

2025.12

ビー・ジー・エム

# Be:GM

GUNMA グローバル人材育成事業 / 海外留学奨学金



## プランニング編

その思いを夢で終わらせない  
留学計画にするために

📍 Montmartre, PARIS

FOR  
you



GUNMA グローバル



# はじめに...

「探究×留学」と聞いても、どんなことを学べるのか、どんな経験ができるのか、イメージが湧かない人も多いかもしれません。

でも、まだテーマが決まっていなくても大丈夫。

留学計画を立てるのはあくまでもみなさん本人ですが、  
この資料では、留学をより充実させるためのヒントを紹介します。

アドバイザー制度を利用して留学計画書の質を高める、インターンシップで実社会を体験する、ボランティア活動で地域とつながる、そして姉妹都市を通じて世界と出会う——そんな選択肢を知ること、あなたの探究の一步が見えてくるはずです。

留学計画は無限大。

あなたの思い描く留学が現実になりますように。

さあ、自分だけの「探究×留学」を描いてみましょう。



# 計画書の作成に 当たって

1. 計画書を作成する前に
  2. 計画書について
  3. アドバイザー制度について
  4. 留学計画を充実させるに当たって
- (参考) 群馬県の姉妹都市紹介

# 1. 計画書を作成する 前に

自分の探究テーマを  
どのように  
留学に結び付けるか



まずは、じっくり考えよう

**IMPORTANT**

① なぜ留学したいのか？何を探究したいのか？

② 留学を通して、どんな自分になりたいか？

(理想の姿を思い描く)

留学で学んだことを、将来にどう生かすか？

③ そのために何をすべきか？

(どのような探究活動をするか？

アンバサダー活動は？エヴァンジェリスト活動は？)



どうすればここへ到達  
できるかな？

将来の夢  
なりたい姿  
群馬県への貢献

理想の  
姿

「あこがれ」  
「可能性」

問題状況  
対比「ずれ」「隔たり」

課題 状況を改善するために  
自分で設定する

現実の  
状況

現実の  
状況

自分の関心  
現在取り組んでいること

## 2. 計画書について



募集書類は、在籍の高校を通じてBe:GM事務局  
(群馬県教育委員会 高校教育課教科指導係)  
へ提出することになります。



### 生徒から各高校等への提出期限

- 各校が個別に設定します。
- いつまでに留学計画書を提出すればよいか、在籍校に事前に確認しておきましょう。



### 計画書

- ホームページに掲載しています。



## 計画書作成の手引き

あなたが作る、あなただけの留学計画！

と言われても、  
何からしたらいい  
か分からない...

そんなあなたは...

- 先輩「トビタテ生」の体験談はとても参考になります。ぜひ、こちらのサイトをじっくりと読んでみましょう。

文部科学省「留学大図鑑」ホームページ

POINT

<https://tobitate-mext.jasso.go.jp/zukan/>

- 「とまりぎ」（「トビタテ！留学JAPAN」の同窓会組織）では、直接質問をすることも可能です。

とまりぎ関東インスタグラム

POINT

[https://www.instagram.com/tomarigi\\_kanto\\_gram/](https://www.instagram.com/tomarigi_kanto_gram/)

- 大まかな計画書が出来たら在籍校の担当の先生に確認してもらいましょう。

大まかな計画書は  
出来たけど、もう  
少しアドバイスが  
欲しい！

そんなあなたは...

個別相談会開催予定

令和8年2月～3月  
留学計画書作成に当たっての相談会を  
開催します。大学関係者や先輩トビタ  
テ生などに相談できる予定です。

- Be:GM事務局に相談もできます。次ページで紹介する「アドバイザー制度」の利用も可能です。

※「アドバイザー制度」は事務局が「大学の先生につないでも大丈夫な内容」と判断した時のみ利用可能です。

Be:GM事務局（群馬県教育委員会 高校教育課）  
e-mail

POINT

[kikoukou@pref.gunma.lg.jp](mailto:kikoukou@pref.gunma.lg.jp)

# 3. アドバイザー制度 について



## アドバイザー制度とは？

アドバイザー制度は、留学活動を希望する人に対して、探究テーマに関する助言を受けられる制度です。

あなたの留学計画に合わせて、的確なアドバイスをしてくれます。

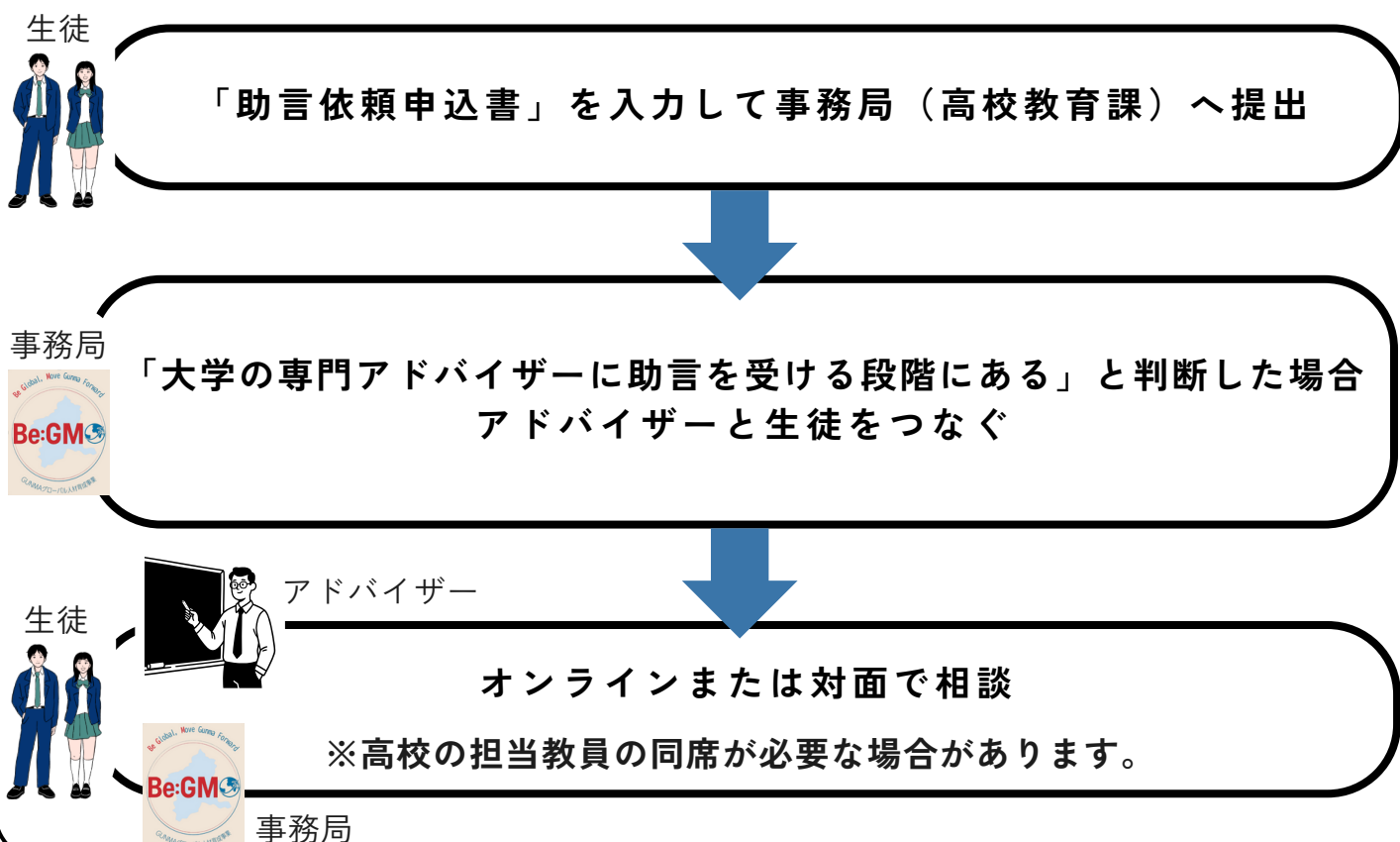
あなたの留学計画に合わせて大学の有識者及び高校教育課指導主事から直接アドバイスを受けることができます。（Be:GMは県内の大学と連携しています。）

アドバイザーの中で「話を聞いてみたい！」と思う方がいれば、ぜひBe:GM事務局 [kikoukou@pref.gunma.lg.jp](mailto:kikoukou@pref.gunma.lg.jp) にご連絡ください。

## 相談が可能なアドバイザー

- ホームページをご覧ください。

## アドバイザー制度利用の流れ



# 4. 留学計画を充実させるに当たって

## 受入れ先の見つけ方

### ① まず、先輩方の経験談を参考にする

- 留学計画を立てる上で先輩の経験談を聞くことはとても役に立ちます。ぜひ、このホームページをじっくりと読んでみてください。

POINT

- 簡単に見つからないことが前提！とにかく数多くのめばしい場所にコンタクトを取りまくることが大切＆必要！
- 先輩たちは受入れ先を見つけるのに苦労している。周りに相談したり、とことん調べたりして情報を集めよう！
- 悩んでいるうちに受入れ先はどんどん減っていくので、情報収集や決断は早めに！

文部科学省「留学大図鑑」ホームページ

<https://tobitate-mext.jasso.go.jp/zukan/>

### ② 興味のある企業や団体が見つかったら、とにかく問い合わせる

- 「ダメ元」「数打てば当たる！」それぐらいの気持ちで興味のある企業や団体に問い合わせてみましょう。
- 大抵の企業や団体は、ホームページに問合せ先があります。そこを窓口にと当たりましょう。
- 県内の企業には海外に拠点のある企業もあります。興味のある企業があったら問い合わせてみましょう。

POINT

InstagramなどのSNSで気になる企業や団体をフォローすると、関連するアカウントが表示されます。そんな風にして問合せ先を増やしていくのも一つの方法です。

### ③ エージェントを利用する

- 「高校生」「海外インターンシップ」「探究」などで検索をすると留学エージェントがたくさん出てきます。
- 以下、留学エージェントを選ぶうえでの注意点です。

### 1. 信頼できるエージェントを選ぶ

- ・実績や口コミを確認
- ・高校生向けプログラムの専門性があるかチェック

### 2. 契約内容をしっかり確認

- ・費用の内訳（プログラム費・渡航費・保険など）
- ・キャンセル規定や返金条件

### 3. 安全管理体制

- ・現地での緊急対応（24時間サポート、連絡体制）
- ・引率スタッフや現地コーディネーターの有無

### 4. 保護者との連携

- ・保護者への報告体制
- ・契約前に必ず保護者と一緒に確認

POINT

#### 確認事項（チェックリスト）

- ☐ エージェントの公式サイトやパンフレットで詳細を確認した
- ☐ 費用の総額と追加費用の有無を確認した
- ☐ 現地サポート体制（緊急連絡先、24時間対応）を確認した
- ☐ 保険加入の案内があるか確認した
- ☐ インターンシップ等を利用する場合は内容（業務内容・期間・場所）が明確か確認した
- ☐ 契約書を保護者と一緒に読み、納得した

## インターンシップやボランティア活動について

高校生向けの海外インターンシップは、海外の企業や団体で職場体験をしながら、語学力や異文化理解を深めるものです。大学生向けのインターンシップと異なり、安全性・教育性・期間の短さが重視されており、実務体験だけでなく、語学研修や文化交流がセットになっていることが多いのが特徴です。

インターンシップやボランティア活動を留学計画に組み込む場合、海外での活動だけではなく**留学前の活動として県内の企業でインターンシップやボランティア活動を行い、探究テーマについての情報収集や仮説を立てることも考えられます。**

### インターンシップやボランティア活動を組み込む場合は・・・

**Be:GMではインターンシップ／ボランティア活動先の斡旋はしていません。**

Be:GMでは留学活動にインターンシップ／ボランティア活動を組み込むことが可能ですが、高校生向けの海外インターンシップやボランティア活動は受入れ先を見つけることの難しさもあります。

留学計画全体の中で探究を深めるために職業体験・社会体験を積むのであれば、国内でのインターンシップ／ボランティア活動を視野に入れると選択肢が広がります。

(参考)

# 群馬県の 姉妹都市 紹介



## 姉妹都市とは？

姉妹都市とは、異なる国や地域にある都市同士が、文化交流や経済協力、教育活動などを目的として公式に提携する制度のことです。英語では「Sister City」や「Twin Town」と呼ばれます。

別紙「(参考) 群馬県の姉妹都市紹介」(HPに掲載)を参照し、どのような都市が群馬県の市町村のゆかりの都市なのか見てみてください。海外留学のイメージや行先の候補が見つかるかもしれません。

## 姉妹都市についての参考 ホームページ

CLAIR (クレア) 一般財団法人自治体国際化協会

<https://www.clair.or.jp/j/exchange/shimai/prefectures/detail/10>