

プランニング・申し込み手続き

在学中に「海外研修」に参加する場合は、4年間の学生生活のプランをしっかり立てることが必要です。ここでは、入学から海外研修準備、帰国後までのおおまかな流れを示します。

01

入学

4年間の大学生生活の設計

在学中のプランを立てましょう。大学での授業、課外活動、資格取得、就職活動などのなかに、「海外研修」をどのように組み込んでいくか、優先順位を決めて4年間のプランをしっかり立ててください。

参加プログラムの選定

様々な海外研修プログラムの中から、何を調べばいいのか分からないときは、自分自身の海外研修の目的・動機はなにか考えましょう。それぞれのプログラムの目的や内容をよく理解し、自分に合ったプログラムを選びましょう。家族に相談し、資金計画、履修計画を立てることも重要です！

海外研修に関する情報収集

海外研修への次のステップは情報収集です。このガイドブックや大学ホームページを確認しましょう。学内ポータルサイトでは提携校プログラムの過年度参加者アンケートを読むことができます。「国際交流支援チーム」の窓口で足を運ぶと、それらを自由に閲覧でき、海外研修に関する相談にも個別に対応してくれます。

プログラムを選ぶ前にチェック！

- 海外研修の目的は？
- どの国・地域で研修をしたい？
- いつから、どれくらいの期間研修したい？

国際交流センターからメッセージ

目的意識はしっかりと持っていますか？

「とりあえず海外に行きたいなあ」…このようなあいまいな動機で海外研修プログラムに応募しても、結局「お金と時間とエネルギーのムダ遣い」に終わりがちです。研修の目的を事前に様々な角度から考えてみましょう。ご家族、教員などに相談することも大切です。国際交流支援チーム窓口でも個別相談や、過年度参加者を紹介することができます。

家族とのコミュニケーションはとれていますか？

ご家族にとってはみなさんを海外に送り出すことは一大事です。家族のみなさんの理解を得ておくことは非常に大切です。どの時期に、どの国・地域で、どのような内容のプログラムに参加したいのか、という意思を伝え、理解を得ておきましょう。参加費用の負担を家族に協力してもらおう場合、どのくらいの費用が必要になるかということも伝えてください。また、海外研修に向けての準備段階や、研修中はあらゆる情報を家族と共有し、家族に無用な心配をかけないよう心がけることも大切です。

海外研修資金は確保していますか？

研修に必要な費用を計算してみましょう。それらの費用を準備できる資金計画はあるか、家族からの経済的援助を受けることはできるか、明確にしておく必要があります。高崎経済大学では充実した助成金制度があります。助成金を活用して積極的に海外研修に参加しましょう。

帰国後、海外経験や身についた能力をどう伸ばし、活かしますか？

帰国すれば研修は終わりではありません。研修先での経験を学生生活やその後の進路にどのように活かすか、また次のステップの海外研修につなげるか、振り返ることで海外経験がいつそ意義のあるものとなります。身につけた語学力をさらに向上させるための学習、資格への挑戦、高崎経済大学に留学している学生のサポート活動、これから海外研修に参加する学生への支援活動など、積極的に参加しましょう。

将来のキャリアプランは描いていますか？

海外研修の計画を立てるときに忘れてはならない点の1つにキャリア・プランニングがあります。研修前、または研修中も常に自分のキャリアについて意識し、進路の方向性を考えたり、自己分析・業界研究などを進めましょう。特に、休学して海外研修を行う場合、卒業時期が遅れるので、4年間で卒業はできません。交換留学は休学を伴いませんが、場合によっては4年間で卒業できない可能性もあります。就職活動に関しては、業界ごとの採用スケジュールなども把握しておく必要があるでしょう。高崎経済大学のキャリア支援センターも積極的に利用しましょう。

02

準備から出発まで

準備 (申込に向けて)

出発の約1年～4か月前

参加したい海外研修の申込条件や募集期間を調べ、十分に事前準備をしましょう。どのタイプの海外研修も、高崎経済大学からの助成金支給申請をする場合には、各学期の始め頃に開催される全体説明会への参加が必須です（経済学部国際学科の短期語学研修は別途説明会が実施されるため、全体説明会へは参加不要）。説明会の日程はホームページまたは掲示板で事前に確認しておきましょう。また、プログラムによっては語学力の基準があるため、早めに計画を立て、日々の学習に力を入れましょう。研修参加の目的が「外国語習得のため」であっても、ある程度の語学力を身につけてから出発するほうが、より効果的です。語学の授業の他、「English Café」(30ページ参照)などを活用しましょう。

申請

出発の4か月前

海外研修・助成金の申請には、申込書のほか、研修の種類ごとに、いろいろな書類を準備する必要があります。必ず事前の全体説明会に参加して、準備を進めるようにしてください。全体説明会に参加しない場合は申請できませんので注意してください。（経済学部国際学科の短期語学研修は除く）期日までに必要な書類をそろえていざ申込。不備のないように入念に確認してください。＊交換留学参加希望者は出発の約9か月前に申請し、書類選考、面接があります。

審査・決定

申請書をもとに、国際交流センターで海外研修の参加可否・助成金の支給の可否を審査し、審査結果について通知します。通知には、条件付きの場合の付帯条件などが記載されます。

出発準備

いよいよ間近に迫ってきた海外研修に向けて本格的な準備開始です。プログラムにより期間の長短はありますが、慣れない海外での生活を伴うことは共通しています。大学主催の海外研修プログラム参加者には、事前に複数回の個別説明会を実施します。その中で配布される準備資料を参考に漏れのないよう準備してください。また、自己負担金の準備も、この頃までに必要となります。パスポートなどの時間がかかる準備はお早めに。

出発

待ちに待った海外研修です！忘れ物はないですか？！これまでに積み上げてきた事前の準備、努力を活かして、新しい環境へチャレンジです！現地では、わからないことや戸惑うこともあるかもしれませんが、もし解決が難しかったり、緊急のことが発生した場合は、国際交流支援チームやその他サポートサービスに連絡しましょう。国際交流支援チームとは常に連絡をとれるようにしておきましょう。

03

帰国

帰国報告

楽しかった思い出を胸に帰国しました。語学力の向上など、色々な経験をしたことと思います。それらを、「海外研修報告書」として提出していただきます。この報告書は、事前に許可を得たうえで、個人情報を伏せて公開される場合があります。ぜひ、みなさんの体験談を、次に出発する友人や後輩たちに伝えてください。もう一つ、重要な作業があります。助成金の受給手続きです。大学から指示された書類を提出し、最終精算処理を行います。