

| Study Abroad Handbook |

# 留学スタートブック

考えてみよう 海外の大学



笹川奨学金  
SASAKAWA PEACE FOUNDATION

# Think, Do, and Innovate

来い、世界を変える個性たち。

公益財団法人 笹川平和財団は、これからの国際社会の中で存在感をもって活躍する日本の若者を後押ししたいという願いを込めて、2022年度、米国もしくは英国の大学での学士号取得のための留学を支援する「笹川奨学金」をスタートしました。笹川奨学金は、全国各地の皆さんを対象とします。私たちは全国の高等学校を訪問し、先生方や生徒の皆さんとお話をする機会をもちました。その中で、皆さんが求めているのは、米国・英国の大学教育に対する考え方や制度、どのように応募者を選考するのかといった基本的かつ具体的な情報だと気がつきました。

本書「留学スタートブック」は留学経験を有するスタッフ数名が執筆し、2023年に第1版を出版しました。留学とはどういうことか、あなたの将来にどのような意味をもつのか、留学したいと考えたら次はどのようなステップが必要か、米国・英国の大学はどのように応募者を選考するのかなど、私たちの経験や留学経験者へのヒアリングをもとに、皆さんのためになると思う情報を掲載しました。第1版の出版後も私たちは学校訪問を続けました。また、米国・英国の大学のアドミッションオフィスの方々と直接お話をする機会や、米国の大学への訪問などを通じ、個々の大学の制度や現状などを学ぶことができました。さらに、新たに加わった英国人スタッフによって、英国の大学の情報が各段と豊富になりました。笹川奨学金で米国・英国の大学に留学した学生とのやり取りからも、具体的な状況への理解が進みました。

これらの新しい学びの成果を加えた第2版を、装いも新たにお届けします。これまでにお話をさせていただいた皆さんに心から感謝の気持ちを込めて。

公益財団法人 笹川平和財団奨学金事業グループ

# 笹川奨学金

## 留学が選択肢になかった優秀な若者に海外留学の機会を提供し、未来のリーダーを育成する

日本、そして世界の未来に貢献するための新たな事業として、公益財団法人 笹川平和財団(The Sasakawa Peace Foundation: SPF)は2022年度に笹川奨学金事業を開始しました。社会課題に関心をもちながら、これまで留学を将来の選択肢としてこなかった日本の若者を対象に、米国もしくは英国での学士号取得のための留学費用を給付。将来の活躍の土台となる優れた知識・経験を得られる機会を提供します。本奨学金は、モーターポート特別競走による資金を主たる財源として運営されています。

笹川奨学金の詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。  
<https://scholarship.spf.org/>



# 笹川平和財団

## Think, Do, and Innovate-Tank

笹川平和財団は、国際交流および国際協力の推進を目的として、日本財団およびモーターポート競走業界の支援を受けて1986年に設立されました。民間財団ならではの自由な発想と手法により、国内外のさまざまな関係者と協力しながら、国際社会の課題解決に向けた活動を幅広く行っています。

設立35周年の2021年に掲げたスローガンは「Think, Do, and Innovate-Tank」。笹川平和財団は、グローバルな課題に対して高い専門性に基づき、独自の調査研究と提言などを行う「シンクタンク/Think Tank」としての機能を果たしているだけでなく、フィールド(現場)に根差し、現地の実情とニーズなどを踏まえながら、パートナーらと共に課題の解決に取り組み行動する「ドゥタンク/Do Tank」という機能を併せもっています。そして、政治や思想、宗教、人種などの違いを超えて人々が共存し共に生活していける世界を目指しており、常にイノベーションを起こす「イノベイトタンク/Innovate-Tank」であり続けたいと考えています。



はじめに	01
笹川奨学金/笹川平和財団について	02
目次	03
留学ロードマップ	04

<b>STEP 1</b> 進路を考える	06
自分の「好き」を社会とつなげる	07
留学のタイプを選ぶ	08
<b>STEP 2</b> 留学に関する情報を集める	09
大学選びは「自分の個性とマッチするか」を基準に	10
<b>コラム</b> 自分に合う大学探しのリソース	14
<b>STEP 3</b> 志望大学を決める	15
<b>留学体験談</b> 米ハーバード大学 藤村芽生さん	16
「幼い頃から好きだった昆虫の研究を世界トップレベルの場所で」	
米大学の制度	17
リベラルアーツカレッジ・総合大学・州立大学のちがいを米大学の特徴	18
<b>留学体験談</b> 英ケンブリッジ大学 島宗昂生さん	20
「海外の大学を選んだのは純粋に自分の実力で評価されたかったから」	
英大学の制度	21
「モジュール」を選択して授業を組み立てる—英大学の特徴	22
費用を見積もる	23
奨学金を得る選択肢も	24
<b>STEP 4</b> 出願準備	25
出願スケジュールと準備のプロセス	26
出願に必要な英語能力証明—「TOEFL iBT® テスト」「IELTS」	28
英語能力を育てよう	29
米大学の出願資格・選考方法・入試スケジュール	30
米大学「エッセイ」の書き方	32
米大学の出願方法	34
<b>コラム</b> 私の大学選定チェックリスト	35
英大学の出願資格・選考方法・入試スケジュール	36
英大学の出願方法	37
オックスフォード大学・ケンブリッジ大学に進学するには	38
<b>コラム</b> 英大学入試の「条件付き合格」「第1希望」と「第2希望」	
英大学「パーソナルステートメント」の書き方	40
本当にあなたは留学したいですか？	41
<b>STEP 5</b> 渡航準備	42
大学に合格したら	
<b>STEP 6</b> 留学	43
卒業後を見据えよう	
<b>付録</b> 米英の大学でよく使われる用語集	44

# 留学ロードマップ

本書「留学スタートブック」を手に取った皆さんが実際に海外の大学に留学するとしたら辿るであろう道を表すものが下図です。本書の構成もこの図の各ステップに基づいています。最初から順に読み進めるのもよし、興味をひかれたステップに直接アクセスするのもよし。留学が自身の人生にどのような意味をもつのか想像してみてください。

なお、STEP2～4では笹川奨学金が対象とする米国・英国の大学について具体的に説明しています。



## STEP 1 進路を考える

将来どのような道に進みたいのかを考えてみましょう。そのために必要な手段として、留学という選択肢があるかもしれません。

> P.06



## STEP 2 留学に関する情報を集める

海外の大学への進学が進路として考えられたら、関連情報を収集しましょう。本やインターネットで調べ、留学経験者や、進路について相談できる人が身近にいれば直接話を聞いてみましょう。

> P.09



## STEP 3 志望大学を決める

留学する目的や留学したい国、学びたい分野をもとに、自分に合った大学を探しましょう。大学ごとに特徴があります。費用も調べましょう。

> P.15



## 留学

いよいよ留学の始まりです。目標をもって新しい環境に挑戦する貴重な機会です。有意義な留学生活を送りましょう。

> P.43

## STEP 6



## STEP 5 渡航準備

留学する大学が決まったら、滞在先や航空券、ビザの手配などの準備をします。その他、現地での生活を想定しながら必要なものを早いうちからそろえ始めましょう。

> P.42



## 出願準備

出願に必要な書類・手続きを確認しましょう。英語能力証明テストのスコア取得やエッセイ等書類の執筆には時間がかかります。提出期限に間に合うように準備を進めましょう。

> P.25

## STEP 4



本書はおもにSTEP1～4について詳しく説明しています。気になるページに飛んでみてね！

# STEP

# 1

## 進路を考える

あなたの夢は何ですか。就きたい職業はありますか。

好きなこと、興味のあることは何ですか。

夢を実現する力を付けるには、

「好き」を追求していくには、何をどこで学び、

どのような経験を積みはよいでしょうか。

道筋を具体的に描いてみると、

あなたの人生に海外の大学への

進学という選択肢があるかもしれません。



## 自分の「好き」を社会とつなげる

### 自己分析から見えてくる自分の気持ち

将来の進路を定める上では、大学で何を学び卒業後にどうしたいかを考えることが大切です。好きなことや興味があることがはっきりしている人は、どの学問分野で自分の興味を追求できるか調べてみましょう。まだ何をしたいか考えつかない人は、これまでどんなことにやりがいやモチベーションを感じたかを書き出してみるとヒントになります。こうした自己分析は1回で終わりせず、繰り返して行うことがポイントです。家族や友達に自分について話し、質問してもらうのもよいでしょう。質問に答えているうちに意識していなかった本心に気がつくことがあります。

自分の興味関心がある程度見えてきたら、それがほかの人にとってどのような意味があるかも考えてみましょう。自分が「好き」を追求することがほかの人にどう役に立つかを考えることで社会とのつながりが見えてきます。

### 留学は成長の機会となるか

自分の興味のあることを学べる大学を探した結果、海外の大学が最適だと思ったら海外の大学に進学することを考えてみましょう。ただし、海外の大学でしか得られないものもあれば、チャレンジとなることもあります。

#### 得られるもの

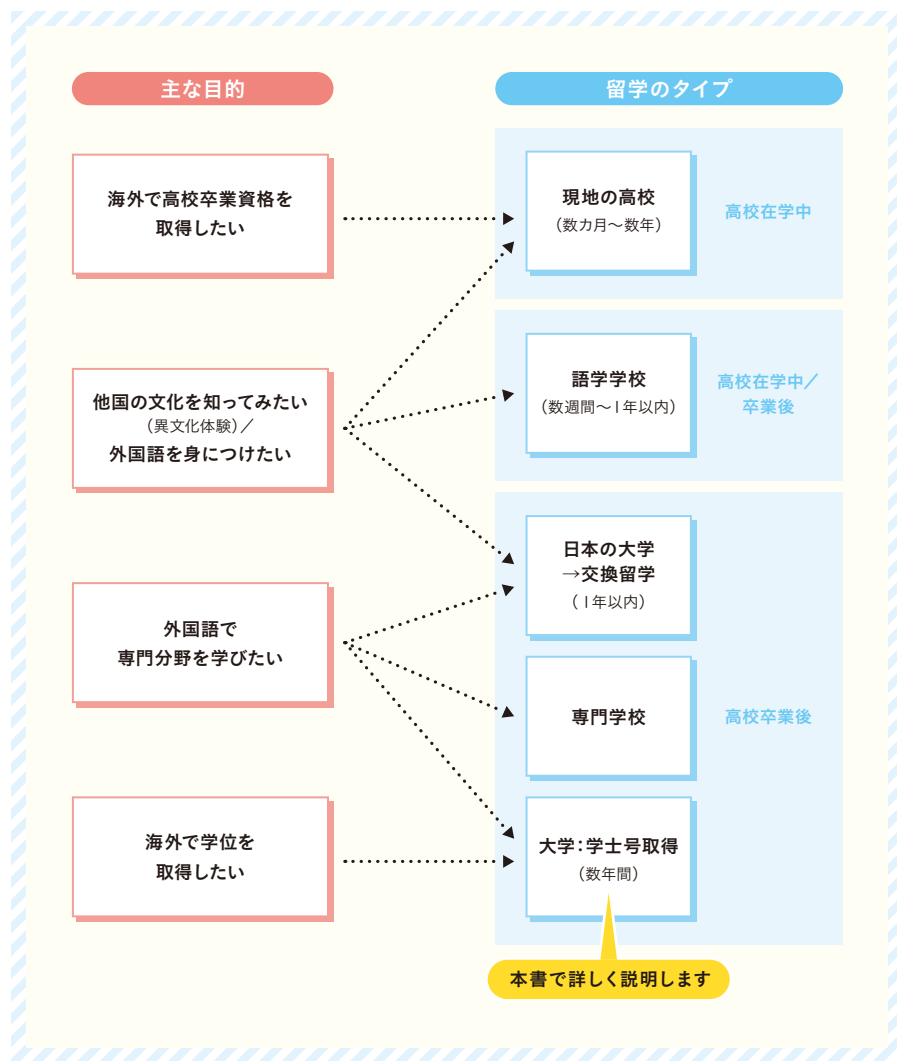
- 留学先の国の学生と共に学べる（積極的姿勢）。
- 他の国からの留学生とも交流できる（異文化交流）。
- 日本とは異なる考え方や文化に触れることで視野が広がる（多角的視点）。
- 一般的に、日本の大学よりもディスカッションの機会が多く、自身の考えをまとめ、積極的に話をする姿勢や能力が身につく。
- 勉強に集中できる環境に身を置ける。
- 分野によっては、日本の大学よりも研究設備が整っている。  
その分野の第一人者から学べる場合もある。
- 語学力を身につけることで、将来グローバルな舞台で活躍する可能性が広がる。
- 日本を外から見ることで、それまで気づかなかった日本の魅力や問題点に気づける。

#### チャレンジ

- 日本より学費や生活費が多く必要になる場合がある。
- 一般的な日本の大学に比して、授業の予習復習や課題にかなり多くの時間を割く必要がある。
- 日本とは異なる文化や環境に身を置くため、環境適応能力が必要となる。
- 家族や友人など日本で親しい人たちと離れて暮らすため、精神的に自立することが求められる。
- 卒業時期が日本の就職活動の時期からはずれる場合がある。

# 留学タイプを選ぶ

留学には、さまざまなタイプがあります。どのようなタイプで留学するかを決める際に大事なのは目的を明確にすることです。下図に示すように、目的に応じて進学先やタイミング、所要期間などが変わってきます。自分が何を目指して留学するのか、その結果どうなりたいのかをしっかりと考えて選択しましょう。



# STEP 2

## 留学に関する情報を集める

海外の大学への進学を志すと決めたら、まずは情報収集しましょう。本やインターネットなど情報源はたくさんあります。留学経験者や、進路について相談できる人が身近にいれば直接話を聞いてみましょう。本STEPではあなたに合う大学を見極めるポイントをお伝えします。



# 大学選びは「自分の個性とマッチするか」を基準に

## あなた自身でしか選べない

留学の意思が固まり、さて、大学を選ぶという段になって、皆さんはどのように考えを進めていくのでしょうか。ここでは笹川奨学金が対象としている米国・英国の大学を中心に、大学選びについて説明します。

日本では偏差値による大学選びが一般的です。自分の偏差値をもとに大学を絞り、学びたい科目、勉強環境、自宅からの距離、学費の多寡などを総合し、多くの場合先生とも相談の上志望校を選んでいきます。一方、米国・英国の大学では偏差値という概念は存在しません。その大学と自分の個性がマッチするかが大学を選ぶ重要な基準となります。言い換えれば、あなたの大学はあなた自身でしか選ぶことができないのです。

## 米国と英国、どちらに留学する？

米国と英国の大学は英語圏という点では共通項が多いように見えますが、それぞれの国において大学教育に関する考え方が異なるため、制度にも大きな違いがあります。

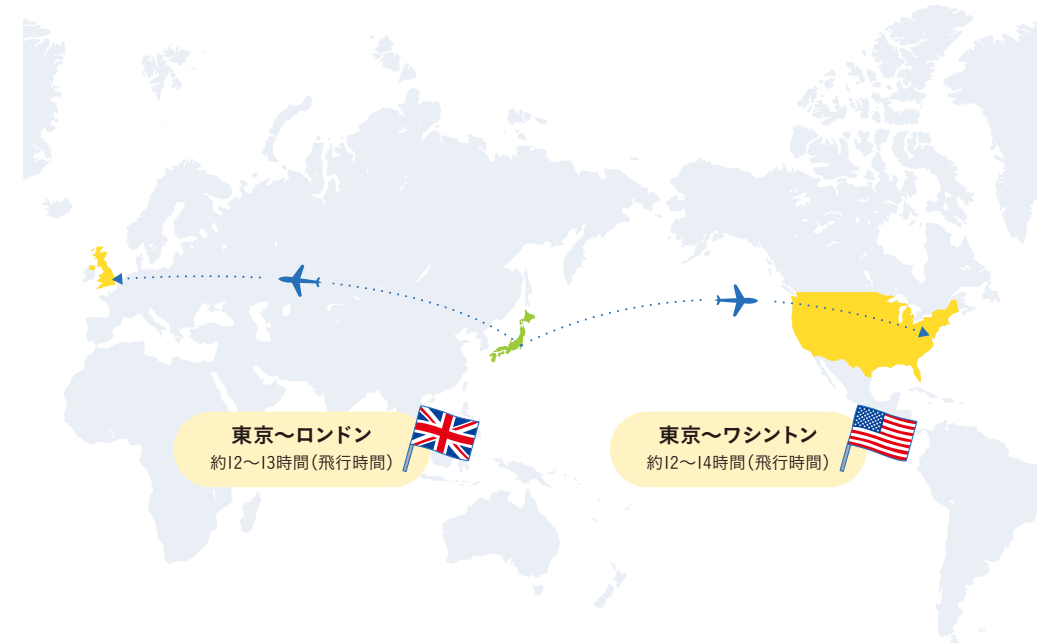
## 英国の大学—専門性を重視

英国では、大学教育は専門性を高めるためにあると考えられています。学部レベルにおいても、応募の際に、どの分野に関心を持っているのか、その分野についての高校での学習状況に加え、自主的に理解を深める努力をしてきたかなどについてパーソナルステートメント(Personal Statement)で十分に説明することが必要です。そのため、確固とした専攻分野が決まっており、その分野の勉強に専念したいと考えている方、これまでその分野について自分でも本を読む、学校外での活動に参加するなどといった努力を続けてきた方には英国の大学は好ましい留学先と考えられるでしょう。

ただし、日本からの応募者については、「国際バカロレア(International Baccalaureate: IB)」もしくは「Aレベル」(日本の大学における一般教養課程。本書P.21参照)の教育を受け、スコアを取得している方のみが英国大学への応募資格が生じます。それ以外の方は、1年間の大学進学準備コース「ファウンデーションコース(Foundation Course)」で教育を受けることから始める必要があります。また、オックスフォード大学とケンブリッジ大学はファウンデーションコースを設けていないので、IBもしくはAレベルの教育を受けていない方には進学が難しい状況にあります。その一方で、オックスフォード大学やケンブリッジ大学は独特の「カレッジ制度」を設けており、カレッジごとの少人数教育で定評があります。その他の大学でもカレッジ制度を採用している場合もありますが、その内容はオックスフォード大学やケンブリッジ大学とは異なり、生活は共にしますがアカデミックな教育は実施していません。

## 米国の大学—リベラルアーツ教育を重視

専門性を重視する英国の大学に対し、米国の大学においては、入学してしばらくは幅広くいろいろな分野の学問を学ぶことで、学問への視野を広げながら自分の関心分野を徐々に形成していくことをすすめています(リベラルアーツ教育)。そのため、専攻を決めるのは、大学によっても異なりますが、2年次以降になることが多く、また、学際的な学びを求める学生に対しても、なるべく生徒の希望に歩み寄る姿勢を見せる大学が多く見られます。



## 大学の個性を見極めるには

大学選びの際に、大学と自分の個性がマッチすることが重要であることはすでに指摘しました。では、それぞれの大学の個性はどう見極めるのでしょうか。

まずはあなたが関心をもっている分野を提供している大学をざっと調べ、ウェブサイトを探索することから始めましょう。おそらくあなたは、大学によってウェブサイトの構成、表現の仕方、言葉、図柄などが個性に富んでいることに驚くことでしょう。気になる項目、例えばAcademics(学部)あるいは、ずばりAdmission(入学案内)から読み進め、いくつかの大学を比較していくのもよいでしょう。あるいは、第一印象で気に入った大学のウェブサイトをランダムに探検するのもよいでしょう。大学の提供するオンラインのインフォメーションセッション(大学の特徴や教育制度、また応募の際の注意事項について説明するイベント)やバーチャルキャンパスツアーは、実際に、入学審査を担当するアドミッションオフィサー(Admissions Officer)や在学生の生の声を聞くことができる貴重な機会です。はじめは早口の英語に戸惑ったり、どの大学も同じことを言っているように聞こえたりするかもしれませんが、でも、辛抱強くいくつかの大学のセッションを聞き比べたり、気になる大学のセッションを何度も聞いたりするうちに、徐々に大学の個性が見えてきます。

事情が許す場合は現地で、大学の入学に関わる業務をとり行うアドミッションオフィサー(Admissions Office)が実施するインフォメーションセッションやキャンパスツアーに参加することをおすすめします。インフォメーションセッションで大学の公式的な説明を聞いた後で、実際に在学する学生がガイドを務めるツアーに参加することで学生たちの生活の様子など、本音の部分も理解することができます。また、大学によってセッションでの参加者への話し方、ツアーガイドの紹介の仕方やツアーの内容なども微妙に差が出てくるのも面白いところです。大学の雰囲気や人々の様子を直接に五感で感じ取ることは自分に合った大学選びにおいて重要です。

また、それぞれの大学の歴史や建学の精神を調べていくと、大学の価値観とそれを反映した教育制度、大学の雰囲気や学生の様子、地理的な環境など、その大学への理解がいっそう深まるものと思います。こうして自分が気になる大学をリストアップした後で、現実的な側面、例えば、都市部の大学がよいか、郊外でキャンパスライフを楽しみたいか、英語がネイティブでない人に対して英語能力証明テストのスコアの条件などがあるか、留学生への経済的支援はどのようになっているか、また、米国の大学によっては学費の支払い能力の有無が合否結果に影響を与える場合があるので、出願において、Need Blind(経済的援助を必要としないかどうかを審査の対象にしない)か、Need Sensitive(経済的援助を必要としないかどうかを審査基準にすることがある)かなどを確認し、あなたのターゲットリストをつくっていきましょう。

日本の皆さん、特に優秀な方に限って、どの大学でも入ればなんとかやっつけていける、と大学選びを重視しない方も散見します。あなたの可能性を大学の教育で最大限伸ばしていくためには、そしてせつかく留学するからには、ご自身の個性を考えながら、そしていろいろな大学の情報にわくわくしながら、自分に合った大学選びをしていきましょう。



## 米大学の選考方法「ホリスティック・レビュー」

では、大学の側はどのように学生を選考するのでしょうか。ここでは米国の大学について説明します。米国の大学では一般的に、アドミッションオフィスが入学に関わる業務全般をとり行います。具体的には、大学の周知、問い合わせ対応、説明会やキャンパスツアーの実施、志望者へのインタビュー(面接)、応募書類の審査および選考などです。

多くの大学のアドミッションオフィスでは、選考にあたってホリスティック・レビュー(Holistic Review)を行うとしています。志願者のアカデミックパフォーマンス(学業成績)だけを見るのではなく、これまでの教育環境や経歴、進学後の展望など出願の際に提出されたさまざまな情報やエッセイを総合的に判断し、人となりを吟味した上で、自分の大学に来てほしい学生かどうかという観点から決定を下します。教育環境については、応募者が置かれた環境の中でどのように努力してきたかを重視するといわれています。多くの大学では、海外の教育事情に詳しいオフィサーを配置していますが、在籍した高校のカリキュラムなどについて必要に応じて説明してもよいでしょう。求められる情報を機械的に埋め込んでいくのではなく、自分をよりよく理解してもらうための情報であると考え、丁寧に答えていきましょう。

故意に事実を捻じ曲げたり、誇張したりすることなく、誠実かつ正確に記入することはもちろんですが、忘れがちなポイントとして、課外活動などについては期間や頻度なども記載し、あなたがどの程度その活動にコミットしたかについてイメージがつかみやすいようにしておきましょう。また、学校、家庭、課外活動などそれぞれにつきどのような貢献をしてきたか、応募する大学についても、その大学をよく理解していることを表現するのはもちろんですが、大学コミュニティにどのように貢献したいと考えているかをしっかり伝えることが重要です。出願にあたっては、高校の成績、課外活動、エッセイなどたくさん書類を作成することになりますが、それらの書類を通して、全体として自分のことがうまく表現できているか、理解されたい自分像が明確であるかについて気を配ることを忘れずに行ってください。

米国・英国の大学は競争が大変厳しくなっており、選考プロセスを生き残るには、どれだけその大学の個性や価値観を理解しているか、さらには大学にどのように貢献したいと考えているかを明確に表現することが重要です。そのためにも、大学について丁寧に調べ、あなたでなくては書けない応募内容をつくり上げていくことが重要です。

なお、英国の大学の選考方法やパーソナルステートメント、オックスフォード大学とケンブリッジ大学のカレッジ制度等については本書P.36~40で詳しく説明しているので参照してください。





## 自分に合う大学探しのリソース

### ウェブサイト検索

米国の大学を調べる上で有用なサイトの一つが「College Board BigFuture(<https://bigfuture.collegeboard.org>)」です。College Board(カレッジボード)は米国の大学進学のための標準試験の一つであるSAT(本書P.34参照)をはじめとする高等教育カリキュラム等の策定・運営をする組織です。大学に関する情報も提供しています。

英国の大学を調べる上で有用なサイトの一つが「Universities and Colleges Admissions Service(UCAS, <https://www.ucas.com/>)」です。UCASは英国の大学に入学する際の窓口で、大学・課程の紹介、複数の志望先への出願システムなどを提供しています。

興味のある大学があれば、その大学の公式ウェブサイトを確認しましょう。大学全体の案内だけでなく、個別の学部や専攻のサイト、キャンパスの様子や雰囲気も確認しましょう。大学のオンライン説明会が実施されていれば、積極的に参加しましょう。

なお、YouTubeなどのSNSでキャンパスの様子を伝えている日本人留学生もいます。



### ウェブ検索のヒント

興味のある大学名に以下の用語をそれぞれ加えて検索してみよう。

「admissions office」「campus life」「campus tour」「syllabus」「major」「course」  
(例)「○○university admissions office」「○○university syllabus」など

### 関係者へのアプローチ

担当者や関係者に直接アプローチすれば、自分に必要な情報がピンポイントで得られます。

アドミッションオフィスは留学志望者の質問に積極的に答えてくれます。疑問点や不明点があれば、臆することなく問い合わせましょう。

また、米国や英国、日本の公的団体、大学等の教育機関、民間組織等が主催するさまざまな留学フェアが日本国内で開催されています。気軽に参加してみましょう。



## STEP

# 3

## 志望大学を決める

ひきつづき情報収集を進める中で、

志望大学を絞っていきます。

大学の制度、種類・特徴を把握するとともに、  
費用を見積ります。

奨学金を得る可能性も探しましょう。

留学後の生活についてもよく考えて、

自分の学びたいことを自分にとっていい環境で

勉強できる大学を定めましょう。





## 留学体験談

# 幼い頃から好きだった 昆虫の研究を 世界トップレベルの場所で



藤村 芽生 (ふじむら めい) さん

2023年9月～米ハーバード大学在学中  
立命館宇治高校(京都府)卒業

### — 留学を志したきっかけは。

直接的な契機は、高校で国際バカロレア (IB) のプログラムを受講したことです。中学から英語で授業を行うクラスを選択していたのですが、高校のIBコースでは周囲も留学に前向きな子ばかりで、私も自然とその影響を受けました。

### — 進学先にハーバード大学を選んだ理由は。

英国の大学と迷っていたのですが、私が興味があった生物学、特に昆虫の研究は米国の大学の方が進んでいます。特にハーバード大学は生物多様性の分野で権威であること、また少人数のクラスでトップレベルの研究者から学べる点が決め手になりました。教授にメールで「この研究をしたい」とリクエストするとすぐにやらせてもらえます (笑)。将来、研究に興味のある人にはとても充実した環境だと思います。

### — 大学生活の様子を教えてください。

日本にいた頃と比べて無駄に過ごす時間が大幅に減りました。授業での友達もできて、たくさんある課題も仲間と一緒に楽しみながら取り組めるので、大変ですがつらいと思ことはありません。だからスマートフォンを見る時間がなくなったのでむしろうれしいです (笑)。最近、オープンキャンパスの時からずっと憧れていたマーチングバンドにも入って、クラスとは別のコミュニティもできました。みんなとフットボールの試合の応援に行くのがいい息抜きにもなっています。



笹川奨学金公式ウェブサイト掲載記事の一部をまとめたものです。同ウェブサイトでは笹川奨学生の体験談を多数公開しています。ぜひアクセスし、参考してください。

笹川奨学金ウェブサイトへGO  
<https://scholarship.spf.org/interview/>



# 米大学の制度

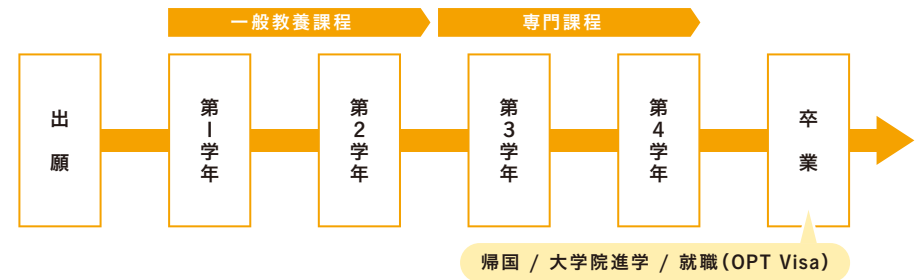
大学の制度は国によって大きく異なります。米国の大学の主な制度をまとめたものが下図です。

米大学の制度	
学年の開始～終了	9月～翌年5月
在学年数	4年 (ただし、4年に満たなくとも必要な単位 <sup>注1</sup> を取得したら卒業資格を得られる)
カリキュラム	入学後2年間で一般教養 (Liberal Arts) <sup>注2</sup> の要件を満たした後、専攻を選択する。カリキュラムは大学によって大きく異なり、研究を重視する大学もあれば、実践的なスキルを重視する大学もある。
学期	多くが2学期 (Semester) 制を採用。 4学期 (Quarter) 制の大学もある。
長期休暇	夏休み：5月下旬～8月中旬。 4学期制の場合は、各学期間に2週間ほどの休みがある。

注

- 単位とは学習の一定の基準量のことをいい、授業科目ごとに単位数が決められています。必要単位数を取得すれば卒業資格を得ることができます。米国では卒業式を夏と冬の年2回実施する大学もあります。
- 一般教養 (Liberal Arts) は、希望する専攻分野に関係なく、学生にさまざまな科目に触れ総合的な教養を身につけさせることを目的とします。通常、文学、数学、自然科学、社会科学、人文科学など幅広く学びます。

## 米大学における学士号取得までの道のり



※「一般教養課程」と「専門課程」は、大学によって詳細は異なります。



# リベラルアーツカレッジ・総合大学・ 州立大学のちがい—米大学の特徴

## リベラルアーツカレッジ—米国特有の教育システム

米国特有の教育システムとして、「リベラルアーツカレッジ」があります。いわゆる「大学」である「総合大学（米国ではResearch Universityと称されることが多い）」が著名な研究者を多く擁し、研究成果を挙げることに注力しがちであるのに対し、リベラルアーツカレッジは学生への教育に重点を置いていること、多くの場合大学院を併設していないこと、学生数が比較的少ない小規模な環境の中で、それぞれの学生の個性を重んじた教育を提供することなどが大きな特徴です。それぞれのリベラルアーツカレッジが、独自の価値観や考えに基づき個性豊かな教育を展開しています。また、教授陣と学生との距離も近く、学生は教授との活発なコミュニケーションの下で学問を究めることが可能であり、非常に恵まれた教育環境に身を置くことになるといえるでしょう。

また、リベラルアーツカレッジで基礎をしっかり学んだ後で総合大学の大学院進学を目指す人が多いのも特徴の一つです。さらに、リベラルアーツカレッジでは、自然科学系と人文・社会科学系の授業を比較的自由に履修する、あるいは分野横断的に専攻科目を決める学生も少なくありません。大学を選ぶ段階で関心の焦点が絞り切れていなかったり、いくつかの学問領域に関心がある方はリベラルアーツカレッジで4年間を過ごす中で自分の専門分野を絞っていくことが可能です。

## 総合大学（Research University）

もちろん、米国には素晴らしい総合大学が数多くあります。ただし、総合大学は、研究を推進し、学術界に貢献することで大学の価値を高めることに重点を置いており、そのような場合、高名な研究者に惹かれて大学に入学しても、実際の授業はその研究者の下で研究を進める大学院生や研究者から指導を受けることが多いともいわれています。とはいっても、プリンストン大学のように、基礎教育が重要であるとの観点から、ノーベル賞学者がUndergraduate（学部生）のクラスを積極的に受け持っているような大学もありますので、一概ではありません。それぞれの大学がどのような教育方針の下、学部レベルの学生に授業を提供しているのかについては、皆さんが一つひとつの大学のウェブサイト等で調べたり、実際にその大学に在学している方から情報を得る必要があります。

一般論としては、個々の生徒への目配りが十分行き届くリベラルアーツカレッジに比べ、総合大学においては、学生個々が自主的かつ目的意識をより強くもって学生生活を送ることが求められると考えられます。また、大学院生や若手研究者とのやり取りを重ねる中で自分の関心領域を深め、高度な研究環境に身を置くための積極性、自律性が必要になるかもしれません。

## 州立大学

米国の大学という皆さんが思い浮かべるハーバード大学、スタンフォード大学、シカゴ大学など多くの大学は個人もしくはグループの方々が、それぞれの建学の精神に基づき、資金を提供し設立した私立大学です。他方で、州政府が州在住者に高等教育を提供することを主な目的として設立された州立大学も各州に存在します。カリフォルニア州にあるカリフォルニア大学バークレイ校、同ロサンゼルス校(UCLA)などはその代表的な例です。

州立大学は多くの場合、私立大学に比べて学生数が多く、そのため、アドバイザーや大学事務局には自分から積極的にコミュニケーションを取っていく必要が生じることが多いようです。また、高学年になると学生寮での居住が保証されない大学も多く見られます。

大学を選ぶ際には留学後の学生生活についてもよく考えた上で、自分にとっていい学習環境を提供してくれると思われる大学を選択していくことが重要です。





## 留学体験談

# 海外の大学を選んだのは 純粋に自分の実力で 評価されたかったから



島宗 昂生(しまむね こうき)さん

2023年9月～英ケンブリッジ大学在学中  
開成高校(東京都)卒業

### 一留学を志したきっかけは。

海外の大学に進学するという事は、日本とは全く違う環境に行くということ。日本の大学に進学したら、きっと周りに同じ出身校の友達がいる、どんな毎日になるのかがある程度予想がつかます。そういった予想がまるでつかない何が起こるか分からない場所で、純粋に実力を試してみたいという気持ちがずっと自分の中にありました。それが動機になりました。

### 一進学先にケンブリッジ大学を選んだ理由は。

経済学において同大学が長い歴史をもち、伝統的な理論を重視する傾向にあったことです。実際に入学して一番良かったのは、フェロー(日本の大学では教授やチューターにあたる教官)が学生2名ほどを対象に個別指導するシステム「スーパービジョン」があること。1時間半のセッションが科目ごとに週3回あり、レポートや課題も併せるとかなりヘビーですが、マンツーマンの対話を通して必ず疑問を解決できるし、第一線の研究者と直接議論ができる。多くの学びを得られます。教授との距離が近いのは貴重です。

### 一大学生活の様子を教えてください。

とにかく自ら能動的に動かないと成り立たない印象です。サークル活動も授業も自分が動かなければ「何もしない」ことができてしまう。レクチャーの最後にたくさんの参考文献を紹介されますが、それを読むこと自体は課題ではありません。与えられた環境の中で自分で最良を決断するというステップを日常的に求められるので、それが忙しさや充実を生んでいると思います。いろいろなことに前向きに取り組めるようになったのは自身の成長につながっていると感じます。



笹川奨学金公式ウェブサイト掲載記事の一部をまとめたものです。同ウェブサイトでは笹川奨学生の体験談を多数公開しています。ぜひアクセスし、参考してください。

笹川奨学金ウェブサイトへGO  
<https://scholarship.spf.org/interview/>



# 英大学の制度

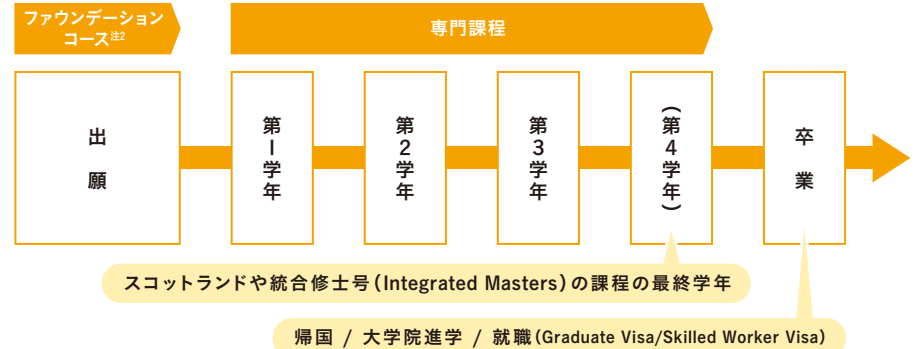
大学の制度は国によって大きく異なります。英国の大学の主な制度をまとめたものが下図です。

## 英大学の制度



学年の開始～終了	9月～翌年6月
在学年数	3年
カリキュラム	通常、入学1年目から卒業まで継続して「専攻」または「課程(コース)」と呼ばれる1つの主題分野に集中する。
学期	2学期(Semester)制または3学期制
長期休暇	夏休み: 7月～9月初旬

## 英大学における学士号取得までの道のり<sup>注1</sup>



注

- 1 医学部は異なる。
- 2 ファウンデーションコースは、大学入学に必要となるAレベルを取得していない留学生のための大学進学準備のためのコース。志望大学で運営されているかどうか確認してみよう。なお、Aレベルは、英ケンブリッジ大学傘下教育機関のCambridge Internationalが実施する国際資格で、英大学教育を受ける前の学生を対象に提供する高校卒業資格および大学入学資格。Aレベルの授業を提供しているオンライン講座などもある。





# 「モジュール」を選択して 授業を組み立てる—英大学の特徴

## 出願時に選択した専門分野を深く学ぶ

英国の大学においては学士号取得にかかる期間は多くの場合3年です。米国の大学とは異なり、出願時に専門分野を選択し、進学後3年間をかけてその分野を深く学びます。

各学年の開始時に「モジュール」と呼ばれる授業を複数選びます。日本や米国の大学と異なり、1学年中に履修する単位数は基本的に決まっていますので、2年次に多く履修して、3年次に少なく履修するなどができません。典型的なモジュールは、週1回、1時間の大人数の講義と1時間の少人数のゼミや実験のセットで成り立っています。大人数の講義で授業の内容を覚えて、少人数のセッションで理解を深めて実践することができます。

毎週、授業の前に、モジュールのリーディングリストに定められた論文や本を必ずあらかじめ読んでおく必要があります。高等教育資格枠組(Framework for Higher Education Qualifications: FHEQ)の規定により、大学生は毎年120単位ほどの授業に相当する学習をしなければなりません。1単位は学習時間10時間に等しいと定められているため、英国の大学生は毎年1,200時間勉強することが求められています。週ごとの学習時間は、各大学の休暇期間を除いた1年間の週の数によります。例えば、1学年の週の数、合計30週間の大学の場合は毎週の学習時間は約40時間、また合計24週間の大学の場合は毎週約50時間になります。学習時間が多いことでチャレンジングだと思うかもしれませんが、学習時間の60~75%は自習になるので、その時間をどう使うかは学生次第です。

## 3年制の例外

先述した通り、基本的に英国の大学の学士課程は3年間ですが、例外があります。1つ目はスコットランドの学位です。英国はイングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの国に分かれており、各国の教育制度は独立しています。スコットランドの大学の学士課程は1年間長く、4年間です。

2つ目に、統合修士号(Integrated Masters)を選択する場合です。多くの理科系の学士課程では、3年次の後に1年間延長し、合計4年間で学士号の代わりに修士号を取得する選択肢があります。

そして3つ目に、交換留学または職場実習(Year Abroad/Placement Year)を選択する場合です。大学や課程によっては、1年間英国の国外の大学で交換留学をするか、組織で就業経験をする選択肢があります。その期間中の単位は英国の大学の単位に交換できることもありますが、交換できない場合は1年間課程を延長します。

# 費用を見積もる

留学先の国や地域、大学、留学方法等によって費用は大きく異なります。

## 米英の大学で学士号取得のために留学する場合の費用の目安

学費	<p>大学によって異なる。また、学生の個別の家庭の事情に基づき奨学金を設けている大学もある。大学の公式ウェブサイトを見たりアドミッションオフィスに問い合わせたりして自分の負担額を確認しよう。</p> <p>米国: 約9,000 ~ 約7万米ドル(年間) 英国: 約1万7,000 ~ 約7万英ポンド(年間)</p>
教材費	教科書代やコピー代などの実費
滞在費・食費	<p>寮、アパート、ホームステイなど滞在の仕方によって大きく変化する。</p> <p>米国: 約8,000 ~ 2万5,000 米ドル(食事付きの寮の場合。年間) 英国: 約6,500 ~ 1万英ポンド(食事の付かない寮の場合。年間)</p>
通信費・交通費	携帯電話やSIMカードなどの通信費、現地での交通費、旅行代金など
その他の生活費	日用品費や娯楽費など
渡航費	日本から留学先までの航空券代。直行便か経由便か、シーズン、距離により変動する。
健康保険料	米国では各大学が、英国では国が指定する医療保険への加入が義務づけられている。必ず加入しましょう。
諸手続き費用	パスポート・ビザ申請費、予防接種代など
その他	生活環境によって、自動車の購入や運転免許証の取得が必要になることもある。

※大学の事情やタイミングなどにより変動します。最新の情報を自分で確認してください。

# 奨学金を得る選択肢も

## 早期から情報収集を

一般的に、海外の大学に留学する際は、日本の大学に進学するよりも費用が多くかかりがちです。また、日本円で留学費用を準備している場合、円安が進むとより多くの資金が必要になります。自分や家族だけでは十分な資金を準備することができない場合、奨学金を得るといった選択肢があります。

日本の団体が実施する留学用の奨学金は、競争率が高く募集期間や出願条件もさまざまです。そのため、早期から奨学金情報を集めることが必要です。

海外の奨学金については、団体によるものだけでなく、大学の奨学金制度もあるので、志望校について事前に調べましょう。

留学を進路の選択肢として考え始めたら、日本および海外の大学の学費や在学期間中の生活費、得られる奨学金を確認した上で、保護者の方に早いタイミングで相談しましょう。

## 奨学金の種類

奨学金には大きく分けて給付型と貸与型の2種類があります。給付型は、各運営団体が定めたルール通りに留学すれば、返済義務のない奨学金です。一方、貸与型は返済義務のある奨学金です。奨学金の多くは募集要件が細かく定められています。応募にあたっては要件をきちんと確認しましょう。

奨学金を受給した場合、支給元機関の定める規程を厳守し、留学生活を送ることが重要です。

### 給付型と貸与型の奨学金のちがい

#### 給付型

- ◎ 返還する必要がない
- ◎ 支給金額が大きいものも多い
- △ 採用基準が高い
- △ 採用人数が少ない



#### 貸与型

- ◎ 給付型よりも採用基準が低い
- ◎ 給付型よりも採用人数が多い
- △ 奨学金といっても貸与されるものなので返還の義務を負う。なお、無利子と有利子がある。

※◎は志願者にとって有利な特徴、△はハードルの高い特徴を表す。

## STEP

# 4

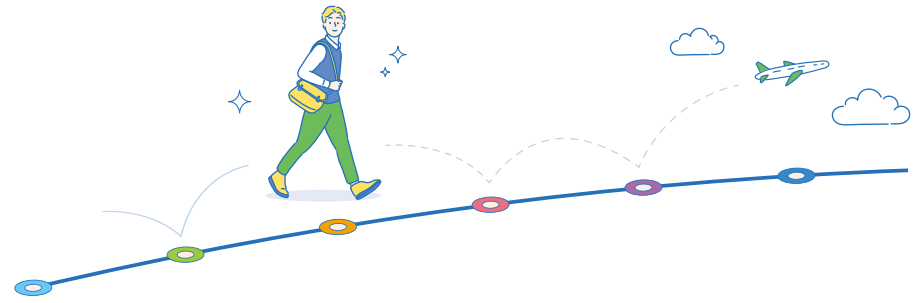
## 出願準備

志望大学を定めたら、いよいよ出願・受験です。  
スケジュールや必要な書類・手続きを確認します。  
多くの大学では、英語能力証明テストのスコアや  
エッセイの提出を求めます。  
特にエッセイは選考の重要な要素です。  
本STEPでは大学がどのように応募者を  
選考するのも解説します。  
熟読して、戦略的に準備を進めましょう。



# 出願スケジュールと準備のプロセス

志望大学を定めたら、出願スケジュールに合わせてさまざまな準備を進めます。



注

- 1 秋入学を想定したスケジュールの目安です。各大学の出願スケジュールは年度によって変更のある場合があります。必ず自分で確認してください。
- 2 ここでは笹川奨学金の募集時期を明示します。ただし、変更の可能性もあります。応募を検討する際は、本書P.2に示す公式ウェブサイトを確認してください。
- 3 進路の選択や出願準備を開始するタイミングは人により異なります。本図を参考に自分に合ったスケジュールを組みましょう。

## 出願スケジュールと準備のプロセス—米・英大学の学士号取得を目指して留学する場合

月	3月以前	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月		
学年	高校1・2年生		高校3年生										高校卒業後								
出願スケジュール注1	米国		● 出願スケジュールの発表				● 早期出願開始			● 通常出願開始			● 早期出願の結果通知		● 通常出願の結果通知						
	英国		● 出願スケジュールの発表					● 出願開始	● 一部の大学：学部の出願締切				● 一部の大学：学部の結果通知		● その他の大学：学部の結果通知						
奨学金注2の応募							笹川奨学金 秋期募集			笹川奨学金 春期募集											
準備のプロセス注3	将来・進路について考える		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己分析をしてみる</li> <li>● 留学という選択肢</li> </ul>																		
	情報収集・大学選択		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 留学全般の情報を集める</li> <li>● 自分に合った大学を探す</li> <li>● どのタイプの留学をするか考える</li> <li>● 留学資金の確認 etc.</li> </ul>																		
	出願準備		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出願スケジュールの確認</li> <li>● エッセイやパーソナル ステートメントの作成</li> <li>● 出願に必要な英語能力証明テスト・資格試験の受験</li> <li>● その他出願に必要な書類の準備</li> </ul>																		
	出願		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 志望大学への出願</li> </ul>																		
	出願準備		<ul style="list-style-type: none"> <li>● なるべく早いうちにスコアを取得しよう!</li> </ul>																		
合否通知・入学先大学の決定												渡航準備									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 合否結果の通知</li> <li>● 入学先大学を決める</li> </ul>												<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高校卒業</li> </ul>									
渡航・留学												渡航準備									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 留学の開始</li> </ul>												<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現地での住居の確保</li> <li>● 航空券の手配</li> <li>● ビザの申請</li> <li>● 持ち物の準備 etc.</li> </ul>									

# 出願に必要な英語能力証明

## —「TOEFL iBT® テスト」「IELTS」—

米国・英国のほとんどの大学で留学生の入学基準として英語能力証明テストのスコアを求めています。その代表的なものがTOEFL iBT® テストおよびIELTS(アイエルツ)です。出願する大学で必要とされるテストの種類とスコアを確認し、そのテストに特化した勉強に取り組みましょう。ゴールが見えると目標を立てやすくなります。

なお、英語学習アプリ「Duolingo」(デュオリンゴ)のスコアを受け付けている大学もあります。比較的料金が安く挑戦しやすいことから利用している人もいます。

### TOEFL iBT® テスト/ IELTSの概要 (2025年3月現在)

テスト名	TOEFL iBT® テスト注1	IELTS
主催団体	ETS	日本では日本英語検定協会ほか
試験内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>リーディング(Reading)</li> <li>リスニング(Listening)</li> <li>スピーキング(Speaking)</li> <li>ライティング(Writing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ IELTS Academic注2</li> <li>アカデミックライティング</li> <li>アカデミックリーディング</li> <li>リスニング</li> <li>スピーキング(対面)</li> </ul>
費用	245米ドル～	27,500円～
有効期限	受験日から2年間	受験日から2年間

注

1 TOEFL iBTテストには通常の会場受験版のほか、自宅受験版もある。ただし、自宅受験版のスコアを採用していない大学もある。

2 IELTSにはIELTS Academic for UKVI もある。どちらが必要か確認しよう。

### ウェブ検索のヒント

出願大学で必要とされるテストのスコアを確認するには、大学名とテストの名称に「score」「目安」を加えて検索してみよう。

(例)「○○大学 TOEFL iBT score 目安」  
「○○大学 IELTS score 目安」など

### スコアアップのヒント

それぞれのテストの攻略方法を知ると、スコアアップが期待できます。TOEFL iBTテストおよびIELTSの公式ウェブサイトには無料の教材が掲載されています。また、SNS等で留学経験者がおすすめの参考書や勉強法を共有しています。特に、YouTubeではテストの攻略法に関する授業やリスニング練習問題などが公開されています。

# 英語能力を育てよう

TOEFL iBT® テストやIELTS等での英語能力の証明は第一関門です。皆さんの目指すところは英語で授業を受け意見交換をすること、ならびに英語を通して新しいことを学び経験することです。いまのうちから英語による授業を受けてみましょう。その機会は皆さんの周りにたくさんあります。英語能力証明テストの勉強にもつながるほか、海外の大学の授業では意見を求められる機会が多いので、これらの学びや経験が、出願書類のエッセイや活動歴の記録においてアピールポイントにもなります。

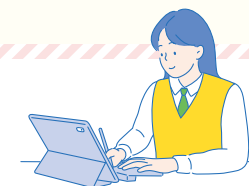
### 「英語で学べる」ウェブサイト案内

#### 海外の大学の授業を無料受講できる

- Modern States 海外の大学入門レベルの授業や最終試験を受けられる。
- Coursera 米イェール大学等が提供。学位の取得(有料)も可能。
- Class Central 1,300以上の大学が授業を提供。
- EdX 米ハーバード大学、マサチューセッツ工科大学(MIT)が共同設立。160以上の海外大学が3,000以上のコースの授業を提供。
- Stanford eプログラム 米スタンフォード大学が提供するプログラム。

#### 世界中の著名人による講演録

- TED Talks 動画をオンラインで無料配信。日本語字幕もある。



### 英語による授業の受け方のヒント

繰り返し動画の確認できる教材では、①声に出して英文を真似する。②わからない単語はメモを取る、文章を訳す。そして最も大切なのは、③動画を繰り返し見ることです。対面で英語を使える機会には、①自分の意見を英語で相手に伝えてみる、②わからないところは繰り返し聞くことを意識しましょう。英語能力向上にもつながります。





# 米大学の出願資格・選考方法・入試スケジュール

## 出願資格と選考方法

米国の大学への出願資格者は、日本の高校卒業者または同等の資格をもつ者と定められています。

米国の大学入試は、高校の成績、志望理由などのエッセイ、推薦状、スポーツやボランティアなどの活動報告、追加で取得した科目の試験のスコア等出願者が提出する書類を大学のアドミッションオフィスが審査し選考します。日本と異なり、特定の教科の試験の結果のみが合否の基準とならず、大学が求める人物像や将来性などさまざまな視点から総合的に合否が決定します。

## 出願方法は3通り 条件をしっかりと理解しよう

米国の大学への出願方法は、アーリー・デシジョン (Early Decision: ED)、アーリー・アクション (Early Action: EA)、そしてレギュラー・デシジョン (Regular Decision: RD) の3通りがあります。

ED出願できるのは1校のみで、合格した場合は必ずその大学に入学することを出願時に誓約します。ED出願後、Non-binding またはUnrestricted の大学 (合格後に入学辞退できる大学) への出願は可能ですが、ED出願した大学に合格した場合は他大学への出願を取り消すことが求められます。また、EDを2回受け付ける大学もあります (Early Decision II: ED II)。EDの結果は、合格、不合格、保留のいずれかです。不合格の場合、通常は同じ大学のRDに出願することはできません。保留の場合はRDの応募者と合わせて再度審査の対象になりますが、必ず合格するという保証はありません。

EAは出願校の数に制限がありません。多くの大学でED出願と同じタイミングで締め切られます。ED出願と異なり、合格した複数の大学を比較して入学する大学を選ぶことが可能です。大学によって、EDとEAの両方を採用していたり、どちらか一方を採用していたりなど条件は異なりますが、どちらか一方を採用している大学の方が多いです。米国の大学の場合、合格発表と同時に授業料減額が明示されることもあるため、多くの学生はさまざまな条件を比較して決定します。ただし、出願校をその大学のみとする制度「リストラクティブ・アーリー・アクション (Restrictive Early Action)」を採用する大学もあります。

米国の大学の多くが1月初旬までにし出願を締め切ります。なお、RD出願の米国の大学の場合、決められた日時に合格発表が実施される日本の大学とは異なり、合格発表の期間内に、合格が決まった人から順番に通知が届きます。



月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	
受験の流れ	ED 出願 締切 (11月初旬から中旬)		合格発表		合格発表		合格発表				
	ED II 出願 締切 (1月初旬)					合格発表					
	EA または REA 出願 締切 (11月初旬から中旬)		合格発表		合格発表						
	RD 出願 締切 (多くの大学が1月初旬)					合格発表		合格発表			

※共通出願システム「コモンアプリケーション」(本書P.34参照)のウェブサイトは5月中旬に公開されます。登録や出願の方法が詳しく紹介されているので早めに確認し、準備が整い次第登録しましょう。出願のための利用が開始されるのは8月初旬です。※本図で示す時期は目安です。志望大学のスケジュールを必ず自分で確認しましょう。





# 米大学「エッセイ」の書き方

米国の大学受験においては、共通のプラットフォーム「コモンアプリケーション」を利用する方も多いと思います。その場合、エッセイ (Essay) については複数の課題 (Prompt) から自分の書きたいテーマを選択してエッセイを作成し、コモンアプリケーションで応募可能な大学全てに送ることができます。ただし、コモンアプリケーションでのエッセイに加え、それぞれの大学が独自のテーマを設定したエッセイを求めているので、結果として多くのエッセイを提出することになるでしょう。

## 設問のポイントを外さずに

コモンアプリケーションでも、個々の大学へのエッセイ作成においても、設定された課題 (Prompt) は、単にテーマを掲げるのみではなく、そのテーマを媒介にどのようなことを書いてほしいか、あるいは何が知りたいか、という問いが必ず含まれています。エッセイを書く際には、何を求められているのかをよく理解し、自分なりに掘り下げて考えることがまず重要になってきます。同時に、個人の強みをしっかり認識しつつ、あなたのパーソナリティをうまく伝えるよう努力しましょう。

## 大学の求める人物像を知る

個々の大学の設問に答えるエッセイを書く場合には、出願する大学・学部が求める人物像・学校のコンセプトや価値観などを知っておくことも大切です。各大学の公式ウェブサイトなどの情報を十分に咀嚼した上でエッセイを準備しましょう。

## 何が貢献できるかについても忘れずに

また、大学で〇〇したい、と明確に希望を書いただけでは十分なエッセイとはいえません。あなたは大学にどのように貢献したいのか、どのようなことができると考えているかについても明確に書きましょう。

## 内容を取捨選択する

自分をアピールしようとする、とたくさんのことをエッセイに盛り込みたくなります。しかし、大事なものは分量ではなく、内容と読みやすさです。一貫性や説得力、何より相手への伝わりやすさに留意しましょう。活動歴など、他の出願書類で記載する強みについては、あえてエッセイには含めないのも一つの方法です。

## 審査員の立場に立って

大学側で審査にあたる人たちは、あなたが想像もつかないほど数多くのエッセイを比較的短時間のうちに集中して読み、評価することが求められています。エッセイの文学性の高さを十分味わったり、行間の意味を類推したりする余裕はありません。結論を最後まで引き延ばすこともおすすめではありません。何度か読み直さないで良さが伝わらないエッセイを書くのは良い結果につながらない可能性が高いです。

文章は簡潔明瞭を心がけ、結論は冒頭もしくは比較的早めに関心を書き、なぜそう考えているかを論理的に説明していくエッセイを心がけましょう。また、必ず英語の先生などに見てもらい、スペルや文法のミス、わかりづらさ、あるいは言い換えたほうがすっきりする言い回しなどについてアドバイスを求めましょう。

## 使い回しに気をつけて

アドミッションオフィサーの方たちは他大学のエッセイの課題 (Prompt) などもよく知っていることが多いので、エッセイの単なる使い回しは避けましょう。似通っているテーマであっても大学によって設問の狙いが異なることも多いので、的外れなエッセイ=設問の理解不足、とみなされるかもしれません。たとえ同じ題材を扱う場合でも、求められたテーマを的確にとらえるよう、書き方を工夫しましょう。

## ネガティブなスタートは避ける

エッセイをネガティブなことから始める方がいます。そのような場合、エッセイを読む側も否定的な気持ちになってしまうことに気づいているでしょうか。時には、とてもショッキングなことが書かれており、読み続けることが辛くなる場合もあります。その後でいかに自分がその状況から抜け出したかを力説したとしても、なかなか挽回は難しいことがあります。

困難を克服した経験をエッセイで書くように、とアドバイスを受ける方も多いようです。そのような場合でも、まず冒頭部分でハッピーエンドまでを総括的に書きましょう。その上で困難な状況とその後について書くようにすると、採点者もポジティブな心でエッセイを読むことができます。

## 自分の納得いくエッセイを

提出前には必ず読み直しましょう。ご家族などいろいろな人に読んでもらって感想を聞くと、自分の言いたいことがうまく伝わっているかどうかわかります。ただし、アドバイザーの方などに洗練されたエッセイに直してもらったとしても、最後は自分が納得いくエッセイを提出してください。また、定型フォーマットなどの指定がない場合は、選択した課題名と自分の名前を必ずエッセイの冒頭に書くことも忘れずにしましょう。





# 米大学の出願方法

## 留学生にのみ求められる書類も

出願に必要な書類は大学によって異なります。用意に時間がかかる書類もあります。出願の意思がある程度固まったなら、何が必要か素早く確認しましょう。必要書類は、アドミッションオフィスに問い合わせる、あるいはウェブサイトを検索することにより確認できます。留学生は、現地の学生と同じ書類のほか、別途求められる書類もあります。よって、「1年生(First Year)」に加え「留学生(International Student)」の出願書類も確認する必要があります。



### ウェブ検索のヒント

出願書類を確認するには、  
大学名に「application first year international student」を加えて検索してみよう。  
(例)「○○university first year international student」など

## 同時出願できる「コモンアプリケーション」

コモンアプリケーションに氏名やエッセイ、推薦状等の情報を入力すると、複数の大学に同時に申請することができます。ただし、出願できる校数には上限があります。また、コモンアプリケーションでの出願を受け付けていない大学やコモンアプリケーションのほかに追加で提出書類が必要な大学もあります。出願大学で必要とされる書類は必ず自分で確認しましょう。

## SATスコア提出が求められることも

SATは、米国の高校生が受ける大学進学のための標準試験です(全米共通の試験)。日本でも受験ができます。以前は出願の際、SATスコアの提出を義務づける大学が多かったのですが、コロナ禍でSATのための準備や受験が困難になった学生が大幅に増加したこともあり、多くの大学でオプションとなりました。現在は、コロナ禍によるSAT受験の制約もなくなり、SATスコアを受験生の学力を総合的に判断する一つの手段として積極的に活用しようとする大学が増えてきています。そのような大学では、SATスコアの提出をオプションから必須に切り替えています。年度によって状況が変わるため、自身の志望する大学がSATスコアの提出を義務づけているかどうかを必ずウェブサイトで確認しましょう。



## 米大学の出願方法

必要書類	①願書(アプリケーション)、②高校の成績表、③英語能力証明テスト(TOEFL iBT® テストなど)のスコア、④エッセイ、⑤推薦状、⑥課外活動/受賞歴、⑦SATなど指定された試験のスコアなど。※必ず自分で確認しましょう。
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多くの大学がコモンアプリケーションを採用</li> <li>●出願の際に、エッセイなどの課題の提出を課す大学もある</li> <li>●複数の大学への出願が可能</li> </ul>
出願時の専攻の選択	入学後に専攻を変更することも可能。ただし、出願の際に志望理由や将来学びたい課程を明記する必要がある場合もある。
英語能力の証明	TOEFL iBTテスト、IELTSなど
英語以外に有利なスコア	SAT、AP(Advanced Placement Program)※

注

AP(Advanced Placement Program)は、高校在学中に大学の入門レベルのカリキュラムが学べるプログラム。米の非営利団体「カレッジボード」によって運営され、学習への高い意欲を示す高校生を対象とした高度な教育プログラムとして世界的に認知されている。米国の高校では、APクラスを履修した後、その年度の終わり(5月)にAPテストを受けるのが一般的。日本の高校生はAPクラスを受ける機会がなく、独学せざるをえないことから必然的に難易度が高くなる。

## コラム 私の大学選定チェックリスト

### 授業/カリキュラム

- 自分の求める授業科目があるか
- 専攻に関連した課外活動があるか  
(校外学習、研究プログラム、留学プログラム、インターンシップの機会など)
- 自分の学びたい分野に精通している教授がいるか
- 授業の規模や形式(少人数か大人数か。講義形式かディスカッション/プレゼンテーション形式かなど)
- 教員1人あたりの学生数

### 経済性

- 授業料等の減免や奨学金の制度があるか
- 学費援助を受けている学生数の割合

### 卒業後のサポート

- キャリア開発、準備、計画の支援はあるか
- 卒業生は自分が希望する専門分野の職に就いているか

### キャンパス

- 立地(都市部か地方か)や広さ
- 付帯設備
- 安全性
- 周辺の施設
- 留学生に対する支援

### レジデンスライフ(寮での生活)

- 大学の寮の方針
- 何年生まで寮に入居できるか

### 食事

- キャンパス内の学生食堂、飲食施設・スペース(費用、量や質)
- キャンパス周辺の飲食施設・スペース

### 多様性

- 自分がその場に溶け込み、快適に過ごすことができると思うか
- キャンパスの様子から多様性に富んでいるように見えるか、または多様性に対する配慮はあるか

### コミュニティ

- 共通の関心のある友に出会えそうか



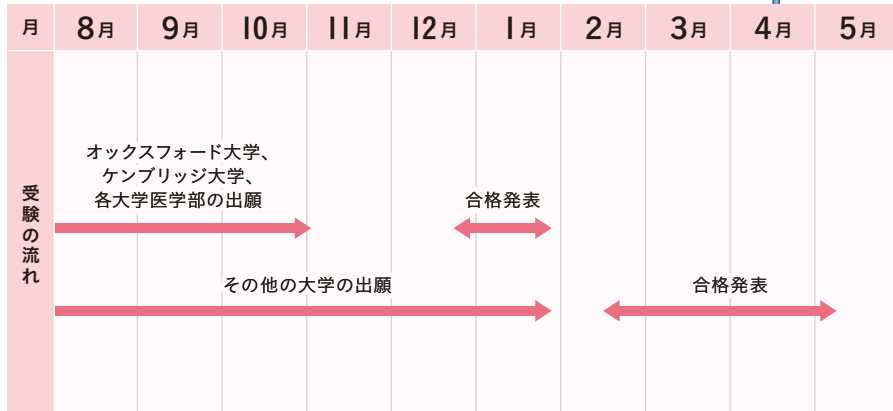


# 英大学の出願資格・選考方法・入試スケジュール

## 出願資格と選考方法

英国の大学への出願資格者は、①国際バカロレア (IB) を取り入れている高校に在籍する者、または、②IBを導入していない高校に在籍する者で、以下の (a) (b) いずれかを満たす者です。(a) ファウンデーションコースで必要な成績を収める。(b) 類似の資格となるAレベルを取得し要件を満たす。IBを導入していない高校に在籍する者は高校卒業後、直接英国の大学に進学することはできません。

英国の大学入試は、高校の成績、志望動機を中心に、スポーツやボランティアなどの活動を含むパーソナルステートメント、推薦状、資格やアルバイト、追加で取得した科目の試験のスコア等、出願者が提出する書類を大学のアドミッションオフィスが審査し選考します。日本と異なり、特定の教科の試験結果のみが合否の基準とはなりません。大学の教育方針や校風に合っているか、授業についていける学力・自習する力はあるかなどの面から総合的に合否が決定します。



※共通出願システムUCAS(本書P.37参照)のウェブサイトは5月中旬に公開されます。登録や出願の方法が詳しく紹介されているので早めに確認し、準備が整い次第登録しましょう。出願のための利用が開始されるのは9月中旬です。

※本図で示す時期は目安です。志望大学のスケジュールを必ず自分で確認しましょう。



# 英大学の出願方法

## 入学条件と必要書類

ほとんどの大学の学士課程には最低入学条件 (Minimum Entry Requirements) が定まっています。この条件は主に高校の成績であることが多いため、その成績を収めた人、または収める見込みのある人がその課程に出願できます。また、課程によって必須科目が決まっている場合もあります。例えば、物理学を勉強したい人は基本的に数学を履修し一定の成績を収める必要があります。ほとんどの大学が日本の普通の高校の成績を認めておらず、その場合はファウンデーションコースに出願する必要があります。ただし、すべての大学がIBを認めているので、IBの教育を受けている日本の学生は直接学士課程に出願できます。出願時までにはIBの最終試験を受けていない場合は、学校の先生に予測スコアを出してもらい、それを提出します。

最低入学条件を満たしていても、必ずしも合格するというわけではありません。逆に、入学選考の担当者の判断により、最低入学条件を満たさなくとも合格するケースもあります。しかし、自身の学力達成度を元に入学条件を見ていけば、出願すべき大学を探すのに役に立つかもしれません。

## 出願はUCASウェブサイトから

ほとんどの英国の大学は、出願をUCASで受け付けます。出願者はUCASに登録し、そこから出願書類を送る必要があります。UCASでは、5つの課程まで一斉に出願できます。2025年度の5課程分出願の際の使用料は£28.50(約5,000~6,000円)です。

英大学の出願方法

<b>必要書類</b>	①願書(アプリケーション)、②高校の成績表、③英語能力証明テスト (IELTSなど)のスコア、④エッセイ(パーソナルステートメント)、⑤推薦状、⑥資格やアルバイト経験、⑦指定された試験のスコアなど。 ※必ず自分で確認しましょう。
<b>特記事項</b>	UCASを通じて出願する
<b>出願時の専攻の選択</b>	出願時に専攻する課程を決めておく必要がある。
<b>英語能力の証明</b>	TOEFL iBT® テスト、IELTS
<b>IBの代わりに提出できるスコア</b>	Aレベル、AP <sup>注</sup>

注  
APについては本書P.35を参照。

# オックスフォード大学・ケンブリッジ大学に進学するには

## 面接審査や追加の試験もある

オックスフォード大学とケンブリッジ大学(オックスブリッジ)は英国の最難関大学です。他の大学と違い、高校の成績とパーソナルステートメントのみでは選考判断を行いません(ただし、いずれも必須です)。合格するには面接審査を通過する必要もあり、多くの場合、追加の試験もあります。12月に面接を実施するため、出願の締め切りは他の大学より早く10月中旬です。両大学には留学生が入れるファウンデーションコースはないので、国際バカロレア(IB)を取り入れていない日本の高校の在籍者は出願できません。

また、両大学には独特のカレッジ制度があります。オックスブリッジに入る学生は「カレッジ」に所属して、カレッジの敷地内で寝食したり、カレッジに在籍している教員に直接指導してもらったりします。出願者の選考は大学ではなく、カレッジの教員が行います。また、両大学に同時に申し込むことはできないため、出願したい場合はどちらかの大学を慎重に選ぶ必要があります。

## 型にはまらない思考回路が必要

「オックスブリッジ面接」は英国でよく知られています。なぜなら、合格するためには型にはまらない思考回路が必要だからです。出願者は選択したカレッジの教員の面接を受けます。そこでは、答えがすぐに明らかにならないときにどう対応するかを見るために、いくつかの難しい質問をされます。十分知識をもっているかを確認するためのテストではないので、どれほど早く答えられるかではなく、問題にどうアプローチするかが評価されます。考えを言語化して、徐々に教員と一緒に答えに近づくパターンが多いです。面接の詳細や準備のアドバイスが必要な方は両大学のウェブサイトを調べてください。出願者にとってプロセスがなるべくわかりやすいよう、両大学とも面接の説明に力を入れています。



## カレッジに所属する

前述の通り、オックスブリッジの学生はさまざまなカレッジに所属しています。そのカレッジの敷地内の寮に居住したり、食堂で教員と一緒に食事をとったりします。また、カレッジの教員の少人数の授業も受けます。この授業はオックスフォード大学ではTutorials(チュートリアル)、ケンブリッジ大学ではSupervisions(スーパービジョン)と呼ばれています。

大学への出願時には、学びたい課程だけでなく、どこのカレッジで学びたいかも示す必要があります。ただし、わからない場合は大学に選んでもらうこともできます。選んだカレッジの出願者が多い場合は、比較の出願者が少ないカレッジに変更されることもあります。

カレッジはそれぞれ入学条件があり、ほとんどのカレッジは課程の制限があります。学生は所属するカレッジの教員の授業を受けることになっているため、選んだ課程に対応していないカレッジには出願できません。大抵のカレッジはほとんどの課程に対応していますが、カレッジを選ぶ際は必ず確認する必要があります。各カレッジの詳細は大学とカレッジそれぞれのウェブサイトに掲載されています。オックスブリッジ出願のおおまかなスケジュールは本書P.36を参照してください。



## 英大入試の「条件付き合格」、「第1希望」と「第2希望」

通常、英国の大学の課程に合格する場合は「条件付き合格」(Conditional Offer)になります。文字通り、ある条件を満たすまで入学はできないということです。日本人学生にとって、一般的な条件はTOEFL iBT® テストやIELTSなどの英語能力証明テストで一定のスコアを取得することです。また、IBを取り入れている高校在籍者は各IBの科目で定められたスコアを取得する必要もあるはずですが。

UCASで複数の課程に出願し、そのうち2つ以上の課程に合格した場合は、そのうちの1つを第1希望(Firm Choice)として表明します。その大学の課程の入学条件を満たせば必ず入学することになります。なお、その条件を満たさない可能性もあるため、第1希望の課程の条件より条件が低い課程を第2希望(Insurance Choice)として選ぶことができます。第1希望の条件を満たさず、第2希望の条件を満たす場合は、原則として第2希望の大学の課程に入学することになります。両方の条件を満たさない場合、定員に空きのある他の大学を探す必要があるかもしれません。詳細は、UCASのウェブサイトですべて「Clearing」を検索してください。





# 英大学 「パーソナルステートメント」の書き方

## 志望理由とこれまでの取り組みをアピール

英国の大学への出願の重要な要素の一つは、パーソナルステートメントです。これは英文4,000字ほどのエッセイで、自分の出願した課程への適合性をアピールします。同等の成績を保持している複数の出願者がいた場合、パーソナルステートメントは最も適切な人材を選ぶための重要な要素となります。

英国のパーソナルステートメントの中心は課外活動のアピールではありません。出願する課程の志望理由とそれに向けてどんな「準備」をしたかが重要です。主に学校のカリキュラム以外で追求した学術的な活動が「準備」にあたります。例えば、学びたい分野に関して著名な本を読むこと、学術的な大会への参加などです。こうした活動は、「課外活動」を”Extracurricular Activities”というのに対して、学校で学んだことを基盤にしてさらに理解や経験を高める活動のため、“Super-curricular Activities”(超教育課程活動)と呼ばれます。どうやってほかより際立つパーソナルステートメントを書けばよいかについて、UCASのウェブサイトにはアドバイスが掲載されているので参照してください。

## 2025年以降の新フォーマット

2025年以降、パーソナルステートメントのフォーマットが変わる予定です。それまでは設問なしで自由に書くことになっていましたが、2026年度以降に入学する出願者は以下の3つの設問に答える必要があります。

1. Why do you want to study this course or subject?

(なぜこの課程、または分野を勉強したいか)

2. How have your qualifications and studies helped you to prepare for this course or subject?

(あなたの保持する資格やこれまでに収めた学業がどのようにこの課程または分野への準備に役立つか)

3. What else have you done to prepare outside of education, and why are these experiences useful?

(教育以外でどのような準備をしたか、そしてその経験はなぜ有益なのか)

各設問に英字350字以上で答える必要があり、3つの設問への合計回答文字数の制限はこれまでと変わらず4,000字です。なお、各設問の回答の長さは設問によって異なっても問題ありません。UCASはこの新しいフォーマットについて、パーソナルステートメントの内容が変わるわけではなく、今後この3つの設問で分けるだけだと述べています。



# 本当にあなたは留学したいですか？

## 日本とは大きく異なるキャンパスライフ

最後に、本当にあなたは留学したいかどうか、ここでもう一度立ち止まって考えましょう。米国・英国の大学は仕組みや考え方が日本の大学とは異なることを皆さんは理解されたと思います。キャンパスライフも、同様に大きく異なることも理解してください。

英国でも米国でも、大学生はその出身地を問わず、まずは全員がキャンパス内にある大学の寮に入って学生生活を送ります。多くの場合、部屋は相部屋です。仮に個室であっても、トイレ・バスルームは共有であったりと、団体生活を送ることが基本です。大学1年生が皆同じ境遇の下で、誰にとってもこれまでとは全く違った生活をスタートさせる、その雰囲気や味を醍醐味というのは、ほかでは経験できない、かけがえのないものとなるでしょう。いろいろなバックグラウンドをもった仲間たちとの友人づくりには最適な環境となるでしょう。

他方で、団体生活をしながら自分のしたいことについてもしっかり追及する、という意味の強さも求められます。また、勉学面では、それぞれのクラスで課されるリーディングの量も多く、頻繁にペーパーの提出が求められるなど、学生たちは文字通り勉強に追われることとなります。クラスでは双方方向での対話が重視され、積極的に討論に参加し、貢献することが求められます。

## 覚悟はあるか

笹川奨学生たちも、思ったより課題が大変、授業で発表するきっかけがうまくつかめない、などいろいろ悩みながら、自分たちの目指した目標に向けて留学生活を送っています。「勉強が大変」としながらも、「大学に入って初めて内容の深いところまで勉強ができて」と学問を追求する楽しさをおかみしている学生もいます。いずれの場合も寮とクラスと図書館を行き来することであっという間に1年が過ぎた、という学生が大半です。皆さんが学生生活に求めているものは何か、それをどのような環境で追及したいかなどについて確認し、留学することの覚悟を確認しておくことは重要であると思います。



# STEP 5

## 渡航準備

大学に合格し、留学先を決めたら、滞在先や航空券、ビザの手配等を進めます。その他、現地での生活を想定しながら必要なものを早いうちからそろえ始めましょう。



## 大学に合格したら

大学合格後、さまざまな準備や手続きが必要です。充実した留学生活が送れるよう、事前に調べ、準備を進めましょう。主なやるべきことをまとめたものが以下です。

### ✓ 入国・ビザ・滞在手続き

駐日公館(大使館・総領事館)や各国の関係省庁のウェブサイトを確認する  
駐日米国大使館 [URL] <https://jp.usembassy.gov/ja/>  
駐日英国大使館 [URL] <https://www.gov.uk/world/organisations/british-embassy-tokyo.ja>

### ✓ 滞在先

留学予定の大学に寮など滞在先の情報を問い合わせる

### ✓ 安全情報

外務省「海外安全ホームページ」内「海外安全情報」で安全レベルを確認する  
外務省「海外安全ホームページ」 [URL] <https://www.anzen.mofa.go.jp>

### ✓ 現地での生活・持ち物

- 各国・地域の政府観光局、教育関係機関などのウェブサイトを確認する
- 「留学」「持ち物」などの用語でウェブサイトを検索する
- 留学経験者に話を聞く

### ✓ 渡航関連情報 (パスポート、各種届出・証明)

外務省「海外安全ホームページ」内「海外留学/海外修学旅行」を確認する

### ✓ 感染症情報

外務省「安全ホームページ」や厚生労働省のウェブサイトなどを確認する  
厚生労働省 [URL] <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

# STEP 6

## 留学

いよいよ留学の始まりです。目標をもって新しい環境に挑戦する貴重な機会です。有意義な留学生活を送りましょう。



## 卒業後を見据えよう

### 長期休暇の活用

海外の大学に留学したら、将来に向けた準備も進めます。大学の制度や相談窓口を活用し、情報収集を重ね、実地経験を積むことで自身の可能性を広げましょう。

長期休暇を長期のインターンシップや研究など、自分の興味を広げる時間として有効活用することも可能です。インターンシップに参加した場合、カリキュラムの中で単位として認められるケースもあります。将来の進路を選択するにあたって有益な経験になりえます。大学の制度を調べてみましょう。

### 学士号取得後の進路相談窓口

卒業後の進路について相談できる窓口が各大学に設置されています。窓口の名称は“The Career Service Office”や“Career Development Center” などさまざまです。まずはアドミッションオフィスや International Student Office にお問い合わせみましょう。海外での就職は日本の就職のイメージとは大きく異なります。上記の相談窓口の多くでは、学生の目指す働き方を実現する上でさまざまな支援を提供しています。例えば、採用やインターンに関する情報提供、履歴書の書き方のアドバイス、似た経験をもつ在学生や卒業生の紹介などです。大学によって受けられるサービスは異なるので確認しましょう。

### 就労ビザを取得して海外で就職することも可能

大学卒業後、就労を許可するビザを取得すれば現地就職することが可能となります。米国では Optional Practical Training (OPT)、英国では Graduate Visa や Skilled Worker Visa 等、現地で就職するために必要なビザは複数存在します。各国の方針によりビザ取得の要件等が変更されることがあるので、常に最新の情報を確認しましょう。

## 付録 米英の大学でよく使われる用語集

英語には米国英語、英国英語があります。大学の公式ウェブサイトを調べる際、国によって表記が違うことがあります。以下は大学でよく使われる用語を場面別にまとめたものです。(米)はおもに米国で、(英)はおもに英国で利用される単語です。

### 出願 (Application Process)

Application	申請書
Apply	申請する
Register	登録する
Registrar	登録者
Registration	登録
Qualification	資格
Undergraduate	学部生
Transcript	成績証明書
Graduate / Postgraduate	大学院生
(英) Firm Choice	第一希望
(英) Insurance Choice	第二希望
(英) Conditional Offer	条件合格
(英) Unconditional Offer	無条件合格
Fail	不合格
Pass / Acceptance	合格
Admissions	入学の手続きを取り扱う部署
Personal Interview	面接
Eligibility	資格
Evaluation	評価
Prerequisite	必要条件
Prospective Student	入学希望者
Recommendation Letter	推薦状
Statement of Purpose / Personal Statement	志望書
Extracurricular Activities	課外活動

### 学生生活 (Student Life)

Campus	キャンパス
College	大学 (英国のように、総合大学の中に複数のカレッジがある大学もある。オックスフォード大学など)
Assignment	課題
Academic	アカデミック(大学の)
Advisor	アドバイザー
Bachelor's Degree	学士号
Curriculum	カリキュラム
Degree	学位
Department	学科
Dining Hall	食堂
Cafeteria	食堂
Meal Plan	食事のプラン (寮に住む人向けのプランからアパートに住む人向けのプランまでさまざま)
(英) Catered	食堂ありの寮
(英) Self-Catered	食堂なしの寮
Dissertation	学位論文
Education	教育機関
Enroll	在籍
Exam	試験
Faculty	学部

(米) Dormitory	学生寮
(英) Halls of Residence	学生寮
Higher Education	高等教育
Credit	単位
University	大学
Research	研究
Roommate	ルームメイト
Syllabus	シラバス
Subject / Course of Study / Major / Minor	専攻 / 学科
Tutor	チューター
Tutorial	チュートリアル
Professor	教授
College Fair	大学フェア
Academic Advisor	勉強面でアドバイスしてくれる先生
Internship	インターンシップ
Student Housing	寮、または大学アパート
Campus Tour	キャンパスツアー

### 大学のスケジュール (Academic Calendar)

Term / Semester	学期
Spring Break / Easter Holiday	春休み
Winter Break / Christmas Holiday	冬休み
Semester	学期(主に2学期制)のこと (Fall Semester[秋学期]、Spring Semester[春学期])
Seminar	セミナー
Session	セッション
Class Schedule	授業のスケジュール
Enrollment / Matriculation	入学式
Commencement / Graduation Ceremony	卒業式、学位受領
(米) Freshman (英) Fresher	1年生
(米) Sophomore Second Year	2年生
(米) Junior Third Year	3年生
(米) Senior (英) Finalist	4年生 最終学年のことを指します。

### 学費援助 (Financial Aid)

Bursary	少額の奨学金
Financial Aid	経済支援
Scholarship	奨学金
Student Loan	学生ローン
Tuition / Tuition Fees	授業料
Grant	グラント(補助、助成金)

問い合わせ先: scholarship@spf.or.jp

笹川奨学金公式ウェブサイト  
<https://scholarship.spf.org/>



笹川奨学金公式 LINE  
ID「@sasakawa\_ryugaku」を友だち検索



発行日: 2025年4月(第2版)

公益財団法人 笹川平和財団  
〒105-8524 東京都港区虎ノ門1-15-16  
笹川平和財団ビル  
奨学金事業グループ

執筆: 茶野順子、藤井千裕、  
トム・サットン、長富絵梨子  
編集協力: 成井未生





# 笹川奨学金

SASAKAWA PEACE FOUNDATION