

2026年度  
**福大で**  
**『留学』**  
**しよう!**

---

福井大学国際課

# 福井大学の留学プログラム

## 短期留学

### 短期留学とは

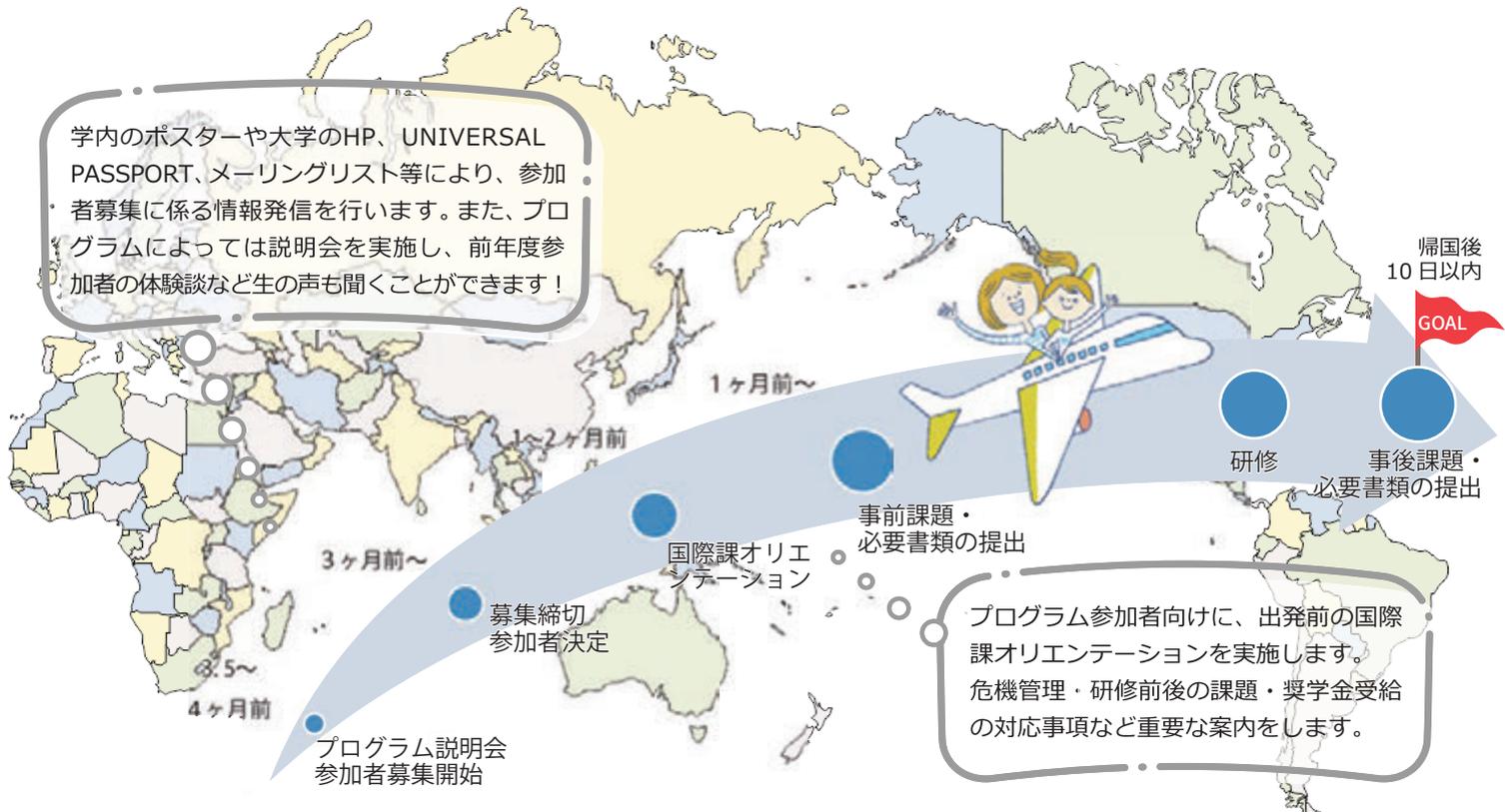
本学と学術交流協定を締結している、もしくは個別の協議により実施合意を得た海外の教育機関等との間で、1週間～3ヶ月程度の「短期海外研修プログラム」を実施しています。学生一人ひとりが適切な時期に、目的に合ったプログラムに参加できるよう、多様なプログラムをレベル・内容別の6タイプ（以下の0～5）に分けて提供しています。『留学してみたい!』と思ったら、まずは留学の目的、時期・期間、国・地域などについて、自分の希望を整理してみましょう。

※各プログラムの詳細は、参加者募集時に発信する資料、またはプログラム担当教員からの最新情報を確認してください。

【プログラム類型】 ※対象学年・語学レベルはあくまでも目安です。プログラムによって異なる場合がありますので注意してください。

| 分類型 | 主な研修内容・目的    | 対象学年※       | 語学レベル※      |
|-----|--------------|-------------|-------------|
| 0   | 語学研修型        | 全学年         | 指定なし        |
| 1   | 文化体験・交流型     | 全学年         | 指定なし        |
| 2   | グローバル教養型     | 全学年         | TOEIC400点以上 |
| 3   | 専門分野型        |             |             |
| 4   | 実践・インターンシップ型 | 学部3年～博士後期課程 | TOEIC600点以上 |
| 5   | 研究・発表型       |             |             |

### 【留学の流れ】



### 【情報収集方法】

福井大学 短期留学

検索

または



国際課では随時、留学相談を受け付けていますので、自分に合った留学スタイルを知りたい方は、お気軽にお問い合わせください♪

## 中・長期留学

中・長期留学には「交換留学」と「トビタテ！留学JAPAN 新・日本代表プログラム」の2種類があります。

### 📍交換留学とは

1 学期間または 2 学期間、海外の本学学術交流協定校、または UMAP 参加大学にて英語または現地語で開講される専門科目、あるいは語学集中コースを受講します。留学中は、専門性の高い学びや現地の学生・世界各国からの留学生との交流など、多様な経験を得ることができます。交換留学には、留学先大学及び本学が指定する学業成績・語学能力の基準を満たす必要がありますので、早い段階から必要な情報を入手し、計画的に留学準備を進めましょう。

#### 【主な特徴】

- 留学先大学への**授業料・入学料の支払いが不要！**（福井大学に授業料を納入）  
→ 米国の場合、1 学期間で約 100 万円以上の授業料がかかります。福井大学に授業料を納めることで、海外大学への支払いは免除されます。
- 留学先大学での在籍期間は、**1 学期間または 2 学期間**／出発時期は**8～10 月（秋派遣）**または**1～3 月（春派遣）**  
→ 指導・助言教員や教務課（各学部担当）と、留学開始時期・期間について相談してみましょう。
- 留学先大学では**正規開講科目を英語または現地語で受講**、あるいは**語学集中コースを受講**  
→ 自身の専門を深めるほか、福井大学にはない専門科目を学ぶことで、多角的な視点を培うことができます。
- 福井大学から**留学準備のサポートあり！**  
→ 海外経験豊富な職員が、中・長期留学中の生活についてアドバイスします！



#### 【留学先の種類】

##### ① 福井大学の学術交流協定校（以下、協定校）

留学先は、福井大学と学術交流協定を締結している海外大学となります。ただし、協定の種類により、応募可能な留学先大学や、留学先大学で履修できる科目が異なりますので、注意してください。

- 1) 大学間交流協定：全学部・研究科の学生を対象とした学生交流協定。学部・研究科を問わず専門科目を履修可能（履修制限有）。
- 2) 部局間交流協定：協定を締結している各学部・研究科に所属する学生を対象とした学生交流協定。協定を締結した学部・研究科が開講する科目のみ履修可能。

##### ② University Mobility in Asia and the Pacific (UMAP) (アジア太平洋大学交流機構) 加盟大学（以下、UMAP 加盟大学）

UMAP は、アジア太平洋地域における高等教育機関間の学生・教職員の交流促進を目的として設立されたコンソーシアムです。留学先は、このコンソーシアムに参加する大学となります。これにより、カナダ等、①に含まれない国・地域への留学が可能です。

#### 【情報収集方法】

| ① 協定校   | ② UMAP 加盟大学  |
|---|--|
| <p>○福井大学 HP&gt;国際交流・留学&gt;福井大学 → 海外への留学</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・交換留学先一覧</li><li>・留学先大学 HP</li><li>・留学情報ページ</li><li>・参加者体験談</li></ul> <p>既に帰国した学生<br/>現在派遣中の学生 → 国際課横の「留学オアシス」で紙媒体にて閲覧可能</p> <p>右記の QR コードを<br/>読み取り→</p>  | <p>○UMAP オンラインシステム<br/>(<a href="https://usco2.umap.org/Home/Index">https://usco2.umap.org/Home/Index</a>)</p> <p>右記 QR コードを読み取り→</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>◆検索画面にて、希望の留学時期を選択して応募可能大学を検索してください。</li><li>◆各大学のページから募集概要（受入要件、受入人数、アカデミックカレンダー、所有学部等）を確認してください。</li></ul> |

#### 【参加要件】

交換留学希望者は、学内応募時まで、**留学先大学及び本学が指定する学業成績・語学能力等の基準**を満たす必要があります。（要件は予告なく変更になる可能性があります。**必ず最新の募集大学リストを確認するか、国際課まで問い合わせてください。**）

- 本学の派遣要件 → **教務課（各学部・研究科担当）**に確認
- 各留学先大学の受入要件 → **各募集時の募集大学リスト**を確認

### 📍トビタテ！留学 JAPAN 新・日本代表プログラムとは

文部科学省が実施する、世界に挑戦する意欲と能力ある全ての日本の若者を、産学官協働のもと社会総掛かりで支援するプログラムで、2027年度まで実施予定です。最大の特徴は、自分で留学計画を立案・作成できることです。そのため、インターンシップやボランティア、フィールドワークなどの実践活動のみの留学もOK！幅広い留学を支援しています。留学期間は、28日以上～1年以内（3ヶ月以上推奨）。また、日本の未来を創る将来のグローバルリーダーとしての留学目的が明確であれば、語学要件はありません。事前事後研修の提供や他のトビタテ生との交流もあるので、目的達成のために挑戦する仲間と出会うことができます。



## 【全学募集】海外留学プログラムスケジュール

| プログラム       |  | 出発時期/留学期間         | 4月                 | 5月                | 6月        | 7月               | 8月          | 9月   | 10月  |       |
|-------------|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|------------------|-------------|------|------|-------|
| 短期海外研修プログラム | 0. 語学研修型   | 夏季休業期間<br>2～5週間程度 |                    | 募集説明会及び<br>参加申込受付 |           | 国際課<br>オリエンテーション | 順次、留学開始     |      |      |       |
|             |  | 春季休業期間<br>2～5週間程度 |                    |                   |           |                  |             |      |      |       |
|             | 1. 文化体験・交流型  | 夏季休業期間<br>2～5週間程度 |                    | 募集説明会及び<br>参加申込受付 |           | 国際課<br>オリエンテーション | 順次、留学開始     |      |      |       |
|             |  | 春季休業期間<br>2～5週間程度 |                    |                   |           |                  |             |      |      |       |
|             | 2. グローバル教養型<br>3. 専門分野型<br>4. 実践・インターンシップ型<br>5. 研究・発表型        | 2週間～1年            | ※実施時期・期間・内容はプログラムに |                   |           |                  |             |      |      |       |
| 中長期留学       | 協定校  | 春学期派遣             |                    |                   | ・春派遣募集説明会 | 1次募集             | 結果通知        | 2次募集 | 結果通知 | 留学ビザ  |
|             |  | 秋学期派遣             |                    |                   |           |                  |             |      |      |       |
|             | UMAP   | 春学期派遣             |                    |                   | ・春派遣募集説明会 | 募集・申請            | 第1～3希望の結果通知 |      |      | 留学ビザ  |
|             |  | 秋学期派遣             |                    |                   |           |                  |             |      |      |       |
|             | トビタテ！留学JAPAN 新・日本代表プログラム<br>※新大学1年生対象のスケジュールは異なるため、国際課に確認すること。 |                   |                    |                   |           |                  |             |      |      | トビタテ募 |

### 【留学体験談】

**短期海外研修：ワイカト大学（ニュージーランド）／期間：3週間  
（大学院工学研究科1年）**

留学、と聞くと「長い休みが必要」「お金がかかる」と諦めていませんか？私は大学の夏休みを利用し、3週間、ニュージーランドで短期留学を経験しました。この短期間で得たものは、今後の人生観を大きく変えるきっかけとなりました。

留学前は、私の英語力で本当に通用するのか不安でいっぱいでしたが、一步踏み出すと、毎日が発見と挑戦の連続でした。授業で学んだ表現を、放課後すぐに友人やホストファミリーとの会話で試す。このインプットとアウトプットのサイクルを高速で繰り返した結果、帰国時には自分の言葉で考え、伝える力が格段に向上しているのを実感しました。



また、世界各国から集まった多国籍な友人との出会いも刺激的でした。彼らと週末に現地のカフェを訪れたり、美しい大自然の中を散策したり、文化や習慣は異なっても、共通の目標を持つ仲間との交流は、視野を一気に広げてくれました。

3週間という短い期間でも、そこには濃密な学びと成長がありました。もしあなたが今、少しでも留学に興味を持っているなら、ぜひ行動を起こしてください。あなたも一步踏み出せば、必ず新しい世界が待っています。



**交換留学：東国大学校（韓国）／期間：1学期**

私は福井大学国際地域学部にも所属し、韓国の留学前は、文武両道を実現する留学生活を送り、ほどんど多くの友人を作ることにも憧れを抱いていました。大きなことは、「人に無理に合わせる必要はない」観を持つ人々と出会う中で、人間関係にも取捨選ずることが必ずしも自分の成長につながるわけでもなく、また、環境変化に比例して自分も変われると変わらず、背伸びをし続けるといつか疲れてしまいました。その経験から、これまで積み重ねてきた自ながら、「少しだけ頑張る」気持ちで挑戦する姿でした。



今回の経験で学びや働かない関係性価値観を受けや進路選択、

| 11月           | 12月       | 1月               | 2月          | 3月   | 4月   | 5月               | 6月                  | 7月 | 8月                | 9月 |
|---------------|-----------|------------------|-------------|------|------|------------------|---------------------|----|-------------------|----|
| 募集説明会及び参加申込受付 |           | 国際課<br>オリエンテーション | 順次、留学開始     |      |      |                  |                     |    |                   |    |
| 募集説明会及び参加申込受付 |           | 国際課<br>オリエンテーション | 順次、留学開始     |      |      |                  |                     |    |                   |    |
| によって異なります。    |           |                  |             |      |      |                  |                     |    |                   |    |
| 先大学へ出願の取得など   |           |                  | 留学開始        |      |      |                  |                     |    |                   |    |
|               | ・秋派遣募集説明会 | 1次募集             | 結果通知        | 2次募集 | 結果通知 |                  | 留学先大学へ出願<br>ビザの取得など |    | 留学開始              |    |
| 先大学へ出願の取得など   |           |                  | 留学開始        |      |      |                  |                     |    |                   |    |
|               | ・秋派遣募集説明会 | 募集申請             | 第1～3希望の結果通知 |      |      |                  | 留学先大学へ出願<br>ビザの取得など |    | 留学開始              |    |
| 募集説明会         |           | 応募期間             |             |      |      | ・書面審査結果通知<br>・面接 | ・最終結果通知<br>・壮行会     |    | 8～3月の間で<br>順次留学開始 |    |

**期間**  
**(国際地域学部3年)**

東国大学校にて1学期間の留学を行いました。たいと考えていました。また、世界地図ができる。しかし、現地での生活を通して学んだ最もという価値観でした。多様な人種や性格、価値観が必要であり、自分自身の生活を他人に合わせではないと気づきました。

思っていました。しかし、実際には人は簡単にはうことも体感しました。分らしさを大切にし勢の重要性を学びま

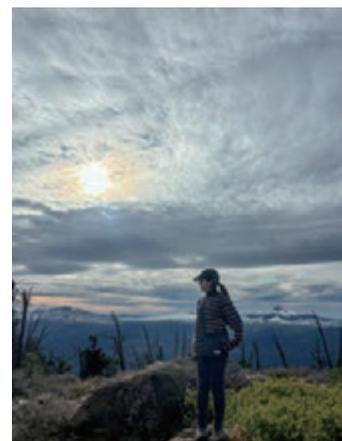


は、今後多文化環境際、自分の軸を持ちながら相手を尊重し、無理を築く力として活かせると感じています。異なる入れつつ主体的に行動する姿勢を、今後の学業地域や人と関わる場面に繋げたいと感じました。

**トビタテ！留学 JAPAN : リッチモンド公立小学校 (アメリカ) / 期間 : 7 カ月間 (教育学部4年)**

私はトビタテ！留学 JAPAN の 16 期生として、アメリカ合衆国のリッチモンド公立小学校で、アシスタント教師として7か月間のインターンシップに取り組みました。1年生のクラスを担当し、実際の現場で第二言語教育を学びました。実際に授業をさせていただくこともあり、卒業後教員になる上で非常に貴重な機会になりました。子どもとの関わり方で頭を抱えることもありましたが、そのときはホストファミリーに相談して乗り越えていました。多様な価値観に触れることで、教員としての資質も高まったのではないかと思います。

トビタテ！留学 JAPAN は、インターンシップなどの実践活動が支援されているところや、充実した研修が魅力だと思います。自身も当初は交換留学にしようか迷った部分もありましたが、このインターンシップでなければ学べなかったことがたくさんあり、自分のやりたいことやなりたい姿に応じて自身で留学をカスタマイズすることの大切さを実感しました。研修では、熱意のある他のトビタテ生と交流を深めることができ、留学後もとても刺激を受けていて、今の私の新しい挑戦にもつながっています。



★試験日程については必ず最新情報を確認し、余裕を持って学習計画を立てましょう。

※研修先やプログラムにより、応募時の語学能力証明として提出が認められる試験の種類は異なります。

|             | テスト名                        | 詳細  |
|-------------|-----------------------------|---|
| 英語能力試験      | TOEFL iBT                   | 米国で開発された英語力判断テストで、試験会場で PC を使用して受験。リーディング、リスニング、スピーキング、ライティングの 4 つのセクションに分かれ、所要時間は計 4 時間半程度。Home edition によって自宅受験が可能となった。   |
|             | TOEFL ITP                   | TOEFL PBT のテスト問題を受け継いで作成されているペーパーベース(マークシート多肢選択式) のテスト。TOEFL ITP の団体受験は TOEFL iBT と比べ安価な費用で受験可能だが、留学時の語学能力証明として受け付けている大学は限られている。団体受検は、福井大学でも毎年 6 回実施している。   |
|             | IELTS                       | 英国で開発された英語力判断テストでリーディング、リスニング、スピーキング、ライティングの 4 つのセクションに分かれている。留学に際しては、アカデミックモジュールの受験が必要。全国主要都市で実施されるペーパー版(スピーキングは面接官との対面テスト)と、東京・大阪・名古屋で受験できるコンピューター版がある。   |
|             | Duolingo English Test (DET) | Duolingo English Test (DET) は、英語のスピーキング、リスニング、リーディング、およびライティング能力を評価するオンラインテスト。所要時間は約 1 時間で結果は 48 時間以内に通知される。他の従来の英語検定試験(例えば TOEFL や IELTS) に比べて費用が安価で手軽に受験できる他、完全オンラインのため自宅から 24 時間いつでも受験できることが特徴。留学時の語学能力証明として受け付ける大学が増えてきている。 |
|             | TOEIC                       | 英語によるコミュニケーション能力を測る世界共通テスト。進学や就職、企業での配属・昇進など社会で広く利用されている。しかし、海外留学の語学証明書として TOEIC を受け付けている大学は少ない。  |
| その他の外国語能力試験 | 中国語検定 (HSK)                 | 中国政府が認定する資格。会話形式の問題や、リスニング、スピーキング能力の測定に重点をおいた試験となっている。  |
|             | ドイツ語検定試験                    | 公益財団法人ドイツ語学文学振興会が実施する、日本語話者向けのドイツ語検定試験。試験実施回数が少ないため、計画的に準備すること。   |
|             | 実用フランス語技能検定試験               | フランス語の実用能力を客観的に測る日本独自の検定試験。試験実施回数が少ないため、計画的に準備すること。   |
|             | 韓国語能力試験 (TOPIK)             | 大韓民国政府(教育省)が実施する試験であり、韓国における大学や企業が唯一採択する韓国語(ハングル)資格試験。  |

**Tips!!** 語学力向上には、GCC の利用が吉!

GCC (グローバル・コミュニティ・クラウド) は、従来の外国語の自立的な学習施設という枠を超え、日本人学生と留学生が語学にとどまらず、自由に交流し、多様な活動に活用できるオープンスペースへと進化しました。施設内には、遮音性の高い個別ブースが 24 部屋完備されており、リスニングや発音練習などの語学学習はもちろん、課題やオンラインミーティングにも集中して取り組むことができます。また、グループでのミーティングや共同学習に利用できる多目的演習室 (MPR) のほか、GCC の中心となるオープンスペースが設けられています。このオープンスペースでは、セミナーやイベントが実施される一方、空き時間には学生が自由に交流したり、リラックスして過ごすことができ、レベル別多読教材・語学試験対策教材などを自由に閲覧・利用することも可能です。GCC は、国籍や専門分野を越えた出会いを促進し、学生の多様な学習・活動をサポートするための充実した設備と教材を備えています。

**Tips!!** ひとりの語学学習はもう限界・・・そんなときは U-PASS !

U-PASS とは、トレーニングを受けた学生チューターが中心となって、利用者の要望に合わせた個別の英語 / 日本語学習をサポートするサービスです。英語 4 技能 (リーディング、ライティング、スピーキング、リスニング) の他、TOEFL/TOEIC 試験対策やプレゼンテーションのサポートも行っています。通常 1 時間のセッションで、対面・オンラインのどちらでも利用可能です。語学力を向上させたい方や留学を少しでも考えている方は積極的に利用しましょう。もちろん、学生チューターとなってサポートする事も可能です♪ 関心のある方は、右記 QR コードより詳細を確認してください。



## 海外留学のための奨学金

本学が提供している海外留学生対象の奨学金一覧です。一定の条件を満たせば、受給できる可能性があります。以下の奨学金は現行の取り扱いであり、今後、見直しや変更の可能性があります。各奨学金の詳細は下記ホームページから確認できます：  
福井大学> 国際交流・留学> 福井大学→海外への留学> 海外留学のための奨学金



### 1) 日本学生支援機構海外留学支援制度奨学金（以下、JASSO 奨学金）

- 対象： 本学の海外研修プログラムまたは交換留学（学術交流協定校及び UMAP）による留学を行う者  
条件： 以下の全ての条件を満たしていること
- ・日本国籍を有する者または日本への永住が許可されている者
  - ・前年度の成績評価係数（総登録単位数）が 2.3/3.0 以上
  - ・語学力が原則 TOEIC550 点以上、または前年度の英語の成績が 2.3/3.0 以上
  - ・在籍大学において「経済的理由により、自費のみでの派遣プログラムへの参加が困難な者」として認められる者
- 支給人数： 支給可能人数には上限があるため、成績等により選考の上、支給を決定する  
支給額： 8万円～12万円（月） ※支給額は国、地域、都市により異なる  
選考時期： 対象プログラムへの参加が決定した時点で選考。詳細は国際課より案内がある。

### 2) (参考) 2025 年度福井大学学生海外派遣支援金（※ JASSO 奨学金との併給不可）

- 対象： 本学の海外研修プログラムまたは交換留学（学術交流協定校及び UMAP）による留学を行う者  
条件： 以下のすべての条件を満たしていること
- ・本学の正規課程に在籍している者
  - ・前年度の成績評価係数が 2.00/3.00 以上
  - ・2025 年度（2025/4/1～2026/3/31）に留学をする者（※）
  - ・海外派遣学生を対象とした他の支援（奨学金等）を受ける場合は、5万円以内の者
  - ・指導・助言教員の承諾を得た者
  - ・帰国後に、本学の国際交流に協力できる者
- ※ 2025 年度中の受給は 1 人 1 回のみ。
- 採択人数： 支援可能人数には上限があるため、選考点上位者より支給を決定する  
支給額： 1 学期間以上の交換留学 一律 15 万円  
3 ヶ月以上 6 ヶ月未満 一律 12 万円  
8 日以上 3 ヶ月未満 【甲地域】7万円/月 【乙地域】6万円/月 【丙地域】5万円/月  
※地域は、日本学生支援機構海外留学支援制度に準ずる。  
選考時期： プログラム参加 1 ヶ月前までに、指定書類を提出すること。書類受付後、選考。

### 3) 福井県グローバル人材基金奨学金（※ JASSO 奨学金または福井大学学生海外派遣支援金との併給可）

- 対象： 福井県内の大学等に在籍する学生で、日本国籍を有する者または日本への永住が許可されている者  
条件： 留学期間は原則 6 ヶ月以上（※ 1 学期間以上の留学も対象）  
貸与額： (A) 最長 12 ヶ月・72 万円（6 万円/月）  
(A+B) (B) 渡航や査証取得に要する費用（12 万円）  
※原則貸与になりますが、福井大学卒業後、福井県内に本社を持つ企業に就職し、3 年就業を継続すると、返還免除となります。希望がある場合は、国際課に連絡してください。国際課より必要提出書類について別途案内を行います。

詳細ページ：<https://fukui-global-fund.jp/student/general/>



## 国際交流活動

国際交流活動は、留学だけではありません。福井大学には、学内でできる様々な国際交流イベントや制度があります。国際交流に少しでも興味がある方は、まずは以下のどれかに参加・登録してみましょう！

### ■ UF-GLP (福大グローバル・リーダーシップ・プログラム)

福大グローバル・リーダーシップ・プログラム (UF-GLP) は、英語運用能力や国際通用性を高めてグローバルに活躍する卓越高度専門職業人を旨とする、福大生のためのプログラムです。UF-GLP の4つのカテゴリー (「語学・コミュニケーション」「国際教養」「異文化適応力」「実践・貢献」) に分類された授業、セミナー、課外活動、留学・海外研修プログラム等に参加することで『グローバル・リーダーシップ』に必要なスキルを向上させることができます。

また、学部生を対象にした「English for Global Leadership」「Applied Global Leadership」「Global Business and Japan」という共通教育科目があり、様々な業界で活躍されているゲストスピーカーにお越しいただき、実体験を聞きながらリーダーシップについて学ぶことができますので、是非履修してみてください (学部生は、「Global Leadership Development」UF-GLP 修了認定のための必修科目です)。

UF-GLP ポイント対象活動に参加すると、ポイントが付与されます。集めた GLP ポイントは、福大オリジナルグッズ、生協で使えるギフト券、各種語学力検定受験割引チケット等と交換できます。どんどん活動に参加して、GLP ポイントをゲットしてください。この他、特典は今後随時更新していく予定です。さらに、各カテゴリーから一定のポイントを取得し、所定の条件を満たした学生は、申請により「福大グローバル・リーダーシップ・プログラム修了証」を取得することができます。



UF-GLP  
について



UF-GLP  
登録方法

### ■ 外国人留学生支援バディ制度

福井大学に在籍する学生が、外国人留学生 (以下「留学生」) に対して、生活面、修学面に関する個別の課外援助活動を行い、留学生の学習・研究効果の向上を図ることを目的としています。留学生バディ (以下「バディ」) は、大学における最初の学友として、留学生の生活の大きな支えとなると同時に、バディとなった学生にとっては国際理解、国際協力への関心を養う良い機会となります。バディ募集は、毎年度7月、1月に行っています。

### ■ SC (Student Coordinator)

SC とは、グローバル人材育成研究センターに関する業務に携わっていただく学生スタッフのことです。主な業務は、セーレン グローバルハブの運営と、国際関係イベントの企画・運営です。国際関係イベントの企画・運営では、お花見や七夕、ハロウィン、クリスマスパーティなどの季節ごとのイベントや、国際交流・語学に関連した様々なイベントも行っています。SC には謝金を支払われるので選考・面接がありますが、SC 業務では主体性や企画力・運営力・対話力などのスキルが磨かれます。SC には留学生も所属しているため、メンバーは国際色豊かです。

福井大学が提供する留学プログラムの概要や募集情報は、福井大学ウェブサイトの「国際交流・留学」ページから入手できるほか、随時 UNIVERSAL PASSPORT RX でも対象者に配信しています。

学内外の留学プログラムや奨学金、国際交流イベントに関する最新情報の配信を希望する方は、右の QR コードから「留学情報メーリングリスト」に登録してください！

#### <問合せ先>

福井大学国際課

文京・敦賀：文京キャンパス 学生交流センター1階 (平日 8:30~17:15) Tel : 0776-27-8404

松 岡：管理棟 1階 松岡キャンパス学務課内 (平日 8:30~17:15) Tel : 0776-61-8849

Email (全キャンパス共通) : studyabroad@ml.u-fukui.ac.jp



国際交流・留学



留学情報  
メーリングリスト