に在籍している学生	所属学部・研究科
*3 (公財)吉田育英会 日本人派遣留学プログラム	2年以内(審査の上、1年以内の延長あり)	学校納付金合計250万円以内、生活滞在費月額2,500米ドル、往復渡航費、大学院生	所属学部・研究科
*3 (公財)竹中育英会 海外留学奨学生	修士2年、博士3年 修士・博士合わせて原則5年以内	大学納付金250万円以内、滞在費・渡航費等年額250万円以内	所属学部・研究科
(公財)阪和育英会 海外留学奨学生	原則1年以内(条件により6ヶ月以上2年以内)	月額7万円、留学渡航準備金35万円、学部学生	所属学部・研究科
(公財)国際協和奨学会 日本人海外留学奨学生	2年以内	月額12万円、海外の大学の正規課程に進学希望する学生	所属学部・研究科
(公財)フクシマグローバル人材支援奨学財団奨学生	6か月又は1学期以上12か月未満	月額15万円、渡航準備金20万円	所属学部・研究科
(公財)平和中島財団 日本人留学生奨学生	2年以内	月額30万円、往復渡航費、大学院生	直接応募
Friends of UTokyo, Inc. 米国伊藤財団-FUTI奨学金	1学期以上2年以内	学費、滞在費等、実情に合わせて幅広く支給	直接応募
日米教育委員会フルブライト奨学生	詳細はウェブサイトで確認	大学院留学プログラム、大学院博士論文研究プログラム、研究員プログラム、ジャーナリストプログラム、フルブライト語学アシスタント(FLTA)プログラムの5種	直接応募
(公財)松下幸之助記念志念財団 松下幸之助国際スカラシップ	9ヶ月~1年(学部生) 1~2年(大学院生等)	アジア、アフリカ、ラテンアメリカ諸国の大学・大学院及び政府研究機関に所属して調査研究する者	直接応募
(公財)経団連国際教育交流財団 経団連グローバル人材育成スカラシップ奨学生	8ヶ月以上1年未満(理工系専攻者は6ヶ月以上1年未満も可)	200万円(一括支給)、学部2~4年生、大学院博士前期課程(修士課程)学生	直接応募
*3 (公財)船井情報科学振興財団 Funai Overseas Scholarship	原則2年間 (英国は原則3年)	理工系分野、生命科学分野、経済、経営分野等で、Ph.D.取得を目指す学生	直接応募
*3 (公財)中島記念国際交流財団 日本人海外留学奨学生	修士課程:最長2年以内 博士課程:最長5年以内	月額30万円、支度金50万円(往路航空費含む)、復路航空賃、授業料(留学当初の2年間、年間300万円以内)、情報科学・生命科学・経営科学の分野で学位取得目的の留学	直接応募
*3 (公財)伊藤国際教育交流財団 日本人奨学生	原則2年以内	生活費月額1,500~2,000米ドル相当の円賃、学費(年額300万円以内)、往復旅費(限度額範囲内)	直接応募

注)上記給付奨学金の他、(独)日本学生支援機構が実施する貸与奨学金もあります。日本学生支援機構 「海外留学のための貸与奨学金」 <https://www.jasso.go.jp/shogakukin/about/kaigai/index.html>

2) 3ヶ月未満の留学が対象の奨学金の例

奨学金・プログラム名	支援期間	金額・対象	申請先
*1 東京大学 海外派遣奨学事業 超短期(3ヶ月未満) 海外留学等奨学金	3ヶ月未満	月額8~12万円	所属学部・研究科
*2 官民協働海外留学支援制度~トビタテ!留学JAPAN新・日本代表プログラム~	28日~1年以内	月額6~16万円、留学準備金21~35万円、授業料等	所属学部・研究科
Friends of UTokyo, Inc.米国の大学での夏季プログラム/インターンに参加する東京大学の学生への奨学金	夏季の数週間	約4,000米ドル 米国の大学での夏季プログラム等	直接応募

注) ●この一覧は2025年2月1日現在の情報です。支援内容は変更される場合があるので、最新情報はGo Global ウェブサイトを確認してください。●*1は東京大学独自の奨学金です。●*2は支援期間が28日~1年の奨学金のため、上記の3ヶ月以上と3ヶ月未満の両欄に掲載しています。●*3は学位取得目的に限定されている奨学金です。●諸外国の政府または政府関係団体による、その国・地域の大学等へ留学する日本人を対象にした奨学金制度については日本学生支援機構のウェブサイトを参照してください。●上記は、主な奨学金の例を記載しています。他にも特定の地域在住者対象の奨学金等もあるので、Go Global ウェブサイトを確認してください。

2) 支援者からのメッセージ

“Go Global”にチャレンジする東京大学の学生に社会が期待しています!

グローバルに活躍する人材の輩出を目指し、学生の留学・海外活動を推進する東京大学の取り組みには、卒業生をはじめとする社会から広く賛同を頂いています。そうした方々からの貴重なご寄付による奨学金も増えています。ここでは、支援者からのメッセージとともに、寄付奨学金プロジェクトの先輩奨学生からの声も併せて紹介します。

ゼンショー 東京大学・南京リベラルアーツ・学生交流プログラム

支援者からのメッセージ

ゼンショー 東京大学・南京リベラルアーツ・学生交流プログラムは、株式会社ゼンショーホールディングスからのご寄付にもとづき、日本と中国との将来を担う人材を育成するため、東京大学が中国の大学と行う学生交流の教育プログラムです。中国を代表する大学の一つである南京大学と連携し、リベラルアーツ教育を通して、双方の学生がともに考え、ともに啓発する中で信頼関係を育み、豊かな人間性を備えた知中派・知日派となることを目指します。本プログラムは①東大×南大共同フィールドワークin南京(3月)②サマースクールin南京(8月)③東大×南大共同フィールドワークin日本(11月)④深思北京から構成されていますが、実施については時節の状況を勘案して決定して参ります。

東京大学のみなさんへ

小川 洋平氏
株式会社ゼンショーホールディングス
代表取締役社長兼 CEO



私たちゼンショーグループは、「食を通じて人類社会の安定と発展に責任をおい、世界から飢餓と貧困を撲滅する」という理念のもと、国内外で事業を展開しています。私は2025年に社長兼CEOに就任し、この壮大な企業理念の実現に向け、成長の加速を図っています。

みなさんもお存じのように、現在も世界各地において分断や衝突、紛争が絶えず、世界の状況は極めて不安定です。このような状況を克服するためには、人々が立場の違いを乗り越え、共に生きる意志を持ち、それを実践していかなければなりません。そのためにも、みなさんのような次世代を担う人たちが、国境を越えて学び合い、異なる文化や考え方を理解し、協力し

合う経験を積むことは、非常に意義のあることだと考えます。私自身、学生時代には世界各地でのボランティアや旅を通じて多様な価値観や文化に触れ、世界平和や社会課題への関心を深めました。こうした経験が、現在、グローバル企業であるゼンショーグループを率い、事業目的でもある「人類社会の安定」を目指すに当たっての大きな基盤となっています。みなさんには、ぜひ自らの可能性を信じて、既成概念にとらわれず、世界に目を向けて挑戦していただきたいと強く願っています。新しい環境や人との出会いは、みなさんの視野を大きく広げ、人生にかけがえのない経験と成長をもたらしてくれるはず。本プログラムを通じて、みなさんが日中両国の歴史・文化・技術について深い理解を培い、幅広い知識と国際的な視野を備えた人材へと成長されることを期待しています。そして、みなさん一人ひとりの挑戦が、未来の社会をよりよくする力となり、やがて日本と中国、そしてアジアと世界の安定的発展に貢献していくことを心より願っています。

参加学生からの声



鶴見 響太郎
教養学部アジア・日本研究コース

私が参加した2022年の『深思北京』では、「日中の民間交流」をテーマとし、その最前線にいる人にインタビューをするという活動を行いました。基本的にはオンラインで実施されましたが、幸いにも私は北京に留学していたため現地でも参加できました。活動は中国人民大学の学生と作る数人のグループごとに行い、私のグループは北京在住の日本人記者の方にインタビューを行いました。私は一連の交流から、通常の旅行や留学では得がたい非常に貴重な経験を得ることができたと感じています。実際に民間交流の最前線で働く社会人の方にお話を聞くことができたのはもちろんのこと、人民大学の学生と深く交流できたこと自体も非常に貴重な経験でした。同じ世代の学生だからこそ、気軽な会話や何気ない雑談、また時には率直な意見交換をすることができ、毎回小さな会話から様々な気づきを得るとともに、言語・文化の垣根を超えて親しい関係を築くことができました。総じて、民間交流を直接に体験できた非常に有意義な経験でした。最後に、ともに活動した東京大学と中国人民大学の学生のみなさん、指導・支援してくださった両大学の先生方、そして関係するすべての方々に感謝申し上げます。

Go Global奨学金基金「Fung Scholarships」支援者からのメッセージ

東京大学グローバル・アドバイザー・ボードのメンバーの一人であったVictor K. Fung氏が代表を務める香港のVictor and William Fung Foundationによる、学部学生の留学を支援することを目的としたFung Scholarshipsが2015年度よりスタートしました。Fung氏は、世界の有力大学に対して学生の留学奨学金を支援しており、その奨学生達Fung Scholarsは既に7,400名に達しています。日本では東京大学の学生が初めてその仲間入りをしました。本奨学金プログラムでは、毎年20名程度の学部学生が全学交換留学(p18-22参照)に参加し、Fung Scholarsとして香港大学や東京大学の協定校へ派遣されます。

Dr. Victor K. Fung
Chairman, Victor and William Fung Foundation
Group Chairman, Fung Group



Fung Scholars Programme:

With the increasing trend of globalisation, graduates with international outlook and experience of diverse cultures and environments would be the human capital critical to the continuous progress of a society. It was with this conviction, the Fung Scholars Programme, set up by the Victor and William Fung Foundation based in Hong Kong, was established to support university students to experience learning, communicating and networking outside their own culture. The recipients of the Fung Scholarships are known as Fung Scholars and Fung Fellows for postgraduates. They are chosen on the basis of their academic excellence and leadership potential. Since the launch of the Fung Scholars Programme in Bangladesh, Hong Kong, Japan, mainland China, Singapore, Turkey, UK and USA, there have been more than 7,400 scholarship recipients benefiting from the initiatives. To maintain and energise the network of Fung Scholars and Fung Fellows, the Foundation organises an annual Leadership Conference as well as other activities. City-based local chapters are established in Tokyo, Hong Kong, Singapore, Mainland China, New York, Boston and London to provide localised platforms for Fung Scholars in different cities on ideas exchange and give back to their communities. Fung Scholars are highly recommended to form volunteer teams and share their learning and thoughts in Fung Scholars Network Newsletters. More information of the Fung Scholarships: www.FungScholars.org.

“We hope the University of Tokyo Fung Scholars will benefit greatly from this programme, and with wider exposure and experience, share with other Fung Scholars and the community at large the experiences and insights he/she gained from his/her study and/or work experience. We hope through this platform, our Fung Scholars and Fung Fellows are able to expand their network with other Fung Scholars and Fung Fellows worldwide, and that they will be able to contribute much more to the community.”



東京でもFung Scholarsの集いを開催し、奨学生間の交流を深めています。

詳細はこちら



<https://www.FungFoundation.org/>

東京大学では本ページで紹介したプロジェクトのほか、東京大学基金のもとに「Go Global奨学金基金」を立ち上げ、卒業生や企業へ支援のお願いをしています。本基金の趣旨にご賛同頂いた多くの方々から多大なご寄付を頂き、東京大学の学生の“Go Global”を支えて頂いています。

米国留学の強い味方!“FUTI”(Friends of UTokyo, Inc.)の奨学金

FUTI(Friends of UTokyo, Inc.:東大友の会www.friendsfutokyo.org)は、東京大学の国際化を支援する目的で卒業生を中心に2007年に設立された、米国ニューヨーク州登録のNPOです。ニューヨーク州立大学の尾島巖卓教授(1968年理学部卒)が理事長を務め、卒業生や企業等の寄付をもとに奨学金給付や研究助成を行っています。奨学金は、東京大学と米国各大学の学生が双方に夏季短期留学、または東京大学の学生や卒業生が1学期以上米国の大学に中長期留学をする場合に、応募者を選抜して支給されます。次の奨学金を、それぞれの寄付者の想いに沿ってFUTIが運用します。

- 米国伊藤財団—FUTI奨学金:故・伊藤雅俊氏((株)セブン&アイ・ホールディングス前名誉会長)が創立された米国伊藤財団からのご寄付を原資としています。将来日本社会に貢献が期待できる東京大学の学生や卒業生に支給されます。活発な課外活動の結果、学業・英語学習に時間制約があった方や、経済的に特別な困難がある方を歓迎する奨学金(IF育英奨学金)もあります。
- 周順圭・周滝沢愛子奨学金:周ご夫妻が東京大学に寄付された基金を原資としています。周順圭氏は上海市出身で、東京大学大学院で工学博士を取得された後に、米国で半導体関係の企業を複数成功させたエンジェル投資家です。中国・日本・米国の協調発展と、よりよい社会を作ることに貢献できる人材に投資されます。
- FUTI奨学金:多数の東京大学卒業生個人のご寄付と信越化学工業(株)の米国法人Shintech, Inc.のご寄付を原資としています。過去にFUTI関連の奨学金を受け、既に社会で活躍している元奨学生からの自発的なご寄付も含まれています。なお日本国籍の博士課程留学者に対象を絞った小林久志記念奨学金が2024年度からFUTI奨学金に加わりました。FUTI奨学金は、東京大学の国際化の進展を期待し、益々の発展を願う想いが込められた奨学金です。



UC Berkeleyでのサマーセッションの様子
※留学レポートはFUTIのウェブサイトでご覧いただけます。

詳細はこちら



<https://www.friendsfutokyo.org>

3. 留学における学籍・単位認定

留学等のため海外へ渡航する場合には、所属学部・研究科の担当部署に事前に相談してください。東京大学での学籍上の手続き（留学願、休学願、海外渡航届等）が必要な場合がほとんどです。学籍上の取扱いによって、授業料納入の有無や単位互換の可否が異なりますので注意してください。

※交換留学の場合は、「留学」または「研究指導の委託」の手続きが必要です。
※留学先大学で取得した単位の東京大学における認定については、事前に留学時の所属学部・研究科の担当部署に相談してください。
※以下は一般的な情報です。学部・研究科により異なる場合があります。

【海外渡航の際の主な学籍上の手続き】

●「留学」：留学の手続きをとる

●「休学」：休学の手続きをとる

上記の手続きをとらず、海外渡航する場合は、海外渡航届等の手続きを行ってください(例:夏季休業期間を利用し、海外大学に語学留学する場合等)。

【海外の大学で修学する場合の、学籍上の「留学」と「休学」の違い】

「留学」の手続きによる場合と「休学」の手続きによる場合の違いは、右の表を参考にしてください。

※交換留学の場合は、「留学」または「研究指導の委託」の手続きが必要です。

※留学先大学で取得した単位の東京大学における認定については、事前に留学時の所属学部・研究科の担当部署に相談してください。

※以下は一般的な情報です。学部・研究科により異なる場合があります。

	「留学」の手続きによる場合(交換留学)	「留学」の手続きによる場合(交換留学以外)	「休学」の手続きによる場合
留学先大学での「単位」取得	可	可	可
留学先大学での「学位」取得	不可	不可	場合により可
留学先大学での授業料	払わない	払う	払う
東京大学での授業料	払う	払う	払わない(ただし、休学開始時期にもよるので注意が必要)
修業年限	算入される	算入される	算入されない
東京大学での単位認定	可(ただし、所属学部・研究科が承認した場合)	学部・研究科により異なる	学部・研究科により異なる

外国の大学において取得した単位の取扱いに関する規則(学部学生)

【東京大学学部通則】

第3章 留学

■留学

第14条の2

学部長は、教育上有益と認めるときは、学生が休学^{注釈1}することなく外国の大学において授業科目を履修し、単位を取得することを許可することができる。

2 前項の規定により外国の大学において修学する期間は、おおむね1年を限度とするものとする。

■単位の認定
第14条の3

学部長は、学生が留学の期間において修得した授業科目及び単位数については、前期課程においては10単位、後期課程においては30単位を超えない範囲で、本学における相当する授業科目及び単位数を修得したものとみなすことができる。

■申請手続

第14条の4

留学の許可及び単位の認定を受けようとする者は、所定の申請書^{注釈2}を学部長に提出しなければならない。

2 留学許可及び単位認定等の申請手続については、各学部の定めるところによる。

■休学期間中に外国の大学において取得した単位の取扱い
第14条の5

第14条の2の規定にかかわらず、学部長は、教育上有益と認めるときは、学生が休学期間中に外国の大学において授業科目を履修し取得した単位を、本学における相当する授業科目の履修により修得したものとみなすことができる。

2 前項により修得したものとみなすことができる単位数は、第14条の3の規定により本学において修得したものとみなす単位数と合わせて前期課程においては10単位、後期課程においては30単位を超えないものとする。

3 前2項の規定による単位認定等の申請手続については、前条の規定を準用する。

注釈

1 休学して海外修学する場合は、休学期間は在学期間には含まれないため、その分、卒業の時期が遅れることになる。なお、休学期間中に海外の大学等で単位を取得した場合の本学における単位の取扱いは、第14条の5の規定により各学部の定めによるので、教務担当部署で確認すること。

2 「留学許可願」を担当部署に提出する。

<p>留学についての詳細は、留学時に在籍する学部の担当部署に事前に相談し確認してください。</p>

※大学院学生については以下を参照してください。

●東京大学大学院学則 第28条(留学)

●東京大学大学院専門職学位課程規則 第23条(他の大学院における授業科目の履修等)

※2026年2月1日現在の情報です。

外国の大学において取得した単位の各学部・研究科の取扱い例

※本ページの情報は、2026年2月1日現在の情報です。※詳細については、各学部・研究科の規則や、教務担当部署で確認してください。

法学部	法学部において開設されている授業科目に相当する場合には、これを「相当科目」として認定する。相当科目に該当しない場合においては、審査の上、随意科目として認定する。
医学部	単位認定を希望する場合には、事前に学務チーム(学部担当)に相談すること。なお、医学科は単位制ではない。
工学部	外国の大学に「留学」して修得した科目の単位認定は、当該学科の審査により、科目配当表の単位として認定することができる。また、それ以外の科目についても学科が必要と認めた場合には、卒業単位に算入することができる。
文学部	外国の大学で取得した単位の認定は、「留学」した場合および休学して外国の大学に「修学」した場合に限る。学部教務委員会において適切と判断された場合は、必修科目または必修科目以外の科目に認定され、卒業単位に含めることができる。
理学部	外国の大学において修得した科目および単位数は、手続きを行い審査の上認められた場合に、卒業に必要な単位数に含めることができる。認定を希望する者は、渡航前に所属学科事務室に相談の上、帰国後速やかに、単位認定申請書等必要書類を所属学科事務室に提出すること。
農学部	単位認定を希望する者は、事前に学生支援チーム(学部学生担当)に相談すること。
経済学部	学生交流協定に基づく交換留学派遣の場合は、留学先で単位を取得し、留学後に単位認定申請を行わなければならない。教務委員会・教授会で審査の上、適切と判断された場合、本学部の基準で単位数を換算の上、選択科目として単位が認定され、卒業単位に含めることができる。単位の認定は交換留学派遣で取得した単位に限る。
教養学部(前期課程)	外国の大学で取得した単位の扱いについては必ず事前に教務課前期課程チーム(PEAK生は国際化推進チーム)で説明を受けること。
教養学部(後期課程)	東京大学と学生交流覚書を締結している大学に留学等をして取得した単位については、所定の期間内に単位認定を申請し、学部教務委員会・後期運営委員会において適切と判断された場合、定められた上限単位数まで卒業単位として認定を受けることができる。詳細については「教養学部便覧」を参照のこと。
教育学部	原則として、全学学生交流に基づく交換留学協定校等、東京大学からの推薦に基づく留学先大学に限る。選択科目の単位として一括して認定することができる。単位の認定は学務委員会の議を経た後、教授会で承認する。
薬学部	単位認定を希望する者は、事前に教務チームに相談すること。

法学政治学研究科	〈総合法政専攻〉においては、学生が留学先大学で単位を取得した科目の認定には、学生からの単位認定申請にもとづき、学務委員会が判断する。なお、休学中に外国の大学院において取得した単位についても、認定することは可能である。
医学系研究科	外国の大学院等で修得した単位の認定は、休学(休学理由が「海外の教育・研究施設において修学」の場合に限り)および留学の場合に、修士課程および博士課程を通じて10単位を超えない範囲で、研究科として認定の可否を行うので、学務チーム(大学院担当)へ相談すること。
工学系研究科	外国の大学の大学院に「留学」して、専攻分野に関する授業科目を履修し単位を修得した場合、申請により、研究科教育会議の議を経て、本研究科において単位を認定することができる。ただし、認定できる単位数は、修士課程および博士後期課程を通じて15単位を超えないものとする。単位認定を希望する場合は、渡航前に専攻事務室に相談すること。
人文社会系研究科	留学または休学期間中に外国の大学の大学院において修得した科目および単位は、修士課程および博士後期課程を通して15単位を限度として、自由選択科目の単位に算入することができる。また、休学の理由は「海外修学」に限る。なお、単位の認定を希望する場合は、学生支援チーム(大学院担当)に事前に相談すること。
理学系研究科	外国の大学の大学院において専攻分野に関する授業科目を履修し単位を取得した場合、修士課程および博士後期課程を通じて、15単位を超えない範囲で本研究科において単位を認定することができる。希望者は、渡航前に専攻事務室で手続きに関する指示を受けること。
農学生命科学研究科	所属専攻および教育会議の議を経て認定する。単位認定を希望する者は、事前に学生支援チーム(大学院学生担当)に相談すること。
経済学研究科	学生交流協定に基づく「留学」の身分により科目履修を目的として派遣された場合は、留学先で単位を取得し、留学後に単位認定申請を行わなければならない。教育会議にて適切と判断された場合、本研究科の基準で単位数を換算の上、単位が認定され、修了単位に含めることができる。単位の認定は交換留学派遣で取得した単位に限る。
総合文化研究科	留学または休学期間中に外国の大学の大学院において取得した単位および外国の大学の大学院が行う通信教育における授業科目を日本国内で履修し取得した単位は、修士課程および博士後期課程を通じて15単位(国内の他大学院において修得し、認定した単位を含む)を超えない範囲で本研究科の授業科目および単位として認定することができる。単位の認定を希望する場合は、総合文化大学院チーム(GPEAK生は国際化推進チーム)で必要な手続きをとること。授業科目および単位の認定は、認定希望者からの申請を専攻等で審査のうえ、研究科教育会議で決定する。なお、本研究科の授業科目および単位の認定の申請ができる休学の理由は、原則として海外修学のみとする。
教育学研究科	学生交流協定に基づく「留学」期間中に外国の大学の大学院において取得した科目および単位は、研究科教育会議の議を経て、本研究科における選択科目に相当する科目および単位として認定することができる。ただし、認定できる単位数は、修士・博士課程を通じて15単位を超えないものとする。単位の認定を希望する場合は、学生支援チームにあらかじめ相談すること。
薬学系研究科	単位認定を希望する者は、事前に教務チームに相談すること。
数理科学研究科	単位認定を希望する者は、事前に教務チームに相談すること。
新領域創成科学研究科	外国の大学院等で修得した単位の認定は、休学(休学理由が「海外の教育・研究施設において修学」の場合に限る)または留学の場合に、研究科として認定の可否の審査を行う。希望者は、渡航前に新領域創成科学研究科教務チームへ相談のうえ、所定の手続を帰国後に行うこと。
情報理工学系研究科	外国の大学の大学院に「留学」して、専攻分野に関する授業科目を履修し単位を修得した場合、申請により、研究科教育会議の議を経て、本研究科において単位を認定することができる。ただし、認定できる単位数は、修士課程および博士後期課程を通じて15単位を超えないものとする。また、認定する単位数は、研究科規則に定められた算出方法に則って換算されるため、留学先大学で修得した単位数と同じ単位数で認定されるとは限らない。単位認定を希望する場合は、渡航前に専攻事務室で必要な手続等を確認すること。
学際情報学府	留学または休学期間中に外国の大学の大学院において修得した科目および単位は、本学府の承認を得ることにより、修士課程または博士後期課程の修了に必要な単位として認定することができる。認定された単位については、修了に必要な単位数には他研究科科目として算入する。単位認定を希望する者は、事前に学務チームに相談すること。
公共政策学教育部	公共政策学教育部において、教育上必要とみとめる時は、他の大学院において履修した授業科目について修得した単位を、専門職学位課程の修了要件として定める単位数の2分の1を超えない範囲内で認定することができる。博士後期課程において単位認定を希望する者は、事前に学務チームに相談すること。

4. 語学能力検定試験

留学する場合、プログラムによっては留学先大学が求める語学能力の基準を満たす必要があります。また、奨学金の選考でも、語学能力試験のスコアが必要な場合があります。語学能力試験は、受験予約が取りにくいことがあるので計画的に受験しましょう。また、募集開始から書類提出締切までの期間が非常に短いプログラムもあります。締切日までにスコアを取得できない学生が例年見受けられますので、短期・長期に関わらず留学を考えている場合は早めに受験し、有効期限を満たすスコアを常に所持しておくようにしましょう。

英語圏への留学

- 一般的に英語圏の大学への留学にはTOEFL iBTやIELTS (Academic Module) のスコアの提出が必要です。TOEICや英検(実用英語技能検定)は日本の就職活動等では広く用いられますが、海外大学への留学の際には語学能力証明として認められないケースも多いため、注意してください。また、TOEFL PBTやTOEFL ITPも公式スコアとして認められないケースがあります。
- 近年では、Duolingo English Test (DET) も英語能力証明として認める海外大学が増えており、安価に自宅で受験できるオンライン試験として利用が拡大しています。
- TOEFL iBTは2026年1月21日から新制度に移行し、スコア形式や出題構成が一部変更される予定です。受験を予定している場合は、最新情報を公式サイトで確認してください。

	TOEFL iBT	IELTS (Academic Module)	Duolingo English Test (DET)
概要	米国を始め世界各国の大学等で英語力の証明として利用されている。2020年より、自宅で受験できるTOEFL iBT Home Editionも開始。2026年1月21日より新制度に移行し、セクション別バンドスコア(1.0～6.0、0.5刻み)が導入される。	英国、オーストラリア、カナダ、ニュージーランドのほとんどの教育機関で受け入れられており、米国でも広がっている。一般的に、大学や大学院において英語で学びたい場合はAcademic Moduleの結果が必要となる。	インターネット環境があれば、どこからでも受験可能で、結果は約48時間以内に取得可能。米国、カナダ、英国、オーストラリアなどを含む世界中の6,000以上の大学・教育機関で採用されている。
スコア	1.0～6.0(0.5刻み)*	1.0～9.0(0.5ポイント刻み)	10～160点
試験日	会場受験:年間約170日程度 自宅受験:週5日・夜も実施	東京ではほぼ毎日実施	予約不要で24時間いつでも受験可能
受験料	US \$195(通常申込時)	27,500円	US \$70
スコア有効期限	2年間	2年間	2年間

*2026年1月21日以降の2年間、各スコアレポートには「1.0～6.0」と、それに対応する「0～120」の両方が記載される。

学内で開講している「スペシャル・イングリッシュ・レッスン(SEL)」(p17参照)では、日常会話、プレゼンテーション、TOEFL対策講座等の有料のプログラムを提供しています。留学応募前または留学が決まった後の英語力向上に活用してください。

英語圏外への留学

留学先の大学によって、必要な語学能力の基準が設定されている場合があります。下表に示す語学能力試験は一例ですが、一般的に日本語話者向けの検定(例:実用フランス語技能検定試験等)は海外大学への留学の際に語学能力として認められないケースも多いため、注意してください。また、語学能力試験によって有効期間が異なるので、必ず試験実施団体のウェブサイト等を確認しましょう。

(英語以外の語学能力試験例)

言語	語学能力試験
韓国語	TOPIK/KLAT
スペイン語	DELE
中国語	HSK
ドイツ語	TestDaF/Goethe-Zertifikat/Telc
フランス語	DELFS・DALF/TCF/TEF

5. 安全と危機管理

海外では、慣れない場所で、どこにどのような危険があるのかが十分に把握できないこともあるため、交通事故・窃盗・強盗・詐欺等、様々な被害に遭う可能性が高くなります。海外に留学するにあたっては、「自分の身は自分で守る」という意識と、そのために自ら情報を収集し、危機を回避することが鉄則です。

東京大学では学生および教職員のための「海外渡航危機管理ガイドブック」を作成しています。海外に渡航する学生は必ず熟読し、海外でのリスクについて事前に知り、十分に準備するようにしてください。

海外渡航危機管理ガイドブック

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/voyage-care.html>

健康管理と安全管理に関する事前準備

「海外渡航危機管理ガイドブック」を参考に、海外において安全、快適に研究・学習等を行っていくうえで欠かせない「健康管理」と「安全管理」の両面から、渡航前の危機回避対策を必ず行ってください(健康診断、歯科検診、常備薬の準備、予防(ワクチン)接種、渡航先に関する情報の事前収集、緊急対応リストの携行等)。留学前には、外務省「海外安全ホームページ」を必ず確認してください。国・地域別の「危険情報」「感染症危険情報」、犯罪・事件・テロについての情報や、渡航・滞在における注意事項を発信しています。また、東京大学の保健センターでは、渡航前医療相談を実施していますので活用してください。外務省「海外安全ホームページ」
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
保健センタートラベルクリニック
<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/in-campus/>

所属学部・研究科での届け出

留学等により海外渡航する際には、渡航目的により「留学許可願」、「海外渡航届」、「休学願」等の提出が必要になります。所属学部・研究科の担当部署に確認し、必要な手続きを行ってください。

海外渡航中の報告・連絡・相談

海外渡航中、何か問題が生じた場合や相談事があるような場合、また緊急事態等が発生した場合は、速やかにプログラムの担当者や東京大学の担当者に報告・連絡・相談してください。また万一生命、身体が危険にさらされるような事態が生じた場合は、渡航先の在外公館に援護を求めてください。現地で天災、感染症、テロ等が発生した場合は、たとえ自分には何も被害がなくても、安否について速やかに東京大学の担当者に連絡してください。なお、家族にも定期的に連絡を取るようにしてください。

「在留届」の提出・「たびレジ」の登録

日本国籍の方が海外に3ヶ月以上滞在する場合は、「在留届」の提出が必要です。万一、海外で事件・事故や思わぬ災害に巻き込まれた場合、日本国大使館や総領事館は、この「在留届」をもとに日本人の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。また、3ヶ月以内の滞在では、外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」に登録しましょう。同省の専用サイトに必要事項(旅行

日程・滞在先・連絡先)を登録することにより、滞在先の最新情報や緊急事態発生時の連絡メール、あるいは、いざという時の緊急連絡等の受け取りが可能です。

外務省ウェブサイト「届出・所在調査」

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/index.html>

保険への加入

海外渡航中の保険については、必ず出発前に、出発から帰国までの期間をカバーする海外旅行保険・留学保険等に加入してください。プログラムによっては、公益財団法人日本国際教育支援協会(JEES)の学研災付帯海外留学保険「付帯海学」に加入することが参加の条件となります(グローバル教育センター担当のプログラムについてはこれに該当します)。

また、留学先大学等から指定する保険に加入することを求められた場合は、併せて加入が必要です。

※日本の海外旅行保険・留学保険等は出国後には加入できないため注意してください。

留学生危機管理サービス「OSSMA: Overseas Student Safety Management Assistance(オスマ)」

OSSMAは、海外滞在中に困ったことが発生した際に24時間365日、日本語・英語により適切なサポートを提供するサービスです。サービスの内容は、病気や怪我の電話相談、安否確認、ご家族渡航サポート等となっており、希望する場合加入できます(一部プログラムでは加入が参加の条件となります)。詳しくは、以下のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/intl-activities/study-abroad/ossma.html>

その他

海外でも東京大学の学生であることを常に自覚し、行動や振る舞いには十分気をつけましょう。その他、プログラムの担当者、所属学部・研究科、指導教員等の指示に従い、安全と危機管理に十分注意してください。



6. 留学と就職活動

留学を考える際に、就職活動のことが気になる学生も多いでしょう。留学も就職活動も悔いなく両立するためには、留学が就職活動に与えるとされるメリットやデメリット、就職活動をする年度の採用スケジュールや留学先で参加できる就職イベント等、事前の幅広い情報収集が重要です。

留学前に大学の窓口を利用しましょう

就職活動のスケジュール(企業の採用情報公開の時期、面接等の選考開始時期)についてキャリアサポート室等を利用し、常に最新の情報を得られるように準備しておきましょう。

留学前に情報収集しておくこと

- 就職活動のスケジュール
- 帰国後の履修・卒業計画
- 外資系・ベンチャー企業等独自の採用活動を行う企業情報

情報収集の機会

- 留学先の大学や都市のキャリアフォーラム
- 各種キャリアガイダンス(キャリアサポート室主催)
- 海外留学経験者向け就職情報サイト

大学の留学フェアを利用して留学経験者や留学担当者等から話をたくさん聞き、より多くの情報を収集しましょう。留学先や留学から帰国する時期・卒業の予定等それぞれの事情にあわせて、自分の就職活動を考えてみましょう。本郷のキャリアサポート室では就職活動のスケジュールをはじめ、留学か進学か迷ったときや、企業分析や自己理解等の相談に専門のキャリアアドバイザーが個別にお応えします(ただし、英語のエントリーシートの添削は行っていません)。OBOG訪問用名簿や先輩の進路情報もありますので、利用してください。キャリア相談およびOBOG名簿の閲覧は予約制ですので、キャリアサポート室のウェブサイトからお申し込みください。

最新情報はキャリアサポート室ウェブサイトをご確認ください



<https://www.careersupport.adm.u-tokyo.ac.jp/>

学生体験記

氏名：水口 隼希さん
所属・学年(留学開始時)：工学系研究科社会基盤学専攻修士2年
留学先大学：ライデン大学
留学期間：2022年9月～2023年1月(5ヶ月間)
就職先の業界：総合商社

「働く」ことの意味・概念の異国での学び

私は留学前に就職先が決まっていたが、業界選択や企業選び等自分のキャリアの選択に自信を持たせてくれ、将来の視野を広くしてくれたのはこの留学だったと思います。日本で忙しく過ごす中、今後のキャリアや自分の生き方を見つめ直す期間として従来の価値観や社会システムと違う環境で生活することを目的に学部時代にデンマークにも半年、交換留学をしました。そして日本に帰国後の修士課程では、その際に感じた日本での働き方や人生の過ごし方に対する違和感、しかし同時に感じた日本の居心地の良さ、日本という国の素晴らしさ、友人らから聞けるリアルな働き方、このすべての情報を咀嚼し、結論を出すこと(どこでどう働きたいか)に努めました。そして、明瞭でなくとも自分なりの答えを出しオランダに留学したわけですが、デンマークとさらに違い、むしろ働き方やキャリアに対するモノの見方において日本との共通点をオランダでの生活で感じました。また同時に、現地の友人との会話や生活を通じて、工学(国際協力学)という専門から離れ、かつ海外勤務という可能性がある将来の仕事を選ぶという自分の選択が、自分の納得の上であったという思いをより強くしてくれました。今後の自分の人生に更に期待感を感じさせてくれたオランダでの生活は、就活という人生のステップに対する答え合わせの期間でもあり、同時に自分の今後の人生の道標になると思っています。価値観を広げたり、海外に住むとは具体的にどんなことなのか、漠然と海外について知ったりするという意味でも、少しでも海外に興味のある学生はぜひ一度留学に行くことをお勧めします。



7. 卒業後の大学院留学

ここまで、交換留学や短期の留学といった、東京大学在学中の留学について紹介してきました。東京大学では現在、主に在学中の留学をサポートしていますが、卒業後の海外の大学院への留学についても情報提供等を行っています。

海外大学院のシステム

海外の大学院は、留学期間は異なりますが、大きく分けてGraduate Schoolと、Professional Schoolの2つの種類があります。Graduate Schoolでは、東京大学在学中に学んだ学術研究をより専門的に深めることができます。一方、Medical、LawやBusinessに代表されるProfessional Schoolでは、職業に直結した教育を受けることができます。世界各国で教育システムが異なるように、海外の大学院のシステムは日本と異なることが多いので十分な情報収集が必要です。大学院レベルで提供される学位は、修士号(Master's Degree)と博士号(Doctoral Degree or Ph.D.)があります。修士課程は、通常1～2年間の課程です。講義の履修だけで修了できるプログラム、修士論文を課すプログラム等、その形態は大学や学科によって様々です。博士課程は決まった年限を設けていないことが多いですが、概ね3～5年程度の研究期間を必要とします。修士号を必要とするプログラム、修士課程を経ずに直接出願可能なプログラムがあり、前者は

修士課程で取得した単位を用いることができる場合もあります。後者は修士課程・博士課程が一体となっているもの、修士号の取得をスキップするもの等、状況や希望に合わせて進路を選べるプログラムも存在します。

大学院留学の情報収集

留学先の国や大学によって制度が異なる場合が多く、学士課程時の専攻と異なる分野での留学も可能なため、事前の情報収集が重要です。東京大学では、以下の方法で情報を入手することができます。

- Go Global ウェブサイト
大学院留学に関する奨学金の情報を提供しています。
- 説明会等の大学院留学関係イベント
Go Global ウェブサイトやSNS(p40参照)で、海外大学や各国大使館等が主催する説明会等、大学院留学関係のイベントを紹介しています。東京大学と関係の深い大学については東京大学で説明会が行われる場合もあります。

海外大学院留学説明会

東京大学の卒業生を中心とした団体である米国大学院学生会では、海外大学院留学に関する情報提供や説明会等の開催、およびそのサポートを行っています。詳細は米国大学院学生会のウェブサイトをご覧ください。



ウェブサイトにアクセス



<http://gakuiryugaku.net>

大学院留学のスケジュールと必要なもの

海外の大学院への出願プロセスは、国内大学のものとは全く異なります。特に、米国やヨーロッパを中心として「GPA」「英語のスコア」「推薦状」「エッセイ」等を求められることが多いので、ここではそれらについて紹介します。具体的な点数や、そのほかに提出を求められるもの等は、出願先によって大きく異なりますので、詳しくは出願先の大学院のウェブサイト等を直接確認しましょう。

- GPA: Grade Point Averageの略、授業成績の平均点を指します。後から取り戻せないものなので、早い段階から意識しておきましょう。
- 英語のスコア: TOEFLやIELTSが該当します。特に米国の大学院出願に必要なTOEFL iBTは、大学の講義や議論といった状況が想定されており、出願時だけでなく、進学後の英語対策にも効果的です。また、英語以外の共通試験として、米国のほとんどの大学院ではGREの受験が求められます。
- 推薦状: 計3通の提出を求められることが多いです。受験者の経験や能力、才能、人柄に関する記述が、具体的に書かれていることが大事なポイントとなります。自分の強みを多様な観点から評価頂けるように、先生方との関係を築いてください。
- エッセイ: 志望動機や、自分の研究での強み等をまとめた文章です。具体的に書けるように、専門分野の勉強を積み重ねましょう。
- その他: 研究業績(インパクトファクターの高い雑誌の筆頭著者論文等)や、外部奨学金等を持っていると高く評価されます。また、事前に受験先(指導教官の候補等)に連絡を取り、出願の意思表示をすると共に、自分の能力やどのような内容の研究が可能であるか等について、積極的な情報交換を行うことも非常に効果的です。

最終的な可否の判断は、これらの総合評価となります。出願年は出願書類や奨学金の応募書類、業績を上げるための卒業(修士)研究に集中できるように、それまでにGPAや英語のスコア等の準備を整えておきましょう。

8. よくある質問

【留学準備】

Q. 留学を希望する場合、いつ頃から準備を始めればよいですか？

- A. (全学交換留学等長期留学の場合)留学のおよそ1年前に募集が行われるので、その時期に応募できるよう、早めに情報収集や語学能力試験の受験を進めておきましょう。
(サマープログラム等短期留学の場合)グローバル教育センターが担当するサマープログラムの場合、プログラムによって異なりますが、その年の4～5月に募集が行われるプログラムが最も多いので、その時期に応募ができるよう、早めに情報収集を進めておきましょう。個人で応募するサマープログラムも、早いものでは2～3月に応募が締め切られるものもありますが、中には6月頃まで申し込み可能なものもあります。募集スケジュールはp39を参照してください。

【学籍・単位】

Q. 1学期～1年の間留学しても4年間で学部を卒業できますか？

- A. 交換留学の場合、期間や時期、単位取得や単位認定の状況によっては、4年で卒業が可能な場合もありますが、1年間の留学だと留年が必要となるケースも多くあります。所属学部を確認の上、計画的に授業履修や留学の準備を行ってください。ただし、単位の取り扱いは学部ごとに異なりますので、必ず交換留学の計画段階で所属学部を確認してください(p46-47参照)。

Q. 現在休学しているのですが、全学交換留学や東京大学のプログラムに応募できますか？

- A. 留学時に休学から復帰が必要なプログラム、休学中でも留学可能なプログラムがあります。必ず各プログラムの担当部署や、所属学部・研究科の担当部署に確認をして申請してください。

【応募条件・選考】

Q. 前期課程の学生も全学交換留学に参加できますか？

- A. できます。ただし、前期課程の科目の履修計画に関する留意点や、外国の大学で取得した単位の扱いについては必ず教務課前期課程チーム(PEAK生は国際化推進チーム)で事前に説明を受けるようにしてください。

Q. 英語に自信がなくても参加できる留学プログラムはありますか？

- A. 語学力向上目的のプログラムもありますので、Go Global ウェブサイト等でよく調べてみてください。一口に留学といっても、プログラムごとに目的や内容・レベルは様々ですので、自分のイメージだけで判断せず、事前にプログラムをよく調べて自分に適したプログラムに参加するようにしましょう。

Q. 全学交換留学の学内選考はどのように行われますか？

- A. 全学交換留学の派遣候補者は、所属学部・研究科を通じた申請を経て、学業成績・申請書の記述内容等によりグローバル教育センターで総合的に選考審査され、決定されます。

Q. Go Global ウェブサイトには締切日や提出先が記載されていない場合がありますが、どこで確認できますか？

- A. 東京大学では多くのプログラムで、自分の所属学部・研究科に応募書類を提出することになります。締切日や提出先は各学部・研究科で異なりますので、Go Global ウェブサイト上には記載されていないことがあります。各学部・研究科のウェブサイトや掲示板、窓口等で必ず確認するようにしてください。

【費用】

Q. 留学に行く場合、費用はどのくらいかかりますか？

- A. (交換留学の場合)行く地域にもよりますが、日本で生活する場合とあまり変わらない程度の費用で留学することができる場合もあります。渡航費や生活費等は必要ですが、東京大学に授業料を納めていれば、留学先での授業料は不要となるためです。交換留学の場合、協定校の寮が利用できる場合が多く、奨学金制度も充実しているので、費用を抑えて留学することも可能です(p41参照)。
(サマープログラム等短期留学の場合)費用はプログラムによって大きく異なります。ほぼ無料で参加できるものから、数十万円のプログラムまで様々ですので、よく調べ、予算に応じて参加プログラムを検討してください(p24-29参照)。

【その他】

Q. 各プログラムの応募の倍率はどのくらいですか？

- A. 応募の倍率はプログラムによって大きく異なり、情報公開していない場合も多くあります。全学交換留学の場合は、Go Global ウェブサイトで応募状況や派遣実績を公開しています。人気集中し倍率が高くなる留学先もあるので、全学交換留学では人気校に限らず留学先をなるべく多く検討することをおすすめします。

Q. 現在申し込みもと考えているプログラムの詳細や、過去の参加者の経験はどこで知ることができますか？

- A. まずは東京大学が公開している募集要項、留学先大学が作成しているプログラムのウェブサイトやパンフレットをよく読んでみてください。また、グローバル教育センターが担当するプログラムでは、Go Global ウェブサイト上に過去の参加者による詳細な報告書・留学体験記を掲載しているので、確認しましょう。派遣前のオリエンテーション等で過去の参加者と情報交換できる場合もあります。

留学体験記にアクセス



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list.html>

Q. 短期留学プログラム等に参加したいのですが、東京大学の授業や試験期間と時期が重なっている場合はどうなりますか？

- A. 海外の大学は6～7月が夏休みのところが多いため、その時期に開催されるプログラムも多くあります。自分の授業・試験日程等を応募前に十分確認し、参加が可能なプログラムに応募してください。留学のために東京大学の授業や試験に出席できない場合の扱いは、留学時の所属学部・研究科の判断によります。留学プログラム等への参加に際して、特別な配慮が行われるとは限りませんので、学部・研究科の担当部署に事前に十分確認し、納得した上で参加申請を行ってください。

Q. 留学について質問・相談したいのですが、どうしたらよいですか？

- A. 現在募集中のプログラムに関する具体的なことについては、所属学部・研究科の担当部署や、募集要項に記載されている問い合わせ先に確認するようにしましょう。
留学全般や全学交換留学に関するグローバル教育センターへの質問や相談は、ウェブサイトで受け付けており、オンラインでのアドバイジングも可能です(p40参照)。
また、特定の学問分野の留学事情等については、所属学部・研究科の担当部署や指導教員、先輩等に相談してみるのがよいでしょう。

Go Global ウェブサイトでは、よくある質問を随時更新しています



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/contact-faq-index.html>

海外には数多くの東京大学同窓会があります！

東京大学卒業生のネットワークは近年急速に広がっており、海外には、35の国と地域に59の同窓会が組織されています。海外における体験活動プログラムや海外在住の卒業生とのオンライン交流会、留学に関する相談等を通じて、在学生に向けて様々なサポートを提供してくれています。世界で活躍している卒業生とのネットワークをぜひ活用してください。

UTokyo Overseas Alumni Associations

- You can search each alumni association on the map by the name or country/region.
- Selecting a point on the map will display the name of the alumni association and the contact email address. (If please replace "lat" with "lon".)



海外同窓会の一覧と各同窓会のコンタクト先はこちら



https://www.u-tokyo.ac.jp/en/alumni/alumni_association.html